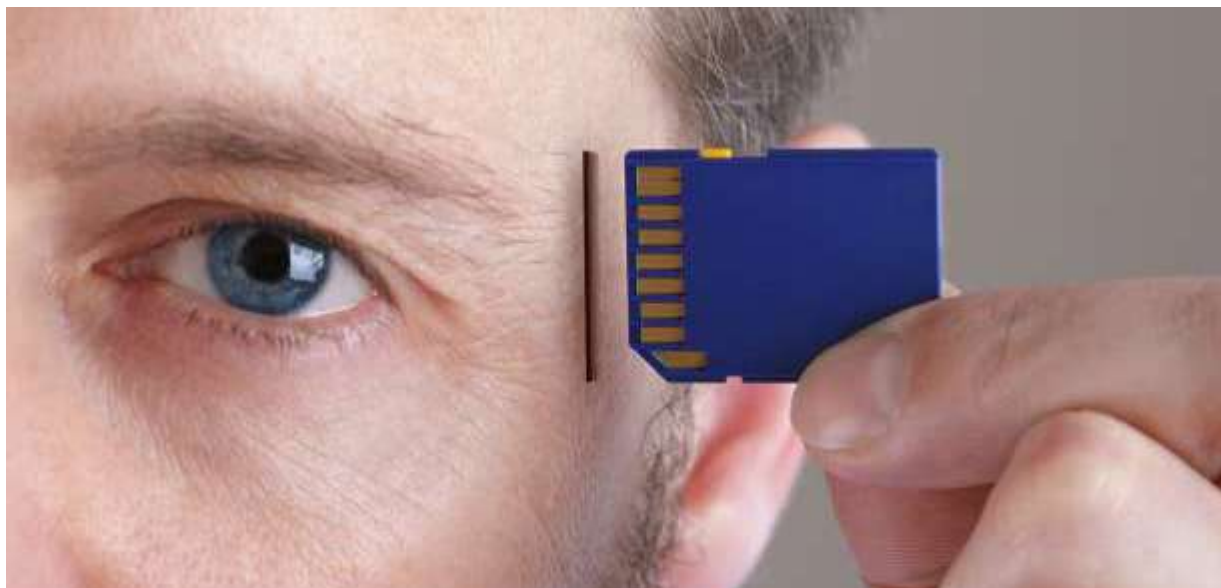


Έξυπνες συμβουλές για καλύτερη μνήμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ας οραματιστούμε έναν κόσμο όπου κανένας μας δεν θα είχε μνήμη... Πως θα ήταν; Κάθε πρωί θα αντικρίζαμε έναν άγνωστο άνθρωπο στον καθρέφτη. Κάθε ημέρα θα ήταν γεμάτη άγνωστα πρόσωπα, καταστάσεις και γεγονότα. Καμία συνοχή, όλα εντελώς ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Θα ξεχνούσαμε το παρελθόν μας και τα όνειρα για το μέλλον μας, δεν θα υπήρχαν.

Ευτυχώς, κάτι τέτοιο δεν ισχύει! Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει εκπληκτική ικανότητα μάθησης και απομνημόνευσης. Ωστόσο, πολλοί από εμάς παραπονιόμαστε για την ασθενή μας μνήμη. Ξεχνάμε πού αφήσαμε τα κλειδιά μας και αν κλειδώσαμε την πόρτα πριν φύγουμε. Αν και έχουμε προετοιμαστεί για τις εξετάσεις, δυσκολευόμαστε να θυμηθούμε τι διαβάσαμε και να απαντήσουμε σωστά στις ερωτήσεις. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Για να δώσουμε μια απάντηση στο παραπάνω ερώτημα, θα πρέπει να καταλάβουμε ΠΩΣ λειτουργεί ο εγκέφαλος μας και η μνήμη μας. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος ζυγίζει περίπου 1,4 κιλά και έχει μέγεθος σχεδόν όσο ένα γκρέιπφρουτ. Περιέχει γύρω στους 100 δισεκατομμύρια νευρώνες (νευρικά κύτταρα) οι οποίοι σχηματίζουν ένα απίστευτα περίπλοκο δίκτυο. Ένας και μόνο νευρώνας μπορεί να συνδέεται με 100.000 άλλους. Αυτό του δίνει και την δυνατότητα να επεξεργάζεται και να συγκρατεί τεράστιες ποσότητες πληροφοριών. Η δυσκολία έγκειται στο να μπορεί ένα άτομο να ανακαλεί τις πληροφορίες όταν τις χρειάζεται.

