

# PRZYKŁADOWE MNEMOTECHNIKI –

BUDOWA I ZASADA TWORZENIA.

Mnemotechniki to bardzo sprytne połączenie trzech składników, o których przeczytasz poniżej. Metody te, bardzo skuteczne techniki zapamiętywania, nie są niczym nowym dla ludzkości. Słowo "mnemotechniczny" pochodzi od imienia greckiej bogini Mnemozyny. Metod tych bardzo często używali starożytni Grecy w zapamiętywaniu elementów przemówień i dysput logicznych jakie między sobą toczyli.

Budowa mnemotechnik opiera się na trzech fundamentalnych zasadach:

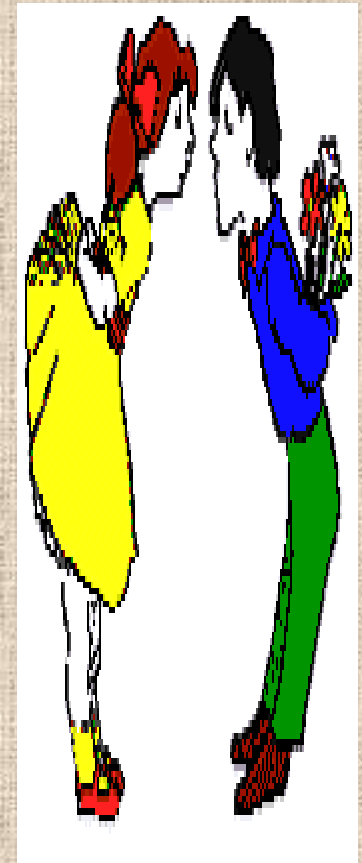
**Asocjacja**

**Wyobraźnia**

**Lokalizacja**

# Asocjacja

- Jest to metoda poprzez którą łączysz elementy do zapamiętania z elementem mnemotechniki na którym to zapamiętujesz. Każda mnemotechnika ma swoje miejsca w których zapamiętujesz potrzebne elementy. Aby połączyć te dwa elementy, należy je ze sobą skojarzyć. Pomimo że można zasugerować ci pewne asocjacje, twoje własne asocjacje są o wiele lepsze i odzwierciedlają sposób w jaki pracuje twój mózg. Rzeczy mogą być asocjowane poprzez:
  - umieszczenie na górze obiektu
  - łączenie i przenikanie się nawzajem
  - tańczenie wokół siebie
  - bycie w tym samym kolorze, zapachu, formie kształcie.Cokolwiek jest używa do połączenia rzeczy do zapamiętania z obiektem używanym do przypominania - to jest właśnie obraz asocjacji.
- Na przykład: połączenie cyfry 1 i złotej rybki może być wizualizowane w ten sposób:
  - Złota rybka wychodzi z wody na ring, trzyma w płetwach wielką złotą cyfrę jeden i (mimo, że ryby głosu nie mają) krzyczy wniebogłosy: "*Jestem numer jeden!*", "*Jestem numer jeden!*".





# Wyobrażenia



- Wyobrażenia jest używa do tworzenia połączeń i asocjacji niezbędnych do zapamiętania elementów w mnemotechnice. Innymi słowy, wyobrażenia jest to sposób, w jaki używasz swego umysłu do budowania połączeń, które mają dla Ciebie jak największe znaczenie. Im silniejsze wyobrażenie, tym skuteczniej pozostanie ono w Twoim umyśle dla późniejszego odtworzenia. Mnemotechniczne skojarzenia mogą być tak żywe, intensywne jak tylko chcesz jeśli tylko pomagają Ci one w skutecznym zapamiętywaniu.

# Lokalizacja



Lokalizacja oferuje ci dwie rzeczy:

- spójny system w którym informacja będzie przechowywana i
- sposób na oddzielenie jednej mnemotechniki od innej.

Mnemotechniki to innymi słowy system mentalnych miejsc w których zapamiętujesz informację. Lokalizacja odnosi się do różnego typu miejsc w jakich możesz to robić.

