

Jak usprawnić swoją pamięć?

Liczne doniesienia naukowe wskazują, że ludzka pamięć ma praktycznie nieograniczoną pojemność. Większość z nas wykorzystuje jednak tylko częściowo swoje możliwości w tym zakresie. Istnieje wiele różnych strategii zwiększających zdolność zapamiętywania (są to tak zwane mnemotechniki). Poniżej prezentuję 2 popularne „sztuczki” ułatwiające zapamiętywanie:

Łańcuchowa metoda skojarzeń

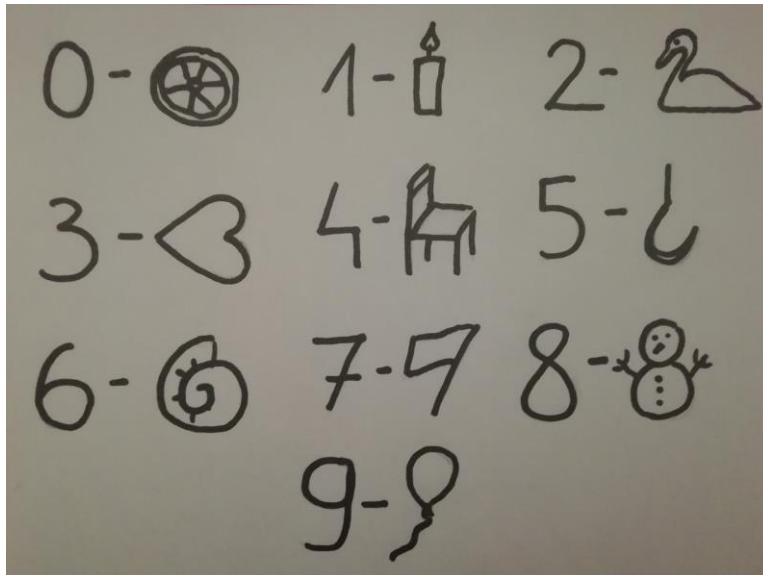
Wyobraź sobie, że wybierasz się na zakupy. Mama zabrała Ci za karę telefon, nie masz też kartki ani długopisu. Trwa kwarantanna, więc nie ma mowy o chodzeniu do sklepu po kilka razy w ciągu dnia. Nie masz gdzie zapisać listy produktów, które chcesz nabyć, a musisz kupić wszystko za jednym razem. Wykorzystaj metodę łańcuchową! Polega ona na uruchomieniu wyobraźni do tworzenia w swoim umyśle żywych skojarzeń między poszczególnymi elementami (w tym przypadku produktami, które musisz kupić) tak, aby stworzyć barwną historię. Powiedzmy, że twoje zakupy to: mleko, banany, guma do żucia, mydło, papier toaletowy i czekolada. Możesz próbować „wkuć” listę zakupów na pamięć powtarzając ją wielokrotnie, ale łatwiej Ci będzie jeśli np. wyobrazisz sobie następującą sytuację:

Wyglądasz przez okno i z zaskoczeniem stwierdzasz, że sąsiad z bloku naprzeciwko doi na balkonie krowę. Widzisz jak wiadro sąsiada coraz bardziej wypełnia się **mlekiem**. Jesteś tak zaabsorbowany tym widokiem, że postanawiasz przyjrzeć się temu z bliska. Wybiegasz szybko z domu. Nagle tracisz równowagę i z impetem upadasz na zabłocony chodnik. Okazuje się, że pośliznąłeś się na skórcie od **banana**. Próbujesz wstać ale nie jest to proste, ponieważ przykleiłeś się do olbrzymich rozmiarów zużytej i wyplutej na chodnik **gumy do żucia**. Kiedy w końcu udaje Ci się stanąć na nogi stwierdzasz, że jesteś cały brudny. Wracasz do domu, żeby się wykąpać. Wchodzisz do wanny i solidnie szorujesz **mydłem** całe ciało. Po skończonej kąpieli chcesz się wytrzeć, ale na próżno szukasz ręcznika. Postanawiasz więc osuszyć się **papierem toaletowym**. Zużywasz do tego kilka ostatnich rolek. Jesteś bardzo zestresowany faktem, że nie ma już papieru i dodatkowo obolały po upadku, postanawiasz więc odpocząć i osłodzić sobie dzień siadając wygodnie w fotelu i zjadając tabliczkę mlecznej **czekolady**.

Im bardziej niesamowita, absurdalna i zabawna historia tym łatwiej będzie ją zapamiętać.

Metoda cyfra-obraz

Druga proponowana przeze mnie metoda służy do zapamiętywania ciągu cyfr np. pinu do telefonu, dat historycznych. Polega na skojarzeniu cyfry z obrazem i podobnie jak w metodzie łańcuchowej stworzeniu powiązań między poszczególnymi elementami. Na początek spróbuj skojarzyć każdą cyfrę z jakimś przedmiotem. Np.: 0- cytryna, 1-świeca, 2-łabędź, 3- serce, 4-krzesło, 5- hak, 6-muszla, 7-flaga, 8-bałwan, 9- balon. W celu lepszego utrwalenia spróbuj to sobie narysować.



A teraz wyobraź sobie, że masz do zapamiętania następujący ciąg cyfr 270349. Przypomnij sobie odpowiadający każdej cyfrze przedmiot i wymyśl jakąś historię.
Przykład: Wyobraź sobie **łabędzia**, który trzyma w dziobie **flagę**. Łabędź pod pływa do brzegu jeziora, gdzie na piasku w koszu piknikowym jakaś para zostawiła **cytryny**. Łabędź nigdy jeszcze ich nie jadł więc postanawia spróbować. Szok jakiego doświadcza jest tak silny, że omal nie dostaje zawału **serca**. Postanawia chwilę odpocząć i rozsiada się na **krześle** obserwując unoszący się na niebie **balon**.

Częste stosowanie tego typu technik powoduje poszerzenie możliwości naszej pamięci. Trening czyni mistrza i po pewnym czasie może się okazać, że jesteś w stanie bez większego wysiłku zapamiętać naprawdę dużo. Tak dużo, że sam będziesz zaskoczony!

Opracowała: Agnieszka Łuszczewska