

G A R E T M U R

OSNAŽITE PAMĆENJE

**Kako da uvežbate i steknete
izvanredno pamćenje
za 40 dana**

Prevela Stela Spasić

■ Laguna ■

Naslov originala

Dr Gareth Moore

MEMORY COACH

Train and Sustain a Mega-Memory in 40 Days

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2019

Puzzles and solutions copyright © Gareth Moore 2019

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

SADRŽAJ

	Uvod	7
1. dan	Naučite da pamтите	8
2. dan	Kratkoročno pamćenje	12
3. dan	Dugoročno pamćenje	17
4. dan	Proceduralno pamćenje	20
5. dan	Svakodnevno pamćenje	24
6. dan	Pratite svoje misli	28
7. dan	Pamćenje i emocije	32
8. dan	Poboljšanje pamćenja	36
9. dan	Vođenje beleški	40
10. dan	Pisanje sažetka	44
11. dan	Neophodna je pažnja	48
12. dan	Usredsredite se	52
13. dan	Nadograđivanje sećanja	56
14. dan	Pamćenje i prolazak vremena	60
15. dan	Različiti načini pamćenja	64
16. dan	Pamćenje pomoću asocijacija	68
17. dan	Pamćenje grupisanjem stavki	72
18. dan	Kvalitetna prezentacija	76
19. dan	Pamćenje datuma	80
20. dan	Lozinke i PIN kodovi	84
21. dan	Kako da nađete ključeve	88

22. dan	Imena i lica	92
23. dan	Vizuelno pamćenje	96
24. dan	Tehnike vizuelnog pamćenja	100
25. dan	Rimovanje i ritam	104
26. dan	Tehnika s akronimima	108
27. dan	Rečenice s akrostihom	112
28. dan	Kukice za pamćenje	116
29. dan	Palate za pamćenje	122
30. dan	Palate s kukicama	128
31. dan	Liste za kupovinu	132
32. dan	Učenje teksta	136
33. dan	Vežbanje veština	140
34. dan	Tehnike pamćenja brojeva	144
35. dan	Tehnike pamćenja reči	148
36. dan	Bravure s pamćenjem	152
37. dan	Zdrav duh	156
38. dan	Promenljiva priroda sećanja	160
39. dan	Učenje stranih jezika	164
40. dan	Postavljajte sebi nove zadatke	168
	Dodatna vežbanja	172
	Rešenja	190

UVOD

Dobro došli u knjigu *Oснаžite pamćenje: kako da uvežbate i steknete izvanredno pamćenje za 40 dana*. Čitajući samo po nekoliko strana dnevno i radeći po dve-tri vežbe koje se odnose na svaki pojedinačni dan, možete drastično unaprediti veštinu pamćenja za manje od mesec i po dana.

Pamćenje je izuzetno važno za sve ono što vas definiše kao ličnost. Bez njega ne biste znali ko ste, gde ste i šta ste. Ne biste mogli da planirate budućnost, ne biste se sećali prošlosti niti biste mogli da formirate povezane misli. Zašto mu onda pri-
dajemo tako malo pažnje kad ono predstavlja samu suštinu našeg bića?

Bolje korišćenje pamćenja omogućava vam da obogatite svoj život. Ovim programom vas iz dana u dan postepeno učim da to i postignete. Na osnovu rezultata najnovijih istraživanja, kao i oprobanih i proverenih metoda iz mojih prethodnih knjiga, pokazaću kako vam čak i mali, jednostavni koraci mogu doneti brojne pogodnosti za ceo život.

Knjiga sadrži i raznovrsne, posebno osmišljene igre pamćenja, pa odmah možete isprobati brojne tehnike koje ovde opisujem. Naravno, uz knjigu ne morate provesti četrdeset dana zaredom već čitanje i vežbanje možete prilagoditi svom slobodnom vremenu. Neke vežbe opisane kasnije u knjizi možda ćete raditi duže od jednog dana.

