

LBRIS

We know
books

Titlul original: *Memory. How to Develop, Train, and Use It*

TRANSLATION COPYRIGHT

© Dynasty Books Proeditură și Tipografie 2021

Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate
Dynasty Books Proeditură și Tipografie 2021. Reproducerea parțială
sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este
interzisă și se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ATKINSON, WILLIAM WALKER

Memoria : cum s-o dezvoltăți, antrenați și folosiți /
William Walker Atkinson ; trad. de Simona Pelin. -

București : Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2021

ISBN 978-606-9730-15-7

I. Pelin, Simona (trad.)

159.9

WILLIAM WALKER ATKINSON

MEMORIA

CUM S-O DEZVOLTAȚI, ANTRENAȚI ȘI FOLOSIȚI

Traducere de Simona Pelin

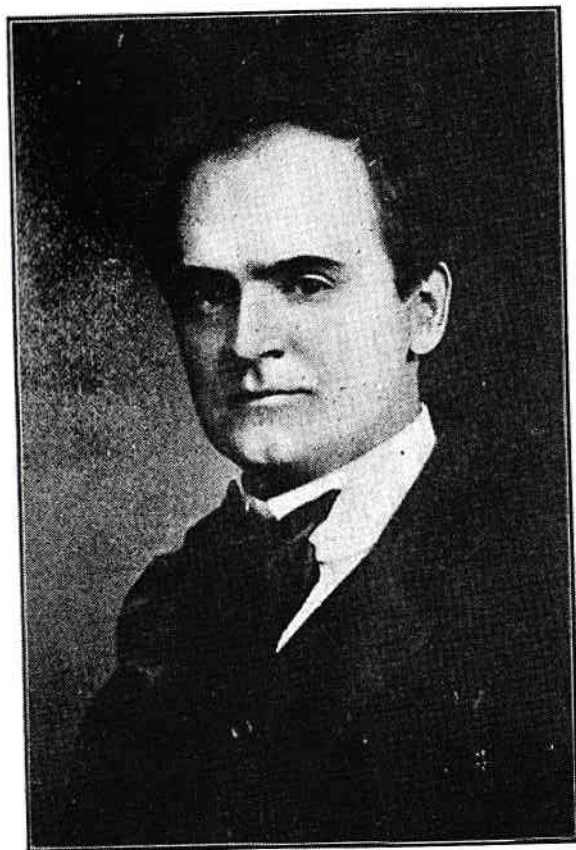
Dynasty Books Proeditură și Tipografie

București, 2021

CUPRINS

I. Memoria: Importanța sa	5
II. Cultivarea memoriei.....	11
III. Cazuri renumite de memorie ieșită din comun.....	17
IV. Sistemele de memorare	23
V. Arhiva subconștientă a minții	29
VI. Atenția	35
VII. Asocierea	41
VIII. Aspecte ale memoriei	47
IX. Antrenarea ochiului.....	53
X. Antrenarea urechii	60
XI. Cum să ții minte numele	66
XII. Cum să ții minte chipurile	72
XIII. Cum să ții minte locurile.....	78
XIV. Cum să ții minte numerele.....	84

XV. Cum să ții minte muzica.....	91
XVI. Cum să ții minte întâmplările.....	96
XVII. Cum să ții minte faptele.....	101
XVIII. Cum să ții minte cuvintele etc.	107
XIX. Cum să ții minte cărțile, piesele de teatru, poveștile etc.	112
XX. Instrucțiuni generale	119



William Walker Johnson

Capitolul I

Memoria: Importanța sa

Este nevoie de foarte puțină argumentare pentru a convinge persoana cu o gândire medie despre marea importanță a memoriei, deși chiar și atunci foarte puțini încep să realizeze exact cât este de importantă funcția minții care are de-a face cu reținerea impresiilor mentale. Primul gând al persoanei medii, atunci când i se cere să aprecieze importanța memoriei, este folosirea sa în treburile din viața de zi cu zi, de-a lungul unor direcții dezvoltate și cultivate, prin contrast cu gradele mai mici ale dezvoltării sale. Pe scurt, lumea se gândește în general la memorie sub aspectul „o memorie bună”, ca fiind în contrast cu aspectul opus „o memorie proastă”. Însă există o semnificație mult mai largă și mai deplină a termenului chiar și decât cea a acestui aspect important.

