

# Pamięć jest jak książka

Czytelnicy naszych artykułów mają już wyobrażenie, w jaki sposób możemy ćwiczyć pamięć. Oczywiście z racji objętości prezentowanych materiałów jest to tylko zarys sposobów.

Naszą sytuację możemy porównać do wiedzy, jaką większość z nas posiada na temat obsługi i prowadzenia samochodu. Wiemy, gdzie jest silnik, mamy pojęcie gdzie wlewać paliwo i jak dbać o samochód. Jednak ta wiedza nie daje nam pewności, że każdy może usiąść za kierownicę i go poprowadzić. Potrzebny jest jeszcze kurs prawa jazdy. Podobnie wygląda nasza sytuacja. Powinniśmy już wiedzieć, jak zapamiętywać, jednak aby wiedza nasza przynosiła efektywne i wymierne wyniki, potrzebna jest fachowa pomoc trenera, który pomoże nam w wyćwiczeniu pewnych nawyków pomagających w zapamiętywaniu. Taką pomoc można znaleźć na kursach prowadzonych przez trenerów Szkoły Pamięci Wojakowskich.

## Mnemotechniki

W dotychczasowych rozważaniach często używaliśmy sformułowania mnemotechniki. Jeśli tylko pamiętamy coś z poprzednich artykułów powinniśmy wiedzieć, że są to techniki wspomagające i inspirujące nasze zapamiętywanie. W chwili obecnej jest okazja, aby wspomnieć, skąd wzięło się to słowo. Nazwa pochodzi z języka greckiego i wywodzi się od bogini Mnemosyne, która w swoich rękach dzierżyła klucze przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Z racji tego upatrzono ją sobie jako patronkę zapamiętywania i boginię czuwającą nad ludzką pamięcią.

Skoro już wspominamy starożytność nie sposób nie powiedzieć kilku słów o człowieku, który uznawany jest za twórcę mnemotechnik. Chodzi o Simonidesa. Był on greckim poetą żyjącym w V wieku p. n. e. Jest uznawany za twórcę techniki zwanej „lokalizacjami” od łacińskiego słowa „loci”. Podanie ustne głosi, że Simonides miał opracowane 2000 lokalizacji.

## Jak działały lokalizacje Simonidesa?

Z lektury naszych artykułów wiemy, że niejednokrotnie problem w zapamiętaniu tkwi w tym, w jaki sposób przygotowujemy materiał, który poddamy procesowi zapamiętywania. Wiemy już, że to co zapisane jest w podręcznikach i czego mamy się uczyć w szkole bardzo i to bardzo trudno wchodzi nam do głowy. Jednak jeśli nam ktoś coś opowie potrafimy to drugiemu powtórzyć. Być może bierze tu górę nasza zdolność do plotkowania. Na tej zdolności oparte były z pewnością częściowo lokalizacje naszego bohatera. Mógł on sobie wyobrazić posąg jakiegoś bóstwa, któremu coś powierzył w formie materialnej – to znaczy coś dał; lub też werbalnej – jakbyśmy to dzisiaj powiedzieli. Później chcąc odzyskać powierzoną tajemnicę wyobrażał sobie, jak posąg mu to opowiada. Wspomniany pomysł z pewnością nie jest obcy i w naszej cywilizacji. W końcu porzekadło ludowe powiada: „Gadał chłop do obrazu, obraz do niego ani razu”.

Wracając jednak do lokalizacji. Powinna ona spełniać określone warunki. Musi być to rzecz realna. Istniejąca w rzeczywistości, która nadaje się do przechowywania w niej innych przedmiotów i która, jak trzeba, to do nas przemówi. W końcu po ćwiczeniu pamięci nie powinno być problemu, żeby w naszej wyobraźni przemówił do nas przysłowiowy obraz.