Η μνήμη μας περιλαμβάνει τρία στάδια: 1) κωδικοποίηση, 2) αποθήκευση και 3) ανάκληση. Η διαδικασία της μνήμης παρεμποδίζεται όταν δεν λαβαίνει χώρα οποιοδήποτε από αυτά τα τρία στάδια. Η μνήμη χωρίζεται σε διάφορα είδη, την αισθητηριακή μνήμη, τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Η αισθητηριακή μνήμη λαβαίνει πληροφορίες από ερεθίσματα μέσω των αισθήσεων, όπως η όσφρηση, η όραση και η αφή. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη (ή αλλιώς λειτουργική μνήμη), συγκρατεί μικρές ποσότητες πληροφοριών για σύντομες περιόδους. Ως αποτέλεσμα, μπορούμε να κάνουμε πρόσθεση αριθμών στο μυαλό μας, να θυμόμαστε έναν τηλεφωνικό αριθμό μέχρι να τον πληκτρολογήσουμε και να θυμόμαστε το πρώτο μισό μιας πρότασης ενώ διαβάζουμε ή ακούμε το δεύτερο μισό της. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη όμως, έχει τα όριά της. Αν ο στόχος μας είναι να αποθηκεύσουμε οριστικά μια πληροφορία, θα πρέπει να την μεταφέρουμε στη μακροπρόθεσμη μνήμη σας. Μόνο τότε θα μπορέσουμε να την ανακαλέσουμε όταν την χρειαστούμε.

ΤΡΟΠΟΙ που θα βοηθήσουν την μακρόχρονη μνήμη σας

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ: Αν δεν καταφέρετε να καταλάβετε ένα θέμα, το πιο πιθανό είναι να μην το θυμηθείτε καλά ή και καθόλου όταν το χρειαστείτε. Η κατανόηση, αποσαφηνίζει τη σχέση που έχουν διάφορα τμήματα μεταξύ τους και τα συνδυάζει έτσι ώστε να αποτελούν ένα λογικό σύνολο. Αυτό προσπαθήσαμε να κάνουμε, κάπως σύντομα, σε αυτό το άρθρο. Για να καταλάβουμε τι θα βοηθήσει τη μνήμη μας, προσπαθήσαμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις λειτουργίες της.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Η μνήμη σας θα βελτιωθεί σημαντικά αν ταξινομείτε σε ξεχωριστές κατηγορίες τις παρόμοιες έννοιες ή τις συναφείς ιδέες. Είναι πιο εύκολο να θυμηθούμε έναν κατάλογο τροφίμων όταν ταξινομούμε τα είδη σε κατηγορίες (κρέατα, λαχανικά, φρούτα). Επίσης, θα βοηθούσε πολύ να διαιρείτε τις πληροφορίες σε μικρότερα τμήματα τα οποία δεν θα περιέχουν πάνω από πέντε πράγματα. Τέλος, ίσως φανεί χρήσιμο να ετοιμάζετε τον κατάλόγό σας βάσει συγκεκριμένης σειράς, ίσως αλφαβητικής.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ: Όταν μαθαίνετε κάτι καινούριο, προσπαθήστε να το συσχετίσετε με κάτι που ήδη γνωρίζετε. Η σύνδεση σκέψεων με ήδη υπάρχουσες αναμνήσεις κάνει ευκολότερη την κωδικοποίηση και την ανάκληση, καθώς η συσχέτιση χρησιμεύει ως ερέθισμα για να ξαναθυμηθείτε μια πληροφορία.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τις περισσότερες φορές η «κακή μνήμη» οφείλεται σε ελλιπή προσοχή. Κάτι που θα μπορούσε να σας βοηθήσει να δίνετε προσοχή, είναι να δείχνετε ενδιαφέρον και όταν είναι δυνατόν να κρατάτε σημειώσεις. Οι σημειώσεις, είναι

σημαντικές γιατί βοηθούν το μυαλό να συγκεντρωθεί και δίνουν τη δυνατότητα σύντομης επανάληψης της ύλης αργότερα.

