

LIBRIS

We know
books

CUM SĂ DEZVOLȚI O MEMORIE DE GENIU

SĂPTĂMÂNĂ CU SĂPTĂMÂNĂ

50

de modalități
dovedite prin care
să-ți îmbunătățești
memoria

DOMINIC O'BRIEN

De opt ori campion mondial la concursuri de memorie

Traducere: Anca Zaharia



București, 2021

Cuprins

Introducere	8
1 INSTRUMENTE ALE MEMORIEI	10
• <i>Pasul 01</i> Cât de bună este memoria ta?	12
• <i>Pasul 02</i> Vizualizare și observare	16
• <i>Pasul 03</i> Acronime	18
• <i>Pasul 04</i> Transformarea numerelor în propoziții	20
• <i>Pasul 05</i> Sistemul corporal	22
• <i>Pasul 06</i> Asocierea: prima cheie	24
• <i>Pasul 07</i> Metoda legăturii	26
• <i>Pasul 08</i> Poziționarea: a doua cheie	28
• <i>Pasul 09</i> Imaginația: a treia cheie	30
• <i>Pasul 10</i> Metoda călătoriei	32
• <i>Pasul 11</i> Concentrarea	38
• <i>Pasul 12</i> Limbaajul numerelor	40
• <i>Pasul 13</i> Sistemul număr-rimă	44
• <i>Pasul 14</i> Sistemul alfabetic	46
2 CONSTRUIREA MEMORIEI	48
• <i>Pasul 15</i> Cum să-ți amintești nume și fețe	50
• <i>Pasul 16</i> Cum să-ți amintești indicațiile	54
• <i>Pasul 17</i> Cum să-ți amintești ortografieri	58

• Pasul 18	Cum să-ți amintești țările și capitalele lor	60
• Pasul 19	Învățarea unei limbi străine	63
• Pasul 20	Cum să-ți amintești trecutul	66
• Pasul 21	Cum să-ți amintești elementele	68
• Pasul 22	Dezvoltă-ți memoria declarativă	70
• Pasul 23	Sistemul Dominic I	72
• Pasul 24	Cum să-ți amintești glumele	78
• Pasul 25	Cum să-ți amintești ficțiunea	80
• Pasul 26	Citește mai repede și amintește-ți mai multe	82
• Pasul 27	Cum să-ți aduci aminte citatele	84
• Pasul 28	Memoria și hărțile mentale	87
• Pasul 29	Cum să-ți aduci aminte discursurile și prezentările	91
• Pasul 30	Recapitularea și maximizarea aducerii aminte	94
3	PUTEREA MEMORIEI	96
• Pasul 31	Sistemul Dominic II	98
• Pasul 32	Cum să-ți amintești convorbirile telefonice	101
• Pasul 33	Sistemul Dominic III	104
• Pasul 34	Cum să-ți minte cărțile dintr-un pachet	108
• Pasul 35	Cum să devii un calendar uman	112
• Pasul 36	Cum să-ți amintești datele istorice	118
• Pasul 37	Numere de telefon și date importante	120

• Pasul 38	Cum să-ți amintești știrile	124
• Pasul 39	Cum să-ți amintești câștigătorii de la Oscar	126
• Pasul 40	Cum să-ți amintești poeziile	129
4	MASTERCLASS DE MEMORIE	132
• Pasul 41	Metoda camerei romane	134
• Pasul 42	Cum să-ți amintești date din trecut și viitor	138
• Pasul 43	Cum să depozitezi o amintire într-o altă amintire	140
• Pasul 44	Cum să memorezi numere binare	143
• Pasul 45	Cum să memorezi un dicționar	146
• Pasul 46	Cum să memorezi seturi multiple de cărți de joc	149
• Pasul 47	Cum să-ți amintești toți oamenii dintr-o încăpere	152
• Pasul 48	Corp sănătos, memorie sănătoasă	155
• Pasul 49	Cum să câștigi la quiz-uri	158
• Pasul 50	Jocuri prin care să-ți îmbunătățești puterea de memorare	160
• Pasul 51	Exerciții de memorare a numerelor	162
• Pasul 52	Cât de bună este memoria ta acum?	166
	Concluzie	170

capitolul I

Instrumente ale memoriei

- *Pasul 01* **Cât de bună este memoria ta?**
- *Pasul 02* **Vizualizare și observare**
- *Pasul 03* **Acronime**
- *Pasul 04* **Transformarea numerelor în propoziții**
- *Pasul 05* **Sistemul corporal**
- *Pasul 06* **Asocierea: prima cheie**
- *Pasul 07* **Metoda legăturii**
- *Pasul 08* **Poziționarea: a doua cheie**
- *Pasul 09* **Imaginația: a treia cheie**
- *Pasul 10* **Metoda călătoriei**
- *Pasul 11* **Concentrarea**
- *Pasul 12* **Limbajul numerelor**
- *Pasul 13* **Sistemul număr-rimă**
- *Pasul 14* **Sistemul alfabetic**

