



ARAŐTIRMA SERİSİ No.21

Hafıza Geliőtirme Teknikleri



BEYNİN POTANSİYELİ

Uzmanlar, normal insanların mevcut beyin kapasitelerinin çok azını, bazı uzmanlar ancak %1 kadarını kullanabildiğini söylemektedirler. Bu durumda beynimizi, kullanılmayan, yaklaşık % 99 kapasitesiyle beraber, uyuyan bir deve benzetmek yanlış olmasa gerek. Demek geride, kullanılmayı bekleyen muazzam bir kapasite var.

Peki, beyin potansiyelinin neden bu kadar azı kullanılmaktadır?

Bunun temel sebeplerinin başında, beynin nasıl çalıştığının, yakın zamanlara kadar bilinmemesi geliyor. Yani, zihinsel yeteneğimizle ilgili sorunlar, beynin kapasite eksikliğinden değil, onu nasıl kullanacağımızı bilmeyişimizden kaynaklanıyor.

İşte hafıza eğitiminin amacı, bu âtil potansiyeli harekete geçirmek ve geliştirmek için yardımcı olmaktır.

Büyük âlim İbni Sina çocukluk yıllarında matematik dersinde başarısız olur ve medreseden kaçar. Gide gide bir kuyunun başına varır. Kuyudan kovayla su çekmek için eğildiğinde, kuyunun ağzını çevreleyen taşlar üzerindeki ip izlerini görür. İp, gide gele, o sert taşlar üzerinde izler bırakmıştır. Bu, küçük İbni Sina'yı derin düşüncelere götürür ve:

“Bu yumuşacık ip, gide gele gide gele bu sert taş üzerinde bu izleri yaparsa, ben de azimle çalışırsam, matematiği başarırım.” der ve o kuyunun başından tekrar derslerinin başına döner. Böylece, bildiğimiz İbni Sina ortaya çıkar.

Çalışmak, özellikle sistemli çalışmak zekâyı, hafızayı açtığı gibi, tembellik de köreltir.

Tarihte “inanılmaz” denilebilecek hafızalar var. Bunlardan birisi olan Dominic O'Brien hafıza sistemlerini öğrendiğinde, para kazanmak için bir yol arar ve maalesef bu bilgi ve beceriyi çok kötü bir yolda kullanır. Her akşam bir kumarhaneye giderek 21 diye bilinen Black Jack adlı oyunu oynamaya başlar.

Bu oyunda kâğıt takip etmek son derece önemli olduğundan, bütün kâğıtları hafızasına alan ve hangi kâğıdın kullanıldığını bilen Dominic O'Brien her akşam büyük paralar kazanmaya başlar. Ancak, onun bu yeteneğini keşfeden kumarhane sahipleri onun kumarhanelerine girmesini yasaklarlar. Dominic O'Brien için tek bir seçenek kalır: Hafıza eğitimi vermek ve müthiş hafıza gösterileri yapmak. O da bunu yapar ve bu sayede çok zengin olur.



Melik Safi Duyar ise, hafıza konusunda, ülkemizden yetişen bir dünya şampiyonudur. Kendisi sadece bir dünya şampiyonu olmakla kalmamış, bu sistemin ülkemizde yayılmasına önderlik etmiştir.

Ayrıca, Tony Buzan'ın “Dehânın El Kitabı” adlı eserinde kısaca belirttiği gibi, büyük bir hadis âlimi olan İmam Buhari 300.000 hadisi, haber zinciri ile beraber ezberlemiştir ki, bu yaklaşık 21 milyon kelime eder.

Bir arkadaşı, Buhari'yi şöyle anlatıyor: “Buhari, işittiklerini, küçük yaşına rağmen yazmıyor, ezberliyordu. Basra'da bizimle beraber hadis âlimlerini dolaşır; biz yazardık, fakat o yazmazdı. Biz de ona, yazmamasının sebebini sorar dururduk. Aradan onaltı gün geçmişti ki bize, 'Artık bana sataşmakta çok oldunuz. Yazdıklarınızı getirip gösterin bakalım.' dedi. Getirdik. Hepsini ezberden okuyuverdi.”

Buhari'nin bir hadisi ezberlemesi için, bir defa işitmesi veya okuması yetiyordu.

