



Jak pamiętać więcej?

Niektórzy naukowcy twierdzą, że człowiek nie wykorzystuje wszystkich możliwości swojego mózgu. Czy możemy coś z tym zrobić? Czy możemy obudzić w sobie ukryty potencjał? Z całą pewnością tak! Chociaż nie będziemy w stanie nauczyć się np. bilokacji (przebywania w dwóch miejscach naraz), wytrwały trening mózgu może uczynić z nas geniuszy. Wystarczy odrobina cierpliwości i wiara we własne siły.

Aby obudzić ukryty potencjał intelektualny, trzeba zaangażować emocje. Dzięki nim jesteśmy w stanie nauczyć nasz mózg zapamiętywania dowolnych ilości informacji oraz – co równie istotne – swobodnego ich przypominania. A jest to dziś bardzo ważne, skoro przez cały dzień nasz umysł przyswaja około 30 Gigabajtów informacji (30 GB), z czego większość to tzw. szum informacyjny. Dlatego nasz umysł trzeba nauczyć selektywnego, wybiórczego przyswajania danych. Chodzi o to, byśmy pamiętali tylko te informacje, które w życiu są nam potrzebne; które możemy wykorzystać w pracy lub w czasie odpoczynku, kiedy oddajemy się naszym pasjom i zainteresowaniom.

Kluczem jest tzw. motywacja do zapamiętywania (Motivation to Remember, MTR). Jeśli uzmysłowimy sobie, co jest dla nas ważne; jeśli powiemy sobie, że dzięki np. czytanej właśnie książce wzbogaci się nasza wiedza; że informacje te będą nam później przydatne - to jest większe prawdopodobieństwo, że zapamiętamy więcej niż wtedy, gdy będziemy czytali coś na chłodno, jako kolejną pozycję, z którą trzeba się zapoznać. Nie musimy wmawiać sobie na starcie, że książka, którą właśnie kupiliśmy, będzie fascynująca (bo czasami trafiają się tytuły nudne), ale musimy mieć umysł gotowy na przyswajanie wiedzy. Musimy powiedzieć sobie: „Poświęcam czas na lekturę. Chcę się

czegoś nauczyć. Jestem otwarty na świat i na informacje, które do mnie płyną. Zależy mi na moim rozwoju osobistym i zawodowym”. Takie podejście do wykonywanych czynności spowoduje, że będziemy zapamiętywać więcej i szybciej, a później – dzięki emocjonalnemu zaangażowaniu – łatwiej wrócimy do zapamiętanych informacji. Zaangażowanie łączy się z pozytywnymi emocjami. Nasz mózg bardzo dobrze pamięta np. wszystkie wydarzenia, które powiązane zostały z odczuwaniem przyjemności lub dyskomfortu (dzięki temu pamiętamy niektóre wydarzenia z dzieciństwa i jesteśmy w stanie minuta po minucie opisać nasz ślub sprzed kilkunastu lat). Jeśli więc w trakcie nauki wprowadzimy mózg w stan zadowolenia (relaksując nie tylko głowę, ale i całe ciało), to w przyszłości przypomnimy sobie każdą ważną dla nas informację (do zapamiętywania możemy oczywiście zaangażować negatywne emocje – jeszcze silniejsze niż pozytywne – ale po co psuć sobie dobry nastrój?). Oprócz zaangażowania ważna jest także wyobraźnia. Dzięki niej nasz umysł może działać cuda. Dzięki wyobraźni jesteśmy w stanie zapamiętać np. ciąg wyrazów dowolnej długości lub ciąg liczb (np. numer konta bankowego, PIN do telefonu komórkowego, hasło do poczty e-mail). Oto jedna z najprostszych metod zapamiętywania informacji: zakładki pamięci. Wyobraźmy sobie, że musimy zrobić zakupy składające się z 10 produktów. Nie chcemy po raz kolejny sporządzać nudnej listy (często na mało estetycznych kartkach wyrwanych z gazety) i później spacerować po sklepie, hipnotycznie wpatrując się w notatki. Rozwiązaniem jest pamięć, która po prostu lubi, jaką się ją angażuje do interesujących czynności (a zakupy są nimi niewątpliwie). Jak przekonać nas mózg, by bez żadnego wysiłku zapamiętał informacje? Cóż, należy go wesprzeć „ściągawką”, którą w naszym przypadku będą części ciała. Oto lista zakupów: chleb, mleko, twaróg, pomidor, masło, czekolada, woda mineralna, sznurowadła, mrożone brokuły i kiełbasa. Zajmijmy się pierwszymi czterema produktami.

Wyobraźmy sobie, że nasza lewa stopa zmienia się w bochenek chleba; że wygląda i pachnie niezwykle smakowicie; że właśnie piekarz wyjął ją z pieca. Postarajmy się, by w naszej głowie pojawiły się wszystkie smakowite zapachy i kolory. Musimy dokładnie „zespolic” naszą stopę z wyobrażeniem chleba. Im więcej zmysłów zaangażujemy, tym lepiej. Następnie wyobraźmy sobie, że nasza prawa stopa zamienia się w mleko; że staje się ciekłą, białą substancją o charakterystycznym zapachu i konsystencji. Ważne jest, by każda sekunda pracy nad tym skojarzeniem była wypełniona zapachem i kolorem. Później wyobraźmy sobie, że w nasze lewe kolano np. wsadzamy kuchenną łyżeczkę i wyjmujemy pachnący kawałek twarogu. Musimy dokładnie skupić się na procesie wkładania łyżeczki w udo i wydobywania twarogu. A później skupmy się na prawym kolanie i wyobraźmy sobie, że uderzamy w nie ręką (możemy zrobić to naprawdę), na skutek czego kolano zmienia się w rozkwaszonego pomidora. I tak dalej. Aż wszystkie produkty zostaną zapamiętane. Później, w sklepie, wystarczy, że skupimy się na poszczególnych fragmentach naszego ciała, by natychmiast przypomnieć sobie przedmioty, które postanowiliśmy kupić. „Minusem” tej metody jest ograniczona ilość części ciała, podporządkowanych skojarzeniom. Mimo wszystko jesteśmy w stanie podać przynajmniej kilkadziesiąt elementów, z których składa się nasza postać (poszczególne elementy nogi, twarzy itp.). Sukces osiągną ci, którzy wymyślą najbardziej ekstremalne wyobrażenia: nietypowe, oryginalne, często drastyczne. Bo nasz mózg działa właśnie w ten sposób. Jeśli zaproponujemy mu fascynującą zabawę, on będzie działał jak superkomputer z błyskawicznym dostępem do pamięci operacyjnej. Wystarczy tylko odrobina treningu.

Życzę powodzenia!

Dominik Sołowiej

Dominik Sołowiej – dziennikarz, publicysta, trener szybkiego czytania i technik pamięciowych.