

MISTROVSKÁ GRADA® PAMĚŤ



52 **cvičení**
pro zdokonalení
vaší paměti

**ZA ROK PAMĚŤ
JAKO SLON**

DOMINIC O'BRIEN
mistr světa v paměťovém sportu



DOMINIC O'BRIEN

MISTROVSKÁ PAMĚŤ

52 **cvičení**
pro zdokonalení
vaší paměti

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Dominic O'Brien

MISTROVSKÁ PAMĚŤ

52 cvičení pro zdokonalení vaší paměti

Přeloženo z anglického originálu knihy Dominika O'Briena *How to Develop a Brilliant Memory, Week by Week: 50 Proven Ways to Enhance Your Memory Skills*, vydaného nakladatelstvím Watkins Publishing Limited, Oxford, UK, 2014.

How to Develop a Brilliant Memory Week by Week

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Text Copyright © Dominic O'Brien 2005

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5898. publikaci

Překlad PhDr. Radek Blaheta

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Ilustrace Watkins Publishing Limited

Počet stran 176

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-9819-6 (ePub)

ISBN 978-80-247-9818-9 (pdf)

ISBN 978-80-247-5525-0 (print)

Obsah

O autorovi	8
Úvod	9

1. část

NÁSTROJE PAMĚTI

1 Jak dobrou máte paměť?	13
2 Představy a pozorování	17
3 Akronymy	19
4 Převádění čísel na věty	21
5 Systém těla	23
6 Asociace – první pilíř paměti	25
7 Metoda řetězení	27
8 Lokace – druhý pilíř paměti	29
9 Imaginace – třetí pilíř paměti	31
10 Metoda cesty	33
11 Koncentrace	38
12 Jazyk čísel	40
13 Systém rýmování čísel	43
14 Systém abecedy	45

2. část

ROZVOJ PAMĚTI

15 Jak si spolu s obličejem zapamatovat také jméno	49
16 Jak si zapamatovat cestu	52
17 Jak si zapamatovat anglický pravopis	56

18	Jak si zapamatovat hlavní města států	58
19	Jak se učit cizí jazyk	61
20	Jak si zapamatovat, co se stalo v minulosti	64
21	Jak si zapamatovat periodickou soustavu prvků	66
22	Rozvoj deklarativní paměti	68
23	Dominikův systém I	70
24	Jak si zapamatovat vtipy	75
25	Jak si zapamatovat příběhy	77
26	Rychlejší čtení a lepší paměť	79
27	Jak si zapamatovat citáty	81
28	Paměť a myšlenkové mapy	84
29	Jak si zapamatovat projevy a prezentace	88
30	Opakování a rozvoj paměti	91

3. část

SÍLA PAMĚTI

31	Dominikův systém II	95
32	Jak si zapamatovat telefonáty	98
33	Dominikův systém III	101
34	Jak si zapamatovat balíček karet	106
35	Jak si do paměti uložit kalendář	110
36	Jak si zapamatovat historická data	115
37	Jak si zapamatovat telefonní čísla a důležitá data	117
38	Jak si zapamatovat zprávy	120
39	Jak si zapamatovat filmy, které získaly Oscara	122
40	Jak si zapamatovat poezii	125

MISTROVSKÁ PAMĚŤ

41	Metoda římské komnaty	131
42	Jak si zapamatovat historická a budoucí data	134
43	Jak si do paměti uložit paměť	136
44	Jak si zapamatovat binární čísla	139
45	Jak si zapamatovat slovník	142
46	Jak si zapamatovat více balíčků karet	145
47	Jak si zapamatovat všechny osoby v místnosti	148
48	Zdravé tělo, zdravá paměť	151
49	Jak vítězit v kvízech	154
50	Hry zaměřené na rozvoj paměti	156
51	Cvičení zaměřená na zapamatování čísel	158
52	Jak dobrou máte paměť nyní?	162
	Závěr	167
	Poděkování	169

O autorovi



Dominic O'Brien je autor několika úspěšných knih o paměti. Proslul svými úžasnými paměťovými schopnostmi – dokázal například přelstít kasina v Las Vegas v blackjacku, osmkrát získal titul mistra světa v paměťových dovednostech a je držitelem mnoha světových rekordů. Působí rovněž jako prezident Světové rady paměťových sportů.