Bu şahsiyetten, çok çarpıcı bir örnek daha verelim: Buhari'nin Bağdat'a bir gidişinde, oradaki bir kısım hadis âlimleri ve hukukçular, onu sınava çekip bilgisini ve hafıza gücünü ölçmek isterler.

Bu maksatla 100 hadis seçerler ve bu hadislerin metinleriyle haber zincirlerini birbirine karıştırırlar. Sonra bu hadisleri on kişiye, onar onar dağıtırlar. Buhari'nin bulunduğu bir topluluk içinde, bu on kişiden her biri, elindeki on hadis ve haber zincirini, sırasıyla tek tek İmam Buhari'ye sorar. O da hepsine, verilen bilgiler yanlış olduğu için, “Böyle bir hadis bilmiyorum” diye cevap verir. Bu durumda, insanların, özellikle onu müşkil duruma düşürmek isteyenlerin hâllerini tahmin edersiniz. Böylece 100 soru da biter.

Bundan sonra Buhari, ilk şahsa döner ve “Senin birinci hadisin şöyle, haber zinciri de şöyle” diyerek onu düzeltir. Sonra ikinci hadise geçer, onu da aynı şekilde düzeltir. Böylece, 100 hadisi de, metni ve haber zincirleriyle beraber düzelterek, hiçbir kişiyi ve sırayı şaşırmadan, hepsini de tam ve doğru olarak söyler.



BEYİNİMİZ NASIL ÇALIŞIR?

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren beyinle ilgili bilgiler hızla artmaya başladı. Özellikle son yıllardaki çalışmalar neticesinde, beynin çok karmaşık ve sanıldığından çok daha yetenekli olduğu anlaşıldı.

Önceleri, zekânın beynin büyüklük ya da küçüklüğüyle orantılı olduğu sanılıyordu. Fakat, bunun da doğru olmadığı, beynin kıvrımlarının gösterdiği artışın zekânın asıl kaynağı olduğu anlaşıldı. Her hücrenin diğer hücrelerle yapmış olduğu birleşmeler arttıkça bu kıvrımlar da fazlalaşyordu.

Çarpıcı bir benzetmeyle, insanı bir bilgisayara benzetirsek, beş duyumuz klavyeyi, bilinçaltımız ise hard disk temsil etmektedir.

Davranışlarımız ise hard diskten ve klavyeden gelen bilgilerin görüntülediği monitöre benzetilebilir.

Sonuç olarak, davranışlarımız, iç programlarımızın hayata yansımalarıdır.

Önce, 60'lara doğru Roger Sperry'nin, sonra da Robert Ornstein'in incelemeleri sonucu, beyinle ilgili ilginç şeyler ortaya çıktı.

Beyin, iki loba ayrılmıştı ve ikisinin de farklı fonksiyonları vardı:

SAĞ BEYİN: Vücudun sol yanını kontrol eder.

SOL BEYİN: Vücudun sağ yanını kontrol eder.

SOL LOB: Sözcükler, Mantık, Sayılar, Ardışıklık, Matematik, Analiz, Listeleme, Konuşma, Yazma

SAĞ LOB: Ritim, Müzik, Bütünü görme, Hayâl gücü, Hayâl kurma, Sentez, Renkler ve şekiller, Üç boyutlu düşünme, Görüntüler

Biraz daha açarsak,

Mantıksal sol beyin:

1. Kelimelerle, sayılarla düşünür. Yani, sol beynin anahtarı kelimeler ve sayılardır.



2. Yazma işini kelimelerle yapar.
3. Zor ve karmaşık işlerde verileri adım adım uygulayarak ve zorlukla ilerleyebilir.
4. Herşeyi bir anda algılayamaz.
5. Ayrıntılarla ilgilenir. Örneğin, gül bahçesindeki tek bir güle odaklanır.

Duygusal sağ beyin:

1. Görüntülerle düşünür. Anahtarı, görüntülerdir.
2. Dili en hoş ve çarpıcı şekilde, duygusal ayrıntı ve sembollerle kullanabilir.
3. Zor ve karmaşık bağlantıları kavrayıp çözebilir.
4. Birçok farklı şeyi bir anda algılayabilir.
5. Adım adım ilerler. Aynı anda çok şey düşünür.

