



3 mnemotechniki,  
dzięki, którym  
zmienisz to, w jaki  
sposób postrzegasz  
pamięć

**KODPAMIECI.PL**

## Wstęp

Mózg człowieka stworzony jest do myślenia obrazami. O tym wiedzieli już starożytni Grecy, którzy dzięki tej wiedzy wymyśliłi tzw. mnemotechniki. Za pierwszego ich twórcę uważa się Simonidesa z Keos. W porównaniu do tamtego okresu dziś znacząco się one rozwinęły, osoby praktykujące je biją kolejne rekordy w zapamiętywaniu. Jednym z nich Hindus, Prateek Yadav, niedawno ustanowił rekord, zapamiętując 130 losowych słów w 5 minut.

# 3 mnemotechniki, dzięki, którym zmienisz to, w jaki sposób postrzegasz pamięć

## Ogólne zasady tworzenia mnemotechnik

Do wszystkich zasad nie musisz się stosować, lecz im więcej z nich zastosujesz, tym większa szansa, że zapamiętasz to, co chcesz.

### I Korzystanie z wielu zmysłów

Przy wyobrażaniu danego obrazu niech uczestniczą wszystkie zmysły. Musisz to poczuć (dotykaj oczami wyobraźni różne miejsca), słyszeć (dźwięk natury, dialogi), wąchaj, smakuj (np. ulubione ciasto dzieciństwa). Najlepiej, jeśli to będą skojarzenia, które znasz od dłuższego czasu.

### II Szczegółowość obrazu

Postaraj się stworzyć jak najmniejsze detale twojego obrazu. Na początku nie musi być ich dużo, bo zajęłoby ci to wieki( weź na początek jeden). Mogą to być obiekty, które już znasz lub możesz stworzyć nowe. Oczywiście wszystko nie może być jak w rzeczywistości.

Przykłady detali: pieprzyk na twarzy bohatera, napis na ołówku, detale broni

### **III Emocje**

Wpleć do swojej wyobraźni emocje, najbardziej pamiętamy to, co doświadczyliśmy dzięki intensywnym emocjom. Staraj przywoływać się głównie te pozytywne ( miłość, radość, szczęście). Możesz korzystać także z negatywnych ( złość, nienawiść), lecz umysł może wytworzyć mechanizm obronny, zablokować je przez, że są po prostu nieprzyjemne.

### **IV Ja**

Bądź czynnym uczestnikiem wydarzeń w twojej wyobraźni. Kiedy coś dotyczy nas, lepiej się z tym utożsamiamy i zapamiętujemy, ma to również związek z emocjami.

### **V Absurd i uciekanie od schematów**

Korzystaj z poczucia humoru i zasady odwrotnej logiki. Możesz odnieść się do jakiejś kreskówki, tam bardzo często wstępnie zasada odwróconej logiki. Na przykład, wyobraź sobie jak zając zjada wilka.

### **VI Ruch**

Niech w twoim wyobrażeniu coś się dzieje jak w dobrym filmie akcji, nie może to być obraz statyczny. Dynamizuj akcję, wyobraź sobie jak coś spada, podskakuje, goni, ucieka, przewraca.

# 3 mnemotechniki

## 1. Cyfry

Najlepszym sposobem zapamiętania cyfr jest przypisanie dla każdej cyfry odpowiedniej litery. Działa to w ten sposób.

Przykład:

1-j

2-d

3-t

4-c

5-p

6-s

7-z

8-e

9-p

0-o

Cyfry możesz oznaczać dowolnymi literami. Ważne, aby kojarzyła ci ona z literą. Aby to zadziało, musisz literę przypisać do odpowiedniego wyrazu. Jak to działa?

Przykład:

Musisz zapamiętać numer

pinu np.00 22

oko, budda

Możesz wymyślić jeden wyraz, ale będzie dużo trudniej. Teraz z tego stworzysz historię. Pamiętaj, na początku nie zadręczaj się tymi wszystkimi zasadami tworzenia obrazów (wystarczy 2-3 zasady).

Przykład:

Wielkie lewitujące oko patrzy na pomnik **Buddy**, który znajduje się w jakiś buddyjskim klasztorze i jest pokryty złotem. Po chwili pomnik wstaje i uderza w oko. Rozlatuje się ono na małe szklane kawałeczki. Wyobraź sobie dźwięk rozlatującego się szkła.

Jeśli będziesz za każdym razem wymyślał wyraz do danej cyfry, to będzie bardzo trudne. Wymyśl odpowiednie słowa dla cyfr od 0- 100, a później zapamiętaj to, ważne aby w tych wyrazach znajdowały się litery odpowiadające cyfrom (tutaj nie ma możliwości skorzystania z mnemotechnik, musisz zapamiętać to pamięcią mechaniczną). Wystarczy, że później utworzysz tylko historię. Zero i dwadzieścia już masz, nie szkodzi, że wyrazem oko możesz zakodować dwa zera.