POPRAZ UŻYWANIE TYCH TRZECH  
FUNDAMENTALNYCH ZASAD MOŻESZ STWORZYĆ  
OBRAZY, SKOJARZENIA ŁĄCZĄCE ELEMENTY DO  
ZAPAMIĘTANIA Z ELEMENTAMI MNEMOTECHNIKI  
UBRANYMI W SYSTEM, DZIĘKI KTÓREMU Z WIELKĄ  
ŁATWOŚCIĄ BĘDZIESZ MÓGŁ PRZYPOMNIEĆ JE SOBIE,  
KIEDY TYLKO ZACHCESZ.



## Rzymski pokój,

czyli "zakładki mieszkaniowe" lub "system miejsc".

Mnemotechnika ta (jak i wszystkie pozostałe) działa w ten sposób:

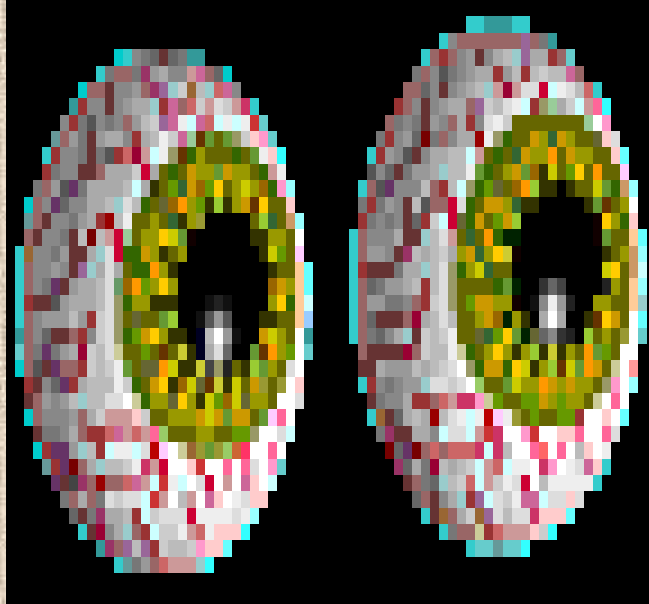
Tworząc sobie mentalne odpowiedniki tych elementów w umyśle i zapamiętując na nich daną informację - na każdym z nich z osobna inny kawałek informacji, jesteś w stanie później bez trudu przypomnieć sobie, co zapamiętałeś na poszczególnych elementach.

Robisz to po prostu przypominając sobie te elementy (których przypomnienie nie sprawia żadnych trudności, ponieważ doskonale i długo je znasz).

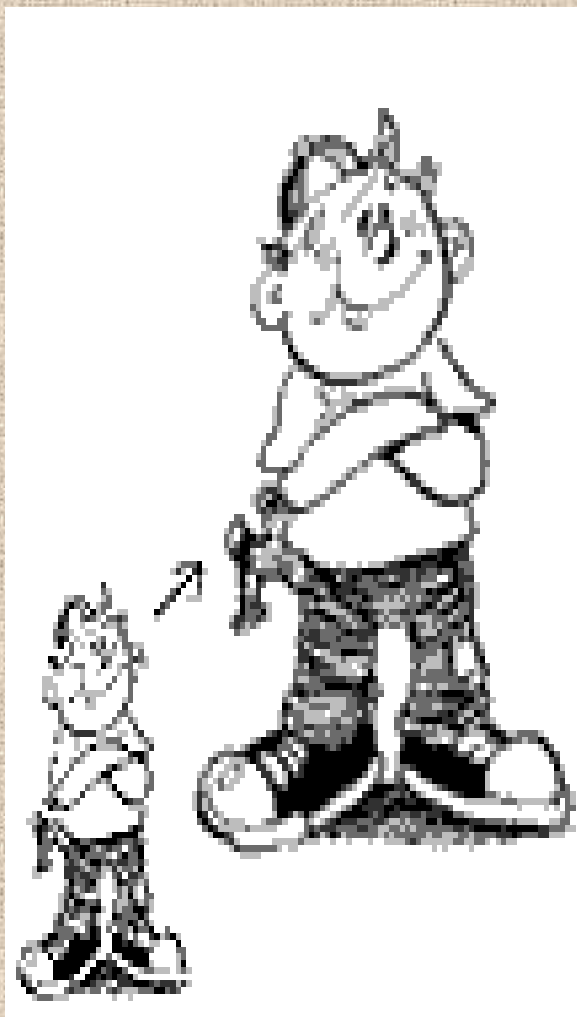
Zapamiętana informacja skojarzona z tymi elementami pojawi się, przypomni się wówczas automatycznie.