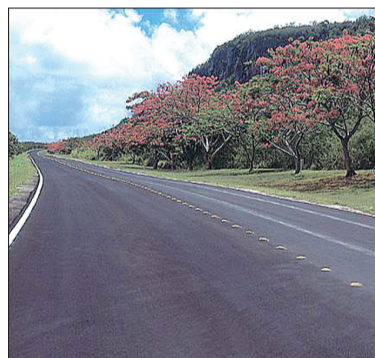
Nie mniej jednak konieczny jest jeszcze jeden warunek. Każda lokalizacja musi być powiązana z cyfrą, czyli liczbą porządkową. Powiązanie to jest niezmiennie. Jeśli się go nauczymy, wykorzystywać będziemy go stale. Od dzisiaj na zawsze.

Z pewnością postawione zostanie pytanie, czy możliwe w lokalizacjach jest zapamiętywanie jednego elementu? Czy może całych zdań? Pozostawiamy te pytania bez odpowiedzi. Za lokalizacjami niech przemawia fakt, że uczniowie Simonidesa na jego lokalizacjach potrafili budować wielogodzinne oratorskie popisy.

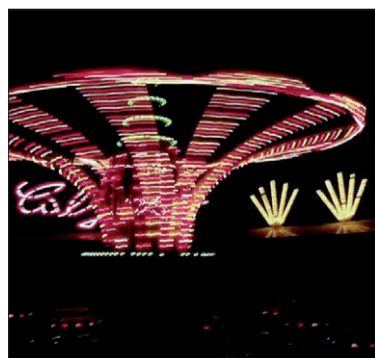
Opracujmy nasze własne lokalizacje. Wspólnie ustalimy ich 10. Nasze potrzeby związane z zapamiętywaniem powinna zaspokoić liczba 30 lokalizacji. Jednak nie odbierając państwu zabawy poszukiwania własnych lokalizacji, zapraszam do stworzenia pozostałych 20 we własnym zakresie. Pamiętajmy, żeby każdej lokalizacji przyporządkować cyfrę porządkową.

## NASZE PROPOZYCJE NA PIERWSZE 10 LOCALIZACJI TO:

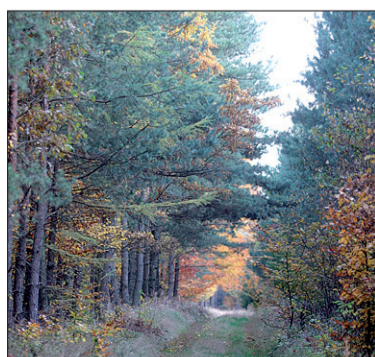
### 1. Droga



### 2. Karuzela



### 3. Las



### 4. Ławka



### 5. Łódka



### 6. Molo



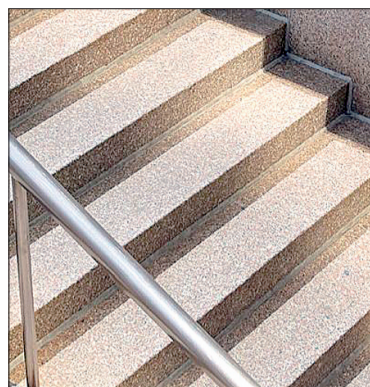
### 7. Most



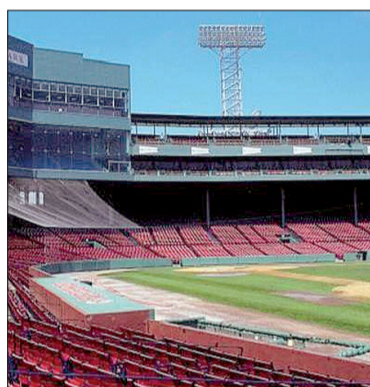
### 8. Pustynia



### 9. Schody



### 10. Stadion



Odpowiadając Czytelnikowi **DZ**, panu Radkowi z Chorzowa – po co grafiki w poprzednim artykule jak i obecny? Otóż mają one pobudzić naszą wyobraźnię. Jeśli raz coś zobaczymy zostaje nam to na stałe w pamięci. Łatwiej nam to sobie wyobrazić.

