

Tony Buzan

Pamięć na zawołanie

Metody i techniki pamięciowe

tłumaczenie: Marek Siurawski

Wydanie uaktualnione

SPIS TREŚCI:

NASZE 21 URODZINY

9

JAK POSŁUGIWAĆ SIĘ “POSŁUGIWANIEM SIĘ PAMIĘCIĄ”

11

ROZDZIAŁ 1. CZY MASZ DOSKONAŁĄ PAMIĘĆ?

14

ROZDZIAŁ 2. SPRAWDŹ SWOJĄ PAMIĘĆ

21

ROZDZIAŁ 3. HISTORIA WIEDZY O PAMIĘCI.

31

ROZDZIAŁ 4. SEKRETY DZIAŁANIA PAMIĘCI DOSKONAŁEJ

41

ROZDZIAŁ 5. ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ (ŁMS)

47

ROZDZIAŁ 6. ZAKŁADKI “OBRAZKOWE”

52

ROZDZIAŁ 7. RYMOWANKI LICZBOWE

60

ROZDZIAŁ 8. RZYMSKI POKÓJ, CZYLI ZAKŁADKI MIESZKANIOWE

66

ROZDZIAŁ 9. ZAKŁADKI ALFABETYCZNE

69

ROZDZIAŁ 10. JAK ZWIĘKSZYĆ O STO PROCENT WIEDZĘ, KTÓRĄ ZDOBYŁEŚ DO TEJ PORY

76

ROZDZIAŁ 11. JAK DŁUGO PAMIĘTASZ?

77

ROZDZIAŁ 12. GŁÓWNY SYSTEM PAMIĘCIOWY (GPS)

86

ROZDZIAŁ 13. JAK ZWIĘKSZYĆ O TYSIĄC PROCENT WIEDZĘ, KTÓRĄ ZDOBYŁEŚ DO TEJ PORY

92

ROZDZIAŁ 14. JAK ZAPAMIĘTAĆ ROZKŁAD KART

105

ROZDZIAŁ 15. JAK PODWYŻSZYĆ WSPÓŁCZYNNIK INTELIGENCJI (II) DZIĘKI ZAPAMIĘTYWANIU DUŻYCH LICZB.

109

ROZDZIAŁ 16. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ NUMERY TELEFONÓW

114

ROZDZIAŁ 17. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ TERMINY I GODZINY SPOTKAŃ 118

ROZDZIAŁ 18. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ DATY Z CAŁEGO STULECIA 121

ROZDZIAŁ 19. JAK ZAPAMIĘTAĆ DATY I WYDARZENIA HISTORYCZNE	125
ROZDZIAŁ 20. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ DATY IMIENIN, URODZIN, ROCZNICE, JUBILEUSZE ITD.	127
ROZDZIAŁ 21 JAK ZAPAMIĘTYWAĆ SŁOWA OBCEGO POCHODZENIA I UCZYĆ SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH.	129
ROZDZIAŁ 22. MAPY MYŚLI - NOTUJ, ABY ZAPAMIĘTAĆ 137	
ROZDZIAŁ 23. ZAPAMIĘTYWANIE NAZWISK I TWARZY.	139
ROZDZIAŁ 24. JAK PRZYPOMNIEĆ SOBIE TO, CO POZORNIE WYLECIAŁO Z GŁOWY.	153
ROZDZIAŁ 25. JAK UCZYĆ SIĘ DO EGZAMINU.	156
ROZDZIAŁ 26 JAK ZAPAMIĘTYWAĆ PRZEMÓWIENIA, DOWCIPY, ROLE, WIERSZE ORAZ TREŚĆ ARTYKUŁÓW I KSIĄŻEK. 159	
ROZDZIAŁ 27 ZAPAMIĘTYWANIE SNÓW.	167
ROZDZIAŁ 28 WNIOSKI I ĆWICZENIA NA PRZYSZŁOŚĆ. 170	
INDEKS	173

Tony BUZAN

Urodzony w 1942 r. w Londynie Tony Buzan jest twórcą Map Myśli, Przewodniczącym Fundacji “Mózg” (the Brain Foundation), założycielem Trustu “Mózg” i klubów “Rusz głową” oraz autorem pojęcia Mental Literacy (Technika Myślenia).

Studia rozpoczął na uniwersytecie British Columbia, uzyskując w 1964 r. specjalizację z psychologii, anglistyki, matematyki oraz nauk ogólnych. W 1966 r. pracował w redakcji Daily Telegraph przy Fleet Street i wydawał the International Journal of Mensa, międzynarodowy magazyn dla ludzi o wysokim ilorazie inteligencji.

Wydał w sumie 20 książek (19 na temat mózgu uczenia się i ludzkiej kreatywności oraz 1 zbiór poezji). Wszystkie, w tym *Use your Head (Rusz głową)*, *Make the Most of your Mind (Jak w pełni wykorzystać swój umysł)*, *Speed Reading (Sztuka szybkiego czytania)*, *Buzan's Book of Genius (Buzana księga geniuszy)* i *Mental World Records (Rekordy sprawności Umysłowej)* oraz *Get Ahead (Iść naprzód)* ukazały się w 50 krajach, przetłumaczone na 20 języków. Jego klasyczna już książka *Rusz głową* czytana w programach BBC przekroczyła milion egzemplarzy sprzedanych na całym świecie.

Tony Buzan to również niezwykła osobowość, prezenter i koproducent wielu programów radiowych, telewizyjnych, znanych i popularnych w Anglii i na świecie, w tym bijący rekordy oglądalności program Telewizji BBC *Rusz głową*, serial *Otwarta głowa* (ITV), *Zaczarowana pętla*, 1- godzinny program dokumentalny na temat umysłu i liczne programy typu talk-show. Jego dwa ostatnie videoprogramy to: *Potęga umysłu* (dystrybutor BBC Video), poświęcony wykorzystaniu map myśli w biznesie (pierwsza nagroda na Festiwalu IVCA w 1991 r.) oraz *Gdyby tak najpierw...* będący nowym spojrzeniem na porażkę i sukces.

Tony Buzan jest doradcą rządu i licznych organizacji międzynarodowych. m. in. BP, Barelays International, Digital Equipment Corporation, Electronic Data Systems, Hewlett-Packard i IBM. Wykłada również w czołowych międzynarodowych centrach biznesu, szkołach i na uniwersytetach. Członkowie Organizacji Młodych VIP-ów nazywają go pieszczotliwie “Mister Mózg”.

Autor tej książki

jest również twórcą Memoriad, Mistrzostw Świata w Zapamiętywaniu i współtwórcą Olimpiad Gier Umysłowych. Wiele uwagi w swojej działalności poświęca ludziom mającym trudności w uczeniu się. Posiada najwyższy na świecie "iloraz inteligencji twórczej".

Ponadto Tony Buzan pełni funkcję doradcy trenerów i zawodników lekkoatletycznych drużyn olimpijskich, m.in. konsultuje treningi brytyjskiej ekipy olimpijskiej wioślarzy i szachistów. Jest członkiem Międzynarodowej Rady Psychologów i Instytutu Treningu i Rozwoju. Należy do Instytutu Dyrektorów, jest honorowym obywatelem Miasta Londynu i Protektorem Stowarzyszenia Młodych Przedsiębiorców przy uniwersytetach Cambridge i Bristolskim. Uzupełnieniem jego listy dyplomów i wyróżnień, na której znajduje się również nagroda organizacji YPO¹, jest ostatnio przyznana przez EDS² nagroda Eagle Catcher Award (Nagroda Łowców Orłów), wręczana tym, którzy próbują osiągnąć niemożliwe i robią to!

¹ YPO - Young President Organisation, organizacja młodych VIP-ów, zrzeszająca wybitnych młodych ludzi zajmujących wysokie stanowiska

² Electronic Data System - jedna z największych amerykańskich firm komputerowych

(dedykacje i podziękowania)

Wybrance muz, idealnej córce Zeusa i Mnemozyny i mojej drogiej przyjaciółce, artystce Lorraine Gill

Osoby, których pomoc i współpraca umożliwiła mi napisanie tej książki i którym dziękuję w szczególności:

Zita Albes; Jennie Allen; Astrid Andersen, Jeannie Beattie; Nick Beytes; Mark Brown; Joy Buttery; mojemu bratu Barry'emu Buzanowi; Bernard Chibnall; Tessa Clark; Carol Coaker; Steve i Fanny Colling; Susan Crockford; Tricia Date; Janet Dominey; Charles Elton; Janice English; Lorraine Gill; Bill Harris; Brian Helweg-Larsen; Thomas Jarlov; Trish Lillis; Hermione Lovell; Annette McGee; Joe McMahon; Vanda North; Khalid Ranjah; Pep Reiff; Auriol Roberts; Robert Millar Smith; Chirs i Pat Stevens; Jan Streit; Christoper Tatham; Lee Taylor; Nancy Thomas; Sue Vaudin; Jim Ward; Bill Watts; Gillian Watts; Phyllida Wilson.

Wprowadzenie:

Już w latach dziecięcych, podobnie jak każdy z moich rówieśników - zacząłem poznawać tajemniczy i trudny do opisania świat ludzkiej pamięci. To było naprawdę fascynujące. W miarę upływu lat odkrywałem, że w sytuacjach przypadkowych, w zabawie lub w czasie wypoczynku moja pamięć działała tak niezawodnie, że nawet tego nie zauważałem, ale w czasie egzaminów czy klasówek zawodziła wyraźnie. Ku memu zdumieniu, w takich sytuacjach już wtedy mówiło się o “złej pamięci” - przerażającej niekiedy krainie zapomnienia.

W dzieciństwie miałem dużo do czynienia ze zwierzętami na wsi i przekonywałem się naocznie jak często stworzenia pogardliwie zwane “głupimi” wykazują pamięć o wiele lepszą niż moja. Dlaczego więc ta nasza ludzka tak często zawodzi?

Temat ten pochłaniał mnie coraz bardziej. Zagłębiłem się po uszy w książkach, artykułach, literaturze fachowej. Zaczynając od podstaw czytałem o starożytnych Grekach, którzy wymyślili pierwsze techniki i systemy pamięciowe, przydatne w praktyce dnia codziennego i jak starożytni Rzymianie wykorzystywali je do zapamiętywania rozbudowanej mitologii, treści całych ksiąg oraz wielogodzinnych przemówień wygłaszanych później ku zdumieniu słuchaczy w czasie senackich obrad i posiedzeń.

W latach studenckich zajmowałem się dalej tą tematyką. Któregoś dnia uderzyła mnie pewna myśl: przecież te podstawowe metody i techniki pamięciowe mogą nie tylko usprawnić pamięć “mechaniczną”, dzięki której człowiek powtarza coś jak papuga, ale posłużyć również do stworzenia gigantycznej umysłowej “bazy danych” z błyskawicznym dostępem, a przy okazji zwiększyć ogólną zdolność pojmowania i rozumowania.

Zacząłem więc stosować te techniki ucząc się do egzaminów; aby kształcić wyobraźnię i wzmacniać własną pamięć pomagałem również kolegom, zwłaszcza tym zagrożonym skreśleniem z listy, którzy szybko zaczęli uzyskiwać noty dobre i celujące.

Gwałtowny rozwój badań nad tajnikami umysłu w ostatnim dziesięcioleciu potwierdził to, co wszyscy mnemotechnicy, uczestnicy gier umysłowych, prestidigitatorzy i teoretycy wiedzieli od dawna:

pojemność naszej pamięci i możliwości odtwarzania zapamiętanych informacji są o wiele, zaskakująco wiele większe niż nam się wydaje.

Pamięć na zawołanie stanowi kompleksowe rozwinięcie wątków pamięciowych, którym poświęciłem jeden z rozdziałów innej mojej książki *Rusz głową* pozwoli ci ona na pierwsze kroki po niezwykłym miejscu, które powinno zaczynać listę siedmiu cudów świata: po “wiszących ogrodach” naszej nieograniczonej pamięci i niczym nie skrepowanej wyobraźni.

Nasze 21 urodziny

Specjalne, jubileuszowe wydanie *Pamięci na zawołanie*, które trzymasz w ręku, przypadło w 21-lecie wydania innej mojej książki pt. *Use your Head (Rusz głową)*, z której społeczność świata dowiedziała się po raz pierwszy o mapach myśli. Było to w 1974 r., a mapy myśli okazały się pierwszym od pięciuset lat nowym systemem pamięciowym.

Na początku lat 90-tych ludzi interesujących się ćwiczeniem i rozwojem pamięci było już tak wielu, że możliwe stało się zorganizowanie pierwszej Memoriady - Międzynarodowych Mistrzostw Świata w Zapamiętywaniu. Wykorzystując metody i techniki pamięciowe opisane w tej książce zawodnicy biorący w niej udział zapamiętywali talię kart w niecałe 3 minuty, liczby nawet 100-cyfrowe i w ogóle ogromną ilość różnych informacji w niewiarygodnie krótkim czasie.

Dominic O'Brien i Jonathan Hancock, obaj mistrzowie świata, wyjaśniali opinii publicznej w jaki sposób doszli do swoich niezwykłych zdolności zapamiętywania tworząc tak gigantyczne "mapy pamięciowe, oparte o zasadę OBRAZ PLUS AKCJA (patrz str. ...). Coraz liczniejsze dowody potwierdzały skuteczność owych map myśli i zasad mnemotechnicznych opisanych w niniejszej książce.

W szkole w Eton³ 16-letni James Longwrth ustanowił rekordy świata w zapamiętaniu liczb wielocyfrowych i kolejności kart (talię w 1,5'!). Dzięki technikom pamięciowym i mapom myśli ów student uzyskiwał wybitne oceny na egzaminach, w najmniejszym stopniu nie rezygnując z aktywnego życia teatralnego, towarzyskiego i sportowego.

Natasza Diot, uczennica szkoły St. David w Ashford, Middlesex, zdobyła mistrzostwo świata kobiet w zapamiętywaniu, uzyskując 9 szóstek w systemie GCSE⁴, będąc przy tym wybitną sportswomenką.

³ Największa elitarna szkoła średnia w Anglii (w regionie Londynu) (przyp. tłum.)

⁴ System ocen na egzaminach do szkoły średniej w Wielkiej Brytanii.

Natasza wkrótce potem została moim asystentem badawczym; to m. in. dzięki jej pomocy powstała książka *Buzan's Book of Genius*.

A James Lee zabłysnął jako gwiazda telewizyjna. Pojawił się ostatnio w programie, w którym zadziwiał widzów niezwykłymi popisami pamięciowymi.

Zainspirowani tymi przykładami członkowie klubów *Rusz głową* powołali specjalną grupę

“pamięciowców”, dla których metody i techniki pamięciowe stały się swoistym “aerobicem mentalnym” i sposobem na zapamiętanie tysięcy przydatnych w życiu codziennym danych i informacji.

W 1993 r. zasady mnemotechniczne wyłożone w *Pamięci na zawołanie*, a zwłaszcza teoria kryjąca się w micie o Zeusie i Mnemozynie (patrz str. ...) dały podstawy nowej formule pracy umysłu:

$E+ \rightarrow P = K^{\infty}$, w myśl której energia⁵ dodana do pamięci wyzwala nieskończoną kreatywność ludzkiego umysłu.

Twoja przygoda w tym magicznym i fantastycznym świecie właśnie się zaczyna...

⁵ Rozumiana jako żywa praca wyobraźni (przyp. tłum.)

Jak posługiwać się “Posługiwaniem się pamięcią”

Układ tej książki jest tak skomponowany, aby możliwie najszybciej osiągnąć zamierzoną poprawę pamięci. Treść całości dzieli się na trzy główne części. Z części I. dowiesz się jak kształtowała się nasza wiedza o pamięci i systemach pamięciowych. W części II. znajdziesz opis Głównego Systemu Pamięciowego oraz jak go wykorzystywać w praktyce. Po lekturze części III. nauczysz się zapamiętywać dowolne informacje dzięki mapom myśli.

A bardziej dokładnie: rozdziały 1 - 9 obejmują sprawdzian twoich obecnych możliwości pamięciowych, podstawowe informacje o działaniu pamięci i podstawowe zasady, które musisz znać, aby rozwinąć pamięć w stopniu naprawdę niezwykłym. Poznasz tu podstawy Łańcuchowej Metody Skojarzeń i kilka “doraźnych” list tzw. zakładek pamięci umożliwiających zapamiętanie 10, 20 i 25 dowolnych informacji.

Rozdział 10. pokazuje jak powiększyć poznane listy zakładek 10-krotnie, a później 100-krotnie!

W rozdziale 11. przeczytasz o tym, jak zachowuje się pamięć w funkcji czasu, dzięki czemu będziesz mógł tak rozłożyć pracę lub naukę, aby maksymalnie wykorzystać jej możliwości.

Rozdział 12. to Główny System Pamięciowy, nazwany tak dlatego, że tworzy podstawę dla praktycznie nieograniczonej liczby innych systemów, przydatnych zwłaszcza do zapamiętywania informacji opisanych w rozdziałach 14 - 21, więc kart, liczb wielocyfrowych (poprawisz dzięki temu wyniki swoich testów na inteligencję), numerów telefonów, spraw do załatwienia, rocznic, terminów i dat z całego bieżącego stulecia, słów obcego pochodzenia i słów obcojęzycznych.

Rozdział 22. traktuje o nowej technice zwanej mapą myśli. Ta nowa metoda pamięciowa przełożona na sztukę notowania polepszy conajmniej 10-krotnie to, jak zapamiętujesz i odtwarzasz zapamiętane informacje.

Z rozdziałów 23 - 27 dowiesz się, jak łączyć mapy myśli z innymi systemami pamięciowymi, aby łatwiej zapamiętywać nazwiska i twarze, przypominać sobie to, co zapomniałeś, lepiej zdawać egzaminy

ustne i pisemne, wygłaszać przemówienia, opowiadać dowcipy i zapamiętywać sny.

Bardzo polecam, abyś najpierw przejrzał całą książkę ot tak, dla przyjemności, a później

przeczytał uważnie rozdziały 1 - 13, co da ci solidne podstawy do dalszych ćwiczeń.

Wychodząc z tego poziomu możesz dalej czytać w dowolnej kolejności rozdziały od 14 do 21, albo przeskoczyć od razu do rozdziału 22., po czym zapoznać się z treścią rozdziałów 23 - 28, też niekoniecznie w narzuconej kolejności.

Najważniejsze jest jednak to, abyś w miarę czytania w maksymalnym stopniu wykorzystywał siłę swoich skojarzeń i niczym nie skrepowaną wyobraźnię. Pamiętaj, że masz się przede wszystkim bawić!



CZEŚĆ I.

HISTORIA WIEDZY O PAMIĘCI I SYSTEMACH PAMIĘCIOWYCH.

Rozdział 1.

Czy masz doskonałą pamięć?

Masz fenomenalną pamięć. To stwierdzenie jest prawdą, mimo powszechnie uznawanych

stwierżeń w rodzaju:

1. Większość z nas zapamiętuje zaledwie 10% nazwisk napotykanym ludzi
2. Większość z nas zapomina co najmniej 39% podawanych nam numerów telefonów
3. Uważamy, że w starszym wieku pamięć gwałtownie się pogarsza
4. Wielu z nas pije, a przeciętna dawka alkoholu w typowym “drinku” niszczy 1000 komórek

mózgowych

5. Bez względu na rasę, wiek, kulturę i poziom wykształcenia człowiek ciągle narzeka na złą pamięć
6. Wszelkie niepowodzenia, również w sztuce zapamiętywania, zrzucamy na ogół na konto tego, że jesteśmy tylko ludźmi, a więc, że nasze klęski są “dziedziczną” cechą naszej natury
7. Najpewniej wypadnę fatalnie w większości testów pamięciowych opisywanych w następnym

rozdziale.

Jak uporać się z trudnościami przedstawionymi w p. 1, 2 i 7 dowiesz się z dalszej części tej książki. Przekonasz się, że można świetnie dać sobie radę z wszystkimi testami pamięciowymi, naprawdę łatwo zapamiętywać nazwiska, numery telefonów itp. - jeśli tylko wiesz jak.

Pamięć może pogarszać się z wiekiem, ale tylko jeśli przestajesz się nią posługiwać, odwrotnie -

jeśli ją ćwiczysz, staje się coraz lepsza, bez względu na upływ czasu.

Nie ma wyraźnych dowodów na to, że umiarkowane spożywanie alkoholu niszczy komórki mózgowie. Nieporozumienie bierze się stąd, że nadmierne używanie alkoholu - i tylko nadmierne - rzeczywiście prowadzi do trwałych uszkodzeń w korze mózgowej.

Powszechne narzekania na złą pamięć w kulturach różnych ras i narodów przypisać należy nie ułomności natury ludzkiej i/lub cechom “dziedzicznym”, ale dwóm podatnym na zmiany czynnikom: 1/ negatywnemu nastawieniu i 2/ brakowi wiedzy.

ZMIANA NEGATYWNEGO MYŚLENIA

Jest taka nieformalna organizacja o zasięgu międzynarodowym, której liczba członków stale

rośnie. Organizacja ta o charakterze klubu szczyci się dewizą: mam coraz gorszą pamięć.

Jakże często spotykamy ludzi, którzy entuzjastycznie i z najwyższym upodobaniem stwierdzają:

“wie pan. moja pamięć nawet w połowie nie umywa się do tej, jaką miałem w młodości” albo “no nic nie poradzę, wszystko zapominam”, na co ich rozmówcy równie entuzjastycznie odpowiadają: “znam, znam to uczucie, u mnie, wie pan jest jeszcze gorzej...”.

I ludzie ci, ujmując się krzepiąco pod ramiona, schodzą radośnie ze szczytów sprawności umysłowej w mroczną dolinę “młodocianych sklerotyków”, gdyż takie rozmowy wiodą nawet 30- latkowie.

To negatywne, niebezpieczne i błędne w dodatku myślenie rodzi się z braku właściwego treningu; zadaniem tej książki jest zmienić tę sytuację.

Zatrzymajmy się na chwilę przy tej “superpamięci” w młodym wieku, do której tak wielu z nas powraca nostalgiczną myślą. Jeśli sam chcesz zobaczyć jak to wygląda, odwiedź jakąś szkołę podstawową tuż po lekcjach, wejdź np. do klasy 1-szo lub 2-go klasistów i zapytaj, co uczniowie zostawili (czyt. zapomnieli) przed pójściem do domu. I znajdziesz na pewno: zegarki, ołówki, pióra, słodycze, pieniądze, kurtki i inne okrycia, książki, kubki, gumki, maskotki, sprzęt sportowy i inne całkiem ważne dla młodego człowieka rzeczy.

Jedyna różnica między dorosłym w średnim wieku, który zapomniał wykonać ważnego telefonu lub zostawił teczkę z dokumentami w biurze, a siedmiolatkiem, który po powrocie do domu stwierdza, że zostawił w szkole zegarek, swoje kieszonkowe lub zeszyty z zadaną pracą domową leży w zachowaniu.

Siedmiolatek na pewno nie wpadnie w depresję, nie złapie się za głowę i nie krzyknie: Rany boskie, mam dopiero 7 lat i już przestaję pamiętać!

Zapytaj sam siebie: o ilu rzeczach tak naprawdę pamiętasz każdego dnia? Większość z nas powie: od 100 do 10.000. W rzeczywistości jest to kilka milionów różnych informacji. Nasza pamięć jest po prostu niezwykłą, pracuje z niebywałą wręcz efektywnością. Przecież mało kto zdaje sobie sprawę z faktu, że każde wypowiedziane lub słyszane słowo jest najpierw wydobywane z pokładów pamięci, potem rozpoznawane i wreszcie umieszczane we właściwym kontekście. I ten proces dzieje się niemal NATYCHMIAST! Wszystko, dosłownie wszystko co robimy każdego dnia, przez całe życie, każda nasza percepcja, myśl jest funkcją naszej pamięci. Jej działanie jest niemal perfekcyjne. Te nieliczne (procentowo) rzeczy, o których zapominamy lub których nie pamiętamy, to jak nieliczne plamy na bezmiarze oceanu. I jak na ironię o tych niewielu niedomaganiach pamięci pamiętamy głównie dlatego, że są tak rzadkie.

Dzisiaj mamy coraz więcej dowodów na to, że nasza pamięć może być nie tylko o całe niebo lepsza niż nam się wydaje, ale wręcz doskonała.

Oto argumenty, które warto przemyśleć:

1. **Sny.**

Wielu ludziom śnią się bardzo wyraźnie i żywo znajomi, przyjaciele, członkowie rodziny, kochankowie nie widziani od wielu dziesiątków lat. I śnią im się tak, jakby rozmawiali z nimi wczoraj- wszystkie obrazy są kolorowe, pełne szczegółów i bardzo, bardzo realne. A więc gdzieś w mózgu musi istnieć obszerna "przechowalnia" takich wiernych obrazów i skojarzeń, które nie blakną z upływem czasu i które moglibyśmy sobie przypomnieć, gdyby zadziałał właściwy wyzwalacz. Z rozdziału 27. (str. ...) dowiesz się, jak zapamiętywać sny.

2. **Nagle, przypadkowe przypomnienia.**

Chyba

każdy z nas tego doświadczał. W najmniej spodziewanym miejscu przypominamy sobie ludzi lub zdarzenia z przeszłości. Tak dzieje się np. kiedy odwiedzamy starą szkołę. Jakiś zapach, dotknięcie, szczegół, dźwięk wywołują niekiedy istną lawinę obrazów pozornie zapomnianych. Skoro dzięki

jakiemuś wrażeniu zmysłowemu możemy odtworzyć, i to szczegółowo, jakiś zapomniany obraz, fakt, że zapach świeżo upieczonego chleba lub dźwięk melodii przywołują bardzo wyraźne wspomnienia z przeszłości, w takim razie gdyby te “wyzwalacze” były bardziej precyzyjne, przypominalibyśmy sobie znacznie, znacznie więcej. Z powyższych doświadczeń wynika, że mózg zatrzymuje takie informacje.

3. Fenomen rosyjskiego “S”

Na początku 20-go wieku młody rosyjski dziennikarz Szereszewski (A.R. Luria w książce *The Mind of Mnemonist* nazywa go po prostu “S”) przychodził na liczne i gadatliwe kolegia redakcyjne i ku zdziwieniu obecnych, nigdy nie robił notatek. Zmuszony do wyjaśnień zmieszany przyznał, że nie rozumie po co miałby w ogóle coś pisać. Z jego oświadczeń wynikało, że najzwyczajniej w świecie pamięta każde słowo redaktora naczelnego, problem więc nie istnieje. Poddany sprawdzianowi “S” rzeczywiście udowodnił, że pamięta nie tylko kto co mówił na zebraniu słowo w słowo, zdanie po zdaniu, ale nawet zmiany intonacji. Przez następnych 30 lat jego niezwykle umiejętności badał i testował Aleksander Luria, czołowy ówczesny rosyjski psycholog i ekspert w dziedzinie pamięci. Luria wykazał, że “S” nie jest jakimś przypadkiem anormalnym, lecz po prostu ma doskonałą pamięć. Stwierdził również, że “S” już w bardzo młodym wieku zaczął stosować podstawowe reguły mnemoniki (patrz rozdział 4, str. ...), co szybko stało się jego drugą naturą. “S” nie był przypadkiem wyjątkowym. Historia edukacji, medycyny i psychologii aż roi się od podobnych przypadków, tj. ludzi z pamięcią doskonałą, których mózgi nie odbiegały od normy, i którzy jako dzieci “odkryli” podstawowe mechanizmy działania pamięci.

4. Eksperymenty prof. Rosensweiga

Prof. Mark Rosensweig, kalifornijski neuropsycholog, przez wiele lat badał pojedynczą komórkę mózgu i jej możliwości przekazywania informacji. Już w 1974 r. naukowiec stwierdził, że gdyby przez całe swoje życie nasz mózg zapamiętywał co sekundę 10 nowych informacji, wykorzystalibyśmy jeszcze o wiele mniej niż połowę jego możliwości. Rosensweig podkreślił również, że problemy pamięciowe

nie mają niczego wspólnego z pojemnością mózgu, a wiążą się raczej ze sposobem “organizacji i zarządzania” tym swoistym magazynem pamięci o praktycznie nieograniczonej kubaturze.

5. **Doświadczenia** **prof.** **Penfielda**

Prof. Wilder Penfield z Kanady doszedł do odkryć związanych z pojemnością ludzkiej pamięci przez przypadek. Pobudzał mianowicie cienkimi elektrodami pojedyncze neurony, aby zlokalizować te obszary mózgu, które wywołują ataki epilepsji. Ku swemu zdziwieniu stwierdził, że w wyniku pobudzania niektórych komórek, jego pacjenci zaczęli przypominać sobie odległą przeszłość. I nie były to “zwykłe” przypomnienia, a raczej barwny, szczegółowy opis dawnego przeżycia, z pełną gamą związanych z nim wrażeń zmysłowych, a więc zapachów, dźwięków, smaków, ruchu itp. Odległość w czasie tych przeżyć mieściła się od kilku godzin przed eksperymentem do 40 i więcej lat wstecz. Penfield wywnioskował więc, że w każdej komórce lub wiązce komórek znajduje się dokładny zapis wszystkiego, co nam się przydarzyło w życiu i gdyby tylko znaleźć właściwy

“wyzwalacz” dałoby się wyświetlić taki film z przeszłości ze wszystkimi szczegółami.

6. **Ilość** **możliwych** **połączeń** **między** **neuronami** **mózgu**

Prof. Piotr Anokhin, najzdolniejszy uczeń słynnego Pawłowa, badał w ostatnich latach możliwości połączeń między komórkami ludzkiego mózgu. Jego odkrycia stały się niezwykle ważne dla badaczy pamięci. Otóż wydaje się, że “ślad pamięciowy” przyjmuje postać obwodu elektromagnetycznego utrwalonego przez różne konfiguracje połączeń między komórkami mózgowymi.

Anokhin wiedział już, że mózg zawiera ok. biliona komórek, ale ta gigantyczna liczba wydaje się i tak mała w porównaniu z ilością możliwych połączeń między nimi. Rosyjski uczony obliczył, że liczba takich konfiguracji albo “stopni swobody” jest tak ogromna, że - używając jego słów - “... trzeba by ją zapisać szeregiem cyfr (normalnej wielkości) przekraczającym półtora miliona kilometrów”. Przy takiej ilości połączeń nasz mózg to rzeczywiście gigantyczna klawiatura, na której można wygrywać setki milionów różnych melodii.

Twoja pamięć, to właśnie ta muzyka.

7. Doświadczenia "przedśmiertne"

Wielu ludzi oglądało z dołu migotliwą powierzchnię basenu w przekonaniu, że zostało im nie więcej niż 2 minuty życia. Inni widzieli gwałtownie malejącą krawędź skały, od której właśnie odpadli, jeszcze inni słyszeli narastający zgrzyt hamulców 12-tonowej ciężarówki pędzącej na nich z szybkością 100 km/h. Ci, którzy przeżyli takie krańcowe doświadczenia opowiadali zawsze o tym samym: w tych ostatnich sekundach niczym na zwolnionym filmie całe życie staje człowiekowi przed oczami, dosłownie całe, od chwili narodzin.

Na sugestię, że być może były to tylko najważniejsze chwile życia, ludzie ci z pełnym przekonaniem utrzymywali, że było to całe życie, łącznie z wydarzeniami, których w ogóle nie pamiętali aż do tych krytycznych sekund. Właśnie tak: zobaczyłem całe życie jak na filmie - takie zdanie uporczywie powtarza się we wszystkich relacjach. A więc kolejny dowód na niezwykłą pojemność naszej pamięci, z czego zaczynamy sobie dopiero zdawać sprawę.

8. Pamięć fotograficzna

Pamięcią fotograficzną lub ejdetyczną są obdarzeni ludzie, którzy potrafią zapamiętać z nadzwyczajną dokładnością, chociaż zwykle na krótko, wszystko co zobaczyli. To szczególnie fenomen. Tę umiejętność ztraca się z czasem, ale rzeczywiście bywa niewiarygodna. Posiadacze takiej pamięci potrafili np. precyzyjnie odtworzyć układy 100 plam przypadkowo rzuconych na białą kartkę papieru.

Wniosek? Oprócz pamięci krótko- i długotrwałej mamy jeszcze chwilową pamięć fotograficzną. Wydaje się również, że u dzieci umiejętność ta jest naturalną cechą ich umysłu, którą jednak tracą, ponieważ zbyt mocno każemy im koncentrować się na zadaniach logicznych i językowych, a za mało na pracy wyobraźni i całościowym rozwoju możliwości umysłowych.

9. Tysiąc fotografii.

W przeprowadzanych ostatnio doświadczeniach pokazywano ludziom, mniej więcej co sekundę, 1000 fotografii. Następnie psychologowie tasowali te 1000 zdjęć z 100-tką innych, różnych od oryginałów i prosili, aby uczestnicy eksperymentu odłożyli te, których nie widzieli za pierwszym razem. Wszyscy,

bez względu na to jak oceniali swoją pamięć, rozpoznawali niemal każde zdjęcie, które widzieli, jak i te, których nie widzieli poprzednio. Nie wszyscy pamiętali kolejność prezentacji, ale zdecydowanie pamiętali obrazy - co potwierdza powszechną opinię, wspartą doświadczeniem, że lepiej zapamiętujemy twarze niż nazwiska.

10. Techniki pamięciowe.

Techniki pamięciowe, które można zawrzeć w pojęciu “mnemonika” to system “kodów pamięciowych” umożliwiających zapamiętanie dowolnych informacji. Doświadczenia z wykorzystywaniem owych metod udowodniły, że jeśli ich “użytkownik” zapamiętuje 9 z 10 informacji, zapamięta również 900 z 1000, 9.000 z 10.000, 900.000 ze 100.000 itd. Podobnie jeśli ktoś zapamiętuje doskonale np. 10 z 10 informacji, zapamięta również cały ich milion. Techniki pamięciowe pozwalają wykorzystać fenomenalne zasoby naszej pamięci i wydobywać z nich to, co nam potrzebne.

Zasady tych technik podałem w rozdziale 4, w pozostałych znajdziecie opis najważniejszych, najbardziej praktycznych i najłatwiejszych do nauczenia się metod pamięciowych oraz uwagi, jak można je wykorzystać w niemal każdej dziedzinie naszej aktywności.

Na początku tej niezwyklej zabawy i przygody umysłowej warto, abyś sprawdził swoją pamięć, zobaczył na co ją stać w tej chwili. W następnym rozdziale znajdziesz kilka testów pamięciowych, będących świetną bazą porównawczą dla przyszłych postępów. Kiedy skończysz lekturę tej książki, wróć do tych testów raz jeszcze i porównaj wyniki. Zobacz sam na co stać twoją pamięć, wspartą nowo nabytymi umiejętnościami. Zapewniam, że w większości wypadków, w miarę czytania kolejnych rozdziałów, możliwości twojej pamięci staną się wręcz imponujące.

Rozdział 2.

Sprawdź swoją pamięć

Bardzo niewielu ludzi chętnie poddaje się takim próbom. Powód? Większość z nas żywi po prostu mylne przekonania co do granic możliwości i sprawności własnego umysłu. Sposób w jaki nas uczono (czy raczej nie uczono) w szkole sprawia, że nawet te proste pomieszczone niżej testy i zadania pamięciowe wydają się bardzo trudne lub wręcz niemożliwe do wykonania. A jednak leżą one całkowicie w granicach możliwości każdego przeciętnego umysłu. A więc - to bardzo ważne - nie przejmuj się ewentualnym niepowodzeniem. Po lekturze tej książki poradzisz sobie z podobnymi zadaniami nie tylko łatwo, ale i z przyjemnością.

ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ

Przeczytaj listę poniższych dwudziestu słów tylko raz i zapamiętaj je wszystkie w podanej kolejności. Zapisz je później na str...., na której znajdziesz również zasady punktacji dla wszystkich zadań:

tapeta

słoń góra

wieżenie spódniczka

lusterko struna

walizka lody

roślina nożyczki

moc gwóźdź

bezpieczny zegarek

melon pielęgniarza

kundel perfumy

grawer

ZAKŁADKOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA

W ciągu 60 sek. zapamiętaj listę poniższych 10 słów. Cel tego ćwiczenia to zapamiętanie na wyrywki słów połączonych uprzednio z zadaną liczbą. Po upływie 1 minuty odtwórz zapamiętane pary na str. ...

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. atom | 6. dachówka |
| 2. drzewo | 7. szyba |
| 3. stetoskop | 8. miód |
| 4. sofa | 9. szczotka |
| 5. aleja | 10. pasta do zębów |

ZAPAMIĘTYWANIE LICZB

Przyjrzyj się podanym niżej czterem 15-sto cyfrowym liczbom, i daj sobie najwyżej pół minuty na zapamiętanie każdej z nich. Po każdym 30 sekundach otwórz książkę na str. ... i zapisz zapamiętaną liczbę tak dokładnie jak potrafisz:

1. 798485328185423
2. 493875941254945
3. 784319884385628
4. 825496581198762

NUMERY TELEFONÓW

Zapamiętaj w ciągu najwyżej 2 minut poniższe numery telefonów i ich właścicieli, po czym na str.

