

Μαθαίνοντας να... μαθαίνουμε γρηγορότερα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μέθοδος για να αποκτούμε μεγάλο όγκο γνώσης σε μικρά χρονικά διαστήματα

Αν η γνώση είναι δύναμη, τότε η δυνατότητα να αποκτούμε μεγάλο όγκο γνώσης σε μικρά χρονικά διαστήματα είναι υπερδύναμη!

Για κακή μας τύχη όμως στο σχολείο λαμβάνουμε απλά γνώση χωρίς να μαθαίνουμε κάτι πιο χρήσιμο, όπως το πώς να μαθαίνουμε. Έτσι, όλοι μας έχουμε περάσει από ένα εκπαιδευτικό σύστημα, από το δημοτικό μέχρι το πανεπιστήμιο, από το οποίο αποκομίσαμε απλώς γνώσεις -όσες δηλαδή κατάφεραν να μείνουν στο μυαλό μας-, χωρίς όμως ποτέ να διδαχθούμε ανοιχτά τον τρόπο με τον οποίο θα ακούμε, θα καινοτομούμε, θα σκεπτόμαστε, θα θυμόμαστε ή θα επιλύουμε προβλήματα -με εξαίρεση ίσως τα μαθηματικά, αν και αυτά πάντα μας διδάσκονταν τυποποιημένα.

Ο Jim Kwik είναι ένας άνθρωπος ο οποίος στα 5 χρόνια του υπέστη ένα τραύμα στο κεφάλι και έκτοτε ταλαιπωρήθηκε πολύ στο σχολείο προσπαθώντας να φτάσει εκεί που τα άλλα παιδιά έφταναν πολύ πιο εύκολα. Τελικά κατάφερε να μπει στο πανεπιστήμιο, όπου από πείσμα φορτώθηκε εξτρά μαθήματα, τα οποία όμως πρόσθεσαν τέτοιο φόρτο στον Kwik, ώστε ο ίδιος έπρεπε να θυσιάσει τα πάντα στο βωμό του διαβάσματος. Έτσι σταμάτησε να τρώει, να κοιμάται ή να ασκείται σε σημείο που μια μέρα βρέθηκε λιπόθυμος στη βιβλιοθήκη, εξαντλημένος και αφυδατωμένος. Τότε, μια νοσοκόμα ήρθε και του έφερε μια κούπα τσάι η οποία στο

πλάι της έγραφε ένα γνωστό απόφθεγμα του Αϊνστάιν: «Τρέλα είναι να κάνεις το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά περιμένοντας διαφορετικό αποτέλεσμα».

Ξαφνικά όλα άλλαξαν στο μυαλό του Kwik. Αντί να σκέπτεται αυτά που δεν μπορούσε να μάθει, άρχισε να επικεντρώνεται στην ίδια τη διαδικασία της μάθησης, όπου εντόπιζε και το πρόβλημα. Έτσι το αντικείμενο μελέτης του Kwik έγινε η ίδια η τέχνη της μελέτης.

Αυτή τη στιγμή ο Kwik είναι κυρίαρχος της ευκολίας της μάθησης. Οι περισσότεροι άνθρωποι διαβάζουμε απλό κείμενο 200-250 λέξεων μέσα σε ένα λεπτό, όταν ο Kwik διαβάζει 500 λέξεις το λεπτό από κείμενα δυσνόητων τεχνικών εγχειριδίων και 1300 λέξεις το λεπτό από ελαφρά λογοτεχνία. Αλλά το κυριότερο είναι πως θυμάται αυτό που διάβασε, την ίδια στιγμή που οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολευόμαστε να μάθουμε το νέο αριθμό του κινητού μας.

Ο Kwik βεβαίως για να φτάσει σε αυτό το επίπεδο, πέρασε από φωτιά και σίδηρο για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Για εμάς τους κοινούς θνητούς όμως υπάρχουν κάποια τρικ που μπορούν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε και τη μνήμη και την ικανότητά μας για μάθηση.

Δώστε νέα ερεθίσματα στον εγκέφαλό σας

Για αρχή να αναφέρουμε πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος λατρεύει την καινοτομία, το διαφορετικό, αυτό που ξεχωρίζει. Για παράδειγμα, αν θέλουμε να θυμόμαστε που αφήσαμε τα κλειδιά μας τελευταία φορά, θα βοηθούσε πολύ να τα έχουμε στο μυαλό μας ως κλειδιά ύψους 2 μέτρων που φοράνε μια ροζ φούστα. Μπορεί να φαίνεται αστείο, αλλά η νοητική υπερβολή είναι ένα τρικ που χρησιμοποιεί τη θεμελιώδη έλξη που έχει ο εγκέφαλος προς στη διαφορετικότητα και είναι κάτι που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη μνήμη μας.

