

Naslov originala:

Kevin Horsley

Unlimited Memory: *How to Use Advanced Learning Strategies to Learn Faster, Remember More and be More Productive*

Copyright © 2013, 2014, 2016 by Kevin Horsley.

All rights reserved.

Originally published in 2009 by Hay House Inc. USA

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Maja Radivojević

LEKTURA I KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Kevin Horsli

**NEOGRANIČENO
PAMĆENJE**

HARMON**IA**

Ova knjiga posvećena je Eloizi Kuper.
Voleo bih da istaknem doprinos koji si imala u ovoj knjizi i
da ti se zahvalim za svu podršku i ohrabrenje u mom životu.

*Pamćenje nas tera da se držimo stvari koje volimo,
onog što jesmo i što nikad ne želimo da izgubimo.*

Godine lutanja

Sadržaj

Prvo poglavlje: Uvod	11
----------------------------	----

PRVI DEO: KONCENTRIŠITE SE

Drugo poglavlje: Izgovori	21
Treće poglavlje: Nikad ne verujte laži	25
Četvrto poglavlje: Budite prisutni sad	33

DRUGI DEO: STVARAJTE I POVEZUJTE

Peto poglavlje: Oživite informacije	43
Šesto poglavlje: Koristite svoj automobil da pamтите	51
Sedmo poglavlje: Koristite svoje telo da pamтите	57
Osmo poglavlje: Pripajanje informacija	61
Deveto poglavlje: Na prvom mestu	67
Deseto poglavlje: Povezivanje misli	75
Jedanaesto poglavlje: Pamćenje imena	79
Dvanaesto poglavlje: Pamćenje brojeva	87
Trinaesto poglavlje: Umetnost pamćenja	99
Četrnaesto poglavlje: Korišćenje metoda	109

TREĆI DEO: KONTINUIRANO KORIŠĆENJE

Petnaesto poglavlje: Samodisciplina	123
Šesnaesto poglavlje: Obnovite da biste uspostavili	127
Kraj je seme novog početka	131
O autoru	133

Uvod

U ovoj knjizi, Kevin predstavlja principe koji vam zauvek mogu promeniti život. Ovo kažem sa sigurnošću, budući da sam proučavao i uključio ove metode u vlastiti život. Postoji mnogo oblasti vašeg života i postojanja koje mogu biti promenjene ovim principima, pa imam čast što mogu bar malo doprineti ovom neverovatnom delu.

Dok sam studirao medicinu, ove metode nisam poznavao i što se akademskih ostvarenja tiče, bio sam prosečan student. Provodio bih dane boreći se s nasumičnim informacijama dok sam se trudio da ih razumem. Pitanje nije da li sam uspeo ili ne, već pre koliko sam mogao biti efikasan na putu do svojih kvalifikacija. Prvi put kad sam se susreo s Kevinovim metodama, bio je u trenutku kad sam učio da postanem specijalista medicine. Potpuno su promenile način na koji sad pristupam učenju i baratanju informacijama – a kao korist od toga imam čistu desetku. Ovim informacijama iskreno laskam autoru ove knjige. Nisam se odjednom pretvorio u neko „inteligentno biće”; rešio sam da promenim svoju percepciju o sećanju i pamćenju. S ovom novootkrivenom strukturom i svrhom, uspeo sam u sebi da otkrijem potencijal, za koji sam mislio da ga nisam imao.

Nakon što sam shvatio značaj i uticaj ovih principa na moj akademski život, počeo sam ih primenjivati i u svakodnevnom životu. Kakva je to avantura bila! To iskustvo bilo je mnogo više od pukog manevrisanja informacijama; do srži mi je obogatilo samopouzdanje, a posledice se ne mogu ograničiti i svesti na samo jednu određenu oblast mog života.

Imam privilegiju što lično poznajem Kevina, a to što vidim da su informacije zapisane u ovoj knjizi, predstavlja pravi izvor motivacije za mene!

Nakon mnogo godina istraživanja, iskustva i postignuća, Kevin deli s nama metode koje menjaju život, koje su lake da se razumeju i praktične. Kad rešite da koristite ove metode i učinite ih svojim, oslobodićete neograničeni potencijal, ne samo u poboljšanju svog sećanja, već i u životu.

Dr Marijus A. Velgemoed

1. POGLAVLJE

UVOD

Velika promena u vašem životu dolazi onda kad shvatite da možete naučiti sve što treba da biste ostvarili bilo koji cilj koji sebi postavite. Ovo znači i da ne postoje ograničenja u tome šta možete biti, imati ili raditi.

