Що таке мнемотехніка?

Слова «Мнемотехніка» і «Мнемоніка» означають одне і теж - техніка запам'ятовування. Вони походять від грецького «mnemonikon» - мистецтво запам'ятовування. Вважається, що це слово придумав Піфагор Самоський (6 століття до н.е.).

Мистецтво запам'ятовування названо словом «mnemonikon» на ім'я давньогрецької богині пам'яті Мнемозіни - матері дев'яти муз.

Перші збереглися роботи з мнемотехніка датуються приблизно 86-82 рр.. до н.е., і належать перу Цицерона і Квінтіліана (див. рубрику «Історія мнемотехніка »).

Сучасний енциклопедичний словник дає наступні визначення мнемотехніка.

Мнемонік - мистецтво запам'ятовування, сукупність прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування і збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій.

Можна дати і таке визначення мнемотехніки, яке найбільш точно відображає сучасну мнемотехніка.

Мнемотехніка - це система внутрішнього листа, що дозволяє послідовно записувати в мозок інформацію, перетворену в комбінації зорових образів.

Мнемотехніка використовує природні механізми пам'яті мозку і дозволяє повністю контролювати процес запам'ятовування, збереження і пригадування інформації.

Спочатку мнемотехніка виникла як невід'ємна частина риторики (ораторського мистецтва) і призначалася для запам'ятовування довгих промов. Сучасна мнемотехніка значно просунулася як в теоретичному, так і в технічному плані і уможливлює не тільки фіксацію в пам'яті послідовності текстового матеріалу, але й дозволяє безпомилково запомінанать будь-яку точну інформацію, яка традиційно вважається незапомінаемой: списки телефонних номерів, хронологічні таблиці, різноманітні числові таблиці, анкетні дані, складні навчальні тексти, що містять велику кількість термінології і числових відомостей і т.п.

Оволодіння мнемотехніка - це оволодіння інструментальним навичкою. Навчання мнемотехніка можна порівняти з навчанням машинопису, стенографії. Очевидно, що для формування навику необхідно виконувати вправи. Без вправ освоїти мнемотехніка не можна. Після формування навички запам'ятовування людина може користуватися цією навичкою, а може і не користуватися. Сама по собі інформація запам'ятовуватися не буде. Для запам'ятовування кожного разу доведеться застосовувати сформований навик запам'ятовування - послідовність певних розумових дій, що ведуть до фіксації інформації в мозку.

Якість запам'ятовування, яке дає мнемотехніка, можна порівняти з переміщенням по папках в комп'ютері. Але, на жаль, у кожній "мнемонічної татку" може бути записано не так багато інформації - від одного до декількох десятків телефонних номерів, наприклад. Запам`ятовані відомості можуть бути відтворені як в прямому, так і в зворотному порядку, а також вибірково, без перебору всієї наявної в пам'яті інформації.

Тривалість збереження інформації в пам'яті повністю контролюється. Можна запам'ятати відомості всього лише на одну годину, а можна зберегти на все життя. Запам`ятовані відомості можна свідомо стирати зі свого мозку, шляхом запам'ятовування на їх місця нових відомостей.

Якщо раніше психологи намагалися порівнювати пам'ять людини з пам'яттю технічних пристроїв, то останнім часом спостерігається зовсім протилежне. Творці сучасних комп'ютерів і програмного забезпечення черпають свої ідеї з підручників нейрофізіології. У результаті комп'ютери стають усе розумнішими і розумніший. Яскравим прикладом цього процесу може служити добре відома програма розпізнавання текстів FineReader, в яку закладено принципи роботи зорової аналізаторної системи людини.

Можна зробити прогноз, що найближчим часом будуть створені нейропрограми, що моделюють асоціативний пам'ять людини, на основі яких комп'ютери будуть мати необмежену ємність пам'яті і навчаться думати. Тому що механізми асоціативної пам'яті одночасно є й основними механізмами розумових процесів у людини.

Комп'ютерні технології відкрили для нас необмежений доступ до інформації. Можна купити CD-диск з декількома тисячами фотографій. На одному диску вміщується 15 тисяч літературних творів. Книжкові магазини буквально завалені книгами. АЛЕ ... можливості мозку залишаються на колишньому рівні і занадто багато людей не здатні отримати цю інформацію. Не тому що немає грошей, а тому що люди не вміють працювати з інформацією, не вміють швидко читати, не вміють запам'ятовувати. У Останнім часом спостерігається катастрофічний розрив між стрімким зростанням високих технологій та колишньої «поглинанням» інформації мозком людини.

Мнемотехніка значно підвищить вашу здатність до навчання будь-яких дисциплін і дасть вам можливість не відставати від технічного прогресу.

Отже, що ж таке сучасна мнемотехніка?

Це можливість накопичувати в пам'яті велику кількість точної інформації. Це економія часу при запам'ятовуванні - процес запам'ятовування повністю контролюється. Це збереження запам`ятованих відомостей в пам'яті - те, що ви запам'ятали, вам більше не доведеться вчити заново. Це потужна тренування уваги і мислення. Це реальний шанс швидко освоїти кілька нових спеціальностей та стати професіоналом у своїй області. Це можливість користуватися інформацією: людина може застосовувати знання тільки тоді, коли вони знаходяться в голові. Це просто відмінна гімнастика для мозку - мозок потрібно тренувати, щоб він не атрофувався.