Este adevărat că succesul individului în afacerea, profesiunea, comerțul sau altă ocupație a sa de zi cu zi depinde în mod foarte substanțial de deținerea unei memorii bune. Valoarea sa în orice carieră profesională depinde într-o mare măsură de gradul de memorie pe care-l va fi dezvoltat. Memoria sa referitoare la chipuri, nume, fapte, evenimente, circumstanțe și alte lucruri privind munca sa zilnică reprezintă măsura capacității sale de a-și îndeplini sarcina. Și în relațiile sociale ale bărbaților și femeilor, deținerea unei memorii bune, bine aprovizionată cu faptele disponibile, face din posesorul său un membru dezirabil al societății. Iar în activitățile superioare ale

gândirii memoria intervine ca un ajutor inestimabil pentru individ în călăuzirea fragmentelor și porțiunilor de cunoaștere pe care le va fi dobândit și trecerea lor în revistă în fața facultăților sale cognitive – astfel își revede spiritul posesiunile sale mentale. După cum a spus Alexander Smith: „Adevărata avere a unui om este memoria sa; în nimic altceva nu este bogat; în nimic altceva nu este sărac”. Richter a spus: „Memoria este singurul paradis din care nu putem fi alungați. Numai memoria să ni se acorde, și nu putem pierde nimic prin moarte”. Lactantius spune: „Memoria întărește prosperitatea, domolește adversitatea, controlează tinerețea și desfată bătrânețea”.

Însă chiar și aspectele de mai sus ale memoriei nu reprezintă decât un mic segment din cercul său complet. Memoria este mai mult decât „o memorie bună” – este mijlocul prin care îndeplinim cea mai mare parte din munca noastră mentală. După cum a spus Bacon: „Orice cunoaștere nu este decât reamintire”. Și Emerson: „Memoria este o facultate primară și fundamentală, fără de care nicio altă nu poate funcționa: cimentul, asfaltul, matrița în care sunt încastrate celelalte facultăți. Fără ea întreaga viață și gândire ar fi o succesiune fără șir”. Și Burke: „Nu există vreo facultate a minții care să-și poată pune energia în aplicare dacă memoria nu este aprovizionată cu idei pentru ea, pe care să le ia în considerare”. Și Basile: „Memoria este cabinetul imaginației, trezoreria rațiunii, registratura conștiinței și camera de consiliu a gândirii”.

Kant a considerat memoria ca fiind „cea mai minunată dintre facultăți”. Kay, una dintre cele mai mari autorități pe subiect, a spus cu privire la ea: „Dacă mintea nu ar deține puterea de a acumula și a-și reaminti experiențele trecute, nu ar putea fi dobândită nicio cunoaștere de niciun fel. Dacă orice senzație, gând sau emoție s-ar

duce complet din minte în momentul în care ar înceta să fie prezentă, atunci ar fi ca și cum nu ar fi fost; și nu ar putea fi recunoscută sau numită dacă s-ar întâmpla să revină. Una de acest fel ar fi nu numai lipsită de cunoaștere – de experiență adunată din trecut –, ci și de scop, țel sau plan cu privire la viitor, deoarece acestea implică cunoaștere și necesită memorie. Nici chiar mișcarea voluntară, sau mișcarea pentru un scop, nu ar putea exista fără memorie, deoarece memoria este implicată în orice scop. Nu numai învățătura savantului, ci și inspirația poetului, geniul pictorului, eroismul războinicului, toate depind de memorie. Ba mai mult, chiar conștiința însăși nu ar putea exista fără memorie, deoarece fiecare act de conștiință implică o schimbare dintr-o stare trecută într-una prezentă, iar dacă starea trecută ar dispărea în momentul în care a trecut, nu ar putea exista conștiința a schimbării. Despre memorie, prin urmare, se poate spune că este implicată în orice existență conștientă – [este] o proprietate a fiecărei ființe conștiente!”.