Brajan Trejsi

Kakav bi vam život bio ako biste mogli informacije naučiti lako, brzo i efikasno? Razmislite samo.

U ovoj kratkoj knjizi koju je lako čitati, pružiću vam niz moćnih veština za poboljšanje sećanja i pamćenja, što će vam omogućiti da preuzmete kontrolu nad onim što učite i nad svojim životom. Otkrićete mnoštvo neverovatnih metoda, drevnih i novih, koje su iznedrili najveći umovi iz oblasti brzog učenja i razvoja pamćenja. Ova knjiga pružiće vam sve informacije koje škola zaboravlja da vas nauči. Pristup se svodi na korišćenje sopstvenog mozga; i verujem da ovo može biti moguće s osnovama sećanja.

Zamislite da ste rođeni bez pamćenja. Ko biste bili? Ne biste bili niko; ako nemate pamćenje, nemate ništa drugo. Ako vas pitam: „Ko ste?” odmah biste počeli da sređujete sećanja u umu da biste na to pitanje adekvatno odgovorili. Vaše pamćenje je lepak koji vam spaja život; sve ono što ste danas jeste plod vašeg neverovatnog pamćenja. Vi ste biće koje prikuplja podatke, a pamćenje počiva tamo gde se živi vaš život. Kad ne biste imali pamćenje, ne biste mogli da učite, razmišljate, posedujete inteligenciju, stvarate, čak ne biste ni znali da vežete pertle. Ne biste bili sposobni da

izgradite iskustvo u bilo kom polju, zato što je iskustvo, zapravo, samo zbir sećanja. Samo ukoliko imate pamćenje, **informaciju možete proživeti.**

Tokom godina, pamćenje je dobilo i lošu reputaciju. Povezivano je s učenjem napamet i guranjem informacija u mozak. Predavači govore da je razumevanje ključ učenja, ali kako možete razumeti nešto, ako ga se ne možete setiti? Svi smo doživeli ovo iskustvo: prepoznamo i razumemo informaciju, ali ne možemo da je se setimo onda kad nam je potrebna. Na primer, koliko viceva znate? Verovatno ste ih čuli na hiljade, ali sada možete da se setite samo četiri, pet. Postoji velika razlika između toga što ste upamtili četiri vica, i toga da prepoznate ili razumete na hiljade. To što nešto razumete ne znači da to i možete da koristite: tek kad istog trenutka možete da se setite onoga što ste razumeli, i kad praktikujete i koristite ono što ste zapamtili i razumeli, postigli ste majstorstvo. Pamćenje je skladištenje onoga što ste naučili; da nije tako, zašto biste se uopšte trudili da to naučite?

Neki ljudi kažu da vam u vremenu *Gugla* dobro pamćenje nije neophodno. Ken Dženings je rekla: *Kada donosite odluku, potrebne su vam činjenice. Ako su vam te činjenice u mozgu, one su vam tu. Ako se sve nalaze negde na Guglu, možda nećete doneti pravu odluku u datom trenutku.*

Što dovodi do pitanja: da li biste ili ste već zaposlili osobu samo zbog njegovih ili njenih sposobnosti da pretražuje informacije na *Guglu*? Ne, želite ljude koji imaju informacije i iskustvo u sebi. Želite samouverene ljude, ljude koji su sigurni u ono što znaju. Ako u mozgu ne čuvate informacije, to može biti skupo po vas i može vas voditi do osramoćenja i loših odluka. Ukoliko stalno morate da se obraćate beleškama ili uputstvima da biste obavili svoj posao, izgubićete vreme i delovati neprofesionalno. Da li biste radije kupili proizvod od nekog ko stalno zaboravlja vaše ime ili od nekog ko ga je zapamtio? Da li biste dozvolili doktoru da vas operiše ako stalno mora da gleda uputstvo ili *ajped*?

Definitivno ne biste!

Pamćenje je kamen-temeljac našeg postojanja. Ono određuje kvalitet naših odluka, stoga i celog našeg života!

Učenje i pamćenje su dve najčarobnije sposobnosti ljudskog uma. Učenje je sposobnost usvajanja novih informacija, a pamćenje te informacije čuva godinama. Pamćenje je osnova svakog učenja. Ako pamćenje nije na mestu, samo ćete ubacivati informacije u duboku rupu, a nećete ih više nikad koristiti. Problem leži u tome što se mnogo ljudi ne priseća onoga što zna, i stalno uči i zaboravlja, uči i zaboravlja, uči i zaboravlja...