Memoria depinde de trei procese de bază: să faci ceva demn de a fi amintit, să-l stochezi în memorie și să-ți aduci aminte de respectivul element într-un anumit moment din viitor. Putem vorbi despre a avea o memorie „ca o sită” - totuși, acest lucru nu se poate compara cu chelirea, cu daltonismul sau cu degetele de porumbel. Pe măsură ce vei începe să folosești tehnicile de memorare din acest capitol, vei descoperi cum se îmbunătățește gradual abilitatea ta de a-ți aminti acțiuni, numere, obiecte, evenimente, locuri și oameni.

Capitolul acesta începe cu câteva teste de cuvinte, forme și numere, pentru a te ajuta să-ți evaluezi puterea actuală de memorare. Vei învăța câteva tehnici de bază de sine stătătoare, așa cum sunt „Acronimele” și „Sistemul corporal”, care sunt utile pentru a memora calupuri mici și simple de informație.

Apoi ne concentrăm asupra dezvoltării aptitudinilor-cheie de asociere, poziționare și imaginație. Îți voi face cunoștință cu niște tehnici eficiente de memorare care includ și metoda călătoriei, un sistem de completare pentru stocarea elementelor pe care vrei să-ți le aduci aminte, și sistemul număr-formă, un mod de a-ți aduce aminte de la PIN-urile de patru cifre până la date istorice. Te voi ghida pe măsură ce înveți aceste metode și le pui în practică în diverse exerciții.

01 Cât de bună este memoria ta?

Indiferent dacă simți că memoria ta nu este bună sau că aceasta funcționează în mod rezonabil, există șanse ca ea să fie deja într-o formă destul de bună. Dar este foarte probabil ca nimeni să nu-ți fi arătat cum să-i accesezi adevăratul potențial. Îndoiala de sine și-a făcut apariția în timp ce ai devenit conștient că uiți numele oamenilor, unde ai lăsat portofelul sau noul cod PIN pentru cardul de credit.

Acest prim pas va măsura prin mai multe teste cât de bună sau de aproximativă este puterea ta de memorare actuală. Notează-ți răspunsurile și ține evidența scorului în caiet. Nu-ți face griji dacă scorul este slab la început, deoarece sunt convins că vei face progrese rapide după primii pași ai călătoriei din cei 52 de pași către o memorie perfectă.

TEST I: Cuvinte

Alocă-ți trei minute pentru a citi următoarea listă de 20 de cuvinte. Scrie cuvintele pe care le-ai reținut. Ordinea nu este importantă. Acordă-ți un punct pentru fiecare cuvânt pe care l-ai scris corect, apoi treci mai departe la următorul test.

COPAC TIMP FAȚĂ ȚEAVĂ
 CEAS ȘOARECE MOTOR PLANETĂ
 TUNET COLIER GARDEROBĂ MIRIAPOD
 GRĂDINĂ MELASĂ IMAGINE HAM
 SOMN MĂR OCEAN CARTE

TEST 2: Șir de numere

Alocă-ți trei minute pentru a te uita la următorul șir de 20 de cifre. La acest test este importantă ordinea. Scrie în caiet câte numere îți poți aminti în ordinea corectă până faci o greșeală. Acordă-ți un punct pentru fiecare cifră scrisă corect. Dacă îți aduci aminte toate cele 20 de cifre, dar a cincea cifră este incorectă, aceasta este „moartea subită”, punctajul tău este de patru puncte. Succes!

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

TEST 3: Forme

Acordă-ți trei minute pentru a te uita la următorul șir de 10 forme. Ține-le minte în ordinea arătată mai jos, de la 1 la 10. Apoi întoarce pagina, acolo unde vei găsi imaginile reproduse într-o altă ordine. Urmează instrucțiunile pe care le găsești acolo pentru a termina testul.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10





continuarea testului

Mai jos vei vedea aceleași forme pe care tocmai le-ai reținut, dar într-o ordine diferită. Încearcă să ți le aduci aminte în ordinea lor inițială (adică așa cum sunt ilustrate pe pagina anterioară, dar fără să te uiți). Acordă-ți un punct pentru fiecare formă care corespunde corect numărului.