Tworzenie skojarzeń, praca wyobraźni powinna przebiegać w następujący sposób:  
(wykorzystuj ten schemat do **wszystkich mnemotechnik**, nie tylko tutaj)





Najpierw **zobacz**  
zapamiętywany element  
w wyobraźni, z  
powiązaniem z  
miejsцем na którym go  
zapamiętujesz.



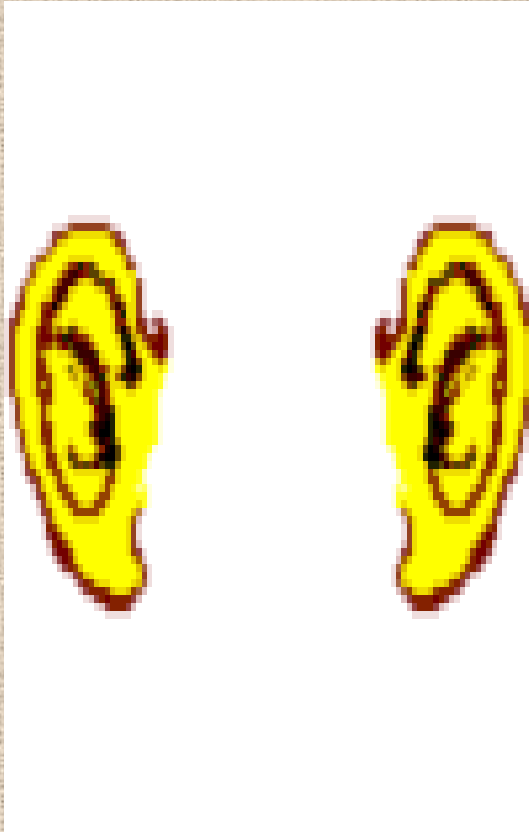
Następnie **powiększ** go do  
ogromnych rozmiarów,



puść go w **ruch**,  
niech zaczyna się  
przemieszczać, tańczyć,  
kopać, jeździć...



Dodaj zmysłowych wyobrażeń:



**słuchowych.** Usłysz w  
wyobraźni jak piszczy, trąbi,  
krzyczy wniebogłosy, syczy,  
miauczy, mlaszcze...



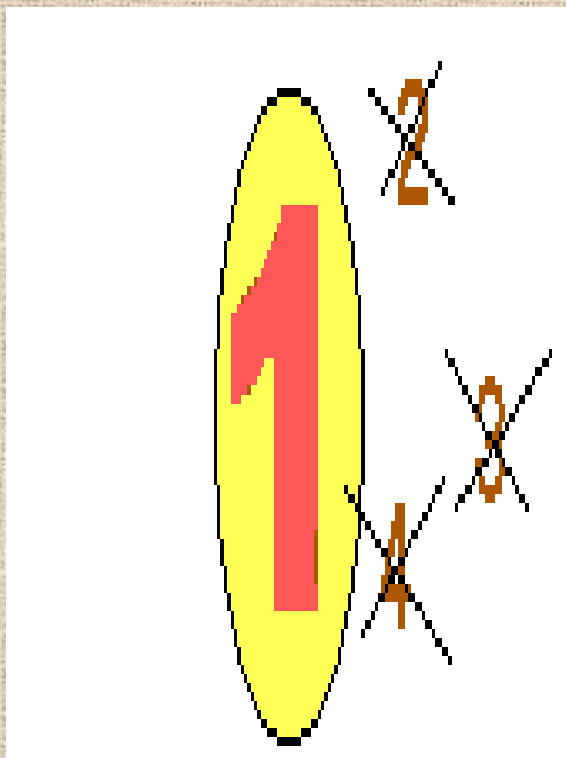
**węchowych.** Poczuj jak ładnie  
pachnie, przypomina różę,  
kwiaty, lub śmierdzi spalenizną,  
snuje się swądem trupa.





