

Előszó

Dominic O'Brien világszerte ismert rendkívüli szellemi képességeiről. Engem az 1980-as évek végén ért a megtiszteltetés, hogy találkozhattam vele a memória világbajnokság egyik szervezőjeként. Ekkor mesélte el nekem, hogy gyerekkorában őt is, mint sok más diákot, az iskolában számos kritika érte figyelmetlensége, álmodozása illetve a tantervi órák iránt mutatott érdektelensége miatt. Dominic figyelmét sokkal inkább lekötötte képzeletvilága, a zene és szellemi képességeinek fejlesztése. Ennek eredményeképp otthagya az iskolát és elkezdte a memória művészetét tanulmányozni.

Öt éven belül emlékezőtehetségét hihetetlen kapacitására fejlesztette és készen állt, hogy megmérkőzzön kihívóival az 1991-es Memória Világbajnokságon, ahol olyan nagy nevekkel kellett megküzdenie, mint Creighton Carvello, aki például a pi 20 013 számjegyének memorizálásával állított fel világrekordot. Dominic gyakorlatilag a győzelemig menetelt, megszerezvén a világbajnoki címet, mindeközben megdöntve régi és beállítva új világrekordokat.

Azóta többször sikeresen védte meg címeit, és folytatta a különböző szellemi rekordok beállítását, beleértve a kártyapakli lapjainak memorizálását 45 másodperc alatt. Az 1994-ben kiadott Génuszok Könyve első helyre rangsorolta Dominic-t, mint a világ egyik legkiválóbb szellemi atlétáját. Látna, hogy 1993-ban és 1994-ben milyen könnyedén dönt meg világrekordokat, Raymond Keene sport és sakk szaktekintély, a Times és a Spectator magazinok sakkszakértője úgy nyilatkozott, hogy még soha életében nem látott ilyen kiváló szellemi teljesítményt.

Amit a diákoknak fontos tudni, hogy Dominic ezeket a hihetetlen eredményeket a szakterület alapos tanulmányozásának, a célok tudatos meghatározásának, és a mindannyiunk számára adott képességek kihasználásának köszönheti.

Ebben a kiváló könyvben, amit a kedves olvasó a kezében tart, Dominic felfedi azokat a titkokat és módszereket, amelyekkel ezeket az irigylésre méltó sikereket elérte. Örömmel ajánlom ezt a könyvet. Hiszem, hogy a világos, könnyen érthető útmutatások minden tanuló hasznára válnak majd, és várom, hogy találkozunk a következő – memória világbajnokságon – talán éppen Dominic kihívójaként!

Tony Buzan

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	9
2. Gyorstanulás	13
3. Jegyzetelés és a gondolattérkép	23
4. Memória	42
5. Képzelőerő és asszociáció	49
6. A kapcsolat módszer	55
7. Vizualizáció	61
8. Az utazás módszer	66
9. A számok nyelve	76
10. Hogy az idézeteket el ne felejtjük	97
11. A nyelvtanuláshoz vezető könnyű út	113
12. A matematika leegyszerűsítése	130
13. A tudományok absztrakt világa	137
14. Hogyan jegyezzük meg a történelmi dátumokat?	157
15. Földrajzi tippek	170
16. Az üzleti agy	177
17. Figyelj a médiára!	182
18. Az informatikus képzelőereje	186
19. A gördülékeny előadás	191
20. A tanulás megtervezése	205
Utószó	213

Bevezetés

Tanuljunk meg tanulni

Néhány évvel ezelőtt egy olyan esetnek voltam tanúja, mely örökre megváltoztatta életemet. Egy middlesborough-i pszichiátriai ápolónak, Creighton Carvellonak kevesebb, mint három perc alatt sikerült egy kártyapakli lapjainak sorrendjét memorizálni. Ezzel új memória világrekord született. Fellekesülve ezen a hihetetlen szellemi teljesítményen, elkezdtem saját memóriámat vizsgálni.

A nagy kérdés számomra az volt, hogy Creighton az emlékezés természetfölötti képességével rendelkezik-e, vagy tudatában van olyan speciális technikáknak, melyeket bárki használhat hasonlóan lenyűgöző eredmények eléréséhez.

A memória tréningezésének több évnyi intenzív tanulmányozása után, teljes mértékben meg vagyok győződve, hogy a többségünk képes lenne megjegyezni nem csak egy pakli 52 lapjának sorrendjét, hanem akár enciklopédia mennyiségű információt is. Az egyetlen dolog, ami ebben meggátol bennünket, hogy hajlamosak vagyunk a különböző, a koponyánkban kihasználatlan agykapacitásunk növelését célzó technikákat visszautasítani vagy figyelmen kívül hagyni.