Kad uradite vežbe iz glavnog dela, možete preći na dodatne vežbe pamćenja navedene na kraju knjige.

NAUČITE DA PAMTITE

- + Pamćenje se poboljšava vežbanjem.
- + Savremeni način života je takav da retko imamo potrebu da nešto namerno pamtimo.
- + Svi imamo istu sposobnost dugoročnog pamćenja.

ŠTA?

Bez obzira na to koliko loše mišljenje imate o svom pamćenju, vaše dugoročno pamćenje – sposobnost da nešto zapamtite i prisetite se toga posle dužeg vremena – nije ništa lošije od pamćenja drugih ljudi. Ono što ga definiše jeste način na koji ga koristite, a ukoliko ga svesno ne upotrebljavate često, tada ne koristite sve prednosti urođenih sposobnosti pamćenja.

ZAŠTO?

Sve donedavno većina ljudi nije znala da piše, pa je morala sve da pamti – priče, rodoslov, rođendane, godine i još mnogo toga. U današnje vreme te zadatke prepuštamo telefonima, dnevnicima i sličnim izumima, te stoga ređe svesno koristimo pamćenje.



Preporučeno vreme za vežbanje

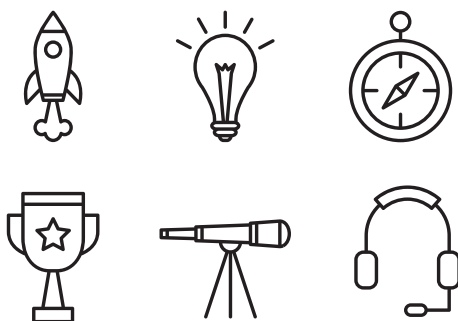
15 MINUTA

► TESTIRAJTE SE ◀

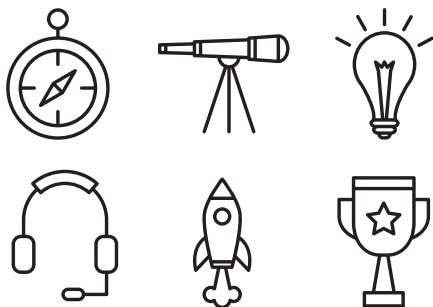
1. DAN: 1. VEŽBA

Isprobajte ove jednostavne vežbe pamćenja. Kako vreme odmiče, radićete razne verzije ovih vežbi tako da ćete videti koliko vam se pamćenje poboljšalo zahvaljujući vežbanju.

Prvo probajte da zapamtite sledeće predmete:



Sada ih prekrijte i probajte da iste predmete označite redosledom brojeva kojim su poredani na gornjoj slici. Prvi predmet u prvom redu označite sa „1“, drugi predmet u prvom redu označite sa „2“ i tako nastavite sve do poslednjeg predmeta u donjem redu koji ćete označiti sa „6“.



► TESTIRAJTE SE ◀

1. DAN: 2. VEŽBA

Uradite istu vežbu ponovo s tim što ćete ovog puta pamtit i reči. Prvo zapamtite navedene pojmove i kad budete spremni, prekrijte ih i čitajte dalje

- prostor
- struja
- vreme
- mašta
- fizika
- nastanak

Prekrijte navedene pojmove i zatim reči u daljem tekstu označite brojevima od 1 do 6 da biste ih poredali redom kako su gore navedene.

- fizika
- vreme
- prostor
- struja
- mašta
- nastanak

► TESTIRAJTE SE ◀

1. DAN: 3. VEŽBA

U ovoj vežbi, pored svake slike, naveden je po jedan pojam. Proučite slike i pojmove i pokušajte da zapamtite šta je s čime povezano. Kad budete spremni, prekrijte sliku i probajte da uz svaku sliku napišete pripadajući pojam. Pojmovi će biti navedeni.