Bütünü Görmek

Sağ beynin en önemli fonksiyonu bütünü görmektir. Bütünü görmenin safhalarını tek tek incelediğimizde ortaya şöyle bir tablo çıkar:

1. Bütünü görerek iyi bir izlenim edinin.
2. Bütünü zihne kolay giren parçalara bölün.
3. Her parçanın bir bütün oluşturmasına dikkat edin.
4. Tek tek parçaları birbirleriyle ilişkiler kurarak birleştirin.



BEYNİN İKİ YARISI

Bir bütün olan beynin yansını yoğun olarak kullanıp diğer yarısını ihmal eden insanların performanslarında yetersizlikler, kusurlar görülür. Fakat, diğer yarının da geliştirilmesi, son derece ilginç, harika sonuçları beraberinde getirir. İki lobun birlikte çalışmasıyla $1+1=2$ şeklinde aritmetik bir artış olmaz; verim kat be kat artar.

Bir örnek verecek olursak; futbol dünyasında sağ ayağını ya da sol ayağını çok iyi kullanan futbolcular var. Örneğin, her iki ayağını da son derece iyi kullanan Hagi'nin futbol dünyasındaki yeri çok farklı, değil mi?

Çocuklar, beynin iki yansını beraber kullandıkları halde, onlara hayâl gücü ve hafıza gibi sağ beyin fonksiyonlarıyla ilgili eğitimden çok, mantık ve ezbere dayanan eğitim verilmesi sonucunda bu yetenekleri büyük ölçüde yok olmaktadır.

Sağ Beynin Önemi

Klâsik eğitim sisteminde daha çok sol lob ağırlıklı akademik bilgilere prim verilmekte, sağ lobun faaliyetleri ise maalesef ihmal edilmektedir.

Beynin, farklı fonksiyonlara sahip iki lobu olduğu keşfedilen günümüzde, eğitim sistemi hâlâ sadece beynin mantık, matematik, analiz, konuşma, yazma, listeleme gibi fonksiyonları olan sol lobunu kullanmaya devam etmektedir.

Oysa, gelişen bilimin ışığında, mantık ağırlıklı sol lobla beraber, hayâl gücü, renk, şekil, ritim, bütünü görme gibi fonksiyonları olan sezgisel, üretken sağ lob da kullanılsa, insanların üretkenlik potansiyellerinin kat kat artacağı aşîkârdır.

Zaten, tarihte büyük sıçramalar yapan insanlar da, bilerek ya da bilmeyerek, beynin her iki lobunu da birlikte kullanan insanlardır.

Mantığın âdeta tek başına gittiği yerle, sezgi, hayâl ve renklerle el ele gittiği yer bir olur mu?



Sağ lobun da devreye sokulması, insana aynı zamanda duyuşal keskinlik kazandırmakta, hedefini sürekli ve herşeyiyle canlı tutan o insana müthiş bir motivasyon kazandırmaktadır.

Bilgisayarların bile matematik ve mantık işlemlerini yapabildiği günümüzde, bunlardan daha önemli bir özellik çıkıyor karşımıza: Üretken düşünce, üretken zekâ.

Hayâl gücü, yeni fikirler oluşturma, orijinalite gibi değerler, insan zihninin üretkenliğini ortaya koyar. Bilgi dünyasına uçtuğumuz günümüzde asıl fark, işte bu noktadadır. Yâni, geleceğin başarılı insanları, üretken zekâyâ, hayâl gücüne, esnekliğe ve güçlü vizyona sahip insanlar olacaktır.

Eğitim sistemi ise, bu hedefe ulaştırmak bir yana, insanları yalnızca sol lobun fonksiyonları içine âdetâ hapsedmektedir.

İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin resimleri incelendiğinde, her birinde orijinalite ve üretkenliğin izleri açıkça görülmektedir. Aynı öğrenciler dördüncü sınıfa geldiklerinde ise, tek düzeliğin ve kendini birilerine beğendirme arzularının yoğunlaştığı, elma şekerine benzer, tek tip ağaçlar, tek tip evler, aynı tür insan resimlerinin ortaya çıktığı görülmektedir.

Okul öncesi çocuklar daha çok renkler ve görüntülerle düşünmek gibi, dış etkilere daha açık ve çok farklı fantezilere sahiptir. Fakat, okulda bu özellikler bastırılınca, sol beyin, sağ beynin de bazı fonksiyonlarını yüklenmek zorunda kalıyor ve aşırı derecede zorlanıyor. Bu arada, zayıf kalan sağ beyin hırçınlaşınca, çocuklarda birtakım ruhsal dengesizlikler de görülebiliyor.