## 2. Zapamiętywanie tekstu

Na początek, ważne jest, abyś zadał sobie pytanie w jakim, celu chcesz nauczyć się danej treści. Czy chcesz jak wykorzystać ją w teoretyczny sposób, czy raczej praktyczny. W każdym przypadku musisz skupić się na tak tzw. słowach kluczach (nie dotyczy to tekstów których, musisz nauczyć się na pamięć, choć w nich i tak będziemy odrzucali wszystkie spójniki, przyimki itp.)

Pokażę, jak to działa w teorii:

,

Każdy, kto przynajmniej, przez jakiś czas uprawiał sport wie, że pozytywnie wpływa on na samopoczucie oraz na tzw. powera w ciągu dnia. Wpływa on także na poprawę pamięci poprzez wzrost substancji chemicznych oraz wzrost naczyń krwionośnych w naszym mózgu. Co to właściwie znaczy? Po prostu z reguły jesteś bardziej „happy” i zasypiasz na zawołanie.

Jeśli nie masz ochoty na intensywne ćwiczenia, to wcale nie jesteś w złej sytuacji. Korzystaj z ćwiczeń **synchronizujących pracę mózgu**. Na czym one polegają? Wspomagają one integrację półkul mózgowych **lewej** (odpowiada: za świat **logiczny**) oraz **prawej** (odpowiada: za świat **artystyczny**).”- tekst mojego artykułu „6 sposobów na poprawienie pamięci”

Przykładowa historia do tekstu:

Może wyobrazić sobie Ewę Chodakowską(sport), która jest na trasie biegowej, podskakuje i krzyczy z radości, w prawym ręku trzyma energetyka( dobre samopoczucie, energia), możesz wyobrazić sobie swoją panią od chemii (substancje chemiczne), która podchodzi wyszarpuje energetyka, po czym zmienia się on próbkę, wypija go i wyłażą jej wszystkie żyły, robią się one ogromne (naczynia krwionośne), wychodzą z ciała i zaczynają one tworzyć coś w rodzaju korzeni, pokrywających ziemię, po jakimś czasie z ziemi wychodzi wielka waga, podchodzę do niej, olśniewa złotem, na **lewej** stronie jest Einstein (logiczna półkula mózgu ), a po **prawej** Leonardo da Vinci malujący Mona Lisę(artystyczna półkula mózgu), znajdują się oni na równym poziomie( synchronizacja).

Najlepiej, jeśli sam utworzysz sobie obraz, bo każdy ma inne skojarzenia odnośnie do danej treści. Dotyczy głównie tych zagadnień, do których nie ma bezpośredniego obrazu (miłość, synchronizacja, rewolucja- mi kojarzy się z Leninem itp.) z obiektami oraz różnymi organizmami mamy dużo łatwiej ( młotek, samochód, mysz).

Warto, długo nie zastanawiać się nad tworzeniem obrazu, najlepiej, jeśli utworzysz go spontanicznie. Ten przykład, który podałem też nie jest idealny, z czasem nabierzesz wprawę będziesz, uwzględniać te wszystkie zasady z początku mojego tekstu, obrazy staną się bardziej wyraziste. Postaraj się również aby, słowa klucze łączy się w parę pierwszy z drugim, piąty z szóstym. itd., połącz te najlepiej czasownikiem

### 3. Język obcy

Na początek wystarczy skupić się na pierwszej sylabie słowa w języku obcym (skup się na jego wymowie), a później na jego tłumaczeniu.

Przykład: owl [aul]- szkolna **aula**

sowa (tutaj nie ma problemu z obrazem)

Historia:

Wyobrażamy sobie aulę w naszej szkole,  
wielka sowa wielkości auli niszczy dach, ludzie uciekają, jest wielkie  
spustoszenie.

Przykład: superstition- Superman

przesąd (słowo, które nie da się bezpośrednio wyobrazić, ale  
można podać jakiś przykład przesądu)

Historia:

Podaje rękę Supermenowi przez próg. (według pradawnych wierzeń, takie  
zachowanie może, spowodować przyciągnięcie  
złych sił).Więc można sobie wyobrazić, że po drzwi się zawalają.(  
element ruch,akcji)

## Źródła:

Marek Szurawski "Pamięć- trening interaktywny", MemoMar, Lublin

Natalia Minge, Krzysztof Minge, "Jak uczyć się szybciej i skuteczniej", Samo Sedno

Tobiasz i Bartłomiej Boral, "Techniki zapamiętywania", Samo Sedno