► zbrka



► dnevnik



► misterija



► narcis



► slavna
ličnost



► sanduče

Prekrijte gornju sliku i povežite navedene pojmove s pripadajućim slikama:

- slavna ličnost; zbrka; narcis;
dnevnik; sanduče; misterija



KRATKOROČNO PAMĆENJE

- + Kratkoročno se pamti pet do sedam pojmova.
- + Kratkoročno pamćenje traje samo do pola minuta.
- + Tehnike grupisanja informacija pomažu vam da zapamtite više.

ŠTA?

Kratkoročno pamćenje odnosi se na privremene informacije koje držite u glavi i koje ćete ubrzo zaboraviti ako ih ne prebacite u dugoročno pamćenje. Recimo, ako vam neko kaže svoju imejl adresu a vi je zaboravite posle dvadeset sekundi, to se desilo zato što ste je smestili samo u kratkoročno pamćenje.

ZAŠTO?

Bez kratkoročnog pamćenja ne biste mogli da pročitate ovu rečenicu – dok stignete do njenog kraja, zaboravićete sve što ste pročitali. Zaboravljanje informacija možda vam se ne čini korisno, ali kad ih ne biste zaboravljali, mozak bi vam se uskoro preopteretio beskorisnim podacima! Zato se većina informacija iz kratkoročnog pamćenja nikad ne smešta u dugoročno pamćenje.



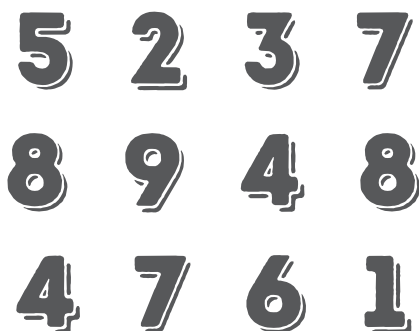
Preporučeno vreme za vežbanje

10 MINUTA

► TESTIRAJTE SE ◀

2. DAN: 1. VEŽBA

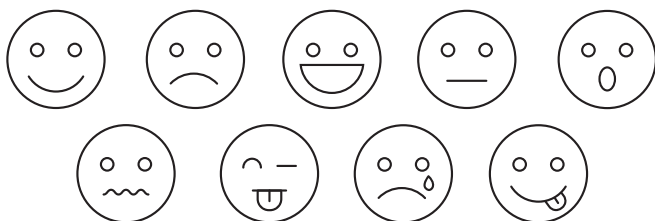
Polako pročitajte ovaj spisak brojeva bez ikakvog svesnog napora da ih upamtite. Kad stignete do poslednjeg broja, brzo ih sve zapišite istim redosledom – ne gledajući u spisak.



Sad proverite kako ste uradili. Koliko ste brojeva zapamtili iz navedenog niza?

2. DAN: 2. VEŽBA

Uradite sličnu vežbu s ovim emotikonima. Pogledajte svaki ponaosob bez svesnog napora da ih upamtite. Zatim okrenite knjigu i na parčetu papira pokušajte da ih nacrtate istim redosledom.



► DETALJNIJE ◀

KAKO STE URADILI?

Da li ste uspjeli da zapamtite od pet do sedam brojeva? Da li vam je, međutim, bilo teško da upamtite isto toliko emotikona?

Na osnovu toga koliko ste brojeva upamtili steći ćete opštu sliku o tome koliki vam je kapacitet kratkoročnog pamćenja. Možete naučiti kako da efikasnije koristite kratkoročno pamćenje, a zahvaljujući tome će se povećati obim informacija koje ćete biti sposobni da pamтите nakratko, ali ne možete uvećati broj pojedinačnih stavki koje ćete upamtiti. Za razliku od kratkoročnog pamćenja, dugoročno pamćenje traje mnogo duže od trideset sekundi i naizgled ima beskonačni kapacitet.

Verovatno ste svaki broj pamtili kao pojedinačnu informaciju. S druge strane, emotikoni su složeniji – recimo, onaj iz donjeg reda koji „plazi jezik i *dodatno* namiguje levim okom“. Zbog takvog posmatranja on je zauzeo dva mesta u vašem kratkoročnom pamćenju i zato vam je bilo teže da zapamtite isti broj emotikona koliko i brojeva. Spajanje više misli u jednu „stavku“ pamćenja je ključna tehnika pamćenja kojom ćemo se baviti u knjizi.

