

REB
Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Cum să-ți cultivi memoria

Tehnici de concentrare
și creștere a eficienței

Mark Channon

Traducere din engleză de
Mihaela Doagă

Lifestyle

**TREBUIE
SĂ ȘTII**

Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Mulțumiri	11
Despre autor	13
Introducere	15
Partea I FUNDAMENTELE	
1 Memoria	21
Memoria ta	21
Tipuri de memorie	23
Cum să faci legături	33
Arta memoriei	36
2 Ciclul de învățare: Preia controlul asupra propriei memorii	40
Simțuri → integrare → acțiune	41
Emoția și motivația	47
Priming-ul în viața de zi cu zi	49
Un cadru pentru procesul de învățare	50
Partea a II-a UN NOU MOD DE GÂNDIRE	
3 Memorarea creativă: Descoperă-ți adevăratul potențial în materie de memorie	55
Memoria și creativitatea	55
Starea de spirit creativă	59
Abilitățile de bază	61
În practică	75
4 Povești de referință: Cum să faci informațiile mai ușor memorabile	80
Codificarea	80
Decodificarea	81
Insertia vizuală	82

Narațiunile.....	83
Memoria selectivă și minimul necesar de imagini (MNI).....	85
Amplificarea.....	87
Reveria activă.....	89
În practică.....	92
5 Metoda lanțului: Dezvoltă-ți capacitatea de memorare.....	98
Verigă cu verigă.....	99
Principiile.....	101
Alcătuirea lanțului.....	105
6 Rețelele de memorie: Sistemele tale inepuizabile de stocare mentală.....	111
Clasificarea.....	112
Porționarea.....	116
Rețelele.....	117
În practică.....	132
7 Sistemul numeric: Descoperă utilitatea memorării numerelor.....	139
La ce folosește un număr?.....	139
Un nou vocabular.....	141
Temporare sau permanente.....	153
În practică.....	155
8 Hărți mentale: Creează, consemnează, asimilează și comunică.....	161
O oglindire a minții.....	161
Hărțile mentale și tu.....	167
Cum să creezi hărți mentale.....	168
Cei patru „C“.....	174
În practică.....	183
9 Strategii de lectură: Doublează-ți sau triplează-ți viteza de citire.....	186
Punct de reper.....	186
Scop și direcție.....	187

Imaginea de ansamblu.....	189
Dublează-ți viteza.....	190
În practică.....	197

Partea a III-a CUM SĂ-ȚI AMINTEȘTI

10 Un stil de viață: Disciplinează-ți memoria.....	203
Îmersiunea.....	203
De făcut.....	204
Numele proprii.....	206
Orientarea în spațiu.....	218
Mișcarea fizică.....	222
11 Cultură generală: sădim semințele cunoașterii.....	226
Să sădim semințele.....	227
Geografie.....	228
Industria divertismentului.....	230
Istorie.....	236
Literatură.....	238
Știință și natură.....	241
Sport și hobby-uri.....	245
În practică.....	249
12 Programează-te să-ți amintești: Învață să-ți controlezi memoria.....	253
Trecutul: unde-am pus cheile?.....	253
Viitorul: nu uita să iei lapte!.....	258
13 Fluxul excesiv de informații: Strategii pentru a-ți aminti.....	261
Ascultarea creativă.....	263
E-mailuri și rețelele de socializare.....	266
Documente și articole.....	268
Știri.....	270
Cărți.....	272
Conferințe.....	279

Libris .RO

Respect pe

14	Cum să-ți transmiți mesajul: cuvânt cu cuvânt	284
	Care-i povestea	284
	Prezentări	286
	Scenarii și discursuri	291
	Din mers	295

Partea a IV-a CUM SĂ DEVII EXPERT ÎN DOMENIUL TĂU

15	Învățarea agilă: cheia dezvoltării continue.....	301
	Nevoia de creștere	301
	Învățarea activă: Ce presupune?	303
	Ritualul tău	311
16	Pe plan profesional	320
	Abilitățile profesionale	320
	Abilitățile sociale	323
	Scenarii ipotetice	326
	Interviuri	340
17	Strategia ta: Fă-ți planul astfel încât să-ți atingi scopul	344
	Scopul tău	344
	Strategia	347
	GROW: Învăță să crești	348
	Mentalitatea	352
	Reflecții în încheiere	355
	Continuă călătoria	356
	Lecturi suplimentare	357

Mulțumiri

Le mulțumesc pe această cale lui Jonathan Shipley, Victoriei Roddam, lui Helen Rogers, Altheei Brooks, Antoniei Maxwell și întregii echipe de la Hodder Education, pentru că mi-au oferit această ocazie și pentru sprijinul lor; lui Phil Poole pentru rețeta lui delicioasă, împărtășită pe ultima sută de metri, și lui Stephen Mear, pentru o coregrafie pe care mi-o amintesc și despre care pot vorbi și după zece ani.

