

Szybka nauka – Czym są i jak działają techniki pamięciowe (mnemotechniki)

Czy Ty również zadajesz sobie to intrygujące pytanie, jak szybko się uczyć? W moim przypadku, pytanie „jak szybko się uczyć?” zmieniło moje życie. To dzięki niemu, odnalazłem wspaniałe techniki pamięciowe, które zupełnie odmieniły podejście do nauki. Nie wspominając o rezultatach... Tutaj przedstawię Ci klucz do tego, jak szybko się uczyć, czyli techniki pamięciowe. Na początek troszkę wprowadzenia, które pomoże Ci zrozumieć wartość tych technik.

Mnemotechniki : Historia kołem się toczy

Dawno temu w starożytnej Grecji, żyli ludzie, których szczególnie ceniono. Potrafili bowiem zadziwiać ludzkość swoją niezwykłą, tajemniczą mocą – nieograniczoną pamięcią. Były to osoby, które obejmowały kluczowe stanowiska w państwie, poeci, sławni mówcy. Jedni potrafili z pamięci wymienić imię każdego mieszkańca swojego państwa, rozpoznać twarz, opowiedzieć coś o nim. Inni umieli cytować z pamięci całe, wielotomowe poematy, jakie kiedykolwiek powstały w ich czasach. Jeszcze inni, zadziwiali publikę umiejętnością błyskawicznego zapamiętywania każdej, nawet bardzo długiej cyfry, ciągu losowych słów, czy kolejności imion. Osoby te w oczach ludności, mieli niezwykłą moc. Uważano, że są obdarzeni nadprzyrodzoną mocą. Jednak kryła się za tym pewna tajemnica. Ich niezwykła pamięć, była zupełnie zwyczajna. To, co ich wyróżniało, to przekazywana z pokolenia na pokolenie, w ścisłej tajemnicy wiedza. **Wiedza o tym, jak się uczyć.** Mieli do niej dostęp tylko wybrani dostojnicy. Dzisiaj, tą wiedzę możesz osiąść również Ty, drogi czytelniku. Możesz opanować te techniki, aby zadziwiać nauczycieli, profesorów, kolegów i koleżanki, rodziców, zwierzchników czy pracowników. Będą traktować Cię specjalnie. Jak kogoś niezwykłego. Zyskasz ich sympatię, chęć do współpracy i przebywania w Twoim towarzystwie. To dlatego, warto poświęcić swój czas aby osiąść tą niezwykłą wiedzę, i zacząć z niej korzystać w praktyce.

Czym są i jak powstały mnemotechniki?

Mnemotechniki, mnemoniki, czy **techniki pamięciowe** to ogólna nazwa **sposobów ułatwiających zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji.** Dzięki technikom pamięciowym, można w niezwykle **szybki i łatwy sposób zwiększyć zakres i trwałość pamięci.** Wyraz „mnemotechnika” pochodzi od greckiego słowa: **mneme – pamięć**, oraz greckiej **bogini pamięci – Mnemosyny.** Za twórcę technik pamięciowych, uchodzi Simonides z greckiej wyspy Keos. Stąd bajka wywodzi się ze starożytnej Grecji. To tam, po raz pierwszy zauważono, że istnieją pewne szczególne prawa pamięci. Dzięki nim, można o wiele szybciej zapamiętać dowolną informację.

Do głównych rodzajów technik pamięciowych, zaliczamy:

Skojarzenia: łączenie nowych informacji z już zapamiętanymi

Porządkowanie i grupowanie: według przyjętych zasad, np. podobieństwa znaczeniowego, formalnego, fonetycznego

Stosowanie praw zapamiętywania: wykorzystanie obu półkul mózgowych i ich potencjału (kolory, kształty, symbole, obrazy, dźwięki, rytm, wyróżnianie się)

Skróty językowe: np. połączenie pierwszych liter nazw w jedno słowo, lub zdanie (Kolory tęczy: Czemu Patrzysz Żabko Zielona Na Fanfaronie).

Na tej podstawie powstało wiele technik pamięciowych. Najważniejsze z nich, to: **łańcuchowa Metoda Zapamiętywania, Rzymski Pokój, Metoda Alfabetyczna, Zamienniki Cyfr, Zamienniki Słowne, Główny System Pamięciowy.**

Szybka nauka: Klucz do zapamiętywania

Najważniejszym elementem szybkiego uczenia się z niezwykłą skutecznością, jest **tworzenie obrazów** (nowych informacji) i **kojarzenie ich z tym, co już wiesz.** Chodzi o umiejętność tworzenia **niezwykłych skojarzeń**, niecodziennych, śmiesznych, abstrakcyjnych, dynamicznych, absurdalnych, a nawet głupich. Takie bowiem skojarzenia zapadają w pamięć.

Porównaj dwie sytuacje:

1) Idąc w zeszłym tygodniu do sklepu, szkoły, domu – czy pamiętasz, kogo widziałeś na poszczególnych ulicach, lub skrzyżowaniach? Umiałbyś szczegółowo opisać spotkane przypadkowo osoby?

2) Gdybyś na tej samej drodze spotkał wielkiego, różowego mamuta, czy zapamiętałbyś?

