

# Jak že se to jmenuje?

Cítíte, že to s vaší pamětí jde z kopce? Potřebujete se naučit kvanta textu ke zkouškám? Chcete rychleji zvládnout cizí jazyk? Ve Škole paměti vám poradí, jak na to.

TEXT MICHALA JENDRUCHOVÁ



**Z**náte ten vtip, jak sedí dva kamarádi v obýváku, hostitel se zamyslí: „Jak se jmenuje ta kytky, co má trny?“ „Růže,“ odpoví druhý. „Jooo, Růžo, přines nám kafe!“ Ukázkový příklad zapomínání. Každý druhý člověk vám řekne, že si není schopný zapamatovat jména, tváře, často ani svoje telefonní číslo. Patřím mezi ně, a tak jsem oslovila známého lektora Jakuba Poka, který mě nechal nahlédnout do své Školy paměti. Pro začátek jsem si vybrala základní kurz, malou ochutnávku, čeho všeho je naše paměť schopná.

Už ode dveří jsem hlásila, že nemám logické myšlení, takže jsem zřejmě ztracený případ. „Tak mi řekněte, co si vybavíte pod pojmem kabel a velbloud,“ vyhrkl na mě Jakub Pok. Svým dotazem mě zaskočil: „To ani nechtějte vědět,“ odpověděla jsem a zkusila si představit, co po mně chce: „Vidím, jak velbloudovi z jisté zadní části těla trčí kabel,“ řekla jsem stydlivě. „Úplně geniální. Čím větší blbost, tím lepší. Jste na dobré cestě používat paměťové techniky,“ vychrlil na mě s takovou energií a s milým úsměvem, že mě okamžitě strhnul pro věc.

Heslo „velboud a kabel“ se z jeho úst ozývá každou chvíli. Prý je to první otázka, kterou každému pokládá, když mu chce vysvětlit, jak technika funguje. „Dokonce lidem s velmi racionálním myšlením radím, aby v určité fázi své exaktní myšlení upozadili a začali fantazírovat. Jména, slovíčka a čísla jsou pro lidi neuchopitelná. Lidé nevědí, co znamená 605...“, odříkává mně povědomé číslo, až zjišťuji, že je to můj telefon. „Tohle nic neříkající číslo je vaše. A já jsem si pod to číslo schoval nějaký obrázek, který vás vystihuje,“ vysvětlil mi.

## Posilovna pro paměť

Víkendového kurzu se zúčastnilo asi dvacet lidí, ženy a muži tak půl na půl. Dokonce přišlo o trochu víc mužů. „Chodí sem studenti, kteří si potřebují zapamatovat hodně textu, manažeři, ale i senioři. Měl jsem tady i devadesátiletou paní. Možná vás překvapí, že senioři bývají v testech kolikrát lepší než lidé středního věku, kteří vystudovali vysokou školu, ale od té doby paměť aktivně netrénovali a nic moc do ní neukládali. To je, jako byste v patnácti posilovali, pak dvacet let nic nedělali a divili se, že neuzvednete činku a svaly jsou ochablé. Paměť je jako sval a je potřeba ji trénovat,“ říká Jakub Pok.

## Chytře uložené údaje nezapomenete

Na začátku semináře si každý otestuje, jak na tom je. Sám lektor však bryskně odříká jména, telefonní čísla i mailové adresy všech

účastníků. „Tu a tam to na mě na přednáškách lidé zkoušejí a schválně se po přestávce promíchají. Ale oni nevědí, že já mám uložené jméno a číslo k jejich obličejům, ne k místu, kde seděli,“ vysvětlil a podotkl: „Víte, za jak dlouho zmizí až 95 procent veškerých jmen, která vám někdo řekne? Do pěti vteřin. Lidé se snaží akt představování zrychlit, je jim nepříjemný. Mají za ním schovanou informaci, že si jméno stejně nikdo nikdy nepamatuje. Často lidé také zaměňují jména. Když pak jdete na jednání a velkého manažera, který se jmenuje Zajíc, oslovíte pane Králíku, tak je to docela problém,“ směje se Jakub.

