

Bevezetés

Előfordult-e már Veled, hogy egy kényelmes fotelben ülve a televíziót nézted, majd egyszer csak felpattantál, kimentél például a konyhába, de mire kiértél, elfelejtetted, miért is indultál ki? Esetleg visszatértél a szobába, és ekkor hirtelen "beugrott", hogy mit akartál csinálni?

Előfordult-e már veled, hogy elmentél a boltba, mert elfogyott a cukor? Vásároltál is egy zacskó ropit, kólát, csokoládét - csak éppen a cukorról feledkeztél meg?

Találkoztál-e már olyan emberrel, aki szinte mindent tudott rólad, miközben Te azt sem tudtad, honnan ismered az illetőt? Még a neve sem ugrott be, csak rémlett, hogy valahonnan olyan ismerős.

Végezetül nem ismerős-e valahonnan a következő helyzet: vizsgázol, vagy fontos dolgot írsz, de nem jut eszedbe a kérdésre a válasz, miközben pontosan tudod, hogy a tankönyvben a 23. oldalon, a táblázat alatt, az apró betűs részben volt erről szó. Csak éppen fogalmad sincs, miről is írtak ott!

Bizonyára Te is mosolyogsz ezeket a példákat olvasva, mert valószínűleg ehhez hasonló esetek veled előfordultak már. A legtöbb embernek volt már része ilyen keserves élményben.

Nemcsak az utca emberével fordulnak elő ilyen esetek. Olvasd el, hogyan vallott egy világhírű színész a debütálásáról:

"A szerepem arról szólt, hogy bemegyek a színpadra, és leszúrom a királyt. Ennyi, és semmi egyéb. Én voltam az a bátor lovag, aki végrehajtja a tömegek ítéletét. A premier előtt színész kollégáim vállon veregettek, és így szóltak: »Te vagy a legfontosabb a darabban!«, és mosolyogtak a bajuszuk alatt. Elérkezett a bemutató napja, és én nagyon izgultam. Az igazi pánik azonban a színpadon tört rám, amikor észrevettem, hogy a színpad mögött felejtettem a tört! Leírhatatlan,

És mi a helyzet az emlékezettel?

amit akkor éreztem. Valami csoda folytán egy őrült ötletem támadt: megfordítottam az uralkodót játszó meglepett színész kollégámat, majd egy hatalmasat rúgtam a fenekébe. Szegény megütközve bámult bocsánatkérő ábrázatomra, majd megszólalt: » Lovag, a csizmád mérgezett volt...« és lerogyott a földre. "



Léteznek olyan trükkök, melyek az emlékezést és a tanulást nagyban megkönnyítik. Ezeket a pszichológusok mnemonikának hívják. **A mnemonika** nem egyéb, mint az **emlékezés működését megkönnyítő módszerek gyűjtő neve.**

Az elkövetkezendő 2 leckében a mnemotechnikákkal, a hatékony emlékezet módszereivel fogunk foglalkozni. Megismered működésük mechanizmusát, megtanulod a használatukat.

A mnemonikai módszerek mesterséges, általad létrehozott segédeszközök.

Új ismeret megtanulásánál felgyorsítja, és könnyebbé teszi a megjegyzést. De ha már megjegyeztük az ismereteket, nélkülük is emlékszünk rájuk.

Olyan ez, pl. mint egy segédkötél egy légtornásznál. Míg tanulja a produkciót, nagy szükség van rá, akár életmentő is lehet, de az elsajátítás után, már nincs rá szükség.

Bemutatok Neked jó néhány módszert, és begyakorolhatod használatukat. Ehhez arra kérek, hogy minden gyakorlatot oldj meg, folyamatosan, ahogy következik, és pontosan hajtsd végre azokat. Azután ízlésed és szükséged szerint válogathatsz belőlük majd.

Ígérem, jól fogsz szórakozni, és rengeteget tanulsz!

1.Hogyan is történt a kezdetek kezdetén?