**smakowych.** Spróbuj jak  
smakuje. Poczuj jaki jest  
słodki, słony, pieprzny, ostry...

**dotykowych.** Złap go i  
powalcz z nim, skop go lub  
złap i zacznij dusić, albo  
głaskać.



I najlepiej niech ta praca odbywa się z **pierwszym** skojarzeniem, które przyszło ci do głowy. Ono jest najlepsze i najsilniejsze do zapamiętania.



W ten właśnie sposób działają mnemotechniki. Zapamiętujesz daną informację odciskając silne wrażenie w pamięci - dzięki intensywnym wyobrażeniom. Z ponieważ robisz to w określonych miejscach, informacja ta jest związana z nimi, a znając te miejsca - masz do zapamiętanych informacji pełny dostęp. Nie ma możliwości by coś ci wyleciało z głowy. Przypomina to zwykły notatnik, który zawsze nosisz przy sobie i w każdej chwili możesz otworzyć i przeglądnąć zapisane w nim rzeczy, dopisać nowe, itd...

Poćwicz teraz zapamiętywanie konkretnych informacji, z którymi spotykasz się na co dzień w szkole. Wyliczanki, typologie, cechy czegoś tam.

## Metoda Łańcuchowa

To podstawowa technika pamięciowa, swoisty fundament, dzięki któremu opanowanie bardziej zaawansowanych metod stanie się naprawdę łatwe. Techniki tej używa się do zapamiętywania na ogół krótkiego szeregu różnych informacji, np. listy elementów do zapamiętania lub spraw do załatwienia, łącząc, kojarząc każdy element tego szeregu z następnym, lub łącząc wszystkie elementy w jakąś barwną historyjkę.

Powiedzmy, że masz w planie zrobić następujące zakupy:

- jabłka
- zeszyty
- szklanki
- pióro wieczne
- myszkę do komputera
- dyskietki
- gazetę - "Bravo"

Większość ludzi w takiej sytuacji na ogół miota się wokoło w poszukiwaniu długopisu lub kawałka papieru, albo w ostateczności próbuje zapamiętać tę listę przez wielokrotne powtarzanie (zapominając w konsekwencji co najmniej parę elementów). A przecież wystarczy wykorzystać twórczą siłę wyobraźni i zbudować ciąg intensywnych obrazów, układających się w niezwykłą, ale

barwną historię...



A teraz zamknij oczy i przypomnij sobie w wyobraźni całą tę niezwykłą historię, od początku do końca. Po czym odtwórz zapamiętaną dzięki niej listę zakupów.

Jeśli przywołanie z pamięci wszystkich scen sprawia ci trudność, przeczytaj ten opis raz jeszcze i raz jeszcze obejrzyj, zobacz na ekranie umysłu całą tę historię tak szczegółowo, jak tylko potrafisz, krok po kroku.

Wymyśl sam kilka podobnych ćwiczeń i nabieraj wprawy w posługiwaniu się Metodą Łańcuchową. Pamiętaj, że im bardziej żywe, intensywne będą twoje skojarzenia, im bardziej niezwykłe, śmieszne i dynamiczne, tym lepiej.

System ten doskonale nadaje się do zapamiętywania krótkich wyliczanek, listy elementów, haków które pojawiają się zwykle w trakcie studiowania.