?



?



?



?



?



?



?



?



?



?

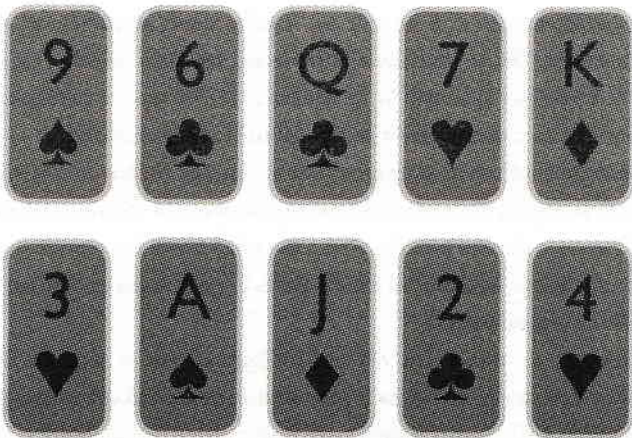
TEST 4: Numere binare

Acordă-ți trei minute pentru a memora următorul șir de numere binare, apoi încearcă să scrii în caiet cât mai multe dintre acestea înainte să faci vreo greșală. Oferă-ți câte un punct pentru fiecare număr binar pe care ți l-ai amintit corect. Din nou, „moarte subită”: dacă îți aduci aminte corect care sunt primele cinci numere din șir și apoi faci o greșală la al șaselea, totalul tău este de cinci puncte.

110000011011101100110101010011

TEST 5: Cărți de joc

Acordă-ți trei minute ca să studiezi următoarele 10 cărți de joc, apoi încearcă să le scrii în aceeași ordine la tine în caiet. Ca și în cazul numerelor, și acest test este cu „moarte subită”: obții câte un punct pentru fiecare carte scrisă corect înainte să faci vreo greșeală.



Scor Adună rezultatele de la cele cinci teste pentru a-ți stabili scorul.

Punctaj maxim: 90

Neantrenat: 20+

Ameliorat: 35+

Maestru: 70+

Dacă scorul tău este peste media de ameliorare, atunci ai un potențial al memoriei extraordinar – așteaptă-te la rezultate foarte bune până vei ajunge la pasul 52. Nu îți face griji dacă scorul tău este sub media de neantrenat: odată ce începi să urmezi acești pași, ar trebui să observi un progres impresionant imediat, și nu am dubii că memoria ta va fi în formă excelentă până la finalul acestei cărți.

02 Vizualizare și observare

Pe parcursul acestei cărți, îți cer să-ți imaginezi sau să vizualizezi diferite obiecte, fețe și locuri. Unii oameni își fac griji că, dacă nu sunt în măsură să reproducă cu ochiul minții lor o reprezentare întocmai a unor elemente, cum ar fi un măr sau o vacă, atunci aceste tehnici nu vor funcționa. Totuși, nu trebuie să reproduci întocmai obiectul: tot ce ți se cere este pur și simplu să îți imaginezi câteva aspecte particulare memorabile ale oricărui obiect pe care încerci tu să-l vizualizezi.

Să spunem că vrei să-ți imaginezi un urs panda. Nu este nevoie să îi vizualizezi dimensiunile exacte ale nasului în raport cu cele ale urechilor sau strălucirea soarelui prin blana lui. Doar gândește-te la o reprezentare printr-un desen a unui animal mare și pufos în alb și negru cu ochi negri și poate cu gheare ascuțite.

Descopăr că, atunci când mă uit pe o listă care are, să spunem, 100 de cuvinte pe care încerc să mi le întipăresc în minte, mă concentrez pe a arunca o privire fugară asupra unui singur element al obiectului. De exemplu, tot ce s-ar putea să văd pentru cuvântul pantof este un șiret de pantof, ori pentru un telefon s-ar putea să am o imagine de două secunde a tastaturii de pe propriul telefon.

Reține, „a-ți imagina” nu înseamnă *a forma o imagine mentală*, poate însemna *a schița sau a născoci*. Imaginea pe care o crezi îți este specifică – există doar în mintea ta și nu este reală în afara acestei dimensiuni a percepției.

