

A o przyjaciół trzeba dbać. Inaczej o nas zapomną...

Podstawa skutecznego zapamiętywania jest uruchomienie wyobraźni – używanie obrazów. Obrazy – łatwo powiedzieć, ale jakie? Dobre pytanie, bo powinno je wyróżniać kilka cech. Obrazy, które stworzymy jako wyobrażenie rzeczy, którą chcemy zapamiętać lub skojarzenie, winny być pozytywne, ponieważ nasz umysł łatwiej wraca do rzeczy pozytywnych i przyjemnych. Tak już działa, w dbałości o nasze samopoczucie skojarzenia i wspomnienia negatywne może zablokować i nie odpamiętać. Obrazy te powinny być również barwne – im więcej kolorów i odcieni, i żywiej migotające barwy, tym lepiej, tym głębiej obraz wryje się w umysł. Obrazy te powinny być dynamiczne – jeśli tylko można należy je uruchamiać, dodawać ruch, rytmizować i wprowadzać zmienność rytmu, dodawać inne obrazy i czynić je jak najbardziej niecodziennymi – to, co się wyróżni, będzie łatwiej i lepiej zapamiętane. W dodawaniu niecodzienności naszym obrazom z pewnością pomoże używanie humoru, a nawet absurdalności w ich tworzeniu. Nie bój się dać swobody wyobraźni, pozwól jej zaskoczyć samą siebie. Ważne jest właśnie to – aby podczas tworzenia obrazów były to jak najbardziej twoje skojarzenia, bo swoje własne są najbliższe, a więc najlepiej zapamiętane. W budowaniu niecodzienności pomoże też używanie przesady. Przesadzać należy w czym się da – w wielkości, ilości, kształcie, głośności, barwie, zapachu, fakturze, itp. Można numerować obrazy, bo to może pomóc wprowadzając porządek i kolejność. Im bardziej szczegółowy obraz stworzysz, tym lepiej go zapamiętasz. Jeśli np. zapamiętujesz coś za pomocą obrazu drzewa (typu „zamówić drewno do kominka”) wyobraź sobie to drzewo jak najdokładniej: czy ono rośnie jeszcze, czy już ścięte? Czy ma rozłożystą koronę, czy widać słońce na listkach? A może to jest drzewo nocą? Czy stoi bez ruchu, jak w upale albo na tęgim mrozie, czy raczej liście szemrają poruszane letnim powiewem? Czy korzenie wystają ponad podłoże (i łatwo się potknąć) czy całe są schowane w ziemi i pod drzewem można wygodnie usiąść i oprzeć obolałe plecy? Jakie ma kolory, jak pachnie, czy kora jest pokryta porostami czy sucha? A może na pniu jest wyryte, jakimś małym scyzorykiem (to na pewno nożyk grzybiarski...) „PONIEDZIAŁEK, GODZ. 17, DREWNO – KOMINEK”? Już pamiętasz co i kiedy? Najlepiej, aby twoje wyobrażenie poruszało każdy ze zmysłów: wyglądało, pachniało, smakowało, wydawało jakieś dźwięki i miało jakąś fakturę, temperaturę, a także określone położenie w przestrzeni, pozycję i ruch. Dzięki wrażeniom zmysłowym lepiej zapamiętujemy. Najlepiej korzystać z nich w jak największej ilości, również z tych wymyślonych. Wspomniane już drzewo może przemawiać aksamitnym głosem, tańczyć na polanie, stawać na głowie lub obrastać kolorowymi piórami.

Dobrze jest również porządkować sprawy do zapamiętania. Nie chodzi tylko o samo nadanie kolejnego numeru lub litery alfabetu. O wiele skuteczniejsze jest

łączenie rzeczy w grupy, na zasadzie, która tylko nam może być znana, mogą to być nasze osobiste łańcuchy skojarzeń, klasyfikacje, kategorie, hierarchie, akronimy.

Im bardziej niezwykle, niecodzienne będą nasze skojarzenia, tym lepiej. Rzeczy szare, codzienne zlewają się w jednorodną masę, która zanika w studni przeszłości. Bardzo dobrze zapamiętujemy coś wypełnionego emocjami i jednocześnie my same jesteśmy dla siebie najlepszym źródłem emocji. Włączajmy siebie we własne skojarzenia, to pomoże zachować żywotność naszej pamięci.

Używajmy wyobraźni. Żywa wyobraźnia usprawnia pamięć. Warto więc ćwiczyć i rozwijać wyobraźnię. Dobrym sposobem są np. jakieś zajęcia artystyczne (teatr, taniec, ceramika, fotografia), zajęcie codzienne, do którego świadomie wyobraźnię zaangażujemy (np. układanie bukietów, wystrój wnętrz, stylizacja), lektura powieści i poezji, słuchanie muzyki i rysowanie/malowanie do muzyki, zabawa w zagadki. Ponadto: podtrzymywać postawę zaciekawienia, szukać rozwiązań, wielu, również nietypowych, zaskakujących, alternatywnych, korzystać z nowych rozwiązań, wcześniej nie wypróbowanych, poznawać nowych ludzi, w tym tak zwanych kreatywnych lub po prostu takich którzy nam w jakiejś dziedzinie życia imponują (zaprzyjaźnić się i wypytać o wszystko!). Rozmyślaj o tym, jak ulepszać swoje otoczenie. Począwszy od przedmiotów codziennego użytku, a skończywszy na organizacjach i społeczeństwach. Zaczynaj pisać – wymyśl swoją książkę(lub np. film), często do niej wracaj z nowymi pomysłami, które ją rozwiną. Poznawaj siebie – zmieniamy się nieustannie, przez całe życie, a jak często aktualizujemy wiedzę na swój temat? Czy wiemy już wszystko o własnych zdolnościach, talentach? Czy zrealizowaliśmy już wszystkie swoje marzenia? Co jeszcze jest do zrobienia w tej sferze – oddaj pola wyobraźni!