Říká, že sám nikdy neměl geniální paměť, možná lehce nadprůměrnou, ale hlavně ji má vytrénovanou díky technikám. Seznámil se s nimi před osmnácti lety při studijním pobytu v Německu. Třihodinový kurz trénování paměti ho nadchl natolik, že se mu začal věnovat intenzivně. Dnes je schopný během dvou minut uložit do paměti 52 číselných karet. Dokonce se chystá naučit celý občanský zákoník. Každé ráno poctivě zhruba hodinu trénuje. „Mě vždy zajímalo, kde jsou hranice a možnosti paměti, proto jsem se do toho pustil. Navíc to využiju i ve své právnické praxi.“

Jak si dá do hlavy množství tří tisíc paragrafů? Připraví si obrovskou paměťovou cestu, jejíž princip nás naučil. Základem všeho je podle této metody příběh, asociace, vizualizace. (To se vracíme k již zmíněnému velbloudu a kabelu). „Technika je jednoduchá. Vytvořím si body, na každý z nich si nalepím informaci, kterou si potřebuji zapamatovat. Mentální body fungují jako věšák. Ten je pořád stejný, je to náš fixní bod, ale pokaždé na něj pověším něco jiného. Jednou šálu, podruhé deštník atd.“ A hned jsme si to vyzkoušeli názorně.

*Devadesát pět procent veškerých jmen, která vám někdo řekne, zapomenete do pěti vteřin. Lidé se snaží akt představování zrychlit, je jim nepříjemný. Mají s ním spojeno, že si jméno stejně nikdo nepamatuje.*

Jakub Pok

## Světla, stěrače, klika, motor...

Na zdi visel obrázek auta, které představovalo malou paměťovou cestu, v níž jsme si všichni společně vytvořili deset mentálních bodů. Ty jsme si důkladně zařadili do paměti a pak jsme si na jednotlivé body „nalepili“ informace. Tak tedy: „První paměťový bod je přední světlo. Druhý je motor, třetí jsou stěrače, čtvrtý bod je sklo, pátý anténa, šestý výfuk, sedmý je zadní kolo, osmá je klika u dveří, devátý bod je zrcátko a poslední je SPZ. Vzdálenost mezi mentálními body by měla být minimálně metr, protože kdyby byly blízko, informace by se zmízovaly,“ ukazoval a vysvětloval dál: „Vy si představte nějaké vaše reálné auto, které bude umístěné v prostoru – v garáži, na zahrádce, na chodníku. Teď si představte první mentální bod, kterým je světlo. Detailně si vizualizujte, jak to konkrétní světlo vypadá, žárovky, tvar, barva. Čím lépe si to vybavíte, tím lépe se vám bude pracovat. Druhý je motor. A teď si vyberte nějaké konkrétní místo v motoru...“ Tímto způsobem jsme prošli všechny námi vybrané paměťové body. Paměťovou cestu jsme tedy všichni měli stejnou, ale každý si ji jinak vizualizoval podle vlastní fantazie. „Paměťové body si můžete udělat kdekoliv. Na těle, na kole, nebo při cestě do práce, do školy. Já mám mnoho krásných paměťových cest třeba u moře, kam se rád vracím,“ podotkl Jakub.

## Dolary v motoru

Pak jsme začali „lepit“ informace. „Představte si, že letíte do Thajska a potřebujete si s sebou zabalit deset věcí. Nemáte papír, tužku ani telefon, musíte si je prostě zapamatovat. První je pas. Tak ten pas spojíte s prvním paměťovým bodem, tedy se



## VYZKOUŠEJTE, JAK JSTE NA TOM

POJĎTE SI VYZKOUŠET NÁSLEDUJÍCÍ TEST. NÁSLEDNĚ SI UKÁŽEME JEDNODUCHOU TECHNIKU, DÍKY KTERÉ BUDE VÁŠ VÝSLEDEK NĚKOLIKANÁSObNĚ LEPŠÍ.

• Zapamatujte si následujících 15 pojmů přesně, jak jdou po sobě. Máte na to 1 minutu. Připravte si tužku a papír. Po jedné minutě budete pojmy přepisovat na papír.

HRAD  
VELBLOOD  
KOLOBĚŽKA  
HOKEJ  
VÍŘIVKA  
RAK  
SUKNĚ  
KOBEREC  
SJEZDOVKA  
VÍLA  
ŘEDKVIČKY  
PARNÍK  
JESKYNĚ  
ČOKOLÁDA  
TANEČNÍK

Nyní napište pojmy, jak šly po sobě.

• ZKUSTE TO JINAK A LÉPE!  
Využijte jednu z paměťových technik – systém spojování. Spojte jednotlivé pojmy za sebou pomocí příběhu. Čím více fantazie, humoru a emocí, tím lépe! Nejdůležitější je představit si celý příběh tak, jako byste jej opravdu prožívali a viděli právě před sebou.

