



TONY BUZAN LAVINKITE ATMINTI!

Parduota
daugiau nei
5 milijonai
knygos
egzempliorių

BBC

Alma littera

AR JŪSŲ ATMINTIS TOBULA?



Parengiamoji apžvalga

- Neigiamų psichologinių nuostatų keitimas

Šiuo metu atrandama vis daugiau įrodymų, kad mūsų atmintis gali būti ne tik daug geresnė, nei mes kada nors esame įsivaizdavę, bet iš esmės ji galėtų tapti beveik tobula.

Mūsų atmintis fenomenali. Šis teiginys išlieka nepaneigtas net ir tokių kontrargumentų:

1. Daugelis žmonių sugeba atsiminti tik apie 10 procentų sutiktų asmenų pavardžių.
2. Daugelis žmonių užmiršta per 99 procentus jiems pasakytų telefono numerių.
3. Manoma, kad atmintis smarkiai blogėja senstant.
4. Daugelis žmonių vartoja alkoholį, tačiau manoma, kad kiekvienas toks išgėrimas sunaikina 1000 smegenų ląstelių.
5. Pasulyje skirtingų rasių, kultūrų, laikotarpių ir įvairaus išsilavinimo žmonės yra įsitikinę, kad turi ribotą arba netgi prastą atmintį ir nuogaštuoja dėl tokios savo atminties.
6. Mūsų nesėkmes apskritai paėmus, o ypač tas, kurios susijusios su atsiminimu, stengiamasi paaiškinti remiantis tuo, kad esa-

me „tiktai žmonės“, o tai reiškia, kad mūsų sugebėjimai netobuli iš prigimties.

7. Iš pradžių jums tikriausiai nepasiseks atlikti daugumos kitame skyriuje pateiktų atminties testų.

1, 2 ir 7 teiginiai bus analizuojami ir kituose šios knygos skyriuose.

Jūs įsitikinsite, kad pasitelkus atitinkamas žinias visus testus galima sėkmingai atlikti, o pavardes ir telefono numerius įsiminti visai lengva – jeigu tik žinote kaip.

Nėra jokio pagrindo tvirtinti, kad saikingas gėrimas naikintų smegenų ląsteles. Šis neteisingas supratimas atsirado, kai buvo nustatyta, jog piktnaudžiavimas alkoholiu, t. y. besaikis gėrimas, iš tikrųjų žaloja smegenis.

ĮSIDĖMĖKITE: Jūsų atmintis gali prastėti senstant, bet tik tuo atveju, jeigu jai neduosite darbo. Jeigu ji nuolat veikia, tai, priešingai, gerėja visą gyvenimą.

Tarp skirtingų kultūrų ir tautų paplitusios „neigiamos patirties“, susijusios su atmintimi, ištakos glūdi ne nuostatoje, kad esame „tik žmonės“ arba kažkaip iš prigimties nelabai gabūs; jos susiformavo dėl dviejų dalykų, kuriuos nesunku pakeisti: (1) netinkamų psichologinių nuostatų ir (2) žinių trūkumo.

Neigiamų psichologinių nuostatų keitimas

Buvo sukurta tokia smarkiai besiplečianti neformali tarptautinė organizacija, kuri mano praminta klubu *Man vis labiau prastėja atmintis*. Gana dažnai galima išgirsti, kaip gyvai, entuziastingai šnekučiuodamiesi žmonės ištaria kažką panašaus: „Žinai, mano atmintis

jau toli gražu ne tokia kaip jaunystėje, nuolatos pamirštu paprasčiausius dalykus.“ Pašnekovas tuoj pat pritardamas atsako: „Taip, puikiai suprantu, ką turi omeny, tas pats ir man atsitinka...“ Ir apsikabinę nukrypuoja pakalnėn į proto užmarštį. O taip dažnai šneka net trisdešimtmečiai!

Tokia neigiama, pavojinga, *neteisinga* psichologinė nuostata atsiranda dėl netinkamo lavinimo, o šios knygos tikslas – ją pakeisti.