... odpowiedz na stosowne pytania:

- | | |
|---------------------------|---------|
| Sklep ze zdrową żywnością | 7857953 |
| Twój partner od tenisa | 8407336 |
| Hydraulik | 6910262 |
| Stróż na parkingu | 7812702 |

Kwiaciarnia	7185739
Kasa teatralna	8679521
Lekarz domowy	2429111
Dyskoteka	6441616
Ulubiona restauracja	3546350
Radny	4570100

ZAPAMIĘTYWANIE KART I ICH KOLEJNOŚCI

Poniżej znajdziesz ponumerowane od 1 do 52 karty całej talii. Poświęć nie więcej niż 5 minut na

zapamiętanie całości, po czym na str. ... zapisz je w innej kolejności

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 10-tka karo | 27. 4-ka kier |
| 2. As pik | 28. 2-ka karo |
| 3. 3-ka kier | 29. Walet pik |
| 4. Walet trefl | 30. 6-tka pik |
| 5. 5-tka trefl | 31. 2-ka kier |
| 6. 5-tka kier | 32. 4-ka karo |
| 7. 6-tka kier | 33. 3-ka pik |
| 8. 8-ka trefl | 34. 8-ka karo |
| 9. As trefl | 35. As kier |
| 10. Dama trefl | 36. Dama pik |
| 11. Król pik | 37. Dama karo |
| 12. 10-tka kier | 38. 6-ka karo |
| 13. 6-tka trefl | 39. 9-ka pik |
| 14. 3-ka karo | 40. 10-ka trefl |
| 15. 4-ka pik | 41. Król kier |

- | | | | |
|-----|-------------|-----|------------|
| 16. | 4-ka trefl | 42. | 9-tka kier |
| 17. | Dama kier | 43. | 8-ka pik |
| 18. | 5-tka pik | 44. | 7-ka pik |
| 19. | Walet karo | 45. | 3-ka trefl |
| 20. | 7-ka kier | 46. | As karo |
| 21. | 9-tka trefl | 47. | 10-tka pik |
| 22. | Król karo | 48. | 8-ka kier |
| 23. | 7-ka trefl | 49. | 7-ka karo |
| 24. | 2-ka pik | 50. | 9-tka karo |
| 25. | Walet kier | 51. | 2-ka trefl |
| 26. | Król trefl | 52. | 5-ka karo |

NAZWISKA I TWARZE

Przyjrzyj się dziesięciu twarzom, narysowanym na następnych dwóch stronach. Po dwóch minutach wpisz właściwe nazwisko pod właściwymi twarzami na str. Zasady punktacji znajdziesz na str. ...

(twarze jak na str. 22 - 23 oryginału)

podpisy pod rysunki:

1. Nadarkiewicz
2. Zacharski
3. Pawłowski
4. Szkudlarek
5. Kowalska
6. Kaniewska
7. Kalinowski
8. Krukowski
9. Pucis
10. Nowicka

DATY I WYDARZENIA

To Twój ostatni test - kilka dość ważnych dat z historii. Zapamiętaj je w ciągu 2 min., po czym sprawdź pamięć na str. ...

1. 1770 urodził się Beethoven
2. 1815 bitwa pod Waterloo
3. 1808 wynalazek teleskopu
4. 1905 opublikowanie teorii względności Einsteina
5. 1775 amerykańska Deklaracja Niepodległości
6. 1789 Rewolucja Francuska
7. 1146 początek panowania Bolesława Kędzierzawego w Polsce
8. 1772 Roggeveen odkrywa Wyspę Wielkanocną
9. 1605 bitwa pod Kircholmem
10. 44 pne śmierć Cezara z rąk zamachowców

ODPOWIEDZI

ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ (patrz str. ...)

Zapisz poniżej to, co zapamiętałeś, w żądanej kolejności

Punktacja: wpisz poniżej liczbę elementów, które zapamiętałeś w ogóle oraz liczbę elementów,

zapamiętanych w zadanej kolejności (jeśli zmieniłeś kolejność dwóch elementów, oba zapamiętałeś źle wg tego kryterium). Postaw sobie 1 punkt za każdy zapamiętany element i 1 punkt za każdy zapamiętany element we właściwej kolejności.)Maksymalna ilość punktów - 40).

Liczba elementów zapamiętanych -

Liczba elementów zapamiętanych

we właściwej kolejności

-

ZAKŁADKOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA (patrz str. ...)

Przy każdej podanej niżej liczbie wpisz przyporządkowany jej element:

- | | |
|-----|----|
| 10. | 1. |
| 8. | 3. |
| 6. | 5. |
| 4. | 7. |
| 2. | 9. |

Liczba prawidłowo zapamiętanych par: _____

ZAPAMIĘTYWANIE LICZB (patrz str. ...)

Zapisz obok każdą z zapamiętanych 15-cyfrowych liczb

A _____

B _____

C _____

D _____

Postaw sobie 1 punkt za każdą cyfrę zapisaną we właściwym miejscu i zsumuj je (x).

Wynik: $\frac{x}{60} =$

NUMERY TELEFONÓW (patrz str. ...)

Sklep ze zdrową żywnością

_____ Twój partner od tenisa

_____ Hydraulik

_____ Stróż na parkingu

_____ Kwaciarnia

_____ Kasa teatru

_____ Lekarz domowy

_____ Dyskoteka

_____ Ulubiona restauracja

_____ Radny

Punktacja: 1 punkt za każdy dobrze zapamiętany numer (nawet jeśli pomylisz tylko cyfrę, dodzwonisz się niestety do kogoś innego) Zsumuj je wszystkie (x). Maksymalna ilość punktów - 10. Wynik: $\frac{x}{10} =$

ZAPAMIĘTYWANIE KART (patrz str. ...)

Odtwórz oryginalną listę w odwrotnej kolejności

52. _____ 26. _____

51. _____ 25. _____

50. _____ 24. _____

49. _____ 23. _____

48. _____ 22. _____

47. _____ 21. _____

46. _____ 20. _____

45. _____ 19. _____

- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 44. | _____ | 18. | _____ |
| 43. | _____ | 17. | _____ |
| 42. | _____ | 16. | _____ |
| 41. | _____ | 15. | _____ |
| 40. | _____ | 14. | _____ |
| 39. | _____ | 13. | _____ |
| 38. | _____ | 12. | _____ |
| 37. | _____ | 11. | _____ |
| 36. | _____ | 10. | _____ |
| 35. | _____ | 9. | _____ |
| 34. | _____ | 8. | _____ |
| 33. | _____ | 7. | _____ |
| 32. | _____ | 6. | _____ |
| 31. | _____ | 5. | _____ |
| 30. | _____ | 4. | _____ |
| 29. | _____ | 3. | _____ |
| 28. | _____ | 2. | _____ |
| 27. | _____ | 1. | _____ |

Za każdą prawidłową odpowiedź postaw sobie jeden punkt.

ZAPAMIĘTYWANIE NAZWISK I TWARZY (patrz str. ...)

Pod każdym rysunkiem wpisz właściwe nazwisko.

rysunki jak na str. 28 - 29 oryginału

Punktacja: jeden punkt za każdą właściwą odpowiedź.

DATY I WYDARZENIA (patrz str. ...)

9. _____ bitwa pod Kircholmem
6. _____ Rewolucja Francuska
1. _____ rok urodzin Beethovena
10. _____ śmierć Cezara
2. _____ bitwa pod Waterloo
5. _____ amerykańska Deklaracja Niepodległości
4. _____ teoria względności Einsteina
3. _____ wynalazek teleskopu
8. _____ odkrycie Wyspy Wielkanocnej
7. _____ początek panowania Bolesława Kędzierzawego

Postaw sobie 1 punkt za każdą precyzyjną odpowiedź i pół punktu, jeżeli pomyliłeś się w granicach 5 lat. Maksymalna ilość punktów - 10.

WYNIK OGÓLNY (WO)

Test	Uzyskane punkty	Punktacja maksymalna
ŁMS 40		
ZMZ 10		
Zapamiętywanie liczb 60		
Numery telefonów		10
Rozkład kart 52		
Nazwiska i twarze		10
Daty i wydarzenia		10

Podziel teraz swoje punkty (x) przez sumę maksymalną i pomnóż przez 100

$$\frac{x}{192} \cdot 100 = WO$$

Tak więc pierwszy test pamięci masz już za sobą (wdalszej części książki znajdziesz inne, podobne). Przeciętne wyniki w każdym z takich sprawdzianów mieszczą się w przedziale 20 - 60%. Ale nawet owe 60% uważane w grupie przeciętnej za wynik doskonały, wypadną błado w porównaniu z tym, czego możesz oczekiwać po lekturze tej książki Nawet tylko średnio wyćwiczona pamięć pozwoli ci w każdym teście uzyskać wynik 95 - 100%.

W następnym rozdziale dowiesz się o historii naszej wiedzy o działaniu pamięci, co da ci właściwy kontekst, w jakim należy rozpatrywać (i przyswajać) metody i techniki pamięciowe. Zadziwiające, jak niedawno zaczęliśmy rozumieć i odkrywać nasze niezwykle i przyrodzone możliwości...

Rozdział 3. **Historia wiedzy o pamięci.**

Od czasów kiedy człowiek zaczął dzięki umysłowi poznawać i oswajać świat, dobra pamięć decydowała o szacunku i przywództwie w społeczeństwie. Historia notuje przypadki pamięci znakomitej, niekiedy fenomenalnej.

STAROŻYTNI GRECY

Nie znamy dokładnie ani czasu, ani miejsca, w którym pojawiły się pierwsze całościowo opracowane teorie na temat pamięci. Pierwsze, bardzo wymyślne, próby wyjaśnienia fenomenu pamięci znaleźć można już u Greków ok. 800 r. pne. W porównaniu z dzisiejszą wiedzą na ten temat, wydają się one zadziwiająco naiwne, tym bardziej, że podejmowali je ludzie, których historia postawiła potem w szeregu największych myślicieli wszechczasów.

I tak w **szóstym wieku** pne Parmenides uważał pamięć za mieszaninę światła i ciemności lub zimna i ciepła. Zakładał, że jeśli nic nie burzy tej mieszaniny, pamięć działa znakomicie, a jeśli coś ją zakłóca, zaczynamy zapominać. Diogenes z Apolonii, żyjący w **piątym wieku pne** głosił z kolei, że na proces zapamiętywania składają się zdarzenia, w efekcie których ma miejsce równomierna dystrybucja powietrza w ciele człowieka. Również i on, podobnie jak Parmenides, zakładał, że jeśli ta równowaga zostanie zachwiana, pamięć słabnie.

Pierwszy poważniejszy wkład w dziedzinie badań nad istotą pamięci zawdzięczamy Platonowi w **czwartym wieku pne**. Jego hipotezę “tabliczki woskowej” brano pod uwagę jeszcze do niedawna. Wg Platona umysł rejestruje różnorakie wrażenia tak, jakby zapisywał je rylcem na tabliczce woskowej. Zapamiętane wrażenia wraz z upływem czasu bledną, aż wreszcie zanikają całkowicie, pozostawiając znowu gładką powierzchnię wosku. Nic nie zostało w pamięci. Zapamiętywanie - zapominanie, jedno towarzyszy drugiemu, chociaż ciągle wielu ludzi uważa jeszcze, że są to dwa różne procesy (o czym dalej). Niedługo po Platonie Zenon (ze szkoły stoików) zmodyfikował nieco koncepcje swego

poprzednika przyjmując, że rozmaite wrażenia po prostu “zapisują się” na “tabliczce woskowej”. Podobnie jak wcześniejsi myśliciele, Zenon nie umiejscawiał umysłu i pamięci w jakimś konkretnym organie, czy części ciała ludzkiego, i uważał jak wszyscy Grecy, że “umysł” to bardzo mgliste pojęcie.

Pierwszą bardziej naukową terminologię związaną z tematem zawdzięczamy Arystotelesowi

(początek **czwartego wieku pne**), który utrzymywał, że dotychczasowy język nie nadaje się do wyjaśnienia fizycznych aspektów pamięci. Próbując rzecz wyjaśnić inaczej Arystoteles wiele z dzisiejszych funkcji mózgu związał z sercem. Twierdził na przykład, że o pamięci decyduje przepływ krwi (stymulowany pracą serca), a zapominanie jest skutkiem stopniowego spowalniania tego ruchu. Szczególny wkład Arystotelesa w wiedzę o funkcjonowaniu pamięci to fundamentalne dziś prawo skojarzeń, o którym w wielu miejscach przeczytasz w tej książce (również w ujęciu praktycznym).

W **trzecim wieku pne** Herofilus wprowadził do dyskusji nad przedmiotem “duchy ożywione i zwierzęce”. Twierdził, że duchy ożywione lub “wyższego rzędu” dają początek duchom niższemu, zwierzęcemu, domeną których miały być pamięć, mózg i system nerwowy, pełniące jednak drugorzędną rolę w stosunku do serca. Ciekawe, że wyższość człowieka nad zwierzęciem Herofilus uzasadniał większym pofałdowaniem ludzkiego mózgu (dzisiaj powiedzielibyśmy - większą liczbą zwojów mózgowych), chociaż nie podawał na to żadnego dowodu. Dopiero w 19 w., a więc ponad 2.000 lat później, odkryliśmy jak ważna jest kora mózgowa.

Tak więc Grecy pierwsi starali się opisać fizyczne, przeciwstawne duchowym, podstawy działania ludzkiej pamięci i rozwinęli pierwsze naukowe teorie, tworząc również struktury językowe umożliwiające ten rozwój. Dziełem ich myśli jest hipoteza “tabliczki woskowej”, w myśl której pamięć i zapominanie to przeciwstawne strony tego samego procesu.

RZYMIANIE

To ciekawe, ale myśliciele rzymscy wzbogacili naszą wiedzę o funkcjonowaniu pamięci w

zadziwiająco małym stopniu. Największy z nich, zajmujący się tą tematyką - Cynceron (**pierwszy wiek pne**)

i Quintilian (**pierwszy wiek ne**) bez zastrzeżeń przyjęli hipotezę “tabliczki woskowej” i właściwie nie wyszli poza jej ramy.

Zdecydowanie rozwinęli natomiast mnemotechnikę i systemy pamięciowe. Rzymianie pierwsi opisali na przykład Łańcuchową Metodę Skojarzeń i zastosowanie “zakładek mieszkaniowych” (o czym przeczytasz dokładniej w następnych rozdziałach).

WPLYW KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Kolejny autorytet swego czasu, który próbował dociec istoty pamięci i stworzył własną teorię, to własny lekarz z **drugiego wieku ne**, Galen (?). Uczony ten umiejscowił i opisał rozmaite organy i części ciała ludzkiego i badał działanie i budowę systemu nerwowego. Podobnie jak późni Grecy, zakładał, że pamięć i procesy myślowe są częścią “niższego porządku”, tj. zwierzęcego ducha, który rodzi się w obu półkulach mózgu i tam ma siedlisko. Galen wierzył, że mózg zasysa powietrze i miesza je z duchami witalnymi i że z tej mieszaniny powstaje duch zwierzęcy, który wchodzi w głąb systemu nerwowego i pozwala człowiekowi na odbiór wrażeń zmysłowych.

Kościół, którego wpływ w tym czasie stawał się coraz większy, bardzo szybko zaakceptował i potwierdził teorie Galena w formie doktryny, co praktycznie zahamowało rozwój wiedzy o mechanizmach pamięci na blisko 1.500 lat. Nieśmiałe próby w tym zakresie tłumili wielkie umysły epoki, uznające autorytet Kościoła. W **czwartym wieku ne** Św. Augustyn podzielał pogląd Kościoła, że zapamiętywanie jest funkcją duszy, mieszkającej w mózgu i nigdy nie wyszedł poza anatomiczne aspekty tej teorii.

Od czasów Św. Augustyna aż po **późny wiek siedemnasty** nie powstała właściwie żadna znacząca teoria na temat pamięci. Nawet tak wielki umysł jak Descartes akceptował główną myśl Galena, aczkolwiek uważał, że duch zwierzęcy rodzi się w szyszynki, po czym specjalnymi kanałami krąży w mózgu, aż dochodzi do tej jego części, gdzie wyzwalają się mechanizmy pamięciowe. Im bardziej czyste,

“przejezdne” są te kanały, tym łatwiej popłynie w nich duch zwierzęcy. W ten właśnie sposób Descartes wyjaśniał możliwości poprawy pamięci i tworzenie śladów pamięciowych w dzisiejszym rozumieniu tego

terminu. Ślad, albo ścieżka pamięciowa, to fizyczna zmiana w układzie nerwowym, która tworzy się dopiero po okresie uczenia się i dzięki której możemy odtworzyć to, co zapamiętaliśmy.

Kolejny autorytet naukowy, który “popłynął z prądem” to Thomas Hobbes. Jego teoria pamięci praktycznie nie poszerzyła wiedzy na ten temat w stosunku do wcześniejszych hipotez. Hobbes podzielał poglądy Arystotelesa, odrzucał co prawda niefizyczne wyjaśnienia funkcjonowania pamięci, ale nie próbował wyjaśnić jej rzeczywistej natury, ani też nie poczynił znaczących kroków, aby zlokalizować ośrodki pamięci w mózgu.

Teorie myślicieli i naukowców 17 wieku wydają się w oczywisty sposób potwierdzać zdecydowanie hamującą rolę Galena i filozofów Kościoła, którzy jako wielcy intelektualiści swego czasu akceptowali bez wyjątku prymitywne teorie na temat pamięci.

OKRES PRZEJŚCIOWY - WIEK 18.

Jednym z pierwszych myślicieli, którzy znaleźli się pod wpływem idei Renesansu i Newtona był Dawid Hartley - twórca rozwiniętej wibracyjnej teorii pamięci. Wykorzystując korpuskularną teorię Newtona Hartley założył, że jeszcze przed urodzeniem w mózgu oseska pamięć zaczyna “wibrować”. Późniejsze wrażenia zmysłowe modyfikują te wibracje, zmieniają je co do wielkości, rodzaju, miejsca i kierunku, ale po ich ustąpieniu wibracje to szybko wracają do poprzedniego stanu. Jeśli jednak bodziec zmysłowy zadziała powtórnie, ten powrót będzie już nieco dłuższy, przy kolejnym nawrocie jeszcze dłuższy, aż ustali się “nowy” stan, tzn. powstanie ślad pamięciowy.

Z kolei pierwszym, który połączył zjawiska elektryczne z funkcjonowaniem mózgu był Zanotti. W jego ślady poszedł również Bonnet. Ten ostatni połączył teorię Hartley z elastycznością włókien nerwowych. Przyjął, że im częściej używamy włókien nerwowych, tym łatwiej one wibrują i tym lepiej zapamiętujemy. Jak widać, teorie te, bardziej rozbudowane niż poprzednie, uwzględniały wyniki badań w dziedzinach pokrewnych, co dało podstawę do opracowania kilku nowoczesnych koncepcji na temat pamięci.

WIEK DZIEWIĘTNASTY

Rozwój nauki, szczególnie w Niemczech, przyczynił się do znaczących postępów w interesującej nas dziedzinie. Wiele teorii uznawanych jeszcze od czasów starożytnych Greków, zostało odrzuconych, a do głosu doszły teraz nauki biologiczne.

Jerzy Prochaska, czeski fizjolog, ostatecznie odrzucił starą teorię “duchów zwierzęcych” jako nie mającą podstaw naukowych ani dowodów przemawiających za jej słusznością. Uważał również, że ciągle zbyt mała wiedza czyni wszelkie spekulacje na temat lokalizacji pamięci w mózgu zwykłą stratą czasu. Dopiero 50 lat po nim próby umiejscowienia ośrodków pamięci okazały się bardziej owocne.

W tym samym czasie pojawiła się jeszcze jedna znacząca teoria podana przez francuskiego lekarza Pierra Flourensa, według którego “miejscem” pamięci jest każda część mózgu. A więc mózg działa jako całość. Inaczej mówiąc efekt tego działania nie jest prostą interakcją mniejszych “podzespołów”.

TEORIE DZISIEJSZE

Wysiłki zmieniające do poznania istoty pamięci wsparł w ogromnym stopniu postęp technologiczny i metodologiczny 20. wieku. Prawie bez wyjątku naukowcy zajmujący się tą tematyką umiejscawiają ośrodki pamięci w obszernej korze mózgowej, ale gdzie dokładnie leżą te miejsca, a i jak działa sam mechanizm pamięci pozostaje ciągle w sferze domysłów. Pierwszą godną wzmianki teorię na ten temat opracował **na początku dwudziestego wieku** Herman Ebbinghaus, któremu zawdzięczamy krzywe uczenia się i zapominania (patrz rozdział 11 , str. ...) oraz podstawy późniejszych, bardziej skomplikowanych opracowań.

Badania i prace teoretyczne na tym polu można podzielić na trzy główne grupy: biochemia działania mózgu, prace które próbują dowieść, że zapamiętywanie nie jest procesem jednostkowym, ale trzeba je rozbić na etapy i badania kliniczne Widera Penfielda, wykorzystujące stymulacje mózgu.

Badania nad biochemią pamięci zapoczątkowane w latach 50. doprowadziły do teorii, w myśl której złożona cząsteczka RNA (kwasu rybonukleinowego) działa jak chemiczny pośrednik w procesach

zapamiętywania. RNA wytwarzany jest przez DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy), odpowiedzialny za nasze cechy dziedziczne (np. kolor oczu). Szereg eksperymentów rzeczywiście potwierdza znaczący udział RNA w procesie zapamiętywania. Na przykład w niektórych komórkach zwierząt poddanych tresurze stwierdzono zmiany RNA. Co więcej, jeśli powstrzymać lub zmienić produkcję RNA w organizmie zwierzęcia, zwierzę to nie jest w stanie uczyć się, czyli pamiętać. Jeszcze bardziej fascynujące doświadczenie pokazuje, że jeśli wstrzyknąć RNA z komórek jednego szczura drugiemu, ten drugi “pamięta” to co pierwszy, chociaż nigdy przedtem się tego nie uczył.

Aczkolwiek prace badawcze w tych kierunkach intensyfikują się coraz bardziej, inna grupa naukowców sugeruje, aby przestać badać “zapamiętywanie”, a zająć się bardziej “zapominaniem”. Wedle ich opinii nie tyle zapamiętujemy, ile stopniowo zapominamy. Tezę tę najlepiej wyraża dupleksowa teoria zapamiętywania i zapominania, według której zatrzymujemy w mózgu nowe informacje na dwóch poziomach, tj. w pamięci krótkotrwałej i długotrwałej. Na przykład sam zapewne pamiętasz, że zupełnie inaczej przypominasz sobie swój własny numer telefonu i telefon, który ktoś podał ci przed chwilą. W pierwszym przypadku posługujesz się pamięcią krótkotrwałą, dzięki której nową informację “masz w głowie”, ale jeszcze nie zakodowaną, a więc podatną na szybsze zapomnienie. W pamięci długotrwałej natomiast nowa informacja jest kodowana właściwie i do końca, tzn. mózg ją skutecznie archiwizuje i może przechować na bardzo długo, nawet “na zawsze”.

Eksperymenty z bezpośrednią stymulacją mózgu zapoczątkował prof. Wilder Penfield. Wykonując liczne kraniotomie (usuwanie niewielkich części mózgu), Penfield pierwszy zdjął fragmenty czaszki tuż nad bocznymi płacami mózgu. Przed operacją Penfield systematycznie pobudzał otwarty mózg impulsami elektrycznymi, a pacjent, który pozostawał przytomny, opisywał wrażenia po każdym bodźcu. W czasie pierwszych doświadczeń Penfield stymulował płac skroniowy i stwierdził, że pacjent przypomina sobie dokładnie fakty z dzieciństwa.

Co ciekawe, profesor stwierdził, że podobne reakcje są wynikiem pobudzania różnych obszarów kory mózgowej, ale tylko stymulacja płatów skroniowych uruchamia ciąg wspomnień znaczących,

spójnych, i “całościowych” w tym sensie, że zawierają one oryginalne wrażenia koloru, dźwięku, ruchu i emocji.

Szczególnie interesujące w tych badaniach jest to, że niektórych wspomnień wywołanych stymulacją elektryczną pacjent nie był w stanie przypomnieć sobie w zwykły sposób. Co więcej, wspomnienia te były bardziej szczegółowe i dokładne, podczas gdy te “zwykłe” stanowiły raczej uogólnienia. Penfield doszedł więc do wniosku, że mózg rejestruje każdą informację, którą świadomie zauważa i że ta rejestracja ma zasadniczo charakter trwały, chociaż może ulec “zapomnieniu” w codziennym życiu.

W ostatnim okresie daje się zauważyć powrót do koncepcji Florensa, w myśl których każda część naszego mózgu może pamiętać wszystko. Model ten jest bliski idei hologramu. Ujmując rzecz w skrócie; jeśli przez płytkę szklaną przejdą dwie wiązki laserowe pod kątem prostym, na płycie tej powstanie nierzeczywisty, ale widoczny obraz trójwymiarowy. Fascynujące jest jednak to, że kiedy taką płytkę rozbić np. na 100 części, to każda z nich po prześwietleniu tymi dwoma wiązkami światła laserowego odtworzy w całości ten sam obraz oryginalny, chociaż nie tak ostry. Innymi słowy każda część hologramu przechowuje obraz całości.

Grupa brytyjskich uczonych z Davidem Bohmem na czele zasugerowała, że nasz mózg działa tak samo. Innymi słowy, każdy z wielomiliardowej rzeszy neurotransmiterów może być mini mózgiem, rejestrującym w jakiś zupełnie fantastyczny sposób wszystkie nasze doświadczenia życiowe, czego nie możemy wykryć naszymi ciągle niedoskonałymi przyrządami. Ale nawet ta niezwykła teoria nie pozwala jeszcze wyjaśnić, jak to się dzieje, że w snach możemy sobie tak dokładnie przypomnieć wydarzenia z przeszłości, że również na jawie “przypadkowo” przypominamy sobie szczegóły zdarzeń przeszłych, że spotykamy przypadki pamięci doskonałej, że takie a nie inne są dane statystyczne prof. Rosensweiga, wyniki badań prof. Penfielda, obliczenia prof. Anokhina i relacje ludzi, którzy przeżyli stan śmiertelnego zagrożenia.

Wydaje się, że w tym względzie *“mimo osiągnięć techniki i cywilizacji ciągle jeszcze stoimy na progu niezwykłej, fascynującej wiedzy, podobnie jak pierwsi odkrywcy, którzy ruszyli na morski szlaki, gdy tylko przekonali się, że można zbudować statek”*.

ILE MÓZGÓW?

Współczesne badania nad pamięcią wsparło niedawne odkrycie. że tak naprawdę mamy dwa mózgi, nie jeden. Stwierdził to prof. Roger Sperry, laureat nagrody Nobla, autor przełomowych prac w tej dziedzinie. Sperry odkrył, że mózg każdego człowieka składa się z dwóch części, działających na wyższych poziomach fizjologicznych, z których każda charakteryzuje się innymi funkcjami mentalnymi. W latach 80-tych badania Sperry’ego kontynuował prof. Eran Zaidel, który wykazał, że zakres funkcji kory mózgowej jest znacznie szerszy, niż uważano poprzednio i udowodnił, że **obie** półkule, niezależnie od siebie mogą przejmować funkcje całego mózgu. Te możliwości drzemają w każdej z nich. Trzeba je tylko obudzić.

To, czym zajmuje się cała kora mózgowa możemy dzisiaj przyporządkowywać lewej i prawej półkuli mózgu w następujący sposób:

Lewa półkula przetwarza nowe informacje na poziomie:

1. logiki,
2. słów,
3. zbiorów,
4. liczb,
5. kolejności,
6. liniowości,
7. analizy.

Natomiast prawa, w większości przypadków, posługuje się:

1. rytmem,
2. wyobraźnią,

3. snem na jawie,
4. barwą,
5. wymiarami,
6. relacjami przestrzennymi,
7. obszarem całości (Gestalt) czyli syntezą.

Sperry i inni wykazali, że im częściej obie półkule mózgowe pracują jednocześnie, tym bardziej każda z nich korzysta na tej współpracy. Na przykład studiując muzykę lepiej poradzisz sobie z matematyką - i odwrotnie. Z kolei jeśli uczysz się tańczyć, lepiej pójdzie ci nauka języków, a ucząc się języków będziesz miał większą kontrolę nad ruchami ciała. Jesteś dobry w matematyce, więc zapewne lepiej odtwarzasz stosunki przestrzenne i na odwrót, itd. I, co jest pewne, im bardziej wykorzystujesz wszystkie te możliwości, tym bardziej chłonna staje się twoja pamięć, i tym przyjemniejszy i łatwiejszy staje się sam proces zapamiętywania.

Podpis pod rysunek.

Tak wygląda Twój fantastycznie pofałdowany mózg, widziany okiem aparatu Roentgena od strony lewego barku. Spoglądasz więc na lewą półkulę, odbierającą świat na poziomie logiki, słów, zbiorów, liczb, kolejności, liniowości i analizy. Półkula prawa (widzisz tylko jej tylną część), w przetwarzaniu rzeczywistości posługuje się rytmem, wyobraźnią, marzeniami, barwą, wymiarami, relacjami przestrzennymi i syntezą. Synergia obu półkul zapewnia niezwykle efektywne działanie pamięci.

Rozdział 4.

Sekrety działania pamięci doskonałej

Starożytni Grecy przywiązywali tak wielką wagę do roli pamięci w życiu, że oddawali jej cześć jako bogini - bogini Mnemozynie. To właśnie od jej imienia pochodzi termin "mnemonika", rozumiany jako zbiór technik pamięciowych, które za chwilę zaczniesz poznawać. W ówczesnej Grecji członkowie Rady Sarszych, a później senatorowie w starożytnym Rzymie posługiwali się tymi metodami, aby wywrzeć wrażenie przede wszystkim na plebsie i politykach, imponować im fenomenalnymi możliwościami własnej pamięci.

Dzięki tym "sztucznym" zdawałoby się sposobom rzymscy mężowie stanu byli w stanie zapamiętywać bezbłędnie tysiące informacji, w tym danych statystycznych dotyczących Cesarstwa i, dzięki temu, rządzić skutecznie tym ogromnym państwem.

Na długo zanim odkryto fizjologię funkcjonowania lewej i prawej półkuli mózgu, Grecy

intuicyjnie rozumieli, że pamięcią doskonałą rządzą dwa podstawowe czynniki, mianowicie:

wyobraźnia i

skojarzenia.

W dzisiejszych czasach wiele się robi, i to niestety skutecznie, aby ograniczyć pracę naszej wyobraźni, zahamować jej rozwój; w konsekwencji bardzo niewiele wiemy o naturze myślowych skojarzeń. Natomiast Grecy podkreślając ogromną rolę tych dwóch fundamentalnych składników naszego myślenia otworzyli nam drogę do niezwykle skutecznego doskonalenia pamięci.

Mówiąc najprościej, jeśli chcesz coś zapamiętać, musisz skojarzyć, połączyć nową informację z

czymś sobie już znanym, czyli zapamiętanym wcześniej, wykorzystując siłę własnej wyobraźni.

Systemy pamięciowe, o których przeczytasz tej książce pokazują jak łatwe jest to zadanie.

ZASADY ZAPAMIĘTYWANIA CZYLI ELEMENTY "ŻYWEGO" OBRAZU

Sposoby skutecznego zapamiętywania opisane przez Greków zgadzają się w całej pełni z dzisiejszą wiedzą na temat wykorzystania lewej i prawej półkuli mózgu. Bez naukowej podbudowy Grecy odkryli, że aby mieć dobrą pamięć, trzeba wykorzystać wszystkie możliwości, jakimi dysponuje nasz umysł. I tym zajmiemy się teraz dokładnie.

Pamięć doskonała wymaga, aby twoja wyobraźnia tworzyła “żywe” obrazy i skojarzenia, ich główne elementy i zasady tworzenia to:

1. **Obrazy pozytywne**

W większości wypadków pozytywne i przyjemne obrazy lepiej służą ćwiczeniu pamięci, ponieważ umysł chętnie do nich powraca, łatwiej je sobie przypomina. I odwrotnie, skojarzenia negatywne, nawet jeśli zawierają pozostałe elementy “żywego” obrazu są, jako przykre, blokowane przez pamięć.

2. **Barwa**

Tam, gdzie to tylko możliwe wykorzystuj pełną gamę barw i odcieni. Niech twoje obrazy wibrują kolorem, mienią się, lśnią - szybciej je wtedy zapamiętasz.

3. **Ruch**

W każdym obrazie pamięciowym ruch, akcja, dają znakomite możliwości do dokonywania skojarzeń, ułatwiających kodowanie nowych informacji. “Ożywiaj” więc swoje obrazy we wszystkich wymiarach, wykorzystuj również rytm, jako ważny składnik ruchu. Im więcej rytmu, im więcej zmian tego rytmu, im akcja bardziej gwałtowna i dynamiczna, tym bardziej obrazy myślowe staną się niecodzienne, tym łatwiej je zapamiętasz.

4. **Absurdalność i humor**

Twórz obrazy zabawne, śmieszne, absurdalne, surrealistyczne, gdyż przez to zapamiętasz je lepiej. Zacznij bawić się z własnym umysłem i wyobraźnią.

5. **Związki**

Bez względu na to, co chcesz zapamiętać, zawsze łącz, kojarz nową informację z czymś znanym, stałym, zakodowanym w twojej “przestrzeni mentalnej”. Bardzo przydatny staje się tu system zakładek w rodzaju: jeden - ołówek, dwa - łabędź itp. (patrz str. ...). Porównaj również ŁMS (rozdział 5, str. ...).

Wykorzystuj także symbolikę. Jeśli zamienisz zwykłą, stereotypową lub abstrakcyjną informację na bardziej znaczący dla twojego umysłu obraz, zwiększasz prawdopodobieństwo przypomnienia jej sobie. Chodzi o takie obrazy jak znak stopu, żarówka, dom, samochód itp.

6. Przesada

Lepiej zapamiętasz obrazy przesadne co do wielkości (duże lub małe), ilości (bardzo małe lub dużo), kształtu (deformacja) i dźwięku (bardzo głośnie, ciche).

7. Liczby / numeracja

Numeracja jako szczególna forma “uszczegółowienia” wzmacnia obrazy mentalne i wspomaga działanie zasady porządku i kolejności (pkt 11).

8. Uszczegółowienie

Im

bardziej szczegółowe są “żywe” obrazy, tym łatwiej je sobie przypomnieć. Wielka czarna kłódka może być kwadratowa lub okrągła, stara lub nowa, zardzewiała lub pokryta smarem, z kluczem w środku lub bez itd.

9. Synestezja / wrażenia zmysłowe

Synestezja to przenoszenie jednych wrażeń zmysłowych na inne. Większość z “naturalnych” mnemotechników i gigantów pamięci rozwinęło w ogromnym stopniu wrażliwość każdego ze zmysłów, dzięki czemu, zastępując je później wzajemnie, “mieszając” je ze sobą łatwo odtwarzali zapamiętywane informacje.

Kształcenie

pamięci wymaga uwrażliwienia wszystkich zmysłów, tzn.

- wzroku
- słuchu
- węchu
- smaku
- dotyku i

- aparatu kinestetycznego (dzięki któremu masz świadomość położenia i ruchu swojego ciała w przestrzeni.

10. **Amor czyli erotyka**

Wszyscy

wyróżniamy się świetną pamięcią w tym względzie. Wykorzystuj to!

11. **Kolejność / porządek**

W połączeniu z innymi metodami grupowanie, ustawianie w szereg lub klasyfikacja tworzą bardzo skuteczne “łącza pamięciowe” i zwiększają prawdopodobieństwo “przypadkowego dostępu” do potrzebnej informacji. Np. połączenia dużego z małym, podział wg koloru, kategorii, hierarchii itp.

12. **Codziennosc / niecodziennosc**

Im bardziej niezwykle, niecodzienne są twoje skojarzenia, tym lepiej. Umysł nie zapamiętuje rzeczy szarych, codziennych, a więc... nudnych!

13. **“JA” w obrazach mentalnych**

Włączaj siebie w swoje skojarzenia, gdyż to budzi emocje, a te zapamiętujemy bardzo szybko. Ośrodki pamięci znajdują się bardzo blisko centrów w mózgu limbicznym rządzących naszymi emocjami.

14. **Aktywna wyobraźnia**

Wyobraźnia to elektrownia twojej pamięci. Einstein utrzymywał, że wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza. Wiedzę mamy ograniczoną, podczas gdy wyobraźnia obejmuje cały świat - i to jej zawdzięczamy postęp i nieprzerwany bieg ewolucji. Im żywszą masz wyobraźnię, im bardziej wykorzystujesz ją w procesie zapamiętywania, tym bardziej usprawniasz pamięć. Wyobraźnia to niezwykle fundament pamięci. Ćwicz ją nieustannie.

Te podstawowe elementy “żywego” obrazu i zasady jego tworzenia dają się łatwo zapamiętać dzięki pewnemu akronimowi, zostały bowiem tak uporządkowane na poprzednich stronach, aby utworzyć zdanie OBRAZ PLUS AKCJA, które ma ci przypomnieć swoiste równanie - kondensat wiedzy o działaniu pamięci⁶:

⁶ Wykorzystałem tu technikę lokacji literowej trzeciego typu. Porównaj: G. A. Dudley *Jak podwoić skuteczność uczenia się*. Wydawnictwo Medium, 1994 (przyt. tłum.)