# Metoda Liczbowo- Kształtowa

W poprzednich rozdziałach poznałeś zasady posługiwania się Metodą Łańcuchową i Rzymskiego Pokoju, w których wykorzystuje się wszystkie prawa pamięci z wyjątkiem porządku i numeracji. Przejdziemy teraz do omówienia Metody Liczbowo-Kształtowej, która tym różni się od poprzednich, że główną rolę odgrywają w niej specjalnie skonstruowane, stałe pamięciowe obrazy-klucze, z którymi można połączyć, skojarzyć dowolną zapamiętywaną informację.

Systemy zakładek można porównać do szafy, w której wisi jakaś skończona liczba wieszaków. Te wieszaki nigdy się nie zmieniają, ale ubrania, które na nich wieszasz tak - i może ich być bardzo dużo. W systemie zakładek obrazkowych, albo "cyfropodobnych" liczba, jej kształt (lub symbolika) to właśnie te wieszaki, a ubrania, które na nich wieszasz to "rzeczy do zapamiętania". System ten jest łatwy i obejmuje tylko liczby od 1 do 10.

Oto on.  
Od "teraz do końca życia"  
zapamiętaj że :

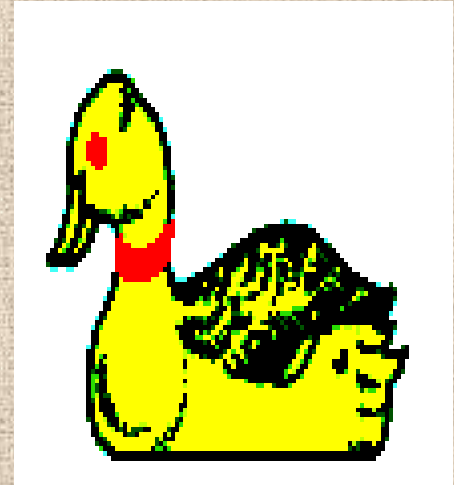
1 =



miecz



2 =



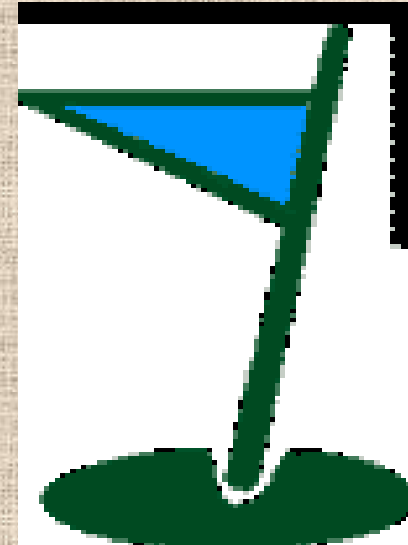
łabędź

3 =



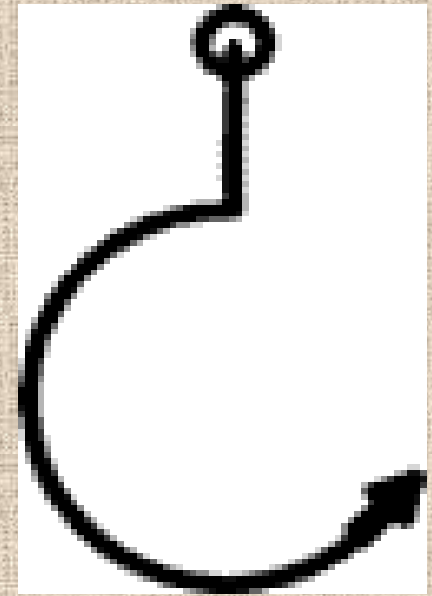
mewa

4 =



chorągiewka

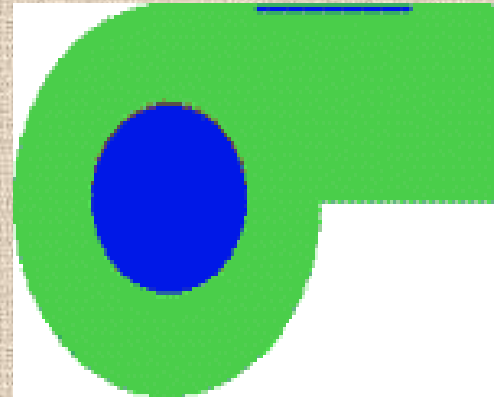
**5 =**



haczyk

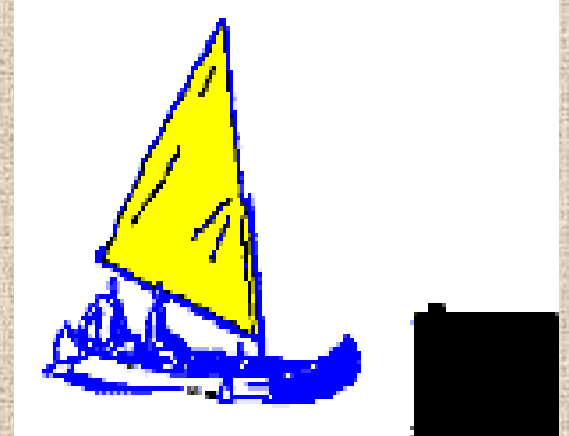


**6 =**



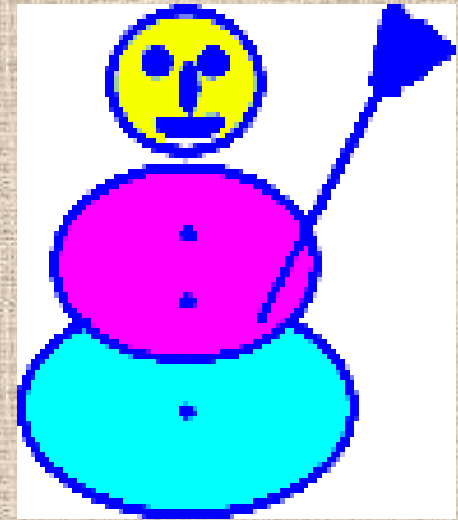
gwizdek

7 =



statek

8 =



bałwanek

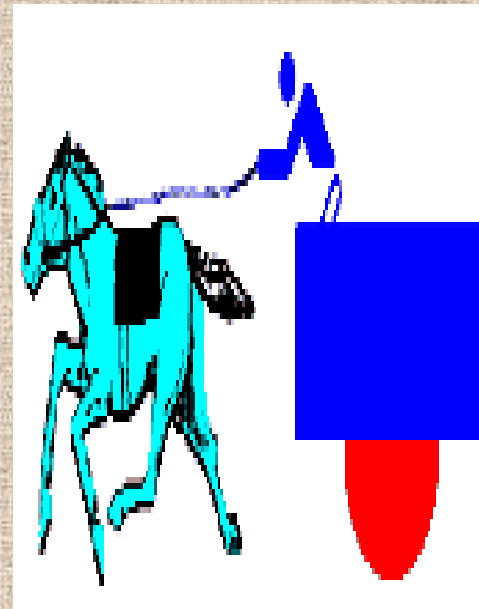
**9 =**



Rozwijający się dywan



**10 =**



Rzymski woźnica

Poświęć chwilę na zapamiętanie tego systemu. Zamknij oczy, przebiegnij w myślach liczby od 1 do 10 i przy każdej z nich zobacz na ekranie umysłu wyobrażenie odpowiadające liczbie wykorzystując/dodając jak najwięcej znanych ci praw pamięci, zwłaszcza przesadę, kolor, ruch i akcję. Powinieneś naprawdę "widzieć" wszystkie obrazy pod zamkniętymi powiekami, możesz je

także słyszeć, czuć, smakować i dotykać.

