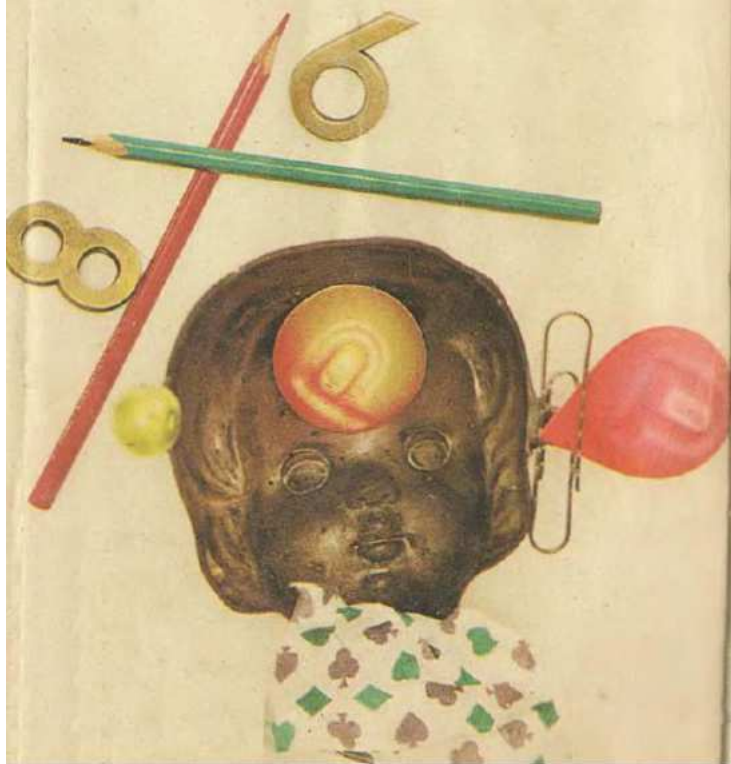


**Wolfgang
Zielke**

**edícia
krížovanky**

**AKO SI
ZLEPŠIŤ
PAMÄŤ**



Wolfgang Zielke, autor knihy *Ako si zlepšiť pamäť*, je známy západonemecký odborník v oblasti organizácie a metodiky vzdelávania. V knihe o zdokonaľovaní pamäti využíva svoje bohaté skúsenosti a nadväzuje na nové poznatky o učení, o rozvoji poznávacích schopností a metódach sebazvedávania. Poukazuje na niektoré predpoklady vnútorných stavov, potrebných na účinné zapamätanie, rozoberá vzťah medzi formami učenia a pamätaním, emocionálne podmienky zapamätávania a zabúdania, spôsob práce podvedomia a podpory jeho činnosti. Dôkladne opisuje rozličné základné i podporné techniky, ktorými sa aktivizuje pamäť. Vtipne i vážne hovorí o tom, ako trénovať pamäť, aby človeku dobre slúžila. Pri čítaní knihy sa čitateľ mimovoľne stotožňuje s autorovou myšlienkou, že pamäť každého človeka je schopná vývoja, ak sa s ňou správne zaobchádza.

**Wolfgang
Zielke**

AKO SI

ZLEPŠIŤ

PAMÄŤ

ÚVOD

Premýšľali ste trochu nad titulom našej knihy? Bolo by dobre, aby vám napadlo, že dôraz kladieme na slovíčko zlepšiť.

Nesľubujeme vám nijakú predimenzovanú pamäť, ani to, že sa po prečítaní dvadsiatich kapitol stanete „superlišiakom“. Cieľom je dozvedieť sa, ako si lepšie zapamätať všetky tie drobné veci všedného dňa, chádzať tomu, aby to, čo má ostať dlhšie v pamäti, nevypadlo z nej, len čo sa to dozviete. Budeme napredovať hravo, opatrne, aby ste čo najmenej pocítili, že sa v knihe zaoberáte učením.

Všimli ste si obsah? Určite áno. Potom tiež viete, že kniha sa nezameriava iba na žiakov alebo študentov, ale ani si nenárokujú miesto vo vedeckom výskume pamäti.

Každý v nej môže nájsť radu: poriadne zaneprázdnená domáca pani, ktorá v starostlivosti o svoju rodinu si musí zapamätať stovky maličkostí, rovnako ako domáci pán, ktorý by jej pri zaobstarávaní a zariaďovaní chcel pomôcť. Obraciame sa na pracujúcich, ktorí pri dennom riešení veľkých problémov stroškotávajú na malých úlohách, pretože im jednoducho vypadli z pamäti. Obraciame sa na mladých ľudí, áno, na deti, ktorým takisto ako dospelým hrozí, že v rámci všeobecnej náklady nedostatku koncentrácie si zapamätajú iba časť z toho, čo im chceli rodičia, vychovávatelia a škola dať do života.

Skrátka, každý môže získať, môže sa trochu naučiť, môže si lepšie vstúpiť do pamäti, lepšie pamätať, a keď to potrebuje, znova si na to spomenúť.

Aj ten, čo už veľa vie a často zvädza s učebnicami namáhavé súboje, zaujímavým spôsobom získa pár podnetov. Autor prosí o zhovievavosť, ak nepoužil reč vedy. Keďže nie každý je schopný vedecky myslieť, pokúšal sa vyjadriť svoje myšlienky slovami tak, aby ich pocho-

pil každý. Ak by nezrozumiteľnosť a nezvyčajná terminológia mala byť dôkazom vedeckej kvalifikácie, potom vám v tomto smere ostáva dlžný.

Kniha sa snaží poskytnúť pomoc. Zvolania: „Nemôžeme si nič zapamätať!“ alebo: „Som tak veľmi zábudlivý!“ zaznievajú zo všetkých strán.

Kto vo vode kričí o pomoc, pretože mu hrozí utopenie, nepotrebuje v tom okamihu nijakého učiteľa plávania, ktorý by mu vysvetlil, aké pohyby treba robiť, ale záchranný pás.

Ponúkame vašej pamäti niekoľko záchranných pásov, hoci uznávame, že by bolo dobré naučiť sa plávať. Aj na to tu nájdete niekoľko rád. Naším želaním je, aby vám v budúcnosti pomohli neupadnúť do hlbokých vôd zábudlivosti.

Autor a vydavateľstvo vám pri práci a učení želajú veľa potešenia a ešte raz vás ubezpečujú, že sa ozaj usilovali o to, aby ste pri tejto knihe nemali pocit, že pracujete alebo sa učíte.

Iba vtedy sa totiž čítanie stáva výnosnou zábavou, teda dvojnásobnou zábavou.

1. kapitola

Ideme nakupovať

AKO SA ZAOBÍŠŤ BEZ POZNÁMKOVÉHO LÍSTKA

Pretože čítate túto knihu, nezabudli ste si ju kúpiť. A to už niečo znamená, lebo ináč by vám ťažko mohlo pomôcť to, čo vám poskytnem.

Veľa činností sa začína tým, že sa nakupuje. Stimulujúce tekutiny na posedenie cez víkend, učebnica diaľkového kurzu, pomocou ktorého chce človek získať základné poznatky zo spracovania údajov, drevo a skrutky na prekvapenie zhotovené vo vlastnej dielničke, v ktorej majstrujete. Ustavične niečo treba zaobstarávať. Ak idete nakupovať, potom, prosím vás, nie takto:

Zúfalý vzdych vykĺzol pani Boľavej, keď v samoobslužnej veľkopredajni konštatovala, že si zabudla lístok s poznámkami. Úporne sa namáhala aspoň na niečo si spomenúť. Bohato naplnené regály a koše ju vábili k ďalším nákupom, a tak pani Boľavá postupne naplnila nákupný vozík až po samý okraj. Keď prišla domov, lístok s poznámkami ležal na dosah ruky na skrinke v chodbe. Zdalo sa jej, že sa na ňu škodoradostne vyškiera. Stačil pohľad naň a posledný zvyšok dobrej nálady bol preč. Pre pani Boľavú sa opäť stala zábudlivosť nepríjemnosťou. Zistila, že zlákaná šikovne aranžovanými výkladmi kúpila všeličo, čo vlastne nepotrebovala, nerátajúc práve naznašané cestoviny, ktorých mali v zásobe nadostač. Soľ, koreňovú zeleninu a niekoľko iných vecí nekúpila — zabudla. A práve tie boli dôležité na prípravu dnešného jedla. Tu, na lístku, to bolo čierne na bielom, ale pamäť ju sklamala. Pani Boľavá sa sama počastovala niekoľkými výrazmi, ktoré by človek z úst dámy nikdy nečakal a náhlila sa do obchodu druhý raz.

Pritom si mohla v predajni aspoň trochu pomôcť aj bez lístka. Ak niektorá z našich čitateľiek (pardon! aj čitateľov, lebo muži veľmi radi nakupujú) stojí v obcho-

de podobne bezradná ako pani Boľavá bez poznámkového lístka, môže to skúsiť asi takto:

Rozmýšľajte o tom, čo ste mali dnes na raňajky. Potom vám azda zide na um, čo pri nich chýbalo, alebo z čoho ubudlo. V tej chvíli by ste mali pred sebou vidieť raňajky tak zreteľne, tak plasticky by ste si ich mali predstaviť, akoby ste pri nich sedeli. Vzápätí myslite na to, čo chcete variť dnes na obed. Určite si hneď spomeniete, aká bude príloha a s najväčšou pravdepodobnosťou aj to, ktorú z týchto príloh treba kúpiť. Nenamietajte, že vy aj tak myslíte na to, čo chcete variť a naša rada je teda príliš lacná. Nesmiete na to len myslieť, ale celou silou svojej fantázie si vykreslite obraz. Predstavte si, že stojíte pri sporáku vo vašom útulnom byte a pripravujete jedlo. Vžite sa do situácie tak konkrétne, ako keby ste videli kuchára na televíznej obrazovke, keď obraz nie je rušený. Pri takomto seba-pozorovaní prídete na to, čo ešte potrebujete. Nad večerou sa tak isto pozastavte a pred nedeľou alebo sviatkami si premyslite aj nasledujúci deň.

Len nie, prosím vás, takto: „Čo len mám zajtra variť?“, ale: „Zajtra budú opäť španielske vtáčiky.“ A potom to už ide oveľa rýchlejšie, posuniete vozík až k najbližšiemu pultu a pomyslíte si: „Potrebujem štyri plátky pekného hovädzieho mäsa bez tuku a kostí, predavač by mi to mohol podľa môjho želania narezať...“ V duchu naklepávate mäso a vzápätí vám svitne, že na vašom tĺčiku ustavične odpadáva držadlo a že už dávnejšie ste chceli kúpiť nový, kovový, a hneď sa odoberiete do oddelenia domácich potrieb. Jeden obraz fantázie sa priraduje k druhému. Vidíte sa, ako natierate mäso horčicou, krájate slaninu, cibuľu, uhorky, koreníte kúsky mäsa, pridávate plnku, mäso stáčate, napichujete alebo inak spájate (človek by sa zaprisahal, že najlepšie je zviazať ich niťou). Beží film myšlienok. Film, v ktorom každý zásah rukou vidíte tak zreteľne pred očami, akoby sa to skutočne odohrávalo. Pretože však v myšlienkach postupujete oveľa rýchlejšie ako „in natura“, oveľa rýchlejšie, ako keď susedke rozprá-

vate recept, podarí sa prácu, trvajúcu hodiny, preklenúť v sekundách a názorne si ju premyslieť.

Čím presnejšia je predstava, čím je obraz fantázie skutočnejší, bohatší na podrobnosti, tým istejšie si človek spomenie na všetko, čo treba kúpiť. Samozrejme, pri nákupe nejde len o jedlá. Možno treba doplniť zásoby, ktoré momentálne nepotrebuje. Aj vtedy pomôže naša metóda. Prekutajte v myšlienkach priestory, kde máte uložené zásoby. Dovoľte svojej fantázii nazrieť do každej poličky špajzy, pivnice, do jednotlivých priečinkov. Neuškodí, ba dokonca je prospešné, keď pred sebou vidíte odlomené ucho nádoby na múku. Pomôže vám spomenúť si, že treba doplniť zásoby.

A zmysel toho všetkého?

Ako domáca pani ste odborníčkou, alebo mohli by sme radšej povedať majsterkou. Odborne si prezeráte všetky detaily, spomínate si na všetky nevyhnutné nákupy, a to je zmysel a cieľ všetkého.

Vašej desaťročnej dcérke však náš návod pravdepodobne nepomôže vyrovnať sa so stratou poznámkového lístka. Ale zato má, ako všetky deti, dar rýchlo a ľahko sa učiť naspamäť, zapamätať si mnohé podrobnosti (napríklad položky na lístku). O tom si ešte pohovoríme.

Vlastne sme už povedali dosť o tom, čo môžete, mali by ste, alebo dokonca musíte robiť, aby ste pohotovo a poľahky nahradili svoju „pamäť na lístku“.

Určite ste už spozorovali, o čo ide — o dôkladnejšie uvažovanie. Alfou a omegou dobrej pamäti je myslieť dôsledne a so zdôraznením účelu. Ide tu o tok myšlienok plných fantázie, ktoré, pravda, nemožno hodiť do jedného vreca s fantazirovaním. To, čo si vytvoríte v myšlienkach, sú obrazy, ktoré zodpovedajú skutočnosti. Fantasti (rojkovia) naproti tomu vytvárajú neuskutočniteľné obrazy. Hovorí sa, že umenie, a predovšetkým umelecká tvorba, vychádza z fantázie. Umelci najprv vo svojej fantázii utvoria čosi nové, zo známych prvkov vytvárajú svoje dielo. My sme pri tvorbe našich fantazijných obrazov skromnejší a prozaickejší. Pre nás sa už spomínané použitie fantázie rovná rönt-

genovému oku, ktorým presvecujeme každodenné dianie. To však neznamená, že si netreba osvojovať aj výtvyry kuchárskeho umenia.

Urobme si malú medzibilanciu. Ak si na mieste nákupu musíte spomenúť, čo potrebujete, tak si situáciu premietnite v myšlienkach, v ktorých sa vám tieto veci vynoria. Nie je rozhodujúce, či zabudnutý lístok leží doma, alebo ste sa spontánne rozhodli nakupovať, napríklad preto, lebo práve idete popri špecializovanom obchode. Čím zreteľnejšie si človek predstaví miesto, dianie a priebeh udalostí, tým ištejšie si spomenie na detaily, tým pravdepodobnejšie mu zide na myseľ všetko, čo potrebuje.

Obrátene to ide rovnako dobre. Nechajme našu domácu paniu ešte doma, nech uvažuje, čo zamýšľa nakúpiť. Môže si poznámkový lístok ušetriť, ak sa v myšlienkach poprechádza po obchode. Vidí sa už v oddelení potravín. Z mnohých predchádzajúcich nákupov pozná miesto uloženia každého tovaru. Predstavuje si, že je už v obchode. Začnime napríklad zase múkou; potrebné množstvo balíkov berie z regálu, dáva do košíka, pri pokladni platí a trochu neskôr jeden z balíkov vysype do nádoby (do tej, na ktorej chýba ucho).

Obraz nákupu treba čo najintenzívnejšie udržať vo farbách, pretože túto činnosť sme už vlastne vykonali skôr. Môžete si byť istí, že po takej príprave v obchode nič nezabudnete. Znova zdôrazňujeme, že proces tvorenia obrazov plynie veľmi rýchlo, popravde rýchlosťou myšlienok, a keď sa raz stane dobrým zvykom, ušetrí vám čas.

Ak ste si už fantáziu takto oživilí, radi použijete túto metódu na rozličné nákupy.

To, čo zamýšľate kúpiť, si vždy presne vybavte v myšli skôr, než pôjdete na samotný nákup. Pohľadom prezrite stojany s oblekmi a zastavte sa pri svojej veľkosti. Zahľadte sa na oblek vašej farby a strihu a vyberte ho. Vytvorte si obraz skúšky, predstavte si, ako dobre budete vyzerať. A čo keď potrebnú vec nemajú na sklade? Aj vtedy sa vyplatí premýšľať vopred. Pošepkáme vám do ucha: S jasnou predstavou žiadaného nepodľahnete

tak ľahko rečníckemu umeniu predavača-kanóna a neodídete z obchodu takmer nahnevaný, pretože ste kúpili niečo, čo ste vlastne nechceli.

Zriedkavo sa síce stáva, že si človek zabudne kúpiť oblek. Ale ako to vyzerá s košeľou, kravatou, vreckovkami a podobne? Odporúčame dopredu si predstaviť nákupnú situáciu, aby vám neskôr, na mieste nákupu fantáziou vytvorený obraz, ako využijete zakúpený tovar, zabezpečil, že pri nákupe už nebudete takí zabudliví.

Zapamätajte si:

- Keď sa pripravujete nakupovať, celou silou svojej fantázie si predstavte, ako si budete počínať pri nákupe.
- Ak si chcete v obchode pripomenúť, čo ste si zaumienili nakúpiť, prejdite si vo svojej bohatej fantázii všetky situácie a miesta, kam sa dostanete bezprostredne po nákupe alebo neskôr.
- Už vopred sa tešte z nakúpených vecí a ak treba, naladte sa na strunu opatrnosti. Veľmi tým pomôžete svojej pamäti v skokoch.
- Nevravte si: „Áno! Niekedy to takto vyskúšam!“, ale ani: „Táto rada je pre mňa príliš primitívna!“ a ne nechajte všetko tak, ako bolo. Čo najviac precvičujte fantáziu.
- Ak vás tento prípad navyše aj potešil, potom to ešte väčšmi prospelo vašej pamäti. Urobili ste už druhý krok k tomu, aby ste v budúcnosti neboli takí zabudliví.
- Ak si silou predstavy vytvárate vo fantázii obrazy, je to tiež spôsob cvičenia pamäti, zameraný na trvalejšie zapamätanie, rýchlejšiu reakciu a na získanie prehľadu o myšlienkových súvislostiach.

Ako sa ten pán vlastne volá?

VÔBEC NIE JE TAKÉ ŤAŽKÉ PAMÄTAŤ SI MENÁ

„Nerozumiem, čomu sa čudujete, to je predsa maličkosť!“ povedala jedna študentka. Zobrala čerešňu z vrečúška, vložila si ju aj so stopkou do úst, zjedla ju, vyplula kôstku a jedným ťahom, bez pomoci rúk, iba jazykom, urobila uzol na stopke čerešne. Potom sme to takisto skúšali, niektorí síce iba preto, aby sa dostali k čerešňiam, iní si ctižiadostivo chceli osvojiť artistický výkon, ale márne. Mimochodom, podozrieval som nášho profesora anatómie, ktorý sa výborne zabával na šikovnosti jedných a nešikovnosti ostatných, že aj on to potajomky cvičil.

„Vytvoriť si obrazy vo fantázii to je predsa jednoduché!“ povedia tí, čo prečítali prvú kapitolu, všetci, ktorí dúfali, že v našej knihe nájdú vysokoučené formulky a senzačné triky. To však aj musí byť jednoduché! Vtedy človeku nepripadá, že sa niečo učí. Ak ste sa už raz ľahkým krokom bez námahy vyšvihli na istú úroveň, poviete iným: „Pamätať si mená, zapamätať si čísla a dátumy, získať výbornú pamäť... to je maličkosť...“

Všetko je maličkosť, keď to už vieme. Ba takmer celkom všetko, ak človek smeruje k svojmu cieľu malými krokmi, schodnými cestičkami. Spýtajte sa niekedy telefonistky alebo dievčaťa za okienkom v banke, ktoré majú v hlave stovky, ba i viac päť, šesť, sedemmiestnych čísel, či je to ťažké. Je to pre ne asi také ťažké, ako to hádam bolo pre povestného gréckeho vojvodu, ktorý si podľa mena pamätal viac ako desaťtisíc svojich bojovníkov.

A hoci už nie desaťtisíc, ale aspoň niekoľko stoviek mien si ponechať v hlave a vedieť sa osobne prihovoriť k podriadeným, to tiež patrí k dobrým vlastnostiam niektorých hospodárskych vedúcich.

A ako je to s vami? Ste na tom vari tak ako pán Slivka?

„Poď, prejdime rýchlo na druhú stranu!“ náhlivo pošepol pán Slivka svojej žene, keď si obaja jedného večera na krátkej prec

bolo tak, že nič nepočula, alebo ako to už u manželiek niekedy býva, že „ho“ nepočula, pani Slivková nereagovala. Pán Slivka zvýšil hlas, naliehavejšie zopakoval prosbu a dodal: „Ide pán Neviemaký s akousi ženou!“ „A prečo?“ pýtala sa opäť na boj pripravená pani Slivková, tváriac sa vedome trocha nedbanlivo, „čo nám urobil? A okrem toho, tá žena má čokoládový kostým, ktorý by som si rada obzrela zblízka!“ Pán Slivka sa oddal svojmu osudu. Aj tak už bolo neskoro, aby prešli na druhý chodník. Oprotiidúci ho už zbadal a rázne kýval rukou vysoko nad hlavou. „Dobrý večer, pán Slivka! Oh, pardon, dámy majú prednosť, dobrý večer, milostivá pani!“ zahrnel prichádzajúci s bujarou veselosťou. „Dobrý večer, panstvo,“ zamrmlal Slivka a jeho rozpaky boli zjavné. Potom sa obrátil k svojej žene: „To je pán, o ktorom som ti už hovoril...“ Pán Slivka mal dnes predsa len šťastie. Ten druhý totiž patril k skupine ľudí, ktorí pokladajú za samozrejmé byť vždy stredobodom pozornosti. Pán Neviemaký (Slivka zúfalo hľadal vo svojej pamäti jeho meno) mu totiž hneď skočil do reči: „Ema, to je ten pán Slivka, ktorý na podnikovom výlete pred troma rokmi nastúpil do iného autobusu, a potom musel cestovať taxíkom. To sme sa nasmiali!“ Zároveň poriadne poklepal Slivku po pleci a zdalo sa, že chce znova zopakovať smiech celého kolektívu. Ostatní traja sa smiali viac-menej nútene. Slivka teraz aspoň vedel, že má pred sebou kolegu z práce, ale z ktorého oddelenia? Na príhodu z výletu už medzitým zabudol a len teraz si na ňu spomenul. Svojej žene vtedy nič nepovedal, aby sa vyhol ďalším manželským dozvukom. V tomto momente bol však veľmi nahnevaný, pretože kým ho ten druhý ustavične oslovoval menom, on sám nevedel, koho má pred sebou.

Prihodilo sa už aj vám niečo podobné? Človek sa v takej situácii stáva dvojnásobným otrokom pamäti.

Po prvé tým, že krčovite hľadá v spomienkach, väčšinou bez úspechu, a po druhé preto, že sa pokúša nájsť čo najviac neurčitých oslovení, len aby nemusel použiť meno. „Pán kolega, pán, najlepší priateľ, milý starký, súdruh a podobne.“ Ale to sa nehodí vždy a všade.

Čo treba robiť v takomto prípade? Teda, keď sa už na to pýtate, najlepšie je vyrukovať s pravdou von: „Ach, ako ten čas letí! Stretieme milého človeka a potom zabudneme, ako sa volá!“ Tým sa vlastná slabosť prikrášli komplimentom.

Ak však máte trocha času tak ako pán Slivka od chvíle, keď videl toho druhého prichádzať, až po stretnutie s ním, môžete systematicky postupovať pri hľadaní zabudnutého mena v pamäti. V takejto situácii väčšina ľudí, hnaná strachom z blamáže, nechá myšlienky divo preletovať. Hľadá asi tak, ako opitý hľadá kľúč od bytu pod lampou (lebo je tam svetlo), hoci vie, že ho stratil na inom mieste. Urobte to teda ináč; prejdite pralesom pamäti systémom sieťového grafu.

Premyslite si skupiny: príbuzní, priatelia, susedia, kolegovia, známi, kolegovia z klubu, odporcovia i tí, čo sú proti vám v opozícii.

Azda vám potom svitne, v ktorej skupine treba hľadať. Napríklad, kolegovia: predstavení, podriadení, spolupracovníci. Ak vás to neprivedie ďalej a skupiny ste preskúmali, prejdite jednotlivé príležitosti.

Slávnosti: od poslednej k ďalším do minulosti (pritom nemyslite na tie, ktoré sa konali v úzkom kruhu, a preto ich môžete pokojne vynechať).

Pracovné stretnutia: konferencie, porady, rokovania, sympóziá, vzdelávacie kurzy, obhliadky podnikov.

Dovolenky (tu človek stretáva najviac z tých ľudí, na ktorých neskôr znova rýchlo zabudne), situácie vo vlaku, v hoteloch, na pláži.

Čakárne (radoreční ľudia, ktorí sa stretávajú v predsieňach úradov a lekárov, kde čakajú celé hodiny a rýchlo nadväzujú známosti, si aj neskôr spomenú, že to je pán s dvadsiatimi siedmimi žlčovými kameňmi, že istá dáma už osemnásť mesiacov čaká na vybavenie svojej žiadosti), a potom už nie je ťažké spomenúť si na meno.

Niekedy pomôže aj malý trik: „To už je celá večnosť, čo sme sa nestretli, kedy to vlastne bolo?“ Kým ten druhý na túto otázku odpovie, medzitým sa nám už vybaví jeho meno. Ale to je len veľmi slabá náhrada za dobrú pamäť a treba úprimne povedať, že nie vždy účinná.

Najlepšie je spomenúť si na meno hneď na začiatku, alebo od beznádejnej snahy okamžite upustiť. Ak sa vzdáte, záleží na vašej odvahe a čestnosti priznať sa, že si nespomínate. Povedzme však celkom otvorene, že v úmysle nepamätať si mená ľudí je určitá dávka arogancie.

Ak je pre vás dôležité, aby meno ostalo v pamäti, čo by malo vyplývať aj z obojstrannej úcty, musíte byť pozorní pri prvom stretnutí. Ľahko zistíte, že zapamätanie závisí často od záujmu, ktorý vo vás vzbudí ten, ktorého meno si máte zapamätať. Iba zriedkavo má človek záujem o meno ako také. Ak sa niekto volá Baran, Potmehúd alebo Ritkovský (všetko sú to skutočné príklady), môže lacná zábava na ich účet vyvolať zodpovedajúci záujem, hlavne u povrchných ľudí. Podobne ako ľudia s menami Einstein, Kant či Komenský už od učiteľov v školách počúvajú narážky na slávnych nositeľov týchto mien. Poľutovaniahodné to majú aj nositelia „obávaných“ mien. Koľko všelijakých neprijemností musia prekonať v živote nositelia takých odiózných mien ako Göbbels, Himmler, Heydrich a podobne.

Chceme tým povedať, že ten, kto si pri zapamätávaní mien pomáha lacnými trikmi, v žiadnom prípade to nesmie dať pocítiť nositeľom týchto mien.

Keď stretnete niekoho s menom, ktoré sa vyskytuje veľmi často, nemali by ste to príliš zdôrazňovať. Dokonca aj dvadsiaty piaty pán Novák, ktorého spoznáte, má zvrchované právo na to, aby ste ho oceňovali ako svojráznu osobnosť. Nevravte: „Poznal som jedného Nováka...“ Takisto nesprávne je pýtať sa: „Nemáte náhodou príbuzného v susednej dedine? Tam totiž býva mäsiar Novák...“ V takých prípadoch si totiž meno a osobu zapamätáte spolu a osobe venujete pozornosť, ktorá je potrebná len na zapamätanie mena.

Pretože je to tak, zafixujme si, že človek, ktorého meno zabudneme, je nám ľahostajný. Meno človeka, ktorý nám niečo dlhuje, si ľahko pripomenieme. Neza-búdame spravidla ani meno toho, komu sme požičali sto korún. Meno dievčaťa, ktoré sa usilujeme získať, si pamätáme ako vlastné. S ľuďmi, ktorí nám chcú zle, je to často tak isto, ibaže v takomto prípade pôsobí negatívny záujem. Môže sa však stať i to, že meno upadne do zabudnutia tak, ako keď starý otec zabudol meno krásky, ktorá mu dala košom v tanečnom kurze, zatiaľ čo i po šesťdesiatich rokoch si pamätá jej pre-zývku a osobné údaje.

Z týchto poznatkov môžeme odvodiť ešte jednu radu, ako si spomenúť na meno. Nechajte sa viesť citom. Ten vám možno napovie, čo pociťujete voči tomu druhému. Tým sa dostanete k situácii z predchádzajúceho stret-nutia a ľahšie si spomeniete na jeho meno.

Vráťme sa opäť k tomu, ako si hneď na začiatku za-pamätať meno, teda k záujmu, ktorý sme prejavili voči nositeľovi mena. V takom prípade, ako viackrát po-strehnete v našej knihe, sa starostlivosť o pamäť stáva pozitívnym posudzovaním ľudí, a tým súčasťou osobného životného názoru. Kto prejavuje voči ľuďom sympatie, skôr sa stretne s ich opätovaním, a práve preto si lepšie pamätá mená. Pokúste sa zbaviť egoizmu pri posudzo-vaní a nájsť čo možno najviac dobrých stránok na tom druhom. Negatívne, teda to, čo potrebujete svojim vnú-trom odmietnuť, si na základe tohto vnútorného popre-tia nezapamätáte tak dôkladne ako všetko pozitívne.

Len tak mimochodom: pri učení v škole je to to isté. Vie to každý dobrý učiteľ, pocítil to už aj každý žiak na vlastnej koži, že odpor voči preberanému učivu spô-sobuje pokles výkonu pri učení, teda negatívne pôsobí na zapamätávanie. Znie to síce trochu ako lacná meto-dika úspechu, čo však neznamená, že nie je správna. Láska k téme, ktorú sa učíme, posilňuje našu pamäť.

Ak si chcete zapamätať meno, porozprávajte sa s no-siteľom mena o tom, čo máte spoločné. Keď dvaja fila-telisti zistia, že vlastnia príležitostné vydanie „Na počesť 600 rokov Karlovej univerzity“, môže sa vytvoriť vzťah,

aký je ináč iba medzi priateľmi. Tým sa aj meno rovnako zmýšľajúceho nezmazateľne vrýva do pamäti.

Nevravte, že je toľko jednoduchých a nenápadných ľudí, na ktorých nemožno nájsť absolútne nič zaujímavé. S ľuďmi je to tak ako s učivom. Neexistuje nikto, kto by nebol zaujímavý. Treba iba vyhľadať zaujímavú stránku. Nájsť niečo zaujímavé znamená zaujímať sa. Nepoznáte výrok, že najzaujímavejší sú tí ľudia, ktorých všetko zaujíma? Ak sa chcete zaradiť medzi zaujímavých, usilujte sa o všestrannosť. Každého človeka totiž niečo zaujíma a každý je svojim spôsobom zaujímavý. Zistite, o čo sa ten druhý zaujíma a bez námahy nájdete zaujímavého človeka. Nie je dôležité, ako uvažuje, dôležitejšie je, že vy sa zaujímate. A to je vlastne liek proti zabúdaniu mien. Zabráňte povrchnému tónu v rozhovore s ľuďmi, ktorých meno si chcete zapamätať. Rozprávajte o zaujímavých veciach a získate väzby, pomocou ktorých si môžete neskôr spomenúť na meno. Záujem a opakovanie sú pevné stĺpy, na ktorých stojí pamäť.

