

Jak vyzrát na paměť

Máte pocit, že je vaše paměťová kapacita již vyčerpána? Že už zkrátka další informace nepojme? Nenechte se mýlit, ukládací možnosti a schopnosti paměti jsou takřka neomezené. Záleží jen na tom, jakým způsobem memorujete a jak se o svou paměť staráte.

PROČ VŮBEC PAMĚŤ TRÉNOVAT?

Na kurzech trénování paměti se setkávám s různými typy účastníků. Jednu skupinu tvoří tzv. „zkoušeči“ – ti, kteří na kurz přišli pouze ze zvědavosti. Další, mnohem početnější kategorií jsou studenti, kteří se potřebují připravit na těžké zkoušky. Následují lidé středního věku, kteří přicházejí proto, že mají pocit, že jejich paměť již není to, co bývala a že jejich schopnost ukládat informace prudce upadá. Zde je důležité uvědomit si, že porovnávají nesrovnatelné. V době, kdy jim memorování nečinilo větší obtíž, studovali – museli si tedy zapamatovat velký objem různorodých informací. Oproti tomu nyní, kdy pracují, využívají spíše zažitých postupů a informace přijímají převážně pasivně. To je stejné, jako kdyby netrénovaný čtyřicátník propadal panice, že již nezvládne udělat kotrmelec, byť v mládí metal jeden přemet za druhým. Paměť totiž funguje obdobně jako sval – když ji nebudeme trénovat, jednoduše zakrní. Proto je velmi důležité, abychom paměti dávali neustále nové podněty a zásobili ji rozličnými informacemi. Přesně tato pravidla dodržuje poslední skupina účastníků paměťových kurzů – lidé v důchodu. Mnozí z nich sami na otázku, proč navštívili kurz na trénování paměti, odpověděli, že čistě proto, aby „nezblbli“. Existuje spousta lidí, kteří po odchodu do důchodu úplně ztratí aktivní kontakt s okolím. Jediným zdrojem nových informací se pro ně pak stane televize či tisk. Možná si říkáte, že zmíněné informační zdroje člověka obohatí, to jistě ano. Pokud však s těmito informacemi nebude nijak dále pracovat, jedná se pouze o pasivní příjem, který je z hlediska tréninku paměti zanedbatelný. Naopak učení, například cizích jazyků, je skvělý nástroj pro udržení „rozhybané“ paměti. Nemusíme se však bezpodmínečně uchylovat k učení, skvěle nám poslouží i luštění křížovek či sudoku. V neposlední řadě pak můžeme využít bezplatného online trénovacího portálu TrénujPaměť.



ELEKTRONIKA JAKO DVOJSEČNÁ ZBRAŇ

V dnešní době si většina z nás nedovede život představit bez svého mobilního telefonu. Kromě telefonních čísel v něm máme uložené termíny a adresy schůzek, data narozenin, PINY, kódy, zkrátka všechny informace, které potřebujeme mít stále po ruce. Mobilní telefon však neplní pouze „úložnou“ funkci. Vzhledem ke stále sofistikovanějším aplikacím si můžeme s jeho pomocí opakovat například slovíčka, učit se všemožné geografické pojmy, prostě všestranně se rozvíjet. Tyto benefity mobilních telefonů jsou však na druhou stranu vyváženy tím, že veškerou zodpovědnost za uložené informace delegujeme právě na mobilní telefony a naše vlastní paměť tak leniví. Dalším „zabijákem“ memorování, jež závislost na mobilu přináší, je nepozornost. V neposlední řadě pak stojí za zmínku ještě jeden fakt. Bylo prokázáno, že nadměrné sledování elektronických zařízení před usnutím má neblahý vliv na spánek a tím pádem i na samotné ukládání informací do paměti.

JAK PAMĚTI POMOCI?

Z výše uvedeného již víte, že pro paměť je velmi důležité, aby byla neustále procvičována. Dávejte jí proto pravidelně drobné úkoly, například si denně zkuste zapamatovat pár cizích slovíček, naučte se nazpaměť telefonní číslo – zkrátka ji nenechte zakrnět. Neméně podstatná je i koncentrace. Budete-li při učení přemýšlet nad tím, co uvaříte k večeři a na kolikátou že jste vlastně objednali zítra k lékaři, nebude výsledek snažení nikterak valný. Vyzkoušejte třeba žonglování, které se pro posílení soustředění báječně hodí nebo se můžete zklidnit a koncentrovat pomocí meditace. Pro dobrou paměť je nezbytný také odpočinek – relaxujte, dostatečně spěte, nechte zkrátka mozek v klidu zpracovat uložené informace. Stejně jako je nepostradatelný odpočinek, přínosný je pro paměť také pohyb. Zařaďte do svého života lehkou sportovní aktivitu, například během učení vyrazte na krátkou procházku – mozek se okyslíčí a memorování vám půjde lépe. Podcenit byste neměli ani stravu. Pro správné fungování mozku je důležitá vyvážená výživa se správným poměrem sacharidů, bílkovin a tuků, s dostatkem vitamínů a minerálů. V neposlední řadě

pak paměti můžete pomoci tím, že se zamyslíte nad tím, co po ní vlastně chcete a zjednodušíte jí její práci. Zní vám to podivně? Čtete dál a pochopíte.

