

JAK SE ZA HODINU NAUČIT 200 SLOVÍČEK

Naučit se cizí jazyk za 12 měsíců, vysypat z rukávu telefonní seznam, nazpaměť znát celý občanský zákoník. Tohle prý paměť každého z nás dokáže. „Stačí jen vědět, jak paměť ovládat a následně ji trénovat,“ říká propagátor paměťových technik JAKUB POK (38). Jak s pamětí souvisí to, jak moc se hýbeme a kolik času prospíme? A kdy se lidský mozek dokáže nejlépe koncentrovat?

Kouzlení s pamětí



■ Kdy jste si poprvé řekl, že se naučíte ovládat svoji paměť pomocí paměťových technik?

Studoval jsem střední školu a v roce 1996 jsem měl možnost studovat na gymnáziu v Berlíně. A tam jsem se jen tak ze zajímavosti přihlásil na tříhodinový seminář o paměťových technikách. Do té doby jsem o ničem takovém neslyšel a taky tomu zprvu moc nevěřil. Lektor, který přišel do třídy, vytáhl balíček kanastových karet, zamichal je a za pět minut si všech padesát dva pamatoval přesně, jak šly po sobě. Přišlo mi to nejprve jako nesmysl.

■ Přesto vás to evidentně zaujalo...

Od lektora jsem si na kurzu koupil několik knížek o paměťových technikách a začal se jim od píky věnovat. Pochopitelně jsem tehdy dělal spousty chyb, hrozně mě to ale bavilo, a jak jsem si všechny techniky a postupy sám na sobě zkoušel, upravoval je a srovnával, postupně jsem zjistil, že je to bomba. Když jsem zvládl

během krátké doby zapamatovat si balíček karet, padesát historických dat jdoucích za sebou, nebo sérii binárních čísel, začal jsem zkoušet uplatnění paměťových technik i na praktických věcech. Začal jsem studovat práva a zjistil, že si do svých paměťových cest můžu uložit desítky paragrafů, jakékoli věci na zkoušky a zároveň si vše bleskově vybavit.

■ Mluvíte o paměťových cestách, které jsou základem technik paměti. V čem jsou tak jedinečné?

Je to fenomenální technika, pomocí které se dá uložit do paměti de facto cokoliv. Díky paměťovým cestám si mohu zapamatovat například 25 telefonních čísel do pěti minut, velké množství slovíček. Pa-

„Lektor si pamatoval pořadí 52 karet.“

měťové cesty využívali již ve starověkém Římě a Řecku. Řečníci jimi fascinovali lid. Paměť byla nástrojem moci a také autority. Stejně jako jsem si já vytvořil paměťovou cestu z věcí, které mám v bytě, i tehdy si na svých chrámech vytvořili množství bodů, které měly jasnou posloupnost. Na ně ukládali konkrétní věci, které si chtěli zapamatovat a využít je třeba v proslovech. Na fungování paměťových cest se od doby římských císařů moc nezměnilo. Je to nejjednodušší a nejefektivnější přístup k zapamatování, který navíc většina z nás užívá, byť nevědomky.

■ Funguje to tak i dnes, že paměť je nástrojem moci a autority?

Jsem přesvědčen, že nejlepší manažeři, obchodníci ale i politici nebo učitelé jsou vždycky ti, kteří mají dobrou paměť, neboť jsou schopni mimo jiné velmi rychle re-

Vytvoření paměťových cest je podle Jakuba Poka nejjednodušší a nejefektivnější přístup k zapamatování si věci. Většina z nás ho používá, i když nevědomky.



agovat. Působí úplně jinak, když si dotýká všeho pamatuje, nespolehá se na lístečky a pracuje přímo s publikem. Tím vzbuzuje u ostatních respekt a úctu. Lidé si to často asi ani neuvědomují, ale tak nějak podvědomě vnímají jejich autoritu.

■ Jak má člověk s paměťovými cestami začít?

Občas mi chodí maily od lidí, kteří si chtějí zapamatovat skripta na medicínu, které mají dva tisíce stránek a obsahují velké množství latinských výrazů. V tu chvíli říkám stop. Takhle rychle to nejde. Když jdu běhat, taky se nejdřív protáhnou a začínám na krátkých vzdálenostech. Na kurzech Školy paměti, které vedu, si s účastníky nejprve vytváříme krátkou padesátibodovou cestu. Tím by měl začít každý, zabere to pár minut. Stačí si zvolit body jdoucí po sobě, ideálně v prostředí, které je mu důvěrně známé. Doma, na cestě do práce... A na tyto pevné body potom můžu ukládat otázky k maturitě, přípravu k jazykovým zkouškám, ale i seznam na nákup, důležité schůzky a podobně. Když si teď ukládám do paměti občanský zákoník, není to o ničem jiném, než že si vytvářím dlouhatánskou paměťovou cestu a postupně si na jednotlivé body vkládám paragrafy a konkrétní ustanovení.