Ako to teda vyzerá s opakovaním pri zapamätávaní mien? Už sme vám to vlastne prezradili. Je to ľahšie, ako si myslíte. Vyslovte meno vášho partnera v rozhovore počas posedenia viackrát. Používajte ho najmä na začiatku otázok: „Pán Novák, aké riešenie problému by ste navrhli?, Pani Klimková, toto ste prehliadli?“

Hovoríte a zároveň sa počúvate. Prehlbujete tým ináč povrchný pocit, ktorý ste prežili počas privítania alebo predstavovania. Ak patríte k tým, ktorí sa učia vizuálne, bolo by vhodné rýchlo si meno zapísať. Bezprostredne počas rozhovoru sa to dá iba zriedkavo. Ale môžete si, znova vo fantázii, predstaviť napísané meno. Ak to situácia dovoľuje, môžete sa spýtať aj na spôsob písania mena, ak ho budete potrebovať neskôr napísať. Väčšinu ľudí poteší, keď sa vypytujete aj na pôvod ich mena. Keď sa napríklad zoznámite s pánom Medveckým a dozviete sa, že pochádza z Medvedzieho, spomeniete si, že vysoký svetlovlasý pán sa volá Medvecký, pretože ste si prostredníctvom predstavy dedinky vytvorili obraz, na ktorý sa nezabúda.

Alebo si zoberme slečnu Šípkovú. Meno pripomína známu rozprávku o Šípovej Ruženke. A možno má slečna Šípková i ružové líčka. No a ostatné je už pomocou fantázie detskou hrou.

Ak svoje myšlienky na niečo intenzívnejšie zameriavame, lepšie si to zapamätáme. Spôsobujú to obrazy fantázie. Aj v rozhovore často treba šikovne aranžovať, aby sa myšlienky dlhšie krútili okolo mena. Asi tak, že človek sľúbi tomu druhému niečo poslať a touto malou okľukou sa dozvieme presný spôsob písania mena, máme príležitosť bezprostredne si meno zapísať. Mnemotechnici majú okrem toho pripravený ešte ďalší trik, ktorým si mená pretvoria do obrazov, a tie im poslúžia. Napríklad pána Račku si predstavujú ako malého raka, alebo pri stretnutí s pani Slípkovou myslia na sliepku. Takéto prirovnávania si však vyžadujú opatrnosť, aby sa pri opätovnom stretnutí nepoužil nesprávny výraz. Oveľa lepšie je neprirovnávať, ale uplatňovať fantáziu inak. Predstavte si situáciu, v ktorej vidíte pána Pečienku ako zberateľa známok (ktorým v skutočnosti aj je), a nie ako kúsok mäsa na tanieri len preto, že sa tak volá. Ak chcete, aby vaša fantázia pracovala naplno, môžete si vytvoriť obraz filatelistického obchodu, ktorý zdobí veľký nápis s menom Pečienka. Fantázia je vždy dobrá a aj mnemotechnika môže byť nápomocná, no neodbiehajte so svojimi predstavami príďaleko od reality. Inak sa stáva fantázia fantazírovaním, a potom je ťažko zabrániť omylom.

Ospedčilo sa aj použitie mena v krátkom dvojverší:

Pán František Novák
má vo vrecku päť stovák.

Pani Eva Bieliková
do vrecka si všetko schová.

Pán a pani Sovákovci
to sú známi noční lovci.

Rýmovačky si však ponechajte iba pre seba, pretože existuje nebezpečie, že váš šlachetný úmysel zapamätať si meno by sa mohol zmeniť na posmeškárstvo. Hoci sa človek takýmto rýmovaním určite nestane kráľom básnikov, pomôže mu to zapamätať si mená.

Znova sme sa niečo naučili? Pripomeňme si ešte raz:

- Zdolať malý schod je ľahké. Aj sto malých schodov postupne za sebou sa dá zvládnuť. Nikto však nemôže jediným skokom vyskočiť na piate poschodie. Keď sa snažíte o veľké výkony pamäti, postupujte pomaly, malými krokmi.
- Ak si potrebujete náhle spomenúť na meno, prejdite v myšlienkach rôzne skupiny osôb, kým nenájdete tú, do ktorej patrí nositeľ mena. Ak vám to nepomôže vyvolať si meno v pamäti, prejdite situácie, v ktorých ste mohli tohto druhého stretnúť.
- V núdzi sa pokúste vylákať okľukou informáciu o čase alebo mieste posledného stretnutia. Často to pomáha náhle si spomenúť na meno.
- Vynaložte viac námahy, aby ste si mená od začiatku stretnutia lepšie zapamätali. Nepoužívajte pritom ako odrazový mostík smiešne, slávne alebo obávané mená.
- Zapamätajte si meno v súvislosti s osobnými zvláštnosťami a prejavte záujem o osobnosť partnera. Kontakt s ľuďmi, ktorí sú nám niečím blízki, posilňuje pamäť na mená, pretože náš záujem púta to, čo je nám blízke.
- V rozhovore častejšie opakujte meno partnera. Slovný a zvukový obraz mena sa lepšie vryje do pamäti. Ak máte príležitosť, zapíšte si potrebné mená. Pomôže vám v tom vhodný rozhovor. Ak si nemôžete meno zapísať, názorne si ho predstavte.

- Privolajte si na pomoc fantáziu a maľujte obrazy pripomínajúce meno, ktoré si chcete zapamätať. Vyvarujte sa však mnemotechnických, pomocných predstáv, ak by mohli zmeniť obraz fantázie na fantazirovanie.
- Zaoberať sa pôvodom mena znamená usmerniť naš záujem, a to je pre pamäť vždy užitočné.
- Krátky verš sa väčšinou veľmi dobre vryje do pamäti. Ak sa vám podarí meno vyjadriť vo verši, sotva ho zabudnete.

3. kapitola

Teta Beta odkazuje...

KAŽDODENNÉ VECI, NA KTORÉ ČASTO ZABÚDAME

Väčšina denných nákupov je zdanlivo maličkosťou. Ale pretože sú v živote dôležité, majú svoj význam. Pamätať si mená je vždy dobré a často veľmi potrebné. Avšak hovorme predsa len o skutočných maličkostiach, na ktoré neustále zabúdame, o veciach, na ktorých až tak nezáleží. Môžu byť oveľa dôležitejšie, ako si často myslíme. Panuje názor, že nie je až také zlé, keď sa niekedy na niečo zabudne. Áno, raz, dva razy, ale ak je to často, zabúdame už zásadne. Ak to vôbec môžeme tak nazvať. Nebezpečenstvo spočíva predovšetkým v tom, že sme si jednoducho zvykli nepodporovať zapamätávanie a v dôsledku nedostatku cviku v malom nezapamätáme si ani veľké a dôležité veci.

V priebehu života človek vynachádzavosťou zakrýva svoje lajdáctvo. Tak je to povedzme s človekom s polstoročím na chrbte. Vie sa povzniesť (podľa svojho nesprávneho úsudku) nad drobnosti, a zábudlivosť, ktorá je už dlhšie jeho zvykom, zakrýva výrokom: „Pozdravy od všetkých všetkým!“ Hovorí to skoro vždy. Zo zvyku to povie vopred, hneď keď príde od niekoho k niekomu. Podľa slovnej zásoby a poučení z chýb mení najvyššiu formuláciu, aby to nebolo až také celkom nápadné.

V prípade, že táto núdzová metóda pretrváva, nikto viac neberie vážne jeho táraniny. Tu a tam mu nič netušiaci zatlieska, lebo jeho trik ešte nepozná. Cíti sa, mysliac na vlastnú zábudlivosť, ako spolutrpiaci. Vybavovať drobné úlohy, ako napríklad odovzdať pozdravy, sa bežne zabúda.

Peter prichádza domov z návštevy bohatej tety (po ktorej sa bude dediť). Odpovedá na otázky rodiny. Tete sa vedie znamenite a pri svojom životnom štýle sa há-

dam dožije sto rokov. Nezmieňuje sa však o tom, že sa láskyplne pýtala na všetkých a každého nechala zvlášť pozdraviť.

Pán Slaný sa každý piatok ponáhľa domov, pretože sa pred „povinným“ večerom v telocvični musí ešte prezliecť. Zatiaľ čo sa prezlieka, strčí kľúče, peňaženku a vreckovku do druhého vrečka. To isté chce urobiť aj s náprsnou taškou. A tam nájde ošúchanú pohľadnicu. „Ach, tá moja pamäť! To je pozdrav svokre k narodeninám!“ Manželka mu ho dala v pondelok s výslovným upozornením, aby nezabudol blahoželanie poslať. Strčí ho dnes večer potichúčky do schránky, alebo ho jednoducho zahodí a bude nadávať na nespoľahlivú poštu. Svokra dostane pozdrav k narodeninám o päť dní neskôr, prípadne ho vôbec nedostane. Poriadne sa nazlostí a päť mesiacov sa neukáže. Takže, zábudlivosť má vlastne aj svoju dobrú stránku?!

Slovenská populárna skupina Elán vydala doteraz sedem dlhohrajúcich platní. Sedemnásťročný Edo Biely pozná dokonca aj všetky texty piesní. Pozná aj charakteristický sound (zvuk) zhruba tridsiatich ďalších skupín. Vcelku má zarážajúcu pamäť. Ale ten istý Edo Biely uteká v električke pred kontrolórom, lebo si svoj mesačný lístok zabudol doma. Musí utraťiť polovicu svojho vreckového v bufete, pretože si buď zabudol kúpiť lístky do menzy, alebo ráno zabudol na kuchynskom stole chlieb s maslom a šunkou, ktorý mu pripravila starostlivá matka. V učňovskej škole si zabudol rysovaciu súpravu, ktorá je už od soboty v dielni, kde majstroval. Na narodeniny si bude želať nový skladací dáždník, pretože posledné dva zostali kdesi beznádejne ležať, a tak ďalej a tak ďalej.

Prosím, pánu profesorovi, ktorý sa venuje dôležitému problému, môžeme prepáčiť stratené dáždníky, o ktorých sa píše nielen v humoristických časopisoch. Pán profesor vlastne nie je zábudlivý, ale je taký zaujatý prácou, že všetko okrem daného problému úplne zmizlo z jeho mysle. Ale kto z nás môže sám o sebe čestne vyhlásiť, že jeho problémy sú oveľa dôležitejšie ako všetko ostatné?

A opäť máme pre vás jednu radu: Nech je to niečo neužitočné alebo nanajvýš dôležité, maličkosť alebo životný problém (tento môže byť z objektívneho hľadiska niekedy dokonca i škodlivý), všetko si robí nároky na naše myslenie a popritom ľahko zabudneme na ostatné. Preto posuňme do zorného poľa nášho myslenia všetko, čo nechceme zabudnúť.

Myslenie starostlivej matky v domácnosti sa krúti okolo dieťaťa, ktoré ochorelo. Zabúda vyžehliť manželovi oblek, zabudne na sľúbenú návštevu priateľky i zaobstarať druhému (toho času zdravému) dieťaťu školské zošity. To sa dá pochopiť. Predpokladajme však, že dieťa je zdravé, ale matku naplňa hypochondrický strach o jeho zdravie. Vraj . . . počasie je vrtošivé, v susednom meste je už prípad záškrtu, dieťa je celkom útle, učiteľ je bezhranične hrubý, a ktovie čo všetko si ešte navymýšľa. Nemá konkrétny dôvod, aby momentálne podobne uvažovala, ale účinok — zabúdanie mnohých drobností — je rovnaký.

Znovu zisťujeme a lekári to potvrdzujú, že príčinou zabudlivosti môže byť nesprávny životný názor, niekedy dokonca hraničiaci s chorobou, ktorej pôvod je však celkom inde, než si ľudia bežne myslia. Poznáme však aj skutočné ochorenia, ktoré bezprostredne pôsobia na určitú funkciu pamäti. Ale o tom sa tu nebudeme zmieňovať. Stratu schopnosti hovoriť v dôsledku ochorenia rečového centra mozgu, či iné poruchy, môže ošetriť odborný lekár. Keď sa to tak vezme, môže sa aj nesprávny životný názor považovať za ochorenie mysle a vyžaduje zásah psychoterapeuta. Chceme sa tu obmedziť na tie početné prípady, ktoré človek môže sám svojimi vedomosťami ľahko usmerniť a utvoriť si správny názor. Zdôrazňujeme: Vždy, keď myseľ človeka zaujme niečo celkom určité, nemusí byť chybou, ak v inom smere zaostáva. Všimnime si ešte raz profesora. Problém ho zaujal, celým svojím bytím chce vniesť svetlo do tmy. Je veľmi koncentrovaný a zaujatý. Každodenné drobnosti sa ho netýkajú. Zabúda, jednoducho nemyslí na jedlo, na spánok . . . na dáždník. Je fascinovaný svojou úlohou.

Aj domácu paniu môže úplne fascinovať príprava jedla. Spomenie si aj na najmenší detail. Nezabudne nijaké zrnko korenia. Ale vypadne jej z pamäti, že sa ešte chcela nahlásiť ku kaderníkovi. Opačne je to u mladej slečny, ktorú plne zamestnáva myšlienka, ako sa skrásliť a určite jej z mysle nevypadne termín návštevy kaderníka. Zato rada zabudne, že má pomôcť matke v kuchyni.

Myslite teda na to, čo si chcete zapamätať. Vo svojom myslení si vyčleňte potrebné miesto na to, čo nesmiete zabudnúť.

Tým sme sa priamo dotkli večného problému učenia. Úlohou učiteľa by malo byť rozvážne viesť svojich zverencov k nevyhnutným povinnostiam, k zábave, pestovať v nich pocit užitočnosti práce pri učení. Všetkým by bolo lepšie, deti by sa nadšene podvolili učiteľovi, učitelia by neboli viac degradovaní na profákov, teda tých, čo vtĺkajú žiakom učivo do hláv.

Teraz už určite viete, čo musíte robiť, aby ste viac nezabudli list vo svojej taške, ale ho včas poslali. Úmyselne myslite na list a príjemcu, na účinok, ktorý má vyvolať, na väzbu, ktorá vás spája s adresátom. No aj keď ide o niečo neprijemné (čestne: teraz nemám na mysli svokru), uvážte i to, že je lepšie zhodiť neprijemnosť z krku tak rýchlo, ako je to len možné. Ľudovo sa hovorí: Smutný koniec je lepší ako smútok bez konca. Aj tu pomáha fantázia. Najprv tým, že dej si premietneme do obrazov, znázorníme ho a tlačíme do popredia. Trik spočíva v tom, že vo chvíli, keď vás poverili úlohou „Hoď list do schránky, prosím ťa!“, musíte sa myslou premiestniť do očakávanej situácie. Celkom sa to podobá duševnej prechádzke po obchode, o ktorej sme hovorili v prvej kapitole. Čím živšie a detailnejšie si v myšlienkach vymaľujete, ako neskôr úlohu či úmysel uskutočníte, tým si môžete byť istejší, že nezabudnete, čo treba urobiť, a skutočne to vykonáte.

Zostaňte ešte pri príklade s listom.

Vezmete list a pretože ho nechcete stále držať v ruke (možno vonku práve prší), vložíte ho do tašky. Vaša taška sa teraz môže stať neželaným hrobom napísaného

listu, ak si v tom istom okamihu nepredstavíte, ako stojíte pred poštovou schránkou, vyberáte list zo známej tašky, zdvíhate záklopku nad listovým otvorom, kontrolujete adresu a frankovanie (známka sa mohla medzitým odlepiť) a hádžete list do schránky. Obraz by ste si mali vytvárať tak intenzívne, aby ste doslova videli padať list a počuli, ako zapadne záklopka otvoru na vkladanie listov. Pravdepodobne presne viete, do ktorej schránky chcete vhodiť list, lebo tak či tak popri nej pôjdete, čím sa obraz situácie uľahčí. Ak je však schránka na druhej strane ulice, nie na tej, po ktorej bežne chodíte, v myšlienkach treba prejsť ulicou a vedome odbočiť od obvyklej trasy. Pohľadom (ešte vždy v myšlienkach) sa zastavíte na tabuľke s časovým plánom vyberania listov. So zapadnutím záklopky poštovej schránky vám spadne kameň zo srdca, že ste na to nezabudli.

Taký trik (bohatý na fantáziu) pomôže vždy. Autorovi tejto knihy sa doteraz iba raz prihodilo, že istej dáme z kruhov poslucháčov, ktorej dal túto radu, to nevyšlo. Sila predstavivosti ju tak zmanipulovala, že si po vytvorení obrazov vo fantázii myslela, že úlohu už skutočne vykonala. No môžete si byť istí, že táto dáma bola povestnou výnimkou, ktorá údajne vždy potvrdzuje pravidlo.

Však už nikdy nezabudnete odovzdať milé pozdravy od ešte milšej tety Bety? Lebo keď vás o to poprosila, vaša fantázia konala bleskurýchlo. Videli ste sa už v kruhu tých, ktorým patrili pozdravy. Počuli ste sa hovoriť slová a vopred ste precítili atmosféru, ktorú vyvolali pozdravy.

A opäť ide o to isté. Nezabúdajte: Treba prebudiť záujem, do dôsledkov rozvíjať radosť z činnosti, z účasti. Potom nezabudnete vybrať ani lístok z pršiplášťa, ktorý dnes nepotrebujete, ani si vložiť raňajky do aktovky, kam podľa názvu patria spisy. Takto neprídete o dáždňik ani o zápalky či fajku.

Vyhradte maličkostiam vo svojom myslení primerané miesto. Aj najväčšia, svetoborná myšlienka sa začína maličkosťou. Zmyslom nášho odporúčania však nie je

preceňovať podradné. Hromada privysoko hodnotených maličkostí zahrdúsi aj veľké myšlienky. No úplná nevšímavosť vedie k nervozite, pretože sa človek stále viac hnevá na svoju zábudlivosť a to, ako sme už povedali, je príčinou lajdáctva spočiatku v bežných záležitostiach, ale neskôr aj v závažných otázkach. Čím viac ste si zvykli dôkladne vybavovať maličkosti, tým ľahšie vám ide táto práca od ruky, tým menej času od vás vyžaduje, tým viac času vám ostáva.

Ale tvorba obrazov vo fantázii, ktorú sme vám odporúčali ako prostriedok, sa odohráva rýchlosťou myšlienok.

Pozrime sa znova, čo nám dala táto kapitola:

- Zábudlivosť sa začína často maličkosťami, ale rýchlo vedie k lajdáctvu zo zvyku v situáciách, kde si treba niečo zapamätať.
- Keď je zábudlivosť dôsledkom prílišnej koncentrácie na určitú oblasť, stráca svoju podstatu. Prípady tohto typu nám iba dokazujú, že usmerniť možno azda všetky myšlienky. Záleží na tom, aby ste ich podľa potreby zamerali aj na zdanlivo vedľajšie veci a maličkosti.
- To, čo si máte zapamätať, sa musí podľa dôležitosti, na krátko alebo na dlhšie stať stredobodom myslenia.
- Strach (oprávnený alebo neoprávnený) pôsobí, že na príhody mimo komplexu strachu sa zabúda. V týchto prípadoch sa musí prekonať sama príčina strachu. V istých prípadoch môže pomôcť iba lekár.
- Myslenie plne zamestnajte iba tým, čo si chcete zapamätať. Privolajte si znova na pomoc fantáziu. Vytvorte obraz, ktorý vás zachytí v situácii, či znázorní príhodu, ktorú nechcete zabudnúť.

Ten nádherný koláč sa mi znova pripiekol!

KEĎ SA VELA VECÍ ROBÍ ODRAZU

Človek často musí robiť viacero vecí súčasne a najradšej by sa rozkrájal na kusy. Na mnohé treba myslieť odrazu, preto neostáva nič iné iba rozdeliť svoju pozornosť. Ak máme spravodlivo rozdeliť koláč medzi šesť alebo desať osôb, nikto nemôže dostať polovicu. Ale ak sa niekomu ujde väčší kus, získal ho na úkor jedného alebo viacerých. To je predsa jasné, alebo nie?

Ak však ide o pozornosť, zdá sa, že nie každému je všetko hneď jasné.

Keď súčasne dohliadame na šesť rôznych činností, alebo ich sami vykonávame, môžeme jednej z nich venovať iba šestinú času. Z pozornosti, ktorú sme v danom čase schopní venovať, zostáva teda na každú činnosť opäť iba šestina, no tak o veci uvažovať nesmieme. Nik nie je schopný súčasne vykonávať hoci len dve rôzne činnosti, ale musí svoju pozornosť striedavo venovať raz jednej a raz druhej práci.

Kto z nás neobdivuje organistu? Mnohí, čo hrajú na klavíri, vedia, aké ťažké je nezávisle pohybovať oboma rukami. Ale organista navyše pracuje ešte aj nohami a počas hry obsluhuje registre. O Napoleonovi sa tvrdí, že bol schopný naraz odpovedať na niekoľko listov. Toto tvrdenie má svoj pôvod asi v sebavedomí Korzičana, ktorý sa chcel rovnať Cézarovi. O ňom sa traduje to isté. Pravdepodobne obaja boli schopní veľmi rýchlo prenášať svoju pozornosť a pisári vtedajších čias sotva zachytili viac než štyristo slabík za minútu. Spomeňme šachových majstrov, ktorí hrajú simultánne s desiatimi alebo s dvadsiatimi partnermi. Chodia od šachovnice k šachovnici, urobia ťah, idú ďalej a znova hrajú s niektorým z partnerov. Aj títo „fenoméni“ vedia veľmi rýchlo preorientovať svoje myšlienky.

A rovnako by to mala robiť aj ťažko skúšaná domá-

ca pani. Na štyroch platniach sporáka je mäso, zelenina, zemiaky, dezert a navyše ešte vloží do rúry koláč. Vzápätí zazvoní poštár alebo príde kontrolór zapísať spotrebu plynu. Deti chcú piť, otec sa vypytuje, kam sa opäť podela jeho svetlomodrá kravata. Chápete, o čo ide? V tejto chvíli môže pamäti pomôcť iba rozdelenie práce a systém. Je to zlá deľba práce, keď matka dá zohriať mlieko pre dieťa a ide po kyslú kapustu do pivnice. Nemali by sme ani nechať tiecť vodu do vane a medzitým chladiť puding. Kým vychladne puding, môže začať voda z vane vytekať. Voľakedy v rozhlasovom vysielaní hlásateľa otázkami pripomínali poslucháčom: „Odstavili ste už mlieko zo sporáka?... Zastavili ste už vodu v kúpeľni?... Vybrali ste už z rúry nedeľný koláč?“ Som si istý, že sa tým zachránili hektolitre mlieka, niekoľko metrických centov koláčov a zabránilo sa mnohým záplavám v bytoch.

Televízor je dnes súčasťou takmer každej obývačky a druhý, prípadne tretí prístroj sa postupne usadzujú aj v ostatných miestnostiach bytu a tak zaujmú uši a oči, že aj nos zabudne vnímať varovné signály. Skôr než sa stanete otrokom televízora, skončite radšej všetky práce.

Nám však ide o to, aby sme zosúlادili činnosti, ktoré prebiehajú súčasne, najprv v časovo obmedzenom priestore, neskôr aj také, ktoré trvajú dni a týždne. Všetko závisí od správneho rozdelenia, o tom sme už hovorili. Je to predsa nad slnko jasnejšie! (Ale prečo to toľko ľudí robí nesprávne?)

Prácu, ktorá vyžaduje najdlhší dozor, začínajme prvú. Ak treba kysnutú vianočku piecť dve hodiny, máme dobré dve hodiny času, čo sa o ňu nemusíme starať. Teda začneme vianočkou. Neškriepme sa o tom, či je úplná automatizácia výhodná, ale iste sa zhodneme v tom, že minútky odľahčujú pamäť. Ak máme sporák s regulátorom, ktorý sa v stanovenom čase sám prepne alebo vypne, máme o starosť menej. Ešte pár slov o hodinách. Moderné kuchynské hodiny majú zabudované dodatočné signalizačné zariadenie. Ale nie každá domáca pani je taká moderná, aby využívala tieto mož-

nosti. Keď na to príde, varí podľa nich aspoň vajcia. Veľmi často treba sledovať krátke intervaly. Ak máme minútky, je vždy veľa príležitostí nastaviť si určitý čas a strčiť si ich do vrecka. Takto môže domáca pani ustlať posteľ a zvonček vo vrečku jej pripomenie, že práčka sa práve prepína na žmýkanie (chcela zachytiť vypúšťanú vodu, aby ňou vydrhla terasu). Naša domáca pani upratuje v pivnici, minútky ju upozornia, že Jožko prichádza zo školy hladný ako vlk. Zatiaľ čo mamička smutne vzdychá nad novými záclonami, ktoré ju zdržali pri šijacom stroji dlhšie, ako si myslela, zvonček vo vrečku zástery ju upozorní, že chladnička je už určite odmrazená.

Tým sme chceli zdôrazniť, že človek môže spokojne používať pomôcky a je falošnou ctižiadostivosťou spoliehať sa výlučne iba na svoju pamäť. Voči poznámkovému bloku alebo lístku takisto nemožno nič namietiť. Aj Humboldt a Goethe pracovali s lístkami. Na druhej strane sa však nemáme až tak spoliehať na pomôcky, aby sme nezostali bezradní, ak zlyhajú (zabudnutý lístok). Už názov napovedá, že pomôcky majú pomáhať, a nie nahrádzať. Ak nepotrebujeme ich pomoc, a to sa nám bude pri dobrej pamäti stávať čoraz častejšie, tak ich už nebudeme používať. So svojou pamäťou môžeme robiť niečo podobné ako v športe. Zatažujeme ju, a tak zvyšujeme vlastnú výkonnosť. Nijaký vedúci sa dnes nezaobíde bez diára, ale keď má najbližšie termíny v hlave, nemusí sa neustále oháňať kalendárom. Vráťme sa však k drobnostiam, do kuchyne, kde nás ustavične zamestnávajú zdanlivé maličkosti. Ak súčasne vykonávame viacerú prácu, nezaobídeme sa bez poriadku. Nevyhnutný je tak časový, ako aj priestorový poriadok. Náradie, suroviny a prísady by mali byť tak usporiadané, aby boli k dispozícii v poradí, v akom ich použijeme. Keď sa chystáme pracovať, uložíme všetko potrebné, na dosah ruky, aby najbližšie ležalo to, čo použijeme prvé. Pravdepodobne už pri zoraďovaní si človek všetko premyslí a menej zabudne. Keď matka micsi cesto a nemá poruke soľ, môže úplne zabudnúť na tú štipku, ktorá dodáva pečivu tú pravú chuť. Ak

otec majstruje a chýbajú mu nástroje, nielenže ho to vyruší v práci, ale často aj zabudne zaobliť ozdobnú skrinku, natrieť nábytok pre bábiky základnou farbou a pod kvetinový stojan nepriskrutkuje gumové podložky, aby sa nekĺzal.

Iste by tu pomohla skrinka na náradie a nástroje, treba si len navyknuť odložiť každý použitý nástroj ihneď na miesto. Podobne je to s poriadkom na písacom stole. Nemuseli by sme hľadať otvárač listov, nožnice či gumu, keby sme nezabudli, kam sme ich položili. A určite nezabudneme na to, čo sme položili na obvyklé miesto.

Časovo správne poradie alebo poriadok dosiahneme predovšetkým tak, že práce vykonávame v pevne stanovenom slede. Niekedy to ani nejde ináč, nemôžeme pražiť vajíčka skôr, ako si pripravíme panvicu. Ale potom sa môže stať, že panvicu neomastíme, alebo zabudneme zapnúť sporák. Pred začatím práce si premyslite poradie nevyhnutných úkonov. Dbajte na tieto dve zásady:

- práce, ktoré trvajú najdlhšie, začnite hneď, len čo to situácia dovoľí;
- nedopustite, aby sa viaceré práce končili naraz, alebo krátko za sebou, iba ak by niektorá z ukončených prác mohla počkať.

Predstavme si, že mlieko zovrie práve vtedy, keď musíme vybrať vajíčka, ktoré sme dali na päť minút vriieť. Jedno z toho iste neskončí dobre, možno aj oboje.

Alebo iný prípad. Lepidlo na dieloch, s ktorými pracujeme, má presný stupeň vlhkosti, čas schnutia a vyžaduje, aby sme práve teraz všetko obratne zložili. Pochopiteľne, štetec na natieranie nesmie za ten čas stvrdnúť.

Zabezpečte si preto prostriedky, ktoré vám umožnia udržiavať poriadok.

Vráťme sa opäť do kuchyne. Známe sady koreničiek a nádob v rozličných veľkostiach na všetky možné potraviny a prísady si žiaľ ešte zďaleka nenašli cestu do všetkých kuchýň. Keď treba v skrinke polhodinu

hľadať medzi poloprázdnyimi a prázdnyimi vrecúškami všetkých farieb a veľkostí, kým zistíme, že nemáme doma klinčeky, ľahko sa nám môže stať, že za ten čas zabudneme na slaninku do kyslej kapusty.

V poriadku sa hľadá ľahšie. Za desať sekúnd vieme, či niečo nechýba. Ak však na dóze, do ktorej dávame múku, je napísané „cukor“ a dnes sú v nej rezance, ale zajtra už tam budú šnúrky do topánok, potrebujeme mimoriadnu pamäť, aby sme sa v tom vyznali. Zvyknite si čo najskôr odkladať každú vec na miesto a do nádoby na to určenej. Zaužívaný poriadok nemeňte bez vážneho dôvodu. Nemusíte potom vždy znova hľadať v pamäti, kde je asi momentálne odložená krupica.

Už vôbec nehovoríme o tom, že veľa nehôd vzniká práve zámenou nádob. Octová esencia v malinokovej fľaši — a dôsledky si určite viete predstaviť. Poriadok veľmi pomôže pamäti. Naše staré mamy si ešte samy pripravovali rezance. My však žijeme v čase polotovarov. Pred päťdesiatimi rokmi bola každá domáca pani chodiacou kuchárskou knihou a mala svoj vlastný recept na segedínsky guláš alebo bryndzové halušky. Dnes sa nik nemusí hanbiť za to, že hľadá radu v kuchárskej knihe. A nie je najhoršou kuchárkou žena, ktorá vlastní zbierku kuchárskych kníh zo všetkých možných krajín. Prečo však neurobiť krok ďalej a nezaložiť si kuchynskú kartotéku? Nemusí obsahovať iba recepty, ale môže tam byť aj niečo o čistiacich prostriedkoch na syntetické látky, o odstraňovaní škvŕn, recepty na mixovanie nápojov či rady zo série „Urob si sám“. Podporíme tým záujem a zároveň vytvoríme priestor na hobby. Teda aj v dielničke by bola „kartotéka pracovných postupov“ oporou prirodzenej pamäti. Kto podobné pomôcky úplne zavrhuje, nemal by mať v knižnici žiadny konverzačný lexikon či slovník.

Iste pre najpoužívanejšie úkony čoskoro nebudeme musieť vyťahovať kartičku. Ale vždy, keď si napriek úprimnej snahe na niečo nespomenieme, máme možnosť do nej nahliadnuť.

Pozrime sa opäť na písací stôl. Verím vám, že zvyk-

nete odkladať listy, na ktoré treba odpovedať, do vyhradeného fascikla. Pozriete sa doňho skôr, ako začnete písať odpovede. Ale aj pritom na vás čaká viacero rôznych činností súčasne. Účty musí tiež niekto zaplatiť. Treba objednať inštalatéra — už štyri mesiace kvapká voda z vodovodu. Treba napísať objednávku do zásielkového obchodu. Na vybavenie čaká reklamácia poškodenej kamery, ďalej je tu pracovný plán pre zahradníčenie. Treba si pripraviť doklady na návštevu v úrade — a . . . a . . . a . . .