În construirea caracterului și individualității, memoria joacă un rol important, deoarece de tăria impresiilor primite și de fermitatea cu care sunt ele reținute depinde fibra caracterului și individualității. Experiențele noastre sunt într-adevăr treptele către realizări mai mari și, în același timp, îndrumătoarele și protectoarele noastre față de pericol. Dacă memoria ne slujește bine în această privință, suntem cruțați de suferința de a repeta greșelile trecutului și putem de asemenea profita amintindu-ne greșelile altora și astfel evitându-le. După cum spune Beattie: „Atunci când memoria este neobișnuit de deficientă, experiența și cunoașterea vor fi deficiente în mod proporțional, iar comportamentul imprudent și opinia absurdă sunt consecința obligatorie”. Bain spune: „Un caracter cu o reținere slabă

a experiențelor amare sau a bucuriilor genuine și incapabil să reînvie mai târziu impresia momentului este în realitate victima unei slăbiciuni intelectuale sub înfățișarea unei slăbiciuni morale. Să avem constant înaintea noastră o estimare a lucrurilor care ne afectează, **conformă** realității, este o condiție prețioasă pentru a avea voința **mereu** stimulată cu o referire acurată la fericirea noastră. Omul pe **deplin** educat, în această privință, este acela care poate purta cu el tot timpul **estimarea** exactă a ceea ce l-a bucurat sau a suferit de la fiecare obiect ce l-a afectat vreodată și care în caz de confruntare îi poate prezenta dușmanului o opoziție la fel de puternică ca și cum s-ar afla sub impresia genuină. O memorie bogată și acurată, a plăcerii sau a durerii, este baza intelectuală atât a prudenței privitoare la sine, cât și a simpatiei privitoare la alții”.

Prin urmare, vedem că cultivarea memoriei este mult mai mult decât cultivarea și dezvoltarea unei singure facultăți mentale – este cultivarea și dezvoltarea întregii noastre ființe mentale – dezvoltarea *sinelui* nostru.

Pentru multe persoane cuvintele „memorie”, „aducere-aminte” și „amintire” au aceeași semnificație, dar este o mare diferență între nuanțele exacte ale semnificației fiecărui termen. Cel care studiază această carte ar trebui să facă distincția între termeni, căci procedând astfel va fi mai capabil să înțeleagă diferitele sfaturi și instrucțiuni oferite aici. Să examinăm acești termeni.

Locke, în renumita sa lucrare „Eseu asupra intelectului omenesc”, a afirmat limpede diferența dintre semnificația acestor câțiva termeni. El spune: „Memoria este puterea de a reînvia din nou în mintea noastră acele idei care, după întipărire, au dispărut, sau au fost lăsate deoparte, în afara vederii – atunci când o idee revine din nou fără

influența obiectului asemănător asupra senzorialului extern, este *amintire*; dacă este căutată de minte, și găsită cu suferință și efort, și adusă din nou la vedere, este *aducere-aminte*”. Fuller spune, comentând aceasta: „Memoria este puterea de a reproduce în minte impresii sau perceptive anterioare. Amintirea și aducerea-aminte reprezintă exercițiul acestei puteri, prima fiind involuntară sau spontană, cea de-a doua, volițională. Ne amintim pentru că nu putem împiedica asta, dar ne aducem aminte numai printr-un efort precis. Actul amintirii, luat de unul singur, este involuntar. Cu alte cuvinte, atunci când mintea își amintește fără să fi încercat să-și amintească, acționează spontan. Astfel se poate spune, în sensul îngust, contrar al celor doi termeni, că ne amintim din întâmplare, dar ne aducem aminte din intenție, iar dacă întreprinderea este reușită, ceea ce este reprodus devine, prin chiar efortul de a fi adus la suprafață, mai ferm înrădăcinat în minte ca niciodată”.

Însă Noua Psihologie face o distincție puțin diferită de cea a lui Locke, așa cum este ea dată mai sus. Folosește cuvântul „memorie” nu doar în sensul său de „putere de a reînvia etc.”, ci și în sensul activităților minții ce tind să primească și să înmagazineze diferitele impresii ale simțurilor și ideile concepute de minte, cu scopul ca ele să poată fi reproduse, voluntar sau involuntar, după aceea. Distincția dintre amintire și aducere-aminte, așa cum a fost făcută de Locke, este adoptată ca fiind corectă de Noua Psihologie.