■ Kromě občanského zákoníku jste

sám na sobě nedávno vyzkoušel experiment v učení španělských slovíček. Jak dopadl?

Věnoval jsem tomu půl hodiny denně vždycky ráno vyjma víkendů. Experiment trval tři týdny, každý den jsem si dal lekci o padesáti slovech, uložil si je do paměti, zopakoval je a nic víc. Kolegové ve škole paměti mě vždy vyzkoušeli a celkem mě nešetřili. Každé slovíčko jsem musel říci do jedné sekundy. Výsledek je takový, že dodnes umím sedm set padesát slovíček. Stejným způsobem

„Za tři týdny jsem se naučil španělsky.“

Máte pocit, že se vám některé věci vymazávají z paměti? Pro lidský mozek jsou nejuchopitelnější obrazové asociace.



se cizí jazyk dokáže naučit úplně každý. Všechno je to jen o znalosti správné techniky a zapojení fantazie a vizualizace.

■ To si lze dost těžko představit...

Dám vám malý příklad. Jednou jsem na kurzu dostal dotaz od účastníka, který si pořad pletl dvě španělská slovíčka – luchar, což znamená bojovat, a sudar, tedy potit se. U druhého slovíčka si stačí uvědomit, že se POTÍME v sauně. Představím si proto prostředí sauny, kde stojí uprostřed veliký SUD a z něj vylézá potící se Arab. Naproti tomu jsem jako malý neustále BOJOVAL s bratrem v pokoji. No tak si představím, jak na sebe při té bitce házíme sýry Lucína.

■ Zní to celkem bláznivě.

Taky to bláznivě je, ale funguje to stoprocentně, protože obrazové asociace jsou

JAK SI NEJLÉPE ZAPAMATOVAT...

1) CIZÍ SLOVÍČKA

S metodou klíčového slova se podle Jakuba Poka dokáže každý naučit až 20 slovíček za 5 minut, za hodinu tak lze zvládnout 150 až 200 slovíček. Je potřeba zapojit vlastní fantazii a představivost, v metodě se využívá podobnosti slovíček se známými slovy v naší mateřštině. Slovíčka je třeba přeměnit na obrazy, které budou barevné a emotivní – zkrátka pro nás lépe zapamatovatelné.

Například u anglického slovíčka DOLL, které znamená PANENKA, si můžeme představit známou herečku s bujným poprsím DOLLY BUSTER. Ta je pro nás klíčovým slovem. Následně vytvoříme fantazijní příběh mezi klíčovým slovem (Dolly Buster) a panenkou. Můžeme si třeba představit PANENKU v dětské postýlce, které zničehonic začne růst poprsí do obřích rozměrů, až se celá promění v DOLLY BUSTER. Je potřeba si celý příběh představit jako film, čím více absurdní obraz, který vás rozesměje nebo i šokuje, tím lépe.

Třeba anglické slovíčko SHEEP (čteme šíp), které znamená OVCE. Představte si, jak lovíte OVCI a propíchnete ji ŠÍPem. Jednoduchá představa, zároveň dostatečně emotivní.

2) JMÉNA

Jména jsou pro nás neuchopitelné pojmy bez významu, proto jdou mnohdy velmi těžko zapamatovat ve spojitosti s konkrétním obličejem. Základem techniky je začít se správně dívat a pozorovat obličej představující se osoby. Důraz je třeba klást především na několik částí obličeje. U někoho je specifický už tvar hlavy, výrazným znakem může být nos, oči, uši, tvar obočí, ústa nebo vlasy, případně pleš, která je výborně asociativní. Barva vlasů, pihy, znaménka, to vše můžeme využít.

Tři kroky k uložení jména. Příklad na obličej

pana Michala Smetany:

- Výběr specifického znaku v obličejí: Bílé vousy
- Přeměna jména na obraz: Michal = MÍCHAČKA, Smetana = SMETANA
- Propojení vybraného znaku v obličejí s obrazem:

Můžete si představit, jak má Michal ve vousích MÍCHAČKU. Z míchačky vytéká SMETANA, ve které si máčí svůj pěstěný plnovous, aby byl pěkně bílý.

Zdroj: www.skolapameti.cz/blog



pro lidský mozek neuchopitelnější. Vy si nejprve vytvoříte nesmyslný příběh, který si ale nebudete vybavovat při každém užívání slovíčka. Slovíčko se vám díky příběhu usadí v paměti a vy už ho potom budete znát i bez této asociace.