Există mai multe persoane care au influențat, într-un fel sau altul, concepțiile mele privind memoria. Mulțumiri neobositului Steve Rogers pentru că m-a inițiat în lumea tehnicilor mnemonice la începutul anilor '90; lui Mel Gordon pentru o carte care m-a inspirat la începuturile carierei mele, ca actor, și și-a lăsat amprenta asupra modului cum văd cultivarea memoriei; lui James E. Zull pentru că a scris o carte care a schimbat radical modul cum abordez formarea și dezvoltarea personală; lui Tony Buzan pentru inspirația pe care mi-a oferit-o în zona Hărților Mentale, și lui Anthony Robbins pentru strategiile lui, care m-au inspirat să fac mai multe schimbări radicale de-a lungul vieții.

Mulțumiri tuturor celor care mi-au permis să folosesc fotografiile realizate de ei și pe-acelea pe care le-am putut tipări — Cola Richmond, Alison Shepherd, Carol Williams, Caroline Marsden, Emmalene Evans, John Norris, John Pasonage, Joseph Pitcher, Nathan Amzi (contact@amziphotography.co.uk), Tom Kershaw, Mark Stuart, Rebecca Thornhill, John Barr, Rebecca Lock, Steven O'Neill, Lorraine Chapell, Dermot Keaney, Stephen McCarthy și Nick Brownlow

Respect pentru oameni și cărți

1

Memoria

În capitolul de față vei descoperi:

- Importanța memoriei pentru tine
- Tipurile de memorie la care se referă oamenii în general
- Elementele componente ale memoriei
- Mai multe despre arta memoriei

Scopul capitolului de față nu este să îți ofere o vedere detaliată asupra creierului, ci să îți dea prilejul de a reflecta asupra importanței memoriei în viața ta, asupra diverselor tipuri de memorie cu care ești familiarizat(ă) și asupra propriilor capacități. Operând o „schimbare” în percepție și, implicit, în convingerile tale despre ce e posibil, poți începe să depășești orice idei preconcepute despre utilizările practice ale tehnicilor de memorie.

Memoria ta

Se pare că, în lumea în care trăim, în care ni se cere să ne amintim din ce în ce mai multe lucruri, ar trebui să punem accentul nu doar pe „ce ne amintim”, ci și pe „cum ne amintim”. Ne ia ani până învățăm să citim și să scriem și luni sau ani până deprindem un sport, dar, când vine vorba de învățat, în general, și despre tehnici de învățare, în particular, mergem pe minima rezistență. O posibilă explicație e faptul că aceste tehnici nu ne sunt la îndemână la momentul potrivit sau se presupune, poate, că e o pierdere de timp sau că e mai ușor

pur și simplu să-i dai înainte; poate că vine din convingerea că așa operează creierul tău: „Poți să-ți amintești asta, dar nu-ți poți aminti aialaltă“.



Ideea principală: Cum să-ți dezvoltți memoria

Memoria e o artă și, ca orice artă, îți ia timp s-o stăpânești; ca pentru majoritatea talentelor, beneficiile pot fi imense. Totul e să-ți dai seama la ce nivel de excelență ar trebui să ajungi spre a-ți atinge scopurile. Cât de bună ar trebui să-ți fie memoria? Spre a răspunde la aceste întrebări, trebuie să-ți dai seama în ce fel te ajută sau te încurcă memoria în momentul de față, în viața de zi cu zi.



Încearcă și tu: Memoria în viața ta

Timpu alocat: 10 minute

Știm cu toții, instinctiv, că avem nevoie de memorie spre a funcționa; fără memorie, nu putem înțelege nimic, nu avem contextul. Răspunde la întrebările de mai jos spre a identifica punctele tale forte și punctele slabe.