• Zkuste si znovu zapamatovat 15 slov z úvodního testu, tentokrát pomocí příběhu. Jednotlivé pojmy budete navazovat jeden na druhý tak, jak jdou za sebou. Jaký by mohl být postup? Každý má jinou fantazii, takže vytvoří unikátní příběh. Mohl by vypadat například takto:

Představím si HRAD Karlštejn, na jehož věži sedí VELBLOOD který nasedne na KOLOBĚŽKU a projíždí před nádvoří, kde se hraje HOKEJ. Po skončení si hokejisté jdou sednout do VÍŘIVKY, kde jim nosí k jídlu vařené RAKY. Poté co dojedí, se jejich kapitán převlékne do SUKNĚ, kráčí po červeném KOBERCÍ ven z hradu. Před hradem vidí velkou SJEZDOVKU, kterou sjíždějí VÍLY a mají za uchem ŘEDKVIČKY. Pod svahem nasednou na PARNÍK, projíždějí velkou JESKYNÍ, na jejichž stěnách jsou tabulky voňavé ČOKOLÁDY a na konci jeskyně je víta TANEČNÍK, který tančí lambadu.



v praxi," říká Jakub Pok. No tak tady jsem selhala. Rozdal nám pět telefonních čísel a měli jsme pět minut na jejich zapamatování. Za každé celé zapamatované jsme si měli zapsat jeden bod. U toho jsem taky zůstala. V druhém čísle jsem udělala chybu, na další jsem se ani nepodívala. To byla příprava na následující výuku. Pak nás totiž seznámil s technikou, které se říká master systém. „Je skvělá na zapamatování telefonních čísel, pinů, paragrafů... Číslo je totiž pro člověka neuchopitelné. Občas lidé používají master systém místo počítání oveček. Kolikrát prý už u kata usnou," pokračuje lektor, (pro nezasedčené podotýkám, že kat je číslo sedm). Master systém vám ale na papíře vysvětlit nedovedu...

Jakub Pok tvrdí, že kdo zvládne správné paměťové techniky, dokáže se za půl roku naučit cizí jazyk tak, aby ho mohl obstojně používat. A to byl důvod, který na kurz přivedl i manažera Martina. „Čeká mě spolupráce se Španěly a já bych se měl poměrně brzy naučit jazyk. Doma mi to moc nešlo, tak jsem vyrazil sem. A kvůli motivaci jsem do toho uvrtal i ženu. Doufám, že pak španělštinu zvládnou rychleji," řekl Martin. Hromada učení na kurz přivedla i dvaadvá-

*Jsem překvapená, jak to funguje. Obvykle se mi většina informací vykouří z hlavy po chvíli. Ale paměťová cesta, kterou jsme si vytvořili v hlavě, zůstává i dnes, několik dnů po kurzu.*

cetiletou Terezu, která studuje veřejnou správu a k tomu pracuje u notáře. „Chystám se na státnice, v práci se učím hodně paragrafů a spousty textu ke zkouškám. Začíná to být krizové. Zapomínám, co jsem se naučila před delší dobou, proto bych se ráda naučila techniky, které mi pomůžou," vysvětlila Tereza.

## Na děti se musí jinak

Na naši hlavu se denně řítí neuvěřitelné množství vjemů. Podle Jakuba má člověk denně až 60 tisíc myšlenek počínaje vůněmi a pocity. A proto je dobré některé myšlenky naopak z hlavy vymazat. „Zažil jsem člověka, který mi napsal, že má výbornou paměť, ale potřebuje se naučit zapomínat tragické okamžiky. Podle mě na to funguje medita-

ce, při které člověk mentálně vizualizuje a maže negativní informace.“

Zatímco pro klienty kurzu přichystal pochoštění, všimla jsem si, že sám celý den pojídá jen banány a hroznové víno. „Kdybych si dal těžký oběd, nemohl bych se koncentrovat. Potřebuji si dodat energii jen něčím lehkým.“

Kromě základního kurzu vede i lekce, jak se učit cizí jazyky nebo jména a obličeje. Novinkou v brzké době bude speciální kurz pro děti, tedy mladší patnácti let. „Obracejí se na nás stále častěji lidé, abych vzal do výuky i jejich děti. Ale já jim vysvětluji, že výuka pro dospělé dětem nevyhovuje. Proto vyvíjíme speciální program pro děti," dodává lektor. ■

INZERCE

světlem. Čím nejbizarněji ho do toho světla narvete, o to lépe se vám bude pamatovat. Druhou věc, kterou si musíte sbalit, jsou dolary. A ty nacpete do motoru...“ Opět postupně prošel všech deset věcí a deset paměťových bodů. Zdá se vám to složité? Sama jsem překvapená, jak skvěle to funguje. Přestože se mi obvykle většina informací vykouří z hlavy po chvíli, paměťová cesta, kterou jsme si vytvořili, v hlavě zůstává i dnes, několik dnů po kurzu. A dost se u toho bavím, protože moje „obrazy“ byly mnohdy skutečně zvláštní.