■ Jak obhájíte paměťové techniky před skeptiky, kteří jim nevěří?

Populace je dneska bohužel zahlcena technologickými vymoženostmi, velké množství lidí má pocit, že si nic ukládat do paměti nemusí. Všechno mají uloženo v mobilech. Jenomže člověk, který začne více používat vlastní hlavu, brzy zjistí, že si nejen lépe pamatuje, ale je i efektivnější. Když jdete na zkoušku, můžete mít v hlavě nadrceno spoustu informací. Pakliže ale zafunguje tréma, lehce vám z hlavy vypadnou. Informace uložené v paměťových cestách mají daleko pevnější zakotvení. Když víte, že jednu informaci – například určité datum – máte uloženou na třicátém paměťovém bodu, kterým je například odpadkový koš před domem, a další – název bitvy – na sedmdesátém paměťovém bodu, kterým může být lavička v parku, už se vám nikdy neztratí. S trochou cviku to zvládne každý a nepotřebuje k tomu více než pár hodin tréninku.

■ Sedm let už také paměťové techniky vyučujete na vašich kurzech. Proč jste s tím začal?

Veškerá literatura, ze které jsem po návratu z Berlína čerpal, byla anglicky nebo německy. Já v té době dostudoval právnickou fakultu a při učení tam jsem paměťové techniky aplikoval pořád. Věděl jsem, že fungují, a chtěl jsem o tom přesvědčit i ostatní. Zpočátku chodili na kurzy třeba dva lidi, postupně si je ale vzájemně doporučovali a začali vnímat, že něco jako paměťové techniky funguje.

■ Co bylo v počátcích nejtěžší?

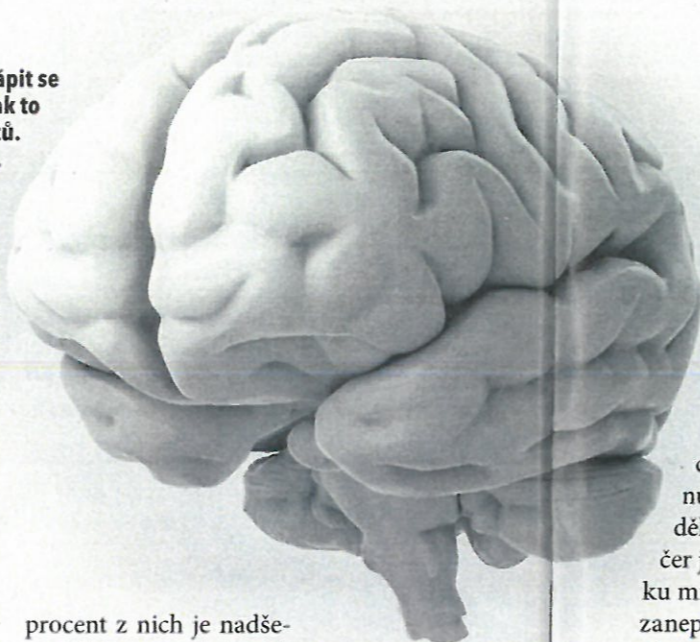
Unést svoje obrovské nadšení z trénování paměti a nechtít lidi okamžitě všim zahltnit. Udělat kurz takový, aby se lidé hodně naučili a zároveň aby se ale i pobavili.

„Mozek se dokáže koncentrovat 50 minut.“

■ Liší se kurzy, které vedete dnes, od těch v roce 2009?

Musel jsem trochu slevit ze svých ambicí, aby kurzy nebyly příliš náročné. Dneska jsou navíc lidé daleko opatrnější. Proto jsem rád, že většina účastníků chodí na doporučení od těch, kteří už náš kurz absolvovali. Oproti prvním rokům pak kurzy neprobíhají jeden den, ale dva dny. Druhý den je vidět, že už se účastníkům paměťové techniky dostaly pod kůži a 99

Nemá cenu jet dříve a trápit se s učením ve dne v noci, jak to praktikuje spousta studentů. Mozek to nepojme.



procent z nich je nadšeno, jak jim to najednou jde.

■ Po prvním dnu memorování si mozek odpočine, to je jasné. Vy ale dáváte pravidelně načasované pauzy i během kurzu. Děláte to podle podložených výzkumů o tom, jak dokáže paměť fungovat a jak dlouho jsme schopni vstřebávat informace?