Odpowiedź jest oczywista. **Rzeczy zwyczajne ulatują tak szybko, jak wlatują do umysłu.** Rzeczy, sytuacje czy informacje które odbiegają od zwyczajności, zapamiętujesz bez najmniejszego wysiłku! I właśnie na tym polega używanie technik pamięciowych. Jak mówi Marek Szurawski (autor wielu książek o pamięci), **wyobraźnia to najwyższa forma energii umysłowej**, jaką dysponujemy. **To napęd skutecznego uczenia się i warunek naszego rozwoju.** Rozum analizuje i organizuje. Tylko wyobraźnia tworzy. Wiadomo bowiem, że **mózg myśli obrazami.** Nawet, jeśli wydaje Ci się inaczej. Gdy powiem „Kot”, to czy widzisz napis K O T, czy zwierzę? Jaki ma kolor? Albo gdy powiem „Droga”, to czy widzisz napis „DROGA”, czy jakiś odcinek drogi, czyli jej obraz? Wszyscy dobrzy trenerzy, mówcy, nauczyciele wiedzą o tym doskonale. To dlatego budują w głowach słuchaczy obrazy, poprzez odpowiednią gestykulację i lingwistykę. Stąd powiedzenie, że **jeden obraz jest więcej wart, niż tysiąc słów.**

A teraz pomyśl o nauce. Jedna osoba siedzi i godzinami kuje, powtarzając w kółko treść książki. Potem w mig zapomina, bo pojawił się stres. Jest przygnębiona, zirytowana, zła na cały świat i nauczycieli. Nic jej się nie chce. Druga osoba świetnie się bawi, bo tworzy zabawne historyjki, niezwykle obrazy. Zajmuje jej to 10x mniej czasu i pamięta trwale. Którą osobą chcesz być? Wybór należy tylko do Ciebie! A teraz Twoja formuła sukcesu – zapisz ją i zapamiętaj! **OBRAZ + AKCJA + EMOCJE + SKOJARZENIA = DOBRA PAMIĘĆ**

Obraz powinien być żywy, dynamiczny, zaskakujący, śmieszny, absurdalny. Zamiast zdjęcia, powinien to być film (akcja). Aby włączyć emocje, to Ty musisz być aktorem w tym filmie. Zamiast oglądać obraz z daleka, wejdź w niego!

Jak szybko się uczyć dzięki obrazom?

Jednym z nurtów psychologii, jest **sztuka uczenia i zapamiętywania.** Po wielu latach prac naukowców, oraz obserwowaniu najlepszych uczniów, zebrano i uporządkowano zasady uczenia się. Jeśli będziesz się do nich stosował, od razu zwiększysz zdolność do uczenia się. **Zasady te odnoszą się do tworzenia obrazów.**

Synestezja. Jest to **połączenie zmysłów.** Jeśli Twoim głównym kanałem zapamiętywania jest **wzrok, do obrazów dołóż dźwięk, smak, zapach, dotyk.** Pamiętaj, że im więcej zmysłów jest zaangażowanych w naukę, tym łatwiej i trwalej zapamiętasz materiał.

Ruch. Jesteśmy ewolucyjnie zaprogramowani do odbierania ruchu. To co się ruszało w czasach prehistorycznych, mogło nas zjeść (wróg), albo uciec przed nami i wtedy padaliśmy z głodu. Dlatego łatwiej zapamiętujemy ruch.

Pamiętaj, aby **każdy obraz był dynamiczny, pełen ruchu a Ty powinieneś być w tym obrazie aktorem.**

Seksualność. To z łatwością zapamiętuje każdy dorosły człowiek. Ma to związek również z ewolucją i zdolnością do przetrwania. Mała dygresja. Wiele osób ma problem z zapamiętaniem rodzajników w językach obcych. Ja ten problem rozwiązałem, poprzez zastosowanie specjalnych obrazów: dla formy męskiej DER widzę ptaszka.

Dla formy żeńskiej DIE, widzę piękny biust. Dla formy nijakiej DAS, widzę pupę. Teraz, gdy uczę się nowego rzeczownika, po prostu coś wsadzam do czegoś lub zamieniam to, i po sekundzie mam na całe życie wdrukowaną formę rodzajnika!

Humor. Pamiętaj, aby **nauka nigdy nie była nudna, lecz zabawna!** To klucz do skutecznego uczenia się! Im więcej zabawy, tym łatwiejsza nauka i lepsze zapamiętywanie. Zamiast nudnych skojarzeń, buduj absurdalnie zabawne!

Kolory. Im więcej kolorów użyjesz do tworzenia obrazów, podkreślenia, czy rysowania, tym łatwiej zapamiętasz.

Wyolbrzymianie. Jeśli stworzysz obraz który chcesz zapamiętać, **powiększ go! Zwiększ liczbę przedmiotów.**

Zamiast 1 długopisu, zobacz ich miliony, które lecą z hukiem z nieba! Zamiast zwykłej szklanki, zobacz ogromną jak kula ziemską!

Przestań Zapominać! Zobacz jak w łatwy sposób poprawić pamięć i lepiej zapamiętywać! Kliknij tutaj: [Jak Poprawić Pamięć](#)