RAZLIČITA ČULA

Postoje različita kratkoročna pamćenja koja se zasnivaju na angažovanim čulima. Zahvaljujući njima sposobni ste da se istovremeno nakratko sećate nekog mirisa, nečeg što ste videli ili nekih podataka koje ste pokušali da zapamtite. Sve to će vam se vrlo brzo izbrisati iz kratkoročnog pamćenja. Nažalost, ako pokušate da istovremeno posmatrate emotikone i brojeve na prethodnoj strani, uvidećete da tako nećete ništa postići jer ćete na kraju verovatno i brojeve i emotikone opisivati sebi rečima.

► TESTIRAJTE SE ◀

2. DAN: 3. VEŽBA

Pročitajte i ovaj drugi spisak brojeva bez svesnog napora da ih upamtite, ali ovog puta ih grupišite. Primera radi, prve dve cifre pročitajte kao „15“, a ne kao „1“ i „5“. Zatim pokušajte da ih zapišete – ne gledajući u spisak.

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

Sada proverite kako ste ovo uradili. Da li vam je ovo pomoglo da zapamtite više brojeva – makar i jedan više? Ne brinite ako niste bili uspešniji jer ta tehnika ipak treba da se vežba, a možda i niste sposobni da višecifrene brojeve, npr. „četrdeset dva“, smestite u jedno mesto u pamćenju koliko god da se trudite.

KORIŠĆENJE KRATKOROČNOG PAMĆENJA

Budući da u kratkoročno pamćenje smeštamo misli, ono ima ključnu ulogu u našem učešću u razgovoru, iznošenju argumenata i razmišljanju o sledećem koraku koji ćemo preduzeti. Međutim, sve osim neposrednih misli i sećanja moramo da prebacimo iz kratkoročnog pamćenja u dugoročno pamćenje koje će najčešće biti predmet naše pažnje u nastavku knjige.

DUGOROČNO PAMĆENJE

- + Dugoročno pamćenje traje duže od minuta.
- + Nije vremenski ograničeno
- + Većina dugoročnih sećanja ipak izbledi s vremenom.

ŠTA?

Ono što hoćete da vam ostane u sećanju duže od sadašnjeg trenutka morate da prebacite u dugoročno pamćenje. Ako hoćete da „zapamtite“ neki podatak, cilj vam je da ga prebacite u dugoročno pamćenje. Ta sećanja se čuvaju promena-ma u mozgu.

ZAŠTO?

Kad se ne bismo sećali šta smo radili juče ili pre nekoliko minuta, ne bismo mogli normalno da živimo. Sećanja definišu našu ličnost i bez njih bismo bili samo prazna ljuštura. Dugoročna sećanja nam se prirodno nagomilavaju tokom života, bez našeg svesnog napora, dok za druge vidove informacija – recimo, nizove podataka – obično moramo daleko više da se potrudimo da bismo ih upamtili na duže vreme.



Preporučeno vreme za vežbanje

12 MINUTA

► DETALJNIJE ◀

ŠTA PAMTIMO?

Pamtimo mnogo toga. Pamtimo gde smo bili, šta smo jeli i s kim smo sve bili danas, juče, a možda čak i prošle nedelje. Što je događaj neobičniji, veća je verovatnoća da ćemo ga upamtiti.

Pamtimo mirise, pamtimo prizore; možemo pamtiti čak i dodire. Pored toga, pamtimo emocije i to kako smo se osećali u važnim trenucima svog života.