Většina odborníků se shoduje, že mozek se naplno dokáže koncentrovat maximálně kolem padesáti minut. Proto i my na kurzu máme po padesáti minutách vždycky přestávku. Ideální je učit se dvacet až padesát minut, potom by měla být pauza a následně krátké zopakování. A takový postup doporučuji i při učení se na zásadní zkoušky typu státnice či maturita. Nemá cenu jet dříve a trápit se s učením ve dne v noci, jak to praktikuje spousta studentů. Mozek to nepojme.

■ Nakolik je pro mozek a paměť zásadní spánek?

Dobře spát je důležité. Někteří lidé ale spí strašně moc. Vytvořili si na spánku jistou formu závislosti. Stojím si za tím, že ideální je chodit spát hodinu před půlnocí – do jedenácti – a spát plus minus sedm hodin. Velké množství lidí dělá také to, že ještě v deset hodin večer jí. Potom se diví, že je kvalita spánku mizerná. No jasně, protože tělo je tak zaneprázdněné trávením, že se nemůže věnovat klidnému spánku a zpracování a třídění informací. A když už se bavíme o jídle – obecně platí, že lehčí strava prospívá mozku rozhodně víc než knedlíky s omáčkou.

■ A co sportování v průběhu učení?

Mnoho lidí, kteří pravidelně sportují, najede ve zkouškovém období na studijní režim a přestane se hýbat. To je špatně. Jakékoli okysličení mozku je jenom ku prospěchu a nemusí jít hned o vrcholové sportování. Stačí kratší procházka. Okysličování mozku a s ním související správné dýchání rovná se daleko lepší výsledky. Je doložené, že lidské mozky se vyvíjely v pohybu. Naši předci chodili patnáct dvacet kilometrů denně. Jak nám můžou dneska mozky pracovat, když ráno sedneme do auta, přijedeme do práce, kde sedíme osm hodin před počítačem, a večer lehne do postele nebo sedíme v hospodě...

■ Co byste doporučil lidem, kteří se na váš kurz nedostanou, a přesto si chtějí procvičovat paměť? Křížovky? Sudoku?

Křížovky neztracují, akorát že od jistého okamžiku je už člověk zná nazpaměť. Tím pádem to nejsou nové věci. Spíš bych doporučoval, aby si lidé vytvářeli mentální obrazy v rámci paměťových technik. Pro samotný začátek je prima systém spojování. Krátký příklad: Představte si, že si přes den budete chtít zařídit tři věci – jít na poštu, nakoupit a vyzvednout důchod. Utvořím si fantazijní příběh, kde propojím všechny tyto věci. Například si představte, že vidíte poštu, kde si vezmete klasický nákupní košík, u jedné přepážky nakoupíte zeleninu, vedle mezi obálkami vybíráte maso a u pokladny vám prodavačka místo placení podá



JAKUB POK (38)

Absolvoval Institut mezinárodních studií na Fakultě sociálních věd a Fakultu humanitních studií na Karlově univerzitě. Úspěšně ukončil také právnickou fakultu.

V roce 1996 se v Berlíně seznámil s paměťovými technikami, kterým se od té doby věnuje. V roce 2009 založil Školu paměti, kde vede veřejné kurzy zaměřené na praktické využití paměťových technik, včetně specializovaných kurzů na učení cizích jazyků.

„Rozvíjení paměti může zbrzdit jen lenost.“

váš důchod, který vysází na pás ve zlatých mincích. Díky takovému absurdnímu příběhu na to jen tak nezapomenete. Na stejném principu fungují i ta slovíčka. Sudar není nic jiného než spojení sauny, sudu a Araba. Kladu důraz na to, aby se všechny techniky daly využít prakticky a hlavně aby je zvládl každý. Proto dávám všem lidem na

kurzech garanci vrácení peněz v případě, že techniky nezvládnou.

■ Stalo se vám to někdy?

Jistý pan Mirek přišel kdysi na kurz extrémně negativně naladěný. Ke všemu přistupoval a priori tak, že to nejde, nebo že to nezvládne. Byl to jeden z lidí, kteří se učí dvacet let angličtinu a neumí nic. Po kurzu si řekl o vrácení peněz, tak jsme mu je poslali. Víte ale, co se za čtyři měsíce stalo? Poslal mi omluvný e-mail, že mu to nedalo, techniky na sobě třikrát týdně zkouší a vidí obrovské výsledky. Chtěl mi vrátit peníze, ale nevzal jsem je. Ve výsledku byla jeho výhra moje výhra. Jediné, co může lidi v rozvíjení paměti zbrzdit, je jejich přístup a vlastní lenost.

Michaela Rozšafná



S věkem se schopnost paměti zhoršuje, nicméně Jakub Pok tvrdí, že informace uložené v paměťových cestách mají daleko pevnější zakotvení.

