

Efektywne zapamiętywanie, czyli kilka słów o mnemotechnikach

Magdalena Sławińska

O możliwościach ludzkiego umysłu powiedziano już wiele. Jedni nazywają go „uśpionym olbrzymem,” inni podkreślają, że nie dorówna mu żaden komputer najnowszej generacji. Prawie wszyscy są zgodni, że możliwości ludzkiego umysłu nie zostały jeszcze do końca zbadane, a to, co zostało odkryte do tej pory sprawia, że ludzki mózg i jego możliwości wprawiają w zachwyty wielu.

Nieograniczone możliwości umysłu – spektakularne przykłady

Czego więc tak naprawdę jest w stanie dokonać ludzki umysł? Znany był, opisany przez Łurję, przypadek mężczyzny obdarzonego niezwykle wyobraźnią, o wyrazistości i dokładności zbliżonej do rzeczywistej percepcji – mowa tu o wyobraźni ejdetycznej. Wspomniany mężczyzna był w stanie w ciągu trzech minut zapoznać się z tabelą liczb składającą się z 13 rzędów, po 4 liczby w każdym rzędzie. Potrafił je bezbłędnie odtworzyć nie zmieniając kolejności żadnej z liczb, co zajmowało mu tylko 40 sekund. Na dodatek, mógł on wymienić te liczby też w odwrotnej kolejności, w kolumnach, w wierszach lub po przekątnej. Gdyby ten człowiek miał zdawać egzamin, potrafiłby dokładnie przywołać z pamięci treść strony z podręcznika, tak jakby miał przed sobą otwartą książkę.

Możliwe, że niektórzy czytający ten tekst myślą z zazdrością o takich zdolnościach i wykorzystaniu ich w czasie sesji. Tak spektakularne umiejętności są jednak dostępne tylko dla osób obdarzonych wyobraźnią ejdetyczną. Pocieszające jest jednak to, że większości z nas takie umiejętności są niepotrzebne w codziennym życiu. Dla każdego, kto chciałby lepiej zapamiętywać i efektywniej używać swojej, z pomocą przychodzą mnemotechniki, czyli techniki pamięciowe. Może je z powodzeniem stosować każdy przeciętny użytkownik umysłu.

Mnemotechniki – zwiększanie możliwości umysłu dla każdego

Jak sama nazwa wskazuje, mowa tu o technikach, a więc nie o wrodzonych zdolnościach, ale o możliwym do nauczenia, wytrenowania i stosowania w praktyce sposobie zapamiętywania.

Mnemotechniki były znane i wykorzystywane już w starożytności, kiedy greccy filozofowie czy rzymscy retorycy wygłaszali z pamięci bardzo długie przemowy na zebraniach. Robiło to ogromne wrażenie na słuchaczach.

Techniki pamięciowe mogą być dzisiaj z powodzeniem stosowane przez studentów oraz inne osoby uczące się. Wystarczy poznać kilka zasad, zacząć trenować i stosować je w praktyce. Sprawne posługiwanie się mnemotechnikami wymaga nabycia wprawy, tak jak każda inna czynność, np. jazda na rowerze.

Po co to wszystko?

Odpowiedź jest bardzo prosta – żeby dobrze zapamiętać. Proszę zwrócić uwagę, że nie piszę „żeby nie zapomnieć”, tylko „żeby zapamiętać”. Mnemotechniki skupiają się na tym, jak umieścić daną informację w pamięci w taki sposób, żeby potem można było ją przywołać w odpowiednim dla nas czasie. Poniżej znajdziecie kilka wskazówek dla początkującego użytkownika mnemotechnik. A więc – zaczynamy!

Po pierwsze – motywacja

Możliwe, że zabrzmiałoby to banalnie, ale żeby coś skutecznie zapamiętać, trzeba chcieć to zapamiętać. Trzeba wzbudzić w sobie motywację, zainteresowanie przedmiotem, postarać się zobaczyć, co interesującego do naszego życia wnosi dana dziedzina nauki. Niektórych może motywować nagroda – na przykład pójście do kina po przerobieniu określonej części materiału. Koniecznie trzeba jednak pamiętać, że żeby nagroda spełniła funkcję motywacyjną, musi pojawić się PO jakiejś czynności, a nie PRZED – wtedy może nas tylko odciągnąć od nauki.

Po drugie – koncentracja

Kluczem do właściwego zapamiętywania jest koncentracja. Większość treningów pamięci opiera się na trenowaniu koncentracji. Warto więc w taki sposób zorganizować sobie miejsce nauki, żeby jak najbardziej ograniczyć bodźce, które mogą nas rozpraszać. Uczenie się, nawet z zastosowaniem mnemotechnik, przy włączonej muzyce, przerywane co chwilę przez

dzwoniący telefon, kiedy ciągle coś nas rozprasza i odciąga od pracy, nie przyniesie oczekiwanego rezultatu.