A memóriafejlesztés, a felgyorsított tanulás, és a sikeres vizsgázás kulcsa a képzelőerőnkben rejlik. Ez a könyv megmutatja, miként mozgósítsuk képzeletünket. Az izmok erősítéséhez hasonlóan hogyan tréningezzük azáltal, hogy az ismerős helyeket, élményeket kalandos séták helyszínévé alakítjuk. Meg

fogjuk látni, hogy az unalmas, értelmetlennek tűnő adatok mily módon változtathatóak át jelentéssel bíró, megjegyezhető képekké, a számok színes nyelvének köszönhetően. Meg fogom mutatni, hogy a történelmi dátumok, a kémiai vegyjelek, az idegen szavak vagy éppen a különböző verssorok hogyan tárolhatók egy háromdimenziós agyi dosszié rendszerében. Szemléltetni fogom, hogy a különféle tudományágakban, mint például a matematika, vagy a médiaismeret, hogyan lehet sikereket elérni azáltal, hogy agyunk teljesítőképességét természetes módon maximálisan kihasználjuk. Memóriánk kapacitásának teljes kihasználását különböző hatékony olvasási, gyakorlási technikákkal kombinálva képesek leszünk sikeresen vizsgázni. Nem számít, hogy mit tanulunk, vagy mire készülünk – legyen az nyelvvizsga, vagy érettségi – a sikerhez vezető út itt kezdődik.

Milyen kár, hogy iskolai küszködéseim során ezeket a módszereket még nem ismertem...

Hit és magabiztosság

Iskolai problémáim egy általános tévhitben gyökereztek: Ez nem más, mint az a nézet, miszerint az emberek két nagy csoportra oszthatók: azokra, akik kiváló adottságokkal születnek – és azokra, akik anélkül. Már az első pillanatban eldőlt: vagy jó képességű, tehetséges gyerekként jövünk világra, vagy nem.

Ezen nézet szerint, ha pechünkre az utóbbiak közé tartozunk, akkor előre megírt sorsunk a küszködés, majd a bukás. Az iskolában sajnos tudtam jól, hogy melyik csoportba tartozom. Elfogadtam a bélyegeimet, és elképzelhetik, hogy ez mennyire megtépázta az önbizalmamat. Amit az iskolában koncentráció-hiánynak tudtak be, az valójában álmodozás volt – az egyetlen dolog, amiben jó voltam. Milyen kár,

hogyan ez nem korábban jött elő! Ugyanis, amint majd azt önök is látni fogják, a képzelőerő döntő fontosságú a memóriafejlesztésben.

Tanuljunk tanulni

Remélem, hogy az önök tanulási élményei nem olyan szörnyűek, mint az enyéim. Utáltam az iskolát. Vonakodva ugyan, de elfogadtam, hogy ez a dolgok menete, de nem értettem miért kell lekorlátozódni egy szürke, mesterséges osztályteremre, mikor kint a természet a maga háromdimenziós dicsőségével hívogat. „O’Brien! Miért bámulsz állandóan az ablakon kifelé? Hagyd már abba az ábrándozást, és koncentrálj!” A trükköm az volt, hogy szemeimet a tanáromra szegeztem, s folytattam a képzelgést. „O’Brien! Miről is volt szó? Nem emlékszel semmire? Semmi nem maradt meg a fejedben?” Akkoriban kevés hasznos információ maradt meg bennem, mert senki nem magyarázta el nekem a felfogás és elmélyítés folyamatait. Ha új mosógépet veszünk, természetesen jár hozzá használati útmutató. A számítógépekhez hatalmas terjedelmű tájékoztató füzetet adnak. Agyunk minden számítógép felett álló, hihetetlenül bonyolult szerkezet. Születésünkkor miért nem kapunk hozzá útmutatót? Egy komputerhez hasonlóan, hogyan várják el tőlem a kimeneti információkat, ha előtte nem mondják meg, hogy a bevitt hogyan kell kezelnem?

Erős meggyőződésem, hogy legyen szó bármilyen tárgyról, minden diáknak tudnia kell, hogyan kell tanulni. Ez a könyv ezeket a folyamatokat fedi fel, tehát kezeljük úgy, mint egy agyunkhoz szóló használati útmutatót!