S-a recunoscut de mult că memoria, în toate aspectele sale, este capabilă de dezvoltare, cultivare, antrenare și îndrumare prin exercițiu inteligent. La fel ca orice altă facultate a minții, sau parte fizică, mușchi ori membru, poate fi îmbunătățită și întărită. Însă, până în anii din urmă, toate eforturile acestor dezvoltatori ai memoriei au

fost direcționate către întărirea acelui aspect al memoriei cunoscut ca „aducere-aminte”, pe care, vă veți aminti, Locke a definit-o ca o idee sau impresie „căutată de minte, și găsită cu suferință și efort, și adusă din nou la vedere”. Noua Psihologie merge mult mai departe de atât. În vreme ce arată cele mai perfecționate și științifice metode pentru „aducerea-aminte” a impresiilor și ideilor memoriei, îl și instruiește pe student în folosirea metodelor adecvate prin care memoria poate fi aprovizionată cu impresii clare și distincte care se vor revărsa, după aceea, natural și involuntar în câmpul conștiinței atunci când mintea se gândește la subiectul sau direcția de gândire asociată; și care pot fi, de asemenea, „aduse aminte” printr-un efort voluntar cu o mult mai mică cheltuială de energie decât prin vechile metode și sisteme.

Veți vedea această idee desfășurată amănunțit, pe măsură ce progresăm cu diferitele stadii ale subiectului, în această lucrare. Veți vedea că primul lucru de făcut este să găsiți ceva de ținut minte; apoi să întipăriți acel lucru în mod clar și distinct pe tăblițele receptive ale memoriei; apoi să exersați amintirea în direcția aducerii la suprafață a faptelor înmagazinate în memorie; apoi să vă însușiți metodele științifice de aducere-aminte a unor itemi speciali din memorie ce pot fi necesari în vreun moment special. Aceasta este metoda naturală în cultivarea memoriei, ca opusă sistemelor artificiale pe care le veți găsi menționate în alt capitol. Este nu numai dezvoltare a memoriei, ci și dezvoltare a minții înseși în câteva dintre regiunile și aspectele sale de activitate. Nu este doar o metodă de aducere-aminte, ci și o metodă de a vedea, a gândi și a vă aminti corect. Această metodă recunoaște adevărul din versurile poetului Pope, care a spus: „Remembrance and reflection how allied! What thin partitions sense from thought divide!”

Capitolul II

Cultivarea memoriei

Această carte a fost scrisă cu intenția și ideea fundamentală de a indica o metodă rațională și realizabilă prin care memoria să poată fi dezvoltată, antrenată și cultivată. Multe persoane par să aibă impresia că memoria este dăruită de natură, într-o măsură sau cu posibilități precise, și că puțin în plus se poate face pentru ea – pe scurt, că memoria este născută, nu făcută. Însă falsitatea oricărei asemenea idei este demonstrată de cercetările și experimentele tuturor autorităților de căpătâi, ca și de rezultatele obținute de persoane care și-au dezvoltat și cultivat memoria proprie prin efort individual, fără asistența unui instructor. Dar orice asemenea îmbunătățire, pentru a fi reală, trebuie să fie după anumite linii naturale și în conformitate cu legile bine stabilite ale psihologiei, în locul unor linii artificiale și în pofida principiilor psihologice. Cultivarea memoriei este un lucru cu mult diferit de „trucurile de memorie”, sau isprăvile de scamatorie mentală, dacă termenul este permis.

Kay spune: „Că memoria este capabilă de o îmbunătățire nedefinită, nu poate exista niciun dubiu; însă, cu privire la mijloacele prin care trebuie realizată această îmbunătățire, omenirea este încă în mare măsură ignorantă”. Dr. Noah Porter spune: „Memoria naturală, ca opusă celei artificiale, depinde de relațiile senzoriale și relațiile de gândire – memoria spontană a ochiului și a urechii folosindu-se de conjuncțiile evidente de obiecte care sunt furnizate de spațiu și timp,