Aynı zamanda, bu tek yönlü, yâni yanlış ve aşırı bilgi yüklenmesi sonucunda beyinler köreliyor, çocuklarda üretkenlik, merak ve öğrenme istekleri yok oluyor.

Bu çocuklar büyüdüklerinde, özellikle sağ beynin gerekli olduğu durumlarda dâima başarısız oluyorlar.

Dengeli Kullanımının Sonuçları

Prof. Orstein, iki beyin işbirliği içinde çalıştığı zaman, genel yetenek ve etkide çok büyük artış olduğunu ortaya koydu. Çünkü, beynimiz, standard matematikten farklı bir şekilde çalışıyor; sağ ve sol beyin birlikte çalıştığı zaman, iki kat değil, beş-on kat daha etkili sonuçlar ortaya çıkıyordu.

Buraya kadar söylediklerimizin ışığında, artık şunları rahatlıkla söyleyebiliriz: Belirli konularda gerçek anlamda uzmanlaşmak, ancak bu iki beynin işbirliği ile mümkün olabilir.



Tarihteki bütün dehâlar, büyük buluş yapanlar, üstün kişiler, hep beyninin iki yarısını da mükemmel bir işbirliği içinde kullanan kimselerdir.

Örneğin Fatih Sultan Mehmet, İstanbul'u almak için gerekli bütün planları, hazırlıkları yaptı, uygulamaya geçti. Bunlar için daha çok, beyninin mantık ağırlıklı sol lobunu kullandı. Fakat, Bizanslılar'ın Halic'e zincir gerip Osmanlı gemilerinin önünü kesmeleri üzerine hemen sezgi ağırlıklı sağ lob evreye girdi ve tarihte ilk defa, gemiler karada yürütülerek, bir gecede Kasımpaşa'dan Halic'e indirildi. Sonuç malum.

Evet, dünyamızdaki karmaşa ve problemleri çözmek için, beynimizin iki yarısını birlikte kullanmamız gerekiyor.

Özellikle karmaşık sorunların çözümünde, geniş ve uzun vadeli olabilecek kararlarda sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek için, beynin her iki yanının işbirliği içinde çalışması şarttır.

Öğrenilen bilgilerin, geçici bir ezber olarak kalmayıp kalıcı hafızada dosyalanması ve ömür boyu kullanılabilmesi, her iki beynin de öğrenme işine aktif olarak katılmasıyla mümkündür.

Beynimizdeki zincirleri kırıp, beynimizi tutsaklıktan kurtarıp, orada uyuyan dâhiyi uyandırmak için yapmamız gereken en önemli şeylerden biri, ciddi bir hafıza eğitimiyle fotoğrafik bir belleğe sahip olmaktır.

Temel hafıza tekniklerini öğrenip kullandığınızda,

- a) Sadece hafızanız güçlenmekle kalmayacak, üretkenliğiniz de müthiş bir şekilde artacaktır.
- b) Bilgiyi öğrenme hızınız artacak, zihinsel fonksiyonlarınız güçlenecektir.
- c) Sağ ve sol beyinleriniz arasından müthiş ve dinamik bir potansiyel ortaya çıkacaktır.
- d) Elbette ki, bütün bunlar, iş ve sosyal yaşantınızdaki problemlerin çözümüne büyük katkılar sağlayacaktır.



YAŞLILIKTA HAFIZA

Yaş ilerledikçe hafızanın zayıfladığı hakkında genel bir kanaat vardır. Bu kanaat bazı yönleriyle yanlıştır. Çocuklar, hafızayla ilgili ilkelere farkında bile olmadan, daha çok uyarlar. Bunun için de hafızaları daha kuvvetli gibi gözükür.

Büyüklerde, değişik sebeplerle, bazı konulara aşırı yoğunlaşma ve dalgınlıktan doğan dikkat dağınılımları, ya da yaşlılığın getirdiği bazı rahatsızlıklar sebebiyle ortaya çıkan hafıza zafiyetleri olabilir.

Dünyada en çok tahakkuk eden kehanet, insanların kendileri hakkındaki olumlu veya olumsuz kehanetleridir. “Ben yapamam” diyen insan, yapamaz. Bu kehanet kesinlikle tahakkuk eder. Bu durum, yaşlılarda çok görülür. “Hafızam artık eskisi gibi değil. Çok çabuk unutuyorum.” türünden yakınmaları çok duyarız.

