



Umotvor 1 1/2

nadaljevanje iz prejšnje številke

M: A si miselne vzorce rišeš z barvicami?

G: Ja, IN EDINO V BARVAH!! Če dobim v zvezi s katero od vej tudi kako idejo kako bi se to dalo narisat, potem dodam tudi kako mini skico... seveda smešno, tako, s katero pretiravaš, tako da si jo hitro zapomniš... predvsem je važno, da si s pomočjo skice lahko idejo zapomniš, in da ko pomisliš na to smešnico, da ti ideja, s katero je povezana, na pamet pade... interakcija skratka. Ker je predvsem v medicini, samo kopičenje suhega znanja, ne pa znati z njim operirat, zelo neučinkovito. Življenje in medicina pač niso šolski primeri iz knjig... treba je znat povezovat, iskat povezave, vzroke, posledice... in za to je potreben nek nabor znanja - sorry, brez študija na žalost ne bo šlo - a vseeno, glavno je imet v "pomnilniku" povezave določenega pojma z ostalim okoljem, interakcije... in to so miselni vzorci! Na primer: ker ima recimo morfologija bakterije take-in take značilnosti, posledično pod mikroskopom zgleda tako-in-tako... ali pa ker ima metabolizem taiste bakterije take-in-take značilnosti, bi se njo in podobne bakterije dalo pokriti s tem-in-tem antibiotikom... in tu lahko povezuješ znanje iz miselnih vzorcev "bakterija", "diagnostika", „antibiotik“, in še naprej... (glej skico 1).

Važno je, da najprej dobro obvladaš „ogrodje“. Ko razumeš to, potem na njega nalepiš kozmetiko. Mi pa ponavadi trhle temelje zavijamo v svetleče tapete (na izpitih so tudi izpraševalci krivi, kaj pa jih kupijo...) in potem v realni situaciji ni tapravega učinka kot bi po vseh teh letih, zlizanih na stolih in pod stoli, morali biti. In v tujini to znanje znajo izvabiti!!! Z dosti manj vložene truda!

M:... A barve potem uporabljaš tako, da recimo vse vejice od "terapije" rišeš v isti barvi, pa vse od "bolezni" v neki drugi...?

G: Jaz niti ne - samo da je pisano, pa je veselo :-). Nekateri pa res uporabljajo "sistem", kako narisat vzorce. Po moje je važno predvsem, da ne rišeš vsega v isti barvi, ker ti MV potem zelo "monotono" izpade in si ga slabo vizualno zapomniš.

M: V čem se ti pa zdi prednost miselnih vzorcev pred izpiski?

G: V tem, da te miselni vzorci na nek način navadijo razmišljat v asociacijah. Recimo pomisliš na neko stvar, ki bi se je rad spomnil, in potem ti kar same od sebe začnejo iz nje "rasti" z njo povezane ideje. In še to je, da miselni vzorci niso omejeni, "zaključeni" sami s seboj - recimo začneš s ključno besedo iz enega miselnega vzorca, ta se pa lahko navezuje na neko drugo ključno besedo, o kateri lahko pa tudi podatke oblikuješ v miselni vzorce, in tako lahko v glavi cela področja podatkov med seboj asociiraš. Na miselnem vzorcu bi to zgedalo tako, da bi se ti veje recimo med seboj začele prepletat, ali pa z vejami enega drugega vzorca. (glej skico 2)

In ko se naslednjič kaj novega naučiš o taisti stvari, preprosto na isti MV dopišeš, narišeš... in obogatiš zbirko asociacij. In smo že pri drugem zlatem pravilu: nikoli šparat s prostorom! Ker potem nastane en knedl iz katerega se več niti ne razumeš, ne da bi ga sploh razlikoval od drugih! In ko se moraš čez 5 let spet nečesa spomnit o tej bakteriji,

Urednika

Matija Žerdin •

doc. dr. Samo Ribarič, dr. med.

Tehnični urednik

Vanja Mavrin

Avtorji

Mojca Bohm •

asist. mag. Janez Dolenšek, dr. med. •

Vesna Gorup, • Andrej Grajn •

Mojca Hajdinjak • Matej Horvat •

Mojca Jegrinik •

akad. prof. dr. Marjan Kordaš, dr. med.

• Gregor Prosen • Gregor Renik •

Matjaž Sever • Ajda Skarlovnik •

Lea X •

prof. dr. Matjaž Zorko, univ. dipl. kem.

• Matija Žerdin

Lektorji

Vanja Mavrin • Simona Jenko •

Matija Žerdin

Ilustracije

Andreja Avberšek • Anja Zupan •

Matija Žerdin

Prvotno izšlo pri

Medicinski fakulteti, Univerze v

Ljubljani, 2003

ordinaciji se lako lotiš po dveh poteh (oz celem spektru med njima): logično, s poznavanjem mehanizmov ki pripeljejo do nekega stanja ali napiflano. Slednja pot zablesti na izpiti, a je na žalost kratke sape. Prva je dolgoročno gledano edina prava. A tudi mehanizmov si pač vseh ne zapomniš za večno, zato kot pravijo "Pametni pišejo": in kratki, jedrnati izpiski ki temeljijo na povezovanju ključnih pojmov so hrana trajnemu spominu...

