

# Możesz zostać rekordzistą

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

**DZIENNIK ZACHODNI:** Kto najczęściej decyduje się na zajęcia w „Szkole Pamięci Wojakowskich”? Czy są to zwykle uczniowie czy może także dorośli chcący ćwiczyć pamięć?

**JANUSZ BULIŃSKI:** Szkoła Pamięci Wojakowskich swoje zajęcia prowadzi zarówno wśród młodzieży szkolnej jak również osób dorosłych. Często biorą w nich udział prawnicy, lekarze, dla których przyswajanie nowych wiadomości jest bardzo istotne. Wśród naszych partnerów można spotkać szkoły, uczelnie wyższe oraz firmy zagraniczne. Prowadziliśmy takie szkolenia dla firmy niemieckiej. Mamy również swoją placówkę w USA. Jednak większość zajęć – dla wszystkich zainteresowanych poprawnieniem możliwości swojej pamięci – organizujemy na terenie Polski.

**DZ:** W jakim wieku najlepiej jest posłać dziecko na zajęcia do SPW?

**JB:** Preferujemy rozpoczęcie zajęć od klasy drugiej, gdy dziecko poznaje literki i uczy się czytać, ale też mamy przygotowany program dla starszej grupy przedszkolnej. Górnej granicy wieku w zasadzie nie ma. O wszystkim decyduje motywacja i oczywiście chęć do uczestniczenia w zajęciach.

**DZ:** Jakie są główne motywy zapisania się na kurs pozwalający na ćwiczenie pamięci?

**JB:** Przede wszystkim jest to poprawienie wyników w nauce. Drugim takim powodem jest poprawienie umiejętności koncentracji. Poza tym chodzi także o poprawienie współpracy w grupie, liczenia w pamięci, ćwiczenie ortografii.

**DZ:** Czy po zakończeniu pierwszego kursu dziecko powinno kontynuować zajęcia, poznawać kolejne techniki zapamiętywania?



KARINA TROJAK

**JB:** W zasadzie proponujemy kurs jednoroczny, który oparty jest na omawianych w artykułach metodach. Nie ma wymogu powtarzania kursu, nie mniej jednak około 70 proc. naszych słuchaczy wraca do nas po roku, żeby swoje umiejętności doskonalić i je poszerzać. Wówczas zajęcia są prowadzone w zależności od predyspozycji grupy, a także oczekiwań, do których zaliczamy utrwalenie poznanych metod i szybkość w ich wykorzystywaniu.

**DZ:** Jakże trzeba mieć predyspozycje, by zapisać się na takie zajęcia?

**JB:** Trzeba spełnić dwa warunki. Przede wszystkim mieć czas na ćwiczenie, to jest około 10-15 minut na zadania domowe po każdym zajęciu oraz chęć do uczestniczenia w kursach. Nic więcej.

**DZ:** Niektóre ćwiczenia prezentowane na lamach DZ były trudne. Jak przekonać kandydatów, że wszystkiego można się nauczyć, że techniki zapamiętywania są dla

każdego i nie trzeba mieć jakichś specjalnych predyspozycji?

**JB:** Jak się patrzy z boku, to owszem. Dla uczestników kursu nie są one trudne, gdyż na pierwszych zajęciach już po pierwszym ćwiczeniu widać, że można zapamiętać więcej, a co dopiero po całym kursie! Mamy przygotowane liczne programy komputerowe wspomagające nasze ćwiczenia, gdzie na zapamiętanie zadania mamy określony czas. Na zajęciach w grupie wiekowej na poziomie drugiej klasy szkoły podstawowej dzieci myślą się dopiero przy czasie 0,3 sekundy!

**DZ:** Co dają kursy pamięci?

**JB:** Jesteśmy najbardziej renomowaną szkołą zajmującą się treningiem pamięci w Polsce. Świadczą o tym zaproszenia do udziału w programach telewizyjnych i radiowych. Można tu wymienić pierwszą edycję programu „Załóż się”, „Pytanie na śniadanie”, „5-10-15”. O naszej renomie świadczy również liczba firm podszycujących się pod nasze metody, także na Śląsku. Jest to oczywiście zdarzeniem negatywnym, głównie dla uczestników zajęć, którzy nie mają gwarancji autentyczności metody, ale sukcesywnie radzimy sobie z tym problemem.