Dziesięć naszych lokalizacji postaramy się zapamiętać przy pomocy łańcuszka. Na przykład może być taki: „Ktoś przy drodze postawił karuzelę, tak ogromną, że sięgała aż do lasu.”

Z lasu wyszła ławka, która postanowiła popłynąć łódką przywiązana do mola. Molo było tak ogromne jak most sięgający do pustyni, z której prowadziły schody bezpośrednio na stadion”.

Po kilku powtórzeniach powinniśmy zapamiętać co następuje po czym i z jakim numerem.

A teraz ćwiczenie jak można to wykorzystać.

## Ćwiczenie

### TO ĆWICZENIE NAZYWAMY REMANENTEM.

### PANI EKSPEDIENTKA ŚCIAGA Z PÓŁEK KOLEJNE PRODUKTY, MY POMAGAMY JE UPORZĄDKOWAĆ:

#### Z PÓŁKI NR 2

▶ **MARCHEWKĘ** – wyobrażamy sobie marchewkę kręcącą się na karuzeli;

#### Z PÓŁKI NR 6

▶ **ZEGAREK** – widzimy zegarek na molo;

#### Z PÓŁKI NR 4

▶ **CZEKOLADĘ** – jakieś dziecko zostawiło na ławce czekoladę;

#### Z PÓŁKI NR 5

▶ **KSIĄŻKĘ** – na łódce pływa książka;

#### Z PÓŁKI NR 1

▶ **KLUCZE** – ktoś zgubił klucze na drodze;

#### Z PÓŁKI NR 3

▶ **ZAPAŁKI** – ktoś bawił się w lesie zapalnikami.

Tak trudnego ćwiczenia nigdy jeszcze nie wykonywaliśmy. Do zapamiętania mamy w zasadzie tylko 12 bitów informacji. Jednak musimy zapamiętać, pod jaką pozycją została zakodowana dana rzecz. Numer lokalizacji w tym wypadku będzie numerem półki.

### SPRAWDŹMY, CZY ZAPAMIĘTALIŚMY CO BYŁO POD ODPOWIEDNIMI NUMERAMI. OBOK NUMERU PÓŁKI ZAPISZMY CO NA NIEJ BYŁO:

1. –

2. –

3. –

4. –

5. –

6. –

7. –

8. –

9. –

10. –

Jestem ogromnie ciekawy, ile udało się państwu zapamiętać z naszego remanentu?

Słuchacze naszych kursów bez problemu zapamiętują do 100 takich pozycji, a jeśli przyłożą się do treningu to... 10 tysięcy. To nie pomyłka. Naprawdę zapamiętują do 10.000 pozycji.

Jeden z naszych uczniów miał na zaliczenie do szkoły nauczyć się na pamięć dwie kartki z „Potopu” Henryka Sienkiewicza. Był bardzo tym zestresowany. Ale zajęło mu to 4 minuty. Dlatego tak długo, ponieważ musiał zapamiętać słowo w słowo. Pamięć nasza jest niczym książka, którą możemy dowolnie zapisywać, więc zadbajmy o nią i zapiszmy ją jak najlepiej.

W następnym odcinku opowiem, jak zapamiętywać kolory oraz podzielimy się uwagami na temat dynamicznego czytania. Porównamy je z szybkim czytaniem.

W dalszym ciągu zapraszamy do kontaktu z naszymi trenerami na stronie internetowej: [www.spw.pl](http://www.spw.pl) lub też poprzez mail: [poludnie@spw.pl](mailto:poludnie@spw.pl)

JANUSZ BULIŃSKI

Strona powstała przy współpracy „Szkoły Pamięci Wojakowskich”, [www.spw.pl](http://www.spw.pl)