OBRAZ + AKCJA = PAMIĘĆ.

PAMIĘCIOWE SŁOWA-KLUCZE

Każdy system pamięciowy używa słów-kluczy. Pod tym pojęciem należy rozumieć stałe zakładki lub “haki”, z którymi możesz związać dowolnie wiele różnych informacji. Słowa-klucze muszą być poza tym “obrazowe”, tzn. łatwe do zobaczenia na ekranie umysłu osoby, która posługuje się danym systemem. Stąd właśnie określenie pamięciowe: słowa-klucze.

“Czystość” skojarzeń

W miarę poznawania kolejnych systemów mnemotechnicznych przekonasz się, jak ważne jest tworzenie obrazów zawierających tylko te informacje, które chcesz zapamiętać i łączenie ich ze słowami-kluczami. Chodzi również o to, aby związek ten był możliwie najprostszy i najbardziej bezpośredni. Stanie się to możliwe, jeśli w swojej wyobraźni to, co chcesz zapamiętać i obrazy-klucze:

1. zderzysz ze sobą
2. skleisz ze sobą
3. postawisz jedno na drugim
4. umieścisz jedno pod drugim
5. wstawisz jedno w środek drugiego
6. zamienisz jedno na drugie
7. umieścisz w innych sytuacjach
8. spleciesz ze sobą
9. zawiniesz jedno w drugie
10. sprawisz, aby mówiły
11. sprawisz, aby tańczyły
12. sprawisz, aby wzajemnie wymieniły się kolorem, zapachem, akcją.

Chyba nabierasz już przekonania, że systemy pamięciowe opracowane przez starożytnych Greków, odrzucane przez blisko 2.000 lat jako zwykłe sztuczki, w rzeczywistości oparte są na mechanizmach, według których działa nasz umysł. Starożytni doceniali wagę słów, porządku, kolejności i numeracji, o których wiemy, że są domeną lewej półkuli mózgu, wykorzystywali również wyobraźnię, kolor, rytm, zmianę wielkości i ilości i “marzenia na jawie”, czym zawiaduje półkula prawa.

W mitologii greckiej Mnemozyna to najpiękniejsza z bogiń, co potwierdza fakt, że kochliwy Zeus spędził więcej czasu w jej łóżu niż z jakąkolwiek inną kobietą ziemskiej czy boskiej proveniencji. W ciągu dziewięciu dni i nocy ojciec bogów spłodził z Mnemozyną dziewięć Muz, opiekunek poezji miłosnej i epickiej, muzyki, tańca, komedii i tragedii, hymnów (pieśni), historii i astronomii. A więc u Greków połączenie energii sprawczej (Zeus) z pamięcią (Mnemozyna) zrodziło ludzką kreatywność i wiedzę.

Mieli rację. Jeśli właściwie wykorzystujesz techniki pamięciowe, nie tylko poprawisz pamięć w rozmaitych dziedzinach, o czym piszę w tej książce, ale zwiększysz również własny potencjał twórczy. Z kolei lepsza pamięć i większa kreatywność fantastycznie szybko polepszają ogólną sprawność umysłu i przyspieszają przyswajanie nowej wiedzy. Ten proces to po prostu dynamiczna synergia lewej i prawej półkuli mózgu na innym, wyższym poziomie.

W kolejnych rozdziałach poznasz krok po kroku różne metody pamięciowe, od najprostszych po bardziej skomplikowane, łącznie z Mapami Myśli, głównym narzędziem wszystkich mnemotechników, dzięki którym będziesz mógł zapamiętywać dosłownie tysiące informacji. Aby zachować te nowo nabyte niezwykle umiejętności, w ostatnim rozdziale pokażę ci jak kontrolować i ćwiczyć własną pamięć na przyszłość.

Rozdział 5.

Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS)

W tym rozdziale przekonasz się, że można nie tylko poprawić pamięć, ale ćwicząc siłę wyobraźni odblokować również własny potencjał twórczy. ŁMS to podstawowa technika pamięciowa, swoisty fundament, dzięki któremu opanowanie bardziej zaawansowanych metod stanie się naprawdę łatwe. Techniki tej używa się do zapamiętywania na ogół krótkiego szeregu różnych informacji, a więc ich kolejności, np. listy zakupów lub spraw do załatwienia, łącząc, kojarząc każdy element tego szeregu z następnym. Istotne staje się tu wykorzystanie możliwie największej ilości elementów “żywego” obrazu i zasad jego tworzenia, ujętych w znaną ci już regułę OBRAZ PLUS AKCJA, a więc:

Obrazy pozytywne

Barwa

Ruch

Absurdalność

Związku

Przesada

Liczby

Uszczegółowienie

Synestezja

Amor czyli erotyka

Kolejność

Codziennność - niecodziennność

“Ja”

Aktywna wyobraźnia.

Ważną rolę w tym procesie odegrają również zmysły, tj.

smak

dotyk
węch
wzrok
słuch

kinestetyka (poczucie rytmu / ruchu).

Wykorzystanie tych zasad i elementów w praktyce wymaga tworzenia dynamicznych związków między lewą i prawą półkulą mózgu a światem Twoich zmysłów, a to prowadzi do zwiększenia ogólnej sprawności umysłowej.

Powiedzmy, że masz w planie zrobić następujące zakupy:

srebrna łyżeczka

sześć szklanek do whisky

banany

szare mydło

jajka

biologiczny proszek do prania

pasta do zębów

razowy chleb

pomidory

róże.

Większość ludzi w takiej sytuacji na ogół miota się wokoło w poszukiwaniu długopisu lub kawałka papieru, maca się w desperacji po kieszeniach albo w ostateczności próbuje zapamiętać jakoś tę listę przez wielokrotne powtarzanie (zapominając w konsekwencji co najmniej parę elementów). A przecież wystarczy wykorzystać twórczą siłę wyobraźni i zbudować ciąg takich oto “żywych” obrazów, układających się w niezwykłą, ale barwną historię:

Wyobraź sobie, że wychodzisz z domu i na ulicy zaczynasz pokazywać niezwykłą, isticie cyrkową

sztukę: otóż trzymając w zębach ogromna, długą srebrną łyżkę (poczuj teraz dotyk i smak metalu w

ustach) ustawiasz na niej sześć równie dużych, pięknych, wykonanych z rżniętego kryształy szklanek. Zobacz refleksy słońca na szkle, zobacz, jak wszystkie drżą delikatnie na końcu łyżki, jak dźwięczą cicho, uderzając o siebie. I oto dramat! Fantastycznie balansujesz całością, to prawda, ale nagle nadeptujesz na ogromnego, żółtego banana, który z młaśnięciem usuwa ci się spod stopy. Hej! - rozpaczliwie próbujesz złapać równowagę, szukasz podparcia drugą nogą, stawiasz ją, wydaje się w bezpiecznym miejscu, ale okazuje się że jest to mokry, pokryty pianą kawałek szarego mydła! To zdecydowanie za dużo, nawet dla takiego mistrza jak Ty. Ryms! Lecisz jak kłoda do tyłu i, jakby tego było mało, przewracasz się na ogromną stertę jaj, toniesz w tych jajach, skorupki pękają, żółtko wycieka, czujesz białko na rękach, twarzy, czujesz jak ubranie przesiąka ci tą całą mazią (patrz kolorowa ilustracja

1) - po prostu fuj!

Ponieważ w wyobraźni możliwe jest wszystko, przyspieszasz teraz swój film i oto w kilka sekund po tym wypadku jesteś z powrotem w domu, ściągasz ubranie i pierzesz wszystko w biologicznym proszku do prania (zobacz jak z pralki wypływa idealnie czysta woda). Po czym znowu wychodzisz na ulicę... Te przygody trochę cię już zmęczyły, więc wsiadasz na podjeżdżającą właśnie wielką jak tramwaj tubkę pasty do zębów. Zobacz to. Czujesz lekki głód i oto dolatuje cię wspaniały zapach świeżo pieczonego chleba. Z nosem wysuniętym do przodu i ustami pełnymi śliny podążasz za tym zapachem i trafiasz do piekarni, gdzie ku swemu zdumieniu widzisz na półkach ogromne bochny razowca i tkwiące w nich dojrzałe, wspaniałe pomidory - rynkowy przebój przemysłu piekarniczego!

Wychodzisz z piekarni, łapczywie jesz te pomidory, aż sok ścieka ci po brodzie, ale to nie koniec niespodzianek, bo nagle widzisz idące w twoją stronę zjawisko, niezwykle atrakcyjną osobę płci przeciwnej (tak, tu twoja wyobraźnia ma ogromne pole do popisu!). Instynktownie rozglądasz się za kwiatami, ach! - jest kwiaciarnia, więc wpadasz do środka, patrzysz - same róże! Bez wahania kupujesz ogromną wiązanek przepięknych, świeżo ściętych czerwonych róż, zachwycasz się zielenią liści, kształtem kwiatów, ich zapachem, czujesz delikatne ukłucia kolców na palcach...

A teraz zamknij oczy i przypomnij sobie w wyobraźni całą tę niezwykłą historię, od początku do końca. Po czym na następnej stronie odtwórz zapamiętaną dzięki niej listę 10. zakupów.

Jeśli przywołanie z pamięci wszystkich scen sprawia ci trudność, przeczytaj ten rozdział raz jeszcze i raz jeszcze obejrzyj, zobacz na ekranie umysłu całą tę historię tak szczegółowo, jak tylko potrafisz, krok po kroku.

Myślę, że zapamiętałeś teraz wszystkie zakupy bez żadnych trudności.

TEST PAMIĘCI

Zapisz poniżej listę zapamiętanych zakupów

(jak w oryg. str. 50)

Jeśli zapamiętałeś 7 lub więcej artykułów, znajdujesz się już w gronie 1% ludzi, którym się to

udaje. I, co najważniejsze, masz w ręku klucze otwierające nieograniczone możliwości twojego mózgu.

Wymyśl sam kilka podobnych ćwiczeń i nabieraj wprawy w posługiwaniu się Łańcuchową Metodą Skojarzeń. Pamiętaj, że im bardziej “żywe” będą twoje skojarzenia, im bardziej szczegółowe, niezwykle, śmieszne i dynamiczne, tym lepiej.

Nie czytaj dalej, zanim nie poznasz istoty tej metody w zadawalającym stopniu.

Rozdział 6. Zakładki “obrazkowe”

W poprzednim rozdziale poznałeś zasady posługiwania się Łańcuchową Metodą Skojarzeń, w której wykorzystuje się wszystkie elementy “żywego” obrazu, z wyjątkiem porządku i numeracji. Przejdziemy teraz do omówienia Zakładkowej Metody Zapamiętywania, która tym różni się od poprzedniej, że główną rolę odgrywają w niej specjalnie skonstruowane, stałe pamięciowe obrazy-klucze, z którymi można połączyć, skojarzyć dowolną zapamiętywaną informację. Systemy zakładek można porównać do szafy, w której wisi jakaś skończona liczba wieszaków. Te wieszaki nigdy się nie zmieniają, ale ubrania, które na nich wieszasz tak - i może ich być nieskończenie wiele. W systemie zakładek obrazkowych, albo “cyfropodobnych” liczba, jej kształt (lub symbolika) to właśnie te wieszaki, a ubrania, które na nich wieszasz to “rzeczy do zapamiętania”. System ten jest łatwy i obejmuje tylko liczby od 1 do 10^7 .

Ważna uwaga: najlepszy system to taki, który wymyślisz sam, a nie “narzucony” przez czyjąś wyobraźnię. Nasze umysły różnią się nieskończenie, twoje skojarzenia, obrazy, praca twojej wyobraźni z założenia będą różne niż moje, czy kogoś innego, co więcej, to co stworzysz we własnej wyobraźni zapamiętasz o wiele szybciej i na dłużej niż obrazy “zainplantowane” z zewnątrz. Dlatego opiszę tu przede wszystkim na czym polega istota systemu i jak go używać w praktyce.

Aby zbudować system zakładek obrazkowych wymyślasz po prostu słowa-obrazy, które przypomną ci cyfry / liczby od 1 do 10, z racji podobieństwa kształtu lub symboliki. Np. dla większości ludzi takim pamięciowym obrazem-kluczem dla cyfry 2 jest łabędź, ponieważ cyfra 2 przypomina łabędzia, a więc łabędź to jakby elegancka, “ożywiona” wersja cyfry 2.

Podpis pod rys. na str. 52 oryginału: W systemie zakładek obrazkowych obrazy, które “wyglądają” jak cyfry to swoiste wieszaki lub haki, na których zawieszasz to, co chcesz zapamiętać. Np. zakładką obrazkową dla cyfry 2 najczęściej jest łabędź.
--

⁷ Można je łatwo rozszerzyć do co najmniej 20-tu (przyp. tłum.)

Poniżej znajdziesz ponumerowane od 1 do 10 puste linie. Wpisz w nie słowa, które w twoim mniemaniu najlepiej oddają kształt (obraz) tych liczb. Wybieraj słowa najbardziej obrazowe, barwne i “żywe”, takie aby późniejsze łączenie z nimi nowych informacji według zasady OBRAZ PLUS AKCJA było i łatwe, i proste, i przyjemne.

Oto kilka przykładowych rozwiązań:

1. pędzel, kij, ołówek, pióro, penis, słomka, świeca, drzewo
2. łabędź, kaczka, gęś
3. serce, piersi, podwójna broda, koniczyna
4. jacht, stół, krzesło
5. hak, kobieta w ciąży, bęben, cymbały
6. słoń, kij golfowy, wiśnia, rura
7. klif, chorągiewka, kosa, dziób statku
8. bałwan, klepsydra, krągła kobieta, okulary
9. balon na kijku, rakietka tenisowa, plemnik, kijanka, fajka
10. Flip i Flap, komplet do baseballa.

Poświęć na to zadanie nie więcej niż 10 minut. Nawet jeśli trudno ci będzie zamienić jakąś liczbę

z tej dziesiątki na słowo-obraz, nie martw się i czytaj dalej.

Twoje “liczbopodobne” słowa-obrazy:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. _____

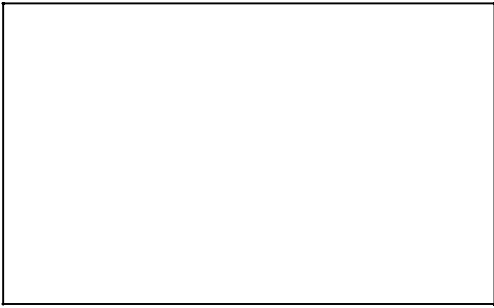
9. _____

10. _____

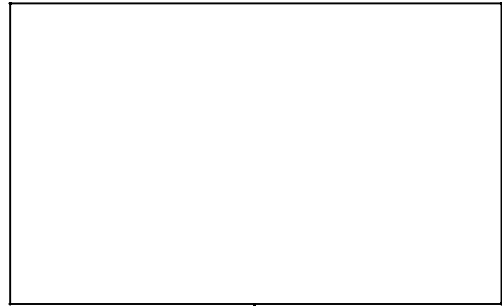
Skoro zapisałeś już swoje pomysły i pamiętasz o moich, wybierz te słowa, które są dla ciebie najbardziej przekonującymi obrazowymi odpowiednikami liczb od 1 do 10, po czym narysuj je kolejno na następnej stronie. Nie chodzi o artystyczne dzieła, rysuj jak potrafisz (potrzebuje tego prawa półkula twojego mózgu), a im więcej użyjesz kolorów, tym lepiej.

Po tym ćwiczeniu wypróbuj jakość swoich skojarzeń. Zamknij oczy, przebiegnij w myślach liczby od 1 do 10 i przy każdej z nich zobacz na ekranie umysłu słowo, które wybrałeś i narysowałeś wykorzystując/dodając jak najwięcej znanych ci “żywych” elementów, zwłaszcza przesadę, kolor i ruch, akcję. Powinieneś naprawdę “widzieć” wszystkie obrazy pod zamkniętymi powiekami, możesz je także słyszeć, czuć, smakować i dotykać.

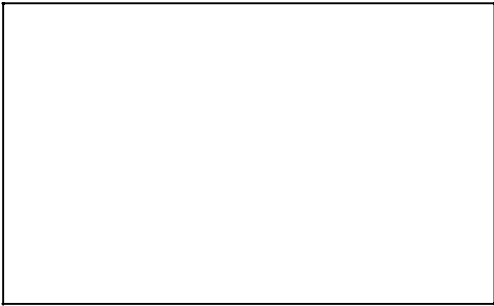
A potem zrób dokładnie tak samo, ale w porządku odwrotnym, czyli znowu oglądaj “żywe” skojarzenia dla liczb od 10 do 1, a potem zrób to raz jeszcze, ale na wyrywki. Baw się możliwościami swojej wyobraźni, sprawdzaj jak szybko podsunie ci stosowne obrazy. I wreszcie odwróć całą zabawę. Na ekranie umysłu “wyświetlaj” teraz tylko obrazy i sprawdź, jak szybko przydasz im dobrane uprzednio liczby. Zrób to teraz.



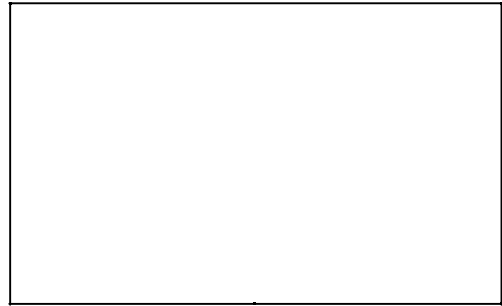
1



2



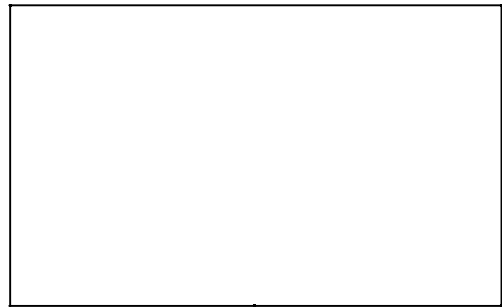
3



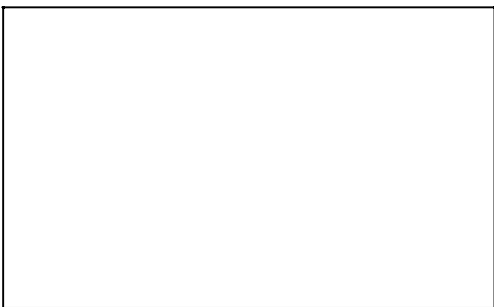
4



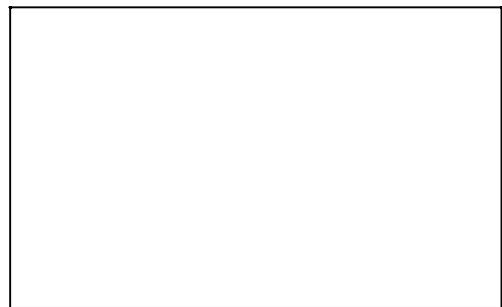
5



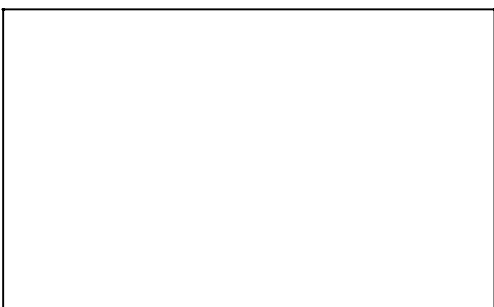
6



7



8



9



10

Świetnie! Poradziłeś sobie z czymś, co jest trudne dla większości ludzi. Wprowadziłeś właśnie na stałe do pamięci i twórczej wyobraźni system zakładek, z których będziesz mógł korzystać do końca życia, i które stworzyłeś dzięki współpracy lewej i prawej półkuli mózgu.

Stosowanie tego systemu jest proste i przyjemne, gdyż uruchamia podstawowe i “naturalne” mechanizmy zapamiętywania, jakimi są: dokonywanie połączeń poprzez skojarzenia oraz praca wyobraźni. Jeśli masz na przykład dziesięć rzeczy do zapamiętania, ale nie w kolejności, jak robiliśmy to w rozdziale poprzednim, lecz według dowolnego porządku numerycznego, czy to odwróconego, czy na wyrywki, zakładki obrazkowe nadają się do tego idealnie.

Załóżmy, że chcesz zapamiętać taką listę:

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. symfonia | 6. promień słońca |
| 2. modlitwa | 7. szarlotka |
| 3. arbuz | 8. kwiaty |
| 4. wulkan | 9. statek kosmiczny |
| 5. motocykl | 10. łąn zboża |

Aby uporać się z takim zadaniem połącz, skojarz, poprzez “żywy” obraz każdy element tej listy ze stosowną zakładką obrazkową (czyli obrazem liczby); i im bardziej twórczo zatrudnisz tu wyobraźnię, tym lepiej. Daj sobie nie więcej niż 3 minuty na zapamiętanie całości, po czym wypełnij rubryki poniżej. Przy każdej liczbie zapisz zarówno słowo-zakładkę obrazkową, jak i rzecz / pojęcie, które zapamiętałeś. Jeśli wierzysz w swoje siły, zacznij już teraz, jeśli nie, przeczytaj najpierw przykładowe komentarze na str. ..., ilustrujące sposób wykorzystania zakładek obrazkowych.

	Zakładka	rzecz / pojęcie
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

1. Symfonia. Wyobraź sobie, że z pasją dyrygujesz orkiestrą symfoniczną wielkim pędzlem, machasz tym pędzlem z takim zapalem, że farba pryska na muzyków. Albo zobacz skrzypków grających przy pomocy słomek zamiast smyków, itp. Skojarzenia mogą być różne, ale niech będą “żywe”.
2. Modlitwa. Utał się mylący pogląd, że pojęcia abstrakcyjne trudno zapamiętać. Ale - do czego pewnie sam już doszedłeś - nie wtedy, kiedy stosuje się właściwą technikę pamięciową. Wystarczy “zobaczyć” tę abstrakcję w konkretnej formie. Możesz np. wyobrazić sobie łabędzia, kaczkę czy gęś ze skrzydłami złożonymi jak do modlitwy, albo zapelnij wyimaginowany kościół tłumem wyimaginowanych łabędzi, kaczek lub gęsi, słuchających mszy, odprawianej przez kapłana, też ptaka...
3. Łatwe!
4. Obserwujesz erupcję ogromnego podwodnego wulkanu z pokładu jachtu. Czerwone języki lawy i pióropusze kamieni, popiołu i pary wręcz unoszą twój jacht z wody. Albo zmniejsz ten wulkan i postaw go na krześle, na którym masz zamiar usiąść (poczułbyś skutki na pewno!). Albo zobacz gigantyczny stół, którym zatykasz krater dymiącego wulkanu.
5. Jedziesz motocyklem, aż tu z nieba opuszcza się wielki hak i unosi cię w górę. Albo z rykiem silnika hamując gwałtownie wjeżdżasz do sklepu muzycznego i walisz w cymbały i bęben. Albo zobacz siedzącą okrakiem na motocyklu ogromną kobietę w ciąży.
6. Promienie słońca mogą wybiegać ze słońca, albo wyrzucasz w górę kij golfowy, który zaplątuje się w promienie słońca i odlatuje w niebo, albo promień słońca pada jak wiązka laserowa na wiśnię, która

urasta do gigantycznych rozmiarów tuż przed twymi oczami. Wgryzasz się w pyszny owoc, wysysasz miąższ, sok ścieka ci po brodzie...

7. Wielki, skalisty klif tak naprawdę uformowany jest z szarlotki albo dziób statku rozbija się o wielką szarlotkę jak o skałę, albo chorągiewkami ozdabiasz wielką szarlotkę, wbijasz w nią cały las chorągiewek.
8. Twój bałwan może być przystrojony w przepiękne różowe kwiaty albo w klepsydrze przesypuje się nie piasek, ale miliony drobnutkich kwiatków, albo krągła kobietka przechadza się prowokująco po bujnie ukwieconej łące.
9. Pomniejszy statek kosmiczny i każ mu latać wewnątrz balonu na patyku albo pomniejszy go jeszcze bardziej do wymiaru plemnika, tuż przed zapłodnieniem jaja, albo niech ta rakieta opuszcza atmosferę ziemską z wielką fajką w miejsce silnika.
10. Grasz w baseballa na wielkich polach zbóż albo Flip i Flap wyczyniają swoje numery stojąc po pas w zbożu.

To oczywiście tylko przykłady, które mają pokazać ten rodzaj przesady, swoistego nonsensu, niezwykłości i zabawy z wyobraźnią, dzięki którym możesz wykreować “żywe” łączniki między zakładką obrazkową a zapamiętywaną informacją.

Podobnie jak w ŁMS, tak i tu najważniejsza jest praca własnej wyobraźni. Przed lekturą kolejnego rozdziału wymyśl sam i zrób przynajmniej jedno podobne ćwiczenie.

Znakomicie można bawić się w ten sposób z przyjaciółmi lub członkami rodziny. Każ im wymyślać dowolną 10-cio punktową listę, po czym niech ci ją czytają w odstępach 5 - 10 sekund. Każdą kolejną informację (rzecz / pojęcie) łącz z zakładką w możliwie najbardziej szalony, niezwykły, barwny, przesadny - słowem “żywy” - sposób i zatrzymaj ten obraz lub obrazy choćby przez chwilę na ekranie umysłu. To wystarczy, aby je skutecznie zapamiętać. Wszyscy i ty, i oni będziecie zdumieni, z jaką łatwością odtworzysz potem całą listę, również - co zasługuje na szczególne oklaski - od tyłu i na wrywki.

I nie bój się, że pomylisz stare listy z nowymi. Jak wspomniałem na początku tego rozdziału, zakładki pamięci przypominają wieszaki na ubrania - po prostu zdejmujesz jeden garnitur (skojarzenie - obraz) i zawieszasz drugi.

W następnym rozdziale opiszę jeszcze jeden system zakładek od 1 do 10, oparty o słowa - rymy.

Te dwa systemy można łączyć, dzięki czemu zapamiętasz 20 różnych informacji z tą samą łatwością, o 10. A w dalszej części książki poznasz systemy bardziej rozbudowane, pomocne w zapamiętywaniu dosłownie tysięcy informacji, i to na czas dowolnie długi, gdyż wprowadzisz je do pamięci długoterminowej (dostępnej). Zakładki obrazkowe i zakładki - rymy, którymi zajmiemy się za chwilę, to

“narzędzia” pamięci krótkoterminowej, umożliwiające zapamiętanie tego, co chcesz na nie dłużej niż parę godzin.

tej

pory. Dopiero potem przejdź do lektury następnego rozdziału.

Rozdział 7. Rymowanki liczbowe

Rymowanek liczbowych nauczysz się bardzo szybko, ponieważ w swej istocie system ten jest identyczny z zakładkami obrazkowymi. Do czego możesz ich używać? Do zapamiętywania niewielkich porcji informacji na krótko⁸. Podobnie jak w poprzednim systemie zajmiemy się liczbami od 1 do 10, ale zamiast znajdować dla nich “kształtopodobne” obrazowe słowa - klucze, poszukamy słów, równie obrazowych, ale rymujących się z brzmieniem tych liczb. Np. dla większości ludzi takim “rymowanym obrazem” dla słowa cztery są ”rowery”, małe, duże, cały peleton, itp.

Tak jak w ŁMS i ZMZ, bardzo ważne będzie posługiwanie się “żywym” obrazem, a więc możliwie najbardziej kolorowym, niezwykłym, dynamicznym, śmiesznym, z pełną gamą szczegółów i wrażeń zmysłowych. Poniżej znajdziesz znowu rubryki oznaczone liczbami 1 -10, w które wpiszesz za chwilę słowa - rymy najbardziej obrazowe dla każdej liczby, słowa, które uznasz za najlepsze własne zakładki. Możesz skorzystać również z moich pomysłów na str. ...

Ponieważ poprzednie ćwiczenia uruchomiły siły twojej wyobraźni i zdolność dokonywania

obrazowych skojarzeń, daj sobie na to zadanie nie 10, a 6 minut.

Oto więc twoja wstępna lista rymowanek liczbowych:

Liczba	wybrane przez siebie słowa - rymowanki
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____

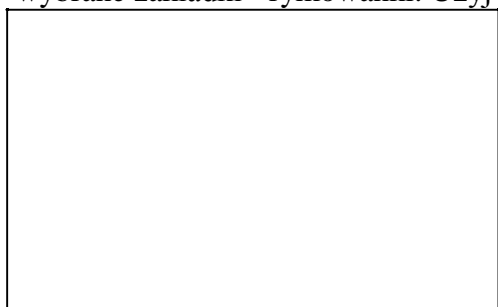
⁸ dlatego często stosuje się określenie: zakładki “doraźne” (przyp. tłum.)

8. _____
9. _____
10. _____

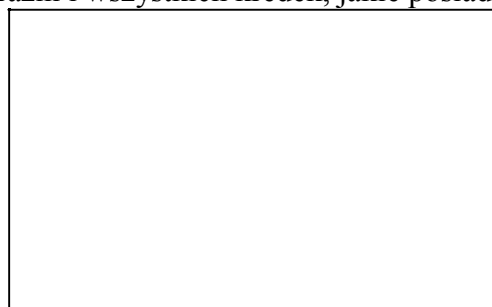
Jak poprzednio podam ci kilka przykładowych rozwiązań. Porównaj je ze swoimi i wybierz te, które okażą się najlepsze, najbardziej przekonujące.

1. zraz (raaz), Eden
2. Wda, drwa
3. wszy, krzyk, mży, gzy
4. rowery, sery
5. pięść, grzęść
6. zjeść, cześć
7. wsie-dym
8. Zosie, prosię
9. dziegieć, dziew-jęk
10. dziecięc, kieszeń

Jeśli to zrobiłeś, w polach zaznaczonych poniżej narysuj teraz, podobnie jak poprzednio, wybrane zakładki - rymowanki. Użyj całej swojej wyobraźni i wszystkich kredek, jakie posiadasz:



1



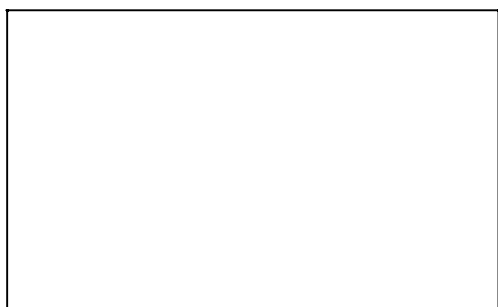
2



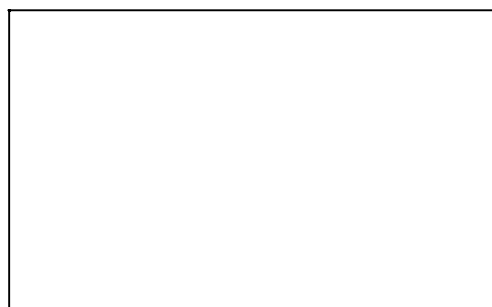
3



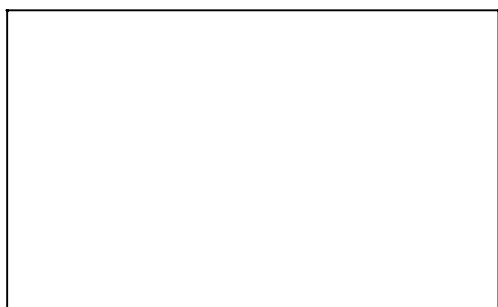
4



5



6



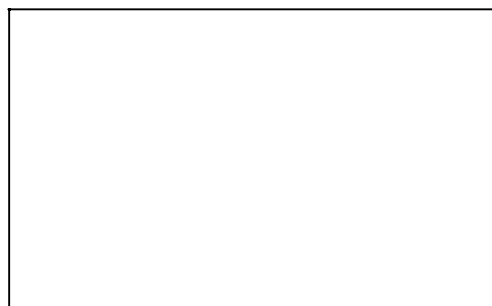
7



8



9



10

A teraz sprawdzian. Zamknij oczy, przebiegnij w myślach liczby od 1 do 10 i oglądaj na ekranie umysłu “żywy” obraz każdej zakładki. Zrób to później w kolejności odwrotnej, potem na wyrywki, a wreszcie przypomnij sobie słowa - obrazy i przyporządkuj im właściwe liczby. Ćwicz i powtarzaj to tak długo, aż twój umysł zacznie reagować błyskawicznie, podsuwając w ułamku sekundy stosowną parę: obraz - liczba lub liczba - obraz. Poświęć na to co najmniej 5 minut.

Skoro opanowałeś już system zakładek - rymowanek, przekonasz się, że można je wykorzystać w

dokładnie ten sam sposób, co zakładki obrazkowe.

Co ciekawe, tak naprawdę znasz teraz nie tylko dwa systemy dla liczb od 1 do 10, ale jeden większy, który pozwoli ci zapamiętywać 20 informacji w dowolnej kolejności i na wyrywki. Wystarczy przyjąć, że jeden z nich to właśnie liczby 1 - 10, a drugi 11 - 20. Zdecyduj, który będzie pierwszy i od razu przystąp do ćwiczeń.

Daj sobie najwyżej 5 minut na zapamiętanie poniższej listy, po czym odtwórz ją czytając dalszy ciąg komentarza.

- | | | |
|--------------------|-----------|-----------------|
| 1. atom | 11. dywan | |
| 2. drzewo | | 12. grzałka |
| 3. stetoskop | | 13. szyny |
| 4. wersalka | | 14. zapalniczka |
| 5. aleja | | 15. brodawka |
| 6. dachówka | | 16. gwiazda |
| 7. wycieraczka | | 17. pokój |
| 8. miód | | 18. guzik |
| 9. szczotka | | 19. łódź |
| 10. pasta do zębów | | 20. pompa |

TEST NA POSŁUGIWANIE SIĘ ZAKŁADKAMI OBRAZKOWYMI I RYMOWANKAMI

LICZBOWYMI

Poniżej znajdziesz trzy kolumny z liczbami 1 - 20. W pierwszej w kolejności normalnej, w drugiej

- odwrotnej i w trzeciej - wyrywkowej. Wypełnij kolejne rzędy w każdej z nich, zasłaniając poprzednie kartką papieru, po czym sprawdź z oryginałem jak ci poszło. Postaw sobie 2 punkty za każdą właściwie zapamiętaną parę.

1.	20.	11.
2.	19.	15.
3.	18.	10.
4.	17.	3.
5.	16.	17.
6.	15.	20.
7.	14.	4.
8.	13.	9.
9.	12.	5.
10.	11.	19.
11.	10.	8.
12.	9.	13.
13.	8.	1.
14.	7.	18.
15.	6.	7.
16.	5.	16.
17.	4.	6.
18.	3.	12.
19.	2.	2.
20.	1.	14.

Ilość punktów na 60 możliwych _____

Jeśli początkowo nie szło ci łatwo...

Myślę, że sam jesteś zaskoczony ilością zdobytych punktów, ale może się zdarzyć, że

znajdywanie niektórych związków i skojarzeń ciągle sprawia ci pewne trudności. Wróć więc do

pierwotnych obrazów raz jeszcze, odtwórz je na ekranie umysłu i spytaj, gdzie tkwi błąd, dlaczego nie zapamiętałeś? Często bywa tak, że stworzyłeś skojarzenia, których nie lubisz, które były zbyt logiczne lub narzucające się, że zabrakło przesady i nonsensu, koloru, ruchu czyli akcji, wrażeń zmysłowych, czy wreszcie humoru. Praktyka dowodzi, że im więcej ćwiczysz, tym łatwiej twoja wyobraźnia zacznie wyszukiwać “żywe” związki, szybciej przestawi się na tory innego myślenia, szybciej “zapomnisz” o skojarzeniach zbyt logicznych, nudnych i bezbarwnych. Dzisiaj i jutro ćwicz, ćwicz jak najczęściej, proś znajomych, przyjaciół, członków rodziny, aby wymyślali dla ciebie kolejne listy, kolejne słowa, przedmioty, artykuły, kolejne zadania pamięciowe.

Na początku na pewno będziesz popełniał błędy, ale i tak - ponieważ znasz już metodę - uzyskasz wyniki ponad przeciętną. Wszystkie błędy i pomyłki to okazja do zmian i ulepszeń, do ciągłego doskonalenia systemu, ćwiczenia wyobraźni i nabywania coraz większej wprawy i biegłości. Wytrwałość zadecyduje, że wkrótce zaczniesz radzić sobie z podobnymi zadaniami bez żadnego wysiłku. Twoja pamięć okaże się niezawodna. Nabierzesz pełnej ufności do systemu - a zadania pamięciowe staną się przyjemnością, zabawą i ciągłym doskonaleniem pamięci - nie mówiąc o korzyściach praktycznych dnia codziennego.

W miarę nabierania coraz większej biegłości rozszerzaj pole zastosowań dla poznawanych

technik, wyszukuj dla nich nowe dziedziny i w życiu osobistym, i zawodowym.

A w rozdziale następnym zapoznam cię z bardzo ważną techniką pamięciową, którą stworzyli i rozwinęli pierwsi znani mistrzowie mnemotechniki - starożytni Rzymianie.