Nasi słuchacze są 5-krotnymi rekordzistami zapisanymi w księdze rekordów Guinness'a. Osiągnięcie tych wyników jest możliwe poprzez poprawienie pamięci krótko- i długookresowej, spostrzegawczości, szybkości czytania oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej, którą nabyli na naszych zajęciach. Naprawdę, proszę mi uwierzyć, każdy z nas ma pamięć lepszą niż sądzi.

Rozmawiała: MONIKA KRĘŻEL



W pierwszym rzędzie siedzą od lewej Mateusz Tomczak i Asia Bulińska. W drugim rzędzie: Daria Puła, Łukasz Rożnawski i Ania Bulińska. Wszyscy chodzą na zajęcia do „Szkoly Pamięci Wojakowskich”.

## Wierszyki na sekundy

**D**zieci, które chodzą na zajęcia do „Szkoly Pamięci Wojakowskich” tłumaczą, że dzięki nim o wiele szybciej i lepiej wszystko zapamiętują.

– Zapisaliśmy się na zajęcia, bo chcieliśmy poprawić swoją koncentrację i pamięć – mówią Daria Puła i Łukasz Rożnawski. – Naprawdę można nauczyć się szybkiego i dobrego zapamiętywania – dodają.

– Szybciej się uczę, bez problemu zapamiętuję daty, wierszyki – mówi Asia Bulińska. – A mnie dzięki tym metodom lepiej zapamiętuję się daty i wzory – mówi Mateusz Tomczak.

Ania Bulińska podkreśla, że nauka zajmuje jej mniej czasu. – Na pewno poprawiła się moja zdolność do koncentracji, kiedy tego potrzebuje. Szybciej przyswajam sobie materiał do zapamiętania – tłumaczy. (MOKR)

# Wszystko o kolorach

**D**zisiejszy odcinek poświęcimy zapamiętywaniu kolorów. Z dotychczasowych rozważań wiemy, że najważniejszy w naszym zapamiętywaniu jest ruch i nasza wyobraźnia. Zapamiętując litery, jak również cyfry staraliśmy się przygotować symbol, który pozwolił nam wyobrazić sobie literę lub cyfrę, którą mieliśmy zapamiętać. Nie inaczej będzie tym razem. W naszych ćwiczeniach kolory podzielimy na trzy grupy. Kolory z przedrostkami jasny i ciemny, oraz bez przedrostków. Razem mamy 20 kolorów. Są to kolory:

■ bez przedrostków: biały, czarny, srebrny, granatowy, szary, złoty, żółty, różowy

■ z przedrostkiem jasny: jasnoniebieski, jasnozielony, jasnoczerwony, jasnobrązowy, jasnofioletowy, jasnopomarańczowy

■ z przedrostkiem ciemny: ciemnofioletowy, ciemnozielony, ciemnoczerwony, ciemnobrązowy, ciemnoniebieski, ciemnopomarańczowy.

Dla każdego z tych kolorów musimy opracować i wyćwiczyć symbol, jaki będzie nam się z nim nierozdzielnie kojarzył.

Niech będzie na przykład: biały to śnieg, czarny to węgiel, szary to myszka. Różowe okulary. Jasnozielony groszek, jaki

kupujemy często do sałatki, ciemnozielony – zaba. Jasnoczerwony to ketchup, a ciemnoczerwony to korale... czerwone nierzwykłe wino, jak śpiewały Bratanki. I tak dalej. Szukamy najprostszymi skojarzeń. Z pewnością żółty to będzie cytryna lub banan. Każdy z nas musi opracować resztę kolorów tak, żeby łatwo je było wyćwiczyć. Każdy buduje swoją własną bazę danych. Nazwy ćwiczymy poprzez układanie łańcuszków. Teraz nasze łańcuszki mogą przybierać przedziwne formy. Możemy się bawić kolorami, literami, cyframi, rzeczownikami, po prostu wszystkim. Poprzez ćwiczenie możemy tworzyć ciekawe historyjki.

