

# Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί μια σύνθεση των αρχών του Richard Feynman ενισχυμένη με σύγχρονες έρευνες γνωστικής ψυχολογίας.

*"Σταμάτα να αποστηθίζεις. Ξεκίνα να καταλαβαίνεις."*

ΙΑΣΩΝ ΕΛΛΟΠΙΕΥΣ

# Περιεχόμενα

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| • Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ                                                                                                | 1  |
| Το Εγχειρίδιο-Παιχνίδι της Μεθόδου Feynman                                                                                   | 1  |
|  ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η Απελευθέρωση από την Ημιμάθεια | 6  |
| Το Παράδοξο του Feynman                                                                                                      | 6  |
| Τι θα κερδίσετε από αυτό το βιβλίο;                                                                                          | 6  |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ      | 7  |
| Επίπεδο 1: Η Μεταμόρφωση σε Δάσκαλο                                                                                          | 7  |
| 1.1 Η Παγίδα της Ορολογίας (The Jargon Trap)                                                                                 | 7  |
| 1.2 Το Πρωτόκολλο "Ένας Έξυπνος 12χρονος"                                                                                    | 8  |
| 1.3 Η Άσκηση: Το "Προσχέδιο του Δασκάλου" (Master's Draft)                                                                   | 8  |
| 1.4 Το "Φίλτρο της Αλήθειας" (The Truth Filter)                                                                              | 8  |
|  ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (Case Study)        | 9  |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΤΕΙΧΟΣ ΤΩΝ ΚΕΝΩΝ          | 10 |
| Επίπεδο 2: Η Χαρτογράφηση της Άγνοιας                                                                                        | 10 |
| 2.1 Η Ψευδαίσθηση της Συνέχειας                                                                                              | 11 |
| 2.2 Η Τεχνική των "5 Γιατί" (The 5 Whys)                                                                                     | 11 |
| 2.3 Κατηγορίες Κενών                                                                                                         | 11 |
| 2.4 Η Άσκηση: "Η Λίστα των Αγνώστων"                                                                                         | 12 |
| 2.5 Η Ψυχολογία του "Δεν Γνωρίζω": Από την Αμηχανία στην Κυριαρχία                                                           | 12 |
|  ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (Case Study)        | 13 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ο ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ | 14 |
| Επίπεδο 3: Η Στοχευμένη Αποκατάσταση                                                                                         | 14 |
| 3.1 Η Στρατηγική "Laser Focus"                                                                                               | 14 |

|                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2 Το Φίλτρο του "Αυθεντικού Λόγου"                                                                                            | 15 |
| 3.3 Χρησιμοποιώντας την AI ως Σωκρατικό Δάσκαλο                                                                                 | 15 |
| 3.4 Η "Ραφή" της Γνώσης                                                                                                         | 15 |
|  ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (Case Study)             | 15 |
|  ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 3                            | 16 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΤΗΣ            | 17 |
| Επίπεδο 4: Η Αρχιτεκτονική των Αναλογιών                                                                                        | 17 |
| 4.1 Γιατί οι Αναλογίες είναι "Υπερόπλα";                                                                                        | 17 |
| 4.2 Η Φόρμουλα "Είναι Σαν..." (The "It's Like" Formula)                                                                         | 17 |
| 4.3 Το Τεστ της "Σπασμένης" Αναλογίας                                                                                           | 18 |
| 4.4 Η Άσκηση: "Ο Καταιγισμός των Συνδέσεων"                                                                                     | 18 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ           | 20 |
| Γιατί το Μυαλό σου Αντιστέκεται στη Βαθιά Κατανόηση                                                                             | 20 |
| 5.1 Η Παγίδα της "Οικειότητας" (Fluency Illusion)                                                                               | 20 |
| 5.2 Το Φαινόμενο Dunning-Kruger                                                                                                 | 21 |
| 5.3 Active Recall & Spaced Repetition                                                                                           | 21 |
| 5.4 Το "Κόστος" της Μάθησης                                                                                                     | 21 |
|  ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (Case Study)           | 22 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ELI5 ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ | 23 |
| Από την Τεχνική Λεπτομέρεια στην Επιχειρηματική Πειθώ                                                                           | 23 |
| 6.1 Το Σενάριο: Η Παρουσίαση στον "Μη-Τεχνικό" Πελάτη                                                                           | 23 |
| 6.2 Το Elevator Pitch του Feynman                                                                                               | 24 |
| 6.3 Η Μέθοδος Feynman ως Εργαλείο Διαπραγμάτευσης                                                                               | 24 |
| 6.4 Άσκηση: Το "Τεστ του Νέου Συναδέλφου"                                                                                       | 25 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΜΗΣ            | 26 |

|                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Πώς να Διαλύεις το Σύνθετο σε "Μικρά Feynman-Blocks"                                                                                     | 26 |
| 7.1 Η Αρχή του "Lego"                                                                                                                    | 26 |
| 7.2 Η Μέθοδος του Δέντρου (The Knowledge Tree)                                                                                           | 27 |
| 7.3 Case Study: Μαθαίνοντας μια Νέα Γλώσσα                                                                                               | 27 |
| 7.4 Η "Σειρά" έχει Σημασία (80/20 Rule)                                                                                                  | 28 |
|  ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (Case Study)                      | 28 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ               | 29 |
| Πώς να Συνδέεις τα Πάντα με τα Πάντα                                                                                                     | 29 |
| 8.1 Τι είναι ένα "Νοητικό Μοντέλο";                                                                                                      | 29 |
| 8.2 Διεπιστημονική Μάθηση (The Cross-Over)                                                                                               | 30 |
| 8.3 Το "Latticework" (Το Πλέγμα)                                                                                                         | 30 |
| 8.4 Η Άσκηση: "Η Γέφυρα των Τομέων"                                                                                                      | 31 |
|  ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: FEYNMAN & AI                              | 32 |
| Η Τεχνητή Νοημοσύνη ως ο Σωκρατικός σου Δάσκαλος                                                                                         | 32 |
| 9.1 Η Αντιστροφή των Ρόλων (The Reverse Prompt)                                                                                          | 32 |
| 9.2 Η AI ως "Ανιχνευτής Ορολογίας" (The Jargon Detector)                                                                                 | 33 |
| 9.3 Η "Μηχανή Αναλογιών" (The Analogy Engine)                                                                                            | 33 |
| 9.4 Το "Τεστ του Διαβόλου" (The Stress Test)                                                                                             | 33 |
|  ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (Final Mission)                 | 34 |
|  ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Η ΖΩΗ ΩΣ ΔΙΑΡΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗ                    | 35 |
| Το "Πνεύμα" του Feynman                                                                                                                  | 35 |
|  QUIZ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ: "Είσαι Master της Κατανόησης;" | 36 |