

# Ο καθένας μπορεί να αποκτήσει σούπερ-μνήμη χάρη στην κατάλληλη εκπαίδευση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα

διεθνή επιστημονική έρευνα

Σχεδόν ο καθένας μπορεί να αποκτήσει σούπερ-μνήμη και να είναι σε θέση να απομνημονεύει πολύ περισσότερα πράγματα και για πολύ καιρό, αρκεί να εκπαιδευθεί κατάλληλα.

Αυτό δείχνει μια νέα διεθνής επιστημονική έρευνα, που βασίσθηκε στα σχετικά

πειράματα σε ανθρώπους. Ουσιαστικά επιβεβαιώνει αυτό που ήδη ήξεραν οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν ως τεχνικές απομνημόνευσης τα λεγόμενα «παλάτια της μνήμης».

Έπειτα από 40 μέρες καθημερινής 40λεπτης εκπαίδευσης, με τη χρήση μιας τεχνικής βελτίωσης της μνήμης, αποδείχθηκε ότι ένας άνθρωπος με μέσες ικανότητες απομνημόνευσης μπορεί να υπερδιπλασιάσει τη μνήμη του.

Οι ερευνητές από την Ολλανδία, τη Γερμανία και τις ΗΠΑ, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή γνωσιακής νευροεπιστήμης Μάρτιν Ντρέσλερ του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου του Ναϊμέχεν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Neuron" (Νευρών), πειραματίστηκαν με 51 εθελοντές. Μετά από ένα τετράμηνο εκμάθησης δύο μνημονικών τεχνικών, οι συμμετέχοντες μπορούσαν πλέον -από έναν κατάλογο με 72 λέξεις- να θυμούνται κατά μέσο όρο τις 62, από μόνο 26 στην αρχή της μελέτης.

Ύστερα από ένα άλλο τετράμηνο, αφότου είχε λήξει πλέον η μνημονική εκπαίδευση, η ικανότητα ανάκλησης των λέξεων στη μνήμη των συμμετεχόντων παρέμενε υψηλή. Θυμούνταν κατά μέσο όρο σχεδόν 50 λέξεις, δηλαδή η βελτίωση της μνήμης τους δεν ήταν παροδική.

Η απεικόνιση του εγκεφάλου των συμμετεχόντων με λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI) πριν και μετά την εκμάθηση έδειξε ότι η μνημονική «προπόνηση» είχε αλλάξει τις εγκεφαλικές λειτουργίες τους (κυρίως τις συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων), οι οποίες εμφάνιζαν πλέον μεγαλύτερη ομοιότητα με τους εγκεφάλους των παγκόσμιων πρωταθλητών μνήμης.

Οι άνθρωποι αυτοί, που συμμετέχουν στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα Μνήμης, μπορούν να απομνημονεύσουν περίπου 500 αριθμούς ή 100 λέξεις μέσα σε πέντε λεπτά. Η συγκριτική εξέταση του εγκεφάλου 23 πρωταθλητών μνήμης και 23 ατόμων με μέση μνήμη αρχικά έδειξε αισθητές διαφορές στις συνδέσεις του εγκεφάλου τους.

Όταν όμως η δεύτερη ομάδα είχε πια εκπαιδευθεί επί ένα τετράμηνο, η νέα συγκριτική εξέταση του εγκεφάλου έδειξε πλέον πολύ μεγαλύτερες ομοιότητες. Χάρη στη νευρωνική πλαστικότητά του, ο εγκέφαλος ενός ανθρώπου με μέση μνήμη είχε προσαρμοσθεί και εμφάνιζε ομοιότητες με ενός πρωταθλητή μνήμης.

Η καλύτερη τεχνική απομνημόνευσης -όπως αποδείχθηκε και από τη νέα μελέτη- είναι αυτή που χρησιμοποιείται ήδη από την αρχαιότητα και συνδέει αυτά που θέλει κανείς να απομνημονεύσει (π.χ. λέξεις), με συγκεκριμένες θέσεις σε ένα μέρος (γι' αυτό έχει ονομασθεί και «παλάτι της μνήμης»).

Οι άνθρωποι φαντάζονται ότι τριγυρνάνε μέσα σε αυτό το μέρος (π.χ. το παλάτι) και ό,τι βλέπουν (π.χ. ένα έπιπλο), αντιστοιχεί σε μια λέξη που απομνημονεύουν.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)