Sećanja se prvo formiraju putem hemijskih promena u mozgu, dok se kasnije odvijaju značajnije fizičke promene. Ona čuvaju sitne, zasebne podatke o trenucima u našem životu. Povezana su međusobno, pa tako sećanje na ružu može izazvati sećanje na neki miris, boju ili mesto, što vas dalje može podsetiti na neku osobu, događaj ili na nešto drugo. Što je neka uspomena čvršće povezana s drugim uspomnama, lakše ćemo je se setiti. Može se desiti da nam iznenada naviru stare uspomene probuđene nekom mišlju ili nekim doživljajem.

Većina sećanja blede s vremenom ako im se ne vraćamo i ne ojačavamo ih. Zato na kraju zaboravimo skoro celo gradivo iz nekog školskog predmeta koje smo nekad tako dobro znali ako s njim nemamo dodira kasnije u životu.

Sećanja se menjaju s vremenom, a dešava se i da se stvarna sećanja na događaje pomešaju s lažnim sećanjem koje se formiralo na osnovu nečeg što smo kasnije čuli ili videli. Sećanja su nam mnogo varljivija nego što mislimo.

► TESTIRAJTE SE ◀

3. DAN: 1. VEŽBA

Iako se dugoročno pamćenje ne svodi samo na učenje podataka, sposobnost da svesno pamtimo informacije kojih se kasnije možemo setiti je veoma korisna. Ove vežbe će vam pomoći da proverite trenutno stanje svog dugoročnog pamćenja.

Proučite navedeni spisak dobitnika Bukerove nagrade, zatim ga prekrijte i pokušajte da se priselite naslova dela koje ćete upisati u prazna mesta u donjem spisku u kome su navedeni samo autori.

- 1980: *Obredi prelaza*, Vilijam Golding
 - 1981: *Deca ponoći*, Salman Ruždi
 - 1982: *Šindlerova lista*, Tomas Kenili
 - 1983: *Život i vremena Majkla K*, Dž. M. Kuci
 - 1984: *Hotel du Lac*, Anita Brukner
-

Sada unesite podatke koji nedostaju:

- 1980: _____, Vilijam Golding
- 1981: _____, Salman Ruždi
- 1982: _____, Tomas Kenili
- 1983: _____, Dž. M. Kuci
- 1984: _____, Anita Brukner

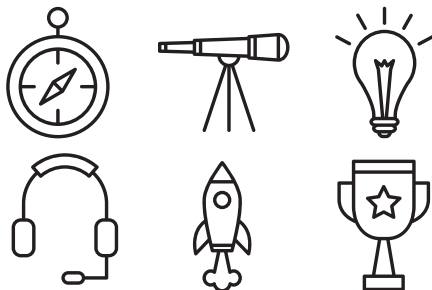
► TESTIRAJTE SE ◀

3. DAN: 2. VEŽBA

Da li se sećate bilo kog podatka iz vežbi koje ste radili prvog dana? Verovatno ih se ne sećate ako ih niste dugo proučavali budući da se takvi podaci inače ne pamte naročito lako i da se vašem mozgu nisu činili vrednim pamćenja na duže vreme.

Pokušajte da ponovo uradite te vežbe da vidite šta vam je ostalo u sećanju – ako se uopšte ičega sećate.

- Kojim su redosledom prvobitno bile poredane ove slike?



- Kojim su redosledom prvobitno bile navedene ove reči: fizika; vreme; struja; mašta; prostor; nastanak?

- Koja je reč bila povezana s kojom slikom: slavna ličnost; zbrka; narcis; dnevnik; sanduče; misterija?



PROCEDURALNO PAMĆENJE

- + Neki oblici dugoročnog pamćenja omogućavaju nam da automatski obavljamo neke radnje.
- + Kako vreme prolazi, za fizičke veštine treba nam manje koncentracije.
- + Takvo pamćenje poznato je kao proceduralno pamćenje.

ŠTA?

Dok učimo da hodamo, vozimo bicikl, plivamo, upravljamo automobilom, u početku moramo dobro da se koncentrišemo da bismo savladali te fizičke veštine. Međutim, s vremenom one iziskuju sve manje koncentracije budući da naše proceduralno pamćenje uči da ponavlja stečene veštine bez svesne pažnje. Ove veštine se mogu usavršavati dugi niz godina kao što, recimo, pijanista sve bolje svira kako vreme odmiče.

