

Za hodinu 100 slovíček?

Člověk je tvor pohodlný. Když vidí, že by něco mohl zoládnout bez práce, navnadí ho to. A tak kniha Jakuba Poka o tom, jak si bleskově naladovat do hlavy cizí jazyk, vzbudila zvědavost i v naší redakci. Co o své metodě prozradil Denise Prošková?

ENGLISH

Kolika cizími jazyky vlastně mluvíte vy sám?

Mluvíím německy a anglicky.

Šlo mi vždy spíše o kvalitu než o kvantitu a snažil jsem se u jazyků, jež jsem studoval, dosáhnout vždy nejvyšší úrovně. Částečně ovládám i španělštinu – tu jsem zatím primárně využil na testování paměťové techniky, kterou teď na kurzech předávám dál.

Vystudoval jste tři vysoké školy.

Dočetla jsem se, že jste se s paměťovými technikami seznámil při studiu v Německu...

Ano, studoval jsem rok na gymnáziu v Berlíně. Výuka v němčině pro mne nebyla úplně nejjednodušší, a tak jsem také jako každý hledal nějaký jednoduchý recept, díky němuž bych se tolik netrápil. Úplně náhodou jsem narazil na krátký seminář, kde nám lektor předvedl, jak si zapamatuje balíček 52 kanastových karet v přesném pořadí za pár minut. Přišlo mi to jako podfuk. Chtěl jsem přijít na to, v čem spočívá. Když jsem pochopil, že jde o věc, kterou zvládne každý, kdo si osvojí a natrénuje určitou paměťovou techniku, byl jsem nadšený.

A díky tomu jste pak tedy dokázal vystudovat tři vysoké školy? Přišel jste na „grif“, jak si nasoukat učivo do hlavy?

Určitě. Naučil jsem se, jak informace ukládat i jak si správně opakovat, abych látku nezapomínal. S žádnou zázračnou ani fotografickou pamětí jsem se nenarodil.

Teď už by mne ale opravdu zajímalo, v čem to „kouzlo“ spočívá konkrétně. Mohl byste mi dát nějaký příklad?

Na slovíčka se jde přes příběhy. Musíme se na slovo nejprve podívat a něco v něm najít. Tak například anglické DISMISS: propustit. Představte si velkou továrnu, ve které se propouští. U pásu pracují samé DYSlektické

MISSky a vy vidíte, jak zklamaně opouštějí továrnu, protože je právě propustili. Je třeba si celý příběh co nejživěji představit, jako by se vám skutečně odehrával před očima. Pokud si příběh ještě párkrát zopakujete, slovíčko dismiss se vám v hlavě usadí už napořád.

A není to naopak komplikace, když si ke každému slovíčku musíte vymyslet „minifilm“?

Když se o technice takhle bavíme, možná působí trochu zdlouhavě. V momentě, kdy na tuhle hru přistoupíte, jedou vám „filmy“, jak vy říkáte, v hlavě rychle.

U jednodušších slovíček si to představit dokáží. Ale co ta složitější, češtině nepodobná?

Ani s těmi není problém. Třeba německé slovo NEIDISCH (čti najdyš), závistivý. Představte si souseda, který je velmi ZÁVISTIVÝ a závidí vám nové boty NIKE (čti najk), k nimž vám v obchodě dali ještě DÝŠko. Nebo se německy vzhled řekne AUSSEHEN (čti auszeen). Můžete si představit, že modelka má krásný VZHLED, protože se každý rok jezdí opalovat do AUSTRALIE do své ZENové zahrádky...

„Nedostatek talentu je výmluva. Problém vidám v roztěkanosti. Neumíme se správně soustředit.“

KDO JE JAKUB POK

Vystudoval práva a také mezinárodní a humanitní studia na Univerzitě Karlově. Technikami zlepšování paměti se zabývá dlouhodobě, účastnil se i několika paměťových soutěží. V roce 2009 založil Školu paměti. Zájem se od prvního kurzu, na nějž přišli čtyři lidé, rozrostl natolik, že Jakub, který se nadále věnuje částečně právu, předal vedení školy manželce Lucii a sám v ní působí už „jen“ jako hlavní lektor.



Nefunguje vaše metoda jen na lidi určitých oborů? Pro techniku je vymyšlení příběhů nové, chybí mu zkušenost, pro novináře je to spíš rutina.

Je pravda, že když přijde na kurz novinářka nebo kdokoliv, kdo se živí psaním, většinou mu vymyšlení příběhů půjde minimálně zpočátku o něco rychleji než třeba analytikovi. Někdo je zkrátka zvyklý zapojovat více fantazii. Po kratším tréninku se ale rozdíl většinou srovnají a jde to všem. Metodou se vracíme zpět do dětských let, kdy jsme neustále fantazirovali, jen jsme se později naučili používat mozek trochu jinak. Jde jen o to, se tomu trochu otevřít.