Nosiť všetko v hlave a navyše dodržať správne poradie, nie je iba vecou pamäti, pretože jednotlivé úlohy nám v prevažnej miere zadávajú iní. Ako často sa kvôli naliehavej a neodkladnej záležitosti narušia všetky termíny! Človek teda potrebuje prostriedok, ktorý mu umožní udržať si veci v poriadku. Môže to byť aj termínová kartotéka, v ktorej sa medzi karty s dátumami vložia jednotlivé doklady tak, aby boli v správnom poradí poruke, keď ich treba vybaviť.

Radi by sme ešte raz pripomenuli, čo sme už viackrát odporúčali. Zaujímajte sa o všetko, čo treba urobiť, dôsledne si premyslite problém, názorne si predstavte budúce konanie, aktivizujte fantáziu — to sú pomocníci umožňujúci takmer zázračné výkony.

Ak sa budete riadiť našimi návodmi, mnoho si udržíte v pamäti a jej tréning sa vám pritom stane športom:

- Ak máte sledovať viacero činností súčasne, alebo vykonať tesne na seba nadväzujúce práce, musíte prenášať pozornosť z jednej úlohy na druhú. Všetko, čo sa dá, urobte bez prerušenia. Dokončíte všetky práce, ktoré možno dokončiť, aby súčasne prebiehali iba tie činnosti, ktoré sú nevyhnutné.
- Prácu skončíte skôr, ak sa na ňu úplne sústredíte, a rýchlejšie sa uvoľníte pre nasledujúcu činnosť.
- Deľba práce a systematika vám pomôžu aj vtedy, ak treba vykonať viacero činností súčasne.

- Práce, ktoré vyžadujú vašu pozornosť najdlhšie, začnite čo najskôr.
- Využívajte výhody minútok so zvukovou signalizáciou. Či už sledujete čas napríklad pri pečení koláča, alebo pri parkovaní, upozornia vás na koniec sledovaného intervalu.
- Používajte pomôcky. Nezavrhujte lístky s poznámkami, poznámkové bloky alebo diáre. Nebuďte však od nich celkom závislí.
- Usporiadajte si veci tak, že všetko, čo potrebujete, bude mať svoje trvalé miesto. Pri jednotlivých prácach si položte do radu a na dosah ruky všetko, čo potrebujete, tak ako to vyžaduje pracovný postup.
- Dbajte na to, aby sa dve alebo viac prác (ak odklad ich dokončenia neznižuje hodnotu práce) nekončilo súčasne.
- Používajte označené zakladače, nádoby a miesta na odkladanie.
- Zvážte, či pre vás nebude užitočnou pomôckou kartotéka v kuchyni, pri záujmovej činnosti, alebo termínová kartotéka. Vaša pamäť sa tak uvoľní na iné úlohy a môžete si v nej ľubovoľne dlhý čas uchovať cenné maličkosti.

5. kapitola

*Ty si ešte pamätáš,
kedy má Mária narodeniny?*

AKO SI PAMÄTAŤ DÁTUMY A ČÍSLA

Ktokoľvek položí otázku z nadpisu, zdôrazní pritom slovičko „ty“. Tým však priznáva, že je sám nespokojný so svojou pamäťou, ale že ani inému príliš nedôveruje. A vzápätí ho na pár sekúnd obdivuje, ak to predsa len vie.

Podobné rozhovory sa z času na čas odohrávajú v každej rodine. „Je to skutočne milé od Evy, poslala mi pozdrav k narodeninám. My sme jej gratulovali?“ Nasleduje krátke ticho a potom váhajúce slová: „A kedy vlastne mala narodeniny?“

Kto už vie, kedy slávia svoje sviatky všetci naši milí i menej milí, príbuzní, priatelia, známi, kolegovia a kdejaké dôležité osoby z nášho okolia?

Kto pozná dátumy a vymenuje dni? Kto vie všetky adresy alebo telefónne čísla? Ale aj tak zostáva ešte veľa iných čísel, ktoré sú takmer životne dôležité, a preto by bolo treba si ich pamätať. Je to na zlosť. Ctižiadostivo obdivujeme ľudí, ktorí vedia naspamäť čo i len pár tuctov telefónnych čísel. No sú aj takí, ktorí nosia v hlave stovky, ba tisíce čísel. Väčšina ľudí poznamená: Zvláštne nadanie, baví ho matematika. Iní zasa konštatujú: Malicherný človek. Nech už je to hocako, čo robiť, keď sme toto nadanie či dispozície nedostali do vienka, a napriek tomu si čísla treba vždy znova zapamätať? Samozrejme, pomôžu poznámkový blok a termínový kalendár. Ibaže človek ich nemá vždy poruke. A čo ctižiadostivosť, veď každý by bol rád aj v tejto oblasti obdivovaný.

V zásade už dávnejšie viete, čím treba začať. Samozrejme, aj tu je opäť nevyhnutný záujem o tieto veci, ktoré mnohí ľudia považujú za príliš abstraktné. Spojte číslo a človeka, rovnako ako pri osobných údajoch. Potom to už ide pomerne ľahko, pretože váš záujem sa

obrátil na človeka. Už sme si povedali, že azda nik nezabudne na narodeniny svojho milovaného. So svadobným dňom je to neskôr už trochu ťažšie. Ale snúbenci stoja ešte len vonku a dobývajú pevnosť, ktorá sa volá manželstvo. To, že obliehaní by sa radi prebojovali von, je už iná otázka. Keď teda pani Ustarostená vyčíta svojmu manželovi: „Ty si hádam nerád spomínaš na náš svadobný deň?!“ (vlastne ide viac o konštatovanie z predpojatosti), určite nemá pravdu. Na tento deň pán Ustarostený iste rád spomína, ale na nasledujúce dni a roky... Nehovorme už radšej o tom. Z hľadiska techniky zapamätávania by otázka pani Ustarostenej mala znieť: „Nerád myslíš na to, že sme svoji?“

Týmto príkladom sme sa opäť dostali do praktického života. Nechajme žarty bokom a uvedomme si, že nevyhnutne musíme žiť s inými ľuďmi. Je preto vždy lepšie, ak s nimi vychádzame priateľsky. Osobné údaje ľudí, ktorých milujeme, si určite zapamätáme. Ak si ich však chcete zapamätať lepšie, spojte ich vo svojej fantázii so slávnosťou, ktorá sa v tento deň konala. Ak sa vám vo fantázii podarí zahrnúť do obrazu udalosti spojené s týmito dátumami, podstatne obmedzíte zabúdanie. Ak sa narodeniny strýka Karola oslavovali ako záhradná slávnosť, je jasné, že to musí byť medzi jarou a jeseňou. Ak si navyše spomeniete na chrústa, ktorý pristál v bowle, už viete aj mesiac. Je možné, že ani tak si ešte nespomeniete na deň, potom si ho treba pre budúcnosť zapamätať inak. Možno nájdete súvislosti podobné týmto: Strýko Karol má piatich súrodencov, alebo je piaty medzi x súrodencami, a narodil sa 5. mája; mal som 10 rokov, keď som u strýka Karola strávil prázdniny — má narodeniny 10. mája. Prirodzene, vek, prázdniny a narodeniny strýka Karola nemusia mať nič spoločné. Ide iba o pomôcky na zapamätávanie, o mnemotechnické triky, pomocou ktorých sa dátum ľahšie zapamätáva. Ešte niekoľko príkladov: Strýko býva na Nezábudkovej ulici č. 15 (má narodeniny 15.). Má povest' šťastného hráča v „očku“ (narodil sa 21.). Mal takú smolu (narodil sa 13.). Nie vždy to ide tak hladko, nie vždy sa dá na prvý raz nájsť zaujímavá predstava:

päť súrodencov, z toho tri sestry, trikrát päť je pätnásť (15. — dátum, ktorý si chceme zapamätať). Aj to je mnemotechnika, ktorou si môžeme pri číslach občas pomôcť. Na jej možnosti a hranice sa podrobnejšie zameriame v 18. kapitole. Zatiaľ iba toľko: Nemyslíte si, že takzvanými mnemotechnickými systémami a ich umeľou podporou možno od svojej pamäti vynútiť zázračné výkony. Ak vám také niečo sľubujú propagátori takzvaných kurzov pamäti, potom vám sľubujú nemožné. Je to falošný sľub, priam šarlatánsky. Uprednostňujte radšej metódy, ktorými sa vám podarí zlepšiť si pamäť prirodzeným spôsobom, bez mnemotechnických barličiek. Čísla často obsahujú „pozoruhodnosti“, ktoré si človek všimne až pri podrobnejšom pohľade, keď ich však nájde, číslo alebo rad číslíc si natrvalo zapamätá.

Uvedený poznatok využívajú ľudia, ktorí si vhodne rozdelia nápadné telefónne číslo.

Príkladom môže byť telefónne číslo pozostávajúce z rovnakých číslíc 33 33 33.

Aj dve striedajúce sa cifry si ľahko zapamätáme: 34 34 34. To isté platí aj pre rastúci alebo klesajúci rad: 12 34 56, 67 89 01, 76 54 32, 32 10 98.

Aj takzvané násobkové rady, či už stúpajúce alebo klesajúce, sa dobre pamätajú: 36912, 481216, 15105, 363024. Niekedy sú čísla mocninami $625 (25^2)$, $1024 (2^{10})$.

Mohli by sme ďalej pokračovať vo vyratúvaní toho, čo je na číslach zaujímavé, čo uľahčuje zapamätanie.

Zrkadlové čísla: 546 645.

Iterácie: 6743 6743 alebo skryté počtárske úlohy: 45 12 57 (45 plus 12 rovná sa 57), 86 25 61 (86 mínus 25 rovná sa 61), 8 41 27 (84 delené 12 rovná sa 7), 157 105 (15 krát 7 rovná sa 105).

Niekedy sa za radom cifier skrýva aj dobre známy dátum: 9545 (9. 5. 1945 — koniec vojny), 28 10 18 (vyhlásenie republiky). Veľa čísel má obrazný alebo symbolický charakter. Keď sa vám podarí spojiť cifry alebo dátum, ktorý si treba pamätať, s číselným symbolom do jedného obrazu (predstavy vo fantázii), nikdy viac ho nezabudnete. Starý otec mal 64 rokov; bol vášnivým šachistom (šachovnica — 64 polí).

Podľa povesti Romulus a Rémus (dvaja) budovali Rím (na siedmich vrškoch): 2. 7. sa začína naša dovolenka v Taliansku. 2. 7. si možno zobrazíť aj takto: 2 vyzerá ako labuť, 7 ako šibenica — labuť, ktorá stojí pod šibenicou, znázorňuje číslo. Uvedené obrazy sa občas javia trochu banálne, hlúpo alebo neskutočne. Pri pamäti je pozoruhodné to, že si lepšie vštepí anomáliu. Neveriaci si to môžu vyskúšať a budú prekvapení, ako dobre funguje pamäť, keď si človek vštepuje niečo pomocou komickej, bláznivej alebo fantastickej predstavy. Treba len dôsledne uvážiť, či nie je príliš náročné vymýšľať takéto obrazy. Ak vám prídu spontánne na myseľ, nemali by ste sa tváriť povýšenecky, ale poslúžiť si dobrou pomôckou na zapamätanie.

Na peniaze, ktoré vám niekto dlhuje, určite nezabudnete. Ale vlastné dlhy sa v podvedomí skôr potláčajú. Tým sme chceli pripomenúť, že k číslam treba hľadať čo najživšie vzťahy.

Pri číslach, udávajúcich roky, to ide celkom ľahko, pretože hádam každý rok sa prihodí nejaká dôležitá udalosť, ktorú si človek zapamätá bez zvláštneho príčinenia. Predstavme si, že už spomínaný strýko Karol prišiel na svet v roku 1929. Spomeňme si hneď, že to bol rok krachu na newyorskej burze a začiatok svetovej hospodárskej krízy. Alebo: Starý otec sa narodil roku 1914, keď sa začala prvá svetová vojna.

Človek má na každej ruke päť prstov, čo vraj viedlo k našej úbohej desiatkovej číselnej sústave. Možno si však predstaviť vhodnejšie systémy. Škoda, že ako vzor neslúžil jeden z mojich spolužiakov, ktorý mal na každej ruke šesť prstov. Nech je to akokoľvek, máme ich iba päť, ale niekedy potrebujeme párný počet.

Aj tu môže pomôcť fantázia. Ak máme odniesť päť korešpondenčných lístkov, predstavte si vo svojej fantázii, ako tých päť kariet nesiete na maličku (piatom prste). Môžete si predstaviť aj to, že na každom prste máte prilepenú jednu kartu. Desiateho máte dostať peniaze a vo fantázii už vidíte, ako vám odratávajú bankovky do obidvoch rúk (majú desať prstov). K Novákovcom, ktorí bývajú v podnájme, treba trikrát zvoníť.

Tlačte prostredníkom (najprv vo fantázii, neskôr aj skutočne), teda tretím prstom na známy zvonček.

Keď nevystačia prsty na rukách, pomôžte si aj prstami na nohách. Obrazy fantázie budú pôsobiť skutočne komicky, ale ako sme už povedali, práve to by mohlo oživiť vašu pamäť.

K zapamätaniu čísel ešte čo-to povie aj mnemotechnika.

Teraz si pripomenieme to, čo sme sa naučili v tejto kapitole:

- Ak si chcete pamätať osobné údaje, v myšlienkach pevne spojte osobu a zapamätávaný dátum, prípadne číselnú hodnotu, alebo rad cifier.
- Pozitívny vzťah k ľuďom a pravý záujem o osobu vedie k trvalejšiemu zapamätávaniu dátumu alebo číselnej hodnoty.
- Zamerajte pozornosť na dejinné udalosti a príhody súvisiace s ročným obdobím, ktoré sú vo vzťahu k zapamätávanému dátumu.
- Všimnite si, či čísla, rady cifier, v sebe neskrývajú niečo pozoruhodné. Sled čísel alebo počtárske príklady sa dajú väčšinou dobre zapamätať.
- Spájajte v myšlienkach hodnoty cifier s prstami jednej alebo oboch rúk, vznikajúce obrazy fantázie podporujú pamäť.

V hlave len veľmi ťažko spočítam dve čísla...

NIEKOLKO POMÔCOK A TRIKOV NA POČÍTANIE

Keď učiteľ Sovák na hodine počtov klasifikoval podľa vlastného systému hodnotenia, bola to veľká šanca pre bystrých žiakov a zároveň veľmi háklivá záležitosť. Celá trieda, a bolo to okolo štyridsať žiakov, musela vstať zo stoličiek. Pán Sovák zadal počtársku úlohu, ktorú mali vypočítať z hlavy. Kto prvý dospel k výsledku, smel si sadnúť. Dostal jednotku. Tým bol oficiálne oslobodený od ďalších počtových operácií. Väčšinou to však bolo veľmi zábavné, pretože sediaci ďalej počítali úlohy a museli sa krotiť, aby stojacim nenašepkávali. Áno, bola to pravá súťaž. Hlučne bolo najmä vtedy, keď viacero žiakov súčasne ohlásilo výsledok. Iba zriedka sa stávalo, aby sa nedohodli a hádali sa, kto skôr vykrikol riešenie. Učiteľ a všetci konkurenti dôsledne dbali na to, kto si smel sadnúť. Nielen prvý, ale aj ďalší štyria dostali jednotku. Ďalším piatim sa ušla dvojka, potom sa rozdelilo desať trojok a desať ďalších žiakov sa muselo uspokojiť so štvorkou. Z posledných, nie vždy ich bolo presne desať, ten, ktorý nakoniec ostal sám, dostal šestku. Ostatným sa ušla päťorka. Boj zostal napínavý až do poslednej minúty. Žiaci sa usilovali dosiahnuť čo najkratší čas výpočtu. Každý pracoval tak rýchlo, ako len bol schopný. Ako sme už povedali, dramatická súťaž až do poslednej minúty. Potajomky sa tipovalo, kto bude posledný. Zábava trvala sotva dlhšie ako polovicu vyučovacej hodiny, a takto sa trieda vlastne klasifikovala. Ak sa takéto súťaže konali častejšie, mal učiteľ Sovák veľa známok vo svojom notese. Borec, ktorý získal najviac jednotiek, si mohol byť istý, že i na konci školského roku sa jednotka objaví ako výsledná známka na vysvedčení.

Prečo sme túto počtársku hru opísali tak podrobne? Preto, lebo nám ukazuje, že v hlave možno počítvať sku-

točne rýchlo, a nie vždy potrebujeme papier a ceruzu, aby sme vypočítali malé úlohy na sčítanie alebo násobenie. Istý čas cestovala po NSR zázračná indická počtárka, ktorá vedela v hlave vynásobiť mnohomiestne čísla, výsledok býval až 73-miestny. Pre Ota Normálnepočtárskeho je skutočne komplikované porozumieť vykonávaniu počtárskych operácií v hlave. Ľudí s podobným nadaním podrobili skúmaniu a vyšlo najavo, že takíto znalci sú často jednostranní a v ostatných predmetoch sa musia uspokojiť s podpriemernými výkonmi. Je rozšírený názor, že opísaná matematická schopnosť tkvie predovšetkým v práci bez vyslovovania čísloviek.

Z vlastnej skúsenosti s technikami čítania môžem potvrdiť, že aj tam úžasne stúpajú výkony, ak čitateľ je schopný oslobodiť sa od slov a myslieť v komplexných pojmoch.

Vráťme sa k nám, ktorí už nechceme byť takí zábudliví. Keď počítame, väčšinou pritom polohlasne vyslovujeme aj čísla. Nikto nič nepočuje a predsa si popod nos mrmláme čísla alebo vydávame zvuky, ktoré pozostávajú z naznačených čísloviek. I ten, kto na tieto slová iba veľmi myslí, pracuje rovnakým spôsobom, hoci nevydáva ani najnepatrnejšiu hlásku. Vyslovovaním čísloviek strácame veľa času, hlavne ak ide o mnohomiestne čísla. V každom prípade viac času, než je potrebné na vlastný výkon počtovej operácie. Čo to má spoločné s pamäťou? Spomínate si na pocit, ktorý človek občas má, keď mu hrozí strata medzivýsledku? Vtedy si číslo zo strachu rýchlejšie opakuje viackrát, až sa mu nakoniec najbližší medzivýsledok zdá byť istým. To znamená, že naša krátkodobá pamäť je pri počítaní veľmi zamestnaná. Je správne, že ste sa naučili malú násobilku naspamäť. V živote už nemusíte robiť zbytočné súčty. Kto spontánne vie, že $7 \times 8 = 56$, ten nemusí počítať: osem a osem je dvakrát osem, to sa rovná šestnásť, trikrát osem je ešte raz osem k tomu, a to sa rovná dvadsaťštyri, a tak ďalej. Je zrejmé, že je to hračka. Prečo však nevynaložiť ešte trochu námahy a nenaučiť sa aj veľkú násobilku — povedzme do dvadsaťštyri? Ušetriť by vám to v rovnakej miere veľa neskorších operácií.

Dožente to, v budúcnosti si ušetríte veľa času, keď veľkú násobilku budete ovládať aj vo sne. Pri sčítavaní pomáha tvorba desiatok. Pri sčítavaní dlhých stĺpcov nie je zriedkavosťou, že pod sebou stoja cifry, ktoré spolu tvoria desiatku:

$$\begin{array}{r} 17 \\ 13 \end{array} > 10$$

$$\begin{array}{r} 28 \\ 12 \end{array} > 10$$

$$\begin{array}{r} 44 \\ 36 \end{array} > 10$$

Aj keď sú niekedy jedna alebo dve cifry medzi tými, ktoré spolu dávajú desiatku, nie je náročné si všimnúť a vykonať túto operáciu:

$$\begin{array}{r} 17 \\ 28 \\ 23 \\ 36 \\ 12 \\ 44 \end{array} \begin{array}{l} > 10 \\ > 10 \\ > 10 \\ > 10 \end{array}$$

Mali by ste tvorbu desiatok trochu trénovať, pomáha to rýchlo riešiť dlhšie úlohy na sčítanie.

Vo všeobecnosti by ste sa mali usilovať predstavovať si množiny vecí, pretože aj to oživuje riešený problém. Povedať päťkrát osem je skutočne abstraktné a ani myslieť na výsledok nie je práve názorné. Ak však myslíte na päť dní, z ktorých každý má osem hodín pracovného času, alebo na štyridsaťhodinový pracovný týždeň, potom si číslo znázorníte množinou. 7 x 6 radov na parkovisku a v každom z nich stojí sedem áut, je práve také názorné, ako 64 polí šachovnice, 365 dní roka na prehľadnom kalendári alebo 100 poštových známok na jednom hárku. Žiaľ, nie vždy je možné pre čísla predstaviť si alebo vymyslieť podobné názorné množiny. Hodnoty sa však stanú názornejšími a ľahšie si ich zapamätáme, ak si k známym množinám vytvoríme určité vzťahy. 49 000 km² je rozloha SSR, 545 km je vzdialenosť z Prahy do Popradu, 18,62 m je výška hlavného oltára sv. Jakuba v Levoči. Také čísla si človek dokáže predstaviť.

Poznáme ešte celý rad malých trikov na počítanie, niektoré sú dobre známe, avšak nie vždy sa dajú použiť, iné sú praktické, ale nerozšírené.

$19 \times$ nejaké číslo sa vypočíta ako $20 \times$ to číslo a od výsledku odočítame dané číslo: $19 \times 18 = 20 \times 18 - 18 = 360 - 18 = 342$.

Rovnako dobre to ide aj vtedy, keď je posledná cifra 8 (desiatkové číslo krát druhý činiteľ, mínus $2 \times$ násobené číslo): $18 \times 18 = 20 \times 18 - 2 \times 18 = 360 - 36 = 324$.

Pri tvorbe cvičenia sa dá metóda rozšíriť aj na poslednú číslicu 7 a poslednú číslicu 6. Pri činiteľoch, ktoré sú o jednotku alebo dve väčšie, než okrúhle desiatkové číslo, to obrátene ide rovnako dobre: $31 \times$ nejaká hodnota sa vyráta ako $30 \times$ hodnota a samotná hodnota sa ešte pripočíta k výsledku: $31 \times 27 = 30 \times 27 + 27 = 810 + 27 = 837$.

Pri všetkých týchto úkonoch je dôležité, aby sme bezpečne ovládali veľkú násobilku.

Aj pri väčších číslach si možno celkom dobre pomôcť, ak súčtom čiastočných hodnôt je okrúhla suma. Treba mať otvorené oči, ušetríme tak trochu písania a súčasne precvičujeme lepšie zaobchádzanie s číslami:

$$647 + 365$$

Hneď si všimnite, že $640 + 360$ sa rovná 1 000 a k tomu ešte prirátajte $7 + 5$. Možno je problém v tom, že máme zlý vzťah k číslam a oči nedostatočne využívame na dôsledné pozorovanie. Mali by sme vedieť, že 105×95 je $100 \times 100 - 25 = 9\,975$, 307×293 je $300 \times 300 - 49 = 89\,951$. To znamená, že keď sú dve čísla, ktoré chceme medzi sebou vynásobiť, rovnako vzdialené od dajakého stredného čísla, ktoré možno ľahko násobiť samým sebou, výsledok dostaneme tak, že od druhej mocniny stredného čísla odčítame druhú mocninu rozdielu od stredného čísla. Ťažko sa to počúva? Nie je to však až také zlé.

V našom prvom príklade je stredným číslom 100, 95 a 105 je od neho rovnako vzdialené, totiž o 5 jednotiek. Druhá mocnina čísla 100 je 10 000 a od neho odčítame druhú mocninu čísla 5, t. j. 25. Teda $95 \times 105 = 10\,000 - 25 = 9\,975$.

V druhom príklade:

300 je stredné číslo

293

a 307 sú rovnako vzdialené od stredného čísla (o 7)

300 na druhú = 90 000

7 na druhú = 49

výsledok 89 951

Ešte jeden príklad: $62 \times 38 = 50 \times 50 - 12 \times 12 = 2\,500 - 144 = 2\,356$.

Úlohy na násobenie, ktoré sa dajú týmto spôsobom v hlave ľahko vyriešiť, spoznáme tak, že súčet daných čísel je okrúhla suma (dvojnásobok strednej hodnoty). Takže skôr než siahnete po papieri a ceruzke, pozrite sa dobre, či súčet činiteľov nedáva dajakú okrúhlučkú hodnotu, ktorá po delení dvoma sa dá ľahko umocniť na druhú. Ak však vyrátanie strednej hodnoty a ďalších malých operácií trvá dlhšie ako na papieri, dajte samozrejme prednosť písomnej forme.

V prípade, že vo veľkých stĺpcoch, ktoré treba sčítať, sa nachádza veľa rovnakých cifier, tieto spočítame zvlášť a ďalej operujeme s ich násobkom:

238

278

338

372

238

273

Číslo by sme sčítali takto: rad jednotiek: $1, 2, 3, 4 \times 8 = 32$

$32 + 3 + 2 = 37$

7 sa zapíše do radu jednotiek

v rade desiatok to ide: $1, 2, 3, 4 \times 3 = 12$ plus

$1, 2, 3 \times 7 = 21$

spolu = 33

3 sa zapíše do radu desiatok

v rade stoviek: $1, 2, 3 \times 3 = 9$

$1, 2, 3, 4 \times 2 = 8$

spolu = 17

Pripíšeme ešte 17 a máme 1 737.

Máme tu síce do činenia s písomným výpočtom, avšak takým, ktorý obsahuje veľa malých početných operácií vykonávaných v hlave, ktoré si uvedeným trikom môžeme zjednodušiť. Keď chcete chvíľami precvičovať počítanie v hlave a súčasne šetriť písaním, postupujte pri písomnom násobení dvoch dvojmiestnych čísel takto: čísla, ktoré medzi sebou chcete vynásobiť, napíšte pod seba, napríklad:

$$\begin{array}{r} 63 \\ . 54 \\ \hline \end{array}$$

(Nie ako zvyčajne: 63 . 54) A teraz počítajte v hlave

$$\begin{array}{r} 63 \\ 54 \\ \hline 2 \end{array}$$

3 . 4 (násobenie jednotiek)

$$= 12$$

Jednotku (desiatku) si ponechajte v hlave.

V hlave ďalej počítajte 3 . 5 + 4 . 6

$$\text{teda } 15 + 24$$

dostaneme

$$39$$

k tomu ešte zapamätaná 1 = 40 (z násobenia jednotiek). Nula zo 40 sa napíše do výsledku na miesto radu desiatok, 4 si zapamätáme = 63

$$\begin{array}{r} 54 \\ \hline 02 \end{array}$$

Cifry, ktoré sú v činiteľoch na mieste desiatok, navzájom vynásobte a napokon k tomu pripočítajte zapamätanú 4.

$$\begin{array}{r} 5 \cdot 6 = 30 \\ + \quad 4 \\ \hline 34 \end{array}$$

34 príde pred doterajšiu časť výsledku:

$$\begin{array}{r} 63 \\ . 54 \\ \hline 3402 \end{array}$$

Pozrite sa na to všetko ešte raz. Je to oveľa jednoduchšie, ako sa na prvý pohľad zdá. Skúste niekedy podobne rozpísať normálny spôsob násobenia. Opis by

bol oveľa rozsiahlejší, než pri našej metóde. Z toho usúdite, že celý spôsob výpočtu znamená uľahčenie. Zopakujeme si to na inom príklade:

$$\begin{array}{r} 32 \\ .65 \\ \hline \end{array}$$

Vynásobiť jednotky, teda $2 \cdot 5 = 10$

Nulu napísať, 1 pamätať

$$\begin{array}{r} 32 \\ .65 \\ \hline 0 \end{array}$$

Jednotky z horného čísla násobiť

desiatkami spodného, teda $2 \cdot 6 = 12$

Predtým zapamätanú jednotku pripočítať = 13

Výsledok pamätať a desiatky horného

čísla vynásobiť jednotkami spodného

$$3 \cdot 5 = 15$$

K novému výsledku pripočítať zapamätané číslo

13

28

8 napísať pod zlomkovú čiaru úlohy

a 2 si pamätať

$$\begin{array}{r} 32 \\ .65 \\ \hline 80 \end{array}$$

Desiatky navzájom vynásobiť $3 \cdot 6 = 18$

a pripočítať zapamätanú 2

$$\begin{array}{r} 2 \\ \hline 20 \end{array}$$

Nový výsledok 20 napísať pred 80 pôvodnej úlohy:

$$\begin{array}{r} 32 \\ .65 \\ \hline 2\ 080 \end{array}$$

Ak medzivýsledky neprekročia desiatku, je to ešte oveľa jednoduchšie:

$$\begin{array}{r} 22 \\ .13 \\ \hline \end{array}$$

Jednotky krát jednotky

$$2 \cdot 3 = 6 \text{ (napísať)}$$

6

Križom vynásobiť horné a dolné cifry a výsledok napísať

$$2 \cdot 1 + 2 \cdot 3 = 2 + 6 = 8$$

22

$$\begin{array}{r} .13 \\ \hline 86 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{Pred to ešte súčin desiatok} \quad 2 \cdot 1 = 2 \quad 22 \\ \phantom{\text{Pred to ešte súčin desiatok}} \\ \phantom{\text{Pred to ešte súčin desiatok}} \\ \phantom{\text{Pred to ešte súčin desiatok}} \\ \phantom{\text{Pred to ešte súčin desiatok}} \\ \phantom{\text{Pred to ešte súčin desiatok}} \\ \hline 286 \end{array}$$

Ak máte deliť, mali by ste si opäť spomenúť na staré pravidlá delenia. Hneď vám zide na um, že iba čísla, ktoré sa končia na 0, sú bez zvyšku deliteľné 10, že iba párne čísla sú deliteľné 2, že 0 alebo 5 musí byť na konci, ak číslo má byť deliteľné 5. Ale ako to vyzerá s ostatnými hodnotami? 4 možno deliť, keď posledné dvojčísle je deliteľné 4, lebo potom aj trojčísle je vždy deliteľné 4. Pri 8 musia byť posledné tri miesta deliteľné 8, potom aj štvorčísle sa dá bez zvyšku deliť 8. Pozrite sa do učebnice matematiky, aké pravidlá platia pre 3, 6, 7, 9. Existujú aj pre 11 alebo 13.

Uvedené príklady boli vlastne „pochúťkou“. Existuje množstvo zjednodušení pri výpočtoch. Niektoré z nich vám vysvetlí každý dobrý učiteľ matematiky.

Čo sme touto kapitolou vlastne chceli povedať, popripade vám z celého srdca zaželať? Priali sme si, aby ste si vytvorili priateľský vzťah k matematike. Vzťah mnohých ľudí ku všetkému, čo súvisí s číslami, je poriadne napätý. Je iba málo tých, čo cítia lásku k matematike. A práve láska by bola kľúčom k matematike tak, ako cez lásku k nejakej veci sa nám vec samotná zdá príjemnou a ako si láskou získavame náklonnosť živých tvorov (aspoň v prevažnej väčšine prípadov).

Začnime skromne a sústreďme sa na odporúčania, ktoré sme vám tu dali, aby vám nikto nemohol povedať: „Tvoje počítanie z hlavy je úbohé.“ Zlomyselné povahy tým oveľa viac myslia na hlavu ako na počítanie.

Pripomíname:

- Rutina sa získava iba cvičením. Pri každej vhodnej príležitosti cvičte početové operácie v hlave. Najprv skúšajte riešiť malé problémy, neskôr riešte v hlave i zložitejšie úlohy.
- Pri počítaní sa snažte čo najmenej vyslovovať číslovky. Zaberie to veľa času, hlavne pri viacmiestnych

čísloch. Vystrihajte sa predovšetkým úzkostlivého nervózneho opakovania medzivýsledku, čo sa často stáva pri dlhších úlohách na sčítanie alebo rozsiahlejších príkladoch na násobenie.