ZAŠTO?

Kad bismo morali da razmišljamo o osnovnim radnjama koje svakodnevno upražnjavamo, ne bismo mnogo postigli. Umesto toga, mi učimo da ih obavljamo automatski. Bez takve sposobnosti bilo bi nam teško da se usavršimo u bilo kom poslu jer bismo bili previše usmereni samo na osnovne veštine.



Preporučeno vreme za vežbanje

10 MINUTA

► TESTIRAJTE SE ◀

4. DAN: 1. VEŽBA

Postoje razne aktivnosti kojima se možete baviti da biste proverili kakvo vam je proceduralno pamćenje, ali one su same po sebi takve da se ne mogu savladati za jedan dan.

Svejedno, da biste se uverili u moćno dejstvo proceduralnog pamćenja, možete naučiti neku od dole navedenih veština ako slučajno već niste ovladali njima:

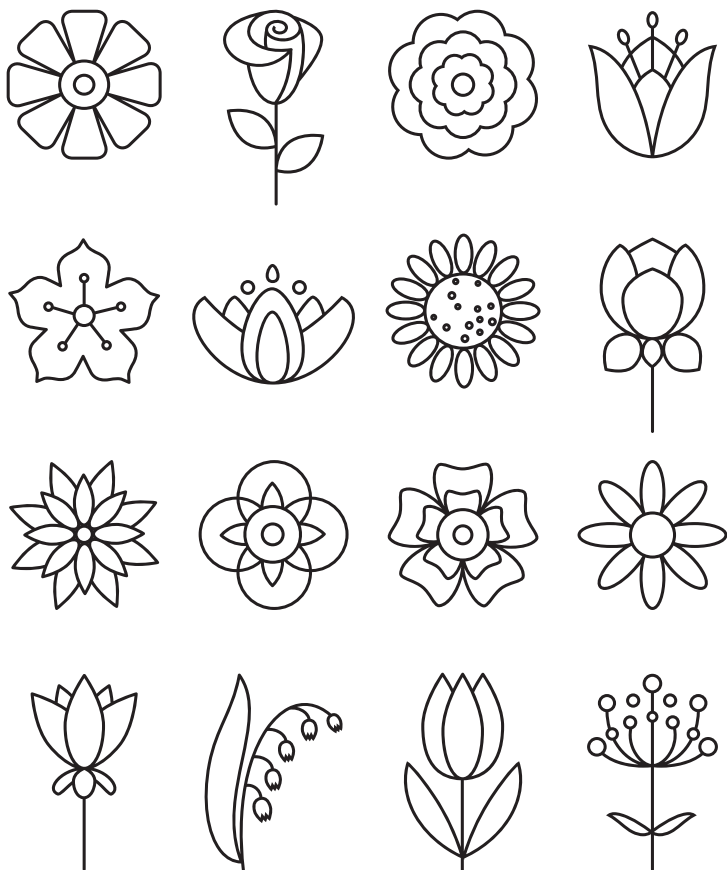
- ▶ Žongliranje – posle nedelju dana svakodnevnog vežbanja možete naučiti spretno da žonglirate koristeći tri loptice.
- ▶ Profesionalno mešanje karata tako što se špil podeli na dve polovine koje se potom nasumično spajaju.
- ▶ Pravljenje koktela uz zadivljujuće egzibicije s flašama i čašama.
- ▶ Sviranje osnovnih akorda na gitari.
- ▶ Izvođenje jednostavnih mađioničarskih trikova s rukama.
- ▶ Pisanje ili crtanje slabijom rukom.
- ▶ Vožnja bicikla.
- ▶ Plivanje novim stilom.
- ▶ Preciznije ubacivanje lopte u koš.
- ▶ Kucanje po tastaturi svim prstima obe ruke.