Przykład ćwiczenia, które można wykonywać w każdej chwili i które jest przy okazji niezłą gimnastyką umysłu, ponieważ czerpie z naszej wiedzy o świecie. Bardzo dobre do stosowania w środkach komunikacji miejskiej czy w samochodzie: należy wyobrazić sobie jak wyglądałby świat, gdyby... - i tu możemy wstawić dowolne zastrzeżenie, np. gdyby nie było wody, gdyby ludzie mieli średnio po 4 m wzrostu, gdybyśmy nie mieli któregoś ze zmysłów, np. węchu. Ale chodzi w tej zabawie o to, by korzystając z posiadanej wiedzy o np. zjawiskach natury, wyobrazić sobie wszelkie możliwe konsekwencje zaproponowanej zmiany. Np. świat bez zmysłu węchu u ludzi – jedną z konsekwencji może być to, że żyliby na takim świecie bardzo chudzi ludzie, ponieważ ci którzy nie czują zapachu, mają też słaby apetyt, jedzą tylko z konieczności – bólu w brzuchu, ale właściwie nie czują całej masy smaków, więc zjedzą trochę i przestają; od razu rodzi się następne pytanie – czy na takim świecie żyliby kucharze? – itd. Zabawa jest przednia – i na

wyobraźnię, i na pamięć, i na poprawę nastroju.

### *Przykłady ćwiczeń*

Czy coś zapamiętamy zależy w pierwszym momencie od tego, czy to zauważymy, a ogólniej – od funkcjonowania naszej uwagi. Tę również można ćwiczyć. Przykładem dobrego ćwiczenia uwagi jest znane wszystkim zadanie typu znajdź 5 różnic, polegające na porównywaniu dwóch obrazków, które są identyczne za wyjątkiem ukrytych w gąszczu podobieństw 5 szczegółów. Innym dobrym ćwiczeniem jest wyszukiwanie określonej litery w ciągu słów (prozy, wiersza). Ćwiczenie może mieć też odmianę jeszcze bardziej wyszukaną polegającą na tym, by określoną literę czy głoskę znajdować tylko np. na końcu wyrazów. Pisanie szyfrem i odszyfrowywanie zapisu wg podanego klucza również jest ćwiczeniem uwagi. Dobrym ćwiczeniem uwagi i koncentracji, a zarazem wytchnieniem od monotonii pracy biurowej jest ćwiczenie „Damska torebka”. Jedną z wersji może wyglądać następująco: wyciągasz z torebki 4 przedmioty – pokazujesz je koleżance na 1-2 sekundy i zasłaniasz. Koleżanka ma powiedzieć, co widziała. Jeśli ta ilość przedmiotów nie stanowi żadnej trudności – zwiększaj o 1 lub przestawiaj ich miejsce – wówczas zadanie polega na przypomnieniu w jakim układzie występowały w poprzedniej odsłonie. Oczywiście trenujecie się nawzajem. Aż do zapamiętania wszystkich przedmiotów z torebki koleżanki! Innym ćwiczeniem łatwym do zaaranżowania w prawie każdych warunkach jest odnajdywanie określonej liczby w szeregu cyfr, np. znajdź 25 w szeregu: 232678332365252726295403.

Kolejną umiejętnością, o której już wspomniano, a która pomaga w dobrym funkcjonowaniu pamięci, jest umiejętność budowania skojarzeń. Poszczególne elementy możemy kojarzyć ze sobą ze względu na: styczność w czasie, styczność w przestrzeni, podobieństwo cech, kontrast cech, podobieństwo funkcji lub po prostu ze względu na osobiste doświadczenie. Dobrym ćwiczeniem szlifującym tę umiejętność jest wypisanie par wyrazów skojarzonych ze sobą, a następnie próba odtworzenia skojarzenia – przeczytanie 1 wyrazu i wydobywanie z pamięci drugiego, który był uprzednio z nim skojarzony.

Kolejnym obszarem rozwijania pamięci, jej sprawności, ale i pojemności jest stosowanie mnemotechnik opisanych np. w książce Tonego Buzana. Ogólnie polegają one na tym, by abstrakcyjnym i suchym elementem, np. cyfrą, które należy zapamiętać nadać konkretne obrazowe wyobrażenie, np. cyfrę 1 wyobrazić

sobie jako pędzel, dwa jako łabędzia, itd. Następnie do tak konkretnie przedstawionych cyfr można przyporządkowywać elementy wymagające zapamiętania i zapamiętywać te przyporządkowania za pomocą obrazowego skojarzenia. W ten jeden sposób można rozbudowywać do olbrzymich rozmiarów ilość zapamiętywanych informacji. A mnemotechnik jest wiele.

Zachęcamy każdego do sięgnięcia po polecane lektury, znajduje się w nich cały wachlarz ćwiczeń, które nie nudzą i skutecznie poprawiają nasze funkcjonowanie. Podczas zabiegów poprawiających pamięć można wspomóc się komputerem, np. którąś z wersji gry w mnemo, szachy lub inne, które wymagają spostrzegawczości, elastycznej uwagi, koncentracji i zapamiętywania.