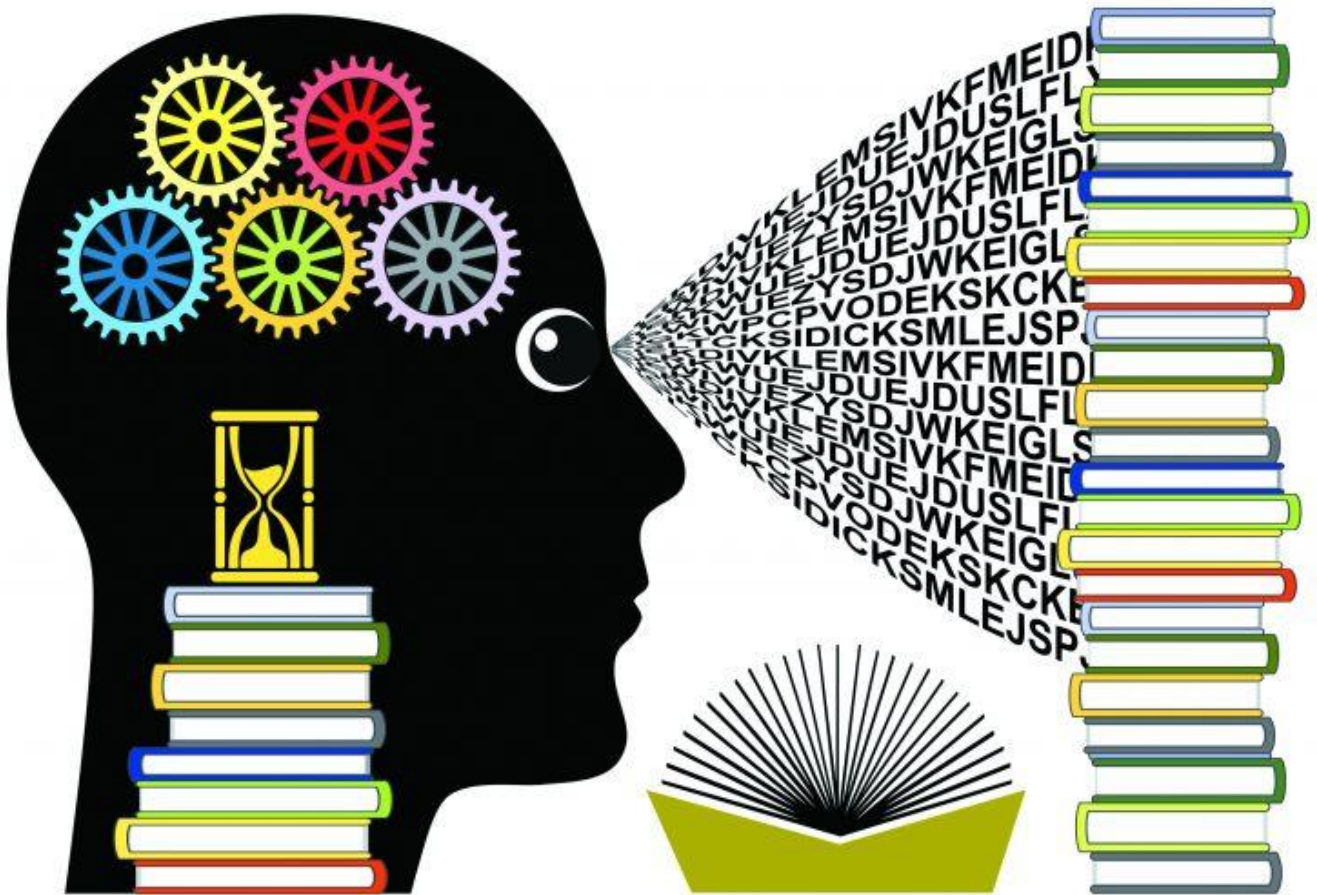


Πώς να γίνετε πρωταθλητές της μνήμης



Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε αριθμούς τηλεφώνων; Κάνετε νοερά μια λίστα με τα ψώνια για το σουπερμάρκετ αλλά τελικά, όταν επιστρέψετε, ανακαλύπτετε ότι έχετε ξεχάσει τα μισά; Σας είναι αδύνατον να θυμηθείτε πώς λένε τον περιπτερά όπου αγοράζετε αραιά και πού την εφημερίδα σας παρά το γεγονός ότι σας έχει πει επανειλημμένως το όνομά του; Μη στενοχωριέστε, υπάρχει λύση στο πρόβλημά σας. Αρκεί να προπονηθείτε, με επιμέλεια και προσήλωση, σαν τους... αθλητές της μνήμης. Και, αν επιμείνετε, τίποτε δεν αποκλείει να γίνετε πραγματικά πρωταθλητής. Συμβουλές από τον πλέον αρμόδιο στον τομέα αυτόν, τον παγκόσμιο πρωταθλητή μνήμης και κάτοχο του ρεκόρ Γκίνες Μπόρις Κόνραντ, ο οποίος είναι επίσης νευροεπιστήμονας. Σε πρόσφατη μελέτη έδειξε μάλιστα ότι ο καθένας μπορεί να βελτιώσει θεαματικά τη μνήμη του αν ακολουθήσει συγκεκριμένες τεχνικές. Λεπτομέρειες στις σελίδες που ακολουθούν.

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί» έλεγαν οι πρόγονοί μας προτρέποντάς μας να ασκηθούμε σωματικά. Οπως φαίνεται όμως για να είναι ο νους μας ακόμη υγιέστερος καλό είναι να τον... γυμνάσουμε. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι νοητικές ασκήσεις βελτιώνουν τις πνευματικές μας επιδόσεις. Μια πρόσφατη ωστόσο ξεχώρισε γιατί εστίασε για πρώτη φορά ειδικά στη μνήμη – έναν τομέα καθοριστικό, όχι μόνο για τις γνωσιακές λειτουργίες μας αλλά και για την ίδια την ταυτότητά μας. Οπως έδειξε, με μια καλή «προπόνηση» ο καθένας από