Jaką historyjkę można ułożyć w celu zapamiętania następującego łańcuszka?

Drzewo – 3 – K – T – biały – różowy – 1 – 7 – czarny – 5 – ciemnoczerwony – żółty.

To zadanie dla państwa. Czeka na rozwiązanie pod adresem maila południe@spw.pl. Życzymy udanej zabawy. Nie zapomnijmy, że to tylko 12 bitów informacji.

Teraz zajmiemy się innym modnym tematem w ostatnich czasach. Jest nim nauka szybkiego czytania. Może nie tyle nauka, jak sam problem szybkiego

czytania. Czy to możliwe, żeby przeczytanie kartki formatu A4 zapisanej tekstem zajmowało kilka sekund? Byłem świadkiem takich rewelacji na mistrzostwach Polski w szybkim czytaniu.

W przypadku szybkiego czytania efekt można osiągnąć jeśli szybkość czytania jest połączona ze zrozumieniem czytanego tekstu. Uważa się, że jeśli zrozumienie jest na poziomie 80 proc. cel został osiągnięty. Fascynujące. Nie mniej jednak jeden z moich znajomych, który takich metod nie popiera, zadał mi pytanie: czy chciałbyś być leczony przez lekarza, który opowiadał wiedzę poprzez szybkie czytanie? Jeśli jednostka chorobowa posiada nazwijmy to 10 symptomów to statystycznie rzecz biorąc o dwóch on nie wie. Rzeczywiście, biorąc pod uwagę statystykę przedstawia się to niezbyt ciekawie. Jak przeczytać trylogię gubiąc piękne opisy?

Każda teoria ma więc swoich zwolenników i przeciwników. W latach 50. XX wieku w Stanach Zjednoczonych rozwijała się technika opracowana przez Evelyn Wood opisaną w książce Reading Dynamics, czyli czytanie dynamiczne. Została ona rozwinięta przez niemieckich autorów: Rotrauta i Waltera Uwe Michelmanna, założycieli Niemieckiego Towarzystwa do Spraw Czytania Zawodowego. Różnią się oni w ocenie szybkiego czytania, jak również sposobu podejścia do zagadnienia.

Wszelkie kursy zakładają przyspieszenie szybkiego czytania oraz poszerzenie pola widzenia. Za jeden z głównych powodów wolownego czytania uważają subwokalizację, czyli powtarzanie czytanego tekstu, wypowiedziane na głos tego, co czytamy.

Wspomniani wyżej autorzy nie zgadzają się z tymi poglądami. Ja, biorąc pod uwagę swoje spore doświadczenie, zgadzam się z nimi.

Spojrzenie na tekst pozwala zauważyć, a co za tym idzie przeczytać wiele słów, jednak szybkość czytania jest zgodna z tempem widzenia. Czas jaki jest potrzebny do powstania obrazu na siatkówce, a następnie na przekazanie go do mózgu wynosi około 1 sekundy. Jest to czas fiksacji, czyli czas potrzebny do powstania obrazu. Tego nie da się zmienić. Jedyną co można zmienić to wyćwiczyć oko tak, żeby nie marnowało cennych części sekundy i w czasie jednej fiksacji widziało jak najwięcej. Jest to jednak też ograniczone. Zakładając, że tekst oddalony jest od naszych oczu o jakieś 40 centymetrów nasze ostre widzenie obejmuje około 5 stopni od widzenia centralnego. Czyli jeśli pomnożymy tangens 5 stopni przez odległość od oczu otrzymamy pole jakie obejmujemy naszym wzrokiem i jest to w tym przypadku 3,5 cm. Żeby je zwiększyć trzeba by zwiększyć odległość tekstu od oczu.

