

17 Οκτωβρίου 2017

Σούπερ κόλπα για να μαθαίνεις πιο εύκολα

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε αυτά που διαβάζετε, ή να απομνημονεύσετε πληροφορίες; Έχουμε πέντε κόλπα που θα βοηθήσουν πραγματικά.



Φτιάξτε ακρωνύμια: Στην προετοιμασία για την θεωρητική κατεύθυνση των πρώτων Πανελληνίων του 21ου αιώνα, μία φιλόλογος είχε εφεύρει το «μήλο δια με», το ιερό ακρωνύμιο χωρίς το οποίο κανείς μας ποτέ δεν θα είχε μάθει τα έξι μέρη της τραγωδίας (μύθος, ήθος, λέξη, όψη, διάνοια, μέλος, αν αναρωτιέστε οι

υπόλοιποι). Τα ακρωνύμια έχουν πλάκα, φτιάχνονται εύκολα με λίγη φαντασία, και μας βοηθούν να θυμόμαστε λίστες πραγμάτων.

Μιλήστε για αυτό που μαθαίνετε σε κάποιον άλλο: Ο Αϊνστάιν κάποτε είπε «αν δεν μπορείς να το εξηγήσεις σε ένα εξάχρονο, δεν το ξέρεις αρκετά καλά». Ακόμα, όμως, και αν δεν ξέρετε αρκετά καλά αυτό που διαβάζετε/ μελετάτε/ προσπαθείτε να μάθετε, ή δεν έχετε ένα εξάχρονο πρόχειρο, το να το εξηγήσετε σε κάποιον άλλο θα βοηθήσει τον εγκέφαλό σας να το επεξεργαστεί καλύτερα, να το διατυπώσει πιο απλά, και άρα να το απομνημονεύσει γρηγορότερα.

Κρατήστε χειρόγραφες σημειώσεις: Όπως διαπίστωσε αυτή εδώ η έρευνα οι χειρόγραφες σημειώσεις είναι πολύ αποτελεσματικότερες στην απομνημόνευση πληροφοριών απ' ό,τι ας πούμε οι σημειώσεις σε ένα κινητό ή ένα tablet.

Μην κάνετε τακτικές επαναλήψεις: Ναι, κι όμως. Σύμφωνα με μια άλλη έρευνα το μυαλό μας αφομοιώνει καλύτερα τις πληροφορίες που επαναλαμβάνονται σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, γιατί τις καταγράφει σαν πιο σημαντικές. Επίσης, αν διαβάσετε κάτι σήμερα, και το επαναλάβετε αύριο, είναι πολύ πιθανό να το θυμάστε όχι επειδή το μάθατε, αλλά επειδή το έχετε καταγράψει στη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Έτσι, ο εγκέφαλος τεμπελιάζει, θεωρώντας ότι τη συγκεκριμένη πληροφορία την κατέχει -αν δοκιμάσετε μετά από ένα μήνα να την θυμηθείτε, θα διαπιστώσετε μάλλον έκπληκτοι πως δεν μπορείτε.

Βρείτε δύο διαφορετικούς τρόπους: Επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι άτιμο πράγμα, και βρίσκει διάφορους τρόπους να τεμπελιάσει (πάντα θέλει να τεμπελιάζει) αν, ας πούμε, μαθαίνετε πώς να χειρίζεστε ένα πρόγραμμα στον υπολογιστή, μην αρκεστείτε στη μέθοδο «τυφλοσούρτη», επιλέγω από το μενού την τάδε επιλογή, μετά στο υπομενού εκείνη, στο τέλος κάνω ctrl-S για αποθήκευση. Επιδιώξτε να μάθετε το ίδιο πράγμα με δύο διαφορετικούς τρόπους (π.χ. με συντομεύσεις και χωρίς) για να μην αφήσετε το μυαλό σας να επαναπαυτεί ότι το έμαθε την πρώτη φορά, ενώ στην πραγματικότητα όπως και προηγουμένως απλώς το έχει αποθηκευμένο στην βραχυπρόθεσμη μνήμη.

Πηγή: in2life.gr