Emlékezésünk minősége az **asszociálással**¹ függ össze, vagyis annak a kiaknázásával, hogy egy emlék magával hozza a másikat, egy jel (kép, hang, szag, tapintás, íz) előhívja az emléket. Hogyan szokjunk rá az asszociálásra? A memóriánk olyan, mint egy komputer, tehát ugyanúgy szoftver (program) kell hozzá. Voltaképpen be kell programoznunk. Az emberi komputerbe betáplált programok egyik lehetséges formája az egyszerű mnemonika.

Nézzünk erre hétköznapi életből néhány példát!

Mi jut eszedbe, ha a következő ábrákat látod :



Nem hiszem, hogy akad köztünk bárki, aki azonnal ne tudná a jeleket „lefordítani”, és a hozzá kapcsolódó jelentést értelmezni. Ehhez persze valamikor elvégezte a szükséges asszociációt, vagyis gondolatban összekapcsolta a képet a jelentéssel.

„Ezer szónál többet ér egy kép!” – mondják a kínaiak. S valóban, ha már megtanultunk egy-egy képi képzettársítást, bármikor birtokában vagyunk a megfelelő emlékképnek, információnak!



A mnemonikák olyan emlékezési technikák, melyek az emberi elme természetes lehetőségeit használják ki.

¹ Asszociál: gondolatban összekapcsol, képzettársítást végez

És mi a helyzet az emlékezettel?

A következőkben újra egy kis elmélet következik. Lássuk, mit kell tudnunk még az emlékezetről



A mnemotechnikák agyunk természetes lehetőségeit aknázzák ki. A mnemotechnikán alapuló emlékezés szavak helyett képeket és képzeteket raktároz el. Az emberi agy a vizuális képet 60 ezerszer gyorsabban jegyzi meg, mint a szót. Nem véletlen, hogy a közlekedési táblákon is szimbólumok (képek) vannak, nem pedig írásos formában tájékoztatnak.

Gondold végig mindazokat a bonyolult információkat, amelyeket életed során meg kellett tanulnod! Emlékszel még az iskolai tananyagra történelemből, biológiából, fizikából vagy kémiából? Gondold csak végig, mennyi mindent kellett megjegyezned az iskolai ismereteken kívül! Gyermekkorodban mennyi mindent el kellett sajátítania a környezetről, amelyben éltél! Mennyi nevet, arcot, tevékenységet, részletet, szerkezetet, tárgyat kellett megjegyezni! Mennyi képességre kellett szert tennie, melyek eredményét máig felhasználod!

Másrészt lásd be, hogy azokból a tantárgyakból, amelyekből egykor ötösöd volt, alig emlékszel valamire. El tudnád-e mesélni az Egyesült Államok történetét, a mikroszkóp felépítését, be tudnád-e bizonyítani a Thalész tételét? Sajnos, a kemény munkával megszerzett információk nagy része feledésbe ment. De vajon tényleg hiányoznak ezek az ismeretek az emlékezetedből?

Ezzel szemben bizonyára pontosan emlékszel az első randevúd minden részletére. Ha gyermekkorodban megtanultál úszni vagy kerékpározni, ezeket a képességeket a mai napig sem felejtetted el.

Vajon miért van az, hogy egyes ismereteket olyan hamar elfelejtünk, másokra meg pontosan emlékszünk? A különbség a tanulás módjában vagy a memorizálás körülményeiben rejlik? Lehet, hogy éppen az a mód határozza meg, amelyben az információkat megjegyezzük?

És mi a helyzet az emlékezettel?

Ezzel befejeztük a mnemotechnikákat!

Lehet, hogy egyik-másik kicsit furcsának, vagy bizarrnak tűnik, de az bizonyított tény, hogy ezek a technikák nagyban megkönnyítik az emlékezést.

Természetesen, mint minden, ez is gyakorlást igényel.

Tőled függ, mi az, aminek megjegyzése számodra gondot okoz.

Ez alapján válaszd ki a technikát, és használd!

Sok-sok millió embernek segítettek már, hogy javuljon emlékezetük! Hát miért ne lenne hasznos számodra is?!