Unuttukları bazı şeyleri büyütüp kendisini böyle olumsuz motive eden, unutmaya şartlandıran insanların unutmaları elbette kaçınılmazdır.

Bu olumsuz motivasyon çocuklarda görülmez. Çocuklar okulda defterini, kalemini, oyun yerinde hırkasını unutur, ama hiçbir çocuk “Ben çok unutkan olmaya başladım.” demez.

Çocuklar, hafızayla ilgili ilkelere farkında bile olmadan, büyüklerden daha çok uyarlar. Bunun için de hafızaları daha kuvvetli gibi gözükür.

Fakat yaşlandığı halde hafızası hâlâ güçlü insanlar da görmüşüzdür. Örneğin, yılların siyasetçisi Süleyman Demirel. Demirel, seçim gezileri için gittiği yerlerde birkaç sene önce görüştüğü insanlara ismiyle hitap edebiliyor, “Mehmed Ağa, nasılsın? Hastalığın ne durumda? Hasan Efendi, senin çocuğun filan meselesi ne oldu?” diyerek onları şaşırtıyor, ilgilerini çekiyor, böylece güçlü hafızasından siyasette büyük ölçüde yararlanıyordu.

Peki, yaşlı fakat hafızası güçlü insanların hafızaları, neden hâlâ eski güçlerini korumaktadır?

Bunun cevabı, hafızası güçlü yaşlıların çoğu zaman farkında olmayarak, bazan da farkında olarak, kendilerine göre birtakım temel prensipler elde edip uygulamalarıdır.



Tabii, yaratılıştan gelen hafıza kuvveti de ayrıdır. Yaşlılıkla gelen yıpranma ve hastalıklar sebebiyle ortaya çıkan hafıza zayıflıkları ise konumuz dışıdır.

Bu durumda, hafızanın güçlenmesi ve gücünün korunması için, önce metodunu öğrenmek gerekiyor. Kötü hafıza diye bir şey yoktur, eğitilmemiş hafıza vardır;

Eğer, insanlar hafızanın iyi kullanılmasındaki temel metodları iyi kavrar ve kullanırlarsa, olaylar, kişiler ve eşyalar arasındaki bağlantıları daha iyi kurabileceklerinden daha güçlü bir hafızaya sahip olabilirler."



OLUMLU DÜŞÜNCE

Beyin, alt beyin, üst beyin, sinir sistemi diye üç kısımdan oluşur. İnsan beyninin diğer canlılardan farkı, üst beyin gelişmiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Alt beyin daha çok otomatik fonksiyonları denetler. Kalbimizin atması, kan basıncı, hormonlar alt beyin tarafından idare edilir.

Üst beyin ise, daha çok entellektüel işlevlidir. Bilgiler burada kaydolunur, değerlendirme burada yapılır, davranışlar buradan idare edilir.

Peki, üst beyin alt beyni kontrol edebilir mi? Yapılan araştırmalar, bunun mümkün olduğunu göstermiştir. Biz, mutlu olmayı düşününce mutlu oluyor, hastalığı kafamıza takınca da hasta oluyoruz. Yani, düşünce tarzımız; hem yaşantımızı, hem de bedenimizi etkilemektedir.

O zaman şu ortaya çıkar: Beynimizin bizim için en önemli tekniği, olumlu düşünmenin ileri şekillerini uygulamasıdır.

Olumsuz zihni kurgu, yani olumsuz düşünce ise beynimizi kendimize karşı olumsuz çalışmaya programlayacaktır.

Örneğin bir futbolcu, üç kez kaleciyle karşı karşıya kalmasına rağmen topu dışarıya atmıştır. Bir dahaki maçta aynı hatayı yapmak istememektedir. Bunun için beynini şöyle programlamıştır: “Topu dışarı atmayacağım. Topu dışarı atmayacağım.” Bunu kendi kendine defalarca söylemiş ve maça çıkmıştır. Sonuç: Topu yine dışarı atmıştır.

Burada futbolcunun yaptığı hata, topu kaleye atmaya değil, dışarı atmamaya şartlanmasıdır. Bu durumda beyin, kalenin içine değil, dışına kilitlemiştir. Bu olumsuz uyarıcı da, başarıya değil, başarısızlık korkusu yüzünden başarısızlığa götürmüştür.