Rozdział 8.

Rzymski pokój, czyli zakładki mieszkaniowe

Starożytni Rzymianie, chociaż nie wzbogacili wiedzy teoretycznej na temat pamięci, byli jednak wielkimi praktykami mnemotechniki. Ich najbardziej znana metoda to system zakładek mieszkaniowych, znany również pod nazwą: “rzymski pokój”. Bardzo łatwo opracować go samemu, równie łatwo stosować w praktyce. A więc co robili Rzymianie? Jak posługiwali się pamięcią? Wyobrażali sobie wymyślony, wymarzony dom i począwszy od przedpokoju wszystkie kolejne pomieszczenia wypełniali meblami, rzeczami, ozdobami - według upodobań i w maksymalnej ilości. Starali się przy tym unikać myślowego bałaganu, wszystko musiało być na swoim miejscu, porządnie ustawione i w określonej kolejności (logika lewej półkuli gra istotną rolę w tym systemie).

Rzymianin mógł na przykład ozdobić wejście do swego wyimaginowanego domu dwiema kolumnami, po jednej i po drugiej stronie drzwi, w których zamiast klamki widniała np. głowa lwa. W przedsionku po lewej stał posąg grecki, a obok wygodna sofa przykryta skórą upolowanego przez gospodarza zwierza. Za sofą kwitła jakaś egzotyczna roślina, a siadałeś przy dużym, marmurowym stole, na którym stały kielichy, amfora z winem, patera z owocami itd.

Powiedzmy, że nasz Rzymianin chciał teraz zapamiętać, że ma kupić w mieście sandały, potem naostrzyć miecz, kupić nowego niewolnika, obejrzeć swoją winnicę, wyczyścić hełm, wreszcie kupić prezent synowi. W wyobraźni obwieszał więc jedną kolumnę u drzwi swego wyimaginowanego domu tysiącami sandałów, widział jak skórzane paski lśnią w słońcu, czuł w nozdrzach zapach skóry. Z kolei o drugą kolumnę ostrzył miecz, słyszał zgrzyt metalu o marmur, czuł dotyk ostrza pod palcem, niewolnika natomiast sadzał na grzbiet ryczącego lwa. O winnicy pamiętał widząc w wyobraźni grecki posąg całkowicie oplątany winną latoroślą, uginającą się pod kiściami dorodnych winogron, tak, że aż ślinka ciekła na sam ich widok. I dalej: kwitnącą roślinę przesadzał do swojego hełmu, a na sofie siadał i bawił się ze swoim synem, któremu miał kupić prezent (patrz rysunek ...).

Wymyślone przez Rzymian zakładki “mieszkaniowe” pozwalają znakomicie wykorzystać możliwości lewej i prawej półkuli mózgu, zwłaszcza jak chodzi o tworzenie “żywych” obrazów, gdyż mamy tu i kolejność, i porządek, i pracę wyobraźni z przywoływaniem bogactwa wrażeń zmysłowych. Swoista radość z posługiwania się tym systemem polega na tym, że ten “rzymski pokój” może być całkowicie wymyślony, że możesz tam wstawić dowolny mebel, rzecz, zawiesić każdą najwspanialszą ozdobę, obraz, postawić owoce, kwiaty, słowem wszystko co ci się po prostu zamarzy, co zaspokoi twoje poczucie estetyki i piękna. Co więcej, bawiąc się w ten sposób z umysłem i wyobraźnią sprawisz, że twoja pamięć i kreatywna inteligencja zaczną współpracować ze sobą na poziomie podświadomym w sposób, który może doprowadzić do urzeczywistnienia tego marzenia, że po prostu kiedyś będziesz miał ten pokój i te meble, obrazy, wszystkie przedmioty. Wszak nasze myśli mają tendencję do urzeczywistniania się...

System zakładek rzymskich znosi wszelkie granice dla twojej wyobraźni i pozwala zapamiętywać dowolną ilość informacji. Na pustej stronie obok (...) możesz teraz zapisać pierwsze pomysły, jak miałyby wyglądać twój wymarzony pokój, co chciałabyś tam mieć itp. A później na kolejnej na kolejnej stronie narysuj ten pokój jak potrafisz, może to być rysunek artystyczny lub rzut architektoniczny, jeśli meble i inne przedmioty zaznaczasz schematycznie, podpisz je.

Najpierw wybierz 10 konkretnych miejsc dla wybranych zakładek mieszkaniowych, rozszerz później tę listę do 20, 30, 50 i więcej, dodając kolejne pokoje, pomieszczenia, zbuduj cały zamek, wieś, miasto, zabuduj cały kraj, galaktykę, Wszechświat...

Dla wielu ludzi to ulubiony system pamięciowy, z dosłownie tysiącami zakładek w jednym gigantycznym pokoju, które zapisują najpierw na niezliczonych kartkach papieru. Jeśli możesz to zrobić - zrób to. Bardzo do tego namawiam.

A potem pochodź kilkakrotnie w wyobraźni po tym “swoim” pokoju i zapamiętaj dokładnie kolejność, miejsce i liczbę wszystkiego, co tam widzisz, co wcześniej stworzyłeś w myślach. Włącz do tego zadania możliwie wszystkie zmysły, a więc oglądaj kolory, słuchaj, dotykaj, smakuj, wykorzystuj pełny zakres możliwości obu półkul myślowych.

Tak jak w poprzednich technikach, ćwicz posługiwanie się zakładkami rzymskimi tak często, jak tylko możesz, sam lub z przyjaciółmi, aż zapamiętasz je dokładnie i zaczniesz stosować z pełną swobodą.

Pierwszy mistrz świata w zapamiętywaniu, Dominik O'Brien posługiwał się właśnie takimi

“mapami pamięciowymi” - bo tak też można nazwać te wybrane przez niego swoiste trasy pamięciowe, prowadzące do setek pokoi między tysiącami zakładek mieszkaniowych.

Rozdział 9. Zakładki alfabetyczne

W tym rozdziale opiszemy jeszcze jeden, już ostatni, system zakładkowy, w swej istocie bardzo podobny do zakładek obrazkowych i liczb-rymowanek, z tą tylko różnicą, że zamiast liczb użyjemy tu liter polskiego alfabetu. Niezmienna pozostanie również zasada posługiwania się “żywym” obrazem. W jaki sposób stworzymy zakładki alfabetyczne, bo o nie to chodzi? Po prostu wykorzystując bogactwo języka polskiego dobierzemy dla każdej litery naszego alfabetu słowo możliwie proste i zaczynające się na daną literę, a zarazem łatwe do wyobrażenia, do zobaczenia na ekranie umysłu, z więc dzięki temu łatwe do zapamiętania.

Jeśli takich słów znajdziesz więcej, wybierz pierwsze według słownika. Np. dla litery /głoski L możesz wypisać słowa: elegia, elka, Eldorado, elementarz itd. Sprawdź w słowniku i wybierz pierwszy obrazowy, najbardziej przekonujący odpowiednik, więc może elka (jak futro z elek)? I to od dziś będzie twoja zakładka alfabetyczna dla litery L.

Można przyjąć również inną zasadę: poszukaj mianowicie słów możliwe bliskobrzmiących i łatwych do wyobrażenia, jak po przednio. Np. dla litery J będzie to słowo jod (jak buteleczka jodyny), dla H - hak, itp. Na str. ... znajdziesz litery polskiego alfabetu. Ponieważ wiesz już na czym polega ta metoda, wpisz obok swoje propozycje zakładek alfabetycznych. W wyborze może pomóc ci przykładowa lista ze str. ...

Litera	zakładka alfabetyczna
A	_____
B	_____
C	_____
D	_____
E	_____
F	_____

G	_____
H	_____
I	_____
J	_____
K	_____
L	_____
Ł	_____
M	_____
N	_____
O	_____
P	_____
R	_____
S	_____
T	_____
U	_____
W	_____
Y	_____
Z	_____
Ż	_____

Zauważ, że wybrane słowa powinny zaczynać się od głoski zgodnej brzmieniowo z wymową danej litery. A więc takie słowa jak brama, córka, dach, fagot nie będą właściwymi zakładkami, nie spełniają tego warunku. Musisz słyszeć wyraźnie “be”, “ce”, “de” itd. A więc przejrzyj poniższe przykłady, porównaj je ze swoimi i wybierz ostateczną listę własnych zakładek alfabetycznych.

A - as

B - bez

C - cep

D - dek
E - echo
F - Ewka
G - giez

H - hak

I - If

J - jod K

- kał L -

elka Ł -

Ełk M -

emu N -

Ent O -

oko

P - pet

R - R-ka

S - S-ka

T - Tell

U - ucho

W - wuj

Y - Yma

Z - Zetor

Ż - żeton

Lista ta wymaga kilku komentarzy. Dek to pokład okrętu, If - wysepka u brzegów Marsylii ze słynnym więzieniem, w którym przebywał hrabia Monte Christo (przypomnij sobie świetną powieść Aleksandra Dumasa). Jeśli If cię nie przekonuje, wybierz "I" jako Informację na znanym ci dworcu). Ent to stwór z Trylogii Tolkiena, a Yma to imię słynnej śpiewaczki peruwiańskiej z lat 50-tych, która

zadziwiła niezwykłą skalą głosu (Yma Sumac; równie dobrze, chociaż nie tak dokładnie, możesz oddać tę zależność kombinacją Ygrek = Grek, jeśli potrafisz wyobrazić sobie Greka). Zetor to dawna marka czeskich traktorów (a może wolisz przyjąć Zet - jak radio ZET?).

Skoro poradziłeś sobie z tym zadaniem, narysuj teraz, jak poprzednio, wybrane zakładki

alfabetyczne w postaci najprostszych ideogramów:



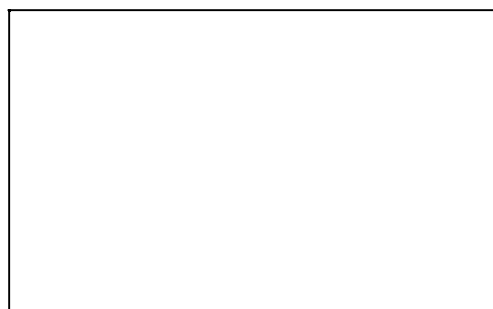
A



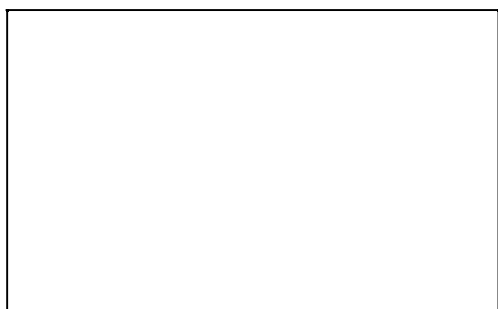
B



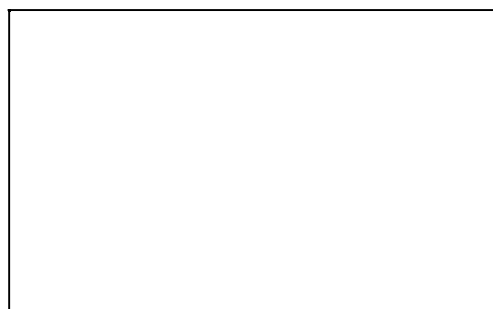
C



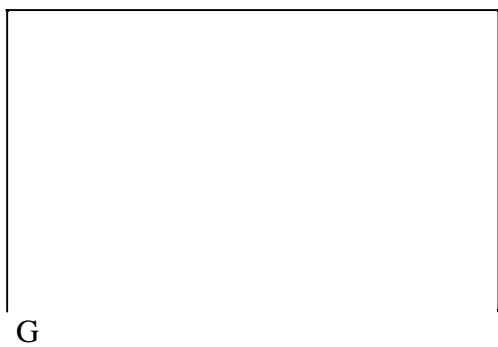
D



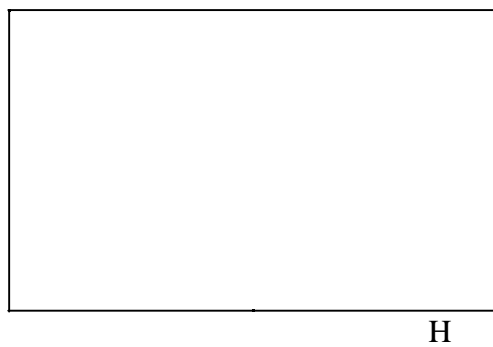
E



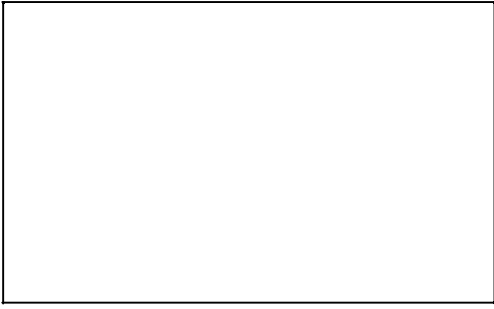
F



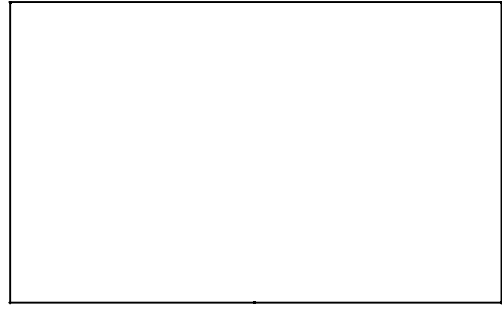
G



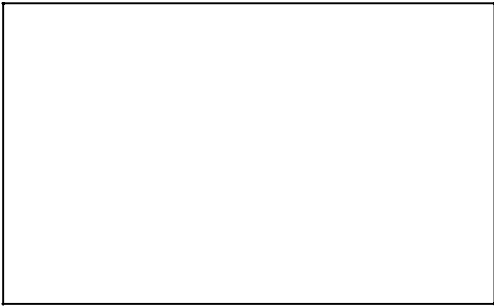
H



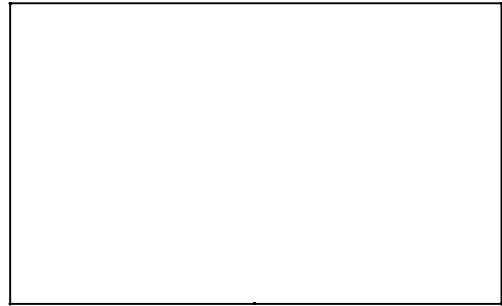
I



J



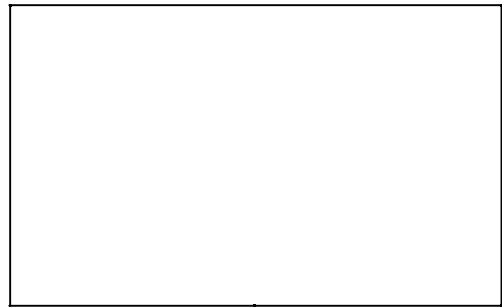
K



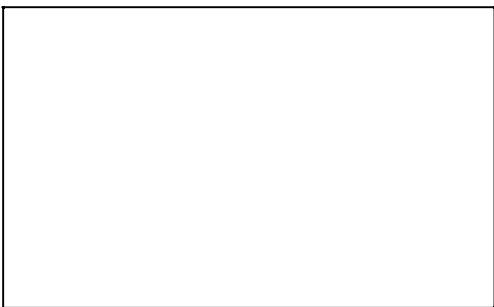
L



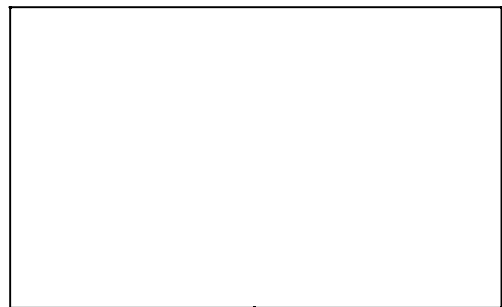
M



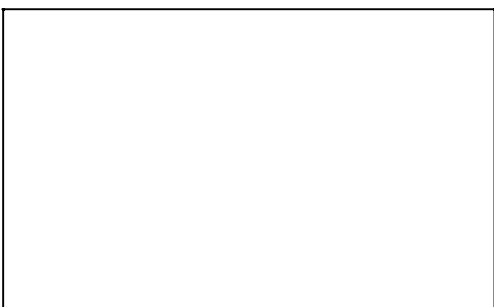
N



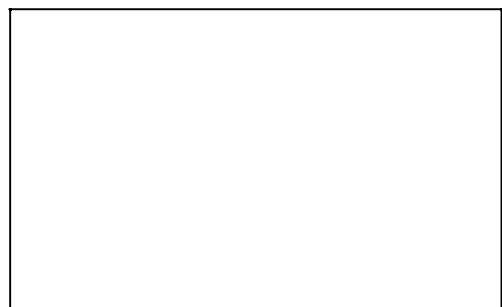
O



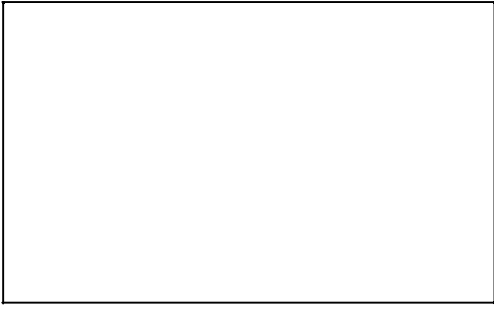
P



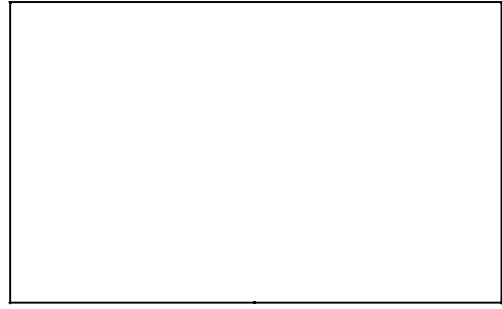
Q



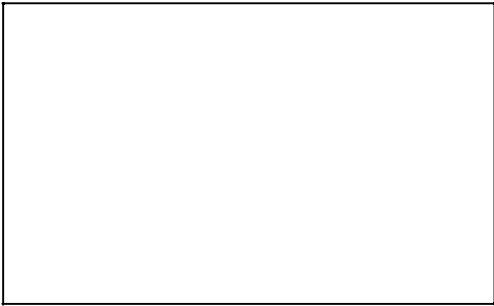
R



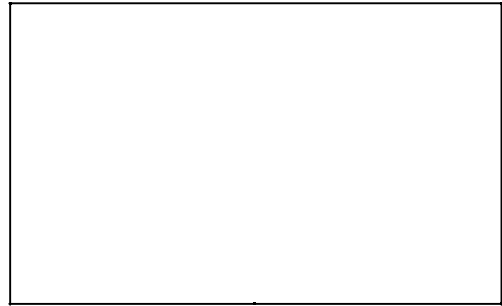
S



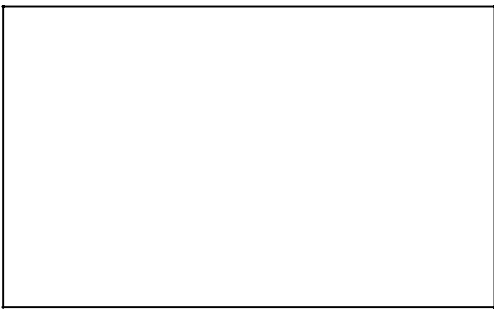
T



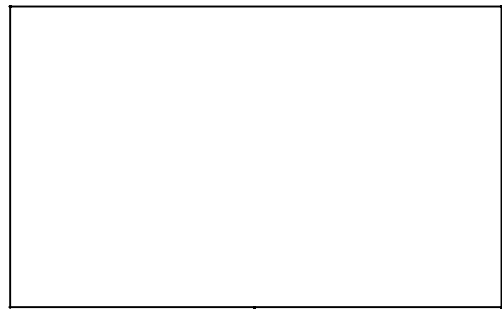
U



W



Y



Z



Ż

Teraz przećwicz znajomość zakładek alfabetycznych w znany ci już sposób, tj. przeglądaj je w myślach w kolejności “alfabetycznej”, później odwrotnej, wreszcie na wyrywki. Ćwicz sam lub przy pomocy przyjaciół i rodziny.

Tak więc poznałeś już dwa absolutne podstawowe systemy pamięciowe ŁMS i ZMZ oraz warianty tej ostatniej. W dalszych rozdziałach, po krótkim podsumowaniu, poznasz bardziej zaawansowane i rozbudowane techniki, dzięki którym zaczniesz zapamiętywać daty, dowcipy, obce słowa, nazwiska i twarze, książki, sny, wiedzę do egzaminów i tysiące innych informacji.

Rozdział 10.

Jak zwiększyć o sto procent wiedzę, którą zdobyłeś do tej pory

Jak na razie, poznałeś zasady pięciu oddzielnych systemów pamięciowych: ŁMS, zakładki obrazkowe, rymowanki liczbowe, zakładki mieszkaniowe i alfabetyczne. Każdy z nich daje się zastosować osobno lub w powiązaniu z innymi. Możesz również wybrać jeden lub dwa systemy do

“celów specjalnych”, np. do zapamiętywania informacji szczególnie ważnych lub potrzebnych, o których chcesz pamiętać przez rok lub dłużej.

Zanim przejdziemy do bardziej rozbudowanych technik pamięciowych, chcę najpierw przedstawić ci niezwykle prosty i skuteczny sposób na podwojenie możliwości każdej z poznanych do tej pory metod. Otóż kiedy np. wykorzystales już wszystkie zakładki obrazkowe, a informacji do zapamiętania masz więcej, wróć do początkowych zakładek i w następnych skojarzeniach oglądaj je tkwiące - powiedzmy - w dużym bloku lodu. To zdecydowanie zmieni charakter skojarzeń i rzeczywiście w dwójnasób powiększy skuteczność metody, gdyż będziesz miał i oryginalną listę zakładek i jeszcze jedną, tyle że w nowym kontekście.

Weźmy przykład. Jeśli w systemie zakładek obrazkowych za cyfrę jeden przyjąłeś ołówek, teraz wyobraź go sobie w ogromnej bryle lodu, albo jak ołówki wystają z każdego rogu wielkiej kostki lodu. W systemie rymowanek liczbowych mogłeś przyjąć np. cztery - rowery, zobacz więc teraz rowery jeżdżące po wielkiej bryle lodu. Podobnie dla zakładek alfabetycznych, asa np. przyklejasz do jednej ze ścian lodowego sześcianu. Gdybyś miał teraz z tym asem połączyć np. zapamiętywaną papugę, zobacz jak ptak dziobem i pazurami zdrapuje tego asa z lodu, drze się przy tym jak opętany itp.

Tak więc w tej chwili, dzięki ŁMS i zakładkom mieszkaniowym, potrafisz już zapamiętywać kolejność dowolnych przypadkowo dobranych informacji, dwie listy po 10 pozycji każda i 25 różnych elementów powiązanych z zakładkami alfabetycznymi. I w każdej chwili możesz podwoić tę ilość, wykorzystując technikę “bloku lodu”.

Rozdział 11. Jak długo pamiętasz?

Oprócz znanych ci już zasad tworzenia “żywego” obrazu ujętych w regule OBRAZ PLUS AKCJA są jeszcze dwa inne obszary działań, zrozumienie których pozwala podwoić skuteczność zapamiętywania. Te obszary to: (1) odtwarzanie informacji w trakcie nauki i (2) odtwarzanie informacji po zakończeniu nauki.

ODTWARZANIE W CZASIE UCZENIA

Funkcjonowanie pamięci w czasie typowego okresu nauki możesz najlepiej sprawdzić sam, w oparciu o poniższe ćwiczenie. Przeczytaj podaną niżej długą listę słów, tylko raz, słowo po słowie, bez stosowania żadnych technik pamięciowych. Po prostu czytając staraj się zapamiętać możliwie najwięcej słów w zadanej kolejności. Zaczynij czytać te trzy kolumny już teraz, po czym na str. ... sprawdź jak je zapamiętałeś.

byłem		kiedy	
daleko		gdzie	zakres
lewy		poniżej	
gdzie dwa	Leonardo da Vinci	co	
jego		który	co
i		kiedy	jeszcze
kiedy		muszę	gdzie
z boku	co		chodzić
gdzie		gdzie	pokój
do		mogłem	
palec tamten		kiedy	mały
			zmiana

ZAPAMIĘTYWANIE W TRAKCIE UCZENIA SIĘ

Jeśli przeczytałeś słowa z poprzedniej strony, zapisz je teraz, tyle, ile zapamiętałeś.

Wynik tego testu może być bardzo pouczający, pokazuje bowiem, jak pracuje twoja pamięć. Zdecydowana większość ludzi zapamiętuje to, czego uczyła się na początku i pod koniec jednostki lekcyjnej, również lepiej to, co daje się ze sobą połączyć, skojarzyć i zawsze to, co jest niezwykle, niecodzienne, co jakoś odbiega od normy.

Tak więc w powyższym teście zapamiętuje się zwykle pierwsze 3 - 5 słów i ostatnie 2 - 3, dalej słowa: co, gdzie, kiedy (ponieważ powtarzają się i można je łatwo ze sobą połączyć, np. pytaniem co się wydarzyło, gdzie i kiedy) oraz Leonardo da Vinci, który w ogóle nie pasuje do całości. Być może zapamiętałeś również słowa lub grupę słów, które wyróżniłeś z tej listy z racji specyficznych dla ciebie skojarzeń i znaczeń.

Ważne jest również to, czego nie zapamiętałeś; a więc “środek” jednostki lekcyjnej (ani koniec ani początek), to co nie dało się połączyć, skojarzyć z innymi słowami i to, co w żaden sposób “nie wybija się z tła”, nie zaskakuje innością. Gdyby przyjąć teraz w dalszych rozważaniach czynnik czasu, zastanów się chwilę nad odpowiedzią na następujące pytanie: uczysz się trudnego tekstu przez 40 min., rozumiesz go raczej kiepsko, ale stwierdzasz, że idzie ci nieco lepiej w ostatnich 10 minutach czytania. W tej sytuacji, czy:

- a) przerywasz naukę, stwierdzając, że skoro zacząłeś właśnie rozumieć, to możesz chwilę odpocząć?
- b) uczysz się dalej, przyjmując, że skoro zacząłeś rozumieć, to nie ma co teraz przerywać nauki, a przerwę zrobisz sobie później?

Większość ludzi wybiera drugie rozwiązanie, wychodząc z założenia, że jeśli nauka zaczyna im iść lepiej, to tak będzie dalej. Ale, jak potwierdzają wyniki ostatniego testu i osobiste doświadczenia - zrozumieć wcale nie znaczy zapamiętać, te dwie sprawy różnią się ilościowo i to bardzo. Czynnik, który określa tę różnicę to organizacja czasu nauki.

To co rozumiesz, niekoniecznie musisz zapamiętać, co więcej, w miarę upływu czasu będziesz przypominał sobie coraz mniej z tego, co zrozumiałeś, jeśli nie rozwiążesz problemu załamania się krzywej trwałości pamięci w połowie jednostki lekcyjnej (patrz wykres na str. ...). Krzywa ta ma zawsze taki sam kształt, bez względu na przedmiot uczenia się; dotyczy to również technik pamięciowych.

Szukamy rozwiązania, w którym nastąpi pełna synergia między zapamiętywaniem a rozumieniem, kiedy te dwa czynniki zaczną się nawzajem wspierać. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy tak zorganizujesz czas nauki, aby rozumienie tekstu pozostawało stale na wysokim poziomie, co spłyci, lub wręcz powstrzyma spadek na krzywej trwałości pamięci w połowie jednostki lekcyjnej. Nie jest to trudne. Wystarczy nauczyć się dzielić “lekcje” na najbardziej efektywne jednostki. Jak wynika z doświadczenia, jednostki te powinny liczyć 10 - 50 min., np. 30 - jak na wykresie na stronie następnej. Taka organizacja czasu nauki daje od razu widoczne korzyści.

1. Każde nieuniknione załamanie krzywej trwałości pamięci będzie płytsze, niż gdybyś uczył się bez przerwy,

2. Zamiast dwóch wartości maksymalnych (najbardziej efektywne zapamiętywanie na początku i końcu nauki) zanotujesz aż 8 takich punktów na krzywej trwałości pamięci,
3. Ponieważ stosujesz przerwy, będziesz bardziej wypoczęty w trakcie nauki, co dodatkowo wpłynie na lepsze rozumienie i przyswajanie zapamiętanego materiału.
4. Dzięki przerwom w nauce będziesz nie tylko bardziej wypoczęty, ale też zapamiętasz lepiej wynikające z podziału krótsze partie materiału. Każdą z nich zrozumiesz i przyswoisz lepiej na bazie lepiej zapamiętanej poprzedniej. Ucząc się bez przerwy stajesz się nie tylko bardziej zmęczony, ale i gorzej zapamiętujesz. Każdą kolejną porcję informacji coraz gorzej rozumiesz i słabiej łączysz z poprzednim materiałem nie zapamiętanym właściwie. Świadomość niepowodzenia zwiększa stres.
5. Chociaż sprzeciwia się to zdrowemu rozsądkowi, ilość i jakość przyswojonego materiału rośnie w czasie przerwy, a nie spada, jak by się mogło wydawać. Tuż po przerwaniu nauki lewa i prawa półkula mózgu zaczynają “porządkować” zapamiętane informacje na poziomie podświadomym. Po przerwie wiesz więc świadomie więcej, niż gdybyś nie przerywał nauki, co ma również szczególne znaczenie w eliminacji tego często głębokiego poczucia winy, które być może znasz z własnego doświadczenia, że oto przerywasz naukę, a powinieneś “ryć” dalej (patrz również *Rusz głową*, rozdział 9).

Przerwy, które sobie wyznaczasz, nie powinny trwać dłużej niż 2 - 10 min., w czasie których pozwól umysłowi odpocząć. Idź na krótki spacer, napij się soku, poćwicz trochę, posłuchaj spokojnej muzyki. Bardzo korzystna może okazać się chwila medytacji połączonej z autosugestią⁹.

Jeszcze lepsze zapamiętanie i ugruntowanie nowego materiału zapewnia krótki przegląd tego, czego już się nauczyłeś i co jeszcze jest przed tobą. Warto to zrobić odpowiednio na początku i końcu każdej jednostki lekcyjnej. Taki cykliczny przegląd, “wgląd wstępny”, przyspiesza dokładniejsze “przetrawienie” naszej wiedzy, zwiększa pewność siebie i daje poczucie skuteczności uczenia się, poza tym ukierunkowuje umysł na kolejne cele i pozwala “spojrzeć z lotu ptaka” na cały materiał, którego się

⁹ Np. madytacja dynamiczna w metodzie Silvy lub podobne (przyp. tłum.)

uczysz. Jeśli połączysz wiedzę o tym, jak zachowuje się twoja pamięć w procesie uczenia się, jakie są jej “cykle”, z regułami zapamiętywania i pracą wyobraźni, związaną z tworzeniem

“żywych” łączników i skojarzeń, zastąpisz krzywą trwałości pamięci prawie poziomą prostą.

Oznaczenia na wykresie na str. 80 Tytuł: Przystwajanie zapamiętywanego materiału w funkcji czasu. 1. maksymalne zapamiętywanie 2. krzywa trwałości pamięci, jeśli stosujesz przerwy w nauce 3. materiał zapamiętany 4. 1 godzina 5. 2 godziny; koniec okresu nauki 6. początek okresu nauki 7. krzywa trwałości pamięci, jeśli uczysz się 2 godziny bez przerwy 8. krzywa trwałości pamięci, jeśli uczysz się bez przerwy ponad 2 godziny.

ODTWARZANIE PO ZAKOŃCZENIU NAUKI

Lepsze zapamiętywanie nowego materiału w trakcie nauki to dopiero połowa zadania. Potrzeba ci tego samego również po jej zakończeniu. Krzywe trwałości pamięci w tym ostatnim przypadku kryją dwie “niespodzianki”. Po pierwsze zapamiętujesz więcej i lepiej kilka minut po zakończeniu nauki, po wtóre: zapominasz 80% szczegółów nowego materiału po pierwszych 24 godzinach (ten dramatyczny spadek ma swoje plusy, gdyż może pomóc ci np. “zdjąć” nowe informacje z “haków” pamięci, opisywanych w rozdziale 6.).

Wzrost jest korzystny, warto go wykorzystać, spadek może być katastrofalny i lepiej, aby się nie zdarzał.

Sposób na jedno i drugie, to przeglądanie i powtarzanie.

Jeśli uczysz się przez godzinę, najskuteczniejsze zapamiętanie nowego materiału przypadnie mniej więcej 10 min. później. To najlepszy czas na pierwszą powtórkę, której zadaniem jest ugruntowanie, głębsze osadzenie zapamiętanej wiedzy w pokładach pamięci. To pierwsze maksimum na krzywej trwałości pamięci, i jej dalszy przebieg ulega teraz zmianie, szczegóły, które być może byś zapomniał zostaną w pamięci, co pokazuje wykres na str. ...

Dla tego samego przykładu następną powtórką powinieneś zrobić po 24 godzinach, a kolejne jak na wykresie na str. ... Ogólnie materiał powtarzasz w jednostkach “kalendarzowych”, tzn. w systemie dni, tygodni, miesięcy i lat, a więc druga powtórka powinna wypaść na drugi dzień, o czym już mówiliśmy, następna po tygodniu, po miesiącu, potem po roku itd.

Nie jest to wcale zadanie czasochłonne. Pierwsza powtórka to tak naprawdę przejrzenie mapy myśli (patrz rozdział 22, str. ...), co nie zajmuje więcej niż 10 min. (dla 1-godzinnego okresu nauki), a w każdej następnej wystarczy, jeśli wynotujesz szybko najważniejsze rzeczy z interesującej cię dziedziny i porównasz je z notatkami zasadniczymi. To, co zapomniałeś, uzupełnij, dodając również wszystko, o co wzbogaciłeś swoją wiedzę między kolejnymi powtórkami. Dzięki tej metodzie nigdy niczego nie zapomnisz.

Pouczające jest porównanie sprawności umysłowej tych, którzy konsekwentnie powtarzają z tymi, którzy tego nie robią. Ci, którzy rezygnują z powtórek nieustannie uczą się na nowo i na nowo zapominają. Z trudnością zapamiętują nowe informacje, ponieważ baza - fundament, którego potrzebują, aby zrozumieć te informacje, dawno uleciał z pamięci. Tacy ludzie zawsze uczą się z trudnością, kiepsko rozumieją, słabo przypominają sobie nowy materiał; cały ten proces jest dla nich żmudny i męczący.

Ludzie, którzy naprawdę powtarzają, przekonują się, że w miarę nabywania coraz większej wiedzy, nowe informacje zapamiętują coraz szybciej. Tworzy się swoiste “koło napędowe” - procesy uczenia się, rozumienia i zapamiętywania wspomagają się wzajemnie. To naprawdę zadziwiające - im

więcej się uczysz, tym łatwiej się uczysz. Tak jak w biblijnym cytacie: “Albowiem temu, który ma, będzie dodane, a temu, który nie ma, zostanie i to co ma odebrane”¹⁰.

Wiedzę o tym, jak działa pamięć po zakończeniu nauki możesz wykorzystać również do rozwiązania bieżących problemów ze sprawnością umysłową, zwłaszcza jak chodzi o pogarszającą się pamięć w starszym wieku. Stale uaktualniane statystyki dowodzą, że po 24 roku życia nasza pamięć stale się pogarsza. Dane statystyczne trudno podważyć, ale ich interpretacja kryje jeden poważny błąd. Otóż badane osoby praktycznie nie miały pojęcia o tym, jak zachowuje się nasza pamięć, jakie są jej mechanizmy i w związku z tym nie przywiązywały żadnej uwagi do ćwiczeń pamięciowych. Innymi słowy, badania statystyczne potwierdzają jedynie to, że pamięć pogarsza się z wiekiem u tych, którzy nie znają ani reguł zapamiętywania, ani też nie powtarzają tego, czego się nauczyli. Należą więc do tych, których dotyczy druga część biblijnego cytatu.

Ostatnie doświadczenia z udziałem ludzi, którzy wykorzystują reguły zapamiętywania i mechanizmy działania pamięci w procesie uczenia się, potwierdzają rzecz zupełnie przeciwną. Jeśli stale zatrudniasz lewą i prawą półkulę mózgu, łączysz myślenie logiczne i analityczne, umiejętności matematyczne i werbalne z twórczą wyobraźnią, z kreowaniem barwnych, niezwykłych, dynamicznych obrazów i wyczuciem przestrzeni i muzyki, i wszystko to wspomagasz regułami zapamiętywania i wiedzą o rytmach własnej pamięci, jeśli - powtórzę, jest to nieprzerwany proces samodzielnego uczenia się - twoja pamięć nie tylko nie pogorszy się z wiekiem, ale z upływem czasu może osiągnąć szczyty możliwości. Im więcej zapamiętujesz, tym gęstsza i rozleglejsza staje się sieć żywych wyobrażeń i skojarzeń obejmująca kolejne obszary nowej wiedzy, tym łatwiej ją sobie przypomnieć, tym bardziej pozostaniesz twórczy na długie lata.

