



**GUNTHER KARSTEN**

# **MĚJTE PAMĚŤ JAKO SLON**

**Mladá fronta**



Gunther Karsten

# **Mějte paměť jako slon**



Gunther Karsten

# **Mějte paměť jako slon**

Mladá fronta



---

„Naše mládež miluje přepych.  
Nemá správné chování.  
Neuznává autority.  
Děti odmlouvají rodičům  
a tyranizují své učitele.“

*Sokrates (470–399 př. n. l.)*

---

## Předmluva



Tato kniha je skutečně inspirativní. Ačkoliv se zabývá docela složitými věcmi – učením – bude se vám snadno číst. Je zábavná, vzrušující a přitom vám přinese spoustu nových a zajímavých informací.

Jejímu autorovi se podařilo přiblížit techniky a metody, díky nimž je učení mnohem snadnější. Když je budete používat, nevypaří se vám nové informace z hlavy. Dr. Karsten představuje metody používané mistry světa v paměťových disciplínách, díky nimž opakovaně předvádí neskutečné výkony. Provede vás nejrůznějšími zákoutími lidské mysli a ukáže vám praktické tipy a triky, které budete moci využít v běžném životě, ať už v práci, nebo ve škole.

V knize najdete spoustu testů a cvičení, pomocí nichž můžete sami aktivně cvičit vlastní mysl. Mladí i starší čtenáři se dozvědí spoustu důležitých informací o svých slabých a silných stránkách. Na základě pochopení možností, které vaše mysl nabízí, získáte základní bod, ze kterého se můžete odrazit až k neuvěřitelnému zlepšení.

Tato kniha by nemohla nést zasloužený podtitul „Trénuj paměť s mistrem světa“, pokud byste v ní nenalezli také informace o psychologických aspektech učení a využívání znalostí. Pokud chcete předvádět špičkové výkony v jakémkoliv oboru, musíte umět využívat principy ukryté hluboko ve vaší osobnosti – a kdo už by měl být povolanější k jejich odkrytí než mistr světa v paměťových disciplínách.

Kniha je také protkána citáty a humornými příběhy, které vás zaručeně pobaví; vždyť její základní myšlenka je naprosto jednoduchá: Učení by měla být především zábava!

Přeji vám všem skvělou zábavu při učení!

*Dr. Michaela Buchvaldová  
trojnásobná ženská mistryně světa v memorice  
a světově uznávaná paměťová koučka (MindKarat)*

---

## Věnování

*Tuto knihu chci věnovat svým úžasným rodičům,  
kteří na mě sice kladli vysoké nároky,  
avšak byli dostatečně otevření, tolerantní  
a měli ke mně takovou důvěru, že mi nechali dost prostoru  
pro můj vlastní vývoj.*



---

# 1. kapitola

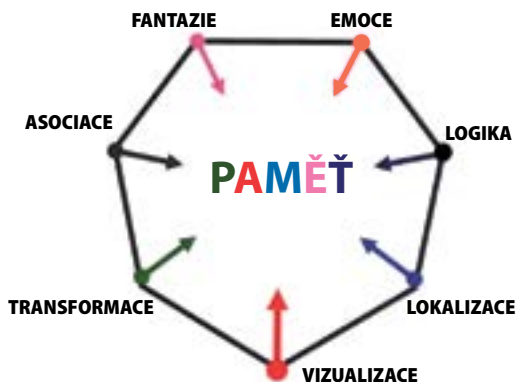
## Sedm faktorů optimální paměti

Naše úžasná cesta do světa učení nemůže začít ani nikde jinde než u naší paměti. K čemu by nám totiž bylo, kdybychom se něco naučili a okamžitě to zase zapomněli? Memorizování, tedy proces ukládání informace do paměti, tvoří neoddělitelnou součást učení, takže si jej musíme pořádně vysvětlit hned v úvodní kapitole.