Olumlu düşüncede temel nokta, beyni olumlunun üzerine programlamaktır. Yâni, başarısız olmamayı değil, sadece başarmayı düşünmelisiniz.

Bunu hafıza noktasında düşünürsek, unutmayı değil hatırlamayı seçmeli, ona kilitlemelisiniz.



Evet, başarının en önemli anahtarlarından birisi, beynin olumlu düşünceye programlanmasıdır. Bu ise, gerçek bir özeni gerektirmekle beraber, aslında zevkli bir uğraştır.

Olumlu Düşünmenin Getirileri

Amerika'da bir okulda ilginç bir deney yapılır. Özel bir sınıf oluşturulur ve bir grup öğretmen bu sınıfa verilir.

Öğretmenlere, bu sınıftaki öğrencilerin çok seçme öğrenciler olduğu söylenir. Öğrencilere de aynı şekilde, öğretmenlerinin çok seçme öğretmenler oldukları belirtilir.

Yıl sonunda, sınıfın başarısı hârikadır. Okul müdürü, o öğretmenlerle bir toplantı yapar ve sınıfın gerçekte kura ile, gelişigüzel bir şekilde oluşturulduğunu açıklar. Bunun üzerine öğretmenler, “Bu durumda, demek ki biz süper öğretmenleriz.” derler. Müdür cevap verir: - Hayır, sizler de kura ile seçildiniz.

İnsanların ortaya çıkaracakları eserler, genellikle yakın çevresindeki insanların kendilerinden beledikleriyle doğru orantılıdır.



ÇAĞRIŞIM SİSTEMİ

Bilgileri hafızada tutmak için kullanılan birçok yöntemde şu iki temel ilke vardır:

1. Hayâl gücü
2. Çağrışım

Öğrenilmek istenen bilgiler, çeşitli çağrışım bağlantılarıyla görsel, işitsel ve hissel-dokunsal olarak hayâlde tablolar hâline getirilip hafızaya kaydedilmelidir.

Bu durumda sağ yarının da devreye girmesiyle beyniniz olağanüstü bir şekilde çalışacak ve istediğiniz bilgiler o ilginç, renkli, hareketli tablo ile belleğinize kolayca yerleşecektir.

İnsan, yapabileceğine inandığı herşeye ulaşabilir. O halde bu sistemi, sadece bilgileri hafızaya kaydetmek için değil, hayatınızdaki negatif olaylardan uzaklaşmak ve hedeflerinize ulaşmak için de kullanmalısınız.

Hayâl gücü ve çağrışım yoluyla bilgileri hafızaya alırken dikkat edilmesi gereken noktaları şöylece sıralayabiliriz:

1. Çarpıcı hayâller kurun. Mümkün olduğu kadar olağanüstü, tuhaf, esprili olsun.
2. Oluşturduğunuz hayâllere hareket verin. Çünkü beyin, hareketli cisimleri durgun cisimlerden daha çok hatırlar.
3. Kesinlikle, aklınıza ilk gelen hayâli kurun. Uzun boylu düşünüp kendinizi zorlamayın. Bilinçaltı, bazen bilinçten daha seridir.
4. Hayâl ettiğiniz görüntüyü gözünüzün önüne getirin. Bu görüntü, olabildiğince belirgin ve ayrıntılı olsun.
5. Abartın. Yâni, hayalinizdeki görüntülerde boy, sayı ve hızları iyice abartın. Sayıları artırın, boyları büyütün ya da küçültün.