Kad poboljšate kvalitet svog pamćenja, poboljšavate sve. Brže možete pristupiti informacijama i lakše – stvarajući tako veće mogućnosti za povezivanje i asocijacije. Što više činjenica i sećanja imate, one koje su ispravno pohranjene u mozgu, imate veći potencijal da stvarate jedinstvene kombinacije i veze. Unapređeno pamćenje isto tako poboljšava i osnovnu inteligenciju, zato što je inteligencija bazirana na svim događajima, ljudima i činjenicama kojih se možete setiti. Što se više sećate, više možete stvarati i raditi zbog činjeničnog znanja koje uvek prethodi nekoj veštini. Informacije se mogu dodavati samo na još informacija, tako da, što više znate, lakše vam je da saznate još više.

Sad, u vezi s pitanjem pamćenja postoje dve mogućnosti. Prva mogućnost jeste da vaše pamćenje ne može biti poboljšano; ne možete ništa uraditi što bi napravilo značajan pomak u vašim urođenim sposobnostima. Mnogo ljudi bira ovo kao svoj životni izbor, zato što se kroz hiljade sati školovanja ni jedan jedini sat nije proveo u pokazivanju toga koliko vaše neverovatno pamćenje može biti bolje. Škola vam nikad nije govorila o vašem fantastičnom mozgu.

Kada sam imao osam godina, školski psiholog dao mi je jedan savet o mom mozgu. Rekao je da možda imam neki oblik oštećenja mozga i želeo je da me pošalje u specijalni razred. Bio sam klasičan disleksičar: nisam bio rođen s dobrim pamćenjem i nisam se mogao koncentrisati; pisanje i čitanje oduvek su mi bili veliki izazov. Tokom školovanja sam učio tako što su mi majka i prijatelji čitali

sažetke; ja sam se trudio da ih zapamtim, a ono što nisam razumeo, što je bila većina, jednostavno nisam razumeo. Nisam imao budućnost zato što, jednostavno, nisam mogao razumeti ono čemu su me podučavali. Za dvanaest godina školovanja, nisam mogao pročitati nijednu knjigu od korice do korice, a poslednje godine školovanja, i dalje nisam čitao mnogo bolje od perioda kad sam bio prvi razred. Da skratim priču, nekako sam uspeo da završim školu 1989. godine.

Nakon nekoliko godina, život mi se promenio dok sam šetao lokalnom knjižarom. Do tog trenutka nisam samostalno pročitao nijednu knjigu od korice do korice, ali te večeri sam odlučio da kupim tri knjige. Sve ih je napisao Toni Buzan. Prva knjiga bila je *Koristite svoju glavu*, druga *Koristite svoje pamćenje*, a treća je bila *Brzo čitanje*. Tada sam iskreno mislio da ću početi brzo da čitam, a onda da druge dve brzo pročitam. Međutim, to nije tako ispalo. Počeo sam da čitam knjigu *Koristite svoje pamćenje* i otkrio da svi imamo i drugi izbor. Taj izbor je: naše pamćenje je samo navika, a navike mogu biti poboljšane dobrom vrstom treninga i vežbom. Otkrio sam da postoje osnove za poboljšanje pamćenja i da, ako ih istrajno koristimo, dobićemo iste rezultate koje dobijaju i odlični majstori pamćenja. Ako ne postanemo, nećemo postati. Počeo sam da proučavam psihologiju i sve što se ticalo mozga, uma i pamćenja, a što mi je palo pod ruku, čitao sam. Čitao sam na stotine knjiga, slušao kasete i razgovarao s ljudima koji imaju sjajno pamćenje. Kroz ovo dugačko putovanje, prevazišao sam sve probleme disleksije i sebe doveo u poziciju da sam, u proseku, čitao i usvajao četiri knjige nedeljno. Za sat vremena sam mogao naučiti ono za šta je prosečnom čoveku bilo potrebno mesec dana da savlada.

Godine 1995. rešio sam da se takmičim na Svetskom šampionatu u pamćenju. Ovo je događaj koji okuplja i privlači najveće majstore na svetu iz oblasti pamćenja, a takmičenje testira svaki sloj sećanja. Te godine sam uspeo da se plasiram na peto mesto ukupno, osvojivši drugo mesto na pismenom delu. Ovo je bio dokaz da sam prevazišao sve izazove disleksije. Isto tako sam bio nagrađen titulom „međunarodnog velemajistora pamćenja”: što je titula koja je predstavljena i odobrena od strane Njegovog Visočanstva, princa

Filipa od Lihtenštajna, 26. oktobra 1995. godine u Veru, Hartfordš-
iru, u Engleskoj. Imajući u vidu sve svoje prethodne poteškoće, to
je bilo veliko postignuće. Od tog dana, znao sam da će mi život ići
u drugom pravcu i da više nikad neće biti isti.