Úvod

Po dlouhých letech praxe jsem dospěl k přesvědčení, že v řadě z nás – dost možná v naprosté většině – dříme schopnost dosáhnout skutečně mistrovské úrovně paměti. Tajemství fungování paměti se snažím odhalovat nejrozličnějším lidem, ať už na oficiálních soutěžích a přednáškách, nebo při nejrozličnějších neformálních setkáních (například v restauraci), a vždy jsem svědkem stejné reakce: každého zájemce uvede rychlá proměna jeho paměťových možností v naprostý úžas. A přitom je jen zapotřebí pochopit a uplatnit základní pravidla popsána v této knížce.

Cílem předkládané příručky je pomoci vám naplno využít mocnou sílu paměti, a to prostřednictvím jednoduchých technik rozdělených do krátkých kapitol. Tyto dovednosti si můžete osvojit v každém věku. Pokud jste dosud svou paměť necvičili, budete jistě příjemně překvapeni, jak snadno se lze tyto metody naučit a jak rychle je lze využít v praxi.

Chcete-li z knížky získat co nejvíce, pak vám doporučuji, abyste si zároveň vyzkoušeli cvičení a testy uvedené u většiny kroků. K zaznamenávání odpovědí a ke sledování výsledků budete potřebovat pouze sešit.

Dosaženým výsledkům odpovídají tři kategorie: začátečník, středně pokročilý a mistr. To, jaké úrovně jste dosáhli, se dozvíte vždy po sečtení bodů, které se vám u daného cvičení podařilo získat. Uvedené kategorie ovšem u každého cvičení poukazují pouze na jeho relativní obtížnost. Výsledek spadající do kategorie „začátečník“ bych očekával u člověka, který nevyužívá žádné paměťové techniky. Naším cílem je kategorie „středně pokročilý“. Podaří-li se vám dosáhnout kategorie „mistr“, jedná se o skutečně vynikající výkon. Díky tomuto systému hodnocení okamžitě uvidíte, jak jste na tom ve srovnání s někým, kdo svou paměť nijak necvičí, i jak se vaše vlastní paměť postupně zlepšuje. Pokud se vám zpočátku nedaří nebo pokud vám některá cvičení budou připadat obtížnější než jiná, nic si z toho nedělejte – některé úkoly jsou totiž záludnější záměrně! Cvičení i testy si můžete opakovat, kolikrát budete chtít: paměť je schopnost, která se s praxí zlepšuje. Díky uvedeným cvičením a testům si totiž nezapamatuje jen určité typy informací, ale zlepšíte si svou paměť obecně.

Cílem první části knihy je zhodnotit vaše aktuální paměťové dovednosti a představit vám základní nástroje paměti, které můžete snadno začlenit do každodenního života.

Ve druhé části se tyto základní principy naučíte využívat v nejrůznějších situacích – ukážeme si například, jak si zapamatovat jména, obličeje či veřejné projevy.

Ve třetí části se dostanete na ještě pokročilejší úroveň. Díky vhodné kombinaci technik, jež jsme si představili dříve, tak budete schopni zapamatovat si obsáhlejší soubory informací.

Ve čtvrté části již bude vaše paměť dostatečně vycvičená, aby zvládla i závažné velmi obtížné úkoly. Knihu uzavírá soubor krátkých testů, které vám odhalí, že jste od úvodního hodnocení dosáhli značného pokroku – o tom jsem pevně přesvědčen.

Každému kroku věnujte tolik času, kolik potřebujete. Věřím, že vás moje metody zaujmou a že vás také bude bavit si je osvojovat.

Poznámka překladatele

V souvislosti s jazykově-kulturním převodem knihy bylo nutné některé části upravit či přepracovat. Překlad se tak primárně drží ducha, nikoli litery O'Brienova textu.