- Skúste niekedy, či ešte viete malú násobilku hravo spamäti a či vám to ide aj opačne alebo mimo poradia. Ešte si nestihnete uvedomiť 7×8 a už musíte vidieť 56. Ak sme už pri tom, doučte sa aj veľkú násobilku. Ušetrí vám veľa, veľa minút pri počítaní, ktoré čoskoro budete môcť rátať na hodiny.
- Pri sčítaní a všade, kde je to len trochu možné, zlúčte posledné číslice, ktoré dávajú súčet 10.
- Namiesto abstraktných číselných hodnôt sa usilujte vidieť množiny, veličiny, ktoré si možno predstaviť. Čísla sa stávajú názornými, keď si k známym množinám vytvoríte vzťah.
- Spomeňte si na počtárske figle, ktoré ste sa sčasti naučili už v škole, alebo ich môžete získať z niektorej z mnohých publikácií o počtárskych trikoch. Keď nájdete v takýchto trikoch potešenie, potom aj matematika stratí veľa zo svojej hrôzy, ktorou azda ešte na vás pôsobí.
- Myslite aj pri počítaní na známe príslovie: „Ako sa do hory volá, tak sa z nej ozýva.“ Nachádzajte v počítaní zábavu, získate tým naozaj veľa.

Čo mrcha svet v nás skvári, zmorí...

KEĎ SA TREBA UČIŤ NASPAMÄŤ

Jankovi je z toho nanič. Šesť ráz čítal nahlas Pozdrav z Hájnikovej ženy a beztak nepochopil: „Čo mrcha svet v nás skvári, zmorí...“

Nepýtajte sa ho, čo sa opisuje v tejto epickej skladbe. Ak by to učiteľ vopred nevysvetlil, Janko by pravdepodobne vytrvalo mlčal. Práve preto sa na vyučovaní v škole postupuje tak múdro, že učiteľ najprv prečíta celú báseň. Vlastne, nielen že ju prečíta, on ju priam recituje (pri spomienke na svoj mladický sen stať sa hercom). Po prednese dej ešte raz prerozpráva. Na jednotlivých pasážach vysvetlí zvláštnosti obsahu, štýlu a výberu slov. Vzápätí dá dvom žiakom báseň prečítať a až potom zadá celej triede naučiť sa ju doslovne reprodukovať.

Poučili ste sa aj vy z tohto krátkeho opisu? O tom, ako sa lepšie učí naspamäť? Aj napriek tomu je však výraz učiť sa naspamäť trochu nesprávny. Myslí sa tým, že sa má niečo doslovne ovládať, poprípade reprodukovať, ale predovšetkým musíte tomu rozumieť. Zatiaľ čo deti sa môžu skutočne dobre naučiť naspamäť bez toho, aby tomu rozumeli, dospelému pomerne ťažko padne učiť sa niečo doslovne. Skôr a spoľahlivejšie však pochopí obsah. Teda človek by sa mal aj pri doslovnom učení najprv oboznámiť s obsahom. Jeden múdry človek to raz formuloval tak, že je potrebné menej sa učiť naspamäť, no o to viac pozornosti venovať detailom. Je to ozaj pravda. Všetko, čo vzápätí chceme alebo musíme doslovne zopakovať, treba najprv pochopiť. Tu sa však mnohí dopúšťajú chýb. S veľkou námahou si zapamätávajú slovo za slovom, riadok za riadkom, učia sa hravo naspamäť odsek za odsekom a nakoniec — ako Janko — vedia zarážajúco málo z obsahu.

Pre dospelého je vhodné, keď sa usiluje text najprv

pochopiť a pritom vedome či nevedome upúšťa od toho, aby si zapamätal priveľa formulácií. Potvrdzuje to veľa nesprávne reprodukovaných citátov.

Vo väčšine prípadov je užitočné to, čo pri citátoch pôsobí rušivo. Lebo práve vtedy, keď sa človek úzkostlivo pridržiava originálnej výpovede, zvyčajne mu unikajú jemné nuansy. A tak získa primálo z toho, čo mu text alebo autor chcel sprostredkovať. Podobne poslucháč, ktorý na prednáške priveľa píše, ožerie niečo z hovoreného slova.

Ak neviete, čo je prepona a čo odvesna, môžete sa Pytagorovu vetu učiť naspamäť a vôbec vám to nepomôže. Ani vtedy, ak to viete od slova do slova, naučená Pytagorova veta vám veľa nepomôže. Len ten, kto pozná súvislosti, môže pomocou nej vypočítať napríklad dĺžku určitej trate.

Z toho vyplýva poučenie: Všetko, čo sa potrebujete naučiť naspamäť, usilujte sa najprv pochopiť z obsahovej stránky. Práve preto je napríklad nezmyslom konvenčný prístup k učeniu sa slovíčok. Naučíme sa tak iba význam slova (ktorý je v učebnici uvedený vedľa slovíčka), ale nespoznáme jeho ďalšie ekvivalenty. Ak poznáme jediný význam, jednostranný výklad, nemožno ešte s istotou čítať alebo hovoriť. Nahliadnite do obsiahleho Nemecko-slovenského slovníka (vyšiel v Slovenskom pedagogickom nakladateľstve roku 1981). Začudujete sa, koľko rôznych významov existuje aj pre to najbežnejšie slovo.

Keď poznáte podstatu textu, ktorý máte neskôr v úplnom znení ovládať aj exaktne, pokúste sa najprv dozvedieť čo možno najviac zvláštností z jeho najdôležitejších pasáží alebo jednotlivých faktov. Až potom sa venujte zapamätaniu formy. Nie opačne, teda že sa najprv nabíľujete formulácie a až potom sa pokúšate porozumieť textu.

Predpokladajme, že ste sa bezpečne oboznámili s obsahom, že prácu, ktorá vyžadovala porozumieť textu, už máte za sebou a teraz ste tak ďaleko, že vám zostáva už len si to zapamätať. Ako postupovať ďalej? Ešte raz si všimnime poslušného Janka. Práve sa so zaničením

učí prvé verše básne. To znamená, že si najprv zapamätá prvé dva riadky.

„Pozdravujem vás, lesy, hory,
z tej duše pozdravujem vás!“

Janko to zvládne na prvý raz, pretože je plne sústredený a nepoľavil v koncentrácii (okrem toho mu ešte niečo zostalo z učiteľovho výkladu).

Báseň pokračuje:

„Čo mrcha svet v nás skvári, zmorí,
zrak jeho urknul, zmámila
lož, ohlušila presila.“

Na prvý raz to už nejde. Janko číta dva alebo tri razy, kým sa to naučí naspamäť. Potom ešte raz súvisle prednesie naučený celok. Vzápätí ešte raz a ešte raz — až si myslí, že to ovláda. Rovnako postupuje pri ďalších veršoch. Chlapec už azda potrebuje trochu viac času, častejšie opakuje v nadväznosti s doteraz naučeným. Priberá ďalšie verše a opakuje dookola. Medzitým v Jankovi trochu pohasol začiatočný zápal, nie je už natoľko koncentrovaný. Potrebuje viac času a opakovaní.

To všetko sa nazýva aj metódou učenia sa po častiach, pretože človek sa učí jednotlivé časti (v tomto prípade sú to jednotlivé verše a celky). Táto metóda je tak ako v minulosti veľmi častá, hoci sa už asi sto rokov považuje za neúčelnú. Dnes by sme mohli povedať, že je neracionálna. Dôsledné pokusy, ktoré pedagógovia uskutočnili na prelome storočia, ukázali, že metóda celku (celé učivo sa preberá naraz) je oveľa účinnejšia, lebo šetrí čas. Vysvitá, že Janko si mohol ušetriť niekoľko opakovaní, a tým aj čas a námahu, keby sa vždy učil celú báseň naraz, a nie po častiach. Nesmel by pritom, prirodzene, povrchno čítať, ale musel by sa snažiť zapamätať si čo najviac. Metóda celku okrem toho ponúka veľkú výhodu: zachováva súvislosť celého učiva. Hoci si Janko metódou učenia sa po častiach horlivo vtíka do hlavy povinnú báseň, predsa existuje nebezpečenstvo, že neskoršie po

„len jedno orla skolotanie,
len jeden švihot sokola,“

znova začne:

„len jeden pokyn, zášum lesný,
len jeden horskej riavy skok.“

Často sa stáva, že po mnohých opakovaníach v myšlienkach žiaci spájajú záver strofy s jej vlastným začiatkom, a nie, ako by to malo byť, so začiatkom nasledujúcej strofy.

Metódou celku sa človek nenaučí jednotlivé úryvky, ktoré je potrebné spojiť zvláštnym aktom myslenia, ako je to pri metóde učenia sa po častiach, ale vždy od začiatku si vstúpuje celú súvislosť. Ináč povedané, metódou celku sa zabráni asociácii záveru časti s jej začiatkom. Kto pričasto skáče z konca úryvku späť na jeho začiatok, zameria na to svoje myšlienky a pri neskoršej reprodukcii sa mu budú neúmyselne vnucovať samy od seba. Ešte raz pripomeňme. Žiak odrieka básneň, ktorú sa usilovne učil naspamäť a na konci každej strofy sa začne zajakávať, lebo sa mu automaticky, proti jeho vôli, tlačí do pamäti začiatok strofy. Iba pri veľmi dlhých básňach (stále ešte s hrôzou myslíte na Kollárovu Slávy dcéru?) sa robí kompromis medzi metódou celku a metódou učenia sa po častiach. Vtedy sa učivo rozdelí podľa obsahu jednotlivých častí a tieto sa opäť spracúvajú ako celky.

Okrem toho poznáme aj ďalšiu možnosť nácviku, učíme sa až po pevne stanovený bod, ktorý je primeraný vyhradenému času na učenie, teda času, ktorý možno súvisle venovať práci. Na ďalší deň pokračujeme od miesta, kde sme skončili. Ak máme polhodinu času, prejdeme si raz celú básneň či nejaké iné rozsiahlejšie učivo; preštudujeme ho iba raz, bez prerušenia. Dlhšiu básneň si ráno zopakujeme, pri inom učive pokračujeme ďalej. Tak postupujeme dovtedy, kým sme učivo nezvládli v celom rozsahu. To znamená, že opakujeme toľko dní, kým sa básneň nenaučíme celú. Ak nácvik prerušíme, nasledujúci deň pokračujeme tam, kde sme včera skončili. Pri tomto spôsobe učenia si pasáže, ktoré sme už zvládli, rýchlejšie zopakujeme a pozornosť sústredíme na slabé miesta. Pochopiteľne, pri takejto práci zohráva dôležitú úlohu obratnosť pri čítaní. Určite nikoho neprekvapí, že autor tejto knižočky sa intenzívne za-

oberá aj zlepšením individuálnej techniky čítania. (Wolfgang Zielke: Čteme rychleji, čteme lépe. Praha, Inst. řízení 1972). Práve pri tejto metóde, ktorá sa nazýva aj zmiešaná metóda, pretože sa kombinujú časti metódy celku s metódou učenia sa po častiach, možno výhodne využiť rôzne tempá čítania. Nemali by vyplývať z pokusu čo najrýchlejšie pohybovať očami pozdĺž riadkov, pretože texty sme už pochopili, ale z uplatnenia základných poznatkov racionálneho čítania v praxi. Na tomto mieste prichádzame k ďalšej kombinačnej možnosti doteraz spomenutých metód učenia. Učivo (ktoré by sa v každom prípade malo učiť ako celok) si prezrieme raz veľmi koncentrovane a veľmi rýchlo, aby sme nadobudli prehľad, alebo si v pamäti spomenuli na súvislosti; vzápätí si učivo opäť veľmi rýchlo precvičíme, až kým nenarazíme na prvé miesto, ktorému ešte nerozumieme, alebo (ak je to zámer) neovládame ho naspamäť; teraz pracujeme pomalšie a so zodpovedajúcim nižším tempom čítania. Potom pokračujeme rýchlo ďalej až k najbližšiemu nejasnému miestu. Opakovaním sa predlžujú úseky veľmi rýchlej práce a klesá počet miest, na ktoré potrebujeme viac času. Keď sme zdolali aj posledné nejasné miesta, ešte raz si rýchlo prezrieme učivo, čím si ho upevníme v celej súvislosti. Všetky podrobnosti máme správne zaradené v pamäti a zvládli sme ich na potrebnej úrovni.

Pri rozsiahlejšom učive túto metódu uplatníme na úsek, ktorý vždy prispôbime času, ktorý máme na učenie k dispozícii. Aj tu však platí výnimka pri prvom celkovom čítaní textu. Pri veľmi obsiahlom učive to možno urobiť iba vtedy, ak je človek výborným čitateľom, to znamená, že disponuje všetkými poznatkami a skúsenosťami, ktoré si vyžaduje racionálne čítanie.

Dobre si zapamätajte: Aj keď ste obsahu úplne porozumeli a naučili ste sa ho naspamäť, celok by ste si mali prezrieť ešte raz. Nepýtajte sa, či si toto posledné vypätie môžete odpustiť, pretože už všetko poznáte detailne a naspamäť. Nemôžete si to odpustiť, lebo len minimum čitateľov vie, kedy sú na tom skutočne dobre. Práve to je veľkou chybou všetkých, ktorí sa ľahko

a rýchlo učia; upúšťajú od nevyhnutne potrebného počtu opakovaní. Aj to je dávny poznatok vedcov skúmajúcich procesy učenia. Aby sme si učivo skutočne natrvalo zapamätali, musíme dodržať určitý počet dodatočných opakovaní. Ako často máme opakovať, závisí tak od individuálnych schopností, ako aj od samého učiva. A ešte od niečoho: od šikovného rozdelenia jednotlivých opakovaní, o ktorom si ešte povieme podrobnejšie v 17. kapitole.

Navyše pri učení naspamäť sa veľmi často dopúšťame chyby. Príliš zatíname zuby. Nie že by sme sa nemali sústrediť a intenzívne pracovať; to treba nesporne hodnotiť pozitívne a podporovať. My to však myslíme doslovne, o to nám ide. Jeden známy sa sťažoval, že už deviaty raz počas dvoch rokov si musel dať opraviť chrup. Príčinou toho je vraj jazda autom. Pri šoférovaní vždy silne zatína zuby. Jeho chrup to jednoducho nevydržal. Práve toto zatínanie považujeme za znak vnútorného krčovitého postoja, keď sa človek usiluje zvládnuť situáciu brutálnym násilím (azda si je vedomý vlastnej neschopnosti). Nasilu sa nedá ani býk podojiť, hovorí sa v jednom prísloví, síce vulgárne, ale priliehavo.

So zvládnutím učiva je to ako s chytním pstruhov holými rukami. Treba opatrne šmátrať, potom ulovené pevne chytiť, ale nerozmiaždiť.

Usmejete sa, keď vám prezradíme, ako na to: opäť primeraným prístupom. Kybernetik a pedagóg profesor Helmar Frank píše v jednej úvahe, že učenie patrí k najväčším zábavám ľudstva. Keby na to konečne prišli aj tí, čo sa učia.

Dodajme, že nudné učenie naspamäť je tvrdou palicou. Generácie žiakov všetkých stupňov škôl to znova a znova potvrdzujú. Preto: Preč s osobným postojom! Keď už palica, potom musí byť predĺženou rukou učiaceho sa, nástrojom, ktorý pomáha podľa fyziologických zákonov od základu riešiť problémy učenia a zapamätávania.

Jednotvárnosť nech ustúpi zábave, ktorú človek má mať z učenia. Prispejú k tomu aj možnosti, ktoré sme

opisali v tejto kapitole. Zvyknete si učiť sa naspamäť ľahšie a efektívnejšie.

- Keď sa učíte niečo naspamäť, mali by ste poznať celú problematiku, to znamená rozumieť obsahu.
- Na začiatku každej práce, keď ste ešte odpočínutý a dokážete sa rýchlo a dôkladne koncentrovať, mali by ste rýchlejšie prezrieť celý text a oboznámiť sa s obsahovými súvislosťami a hlavnou výpoveďou textu.
- Kde je to len trochu možné, uprednostnite metódu celku, to znamená preštudujte celé učivo od začiatku až do konca, skôr než začnete opakovať.
- Ak si dlhšie učivo musíte nevyhnutne rozčleniť, jednotlivé časti opäť spracujte ako celok. Dbajte na to, aby ste si nezvykli na nesprávne asociácie, čo sa stáva pri metóde učenia po častiach, keď záver jednej časti evokuje jej začiatok.
- Zlepšite si techniky čítania. Získate schopnosť meniť tempo a spôsob čítania, tak aby zodpovedali cieľu učenia.
- Neskončíte so štúdiom, keď si myslíte, že učivo už ovládáte. Váš pocit môže byť klamný. Dodatočné zopakovanie prospieva zvlášť dlhodobej pamäti a pri doslovnom učení naspamäť.
- Pri učení sa nesprávajte kľčovito. Uvoľnite sa aj vtedy, keď si niečo musíte zapamätať doslovne podľa originálu.
- Myslite stále na to, že všetko ide oveľa ľahšie, keď nadobudnete správny prístup. Pokúste sa získať chuť do učenia, potom vám to pôjde akoby samo od seba.

Zajtra je sviečkovica na smotane...

KRÁTKODOBÉ ZAPAMÄTANIE A PAMÄTANIE

Kolegovia obdivovali práve Kukučku, ktorého potajomky nazývali starým mládencom, pretože sa neoženil, ani keď sa mu minuli najlepšie roky. No nie toto bol dôvod na obdiv, skôr mu iba tu a tam závideli. Obdivovali ho, lebo dokázal sledovať jedálny lístok závodnej kuchyne celé mesiace dozadu a len čo bol k dispozícii nový, spamäti vedel, čo sa bude podávať v najbližších týždňoch. Možno ho k takej schopnosti hnala vidina každodennej žemle s paštétou, ktorú jedával vo svojej osamotenej staromládeneckej domácnosti. V každom prípade si však hravo spomenul, že 24. februára bolo v závodnej jedálni hovädzie mäso s chrenom, 13. mája šošovica s klobásou, 19. júna omeleta so slaninkou a 6. augusta bude rezeň a zemiakový šalát. Pre mňa za mňa, celkom mi stačí, keď viem, že zajtra je sviečkovica na smotane. Mám ju rád a hneď si uvedomím, že zajtra si nemusím zobrať desiatu z domu, povedzme tak ako dnes, pretože podávajú niečo, čo mi nechutí.

Ľudia, ktorí si pamätajú kadejaké hlúposti či zbytočnosti, sa podobajú tým, ktorí celé roky denne zabíjajú hodiny a hodiny stavaním katedrály sv. Víta zo zápalkiek. Načo je to dobré? Aby o človeku raz za uhorský rok napísali v miestnej tlači? Taká námaha sa nevyplatí. Prosím, nepopieram, že zliepať všeličo na stavebnom diele alebo čistiť zápalky od hlavičiek nemusí byť zábava. Ak to domáceho majstra baví, nech si zmajstruje aj levočský oltár Majstra Pavla. Ak by však kvôli tomu zanedbával mnohé veci, ak by dokonca celá jeho rodina neustále trpela pod ťarchou jeho koníčka, vtedy sa mi takéto konanie zdá strelené, a je také neužitočné ako učenie niečoho, čo je nám zvyčajne nanič. Človek by sa mal vzdať balastu všetkých tých neaktuálnych a málokedy použiteľných vedomostí a pestovať ich, iba ak

má na to dobré dôvody. Telefonistke napríklad prospieva, ak má v hlave tisíce telefónnych čísel. Ale keď čítame, že istý výstredný Američan obetoval rok času na to, aby sa naspamäť naučil telefónny zoznam istého veľkomesta, možno nad tým iba pokrútiť hlavou. Informátor v kancelárii železničnej stanice by mal poznať naspamäť cestovný poriadok. Prečo by ste si ho však vy mali pamätať? Každý rok je predsa nový, veľa údajov sa v ňom mení.

Už sme si asi porozumeli. Nezaťažujte svoju strednodobú alebo dlhodobú pamäť údajmi, ktoré patria krátkodobej pamäti a mali by sa bezprostredne po použití vymazať. Veď toľko dôležitého si potrebujete pamätať a v pamäti natrvalo ponechať! Načo teda plytvať časom a silou na zbytočnosti?

Ak si pochutnáte na sviečkovici na smotane, nemusíte si už pamätať, že na jedálnom lístku bola 23. októbra. Keď sa vás manželka večer opýta, čo dobré ste mali dnes na obed v závodnej jedálni, to by ste ešte mali vedieť, ale neskôr?

Naša kapitola by mohla mať nadpis, ktorý by zdôrazňoval, že zabúdanie môže byť aj užitočné. Tým sa však budeme zaoberať neskôr a podrobnejšie. Ale niečo predsa len uvedieme: skutočne dobrá pamäť vie aj správne zabúdať. Ak však teraz zistíte, že práve zabúdanie funguje vo vašej pamäti skutočne perfektne, nejasajte predčasne. Slovičko správne ste totiž asi prehliadli alebo si ho iba málo všimli. Vedieť zabúdať znamená zabudnúť na to, na čo chceme zabudnúť. Zábavnejšie, alebo výstižnejšie povedané, akoby na zlosť zabúdame vždy práve to, čo by sme si mali pamätať, alebo čo by sme si predsa len radi pamätali.

Pamätáme si veci, ktoré nám prinášajú málo úžitku, ba našu pamäť dokonca zaťažujú. Nechtiac si zapamätáme veľa z toho, čo sme si od samého začiatku vôbec nechceli zapamätať. Napríklad reklama nás zaplaví informáciami o vlastnostiach všelijakých výrobkov, len aby sme si ich kúpili. Deti, ktoré dlho vysedávajú pri televízoroch (televízny prijímač — novodobá náhrada matky a výchovy), ovládajú úžasné množstvo reklamných

sloganov. Keď smiešne namaľovaná cicka Micka tvrdí, že jej obľúbeným jedlom sú makaróny, tvorcovia reklamy si môžu byť istí, že keď sa najbližšie mama opýta „Čo by ste chceli jesť?“, jednohlasne zaznie „Makaróny!“

Do pamäti sa nám vrývajú výpovede — alebo nám ich tam fixujú iní —, ktoré vôbec nemáme v úmysle prijať. Neraz nás toto „ukladanie do pamäti“ vyrušuje. Poznáme situácie, keď nás celý deň prenasleduje hlúpy text šlágru, výstredné obrázky alebo banálny vtip. Vtedy sú naše myšlienkové pochody silne ovplyvňované, rušené. Dokonca nám to môže prekážať rozumne uvažovať.

Čo neprijímame? To, čo si nevšímame. Možno bol text šlágru taký hlúpy, že ste sa nad tým pohoršovali, keď ho nejaký opilec vyblákoval na ulici. Preto ste vlastne až priveľa pozornosti venovali textu, ktorý ste si vôbec nechceli zapamätať.

Prečo idete na hrozný horor, keď v ten večer, v tú istú hodinu v tucte iných kín hrajú dobré filmy? Prečo čítate pochybné lacné humoristické časopisy, kde sú ošúchané žarty a staré dvojzmyselné vtipy? Existuje predsa dobrá zábavná literatúra, pri ktorej človek pokreje. Nevšímajte si balast, lebo je veľa toho, čo je hodno pozorovať a všímať si. No a na to údajne už niet času. Nič proti westernu alebo nenáročnému zábavnému programu, ak sa pri ňom naozaj uvoľníte. Mimochodom, práve keď chceme vypnúť, radi čítavame napínavé príbehy. Ale prečo by sme mali brať všetky tie veci prehnane vážne a dlho nad nimi meditovať, keď o chvíľu bedákame, že nemáme čas a nijako sa nedostaneme napríklad na unikátnu výstavu Ľudovíta Fullu a nestihneme si prečítať Hesseho knihu Hra sklenených perál.

Zábavné programy a oddychové čítanie sa tak trochu podobajú denníkom. Sú tu a odídu. Druhý deň už vyjdú nové noviny, ktoré píšú o najnovších udalostiach, o aktualitách. Ak program pobavil, čítanie uvoľnilo, splnili svoj cieľ a nemusíme už na to myslieť. Tým nepopierame, že v denníku nemôžu byť informácie, ktoré si potrebujeme trvalejšie zapamätať, že sa nevyplatí diskuto-

vať o výkone herca v zábavnom programe a že človek si nemá podebatovať o ľahkom románe. V podstate platí, že ak si človek trénuje pamäť, zintenzívňuje aj celé svoje myslenie. Usmerníte svoje myšlienky na hodnotné veci. Vtedy sa nevýznamné podnety nebudú tak silno tlačiť do popredia. Schopenhauer zdôrazňoval, že si čas a sily treba rozdeliť, a zastával názor, že akokoľvek málo zlého čítania je veľa a akokoľvek veľa dobrého čítania je stále ešte málo. Neplatí to iba o čítaní, ale vôbec o každom prameni príjmu poznania. Pripúšťame, že nie je ľahké rozlíšiť, čo je dobré či užitočné a čo zlé či zbytočné. Lenže to je veľmi individuálne. Napríklad, čo jeden pokladá za vrabca, považuje druhý za straku alebo jastraba.

Pre väčšinu ľudí, alebo práve pre tých, ktorí sa tým v pondelok ráno vychvaľujú, je bezpochyby zbytočné pamätať si výsledky všetkých futbalových zápasov, čo sa hrali cez víkend. Pre športovcov a trénerov bude tento poznatok užitočný, ale v rozličnej miere.

Niekde tu leží aj hranica vzdelania. Možno skutočne pochybovať, či patrí k vzdelaniu poznať po mene každú filmovú hviezdičku. Mená veľkých hercov by však mal človek vedieť práve tak, ako pozná mená umelcov z iných oblastí. O tom, či je nutné držať v hlave ich manželské aféry a dátumy rozvodov, treba silne pochybovať.

Vyberajte si premyslene. Od začiatku sa usilujte zdokonaľiť svoju pamäť tým, že údaje, ktoré nepotrebujete alebo ich potrebujete iba na krátky čas, si zapamätáte len na tak dlho, kým vykonávate konkrétnu prácu či úlohu. Toto dosiahnete dôsledným, intenzívnym (veľmi koncentrovaným) postojom k danej skutočnosti a nebudete na to potrebovať ani veľa času. Keď už bezvýznamné alebo absolútne nepotrebné údaje nemôžete prehliadnuť alebo nepočuť, prejdite bez ohľadu na to k dennému programu. Venujte pozornosť iba veciam, ktoré majú pre vás skutočný význam. Problém tkvie v tom, ba dokonca to je koreňom zla, že si pamätáme neužitočné maličkosti a nie sme schopní prijať dôležité krátkodobé informácie. Nie každý človek vie rozlišovať

medzi významným a nedôležitým. Nie je schopný (keby ste vedeli, aká veľkolepá schopnosť a aký poklad to je!) rozoznať pravé hodnoty. Človek nepostavil na piedestál iba jedno zlaté teľa, ako to spravili deti Izraela, ale ženie ta celé stáda pozláteného hovädzieho dobytká.

A tu prekvapene konštatujeme, že pamäť má niečo spoločné aj so vzdelaním. Nie so vzdelaním v zmysle naspamäť naučených faktov, odsedených školských rokov, ale so vzdelaním v zmysle získavania schopností (viem, že sa opakujem). Mali by ste sa učiť rozlišovať dobro od zla a pre dobro sa aj rozhodnúť.

Pokiaľ ste tak ďaleko, tak funguje aj vaša krátkodobá pamäť, pretože už viete:

- Skôr než sa vedome snažíte pojať do svojej pamäti podrobnosti alebo myšlienky nepatrnej hodnoty, spýtajte sa, či vám to prinesie úžitok. Pýtajte sa na výhody.
- Nezaťažujte svoju strednodobú alebo dlhodobú pamäť údajmi, ktoré patria iba krátkodobej pamäti a na ktoré môžete zabudnúť, len čo vykonali svoju službu.
- Nevenujte pozornosť menej hodnotnému, pochybnému, braku a banalitám. Nemáme predsa dosť času ani na hodnotné, šľachetné a cenné veci. Čas, ktorý premrháte na nezmyselnosti, vám bude chýbať tam, kde ho nevyhnutne potrebujete.
- Všetmožne sa snažte o to, aby ste sa naučili rozlišovať medzi pravými hodnotami, na ktorých by ste mali mať podiel, medzi menej významným, čo však musíte čiastočne alebo dočasne akceptovať vo svojom myslení a medzi neužitočným, čo musíte vylúčiť hneď na začiatku.
- Intenzívne sa sústreďte len na to, čo potrebujete. Čas, ktorý na to treba, závisí od toho, ako krátko alebo dlho si to máte v myšlienkach uchovať.

V Prade sme videli Monu Lisu...

ČO TREBA ROBIŤ, KEĎ SI CHCEME NIEČO
ZAPAMÄTAŤ NA STREDNE DLHÝ ČAS

„To bola dovolenka,“ oznamoval pán Pyšný, „zvládli sme vyše tritisíc kilometrov!“ Keď sa vrátil z cesty, čakali ho doma vďaka servisu fotografie, ktoré urobil počas dovoleniek. Na vlastné oči sa mohol presvedčiť, že sa skutočne zastavil všade tam, kde je pekne. Nechajme ho nech je rád, že je rád. Narážame samozrejme na to, že ešte aj dnes by človek, ktorý sa vráti z cesty, mal vedieť niečo o nej porozprávať. Nie iba o nehodách na diaľniciach a o dopravných zápchach, kvôli ktorým prešiel denne o dvesto kilometrov menej, ale aj o tisíc pekných veciach, ktoré človek vo svete vidí, alebo by videl, keby nie... pozri vyššie.

Spomeňme si na sviečkovicu na smotane v závodnej jedálni. Nik nebude od dovolenkára po návrate žiadať, aby si pamätal všetko až do najmenšieho detailu, ale keby tvrdil, že vraj videl Monu Lisu v Prade, to by už predsa len zašiel príďaleko (presne o vzdialenosť z Paríža, kde, dúfajme, obraz Leonarda da Vinciho ešte stále visí, až do Madridu, kde je v Prade síce veľa cenných umeleckých pokladov, ale Mona Lisa veru nie).

Prosím, skutočne si nemusíte pamätať všetky názvy obrazov a umeleckých diel, ktoré visia v Prade, ale keď neskôr chcete o nich rozprávať, nepremiestňujte Goyovu Popravu povstalcov do Louvru, lebo tento obraz skutočne visí v Prade.

Modrý Maurítius bol pred vojnou vystavený v Poštovom múzeu v Berlíne. Ešte aj dnes si viem presne vybaviť vitrínu z hrubého skla, zapustenú do steny. Bol v nej aj červený Maurítius. Nech mi zberatelia známok odpustia, že neviem, či tento vzácny exemplár ešte existuje, a ak áno, kde ho možno toho času obdivovať.

Priznávam sa, že to neviem. Ak niečo neviete, alebo to neviete presne, potom nepredstierajte, že to viete.

Ak chcete rozprávať o pamätihodnostiach, prezrite si zároveň aj ich okolie. Návštevník Ríma si napríklad veľmi ľahko zapamätá polohu Konštantínovho oblúka. Nachádza sa totiž vedľa najznámejšieho monumentu starého Ríma — Kolosea. Kto raz navštívil Rím, vie ho opísať aj po rokoch.

