

Bu insanlar bu kadar bilgiyi hafızalarına nasıl almışlar? Nasıl hatırlama güçlerini bu kadar geliştirmişler? Bu sorulara verilecek tek bir cevap vardır: “Bu insanlar beyinlerinin varolan gücünün farkındadır ve beyinlerini geliştirmek için çeşitli teknik ve egzersizleri yapmaktadır.” Ahmet Yıldız Londra’da 1993 yılının Ağustos ayında II. Dünya Hafıza Şampiyonası yapılmıştı. Bu şampiyonasının birincisi 2 dakika aralıklarla sunulan 100 sayıyı hafızasına almış ve sade 30 dakika içerisinde 1002 adet çift sayı üretmişti. Aynı şampiyonanın ikincisi 1000 kişinin ismini 15 dakikada öğrenmiş ve sırasıyla sayabilmiştir. Bir başka yarışmacı ise Blackpoll'daki otellere ait olan 15 bin telefon numarasını ezbere söyleyebilmiştir.

Bu insanlar bu kadar bilgiyi hafızalarına nasıl almışlar? Nasıl hatırlama güçlerini bu kadar geliştirmişler? Bu sorulara verilecek tek bir cevap vardır: “Bu insanlar beyinlerinin varolan gücünün farkındadır ve beyinlerini geliştirmek için çeşitli teknik ve egzersizleri yapmaktadırlar.”

Hatırlamaya yardımcı olan teknikler, stratejiler “mnemonik teknikler” olarak ifade edilmektedir. Mnemonik kelimesi eski Yunan'da hafıza tanrıçası olan “mnemosyne” den gelmektedir.

En çok kullanılan ve uygulanan mnemonik tekniklerden bahsetmeden önce bu tekniklerin uygulanması sırasında dikkat edilecek ilkelerden bahsetmek gerekir. Nedir hafıza teknikleri uygulanırken dikkat edilmesi gereken ilkeler:

1. Anamlı Hale Getirin 2. Belirli Biz Düzendeki Hafızanıza Alın 3. Çağrışım Kurun 4. Soyutları Somuta Çevirin 5. Zihinde Canlandırın (Hayal Gücü Kullanın), Gerçekleşmesi imkansız olan hayaller kurabilirsiniz. 6. Dikkat ve ilgi odaklayın yani kurulan çağrışımlar mümkün olduğunca dikkat çekici olmalı. Bu şekilde hafızaya kaydedilen bilgiler daha kolay hatırlanır.

Kullanılan Hafıza Teknikleri ve Uygulama Örnekleri

Hafıza teknikleri konusunda uzmanlık kazanmış kişilerin ve araştırmacıların kullandıkları bazı hafıza tekniklerini ve nasıl uygulayabileceğinizi öğrenmeye ne dersiniz?

1. Akrostiş Metodu:

Akrostiş metodu, hafızaya alınmak istenen cümlelerin ilk harfleri kullanarak anlamlı veya kafiyeli, hafızada daha kalıcı olan başka bir kelime veya cümle oluşturma işidir. Burada iki ana kelime karşımıza çıkıyor; anlamlı ve kafiyeli. Bazı akrostişe edilmiş kelimeler anlamsız olabilir, ancak kafiyeli ve hafızada kalıcı bir özelliğe sahiptir. Örneğin; “SSK” , “MEB” gibi. Bazı akrostişe edilmiş kelimeler ise anlamlı olabilmektedir. Örneğin “SENİ” akrostişi gibi.

Uygulama Örneği:

Dil bilgisi dersinde sıfat fiiller konusu vardır. Başlıca sıfat fiiller şunlardır; an (en), ası (esi), maz (mez), ar (er), dık (dik), acak (ecek), mış (miş).

Bunları şu şekilde hafızanıza kaydedebilirsiniz: “Anası mezar dikecekmiş.” Daha sonra öğretmen size sıfat fiilleri yazılıda sorunu şu şekilde hafızanızdan çıkarıp kullanacaksınız; An - ası mez - ar dik - ecek - mış

2. Bağlama Metodu:

Bu metotla hafızaya alınmak istenen bilgilerin sunulan sırasına göre hafızaya alınması bu metodun ana noktasını oluşturmaktadır. Bu metot uygulanırken iki basamak kullanılır:

- 1- Listelenen bilgilerin her maddesinin görsel şekli oluşturulur.
- 2- Her maddenin görsel şekliyle bir sonraki madde arasında bağlantı kurulur.

