

## Minnistækni

Í aldaraðir hafa menn notað ýmiss konar tækni til að styrkja minnið. Í þessum kafla er sagt frá nokkrum minnistækni-aðferðum. Hafa ber í huga að við þurfum að æfa okkur til að komast að því hvaða aðferð hentar okkur. Elsta aðferðin er meir en tvö þúsund ára gömul. Grikkur var að halda fyrirlestur fyrir gesti í húsi einu í Róm. Hann gekk síðan út úr húsinu en í sama bili varð jarðskjálfti. Húsið hrundi og fólkið grófst í rústunum. Grikkinn var beðinn um að rifja upp hvar fólkið hefði verið stadd þegar hann gekk út. Hann fór yfir herbergin í huganum og reyndi að tengja fólk við ákveðna hluti sem voru þar inni. Þetta gekk mjög vel og líkin fundust auðveldlega. Grikkinn taldi að hægt væri að nýta þessa aðferð við að leggja á minnið. Hann þróaði síðan þá minnistækni sem enn er notuð í dag og kallast staðaraðferð eða rómverska aðferðin.

- Búðu til **vísu** eða **rappaðu** það sem þarf að muna. Finndu einhverja **hrynjandi**. Þú manst líklega að það var auðveldara að læra stafrófið með því að syngja eða fara með vísuna um stafrófið.
- Búðu til **myndir í huganum** yfir það sem muna skal. Ef þú átt að muna parorðið hestur-sjónauki, reyndu að sjá fyrir sér hest í sjóarafötum standa í stafni á skipi og horfa yfir sjóinn gegnum sjónauka. Því fáránlegri eða fyndnari sem hugarmyndirnar eru því auðveldara er að rifja þær upp.
- **Snaga-aðferðin**. Þú átt að koma þér upp „snögum“ í huganum. Þú hengir síðan minnistatriðin á snagana.

Dæmi um snaga

1 = blýantur, penni eða spjót

2 = svanur

3 = fugl á flugi

4 = seglbátur

5 = krókur eða sæhestur

6 = golfkylfa

7 = klettasylla

8 = snjókarl eða tímamælir

9 = sleikjó eða svífandi blaðra

10 = kylfa og bolti

Síðan eru minnisatriðin tengd við „snagana“ á sama hátt og í hugarmynd-  
aðferðinni. Auðvelt er að muna þessa snagaröð því útlit tölustafana ákveða hver  
snaginn er, klettasylla er eins og 7 í laginu, 4 minnir á seglbát. Þú ert t.d. að rifja  
upp 8 atriði á prófi. Það gengur vel þar til þú kemur að sjöunda atriðinu en þá  
manstu ekki meira. Þú þarft bara að muna klettasylla og þá rifjast upp hugsýnin  
sem þú bjóst til, þ.e. hvernig þú tengdir minnisatriðið við klettasylluna. Þessa  
aðferð er einnig hægt að nota til að muna tölur, t.d. ártalið 1726 = penningi (1) stóð  
á klettasyllu (7) og var að reyna að slá svan (2) með golfkylfu (6).

- **Setninga-aðferðin.** Gerðu nýja setningu úr upphafsstöfum þeirra minnistatriða  
sem þú þarft að leggja á minnið. Í prófi er svo hægt að skrifa setninguna á blað  
og þá rifjast upp minnisatriðin út frá upphafsstöfunum.
- **Rómverska- aðferðin eða staðaraðferðin.** Elsta minnistækni- aðferðin. Þú velur  
þér herbergi eða íbúð sem þú þekkir mjög vel. Þú velur ákveðna staði sem þú  
ætlast að „geyma“ eða „tengja“ minnisatriðin við. Það getur verið náttborðið þitt,  
spiegillinn, gluggakistan o.frv. Þegar þú leggur minnislista á minnið þá ferðu yfir  
herbergið í huganum, (þú getur æft þig í raunveruleikanum) og skilur eftir eitt  
atriði á hverjum stað. Á prófi, eða þegar þú þarft að muna, þá gengur þú í  
huganum um herbergið/íbúðina og týnir upp hlutina.
- **Sögu-aðferðin.** Þú býrð til sögu um það sem muna skal. Innkaupalisti sem þarf  
að muna er t.d. brauð, mjólk, hveiti .... Brauð í ljósum fötum var á gangi þegar  
því skrikaði fótur og rann út í drifhvíta á. Brauðið stóð á fætur og ætlaði að halda  
áfram en þá fór að snjóa .....

- **Ferða-aðferðin.** Þú velur þér einhverja leið sem þú þekkir vel. Það getur verið uppáhalds gönguleiðin þín eða leiðin í skólann. Þú velur þér ákveðna staði ( t.d. stoppustöðin, bakaríið ) þar sem þú ætlar að skilja eftir minnistatriðin. Þú getur gert það í raunveruleikanum næst þegar þú ferð þessa leið. Í huganum tengir þú minnisatriðin við þessa ákveðnu staði. Þegar þú rifjar síðar upp þá gengur þú í huganum leiðina þína og tínir upp minnisatriðin.
- **Staflaaðferðin.** Í huganum þá raðar þú minnisatriðunum hverju ofan á annað. Þú sérð staflann fyrir þér, hann sveiflast til og frá og er alltaf næstum því að falla um koll.

Þú átt eflaust þína eigin minnistækni-aðferð en það getur borgað sig að reyna nýjar aðferðir. Þótt gamla aðferðin reynist vel þá getur verið að aðrar henti þér enn betur.

Meginreglan er að hafa hugarmyndirnar stórar, fáránlegar, litskrúðugar og myndnar. Jafnvel er hægt að hafa þær svolítið klúrar. Við munum oft best það sem er öðruvísi eða fyndið.

©Elín Vilhelmsdóttir