Detail, ktorý si chcete zapamätať, nepozorujte izolovane. Neplatí to iba o prírodných scenériách a budovách. Všetko treba vnímať v priestorových súvislostiach. Keď k svojim úvahám a doterajším poznatkom pridáte ešte niečo z dejín alebo zo sprievodcu, ste na najlepšej ceste niečo nezabudnúť. Fantázia, ktorá pri zapamätávaní pomáha očiam a ušiam, podporuje aj myslenie, osvetľuje časové a príčinné súvislosti, a tým prehľbuje sensoricky nadobudnutý vnem. Ustavične uvádzame viac alebo menej náhodné príklady na zapamätávanie. Stačí však iba trochu porozmýšľať a príklady môžete zúžitkovať pri vlastných predsavzatiach a úlohách.

Markantné rozdiely v učení, ktoré majú viesť ku krátkodobému, strednodobému a dlhodobému zapamätaniu, sa dajú zjednodušene objasniť takto:

Krátkodobá pamäť: Intenzívne krátkodobé pozorovanie, počas ktorého jednotlivec zväži bezprostredný úžitok.

Strednodobá pamäť: Dôsledné zafixovanie toho, čo jednotlivec pozoruje, a to v časových, priestorových a kauzálnych súvislostiach.

Dlhodobá pamäť: Opakované, presné pozorovanie. Človek berie do úvahy všetky súvislosti, zväži úžitok a obohacuje sa vlastnými vedomosťami.

Zabúdanie: Len čo človek spozná alebo sa rozhodol, že má k dispozícii iba neúžitočnú alebo zafažujúcu látku, musí myšlienky preorientovať a ďalej tomu nevenovať pozornosť.

Pojmy, ktoré pamäť rozdeľujú podľa času, na aký sa má niečo zapamätať, sú mimoriadne mnohoznačné. Ale vážne: už pamätanie z jedného dňa na druhý patrí do oblasti strednodobej pamäti, zatiaľ čo krátkodobá pamäť sa vzťahuje na veľmi krátke časové úseky. Sekundy, počas ktorých si treba zapamätať medzivýsledok matematickej úlohy, t. j. ten moment, kým sa najbližšou matematickou operáciou táto hodnota nespracuje, zhruba naznačuje to, čo sa vo vedeckom zmysle nazýva krátkodobé pamätanie.

Tu však chceme vychádzať z hodnôt, ktoré sa v každodennom živote označujú ako krátke, stredné alebo dlhé.

V tejto kapitole sa zaoberáme strednodobým pamätaním. Má nám ukázať, ako treba postupovať, keď si treba niečo pamätať celé týždne či mesiace.

Krátkodobé pamätanie pre nás znamená, a určite ste predchádzajúcu kapitolu aj tak chápali, že človek si má niečo pamätať hodiny alebo dni. No a dlhodobej pamäti prislúcha látka, ktorú si chceme uchovať roky, ba dokonca celý život.

Hovorili sme už o tom, že naša pamäť — teraz už môžeme povedať našťastie — nie je archív alebo sklad, kde je v mnohých regáloch uložený tovar. Napokon ľudia sú rôzni. Jeden má plný sklad, prípadne aj dobrý poriadok a pestré zloženie, zatiaľ čo druhý má málo tovaru a chabý poriadok. Taký obraz by zvädzal ku klamnému úsudku, že jedného dňa sa sklad zaplní a v regáloch už nebude miesto. Keby sme tam chceli čosi ďalšie uložiť, museli by sme niečo vyhodiť. Radšej si nič nepredstavujme. Ale ak sa nezaobídete bez porovnania, predstavte si pamäť ako malý vesmír. Myšlienky symbolizujú hviezdy rozličnej veľkosti a v rozdielnej vzdialenosti od seba alebo od zvoleného stredu (napríklad jadra určitej úvahy). Niektoré myšlienky, podobne ako hviezdy, krúžia navzájom okolo seba, celé podsystemy navzájom k sebe púta gravitácia. Ak nejaká myšlienka nadobudne silu, vytvoria sa supernovy, hviezdy zaničujú. Niektoré sa vzdávajú od zvoleného vzťažného bo-

du (ako vo veľkom vesmíre od Zeme), iné sa k nemu približujú. Je to dynamický proces, ktorý je v celom svojom rozsahu veľmi komplikovaný a riadia ho prírodné zákony. Obraz zostáva nedokonalý, pretože priestor si môžeme predstaviť vždy iba trojrozmerné. Ak si k tomu vezmeme ako ďalšiu dimenziu časovú veličinu, ako sa to napríklad robí v teórii relativity, náš obraz stratí názornosť. V myslení, teda aj pri práci pamäti, nie je až také ťažké prekonať čas. Do našich úvah zahaňujeme minulé a smelo prenikáme do budúcnosti domnienkami, očakávaniami, hypotézami a teóriami.

Podľa našich skromných rád sa zamyslite a pokúste sa ovplyvniť tento zložitý proces, prebiehajúci v malom priestore mozgu.

Práve tak ako neexistuje preplnený priestor, neexistuje ani preplnená pamäť. Podobne ako voľným okom vidíme iba málo hviezd (v hemisfére ich nie je viac než dvetisíc) a až prostredníctvom zložitých optických prístrojov vnímame veľké množstvo nebeských telies, tak je aj myslenie a pamätanie prístrojom, ktorým sme schopní z množstva vybrať malú dôležitú časť.

Ľudstvo možno v budúcnosti spozná mnohonásobne viac nebeských telies, ako poznáme dnes. Lepšími metódami duševnej práce sa naučíme zvládnuť aj viac myšlienok a lepšie kontrolovať svoju pamäť.

Určité nebeské teleso najlepšie nájdeme tak, keď poznáme jeho polohu a vzťah k iným telesám v danom čase. Navyše ešte berieme do úvahy miesto, z ktorého pozorujeme teleso zo Zeme.

Myšlienku, ktorú si máme zapamätať, si z pamäti najlepšie vyvoláme, keď odhalíme jej vzťahy k iným myšlienkam, k názorom, zámerom, želaniam, strachu, chceniu a viere. Treba odkryť vzťahy, nájsť vzdialenosti, príťažlivosť a odpudivosť k iným myšlienkam. A znova sme uprostred toho, čo sa bežne nazýva myslenie a úsilie človeka, pri jeho postoji k existujúcim problémom.

Dobre pracujúcu pamäť teda môžeme skôr považovať za istý druh prezieravosti, ako za odloženú a registro-

vanú vec. Keď ju potrebujeme, vieme, v ktorej zásuvke sa nachádza, a jednoducho ju odtiaľ vyberieme.

Vráťme sa však k strednodobému pamätaniu, ktoré sa samozrejme neobmedzuje iba na to, aby sme zážitky z dovolenky porozprávali tým, čo zostali doma. Práce, ktoré treba vykonať počas týždňa či mesiaca, takisto potrebujú pomoc našej pamäti. I keď opäť získavajú na význame písomné alebo názorné pomôcky každého druhu, aj tak treba ešte veľa podržať v pamäti.

Záhradkár, ktorý denne sleduje svoje hriadky a počas niekoľkých minút (vrátane prestávok, keď stojí a pozoruje), zmerá krokom celý svoj pozemok, neprehliadne, kedy má presádzať, rozsadiť väčšie rastlinky, zatĺcť oporné kolíky, kypriť pôdu, plieť burinu. Predpokladajme však, že je to iba jedna z mnohých prác záhradkára. Už vopred si urobí časový plán a na základe neho si pamätá čas, kedy treba vykonať určité práce. Aj vy by ste si mali vedieť predstaviť, a to už vtedy, keď o niečom uvažujete alebo začínate pracovať, ako to pôjde ďalej a v ktorom okamihu chcete zapamätané použiť. Poďme ešte raz na výstavu. Keď stojíte pred obrazom, myslite na to, kto by sa doma chcel o ňom dozvedieť niečo zaujímavé. Poprechádzajte sa v obraze, a tak si oveľa lepšie zapamätáte emócie, ktoré vo vás umelecké dielo vyvolalo. Nehovorte iba „To je nádherné!“, ale pýtajte sa, čo je na obraze pekné, čím na vás zapôsobil. Nevravte „Toho Picassa nemôžem vystáť!“, ale pýtajte sa, prečo nemáte radi abstraktné obrazy (je hlúpe tvrdiť, že aj tak nikto nerozozná, čo ten obraz vlastne znázorňuje).

Podobne sa pýtajte pri iných problémoch. Ako sa ma vec dotýka, kedy ju potrebujem, akú výhodu mi prinesie vlastné konanie a čo spôsobí moja pasivita. Pre dlhodobú pamäť je okrem toho ešte dôležitý primeraný počet opakovaní, a to aj vtedy, keď si myslíme, že sme už všetko pochopili.

Opäť a opäť opakujem: fantázia je sila, ktorá nám pomáha vytvárať si obrazy.

O tri týždne máte byť v Prahe. Z platného cestovného poriadku sa dozviete, kedy odchádza vlak. Údaje si

zaznačíte na lístok. Predsa si ich však budete chcieť zapamätať, aby ste v pravej chvíli zvládli všetky prípravy, zvlášť tie, ktoré ste si naplánovali bezprostredne pred cestou. Žiadne strachy, určite to vyjde. Ak ste sa svojimi myšlienkami vnútorne dostatočne stotožnili a stotožňujete sa s celou vecou, určite stihnete načas odísť a urobiť všetko, čo treba:

- a) Keď už poznáte úlohu alebo ste sformulovali prvý zámer (napríklad vyhľadať vlakové spojenie alebo objednať letenku), mali by ste v rámci možností hneď urobiť všetko, čo môžete vykonať v danej chvíli.
- b) Neotáľajte s ďalšími prípravami, naplánujte si prácu vždy v príslušnom, na to určenom čase.

Pripomeňme si spoločne najdôležitejšie myšlienky tejto kapitoly:

- Goethe povedal (existuje vôbec taká téma, ktorej by sa nebol venoval?), že na prechádzke Weimarom by zažil viac, než Kotzebue na svojej námornej plavbe. Kto chodí po svete s otvorenými očami, otvára dojomom aj svoje srdce, môže si byť istý, že pre svoju strednodobú pamäť urobil veľmi veľa.
- Nepredstierajte, že viete niečo, čo neviete. Ináč by vás mohla vaša pamäť sklamať. Nemyslite si, že niečo presne viete, ak ste sa k spomienkam správali macošsky. Lebo ak sa spoliehate na spomienky, ktoré vôbec nemáte, klamete sami seba.
- Ak si niečo chcete zapamätať stredne dlho, nemali by ste si všímať iba detaily. Pozorujte ich v priestorových a časových súvislostiach.
- Ak sa vám vidia momentálne dojmy prislabé, pomôžte si predchádzajúcimi poznatkami a vedomosťami. Takto ich budete môcť neskôr zreprodukovať bez problémov.

- Pamäť treba chápať ako malý vesmír krúžiacich a navzájom závislých myšlienok, podobne aj Zem treba považovať za planétu slnečného systému a tento za časť Mliečnej dráhy, ktorá je iba jednou z mnohých špirálových hmlovín. Teda aj jednotlivá myšlienka je vždy spojená s ostatnými.
- Tréning pamäti treba vždy klásť na rovnakú úroveň s metodickým myslením, školením myslenia, pestovaním dôsledného myslenia.
- Po prvom pozorovaní si premyslite aj spôsob, ako si to zapamätať na stredne dlhý čas. Vzápätí si premyslite aj nasledujúce práce.
- Čo možno urobiť hneď, neodkladajte na zajtra. Alebo inak: Každú prácu vykonajte tak skoro, ako je to len možné v rámci daných možností. Kufor si nebaľte desať minút pred cestou a lístok nekupujte tesne pred odchodom vlaku.

Keď svetom letel charleston...

O DLHODOBEJ PAMÄTI ALEBO O VECIACH,
NA KTORÉ ČLOVEK CELÝ ŽIVOT NEZABUDNE

Z rozprávania starej mamy: „A keď som celá bez seba nervózne otvárala dvere, zrazila som sa s mladým mužom, ktorý mi doslova padol do náručia. Prekročte, hovorím zmätená namiesto prepáčte, a tak som spoznala vášho starého otca.“ Starý otec jej skočí do reči, lebo to už nemôže dlhšie počúvať. Podľa neho to stará mama opisuje veľmi zle. „Teda, po prvé, nie ja tebe, ale ty mne si sa hodila do náručia, a po druhé, vôbec nič si nepovedala, ale očervenela si ako prezretá paradajka.“

Pri ďalšej korektúre vzájomných spomienok sa bezmála poškriepia, hoci k hádke nedôjde. To sa iba tak niekedy interpretujú rozličné názory medzi staršími manželskými párami. Nemajme im za zlé ich nevinné hádky o tom, ako vlastne vyzeralo ich prvé stretnutie a spýtajme sa, prečo je človek presvedčený, že si tak dopodrobna pamätá udalosti spred mnohých rokov.

V našom príklade o starkej a starkom je prípad azda jasný. Prvé stretnutie muža a ženy je významný zážitok. Každý si naň v priebehu ďalších mesiacov a rokov ešte veľa ráz spomenie. Iste, ale nie všetci rovnako. Niektorí si na to spomínajú iba nerád a zakaždým sa pritom počastuje nelichotivými prívlastkami, ktoré veru nepatria medzi nežnosťky.

Z hľadiska techniky učenia to znamená, že sa látka, ktorú si treba zapamätať, častejšie opakuje, že opakovania sa uskutočňujú s časovým odstupom a že toto učenie prebieha s veľkým záujmom. To platí aj pre toho, kto sám seba nazýva korunovaným somárom. V tomto prípade je to negatívny záujem. Môžeme sa iba pohoršiť nad hodnovernosťou spomienky. Človek sa pokúša niečo vidieť v čo najpriaznivejšom svetle, vyzdvihuje

nepodstatné detaily, ak sa mu javia pozitívne, vec posudzuje príliš subjektívne a to, čo sa mu nepozdáva, si radšej nevšima. Pochody sú čiastočne podvedomé, avšak falšujú obraz, ktorý je zavše neobjektívny a skôr je subjektívne podfarbený. Ako často človek pri pohľade na svoju vlastnú fotografiu naľakane zvolá: „To predsa nie som ja!“ Kamera svojím objektívom pomerne objektívne sníma, čo vidí, či sa nám to páči, alebo nie. Povedali sme pomerne, lebo aj s fotoaparátom možno švindľovať. Len si spomeňte, ako sa dá pohrať s perspektívou. Viete, čo možno vyčariť trochou líčidla a čo všetko ešte dokáže šikovný fotograf pomocou svetla a tieňa, umiestnením, pozadím a podobne. Taká fotografia môže byť rovnako úžasne potešujúca ako aj zdruvujúca, najmä ak fotografoval nemožný amatér, alebo dokonca nejaký zlomyseľník.

Vezmime si Freuda alebo iných psychológov. Prezradia nám, že keď treba niečo presne reprodukovať, predsa len nemôžeme priveľmi dôverovať svojej dlhodobej pamäti. Psychológovia udávajú rozličné dôvody, prečo sa zapamätané v nás mení, netreba však pochybovať, že z pôvodných dojmov nezostane mnoho. Keď teda starší ľudia hovoria o svojej veselej mladosti, keď svetom letel charleston, považujú to za zábavu alebo opis, ako tendenciu či symbol časov, ktoré sa nazývali zlaté dvadsiate roky, ale v ktorých sa ani zďaleka nie všetko blyšťalo zlatom. Také obrazy sú nejasné, zožltnuté a individuálne podfarbené.

Aký význam má pre nás toto všetko? Čo nám to pomôže, keď si musíme zapamätať učivo na celý život a potrebujeme, aby táto látka bola pestrá, ale nefalšovaná a bez medzier? Nezaobídeme sa bez toho, aby sme si ju občas neosviežili a neskorigovali. Nemožno však všetko úplne znova a od začiatku obnovovať. Priveľa opakovaní nás stojí čas, azda práve ten, ktorý potrebujeme, aby sme držali krok s vývojom, teda prijímali nové. Teraz sa dostávame, ako sa zdá, do slepej uličky. Žiadne strachy, pouvažujme spolu.

Primného opakovaní jedného a toho istého prináša so sebou aj nebezpečenstvo, ktoré najlepšie charakte-

rizuje známa veta: „Nemožno sa škriepiť s človekom, ktorý prečítal iba jednu knihu.“ Nemožno, pretože rozmýšľa iba v jednej línii a vôbec nevníma okolie. Nemožno, pretože nikdy nepremyslel iné možnosti a ony pre neho teda neexistujú. Nemožno, pretože na každú úvahu odpovie naspamäť naučenou frázou, a je mu jedno, či sa to týka zmyslu debaty alebo je to iba formálna podobnosť.

Ak sa nechceme dostať do nebezpečenstva, že si sami nasadíme klapky na oči, ktoré zabránia, aby sme videli, čo je okolo nás, a nielen na špičku nosa, musíme sa rozhodnúť, či a čo si ozaj treba natrvalo uchovať, tak aby to verne odrážalo realitu. Človek si nemusí držať v pamäti až do zlatej svadby nepravidelné latinské slovesá a dátum bitky pri Moháči. Všetko, čo potrebujeme iba raz za čas, si vyhľadajme bez hanby v lexikone.

Mnohé naučené fakty sa upevňujú v praxi. Učili sme sa počítat a počítame celý život ďalej, a pritom si neprecvičujeme opäť a opäť malú násobilku (žiaľ, s veľkou je to ešte horšie, už sme o tom hovorili). Predpokladajme teda, že by ste si dobre zapamätali aj veľkú násobilku a pracujete s ňou ďalej tak často, ako je to len možné. Potom sa upevní aj táto a nemusíte ju osobitne opakovat. Často si ani neuvedomujeme, že aj praktická práca je opakovaním. Platí to aj pre mnohé zručnosti. Kto ustavične chodí autom, píše na stroji, šesť hodín denne hrá tanečné skladby, vedie účtovnícke knihy, účtuje kontá, nepotrebuje zvlášť cvičiť tieto zručnosti a schopnosti.

To však neznamená, že majstrovstvo nevyžaduje tréning a opäť tréning. Hráč v tanečnej skupine sotva bude navyše cvičiť, zato klavírny virtuóz cvičí povedzme celé predpoludnia, ale zasa nekoncertuje šesť hodín denne.

Ak lovíte v pamäti a snažíte sa spomenúť si na niečo, s čím ste v poslednom čase nepracovali, presvedčte sa najprv, či vám táto látka ešte „sedí“, nakoľko ju ovládate, alebo či sa nedeformovala v dôsledku toho, že ste ju nepoužívali. Ak si chcete niečo pripraviť tak, aby ste to mohli neskôr reprodukovať, postupujte pri prvom

zapamätávaní veľmi dôsledne a opakujte si to čo najintenzívnejšie s časovým odstupom. Nerozprávajte o tom, že váš sused od zlosti roztrieskal rádioprijímač, keď Joe Luis v roku 1936 v prvom kole porazil Maxa Schmelinga. Bolo to totiž v roku 1938; v roku 1936 vyhral Schmeling. Neopisujte strach, ktorý vás zachvátil, keď prišla správa o zrútení Grófa Zeppelina. Vzducholod Gróf Zeppelin — LZ 127 sa zošrotovala, starý gróf Zeppelin už dávno zomrel (1917).

To, čo si chceme v dlhodobej pamäti presne uchovať, musíme najprv dobre, to znamená jasne pochopiť. V tom sa táto pamäť nelíši od krátkodobej. Prvý dojem z toho, čo si máme zapamätať, musí byť vždy čo najjasnejší, práve tak ako neskoršie opakovanie. Dobrí pedagógovia šikovne nadväzujú novým učivom na opakovanie a bez toho, aby žiakov nudili, prehĺbia doterajšie poznatky a pridajú nové.

Keď vás niekto informuje o minulosti, alebo sa pýtate na jeho vedomosti, ktoré získal už dávnejšie, myslite na to, či referujúci alebo opýtaný ich pozoroval vlastnými očami, premyslel vlastným rozumom a či na prijímaní a zapamätávaní vnemov bola zainteresovaná celá osobnosť. Počas zapamätávania učiaci sa prepracúvajú vnemy vlastným spôsobom, vo svojich spomienkach menia prijaté fakty a súvislosti. A potom, nie náhle, ale časom, vznikne príbeh, ktorý sa môže veľmi odlišovať od skutočných udalostí, od originálnych faktov. Súd si pred vynesením rozsudku prizve viacero svedkov. Vie, že ani pri najlepšej vôli sa pravda nemôže len tak ľahko odhaliť.

Ako veľa sa človek v škole naučil a ako málo z toho vie po rokoch! Ako veľa človek zažije vo svojom živote a na čo si vie ešte spomenúť?

Ak už od začiatku vieme, že učivo si treba zapamätať na dlhší čas, alebo dokonca natrvalo, potom by sa proces učenia mal dôsledne plánovať. Blížime sa k hranici, za ktorou leží veľmi rozsiahla krajina. Oblasť učenia, alebo v našom prípade, krajina ekonómie učenia. Prekročiť túto hranicu a precestovať túto oblasť znamenalo by napísať knihu, ktorá by bola niekoľkonásobne hrub-

šia ako tá, ktorú máte pred sebou. Tým, ktorí radi cestujú, odporúčame zaobstaráť si knihu *Ľahšie sa učiť — viac si zapamätať*. (Wolfgang Zielke: *Leichter lernen — mehr behalten*. Verlag Moderne Industrie, München 1969.) Nájdete tam množstvo podnetov, ako si učivo natrvalo ľahšie osvojíte a uchováte. Berte do úvahy najprv to, že pri trvalých vedomostiach si treba dôsledne vyberať, pretože čas a sily sú obmedzené. Kto sa pustí do priveľa vecí, tomu učivo rýchlo prerastie cez hlavu. Ako je možné, že vyučovanie cudzích jazykov v školách tak pokrivkáva?

Hlavná príčina je v tom, že sa človek učí vždy zvládnuť iba práve preberanú lekciu. Tak sa nikdy nenaučí správne hovoriť. Mnohé slovíčka sa neskôr určite vybaví samy, sú aj také, ktoré si človek mimovoľným opakovaním postupne definitívne zapamätá. Ale veľmi často sa stáva, že menej používané slová z prvých lekcí úplne zabudneme. Preto by sa texty z predchádzajúcich lekcí mali z času na čas opäť čítať. Treba sa vracieť k tomu, čo sme už prebrali. Človek si tak oživuje aj nezvyčajné dojmy. Podobne to platí aj pre iné predmety. V matematike sa v priebehu školských rokov ustavične podávajú nové poznatky. Aj tu je vhodné zavše opakovať predošlé učivo, najmä keď sa všeličo dá aplikovať. Poznatky z trojčlenky sa využijú v algebre. Iba ten, kto nezabudol planimetriu, sa môže pustiť do stereometrie.

Skutočnou pomocou je založiť si kartotéku. Kartotéčné lístky obsahujú v zhustenej forme heslá, slovíčka, poučky alebo iný materiál na zapamätanie. Zaobstaráme si na to rozráďovacie karty, na ktorých uvedieme dátum. Za tieto karty zaradíme kartotéčné lístky s uvedeným obsahom a pri pohľade na dátum si človek spomenie, že je načas osviežiť si staré poznatky. Ak si na kartu ešte napíšeme, ako dlho trvá opakovanie a koľko z toho, čo si chceme pripomenúť, sa okamžite vynorilo z pamäti, postupne môžeme predlžovať intervaly medzi jednotlivými opakovaniami. Robí sa to tak dlho, až zistíme, že učivo definitívne ovládame. Potom môžu byť medzi opakovaniami aj roky.

J. B. Shaw, duchaplný posmeškár, bol toho názoru, že človek sa má prvých sto rokov svojho života učiť, ďalších sto rokov by mal vykonávať prácu, ktorú sa už naučil a až potom by mal prejsť k vlastným hodnoteniam.

Žijeme však nepomerne kratšie a táto milá rada je pre nás neužitočná. No poučme sa z jej zásadnej múdrosti: Učiť sa treba oveľa dlhšie, než predpokladáme. Nielen všetko nové sa musí človek učiť tak či onak celý život, ale aj to, čo už raz nadobudol, sa mu natrvalo vryje do pamäti, iba ak sa o to bude usilovať zo všetkých síl.

Čo si teda vziať za svoje z tejto kapitoly?

- Keď si niečo chcete natrvalo zapamätať, musíte si to veľa ráz opakovať. Medzi opakovaniami by mali byť stále väčšie a väčšie prestávky, až dokiaľ si vedomosti úplne neosvojíte.
- Ak sa pri opakovaní nesnažíte uchovať rovnaké dojmy ako pri prvom učení, rátajte s tým, že sa obraz v spomienkach postupne prekrúti.
- Nedôverujte predovšetkým spomienkam, ktoré vás predstavujú vo zvlášť priaznivom svetle. Asi ste si originálny obraz trochu prikrášlili vo svoj prospech.
- Veľa opakovaní zaberá veľa času. Neplytvajte ním. Vyberte si, čo si chcete zapamätať. Uvažujte nad hodnotami a pýtajte sa, či poznatky potrebujete nastálo. Zvážte úžitok a jeho vzťah k námahe.
- To, čo budete neskôr potrebovať v praxi, si v nej dostatočne precvičíte. Nemusíte sa to teda učiť na spamäť ako papagáj.
- Ak si chcete učivo dlhodobo zapamätať, vylúčte všetky nedorozumenia a nejasnosti.

- Prvý dojem z učenia by mal byť čo najjasnejší a najzrozumiteľnejší. Pokiaľ nie je, vyžaduje si to zvyčajne opravy a doučanie, ktoré zaberú veľa času.
- Ak si máte učivo zapamätať nadhlo, odporúčame, aby ste si najdôležitejšie body učiva stručne napísali na karty a učenie sa stane aj hrou.

11. kapitola
Stokrát som ti už povedal...

AKO DÁVAŤ, PRIJÍMAŤ A PAMÄTAŤ SI PRÍKAZY

Vetu, ktorá je titulkom tejto kapitoly, veľmi často vyslovujú utrápení rodičia alebo vychovávatelia. Je to však iba čiastočná pravda, lebo nie sto, ale pravdepodobne tisíckrát či častejšie otecko pripomínal: „Nehojdaj sa na stoličke!“ alebo mamička napomínala: „Nerozprávaj s plnými ústami!“ Väčšina televíznych programov dáva rodinám názorný príklad, ako sa to nemá robiť. Keď starý otec, najlepší veterinár a majiteľ hostinca, si vloží veľký kus mäsa do úst, zapije ho poriadnym dúškom lahodnej tekutiny, a pritom sa veselo rozpráva s rodinou, chtiac-nechtiac obdivujeme jeho herecký výkon. Kto je schopný s plnými ústami zrozumiteľne rozprávať, patrí už k umelcom.

X ráz opakoval učiteľ žiakom, aby netrieskali dverami. X ráz prízvukovala stará mama, aby sa svetlo v kúpeľni vypínalo. Práve tak často zakazujeme hrýzť si nechty, prosíme, aby sa nohy nevykladali na stolík, šálka nenapĺňala až po okraj, topánky čistili pred dvermi a tak ďalej a tak ďalej.

Alebo si spomeňte na podobné situácie; dieťa je na hornom poschodí rodinného domu. Matka dáva dole v kuchyni pozor, aby nevykypelo mlieko. Vzápätí jej napadne, že doma nie je dosť soli. „Katka, poď dole a choď kúpiť kilo soli!“ Dieťa síce niečo počulo, ale nerozumelo. Azda jeho pozornosť narušil hluk, takže porozumelo až posledné slovo. Ale to slovo samo osebe nie je dosť výrazné. Teda dieťa koná tak, ako keby nič nepočulo. Ďalší priebeh si môže ľahko domyslieť každá matka, ktorá rovnaké situácie už stokrát, ba tisíckrát zažila. Je teda Katka vzdorovitá, nevychovaná, alebo sa podobá až tak veľmi na otca, ktorý takisto nikdy nepočúva, keď od neho niekto čosi chce? Nie, chyba je u mamičky. Medzi počiatočným správnym signálom

„Katka“ a vlastným príkazom „Poď dole!“ uplynulo mizivo málo času.

„Vojak Novák!“ zvolá čatár a čaká, kým oslovený váhavým „Tu!“ neoznámi pripravenosť prijať rozkaz (nech to skúsi neurobiť!).

Vzápätí nasleduje rozkaz: „Bežte do zbrojnice a doneste schému rýchlopalnej pušky!“

„Vykonám, súdruh čatár, doniesť schému rýchlopalnej pušky zo zbrojnice!“

„Poklusom!“

To je postup, ako by sa mal dávať príkaz (keď vynecháme možnú intonáciu reči súdruha čatára). „Vojak Novák!“ Dotyčného, ktorému chceme dať príkaz, oslovíme, prebudíme jeho pozornosť.

Nasleduje prvá časť príkazu: „Bežte...“, vojak má rýchlo ísť. Vzápätí druhá časť (príkaz sa upresňuje): „... do zbrojnice a doneste...“ Tento príkaz obsahuje všetko, čo treba urobiť, všetky detaily, ktoré sú potrebné, aby sa príkaz mohol vykonať.

Poverený (tu príjemca rozkazu) opakuje rozkaz (u vojakov základné pravidlo), aby sa nadriadený (tu veliteľ) mohol presvedčiť, že vojak rozkaz správne a úplne pochopil.

Keď veliteľ zistí, že vojak síce v princípe rozkaz pochopil, ale že ešte chýba posledný impulz, dodá: „Poklusom!“ Na vojakov sa netreba vždy dívať ako na nutné zlo. Aj od nich sa môžeme kadečo naučiť. Napríklad disciplíne, poriadku, organizácii, plánovaniu a ďalším zvykom, aké sú u vojakov bežné.

Aj keď učiteľ nechce žiaka vedome šokovať (azda preto, lebo sníva a v myšlienkach je ďaleko), nie je od neho správne, keď žiaka ohromí ako blesk z jasného neba: „Veselý, čomu sa rovná a plus b v zátvorke na druhú?“

Veselý sa už síce zo snov prebral, ale otázku sotva zaregistroval. Ak chceme iných, ktorí nás už počúvajú, poveriť úlohami alebo sa ich na niečo spýtať, nie je potrebné budiť ich pozornosť. V prípade, že ich najprv upozorníme, príkaz nesmie nasledovať hneď, ani sa nesmie vysloviť jedným dychom s počiatočným signálom.

Keď otec, ktorý v záhrade polieva trávnik, volá smerom k domu: „Koľko je vlastne hodín?“ môže sa stavať v pomere 100:1, že sa príjemca spýta: „Čo si povedal?“

Poučme sa z toho. Vždy dbajme najprv na to, aby oslovený spozornel, aby nás počúval.

Okrem toho je zdvorilé, keď počiatočný signál má v sebe pozitívny podtón, a nie je to len zdvorilé, ale aj psychologicky rozumné a prináša to úžitok. Zrevať si môže dovoliť len ten, čo má moc, ako napríklad čatár nad vojakom, ale ani vtedy nie je nevyhnutný kasárenský tón (ako vidíte, nie všetko preberáme od vojakov). Ale tak ako čatár skôr než vydal rozkaz, očakával „Áno!“ podobne aj Katkina mama, o ktorej bola reč, by mala najprv zavolať a čakať, až sa dieťa ohlási. Až potom by mala zavolať dievča k sebe dolu, aby si bola istá, že príkaz dieťa naozaj dobre počulo.

Je zaujímavé, že sa vlastne zriedkavo dopúšťame chyby a nevydávame príkaz človeku, ktorý je veľmi vzdialený. Vtedy musíme najprv vzbudiť jeho pozornosť, dorozumieť sa, uistiť sa, či nás pochopil. Ak má niekto presne pochopiť, čo sa od neho žiada, ale on to nepochopí, príkaz jednoducho nesplní. V tomto prípade je dôležitá nielen fyzická vzdialenosť, ale svoju úlohu tu zohráva aj čas. Človeku musíme umožniť prispôbiť sa.

