

Techniki pamięci, cz.2

Pamięć to potężne narzędzie: pozwala rozumować, wyciągać wnioski, daje Ci „bazę danych”.

Proces uczenia się wymaga tylko trzech podstawowych umiejętności:

- przyswojenia informacji
- przypominania tych informacji
- rozumienia i organizacji zapamiętanych informacji w sposób umożliwiający ich zastosowanie.

Całą naszą wiedzę zdobywamy dzięki pamiętaniu.

Zacznij pamiętać i uczyć się z głową. Właściwe używanie pamięci to umiejętność i sztuka, której musimy się nauczyć. Sekret dobrej pamięci tkwi w pobudzeniu świadomości pierwotnej. Jeśli ktoś nam mówi, że coś zapomniał, znaczy to, że nie zapamiętał już na wstępie, bo nie można zapomnieć czegoś, czego w ogóle nie wprowadziło się do pamięci. Tego, co Twój umysł zarejestrował, zakodował świadomie, nie tylko nie zapomnisz, ale odtworzysz później z łatwością. Tak właśnie działa świadomość pierwotna. Zmusza od razu do świadomego skupienia uwagi na informacji, którą widzisz, słyszysz lub czytasz. Jedną z zasad, która rządzi pamięcią wyćwiczoną lub niewyćwiczoną, brzmi: w procesie zapamiętywania twój mózg zawsze łączy nową informację z czymś, co już zna lub pamięta; oznacza to powiązanie, skojarzenie ze sobą dwóch lub więcej elementów. Według tego mechanizmu działa każda pamięć. Przez całe życie dokonujemy rozmaitych skojarzeń i dzięki temu pamiętamy. Cokolwiek kiedyś zapamiętaliśmy, musieliśmy wcześniej z czymś skojarzyć, np. w przypadku „włoskiego buta”. Skojarzeń dokonujemy nieświadomie, nie kontrolujemy tego procesu. Nasze zadanie od dzisiaj to świadome, z pełnym zaangażowaniem myśli łączenie tego co chcesz zapamiętać, z tym, co Ci o tym przypomni. Zrobimy to dzięki”

- **ŁMT** (łańcuchowa metoda skojarzeń)
- **ZMZ** (zakładkowy mechanizm zapamiętania).

Pojęcia abstrakcyjne i niezrozumiałe trudniej zapamiętać, ale dzięki technice słów zastępczych **TSZ** twój umysł upora się z tym problemem. Słowa zastępcze spowodują, że informacja abstrakcyjna stanie się zrozumiała.

Jak działa łańcuchowa metoda skojarzeń?

ŁMS – aby zapamiętać dowolną informację trzeba ją powiązać w zabawny, śmieszny sposób.

Zapamiętaj kolejność dziesięciu przedmiotów: **buty, motyle trąba, prysznic, atrament, czajnik, samochód, krawat, konserwa, portfel.**

Co robimy najpierw?

Na ekranie wyobraźni zobacz wyraźny obraz butów, mogą to być twoje własne. Przyjmij, że je znasz i jest to cząstka Twojej wiedzy, z którą możesz powiązać nową informację – motyle. Połącz buty z motylami w śmieszny, zabawny sposób, (buty, z których wylatują tysiące motyli, albo duży motyl

zakłada buty). Nie używaj tylko skojarzeń logicznych. Na ekranie umysłu widzimy ten obraz, to skojarzenie, chociaż przez ułamek sekundy. Musimy zobaczyć to tak, jakby całe zdarzenie miało miejsce w rzeczywistości. Teraz przestajemy o nim myśleć i przechodzimy do kolejnego elementu – trąby. Zabawne połączenie trąby i motyla. O butach nie myślimy, (motyle wylatujące z trąby, duży motyl siada na trąbie). Wybieramy jedno z tych skojarzeń i zobaczymy ten obraz przez sekundę w wyobraźni. Następny element to prysznic. Spróbuj stworzyć własne skojarzenie trąby z prysznicem. Zobacz, naciskasz klawisz trąby i zaczyna lecieć z niej woda. Grasz na trąbie pod prysznicem. Wybierz skojarzenie i wyobraź sobie na ekranie umysłu. Kolejne ogniwo, to atrament. Zobacz, jak z prysznica leci atrament, albo pod prysznicem zmywasz plamę atramentu. Zobacz to.

Zmieniaj też proporcje:

- niech coś będzie duże, gigantyczne, innym razem mikroskopijnie małe
- stosuj przesadę co do ilości, nie jeden, a milion
- niech skojarzenia zawierają akcję (setki motyli grają na trąbach, fruwią wokół trąby)
- zastępuj jeden element drugim (trąba zamiast prysznica, łapiasz siatką buty fruwiąjące jak motyle), jeśli przy chwytaniu przewracasz się, to dodajesz wrażenia zmysłowe.

Czajnik – następny element – nalewasz do czajnika duże ilości atramentu, płuczesz czajnik atramentem). I znowu zobacz obraz w wyobraźni.

Samochód – małe samochódki jeżdżą po czajniku, czajniki i samochody ścigają się po torze. Zobacz skojarzenie.

Krawat – wyjmujesz krawaty z konserwy, konserwy wiszą na krawatach. Zobacz skojarzenie.

Portfel – wypychasz konserwy do portfela, wielka konserwa wyjmuje portfel i płaci za krawat, otwarty portfel je konserwę. Zobacz obraz.

Zapamiętałeś 10 przedmiotów, cały szereg w tej samej kolejności.

Następne spotkanie – to ćwiczenia pamięci metodą ŁMS.