24 Σεπτεμβρίου 2018

9 τεχνικές για να θυμάστε όλα όσα διαβάζετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Το ζήτημα της απομνημόνευσης είναι κάτι που προβληματίζει πολλούς ανθρώπους, από φοιτητές που θέλουν να αποστηθίσουν κάποιο μάθημα μέχρι απλούς αναγνώστες που διαβάζουν κάτι και δυσκολεύονται αργότερα να το ανακαλέσουν στη μνήμη τους.

Ο Independent συγκέντρωσε μερικές τεχνικές και ζήτησε τη γνώμη ειδικών για το πώς να ανακαλούμε όσο γίνεται περισσότερα πράγματα από όσα διαβάζουμε, είτε πρόκειται για επιστημονικά βιβλία, είτε για μυθιστορήματα, είτε απλώς για άρθρα ειδήσεων.

Αυτές είναι οι 9 τεχνικές που προτείνει:

Ρίξτε μια ματιά πρώτα σε ολόκληρο το κείμενο

Σύμφωνα με άρθρο του καθηγητή νευρολογίας Bill Klemm, πρόκειται για στρατηγική τεχνική στην ανάκληση πληροφοριών. Η πρόταση εδώ δεν είναι να αποφύγετε να διαβάσετε ολόκληρο το κείμενο, αλλά να ρίξετε πρώτα μία γρήγορη ματιά εντοπίζοντας τα σημαντικά θέματα και τις λέξεις-κλειδιά ώστε να ξέρετε τι να περιμένετε όταν στη συνέχεια το διαβάσετε εξονυχιστικά. Με το να εξοικειωθείτε με τα γενικά θέματα, θα καταστεί ευκολότερο να θυμηθείτε

αργότερα τα επιμέρους.

Κρατείστε σημειώσεις στη σελίδα

«Ποτέ μην διαβάζετε χωρίς μολύβι» συμβουλεύει κάποιος χρήστης. «Υπογραμμίστε προτάσεις που βρίσκετε δυσνόητες, ενδιαφέρουσες ή σημαντικές. Τραβήξτε γραμμές δίπλα από παραγράφους που έχουν σημασία. Φτιάξτε διαγράμματα για να δείτε τη δομή των βασικών ιδεών» προτείνει.

Κάντε στον εαυτό σας ερωτήσεις σχετικές με το περιεχόμενο

Η Ingrid Spielman από το University of Delaware προτείνει «αλληλεπίδραση» με το κείμενο, ήτοι να κάνουμε ερωτήσεις στον εαυτό μας καθώς το διαβάζουμε. Αν διαβάζετε κάποιο βιβλίο, μπορείτε για παράδειγμα να κάνετε την ερώτηση: «Ποια είναι η βασική ιδέα αυτού του κεφαλαίου;».

Αποτύπωση- Συσχετισμός- Επανάληψη

Η μνήμη έχει τρία στάδια και το πρώτο είναι η αποτύπωση. Μπορούμε να βελτιώσουμε την εντύπωση που μας κάνει ένα κείμενο με το να κάνουμε εικόνα στο μυαλό μας την κατάσταση ή να φανταστούμε τον εαυτό μας να παίρνει μέρος σε αυτά που περιγράφει. Το δεύτερο στάδιο είναι ο συσχετισμός, το να συνδέσουμε δηλαδή αυτό που διαβάζουμε με κάτι που γνωρίζουμε ήδη. Για παράδειγμα, ίσως κάποιος από τους χαρακτήρες ενός βιβλίου να έχει το ίδιο όνομα με κάποιον φίλο μας. Το τρίτο στάδιο είναι η επανάληψη- όσο περισσότερο διαβάζουμε κάτι, τόσο ποιο δυνατή γίνεται η μνήμη. Αν λοιπόν δεν θέλετε να ξαναδιαβάσετε από την αρχή ένα ολόκληρο βιβλίο, δοκιμάστε να υπογραμμίσετε κάποια σημεία του κειμένου στα οποία θα μπορείτε αργότερα να ανατρέχετε.