Godine 1999. sam rešio da svoje mogućnosti dalje ispitam i još
više ih testiram, kad sam oborio rekord koji se nazivao „Everest te-
stovi pamćenja.” Zapamtio sam prvih 10 000 cifara Pi broja – a Pi
je prošao svaki test nasumičnosti i nema ograničenja. Prvih 10 000
cifara Pi broja podeljene su u 2 000 grupa od pet cifara. Oni koji su
testirali bi nasumično rekli neki od tih petocifrenih nizova, a ja bih
morao odgovoriti s pet cifara s obe strane tog broja. Ovo se desilo 50
puta. Rekord se odnosio na vreme koje je bilo potrebno da se obavi
test; prethodni rekord sam oborio za 14 minuta. Zašto sam to radio,
pitali biste? Uglavnom zato što su ljudi govorili da je to nemoguće
uraditi, a ceo moj život svodi se na to: rušenje ograničenja i pokazi-
vanje ljudima za šta je naše pamćenje sposobno.

Od tada treniram, podučavam i edukujem ljude kako da zapam-
te ključne informacije koje su im potrebne za život i da je radost
učenja svima nama dostupna. Mnogo ljudi govori da imam fotograf-
sko pamćenje, ali to nije tačno. Samo sam otkrio mnogo „tajni” o
pamćenju i mogao sam da ih koristim i stvorim sopstvene metode.

Ne govorim vam sve ovo da bih vas impresionirao, već da bih
istakao činjenicu da svaka osoba ima isti potencijal da vlada svojim
pamćenjem. Nije važno koja vam je početna tačka; sve što je važno
je kuda idete. Međutim, ako nastavite da radite ono što ste oduvek
radili, dobijaćete ono što ste oduvek dobijali. Morate *raditi* drugači-
je da biste *dobijali* drugačije. Stoga, reč upozorenja: **da biste ovla-
dali pamćenjem, biće vam neophodno drugačije razmišljanje.**

Ne osuđujte i ne tražite savršenstvo od ove knjige; radije u njoj
gledajte samo vrednost. Kad procenjujete informacije, sprečavate
sebe u učenju. Možete prosuđivati metode, kritikovati ih, možete
pokušati drugačijim pristupom, ali obećavam vam, nećete dobiti
iste rezultate kao mi, majstori pamćenja, ako ne budete primenjivali

ove principe. Tražim vam samo da čitate otvorenog uma; nemam nikakvu sumnju da sve što ćete u ovoj knjizi naučiti funkcionise, i to neverovatno dobro. Metode koje ću podeliti s vama su iste one koje koriste majstori pamćenja. Ovo je strategija!

Primetićete da je ova knjiga podeljena u tri odeljka i sva tri odeljka pokrivaju četiri ključa za poboljšanje vašeg pamćenja. Prvi odeljak govori o poboljšanju vaše koncentracije. Drugi deo bavi se poboljšanjem vaše sposobnosti da kreirate slike i povezujete koncepte, i konačni ključ tiče se stvaranja navike kontinuiranom upotrebom. Ova četiri ključa predstavljaju rešenja za bilo koji problem s pamćenjem koji imate ili s kojim ćete se, u budućnosti, susresti. Neki od primera koje sam u knjizi koristio su iz knjiga o ličnom razvoju i biznisu, tako da nećete samo naučiti kako da unapredite svoje pamćenje, već ćete naučiti i neke ključne koncepte koje možete koristiti za lični razvoj.

Naučiću vas kako da pretvorite nezanimljive informacije u nešto što je stvarno i dobro organizovano. Ovo znači da informacija ima značenje i da će biti korišćena, umesto samo odbačena. Ne govorim o učenju napamet, već o načinu kako da čuvate informacije na drugačiji način s daleko boljim rezultatima. Cilj je unaprediti učenje i razumevanje.

Postoje knjige u kojima, dok ne dođete do suštine, ima mnogo priče. Ova knjiga je drugačija; želim da odmah pređem na srž i sačuvam vam vreme i energiju. Moj cilj je da vam pokažem predivan svet unapređenja pamćenja, onako kako bih voleo da je mene neko naučio. Nemojte samo čitati knjigu; igrajte se s konceptima i neka to bude deo vašeg razmišljanja i života. Ako ste spremni, pređite na prvu lekciju i oslobodite moć vlastitog pamćenja.

PRVI DEO

KONCENTRIŠITE SE

*Najbolji savet na koji sam naišao povodom koncentracije jeste:
Gde god da ste, budite tamo.*

DŽIM RON

2. POGLAVLJE

IZGOVORI

Ne možete leteti s orlovima ako nastavite da ključate s ćurkama.