- * Ce te frustrează cel mai mult legat de propria memorie?
- * În ce privințe ai o memorie bună?
- * Dacă ai folosit tehnici de memorare până acum, cât de mult te-au ajutat?
- * Dacă ai folosit tehnici de memorare până acum, care a fost cea mai mare provocare?

- * Ce speri să poți face după ce parcurgi informațiile și exercițiile din cartea de față?
 - * Pe o scară de la 1 la 10, cum ți-ai evalua memoria acum?
 - * Pe o scară de la 1 la 10, unde ți-ai dori să se plaseze memoria ta pe viitor?
 - * Cum vezi 1 și cum vezi 10?
 - * Notează-ți scorurile și pune-le undeva la vedere.
- Încearcă sondajul online disponibil pe <http://improve-your-memory.memoryschool.com>

Tipuri de memorie

Există o mulțime de termeni folosiți în descrierea diverselor tipuri de memorie. Scopul nostru nu este să facem o dare de seamă asupra tuturor tipurilor de memorie și semnificațiilor termenilor, nici să dezbatem dacă un termen e mai adecvat decât altul, ci mai curând să vă oferim o trecere în revistă a câtorva dintre termenii de bază folosiți, dându-vă și un context legat de unde sau cum v-ați putea confrunța cu ei. Această abordare pragmatică ne va oferi un vocabular comun la care să ne raportăm.



Ideea principală: Tipuri de memorie

Conform studiului *Concise Learning and Memory* (John H. Byrnes, 2009), Tulving (2007) a identificat 256 de tipuri de memorie.

MEMORIA EXPLICITĂ (CONȘTIENȚĂ)

În cazul memoriei explicite, faci un efort conștient de a-ți aminti, fie că te gândești la o experiență trăită sau la orice fel de informație concretă.



Încearcă și tu: Studiază cuvintele de mai jos

Timpul alocat: 5 minute

1. Timp de un minut, studiază aceste cuvinte. Gândește-te ce înseamnă pentru tine.

Copac	Coordona	Conexiune
Trunchi	Cerebel	Fornix
Inimă	Satelit	Fantomă
Bulbul rahidian	Talamus	Amigdală
Hrănire	Control	Elefant
Puntea lui Varolio	Hipotalamus	Hipocamp
Mișcare	Reptilă	Profesorul X
Mezencefal	Limbic	Cortex

2. Acoperă cuvintele de mai sus. Uită-te la lista de cuvinte de mai jos și identifică cuvintele pe care tocmai le-ai studiat.

Pește	Puntea lui Varolio	Bulbul rahidian
Cortex	Cerebel	Amigdală
Mișcare	Talamus	Limbic
Mezencefal	Reptilă	Hipocamp
Fornix	Navă	Dragoste
Dinozaur	Pirat	Hipotalamus
Cerebel	Impresionant	A-ți aminti

Acesta e doar un exemplu de memorie explicită, în care ai făcut un efort conștient de a-ți aminti ceva.

MEMORIA IMPLICITĂ (INCONȘTIENȚĂ)

Memoria implicită cuprinde mai multe tipuri de memorie, considerate toate inconștiente, altfel zis, care nu presupun un efort conștient de a-ți aminti o informație, o experiență sau o abilitate.



Încearcă și tu: Completează spațiile goale.

Timpul alocat: 2 minute

Trage aer în piept și limpezește-ți mintea. Respiră încet, numărând înapoi de la 10 la 1. Uită-te la următoarele fragmente de cuvinte și, fără să te gândești prea mult, spune primul cuvânt care-ți vine în minte. Parcurge exercițiul rapid. Dacă nu-ți vine pe loc un cuvânt, treci mai departe și întoarce-te apoi. Scrie cuvintele obținute pe o foaie de hârtie.

For _____

Limb _____

Pun _____

Mez _____

Cer _____

Ami _____

Hip _____

Ta _____

Cor _____

Bul _____

Hip _____

Ele _____

Deși e ușor forțat în situația asta, dat fiind că ai fost pregătit(ă) deja cu opțiunile posibile, date fiind cuvintele din listele de mai sus (ele — elefant etc.), există o probabilitate mai mare ca acestea să fie primele cuvinte care îți vin în minte. Acesta este ceea ce se numește efectul de *priming*.

În timp ce memoria explicită presupune o rememorare conștientă, tipurile de memorie implicită au de-a face cu rememorarea inconștientă. Un exemplu de memorie explicită ar fi să încerci să-ți amintești o listă de cuvinte pe care ai văzut-o înainte; un exemplu de memorie implicită este faptul că-ți amintești cum să șofezi, să dansezi sau să practici un sport.