Există tehnici pentru a dezvolta puterea imaginarului mental și cu cât îți antrenezi mai mult memoria, cu atât mai puternic îți va deveni ochiul interior.

EXERCIȚIU: Vizualizarea prin observare

Acesta este un exercițiu excelent pentru a-ți îmbunătăți atât partea vizuală a memoriei, cât și pentru a-ți dezvolta puterea de observare.

- 1** În primul rând, ia orice obiect din gospodărie care îți este la îndemână, cum ar fi un telefon, o vază, un ceainic sau un radio. Să presupunem că alegi ceainicul: analizează-l timp de vreo 15 sau 20 de secunde pentru a observa cât mai multe aspecte ale acestuia.
- 2** Acum închide ochii și amintește-ți cât de multe detalii poți despre obiectul acesta, așa cum poți în mintea ta. În primă fază, tot ce s-ar putea să-ți amintești este forma ceainicului și a mânerului. Atunci când ai epuizat toate ideile, deschide ochii și percepe mai multe detalii, cum ar fi forma orificiului sau numele producătorului.
- 3** Închide ochii încă o dată și adaugă noile observații la imaginea mentală originală. Apoi deschide ochii din nou pentru a observa mai multe detalii. Repetă acest model de ținere a ochilor deschiși – observare – ochi închiși – revizualizare, până când memorezi cât mai multe caracteristici ale ceainicului.
- 4** Acum, fără să te mai uiți la obiect, încearcă să schițezi în caietul tău aceste caracteristici pe care le-ai memorat. Când ai epuizat amintirile vizualizate despre ceainic, uită-te o ultimă dată să vezi dacă mai sunt alte detalii pe care le-ai putea adăuga în fișa stocată mental a obiectului.

03 Acronime

Probabil că îți este familiară deja folosirea acronimelor drept ajutor pentru memorie. Un acronim este un cuvânt format din prima sau primele câteva litere ale câtorva cuvinte. De exemplu, NATO este un acronim pentru North Atlantic Treaty Organization (Organizația Tratatului Atlanticului de Nord). Acronimul este pronunțat ca un cuvânt, nu ca o serie de litere pronunțate fiecare în mod specific. Iată câteva exemple:

PLAFAR	PL Ante FAR maceutice
UNICEF	U nited N ations I nternational C hildren's E mergency F und (Fondul Internațional pentru Urgențe ale Copiilor ai Națiunilor Unite)
AGERPRES	AG enția Română de PRE să
SUA	St atele U nite ale Americii
UNESCO	U nited N ations E ducational, S cientific and C ultural O rganizati <u>o</u> n (Organizația pentru Educație, Știință și Cultură a Națiunilor Unite)

ACRONIME EXTINSE

O formă populară a acronimului este atunci când o propoziție sau un vers se alcătuiește din prima literă a fiecărui cuvânt pentru a ne ajuta să ne amintim anumite secvențe de informație dintr-un șir. Acesta se numește acronim extins. De exemplu, ca să-ți amintești culorile curcubeului – Roșu, Oranj, Galben, Verde, Albastru, Indigo, Violet – îți va fi ușor să reții astfel:

Rămâne **O**grada **G**oală **V**ăzând **A**cțiunile **I**ntempestive ale **V**ulpilor.

EXERCİȚIU: Acronime extinse

Uită-te la următorul exemplu de acronim extins:

- **Și Fericirea Rozătoarelor Trebuie Prețuită, Teoretizează Maria Frumos.**
Oasele membrului inferior:
Șold, Femur, Rotulă, Tibie, Peroneu, Tarsiene, Metatarsiene, Falange

Acum vezi dacă poți memora următoarele date creându-ți propriile acronime. Fii creativ și folosește umorul pentru a-ți face acronimele ușor de reținut.

- **Forța = masa x accelerația**
Indiciu: Scrie o propoziție cu cele trei litere: F, M și A.
- **Ordinea celor nouă planete de la Soare:**
Mercur, Venus, Pământ, Marte, Jupiter, Saturn,
Uranus, Neptun, Pluto
Indiciu: Din nou, scrie o propoziție din primele litere ale fiecărei planete din listă.

Îți voi cere să-ți aduci aminte cele două acronime în curând, dar întâi hai să ne uităm la o variație în metoda acronimului, una care ne ajută să ne amintim numerele.