εμάς μπορεί να βελτιώσει θεαματικά τη μνήμη του αποκτώντας επιδόσεις πρωταθλητή που διαρκούν. Ως καταλληλότερη δε μέθοδος για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο αναδεικνύεται, σύμφωνα με τα αποτελέσματά της, αυτή που είναι γνωστή ως τα «παλάτια της μνήμης» ή «μέθοδος των τόπων» (method of loci), μια τεχνική που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες και ρωμαίοι ρήτορες και πρόσφατα απέκτησε τηλεοπτική αίγλη χάρη στη σειρά «Σέρλοκ».

Για να θυμάστε αριθμούς

Η πιο βασική στρατηγική για να απομνημονεύει κάποιος αριθμούς είναι το λεγόμενο «Major system» (μπορείτε να το βρείτε και σε εφαρμογή για έξυπνα κινητά). Οι αριθμοί μετατρέπονται σε σύμφωνα της αλφαβήτου και στη συνέχεια αυτά χρησιμοποιούνται για να σχηματίσουν λέξεις, οι οποίες απομνημονεύονται ως εικόνες και μπορούν να συνδυαστούν με άλλες τεχνικές, όπως τα παλάτια της μνήμης, αν αυτό κρίνεται απαραίτητο. Για παράδειγμα, από τα σύμφωνα που προτείνονται στο λατινικό αλφάβητο για τους αριθμούς 1 και 2 είναι το d και το n. Χρησιμοποιώντας τα ως «βάση» ο Μπόρις Νικολάι Κόνραντ έχει φτιάξει για τον αριθμό 12 την εικόνα ενός δεινοσαύρου (dinosaur) και, όπως λέει, κάποιες φορές όταν έπρεπε να απομνημονεύσει μεγάλες σειρές από αριθμούς, «έβλεπε» συχνά την αρκετά αλλόκοτη εικόνα ενός δεινοσαύρου επάνω στο κρεβάτι του. Αρχικά ίσως η τεχνική φαίνεται περίπλοκη, καθώς συγκεκριμένα σύμφωνα αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα ψηφία, από τη στιγμή όμως που κάποιος μάθει να τη χρησιμοποιεί θεωρείται εύκολη και εξαιρετικά αποτελεσματική.