Puikios atminties pavyzdžiu žmonės dažniausiai romantiškai pasirenka vaiką. Jei norite pats tuo įsitikinti, užsukite į kurią nors pradinę mokyklą pasibaigus pamokoms. Įėję į pirmokėlių klasę, paklauskite mokytojos, kas čia palikta (t. y. pamiršta). Jūs ten rasite pačių įvairiausių daiktų: laikrodžių, pieštukų, rašiklių, saldainių, pinigų, palaidinukių, fizinio lavinimo reikmenų, knygų, apsiaustų, akinių, trintukų, žaislų ir t. t.

Vienintelis esminis skirtumas tarp vidutinio amžiaus atsakingo darbuotojo, pamiršusio kažkam paskambinti, kam buvo prižadėjęs, ir palikusio įstaigoje portfelį, ir septynmečio vaiko, kuris tik grįžęs namo pastebi, kad mokykloje paliko laikrodį, kišenpinigius ir namų darbą, yra tik tas, kad septynmetis nepuola į nevirtį ir nesigriebia už galvos šaukdamas: „Dieve, man jau septyneri, todėl mano atmintis nieko verta!“

Paklauskite savęs: „Kiek įvairių dalykų aš sugebu atsiminti per dieną?“ Daugelis priskaičiuos jų nuo 100 iki 10 000. Bet iš tikrųjų šis skaičius siekia milijardus. Žmonių atmintis tokia įspūdinga ir veikia taip sklandžiai, kad didžioji dauguma net nesuvokia to, kad kiekvienas jų pasakytas ir kiekvienas jų išgirstas žodis akimirksniu apdorojamas, įsimenamas, tiksliai atpažįstamas ir išsaugomas atitinkamame kontekste. Nesupranta ir to, kad kiekviena jų gyvenimo akimirka, kiekvienas jų suvokimas, kiekviena mintis, *viskas*, ką tik jie daro visą dieną ar visą gyvenimą, funkcionuoja jų atmintyje. Tiesą sakant, jos ilgalaikės veiklos tikslumas yra beveik idealus. Tie smulkūs atsitiktiniai dalykai, kuriuos pamirštame, tai tarsi nežymios dėmelės milžiniškai vandenyne. Nors tai ir skamba ironiškai, bet būtent todėl taip dramatinuojame savo padarytas klaidas, kad jos tokios retos.

Pateikiame pačių įvairiausių argumentų pagrįsti teiginiui, kad mūsų atmintis beveik ideali:

1 • Sapnai

Nemažai žmonių gali labai ryškiai susapnuoti savo pažįstamus, draugus, šeimos narius ir mylimuosius, kurių nebuvo prisiminę 20–40 metų. O sapnuose tie vaizdai būna *labai* ryškūs, atitinka visas spalvas ir detales, kokios buvo realiame gyvenime. Tai reiškia, kad kažkur smegenyse yra didžiulė saugykla, kur kaupiami vaizdiniai ir asociacijos, nesikeičiantys bėgant laikui, o atsiradus tinkamam stimului juos galima atkurti. 27 skyriuje (p. 198) sužinosite, kaip savo sapnus atkurti.

2 • Netikėtas ir visai atsitiktinis atsiminimas

Beveik kiekvienam yra nutikę, kad vos pasukęs už kampo staiga imi ir prisimeni žmones ar įvykius iš savo praeities. Tokie dalykai dažnai nutinka, kai žmonės vėl aplanko savo pirmąją mokyklą. Vienintelis kvapas, palytėjimas, žvilgsnis ar garsas gali sukelti ištiesą prisiminimų srautą, kuriuos manote esąs pamiršęs. Šis tam tikro jausmo sukeltas gebėjimas atkurti idealius atminties vaizdinius, pats faktas, kad duonos kepimo kvapas arba dainos skambesys gali panardinti atmintį praeitin, rodo, jog esant tinkamesnėms „stimuliuojančioms situacijoms“, būtų ar galėtų būti gerokai daugiau prisiminta. Iš tokių potyrių suprantame, kad smegenys sugeba informaciją išsaugoti.