A potem zrób dokładnie tak samo, ale w porządku odwrotnym, czyli znowu oglądaj "żywe" skojarzenia dla liczb od 10 do 1, a potem zrób to raz jeszcze, ale na wyrywki. Baw się możliwościami swojej wyobraźni, sprawdzaj jak szybko podsunie ci stosowne obrazy. I wreszcie odwróć całą zabawę. Na ekranie umysłu "wyświetlaj" teraz tylko obrazy i sprawdź, jak szybko przydasz im

dobrane uprzednio liczby. Zrób to teraz.

## Zapamiętywanie pierwszej litery

- gdy zapamiętamy pierwszą literę często już łatwiej przypomnieć sobie resztę.

**Tworzenie wierszyków z rymem i rytmem –**

(np. uje się nie kreskuje).



## **Zapamiętywanie rozmieszczenia tekstu na stronie**

– tego czy jest napisany **łustą czcionką** czy  
nie itp.

## Rozbicie szeregu na części i ponowne ich złożenie

- gdy chcemy zapamiętać np. numer telefonu (grupowane po 2, 3 cyfry)

## Mapy umysłowe

Tworzenie map umysłowych jest doskonałym sposobem przyspieszającym uczenie się i powtarzanie przerobionego materiału.

Ich skuteczność wiąże się z harmonijnym wykorzystaniem obydwu półkul mózgowych.

Mapy umysłowe w sposób obrazowy przedstawiają to, czego się uczymy.

Ułatwiają koncentrację, rozumienie, zapamiętywanie i powtórzenie. Opierają się na słowach - kluczach.

Poprzez obrazowe przedstawienie treści umożliwiają wychwytywanie powiązań i zależności.

## Rysując mapę musimy pamiętać, że:

Zaczynamy od głównego zagadnienia i stopniowo dodajemy szczegóły.

Stosujemy rysunki, symbole, znaki graficzne, napisy używając wielu kolorów.

Mapa może zawierać dowolną ilość odgałęzień i kolejnych rozwidleń.

Temat opracowywanego zagadnienia zapisujemy u góry kartki, a następnie przetwarzamy go na symbol - obraz i umieszczamy na środku.

Używając różnych symboli możemy dla ich zapamiętania tworzyć legendę.

Zaznaczamy ją w lewym dolnym rogu. Ustalając symbol dla jakiegoś pojęcia czy zagadnienia stosujemy go konsekwentnie w niezminionej formie również na innych mapach umysłowych.

Rysowanie gałązek rozpoczynamy od strony prawej zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Napisy robimy nad gałązkami.

Gałązki najważniejsze pogrubiamy, napisy znajdujące się na nich piszemy większymi literami.

Powstała mapa przypomina kształtem komórkę nerwową ■



Pierwotną mapę umysłową tworzymy tak, jak w danym momencie podpowiada nam intuicja.

Następnie analizujemy ją, szukamy powiązań i zależności, dokonujemy ewentualnych zmian.

Teraz wykonujemy kolejną mapę, którą zachowujemy jako matrycę do powtórzeń.

Powtarzając wiadomości staramy się najpierw wykonać mapę z pamięci, a dopiero później porównujemy z matrycą.

# Przykładowa mapa umysłowa



**Ogólna zasada przy stosowaniu mnemotechnik to używanie absurdu. Dlaczego zapamiętujemy głupie filmy, nawet takie, które nas nie ciekawiły? Właśnie dlatego, że były głupie. Dobrze pamiętamy także rzeczy dramatyczne lub śmieszne. To właśnie one poruszają nas najbardziej.**

**Przedstawiłam tylko kilka przykładów. Mnemotechnik jest oczywiście dużo więcej.**

**Mam nadzieję, że zaciekawiałam Was na tyle, że sami spróbujecie pogłębić wiedzę na temat powyższego zagadnienia. Najważniejsze to abyście uświadomili sobie, że uczenie się nie musi być przymusem tylko przyjemnością, dobrą zabawą.**

**Zainteresowanym polecam ponadto zapoznanie się z potężnym systemem mnemonicznym, stworzonym przez Tony'ego Buzana, pozwalającym zapamiętać nawet 50 tysięcy jednostek informacji.**

Buzan Tony - Pamięć na zawołanie.