



Techniki szybkiego zapamiętywania przydają się w wielu sytuacjach w życiu zarówno prywatnym, jak i zawodowym

„W głowie pustka”

Pamięć. Ćwiczenia poprawiające koncentrację może wykonywać każdy

Wszedłem do sklepu. Nie było w tym nic nadzwyczajnego. Od wielu lat żona posyłała mnie po najprostsze zakupy i jako przykładowy mąż zaopatrywałem nasz dom w podstawowe artykuły.

Kiedy było ich więcej zawsze dostawałem karteczkę, na której bardzo wyraźnie wypisane było co i w jakich ilościach miałem zakupić.

Uważałem nawet, że mam dobrą pamięć, ponieważ jeśli lista zakupów nie przekraczała pięciu pozycji honor mi nie pozwalała na zaufanie karteczce. W końcu od czego ma się głowę. 8 lat szkoły podstawowej, 4 lata liceum i 5 lat studiów było wystarczającą podstawą do tego, by z łatwością spamiętać listę 5 artykułów, które w dodatku bardzo często się powtarzały i miałem je dobrze zakodowane. Tak było dłuższy czas, aż do dnia, w którym po załadowaniu do koszyka chleba i bułek stanąłem jak wryty.

W głowie pustka. Nie mogłem nawet przypomnieć sobie co kupowałem wczoraj, by ewentualnie powtórzyć te same zakupy. Bardzo szybko znalazłem wyjście z chwilowej amnezji.

Odruchowo chwyciłem za komórkę, dzięki której mogłem poznać „tajemną” listę trzech pozostałych artykułów. Jednak wyszukując w beżmała setce wpisów mojej komórkowej książki telefonicznej numeru tego właściwego czyli do żony, zdałem sobie sprawę, że tak naprawdę nie pamiętam do niej numeru. Numeru, który wykorzystywany był przeze mnie kilkanaście razy dzien-

nie przez ostatnich kilkanaście lat.

Z jednej strony radość, że znalazłem wyjście z opresji, z drugiej konsternacja, że tak naprawdę bez komórki i karteczek nie jestem w stanie zbyt dużo załatwić, bo po prostu trudno mi zapamiętać kilka rzeczy. Mógłbym się usprawiedliwić, że dużo spraw na głowie, stres, pośpiech itp. ale co to za usprawiedliwienie. To po prostu brak koncentracji.

Chcąc się sprawdzić, czy być może pocieszyc, gdy uzyskałem informacje o pozostałych produktach zacząłem w pamięci dodawać ceny poszczególnych produktów. W pewnym momencie stwierdziłem, że nie jest źle. Trzy z pięciu artykułów miały końcówkę 0,99 zł, jeden 0,50, a jeden był wyrażony w okrągłej liczbie złotych. Jeśli poradziłem sobie z groszami to złotówki nie mogły mnie zaskoczyć.

W optymistycznym nastroju udałem się do kasy powtarzając w myśli zapamiętaną sumę. Miałem kilka chwil w kasowej kolejce by odliczyć wcześniej skalkulowaną sumę i już zapomniałem o początkowych perypetiach. Jednak za chwilę stanąłem jak wryty po raz drugi tego samego ranka, w tym samym sklepie. Kwota, którą wylczyłem różniła się od wybitej na kasie nie tylko w złotych, ale i w groszach. W domu kilkakrotnie sprawdziłem na kartce, porównywałem z paragonem i przypomniałem sobie trójkę uczniów z pokazu pamięci, na który wziąłem swoje pociechy w zeszłym roku.

Chciałem pomóc w nauce swoim dzieciom, a teraz zobaczyłem, że ja sam takiej pomocy potrzebuję.

Im bardziej przypominałem sobie co oni „wyprawiali” ze swoją pamięcią, tym bardziej było mi wstyd. Po tym co mnie dziś spotkało wydawało mi się niemożliwym zapamiętanie 30 najróżniejszych, wymyślnych i nawet irracjonalnych artykułów.

Dodatkowo udziwnionymi liczbami, kolorami, dziwnymi przymiotnikami. A w dodatku podawane nie w kolejności tylko losowo. Pozycja 18, potem 7, następnie 3, 24 itd. Czas jaki potrzebowali na zapamiętanie był tak krótki, że wydawał się niemożliwy. I odpytywanie, tak jak i podawanie. Od początku do końca, od końca do początku, na wrywki. Niby bez ładu i składu ale równocześnie beżładnie.

Szczerze mówiąc nie uwierzyłbym, że ta bardzo skomplikowana z porozrzuconymi pozycjami lista nie była przedtem przygotowana i wyuczona, gdyby nie fakt, że sam podałem kilka pozycji i nadałem im numery pozycji wg własnego widzimisie. Po tym ćwiczeniu zapamiętanie w ekspresowym tempie 30 porozrzuconych kolorów wydało się pestką.

Dziwne, że nie pamiętałem rano 3 artykułów, a przypomniał mi się pamięciowy pokaz sprzed roku. To chyba jakiś znak. Odczytałem go w ten sposób. W zeszłym roku zapisałem na kurs swoje dzieci, teraz czas na mnie.

Wczoraj podobny pokaz odbył się w klubie Arka przy ulicy M. Konopnickiej. Natomiast jutro odbędzie się kolejny. Tym razem w Szkole Podstawowej nr 25 przy ulicy A. Grzymały-Siedleckiego 11 o godzinie 17.30. Zapraszamy.

SPW



Jesteśmy Szkołą Treningu Pamięci
o zasięgu ogólnopolskim

Organizujemy Światowe Mistrzostwa Pamięci

Szkola Pamięci Wojakowskich

Zanim Nauczysz Się Języków

**WYTRENUJESZ SWOJĄ PAMIĘĆ
POPRAWISZ KONCENTRACJĘ UWAGI**

Poprostu - Nauczysz Się Uczyc



WWW.SPWP.PL

INFORMACJE I ZAPISY NA KURSY

tel. (52) 345 33 03, kom. 500 010 760 oraz na www.bydgoszcz.spw.pl