Márne budeme hoci sto ráz opakovať: „Očisti si vonku topánky!“ Karolko aj zatiaľ bude roznášať špinu z číziem po celom byte. Nikdy si úplne neuvedomí, čo od neho vlastne chcú.

Nesporne by bolo lepšie, keby v ňom vzbudili záujem a najprv mu jasne vysvetlili, prečo nemá chodiť v špiňavých topánkach po byte, prečo neslobodno rozprávať s plnými ústami a prečo sa nemá hojdať na stoličke. Pritom sa ho treba pýtať tak šikovne, že na to príde sám. Ak to tak neurobíme, dotýčny to veru nikdy nepochopí. Sú ľudia, ktorí nechcú pochopiť, iní zasa uplatňujú zásadné stanovisko: „Teraz mi s tým daj pokoj!“ (a nie sú to iba deti). Aj hlupáci sotva vymrú, myslím na tých, ktorých rozum nie je schopný akceptovať príkaz. Ale aj v týchto prípadoch sú vinní vychovávatelia, ktorí príkazy vydávajú. Keď je už príkazov priveľa

a chovanci už o ničom nemôžu slobodne rozhodovať, vychovávatelia nepostupovali správne. Deti neradi uznávajú aj tie najrozumnejšie dôvody, len aby mohli rozvíjať svoju vlastnú osobnosť.

Treba si položiť otázku: Je rozumnejšie vyžadovať bezpodmienečnú poslušnosť, alebo nechať priestor aj pre rozvoj osobnosti? Odhliadnuc od mnohých komplikovaných psychologických aspektov medziľudských vzťahov mohli by sme stručne zhrnúť:

Príkazy treba dávať zrozumiteľne, ale až vtedy, keď sme si istí, že nás ten, komu príkaz dávame, pozorne počúva. Pre istotu sa pýtame ešte raz, necháme si vysvetliť, či príkaz úplne a správne pochopil.

Keď mamička prikáže synovi, aby doniesol maslo, múku a cukor a on príde iba s múkou a cukrom, zvyčajne sa to stáva preto, lebo pre matku sú tieto požiadavky priveľmi ľahké a samozrejmé. Ani by sa jej neprisnilo, že z tak málo vecí môže ešte na niečo zabudnúť. Zabudla už, koľko vecí sama zabúda. Ak by povedala: „Chcem piecť koláč a na to potrebujem ešte tri veci . . .“ bolo by to už lepšie. Keby syna požiadala, aby jej zopakoval požadované veci alebo svojho miláčika usmernila tak, že by na to musel prísť sám, asi by na nič nezabudol.

Vieme teda už aj to, čo máme robiť, aby sme na príkaz, ktorý sme dostali, opäť nezabudli.

Zmysel a účel príkazu si zreteľne predstavíme pred očami. Ak to tak nejde, potom niečo nesúhlasí a mali by sme sa opäť pýtať. Má to svoje hranice. Keď konštruktér poverí učňa, aby doniesol niekoľko náhradných dielcov, nemôže mu vysvetľovať celú funkciu stroja. Mal by ho však upozorniť, že chýbajúce časti zastavia prácu, a to by hádam mal urobiť. Aj príjemca príkazu by sa mal držať v medziach a nemal by chcieť kvôli jedinej operácii sledovať celý pracovný postup trvajúci niekoľko dní. Ale celkom bez predstavy, ako treba čosi urobiť, to tiež nejde. Lebo zábudlivosť je zradná a vie narobiť galimatiáš.

Keď vieme, prečo treba určitý príkaz vykonať, lepšie si ho zapamätáme. Kvôli lepšiemu zapamätaniu si prí-

kaz zopakujeme, hoci to príkazca nevyžaduje. Preto si teraz pripomenieme všetko, čo sa v predchádzajúcich kapitolách povedalo o mohutnej sile fantázie a predstavivosti.

Osobitnú pozornosť ešte venujme medzičlánkom. Keď príkazca nemôže príkaz vydať sám, potom je väčšia pravdepodobnosť omylu. Z hľadiska teórie informácií pritom nie je dôležité, či medzičlánok je telefón, prípis alebo osoba.

Najľahšie by bolo dať príkaz telefonicky, lebo príjemca sa môže bezprostredne znova opýtať. Veľa ľudí privádza do neistoty anonymita osoby, ktorá hovorí na druhom konci linky. Za seba môžem povedať, že pri telefonických rozhovoroch som nikdy nezažil pocit bojzlivosti, ani keď som mal náladu pod psa. Človek má pri ňom nesmierny pocit sily, že môže zložiť, keď mu ten druhý bude nepríjemný.

Keďže akustický vnem cez linku býva rušený, človek sa v žiadnom prípade nemá ostýchať znova sa opýtať. Hovoriaca osoba na druhej strane je predsa v takej istej situácii. Prečo teda mať z toho strach a nenechať si slabikovať meno alebo iný dôležitý detail? Práve pri telefonovaní by sme mali na konci rozhovoru ešte raz stručne zhrnúť obsah. Asi takto: „Dobre, podľa vášho želania vám ešte dnes zašlem štvoro takých a štvoro takých formulárov a keď mi ich vyplnené pošlete späť, odovzdám ich ďalej!“

V písomnom nariadení sa musí pisateľ jasne a jednoznačne vyjadriť, čo treba urobiť, práve tak ako sa to vyžaduje pri ústnom nariadení. Kto dostane písomné príkazy, mal by ich neodkladne vykonať (aby ich mal z krku), alebo príkazcu informovať predbežnou správou.

O nariadení, ktoré sa dostane k vykonávateľovi prostredníctvom iných osôb, platí to isté, čo sme už povedali o priamom príkaze. Predovšetkým sa treba sústreďiť na osoby, ktoré príkaz sprostredkovali a od nich treba žiadať správu, ako svoju prácu vykonali. Pri neskorších kontrolách alebo upozorneniach môžeme tak dokázať, ako bol príkaz sprostredkovaný, prípadne ako dlho sprostredkovanie trvalo.

Uvedieme najdôležitejšie body, ktoré sa oplatí zapamätať si, aby sme nezabudli na to, čo musíme vykonať:

- Keď chcete vydať ústný príkaz, dajte najprv pozitívny signál, ktorý má slúžiť na to, aby sa pozornosť opýtaného celkom nasmerovala na vás a na vaše želanie.
- Ak je to možné, zabráňte tomu, aby po signále ihneď nasledoval vlastný príkaz, pretože opýtaný možno práve zameral svoju pozornosť na niečo iné, a treba mu poskytnúť čas, aby sa preorientoval.
- Príkaz formulujte síce stručne, ale čo najzreteľnejšie. Krátkou a ľahko zapamätateľnou formuláciou uľahčíte príjemcovi zapamätať si príkaz.
- Prijemca má ešte raz zopakovať váš príkaz. V tejto opakovanej formulácii nestrpte ani chyby ani nejasnosti. Iba to, čo ste sformulovali jednoznačne, môže ten druhý správne pochopiť. Keď príjemca nedokáže vzápätí zopakovať to, čo ste mu prikázali, a povie iba „Urobím“ alebo „V poriadku“ — neuspokojte sa s takým postupom.
- Udajte dôvody, prečo sa to alebo ono má práve tak urobiť (čatár v našom príklade by sa mohol opierať o svoju právomoc a lepšie by urobil, keby doplnil: „...schému potrebujeme o päť minút na vyučovaní“). Keď človek vie, prečo treba niečo urobiť, urobí to s väčšou istotou.
- Správajte sa vždy primerane aj ako príjemca úlohy. Zvážte, čo vám prikázali a prečo to máte urobiť. Spýtajte sa ešte raz, keď niečo nerozumiete.
- Predstavte si obraz udalostí, ktoré súvisia s príkazom, alebo si vo fantázii vykreslite, čo dosiahnete svojim konaním. Možno vám pritom pomôže predstava úžitku, ktorý z toho vyplynie, alebo ako to prospeje veci.

- Ako príkazca poskytnite príjemcovi čo možno najväčšiu mieru voľnosti v rozhodovaní. Prirodzene, nesmie sa tým ohroziť samotná vec. Napríklad v prípade na kasárenskom dvore by si mal cestu vybrať sám vojak Novák.
- Sledujte, aby sa príkazy vykonali a kontrolujte ich obsah a termíny.

Na prvé rande sa nezabúda...

ČO SI ČLOVEK RÁD ZAPAMÄTÁ A NA ČO RADŠEJ
RÝCHLO ZABUDNE

Učítelia, rodičia, nadriadení, autori kníh a iní ľudia, vedomí si svojich schopností, radi by chceli iných učiť, poučovať či usmerňovať. Nemôžu si však byť celkom istí, či sa ich myšlienky stretnú s ohlasom. Podľa ich názoru poučovaní sú leniví, zlomyseľní, hlúpi alebo neschopní sledovať náročný myšlienkový tok. Kto rozmýšľa inak, je kacír. I ja sa priznávam ku kacírstvu tým, že pripúšťam aj vinu učiteľa na tom, keď ho žiaci nesprávne chápu a nezapamätajú si jeho tak dobre mienené poučenia.

Ozaj, je veľa dôvodov, ktoré môžu zapríčiniť neúspech. V predchádzajúcej kapitole sme odporúčali, že treba vzbudiť najprv pozornosť žiaka. A ako často sme už zdôrazňovali nevyhnutnosť opakovania. Tomu venujeme ešte celú jednu kapitolu. Ale v živote sa navyše často vyskytuje svojrázny problém. Študenti všetkých druhov a všetkých vekových skupín zazlievajú vyučujúcim, keď podľa najlepšieho vedomia a svedomia vyučujú tak, aby učivo pochopili. Predovšetkým ostro kritizujú, že v jednej časovej jednotke sa priveľa opakuje a preberá sa málo nového. Nemýlia sa azda mnohí študenti, keď si myslia, že už po druhom porozumení môžu smelo napredovať ďalej? Je to bežný omyl, podľa ktorého možno niečo získať iba z nového učiva a ktoré vedie raz k čiastočnému, inokedy k poľutovaniahodnému zabudnutiu väčšiny toho, čo sa žiak naučil. Alebo žeby tu pôsobila zákerná propaganda zo strany vyučujúcich, ktorí vo svojom diktátorsky riadenom vyučovacom procese nechávajú študentov v blahosklonnej nevedomosti, ako sú gamy a delty v Huxleyho peknom poslušnom svete.

Prečo o tom všetkom hovorím v tejto kapitole takre-

čeno v predstihu? Aby som nato študentov upozornil a aby som predišiel kritickému tvrdeniu, že opakovanie nie je dôležité.

Z človeka si škaredo vystrelia oveľa častejšie, ako si to postihnutý pripustí, a ešte oveľa, oveľa častejšie, ako je to ochotný priznať. Napríklad kráska prijala pozvanie neodolateľného playboya iba preto, aby sa ho konečne zbavila. Od začiatku vôbec nemala chuť stretnúť sa s ním. Iste to nie je zábudlivosť, aj keby to postihnutý rád tak nazval, len aby navonok ospravedlnil, že dostal košom.

Celkom iné je, keď ste sa so svojou manželkou po desiatich rokoch manželstva na niečom dohodli. Na takúto dohodu možno zabudnúť a často sa aj zabúda. Pekné to síce nie je, ale predsa sa to stáva, najmä vtedy, keď ste sa dohodli, že manželke treba zmodernizovať garderóbu. Nevôľu síce navonok neukáže, ale po dvadsiatich rokoch manželstva si už muža vychovala tak dobre, že sa už viac neodváži zabudnúť na niečo, čo sa jej týka.

Nech je ako chce, nestáva sa, aby niekto zabudol na svoje prvé rande. Ak naň nešiel, tak asi iba preto, že mal strašnú trému. Ale keď už nešiel a zmeškal šancu, najradšej by si vylepil niekoľko zaúch.

Kto by mohol zabudnúť na to, čo ho príjemne vzrušilo? Možno vypustiť z pamäti to, čo naplnia celú dušu? Dá sa zabudnúť na istý okamih, ktorý môže byť síce ešte ďaleko pred nami, ale ktorého sa nevieme dočkať.

Na to nemožno zabudnúť, aj keby sme sami chceli, nech nás už nedočkavosť akokoľvek trýzni. Veď tešiť sa na niečo a očakávať to s potešením je, ako všetci dobre vieme, tá najkrajšia radosť.

Žiaľ, pamätáme si aj na zlé veci. Obava, ktorá nás trápi, drží našu pamäť v strehu. Strach z istého alebo iba možného zážitku pôsobí rovnako. Na termín operácie, ktorej sa musíme podrobiť, nezabudneme práve tak, ako malý Ferko na zaucho, ktorým ho starší najväčší bitkár v triede. Očakávaná radosť a očakávaný strach stimulujú pamäť, účinkujú však jednostranne

a zároveň majú za následok, že na ostatné veci, osoby alebo udalosti, ktoré nepatria do okruhu radosti alebo strachu, celkom zabúdame.

To všetko je až príliš prirodzené. Zdôvodňujú to zákony života a aj my sme sa z toho už neraz poučili. Slovom, hovoríme o názoroch na život. Pôd sebazáchovy pôsobí, že príjemné a zvlášť radostné zážitky, ktoré nás očakávajú, si uchováваме práve tak ako tie, ktoré by nás mohli ohrozovať.

Ľudová múdrosť hovorí, že dieťa, čo sa už raz popálilo, sa ohňa bojí. Príroda to zariadila tak, že bolesť nám signalizuje, aby sme nabudúce boli opatrnejší, aby sme sa vyhli väčšiemu nebezpečenstvu. Nie je ťažké uhádnuť, prečo nás príroda obdarila pocitmi najväčších rozkoší, keď ide o zachovanie druhu.

Žiaľ, človek, podľa vlastnej mienky jediná rozumom obdarená bytosť, zneužíva svoj rozum na to, aby sa napriek varovaniam a tomu, čo má s ním príroda v úmysle, navyše naháňal za pocitmi rozkoše v nedovolené vysokej miere. Strava, zvlášť keď chutí, spôsobuje pôžitok. Keď naše telo potrebuje potravu, ozve sa bolestivý signál — pocit hladu. Najväčší pôžitok z jedenia máme vtedy, keď sme skutočne hladní. My to však s tými pôžitkami preháňame a jeme tak dlho alebo tak veľa, kým z pôžitku nevzniknú ťažkosti. Podobne je to aj so všetkými ostatnými pôžitkami.

Pretože z vlastnej skúsenosti vieme, že aj iní iba veľmi neradi trpia bolesťami alebo prežívajú pocity odporu, stále sa im vyhrážame, že im ich spôsobíme my, ak nám nespravia po vôli. Toto potom nazývame výchovou.

Tým sme opäť pri vychovávateloch všetkých druhov.

„Ak si hneď neurobiš školské úlohy, zopár ti vytnem!“

„Ak sa nebudete učiť tak, ako vám ja, váš učiteľ, nariadim, potrestám vás tým, že sa budete musieť naučiť ešte viac!“ (Systém práca ako trest.)

„Učeň — mučeň!“ (Vy tu nie ste na zábavu.) „Za trest dnes pozametáte dielňu!“

Práca ako trest, cvičenie ako trest — akí sme my len vynikajúci psychológovia. Vieme, že z radosti a lásky

k veci každý by aj hory prenášal. A my robíme takmer všetko pre to, aby sme človeku, ktorý má chuť učiť sa, pokazili radosť z učenia.

Ide nám tu opäť o učenie, dobré zapamätávanie si, dobrú pamäť. Úloha číslo jedna pre učiteľov je sprostredkovať žiakom zábavu a radosť. Áno, dnes sa veľa hovorí o motivácii a nemyslí sa tým predsa nič iné, len to, že učenie sa má stať radosťou, keďže proces zapamätania je potom hrou.

Na prvé rande sa nezabúda, ale že by si niekto dal toľkú námahu, aby si onen dátum zapamätal?

Žiačka, ktorá v škole dosahovala iba neuspokojivé výsledky, sa odrazu začala zaoberať filozofiou náboženstva. Čítala knihy, robila si z nich výpisky, vedela diskutovať na túto tému. Nemala pritom pocit, že sa učí. Dôvod? Priateľ, s ktorým si písala, študoval teológiu. Učenie bolo pre ňu prostriedkom, aby zaimponovala priateľovi. To je tá nepriama cesta. Lepšia je priama, ktorá vedie k radosť z učenia ako takého. Mimo chodom, tá istá dievčina sa neskôr ľahko naučila hrať na klavír, pretože muž, za ktorého sa vydala, muzicíroval. Tu bola cesta ešte spoločne nepriama, mohli ňou ísť spoločne. Dvaja ľudia, navzájom pripútaní rovnakým koníčkom, iste neprežívajú také negatívne pocity, ako dieťa na vyučovaní. Netreba chodiť ďaleko, iste si spomeniete, aké strašné je siliť sa do cvičenia na klavíri.

Hovoríme o tom, že sa treba usilovať získať radosť zo samého učenia. Kto raz skúsil tvorivo pohnúť rozumom a uvidel, čo všetko sa dá vydumať z ničoho, ten ľahko nadobudne radosť z učenia a už ju nestratí.

O žiakoch so zlými známkami nemôžeme povedať, že sú väčšinou bez záujmu, ako sa to na prvý pohľad zdá. Ich nechť vyvoláva skoro vždy spôsob vyučovania alebo sám vyučujúci.

A ešte si povieme niečo veľmi dôležité. Človek musí nadobudnúť pocit, že je schopný zvládnuť danú problematiku. Keď si žiak, či už dieťa alebo dospelý, právom alebo neprávom myslí, že na túto úlohu ešte nedorástol, veľmi skoro hodí flintu do žita. Iba samoukovia si musia sami vyberať riešiteľné úlohy. U všetkých

ostatných je úlohou vyučujúcich zadávať len také úlohy, ktoré sa dajú zvládnuť.

Jedna z vynikajúcich a podmanivých myšlienok programovaných učebných textov je, že sa učivo rozdelí na malé, ľahko stráviteľné porcie. Sústo, ktoré vložíme do úst, treba vedieť rozžuť, zhltnúť a stráviť, ináč uškodí. Je však takisto pravda, že porcie alebo hlty nemajú byť ani primalé. Kto je koláč, nebude sa babrať s odrobinkami. Ale nemôže si tiež naraz napchať kusisko torty do úst, a na tom nezmení nič ani šľahačka navrchu.

Dbajte o to, aby sa úlohy dali riešiť, aby priečky rebrika, na ktorý chcete vystúpiť, neboli od seba príliš vzdialené. Pri učení pomocou učebných programov sa už autor učebného programu postaral o to, aby ste to zvládli. Zamysleli ste sa už niekedy nad tým, že ste sa v škole šesť až deväť rokov učili angličtinu? Ak rátame iba dve hodiny týždenne, potom je to 500 až 700 hodín angličtiny. Veľkodušne predpokladajme, že dospelému, či už samoukovi alebo vo večernej škole, stačí na zvládnutie rovnakého učiva 300 hodín. Potom však nemôžeme predpokladať, že sa také penzum zvládne za pol roka. Ale aj keby sa učil rok, musel by študovať skoro každý deň jednu hodinu, teda radšej sa hneď rozplánuje učivo na dva-tri roky. Pritom však teraz vôbec neberieme do úvahy účinnejšiu metódu výučby angličtiny (napríklad programované vyučovanie v jazykovom laboratóriu).

Týmito príkladmi sme chceli ukázať, že treba hľadať a nachádzať prostriedky a cesty, aby žiak nadobudol radosť z učenia a učiva.

Človek stratí chuť, keď sú úlohy, ktoré má pred sebou, príťažké. Povie si: „To nikdy nezvládnem.“ Úlohy sa majú rozdeliť tak, aby sa dali zvládnuť a treba zvažovať, aké vypätie si nevyhnutne vyžadujú a čo možno očakávať. To značne prispieva k tomu, že v človeku narastá a udomácňuje sa radosť z učenia.

Kto sa rád učí hlúposti? Určite ani vy. Kto sa však rád učí nesprávne? Takisto nikto? Prirodzene, človek sa chce učiť správne, nie zbytočne. Zbytočnosti, ktoré sa človek naučil, neskôr nepoužije. Keď sa človek niečo

nesprávne naučil, stálo ho to námahu aj čas. Veľká časť ťažko osvojeného učiva aj tak upadne do zabudnutia.

Mnohí sa už blamovali nesprávnou výslovnosťou alebo výkladom cudzích slov. Istý snob vytrvalo hovoril o filagórii namiesto o alegórii. Kto sa rozplýva nad akvamarínovými farbami, ten asi o umení veľa nevie. Tak isto drasticky vyznieva známa anekdota o doktorovi Hermanovi, ktorý istú pacientku sťažujúcu sa na konfekciu, poslal do hypotéky (namiesto apatieky), aby si kúpila degeneračný krém. Pojmom, s ktorými operujete, musíte rozumieť.

To znamená, že pri každom úseku učiva sa odporúča spätná kontrola, ktorá potvrdí, či ste doteraz správne pracovali. Až potom v štúdiu pokračujte. Túto požiadavku berú do úvahy aj učebné programy, teda učivo, ktoré je usporiadané podľa myšlienkového bohatstva programového učebného textu. Preto by ste sa najprv mali spýtať v kníhkupectve alebo zistiť v dostupných bibliografiách, či k danej téme sú už vypracované učebné programy. Vhodné je osvojiť si poznatky teórie učenia z tradičných príručiek, poprípade z takzvaného klasickeho prístupu k štúdiu.

Prekontrolujte, či to, čo sa chcete učiť, je správne. Ak je to možné, alebo ak to bude potrebné, poraďte sa so skúsenejším. Už rozhovor s človekom s podobnými záujmami vám pomôže a ak váš partner vie viac, môže vám problém úplne objasniť.

Uvedomte si, že akákoľvek maličkosť, ktorá vie vzbudiť chuť do učenia, si zaslúži vašu pozornosť a rešpekt. To vie aj veľa dobrých učiteľov, ale niektorí z nich sa dopúšťajú chyby, že chcú dobrého priveľa.

Keď pedagóg v jednom kuse žongluje so slovami a učivo utápa v malichernostiach, až napokon podstatu žiaci nepochopia, potom skôr žiakov mátie ako učí. Bonbónik, ktorý nám niekto ponúka vo vrecúšku z novinového papiera, nám až tak nechutí. Chceme aj pekné balenie, trochu farby, trošku luxusu, ktorý nám dožičí povedzme strieborný papier. Ale keď v bonboniére sa jediný bonbónik stráca medzi dekoračným papierom, výsledok nie je úmerný námahe. Citíme sa podvedení.

Keďže už vieme, čo si jednotlivec zapamätá radšej a ako sa má v princípe postaviť k učivu, aby si ho vštepl do pamäti, nie je už také ťažké usúdiť, ako to vyzerá s tým, na čo človek radšej zabúda.

Myslím tým na všetko negatívne a zaťažujúce, čo nás hnevá a rozladuje. Žiaľ, niekedy potrebujeme aj trochu z toho všetkého. Teda, keď to už musí byť, treba sa zaprieť a pokúsiť sa z toho vyťažiť to najlepšie, zapáliť iskierku radosti. Všetko to, čo nepotrebujete, čo vás iba zaťažuje, odvrhnite s náležitým opovrnutím a nevšímavosťou. Aj keď vás to prenasleduje, nepripúšťajte si to. Tak sa toho zbavíte. Vedome sa radšej venujte niečomu inému, povznášajúcemu. Myslíte na to, že deň, ktorý ste prežili v mrzutosti, ste vlastne neodvolateľne premrhali. Hnevať sa, to je strata času a škoda každej stratenej minúty.

Nech to berieme z ktoréhokoľvek konca, vždy sa dostaneme do stredu, k nášmu postoju k životu, k daniu okolo nás, ale predovšetkým v nás. Ak sme ho trochu korigovali, nebudeme už takí zabudliví.

- Človek nezabudne na to, čo si z celého srdca želá a čo upúta všetky jeho myšlienky. Preto by ste sa mali do toho, čo by ste si radi zapamätali, vžiť tak, aby sa to do vašej pamäti vrylo ako značka vypálená do kože hovädzieho dobytká.
- Pocity odporu pôsobia ako negatívna motivácia. Aj bolesť a tresty majú istý efekt pri učení. Keďže však kazia zábavu z ďalšieho učenia, treba ich odmietaf.
- Pocity, že niečo viem, že úlohu zvládnem, posilňuje pamäť a schopnosť učiť sa. Dbajte o vytváranie a udržiavanie takýchto pocitov. Ak je to žiadúce, obsiahlejšie úlohy rozdeľte na čiastkové, aby ste ich lepšie zvládli. Zadané úlohy vyriešite jednoduchšie.
- Pokúste sa predvídať, ako rýchlo si zapamätáte látku, a podľa toho si rozdeľte čas, ktorý máte k dispozícii.

- Práve tak, ako musíte dbať na to, aby ste sa neučili nesprávne, musíte sa starať aj o to, aby ste si nezapamätali chybné fakty. Kontrolujte sa sami a ustavične skúmajte, či pracujete správne. Dajte si poradiť od tých, ktorí viac vedia (ale o tom sa musíte najprv presvedčiť).
- Nepohrdnite ničím, čo zvyšuje radosť z učenia. Nedajte sa očariť pozlátkou a oddeľte formu od obsahu. Príveľa pozlátky a primálo obsahu pôsobí ako jedlo, ktoré nebolo pripravené s láskou.
- Nahraďte negatíva, ktoré si máte zapamätať, pozitívami. Pokúste sa vo všetkom nachádzať klady. Odstráňte všetko negatívne, čo nepotrebujete, pretože to ustavične zafažuje vašu pamäť.
- Príčinou zabúdania je nevšímavosť. Vždy keď vás ohrozujú negatívne myšlienky, zväzujú vám sily a znemožňujú vám venovať sa pozitívam, zvlášť dôsledne sa sústreďte na radostné a dôležité problémy.

A ťaží ma to ako nočná mora...

ZA ZABÚDANIE SA NEMUSÍME HANBIŤ

Hoci je ranka po uštipnutí komára nepatrná, človeka aj tak dosť bolí. Prst privretý do dverí bolí veľmi, oveľa viac, ako uštipnutie komára, ale zasa nie až tak dlho. Na takéto bolesti si nikto z nás nespomína rád a také spomienky si ani netreba oživovať.

Dnes má šéf svoj zlý deň — aj šéfovia sú iba ľudia. Nedávno našiel akúsi chybu, na ktorú sa už zabudlo. Počastoval vás pichľavou poznámkou a vy ste sa cítili, akoby na vás spustili ľadovú sprchu. Neskôr sa vám v práci nič nedarilo... Kto by nevyskočil z kože? Vzápätí už šiesta prúdová stíhačka prekročila zvukovú bariéru, a z toho vás rozbolelo všetko, nielen uši. Električka píska, brzdy škripu, protiidúce vozidlá oslepujú. Doma vás čaká s láskyplne pripraveným obedom nazlostená žena už trištvrte hodiny. Bez prestávky na nás niečo vytrubuje. Vznikajú zmyslové dojmy, ktoré sú väčšinou príliš silné, príliš prenikavé, príliš intenzívne, príliš dlhé. „Pohladkanie“ na duši vo forme pokarhania, nadávok, mrzutostí, výčitiek, otázok a požiadaviek. Jedno cez druhé. Kto by si to všetko chcel zapamätať — od uštipnutia komárom až po hádku so ženou kvôli peniazom na domácnosť —, ten by sa čoskoro ocitol v blázinci.

Je dobré a vôbec to nie je hanba, že naša pamäť sa nezaťažuje prídlho takýmito zmyslovými dojmami a pocitmi. Skôr sa snaží čo najrýchlejšie odľahčiť tým, že všetky spomínané vplyvy, ak je to možné, nemení na dojmy. Tam, kde to tak nie je, veľmi často nasledujú nervové zrútenia. Ak si už dokonca vytvárame určitú imunitu, je to čistá sebaobrana alebo prirodzená obranná reakcia. To sa potom môže stať zdrojom novej zloby, ktorú najlepšie objasním, keď zacitujem obľúbenú poslednú vetu mnohých hádok: „S takým tvrdohlavcom

sa nedá hovoriť!" (Prosím, obmieňajte podľa partnerovho vzdelania a rátajte s prudkým tresnutím dverí.)

Hoci sa okolo nás odohráva všeličo, z ochranných dôvodov to ani zďaleka všetko nevnímame. Človek už nepočuje tikot hodín, trúbenie áut, prehliada pohyblivé neónové reklamy, zvykne si na zápach, ktorý rozširujú blízke chemické továrne.

Je to naozaj dobre, že vieme aj zabúdať. Ľudia, ktorí toho nie sú schopní, vždy znova a znova hovoria o udalostiach, na ktoré by už mali podľa všetkého zabudnúť, a to veru nie je dobre. Pomáhajú tomu, aby sa bolestivé zážitky, trvajúce iba okamihy, stali trvalými. Vtedy sa staré rany opäť rozjatria a bolesť, od ktorej už mohli byť ušetrení, znova umele oživa. Niektorí ľudia v tomto zachádzajú tak ďaleko, že sebe a svojmu okoliu urobia zo života peklo.

Zásadne preto nenadávať na to, že ste zabudliví. Zabudlivosť tohto druhu je životne nevyhnutná. Je nemožné a nežiadúce, aby sa zafixovalo každé podráždenie. Naopak je dôležité, aby naň človek zabudol. Mali by ste ísť ešte o krok ďalej a zabúdanie trénovať, pričom si zakaždým uvedomujte, že zabúdanie pre zabúdanie existuje práve tak zriedkavo ako pamätanie pre pamätanie.

Tréningom zabúdania sa myslí iba užitočné, správne zabúdanie. Teda treba zabudnúť na to, na čo pokojne možno zabudnúť, na čo by sa malo zabudnúť, alebo na čo v každom prípade treba zabudnúť. A opäť je v hre naše myslenie. Tí, čo „niečo“ alebo „niekomu niečo“ nemôžu zabudnúť, nám jasne ukazujú, ako treba konať, aby sme zahnali nežiadúce a zaťažujúce myšlienky. Tí druhí nám to alebo ono nezabudnú preto, lebo si to ustavične pripomínajú a stále nad tým mudrujú; takémuto mudrovaniu veru nemožno prisúdiť čestný titul myslenie.

Myslenie vedie k cieľu, zatiaľ čo mudrovanie v bludnom kruhu mátie. Učme sa od tých, čo nezabúdajú a z našich pocitov vypustíme to, čo nás zaťažuje. Vedome na to nemyslime a všetku pozornosť ustavične zameriavajme na niečo užitočné.

Má to niečo spoločné aj s koncentráciou. Viete, že keď je človek už raz skoncentrovaný, potom ho už nič neruší? Pokiaľ sa iba snažíme koncentrovať, vtedy sa ešte vynárajú početné myšlienky, ktoré s predmetom koncentrácie nemajú vôbec nič spoločné. Keď sa človek chce sústrediť napríklad na učivo, ale rozptyľujú ho všetlíjaké nápady, technika zabúdania by mohla byť preňho spásou.

Práve sme vysvetlili, ako sa zabúda, a pritom sme povedali, že človek nezabudne vtedy, keď je to natoľko významné, že to zaujme všetky jeho myšlienky a úsilie. Platí to tak pre pozitívne, ako aj pre negatívne myšlienky. Najprv zabudneme na to, čo pre nás nič neznamená, alebo čo nepovažujeme za dôležité. Poznáme výnimky, avšak pravidlo platí a zjednodušene znie: Zabúdaj nevšímavosťou! Rozhodujúce je naučiť sa správne klásť dôraz, spoznať, čo je teraz významné a dôležité, a čo nepodstatné, ba zafažujúce.