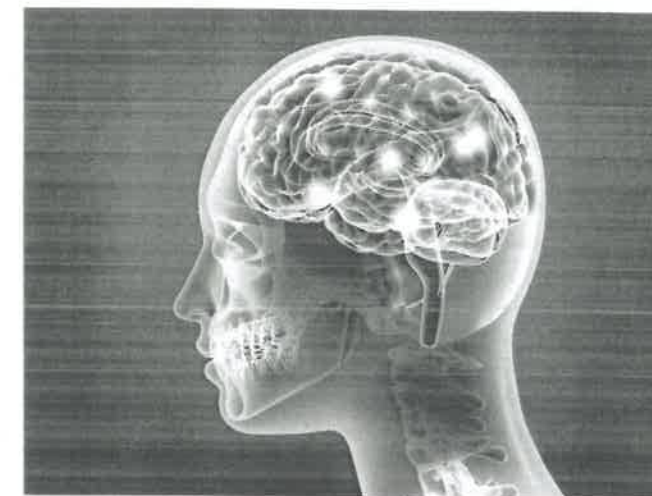
JAK SE DO LESA VOLÁ, TAK SE Z LESA OZÝVÁ

Jistě to sami dobře znáte – procházíte se po ulici, najednou ucítíte povědomou vůni a vzpomenete si, že přesně takový parfém používala vaše dávná školní láska. Její jméno si sice vybavíte nedokážete, pamatujete si však, ve které lavici seděla a jaké slovní obraty používala. Je to přesně tak, mnohem snáz se nám daří z paměti vydolovat něčím zajímavou vzpomínku než holá a nezáživná fakta. Je prokázáno, že pokud ukládanou informaci vhodným způsobem upravíme, zapamatujeme si ji podstatně rychleji a lépe. Krásným příkladem může být následující průpovídka: Běžela Magda kaňonem, srazilá balvan ramenem. Mnoho z nás si přesně touto pomůckou zapamatovalo 2. skupinu periodické tabulky prvků, kdy za oním běžela je ukrytý beryllium, Magda maskuje hořčík, za kaňonem se skrývá vápník atd. Tyto tzv. mnemotechnické pomůcky zná a někdy použil snad každý. Právě s jejich pomocí si můžeme zapamatovat obtížné a neuchopitelné informace nesrovnatelně rychleji. Základem tedy je přetransformovat memorovanou informaci do co nejjednodušší a nejuchopitelnější podoby. Vzhledem k tomu, že slova však v paměti zůstávají mnohem kratší dobu než obrazy, dalším krokem by měla být vizualizace (tedy představení si) ukládané informace. V ideálním případě bychom si tedy měli představit běžící Magdu, jak utíká kaňonem, srazí balvan ramenem a ten na ni vzápětí spadne. Toto je jen krátká ukáзка mnemotechnické pomůcky, existují ale i sofistikované paměťové techniky, které používali již ve starém Řecku a Římě. Ty se pak dají použít při učení prakticky čehokoli. Jejich základem je, zapojit svou fantazii. Vizualizované představy by měly být barvité, klidné i nelogické a absurdní, prostě takové, aby pro nás byly zajímavé. Mnoho lidí na kurzech trénování paměti prohlašuje, že mají paměť na „blbosti“, ale ty podstatné informace jim z hlavy mizí – to je přesně ono. Samozřejmě existují i lidé, kteří jsou celý život zvyklí přemýšlet racionálně a logicky, ti by se neměli násilím nutit do „bláznivých“ představ a měli by je zachovávat ve stejném rázu, v jakém běžně uvažují.

SUD, VE KTERÉM SE POTÍ ARAB, A LABUŤ, KTERÁ SI SETNE HLAVU

Nyní, když už víte jak na to, vám ukážeme pár příkladů, jak je možné využít výše uvedené v praxi. Před-

stavte si, že se potřebujete naučit slovíčko: „potit se“ španělsky – „sudar“. Nejprve si ono neuchopitelné „sudar“ trošku zjednodušíme a pokusíme se jej nahradit představitelným pojmem – např. SUD + ARab. Nyní už si jen představíme, že v sauně stojí velký sud, který se stále více a více potí a náhle z něj vyleze Arab, který se také potí. Zdá se vám tato představa absurdní a myslíte si, že jsem se zbláznil? V tom případě věřím, že toto slovíčko již nezapomenete. Právě slovíčka



se pomocí paměťových technik dají naučit opravdu jednoduše a rychle. Tvorbu příběhů lze ale aplikovat i na něco tak neuchopitelného, jako jsou čísla. Dejme tomu, že si potřebujete zapamatovat PIN, který je: 0271. Využijte tvaru čísel a toho, co vám připomínají (0 vypadá jako vajíčko, 2 může připomínat labuť, 7 tvarem odpovídá sekyrce a 1 může evokovat svíčku). Představa pak může vypadat tak, že vidíte vejce, ze kterého se vylhne labuť, která si sekyrkou usekne hlavu a následně si pietně zapálí svíčku. Opět naprosto nelogický příběh, ale to je přesně to, o čem nám jde. Toto jsou pouze dva příklady využití paměťových technik, ve skutečnosti jsou však možnosti technik téměř neomezené. Aplikovat je můžeme na učení historických událostí či geografických pojmů, vzorců, literatury, pamatování jmen a obličejů, ukládání prezentací a zkrátka všeho, co si potřebujeme zapamatovat - o tom se ostatně budete moci přesvědčit v některém z následujících vydání.



Jakub Pok
zakladatel a lektor Školy paměti