Im więcej dasz swojej pamięci, tym szcudziej ci to wynagrodzi, z korzyścią dla obu stron.

¹⁰ Ewangelia wg. św. Marka, 4.25

Wykres na str. 84 - oznaczenia

1. 1-sza powtórka po 10 min.
2. 2-ga powtórka po godzinie
3. 3-cia powtórka po tygodniu
4. 4-ta powtórka po miesiącu
5. 5-ta powtórka po sześciu miesiącach
6. kreatywne myślenie
7. materiał zapamiętany
8. zakres wiedzy zapamiętanej przez osobę, która nie dokonuje powtórek
9. w stronę pamięci długotrwałej (dostępnej)
10. zakres wiedzy zapamiętanej po powtórce po 10-ciu minutach
11. zakres wiedzy zapamiętanej po powtórce po 24 godzinach
12. zakres wiedzy zapamiętanej po powtórce po tygodniu
13. zakres wiedzy zapamiętanej po powtórce po miesiącu
14. upływ czasu

Rozdział 12. **Główny System Pamięciowy GPS)**

Myślę, że sam już spostrzegasz, jak dalece po dotychczasowej lekturze zwiększyłeś możliwości swojej pamięci i umysłu. Zrób więc krok dalej. W wyobraźni potrafisz już z łatwością tworzyć “żywe” obrazy i niezwykle związki, możesz więc szybko i skutecznie opanować teraz Główny System Pamięciowy (GSP), system, dzięki któremu będziesz mógł, jeśli zechcesz, tworzyć inne systemy o nieskończonych możliwościach.

GSP używano i doskonalono przez ponad 300 lat. Jego zasady pierwszy wyłożył Stanisław Mink von Wennsshein w połowie 17. wieku. Był to o wiele doskonalszy system, niż poprzednie, umożliwiający ówczesnym mnemotechnikom zapamiętywanie o wiele większej ilości informacji (nie dziesiątki, a tysiące), i to na czas dowolnie długi, przy czym w grę wchodziły również i liczby i daty.

U podstaw tego systemu leży przyporządkowanie cyfrom od 0 do 9 wybranych spółgłosek

(polskiego alfabetu¹¹) wg poniższego schematu.

- 0. - s, z
- 1. - t, d
- 2. - n
- 3. - m
- 4. - r
- 5. - l
- 6. - j
- 7. - k, g
- 8. - f, w
- 9. - p, b

¹¹ system ten został przetransponowany na jęz. polski (przyp. tłum.)

Ani samogłoski, ani złożenia typu sz, cz, rz, dz itp. nie mają znaczenia w tym swoistym fonetycznym alfabecie cyfrowym (FAC) i służą jedynie jako “wypełniacze” w obrazowych słowach-kluczach, które już niedługo sam będziesz tworzył. Zapewne chcesz zapytać, skąd przy niektórych cyfrach “podwójne” głoski. Otóż mówimy o fonetyce. Nasz aparat mowy pracuje niemal identycznie przy wymowie głosek s i z, k i g, f i w, p i b, różnica tkwi tylko w miękkości¹².

Aby nie uczyć się tych zależności tylko przez nieekonomiczne powtarzanie, oto co ułatwia ich

szybsze zapamiętanie:

0. “z” to pierwsza głoska w słowie “zero”, a “o” to ostatnia
1. litery “t” lub “d” mają jedną pionową kreskę
2. pisane “n” ma dwie pionowe kreski
3. pisane “m” ma trzy pionowe kreski
4. dominującą głoską w słowie “cztery” jest “r”
5. w rzymskiej cyfrze L (50) kryje się słowo “pięć”, albo jest to otwarta dłoń wzniesiona ku górze (5 palców), z kciukiem wyciągniętym w bok
6. litera “j” to lustrzane odbicie 6
7. z dwóch siódemek można ułożyć duże K
8. pisana *f* ma dwie pętelki jedna nad drugą, jak cyfra 8
9. litery p i b to lustrzane odbicia cyfry 9.

Podobnie jak dla liczb-rymowanek i zakładek pamięciowych stworzymy teraz zakładki liczbowe, tj. możliwie krótkie i obrazowe słowa, które łatwo kojarzyłyby się z jedną, i tylko jedną, cyfrą. Na przykład zakładką dla cyfry 1 powinno być jakieś łatwe do wyobrażenia słowo, zawierające tylko głoskę znaczącą t lub d. Możliwości jest wiele, np. dach, tusz, dusza, dół itd. Każde z tych słów spełnia ten podstawowy warunek, a więc odpowiada cyfrze 1.

¹² Dokładny opis tego systemu znajdziesz w książkach *Sekrety superpamięci* i *Superpamięć dla uczących się* Harry Lorayne’a, Wyd. RAVI, Łódź 1995 i 1996

Zakładka dla liczby 34 musi zawierać głoski m i r, i w takiej właśnie kolejności. Możliwe słowa to: mara, mary, mur, mer, szmer, marsz, chmura. Możesz wybrać najlepsze z nich albo według porządku alfabetycznego, co ułatwi również późniejsze przypomnienie, albo według kryterium "wyrazistości" obrazu na ekranie umysłu (czyli które z tych słów najłatwiej możesz sobie wyobrazić). Innymi słowy litery znaczące m i r uzupełniasz w myślach samogłoskami i innymi głoskami nieznaczącymi, i wybierasz najlepszą kombinację.

Trzymając się porządku alfabetycznego mógłbyś przyjąć np. rozwiązanie mer, ale od ciebie tylko zależy, czy nie lepszy okaże się mur. Jeśli odtworzysz później tok swego rozumowania, pamięć sama przypomni ci, którą zakładkę wybrałeś.

Skoro więc rozumiesz już na czym polega ta metoda, spróbuj teraz sam wybrać, stworzyć stosowne zakładki dla liczb 10 - 19 wykorzystując znajomość fonetycznego alfabetu cyfrowego. Swoje pomysły zapisz w tabeli poniżej.

Nie przejmuj się, jeśli początkowo natrafisz na pewne trudności, na następnej stronie znajdziesz bowiem pełną listę zakładek liczbowych od 1 do 100. Traktuj ją jednak tylko jako propozycję. Przyjrzyj się dokładnie każdej zakładce i zastąp ją własną, jeśli będzie lepsza. Wybieraj przede wszystkim rzeczowniki lub czasowniki konkretne, barwne i obrazowe.

Ćwiczenie.

Stwórz własne zakładki:

Liczba	głoski znaczące	zakładka
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____
16.	_____	_____

17. _____
18. _____
19. _____

GSP - Sto pierwszych zakładek liczbowych:

1. Duch	21. NiT	41. RaDio	61. YeTi	81. WaTa
2. Noe	22. NeoN	42. ReN	62. JezyNa	82. WiNo
3. Mysz	23. NeMo	43. RaMa	63. JaMa	83. WyMię
4. Ryż	24. NuR	44. RuRa	64. JaR	84. WóR
5. Liść	25. NiL	45. RoLa	65. JeLeń	85. FaLa
6. Jeż	26. NeY	46. RaJa	66. JaJo	86. WiJ
7. Kosz	27. dzoNKa	47. RaK	67. JasieK	87. WeK
8. Fa	28. NaWa	48. RaFa	68. JaWa	88. WarzyWa
9. Pszczoła	29. NaPa	49. RyBa	69. YuPpi	89. WiePrz
10. TeZeusz	30. MeSa	50. LaS	70. KoS	90. PieS
11. TaTo	31. MaTa	51. LoDy	71. KoT	91. BuT
12. TiNa	32. MiNa	52. LiNa	72. KuNa	92. PioN
13. DoM	33. MaMa	53. LaMa	73. KaMień	93. IBM
14. TiR	34. MuR	54. LiRa	74. KuR	94. BaR
15. TaLerz	35. MóL	55. LaLa	75. KoaLa	95. BaL
16. TuJa	36. żMiJa	56. LeJ	76. KiJ	96. BoJa
17. TKacz	37. MaK	57. LeK	77. KuK	97. PąK
18. ToFfi	38. MeWa	58. LeW	78. KaWa	98. PaW
19. DąB	39. MaPa	59. LeP	79. KaPec	99. PaPa
20. NoS	40. RoSs	60. JaZ	80. WóZ	100. DZeuS

Tak więc znasz już istotę bardzo specyficznej metody pamięciowej - zakładki liczbowe od 1 do 100; wiesz jak je tworzyć i łatwo zapamiętać. Oczywiście, zakładek tych może być nieskończenie wiele,

bo jeśli znasz głoski znaczące dla zakładek 1 - 100, można tę listę łatwo rozszerzyć do 1.000 i więcej. Opisuję to dokładnie w swojej książce *Master your Memory*, w której system ten nazwałem SEM - Self-Enhancing Memory Matrix (Samopowielającą Matrycę Pamięciową). W metodzie alternatywnej wykorzystujesz fonetyczny alfabet cyfrowy, a więc każdą liczbę zamieniasz na głoski znaczące i tworzysz stosowne słowa - zakładki, zawierające te głoski.

Na następnych stronach znajdziesz przykładowe zakładki liczbowe od 100 do 1.000. Obok

niektórych trudniejszych słów znajdziesz:

1. sugestie jak “ogłądać” daną zakładkę na ekranie umysłu
2. definicję słownikową danego słowa, co może ułatwić pracę wyobraźni lub
3. inne znaczenia użytych słów, niezwykle lub humorystyczne, ułatwiające ich zapamiętanie.

W miejsca obok zakładek możesz wpisać własne pomysły i skojarzenia. Tam, gdzie znalezienie jednego słowa było niemożliwe, niektóre zakładki są wielowyrazowe, np. 333 - mumia myszy. Jeszcze inne zaczynają się na samogłoskę, np. 421 - oranżada, a są również i takie, w których liczą się tylko pierwszy trzy głoski znaczące, np. 759 - Galapagos.

Tak więc jeśli chcesz powiększyć Główny System Pamięciowy do 1.000, przejrzyj teraz dokładnie wszystkie proponowane zakładki. Oczywiście nie jest to zadanie na jedno posiedzenie, sugeruję więc, abyś pracował “dziesiątkami”. Codziennie naucz się 10 zakładek - sprawdź je, zobacz na ekranie wyobraźni i zapamiętaj. I niech to będą mocne, “żywe” obrazy. Pamiętaj, że o skuteczności zapamiętania całej listy decyduje używanie obu półkul mózgowych, czyli przeglądając w myślach kolejne zakładki wg pewnego porządku jednocześnie ćwiczysz wyobraźnię, zwiększasz potencjał twórczy i wyostrasz zmysły.

Jeśli trafisz na zakładkę będącą pojęciem abstrakcyjnym, wtedy trzeba ją jakoś ukonkretnić, np.

556 - Alleluja! (czyt. Aleluja). Zobacz na przykład siebie w charakterze liliputa na baranku

wielkanocnym, jak wcinasz wielkanocne jajo i wykrzykujesz radośnie: Alleluja!

Inaczej mówiąc staraj się, aby twoje zakładki były możliwie “żywe”, co jak wiesz zdecydowanie

ułatwia zapamiętanie. A więc pamiętaj o kardynalnej zasadzie opisanej w rozdziale 5: **OBRZ PLUS**

AKCJA. Poza tym różnicuj swoje obrazy, jeśli zakładka jest w liczbie mnogiej, oglądaj rzeczywiście ogromne ilości czegoś, a nie pojedyncze duże “coś”.

Opanowanie tysiąca zakładek to nie tylko łatwość zapamiętywania tysiąca informacji - w kolejności i na wyrywki - co już samo w sobie jest umiejętnością niezwykłą, ale też świetne ćwiczenie wyobraźni i siły skojarzeń, tak ważnych w sztuce zapamiętywania.

Sama ilość słów, których używasz w tym systemie też nie jest bez znaczenia. Ucząc się ich na pamięć miej pod ręką słownik i zaglądaj do niego jeśli coś jest niejasne. Być może rozszerzysz dzięki temu swoje słownictwo. Jeśli masz moją książkę *Speed (and Range) Reading*, połącz ćwiczenia językowe tam opisane z nauką GSP.

Rozdział 13.

Jak zwiększyć o tysiąc procent wiedzę, którą zdobyłeś do tej pory

Dziesięć bardzo prostych operacji wystarczy, aby pobudzając wyobraźnię, stworzyć 1.000

zakładek z bazowych 100 i 10.000 z bazowych 1.000.

Metoda jest niemal ta sama, jak w rozdziale 10, tzn. zakładki podstawowe w coś wkładasz, czymś pokrywasz, smarujesz, barwisz itp. Dla pierwszej setki zakładek podstawowych użycie tego swoistego “powielacza” może wyglądać tak:

- 100 - 199 - w wielkim bloku lodu
- 200 - 299 - pokryte gęstym olejem
- 300 - 399 - palą się w snopach iskier
- 400 - 499 - pulsują w intensywnym świetle purpury
- 500 - 599 - zrobione z delikatnego zamszu
- 600 - 699 - całkowicie przezroczyste
- 700 - 799 - pachnące twoim ulubionym zapachem
- 800 - 899 - na środku autostrady
- 900 - 1.000 - na błękitnym niebie.

Dokładnie w ten sam sposób możesz “powielić” bazowe 1.000 zakładek do 10.000. Na przykłady wykorzystując kolory tęczy, przydajesz zakładkom z podstawowego zestawu kolejno różne barwy. Ale równie dobrze mogą mieć różny wygląd, smak, zapach, mogą wydawać różne dźwięki, mieć różną powierzchnię - zależy to jedynie od ciebie, od tego, co najłatwiej zobaczysz, poczujesz, usłyszysz i co najszybciej potem sobie przypomnisz.

Zainteresowanych tymi Megasyystemami pamięciowymi odsyłam do moich książek *Master your Memory* i *Memory Visions*, w których opisuję dokładnie wspomnianą już Samopowielającą Matrycę Pamięciową (SEM), obejmującą 10.000 zakładek oraz jak je wykorzystywać w takich dziedzinach, jak sztuka, muzyka, literatura, języki obce, geografia, historia, nauki ścisłe i astronomia.

Ćwicz posługiwanie się GSP jak poprzednio, z przyjaciółmi i członkami rodziny. Zapewne zaczniesz już rozumieć, że zapamiętywanie książek, przygotowywanie się do egzaminów itp. może być bardzo proste. Ilość możliwych zastosowań tego systemu jest praktycznie nieograniczona, podobnie jak sam system. W następnych rozdziałach dowiesz się jak zapamiętywać dzięki niemu rozkład kart, liczby wielocyfrowe, numery telefonów, daty i fakty historyczne, dni urodzin i rocznice, i wiele, wiele innych informacji.

101.	120.	139.
102.	121.	140.
103.	122.	141.
104.	123.	142.
105.	124.	143.
106.	125.	144.
107.	126.	145.
108.	127.	146.
109.	128.	147.
110.	129.	148.
111.	130.	149.
112.	131.	150.
113.	132.	151.
114.	133.	152.
115.	134.	153.
116.	135.	154.
117.	136.	155.
118.	137.	156.
119.	138.	157.

158.	184.	210.
159.	185.	211.
160.	186.	212.
161.	187.	213.
162.	188.	214.
163.	189.	215.
164.	190.	216.
165.	191.	217.
166.	192.	218.
167.	193.	219.
168.	194.	220.
169.	195.	221.
170.	196.	222.
171.	197.	223.
172.	198.	224.
173.	199.	225.
174.	200.	226.
175.	201.	227.
176.	202.	228.
177.	203.	229.
178.	204.	230.
179.	205.	231.
180.	206.	232.
181.	207.	233.
182.	208.	234.
183.	209.	235.

236.	262.	288.
237.	263.	289.
238.	264.	290.
239.	265.	291.
240.	266.	292.
241.	267.	293.
242.	268.	294.
243.	269.	295.
244.	270.	296.
245.	271.	297.
246.	272.	298.
247.	273.	299.
248.	274.	300.
249.	275.	301.
250.	276.	302.
251.	277.	303.
252.	278.	304.
253.	279.	305.
254.	280.	306.
255.	281.	307.
256.	282.	308.
257.	283.	309.
258.	284.	310.
259.	285.	311.
260.	286.	312.
261.	287.	313.

314.	340.	366.
315.	341.	367.
316.	342.	368.
317.	343.	369.
318.	344.	370.
319.	345.	371.
320.	346.	372.
321.	347.	373.
322.	348.	374.
323.	349.	375.
324.	350.	376.
325.	351.	377.
326.	352.	378.
327.	353.	379.
328.	354.	380.
329.	355.	381.
330.	356.	382.
331.	357.	383.
332.	358.	384.
333.	359.	385.
334.	360.	386.
335.	361.	387.
336.	362.	388.
337.	363.	389.
338.	364.	390.
339.	365.	391.

392.	418.	444.
393.	419.	445.
394.	420.	446.
395.	421. oranžada	447.
396.	422.	448.
397.	423.	449.
398.	424.	450.
399.	425.	451.
400.	426.	452.
401.	427.	453.
402.	428.	454.
403.	429.	455.
404.	430.	456.
405.	431.	457.
406.	432.	458.
407.	433.	459.
408.	434.	460.
409.	435.	461.
410.	436.	462.
411.	437.	463.
412.	438.	464.
413.	439.	465.
414.	440.	466.
415.	441.	467.
416.	442.	468.
417.	443.	469.

470.	496.	522.
471.	497.	523.
472.	498.	524.
473.	499.	525.
474.	500.	526.
475.	501.	527.
476.	502.	528.
477.	503.	529.
478.	504.	530.
479.	505.	531.
480.	506.	532.
481.	507.	533.
482.	508.	534.
483.	509.	535.
484.	510.	536.
485.	511.	537.
486.	512.	538.
487.	513.	539.
488.	514.	540.
489.	515.	541.
490.	516.	542.
491.	517.	543.
492.	518.	544.
493.	519.	545.
494.	520.	546.
495.	521.	547.

548.	574.	600.
549.	575.	601.
550.	576.	602.
551.	577.	603.
552.	578.	604.
553.	579.	605.
554.	580.	606.
555.	581.	607.
556. Alleluja!	582.	608.
557.	583.	609.
558.	584.	610.
559.	585.	611.
560.	586.	612.
561.	587.	613.
562.	588.	614.
563.	589.	615.
564.	590.	616.
565.	591.	617.
566.	592.	618.
567.	593.	619.
568.	594.	620.
569.	595.	621.
570.	596.	622.
571.	597.	623.
572.	598.	624.
573.	599.	625.

626.	652.	678.
627.	653.	679.
628.	654.	680.
629.	655.	681.
630.	656.	682.
631.	657.	683.
632.	658.	684.
633.	659.	685.
634.	660.	686.
635.	661.	687.
636.	662.	688.
637.	663.	689.
638.	664.	690.
639.	665.	691.
640.	666.	692.
641.	667.	693.
642.	668.	694.
643.	669.	695.
644.	670.	696.
645.	671.	697.
646.	672.	698.
647.	673.	699.
648.	674.	700.
649.	675.	701.
650.	676.	702.
651.	677.	703.

704.	730.	756. Galapagos
705.	731.	757.
706.	732.	758.
707.	733.	759.
708.	734.	760.
709.	735.	761.
710.	736.	762.
711.	737.	763.
712.	738.	764.
713.	739.	765.
714.	740.	766.
715.	741.	767.
716.	742.	768.
717.	743.	769.
718.	744.	770.
719.	745.	771.
720.	746.	772.
721.	747.	773.
722.	748.	774.
723.	749.	775.
724.	750.	776.
725.	751.	777.
726.	752.	778.
727.	753.	779.
728.	754.	780.
729.	755.	781.

782.	808.	834.
783.	809.	835.
784.	810.	836.
785.	811.	837.
786.	812.	838.
787.	813.	839.
788.	814.	840.
789.	815.	841.
790.	816.	842.
791.	817.	843.
792.	818.	844.
793.	819.	845.
794.	820.	846.
795.	821.	847.
796.	822.	848.
797.	823.	849.
798.	824.	850.
799.	825.	851.
800.	826.	852.
801.	827.	853.
802.	828.	854.
803.	829.	855.
804.	830.	856.
805.	831.	857.
806.	832.	858.
807.	833.	859.

860.	886.	912.
861.	887.	913.
862.	888.	914.
863.	889.	915.
864.	890.	916.
865.	891.	917.
866.	892.	918.
867.	893.	919.
868.	894.	920.
869.	895.	921.
870.	896.	922.
871.	897.	923.
872.	898.	924.
873.	899.	925.
874.	900.	926.
875.	901.	927.
876.	902.	928.
877.	903.	929.
878.	904.	930.
879.	905.	931.
880.	906.	932.
881.	907.	933.
882.	908.	934.
883.	909.	935.
884.	910.	936.
885.	911.	937.

938.	959.	980.
939.	960.	981.
940.	961.	982.
941.	962.	983.
942.	963.	984.
943.	964.	985.
944.	965.	986.
945.	966.	987.
946.	967.	988.
947.	968.	989.
948.	969.	990.
949.	970.	991.
950.	971.	992.
951.	972. pokłon	993.
952.	973.	994.
953.	974.	995.
954.	975.	996.
955.	976.	997.
956.	977.	998.
957.	978.	999.
958.	979.	1000.

Rozdział 14.

Jak zapamiętać rozkład kart

Mnemotechnicy i prestidigitatorzy pamięciowi często bawią i zadziwiają publiczność niezwykłą wydawałoby się umiejętnością zapamiętywania kart, nawet wielu talii. Potrafią również bez żadnych trudności wymienić karty, które odłożono, a więc te, których nie widzieli. Chociaż tak niezwykle, popisy te wcale nie są trudne, jeśli tylko wykorzystasz znane ci już systemy pamięciowe. Co więcej, możesz nauczyć tego innych, zwłaszcza sceptyków, podejrzewających, że wśród publiczności masz pomocnika, karty są znaczone lub że to w ogóle zwykłe oszustwo.

Sekret zapamiętywania talii kart polega na łączeniu stosownych zakładek obrazkowych ze znanymi ci już zakładkami liczbowymi. Aby stworzyć zakładkę karty potrzebna ci będzie pierwsza litera koloru i cyfra odpowiadająca jej walorowi.

Przyjmijmy stare nazewnictwo polskie, tj. żołądzie, dzwonki, wina i serca (czerwienie), gdyż wtedy każdy kolor zaczyna się na inną literę. Tak więc dla żołądzi na przykład poszukamy słów zaczynających się na “z” (lub “rz”), dla dzwonek na “d” itd. Natomiast drugą spółgłoskę w słowie zakładce weźmiemy z fonetycznego alfabetu cyfrowego. Powiedzmy, że chodzi nam o 5-tkę pik (wino). Zakładka dla tej karty powinna więc zaczynać się na “w” a kończyć na “1”, gdyż 5 to “1”. Bez specjalnego wysiłku wyobraźnia może ci podrzucić słowo “wal” (wieloryb), krótkie i łatwe do zobaczenia, a więc wal to zakładka dla 5-tki pik.

Dla 3-ki karo (dzwonek) zakładka musi zaczynać się na “d” a kończyć na “m” (3). Możesz więc przyjąć np. dom, swój dom itp.

Poniżej znajdziesz propozycje zakładek dla całej talii. Zanim nauczysz się ich na pamięć, przeczytaj jeszcze kilka niezbędnych komentarzy.

Trefle / Żołądzie

Ż A - żyto

Kara / Dzwonki

D A - dudy

Ż 2 - żona	D 2 - DNA
Ż 3 - Rzym	D 3 - dom
Ż 4 - żar	D 4 - dory
Ż 5 - żel	D 5 - Dyl
Ż 6 - żujec	D 6 - duj
Ż 7 - żuk	D 7 - dok
Ż 8 - żółw	D 8 - drzwi
Ż 9 - rzep	D 9 - dąb
Ż 10 - rzęsa	D 10 - DOS
Ż Walet - żółty duch	D Walet - DDT
Ż Dama - żeton	D Dama - Dydona
Ż Król - żołędzie	D Król - dzwonek

Kiery / Serca

S A - sad
S 2 - San
S 3 - sam
S 4 - ser
S 5 - sól
S 6 - sieja
S 7 - sak
S 8 - Sawa
S 9 - sęp
S 10 - SOS
S Walet - Sadat

Pik / Wino

W A - wata
W 2 - Wania
W 3 - wymię
W 4 - wór
W 5 - wal
W 6 - wij
W 7 - wek
W 8 - warzywa
W 9 - wieprz
W 10 - wóz
W Walet - wideta, wedeta

S Dama - sułtan

W Dama - wężący szatan¹³

S Król - serce

W Król - wino (butelka wina)

W tym systemie as ma wartość 1, walet 11, dama 12, a dziesiątka - 0. Natomiast zakładką dla króla jest "obraz" jego koloru. Zauważyłeś zapewne, że niektóre zakładki dla kar i pików są identyczne, jak zakładki liczbowe w przedziale od 1 do 12-tu i powyżej 80, ale nie martw się tym, zakładki z jednej albo drugiej listy nigdy ci się nie pomylą.

Jak teraz magicy pamięciowi zadziwiają swoją publiczność? Bardzo prosto: każdą wywoływaną karę łączą, kojarzą z kolejną zakładką liczbową z Systemu Głównego. Jeśli np. pierwszą pokazaną kartą jest 7-ka karo, której zakładką jest dok, łączą ją, oczywiście "żywym" obrazem, z zakładką liczby 1, czyli duchem. Może np. w doku, w stoczni razem z duchami zwodowaliście statek? Był chrzest, picie szampana, wystraszona publiczność wpada do wody... Staraj się we wszystkich skojarzeniach jak zawsze słyszeć, dotykać, smakować itd. Jeśli następną wywoływaną kartą będzie as kier, łączysz zakładkę tej karty, czyli sad, z zakładką cyfry 2, czyli obrazem Noego, np. sędziwy Noe wnosi kwitnące drzewa owocowe na arkę (a deszcz już leje, wody wzbierają, zwierzęta ryczą a Noe nic, tylko sadi ten sad na pokładzie...). Możesz te drzewa owocowe wnosić ty osobiście w prezencie dla Noego, itd. Jeśli kolejna karta to dama pik, połącz "żywym" obrazem wężącego szatana z myszą lub myszami, co może być bardzo proste, itd.

Zauważ, że kiedy w ten właśnie sposób na 52 zakładkach liczbowych wieszasz jak na hakach 52 karty z całej talii, wykorzystujesz obie półkule mózgu; lewą analityczną, logiczną i chronologiczną i prawą - twórczą, pełną fantazji i barwnych, "żywych" skojarzeń. Mam nadzieję, że tych kilka przykładów przekonało cię, iż zapamiętanie rozkładu czy kolejności dowolnych kart jest w istocie sztuką bardzo prostą, a jednocześnie bardzo spektakularną, jeśli demonstrujesz ją przed szerszą publicznością.

Zabawy pamięciowe z kartami można uatrakcyjnić jeszcze bardziej. Ktoś np. pokazuje ci kolejne

karty z potasowanej talii, z wyjątkiem sześciu lub siedmiu, które ty potem wymienisz bez żadnych

nie boisz się brykającej wyobraźni, zobacz tu “wszy szatyna” (przyp. tłum)

trudności. Masz tu dwie metody do wyboru. Pierwsza jest identyczna z techniką opisywaną w rozdziale 5., a więc każdą wywoływaną kartę, ściślej jej zakładkę, łączysz jakoś np. z blokiem lodu. Kiedy pokazano ci już wszystkie karty, przebiegasz teraz w myślach kolejne zakładki i znajdujesz te, których nie połączyłeś z blokiem lodu (to będą te odłożone). Jeśli np. słyszysz “4 trefl” możesz wyobrazić sobie, że oto tańczysz z żar-ptakiem na bryle lodu, lód topnieje i ptak się sam ugasił. Taki obraz raczej trudno zapomnieć. Natomiast kiedy nie usłyszałeś 4-ki trefl, nie pokazano ci tej karty, pamięć nie podsunie ci żadnego skojarzenia z lodem, nie “zobaczysz” żadnego obrazu, a więc 4-ka trefl została schowana.

Drugi sposób to zmiana, zniekształcenie, “uszkodzenie” zakładki wywoływanej karty. Słyszysz np. “10 pik”. Wiesz, że zakładką tej karty jest słowo wóz, a więc zobacz jak od tego wozu odpadają koła. Słyszysz “król karo” - aha, czyli dzwonek, więc urwij mu “serce” na przykład, itp.

Techniki opisane w tym rozdziale to podstawa zapamiętywania kart. Nietrudno zauważyć, jak przydatna to umiejętność np. w brydżu. Ileż to ludzi powtarza mechanicznie to co “zeszło” lub co ich partner ma jeszcze w ręku, po czym z jękiem przyznają, że znowu się pogubili. Ale ty przecież znasz już metodę, dzięki której zadanie takie może być nie tylko łatwe i przyjemne, ale również bardzo rozwijające wyobraźnię, pamięć i twórcze możliwości twego mózgu, bez względu na to, czy grasz w karty “na poważnie”, czy też bawisz się tylko karcianymi sztuczkami.

<p>Ilustracja I. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń: wyobraźnia, przesada, niecodziennosc, skojarzenia, kolor... Patrz str....</p> <p>Ilustracja II. Przykład wykorzystania zakładek “rzymskich”. Patrz str. ...</p> <p>Ilustracja III - patrz rysunek odręczny</p> <p>Ilustracja IV. Przykład zapamiętania snu, pokazujący główne obrazy marzenia sennego. Patrz str....</p> <p>UWAGA! trzeba wykonać zupełnie inną ilustrację, odpowiadającą tekstowi tłumaczenia, str. ...!!!</p>

Rozdział 15.

Jak podwyższyć współczynnik inteligencji (II) dzięki zapamiętywaniu dużych liczb.

Zapamiętanie liczb wielocyfrowych w teście na str. ... sprawiło ci zapewne najwięcej trudności, ale nie powinieneś się tym przejmować, gdyż większość ludzi w testach na inteligencję zapamiętuje najwyżej liczby 7 - 8 cyfrowe. Mając na przykład do zapamiętania liczbę 95862190377 najczęściej robimy to tak: powtarzamy kilkakrotnie pierwszą cyfrę, potem pierwszą i drugą, pierwszą, drugą i trzecią, i tak dalej, ale i tak gubimy się przy powtórce całości; czasem dzielimy całą liczbę na grupy 2 - 3 cyfrowe, ale zapominamy potem w jakiej szły kolejności i co zawierały; szukamy również matematycznych zależności między kolejnymi cyframi, co komplikuje sprawę jeszcze bardziej, lub próbujemy wreszcie “zobaczyć” tę liczbę, zwizualizować po kolei każdą jej cyfrę, chociaż obraz całości “blednie” już po kilku sekundach.

Zapewne tak właśnie wykonywałeś ten test, używałeś jednego z tych sposobów lub ich kombinacji. Można jednak inaczej. Wykorzystaj GSP. Wystarczy lista zakładek od 1 do 100 i znajomości ŁMS, aby zapamiętać liczbę dowolnej długości.

Jeśli będzie to liczba, którą zajmowaliśmy się już na początku tego rozdziału, możesz rozbić ją na

grupy 2-cyfrowe, a co za tym idzie na ciąg takich oto zakładek - obrazów:

95 - pal

86 - wij

21 - nit

90 - pies

37 - mak

7 - kosz.

Aby zapamiętać tego “tasiemca” wystarczy teraz stosując ŁMS połączyć kolejno wszystkie te

słowa w jakąś prostą, ale niezwykłą fantazyjną historię. Na przykład: po wielkim palu łążą gromady

wijów, każdy z nitem w grzbiecie, na którym skacze pies z makiem w pysku a ty te maki zbierasz garściami do kosza.

Zobaczyłeś to? Utrzymałeś ten "film" chociaż przez chwilę na ekranie wyobraźni? W takim razie odtwórz teraz tę historię, przypomnij sobie kolejno wszystkie kluczowe obrazy, czyli zakładki i zamień je na cyfry według głosek znaczących, co już przecież umiesz. Powinieneś otrzymać:

p - 9

l - 5

w - 8

j - 6

n - 2

t - 2

p - 9

s - 0

m - 3

k - 7

k - 7

czyli 95862190377.

Zauważ, że nie musisz rozbijać liczby oryginalnej koniecznie na grupy 2-cyfrowe. Czasami

łatwiej jest utworzyć zakładki 3-cyfrowe. Na przykład dla liczby 741797539957 możesz ułożyć ciąg:

kret - 741

kubek -

797 lampa

- 539 plecak

- 957

Aby zapamiętać tę nawet dłuższą niż poprzednio liczbę, robisz dokładnie to samo: tworzysz niecodzienną, absurdalną, żywą historię łączącą te cztery zakładki, które potem, po odtworzeniu zamienisz z powrotem na cyfry (wg głosek znaczących). Na przykład kret mości się w

wielkim kubku, w

którym zapala lampę, na której zawiesza plecak. Jeśli zobaczyłeś chociaż przez chwilę tę historię w wyobraźni, możesz odtworzyć ją teraz raz jeszcze i zamienić znaczące głoski zakładek na cyfry. Powinieneś otrzymać:

k - 7

r - 4

t - 1

k - 7

b - 9

k - 7

l - 5

m - 3

p - 9

p - 9

l - 5

k - 7,

a więc 741797539957.

Możesz wykorzystać jeszcze jeden sposób, zwłaszcza kiedy nie znasz zakładek liczbowych, ale pamiętasz fonetyczny alfabet cyfrowy. Sposób ten polega na tworzeniu zakładek 4-cyfrowych, Np. 16- cyfrową liczbę 3947147107471582 da się zamienić na ciąg:

3947 - imbryk

1471 - terakota

0747 - zegarek

1582 - telefon.

Czy widzisz jak wielki jak pół pokoju, imbryk wykładasz terakotą i każdy kafelek ozdabiasz zegarkiem, ale bardzo specjalnym, bo zamiast cyfr stoją na nim telefony?

Zobacz jak najwyraźniej tę, albo wymyśloną przez siebie inną, historię, po czym zapisz poniżej w wolnym miejscu właściwe słowa - zakładki a potem cyfry:

Jeśli zapamiętanie kolejności wybranych słów - zakładek sprawia ci trudność, możesz zamiast

ŁMS wykorzystać zakładki obrazkowe lub liczby - rymowanki. Np. dla pierwszej liczby w tym rozdziale 95862190377 połącz po prostu pal z zakładką obrazkową 1, wija z zakładką obrazkową liczby 2, nit z liczbą 3 itd.

Możesz również użyć tu zakładek mieszkaniowych (“rzymskich”) albo zakładek alfabetycznych,

oznaczając słowa - zakładki dla liczby oryginalnej albo alfabetycznie, albo umieszczając je kolejno w “swoim” mieszkaniu. Po prostu wybierz ten system, który odpowiada ci najbardziej. A potem wróć do testu początkowego na str. ... Zdziwisz się, z jaką łatwością dasz sobie z nią teraz radę. Naprawdę, zauważysz różnicę!

Dzięki tej technice nie tylko poprawisz pamięć i zwiększysz jeszcze bardziej potencjał twórczy własnej wyobraźni, ale podwyższysz również współczynnik inteligencji. Testy na inteligencję zawsze zawierają zadania związane z zapamiętywaniem liczb. Przeciętnie zapamiętujemy liczby 6 - 7-cyfrowe.

nik powyżej 9-ciu osiągają ludzie o współczynniku inteligencji powyżej 150.

Rozdział 16.

Jak zapamiętywać numery telefonów

Zamiast zakotwiczyć je mocno w pamięci, większość numerów telefonów bazgrolimy na skrawkach papieru, karteczkach, karteluszkach, pudełkach papierosów, biletach tramwajowych, wpychając je potem chaotycznie do kieszeni, szuflad, w aktówki, notesy - i we wszystkie inne miejsca, które nazywam “pamięciowym czyścem”.

A zapamiętać numery telefonów można uzupełnić łatwo, jeśli wykorzystasz znowu GSP. Zasada jest prosta: każdą cyfrę numeru, który chcesz zapamiętać, zamieniasz najpierw na literę - głoskę znaczącą w przyjętym przez siebie fonetycznym alfabecie cyfrowym, a potem tworzysz z nich żywe obrazowe słowa lub zdania, które przypomną ci potem dany numer i jego właściciela.

Jako przykład weźmy dziesięć telefonów i ich właścicieli, co próbowałeś zapamiętać w teście

początkowym na str. ...

NUMERY TELEFONÓW

Sklep ze zdrową żywnością	7857953
Twój partner od tenisa	8407336
Hydraulik	6910262
Stróż na parkingu	7812702
Kwiaciarnia	7185739
Kasa teatralna	8679521
Lekarz domowy	2429111
Dyskoteka	6441616
Ulubiona restauracja	3546350
Radny	4570100

Dane te możesz zapamiętać w następujący sposób (Pamiętaj, że są to rozwiązania przykładowe):

Sklep ze zdrową żywnością - 7857953. Po zamianie otrzymujesz ciąg liter k f l k p l m, które dadzą się złożyć w kombinację słów: kafelek - plama (zwróć uwagę, że odpowiednimi głoskami znaczącymi są również g w l g b l m - porównaj FAC str. ... Ta uwaga dotyczy także pozostałych przykładów). Jakie obrazy może podsunąć teraz wyobraźnia? Zobacz znany ci sklep ze zdrową żywnością, cały wyłożony kafelkami, ale każdy kafelek brudny, z jakąś plamą (może po zdrowych pomidorach...)

