

Trzeba tylko chcieć

Rozmowa
z **JANUSZEM BULIŃSKIM**,
dyrektorem regionu
śląsko-małopolskiego
„Szkoly Pamięci Wojakowskich”

DZIENNIK ZACHODNI: Od czego można rozpocząć ćwiczenia pamięci, zanim zainteresowany zapisze się na specjalistyczny kurs?

JANUSZ BULIŃSKI: Znane są różne sposoby ćwiczenia pamięci. Gdy uczymy się wierszyków, rymowanek, gdy rozwiązujemy krzyżówki – jest to pewien sposób ćwiczenia pamięci. Jednak niezastąpiona staje się fachowa pomoc doświadczonego trenera. Nasza szkoła ma własne opracowane metody, których ćwiczenie pozwala nabrać nawyków przydatnych w przyszłości. Na rynku dostępne są również liczne publikacje omawiające zagadnienia związane z treningiem pamięci, jednak nie wydaje mi się, żeby były one w stanie zastąpić kurs, podczas którego prowadzący na bieżąco jest w stanie korygować nasze błędy w opanowywaniu technik pamięciowych.

DZ: Czy każdy może opanować metody ćwiczenia pamięci, czy najlepsze predyspozycje mają dzieci i młodzież?

JB: Każdy kto jest zdrowy, kogo mózg nie jest uszkodzony na przykład w wyniku choroby lub urazu, może ćwiczyć pamięć. Wiek jest bez znaczenia. Po prostu trzeba tylko chcieć poprawić sobie pamięć. Oczywiście, każda grupa wiekowa ma swoje opory. Dorośli twierdzą, że są już za starzy i nic nie pomoże ich pamięci. Młodszym trudniej jest się przekonać do technik, bo „oni przecież i tak mają dobrą pamięć”. Ale po kilku zajęciach problemy znikają.

DZ: Co przeszkadza, a co pomaga w czasie nauki? Jedni wolą się uczyć rano, inni późnym wieczorem; jednym przeszkadza muzyka, a drugim nie. Czy powinniśmy uczyć się rano, gdyż wtedy najszybciej przyswajamy wiadomości, czy raczej w porach, w których lubimy to robić?

JB: Uczenie się jest procesem złożonym. Jeśli by tak nie było, wystarczyłaby jedna publikacja jako recepta na pamięć i wszyscy uczyliby się bez problemów. Jednak tak nie jest. Żeby nauka przynosiła efekty musi być spełnionych kilka warunków. Nauka musi sprawiać przyjemność, konieczne jest zredukowanie stresu. To trudne, ale jeśli nie chce się nam uczyć to się nie nauczymy. Pora dnia jest sprawą indywidualną, zależy od predyspozycji. Są tacy, którzy największą aktywność osiągają w nocy – jak sowy; inni najlepiej intelektualnie pracują od samego rana – jak skowronki. Są jednak wśród nas tacy, dla których dzień zaczyna się o 12. w południe. Kwestia czasu jest więc rzeczą indywidualną. Ja osobiście wolę pracować w nocy. W kwestii muzyki podczas uczenia się – zasadzie zalecałbym uczenie się w spokoju i ciszy. Jednak też nie jest to jednoznaczne. Muzyka wprowadza pewien rytm, któ-



KARINA TROJAK

ry nam pomaga zapamiętywać. Nie mniej jednak, jeśli musimy być bardziej skoncentrowani, zdecydowanie potrzebna jest nam cisza. Muzyka spełnia rolę pewnego filtru. Miła, przyjemna, lubiana przez nas muzyka, izoluje nas od odgłosów zewnętrznych i w tym wypadku nam pomaga. Jeśli jest zbyt głośna, nie znana – przeszkadza. Reasumując – jeśli mamy ulubiony kawałek muzyki, nie ma sprawy. Zapominamy w pośpiechu dnia codziennego o innych ważnych sprawach, którymi są: odpoczynek, czy zdrowe odżywianie, gdyż to wszystko ma wpływ na nasze zdolności zapamiętywania.

DZ: Jak uczyć się języków, zapamiętywać słówka, zwroty?

JB: Wydaje mi się, że nie wykorzystujemy w dostatecznej ilości naszych zdolności do kojarzeń. Między innymi nasze zajęcia mają doprowadzić do tego, że skojarzenia nasuwać będą się nam same. Kwestia nauki języków obcych to, po opanowaniu zagadnień gramatycznych kwestia słówek, a tu są super przydatne właśnie skojarzenia. Naprawdę kojarzenia słówek to superzabawa. Łatwiej nam się zapamiętuje. Niejednokrotnie wymowa słów z języków obcych jest bardzo zbliżona do brzmienia polskich słów.

Na przykład „joke” to po angielsku „żart”. Jak poćwiczymy wymawianie polskiego słowa „czołg” gubiąc leciutko literki l i g, będziemy bardzo blisko wersji angielskiego „żartu”.

DZ: Ucząc się języków obcych, czy matematyki – jeśli nie chcemy ich zapomnieć – musimy co jakiś czas trenować, rozwiązywać zadania, wracać do słówek. Czy podobnie jest po kursach w szkole pamięci – cały czas trzeba ćwiczyć techniki zapamiętywania?