Zig Ziglar

Pre nego što počnemo, koji izgovor ćete imati da ne pročitate celu ovu knjigu?

Ako odlučite da pročitate celu knjigu, koje izgovore ćete iskoristiti da ne upotrebite informacije koje ćete naučiti? Znam da ne znate šta ćete učiti, ali imate već spremne te izgovore, zar ne? Odvojte vreme da zaista o njima promislite i zapišete ih.

To su isti oni izgovori koje koristite svaki put kad sebe sprečavate da naučite nešto novo. Možete imati uspeh ili izgovore, ali ne možete imati obe stvari. Ljudi koji uče brzo fokusiraju se samo na informacije i veštine koje su važne – izgovori nisu važni i smatraju se virusima.

Jedina stvar koja vas zaustavlja u tome da dobijete ono što u životu želite jesu izgovori koje sebi stalno govorite. Ko biste bili bez izgovora? Razmislite samo.

Svaki izgovor koji prihvatite čini vas slabijim. Izgovori vas sprečavaju da se koncentrišete i obratite pažnju. Kad sebe, izgovorom, isključite iz učenja nečeg novog, blokirate svoju energiju i svoj fokus. Nikad ne zaboravite da **kuda vam pažnja ide, tuda energija teče.**

Neki od uobičajenih izgovora koje ljudi koriste, kojom ukidaju moć su:

1. BESPOMOĆAN/NA SAM

Nisam dovoljno pametan/pametna.

To mi nije u prirodi.

Nemam vremena da praktikujem informacije. (Vremena uvek ima; treba ga samo organizovati.)

Nemam dobre gene da bih imala dobro pamćenje. (Kako to stvarno znate?)

Starim; ne mogu ništa uraditi povodom svog pamćenja.

Ne možete naučiti matorog psa trikovima! (Onda je dobra stvar što niste pas!)

2. TREBA KRIVITI NEKOG DRUGOG

Roditelji su mi uvek govorili da sam glup/glupa.

Potrebna mi je podrška da bih razvio/la ove veštine.

Kriva je knjiga; to je neophodno doživeti na seminaru.

Nemoguće je imati negativna osećanja bez bacanja krivice na nekog ili nešto. Oslobodite svoj um. Uvek imate dva izbora sa svojim životom i iskustvom: možete iz toga naučiti ili kriviti nekog. Izbor je uvek na vama.

3. PREVIŠE STRESA

Previše je toga što se treba naučiti.

Moram promeniti svoj način razmišljanja.

Knjiga previše zahteva od mene.

NEOGRANIČENO PAMĆENJE

Biće teško.

Stvaramo izgovore za sebe da bismo živeli osrednjim životom. Objašnjavamo zašto ne možemo da uradimo ovo ili ono; smišljamo izgovore da ne bismo preuzimali odgovornost. Sad rešite da prestanete svoju moć da dajete izgovorima.

Jesu li izgovori istiniti? Jeste li 100% sigurni da su istiniti? Da li vam neki od izgovora unapređuje ili stvarno poboljšava život? Više ste od svojih izgovora, zar ne?

Okanite ih se, odmah!

Ričard Bah je rekao: *Veruj u ograničenja i biće tvoja*. Jedini razlog da nešto ne činite sa informacijama iz ove knjige možete biti samo vi; niko sem vas. Odgovorni ste za svoje učenje. Osoba koja je najodgovornija za ono što vam se dešava ste vi! **Ako verujete svojim ograničenjima, život će vam biti veoma ograničen.**

Poboljšanje pamćenja i koncentracije nije samo nešto što treba više da radite; isto tako je i ono što morate manje raditi. Neverovatno je koliko brzo možete naučiti novu veštinu kad rešite da odbacite svoje izgovore, osude i žalbe. Ako dosledno promenite svoj pristup i povećate želju da naučite ovde date informacije, ovladaćete tom veštinom.

POKRENITE SE ODMAH!

1. Ukoliko nastavite da se držite svojih izgovora, kakav će vam život biti za pet godina?
2. Ko biste bili bez svojih izgovora? Svakom učenju pristupite s ovim novim načinom razmišljanja.
3. Ne zaboravite da su to samo izgovori. Nije istina. Sad ih promenite.
4. Šta vam je važnije: izgovori da ne doživite svoj potencijal ili da budete najbolja verzija sebe?

5. Zašto vam je toliko važno da osnažite svoje pamćenje? Razmislite o tome i zapišite koliko god možete razloga da biste odgovorili na to veliko ZAŠTO. Kao što Daren Hardi kaže: *Potrebna nam je moć razloga, a ne moć volje.*