Για να μην ξεχνάτε ονόματα

Η «μνημονική στρατηγική προσώπου-ονόματος», όπως είναι γνωστή, βασίζεται αποκλειστικά σε εικόνες και στις προσωπικές σας γνώσεις και εμπειρίες. Το «κλειδί» για να «γράψετε» στη μνήμη σας το όνομα κάποιου που μόλις σας σύστησαν είναι να τον τοποθετήσετε σε μια εικόνα η οποία θα σχετίζεται με το όνομά του. «Φτιάχνετε μια εικόνα για το όνομα και στη συνέχεια τη συνδυάζετε με το πρόσωπο του συγκεκριμένου ατόμου» εξηγεί ο Μπόρις Κόνραντ. «Για παράδειγμα, αν θέλετε να θυμάστε κάποιον που έχει το δικό μου όνομα, μπορείτε να σκεφθείτε από μέσα σας «α, ξέρω ήδη τον τενίστα Μπόρις Μπέκερ», οπότε θα σκεφθείτε εμένα να παίζω τένις με τον Μπόρις Μπέκερ, ώστε να θυμάστε ότι με λένε Μπόρις. Αν προσπαθήσετε, πραγματικά θα δείτε αυτή την εικόνα την επόμενη φορά που θα με συναντήσετε και θα θυμηθείτε το όνομά μου». Ενα άλλο παράδειγμα που δίνει είναι με το επώνυμο Μίλερ, το οποίο σημαίνει Μυλωνάς: όπως λέει, φαντάζεται τον άνθρωπο που το έχει δίπλα σε έναν ανεμόμυλο σε ένα καταπράσινο τοπίο, ενδεχομένως σε ένα ταξιδάκι αναψυχής στην Ολλανδία.

Για να μάθετε ξένες γλώσσες

Η απομνημόνευση των νέων λέξεων όταν κάποιος μαθαίνει ξένες γλώσσες συχνά είναι δύσκολη, μπορεί όμως να γίνει ευκολότερη χρησιμοποιώντας τη μνημονική στρατηγική των ξένων γλωσσών. Αυτή έχει ουσιαστικά δύο στάδια. Αρχικά φτιάχνετε μια λέξη-κλειδί στη δική σας γλώσσα η οποία να σχετίζεται με κάποιον τρόπο ηχητικά με την ξένη λέξη που θέλετε να απομνημονεύσετε. Στη συνέχεια συνδυάζετε τις δύο λέξεις σε μια εικόνα. «Για παράδειγμα, για τη λέξη «iglesia», που στα ισπανικά σημαίνει «εκκλησία», εγώ έχω ως λέξη-κλειδί το ιγκλού, του οποίου η αρχή ακούγεται ίδια με το iglesia» λέει ο Μπόρις Κόνραντ. «Η εικόνα που βλέπω είναι ένα ιγκλού που μετατρέπεται σε εκκλησία».

Φτιάξτε μια ιστορία

Εκτός από τα παλάτια της μνήμης, μια άλλη μέθοδος για να θυμάστε πράγματα με μια ορισμένη σειρά είναι να πλάθετε με αυτά μια ιστορία – τεχνική αγαπητή μεταξύ άλλων στον δαιμόνιο Ηρακλή Πουαρό, τον ντετέκτιβ της Αγκαθα Κρίστι. Η συγκεκριμένη μνημονική στρατηγική απαιτεί ιδιαίτερη δημιουργικότητα (και παράλληλα την ενισχύει), αφού καλεί όποιον την εφαρμόζει να γίνει κάτι σαν... παραμυθιάς – δεν είναι τυχαίο ότι θεωρείται ιδανική για παιδιά. Πώς λειτουργεί; Παίρνετε το πρώτο στη σειρά από τα πράγματα που πρέπει να θυμηθείτε και ξεκινάτε μια ιστορία με αυτό, ενσωματώνοντας διαδοχικά καθώς ξετυλίγεται η πλοκή της τα επόμενα στοιχεία της λίστας που θέλετε να απομνημονεύσετε. Αν η μυθοπλασία σας φαίνεται δύσκολη, μπορείτε να διαλέξετε μια ιστορία που ήδη γνωρίζετε και να την αλλάξετε ελαφρά προσθέτοντας τα δικά σας στοιχεία.