JB: Jesteśmy przyzwyczajeni, że nauka nie jest przyjemna. Wszystko co kojarzy się ze słowem nauka od razu nas znudza. Zapamiętywanie czegośkolwiek wiąże się z powtarzaniem tego co jakiś czas, jest to nieuniknione. Musimy powtarzać to wielokrotnie, tak długo aż zapamiętamy. Dlaczego bajkę o czerwonym kapturku słyszeliśmy raz i każdy potrafi ją powtórzyć, a bajkę o Izaaku Newtonie, który rzucił kilogramem cukru z prędkością 1 metra na sekundę do kwadratu nikt nie pamięta. No, jeśli dobrze pamiętam 1N to siła, która ma się 1 kg nadaje przyspieszenie 1m/s do kwadratu? Dwie bajki, dwa teksty do zapamiętania tylko nasze nastawienie sprawia, że jedną zapamiętujemy, drugą nie. Nasze ćwiczenia, czyli zajęcia z naszymi trenerami pomagają ułożyć sobie historyjki, bajeczki jakie sprawiają, że jest nam łatwiej zapamiętywać. Niestety, chcąc coś zapamiętać trzeba to kilka razy powtórzyć, jednak po treningu pamięci potrzebna będzie zdecydowanie mniejsza liczba powtórzeń do zapamiętywania informacji. A metody zapamiętywania wyćwiczone raz dają efekty na stałe.

Rozmawiała: MONIKA KRĘŻEL

WYOBRAŹNIA I KODY

W pierwszym odcinku pisaliśmy, jak rozwija się nasz mózg. W tej chwili wiemy, że rozwija się podobnie jak człowiek. Z pewnością zadamy sobie podczas naszych zajęć pytanie: czy mamy jakiś wpływ na rozwój naszego mózgu? Wiemy, że objętość mózgu zmniejsza się wraz z biegiem życia człowieka. Czy można ten proces zahamować? Nasz mózg wykonuje wiele czynności równocześnie. Chodzenie na przykład po schodach wymaga ogromnej jego pracy, polegającej na synchronizacji naszych ruchów.

Grupa uczonych pod kierunkiem Bogdana Dragońskiego prowadziła na Uniwersytecie w Ratyzbonie badania, które pozwoliły spojrzeć na zadane wcześniej pytanie w dość rewolucyjny sposób. Naukowcy wyselekcjonowali dwie grupy uczniów, które poddano obserwacji. Zakwalifikowanym grupom zapewniono jednakowe warunki. Młodzież była w tym samym wieku i prowadzona była jednakowym tokiem nauczania. W jednej z grup wprowadzono dodatkowe zajęcia, polegające na nauce żonglowania trzema piłeczkami. Po okresie trzech miesięcy ćwiczeń stwierdzono u grupy żonglującej, poprzez badanie rezonansem magnetycznym przyrost tkanki mózgowej w okolicach odpowiedzialnych za koncentrację i koordynację ruchową.

Ćwiczenie pamięci ma sens i przynosi wymierne efekty. Wspomniane doświadczenie zostało opisane w miesięczniku „Charaktery” z maja 2005 r. Mówiąc o rzeczach ważnych podczas nauki zapamiętywania i nie tylko, warto wspomnieć o jeszcze jednej rzeczy. Jest to oddech. Nie zapominajmy o oddychaniu, nie pracujemy, nie uczymy się na głodzie tlenowym. Kilkanaście minut podstawowych ćwiczeń gimnastycznych połączonych z dbałością o prawidłowy oddech, może nam pokazać, jaki jest on ważny i jak potrafimy nieprawidłowo oddychać.

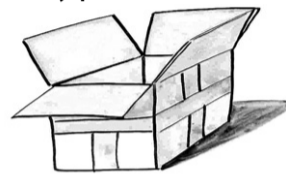
Skoro są dowody na rozwój mózgu i przyrost jego tkanki, zajmijmy się naszymi ćwiczeniami, które pozwolą nam przyczynić się do rozwoju naszej tkanki mózgowej.

W poprzednim odcinku ćwiczyliśmy łańcuszki. Wyćwiczone nawyki będziemy szlifować, ale przy łańcuszkach abstrakcyjnych. Łańcuszki abstrakcyjne to takie, w których występują rzeczy, które teoretycznie trudno sobie wyobrazić. Bo jak wyobrazić sobie 1? Nie jeden cukierek, jednego pieska, tylko po prostu 1 jako liczebnik? Sposób jest bardzo prosty. Musimy wprowadzić własny szyfr, własne kodowanie. Musimy wprowadzić do naszej pamięci symbole cyfr. Symbolami muszą być rzeczowniki, które będzie nam łatwo sobie wyobrazić. Pamiętajmy, że wyobrażenia i ruch są w końcu naszymi sprzymierzeńcami.

Podaję tylko przykłady kodów. Każdy może sam sobie opracować własne. Ale kontynuując wspólną zabawę spróbujmy się nauczyć właśnie tych symboli. Na dowolność pozwolimy sobie nieco później. Pamiętajmy, że nasze metody poprzez lata doświadczeń gwarantują sukces. Świadczą o tym nasi rekordziści wpisani do Księgi Guinnessa.

POSTARAJMY SIĘ ZAPAMIĘTAĆ NASTĘPUJĄCY SZYFR ZASTĘPUJĄCY LICZEBNIKI.

☐ – to pudło, karton.
Często mówimy, jak nic nie trafimy: pudło



☐ – liść, bo jak mu się przypierzemy to jedynkę zobaczymy



☐ – niech będzie drwa, sam nam się język układa



☐ – serce, jak obrócimy trójkę, jakby przystońnięte czymś serduszko



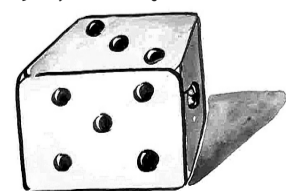
☐ – to oczywiście krzesło, samo się narzuca



☐ – niech będzie to pięść, tak szeleści w ustach



☐ – tu jest pewien problem. Proponujemy kostkę do gry, przeważnie ona nam się kojarzy z szóstką



Strona powstała przy współpracy „Szkoly Pamięci Wojakowskich”,