

1

Відкрийте силу вашої пам'яті

Як ми розглянули у Вступі, перші шість розділів цієї книжки присвячені самісіньким основам вашої спроможності до навчання, здатності всотувати, а потім пригадувати інформацію, потрібну для зростання. З цієї частини ви дізнаєтесь, як навчатися так, щоб використовувати ваш мозок справді ефективно. Давайте почнемо з одного з найпопулярніших предметів, якому навчає моя компанія: як поліпшити вашу пам'ять.

Задумайтеся на хвилинку, скількома різними способами використовуєте свою пам'ять у повсякденному житті. Якщо вам складно відповісти на це запитання, спробуйте сформулювати його по-іншому:

«Якби ви повністю втратили пам'ять, то що могли б робити?»

Правильна відповідь буде «нічого». Коли ми народжуємося, то виходимо у світ із працюючою автономною нервовою системою для забезпечення правильної роботи нашого дихання, серцебиття та інших функцій організму. А ще маємо автоматичні рефлекси — наприклад, коли лікар стукає вас по коліну гумовим молоточком, щоб побачити, чи скорочуються ваші м'язи. Це й усе. Усе інше в житті ви засвоюєте. Навіть таку базову інформацію, як знання власного імені та вміння споживати їжу, також засвоюєте. Тому буквально все у вашому житті потребує використання пам'яті.

Подумайте про своє нинішнє життя. На семінарах нашої компанії *Freedom Personal Development* ми часто ставимо аудиторії запитання: «Як вважаєте, де у вашому житті поліпшення пам'яті допомогло б вам стати ефективнішим, продуктивнішим або зменшити стрес?» Ось лише кілька відповідей, які ми зазвичай чуємо.

Від працівників розумової праці:

- ▶ «Я хотів би краще запам'ятовувати імена!»
- ▶ «Мені б хотілося проводити презентації, не підглядаючи в нотатки!»
- ▶ «Мрню швидше засвоювати дані про той чи інший продукт!»
- ▶ «Я б не відмовився пам'ятати дату і час зустрічей!»

Від студентів:

- ▶ «Мені б хотілося запам'ятовувати лексику іноземних мов!»
- ▶ «Хочу пам'ятати математичні формули та рівняння!»
- ▶ «Я б залюбки запам'ятовувала таку інформацію, як преамбула до Конституції, імена всіх президентів, назви штатів та їхніх столиць».
- ▶ «Хотів би менше панікувати на контрольних».

Чесно кажучи, я би міг до кінця розділу розписувати способи, якими наша пам'ять допомагає в повсякденному житті, але ось вам найкраща новина.

Де б ви не хотіли помітити поліпшення вашої пам'яті чи будь-якої сфери навчання, ви, безумовно, спроможні досягти цих покращень. Результати багатьох сучасних досліджень підтверджують, що для будь-якої практичної мети ваша пам'ять є насправді ідеальною; ви буквально ніколи й нічого не «забуваєте». Дехто з вас зараз, можливо, каже собі: «Гаразд, Роджере, тут ви мене втратили. Я ж відчуваю, що *постійно щось забуваю!* А ви думали, чому я взагалі купив цю книжку?» І я розумію таке сприйняття; якраз підходжу до того, чому ви це *відчуваєте*. Проте факт залишається фактом: ваш мозок фіксує все — кожную прочитану книжку, кожную вашу розмову, кожне нове знайомство,

геть усе. І проблема полягає насправді не в *запам'ятовуванні*, а в *пригадуванні*.

Ось вам приклад. Згадайте останній випадок, коли ви зустріли у крамниці якогось знайомого (причому точно знали, що ви знайомі), але ніяк не могли пригадати його ім'я. Ситуація цілком звичайна і трапляється з усіма. Прокрутіть цей випадок у голові. Ймовірно, ви цілком непогано поспілкувалися з цією людиною, чи не так? Хвилини із десять на тему: «Як ся маєш, як робота, як родина» тощо. Але увесь час, коли ви розмовляли, чим займався ваш мозок? Мучився одним питанням: «Як, до дідька, звати цього чоловіка?» Причому відповідь він тоді не знайшов. *Він знайшов її згодом*. Розумієте, ви ніколи не забували ім'я того чоловіка, ви просто не могли *пригадати* його, коли це було вам потрібно.

Знову ж таки, я міг би навести вам чимало інших прикладів, але скажу лише, що ваша пам'ять насправді чудова, а підозрювати варто саме пригадування. Це хороша новина, бо поліпшити пригадування вам цілком до снаги. Якщо не можете пригадати якусь частину інформації, то це завжди тому, що спосіб, яким ви її зберегли, із самого початку був випадковим, непродуманим, безсистемним та підсвідомим. Ось що маю на увазі.

ЯК ВИ ІЗ САМОГО ПОЧАТКУ НАВЧИЛИСЯ ВЧИТИСЯ

Якщо ви схожі на 99% населення, то у школі звикли вчитися за допомогою процесу під назвою *механічне запам'ятовування*. Це просто навчання шляхом повторювання. Ви отримували якусь інформацію (від учителя чи з підручника), а потім повторювали її знову і знову, допоки вона, як ви сподівалися, не закріплювалась у вашому мозку. Звучить знайомо?

Як це працює для вас тепер? Не надто добре, можу заприсягтися. Щоб підтвердити цю тезу, пройдіть короткий тест із двох запитань:

Питання 1. Чи ви колись вивчали біологію?

Так _____ Ні _____

Питання 2. Нікуди не підглядаючи, назвіть, будь ласка, усі типи тваринного світу.

На живих наших семінарах усі відповідають на перше питання «звичайно», а потім ніхто не може навіть почати відповідати на друге. Нічого страшного; насправді вам не обов'язково знати всі типи тваринного світу. Але ж, якщо ви у школі вивчали біологію, то вам точно викладали цю інформацію. Питання в тому, «чи справді ви її засвоїли?», і відповідь майже безумовно заперечна. Ви не *засвоїли* цю інформацію, а *зазубрили* для контрольної. На контрольній просто вивалили її на папір, та й по всьому. Цього у школі було для вас цілком достатньо, але тепер бачите проблему?

Повторюючи описаний процес знову і знову впродовж свого формалізованого навчання, ви, безумовно, виробили звичку вивчати так геть усе. Можу здогадатися, що ця звичка більше не працює для вас як слід. Механічне запам'ятовування може справді дати вам хорошу оцінку на плановій контрольній, але життя не складається з контрольних, про які ви знаєте заздалегідь, чи не так? Тому вам знадобиться метод навчання, що працюватиме трохи краще. Саме його й отримаєте з перших шести розділів цієї книжки, якщо будете готові відкрити очі на власний розум...

ПОКАЗНИК СПРОМОЖНОСТІ ДО НАВЧАННЯ

Для будь-якого результату є свій спосіб мислення та дій.

Наше завдання — бути достатньо відкритими та гнучкими,
щоб перейняти ці способи.

*Білл Гарріс,
засновник «Centerpointe Research Institute»*

Користь, яку ви отримаєте від цієї книжки чи будь-якого навчання, великою мірою залежить від вас як учня. Цей матеріал змінить ваше життя тільки тоді, коли засвоїте його