Łatwiej się nam skoncentrować, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, tak więc trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu i dostosowanie czasu nauki do naszego indywidualnego funkcjonowania – jeśli wiemy, że lepiej uczymy się rano, nie ma sensu zmuszanie się do nauki wieczorem, kiedy nasz umysł nie przyswaja materiału najlepiej.

Możemy też stosować różne techniki relaksacyjne czy ćwiczenia oddechowe. Oto jedno z nich. Spróbujmy przez chwilę skoncentrować naszą uwagę wyłącznie na jednym elemencie otaczającej nas rzeczywistości, np. na doniczce z kwiatkiem stojącej na oknie. Postarajmy się dostrzec jak najwięcej szczegółów: kolor, wielkość, rodzaj, kształt liści i kwiatków – coś, czego nie dostrzegliśmy na co dzień. Dajmy sobie na to 3 minuty. Takie ćwiczenie uwagowe może być dobrym wstępem i przygotowaniem naszego umysłu do dalszej nauki.

Obraz silniejszy niż słowo

Nauka na studiach kojarzy się najczęściej z czytaniem książek, artykułów, słuchaniem wykładów i sporządzaniem notatek. Krótko mówiąc – z pracą ze słowami i na słowach. Ucząc się, pracujemy zazwyczaj na materiale werbalnym. Natomiast kluczem do efektywnego zapamiętywania jest włączenie wyobraźni i obrazów. Tak więc jeśli chcemy zapamiętać jakąś sytuację historyczną, np. przebieg bitwy, czy poglądy filozoficzne Platona, postarajmy się to wszystko zobaczyć, tak jakbyśmy byli reporterami wojennymi lub uczniami Platona. Zobaczmy, jak ubrani są żołnierze, jak się zachowują, dokąd biegną, jakiej broni używają, w jakich warunkach walczą, jaka jest pora roku, usłyszymy co mówią, krzyczą, jak wyglądają ich twarze – im bardziej plastycznie przedstawimy sobie daną scenę tym lepiej będziemy ją pamiętać. Trudno jest nam zapamiętać koncepcje filozoficzne Platona? Wyobraźmy sobie, że słuchamy na żywo jego przemowy, siedzimy wraz z innymi słuchaczami Akademii i obserwujemy przechadzającego się filozofa, który wypisuje gałązką oliwną na piasku najważniejsze pojęcia. Coś jest dla nas niejasne, z czymś się nie zgadzamy? Zadajmy pytanie Platonowi, wdajmy się z nim dyskusję – jeśli będziemy odnosić to, czego się uczymy, do siebie – zapamiętamy lepiej.

Wyobraźnia nie zna granic, otwiera na nowe doświadczenia, stymuluje zmysły i tym samym nasz umysł. Jeśli stworzymy w niej obraz, który będzie plastyczny, wielokolorowy, wie-

lozmysłowy (z uwzględnieniem elementów wzrokowych, słuchowych czy dotykowych) – łatwiej zapadnie w naszą pamięć, niż słowo, które mu odpowiada.

Jeśli ucząc się będziemy używali zarówno słów jak i obrazów, dostarczymy naszej pamięci dwóch wskazówek, ścieżek dostępu do odtworzenia danej informacji w przyszłości – słów i obrazu. Kiedy trudno nam będzie wydobyć słowa – przywołajmy w naszej wyobraźni obraz, który wcześniej stworzyliśmy – on nas doprowadzi do potrzebnych informacji.

Wyobraźnia jest kluczem

Kiedy tworzymy w naszej wyobraźni jakiś obraz, stwórzmy go z prawdziwym rozmachem, niczym się nie ograniczając. Im bardziej będzie on wyolbrzymiony pod względem wymiaru, kształtu i dźwięku, tym lepiej go zapamiętamy. Charakterystyczne postaci z filmów, takie np. jak Shrek, dużo łatwiej stają przed oczami naszej wyobraźni niż inni przeciętni bohaterowie. Kiedy uczymy się o wielkich przywódcach, pisarzach, naukowcach, możemy wykorzystać tę zasadę, przedstawiając ich w karykaturalny sposób. Możemy więc:

- wyolbrzymić jakąś cechę wyglądu np. wąsy Piłsudskiego sięgające aż do ziemi
- powiększyć lub zmniejszyć postać np. Platon wielkości wieżowca
- przedstawiać postacie w ruchu np. intensywnie gestykułujące, biegnące, idące, wskazujące na coś.

