

Co jsem to jen chtěla...

ANEB

Děravá paměť se dá snadno zalepit

Myslíte si, že na nějaké to zapomínání máte nárok a je vlastně docela normální? Pozor, normální to není!

S kamarádkou Lenkou se vídáme jednou za čtrnáct dní a potřebujeme si v co nejkratším čase říct naprosto všechno, co se za tu dobu stalo. Nedávno přišla s tím, že si na příští kafe přinese poznámky, protože není schopná zapamatovat si všechno, co mi chce vyprávět. A to je jí teprve něco málo přes čtyřicet. Co bude dělat v sedmdesáti? Budeme na sebe celou dobu koukat a přemýšlet, co jsme si to vlastně chtěly říct?

Poloprázdná hlava

„Vůbec ne. Kdybych vám od desátého do padesátého roku života dal každých deset vteřin jednu informaci,



Představujte si co nejabsurdnější situace, lépe si je zapamatujete.

hádejte, kolik kapacity paměti budete mít zaplněné? 40 až 50 procent! Zbytek bude ještě volný. Takže je nesmysl vymlouvat se na to, že máme paměť plnou,“ vysvětluje specialista na trénování paměti Jakub Pok. Podle něj by bylo ideální, kdybychom vypnuly televize, zahodily diáře a začaly hlavu trénovat. Pak se nám nestane, že si budeme pracně vzpomínat, co jsme to vlastně chtěly říct. (Tohle pocho-pitelně platí i pro muže!)

Zaháčkujte se

Jednoduše se dá říct, že paměť je jako sportovec. Když pravidelně trénuje, podává skvělé výkony. Ve chvíli, kdy se začne flákat, mu forma ještě chvíli vydrží, ale za nějakou dobu už nedoběhne ani na zastávku, natož maraton. „Paměť je trénovatelná, a čím víc ji trénujete a čím víc si vytváříte háčky, tím je lepší. Vysvětlím vám pojem háček. Je to vlastně takový oslí můstek nebo mentální obrazec. Zní to sice složitě, ale je to naprosto jednoduché. Řeknu vám dva pojmy, třeba kabel a velbloud, a vy vytvořte co nejrychleji vtipnou asociaci, jak by se spolu ta dvě slova mohla spojit. Můžete si třeba představit velblouda omotaného kabelem – čím je to bláznivější a absurdnější, tím spíš si to mozek zapamatuje. To je háček, oslí můstek nebo jinými slovy také mnemotechnická pomůcka,“ vysvětluje odborník.

Jak nezapomenout, co máte nakoupit

„Technika se jmenuje body systém a funguje jako šatní ramínko. Představte si, že máte deset ramínek, která jsou pořád stejná, ale pokaždé si na ně můžete navěsit něco jiného. Naučím vás pověsit si na něj nákupní seznam,“ vysvětloval mi Jakub Pok. Jenže já pochybovala, že jsem schopná si zapamatovat víc věcí než dvě. Aby mě přesvědčil, nechal mě techniku vyzkoušet. Otestujte ji také.

1. Na těle si vytvořte deset bodů, které pro vás budou navždy neměnné, a vy si na ně budete moct cokoli navázat. Jednou nákupní seznam, příště termíny nebo prezentaci... prostě cokoli.

2. První bod je na palci u nohy. Další je na koleni, třetí genitálie, čtvrtý pupík, pátý prsa, šestý rameno, sedmý pusa, osmý

nos, devátý oči a desátý bod vlasy. Klidně zavřete oči a představte si všechny. Tím si vytvoříte takzvanou paměťovou cestu.

3. A teď si vezměte první položku z nákupního seznamu – třeba hrubou mouku, a co nejabsurdnějším způsobem si ji spojte s vaším palcem u nohy. Nebojte se fantazírovat, představovat si všechno jako bláznivý barevný film, nejlépe jako legraci. (Já si představila, jak se mi palec boří do hrubé mouky jako do mořského písku.)

4. Druhá věc ze seznamu je meloun. Ten si stejným způsobem spojte s kolennem. (V duchu jsem viděla, jak je moje koleno obrovský rudý meloun plný černých pecek.) Důležité je všechno si opravdu představit, a pokud možno do detailů.

5. Stejným způsobem si na tělo „navěsíte“ i zbylé položky. I když vám bude ze začátku připadat těžké vytvářet asociace, vydržte. Funguje to opravdu neomylně.