Cvičte sa vo vedomom zabúdaní pomocou vedomého nevšimania. Zoberme si ešte raz príklad žiaka, ktorého prenasledujú myšlienky, ktoré nepatria k učivu. Ak sa im poddá, sleduje ich a rozvíja, veľmi rýchlo sa vzdiali od danej látky. Týmto myšlienkam študent pripísal väčší význam než učivu. Mal sa predtým rozhodnúť. Ak cudzia myšlienka bola skutočne dôležitá, treba sa vyrovnáť s tým, že s učivom je nateraz koniec, a najprv treba prijať votrelca a pýtať sa na jeho želania. Až keď sa jeho želania splnia, nie skôr, možno sa opäť venovať učivu. Ak sa však vôbec nestaráme o návštevníka, tak sa opäť vzdiali a neuškodí nám. V našom prípade to znamená, že cudzia myšlienka učeniu neuškodí. Myslite intenzívnejšie na svoju tému a rušiví votrelci vás čoskoro prestanú obťažovať.

Prirovnanie môžeme konkretizovať. Človek je zahĺbený do práce a prepadne ho skutočný návštevník, ktorému sa však nemôže venovať. Domáci má zvyčajne dve možnosti. Buď si povzdychne, podvolí sa osudu a návštevníkovi venuje čas určený na prácu. Vtedy práca zostáva bokom. Alebo sa snaží návštevníka rýchlo zbaviť. Záleží na jeho individuálnej šikovnosti, aby rušiteľa pokoja

poslal preč a nerozhneval si ho. Prišelca pozdraví a zdvorilo, ale jasne mu povie, že teraz, žiaľ, nemá naňho čas. Pochopiteľne, môže hneď dohodnúť nový termín návštevy, kedy bude vítaný. Vtedy sa návštevník neurazí, nahnevá sa iba ak na seba, pretože sa vopred neohlásil. Domáci sa vráti späť k svojej práci. Ak by však vzápätí ešte dlho nadával, že je to predsa len bezočivosť neohlásene vpadnúť do domu, vtedy sa vo svojich myšlienkach neúmerne zaoberá rušiteľom pokoja a nič tým nedosiahne, iba stratí čas. Vtedy by bolo hádam lepšie návštevníkovi zdvorilo venovať polhodinu alebo štyridsať minút.

Z toho si môžete vziať ponaučenie: Keď sa učíte alebo vykonávate inú duševnú prácu (tvárte sa pritom inteligentne, ináč by to mohlo vyzerať, že spíte s otvorenými očami) a spozorovali ste, že sa vám vnucuje cudzia myšlienka, potom jej zdvorilo, ale dôrazne dajte najavo, že sa ňou, žiaľ, nemôžete momentálne bližšie zaoberať, ale že neskôr jej radi venujete čas. Najlepšie urobíte, keď si hneď zaznačíte príslušnú poznámku do diára. Učiníte zadosť svojmu svedomiu a nebude vás trápiť pocit, že ste azda vyhnali z mozgu dajakú dôležitú myšlienku. To vás upokojí a umožní vám opäť sa rýchlo sústrediť na učenie.

Určite poznáte myšlienky, ktoré napriek všetkým opatreniam a trikom a navzdory všetkému sa tvrdohlavo a vytrvalo vracajú. Podobajú sa tým dotieravcom, o ktorých sa hovorí, že keď ich vyhodia dverami, vchádzajú späť oknom (alebo v prípade núdze komínom, ktorý je teraz vetracou šachtou). To sú tí dobráci, ktorí keď už na jedno líce dostali poriadnu facku, ochotne nastaví aj druhé. Nedajú sa odbiť a tisíckami výhovoriek vám kradnú čas. Keď sa ich nemôžete zbaviť, niet inej pomoci len prerušiť prácu a zvážiť, ako čo najrýchlejšie splniť želanie rušivej myšlienky. Urobte opatrenia, ktoré ukončia rušenie a zabezpečia pokoj bez vášho osobného pričinenia.

V prípade, že je takých rušení priveľa, sotva vám pomôže násilie. Máte jasné dôkazy, že s koncentráciou

je nateraz koniec. Prerušte prácu. Pre dnešok skončite. Oddýchnite si. Ale zároveň si určite, kedy sa chcete vrátiť k prerušenej práci. Kým sa znova do nej pustíte, zamyslíte sa nad rušivými momentmi.

Skutočnou pomocou je systematický poriadok, napríklad harmonogram. Ak ste si sami pripravili presný harmonogram, ktorý určuje, aké práce a v akých termínoch (dňoch, hodinách, ba aj minútach) máte vykonať, potom môžete veľmi rýchlo nadobudnúť dobrý pocit z poriadku a viac vás už nevyruší nijaká rušivá myšlienka. Pokiaľ ešte často podliehate takýmto rušivým vplyvom a čestne chcete proti nim bojovať, mohli by ste si do svojho časového plánu vložiť niekoľko hodín na rozmýšľanie. V tom čase by ste prijali na audienciu všetkých narúšateľov pokoja, ktorí tak rozšafne prichádzajú v najnevhodnejšej chvíli. Ide však o núdzové opatrenie a nemalo by sa pridlho zneužívať.

Neodporúčame robiť niečo na dlhé lakte a konať podľa hesla: Nerob dnes to, čo môžeš urobiť aj pozajtra. Menšie práce nezačleňujte do veľkých, časovo náročných činností. Je lepšie, ak menšie práce sústredíte do jednej časovej jednotky. Kto denne dostáva alebo očakáva iba jeden list, môže si určitý deň v týždni vyhradiť na vybavenie korešpondencie. Štúdium by ste si však mali vhodne rozdeliť. Je skutočne lepšie, ak človek na danej úlohe pracuje denne polhodinu, ako keď v sobotu chce všetko naraz stihnúť za tri hodiny.

Človek sa koncentruje oveľa lepšie, ak určité činnosti vykonáva v presne stanovený čas. Cvičte sa v tom, aby ste od začiatku nepripustili do vedomia neužitočnú, či dokonca celkom nevhodnú tému.

Netrápte sa príliš, keď zabúdate. Veď kto si môže všetko pamätať? Treba iba docieľať, aby ste zabúdali správne. To znamená, zabúdať zbytočné, nepotrebné veci, hlúposti, pretože užitočné si treba pamätať. Naučte sa zabúdať na to, čo vás vyrušuje, alebo dokonca zaťažuje. To, čo momentálne nepotrebuje, alebo budete potrebovať neskôr, odložte vo vedomí trochu bokom, až na to príde čas.

Tak to je a bolo so zabúdaním:

- Ak si nechcete navždy zapamätať každý, aj ten najmenší pocit bolesti, čo sa beztak nedá, tešte sa z toho, že viete zabúdať.
- Trénujte príležitostne aj svoje zabúdanie, aby ste nepodľahli záplave prijatých zmyslových vnemov.
- Myslenie vedie k cieľom, ktoré ste si stanovili na samom začiatku. Mudrovaním sa len krúтите okolo problému, ale neriešite ho, a preto ho nemôžete porovnávať s myslením.
- Bezpodmienečne sa naučte zabúdať, aby ste vedeli rozlíšiť dôležité od nepodstatného a aby ste tieto nedôležité a zafažujúce veci vypustili z pamäti a ponechali v nej iba veci zásadného významu.
- Neprijemných úloh, ktoré nepatria k vykonávanej práci, sa najlepšie zbavíte tak, že ich ihneď uskutočnite, alebo aspoň urobíte opatrenia, ktoré vám umožnia s čistým svedomím pokračovať v začatej práci.
- Všetko nedôležité potláčajte vedomou, teda trénovanou nevšímavosťou. Ak sa však rušivé myšlienky nedajú ničím potlačiť, nezostáva iné, ako prácu ihneď prerušiť. Musíte sa však pevne rozhodnúť, kedy v nej budete pokračovať.
- Skutočným pomocníkom je systematický poriadok, predovšetkým v dennom režime. Usilujte sa ho zostaviť tak, aby sa učenie či práca pamäti začínali vždy v ten istý čas a trvali približne rovnako dlho.
- Návyk na systematickú prácu čoskoro zaženie rušivé momenty, ktoré odvádzajú od učenia. Zároveň podporuje zabúdanie toho, čo si netreba zapamätať.

Ten budík musí štrajkovať práve dnes, keď...

DÔVERA V TO, ČO NAZÝVAME PODVEDOMÍM

Pán Bučko natahoval budík. Nevedno, či sa to stalo preto, že pán Bučko bol niekedy dorasteneckým majstrom vo vzpieraní, alebo že budík bol už starý. Najprv sa ozvalo iba ostré prasknutie a potom vrčavý zvuk — pero bolo fuč.

„Akurát dnes!“ nadával pán Bučko, „keď som taký unavený a zajtra musím o hodinu skôr odísť z domu! Určite zaspím!“

Vždy je to práve dnes. Napríklad šnúrky do topánok sa roztrhnú práve vtedy, keď sa veľmi ponáhľame. Čakáme pol hodiny kvôli jednému tárajovi pred telefónnou búdkou, práve keď máme naliehavý rozhovor; prší vtedy, keď pri sebe nemáme dáždňík a na smiešne lacný tovar natrafíme vtedy, keď peňaženka zíva prázdnotou.

„Zajtra musím stihnúť vlak,“ hovorí pán Bučko nahnevane svojej žene, ktorá za to vôbec nemôže. „Aký dojem urobí človek, keď príde neskoro na konkurz? Keď dostanem to miesto, budeme sa konečne môcť presťahovať do mesta!“ Pán Bučko si to výborne premyslel, vedel, že už dlho bolo najzbožnejším želaním jeho ženy presťahovať sa do mesta. Teraz na ňu nepriamo zvaľuje zodpovednosť za to, aby bol zajtra presný, včas prišiel k vlaku, nevstal príliš neskoro, teda aby ho zajtra zobudila. Ak však dúfal, že si tak zaistí pokojný spánok, bol na omyle. Spal mizerne, mimoriadne nepokojne, každú chvíľu sa budil, díval sa na hodinky, a napriek tomu len-len že ten vlak stihol.

Pán Bučko mal vtedy veľmi zlú pamäť. Ináč by si hneď musel spomenúť na to, že pred niekoľkými týždňami sa budík kdesi zapotrešil. Ale Janko, junior rodiny Bučkovcov, presne o 6.00 hodine vošiel do rodičovskej spálne a zvolal: „Šesť hodín! Vstávať! Dnes predsa ide-

me do ZOO!“ Večer skutočne hovorili o tom, že by bolo dobré vstať zajtra už o šiestej, aby deň správne využili a mali dosť času pripraviť sa na výlet. Syn sa prebudil presne na minútu. Ako to? Jednoducho preto, lebo celý minulý večer, kým nezaspal, myslel na to, že zajtra musia vstávať o šiestej.

Keď si večer človek pevne zaumieni, že na nasledujúci deň sa v určitý čas zobudí a toto predsavzatie si niekoľkokrát zopakuje, najmä tesne pred zaspaním, skoro vždy sa prebudí načas. Znie to neuveriteľne. Prosím, skúste to niekedy sami. U väčšiny ľudí tento budík funguje bezchybne. Na svoju pamäť sa môžeme pokojne spoľahnúť.

Aj keď spíme, pamäť celkom neodpočíva. Niektorí ľudia si z toho dokonca urobili šport a zobudzajú sa vždy v iný čas, ktorý si sami určia. Lekári, ktorí hypnózou liečia ľudí, čo sa v noci pomočujú, ošetrovanému hypnoticky prikážu prebudiť sa o určitej hodine.

Príležitostne zaťažujte svoju pamäť; ona sa za dôveru odvdáči.

Spomeňte si, ako často musíte v rozhovore hľadať slová na označenie pojmu, napríklad neviete pomenovať vec, označiť miesto alebo dajaký iný detail. Nie a nie, aby ste na to prišli, a napokon rezignujete s povzdychom: „Nedá sa nič robiť, nespomeniem si!“ A tak je to vlastne správne. Teraz, keď už nič „nerobíte“ a neusilujete sa silou-mocou stíhať unikajúcu myšlienku, „niečo“ vo vás sa pustí do hľadania. Uplynú iba minúty, niekedy však celé hodiny, vo výnimočných prípadoch dokonca dni a náhle vám napadne akoby samo od seba to, na čo ste si vtedy tak dlho nevedeli spomenúť. Myšlienka sa môže vynoriť vo chvíli, keď to vôbec nepotrebuje. Myslite na čosi úplne iné, vaše myšlienky sa už dlhšie pohybujú v inej oblasti, momentálny rozhovor nemá nič, ale vôbec nič spoločné so spontánnym nápadom. Naše myslenie sa totiž problémom ďalej zaoberalo. Práve uvoľnenie, keď sa zbavíte krčovitosti, vedie k tomu, že človeku odrazu zide na um to, na čo tak dlho nemohol prísť. Nie je to však náhoda, ale výsledok myslenia, nevedomého myšlienkového pochodu.

Naša myseľ v nás hľadala, aj keď sme o tom nevedeli, alebo sme to možno iba tušili.

Podobne je to občas s problémami, úlohami, ktoré nie a nie vyriešiť. Keď sa nad nimi človek už dosť dlho neúspešne potrápil, odhodí prácu nabok a pustí sa do niečoho celkom iného, alebo ide spať, pretože je už nanečase. Nieкто si ešte zoberie učebnicu, aby si ju podľa múdrej rady starej mamy položil pod vankúš. A ráno pri holení alebo inej rannej povinnosti mu zrazu svitne — riešenie leží pred ním ako na dlani. Pomohla teda rada starej mamy? Isteže, ak tomu človek pevne verí. Ale čo pomohlo tým, čo si knihu pod hlavu nedali? Kto im vnukol riešenie? Škriatkovia? Áno! Prečo nie, keď tak pomenujeme záhadných neviditeľných pomocníkov, ktorí sú v nás?

Dôverujte viac svojim vlastným schopnostiam, vlastnému myšlienkovému mechanizmu, svojej pamäti. Dôverujte si, pomôže vám to oveľa častejšie, než by ste si mysleli. Prerušzte prácu, keď sa vám nedarí. Ak myšlienky hneď neprichádzajú, vypnite na chvíľu.

Existuje nielen „podniková“ slepota, ale aj „problémová“ slepota, ktorou môžu trpieť práve ľudia, ktorí sa sústavne zaoberajú istým problémom. Človek, čo stojí bezprostredne pred objektom, vidí asi ostrejšie ako ostatní, ktorí sa naň pozerajú z väčšej vzdialenosti. Tí druhí však majú lepší prehľad. Malý odstup síce zvyšuje ostrosť detailov, môže nám však znemožniť, aby sme postihli celkové súvislosti.

Naznačuje nám to, čo treba robiť, keď sa čiastkový problém v danej chvíli nedá vyriešiť. Mohlo by prospieť, ak by ste sa zamysleli nad problémom v širších súvislostiach. Azda objavíte iný prístup k riešeniu čiastkového problému.

Práve pri učení alebo aj pri neskoršom opakovaní učiva, ktoré chce človek zveriť dlhodobej pamäti, sa vypláti príležitostne zväčšiť odstup. Doprajte si prestávky a na určitý čas zverte prácu výhradne tomu, čo nazývame podvedomím. Čím viac učiva treba prebrať, tým dlhšie by mali byť prestávky.

Ako ukázalo niekoľko našich príkladov, nie je vôbec

pravda, že sa počas vedome určených prestávok v nás nič nedeje. Učivo sa skôr „uleží“, spracuje sa a asociuje s novými vnemami. Svoje duševné pochody si môžeme názorne predstaviť asi takto: Naše vedomé alebo uvedomelé poznanie je spočiatku prepojené s duševným zázemím iba niekoľkými nitkami. Spojov však stále pribúda. S poznaním je to ako s Gulliverom, ktorý bol spútaný mnohými tenkými nitami. Každá jednotlivito by sa dala veľmi ľahko pretrhnúť, ale všetky spolu ho držia pevne. Aj náš poznatok je s tým, čo nazývame pamäť, pevne spojený množstvom asociácií tak, že vlastne nemôžeme zabudnúť. Naše podvedomie pri hľadani veľmi skoro narazí na niektorú z nití a s istotou sa potom dostane k zapamätanému učivu. Postupom času potrebujete nahradiť iba určité vlákna, ktoré zostarli a popraskali, aby ste učivo zakaždým znova mohli pevne začleniť do individuálneho asociačného modelu.

Táto kapitola vás má naučiť predovšetkým toto:

- Buďte odvážni, viac dôverujte schopnostiam nevedomej alebo podvedomej pamäti, ktorá za vás pracuje, aj keď o jej existencii vieme iba málo a o jej funkcii si vlastne nemôžeme urobiť žiadne predstavy.
- Ak si myšlienku intenzívne predstavíte a potom aj zopakujete, neskôr si na ňu lepšie spomeniete.
- Vnútorňý budík zabezpečí, aby ste sa v čase, na ktorý ste sa večer duševne nastavili, ráno aj skutočne zobudili.
- V pokoji a vo chvíľach, keď sa vo vedomí zamestnávate niečím iným, vaše vnútro pracuje podvedome ďalej a po určitom čase sa prezentuje výsledkami svojej práce.
- Zverte niečo svojej pamäti, pokojne sa jej zdôverte. Uvidíte, že je hodna dôvery a ochotne vykoná, čo treba.

- Učebnica pod vankúšom je vonkajším prejavom dôvery v prácu podvedomia. Treba mať odvahu vedome skončiť s činnosťou, ktorá sa stáva kŕčovitou a dať vnútru príležitosť, aby sa pri práci ticho utiahlo samo do seba.
- Existuje „problémová“ slepota. Z času na čas je výhodné hľadať odstup, ktorý vám poskytne väčší prehľad.

Bolo to modré auto s červenou strechou...

VIDIEŤ, DÍVAŤ SA, POZOROVAŤ

Kto má oči na pozeranie, ten vidí. Kto má uši na počúvanie, ten počuje. Vari nemáme všetci oči na to, aby sme videli? Nie sú azda naším vlastníctvom uši usposobené tak, aby sme počuli? Prečo teda tak veľa ľudí nevidí a nepočuje?

Túto otázku myslíme vážne a doslovne. To, že slepci nevidia a hluchí nepočujú, je jasné. Napriek tomu títo ľudia majú vyvinutú predstavivosť, ktorá je oveľa prenikavejšia, než ju majú tí, čo vidia a počujú, alebo správnejšie povedané, čo by mali vidieť a počuť. Aj vy by ste to vedeli, keby ste sa o to snažili. Nesnažíte sa, a preto nie ste schopní správne využiť svoje zmyslové orgány, napríklad svoju zmyslovú činnosť. Možno ste aj vy počuli o slepcoch, ktorí sa po odstránení slepoty museli učiť vidieť. Mať zdravé zmyslové orgány ešte vôbec neznamena, že tieto orgány pracujú správne a spoľahlivo.

Na človeku, ktorý vstúpi z tmy do svetla, si objasníme rozdielne stupne vnímania nášho oka. Najprv vníma iba rozdiel oproti tme. Zbadá, že je jasnejšie, niekedy veľmi jasno — tak jasno, až to bolí. Potom rozlišuje rozdiely v jasnosti, rozličné odtiene sivej farby. Postupne vníma formy, najprv len obrisy, potom detaily. Neskôr sa učí rozpoznávať farby a odhadovať vzdialenosti a nakoniec na neho pôsobí množstvo optických detailov, vníma ich a rozlišuje. Je však dokázané, že mnohí ľudia vidia viac než ostatní. Umelec vníma viac farebných odtieňov. Vidí aj intenzitu farieb, efekty prekrývania, pochmúrny účinok rozličných tónov rovnakých farieb. Iní ľudia vidia proporcie alebo „transformujú“ grafické zobrazenie z plochy do trojrozmerných foriem (napríklad pri čítaní technických výkresov). S počúvaním je to podobne. Iba majiteľ auta postrehne jemný

šum, ktorý ruší dôverne známy zvuk motora. Sú ľudia, pre ktorých džez alebo beat neznamená nič, iba hluk, ale iní sú zasa schopní rozlišovať množstvo podtónov. Ako vidíte, aj dobre fungujúce zmyslové orgány môžu sprostredkovať rozličné dojmy. Ako často sa dajú zmyslové orgány oklamať. Určite poznáte pokusy s takzvanými optickými klammi. Väčšina ľudí zostala pri rozvíjaní svojho videnia stáť kdesi na polceste. Nevyužili svoje potenciálne možnosti. Niektorí ľudia nevnímajú viditeľné objekty tak dôsledne ako iní, čo sa naučili optické vnemy spracúvať. Hoci teoreticky absorbovali rovnaký vnem, niečo tu neseďí v spracovaní optického signálu.

Všimnime si ešte raz umelca, a pretože človek je predovšetkým opticky orientovaný, tak maliara. Maliar má z optického hľadiska bohatší svet zážitkov, alebo ináč povedané, viac si všíma. To je to, čo by sme aj my chceli. Mali by sme sa usilovať lepšie pozorovať, pretože potom budeme vedieť vnemy, ktoré nám vysiela okolitý svet, v pamäti lepšie uchovať. Pozorovať znamená myslieť, zažiť, vžiť sa do podstaty toho, čo sme videli. Tak ako sa možno prechádzať v obrazoch maliarov, tak je pri pozorovaní potrebné zúčastniť sa na tom, čo sledujeme.

Teda to všetko je myslenie, rovnako ako každá činnosť súvisiaca so zmyslovými vnemami, ktoré si máme uvedomiť. Až keď si uvedomíme, čo pozorujeme, môžeme si byť istí, že si to aj zapamätáme. Poznáme však vnemy, ktoré sme sa nesnažili zapamätať, ale napriek tomu ich obrazy vidíme zreteľne pred očami. To však nie je problém, ktorý by nás zaujímal. Skôr nám ide o to, aby sme si to, čo sme mali pred očami, uvedomele vstúpili do pamäti, a ak to bolo nevyhnutné, aj zapamätali. To sa však podarí iba vtedy, keď všetko, čo pozorujeme, aj zvážime. Už prvé výskumy v oblasti pamäti potvrdili, že pamäť je v podstatnej miere ovplyvňovaná pozorovaním.

Ako málo sa možno niekedy spoľahnúť na svoje oči. Dôkazom toho sú očití svedkovia, ktorých možno denne počuť pred súdom a ktorí dokonca vypovedajú pod prísahou. Ak majú opísať osoby alebo činy, vykresľujú niekedy úplne rozdielne obrazy týchto osôb alebo uda-

losti podľa toho, akú duševnú schopnosť vidieť má dotýčny svedok.

Z toho možno vyvodíť záver, že nepozorovali správne. Ak by mali správny postreh, nevznikli by žiadne rozpory. Presnosť alebo dokonca objektivitu pozorovania v rozhodujúcej miere ovplyvňuje postoj pozorovateľa k pozorovanému. Nemyslíme tým iba zorný uhol, ale predovšetkým osobný vzťah, sympatie a záujmy. Keby sme chceli objektívnejšie pozorovať, nesmeli by sme dať na náklonnosť alebo averziu. Pre matku je jej vlastné dieťa najkrajšie. Vidí ho tak, ako ho chce vidieť. Milovaná osoba je jednou z najkrajších na svete, keď však láska ochabne, partner začína vnímať aj nedostatky a chyby. Predpokladajme, že manželia Sekerovci sa prechádzajú okolo výkladov, cestou stretnú Takáčovcov a zídu na kus reči do kaviarne. O chvíľu pani Sekerová rozpráva pani Takáčovej o elegantnom kostýme, ktorý videla vo výklade. „Bol hrdzavohnedý, golier a rukávy obrubovala nutria a zdobili ho nápadne veľké dekoratívne gombíky.“ „Aj ja som ho videla,“ odvetila pani Takáčová. „Veľmi sa mi páčili tie modré gombíky.“ „Nie,“ vraví pani Sekerová, „to musel byť dajaký iný, lebo ten, ktorý ja mám na mysli, mal zelené gombíky.“ Potom sa obráti k svojmu manželovi: „Povedz, miláčik, akú farbu mali gombíky na tom kostýme vo výklade?“ (Musí predsa akosi dokázať svoju pravdu!) Neočakávane oslovený pán Sekera, ktorý už dlhšie debatuje s pánom Takáčom o spoločnom koníčku — fotografovaní, sa trochu neprezieravo spýta: „Kostým, čo za kostým? Ach, spomínam si,“ (hovorí to iba zo zvyšku zdvorilosti, alebo preto, že chce mať pokoj, ani v najmenšom si totiž nespomína) „počkaj, myslím, že čierne, ale mohli byť aj tmavočervené!“

Keď potom spoločne išli popri spomínanom výklade, vysvitlo, že to boli modrozelené gombíky. Obidve dámy mali pravdu, lebo jedna videla farebný odtieň viac do zelena, druhá do modra. Pán Sekera kostým ani neregistroval a už vôbec nie gombíky. Avšak triumfujúc môže povedať pánovi Takáčovi (keď idú popri výklade s fotopotrebami): „No, čo som vám povedal? Nový

typ fotoaparátu je o 400 korún drahší!“ „Ach, ty s tým svojim cvakaním!“ posmeškuje pani Sekerová a pokúša sa všetkých troch stiahnuť k výkladu s dámskou bielizňou, kam ju ochotne nasledujú, každý z inej príčiny.

Ak chcete kúpiť modré auto, je naivné hovoriť o jeho peknej červenej streche. Mali by ste svoju pozornosť zamerať na dôležitejšie znaky.

V prípade, že máte niečo vnímať zmyslami, zvážte, čo je podstatné. Pozorujte a uvažujte zároveň. Áno, hádam by ste mali ísť ešte o krok ďalej a vopred si premyslieť, čo chcete vidieť. Vtedy však už majte oči na stopkách a kontrolujte, či sa želanie kryje s realitou. Pohotovo korigujte svoje predstavy, alebo sa tešte, ak sa potvrdili vaše počiatočné úvahy. Cvičte sa v pozorovaní. Zahľadte sa detailne do kvetu, azda pritom zmobilizujete aj posledné zvyšky svojich školských vedomostí z botaniky. Rovnako to platí pre počúvanie. Aj toto pozorovanie sa dá cvičiť. Celkom jednoduchou pomôckou je rádio, keď vysielajú hovorené slovo. Usadte sa v určitej vzdialenosti a rádio postupne sťušujte a snažte sa pozorne počúvať.

Dobre fungujúce zmyslové orgány a dôkladné myslenie pri príjme zmyslových vnemov sú výbornými prostriedkami pri nepriamom cvičení pamäti. Zmyslové vnemy si trvalo zapamätáte tak, že ich presnejšie prijmete a ihneď duševne spracujete.

Vhodné pozorovanie nemusí vždy zabrať veľa času. Existuje dosť takzvaných hluchých páuz. Čakáte na stanici na príchod vlaku; v čakárni nejakého úradu je pred vami ešte šesť ľudí; čas, keď v kine ešte beží reklama; v reštaurácii, kde treba čakať na čašníka; keď ste sa dohodli so svojou manželkou a ona mešká presne štyridsať minút. To sú príležitosti! Využite ich a cvičte sa v pozorovaní. Zdokonalíte si zmysly, ducha a pamäť. Okrem toho sa upokojíte a to je vždy lepšie, ako sa zlostiť a nadávať. Keď sa teda najbližšie ocitnete v dopravnej zápche, alebo sa cestou do práce bude kolóna áut posúvať slimačím tempom, nahraďte nadávky pozorovacím tréningom. Bude to balzam na vaše slabé nervy. Mimochodom, pozorovací tréning možno spojiť aj

s istým druhom pamäťovej gymnastiky. Potrebujete na to iba karty. Vyložte najprv desať karát, neskôr aj viac. Môžete ich pozorovať iba tak dlho, kým ich beriete z kôpky a vzápätí ich znova obrátite a položíte do radu pred seba. Teraz si spomeňte na to, aké karty to boli a kontrolujte, či ste si poradie správne zapamätali. Niektorí ľudia si na prvý raz zapamätajú päťdesiatdva rôznych kariet. Skúste, koľko si zapamätáte vy.

Aj systematický tréning pozorovania prispeje k tomu, že onedlho už nebudete takí zábudliví.

- Keď má človek zmyslové orgány v poriadku, to ešte neznamená, že ich vie aj správne využívať.
- Naše zmyslové orgány vnímajú rozlične. Rozmanitosť vnemov závisí od telesného a duševného postoja a od myslenia počas vnímania.
- Od vás závisí, či sa naučíte lepšie vidieť, počuť a cítiť; treba si len vnemy, ktoré registrujú vaše zmyslové orgány, čo najdôkladnejšie premyslieť.
- Pozerať sa znamená myslieť, prežívať, vžiť sa do pozorovaného tak, že to natrvalo zaradíte do svojho vnútorného sveta predstáv.
- Jedným z najdôležitejších predpokladov, ako si niečo správne a trvalo zapamätať, je pozorne sledovať.
- Pri prijímaní zmyslových vnemov by ste mali úplne vylúčiť náklonnosť či averziu.
- Aj pri pozorovaní pôsobí záujem a účasť priaznivo na aktivitu zmyslových orgánov.
- Využívajte takzvané hluché pauzy, aby ste sa cvičili používať zmyslové orgány. Upokojíte tým aj svoje nervy, pretože zlosť nad strateným časom vás nebude zbytočne rozčuľovať.

16. kapitola
Dvakrát šité lepšie drží...

O OPAKOVANÍ A ZAPAMÄTÁVANÍ

Istý muž definoval pesimistu ako človeka, ktorý nosí traky aj opasok, a predsa si ešte nohavice křčovito pri-držiava rukami.

Vraví sa, že dvakrát šité lepšie drží; že niť je pevnejšia než priadza. Nie vždy je však dobré robiť niečo dvakrát. Dvakrát vysmázaný rezeň vám sotva zachutí, dvakrát korenené jedlá sa nedajú jesť a dvakrát našminkované dievča...

Všetko s mierou. Platí to o učení aj o celkom obyčajnom pozorovaní všedných maličkostí. Pozorovanie je tiež učenie. Väčšina ľudí nadáva na zlú pamäť, keď ide o iných, a sťažuje sa na ňu, keď je reč o ich vlastnej pamäti. Títo ľudia by si mali popravde priznať, že sa nikdy správne neučili. Dá sa vôbec zle učiť? Kto sa niečo naučil, ten to vie, a teda sa učil dobre, alebo žeby nie? Je to pravda, ale učenie ho asi stálo oveľa viac času, než bolo nevyhnutne potrebné a potom to už nie je správne. Alebo človek iba povie, že sa učil, a berie do úvahy len množstvo vynaloženej práce. Tento spôsob učenia je takisto nesprávny, lebo vedie k nulovému, prípadne iba k neuspokojivému výsledku. V takých prípadoch by sa už o učení ani nemalo hovoriť, pretože sa človek vlastne nič nenaučil. V pamäti však zostanú vždy dajaké (aj keď úbohé) zvyšky, a preto treba aj tu hovoriť o učení, predovšetkým však o nesprávnom učení.