Podobne zasady możemy stosować do przedmiotów. Dodatkowo spróbujmy:

- nadać im cechy ludzkie np. mówiący zegar czy tańczące krzesło
- użyć niestandardowych i zaskakujących kolorów np. różowe liście na drzewie

Łańcuchowa metoda skojarzeń

Metoda ta jest jedną z najpopularniejszych mnemotechnik. Pozwala na zapamiętanie listy wyrazów w określonej kolejności przez połączenie ich w jeden ciąg – łańcuch – za pomocą skojarzeń. Wyraz pierwszy łączymy przez skojarzenie go z drugim, drugi z trzecim itd. W ten sposób z pojedynczych niezwiązanych ze sobą słów powstaje jedna historyjka. Łatwiej będzie nam ją zapamiętać niż niezwiązane ze sobą słowa. Tworząc skojarzenia pamiętajmy o stosowaniu zasad wymienionych wcześniej, co pobudzi naszą wyobraźnię i uwagę.

Jakie mogą być skojarzenia?

Co nam się kojarzy ze słowem słońce? Odpowiedzi mogą być różne: *lato, wakacje, księżyc, cytryna, chmura, plaża nad Morzem Czarnym*. Część z nich to skojarzenia powszechne, które przychodzą większości ludzi do głowy od razu, np. *lato czy wakacje*. Są też takie, które wskazują na podobieństwo jakiejś cechy, np. koloru, w tym przypadku *cytryna* kojarzy się ze słońcem przez żółty kolor. Natomiast asocjacja z *księżycem* jest zbudowana na zasadzie przeciwieństwa; podobnie można skojarzyć z wsią – miasto. *Chmurę* z kolei widzimy na niebie obok słońca – tutaj skojarzenie jest stworzone na podstawie fizycznej bliskości występowania. *Plaża nad Morzem Czarnym* może być naszym indywidualnym skojarzeniem – jeśli jest ono czytelne dla nas, to wystarczy, inne osoby nie muszą go rozumieć.

Skojarzenia są najistotniejsze w mnemotechnikach, dlatego warto potrenować ich tworzenie. Tak więc znajdź kilka minut i stwórz jak największą liczbę skojarzeń do takich wyrazów jak: telefon, książka, oko, wiatr, pokój, przyjaźń, czas. Możesz to też zrobić razem ze znajomymi, w formie wspólnej zabawy. Pamiętaj, żeby niczym nie ograniczać swojej wyobraźni – tutaj nie ma dobrych i złych odpowiedzi, każde skojarzenie jest cenne. Niech więc będzie ono bardzo plastyczne, wielozmysłowe i pełne ruchu – Twój umysł nie zna granic!

Tworzenie łańcucha

Spróbujmy stworzyć łańcuch z następujących słów: drzewo, widelec, chmura, mleko, książka. Wyobraźmy sobie drzewo – bardzo wysokie, z jesiennymi kolorowymi liśćmi: ciemnozielonymi, żółtymi, pomarańczowymi, czerwonymi. Zobaczmy, jak porusza je wiatr i sprawia, że tańczy, usłyszymy szum spadających liści. W pewnym momencie drzewo wyciąga z jednej gałęzi ogromny srebrny widelec z trzema zębami i z całej siły rzuca go do góry. Widelec trafia w niebieską, puszystą chmurę i przebija ją na wylot. Z przebitej chmury zaczyna wylewać się mleko, najpierw małymi kroplami, potem coraz bardziej i bardziej, aż całkowicie zalewa leżącą pod drzewem książkę – litery się całkowicie rozmywają, nie da się już odczytać tytułu. Stworzenie łańcucha skojarzeń może być początkowo czasochłonne, procentuje jednak w przyszłości. Jeśli poświęcimy odpowiednią ilość czasu na zbudowanie żywych obrazów w naszej wyobraźni i połączymy je w jedną historię – zapamiętywanie będzie bardziej efektywne. Dzieje się tak dlatego, że łatwiej zapamiętać coś, czemu towarzyszy obraz i co jest sensowną całością (czyli łańcuch, a nie luźny zbiór).

Technikę łańcucha skojarzeń możemy wykorzystać m. in. do zapamiętania listy przedmiotów, zagadnień z określonej dziedziny czy kolejności wydarzeń historycznych.

Trening czyni mistrza

Mnemotechniki dostarczają narzędzi, dzięki którym możemy efektywniej umieszczać, przechowywać i wydobywać informacje z pamięci. Tak jak z każdymi narzędziami, używanie ich wymaga praktyki i nabycia wprawy, żeby osiągnąć oczekiwany efekt. Gorąco zachęcam do ćwiczeń: tworzenia obrazów, skojarzeń, łączenia informacji metodą łańcucha. Tak zainwestowany czas może poprawić funkcjonowanie naszego umysłu.

Bibliografia:

T. Buzan, *Genialna pamięć*, Łódź 2007.

M. Spitzer, *Jak się uczy mózg*, Warszawa 2008.

M. Szurawski, *Pamięć. Trening interaktywny*, Łódź 2007.