



Lukijalle

Tässä kirjassa kerrotaan, millaisia askelia voit ottaa vahvistaaksesi muistisi. Kirjan avulla voit oppia muun muassa muistitekniikkoja sekä motivaation ja keskittymistaidon käyttöä muistin apuna. Lähde mukaan muistitreeneihin tavoittelemaan luotavaisesti menestystä opinnoissa ja työelämässä sekä elämän muilla alueilla.

Ennen kirjoitus- ja lukutaidon kehittymistä kaikki tieto, jota tarvittiin, täytyi painaa mieleen ja säilyttää muistissa. Tällöin oli pidettävä muistissa mitä erilaisimpia tapahtumia ja yksityiskoh-
tia. Kirjoitus- ja lukutaito antoivat aivoille mahdollisuuden ulkoistaa muistamista vaikkapa kirjoittamalla tietoja savitauluun. Juuri nyt elämme aikaa, jolloin ihminen joutuu omaksuma-
n uutta tietoa enemmän ja nopeammin kuin koskaan ennen. On meneillään digitaalisen tiedon vallankumous. Aivomme joutu-
vat sopeutumaan teknologiseen muutokseen, nopeaan, kavaliseen ja värikkääseen informaatioon sekä suureen infotulvaan. Miten muistimme pysyy muutoksessa mukana? Toisaalta koko internet on valtava muistivarasto, ja savitaulujen sijasta voim-
me ulkoistaa muistamista älylaitteisiin. Aivojen merkitys muutuu muistivarastosta tiedonsirpaleita hallinnoivaksi elimeksi.

Muisti on osa ihmisen ydintä, mielen kerrostuneisuutta, ja siitä riippuu lopulta jokapäiväinen elämä. Tutkimusten mukaan muisti on yhteydessä ajan kokemiseen. Muistot antavat ajalle keston ja rytmin, koska ne määrittelevät, miten miellämme ajan tapahtumien virrassa. Ihmisen kokema aika on erilainen kuin kalenterilla tai kellolla mitattu aika. Muistin avulla voimme tarttua aikaan ja hetkeen. Muisti tekee ajasta suhteellista.

Ajan suhteellisuus liittyy myös ihmisen ikään. Mitä useammin tiimalasin kääntää, sitä enemmän tiimalasin mittaama aika lyhenee: tiimalasin sirut kuluvat ja valuminen nopeutuu. Myös ikäihminen antaa informaation valua muistinsa läpi yhä nopeammin, eikä hänen pitkäaikaiseen muistiinsa jää informaatiota kuten nuorempana.

Muistia tarvitaan sekä tiedon että taidon kartuttamiseen. Kaikkien ei tarvitse muistaa tai tietää samoja asioita. Se tieto, mikä toiselle on olennaista, saattaa toiselle on tarpeetonta.

Pidämme toimivaa muistia itsestäänselvyytenä. Muistin heikentyminen tuo henkilölle hämmennystä, jos muistin rutiinit eivät toimi odotetulla tavalla. Opiskelija toivoo muistia, joka toimii hyvin kokeissa ja muissa opiskeluun liittyvissä toimisissa. Työelämän kompleksisuus vaatii yhä enemmän muistilta. Ikäihmiset haluaisivat säilyttää mahdollisimman pitkään toimivan muistin.

Tämä kirja lähtee siitä, että aivoja tulee treenata niin kuin treenaamme fyysisesti kehoamme, kun haluamme pitää sen toimintakuntoisena. Muisti on pantava töihin ja harjoitukseen. Muistilistojen kirjoittaminen voi olla aluksi tarpeen, mutta kun harjoitat muistamista ja otat käyttöön erilaisia muistintukia, voit luopua muistilapuista ainakin osittain. Jokaisesta ei kuitenkaan kehity supermuistajaa, mutta jokainen voi kehittää

muistia merkittävästi. Muisti on henkisten toimintojen kehittämistä. Siksi tulet hyötymään muistin kehittämisestä kokonaisvaltaisesti.

Muistaminen on identiteetin säilyttämistä ja vahvistamista. Muisti on mukana kaiken uuden oppimisessa. Ilman muistia ei tapahdu oppimista. Toivotan menestystä muistitreeneihin!

Kiitän Suomen tietokirjailijat ry:tä saamastani apurahasta.

Tampereella 5.9.2015

Reijo Kauppila