Böyle her bir madde birbiriyle görsel olarak bağlanacak ve zincir oluşturulacaktır. Bu metotla hafızaya alınmak istenen bilgiler görsel olarak öyküleştirebilir. Böylece sağ beyin aktif hale gelir ve bilgiler hafızaya kaydedilmiş olur. Gerektiğinde ise yine aynı sırayla zihne çağrılarak kullanılır.

Uygulama Örneği:

Bu metodu kullanarak Marmara Bölgesi'nde yetişen tarım ürünlerini sırayla hafızamıza alalım. Marmara Bölgesi'nde yetişen tarım ürünleri; zeytin, pamuk, tütün, şeker pancarı. Bu metodu kullanarak şu şekilde hafızaya alabilirsiniz; "Evde akşam uyurken karşınıza aniden kocaman, ejderhaya benzeyen bir kedi çıktı. Kedi size sert sert bakarak mar, mar (Marmara) diye sesler çıkarıyor. Ondan o kadar korktunuz ki hemen evden dışarı çıkarak tarım malzemelerinin bulunduğu dolabın içerisine girdin. Dolabın içerisi çok karanlıktı. Bu nedenle yerde bulunan zeytinleri görmeyerek dengenizi kaybettiniz ve kafanızı dolabın içindeki pamuğa çarptınız. Kafanızdan musluktan boşalıncasına kan akmaya başladı. Kanın durdurmak için kafanızı dolapta bulunan tütün ile sardınız. O sırada acıdan bayıldınız. Uyandıığınızda kendinizi şekerpancarı ekili olan tarlada."

Okuduğunuz bu paragrafı gözlerinizi kapatarak zihninizde anlamlandırın. Olayı yaşayın. Şimdi Marmara Bölgesi'nde yetişen tarım ürünlerini bir kağıda yazın. Hepsi hafızanızda değil mi?

3. Yerleşim Metodu:

En eski hatırlama hafızaya alma tekniği budur. M.Ö. 500 yılan kadar uzanan bir hikayesi vardır.

Bu metotta iyi bilinen sabit yerler ile hatırlanmak istenen bilgiler birbirine bağlanır. Daha sonra bu sabit yerlerde dolaşılır. Bu metotta iki önemli ilke vardır; 1- Bilinen yerleşim yerleri doğal bir şekilde ve mantıklı bir sırada ezberlenir. Yani her sayı bir yerle isimlendirilir. 2- Hatırlanmak istenen bilgi yürüyüşe çıkarılarak yerlerine yerleştirilir.

Uygulama Örneği:

1. Aşama: Yürüyüş yapağınız yerleşim yerlerini doğal, bildiğimiz tarzda ezberliyorsunuz. Bunun için bir yerden bir yere giderken uğradığınız yerler olarak da düzenlerseniz daha kolay ezberlersiniz. Evden okula giderken uğradığınız yerler.

a) ev b) market c) park

2. Aşama: Hatırlanacak bilgiler belirlenir ve yürüyüş yapacağınız yerler ile bağlantı kurulur. Hatırlanacak kelimeler (Edebiyat dersinde öğretilen ve paragraf sorularının temelini oluşturan maddeler):

a) öyküleme (hikaye etme), b) betimleme (tasvir etme) c) açıklama

3. Aşama: Evden okula giderken uğradığınız yerlerin her birine hatırlamak istediğiniz bilgiyi yerleştireceksiniz. Bunu da hafıza teknikleri ilkeleri doğrultusunda yapacaksınız.

A. Yürüyüş yapılan yer "ev", hafızaya alınmak istenen bilgi ise "öyküleme (hikaye etme)" arasında ilginç çarpıcı bir çağrışım (hayal) kurulacak.

Evde sabah kahvaltısı yaparken babanızın size hayat hikayesini (öyküleme) anlattığını düşünebilirsiniz.

B. yürüyüş yapılan yer "market", hafızaya alınmak istenen bilgi ise "betimleme (tasvir etme)" arasında ilginç çarpıcı bir çağrışım (hayal) kurulacak.

Marketin sahibi olan yaşlı bir amcanın size okuduğu sınıfı tasvir ettiğini hayal edebilirsiniz.

C. yürüyüş yapılan yer "park", hafızaya alınmak istenen bilgi ise "açıklama" arasında ilginç çarpıcı bir çağrışım (hayal) kurulacak.