Twój partner od tenisa - 8407336: f r s k m m j. Może freski - mama - jeź? Przyjaciel maluje na korcie freski, a twoja mama wypuszcza na nie jeże...

Hydraulik. 6910262 - j p t s n j n . Na przykład jeże - pety - Synaj - Noe. Twój hydraulik nakłada jeżom na kolce pety i prowadzi je pod górę Synaj, skąd pozdrawia wszystkich i wygłasza kazanie patriarchy Noe.

Stróż na parkingu: 7812702, co można przełożyć na k f t n k s n i słowa: kaftan - kasyno. Zobacz,

jak stróż z parkingu zakłada kaftan bezpieczeństwa i idzie do kasyna.

Do kwiaciarni dzwonicz: 7185739 - k t f l k m p, więc np. katafalk - mapa. Kwiaty z tej kwiaciarni stawiasz na katafalku, a całość pokrywasz mapą...

Kasa teatralna - 8679521: w j k p l n t. Wujek - Plany. W kasie teatru pracuje twój wujek, w pewnej chwili zamyka wszystko i biegnie sobie na (krakowskie) Plany.

Lekarz domowy 2429111, czyli n r j b t t t. Noe - ren - but - tato. Noe wsiada na rena, który wskakuje do buta twojego taty.

Dyskoteka 6641611 - j j r d j d j. Jaja - radio - jod - jeże. Niezła zabawa! Na dyskotecę rzucasz jajami w radio, polewasz wszystko jodyną (jod to dla mnie zawsze buteleczone jodyny) i całą tę mieszankę smakowicie zjadają tańczące jeże!

Restauracja: 3546300. M l r j m l s. Mole - ryj - melasa. W tej restauracji mole z długimi ryjami wcinają melasę.

Radny: 4570100 - r l k s d s z. Rolka - sedesy - zoo. Radny wrzuca rolkę papieru toaletowego za rolką do sedesów stojących w znanym ci zoo...

Powtórę raz jeszcze: powyższe przykłady to jedynie ilustracja metody. Jak ją wykorzystasz w szczególnych przypadkach, tj. do zapamiętania “twoich” numerów telefonów zależy już od ciebie. Z praktyki wiem, że zdarzają się czasem takie numery, których przełożenie na słowa/zdania - obrazy jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe. Pomocą wtedy okazują się zakładki liczbowe. Rozwiązanie jest bardzo proste. “Trudny” numer telefonu dzielisz na liczby dwucyfrowe i przy pomocy ŁMS łączysz jego właściciela z ciągiem stosownych zakładek. Np. twoja księgową ma numer 4814276, albo - według naszej metody - 48 14 27 6. Zobacz więc, jak ta kobiecina siedzi na rafie, po której jeździ rozpędzony TIR, z dżonką (na przyczepie), całą oblepioną jeżami. Możesz oczywiście wykorzystać zakładki dla liczb powyżej stu, wtedy posadź księgową na rafie (48), każ jej popijać tran (142) i żonglować kijami

(76).

Skoro poznałeś już istotę tej metody, pora abyś zaczął wykorzystywać ją w praktyce. W miejscu poniżej wpisz nazwiska i numery telefonów co najmniej 10 osób, z którymi będziesz się kontaktował i zapamiętaj je w opisany wyżej sposób. Zrób to zanim przejdiesz do lektury następnego rozdziału. Pamiętaj o twórczym wysiłku wyobraźni i zasadzie OBRAZ + AKCJA; im bardziej twoje skojarzenia będą zabawne, dynamiczne i niezwykle, tym szybciej i lepiej zapamiętasz ważne dla siebie telefony. **DZIESIĘĆ WAŻNYCH NUMERÓW TELEFONÓW**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Rozdział 17.

Jak zapamiętywać terminy i godziny spotkań

Wielu ludzi uważa, że terminy i spotkania są równie trudne do zapamiętania jak numery telefonów i najczęściej aby sobie z tym poradzić używają podobnych środków, tzn. kalendarzy i notesów. Niestety, nie zawsze mamy je przy sobie. W tym rozdziale opiszę dwa sposoby, jeden aby zapamiętać

“terminarz dzienny”, drugi - na cały tydzień.

Pierwszy wymaga znajomości podstawowych zakładek liczbowych, obrazkowych, alfabetycznych i innych. Wtedy wiążesz po prostu godzinę spotkania z zakładką. Ponieważ doba ma 24 godziny, w przypadku krótszych systemów połącz wybrane dwa ze sobą (czego nie musisz robić korzystając z GSP).

Powiedzmy, że masz dzisiaj następujące sprawy do załatwienia:

7.00 - poranny trening lekkoatletyczny z przyjaciółmi

10.00 - wizyta u dentysty

13.00 - lunch

18.00 - posiedzenie zarządu

22.00 - późny seans filmowy.

Zanim wyjdiesz z domu, przejrzyj po prostu tę listę i zbuduj stosowne łączniki - skojarzenia.

7-ma rano, a więc kosz. Zobacz jak kosz ćwiczy razem z tobą, biega, skacze albo jak ćwiczysz w wielkim koszu.

O 10-tej (Tezeusz) idziesz do dentysty. Tezeusz grozi mu mieczem, w rezultacie czego otrzymujesz najlepszy środek znieczulający. Nie czujesz żadnego bólu, uśmiechasz się przy borowaniu, chętnie podsuwasz kolejne zęby pod ostrze... Interesujące jest to, że wyobrażając sobie taką sytuację możesz rzeczywiście zmniejszyć ewentualny ból a nawet polubić dentystę!

O 13-tej jesz lunch. Zobacz, jak siedzisz przy posiłku razem z gośćmi, na dachu swego domu (13). Oglądasz panoramę, podziwiasz widoki...

O 18-tej posiedzenie zarządu. 18 to cukierki toffi, a więc rozdajesz je w dużych ilościach

członkom zebrania, obsypujesz nimi cały zarząd.

Wreszcie o 22-giej idziesz do kina, ale na sali siedzą same świecące neony (22) a ty z ulubioną “neonówką” w ostatnim rzędzie...

A samą kolejność tych spotkań możesz zapamiętać albo przy pomocy ŁMS, albo wykorzystując

zakładki obrazkowe lub liczby - rymowanki.

Drugi sposób pozwoli ci zapamiętać sprawy i terminy spotkań na cały tydzień. Najpierw oznacz, ponumeruj dni tygodnia w tradycyjny sposób:

poniedziałek -

1 wtorek - 2

środa - 3

czwartek

- 4 piątek - 5

sobota - 6

niedziela

- 7.

Natomiast godziny spotkań traktuj tak, jak w systemie pierwszym, tj. od 1-szej w nocy (0100) do 24-tej pod koniec dnia. Wtedy każdy dzień tygodnia i dowolną godzinę możesz przedstawić w postaci 2- lub 3-cyfrowej liczby, i w takiej właśnie kolejności, tj. najpierw dzień, potem godzina. Jeśli teraz znajdziesz słowo-zakładkę dla takiej liczby i połączysz je z daną sprawą lub terminem - zadanie masz już z głowy. Załóżmy więc, że we wtorek o 9-tej rano idziesz zobaczyć samochód, który zamierzasz kupić. Wtorek oznaczyłeś jako numer 2, któremu odpowiada głoska n wg FAC, a 9-tą rano przekładasz na głoskę p lub b. W zakładkach GSP znajdujesz 29 - napa. Aby zapamiętać, co masz zrobić we wtorek o 9- tej rano wyobraź sobie samochód, cały oblepiony wielkimi napami, albo z napami przy kierownicy.

Kolejny przykład. W środę (dzień nr 3) o godz. 17-tej masz lekcję gry na gitarze. Tę

informację możesz zawrzeć w liczbie 317, dającej łatwo zamienić się na motykę. Wyobraź więc sobie, że grasz motyką na gitarze, albo że motyka sama gra na gitarze lub z tobą w duecie. Ludzie słuchają, biją brawo...

Pamiętaj, aby wspierać wyobraźnię zasadą OBRAZ PLUS AKCJA, a więc czuj dotyk tej motyki,

odbieraj dźwięk gitary, oglądaj publiczność itd.

Być może technikę tę uznasz za dość trudną w praktyce, gdyż wymaga dość dobrej znajomości zakładek wielocyfrowych. Można z tego wybrnąć zawężając ilość godzin do tych, w których zwyczajowo masz najwięcej spotkań, możesz więc np. przyjąć przedział od 10-tej rano, którą oznaczysz wtedy jako 1. W rezultacie wszystkie twoje terminy w ciągu dnia możesz przełożyć na zakładki 2-cyfrowe (wg. GSP).

Doświadczenie uczy, że dobrze jest najpierw nauczyć się zapamiętywać w ten sposób plan dnia, a

potem rozkład zajęć w tygodniu.

Rozdział 18.

Jak zapamiętywać daty z całego stulecia

Kiedy skończysz lekturę tego rozdziału, będziesz w stanie określić dzień tygodnia dla dowolnej

daty między 1.900 a 2.000 rokiem!

Zapoznam cię z dwoma systemami. Pierwszy, prostszy i szybszy, pozwoli ci określić daty w dowolnym roku, drugi - nieco trudniejszy - daty z całego stulecia. Oba opracował Harry Lorayne, wybitny ekspert od spraw pamięci mieszkający w Stanach Zjednoczonych.

Powiedzmy, że interesują cię daty z 1971 r. Używając pierwszego systemu trzeba jedynie

zapamiętać poniższą liczbę:

377428415375

Tylko to? - zapytasz z niedowierzaniem - to niemożliwe. Za chwilę przekonasz się jednak, że istota metody jest bardzo prosta, podobnie jak jej wykorzystanie w praktyce. Otóż ta powyższa 12-cyfrowa liczba to pierwsze niedziele kolejnych miesięcy 1971 r. Pierwsza niedziela kwietnia przypada 4-go, pierwsza niedziela grudnia to 5-ty dzień tego miesiąca itd. Zapamiętanie tej liczby pozwoli ci określić dzień dla dowolnej daty tego właśnie roku.

Jeśli masz jeszcze kłopoty z zapamiętywaniem dużych liczb, wróć przedtem do rozdziału

poświęconego temu tematowi.

Najlepiej wyjaśnić całość na przykładzie. Powiedzmy, że obchodzisz urodziny 28 kwietnia i chcesz wiedzieć, jaki to był dzień w 1971 r. Sprawdzasz czwartą cyfrę w swojej 12-cyfrowej liczbie - jest to 4 i dodajesz do tej pierwszej niedzieli kolejne tygodnie, a więc druga niedziela kwietnia - to 11-ty, trzecia 18-ty, czwarta - 25-ty, a więc szukany dzień wypadnie 3 doby później, czyli będzie to środa. W

1971 r. obchodziłeś imieniny w środę.

Załóżmy teraz, że chcesz wiedzieć jakiego dnia zakończył się ten rok. Postępujesz dokładnie tak

samo. Ponieważ wiesz, że pierwszą niedzielą grudnia jest 5-ty, dodajesz do niej 3 następne tygodnie,

czyli wiesz, że 26-ty grudnia to też niedziela. I teraz liczysz już same dni: 27-my poniedziałek, 28-my wtorek, 29-ty środa, 30-ty czwartek, 31-wszy piątek. Koniec roku 1971 wypadł w piątek.

Jak widać metoda ta nadaje się dla każdego roku, którego daty / dni chcesz zapamiętać. Układasz po prostu pamięciową liczbę - bazę, której cyfry to pierwsze niedziele kolejnych miesięcy roku (albo pierwsze poniedziałki lub wtorki, jak wolisz), a po wyborze odpowiedniej niedzieli dodajesz tyle siódemek, aby znaleźć się najbliżej żądanej daty, po czym już bardzo szybko określasz szukany dzień.

Ciekawa z praktycznego punktu widzenia jest zależność pamięciowej liczby - bazy danego roku od podobnych w latach sąsiednich. Otóż w kolejnym roku początek każdego miesiąca "cofa" się o dobę, z wyjątkiem lat przestępnych, dla których ten skok w roku następnym wynosi dwa dni (z racji jednego dnia więcej). Tak więc na przykład dla lat 1969, 1970, 1971 pierwsza niedziela stycznia wypadnie odpowiednio 5-go, 4-go i 3-go.

Druga zapowiedziana technika pozwala określić dzień dla dowolnej daty w latach 1900 - 2000. W technice tej każdy miesiąc roku ma swój stały numer. Musisz więc zapamiętać 12 poniższych cyfr:

styczeń	- 1	lipiec	- 0
luty	- 4		
sierpień	- 3	marzec	- 4
wrzesień	- 6	kwiecień	- 0
		październik	- 1
maj	- 2		
listopad	- 4	czerwiec	- 5
		grudzień	-

6

Niektórzy zapamiętują te pary według skojarzeń: styczeń to pierwszy miesiąc roku, więc 1, luty ma cztery litery, więc 4 itp. Można też wyjść od pochodzenia nazw miesięcy i związać je z obrazami odpowiednich zakładek liczbowych, co dokładnie opisał H. Lorayne w swojej książce *Sekrety superpamięci*¹⁴.

Myślę jednak, że wystarczy zapamiętać liczbę

144025036146

Jak? Dobierając zakładki: TIR, Rysy, Niels, majty, rój, które można połączyć w niezwykłą historię w rodzaju: TIR wjeżdża na Rysy, na których Niels (np. Bohr lub inny Skandynaw) zmienia majty pełne brzęczących pszczoł (rój). W ten sposób łatwo znajdziesz odpowiednie głoski - cyfry, czyli zakładki dla kolejnych miesięcy.

Oprócz tego musisz jeszcze znać zakładki roku, niestety każdą inną, chociaż pogrupowane w pewien sposób, dla całego stulecia. Podaję je niżej:

0 5	1 6	2	3	4	
1900 1905	1901	1902	1903	1909	1904
1906 1911	1907	1913	1908	1915	1910
1917 1916	1912	1919	1914	1920	1921
1923 1922	1918	1924	1925	1926	1927
1928 1933	1929	1930	1931	1937	1932
1934 1939	1935	1941	1936	1943	1938
1945 1944	1940	1947	1942	1948	1949
1951 1950	1946	1952	1953	1954	1955
1956 1961	1957	1958	1959	1965	1960
1962 1967	1963	1969	1964	1971	1966
1973 1972	1968	1975	1970	1976	1977
1979 1978	1974	1980	1981	1982	1983
1984 1989	1985	1986	1987	1993	1988
1990 1995	1991	1997	1992	1999	1994
	1996		1998		2000

To prawda, tabelę tę nie jest łatwo zapamiętać, ale po pewnej praktyce zaczniesz posługiwać się nią bez trudu. Cała metoda działa w sposób następujący: jeśli masz podany dzień, miesiąc i rok w postaci numerycznej, do dnia dodajesz zakładkę miesiąca i zakładkę roku, a od sumy odejmujesz największą

¹⁴ Wydawnictwo RAVI, Łódź 1995

możliwą wielokrotność siedmiu. Różnica jest już szukanym dniem tygodnia (liczonym w systemie: niedziela - 1, poniedziałek -2 itd.). Jeśli wynik wynosi 7 lub 0, szukanym dniem tygodnia jest oczywiście sobota.

Posługiwanie się tym systemem zilustruję kilkoma przykładami. Poszukajmy 19-go marca 1969 r. Jaki to był dzień? Do 19 dodajemy zakładkę marca, czyli 4, otrzymujemy 23, dodajemy dalej zakładkę roku - szukamy w tabeli, znajdujemy 2 - mamy więc $23 + 2 = 25$. Odejmujemy teraz 3×7 , czyli 21

(więcej się nie da), zostaje 4, czyli czwarty dzień tygodnia poczynając od niedzieli. Wypada **środa**.

Kolejna data: 23 sierpnia 1972 r. Znowu 23 plus zakładka sierpnia (3), otrzymujemy 26. Dodajemy 6, mamy 32. Odejmujemy (4×7) 28, zostaje 4, a więc 23 sierpnia 1972 r. przypadał również w środę.

Od tej reguły jest tylko jeden wyjątek, ale bardzo łatwy do zapamiętania. Otóż dla dat ze stycznia i lutego w roku przestępnym uzyskany wynik jest o dobę wcześniejszy. I to wszystko.

Pewność w posługiwaniu się oboma omówionymi tu systemami daje tylko praktyka, a więc ćwicz, ćwicz jak najczęściej. Zaczynij od metody prostszej, dopiero później przejdź do techniki bardziej zaawansowanej, czyli drugiej.

Rozdział 19.

Jak zapamiętać daty i wydarzenia historyczne

Dwie techniki, które poznałeś w poprzednim rozdziale pozwolą ci ustalić dzień dla dowolnej daty bieżącego stulecia. Dzięki kolejnej metodzie zaczniesz z łatwością zapamiętywać znaczące daty i wydarzenia historyczne. W rozdziale 2. jeden z testów pamięci dotyczył 10-tki takich dat. Były to:

1. 1770 urodziny Beethovena
2. 1815 bitwa pod Waterloo
3. 1808 wynalazek teleskopu
4. 1905 opublikowanie teorii względności Einsteina
5. 1775 amerykańska Deklaracja Niepodległości
6. 1789 Rewolucja Francuska
7. 1146 początek panowania Bolesława Kędzierzawego w Polsce
8. 1772 Roggeveen (czyt. Regewen) odkrywa Wyspę Wielkanocną
9. 1605 bitwa pod Kircholmem
10. 44 pne śmierć Cezara z rąk zamachowców

Metoda, która pozwala zapamiętać te i podobne daty jest prosta, i tak naprawdę przypomina zapamiętywanie numerów telefonów. Chodzi więc o stworzenie słowa lub kilku słów w oparciu o głoski znaczące, będące odpowiednikami kolejnych cyfr w danej dacie. W większości wypadków można zapomnieć o “1”, czyli tysiącu, ponieważ ogólna wiedza historyczna wystarcza, aby “zgrubnie” umiejscowić dane wydarzenie w czasie. Wypróbujmy więc ten system na poniższych przykładach:

1. znany z temperamentu Beethoven ciska **kokosy** (1770) w fałszujących muzyków,
2. mimo przegranej Napoleon zajada czekoladę **Wedla** (1815) na poboju pod Waterloo,

3. zobacz jak wynalazca teleskopu Hans Lippershey (czyt. Liperszi) pokazuje go znanemu ci **Józefowi** (1608), (nazwisko wynalazcy możesz zapamiętać dzięki słowom zastępczym Li-Pershing; Chińczyk Li strzela rakieta Pershing w teleskop, przy którym stoi twój Józef...¹⁵),
4. Einstein wypisuje **PESEL** (1905) na rachunku za Teorię Względności...
5. Amerykanie wchodzi do **koszy** (7), takich na bieliznę na przykład, i wygrażają Anglikom **kijami** (76), ogłaszając oczywiście Deklarację Niepodległości,
6. Król Francji pijąc **kawę** (78) wypuszcza **pszczoły** (9) na zbuntowanych ludzi,
7. Bolkowi (temu z Dobranocki) przydaj kędzierzawe włosy i każ mierzić je **Mewom** (38),
8. Tańczysz **reggae** w przezroczystej, wielkiej literze **N** na Wyspie Wielkanocnej i częstujesz krajowców **kokainą** (772) lub mówisz do niech cockneyem.
9. Zobacz jak husaria polska szarżuje na **jeże** (6), na które zamieniają się ze strachu Szwedzi i sypie im **sól** (05) na ogony (1605). Kircholm zapamiętaj dzięki słowom zastępczym Kir-hol-emu,
10. Zobacz, jak Brutus uśmierca Cezara nie nożem, a wielką **rurą** (44), upstrzoną **pinezkami**, co ma ci przypomnieć, że stało się to przed naszą erą (pne = **pinezki**).

¹⁵ porównaj rozdział 23. - przyp. tłum.

Rozdział 20.

Jak zapamiętywać daty imienin, urodzin, rocznice, jubileusze itd.

Kolejna technika pamięciowa jest bardzo łatwa, ponieważ wykorzystuje to, co już poznałeś do tej pory. Jest nawet łatwiejsza niż poprzednie służące podobnym celom, ponieważ dzień i miesiąc oznacza się w niej przy pomocy zakładek liczbowych (GSP), a nie słów, które trzeba dopiero tworzyć, jak w innych technikach.

System działa w sposób następujący: miesiące mają numery od 1 do 12, można więc przydać im

konkretne zakładki, takie jak niżej:

styczeń	- duch	lipiec	- kosz
luty	- Noe		
sierpień	- Fa	marzec	- mysz
wrzesień	- pszczoła	kwiecień	- ryż
październik	- Tezeusz	maj	-
liść		listopad	- tato
czerwiec don (Tina)	- jeź		grudzień -

Aby zapamiętać czyjeś urodziny, jakąś rocznicę, jubileusz itp. wystarczy teraz połączyć żywym skojarzeniem zakładki miesiąca i dnia z datą (wydarzeniem), które chcesz zapamiętać. Np. urodziny twojej dziewczyny przypadają 17-go czerwca. Zakładka dla czerwca to jeź (6), dla 17 - tkacz. Zobacz więc na przykład, jak twoja dziewczyna na przyjęciu urodzinowym przyjmuje w prezencie jeża utkanego na zamówienie przez tkacza.

Chcesz zapamiętać, że rocznicę ślubu twoi rodzice obchodzą 25 lutego? Zakładka lutego Noe (2), dla 25 - Nil. Zobacz jak Noe płynie swoją arką po Nilu ze szczęśliwymi rodzicami na pokładzie, może w podróży poślubnej?!

Równie łatwo zapamiętasz rocznicę wydarzeń historycznych. Na przykład ONZ powołano do życia 24 października. Zakładka października - Tezeusz (10), 24 - nur. Zobacz inauguracyjne posiedzenie

Zgromadzenia Ogólnego ONZ, na którym Tezeusz z nurem na ramieniu wygłasza uroczyste

przemówienie (albo to nury go słuchają).

Zapamiętywanie urodzin, rocznic i dat ważnych wydarzeń historycznych bardzo ułatwia swoisty dziennik - pamiętnik, tzw. Universal Personal Organizer, czyli Uniwersalny Organizator Danych Pamięciowych¹⁶ pozwalający wykorzystać wszystkie poznane techniki pamięciowe, również do zapamiętania tego, o czym pisałem w tym rozdziale.

Ale ten system ma jedną małą wadę. Tak, zapamiętasz datę urodzin, rocznicę historyczną itp., ale jak zapamiętać, aby o tym pamiętać?? Warto więc wyrobić w sobie nawyk regularnego przeglądania swoich "obrazów pamięciowych" na cały tydzień lub dwa. Technikę pamięciową opisywaną w tym rozdziale można łatwo połączyć z poprzednią, której używałeś do zapamiętywania dat historycznych w ogóle (tzn. łącznie z rokiem). W ten sposób zaczniesz zapamiętywać absolutnie wszystkie daty, jakie będziesz chciał.

¹⁶ O tym jak kontaktować się z Instytutem Buzana w sprawie tych i innych materiałów czytaj na końcu książki.

Rozdział 21

Jak zapamiętywać słowa obcego pochodzenia i uczyć się języków obcych.

Pisałem o tym w swoich książkach *Speed (and Range) Reading* i *Master your Memory*: słownik, zasób słów, które znamy warunkuje nie tylko sprawne i szybkie czytanie, ale decyduje również o sukcesach w nauce i interesach. Nie ma w tym nic dziwnego - zakres naszej wiedzy ludzie oceniają podług ilości i rodzaju słów, jakich używamy. Słowa to podstawowy budulec języka, materia, która go ćwiczy, rozwija i poszerza, warto więc i trzeba znać metody, jak szybko je zapamiętywać i przyswajać.

Jedną z lepszych to znajomość prefiksów (częstek słownych, które stawiamy przed rdzeniem), sufiksów (częstek słownych “dolepianych” do rdzenia) i samych rdzeni (częstek, od których pochodzi większość słów w języku, którego się uczysz). Wyczerpującą listę tych elementów językowych znajdziesz w słowniku pomieszczonym we wspomnianej już książce *Speed (and Range) Reading*.

Oto jak jeszcze możesz poprawić swoją pamięć językową:

1. często przeglądaj dla zabawy dobry słownik i sprawdzaj w jaki sposób funkcjonuje system prefiksów, sufiksów i rdzeni w danym języku. Gdzie tylko to możliwe buduj “żywe” skojarzenia, ułatwiające zapamiętanie
2. załóż sobie, że codziennie poznasz kilka nowych słów. Jak wyjaśniałem już wcześniej, wymaga to powtórzeń, a więc używaj tych nowych słów w różnych kontekstach tak często, jak tylko możliwe
3. konsekwentnie szukaj nowych słów w danym języku. Takie ukierunkowanie uwagi, zwane po prostu nastawieniem umysłu, to więcej haków pamięciowych, na które łatwiej złapiesz kolejną językową zdobycz.

Tak, ujmując w skrócie, wyglądają ogólne zasady uczenia się języka, co odnosi się zarówno do języka polskiego, którego uczymy się przecież przez całe życie, nieustannie wzbogacając słownictwo, jak i do każdego innego języka obcego. Poznałeś więc pewną bazę, fundament poszerzania zasobu słów, co oczywiście obejmuje niezliczoną ilość przypadków szczególnych. Pora więc na przykłady. Podobnie jak w innych technikach pamięciowych najważniejsze będą “żywe”

obrazy, a zwłaszcza podobieństwa,

ponieważ niektóre języki można pogrupować w “rodziny”, w których wiele słów wykazuje wyraźne pokrewieństwo.

Aby zilustrować te związki rozważmy kilka słów angielskich, francuskich, łacińskich i niemieckich. Powiedzmy, że chcesz zapamiętać angielskie słowo *vertigo*, co znaczy zawrót głowy, a więc stan, w którym człowiekowi wydaje się, że wszystko wokół niego wiruje. Aby zapamiętać to słowo i jego znaczenie, zamień je na bliskobrzmiącą, ale łatwą do zobaczenia na ekranie wyobraźni kombinację: Verdi (kompozytor) i go (japońska gra przypominająca warcaby); *vertigo* = *Verdi-go*. Verdi gra w “go”, ale wszystkie pionki wirują mu wokół głowy... (Anglicy słysząc oryginał zamieniają go na pytanie *where to go?* całkiem zasadne, kiedy czujesz, że wszystko koło ciebie się kręci...).

Języki obce łatwiej wchodzi do głowy, jeśli zdamy sobie sprawę, że można je pogrupować, połączyć w rodziny. W zasadzie wszystkie języki europejskie (z wyjątkiem fińskiego, węgierskiego i baskijskiego) wywodzą się z pnia indoeuropejskiego, a to znaczy, że występuje w nich wiele podobnych słów, i co do wymowy i znaczenia. Na przykład słowo ojciec, to po angielsku *father*, po niemiecku *Vater*, po łacinie *pater*, po francusku *pere*, po włosku i hiszpańsku *padre*. Znajomość łaciny ogromnie pomaga w uczeniu się pokrewnych sobie słów. Łacińskie *amor* znaczy kochać. Spokrewnione z nim angielskie słowo *amorous* brzmi podobnie i znaczy *kochliwy*. Związek jest oczywisty. Podobnie łacińskie słowo *bóg*, czyli Dzeus, znajduje się w angielskim swoje odpowiedniki w postaci *deity* i *deify*, co znaczy odpowiednio *boskość* i *ubóstwiać*.

Francuski zrodził się z języka, którym mówili rzymscy legionieści. Rzymianie głowę nazywali *testa*, dzisiaj po francusku to *tete*. Podobnie ramię to *brachium* po łacinie, a po francusku *bras*, itd. Blisko 50% słów w języku angielskim przeszło (pośrednio lub bezpośrednio) z łaciny (i greki) przez język francuskich Normanów, czego konsekwencją jest dzisiaj wiele uderzających podobieństw między francuskim i angielskim.

Oprócz podobieństw “rodziny” między różnymi językami zapamiętywanie słówek ułatwia jeszcze jedna metoda, całkiem inna niż w przypadku uczenia się słów obcego pochodzenia w języku rodzimym. Trzymajmy się jeszcze języka francuskiego i zilustrujmy tę metodę dwoma

przykładami. Po

francusku *książka* to *livre*. Skojarz brzmienie tego słowa z Luwrem, gdzie też jest dużo książek (Anglicy wykorzystują tu podobieństwo do *library* - biblioteka, co brzmi jeszcze bardziej przekonująco). Pióro po francusku to *plum*. Anglik skojarzy to ze swoim *plume*, co znaczy pióro ptasie; zwłaszcza duże, ozdobne, a to natychmiast prowadzi do pióra gęsiego.

My możemy sobie poradzić innym bliskobrzmiącym słowem - *plum*. Plume - plum.
Wystarczy

wyobrazić sobie, że wrzucasz do wody pióro: plum!

Oprócz łaciny, greki i języka francuskiego pozostałe słowa angielskie wykazują podobieństwo przede wszystkim do języków anglo-saksońskich, głównie do niemieckiego. Podobieństwo bywa niekiedy dosłowne, np. *will*, *hand*, *arm*, *bank*, *halt*, *wolf* itd., lub co najmniej uderzające: *light* (*Licht*), *night* (*Nacht*), *book* (*Buch*), *stick* (*Stock*), *ship* (*Schiff*) *house* (*Haus*) itp.

A jak wykorzystywać metody pamięciowe w nauce słów obcego pochodzenia zilustrują dwa poniższe przykłady.

Akrofobia to chorobliwy lęk wysokości, natomiast agorafobia to również chorobliwy lęk otwartej przestrzeni. Jak zapamiętać różnice znaczeniowe obu tych słów mimo podobieństw brzmieniowych?

Przedrostek akro- w akrofobii skojarz sobie z akrobatą, cyrkowcem ćwiczącym na dużych wysokościach, natomiast agora- w agorafobii może przypomnieć ci agrotechnikę, politykę agrarną, agronoma itp. i przywołać obrazy szerokich, otwartych pól - rozległej, pustej przestrzeni (choć greckie słowo agora znaczy rynek, plac zebrania).

Jak widzisz uczenie się języków - własnego lub obcych - naprawdę nie musi być zajęciem tak frustrującym i beznadziejnie trudnym, za jakie często uchodzi. Wystarczy tylko inaczej organizować, przetwarzać informacje językowe, tak aby pamięć miała możliwie najwięcej "zaczepów", "haków", abyś wykorzystywał wszystkie jej możliwości.

Początek nauki ułatwi ci zapewne świadomość, że aż 50% rozmów w większości języków obcych to zaledwie 100 słów. Inaczej mówiąc, jeśli je opanujesz, będziesz w stanie rozumieć połowę prostych dialogów.

Aby ci to ułatwić, poniżej znajdziesz owych 100 podstawowych słów angielskich (a dalej ich odpowiedniki polskie). Jeśli porównasz je z tymi samymi słowami - powiedzmy z francuskiego, niemieckiego, szwedzkiego, włoskiego, hiszpańskiego, portugalskiego, rosyjskiego, chińskiego, japońskiego i esperanto, stwierdzisz, że prawie 50% z nich brzmi niemal tak samo jak po angielsku, wykazując tylko pewne różnice w budowie i akcencie (?). Takie pełne porównanie znajdziesz we wspomnianej już książce *Master your Memory*.

100 PODSTAWOWYCH SŁÓW, POZWALAJĄCYCH ZROZUMIEĆ 50% ROZMÓW W

DOWOLNYM JĘZYKU.

1. a, an	18.for	35.last
2. after	19.friend	36.like (I like)
3. again	20.from	37.little
4. all	21.to go (I go)	38.love
5. almost	22.good	39.make (I make)
6. also	23.goodbye	40.many
7. always	24.happy	41.me
8. and	25.have (I have)	42.more
9. because	26.he	43.most
10.before	27.hello	44.much
11.big	28.here	45.my
12.but	29.how	46.new
13.can (I can)	30.I	47.no
14.come (I come)	31.I am	48.not
15.either/or	32.if	49.now
16.find (I find)	33.in	50.of
17.first	34.know (I know)	51.often

52.on	69.still	86.up
53.one	70.such	87.us
54.only	71.tell (I tell)	88.use (I use)
55.or	72.thank you	89.very
56.other	73.that	90.we
57.our	74.the	91.what
58.out	75.their	92.when
59.over	76.them	93.where
60.people	77.then	94.which
61.place	78.there is, there are	95.who
62.please	79.they	96.why
63.same	80.thing	97.with
64.see (I see)	81.think (I think)	98.yes
65.she	82.this	99.you
66.so	83.time	100.your
67.some	84.to	
68.sometimes	85.under	


ODPOWIEDNIKI POLSKIE DLA POWYŻSZEJ LISTY

1. albo	8. dla	15.dziękuję
2. ale	9. dlaczego	16.gdzie
3. bardzo	10.do	17.i
4. ciągle	11.dobry	18.ich
5. czasem	12.do widzenia	19.im
6. często	13.dużo	20.inny
7. część	14.duży	21.iść

22.ja	48.nasze	74.szczęśliwy
23.jak	49.nic	75.tak
24.jaki	50.nie	76.taki
25.jego	51.nowy	77.taki sam
26.jej	52.od	78.ten
27.jestem	53.on	79.teraz
28.jeśli	54.ona	80.to
29.kiedy	55.oni	81.tu
30.kochać	56.ostatni	82.twoje
31.kto	57.pewien	83.ty
32.lub	58.pierwszy	84.tylko
33.lubić	59.po	85.użyć
34.ludzie	60.pod	86.w
35.mało	61.ponieważ	87.wasze
36.mieć	62.potem	88.wewnątrz
37.miejsce	63.powiedzieć	89.widzieć
38.mnie	64.prawie	90.wiedzieć
39.mniej	65.proszę	91.wiele
40.moje	66.przed	92.więc
41.móc	67.przedtem	93.więcej
42.my	68.przy	94.wszystko
43.na	69.przyjaciel	95.wy
44.nad	70.przyjść	96.z
45.najwięcej	71.robić	97.zawsze
46.nam	72.również	98.zewnątrz
47.nas	73.rzecz	99.zły

Jak widzisz listę tę uzupełniłem o nr 101 - rodzajniki określone i nieokreślone, nieznane w języku polskim, ale często spotykane w innych językach europejskich, jak angielskie: *a, the*, niemieckie: *die, der, das*, hiszpańskie: *la, le, los, les*, itp.

Jeśli przy pomocy znanych ci już technik zaczniesz inaczej, skuteczniej zapamiętywać te i inne słowa przekonasz się, że nauka języka obcego może być łatwym, radosnym i ekscytującym zajęciem. Tak właśnie uczą się dzieci i tak powinni uczyć się dorośli, gdyż dzieci mają tylko umysł bardziej otwarty, bardziej uczulony na materiał językowy i nie boją się popełniać błędów. Słuchają uważniej, powtarzają i kojarzą nowe słowa z tymi, które już znają, naśladują je, przekręcają i, co ważne, znakomicie się przy tym bawią. Zauważ - bez specjalnej pomocy ani wskazówek, których rolę w swoim przypadku dorośli zdecydowanie przeceniają.



Rozdział 22.

Mapy myśli - notuj, aby zapamiętać

Większość ludzi nie pamięta tego, co zanotowali, ponieważ w trakcie robienia notatek wykorzystuje tylko niewielką część swego umysłu. Na system tradycyjnego notowania składają się zdania, zwroty, pisane liniowo lub w kolumnach oraz wszelkiego rodzaju liczby. Ten system wykorzystuje tylko lewomózgowe mechanizmy pamięci, w których główną rolę odgrywają słowa, tabele, logika, porządek, kolejność i liczby. Zupełnie pominięte zostają: wyobrażenia, skojarzenia, przesada, humor i absurd, kolor, rytm, seksualność i wrażenia zmysłowe.

Nowy sposób notowania wymaga zerwania z dotychczasową tradycją i wykorzystania lewej i prawej półkuli, a więc i wyobraźni z jednoczesnym użyciem podstawowych technik pamięciowych. W tym systemie notujesz na kartce czystego papieru, na środku której zaznaczasz najpierw słowo-klucz

(prawa półkula), będące obrazowym skrótem, kondensatem głównego tematu. Od tego centrum prowadzisz szereg łączących się ze sobą linii (lewa półkula), wzdłuż których piszesz (lewa półkula) lub rysujesz (prawa półkula) kolejne obrazowe słowa-klucze lub znaki-symbole oddające poboczne myśli i wątki. Z tymi liniami łączysz następne, jeśli trzeba, i oznaczasz je podobnie. W ten sposób dla każdego tematu możesz zbudować wielowymiarową, wielopiętrową, twórczą i kolorową **mapę myśli** - notatki pamięciowe.

Notując w ten sposób po pierwsze zapamiętasz niemal od razu całość zapisanego materiału, ponieważ wielowymiarowość takiej "mapy" ułatwia wykorzystanie technik pamięciowych, a po wtóre - będziesz miał więcej czasu, aby analizować i myśleć krytycznie o tym, co piszesz, utrzymując jednocześnie uwagę na słowach wykładowcy lub czytanej książce. Więcej o tej technice i jej zastosowaniach znajdziesz w moich książkach *The Mind Map Book*, *Radiant Thinking*, *Use your Head* i *Make the Mast of your Mind*.