MEMORIA PE TERMEN SCURT

Spre a stoca ceva în memoria pe termen scurt, trebuie să-ți repeți informația în minte, un nou cod PIN, de exemplu. Prin repetare, vei putea să transferi numărul în memoria pe termen lung. Memoria pură pe termen scurt are de-a face, de obicei, cu lucruri cu care nu ești familiarizat (de exemplu, un număr de telefon). În majoritatea cazurilor vei efectua o sarcină care presupune manipularea informațiilor în memoria pe termen scurt, în timp ce reflectezi asupra informațiilor în memoria pe termen lung. Această combinație e cunoscută de regulă drept memoria de lucru, „în care memoria pe termen scurt se întrepătrunde cu memoria pe termen lung și experiența“ (*The Brain: A Neuroscience Primer**, Richard F. Thompson, 1993).



Încearcă și tu: Testul cu numere...

Timpul alocat: 30 de secunde

Amintește-ți acest număr:

5 7 4 0 3 9 1 8 6 6 7 2 9 8 5 1 1 4 0 5

Scrie oricât de multe cifre îți amintești în ordine.

Timpul alocat: 10 secunde

* „Creierul: O introducere în neuroștiință“ (N.t.)

Amintește-ți acest număr de înmatriculare:

BD 02 GYU

Dacă nu ești cumva deja familiarizat(ă) cu vreo formă de tehnică mnemonică, probabil că o să repeți numărul de mai multe ori, cum pomeneam mai sus, încercând să-l memorezi prin repetare. Dacă ceva îți distrage atenția cumva în timp ce încerci să-l memorezi, o să-ți fie greu să-l ții minte. Majoritatea oamenilor vor reuși să-și amintească șapte cifre, plus sau minus două, și, fără repetare, memoria pe termen scurt n-o să dureze mult.

În *The Brain: A Neuroscience Primer*, Thompson se referă la studii de caz în care oamenii nu erau lăsați să repete, fiind puși să numere înapoi de la 10 la 1. Fără repetiție, o informație din memoria pe termen scurt dispărea în circa 10 secunde.



De reținut

Închipeie-ți memoria pe termen scurt ca pe un covoraș de desenat cu apă. Dacă n-ai văzut unul până acum, practic este o jucărie de desenat pentru copii. Se umple un creion special cu apă și, când desenezi pe covoraș, apa din creion face să apară o culoare. Ca și la memoria pe termen scurt, orice ai desena dispare dacă nu treci din nou peste desen. Deși un covoraș de desenat cu apă s-ar putea să țină mai mult decât memoria pe termen scurt, e o ilustrare potrivită a modului cum funcționează.

MEMORIA PE TERMEN LUNG

Memoria pe termen lung cuprinde mai multe tipuri de memorie și există mai multe clasificări. Noi vom opta pentru o abordare generală și o vom studia din perspectiva memoriei declarative (explicite) și non-declarative (implicite).

► Memoria declarativă — să știi că/ce (explicită)

Termenii de memorie declarativă și memorie explicită sunt de obicei interșanjabili. Memoria declarativă include „să știi că Shakespeare a scris *Hamlet*“, „să știi ce-ai mâncat ieri la micul dejun“ sau „să știi din ce ingrediente se fac clătitele“.

Memoria declarativă e înțeleasă destul de bine. În 1953, unui pacient pe care-l vom numi H.M. i s-a extirpat o parte din creier numită hipocamp pentru că suferea de accese grave de epilepsie. După operație, își amintea evenimente și informații din trecut. De asemenea, putea în continuare să-și amintească o serie de numere, până când era întrerupt. Putea, totodată, să-și creeze amintiri implicite, reușind să efectueze sarcini după ce i se arăta cum s-o facă. În schimb, nu-și mai amintea că învățase aceste lucruri. Faptul că nu-și mai putea crea amintiri declarative i-a condus pe cercetători la concluzia că hipocampul joacă un rol esențial în formarea unor astfel de amintiri pe termen lung. Putem împărți memoria declarativă în episodică și semantică.

Memoria episodică



Încearcă și tu: Unde ai fost?

Timpul alocat: 1 minut

Răspunde la următoarele întrebări și scrie câteva cuvinte-cheie care îți rezumă răspunsurile:

- * Care era una din sărbătorile tale preferate?