ΕΜΠΕΔΩΣΗ: Να δίνετε χρόνο στον εαυτό σας να επεξεργαστεί την πληροφορία και να την αφήνετε να κατασταλάξει στο μυαλό σας. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να το κάνετε αυτό είναι με την επανάληψη. Πολύ σημαντικός είναι και ο ύπνος. Μια σουηδική παροιμία λέει «son på saken så löser det sig», που σημαίνει ότι αν κοιμηθείς το πρόβλημα θα λυθεί. Καλύτερη συμβουλή δεν θα μπορούσε να δοθεί! Πράγματι, όταν κοιμόμαστε ο εγκέφαλος αποθηκεύει πληροφορίες και αναμνήσεις. ΆΡΑ όταν ξυπνήσουμε, δεν θα ξέρουμε μόνο τι έχουμε καταφέρει να εμπεδώσουμε από την ύλη της προηγούμενης μέρας, αλλά το πιο πιθανό είναι να είμαστε γεμάτοι καινούριες ιδέες. Εξίσου σημαντικά είναι και τα διαλείμματα (κυρίως όταν προετοιμαζόμαστε για γραπτές/προφορικές εξετάσεις). Στόχος σας θα πρέπει να είναι να διεγείρεται τον εγκέφαλο σας και να κάνετε κάτι που απαιτεί συγκέντρωση, ώστε να αποσπαστεί η προσοχή σας για λίγο. Ως αποτέλεσμα, όταν ασχοληθείτε ξανά με αυτό που θέλετε να μάθετε και να θυμόσαστε θα μπορέσετε να «ελέγξετε» αν πραγματικά το έχετε εμπεδώσει σωστά.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ: Η μεγαλόφωνη επανάληψη αυτών που θέλετε να θυμάστε (μια λέξη ή φράση) θα ενισχύσει τις νευρωνικές συνδέσεις. Αρχικά, όταν προφέρετε τη λέξη ή την φράση αναγκάζεστε να δίνετε μεγάλη προσοχή. Επιπλέον, αν κάποιος σας ακούει μπορεί να σας διορθώσει αν πείτε κάτι λάθος (αν προετοιμάζεστε για κάποιο διαγώνισμα ή μάθημα). Τέλος, το να ακούτε ακόμη και τον εαυτό σας, προϋποθέτει τη συμμετοχή και άλλων τμημάτων του εγκεφάλου σας.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΝΟΕΡΩΝ ΕΙΚΟΝΩΝ: Όπως η προφορική διατύπωση, έτσι και η δημιουργία νοερών εικόνων απαιτεί τη χρήση διαφόρων τμημάτων του εγκεφάλου σας. Όσο περισσότερες αισθήσεις χρησιμοποιείτε, τόσο βαθύτερα εντυπώνεται η πληροφορία, με αποτέλεσμα να μπορείτε να την ανακαλέσετε πιο εύκολα. Μπορείτε να ζωγραφίσετε, να καταγράψετε αναλυτικά ή να σχηματίσετε μια νοερή εικόνα αυτού που θέλετε να θυμάστε (όσο πιο αστεία ή ασυνήθιστη είναι η εικόνα που θα δημιουργήσετε, τόσο πιο εύκολα θα μπορείτε να την θυμηθείτε).

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ: Είναι πολύ σημαντικό να καλλιεργείτε ενδιαφέρον για το θέμα και να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τους λόγους για τους οποίους το μαθαίνετε. Όταν περιλαμβάνουμε τα συναισθήματά μας σε κάτι, τότε το θυμόμαστε πιο εύκολα και καλύτερα.

Πηγές: enallaktikidrasi.com - glikiazoi.gr