1. část

NÁSTROJE PAMĚTI

- Krok 1* **Jak dobrou máte paměť?**
- Krok 2* **Představy a pozorování**
- Krok 3* **Akronymy**
- Krok 4* **Převádění čísel na věty**
- Krok 5* **Systém těla**
- Krok 6* **Asociace – první pilíř paměti**
- Krok 7* **Metoda řetězení**
- Krok 8* **Lokace – druhý pilíř paměti**
- Krok 9* **Imaginace – třetí pilíř paměti**
- Krok 10* **Metoda cesty**
- Krok 11* **Koncentrace**
- Krok 12* **Jazyk čísel**
- Krok 13* **Systém rýmování čísel**
- Krok 14* **Systém abecedy**

Fungování paměti závisí na třech základních procesech: uložení, uchování a vybavení si informací v budoucnu. Ještě než ale začnete svou paměť zlepšovat, musíte věřit, že ji vůbec zdokonalit lze. Běžně si stěžujeme, že máme „děravou paměť“ – zde ovšem nejde o stejnou charakteristiku, jako když o někom řekneme, že plešatí, je barvoslepý nebo má nohy do X. Jakmile začnete využívat paměťové techniky popsané v první části této knihy, zjistíte, že se vaše schopnost vzpomenout si na fakta, čísla, předměty, události, místa či lidi bude postupně zlepšovat.

V úvodu této části si vyzkoušíte několik testů zaměřených na slova, tvary a čísla, jež vám pomohou zhodnotit, jak na tom se svou pamětí aktuálně jste. Naučíte se také pár základních technik, například metodu akronymů či systém těla, které vám pomohou si snadno zapamatovat nevelké soubory jednoduchých informací.

Poté se zaměříme na rozvoj klíčových dovedností: asociace, lokace a imaginace. Představím vám účinné paměťové techniky jako metodu cesty, což je způsob systematického ukládání položek, které si chcete zapamatovat, nebo systém číslicových tvarů, který vám zase pomůže uložit si do paměti číselné řady, například čtyřmístné PIN kódy či data historických událostí. K tomu, abyste se dané metody naučili a procvičili si je, vám pak nabídnu nejrůznější cvičení.

1 Jak dobrou máte paměť?

Ať už máte pocit, že se na svou paměť nemůžete moc spoléhat, nebo že to s ní není zrovna nejlepší, je pravděpodobné, že funguje docela dobře. Je totiž možné, že vám jen dosud nikdo neukázal, jak byste mohli svůj skrytý potenciál využít. Běžně zapomínáte, jak se druzí jmenují, kam jste si dali peněženku nebo jak zní PIN k vaší nové platební kartě, a tak o svých paměťových schopnostech logicky pochybujete.

V tomto prvním kroku si proto v několika testech zhodnotíme, jak dobrá či špatná vaše paměť aktuálně je. Odpovědi si pište do připraveného sešitu, budete tak moci později sledovat i dosažené výsledky.

Pokud se vám zpočátku nebude příliš dařit, nezoufejte. Jsem si jistý, že po několika prvních krocích se vaše výsledky rychle zlepší – a po všech dvaapadesáti krocích pak bude vaše paměť dokonalá.

TEST 1: Slova

Pokuste se zapamatovat si níže uvedený seznam dvaceti slov – máte na to tři minuty. Poté napište tolik slov, kolik si jich dokážete vybavit. Na pořadí nezáleží. Za každé slovo, které jste si dokázali správně zapamatovat, získáváte jeden bod. Následně přistupte k dalšímu testu.

STROM ČAS OBLIČEJ ROURA
HODINY MYŠ MOTOR PLANETA
HROM NÁHRDELNÍK SKŘÍŇ HOUSENKA
ZAHRADA MELASA OBRAZ POPRUHY
SPÁNEK JABLKO OCEÁN KNIHA

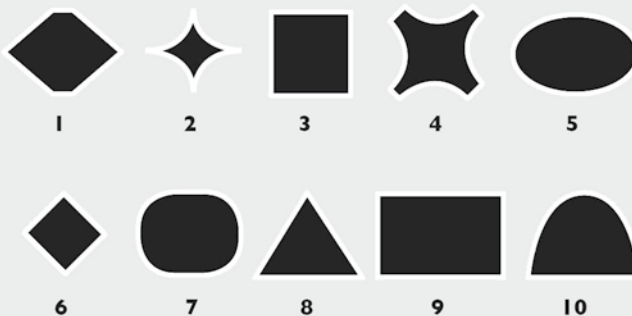
TEST 2: Pořadí čísel

Během tří minut si do paměti uložte níže uvedené pořadí čísel – v tomto testu je již pořadí důležité. Do sešitu si pak запиšte tolik čísel ve správném pořadí, na kolik si dokážete vzpomenout. Za každé správné číslo získáváte jeden bod. Body se počítají pouze do první chyby, takže pokud si vzpomenete na všech dvacet čísel, ale páté bude v nesprávném pořadí, získáte pouze čtyři body. Hodně štěstí!