- * Care a fost ultimul film pe care l-ai văzut la cinema?
- * Ce ai mâncat ieri la micul dejun?

Memoria episodică se referă la experiențe sau evenimente delimitate în timp și conțin informații spațiale.

Memoria semantică



Încearcă și tu: Ce știi?

Timpul alocat: 1 minut

Răspunde la următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile:

- * Cum se numește autoarea cărților din seria *Harry Potter*?
- * Când e ziua de naștere a partenerului tău de viață sau a unui alt membru al familiei?
- * Ce înseamnă „mnemonic“?

Memoria semantică se referă la cunoștințele despre lume. Asta ar putea însemna elementele din sistemul periodic sau să știi că, în limba rusă, *karova* este cuvântul pentru „vacă“. Una din diferențele dintre memoria episodică și cea semantică este că memoria semantică nu este asociată cu un eveniment specific, delimitat în timp: știi că Roma este capitala Italiei, dar, dacă nu cumva ai fost acolo, probabil că nu asociei o anumită experiență cu asta.



Studiu de caz: Crede în puterea memoriei!

Beth studia acupunctura și Hermione voia să-și îmbunătățească memoria în general. La scurt timp după atelier, am primit câte o scrisoare de la amândouă. Beth îmi scria că până atunci picase de mai multe ori examenul de acupunctură și că, după ce participase la atelierul de memorie, reușise să-l treacă, cu punctaj maxim. Suna grozav și asta a început să schimbe propriile mele convingeri privind valoarea practică a învățării modului în care să-ți folosești memoria.

A doua scrisoare, cea de la Hermione, a fost și mai grăitoare, dat fiind că îmi spunea că încrederea ei în sine crescuse simțitor, îi schimbase întreaga viață și acum simțea că poate să studieze orice și să facă tot ce își dorea. În timp ce o citeam, îmi amintesc că mi-am zis: „Dar astea sunt doar câteva tehnici simple“, însă, pe măsură ce citeam, îmi dădeam seama că era logic ca abilitatea de a-ți aminti orice îți propui să aibă un efect benefic asupra sistemului de credințe al cuiva. Să trăiești cu convingerea că memoria ta funcționează bine când adopți un nou mod de a gândi e foarte important. Hermione a avut parte de o „experiență“, o nouă serie de amintiri care au schimbat modul cum se vedea pe sine și care aveau potențialul să-i afecteze deciziile legate de viitor.

➤ Memoria non-declarativă — să știi cum (implicită)

Termenul de „non-declarativă“ subsumează diverse tipuri de memorie inconștientă, între care:

- Memoria procedurală — să știi să dansezi, să șofezi sau să practici un sport (abilități motorii).

- *Priming* — „un stimul influențează reacția la un alt stimul“. Există mai multe exemple de memorie implicită, vom aprofunda conceptul de *priming* în capitolul următor. Un exemplu de memorie implicită este testul pe care l-ai completat, în care ai primit informația (în cazul ăsta, anumite cuvinte) înainte de a vedea un fragment din cuvintele respective, ceea ce a făcut ca tu să-ți amintești involuntar unele dintre ele sau pe toate.
- Reflexe condiționate — de exemplu, câinii lui Pavlov condiționați să saliveze imediat ce auzeau clopoțelul.



Studiu de caz: Înoată ca un delfin

Emi (director executiv la Brainient, o companie nouă de publicitate) încerca să-și îmbunătățească memoria pentru statistici și prezentări și pentru a avea un avantaj asupra concurenței.

Într-o ședință de coaching, a venit vorba de triatlon. S-a dovedit că avea probleme la partea de înot a competiției; era un bun înotător și înțelegea partea tehnică, însă trebuia să ajungă în punctul unde să poată face 25 de ture de bazin și deocamdată făcea doar vreo șapte. Fizic, știa c-ar trebui să fie în stare să facă mai multe, dar nu reușea să treacă de partea tehnică.

La început, poate că nu pare foarte relevant că, odată ce ți-ai dezvoltat unul dintre diversele tipuri de memorie, poți trece de la șapte la 25 de ture de bazin. În ședința următoare am discutat despre ideea învățării implicite (Masters, 1992). Învățarea implicită apare când celui care învață nu i se dă nicio instrucțiune verbală explicită și totuși capătă