Jako první asociaci jsem měla pas a přední světlo – představila jsem si pas nalepený vepředu ve světle, které prosvítilo kolem. Druhé byly dolary v motoru. Tady nastal malinko problém, protože nevím, jak motor vypadá... To mě rozesmálo, ale opět přispělo

k lepšímu uložení do paměti. Představila jsem si takovou motorovou krabici a v ní rozsypané peníze. Třetí byly stěrače a zapamatovat jsme si měli léky, takže jsem napíchlá platičko s endiaronem na stěrač.

Čtvrté bylo přední sklo a k zapamatování jsme měli spacák. Rozložený jsem ho umístila přes celé přední sklo. Další věc na zapamatování byl zavírací špendlík. V mé paměťové mapě drží špendlík rozlomenou anténu.

V následujícím kroku jsme měli spojit motocytiéru s výfukem. Já jsem ji omotala kolem výfuku, a když auto nastartovalo, tak ji to odfukovalo jako balonek.

Zadní kolo nám mělo připomenout párátka, tak jsem ho těmi párátky propíchlala. Dál už to trochu zkrátím. Klikla u dveří byla pomatlaná opalovací krém. V předním zrcátku byl nainstalovaný foťák, který místo odrazu

fotil. A v přední SPZ měl být slunečník. Ten můj byl otevřený, takže tvořil takový nárazník. A opravdu si ty věci takhle pamatují stále.

Zábavná byla i další výuka. Jakub dokáže strhnout pro věc, je vtipný a plný energie, která vám nedovolí přestat se koncentrovat. Velmi rychle střídá zábavný výklad a praktické ukázky. A když už by pozornost mohla po obědě klesat, jde se žonglovat. Ani to není samo sebou. „Žonglování posiluje levou a pravou mozkovou hemisféru. Nejde jen o koordinaci pohybu, ale i o uvolnění těla, aktivní trénování, nehledě na výborné soustředění. Však za chvíli uvidíme výrazy vašich tváří. Budou asi takové...“ vtipně předvedl, jak u toho vypadáme.

## Systém mistrů

Lektor slibuje, že během dvoudenního kurzu se paměť zlepší o tři sta procent. „Při běžném používání paměti si lidé za pět minut zapamatují tak jedno telefonní číslo. Speciální technikou jsem schopen si jich uložit pětadvacet. Zajímá mě, kde jsou lidské možnosti, ale jako lektora mě dnes primárně zajímá, jak to lidi můžou využít



## Uhaste žízeň s Gardenou

Zavlažování je jedním z nejdůležitějších úkolů zahrádkářů a zahradníků. Stejně jako my, i rostliny potřebují pravidelný přísun vody. Neocenitelným pomocníkem jsou závlahové systémy Gardena, s nimiž vždy najdeme pro svou zahradu vhodné řešení.

Gardena nabízí komplexní systém pro zavlažování rostlin pěstovaných v nádobách i v zemi a v neposlední řadě také pro zavlažování rozlehlých travnatých ploch. Základem je legendární Original Gardena

System, který dokáže rychle a spolehlivě propojit jednotlivé prvky v bezvadně fungující celek. Oranžové rychlopojky jsou už téměř půl století synonymem kvality a promyšleného řešení v oblasti zavlažování zahrady.

## Zavlažování na míru

Tradiční představa zavlažování na našich zahradách začíná připojením k vodovodnímu kohoutu, pokračuje rozvodem vody hadicí a končí u ručního postřikovače. I tento nejjednodušší model Gardena nabízí v několika variantách a díky originálnímu systému šroubení a rychlopojek se přizpůsobí každé situaci s možností dalšího rozšíření. Tahat hadici po rozlehlé nebo členité zahradě je nepraktické, proto Gardena vyvinula systém Pipeline, který vodu dovede do vzdálenějších



koutů zahrady trubkami ukrytými v zemi. Záleží jen na nás, zda k nim připojíme vodní zásuvku, box se spirálovou hadicí, plošný zavlažovač ZoomMaxx nebo výsuvné zadesťovače Sprinkler.

## Správná volba

Možností, jak vyřešit zavlažování, je několik. S výběrem vhodného typu vám pomohou odborní prodejci, informace můžete čerpat také na webových stránkách [www.gardena.cz](http://www.gardena.cz). Najdete zde například online plánovač zahrady, který vám pomůže s návrhem zavlažování a vytvořením nákupního seznamu



*Čtvrté na paměťové mapě bylo přední sklo a zapamatovat jsme si měli spacák. Rozložený spacák jsem umístila přes celé přední sklo auta.*