Po mnoha letech působení ve vrcholové memorice, během nichž jsem neustále pracoval na zdokonalování svých schopností, jsem se stal mistrem světa v nejrůznějších pamětových disciplínách, v roce 2007 vyhrál v Bahrajnu titul Memory World Champion, jsem držitel několika světových rekordů. Jednoho dne jsem se sám sebe zeptal: „Které dovednosti vlastně při učení využívám? Vždyť tyto dovednosti mi například umožnily během mistrovství světa zapamatovat si více než 10 000 čísel, dat, slov a skutečností.“ Když jsem pořádně rozebral, jak se vlastně učím, s překvapením jsem zjistil, že při tom používám pouhých sedm mentálních dovedností. Přiblížím vám je na následující nákrese.

*Život celý je složen z paměti.  
Jen ten přítomný okamžik  
tak rychle uplyne, že ho sotva  
můžeme zachytit.*

**Tennessee Williams**



*Sedm mentálních  
faktorů pro ideální  
využití paměti*

---

Každý z těchto faktorů vám vysvětlím. Některé z příkladů, které budu uvádět, vám možná budou připadat poněkud zvláštní. Ovšem jak brzy uvidíte, to je právě jenom dobře: čím je totiž něco neobvyklejší, tím lépe si to zapamatujete.

### **Transformace**

Transformace znamená, že nějakou věc přeměníte na něco jiného. Mám tím na mysli, že se vždy musíme pokusit přeměnit abstraktní, neuchopitelnou a suchou informaci v něco konkrétního a uchopitelného, co náš mozek dokáže „strávit“ – a to vše ještě před tím, než se to pokusíme zapamatovat. Čísla, slova nebo jména jsou sama o sobě často těžko uchopitelná. Proto je musíme v naší mysli přetvořit v něco, co dokážeme lépe zpracovat.

### **Příklady:**

1. Jestliže si chcete zapamatovat, kdy začal Leonardo da Vinci pracovat na slavném obraze Mona Lisa (1503), můžete si třeba vzpomenout na slavné džíny Levi's 501 a uchopit číslo 1503 jako výsledek příkladu  $3 \cdot 501$ . Potom si můžete představit Leonarda da Vinci, jak sedí před plátnem navlečený do „levisek“ 501, přičemž má na sobě nasoukané troje džíny.

2. Stejně to může fungovat třeba při zapamatovávání jmen: Když se třeba poprvé setkáte se jménem velkého řeckého filozofa Platona, můžete si vybavit plato vajec a tóny hudby a představit si starého filozofa sedícího na velkém platu vajec, jak vyluzuje tóny z hudebního nástroje.

Právě tímto způsobem, který vám možná zezáčátku připadá poněkud podivný, můžete původně náhodným shlukům hlásek dávat význam. Zkuste si to sami. Vyzkoušejte na nějakém slově nebo čísle metodu transformace coby jednoho z mentálních faktorů učení.

VÁŠ VLASTNÍ PŘÍKLAD:

.....

.....

.....

.....

.....

---

## Asociace

Tento faktor memorizace není až tak známý. Termínem asociace mám v této souvislosti na mysli schopnost, kdy vytváříme souvislost mezi různými mentálními obsahy. Jde o způsob obzvláště účinný v případě, kdy už něco známe – čili je to uloženo v naší dlouhodobé paměti –, a teď se snažíme naučit něco nového, co bychom s uloženou informací mohli spojit.

### Příklady:

1. Představte si, že se snažíte zapamatovat si vrstvy lidského oka: rohovka, duhovka, sítnice. Můžete si například vzít první písmena a vzpomenout si na funkci radiopřijímače RDS (radio data systém), kterou znáte, protože její zkratku máte na svém přehrávači. Skutečnost, že mezi vrstvami oka a funkcí RDS ve vašem přehrávači není žádná „skutečná“ souvislost, vašemu mozku v ničem nebrání si tuto informaci zapamatovat.