Jak można się domyśleć oko nie porusza się po tekście płynnie, tylko dokonuje skoków. Dla uproszczenia nazywamy je fikscjami. Jak można przyspieszyć czytanie? Nie poprzez zwiększenie pola widzenia, nie poprzez przyspieszenie szybkości czytania, ale poprzez zmniejszenie liczby fikscji na linijkę tekstu. Jeśli nasze ćwiczenia będą dążyć do czytania na trzy fikscje będzie już dobrze, na dwie będzie super.

A w kwestii wymawiania czytanego tekstu. Wspomniani wcześniej autorzy uważają, całkiem słusznie, że skutkiem czytania jest zrozumienie tekstu. Tak więc zrozumienie tekstu jest sumą tego, co zobaczy nasze oko oraz udanych testów dźwiękowych na wyrazach, które są czytane. Ich brzmienie jest dopasowywane i definiowane z tym, co nasz mózg już zna. Również za czytaniem na głos przemawia prosty przykład z życia. Czy zdarzyło się nam kiedyś zasnąć nad książką? Większość z nas, jeśli nie wszyscy, powiedzą tak. A czy czytając na głos tekst udało nam się zasnąć? Takich jest chyba wśród nas niewielu.

Innym błędem lub też uznawanym za błąd jest antycypacja. Czyli w naszym wypadku czytanie całymi słowami, albo nawet zgadywanie tych słów. Na jednym z naszych zajęć uczestnik najmłodszej grupy czytał w dziwny sposób. Mama bardzo martwiła się, że Kuba będzie

miał problemy. Czytał całkiem coś innego niż było napisane. Nasz Kuba zgadywał słowa. Koc zamiast kot, dłoń zamiast ton. Miał tylko jeden problem – zbyt małe doświadczenie i jego nieukształtowana jednostka centralna podpowiadała mu słowa nie pasujące do tekstu. Antycypacja pozwala nam stwierdzić, że nieważne jest jak coś napiszemy tylko co chcieliśmy napisać i to zostanie przeczytane. Dzięki antycypacji możemy bez problemu czytać sms-y w telefonach komórkowych. Przecież odczytanie tekstu SMS-a: „bude dzis jesli latwo uda mi sie kupic bilet...” nie stanowi dla nikogo problemu.

Podsumowując dotychczasowe rozważania – nie bójmy się zgadywać, czytamy na głos. Będzie na pewno nam to pomagało w szybszym czytaniu i rozumieniu tekstu. Powinniśmy już wiedzieć po naszych ćwiczeniach, że oczy nasze muszą widzieć to, co my chcemy widzieć.

Zapraszamy do pracy nad naszym umysłem, nad naszą pamięcią. Dbamy o fitness, chodzimy na siłownię, jeździmy na rowerze, biegamy, uprawiamy aerobik, jednak zapominamy, że naszemu mózgowi również potrzebna jest gimnastyka. Nasz umysł również można ćwiczyć, artykuły zamieszczone w DZ powinny nas do tego przekonać. Serdecznie zapraszamy do zabawy z naszym umysłem.

JANUSZ BULIŃSKI

## Konkurs rozstrzygnięty!

Serdecznie dziękujemy, za uwagi jakie trafiały do nas pocztą elektroniczną. Zgodnie z obietnicą ogłaszamy zwycięzcę naszych konkursów. Najciekawsze historyjki do przedstawionych zadań ułożyła pani Irena z Siemianowic Śl. Gratulujemy! Nagrodę przesłaliśmy pocztą. A oto jedna z nadesłanych historyjek ułożonych przez Czytelniczkę DZ. Historyjka dotyczy pierwszego zadania z literami: „Ale było kłiwie: ćma, doniczka, fikus grubolistny, hiacynt i jelenie, kompletnie leniwe łosie miały nieco odwagi pojąć razem, smutno ślubując trwały układ wśród zielonych żabek”.

Strona powstała przy współpracy „Szkoly Pamięci Wojakowskich”,

www.spw.pl