Jenže člověk živí se hlavou má často „zavařený harddisk“, není pro něj tahle metoda vlastně náročná?

Pokud někdo cítí, že má mozek unavený, radil bych na chvíli se zaměstnat nějakou fyzickou aktivitou. Nejlépe venku. Ale vymyšlení příběhů je obecně spíš zábava a relax, velká únava při tom nehrozí.

Předpokládám, že tuhle metodu musí milovat hlavně medic.

Ano, mediců už na našich kurzech byla celá řada. Přicházejí zoufalí z množství latinských pojmů. Ukazují jim, jak si těžko uchopitelný latinský výraz nejprve „nakrájet“. Občas to připodobňují ke steaku, který si také musíte nakrájet, než ho dáte do pusu. Latinské pojmy se medicí biftují tak, jak jsou napsané. Je potřeba se na slovo nejprve podívat, rozdělit si ho na kratší části a najít si v něm nějakou podobnost k českým slovům. Uvedu jen krátký příklad – zakřivení páteře

dopředu se nazývá LORDÓZA. Když se na slovo zadíváte, najdete v něm třeba slovo LORD a DÓZA. Můžete si představit, jak vás pod krkem chytne anglický LORD a tahá vás dopředu, abyste se nahnuli do velké DÓZY.

Hraje roli i to, jestli je osoba více vizuální, nebo spíše poslechový typ? Někdo si musí každé slovíčko zapsat. Ti, kteří se učili poslechem písní nebo sledováním filmů, můžou totéž považovat za zbytečnou ztrátu času.

Je prokázáno, že jen málokdo je vyhraněně vizuální nebo poslechový typ. Většina v sobě má část každého z několika učebních typů, i když k něčemu třeba tíhne víc. Já byl možná také o něco více vizuální typ, ale doporučuji přístupy kombinovat. Zajímavé je, že když vědci různé studijní typy testovali, zjistili, že paměťové techniky jsou vhodné pro všechny bez rozdílu. Propojují totiž vše, co jednotlivým typům vyhovuje. Jakýkoli „handicap“, který můžete pociťovat, protože jste více auditivní, anebo naopak vizuální typ, je možné pomocí paměťových technik přelstít.

Bez čeho vaše metody nebudou nikdy fungovat? S čím má účastník kurzu (nebo čtenář vaší knížky) počítat, aby nebyl zklamaný?

Samozřejmě nesmí být líný! Číst si o učení je něco jiného než se do toho opravdu pustit. Doporučoval bych ze začátku nepostupovat moc rychle a spíš se zaměřit na správné opakování. Při učení jazyků musíte „přijít“ na systém. Díky kurzu jej můžete ovládnout. Ale pak už bude vše jen na vaší výdrž a nasazení. ■

JAKUBŮV TIP pro ty, kteří neudrží v mozku čísla

HESEL, PINŮ A PUKŮ JE ČÍM DÁL VIC. A NENÍ RADNO SI JE NIKAM ZAPISOVATI

● **PŘIJDE LABUŤ DO BANKY...**

Základní a nejjednodušší technikou je tzv. systém číselných tvarů. Ten využívá podobu čísel od 0 do 9 s konkrétními neměnnými obrazy – 0 je vajíčko, 1 připomíná svíčku, 2 vypadá jako labuť, trojka jako želízka a třeba 8 je jasný sněhulák. Pro zapamatování čísla vytváříme z obrázků příběh, kdy napojujeme jeden obraz na druhý. Čím barvitější a fantastičtější příběh, tím lépe. Dejme tomu, že si potřebujete zapamatovat PIN 2083. Můžete si představit následující příběh: Do banky nakráčí labuť (obraz pro číslo 2 je labuť), zpod křídla se jí vykutálí vajíčko (obraz pro 0 je vajíčko), z banky ji vyvede sněhulák (obraz pro 8 je sněhulák) a nasadí jí na křídla želízka (obraz pro 3 jsou želízka). Když znáte systém a tento bláznivý příběh si párkrát představíte, budete mít spíše problém pin zapomenout. S pomocí o něco sofistikovanější techniky na čísla, tzv. Master systému, se rychle propracujete i k tomu, že si uložíte třeba 30 telefonních čísel do 5 minut.



Minikurz trénování paměti v papírové podobě vydalo v roce 2017 nakladatelství GRADA. Více tipů, jak vycepovat svůj mozek, najdete na: www.trenujpamet.cz, www.skolapamet.cz.