2. Nebo si představte, že si máte zapamatovat informaci, že lidský mozek sestává zhruba ze 100 miliard mozkových buněk. Jestliže víte, že naše galaxie Mléčná dráha obsahuje asi 100 miliard hvězd, můžete propojit obě tyto informace do následujícího mentálního obrazu: Všechny hvězdy Mléčné dráhy jsou mozkové buňky v lidské hlavě!

VÁŠ VLASTNÍ PŘÍKLAD:

.....  
.....  
.....

### Fantazie

Fantazii má vyvinutou každý člověk. Při učení ji ovšem využíváme jenom zřídka. Většinou totiž učivo považujeme za sbírku suchých informací, která nás často spíše otravuje a kterou náš mozek jen těžko zpracovává. Pokud ale tento materiál dokážeme uchopit kreativně a s fantazií, vypořádáme se s ním mnohem snadněji, a navíc to bude zábava. Co třeba následující analogie? Jak naložíte s dárkem, jímž chcete někomu udělat radost? Jistě, zabalíte ho do krásného balicího papíru, navrch ozdobíte lesklou stužkou a ještě k němu pověsíte ozdobnou cedulku, kam dotyčnému napíšete něco hezkého. Všechny

---

tyto předměty a úkony přitom se samotným dárkem nemají co do činění. Ale vzpomeňte si, jaký to má efekt! To samé platí také v případě materiálu, který se máte naučit: když použijete fantazii a kreativitu, proces učení bude mnohem příjemnější.

### **Příklady:**

1. Představte si, že si ve škole máte zapamatovat jméno bývalého amerického prezidenta Clintona. Spoustě studentů jeho jméno prosviští jedním uchem dovnitř a druhým ven. Jestliže ovšem zapojíte fantazii, dost možná najdete nějakou zkratku, díky níž si jeho jméno zapamatujete mnohem snáze. Slovo „Clinton“ zní docela podobně jako „Klingon“. Jestliže zapojíte fantazii, můžete si představit zástupce mimozemské rasy ze seriálu Star Trek, jak sedí v oválné pracovně Bílého domu.

2. Fantazii můžete stejně tak zapojit, když si chcete zapamatovat něčí křestní jméno. Abyste nezapomněli jméno Sára, můžete si představit, že dotyčná má vlasy plné písku ze Sahary. Když se někdo jmenuje Robert, můžete si ho vybavit jako robota.

VÁŠ VLASTNÍ PŘÍKLAD:

.....  
.....  
.....

### **Emoce**

Mnozí z vás dobře vědí, že máte-li si zapamatovat nějakou událost, ke které se vážou vaše emoce, jde to neuvěřitelně snadno a s trvalým účinkem. Přitom nezáleží na tom, zda jde o emoce pozitivní, nebo negativní. Dá se to vysvětlit tak, že část lidského mozku, která má na starosti emoce, leží blízko části zodpovědné za paměť. Emoce tedy můžeme zapojit do procesu zapamatování si informací. Možná jste si všimli, že něco takového rádi využívají tvůrci fiktivních filmů odehrávajících se na pozadí skutečných událostí. Milostný příběh nebo třeba filmový horor působí v historických kulisách efektněji a váš mozek současně zpracovává informace o daném časovém období zcela jiným způsobem než během suchopárné hodiny dějepisu nebo při četbě suché učebnice. (Dobrym příkladem jsou třeba filmy Titanic nebo Pearl Harbor.)

### **Příklady:**

1. Zkuste si třeba vizualizovat Kolumbovo vylodění v Americe v roce 1492 tak, že si v jeho kůži představíte sebe sama. Zkuste si navodit pocit vítězství, kdy po mnoha měsících utrpení, hladovění a žízňání na moři při plavbě kdovíkam konečně stanete na pevné zemi.

2. Když se učíte francouzsky, zkuste si dát francouzské jméno: co třeba Frederic nebo Josephine? Vytvoříte si tak sami v sobě emocionální vrstvu, díky které budete cizí jazyk vnímat jako něco blízkého a přátelského. Schválně to zkuste!