Moje zkušenost:

Nejenže jsem se celou dobu královsky bavila vymýšlením co nejbláznivějších představ, ale hlavně jsem si celý nákupní seznam okamžitě zapamatovala a byla schopná ho vyjmenovat i další den. Stačilo mi v duchu si vybavit jednotlivé části těla a automaticky mi k nim naskakovaly potraviny ze seznamu. Metodu jsem několikrát vyzkoušela i s dětmi a byli jsme na tom všichni stejně. Bavili jsme se a opravdu si všechno pamatovali!

Být vážný ničí mozek

„Jsou to všechno mnemotechnické pomůcky. Vlastně se vracíme do dětství a fantazírujeme, a tím trénujeme mozek. Být vážný a uvažovat jen racionálně je nesmysl. Jak se člověk roztrénuje na legráčkách, může pak obrázy používat i na vážné věci. Podobnými způsoby se dají učít slovíčka, jména i čísla – prostě je asociací spojíte s nějakou zábavnou situací nebo obrazem. Ale celé je to jedna velikánská hra,“ nadšeně vysvětluje Jakub Pok a já si říkám, že by mě nikdy nenapadlo, že trénování paměti může být taková legrace.

Trik na zapamatování jmen

Pokud jste na tom stejně jako já a už dvě vteřiny po tom, co se vám někdo představí, si nejste schopná zapamatovat jeho jméno, natož příjmení, vyzkoušejte jednoduchou metodu. Jednak je důležité, abyste se soustředila opravdu jen na setkání, a pak je důležité v tu chvíli vnímat jméno a udělat si pro něj krátký háček. Necvičenému člověku to trvá tak půl minuty, ale časem vám na to stačí dvě vteřiny. Já to vyzkoušela na Jakubovi Pokovi. Mluvil zvučně a rychle, jako když hraje ping-pong. Tak jsem si ho představila jako míček, který hodíte na ping-pongový stůl a on na něm chvíli poskakuje. A jméno jsem opravdu už nezapomněla.

Pravidla pro „háčky“

- Nejlépe fungují ty, které jste si vymyslela sama.
- Měly by být barevné.
- Zapojte do nich klidně i zvuky a vůně.
- Skvělé jsou erotické a vtipné představy, ty se pamatují samy.
- Měly by být co nejbláznivější.
- Je třeba všechno nejen říkat, ale i si to představovat.
- Nebojte se přehrávat a vytvářet absurdní situace nebo představy.



Co ještě funguje?

Luštění křížovek, které vám na trénování paměti doporučí snad každý, funguje jen do té doby, než se naučíte všechny klasické termíny a vyplňujete automaticky. Ale sudoku, karty a osmisměrky vaši paměť posílí skvěle.

Nejhorší zabiják paměti je televize, která nás nenutí přemýšlet.

Více o Jakubovi Pokovi i jeho kurzech trénování paměti najdete na skolapameti.cz

■ MAJKA DVOŘÁKOVÁ

INZERCE

O prázdninách sílí riziko nakažení žloutenkou A, odborníci radí – očkujte své děti

Za několik málo dní dětem začínají velké prázdniny a s nimi spojené cestování nejenom po Česku, ale i do zahraničí. Cestování je neodmyslitelně spjato s vyšším rizikem infekční žloutenky – virové hepatitidy. Existuje několik druhů žloutenky, nejrozšířenější je typ A.

Odborníci tak vyzývají rodiče dětí, aby nechali své ratolesti očkovat především proti nejrozšířenějšímu typu – A. Tento typ žloutenky, nazývaný také nemoc špinavých rukou, se přenáší právě dotekem, kontaminovanou vodou, potravinami či dalšími znečištěnými předměty.

Virus žloutenky A je velice odolný a dokáže přežít v hostiteli i několik týdnů. Česká populace je k tomuto typu žloutenky navíc velice citlivá. Právě ze zahraničí a ze zemí, kde není hygiena na vysoké úrovni, si rodiče a jejich děti mohou přivést nežádány suvenýr. Žloutenka typu A se projevuje po 2 až 6 týdnech symptomy, které lze zaměnit například za chřipku.

V souvislosti s nedávnými povodněmi řada pojišťoven začala svým pojištěncům na očkování proti žloutence přispívat. Všeobecná zdravotní pojišťovna spustila program pro děti od 2 do 6 let, kdy si rodiče mohou vyzvedávat příspěvek ve výši 750 korun přímo na pobočkách, ve druhé vlně rozšíří pojišťovna tento program i pro mládež a dospělé. Více na www.vzpj.cz/zloutenka

208505/20