Jako przykład zobacz Mapę Myśli na kolorowej planszy III, przy pomocy której jeden z

redaktorów odpowiedzialnych za korektę tej książki przeorganizował i podsumował całą jej treść. Widać

na niej “naturalne” główne wątki: informacje podstawowe, techniki ogólne i szczegółowe oraz mapy myśli i ich zastosowanie w praktyce.

Dzięki słowom-kluczom i obrazom-kluczom Mapa Myśli pozwoli ci zapamiętać całą książkę po jednym przeczytaniu, w jednym przejrzystym obrazowym ujęciu, a dzięki technikom pamięciowym i zasadom twórczego myślenia z łatwością uzupełnisz ją o ważne dla ciebie elementy. Masz sposób aby zdawać egzaminy śpiewająco!

W następnych rozdziałach dowiesz się jak wykorzystać mapy myśli w nabyciu tak potrzebnych umiejętności, jak zapamiętywanie nazwisk i twarzy, przypominanie sobie “zapomnianej” liczby, numeru, miejsca, sprawy, skuteczne uczenie się do egzaminów, zapamiętywanie przemówień, dowcipów, wierszy, książek i tak ulotnych - zdawałoby się - snów.

Rozdział 23.

Zapamiętywanie nazwisk i twarzy.

Zapamiętywanie nazwisk i twarzy to jedna z najbardziej przydatnych w życiu umiejętności, a zarazem jedna z najtrudniejszych do opanowania. Przyczyna leży w tym, że w większości przypadków nazwiska w żaden bezpośredni sposób nie “łączą się” z twarzą. W dawnych czasach było dokładnie odwrotnie - system według, którego ludziom przydawano nazwiska lub przydomki wykorzystywał i obrazowe skojarzenia i mechanizmy zapamiętywania: człowieka stale utyłanego w mące i z bochenkiem chleba w rękach nazywałeś po prostu Piekarzem, a na tego, który bez przerwy krzątał się w swoim, lub cudzym, ogrodzie zaczynałeś mówić “pan Ogrodnik”. Ten, kto cały dzień spędzał przy miechach kując żelazo zostawał panem Kowalem itd.

Z biegiem czasu zmieniały się generacje i nazwiska rodowe traciły związek ze swoimi pierwowzorami, zapamiętywanie nazwisk i twarzy stawało się coraz trudniejsze, co ma miejsce i dzisiaj, kiedy nazwisko jako słowo nie kojarzy nam się w żaden bezpośredni sposób z twarzą.

Problem ten rozwiązują dwie techniki, wzajemnie się wspierające. Pierwsza to swoisty “savoir-vivre”, zasady Etykiety Towarzyskiej Buzana, a druga to Metoda Mnemotechniczna.

ZASADY ETYKIETY TOWARZYSKIEJ BUZANA (ZETB)

Jeśli poznasz tę metodę, gwarantuję, że nigdy więcej nie znajdziesz się w sytuacji, w której pośpiesznie przedstawiasz się, powiedzmy, 5 nowym osobom, 5-ciokrotnie powtarzając posłusznie: bardzo mi przyjemnie, bardzo mi przyjemnie..., ale tak naprawdę poznajesz tylko 5 par butów, w które gapisz się z zażenowaniem, bo wiesz, że nowe nazwiska prawie natychmiast wylecą ci z głowy (co istotnie ma miejsce).

ZETB wymagają od ciebie jedynie dwóch prostych rzeczy:

1. zainteresowania ludźmi, których spotykasz
2. grzeczności,

co w wielu wypadkach przypomni ci podstawowe zasady dobrego wychowania opisywane w podręcznikach savoir-vivre'u. Jednak co ciekawe, nawet ich autorzy nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że zasady te wymyślono nie tylko po to, aby sformalizować kontakty towarzyskie, nadać im ramy pewnej etykiety, ale stworzyć również podstawy przyjaznych interakcji, aby ludzie mogli się spotykać, poznawać i zapamiętywać jedni drugich.

Z poniższych reguł, możliwych do wykorzystania w życiu towarzyskim, wybierz te, które uznasz

za najbardziej przydatne.

ZETB - KROK PO KROKU

1. Nastawienie mentalne.

Zanim znajdziesz się w sytuacji, w której spotkasz nowych ludzi, przygotuj się psychicznie na sukces.

Wielu z nas święcie przekonanych, że nie ma pamięci do nazwisk i twarzy robi wszystko, aby to sobie udowodnić. Natomiast jeśli "wiesz", że twoja pamięć staje się coraz lepsza, że upora się z każdym zadaniem, rezultaty mogą przyjść niemal natychmiast. Przed spotkaniem z nowymi ludźmi wypocznij, rozluźnij się, uspokój umysł i, jeśli czas pozwoli, zapewnij sobie 2 - 5 min. na przygotowanie.

2. Obserwuj.

W rozmowie z ludźmi patrz im prosto w oczy. Nie rozglądaj się naokoło, nie patrz na ziemię, nie spoglądaj w dal. W twarzy rozmówcy szukaj charakterystycznych rysów i cech. Swoisty "przewodnik fizjonomiczny" na str. ... ułatwi ci taką wędrówkę po ludzkiej twarzy, od czubka głowy aż po podbródek. Znajdziesz w nim zgrupowane i opisane dokładnie cechy ludzkich twarzy. Im bardziej rozwinięsz swoją sztukę obserwacji, tym wyraźniej zaczniesz dostrzegać, jak bardzo nasze twarze różnią się między sobą.

Jeśli wyostryysz zmysł obserwacji, uczynisz gigantyczny krok na drodze do poprawy pamięci. Słaba pamięć to wynik przede wszystkim tego, że

"patrzysz a nie widzisz". Umiejętność bystrej, uważnej obserwacji możesz nabyć poprzez ćwiczenia w miejscach publicznych. Ustal sobie plan, że każdego dnia świadomie zwracasz uwagę na kolejne fragmenty ludzkich twarzy. A więc jutro na przykład oglądaj nosy, pojutrze brwi, potem uszy,

jeszcze później zainteresuj się kształtem głowy itd. Zdziwisz się, jak bardzo różne są nasze twarze, a jak bardzo samo ćwiczenie siły obserwacji ułatwia zapamiętywanie nowych twarzy.

3. Słuchaj.

Świadomie słuchaj, staraj się możliwie najdokładniej usłyszeć nazwisko osoby, która ci się przedstawia. To kluczowy moment wzajemnej prezentacji, który wielu z nas lekceważy, ponieważ bardziej przejmujemy się tym, że pewnie zaraz zapomnimy nowe nazwisko, a nie tym jak ono w ogóle brzmi.

4. Proś o powtórzenie.

Nawet jeśli nazwisko swego rozmówcy usłyszałeś dobrze, poproś grzecznie o powtórzenie. Jak wiesz, powtarzanie to czynnik, od którego zależy jakość zapamiętania. Każda powtórka nowej informacji to większe prawdopodobieństwo szybszego jej odtworzenie.

5. Sprawdź, czy dobrze wymawiasz.

Jak tylko

usłyszysz nazwisko rozmówcy, upewnij się, że dobrze je wymawiasz. Potwierdzisz dzięki temu swoje zainteresowanie osobą partnera i raz jeszcze powtórzysz nową informację, przyspieszając jej zapamiętanie.

6. Proś o przeliterowanie.

Jeśli masz jakieś wątpliwości co do wymowy, poproś grzecznie lub z humorem o przeliterowanie nazwiska swego rozmówcy, czym znowu potwierdzisz swoje nim zainteresowanie i powtórzysz je w bardzo naturalny sposób.

7. Twoje nowe hobby - pochodzenie nazwisk.

Żywo i

z przekonaniem wyjaśnij, że od jakiegoś czasu interesujesz się pochodzeniem nazwisk i ich historią, i zapytaj rozmówcę, czy znane mu są jakieś szczegóły dotyczące jego nazwiska (warto mieć w zanadrzu historię własnego nazwiska przy okazji!). To zadziwiające, ale co najmniej 50% ludzi nie tylko zna, przynajmniej w części, historię swego rodu, ale z entuzjazmem wdaje się w rozmowę na ten temat! Czym znowu potwierdzasz, że interesujesz się rozmówcą i po raz kolejny powtórzysz jego nazwisko.

8. Wymiana wizytówek.

Japończycy wypracowali cały ceremoniał wymiany wizytówek, dostrzegając w tym skuteczne narzędzie wspomagające pamięć. Jeśli naprawdę chcesz zacząć zapamiętywać nazwiska, spraw sobie naprawdę ładne wizytówki. W większości wypadków sam zaczniesz otrzymywać wizytówki lub ludzie zaczną zapisywać ci swoje najważniejsze dane.

9. Powtarzaj nazwisko w rozmowie.

Doceniając rolę zainteresowania rozmówcą i kolejnych powtórzeń nowego nazwiska, i trzymając się zasad grzeczności i dobrego tonu, staraj się możliwie często powtarzać nowe nazwisko w rozmowie, dzięki czemu wprowadzasz je coraz głębiej do pamięci długotrwałej dostępnej. Ułatwia to również samą rozmowę, polepsza jej nastrój. Ludzie reagują przyjaźniej na słowa: “jak właśnie pan Janusz (pan Bręczyszczkiewicz) był łaskaw powiedzieć...” niż na suche “jak mój przedmówca stwierdził...”.

10. Powtórka w myślach.

Wykorzystuj nawet małe przerwy w rozmowie, aby przyjrzeć się uważnie i z zainteresowaniem wszystkim, z którymi lub o których rozmawiałeś i powtórz w myślach nowe nazwiska. Ten zwyczaj szybko stanie się twoją drugą naturą.

11. Powtórka w dłuższych przerwach.

Jeśli na przyjęciu idziesz po drinka dla siebie lub dla kogoś z gości, lub z innych powodów przez dłuższą chwilę pozostajesz sam w tłumie, wykorzystaj tę przerwę i przypomnij sobie ludzi, których tu spotkałeś, ich nazwiska, jak się je wymawia i literuje, skąd się wzięły i wszystkie ciekawostki, jakie zrodziły się w czasie rozmowy. W ten sposób zwiążesz z każdym nazwiskiem szereg skojarzeń i obrazów, umieścisz je na końcu wielu łańcuchów o znanych ogniach, zwiększając prawdopodobieństwo przyszłego przypomnienia (porównaj i wykorzystaj tu treść rozdziału 24.).

12. Żegnanie po nazwisku.

Wychodzących nowych znajomych żegnaj po nazwisku. W ten sposób dokonujesz powtórki pod

koniec “jednostki lekcyjnej” i zapamiętujesz według optymalnej krzywej trwałości pamięci, opisanej w rozdziale 11.

13. Dalsza powtórka.

- a) myślowa. Po wyjściu z przyjęcia przebiegnij szybko w myślach wszystkie nazwiska i twarze osób dopiero co poznanych,
- b) z wykorzystaniem fotografii. Tam, gdzie to możliwe (np. właśnie na przyjęciach) staraj się zdobyć zdjęcia, formalne i/lub niepozowane, pokazujące ludzi, których poznałeś,
- c) z wykorzystaniem dziennika nazwisk i twarzy. Jeżeli rzeczywiście chcesz zostać mistrzem w zapamiętywaniu ludzi, załóż specjalny dziennik, w którym przy pomocy Map Myśli (patrz rozdział 22) opisuj twarze napotkanych ludzi, ich nazwiska i wszelkie inne stosowne informacje. Obrazuj wszystko słowami-kluczami. Do takich ćwiczeń bardzo nadaje się notatnik typu Uniwersalny Organizator Danych Pamięciowych,
- d) klaser na wizytówki. Spraw sobie “wizytownik” i na każdej wizytówce zapisuj godzinę, datę i miejsce spotkania jej właściciela. Jeśli te dane wprowadzisz do Mapy Myśli, zwłaszcza z użyciem koloru i rysunków, skuteczność tej metody wzrośnie niepomniernie,
- e) Mapy Myśli. Notuj na schemacie ogólnym wszystkie sukcesy w zapamiętywaniu nazwisk oraz te zasady i mechanizmy pamięciowe, które w twoim przypadku okazały się skuteczne. W miarę nabierania wprawy taką Mapę Myśli możesz tworzyć również w pamięci.

14. Procedura odwrotna.

Tam, gdzie to możliwe odwracaj zasadę prezentacji. na przykład, kiedy ktoś ci się przedstawia, powtórz własne nazwisko, przeliteruj je, a kiedy czujesz, że wypada, przedstaw jego historię i pochodzenie. Podobnie pierwszy wręczaj wizytówkę. W czasie rozmowy, jeśli wspominasz o sobie, używaj również własnego nazwiska. W ten sposób nie tylko sprawisz, że ludzie cię łatwiej zapamiętają, ale ośmielisz ich aby w rozmowie używali również swoich nazwisk, a nie zaimków. Poza tym metoda ta czyni rozmowę bardziej osobistą, przyjazną i przyjemną.

15. Nie spiesz się.

W stresie wywołanym pierwszym kontaktem z nowymi osobami wolimy raczej prezentację skrócić niż wydłużyć. Mistrzowie w sztuce zapamiętywania ludzi, mistrzowie ceremonii świadomie przedłużają pierwsze spotkanie i starają się każdemu z obecnych powiedzieć przynajmniej jedną miłą rzecz, czego znakomitym przykładem jest królowa Elżbieta.

16. Baw się.

Zapamiętywanie nazwisk i twarzy to zadanie oczywiście poważne, ale może być również zabawną grą z własnym umysłem i wyobraźnią. Prawa półkula twego mózgu poczuje się wtedy bardziej swobodnie, szybciej otworzy się na barwne, obrazowe skojarzenia i związki, warunkujące dobrą pamięć. Dzieci o wiele lepiej niż dorośli zapamiętują ludzi nie dlatego, że mają lepszą pamięć, ale dlatego, że w sposób naturalny wykorzystują mechanizmy pamięciowe opisywane w tej książce.

17. Zasada “o jedno więcej”.

Jeśli spotykasz 30 ludzi zapamiętujesz 2 do 5 z nich (czyli mieścisz się w przeciętnej). Przyjmij zasadę, że następnym razem zapamiętasz jedno nazwisko więcej. Zakotwiczysz w ten sposób w swoim umyśle zasadę sukcesu i pozbędziesz się stresu wynikającego z założenia “wszystko od razu”.

Przy każdym następnym spotkaniu zapamiętuj po prostu jedno nazwisko więcej, a wkroczysz na drogę mistrzostwa w sztuce zapamiętywania ludzi.

Dobrym ćwiczeniem - zabawą pod koniec tych rozważań może być próba ułożenia akronimu (lub akrostychu), złożonego z pierwszych liter wszystkich podanych wyżej 17 Zasad Etykiety Towarzystwa Buzana. Wykorzystaj przykład znanego ci już akronimu: OBRAZ PLUS AKCJA!¹⁷

MNEMOTECHNIKA ZAPAMIĘTYWANIA NAZWISK I TWARZY

Zasady podane niżej są identyczne jak te opisane w rozdziale 4., zwłaszcza jak chodzi o

¹⁷ Być może będziesz musiał przeredagować niektóre zasady tak, aby nie gubiąc sensu, zaczynały się na inną literę (przyp. tłum.)

1. pracę wyobraźni
2. tworzenie skojarzeń.

Zwróć uwagę na następujące kroki:

1. stwórz wyraźny, żywy obraz myślowy zapamiętywanego nazwiska
2. powtórz i zapamiętaj brzmienie nowego nazwiska
3. bardzo uważnie przyjrzyj się nowej twarzy i zanotuj w pamięci jak najwięcej charakterystycznych rysów i szczegółów opisanych na str. ...
4. szukaj szczegółów wyraźnie innych i nietypowych
5. myślowo, w wyobraźni, przebuduj, przerysuj nową twarz tak, jak to robią karykaturzyści,
wydobywające najbardziej charakterystyczne cechy fizjonomii
6. używając wyobraźni, przesady i ogólnych zasad pamięciowych połącz jedną z tych cech z
nazwiskiem poznawanej osoby.

Najłatwiej i najszybciej nauczysz się wykorzystywać te zasady w praktyce przystępując od razu do ćwiczeń. Na kilku kolejnych stronach podwoiłem ilość nazwisk i twarzy, w stosunku do tych, które miałeś zapamiętać w pierwszym teście pamięciowym na str. ... Jak sobie radzić z takim zadaniem wyjaśniam niżej na przykładzie pięciu wybranych osób. Przyjrzyj się im uważnie a potem pozostałym 15, zapamiętaj jak najwięcej szczegółów, wymień właściwe nazwiska i sprawdź odpowiedzi na str. ...

ZAPAMIĘTYWANIE TWARZY

Aby zapamiętać nazwiska i twarze podane na str. ... wystarczy zastosować opisane wyżej techniki. A więc przypatrz się uważnie wszystkim twarzom i znajdź wyróżniające się, charakterystyczne cechy, które połącz z nazwiskiem jakimś “żywym” obrazem. Stworzy to bardzo trwałe ślad pamięciowy.

Na przykład pan Mapka (nr 9) ma twarz poraną bruzdami, pełną zmarszczek, również jego włosy są lekko pofalowane, co daje podstawę do skojarzenia z mapą - a więc Mapka.

Pan Suzuki (rys. 12) ma bardzo wyraźnie osadzone brwi, które mogą ci przypominać kierownicę motocykla Suzuki.

Panią Rycyrz (nr 15) łatwo zapamiętać łącząc jej długie, piękne włosy, które mogą w twojej wyobraźni spływać z baszty zamku, ze wspinającym się po nich rycerzem.

Pan Wypałka (nr 19) ma szczecinkę na głowie. Wyobraź sobie, że jego twarz to pole, i że takie właśnie włosy to wynik wielkiego pożaru, który wypalił całą roślinność.

Pani Szyneka (nr 10), aczkolwiek wygląda na typową blond-piękność, ma również dość charakterystyczną szczękę, która może ci przypominać najsmakowitszą świńską nogę, czyli szynkę!

Jeszcze jedna rzecz jak chodzi o zapamiętywanie ludzi. Jeśli jesteś pewien, że spotykasz daną osobę tylko raz i że nie musisz w jej przypadku zatrudniać pamięci długotrwałej, wystarczy wtedy wykorzystać jakiś “rzucający się w oczy” fragment garderoby, mimo że dla pamięci długotrwałej to za mało, bo przecież następnym razem osoba ta może przyjść inaczej ubrana. Podobną doraźną “zakładką wizualną” może być fryzura (uczesanie) i broda.

A teraz sprawdź, jakie zrobiłeś postępy i wróć jeszcze raz do testu początkowego na str. ...

CHARAKTERYSTYKA LUDZKICH GŁÓW I TWARZY

1. Głowa.

Zanim zajmiemy się dokładniej rysami twarzy, którą zwykle widzimy najpierw, przyjrzyjmy się ludzkiej głowie jako całości. Jaki ma kształt? Jaka jest budowa czaszki? Stwierdzisz po krótkiej obserwacji, że głowa może być a) duża, b) średnia, c) mała, i że bez względu na wielkość bywa też a) kwadratowa, b) prostokątna, c) okrągła, d) owalna, e) trójkątna (z podstawą przy podbródku i wierzchołkiem na szczycie czaszki), f) trójkątna (z podstawą przy szczycie czaszki i wierzchołkiem przy brodzie), g) szeroka, h) wąska, i) grubokoścista, j) cienkokoścista.

Jeszcze przed bezpośrednią prezentacją możesz zobaczyć głowę nieznaną osobę z profilu. Będziesz zdumiony, jakie tu są różnice. Zobaczysz więc głowę: a) kwadratową, b) prostokątną, c) owalną, d) szeroką, e) wąską, f) okrągłą, g) płaską z przodu, h) płaską z wierzchu, i) płaską z tyłu, j) wypukłą z tyłu, k) złamaną, z wystającym podbródkiem i pochylonym czołem, l)

złamaną, z

cofniętym podbródkiem i wysuniętym czołem.

2. **Włosy.**

W dawniejszych czasach, kiedy fryzury były bardziej trwałe i jednolite, włosy mogły być lepszą zakładką pamięci niż dzisiaj. Era barwników, lakierów, peruk i niemal nieskończonej różnorodności stylów tę rolę włosów bardzo osłabiła. Coś jednak zostało, a mianowicie:

Mężczyźni mają włosy:

a) grube, b) delikatne, c) tłuste, d) proste, e) rzadkie, f) nad wysokim czołem, g) bardzo krótkie, h) średnie, i) długie, j)kręcone. W widocznych przypadkach można również odróżnić kolor włosów, są również łysi.

Kobiety mają włosy: a) grube, b) drobne, c) delikatne.

Różnorodność damskich fryzur sprawia, że uczesanie nie jest dziś przekonującym wyróżnikiem kobiecych twarzy.

3. **Czoło**

Na ogół spotyka się hasło: wysokie, szerokie, niskie, wąskie (między linią włosów i brwiami), wąskie (między skroniami), gładkie, pomarszczone pionowo i poziomo.

4. **Brwi**

a) grube, b) cienkie,
c) długie, d) krótkie, e) stykające się, f) oddzielone od siebie, g) równe, h) łukowate, i) krzaczaste, j) zwężające się ku końcowi, k) zakręcone do góry.

5. **Rzęsy**

a) grube,
b) cienkie, c) długie, d) krótkie, e) proste, f) podwinięte

6. **Oczy**

a) duże,
b) małe, c) wyłupiaste, d) głęboko osadzone, e) osadzone blisko nosa, f) osadzone szeroko, g) skośne na zewnątrz, h) skośne do wewnątrz, i) danego koloru, j) tęczęwka widać całą, k) tęczęwka może być częściowo przesłonięta górną lub dolną powieką. Warto też zwrócić uwagę na górną powiekę i "worki" pod oczami. Oba te elementy mogą być małe, duże, gładkie lub pomarszczone, napuchnięte lub wiotkie.

7. Nos

Patrząc

od przodu nos może być: a) duży, b) mały, c) wąski, d) średni, e) szeroki, f) zakrzywiony; z kolei nos z profilu jest: a) prosty, b) płaski, c) spiczasty, d) zaokrąglony, e) zadarty, f) rzymski lub orli, g) grecki, tzn. w jednej linii z czołem lub h) z wgłębieniem w środku. Same nozdrza też mogą być: a) proste, b) wąskie, c) szerokie, d) rozdęte, e) delikatne.

8. Kości policzkowe

Kości policzkowe to na ogół bardzo charakterystyczny element twarzy oglądanej z przodu.

Najczęściej wyróżniamy trzy typy: a) wysoko położone, b) wystające, c) cofnięte.

9. Uszy

Na uszy

zwracamy na ogół mało uwagi, a jednak ta cecha twarzy może być bardziej charakterystyczna niż inne. Uszy mogą być: a) duże, b) małe, c) gładkie, d) zdeformowane, e) okrągłe, f) długie, g) trójkątne, h) przylegające, i) odstające, j) owłosione, k) za młym, dużym lub całkiem bez płatka.

Ponieważ kobiety częściej niż mężczyźni przykrywają uszy

włosami, ten element jest bardziej znaczący dla twarzy tych ostatnich.

10. Wargi

a) długa

górną wargą, b) krótka górna warga, c) małe, d) grube, e) szerokie, f) cienkie, g) wywinięte do góry, h) wywinięte do dołu, i) pięknie wykrojone, j) zdeformowane, k) zmysłowe.

11. Broda

Patrząc en face: a) długa, b) krótka, c) spiczasta, d) kwadratowa, e) okrągła, f) podwójna, g) z dołkiem w środku, h) rozszczepiona.

Patrząc z

profilu: a) wystająca, b) prosta, c) podwójna, d) cofnięta.

12. Skóra

a) gładka, b) szorstka, c) ciemna, d) jasna, e) plamista lub z innymi znakami, f) tłusta, g) sucha, h) krostowa, i) ziemista, j) pomarszczona, k) pobrużdżona, l) opalona, m) piegowata.

Inne charakterystyczne cechy twarzy, zwłaszcza męskich, to rozmaity zarost od krótkich

bokobrodów po pełną brodę i wąsy. Nie ma sensu tworzyć tu żadnej listy. Wystarczy pamiętać, że

spotyka się takie ozdoby twarzy, i że tak jak uczesanie, mogą one zniknąć lub zmienić się nawet następnego dnia.

	Podpisy pod twarze na str. 150 -153 oryginału:
--	--

- | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| | 1. Harasymowicz | 11. Grzędal |
| | 2. Wijura | 12. Suzuki |
| | 3. Laskowik | 13. Muzaj |
| | 4. Michalski | 14. Tragiczny |
| Skoro | 5. Gut | 15. Rycyz |
| | 6. Kalinowski | 16. Galińska |
| poznałeś | 7. Kowalewski | 17. Kwaśniewska |
| już | 8. Karpińska | 18. Porębski |
| | 9. Mapka | 19. Wypałka |
| “pamięciową” | 10. Korycki | 20. Szyneka |

Etykiety	Str. 154 – 157 rysunki jak w oryginale
----------	--

Towarzyską i podstawowe zasady mnemotechniki ułatwiające zapamiętywanie nazwisk i twarzy, stwórz teraz swoisty Obrazkowy Słownik najczęściej spotykanych nazwisk. Przyporządkowane im obrazowe słowa zastępcze szybciej połączysz wtedy z charakterystyczną cechą lub szczegółem danej twarzy postaci. Poniższe przykłady traktuj jako początek przyszłej listy.

Adamski - zobacz gołego faceta z listkiem figowym¹⁸,

Batkiewicz - bat - Kijów-(bicz). Strzelasz batem nad panoramą Kijowa, oplecionym biczem (tu: -icz = bicz),

Cichocka - cichooo mówi Cichocka (z palcem na ustach), bo się przewrócą klocki...,

Dąbrowski - dąbrowa pełna piasek,ów,

Cieślak - zobacz jak cieśla ciosa siekierą wielką literę K. Cieślak = cieśla-K

Drobniewska - drób, mnóstwo drobiu, dziobie tygodnik NIE na wielkiej desce. Drobniewska = drób-NIE-(de)ska (końcówka -ski to stała zakładka deska).

Elertowicz - alert - Łowicz. Zobacz alert, wielki harcerski miting w Łowiczu. Albo ekler-toffi-(b)icz (tu -icz = bicz).

Figarska - figa-Rysy-(de)ska. Figa wchodzi na Rysy po desce.

Gajda - gaj-dach. Gaj rośnie na dachu.

Hyżak - Hy-hy-hy! śmieje się żak.

Igantowicz - Iga (np. Cembrzyńska)-NATO-(b)icz. Iga na posiedzeniu NATO strzela na postrach z bicza.

Jaciubek - Ja-Cif-ubek. Ja polewam Cifem jakiegoś okropnego ubeka.

Kosiorowski - Kos-sio!-rowy-(pie)ski. Patrzysz: kos leci sio!, wołasz do niego, a on wpada do rowów, gdzie zaczyna baraszkować z pieskami (-ski = pieski).

Lorenc - LO (liceum ogólnokształcące)-ren-C. W twoim liceum chodzą reny, dosiadanane przez wielkie litery C.

Łuczak - Łuk-krzak. Zobacz łuk w krzaku.

Matusik - Mat-TU-sik. Mat w samolocie TU (104) robi siusiu...

Nowicka - Novi (Singers)-(ma)cka. Novi śpiewają na macce ośmiornicy. Nie lubisz ośmiornic? Zobacz nów, księżyc w nowiu, który wdycha wick - i mówi z ulgą a! (nów-wick-a!)

Ostulski - ost - tuli - (pie)ski. Bez komentarza...

Pucis - buk-cis - dwa drzewa. Nie gruszki na wierzbie, ale buk na cisie. A jeszcze lepiej Puk (ten z *Pukowej Górki* Kiplinga) włazi na cisa.

Rozwadowicz - jeśli znasz Rozwadów, zobacz jak na tej stacji strzelasz z bicza (-icz = bicz). Albo rosa-wata (watę lepiej sobie wyobrazić niż wadę)-(b)icz. A może rosa-VAT-toffi-(b)icz?

Skruczaj - sok-ruczaj. Łatwe.

Tyc - jak tyci. Albo kłócisz się z wielką literą C, grozisz jej palcem i mówisz Ty!-C!¹⁹

Ugorski - ugór - (pie)ski. Zobacz skaczące po ugorze tysiące piesków.

Wocheń - Włoch-Henio. Stwórz w wyobraźni obraz typowego (dla ciebie) Włocha i połącz go ze znanym ci Heniem.

Zygmunciak - Zygmunt (np. ten z kolumny), który robi ciach! swoim mieczem.

¹⁸ W przypadku nazwisk polskich dużym ułatwieniem mogą być stałe słowa-obrazy dla typowych końcówek, -ski=pieski, -cki=klocki, -icz=bicz, -czyk=stroczyk itp., które po prostu dodajesz do ciągu skojarzeń głównych. Np. Adamski to goły facet z listkiem figowym, którego próbują osiągnąć skaczące piwsi itd. (przyp. tłum.)

¹⁹ W przypadku krótkich nazwisk można skutecznie wykorzystać zakładki alfabetyczne. W tym przykładzie np. Tell-Yma-cep.

Żarek - żar i rech - jak żaba. Pan Żarek na przykład chodzi boso po rozżarzonych węglach i z

zadowoleniem mówi rech (rech-rech).

Powtórzę raz jeszcze: stosując pamięciowy savoir-vivre, zasady mnemotechniki i własny obrazkowy słownik nazwisk znajdziesz się rychło na drodze do mistrzostwa w zapamiętywaniu nazwisk i twarzy.

Muszę tu jeszcze wspomnieć o pewnym wydarzeniu, które zmieniło moje życie, i dzięki któremu tak naprawdę zająłem się sztuką zapamiętywania. Wydarzenie to miało miejsce na pierwszym wykładzie w pierwszym dniu zajęć na pierwszym roku moich studiów... Był to wykład z angielskiego, o ósmej rano, więc wszyscy przyszli nieco ospali, mimo pewnego podniecenia, że po raz pierwszy przychodzą na uniwersytet. Obudził nas, i to w niezwykle sposób, wykładowca. Wszedł na salę z aktówką, bez żadnych notatek, książek ani dziennika. Stał na środku, przedstawił się i powiedział, że sprawdzi na początek listę obecności. I tak z założonymi na plecach rękami zaczął wymieniać nasze nazwiska w porządku alfabetycznym - Adams, Alexander, Berlow, Bossy; a my odpowiadaliśmy typowymi pomrukiwaniami "jestem" albo "obecny". Kiedy doszedł do Camburna nie było odpowiedzi. Nasz wykładowca odczekał chwilę, po czym powtórzył "pan Barry Camburn", a kiedy i tym razem nikt się nie odezwał, z tym samym wyrazem twarzy powtórzył "Barry Camburn, zamieszkały 29 West Street, tel. 2727376, urodzony 24 czerwca 1943 roku, imię ojca Frank, matki Mary". Jedyłą odpowiedzią były nasze coraz szerzej otwierające się oczy i usta. A on sprawdzał dalej listę i kiedy trafiał na kogoś nieobecnego, wymieniał jego imię, adres, numer telefonu, datę urodzenia i imiona rodziców.

Zdaliśmy sobie sprawę z tego, że nie mógł zwyczajnie przewidzieć, kto będzie nieobecny, a więc

musiał pamiętać te wszystkie szczegóły przed przyjściem na zajęcia.

Kiedy sprawdził w ten sposób całą listę obecności, szybko wymienił raz jeszcze przed

klasą wszystkich nieobecnych i z krzywym uśmiechem dodał "taaak, kiedyś sobie o nich przypomnę...".

Chociaż nie widział nas przedtem ani razu, zapamiętał jednak bezbłędnie nasze nazwiska i dane

personalne. Posługując się wiedzą zdobytą w tej książce, zastanów się, jak byś sam uporał się z

podobnym zadaniem, a kiedy określisz już metodę, zastosuj ją w praktyce.

Rozdział 24.

Jak przypomnieć sobie to, co pozornie wyleciało z głowy.

Uczestniczyłem niedawno w miłym, spokojnym obiedzie z kilkoma biznesmenami, wśród których znalazł się również nowo wybrany prezes jednej z organizacji Treningu i Doskonalenia. Zanim podano przystawki człowiek ten powiedział, że musi coś z siebie wyrzucić, bo za chwilę eksploduje. Okazało się, że właśnie włamano mu się do samochodu, przednią szybę diabli wzięli, a w dodatku skradziono mu teczkę z dziennikiem i bardzo ważnymi dokumentami.

Po aperitifie i przekąskach nasz przyjaciel unikał rozmowy i wyraźnie uciekał gdzieś myślami, co jakiś czas robiąc pospiesznie jakieś notatki na kawałkach papieru. W końcu poirytowany stwierdził, że ma wieczór zmarnowany, ponieważ może przypomnieć sobie tylko cztery rzeczy, które miał w skradzionych materiałach, a wie że było ich znacznie więcej, że musi złożyć meldunek o kradzieży na policji w ciągu 2 godzin, i że im bardziej stara się sobie coś przypomnieć, tym bardziej mu się to nie udaje.

Co można zrobić w takiej sytuacji, aby odblokować pamięć? Jak można wtedy sobie (lub innym) pomóc?

Dla kilku z nas siedzących przy stole mechanizmy działania pamięci nie były tajemnicą, zaproponowaliśmy więc prezesowi następujące ćwiczenie: chodziło o to, aby przestał skupiać się na tym, czego nie mógł sobie przypomnieć, a zajął się tym, co nazywam mądrze Uwolnieniem Zdarzeń Skorelowanych. Zapytaliśmy więc, kiedy ostatni raz otwierał teczkę. Odpowiedział, że tuż przed wyjściem z biura i wtedy przypomniał sobie, że do pliku znajdujących się w teczce papierów dołożył dwa ważne artykuły z jakiegoś magazynu. Zapytaliśmy więc dalej, kiedy ostatnio miał otwartą teczkę przed wyjściem z domu. Okazało się, że poprzedniego wieczoru po kolacji, co przypomniało mu, że włożył wtedy do teczki dwa inne artykuły oraz magnetofon i kalkulator, których potrzebował następnego dnia w biurze. Wreszcie poprosiliśmy, aby powiedział, jak jego teczka wygląda w środku. W miarę jak opisywał

dokładnie wszystkie przegródki i kieszenie przypominał sobie pióro, ołówki, listy i szereg innych

przedmiotów, których w żaden sposób nie mógł sobie przedtem przypomnieć!

Po 20 minutach przyjemnej, żeby nie powiedzieć, radosnej zabawy z przypominaniem sobie ostatnich 24 godzin na twarzy prezesa zagościł szeroki uśmiech, zniknęło poprzednie napięcie, a do tych zaledwie 4 pozycji, które z takim trudem i bólem przypominał sobie przez godzinę i dwadzieścia minut, dopisał jeszcze 18.

Sekret tej swoistej techniki przywołującej leży w swobodnym “buszowaniu” po wszystkich śladach pamięciowych, bez prób przypominania sobie konkretnych rzeczy. Z kolei sekret tego sekretu polega na tym, aby “zapominając” o tym, co chcesz sobie przypomnieć, otoczyć tę “dziurę” w pamięci jak największą ilością możliwych skojarzeń i połączeń (patrz rysunek poniżej). Najłatwiej to zrobić odtwarzając jak najwięcej faktów związanych, skorelowanych jakoś z zapomnianą informacją. Ta metoda jest niezawodna praktycznie zawsze i tak naprawdę przybiera formę tworzonej w myślach lub na papierze mapy Myśli wokół “pustego” centrum.

Rys. jak na str. 162 oryginału. Napis w środku: To, co zapomniałeś.
--

W tych rzadkich przypadkach, kiedy pamięć nie zadziała od razu, po zakończeniu serii pytań opisanych wyżej daj polecenie swojemu mózgowi, aby zapomniał o szukanej informacji na poziomie świadomym i przekazał zadanie do podświadomości. Przekonasz się, że po takim “zaprogramowaniu”, kiedy minie zaledwie kilka godzin (najwyżej dni), pamięć prawdziwie cię zaskoczy i to dosłownie - przypomnisz sobie bowiem to, co chciałeś w najmniej spodziewanym momencie: w czasie jazdy samochodem, kiedy stoisz pod prysznicem, jesteś na przyjęciu, zasypiasz lub właśnie się obudziłeś.

Ta technika, podobnie jak inne, nie tylko usprawnia pamięć i zwiększa potencjał twórczy twojego umysłu, ale daje szczególne poczucie pewności, że bez względu na to, co zapomnisz, gdzieś w lewej i

prawej półkuli mózgu, w pokładach podświadomości czuwa twój prywatny Sherlock Holmes, gotowy do rozwiązania każdej “pamięciowej” zagadki, z którą nie możesz sobie poradzić.

Rozdział 25.

Jak uczyć się do egzaminu.