VÁŠ VLASTNÍ PŘÍKLAD:

.....  
.....  
.....

### ***Co je tak legračního na padesátimístném čísle?***

Trénoval jsem náš dětský oddíl paměťových dovedností teprve rok, když jedna z jeho členek vyhrála mistrovství Německa mládeže v memorice (tato dívka poté několikrát vyhrála juniorské mistrovství světa a stala se nejmladší dívkou, která kdy v Německu vystudovala střední školu). Probudilo to zájem médií a novináři se vyptávali, co vlastně v našem oddíle děláme a jak to celé funguje. Jednoho dne dorazil televizní štáb a chtěli si natočit naši Christine v akci. Napsali jí padesátimístné číslo a řekli jí, že má na jeho zapamatování tři minuty. Překvapilo je, že při vykonávání takto složitého úkolu vůbec nebyla nervózní nebo jakkoli napjatá; naopak se během těch tří minut několikrát hlasitě rozesmála. Nakonec samozřejmě napsala všech padesát pozic onoho čísla naprosto správně. (Nebojte se, brzy pochopíte, jak se to dělá.)

### **Logika**

Seznam mentálních faktorů důležitých pro učení by byl bez logiky pochopitelně neúplný. Pokaždé, když si v učebním materiálu všimneme nějaké logické souvislosti, zapamatujeme si ho mnohem snáze. Nejvíce to platí v předmětech jako je matematika, fyzika nebo chemie, které jsou logikou nejvíce prochnuté. Co ovšem dělat, když na žádný logický vztah nemůžeme přijít? Odpověď je jednoduchá: Prostě si ho sami vytvoříme!

### **Příklady:**

1. Lidé si často na mapě pletou západ a východ a nevědí, která světová strana je vlevo a která vpravo. Když ovšem konečně pochopíte, že západ je vlevo a východ vpravo, tedy ve směru, jakým čtete, bude to pro vás logicky Z(í)Vačka.

*Ten, kdo se učí, ale nepřemýšlí, je ztracen. Ten, kdo myslí, avšak neučí se, je ve velkém nebezpečí.*

**Konfucius.**

2. Jak se správně hláskuje jméno města, kde stojí známá univerzita? Stanford? Stantford? Samozřejmě logicky Stanford, protože do něj právě vjíždí Stan (Laurel, parták Hardyho) ve svém vozidle značky Ford.

VÁŠ VLASTNÍ PŘÍKLAD:

.....

.....

### **Lokalizace**

Tento faktor je často opomíjený. Přitom je při učení informací nesmírně užitečný. Při použití lokalizace si můžete bezpečně vybavit posloupnost učiva ve správném pořadí. Stačí využít konkrétní známá místa – doma, ve škole, na prázdninách apod. – jako pomůcku při ukládání informací ve formě mentálního obrazu. Tato místa potom slouží v naší paměti coby kotvicí body souboru informací. Tuto metodu detailněji přiblížím později; nyní vám nabídnu dva jednoduché příklady, jak nejspíše již nyní nevědomky tuto metodu používáte.

### **Příklady:**

1. Když něco ztratíte a přitom jste už prohledali všechna místa, kde se to může nacházet, bývá to dost frustrující. Lepší je snažit se vybavit si, kde a kdy jste měli daný předmět u sebe naposledy, a potom si vzpomínout, kudy vedla vaše cesta. Jestliže si začnete ve své mysli tuto trasu představovat, dost možná na to zničehonic přijdete. Při tomto úkolu používáme schopnost naší mysli nepamatovat si pouze izolované útržky informací, ale přidávat k nim kontext a umístění situace, v níž k něčemu došlo.

2. Faktor lokalizace je znám již více než 2000 let. Slavní římská řečníci dovedli hovořit celé hodiny bez poznámek díky tomu, že si klíčové momenty svého projevu předem lokalizovali.