Διαβάστε γρήγορα και αποτελεσματικά

Τι συμβαίνει όμως με την ικανότητα γρήγορης ανάγνωσης; Ο Kwik διαπίστωσε πως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουμε πρόβλημα κατά την ανάγνωση κειμένου και διαβάζουμε αργά, επιστρέφοντας σε σειρές του κειμένου που έχουμε ξαναδιαβάσει γιατί δεν τις θυμόμαστε καθόλου. Αυτό που προτείνει για την έλλειψη συγκέντρωσης ο Kwik είναι η χρήση ενός οπτικού στοιχείου που θα ακολουθεί το μάτι μας ενώ διαβάζουμε, είτε αυτό είναι το δάκτυλό μας, είτε ένα μολύβι, είτε ο κέρσορας του ποντικιού του Η/Υ μας, δεν έχει σημασία.

Αυτό που προτείνει ο Kwik λειτουργεί γιατί τα μάτια μας έλκονται από την κίνηση και αυτό είναι μια ακόμη θεμελιώδης δυνατότητα του εγκεφάλου που οφείλεται

στην εξέλιξη του ανθρώπου, αφού για πολλές χιλιάδες χρόνια ζούσαμε σε ένα εχθρικό περιβάλλον όπου η παραμικρή κίνηση θα μπορούσε να σημαίνει ότι ένα αρπακτικό είναι έτοιμο να μας επιτεθεί ή ότι η λεία που κυνηγάμε είναι πολύ κοντά μας.

Επιπλέον όμως, ο Kwik προτείνει να χρησιμοποιούμε το όποιο οπτικό στοιχείο-δείκτη με το αριστερό μας χέρι. Αυτό γιατί το δεξί μέρος του εγκεφάλου ελέγχει το αριστερό μέρος του σώματος, και το δεξί ημισφαίριο είναι πιο δημιουργικό από το αριστερό. Όταν, λοιπόν, κινούμε το οπτικό στοιχείο με το αριστερό χέρι, ενεργοποιούμε το δημιουργικό τμήμα του εγκεφάλου μας, το οποίο με τη σειρά του ενεργοποιεί τη φαντασία μας και έτσι μπορούμε πολύ πιο εύκολα να οπτικοποιήσουμε αυτό που διαβάζουμε. Έτσι η πληροφορία που λαμβάνουμε γίνεται πιο ζωντανή, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολο να τη θυμηθούμε αργότερα. Φυσικά αυτό θέλει εξάσκηση για να έχει ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Λύστε προβλήματα με το υποσυνείδητο

Κάποιοι ίσως θυμόμαστε από την εποχή που ήμασταν στο σχολείο ή και το πανεπιστήμιο, πως οι γονείς μας, όταν μας έβλεπαν να ζοριζόμαστε με το διάβασμα, μας παρότρυναν να βγούμε έξω να κάνουμε μια βόλτα για να ξεκουραστεί το μυαλό μας. Και όμως η παρότρυνση αυτή έκρυβε σοφία μέσα της, που ούτε οι ίδιοι οι γονείς θα μπορούσαν να φανταστούν.

Ο τηλεοπτικός συγγραφέας Lee Zlotoff, ανέπτυξε μια μέθοδο επίλυσης προβλημάτων, η οποία χρησιμοποιεί την υπολογιστική ισχύ του υποσυνείδητου. Ο ίδιος ο Zlotoff, την αποκαλεί «μέθοδο του Μαγκκάλιβερ», από τον γνωστό τηλεοπτικό ήρωα της δεκαετίας του 80', που μπορούσε πάντα πολύ γρήγορα να βγαίνει από δύσκολες καταστάσεις.

Αυτό που είχε παρατηρήσει ο Zlotoff από την εμπειρία του ήταν πως όταν κολλούσε με κάποιο πρόβλημα, οι απαντήσεις ποτέ δεν εμφανίζονταν εκεί που τις περίμενε.

Δηλαδή οι λύσεις στα προβλήματά του εμφανιζόντουσαν από το πουθενά όταν έκανε άλλα πράγματα, όπως όταν οδηγούσε ή έκανε μπάνιο. Μάλιστα, αυτό συνέβαινε τόσο συχνά ώστε το είχε κάνει σύστημα κάθε φορά που κολλούσε με κάτι, να πηγαίνει μια βόλτα με το αυτοκίνητο.

Τελικά ο Zlotoff βρήκε γιατί συμβαίνει αυτό. Αυτό που ανακάλυψε ήταν η πραγματική δύναμη του υποσυνείδητου, το οποίο είναι πολύ ισχυρότερο από τον συνειδητό νου. Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούμε πως επειδή ασκούμε καθημερινά τον συνειδητό νου, αυτός θα είναι και ισχυρότερος, αλλά κάτι τέτοιο

απέχει παρασάγγας από την πραγματικότητα.