Uporabit se jih da tudi pri predmetih tipa fizia in pafi, kjer so ti ključne besede lahko procesi in celice, proteini ipd. Vse te lahko medebojno povezuješ - tako se naučiš razmišljat tudi o tem, na kaj vse bi nek patološki ali pa fiziološki dogodek lahko vplival, kje vse se bi poznal...

Mislím pa da se ne obnesejo pri anatomiji - tam sicer imaš opraviti z veliko količino podatkov, vendar je najbolj važno, da si znaš vse te strukture v glavi predstavljat, kako

so medsebojno v prostoru postavljene. Pri tem ti verjetno največ pomagajo skice.

M: Mhm, jaz te zadnje "puščične diagrame" za procese, ki si jih prej omenil, kar dosti uporabljam na izpitu, ko recimo pridem na ustnega, in imam občutek, da imam vse misli nekam raztreščene. Ko dobim vprašanje, si zapišem ključno besedo iz vprašanja, in potem namečem na papir vse besede, ki mi s tem v zvezi pridejo na pamet, v takem vrstnem redu, kot se jih pač spomnim. Potem pa pogledam, kaj vse sem zapisal, in poskusim s puščicami en smiseln vrstni red ustvariti.

Hvala, Grega.



Skica 2: ožje polje asociacij za bakterijo

Memoriranje

Zdaj pa ena tehnika za tiste, ki si nikoli nič ne zapomnijo.

Za začetek spet manjši test. Spodaj imaš naštetih 15 stvari. Imaš 3 minute časa, da si jih čim več zapomniš v takem vrstnem redu, kot so našteje spodaj. Tri, štiri - zdaj.

1. miška
2. ljubezen
3. Zorro
4. hemoglobin
5. Vojna in Mir
6. Zagorje
7. Karel Destovnik-Kajuh
8. depresija
9. pizza
10. Maribor
11. 1. pacifiški ocean
12. monitor
13. Zimbabve
14. 120 mg/L
15. veverica

OK. Konec. Zdaj pa obrni list, in na naslednji strani...

Napiši vseh 15 stvari, v naključnem vrstnem redu: (2 minuti)

- 2) _____
- 6) _____
- 13) _____
- 3) _____
- 11) _____
- 8) _____
- 5) _____
- 9) _____
- 12) _____
- 7) _____
- 15) _____
- 4) _____
- 1) _____
- 14) _____
- 10) _____

Koliko jih je na pravih mestih? ____ od 15

Ne se sekirat, če ti ni šlo ne vem kako dobro. Normalno ljudje ta test pišejo nekje okoli 3 od 15. Če si nad 7, si baje že v zgornjem 1 % nenatreniranih ljudi.

Ko boš končal to poglavje, si boš sposoben zapomniti še marsikaj drugega.

Kako si naši možgani stvari zapomnijo

Profesor Starc je enkrat rekel, da naši možgani niso bili v osnovi ustvarjeni za logiko in matematiko, "Ordnung und Disciplin", ampak bolj za domišljajske dogodke, in da si verjetno zato tem lažje zapomnimo stvari, ki so absurdne, smešne, bizarne... *out-of-the-ordinary stuff*, torej vse, kar čimbolj izstopa od povprečja.

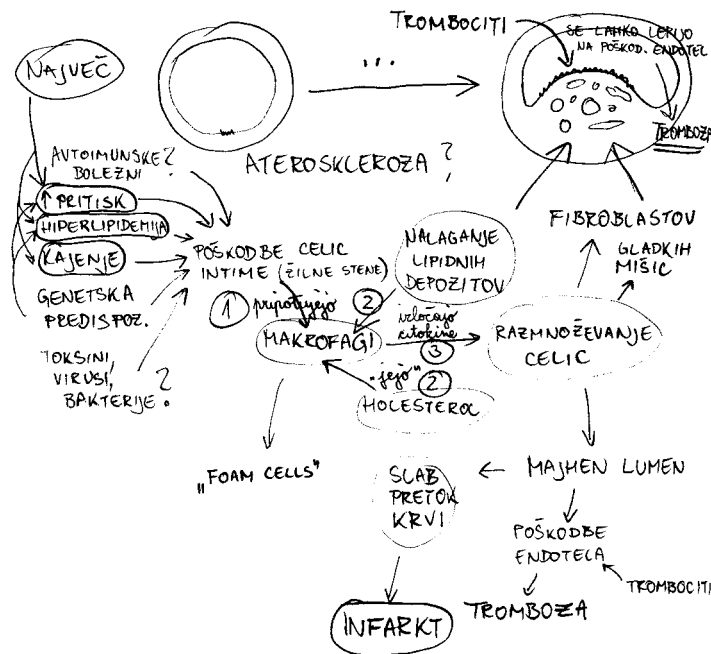
(...Kakšna smola torej, da nam toliko snovi predavajo na tako monoton način, da je vse ja čimbolj isto in živo).