Η μέθοδος των τόπων ή τα παλάτια της μνήμης

Η «κορωνίδα» των μνημονικών στρατηγικών ονομάζεται έτσι επειδή το «κλειδί» της είναι τόποι ή χώροι με τους οποίους είμαστε εξοικειωμένοι. Σε αυτούς τοποθετούμε σε διάφορα σημεία και ακολουθώντας μια συγκεκριμένη διαδρομή εικόνες των πραγμάτων που θέλουμε να απομνημονεύσουμε. Όταν θέλουμε να τα θυμηθούμε, ακολουθούμε νοερά την ίδια διαδρομή και τα φέρνουμε στη μνήμη μας βλέποντας ξανά τις εικόνες. Πώς λειτουργεί; «Για παράδειγμα, αν θέλετε να θυμάστε μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε ή αν έχετε να κάνετε μια παρουσίαση, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε έναν συγκεκριμένο τόπο» απαντά ο παγκόσμιος

πρωταθλητής της μνήμης Μπόρις Νικολάι Κόνραντ αναφέροντάς μας ότι ένας από τους πρώτους τόπους που ο ίδιος είχε χρησιμοποιήσει ήταν το δωμάτιό του στο πατρικό του σπίτι όταν ήταν έφηβος. «Μπορείτε να ξεκινήσετε από την εξώπορτα του σπιτιού σας, μετά μπορεί να υπάρχει μια κρεμάστρα, ύστερα η πόρτα του μπάνιου, το ψυγείο και ούτω καθεξής. Στη συνέχεια σκέφτεστε μια εικόνα για κάθε θέση».

Αν, για παράδειγμα, θέλετε μετά τη δουλειά να περάσετε από τον φούρνο, να τηλεφωνήσετε στον οδοντίατρο, να ποτίσετε τα φυτά και να μαζέψετε τα ρούχα που έχετε απλώσει έξω, θα τοποθετήσετε νοερά μια φραντζόλα ψωμί στην εξώπορτα, έναν οδοντιατρικό τροχό στην κρεμάστρα, μια γλάστρα στην πόρτα του μπάνιου και μια λεκάνη με ρούχα στο ψυγείο. «Αυτά είναι πράγματα που κανονικά δεν βρίσκονται σε αυτές τις θέσεις, η εικόνα είναι παράξενη και έτσι θα τη θυμάστε» εξηγεί ο νευροεπιστήμονας. Η τεχνική προϋποθέτει ότι όλα όσα θα πρέπει να συγκρατήσετε στη μνήμη σας θα πρέπει να μετατραπούν σε εικόνες – εδώ λειτουργούν η φαντασία και η δημιουργικότητά σας και, όπως μας λέει ο κ. Κόνραντ, η μέθοδος αυτή κάνει επίσης όποιον τη χρησιμοποιεί πιο δημιουργικό. Το πιο βασικό όμως είναι η επιλογή του τόπου. «Προτού αρχίσετε να θυμάστε οτιδήποτε, θα πρέπει να σκεφθείτε τον τόπο. Αυτό είναι ένα είδος προετοιμασίας» τονίζει. «Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να κάνετε έναν κατάλογο με τόπους τους οποίους στη συνέχεια θα χρησιμοποιείτε για να τοποθετείτε τις εικόνες όταν θα αρχίσετε να εφαρμόζετε την τεχνική».