► TESTIRAJTE SE ◀

4. DAN: VEŽBA 2A

Prekrijte susednu stranu. Zatim proverite svoje pamćenje tako što ćete proučiti slike cveća na ovoj strani.

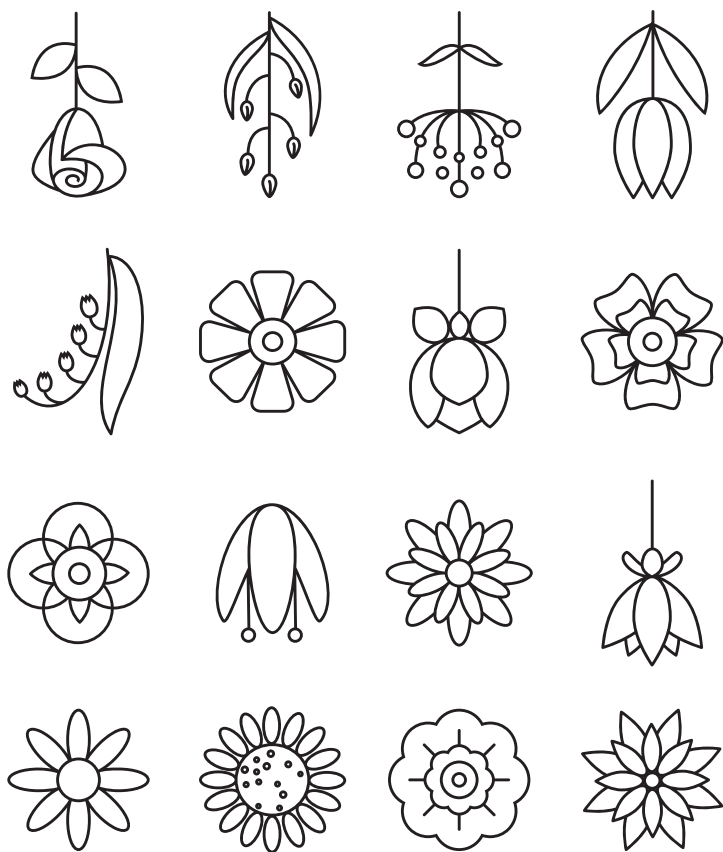
Cveće ne treba da posmatrate duže od minuta. Potom prekrijte ovu stranu, a otkrijte susednu na kojoj ćete pročitati šta je vaš zadatak.



► TESTIRAJTE SE ◀

4. DAN: VEŽBA 2B

Prekrijte sliku na prethodnoj strani. Sad pogledajte sliku ispod ovog teksta. Videćete da ona sadrži neko – ali ne sve – cveće s prethodne strane, te da je ono drugačije raspoređeno. Kad budete spremni, okrenite knjigu naopačke da bi slike bile orijentisane kao na susednoj strani. Zaokružite cveće kojeg *nema* na slici levo.



Dr Gareth Mur
OSNAŽITE PAMĆENJE

Za izdavača
Dejan Papić

Urednik
Srđan Krstić

Lektura i korektura
Vladimir Stokić, Saša Novaković, Dragoslav Basta

Slog i prelom
Stefan Ivanković

Dizajn korica
Lidija Šijačić

Tiraž
2.000

Beograd, 2019

Štampa i povez
Artprint MEDIA, Novi Sad

Izdavač
Laguna, Beograd
Resavska 33
Klub čitalaca: 011/3341-711
www.laguna.rs
e-mail: info@laguna.rs

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.953(035)
793.73(035)

МУП, Гапет, 1975-

Osnažite pamćenje : kako da uvežbate i steknete izvanredno pamćenje za 40 dana / Gareth Mur ; prevela Stela Spasić. - Beograd : Laguna, 2019 (Novi Sad : Artprint Media). - 191 str. : ilustr. ; 20 cm

Prevod dela: Memory coach / Gareth Moore. - Tiraž 2.000.

ISBN 978-86-521-3536-3

COBISS.SR-ID 280843276