

Dominic O'Brien

aštuoniskart Pasaulio
atminties čempionato
laimėtojas

ATMINTIES GALIMYBĖS

patarimai ir metodai,
kaip lavinti atmintį

Alma littera

PRATARMĖ

Vaikystėje man buvo diagnozuota disleksija, o mano klasės auklėtojas pareiškė, kad gyvenime nedaug ko pasieksiu. Tiesą sakant, mokykloje į mane nebuvo dedama daug vilčių. Niekas tikrai nemanė, kad vieną dieną pasirodysiu „Gineso rekordų knygoje“ dėl to, ką aplinkiniai vadina neįtikėtina smegenų galia, ar kad tapsiu Pasaulio atminties čempionu – ir ne kartą, o visus aštuonis! Štai keletas komentarų iš mano pažymių knygelės, kai buvau dešimties – džiaugsmo juose nedaug:

„Beskaičiuodamas jis užsisvajoja ir todėl pameta mintį.“

„[Dominikas] nedėmesingas. Atrodo, kad apie visatą žino daugiau nei apie Žemę.“

„Siaubingai lėtas. Dažnai negali atkartoti klausimo. Privalo susikaupti.“

„Jeigu Dominikas nesusiims ir nepradės dirbti, nieko gyvenime nepasieks <...> Jis liguistai lėtas.“

Nors ir žiaurūs, šie komentarai gana teisingai nusako mane vaikystėje. Jaučiausi taip, it mano smegenys būtų nuolat atsipalaidavęs raumuo. Mokytojai tai puikiai žinojo ir todėl nuolat buvo manimi nusivylę. Tais laikais jie nesilaikė tokių elgesio normų kaip dabar, o vienas iš jų su manimi elgėsi itin

pasibaisėtina – purtydavo, apšaukdavo ir visaip žemindavo draugų akivaizdoje. Tikriausiai tikėjosi pažadinti mane iš sąstingio.

Nereikia nė sakyti, mokykla man varydavo baisų stresą. Tiesą sakant, būdavau persigandęs. Sulaukęs vienuolikos, ėmiau jos nekęsti, be to, netekau bet kokios dar likusios savigarbos. Gaila, bet (tuo metu) aš tenorėdavau kuo greičiau išeiti pro mokyklos vartus.

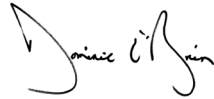
Po beveik penkiolikos metų išmokau įsiminti kortų kaladę. Negaliu apibūdinti to jausmo – man ne tik pavyko pasiekti neįtikėtinas proto miklumo aukštumas, bet ir jaučiausi pasiekęs simbolinę pergalę. Atsikeršijau už tą netikusį elgesį, negatyvumą ir blogus pažymius, kurių sulaukiau vaikystėje. Staiga supratau, kad gal man visai ir nelemta būti tuo netikėliu, kaip visi manė. Susimąščiau, ką dar galėčiau pasiekti, įveikęs kortų kaladę. Pamažu, sulig kiekvienu ženkle, rodančiu, kad galiu susikurti neįtikėtiną atmintį, ėmiau tikėti ir pasitikėti savimi, o man prieš akis atsivėrė daugybė galimybių.

Dabar mano glebus praėjusių laikų atminties raumuo yra gerokai ištreniruotas. Dvidešimt penkerius metus trukęs griežtas treniruočių režimas atnešė vaisių ir aš labai tuo didžiuojuosi. Kaip gaila, kad neatradau ir neėmiau mokytis atminties meno dar mokykloje!

Šioje knygoje noriu jums parodyti, kaip galite išmokyti savo atmintį ne tik atlikti protinę akrobatiką, kurios niekada nelaikėte įmanoma, bet ir sustiprinti pasitikėjimą savimi, kaip kad nutiko man. Pamatę, koks potencialas slypi jūsų atmintyje, netrukus suprasite, kad tas pats galioja ir kitiems jūsų smegenų galios

aspektams – pradedant susikaupimu ir baigiant greitu mąstymu, oratoriaus gebėjimais ir net sugebėjimu pilname nepažįstamų žmonių kambaryje elgtis taip, tarsi čia ir būtų jūsų vieta.

Veduosiu jus į savo paties atradimų kelionę, pažymiu kelius ir takelius, kurie atvedė mane ten, kur esu dabar, ir tikiuosi, kad sugebėsiu suteikti jums priemones įstabiai atminčiai susikurti. Viliuosi, kad kelionė jums patiks taip pat, kaip patiko man.

A handwritten signature in black ink, reading "Dominicas O'Brien". The signature is fluid and cursive, with a large initial 'D' and 'O'.

Dominicas O'Brienas

PIRMAS SKYRIUS

TAVO ATMINTIS, MANO ATMINTIS

Žmogaus smegenys turi dvi puses, arba pusrutulius: kairįjį ir dešinįjį. Šiais laikais priimta manyti, kad kairysis pusrutulis valdo dešinę kūno pusę, o dešinysis – kairę. Tai gali paaiškinti, kodėl, pavyzdžiui, mano dešinysis pusrutulis yra dominuojantis: dažniausiai viską atlieku kaire ranka. Rašau ir metu kaire ranka, kamuolį spardau kaire koja (mokykloje buvau kairysis krašto puolėjas). Bet kaip iš tiesų veikia smegenų pusrutuliai ir ar tikrai viskas yra taip paprasta?