3 • Rusų „Š“ (Šereševskis)

XX amžiaus pradžioje jaunas rusų žurnalistas Šereševskis (A. R. Lurijos knygoje *Mnemonisto protas* Šereševskis vadinamas „Š“) kartą dalyvaudamas redakcijos susirinkime, didžiausiam visų nustebimui, nieko neužsirašinėjo. Verčiamas pasiaiškinti jis sumišo, o jo kolegos dar labiau nustebė, kai paaiškėjo, kad jis net nesupranta, kodėl kiekvienas turėtų užsirašinėti. Pats jis paaiškino neužsirašinėjęs todėl, kad atsimenąs viską, ką redaktorius kalbėjęs, – tad kokia gi prasmė užsirašinėti? Abejonėms išsklaidyti „Š“ atkūrė visą kalbą – kiekvieną

žodį, kiekvieną sakinį, kiekvieną intonaciją. Po to jį 30 metų apklausinėjo ir tyrė žymus rusų psichologas ir atminties žinovas Aleksandras Lurija. Lurija patvirtino, kad „Š“ visiškai normalus, tačiau pasižymi idealia atmintimi. Lurija taip pat nustatė, kad anksatyvoje jaunystėje „Š“ atsitiktinai pavyko aptikti pagrindinius mnemonikos principus (žr. 4 skyrių, p. 48) ir kad jie jam tapo tokie įprasti tarsi kvėpavimas.

„Š“ nebuvo išskirtinis žmogus. Švietimo, medicinos ir psichologijos mokslų istorijoje dažnai pasakojama apie panašius tobulos atminties žmones. Juos ištyrus paaiškėja, kad jų smegenys normalūs, o vaikystėje visi šie fenomenai „atrado“ pagrindinius savo smegenų veikimo principus.

4 • Profesorius Rosensweigo (Rozensveigo) eksperimentai

Kalifornijos psichologas ir neurofiziologas profesorius Markas Rosensweigas daug metų studijavo atskiras smegenų ląsteles ir jų atminties talpą. Jau 1974 metais jis nustatė, kad jeigu į eilinio žmogaus smegenis visą gyvenimą *kas sekundę* būtų įvedinėjama dešimt naujų informacijos elementų, tai smegenys nebūtų nė iki pusės užpildyti. Jis pabrėžė, kad atminties problemos neturi nieko bendra su atminties talpa, bet priklauso nuo to, kaip tą bekraštę talpą mes patys esame susitvarkę.

5 • Profesorius Penfieldo (Penfildo) eksperimentai

Kanados profesorius Wilderis Penfieldas savo atradimą apie žmogaus smegenų talpą padarė atsitiktinai. Jis mažyčiais elektrodais stimuliuodavo atskiras smegenų ląsteles, norėdamas aptikti smegenų sritis, sukeliančias pacientui epilepsijos priepuolį.

Profesorių labai nustebino tai, kad pastimuliuavus tam tikras smegenų ląsteles ligoniai staiga imdavo atsiminti potyrius, išgyventus praicityje. Jie pabrėždavo, kad visa tai nėra jiems įprastas praicitis atkūrimas, bet kad jie tikrų tikriausiai iš naujo visą tą praicitį išgyvena – kvapus, garsus, spalvas, judėjimą, skonio pojūčius. Tie potyriai gali apimti tik kelių valandų laikotarpį iki minėto eksperimento pradžios, bet gali siekti ir 40 metų senumo įvykius.

Penfieldas iškėlė mintį, kad kiekvienoje smegenų ląstelėje ar ląstelių grupėje puikiai išsaugomas bet kuris mūsų praeities įvykis ir kad jeigu pavyktų rasti tinkamą stimulą, galėtume peržiūrėti visą tą filmą iš naujo.