Parkın yanından geçerken kocaman bir çocuğun yolunuzu kestiğini ve size buradan geçmemenizi söylediğini. Bunun nedenini sorduğunuzda ise size açıklama yapmaya başladığınız hayal edebilirsiniz.

4. Asma Metodu (Rakam-Şekil Metodu):

Asma metodu 17. yüzyılın ortalarında Henry Herdson tarafından geliştirilmiştir. Yerleşim sisteminin devamı olarak ortaya çıkmıştır. Bu metotla hafızaya alınmak istenen bilgiler somut olan nesnelere zihinsel olarak asılır. Bu metotta rakamlar benzediği bazı nesnelere ile temsil edilir. Örneğin;

1 sayısı kaleme benzediği için kalemle özdeşleştirilebilir.

2 sayısı kuğuya benzediği için kuğuyla özdeşleştirilir.

3 sayısı martıya benzediği için martıyla özdeşleştirilir.

Sizde örnektekilerden farklı olarak size o sayıyı çağrıştıracak benzeşmeler kurabilirsiniz. Oluşturduğunuz benzeşmeleri (özdeşleşmeleri) ise ezberlemeniz gerekir. Sayıların benzediği nesnelere göre bir özdeşlik kuracağınız için ezberlemesi de hiç kuşkusuz daha kolay olacaktır. Bu metot az ve öz bilgiyi hafızaya almak için kullanılması gereken bir yöntemdir.

5. Fonetik Alfabe Metodu:

Buraya kadar size dört adet çeşitli hafıza tekniklerinden bahsettik. Bir de öyle bir teknik var ki hepsinin en muhteşemi ve en kullanışlısı olarak görülmektedir. Bu metotla hafızaya bilgileri çok kolay ve rahat bir şekilde alabileceksiniz. Bu yöntem hafıza uzmanları tarafından da en çok kullanılan yöntemdir. Bu yönetime "fonetik alfabe metodu" denmektedir.

Bu metodun temeli isminden de anlaşılacağı gibi yeni bir alfabe oluşturmaya dayanır. Bu alfabe de "fonetik hafıza alfabesi" ismi verilir.

Fonetik hafıza metodu Wikelman'ın 1948 yılında alfabedeki harflerle sayıları eşleştirmesi sonunda keşfettiği sayı-harf sistemine dayanmaktadır.

Bu hafıza tekniğinin diğer hafıza tekniklerine göre daha avantajlı olmasının nedeni sayıların hatırlanmasında daha kullanışlı olmasıdır.

İsimlerin Hafızaya Alınması:

İsimleri hafızaya alabilmek için şu ilkeleri uygulamalısınız;

1- Bugünden itibaren tanıştığınız herkesin ismini hatırlamak için her şeyi yapacağınıza söz verin.

2- İlk tanıştığınızda kişinin ismini doğru duymaya özen gösterin. Hatta tekrar etmelerini sağlayın. Mümkünse ona anlamını sorun.

3- Onunla konuşurken ismiyle hitap edin ve sürekli ismiyle hitap etmeye çalışın.

4- Tanıştığınız kişinin ismiyle daha önce tanıştığınız bir kişiyi veya nesneyi, materyali bağdaştırın.

5- Kendinize bir defter tutun. Tanıştığınız kişilerin isimlerini o deftere yazın. Hatta benzeşmelerini de yazın. Yeni yeni isimlere karşı tecrübe edinin.

6- İçinizden onun ismini tekrar edin.

7- Tanıştığınız kişinin yüzüne bakın ve onu. Çok iyi tanıdığınız ve isme karşılık gelen biriyle özdeşleştirin.

Yabancı dildeki bir kelime ve anlamı nasıl hafızaya alınır?

Hafızanıza alacağınız yabancı dildeki kelimeyi belirliyorsunuz. Yabancı dildeki kelimenin okunuşuyla, anlamı arasında "güçlü hafıza teknikleri"nin ilkelerini uygulayarak bir çağrışım

(bağlantı, hikaye) kuruyorsunuz. Nasıl mı? İngilizce'de “yemek” kelimesinin karşılığı “eat” dır. Ve telaffuz edilirken “it” şeklinde telaffuz edilir. Şimdi bu kelimeyi ve anlamını hafızamıza alalım: “10 katlı evinizin balkonunda oturmuş yemek yerken sokaktan geçen bir itin zıplayarak yemeğinizi kapıp kaçtığını ve yediğini daha sonra it yemeğimi yedi diye bağırarak ağladığınızı hayal edebilirsiniz.”