Μοιραστείτε τις πληροφορίες με άλλους

Σε μια ομιλία του TED, ο ψυχολόγος Peter Doolitle είπε πως αν θέλουμε να θυμόμαστε αυτά που βιώνουμε, είναι σημαντικό να κάνετε κάτι με όλες αυτές τις πληροφορίες καθώς η συζήτηση γύρω από αυτά που διαβάζουμε είναι ένας χρήσιμος τρόπος επεξεργασίας του νέου υλικού. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε στους άλλους τι νομίζουμε πως μάθαμε από όσα διαβάσαμε. Κι αν δεν το καταφέρουμε, ανατρέχουμε στο κείμενο και το ξαναδιαβάζουμε.

Διαβάστε δυνατά

Ο καθηγητής ψυχολογίας Art Markman λέει πως το να διαβάζουμε δυνατά προς τον εαυτό μας μάς βοηθά να καταλάβουμε και να θυμόμαστε όσα διαβάσαμε. Ωστόσο, επισημαίνει πως αυτή η τεχνική ενδεχομένως λειτουργεί μόνο σε περίπτωση που αυτά που πρέπει να αποστηθίσουμε είναι λίγα. Κι αυτό γιατί οι προτάσεις που κάνουμε ανάγνωση φωναχτά ή ακόμη και ψιθυρίζοντας, μοιραία

ξεχωρίζουν.

Θυμόμαστε να τις αναπαράγουμε και να τις ακούμε οπότε η μνήμη για αυτές λειτουργεί εντελώς διαφορετικά από τις λέξεις που διαβάζουμε σιωπηλά.

Διαβάστε σε χαρτί
Το e-reading είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο όταν θέλουμε να αποφύγουμε έναν τόνο βιβλία μέσα στο σπίτι μας, αφού πλέον μπορούμε να κάνουμε download σχεδόν τα πάντα μέσω διαδικτύου.

Ωστόσο οι έρευνες υποστηρίζουν πως αυτό αποδυναμώνει την μνήμη μας. Σύμφωνα με μελέτη, όταν οι άνθρωποι διαβάζουν την ίδια ιστορία σε χαρτί και στο ίντερνετ, στην πρώτη περίπτωση θυμούνται πολλά περισσότερα.

Αυτό συμβαίνει ίσως επειδή ο σωρός χαρτιών στα χέρια μας δημιουργεί μια «χειροπιαστή αίσθηση προόδου» την οποία σε άλλη περίπτωση δεν νιώθουμε. Στο μεταξύ, άλλη έρευνα απέδειξε πως οι μαθητές έχουν καλύτερες επιδόσεις όταν διαβάζουν κάτι τυπωμένο και μετά καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις παρά όταν το διαβάζουν σε μια οθόνη υπολογιστή.

Διαβάστε «ακανόνιστα»
Ο καθηγητής πληροφορική Ben Y. Zhao υποστηρίζει πως το να προσπαθούμε να αποστηθίσουμε όλα όσα διαβάζουμε σε μια σελίδα είναι απλώς χάσιμο χρόνου. Αντ’ αυτού συμβουλεύει να διαβάζουμε «ακανόνιστα». «Μην προσπαθείτε να απομνημονεύσετε τα πάντα το ίδιο καλά. Αντιθέτως, εστιάστε σε σημεία-κλειδιά που αποτελούν τη βάση των υπολοίπων. Αν αφιερώσετε το χρόνο σας στο να μάθετε το πιο σημαντικό σημείο ή ιδέα, τότε θα μπορέσετε να ανακαλέσετε κι άλλα κομμάτια μέσω του συσχετισμού ή της παραγωγικής λογικής» τονίζει.

Χρησιμοποιείστε τη μέθοδο «Cornell» για να κρατήσετε σημειώσεις
Η τεχνική του Cornell University για να κρατάμε σωστές σημειώσεις χωρίζεται σε πέντε τμήματα:
Καταγραφή: Κρατείστε σημειώσεις πάνω σε αυτά που διαβάζετε.
Ερωτήσεις: Σκεφτείτε ερωτήσεις βάσει αυτού που διαβάζετε και σημειώστε τις.
Απαγγελία: Καλύψτε τις σημειώσεις σας και προσπαθήστε να απαντήσετε τις ερωτήσεις που γράψατε νωρίτερα.
Συλλογισμός: Συλλογιστείτε βαθύτερα τα όσα διαβάσατε.
Επανεξέταση: Αφιερώστε τουλάχιστον 10 λεπτά την εβδομάδα για να ξαναδιαβάζετε τις σημειώσεις σας

Πηγή: **briefingnews.gr**