6 • Mūsų smegenų gebėjimas kurti struktūrinius darinius

Gabiausias įžymiojo Pavlovo mokinys profesorius Piotras Anochinas paskutiniaisiais savo gyvenimo metais tyrinėjo potencialų smegenų gebėjimą kurti struktūrinius darinius. Jo atradimai buvo reikšmingi atminties tyrėjams. Atrodo, kad atminties duomenys įrašomi į atskirus mažus darinius, arba elektromagnetines grandines, kurias sudaro tarpusavy susijusios smegenų ląstelės.

Anochinas jau žinojo, kad smegenys turi milijoną milijonų (1 000 000 000 000) smegenų ląstelių ir kad net šis gigantiškas skaičius mažas palyginti su skaičiumi struktūrų, kurias tos smegenų ląstelės gali sudaryti. Pasitelkęs naujausius elektroninius mikroskopus ir kompiuterius, jis gavo stulbinantį skaičių. Anochinas apskaičiavo, kad tokių struktūrinių darinių arba „laisvės laipsnių“ skaičius smegenyse, jo žodžiais tariant, „toks didelis, kad tą skaičių užrašant skaitmenimis, susidarytų daugiau kaip dešimties su puse *kilometrų* virtinė. Turėdamos tokias neribotas galimybes, smegenys yra ta klaviatūra, kuria galima sugroti šimtus milijonų melodijų“.

O jūsų atmintis – tai muzika.

7 • Priešmirtinė patirtis

Ne taip mažai žmonių yra žvelgę iš plaukimo baseino dugno į vandens paviršiuje raibuliuojančias vilneles, žinodami, kad dar minutė kita – ir jie nuskęs, arba yra matę žemyn lekiančią kalno atbrailą, ant kurios ką tik stovėjo; arba jautę, kaip neišvengiamai artėja dešimties tonų sunkvežimio, lekiančio 90 km per valandą greičiu, priekinės grotelės. Tokias traumas patyrusių, bet išsigelbėjusių žmonių pasakojimus sieja viena bendra tema. Šią „paskutinio apmąstymo“ akimirką smegenyse sustabdomas išorinės informacijos apdorojimas, o likusi sekundės dalis išplečiama iki viso žmogaus gyvenimo ir leidžia peržvelgti visa tai, ką jis patyrė.

Nors ir verčiami pripažinti, kad šis jų išgyvenimas tebuvo tik keletas ryškiausių epizodų, jie visi atkakliai tvirtino, kad pro jų akis pralėkė *visas* jų gyvenimas iki lemtingojo įvykio, net ir tie dalykai, kuriuos buvo visiškai pamiršę. Posakis „Ūmai man prieš akis pralėkė visas gyvenimas“ tapo beveik kliše, kai pasakojama apie priešmirtinius išgyvenimus. Toks patirties bendrumas taip pat liudija apie smegenų talpos galias, kurias mes dar tik pradėdame išnaudoti.

8 • Fotografinė atmintis

Fotografinė, arba eidetinė, atmintis yra toks reiškinys, kai žmonės sugeba, nors dažniausiai ir labai trumpą laiką, gana gerai ir tiksliai atsiminti tai, ką būna pamatę. Pats vaizdas paprastai išblanksta, tačiau toks žmogus, pamatęs paveikslą, sudarytą iš 1000 ant balto lapo atsitiktinai ištaškytų taškelių, sugeba tiksliai juos atkurti. Tai rodo, kad, be geros ilgalaikės atminties, turime ir trumpalaikio, betarpiško fotografinio įsiminimo gebėjimus. Teigiama, kad vaikams dažnai šis gebėjimas yra įgimta jų psichinės veiklos dalis, o mes jį atimame versdami juos per didelį dėmesį sutelkti į logiką ir kalbą, o per mažai į vaizduotę ir kitus psichikos gebėjimus.