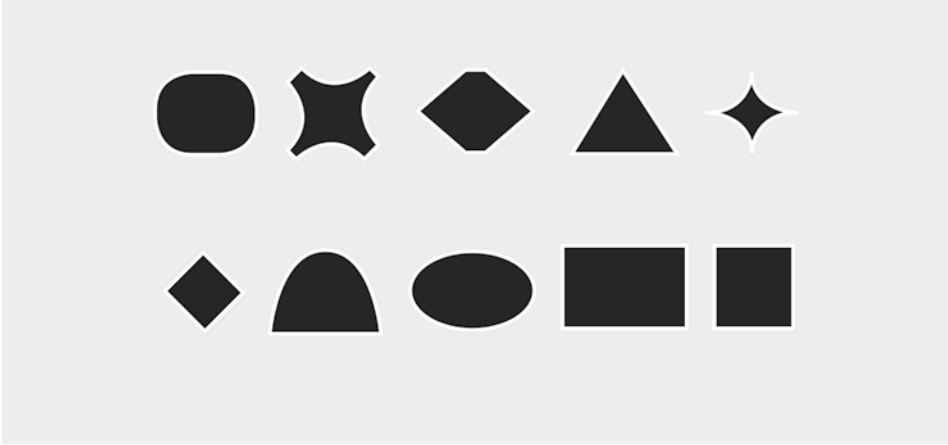
5 0 3 6 7 4 4 0 9 2 8 2 0 5 7 6 7 1 2 9

TEST 3: Tvary

Tři minuty sledujte následujících deset tvarů. Pokuste se zapamatovat si je v pořadí, v němž jsou uvedeny, tedy od prvního do desátého. Na další straně najdete tvary v odlišném pořadí. Podle uvedených pokynů pak proveďte druhou část testu.



Na další straně jsou uvedeny stejné tvary, jaké jste si právě zapamatovali, ovšem v odlišném pořadí. Pokuste se je očíslovat v pořadí, v němž byly uvedeny původně (na první část testu se však samozřejmě nesmíte podívat). Za každý správně očíslovaný tvar získáváte jeden bod.



TEST 4: Binární čísla

Během tří minut si zapamatujte níže uvedené pořadí třiceti binárních čísel. Poté si do sešitu запиšte tolik čísel, kolik si jich dokážete vybavit. Za každé správné číslo získáváte jeden bod. I v tomto testu se body počítají pouze do první chyby, takže pokud si vzpomenete na prvních pět čísel, ale šesté bude nesprávné, získáte pouze pět bodů.

110000011011101100110101010011

TEST 5: Karty

Tři minuty sledujte deset níže uvedených karet. Poté se je pokuste zapsat do sešitu ve stejném pořadí. Stejně jako u čísel se body počítají pouze do první chyby. Za každou kartu, kterou si dokážete správně zapamatovat, získáváte jeden bod.



Výsledek: Sečtěte všechny body z výše uvedených pěti testů.

Maximální počet bodů: 90

Začátečník: 20 a více

Středně pokročilý: 35 a více

Mistr: 70 a více

Pokud jste dosáhli lepšího výsledku, než je úroveň „středně pokročilý“, pak máte skutečně vynikající paměťový potenciál – po nastudování všech kroků knihy můžete očekávat mimořádné výsledky. Pokud jste naopak nedosáhli ani úrovně „začátečník“, nezapoufejte – jakmile se seznámíte s technikami uvedenými v jednotlivých krocích, okamžitě zaznamenáte nemalý pokrok. Jsem pevně přesvědčen, že po přečtení celé knihy budou vaše paměťové schopnosti úctyhodné.

2 Představy a pozorování

V celé knize po vás budu chtít, abyste si představovali nejrůznější předměty, obličeje či místa. Někteří lidé mají pocit, že si požadované položky, například jablko či krávu, nedokážou v mysli věrně vybavit, a proto podle nich tyto techniky nebudou fungovat. V praxi ovšem není třeba fotografický obraz – u dané položky si stačí jen představit určitou typickou vlastnost, kterou si snadno zapamatujete.