V predchádzajúcom texte sme sa už viac ráz pokúsili vysvetliť správny spôsob učenia. Teraz si povieme niečo o upevnení učiva. Nachádzame sa povedzme v štádiu, keď si myslíme, že sme si svoje penzum zapamätali, ale my ešte trocha pokračujeme v práci. Mýli sa však ten, kto si myslí, že ak učivo pochopil, stačí ho už iba niekoľko ráz prejsť. Odhliadnime od toho, že už viera,

že niečo vieme alebo chápeme, môže byť sama osebe klamná. A to aj vtedy, keď človek odloží knihu, alebo odíde z prednášky a vie si spomenúť na podstatné časti odprednášanej látky. Do nasledujúceho dňa mu však veľa vyfučí z hlavy.

Už starí Rimania vedeli, že opakovanie je matkou múdrosti. Je to však iba predpoklad zapamätania, nie zapamätanie samotné. Bez opakovania si človek zapamätá skutočne veľmi málo. Iste, často na nás zapôsobil krátky, ba dokonca povrchný zmyslový vnem tak hlboko, že si ho pamätáme celý život. Ale to, žiaľ, vopred nikdy nevieme. To, čo sa chceme naučiť, čo má naša pamäť pojať na dlhší čas, potrebuje opakovanie.

Nie je to iba vinou množstva učiva, že si neskôr tak málo pamätáme zo svojich školských vedomostí. Nie sú to ani mnohé zbytočnosti, ako sa to chápe z istého, väčšinou materiálneho hľadiska, ktoré sa nabifľujeme, a neskôr ich vietor rozpráši na všetky svetové strany. Často sa stáva, že si spomenieme na to, čo už nepoužívame, ale dôležité fakty si nepamätáme. To, že človek tak veľa zabudne, má na svedomí nedostatočné opakovanie. Jednoducho nebolo dosť času na nevyhnutné upevnenie učiva. Nehľadajme chybu v tom, že sa človeku ponúka priveľa nového, ale v tom, že sa púšťa do nového skôr, ako staré dôkladne zvládol. Z tohto pohľadu možno čiastočne vysvetliť rozsiahle špeciálne poznatky odborníkov. Dôkladne sa zaoberali jednou problematikou, ustavične si ju opakovali. Nové poznatky začleňovali k už známym, čo bolo zároveň opakovaním. Spomeňte si, ako sa človek neustále zajakáva, keď hovorí cudzím jazykom. Učí sa slová a formulácie, ktoré tvoria základ, a skoro bez povšimnutia k tomu vždy priberá nové slovíčka. Dbajte na to, aby ste všetko, čo sa chcete naučiť, dostatočne často opakovali. Pocit, že to už stačí, nie je dobrým meradlom. Nad novými poznatkami sa treba zamyslieť, niekoľkokrát ich zopakovať a až potom sa vedomosti upevnia. Keď hovoríme o častom opakovaní, neznamená to častejšie opakovať bezprostredne za sebou. Je to už skoro sto rokov, čo sa vedecky dokázalo, že o čo viac je prestávok v učení, o to menej sta-

di opakovať. V škole sa to čiastočne praktizuje. Napríklad striedaním rozličných vyučovacích hodín sa v učení dosahuje potrebné napätie. Žiaci sa pomerne krátko zaoberajú učivom a vzápätí prechádzajú k inému. Neskôr sa vracajú k prvému a opakujú. Takto pociťujú nielen oveľa väčšiu radosť z učenia (hlavne ak ide o rozsiahlejšie učivo), ale prospieva to aj pamäti.

Vedci ako Ebbinghaus, Neumann a Jost zistili, že pre každé učivo existuje najmenší možný počet opakovaní, až kým sa žiak učivo nenaučí. Žiaľ, neexistujú žiadne tabuľky, ktoré by žiakovi prezradili, ako často musí opakovať Pytagorovu vetu alebo nepravidelné francúzske slovesá. Ovplyvňuje to ešte praveľa individuálnych skutočností.

Pri pokusoch vysvitlo ešte niečo zaujímavé. Na dostatočnom počte osôb sa zistilo toto: Na zvládnutie určitého učiva treba približne dvanásť opakovaní. Človek si ho zapamätá lepšie, ak si opakovania rozloží na čo najdlhší čas. Najhoršie výsledky boli vtedy, keď sa učivo zopakovalo bezprostredne za sebou dvanásť ráz. Lepšie výsledky sa dosiahli pri opakovaní šesťkrát počas dvoch dní a ešte lepšie dve opakovania počas šiestich dní. Najlepšie zo všetkých obstálo rozdelenie dvanásť opakovaní na dvanásť dní. Pritom dôležitú úlohu zohrávajú aj odstupy medzi opakovaniami a napokon prezradíme, že učiaceho sa v závere čaká obrovské prekvapenie, priam kuriozita. Pri veľkom rozptyle nevyhnutného počtu opakovaní možno posledné jednoducho vynechať. Pravda, to všetko sa vám vidí komplikované. Poplietli sme vás? Ľutujeme.

Vráťme sa radšej z fiktívneho výletu do teórie naspäť do praxe. Z toho, čo sme tu povedali, si uvedomte, že pocit „už to viem“ nesmie byť signálom, aby ste sa prestali učiť. Učivo si treba ešte niekoľkokrát zopakovať a opakovania by sa mali z časového hľadiska čo najviac rozložiť. Opakovanie „pre istotu“ je vždy rozumné. Nechceli sme vám tým nahnať strach, aby ste nakoniec nevedeli, kedy s učením prestať. Ale v každom prípade vás chceme varovať pred povrchnosťou. Množia sa názory, že je už načase osvojiť si iný postoj k učeniu.

Jednoznačne to nedávno formuloval istý profesor pedagogiky: „Treba sa celý život učiť, ako sa máme učiť, lebo množstvo poznatkov ustavične rastie. Už teraz by sa polovica vedomostí mala po roku až dvoch obnoviť.“

Neprezeradíme nijakú senzačnú novinku, že veľa z toho, čo sme sa niekedy naučili, už neplatí a že dobré techniky učenia sa vždy vyplatia, pretože časový vývoj vo všetkých oblastiach kultúrneho a civilizačného diania napreduje pekelnou rýchlosťou.

Nezamieňajte si však, prosím vás, učenie naspamäť s opakovaním. Odhliadnuc od niektorých výnimiek by sa malo dokonca zabrániť učeniu naspamäť. Do vzdelávania dospelých preniklo toto učenie v nezvyčajne veľkej miere, čo treba pokladať za zlo. Možno sa rozchádzať v názore na to, aké miesto prislúcha takému učeniu v základných školách. Jednako je lepšie, keď sa učí mechanicky dieťa, a nie dospelý, ktorý sa ľahšie učí logicky, pretože už má prehľad. Učiť sa naspamäť predsa znamená osvojiť si najprv formu bez zvládnutia obsahu. Schiller kedysi povedal, že majster už môže rozbiť formu. Ale keď je človek iba učňom, tak sa pre nedostatok zručnosti bude pevne pridržiavať formy. Obsah je však vždy dôležitejší, aj tam kde povrchnou úvahou dospejeme k názoru, že forma je hlavnou výpoveďou, napríklad vo výtvarnom umení. Učiť sa naspamäť znamená viazať sa na slová, ktoré napísal niekto iný. Autor učebného textu rozprával svojím osobným jazykom; ako ináč by to aj mohol urobiť? Či už učebnica alebo prednáška, vyučujúci tiež nie sú nijakí nadľudia a pri výpovedi majú svoje ťažkosti. Je chyba, ak si zapamätáme cudzie formulácie, a nie sme schopní reprodukovať obsah vlastnými slovami. Je to skoro tak, ako keby si študent chcel z docentovej prednášky zároveň zapamätať každé jeho odkašľanie, každé zaváhanie a prerieknutie. Zle koncipovaná učiteľova veta či kvetnatý štýl sú ešte ako-tak vhodné pre školský alebo zábavný časopis.

Aj pri štylisticky a syntakticky bezchybných doslovných reprodukciách sa často dopúšťame rovnakých chýb ako pri prerieknutiach a omyloch.

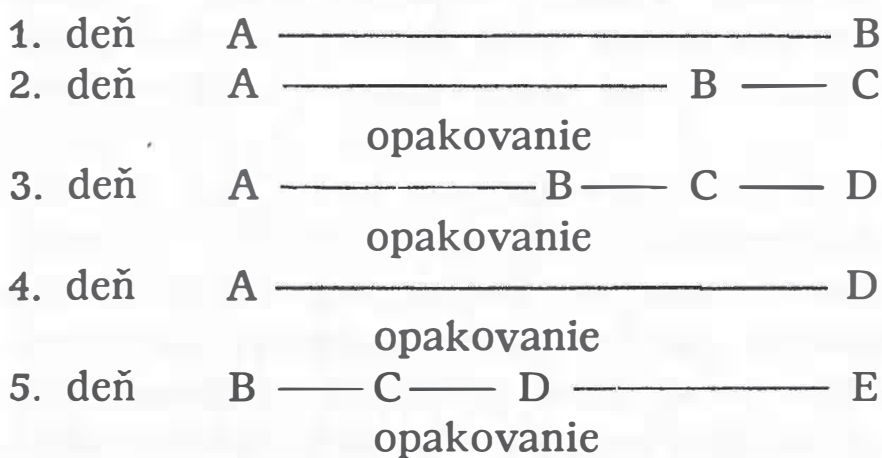
Matematické vzorce a niektoré poučky nestrpia vo svojej precízności a jednoznačnosti zmenu formy. Aj názvy, nielen mená osôb, si treba zapamätať presne, veru tak, doslovne. To sú však výnimky, keď je skutočne nevyhnutné naučiť sa to prípadne aj naspamäť, presne do bodky. Už pri číselných hodnotách alebo údajoch treba zvážiť, či nestačí približné vyjadrenie. Keď však na skúške vyžadujú, aby sa učivo ovládalo „od A až po Z“, potom sa ho treba naučiť doslovne. Ale nie je to vždy rozumné. Je jasné, že každý účastník cestnej premávky by sa mal správať ohľaduplne. Je však nepochopiteľné, prečo pri skúške v autoškole musí adept odrapotať paragrafy pravidiel cestnej premávky. Kto sa nemôže zbaviť návyku doslovne sa učiť (možno iba nechce), mal by obsah učiva vyjadriť vlastnými slovami a tieto si potom zapamätať. Aj túto radu dávame len neradi, pretože človek by nemal byť po celý život závislý od vlastných formulácií. Nejednen rečník už na vlastnej koži skúsil, aké nebezpečenstvo číha v učení sa naspamäť. Doma si naštudoval reč od slova do slova, neskôr však predsa len uviazol. Stratil niť myšlienok a už ju nenašiel, lebo si jednoducho nespomenul na začiatok vety.

Niečo podobné sa stáva deťom, keď chcú spamäti povedať báseň. Poctivo sa učili strofu za strofou, mohli by ju odrapotať ako verklík. Ak im však pri odriekaní nenapadne začiatok nového verša, s úplnou samozrejmosťou sa vrátia na začiatok práve odriekanej strofy. Pri učení si v myšlienkach po skončení jednej strofy dieťa vždy odriekavalo začiatok nasledujúcej a vytvorilo si tak nesprávne asociácie, ktoré mali neskôr negatívny dôsledok.

Povedzme si ešte raz niečo o takzvanej metóde učenia sa celku, poprípade metóde učenia sa po častiach. Typickým príkladom metódy učenia sa po častiach je báseň, ktorú by sme sa učili verš po verši. K novej časti prejdeme až vtedy, keď sme zvládli predchádzajúcu. Vedomosti sa tak získajú z pozliepaných úlomkov. Pri krátkom učive odporúčame pracovať metódou učenia sa celku, to znamená všetko preštudovať naraz a po-

tom aj všetko zopakovať. Pritom sa oplatí osvojiť si racionálne techniky čítania.

Pri opakovaní môžeme totiž s ich pomocou veľmi rýchlo prejsť miesta textu, ktoré už ovládame, bez toho, aby sme ich vynechali. Vždy sa tak zachová súvislosť celku. Keď je učivo rozsiahle, ťažko možno pracovať touto metódou. Vtedy by sme si však mali zvoliť taký veľký odsek, aby sme vystačili s časom vyhradeným na učenie. V deň, keď opakujeme, vždy zopakujeme celú časť. Práve naučené poznatky nám umožnia postupovať rýchlejšie, pripojíme teda ďalšiu časť nového učiva. Na tretí deň po opakovaní s učivom opäť postúpime o kus dopredu. Pri spracovaní ďalšej väčšej časti textu pokračujeme tam, kde sme prvý deň prestali. A to aj napriek určitým pokrokom v texte, ktoré sme stihli vďaka ušetrenému času pri opakovaní. Je to vlastne forma opakovania, ktorá upevňuje celkové vedomosti, pričom nevznikajú nijaké trhliny medzi jednotlivými väčšími časťami.



Uvedomte si, že je neracionálne učiť sa vetu za vetou. Pri rozsiahlejšom učive to skúste niekedy tak, že celé učivo najprv veľmi koncentrovane, ale zároveň plynule prečítate (nevenujte sa detailom, nesnažte sa ich zapamätať). Všímajte si len podstatné súvislosti. Vzápätí si všetko ešte raz prečítajte, opäť plynule, ale teraz si už podčiarknite miesta, nad ktorými sa musíte hlbšie zamyslieť, ktorým hneď nerozumiete, kde máte problémy. Ak ste si knihy požičali, pracujte s pásikmi papiera. Môžete si ich vystrihnúť z tvrdého papiera a potom

priložiť na dolný okraj knihy. Vo výške miesta textu, ktorý si chcete poznačiť, urobte na pásiku poznámku.

Keď sa pri treťom čítaní dostanete k označeným miestam, oddýchnite si a zamyslite sa. V prípade, že chcete pracovať s konspektami, pri treťom čítaní nadišiel vhodný čas, aby ste si ich urobili. Svoje poznámky si neskôr preštudujte, alebo sa pri štvrtom čítaní vráťte k označeným miestam textu (nečítajte už celý text), aby ste si ich zopakovali a upevnili. V každom prípade zhrňte v krátkom výťahu alebo formou protokolu hlavné myšlienky textu, ktoré ste sa mali naučiť. Nasledujúci krok môže zachytávať údaje, ktoré sa treba exaktne naučiť (teda to, čo sa má doslovne zapamätať). Veď ani inžinier nenesie všetky tabuľky v hlave; kedykoľvek si ich môže vyhľadať v rôznych zbierkach.

Napokon by ste si mali ešte raz prečítať celé učivo. Medzitým už zapracovalo vaše myslenie a vy možno až teraz spozorujete, aké vedľajšie myšlienky a zámery mal autor textu, ktorý sa učíte.

Budete sa už nabudúce učiť správne?

- Hovorí sa: zlá pamäť. Správnejšie by sa malo povedať: ten či onen sa nesprávne učí. Pritom nemožno dať znamienko rovnosti medzi vynaloženú prácu a dobré učenie.
- Učiť sa, prípadne opakovať musíte dovtedy, kým nemáte pocit, že teraz ste už učivo zvládli. Odhliadnuc od toho, že pocit môže klamať, nadobudnuté vedomosti sa dostatočne upevnia až vtedy, keď to dodatočné opakovania potvrdia.
- Usilovnosťou, ktorú vložíte do väčšieho počtu opakovaní, sa môžete vyrovnáť tým, čo sa ľahko učia, prípadne ich môžete aj predbehnúť.
- Čím viac sú opakovania rozptýlené, čím sú medzi nimi dlhšie pauzy, tým sa prijaté učivo celkove lepšie upevní.¹

- Ak to nie je nevyhnutné, neučte sa naspamäť. Učenie naspamäť znamená zvládnuť formu bez zvládnutia obsahu. Neviažte sa na slová učebných textov. Učte sa ich pretlmočiť vlastnými slovami.
- Metódou učenia sa po častiach nadobúdate poznatky z pozliepaných úlomkov. Vytvárajú sa tak nesprávne asociácie, ktoré negatívne pôsobia na ďalšiu väzbu naučenej myšlienky.
- Ak je učivo priveľmi rozsiahle a nedá sa spracovať metódou učenia sa celku, rozdeľte si ho na časti, ktoré zodpovedajú času, vyhradenému na učenie. Tie spracujte metódou učenia sa po častiach, ktorá sa v tomto prípade vzťahuje na čo možno najväčší čiastkový úsek.
- Učiť sa vetu za vetou, slovo za slovom, je vždy neracionálne. Pokúste sa získať najprv široký prehľad, až potom sa pustite do podrobností.

17. kapitola

Tichá pošta

O ZMENÁCH A SKRESLENÍ ZAPAMÄTANÉHO

V časoch našich prarodičov to bola v meštiackych kruhoch obľúbená spoločenská hra. Neskôr, za čias našich starých rodičov ju hrali dospievajúci chlapci a dievčatá. V časoch našich rodičov to bola hra detí a nesmela chýbať na oslave narodenín. Dnes si už na túto hru — tichú poštu — takmer nik nespomenie. Jeden z hráčov niečo vymyslel, dajakú čo najkomickejšiu vetu, ktorá však musela mať zmysel, napríklad: Starý otec sedí vo vani a lebedí si. Túto vetu celkom ticho pošepkal najbližšiemu spoluhráčovi do ucha. Tento sa nesmel pýtať ešte raz, ak to však urobil, musel dať zálohu. Ďalší hráč ďalej pošepkal susednému spoluhráčovi, čo počul, prípadne porozumel. Hralo sa tak dlho, až sa všetci vystriedali. Každý sa snažil hovoriť čo najtichšie, aby ten druhý počul nejasne. Tak sa od hráča k hráčovi veta menila, až prišla k poslednému, ktorý ju mal vysloviť nahlas. Napríklad: Špunt naložil do nohavíc a beží.

S „hlasnou poštou“ je to často podobné. Táranie sa stáva klebetou, pletky sa menia na osočovanie, to vyústi do planého ohovárania a končí sa to škandálom.

Alebo sa bezvýznamný zážitok nafúkne a tak dlho sa domýšľa podrobnosť za podrobnosťou, až z toho vznikne neslýchané dobrodružstvo. Raz som zažil, ako sa z ľahkomyseľnej hry s nevybuchnutou náložou stal hrdinský čin, pri ktorom vraj ktosi zlikvidoval nálož na rušnej ulici. Každý bývalý vojak by vedel hovoriť o tom, čo môžu spôsobiť poplašné heslá medzi masami neinformovaných ľudí. Môže to byť nevinná hra, ale aj zlomyseľnosť, bezhraničná hlúposť, alebo šuškaná propaganda, vždy sa tu skresľujú informácie, viac alebo menej vedome, či z neuváživosti. Poznáme však aj prístupnú modifikáciu výpovedí, keď si nik neuvedomuje, že skresľuje fakty. Už skôr sme sa zmienili o ne-

presnej svedeckej výpovedi, keď sa svedok bije do prs a dokonca odprisahá, aj keď od udalosti, o ktorej vypovedá, uplynul dlhší čas. A hoci to vtedy človek robí s najlepším úmyslom a úprimným presvedčením, že to bolo ozaj tak, a nie inak, ďalší svedok vypovedá pravý opak.

Za to sa môžeme poďakovať našej pamäti, ona nám vyvádza takéto kúsky, a to z niekoľkých dôvodov. Udalosti, v ktorých nie sme spokojní so svojou rolou, veľmi často vedome skresľujeme, ba dokonca pokojne môžeme povedať — falšujeme. Ale aj naše podvedomie sa nás vždy snaží predstaviť ako hrdinov. Najprv bagatelizujeme neobratnosť alebo chybu vôbec a tak dlho ich pretvárame, až nakoniec zažiaria ako úspech. Naša pamäť nás rozmaznáva ako dojča, ktorému nik nesmie ublížiť.

Keď milujeme nejakého človeka, vtedy sa aj nepríjemné spomienky s ním spojené zmenia na príjemné. Nie bezdôvodne sa hovorí, že láska je slepá. Ak človeka nenávidíme, prisúdime mu všetko zlo, všetko obraciame v jeho neprospech a dokonca aj pozitívne zážitky s ním vykladáme tendenčne (opačne je to s tým, kto je nám sympatický). Ak sme sa rozhodli pre určitý obraz, nech už ide o lásku alebo nenávisť, v našej pamäti pôsobí niečo, čo tento obraz ustavične vymaľúva a nedá sa ovplyvniť objektívnymi faktami. Naša pamäť sa snaží neustále potvrdzovať našu pravdu tým, že naďalej mení a skresľuje skutočnosť.

Falšovanie nepozorujeme iba u osôb v ich spôsobe konania. Pôsobí aj na všetky ostatné záležitosti a veci, dokonca aj na abstraktné učivo. Pretože nám naša pamäť všeličo vyvedie, je nielen dobré, ale jednoducho nevyhnutné vždy nanovo oživiť pôvodné vnemy. Musíme zoškrabať patinu skreslenia, aby opäť zažiaril lesk originálneho vnemu. Žiaľ, nemôžeme zopakovať zážitky s ľuďmi, a tak uchovať pravdivú spomienku na udalosti. Učivo si však môžeme zopakovať kedykoľvek. Ak si raz pri opakovaní učiva natrénujeme a zvykneme si nenechať nepovšimnuté žiadne skreslenie učiva, získa tým aj naša pamäť, pokiaľ ide o ľudí, situácie a príhody. Kto sa ustavične snaží presne si spomenúť, zvyká si verne

zapamätávať originál. Vyplatí sa to pri všetkom, čo si treba zapamätať.

Máme z toho všestranný prospech, ktorý sa prejaví v nejednej situácii a prináša vysoké úroky. Vždy sa vyplatí udržiavať svoju pamäť v pohybe.

Chcete sa sami presvedčiť o tom, akým veľkým skreslením sú zafažené vaše spomienky? Vyberte sa do kina. Tentoraz nie preto, aby ste tam príjemne strávili niekoľko hodín, alebo sa poučili v sexuálnej výchove, ale aby ste si pozreli film, ktorý sa vám povedzme pred desiatimi rokmi zvlášť páčil. Budete prekvapení alebo zhrození nad tým, ako odlišne na vás zapôsobí. Podobne je to s citátmi. V škole sme sa učili a rozoberali všetky tie vznešené drámy a balady veľkých básnikov. A ako často ich neskôr správne interpretujeme? Prečítajte si niekoľko stránok lexikonu citátov a určite budete s našim názorom súhlasiť. Prirodzene, podkladom pre zmeny v človeku nie je iba túžba skresľovať. Tá má psychologický pôvod. Starneme, meníme svoje názory na život okolo nás, prehľbujeme svoje poznatky, stávame sa rozumnejšími a rozvážnejšími (dúfajme!), a tým sa mení aj náš postoj k tomu, čo sa učíme. Ak naše spomienky objektívne presne reprodukovujú pôvodné vnemy, potom musíme na ne reagovať inými pocitmi. Nie vždy nám prekáža, že sa spomienky menia. Ustavične musíme celú našu osobnosť prispôbovať prítomnosti. Kto v myslení a konaní zotrváva pri tom, akým bol pred desiatimi alebo dvadsiatimi rokmi, ten sa rýchlo zaradí medzi včerajších, možno aj medzi večných spiatočníkov.

Ak sa však v človeku mení to, čo sa naučil a čo sa mení nesmie, čo si má zapamätať absolútne verne a podľa potreby aj reprodukovať, vtedy tomu treba predchádzať. Treba sa postarať o to, aby sme si učivo, ktoré je svojou podstatou nemenné, verne podľa originálu zapamätali, aby tak nedošlo k posunom. Nástroje duševne pracujúceho človeka, jeho myšlienky a poznatky, nesmú otupieť a tak sa znehodnotiť, rovnako ako nástroje, potrebné na dobrú remeselnícku prácu.

Dbajte na dostatočný počet opakovaní, o čom sme hovorili v predchádzajúcej kapitole. Neprestajne skú-

majte, koľko poznatkov si musíte doslovne zapamätať, a oživujte si originálne vnemy. Všetko ostatné však prispôbte časovému vývoju, aby ste boli vždy na úrovni doby.

Pripomeňme si:

- Rovnako ako pri „tichej pošte“ sa menia a skresľujú aj vnemy, ktoré ste kedysi prijali.
- Nedôverujte celkom svojim spomienkam a hľadajte dôkazy pre originalnosť reprodukovanej učiva, ktoré si máte zapamätať.
- Pamäť má tú vlastnosť, že človeka vždy posúva do dobrého svetla. Ľudí, ktorým ste naklonení, obklopuje leskom a tých, ktorých nemáte radi, posúva na scéne nazývanej život do negatívnej roly.
- Trénujte si pamäť učivom, ktoré si v každom prípade musíte bez skreslenia zapamätať. Neskôr vám to poslúži a aj pri ďalších zážitkoch budete reprodukovat verne podľa originálu.
- Zmena spomienok je sčasti podmienená starnutím a vývojom. Celý váš životný postoj sa mení, prečo by sa nemali meniť aj spomienky?

18. kapitola
Pán mnemo robí divy

PAMÄŤOVÍ FENOMÉNI A ČO OD NICH MÔŽEME
ODKUKAŤ

Nie, určite nepreháňame, keď v nadpise tvrdíme, že pamäťový fenomén dokáže výkony, ktoré sa zdajú zázračné. Ale to platí iba pre diváka, ktorý nevie, ako sa možno k takým výkonom dopracovať, a ktorý nepozná triky. Slovo triky tu nemá nič spoločné s podvodom. Tak ako sa akrobat namáhavým cvičením naučil ovládať svoje telo a napríklad hadej žene (ako sa hovorí medzi ľuďmi) nezlomili v ranom detstve všetky kosti, ale tréningom získala úžasnú ohybnosť, podobne chápme aj výkony pamäťových fenoménov.

Nikdy nezabudnem, ako som žasol, keď som pred vojnou v Berlíne prvý raz videl takého umelca. Vystupoval v istom kabarete v tej istej Medvedej ulici, v ktorej viedol malé divadlo aj nezabudnuteľný Ralph Artur Roberts. Nazvime pamäťového fenoména pán Mnemo. Mnemo poprosil ctené publikum, aby bez výberu vyvolávalo slová. Publikum ochotne súhlasilo a po niekoľkých sekundách mlčania sa z hľadiska ozývali tie najzábavnejšie a najkomickejšie slová (aspoň podľa názoru vyvolávačov). Jeden zvlášť duchaplný nápad mám ešte dnes v pamäti: nemecký juhozápadno-africký telegrafný stĺp jemne namiešaný korenistý likér. Išlo o nezmysel, ale aj ten si zapamätal. Možno to bol objednaný výkrik. Mnemo ho zopakoval bezchybne, ako všetky ostatné. Pritom však utrúsil niekoľko posmešných poznámok ku konkrétnemu zvolaniu. Celkove mu z hľadiska napovedali 60—100 slov. Zapamätal si všetky. Vzápätí sa uplatnil ako pohotový básnik. Predniesol básničku — príbeh v rýmoch a použil v ňom všetky slová, ktoré mu napovedalo hľadisko. Na záver Mnemo požiadal publikum o spoluprácu ešte raz a opäť mu nevypadlo ani jedno slovo. Dokonca aj za predpokladu, že báseň mal v kostre

hotovú už pred experimentom a podľa nových slov ju iba tu i tam obmenil, jeho výkon zostáva obdivuhodný.

V inom prípade Mnemo požiadal publikum o ďalšie slová, ktoré potom jeho asistent za scénou čísloval a zapisoval na tabuľu. Vzápätí umelcovi zaviazali oči; bol to gag a samo osebe zbytočné, keďže bol obrátený chrbtom k tabuli. Opakoval slovo za slovom, v rovnakom poradí, ako boli zaznačené na tabuli. Aj tu bolo sto slov. Potom umelec zopakoval v presnom slede slová odzadu. A do tretice buď tak, že mu povedali číslo medzi 1 a 100 a on hneď, ako keby vystrelil z pištole, povedal slovo uvedené pod daným číslom, alebo dal vyvolať slovo a spontánne povedal, na ktorom mieste na tabuli bolo zaznamenané.

Teraz požiadajte niekoho, aby vám povedal zopár slov. Sotva sa nájde neškolený človek, ktorý by bol schopný spontánne si zapamätať viac než sedem po sebe povedaných slov a v presnom poradí ich bezchybne zopakovať. Ale pri troche tréningu môže každý ľahko zvládnuť 25, alebo aj tých 100 slov pána Mnema. Pomôže jeden prastarý trik. Zachovalo sa nám, že sa používal už pred 2300 rokmi. Pravdepodobne siaha ešte do starších čias, pretože až po vynájdení kníhtlače si človek mohol dovoliť trestuhodne zanedbať svoju pamäť. Teda všetko má svoj rub aj líce. Umelec, ktorý si takto zarába na chlieb, musí sa venovať viac príprave, ako by ste museli vy, keby ste si chceli poslúžiť jeho trikmi. Príkladom môže poslúžiť gymnasta—akrobat. Najlepší gymnasti sú zároveň vynikajúci akrobati. Avšak väčšina ľudí, ktorí sa venujú gymnastike, a dokonca aj výborných gymnastov, nepodáva nijaké artistické výkony.

V mojich kurzoch účastníci potrebovali sotva polhodinu prípravy, aby si bez väčšej námahy osvojili triky pána Mnema, i keď iba s 25 slovami. Treba pripomenúť, že neboli schopní bleskovo zložiť báseň, ale dokázali zopakovať 25 slov spredu i odzadu.

A je tu systém, i keď viem, že tým neprezradím nijaké služobné tajomstvo, pretože už starí Gréci . . .

Najprv potrebujete takzvané poradie pomocných slov. Nie azda poradie pomocných slovíčok, ale slovíčok, ktoré

predstavujú skutočnú pomoc pri zapamätávaní. Namiesto nich si v číselnom poradí môžete zapamätať vo vám známom priestore určité predmety. Zostaňme najprv pri prvej forme, aj keď druhá má už úctyhodnejší vek.

Poradie pomocných slov musí pozostávať z čo možno najnázornejších pojmov. Takých názorných, že si vo svojej predstavivosti bez námahy vytvoríte jasný obraz. Všimli ste si? Už starí Gréci oceňovali význam živej fantázie na rozvoj pamäti. Navyše sa musia jednotlivé pomocné slová zo spomínaného radu, respektíve obrázy, ktoré na ich základe formujeme, navzájom podstatne odlišovať, aby nedošlo k zámene.

Mnemotechnici nazývajú radi takéto obrázky stereotypmi. Teraz sa na mňa určite nahnevajú všetci tí, ktorí dúfali v celkom nové a podľa možnosti senzačné triky, a my sa zatiaľ utiekame k starým Grékom. Je mi ľúto, ale je to také účinné, že už to samo vyváži cenu celej knihy.

Predsa však pochybujem, či to jediné stačí, aby ceny kurzov mohli vyletieť do astronomických výšok, ako sa to často stáva. Rad pomocných slov musí človek zvládnuť tak spoľahlivo, aby ich mohol odriekať s prislovečnou námesačnou istotou; spredu — zozadu alebo počnúc od ľubovoľného čísla. To znamená, že raz stanovené poradie je nemenné. V tom teda spočíva príprava: vytvoríme poradie pojmov a naučíme sa ich naspamäť. Slová majú predstavovať obrázky.

Uľahčíme vám prácu a zadáme poradie slov, prípadne obrázov, ktoré sa dajú zapamätať už na prvý raz, alebo iba po nepatrnej námahe.

1. Maják

Vidíte osamelý maják. Pripomína vám jednotku. Keď si vytvoríte skutočne ostrý obraz, nezabudnete, že maják je naše prvé zapamätané slovo (pomocné slovo).

2. Okuliare

Sú na druhom mieste, lebo majú dve sklá.

3. Trojnožka

Ľahko možno uhádnuť, prečo je na treťom mieste.