9 • 1000 nuotraukų

Neseniai buvo atliktas toks eksperimentas. Grupei žmonių viena po kitos buvo rodoma 1000 nuotraukų, apytikriai viena nuotrauka per sekundę. Paskui psichologai tarp tų 1000 jau rodytų nuotraukų įmaišė 100 naujų ir paprašė dalyvių išrinkti tas, kurių jie nėra matę pirmąjį kartą. Kiekvienas dalyvis, nepaisant to, kaip jis buvo apibūdinęs savo atminties galimybes, sugebėjo atpažinti beveik visas matytas fotografijas – taip pat ir tas, kurių matęs nebuvo. Jie galėjo neprisiminti tvarkos, kuria nuotraukos buvo rodomos, bet tiksliai sugebėjo atkurti patį atvaizdą. Šis atvejis rodo, kad eilinis žmogus geriau įsimena veidą nei su juo susijusį vardą. Šią aiškia problemą lengva pašalinti pritaikius įsiminimo metodus.

10 • Įsiminimo principai

Įsiminimo principai, arba mnemonika, yra „atminties kodų“ sistema, padedanti žmonėms gerai įsiminti viską, ką jie tik panorėtų įsiminti. Taikant šiuos principus pastebėta, kad jeigu žmogus, naudodamasis jais, įsimena devynis dalykus iš dešimties, tai tas pats žmogus įsimins 900 iš 1000, 9000 iš 10 000, 900 000 iš 1 000 000 ir t. t. O tie, kurie puikiausiai įsimena visus dešimt, įsimins ir 1 000 000. Aptariami metodai leidžia mums pasirausti po fenomenaliąją mūsų atminties talpyklą ir ištraukti iš ten, ką tik panorėsime. Įsiminimo principai išdėstyti 4 skyriuje, tačiau didžioji šios knygos dalis skirta paaiškinti ir apibrėžti svarbiausias ir naudingiausias iš šių sistemų ir parodyti, kaip lengvai jas galima suvokti ir pritaikyti asmeninio, šeimos, verslo ir bendruomenės gyvenimo srityse.

Kitame skyriuje

Pradiniame etape jums būtų naudinga pasitikrinti dabartinę savo atminties būklę. Kitame skyriuje bus pateikta keletas atminties testų. Jie bus tas išeities taškas, kuriuo remdamiesi galėsite sekti savo pažangą. Baigus skaityti knygą, galima dar kartą kruopščiai atlikti visus testus, o gautus rezultatus palyginti su pirmaisiais. Nemažai žmonių, prastai atlikę pirmuosius testus, vėliau, laikydamiesi šios knygos atskiruose skyriuose esančių nurodymų, savo rezultatus įspūdingai pagerina.

DABARTINIŲ JŪSŲ ATMINTIES GEBĖJIMŲ PATIKRINIMAS

2

Parengiamoji apžvalga

- Grandinės testas
- Skaičių testas
- Kortų testas
- Prikabinimo testas
- Telefono numerių testas
- Spartos testas

Daugelis žmonių nemėgsta atlikti atminties testų nepasirengę, nes jie klaidingai suvokia savo atminties ribas, jos įpročius ir galimybes.

Dėl mokyklinių įpročių (gerų arba blogų) nesudėtingos užduotys, kurias netrukus pamėginsite atlikti, vienais atvejais gali pasirodyti labai sunkios, o kitais beveik neįvykdomos. Tačiau šios užduotys anaip tol neviršija vidutinių žmogaus smegenų gebėjimų ribų. Ir nesijaudinkite, jeigu rezultatai būtų prasti: šios knygelės paskirtis – taip palengvinti išsiminimo procesą, kurio reikalauja čia pateikti testai, kad jis taptų lengvomis ir maloniomis pratybomis.

Grandininio jungimo testas (grandinės testas)

Perskaitykite šį dvidešimties dalykų sąrašą tik *vieną kartą*, stengdamiesi išsiminti dalykus ir jų išdėstymo tvarką. Po to, atsivertę p. 31, patitinkinkite, kaip atlikote testą, ir įvertinkite savo rezultatus.