Řekněme, že si chcete představit medvídku pandu. K tomu nejsou potřeba přesné rozměry jeho nosu v poměru k uším ani barevný odstín odrazu slunce na jeho kožichu. Bohatě postačí mentální obraz velkého černobílého chlupáče s černýma očima a třeba i s ostrými drápy, jak jej znáte z kreslených filmů.

Zjistil jsem, že když si procházím například seznam tisíce slov a snažím se jej uložit do paměti, soustředím se vždy na to, abych si u každé položky dokázal vybavit jeden prvek. U slova „bota“ například vidím jen tkaničku, u slova „telefon“ zase klávesnici svého vlastního přístroje.

Je nutné si uvědomit, že pojem „představit si“ neznamená jen „utvořit si mentální obraz“, ale také „pojmovat“ či „vymyslet“. Obraz, který si takto vytvoříte, je konkrétním obsahem vaší mysli – je přítomen pouze v ní a nikde jinde.

Existují techniky, jež rozvíjejí schopnost vytvářet si mentální obrazy. Navíc platí, že čím více si svou paměť budete cvičit, tím pozornější vaše „vnitřní oko“ bude.

CVIČENÍ: Představy skrze pozorování

Toto cvičení podporuje vizuální stránku paměti a rozvíjí pozorovací schopnosti.

1. Nejprve uchopte jakýkoli předmět, který máte po ruce, například telefon, vázu, konvici s čajem nebo rádio. Řekněme, že jste si zvolili konvici: pozorujte ji 15 až 20 sekund a snažte se zapamatovat si co nejvíce jejích typických znaků.

- 2.** Nyní zavřete oči a pomocí mentálního oka si vybavte co nejvíce prvků daného předmětu. Nejdříve si možná představíte celkový tvar konvice a zakřivení ucha. Jakmile už si nebudete schopni na nic dalšího vzpomenout, otevřete oči a povšimněte si dalších detailů, například tvaru hubice či názvu výrobce.
- 3.** Zavřete oči a k původnímu mentálnímu obrazu přidejte další postřehy. Poté oči opět otevřete a pokuste se objevit nové detaily. Uvedený postup otevření očí – pozorování – zavření očí – kontrola opakujte, dokud se vám nepodaří pojmout všechny znaky konvice.
- 4.** Nyní se (bez dívání na konvici) pokuste zaznamenat veškeré vlastnosti, jež jste si zapamatovali, do sešitu. Po uvedení všech vlastností, na něž si dokážete vzpomenout, se naposledy podívejte na konvici, zda vám neunikla nějaká drobnost, kterou byste mohli k uloženému mentálnímu obrazu dodat.

3 Akronymy

O tom, že lze akronymy neboli iniciálové zkratky využívat jako mnemotechnickou pomůcku, již patrně víte. Iniciálové zkratky se tvoří z počátečních písmen víceslovných názvů a píší se velkými písmeny (iniciálami). Například NATO je akronym slovního spojení North Atlantic Treaty Organization (Severoatlantická aliance, doslova Organizace Severoatlantické smlouvy). Akronymy se buď hláskují (OSN), nebo se čtou jako jedno slovo (ČEZ). Uveďme si několik dalších příkladů.

UNESCO	<i>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu)</i>
AIDS	<i>Acquired Immune Deficiency Syndrome (Syndrom získaného selhání imunity)</i>
AMU	<i>Akademie múzických umění</i>
DIČ	<i>Daňové identifikační číslo</i>
SÚKL	<i>Státní ústav pro kontrolu léčiv</i>

Rozšířené akronymy

Zajímavým typem mnemotechnické pomůcky jsou věty či zřymované výrazy vytvořené z prvních písmen slov, jež nám mají pomoci zapamatovat si určité pořadí – říkám jim rozšířené akronymy. Chceme-li si například zapamatovat barevné spektrum (které se skládá z červené, oranžové, žluté, zelené, modré, indigové a fialové), lze k tomu využít následující větičku:

ČESTMÍR OBJEVIL ŽÁBU ZALEZLOU MEZI INTERESANTNÍMI FIALKAMI