Teorijos apie tai, kokios yra smegenų pusrutulių funkcijos, nuolat kinta. 1981 metais Nobelio medicinos premija buvo įteikta neuropsichologui Rogeriui Sperry už jo eksperimentus su padalytomis smegenimis. Sperry parodė, kad kiekvienas smegenų pusrutulis yra atsakingas už konkrečias funkcijas. Tad kuri pusė ką daro? Nuo 9-ojo dešimtmečio buvo įprasta sakyti, kad kairysis pusrutulis atsakingas už nuoseklumą, logiką, kalbą, analizę ir skaičius, o dešinysis – už vaizduotę, spalvą, ritmą, dimensijų ir erdvės suvokimą. Bet naujausi tyrimai atskleidžia, kad skirtumai tarp pusrutulių vis dėlto nėra tokie

aiškūs. Dabar psichologai mano, kad abu pusrutuliai prisideda prie visų šių funkcijų vykdymo – tiesiog abi pusės skirtingai tas funkcijas tvarko. Pavyzdžiui, dabar yra manoma, kad kairysis pusrutulis rūpinasi smulkmenomis, o štai dešinysis – bendru vaizdu. Puikus to pavyzdys yra tai, kaip įsimename ir suprantame kalbą. Nors kairysis pusrutulis atsakingas už žodžių įsiminimą ir sekų sudarymą, dešinysis prižiūri intonaciją ir nuotaiką – tai, kuo remdamiesi mes suprantame žmogaus pasakytus žodžius.

Pavyzdžiui, imkime frazę: „Eik jau!“ Jei kas nors jums ją pasakys draugišku, linksmu tonu, suprasite tai kaip nuostabą ar nepatiklumą. Jei atsisostote ir išeisite – supratę pažodžiui, – pademonstruosite sutrikusią dešiniojo pusrutulio veiklą. Priėmėte žodžius tiesiogiai, o tai būdinga kairiajam pusrutuliui. Kairysis pusrutulis beveik visai nepasižymi humoro jausmu, o dešinysis į pasaulį žvelgia plačiau ir nusprendžia, į kokias smulkmenas susitelkti turėtų kairysis.

Lavinti atmintį, mano nuomone, reiškia priversti abu pusrutulius kuo efektyviau bendradarbiauti. Išmokysiu jus pritaikyti logiką, tvarką ir mąstymą (kairiojo pusrutulio metodus) vertinant vaizdingus, spalvingus ir linksmus vaizdus (dešiniojo pusrutulio charakteristika), kad viskas veiktų sinchroniškai. Bet geriausia tai, kad visai nesijausite sunkiai dirbantys – šiek tiek pasipraktikavus, abi smegenų pusės natūraliai ims veikti sinchroniškai ir pajusite, kaip jūsų atmintis kasdien didėja, gerėja ir stiprėja.

MANO POŽIŪRIS: VALDO DEŠINYSIS PUSRUTULIS

Pamenu, kad mokykloje per pamokas daugybę laiko praleisdavau spokšodamas pro langą ir trokšdamas būti kur nors kitur arba be tikslo įsmeigęs akis mokytojui į veidą, bet visai negirdėdamas nė vieno jo žodžio. Dažniausiai svajodavau. Galbūt manote, kad aš kurdavau fantastines istorijas su kokia nors paslėpta logika, bet buvo visai ne taip – svajos buvo padrikos, sujauktos. Leisdavau mintims klajoti bet kuria kryptimi ir staigiai šokinėti nuo vienos istorijos prie kitos. Galbūt tai reiškia, kad kairysis mano pusrutulis tiesiog nebuvo pakankamai išlavintas, kad ilgesnį laiką galėtų suvokti smulkmenas, o dešinysis buvo paliktas savo valiai, be priežiūros. Nors tuo metu tai reiškė, kad mano mokslų laukia visiška katastrofa, manau, jog sugebėjimas į viską pažiūrėti iš įvairių požiūrio taškų atvėrė kelią kūrybiškumui, kuris yra itin svarbus lavinant atmintį.

Pirma pamėginkite: pasitikrinkite atmintį

Norėdami nustatyti gaires, su kuriomis lyginsite savo pažangą mokydamiši šioje knygoje nurodytų metodų, turite įvertinti savo pradinę padėtį. Toliau jums pateiksiu du testus, kuriuos duodu visiems savo mokiniam esamai atminties galiai išsimatuoti.

Trumpalaikėje atmintyje lengvai telpa nuo septynių iki dešimties informacijos dalių – štai kodėl, be šalies kodo, telefono numerius paprastai sudaro šeši ar septyni skaitmenys. Be to, mechaniškas įsiminimas, arba įsiminimas kartojant, nebūtinai yra geriausias būdas kam nors įsiminti. Tad, norėdami pasiekti geriausių testo rezultatų, pasinaudokite mūsų siūloma strategija.

Pamėginkite atlikti abu testus. Jei jie pasirodys sudėtingi, tai greičiausiai dėl to, kad dar neišmokiau jūsų geriausių įsiminimo būdų. Jei pasirodys, kad vienas ar abu testai nenusisėkė – nesisielokit! Pasižymėkit rezultatus, o perskaitę knygą ir įgudę naudotis mano metodais, atlikite lyginamuosius testus knygos pabaigoje – tikiuosi, mano darbo su atmintimi patirtis, atradimai ir metodai, kurių išmokau, padės jums atskleisti tikrąjį savo atminties potencialą. Turėkite omenyje, kad atminties – mano paties ir tų, kurių atmintį padėjau išlavinti – potencialas yra begalinis!