Ravno tako, kot si bolj zapomnimo nenavadne dogodke, si boljše zapomnimo tudi stvari, povezane s takimi dogodki. In ravno ta princip povezovanja je tista osnovna stvar, s katero si lahko izboljšaš spomin.

Recimo, da si moraš zapomniti naslednji seznam parov:

ananas	-	kolo
Đorđe Balašević	-	opica
faraon	-	modna revija
hemoglobin	-	disketa
makadam	-	duh
Peter	-	kruh
maček	-	hrast
Sneguljčica	-	debelost

Poskusi si ta seznam zapomniti tako, da čimbolj slikovito povežeš oba elementa med seboj.



Skica 3: asociacije pri ateroskerozi

8. _____
9. _____
1. _____
4. _____
7. _____
10. _____
3. _____
6. _____

... oziroma na katerem zaporednem mestu je:

zobobol
stopnice
kača
kobilica
bolezen
gorila
slon
vikingi
snežinka
računalniška igrice

To je v osnovi to. S tem si pridobil na razpolago deset "obešalnikov" za stvari, ki si jih želiš zapomniti. Poskusi kak dan porabit za "vajo", tako da ti bo priklic asociacij za številke postal samoumeven, nato pa lahko poskusiš še z naslednjimi sistemi.

Še deset dodatnih mest - asociacije po RIMI

Idea je praktično ista, samo da zdaj namesto da številke asociiraš z nečim, kar zgleda podobno, povežeš z nečim, kar se izgovarja podobno. Na primer:

- 1: žena, tema, lena, pena
- 2: (dve) gre; (dva) kra-kra (??? - ok, tu so asociacije res absurdne :)
- 3: kri
- 4: piri (piva), netopirji
- 5: sekret, sladoled
- 6: pest, test
- 7: sedem (usedem se)
- 8: pros'm (prosim; predstavljaj si nekoga, ki na kolenih prosi)
- 9: prdet (najprej prdneš...)
- 10: smrdet (...in potem smrdi)

Postopek je od tu enak kot pri asociacijah po obliki - stvari s seznama čimbolj slikovito asociiraš s sliko, ki jo imaš povezano s tem zaporednim mestom.

Dvajsetmestni in n x 20-mestni seznam

Zdaj verjetno že vidiš, kako narediti 20 mestni seznam: števila od 1 do 10 ti predstavljajo asociacije po obliki, od

1 1 do 20 pa po rimi (ali pa obratno). Če hočeš, poskusi zdaj še enkrat tisto uvodno vajo :)... Lažja, ne?

Recimo, da si imaš za zapomniti več seznamov, od katerih je vsak dolg do 20 enot. Potem si lahko pomagaš z manjšim trikoma:

1. seznam: tvoje asociacije so "normalne", točno take, kot si jih uporabljal do sedaj
2. seznam: tvoje asociacije so "zmrznjene" v kockah ledu
3. seznam: tvoje asociacije "gorijo"
4. seznam: se dogajajo v vesolju
5. seznam:...

Kako do sedaj povedane stvari uporabiti v praksi :

Za razliko od ostalih tehnik, s katerimi smo bili pisci sorazmeroma dobro seznanjeni, in smo zato praktično uporabo lahko ilustrirali v posameznih poglavjih, sem na tehniko memoriranja naletel šele zdaj, ko sem pripravljaval material za tole brošuro. Tako da lahko zaenkrat predlagam samo par situacij, kjer bi ta tehnika lahko prišla prav:

- a) recimo, da delaš neko predstavitev. Zapiši si na list glavne točke, ki jih želiš v taki predstavitvi obravnavati, uredi jih v nek smiseln vrstni red, nato pa jih v tem vrstnem redu asociiraj in si jih zapomni po zgoraj opisanem postopku. Tako bo predstavitev šla bolj tekoče, kot če ves čas na list "špegaš", in vtis ki ga tako napraviš je res kul
 - b) ko se učiš snov za nek predmet, kjer je recimo važno naštetih najbolj pogoste vzroke za neko bolezen, ali pa nasploh imaš opravka s sezname take ali drugačne vrste
 - c) lahko si najbolj bistvene stvari, ki si jih pri nekem predmetu izvedel, povzameš v 20 točk, ki si jih nato "vtisneš" v trajni spomin - ko se boš hotel spomniti neke važne teme iz tega predmeta, boš lahko šel samo skozi seznam, in se ti bo znanje sproti preko asociacij obnavljalo
- Predlagam, da tehniko - če ti je všeč - praktično preizkusiš, in nam sporočiš svoje izkušnje, in jih bomo objavili v naslednji številki brošure. Bomo pa temo (memotehniko) še dodelali, in verjetno tudi sami dodali kaj na ta račun.