Czy znasz:

- ten strach przedegzaminacyjny trwający cały rok i narastający z upływem kolejnych miesięcy, jak burzowa chmura za horyzontem?
- te dramatyczne, stresujące, niekiedy wręcz paniczne, tygodnie i dni przed sesją egzaminacyjną?
- pełen napięcia pośpiech, w jakim wpadasz do sali egzaminacyjnej, aby zaoszczędzić każdą sekundę na odpowiedź?
- nerwowe, chaotyczne i pospieszne czytanie pytań i czytanie raz jeszcze, żeby w ogóle zorientować się o co w nich chodzi?
- uczucie, że straciłeś 1/4, a często i połowę czasu przeznaczanego na egzamin na chaotyczne notatki i przypadkowe pomysły, drapiąc się nerwowo w głowę, gryząc ołówek i marszcząc czoło, i próbując w narastającej panice przypomnieć sobie to co wiesz, a czego właśnie w tym momencie nie możesz sobie przypomnieć?
- uczucie frustracji, kiedy próbujesz wydobyć jakąś esencję z chaotycznie zapamiętanej wiedzy?
- ból żołądka ze strachu, że na pewno zapytają o to, czego nie umiesz?
- uczucie całkowitej, wszechogarniającej pustki w głowie?

DOBRA WIADOMOŚĆ: po lekturze tego rozdziału nie musisz już tego doświadczać!

Ten często spotykany scenariusz, ujęty w serię powyższych pytań, znają nie tylko ci, którzy przychodzą na egzamin nie przygotowani, ale i ci, którzy naprawdę dużo wiedzą. Pamiętam co najmniej trzech studentów z mojego roku, którzy w niektórych przedmiotach wręcz imponowali niezwykłą wiedzą, udzielali korepetycji, pomagali innym, słabszym, a mimo to paradoksalnie - tym wyjątkowym studentom zawsze brakowało czasu na egzaminach pisemnych, jakby nie byli w stanie wybrać z tej swojej ogromnej wiedzy potrzebnych fragmentów, których najwidoczniej nie mogli sobie przypomnieć w chwili próby.

Wszystkich tych trudności można uniknąć wykorzystując w przygotowaniach do egzaminu technik czytania i uczenia się opisanych w książkach *Use your Head* i *Speed (and Range) Reading* i technik pamięciowych jak Mapy Myśli (opisanych w rozdziale 22.), a zwłaszcza GSP w połączeniu z ŁMS. Powiedzmy, że studiujesz psychologię i będziesz zdawać egzamin z tego przedmiotu. W miarę jak przybywa ci notatek w ciągu roku, organizujesz je w podstawowe kategorie i grupy - klasyfikacja, rodzaj, klasa, typ (podobnie jak przy zapamiętywaniu dowcipów (patrz str. ...), które dzielisz jeszcze ewentualnie na podgrupy, tak, aby w całości ująć w ten sposób wszystkie potrzebne ci informacje.

Taka organizacja materiału z przedmiotu "Psychologia" mogłaby wyglądać następująco:

1. główne zagadnienia
2. główne teorie
3. ważniejsze eksperymenty
4. znaczące wykłady
5. ważne książki
6. ważne artykuły
7. najważniejsze wnioski i punkty szczególne
8. własne pomysły i teorie.

Wykorzystując GSP poszczególne tytuły jak wyżej możesz teraz powiązać z wybranymi zakładkami liczbowymi i z każdą połączyć kluczowe słowo-obraz, związane z danym zagadnieniem. Na przykład jeśli zakładki 30-50 przeznaczasz na zapamiętanie ważnych eksperymentów w psychologii, a piąty z nich to doświadczenie B.F. Skinnera, w którym gołębie uczą się dziobać wybrane miejsce, otrzymując nagrodę w postaci karmy, możesz wyobrazić sobie mole (35), przed którymi ogania się skin wielką literą R (Skinner), siedzący na wielkim gołębiu. Gołąb dziobie słońce i z nieba lecą w dół całe tony ziarna, strumienie ziarna. Dzięki takiej metodzie w ciągu zakładek od 1 do 100 możesz zawrzeć cały rok studiów, a potem popisywać się tak zorganizowaną i przetrwoną wiedzą w płynnie udzielanych odpowiedziach na egzaminie. Jeśli na przykład trafisz na pytanie: motywacja a uczenie się w psychologii behawioralnej, znajdujesz w tym pytaniu słowa - klucze, po czym przebiegasz w myślach matrycę

wybranych zakładki i wyszukujesz informację, która wiąże się z tym pytaniem. Ogólna forma twojej odpowiedzi mogłaby wyglądać tak:

Omawiając zagadnienie: motywacja a uczenie się w psychologii behawioralnej, chcę przedstawić najpierw główne działy psychologii bla, bla, bla..., omówić trzy doświadczenia, które potwierdzają hipotezę A, bla, bla, bla, dwa doświadczenia na potwierdzenie hipotezy B bla, bla, bla i pięć eksperymentów, które potwierdzają hipotezę C, bla, bla, bla...

W tych rozważaniach wykorzystam opinie autorów poniższych książek bla, bla, bla i materiały z artykułów bla, bla, bla oraz wykładów profesora bla, bla, bla na temat bla, bla, bla.

I wreszcie we wnioskach i rozważaniach końcowych przedstawię kilka własnych myśli i idei na temat poniższych problemów bla, bla, bla.

Jak widzisz gwarantujesz sobie dobrą ocenę już w tym początkowym etapie. Po prostu dajesz świetne wprowadzenie.

Warto podkreślić, że bez względu na przedmiot, ostatnią kategorią ujętą w twoim Systemie Pamięciowym powinny być wnioski, własne myśli i twórcze przemyślenia. One właśnie decydują o różnicy między oceną dobrą a celującą.

Jak dokładnie przygotowywać się, jak czytać, jak studiować do egzaminów przeczytasz w stosownych rozdziałach innych moich książek, zwłaszcza: *The Mind Map Book*, *Radiant Thinking* i *Use your Head*, w rozdziałach poświęconych tzw. Organicznej Technice Uczenia się z wykorzystaniem Mapy Myśli (oryg. *Mind Map Organic Study Technique - MMOST*), a jak wykorzystywać tę technikę w szkoleniu grup rodzinnych i biznesowych poczytaj w rozdziałach książek *Make the Mast of your Mind* i *Harnessing the Para Brain*.

Oprócz umiejętności przygotowywania się do egzaminów, dzięki opisywanym w tej książce technikom pamięciowym zwiększysz również potencjał twórczy własnego mózgu, co jest najpewniejszą drogą do końcowego sukcesu.

Rozdział 26

Jak zapamiętywać przemówienia, dowcipy, role, wiersze oraz treść artykułów i książek.

PRZEMÓWIENIA

Najlepsza droga aby zacząć zapamiętywać przemówienia to zdać sobie sprawę z tego, że w 90% przypadków nie trzeba uczyć się ich na pamięć. Uświadomienie sobie tego faktu niemal natychmiast pomaga pokonać główne przeszkody, przed którymi stoją ci, którzy uważają pisanie i wygłaszanie przemówień za funkcję pamięci. Jakie to przeszkody?

1. Ogromna ilość czasu, której wymaga nauczenie się tekstu na pamięć. Na opanowanie na pamięć 1-godzinnego przemówienia tracisz średnio cały tydzień, w czasie którego piszesz i przepisujesz, i jeszcze raz, i jeszcze, aby nadać tekstowi formę ułatwiającą zapamiętanie, a potem przecież musisz znaleźć jeszcze czas na żmudne powtarzanie;
2. Duże obciążenie umysłu i stres emocjonalny;
3. Stres fizyczny związany z pkt 2;
4. Wyraźna nienaturalność, sztuczność prezentacji wynikająca z wygłaszania tekstu dokładnie słowo w słowo;
5. Znużenie słuchaczy, którzy szybko orientują się, że zamiast spontanicznego, żywo reagującego na kontakt z publicznością mówcy słuchają zestresowanej "maszyny";
6. Nastrój nerwowego napięcia, który udziela się i mówcy, i publiczności, w tych strasznych długich chwilach, gdy zapomniane słowo nie pozwala mówcy znaleźć zgubionego wątku;
7. Brak kontaktu wzrokowego między mówcą a słuchaczami, gdyż ten pierwszy "patrzy w siebie" na mechanicznie zapamiętany materiał.

Sekret wygłaszania dobrego przemówienia polega nie na uczeniu się tekstu na pamięć, słowo w słowo, ale na zapamiętaniu ciągu słów-kluczy, do którego można sprowadzić każde przemówienie. Cały proces przygotowania, zapamiętania i wygłoszenia mowy może stać się zajęciem i łatwym, i przyjemnym, jeśli będziesz pamiętał o kilku prostych zasadach:

1. Szukaj, uzupełniaj, poszerzaj. Interesuj się możliwie w pełni tematem przemówienie. Zapisuj pomysły, cytaty, źródła, które mogą ci się przydać, najlepiej w formie Map Myśli, omówionych ogólnie w rozdziale 22, a dokładniej w książkach *The Mind Map Book*, *Radiant Thinking* i *Use your Head*.
2. Mapa Myśli - ogólny kształt przemówienia. Po tych wstępnych przygotowaniach, siądź i zaplanuj, również w formie Mapy Myśli, jak ma wyglądać podstawowy zręb tego, co chcesz powiedzieć.
3. Mapa Myśli - struktura szczegółowa.

Mając ogólny kształt przemówienia (bazową Mapę Myśli) przed sobą, wpisz nań teraz wszystkie ważne szczegóły. Pracuj lewą i prawą półkulą mózgu, twórz niezwykle skojarzenia, zatrudniając wyobraźnię, aż stworzysz pełnowartościową myślową mapę całości. Zwykle nie powinna ona zawierać więcej niż

100 słów.

4. Ćwicz. W oparciu o te specyficzne notatki przećwicz teraz jak i co będziesz mówił. Szybko przekonasz się, że opracowany plan jest bardzo przejrzysty, że możesz policzyć i wymienić główne tematy i wszystkie podtytuły, i że już same wstępne przemyślenia, potem poszukiwania, wreszcie opracowanie całej konstrukcji myślowej w formie planu pozwoliło ci zapamiętać większość tekstu. Oczywiście na początku w niektórych miejscach będziesz się wahał, może nawet zgubisz wątek, ale po kilku powtórkach okaże się, że nie tylko znasz całe przemówienie od początku do końca, ale też o wiele lepiej niż inni mówcy przedstawiasz realne związki, skojarzenia, podstawy swoich rozważań, słowem po prostu wiesz o czym i co masz powiedzieć. To ostatnie jest szczególnie ważne i znaczy po prostu, że mówisz swobodnie, bez lęku, że pomylisz kolejność słów. Poruszasz kolejne wątki używając słów takich, jakie są ci potrzebne w danej chwili. Nie trzymasz się krępującej kolejności wyuczonych wcześniej zdań. Twoja mowa staje się twórcza i dynamiczna.

Znakomitą

książką dla wszystkich, których interesuje sztuka oratorska i chcą pogłębić wiedzę na ten temat jest *Present Yourself* Michaela J. Gelba²⁰. Autor opisał w niej szczegółowo i wszystkie kanony

dobrego

enia są książki na ten temat wydane jużw języku polskim.

mówcy i ćwiczenia praktyczne, rozwinął również wątki pamięciowe, o których piszę w swoich książkach *Rusz głową* i *Pamięć na zawołanie*.

5. Stosuj zakładki. To swoisty “manewr rezerwowy”. Zawsze możesz wspomóc działanie pamięci wykorzystując jeden z głównych systemów zakładek pamięci. Wybierz 10, 20, 30 słów-kluczy, które w całości ujmują twoje przemówienie i pamiętając o zasadzie OBRAZ PLUS AKCJA połącz je z wybranymi zakładkami, dzięki czemu nawet jeśli się zgubisz, szybko odnajdziesz wątek. I nie martw się, że czasem na krótko przzerwiesz przemówienie. Kiedy słuchacze wyczują, że wiesz o czym mówisz, chwile ciszy jakie mogą ci się zdarzyć zrobią więcej dobrego niż złego, gdyż publiczność zobaczy mówcę, który przy nich myśli i tworzy. A to uprzyjemnia słuchanie, sprawia, że przemówienie staje się bardziej osobiste i naturalne. Niektórzy wielcy mówcy wręcz traktują takie

“elektryzujące” chwile ciszy jako stały element techniki oratorskiej, przedłużając je nawet do pełnej minuty!

W tych nielicznych przypadkach, kiedy rzeczywiście musisz nauczyć się przemówienia na pamięć, słowo w słowo, możesz ułatwić sobie to zadanie wykorzystując to wszystko, co mówiliśmy do tej pory, a potem cyzeluj całość przy pomocy specjalnych technik, ułatwiających również uczenie się ról i wierszy, o czym dalej.

DOWCIPY

Trudności z przypominaniem sobie dowcipów i wynikających z nich kłopotliwych sytuacji właściwie nie da się zliczyć. Z przeprowadzanych ostatnio wśród biznesmenów i studentów badań wynika, że na tysiąc badanych osób blisko 80% uważało, że nie potrafi opowiadać dowcipów, wszyscy chcieliby to robić lepiej, również wszyscy podawali słabą pamięć jako główną przeszkodę w nabyciu tej sztuki.

W istocie rzeczy o wiele łatwiej zapamiętać dowcipy niż przemówienia, ponieważ całą kreatywną część tego zadania dowcip zrobił już za ciebie. Metoda jest dwustopniowa: po pierwsze ustalasz

podstawowe rodzaje dowcipów, co ułatwia uchwycenie i zaszeregowanie pointy i po drugie

zapamiętujesz główne szczegóły.

Swoistą kartotekę dowcipów stwarzasz przy pomocy zakładek liczbowych. Wszystkie dowcipy

można podzielić na kategorie ogólne i to jest nasze pierwsze zadanie. Będą więc np. dowcipy:

o zwierzętach

“intelektualne”

o dzieciach

“narodowe” (irlandzkie, szkockie itd.)

rymowanki

erotyczne

o sportowcach

abstrakcyjne

“gra słów”

inne.

Zapisz sobie tę listę w jakimś porządku a potem każdej pozycji przyporządkuj wybrane zakładki liczbowe, np. od 1 do 19 to dowcipy erotyczne, od 20 do 40 - abstrakcyjne itd.

Krok drugi jest równie łatwy. Wykorzystaj tu ŁMS. Powiedzmy, że chcesz zapamiętać dowcip o facecie, który przychodzi do baru, zamawia piwo, ale nagle przypomina sobie, że musi wykonać pilny telefon. Wie jednak, że jeśli odejdzie do telefonu, to ktoś mu te piwo wypije. Pisze więc na karteczce: “jestem mistrzem świata w karate” i idzie dzwonić, pewien, że jego piwa nikt nie ruszy. Wraca, zastaje kufel pusty, a pod tym swoim napisem czyta: “Dzięki za piwo! Jestem mistrzem świata w sprincie.”

Aby zapamiętać ten dowcip wybierz z jego treści kluczowe słowa-obrazy i stwórz z nich krótki

kondensat całości. Wystarczy zapamiętać kufel, telefon, mistrz karate, mistrz w sprincie.

Połącz teraz kolejnym “żywym” obrazem pierwsze z tych słów z wybraną dla tego rodzaju

dowcipów zakładką liczbową i dołącz pozostałe trzy słowa przy pomocy ŁMS.

Korzyści ze stosowania tego systemu są dwojakie: po pierwsze zaczniesz rzeczywiście świetnie zapamiętywać dowcipy, po drugie zaangażowanie prawej półkuli mózgu w tę zabawę sprawi, że będziesz świetnie je opowiadał, z większą wyobraźnią i polotem. Unikniesz w ten sposób czegoś, co tak męczy u wszystkich miernych opowiadaczy kawałów (i ich samych) - nudy.

ROLE TEATRALNE I WIERSZE

To zadanie pamięciowe bywa dla wielu ludzi niekiedy najtrudniejsze. Borykają się z nim i uczniowie, i studenci, i aktorzy zawodowi, i amatorzy. Najczęściej zalecana i stosowana metoda polega na wielokrotnym czytaniu: najpierw jedna linijki, kiedy umiesz ją już na pamięć, czytasz następną, kiedy i ją zapamiętasz, łączysz te dwie razem, zapamiętujesz obie i tak dalej aż “do mdłości”, dopóki nie zapomnisz, jaki był początek...

System oparty o techniki pamięciowe i używany z powodzeniem przez wielkich aktorów i aktorki, jest zupełnie odwrotny: polega na szybkim, kilkakrotnym zczytaniu tekstu od 5 do 10 razy z pełnym rozumieniem w ciągu pierwszych 4 dni (patrz *Speed (and Range) Reading*). Pracując w ten sposób zapamiętasz tę rolę o wiele lepiej niż pod koniec tradycyjnej, 20-tej powtórki; rzeczywiście odtworzysz bez trudności większość całego materiału. Twój mózg, zwłaszcza jeśli użyjesz wyobraźni i siły prawej półkuli (co jak wiesz zdecydowanie przyspiesza zrozumienie), zapamięta praktycznie 80% nowych informacji. Pamięć zacznie działać w sposób naturalny, jako skutek właściwego czytania i rozumienia tekstu z użyciem wyobraźni i żywych skojarzeń.

Ta metoda przynosi o wiele lepsze efekty, niż uczenie się linijka po linijce, co więcej, jej skuteczność można zwiększyć w następujący sposób: jeszcze raz odwołamy się do obrazowych słów-kluczy i ŁMS. Na przykład jeśli uczysz się na pamięć wiersza, wybierz i połącz ze sobą kilka słów-kluczy, przy pomocy których twój mózg “przypomni” sobie pozostałe słowa. Sprawdza się to również w przypadku prozy lub rozbudowanej roli. “Swoje” wejścia łatwiej zapamiętasz, jeśli poszczególne kwestie zamienisz na słowa-klucze, a jeszcze lepiej, jeśli ostatnie słowo kwestii partnera połączysz z pierwszym słowem swojej. To skutkiem nieznamomości tej właśnie techniki rodzi się chaos na scenie, te długie

chwile ciszy i rwany dialog, kiedy jeden z aktorów zapomina jakim słowem kończy swoją wypowiedź, a drugi nie pamięta jak ma zacząć.

Wykorzystując tę technikę w pracy nad rolą zespół teatralny może oszczędzić co najmniej połowę czasu na przygotowanie sztuki, nie mówiąc o mniejszym stresie i większej swobodzie na scenie.

ARTYKUŁY

Czasem musisz zapamiętać treść artykułu na dłużej lub krócej. W każdym z tych przypadków metoda pamięciowa jest inna. Jeśli idziesz na zebranie, na którym musisz streścić krótko artykuł czytany niedawno, możesz to zrobić nie tylko bezbłędnie, ale i zadziwić obecnych podaniem np. numeracji stron, które omawiasz. Metoda jest prosta: wybierz jeden, dwa lub trzy słowa-klucze na każdej stronie artykułu, przypominające ci jej treść i “nałóż” je na zakładki wybranego systemu. Gdybyś miał tylko jedno słowo-klucz dla każdej strony połączona z nim zakładka nr 5 w wybranym przez siebie systemie podpowie, że właśnie omawiasz stronę 5-tą. Gdybyś wybrał dwa słowa-klucze dla każdej strony swego artykułu, wtedy będąc przy zakładce nr 7 wiesz, że jesteś na stronie 4-tej u góry itd.

Aby zapamiętać treść artykułu na dłużej, musisz “zagęścić” listę słów-kluczy, przyjąć stały i obszerniejszy system zakładek (np. zakładki liczbowe) i zastosować system powtórek, opisany w rozdz. 11.

KSIĄŻKI

Tak, można zapamiętać, i to w każdym szczególe, teść całej książki! Wystarczy zastosować tę samą technikę jak w przypadku artykułu. Najłatwiej zrobisz to przy pomocy GSP i ŁMS. Po prostu wybierz jedno, dwa, trzy słowa-klucze z każdej strony i połącz je żywym skojarzeniem z zakładką 1, czyli duchem. Dla następnej strony połącz kolejne dwa-trzy słowa-klucze z zakładką 2, czyli Noem, itd. W ten sposób zapamiętasz nie tylko to, co najważniejsze z np. 300 stron książki, ale też co autor pisze na górze danej stronicy, na jej środku czy na dole.

KORZYSTAJ Z MAP MYŚLI

Inna, bardziej efektywną metodą zapamiętania całej książki, artykułu, roli lub poematu jest mapa myśli. Każdy rozdział lub jego część, fragment roli lub wiersza, które chcesz zapamiętać, może być przecież jakimś odgałęzieniem takiej mapy. Jeśli wyróżnisz je konkretnym ideogramem i kolorem, twój umysł zapamięta i jedno, i drugie oraz położenie tej gałęzi w stosunku do całości. Budując poprawną mapę myśli musisz wykorzystywać wszystkie możliwości tkwiące w korze mózgowej, a to sprawi, że niepomiaralnie wzrośnie prawdopodobieństwo tego, że jeśli coś zapomnisz, wszystkie pobliskie informacje z mapy myśli podsuną ci to, co na chwilę uleciało z pamięci.

Ćwiczenie: jak zapamiętać wiersz.

Wypróbuj teraz swoje nowe umiejętności i naucz się na pamięć wiersza autora tej książki (na co powinno wystarczyć ci 10 minut).

Porównanie

Którą godzinę zegar Wszechświata bije.

Jak długo jeszcze słońce świecić będzie

Jaki blask bije z najjaśniejszej z gwiazd

Jaki wielki wstręt budzi najgorszy grzech

Kto był ziemskim Józefem, kto dupkiem, kto Bogiem

Jak głośno krew w żyłach pulsuje

Jak długo morską falą żyje

Jak bardzo wiatr giętką młodość przygina

Jak dobra i łagodna była Ewa z żebra Adama stworzona

Jaka myśl granice umysłu wyznacza

Gdzie w zakrzywionej przestrzeni źródło Czasu bije

Jak czysty bywa nektar przez pszczoły z kwiecica zebrany

I jakie motyle rodzą się z gąsienic pociągów.

Rozdział 27

Zapamiętywanie snów.

Istnieją ogromne różnice w indywidualnych zdolnościach zapamiętywania snów. Niektórzy ludzie tak źle pamiętają własne sny, iż uważają, że nie śnią w ogóle. Tak jednak nie jest. Badania ostatnich 20 lat wykazały, że każda istota ludzka w regularnych odstępach swego snu “ogłada” marzenia senne. Są to tzw. stany REM (Rapid Eye Movement), w których obserwuje się szybkie ruchy gałek ocznych i drganie powiek, a niekiedy gwałtowne ruchy całego ciała, odpowiednio do przeżywanej we śnie fabuły.

Pierwszy krok na drodze do zapamiętywania snów to odtworzenie pojedynczego marzenia sennego. Przede wszystkim chodzi o nastawienie umysłu, polecenie mentalne, dane umysłowi tuż przed zaśnięciem. Kiedy zaczynasz zapadać w sen, łagodnie, ale z przekonaniem po prostu powtórz w myślach kilkakrotnie: zapamiętam mój sen, zapamiętam mój sen, zapamiętam mój sen... Zaprogramowany w ten sposób umysł tuż po obudzeniu przywoła marzenie senne, traktując jako zadanie priorytetowe. Być może upłynie nawet 3 tygodnie zanim ci się to uda, ale metoda jest niezawodna.

Potem możesz zrobić krok dalej. Chodzi o szczegóły marzenia sennego. To bardzo niebezpieczny i delikatny moment, bo jeśli ulegniesz zbyt niemu podnieceniu, że tak, właśnie hura! zapamiętałem sen! - zapomnisz go. Dlaczego? Gdyż na tym etapie ten rodzaj zapamiętywania wymaga uspokojenia umysłu. Musisz nauczyć się utrzymywać umysł niemal w stanie medytacji²¹ i spokojnie przeglądać główne wątki snu. Wybierasz następnie 2 - 3 najważniejsze sekwencje, swoiste wątki-klucze i uzupełniasz je w obrazie zakładkami dowolnego systemu, wykorzystując również znane ci zasady zapamiętywania (ten proces w swej istocie nie odbiega od marzeń sennych).

Oto przykład. Powiedzmy, że śnisz, iż jesteś Eskimosem, dryfującym na krze lodowej, gdzieś pod biegunem i ogromnym flamastrem piszesz na niebie wezwanie o pomoc; a różnokolorowe litery zwisające na nieboskłonie przypominają migotliwie firany zorzy polarnej... Aby to zapamiętać wystarczą dwie zakładki, np. z systemu alfabetycznego.

²¹ ściślej: nie przerywając stanu **α** (przyp. tłum.)

I tak zobacz jak na tej krze lodowej trzęsie się wraz z tobą As (treflowy na przykład, albo ten z elementarza) i obaj patrzycie ze zdziwieniem, jak z pisanych na niebie wielkim flamastrem liter

“RATUNKU” spadają liście bzu, pachnący i niezwykle śnieg!

Uzupełnienie w taki właśnie sposób najważniejszych obrazów sennych pozwoli ci łatwo połączyć stany o różnych częstotliwościach fal mózgowych: stany, w których śpisz, budzisz się i całkowicie wracasz do rzeczywistości²². W rezultacie zaczniesz zapamiętywać sny, które stanowią przecież bardzo ważną i użyteczną część naszego podświadomego życia.

Szczegółowe rozmowy z ludźmi, którym się to udało wykazały, że w ciągu kilku miesięcy osoby te stały się spokojniejsze, weselsze, bardziej umotywowane, twórcze i błyskotliwe, pełne fantazji, a co najważniejsze - zdecydowanie polepszyły swoją pamięć! Co nie powinno dziwić, gdyż podświadomy świat snów to ruchliwe boisko dla prawej półkuli mózgu, pole zabaw, na którym mechanizmy działania pamięci można ćwiczyć do perfekcji. Świadome zapamiętywanie marzeń sennych automatycznie usprawnia te mechanizmy.

Jeśli, podobnie jak wielu innych, zaciekał cię ten obszar wewnętrznej eksploracji i samodoskonalenia, zalecam prowadzenie dziennika snów przy użyciu Map Myślowych i słów-kluczy (patrz rozdział 22.). Dziennik taki to stała praktyka, nieustanne ćwiczenie pamięci jako takiej i nadzwyczaj skuteczne narzędzie kształcenia tej twórczych możliwości pamięci. Bardzo szybko może okazać się, że np. zaczynasz być znawcą literatury i sztuki, że zaczynasz odkrywać w sobie talenty w dziedzinach, o których nigdy wcześniej byś nie pomyślał. Tak było w przypadku Edgara Allana Poe, który zapamiętywał, a potem ujmował w formę krótkich nowel większość swoich snów. Podobnie Salvadore Dali, słynny surrealista, przyznawał, że większość swoich obrazów oglądał najpierw we śnie.

Tak, powinieneś już wiedzieć, że ćwiczenie pamięci to nie tylko lepsze zapamiętywanie, ale zwiększenie możliwości i sprawności lewej i prawej półkuli mózgu. W efekcie rozwijasz nie tylko pamięć, ale i potencjał twórczy, i to zarówno w naukach ścisłych, jak i humanistycznych. Zaczynasz

²² mowa o stanach α i β (przyp. tłum)

również lepiej rozumieć siebie, łatwiej poruszasz się w różnych dziedzinach wiedzy ogólnej, stajesz się prawdziwie twórczą jednostką, wnoszącą swój wkład w rozwój kultury i cywilizacji planety Ziemia.

Rozdział 28

Wnioski i ćwiczenia na przyszłość.

Ćwiczenia usprawniające pamięć:

1. Zaczynaj uczyć się nowego przedmiotu lub nowych języków, aby zwiększyć “pamięciową bazę danych”,
2. Jeśli odkryłeś, co ci pomaga w zapamiętywaniu, ćwicz to i doskonal,
3. Zwracaj uwagę na sny i zapamiętuj szczególnie te obrazy z przeszłości, które, wydawało ci się, zapomniałeś bezpowrotnie,
4. Co jakiś czas wracaj pamięcią do przeszłych okresów twego życia i przypominaj sobie jak najwięcej szczegółów i faktów,
5. Pisz pamiętnik, używając słów-kluczy, rysunków i symboli i jak najwięcej kolorowych Map Myśli. Doskonale nadaje się do tego Uniwersalny Organizator Danych - patrz str. ...
6. Stosuj poznane techniki i metody pamięciowe nie tylko w praktyce dnia codziennego, ale również dla ćwiczeń i przyjemności.
7. Tak organizuj czas nauki, aby utrzymywać rozumienie i zapamiętywanie na najwyższym poziomie, i aby wyplaszczać “środkowe” załamanie na krzywej trwałości pamięci.
8. Powtarzaj wyuczony materiał tuż zanim zaczniesz go zapominać,
9. Ćwicz możliwie najczęściej posługiwanie się prawą półkulą mózgu, dzięki której tworzysz barwne, “żywe” obrazy, ułatwiające zapamiętywanie,
10. Próbuj widzieć i “czuć” jak najwięcej szczegółów wszystkiego, co oglądasz. Im więcej szczegółów zapamiętujesz, tym łatwiej je sobie przypomnisz.

Jeśli zrobisz to wszystko, nie zaniechasz lektury książek na temat kształcenia pamięci, zaczniesz

zostawiać “kartki przypominacze” we właściwych miejscach, ustalisz plan powtórek i poprosisz innych,

aby zadawali ci “doraźne” zadania pamięciowe, coraz sprawniejsza pamięć i umysł będą ci służyć do końca życia.

WNIOSKI

Tak więc przeczytałeś tę książkę, a to znaczy, że włączyłeś właśnie potężny umysłowy “silnik

drugiej generacji”, swoisty dopalacz, który pchnie jakość twojego życia na wyższy poziom.

Im więcej ćwiczysz znajomość i posługiwanie się metodami i technikami pamięciowymi, tym bardziej usprawniasz swoją pamięć, tym większy staje się twój potencjał twórczy i większa wrażliwość każdego ze zmysłów.

A to znaczy, że zaczynasz kroczyć w górę, po spirali osobistego rozwoju i wzrostu, że zaczniesz nie tylko zapamiętywać sny i marzenia, ale i je realizować. Wykorzystując zasady pracy umysłowej opisane w tej książce zwiększasz w ogromnym stopniu swoje możliwości. Kto wie, może więc wkrótce staniesz się członkiem klubu “Mnemonistów”, a może zobaczymy się na Międzyszkolnych lub Światowych Mistrzostwach w Zapamiętywaniu?

Życzę, aby dobra i coraz lepsza pamięć ułatwiła ci tę niezwykłą drogę, na którą wkracza coraz więcej ludzi.

Wszelkie informacje na temat książek, kaset magnetofonowych i video, działalności *Klubów Rusz głową*, kursów i materiałów szkoleniowych związanych z kształceniem pamięci i rozwojem umysłu możesz uzyskać pisząc pod adres:

The Buzan Centres

54 Parkstone Read, Pole

Dorset BH15 ZPX U.K.

tel./fax: 0-044 1202 674676

Email 101737.1141@compuserve.com

Możliwości tkwiące w ludzkiej pamięci są naprawdę niezwykle. A jak to wygląda u Ciebie?
Czy

posługujesz się swoją pamięcią właściwie? Wykorzystujesz ją najlepiej jak potrafisz?

W nowym, poprawionym wydaniu książki *Pamięć na zawołanie* Tony Buzan, autor bestsellerów *Rusz głową* i *Mapy Myśli* i wynalazca tych ostatnich, odsłania w fascynujący sposób sekrety ćwiczenia pamięci i maksymalnego jej wykorzystania. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko jak szybciej i skuteczniej zapamiętywać nazwiska, liczby, daty i tysiące różnych informacji, ale również treść przemówień i artykułów, wiersze i całe książki. Coś dla siebie znajdą i uczący się obcych języków, i studenci zdający egzaminy, i gracze w karty i ci, którzy chcieliby osiąść intrygującą sztukę zapamiętywania snów.

Po *Pamięć na zawołanie* powinni sięgnąć wszyscy uczniowie i studenci, zwłaszcza w okresie powtórek i przygotowań do egzaminów. Tę pozycję warto polecić również dorosłym, narzekającym na pamięć z upływem lat oraz tym wszystkim, którzy dołączają do szybko rosnącej rzeszy specjalistów od łamigłówek i gier umysłowych oraz uczestników Mistrzostw Świata w Zapamiętywaniu.

Zainteresowani znajdą tu opis wszystkich klasycznych metod i technik pamięciowych, i oczywiście technikę notowania przy pomocy map myśli, opracowanych przez Tony Buzana. Dla każdego kto chce zapamiętywać więcej i na dłużej, książka ta będzie bezcenną pomocą i ekscytującym przewodnikiem po niezwykłym świecie superpamięci.

INDEKS

- A**
- alkohol a pamięć
 - Anokhin, Piotr
 - artykuły - zapamiętywanie
 - Arystoteles
 - Augustyn, Św.
- B**
- Bohm, Dawid
 - Bonnet, Charles
- C**
- Cycon
- D**
- Dali, Salvador
 - daty:
 - dni i miesięcy*
 - dni tygodnia*
 - historyczne*
 - spotkań*
 - urodzin*
 - dni tygodnia - zapamiętanie
 - Descartes, Rene
- E**
- Diogenes
 - DNA, patrz kwas dezoksyrybonukleinowy
 - dowcipy - zapamiętywanie
 - doświadczenia "Przedśmierne"
- F**
- Ebbinghaus, Herman
 - egzaminy - uczenie się do
 - erotyka
 - Etykieta Towarzyska Buzana
- G**
- Galen
 - Grecy
 - Grey, Richard
 - głowa, charakterystyczne kształty
 - GSP - Główny System Pamięciowy

a pojemność pamięci

H	książki, zapamiętywanie
Hartley, David	kwasy dezoksyrybonukleinowy (DNA)
Herofilus	kwasy rybonukleinowy
hipoteza "tablicze woskowej"	
historia wiedzy o pamięci	L
<i> Grecy</i>	liczby wielocyfrowe
<i> Oświecenie</i>	<i> numery telefonów</i>
<i> wpływ Kościoła</i>	<i> zapamiętywanie</i>
<i> Rzymianie</i>	Lorayne, Harry
<i> teorie nowoczesne</i>	Luria, Aleksander
<i> wiek</i>	
<i>dziewiętnasty</i> Hobbes,	Ł
Thomas holografia	ŁMS - Łańcuchowa Metoda Skojarzeń
humor	
J	M
języki obce	Mapy Myśli
1.system pamięciowy	metoda powielania, patrz również
2.uczenie się	technika
	"kostki lodu"
	mnemonika
	Mnemozyna
K	mózg
karty - zapamiętywanie	<i> funkcje lewej półkuli</i>
kolejność	<i> funkcje prawej półkuli</i>
komórki mózgowe	<i> liczba możliwych śladów pamięciowych</i>
<i> a</i>	
<i> alkohol</i>	<i> stymulacja</i>

a elektryczna

Muzy

N

nazwiska i twarze

zapamiętywanie

zasady

mnemotechniczne negatywne

nastawienie umysłu Newton,

Izaak

notowanie

O

obrazy pozytywne

P

pamięć ejdetyczna

pamięć fotograficzna

Parmenides

Penfield, Wilder

Platon

Poe, Edgar Allan

powtórki i powtarzanie

Prochaska, Jerzy

przemówienia

przesada

przypadkowe przypomnienia

Q

Quintilian

R

rocznice, zapamiętywanie

role teatralne, zapamiętanie

Rosensweig, Mark

ruch

rytm

Rzymianie

“rzymski pokój”

S

Sereszewski

Skinner, B.F.

skojarzenia

sny

sprawy do załatwienia, zapamiętanie

sto słów składających się na połowę rozmów w

obcych językach

symbolika

synestezja

systemy pamięciowe

daty historyczne

daty urodzin

daty w całym stuleciu

dowcipy
GSP
języki obce
liczby wielocyfrowe
ŁMS
metoda "kostki lodu"
metoda powielania
numery telefonów
role teatralne
rozkład kart
rymowanki liczbowe
"rzymski pokój"
słownictwo
sprawy do załatwienia
terminy spotkań
treść artykułów
treść książek
uczenie się do egzaminów
wiersze
zakładki alfabetyczne
zakładki liczbowe

szybkie ruchy gałek ocznych
śląd pamięciowy

T

technika "kostki lodu", patrz również metoda

powielania

techniki przywołujące

teoria wibracyjna

testy pamięci

daty

liczby wielocyfrowe

ŁMS

numery telefonów

rozkład kart

zakładki pamięci

twarze

charakterystyczne rysy

test pamięciowy

zapamiętywanie wraz z nazwiskami

zasady zapamiętywania

U

urodziny, zapamiętywanie

Uwolnienie Zdarzeń Skorelowanych

W

wiek a pamięć

wyobraźnia

wiersze, zapamiętywanie

Wennissehin, Stanisław Mink

Z

Zaidel, Eran

zakładki alfabetyczne

zakładki pamięci

GSP

liczbowe

ŁMS

obrazkowe

rymowanki

liczbowe

“rzymskie”

system

alfabetyczny

ZMZ

Zanotti, Franciszek

zapamiętywanie

po zakończeniu nauki

w funkcji czasu

w trakcie nauki

zasady etykiety towarzyskiej Buzana

Zenon

Zeus

zmysły

ZMZ - Zakładkowa Metoda Zapamiętywania

Ż

“żywy” obraz

zasady tworzenia i posługiwania się