Υπάρχουν δύο επιστημονικές μελέτες που επιβεβαιώνουν τον ισχυρισμό του Zlotoff. Η μία μελέτη του πανεπιστημίου του Στάνφορντ διαπίστωσε πως ο συνειδητός νους αναλύει περί τα 40 bit πληροφορίας ανά δευτερόλεπτο, ενώ το υποσυνείδητο μπορεί να επεξεργαστεί περί τα 20 εκατομμύρια bit πληροφορίας ανά δευτερόλεπτο.

Η δεύτερη μελέτη, που έγινε στο πανεπιστήμιο της Πενσυλβανίας, ήταν μια προσπάθεια να επιβεβαιώσει τους ισχυρισμούς της πρώτης. Τελικά αυτό που βρέθηκε ήταν ότι η μελέτη του Στάνφορντ ήταν πολύ συντηρητική και οι υπολογισμοί της έρευνας στην Πενσυλβανία κατέληξαν πως ο συνειδητός νους επεξεργάζεται περί τα 2.000 bit πληροφορίας ανά δευτερόλεπτο, ενώ το υποσυνείδητο περί τα 400 δισεκατομμύρια bit.

Ο Zlotoff σχολίασε σχετικά με τις μελέτες πως ακόμα και αν οι ερευνητές υπερεκτίμησαν το υποσυνείδητο περί τις 100 φορές, ο συνειδητός νους παραμένει τουλάχιστον 2 εκατομμύρια φορές πιο αργός από το υποσυνείδητο.

Έτσι λοιπόν όταν κάνουμε μπάνιο ή οδηγούμε, χρησιμοποιούμε ένα μικρό μέρος του συνειδητού νου και αφήνουμε το υποσυνείδητο να δράσει ελεύθερα, δίνοντας απαντήσεις σε προβλήματα που απασχολούσαν για ώρα το συνειδητό και έτσι κατάφεραν να περάσουν στο υποσυνείδητο.

Η περίοδος που το υποσυνείδητο μπορεί να επεξεργαστεί ένα πρόβλημα χωρίς την εμπλοκή του συνειδητού, ονομάζεται «περίοδος επώασης» σύμφωνα με τη μέθοδο του Μαγκάιβερ.

Η μέθοδος έχει τρία βασικά βήματα:

Βήμα Πρώτο: Γράψτε το πρόβλημά σας σε ένα χαρτί. Το να το πείτε φωναχτά ή σε έναν φίλο δεν βοηθάει, πρέπει κυριολεκτικά να το γράψετε. Το γράψιμο λοιπόν είναι το κλειδί -αν και κανείς δεν ξέρει ακόμα γιατί. Όμως πρέπει να είστε όσο πιο αναλυτικοί γίνεται στο χαρτί, χωρίς απαραίτητα να χρησιμοποιείτε σύνταξη πανεπιστημιακού επιπέδου.

Βήμα Δεύτερο: Το δεύτερο στάδιο ονομάζεται επώαση. Απομακρυνθείτε από το πρόβλημα για 1 έως 4 ώρες, ενώ για αρχή ίσως χρειαστεί και μισή μέρα. Σε αυτό το χρονικό διάστημα κάντε κάτι που χρειάζεται να σκεφτείτε αλλά όχι πολύ, γιατί η σκέψη εδώ πρέπει να γίνεται αβίαστα. Η κηπουρική, η καθαριότητα, το να πετάτε βελάκια σε ένα στόχο, όλα βοηθάνε. Αυτό που δεν βοηθάει είναι η τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια ή το διάβασμα γιατί απαιτούν περισσότερη νοητική

προσπάθεια από αυτήν που πρέπει.

Βήμα Τρίτο: Καθίστε αναπαυτικά, πάρτε ένα χαρτί και ένα στυλό και αρχίστε να γράφετε. Δεν έχει σημασία τι, μπορεί να είναι αποσπάσματα από το αγαπημένο σας βιβλίο ή ταινία, στίχοι τραγουδιού, πραγματικά δεν έχει σημασία. Έπειτα από μια μικρή καθυστέρηση, όχι παραπάνω από 1-2 λεπτά, οι απαντήσεις θα αρχίσουν να αναβλύζουν από το υποσυνείδητο στο συνειδητό.

Μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά ο κ. Zlotoff επιμένει πως λειτουργεί. Όπως και να έχει, τα πρώτα ευρήματα των ψυχολόγων του πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, που τεστάρουν τη μέθοδο αυτή, ακούγεται πως είναι ιδιαίτερα ελπιδοφόρα, οπότε βρισκόμαστε εν αναμονή των επίσημων αποτελεσμάτων.

Σε κάθε περίπτωση, δε χάνετε τίποτα να δοκιμάσετε τη μέθοδο!



Πηγή: newsbeast.gr