6. Yerine koyma ilkesini uygulayın. Yâni, ilişkilendirdiğiniz kavramlardan birini diğerinin yerine koyun. Diş macununun yerine peynir koymak gibi.
7. Arada ilişki kurun. Beyin, objeleri birbirine bağlayarak hatırlar. Hatırlamak istediğiniz bir şeyi, zâten bildiğiniz bir şeyle bağlantılandırarak çarpıcı bir hayâl ürettiğinizde, bellek tekniklerinin çok daha iyi sonuç vereceğini göreceksiniz.
8. Lütfen, daima olumlu düşünün. Kendinizi rahat bırakın, gevşeyin. Asla baskı altında hissetmeyin. Çünkü stres, bellek gücünüzü olumsuz yönde etkiler.
9. Kayıt kanalı çok olsun. Hayâllerinizi sadece görmekle yetinmemelisiniz. Onları diğer duyu kanallarınızla da kuvvetlendirmelisiniz. Yani, o hayâlin hem görüntüsünü görmeli, hem sesini duymalı, mümkünse hem kokusunu, hem de tadını algılamalı ve dokunmalısınız. Kayıt kanalı ne kadar çok olursa, kalıcılık da o kadar güçlü olacaktır.
10. Unsurları, bilgileri, şekilleri belli bir sıraya koyun. Bu, çağrışım yoluyla anımsamayı kolaylaştırır.
11. Renklendirin. Kurulan hayâllerde en önemli unsurlardan biri renktir. Ne kadar çok ve canlı renkler kullanırsanız o kadar iyi olur. Sadece renkleri kullanmak bile belleğinizi % 50 güçlendirecektir. Bu onbir maddeyi şöyle bir akrostişle ifade edebiliriz:

Çok Hayâl Kur

1. Çarpıcı hayâller kurun.
2. Oluşturduğunuz hayâlleri hareketlendirin.
3. Kesinlikle, aklınıza ilk gelen hayâli kurun.
4. Hayâl ettiğiniz görüntüyü gözünüzün önüne getirin.
5. Abartın. Yâni, sayıları artırın, boyları büyütün, ya da küçültün.
6. Yerine koyma ilkesini uygulayın.
7. Arada ilişki kurun; böylece çağrışım yoluyla hatırlamanız mümkün olur.
8. Lütfen, daima olumlu düşünün.
9. Kayıt kanalı çok olsun.
10. Unsurları, bilgileri, şekilleri belli bir sıraya koyun.
11. Renklendirin.



Beş Duyuyu Kullanmak

Soyut ya da somut bir şeyi hafızanıza alırken duyularınızı kullanmak o şeyin en güzel bir şekilde hafızanızda kalmasına sebep olur. Örneğin hafızanıza alacağınız nesne bir karpuz olsun; önce onu herşeyi ile görmeye çalışın, sonra karpuzun kesilirken çıkardığı sesi duymaya çalışın, kokusunu duyun ve tadını hissedin. Elinize alın ve karpuzla dokununuz.

Kullandığınız her duyu organı o nesnenin, hafızanıza daha derin bir şekilde nakşolmasına sebep olacaktır. Sevgi gibi soyut bir kelimeyi hafızanıza almak ve yoğunlaşmak istediğinizde ise önce o kelimeyi somutlaştırın. Örneğin, sevgi size kıpkırmızı bir kalbi hatırlatabilir."

Fonetik Alfabe Yöntemi "Bu yöntemde, rakamların okunuşlarındaki sessiz harfler kullanılarak bir fonetik hafıza alfabesi oluşturuluyor.

Bu sistemi oluştururken dikkat edeceğimiz birkaç husus var:

1. Rakamların okunuşlarındaki sessiz harfleri kullanarak bir fonetik hafıza alfabesi oluşturuyoruz.
2. Fonetik alfabe oluştururken sesli harf kullanmıyoruz.
3. Kullandığımız harfleri tekrar kullanmıyoruz.
4. Üç tane joker harfimiz var: R-H-Ğ. Temeli oluştururken joker harfleri de kullanmıyoruz.
5. Ayrıca, bir rakam için kullandığımız sessiz harfi, başka bir rakam için kullanmıyoruz.

Rakamlar Ve Karşılıkları

1. BİR: BİRdeki sesli harfi çıkardığımızda B ve R kalıyor. Joker olan R'yi de çıkardığımızda geriye B kalıyor. B ile P ağızdan çıkış itibariyle birbirine yakın harflerdir. BİRin simgesi olarak B ve P'yi alıyoruz.
2. İKİ: İKİdeki sesli harfleri çıkardığımızda, İKİnin fonetik alfabemizdeki karşılığı olarak K harfi kalıyor.
3. ÜÇ: ÜÇteki sessiz harf Ç'dir. Ağızdan çıkış itibariyle Ç'ye benzedikleri için, ÜÇün simgeleri olarak Ç ile beraber C-Ş-J harflerini alıyoruz.
4. DÖRT: DÖRT kelimesindeki sesli harfi ve joker harf olan R'yi çıkardığımızda geriye, sembol olarak D-T harfleri kalıyor.



5. BEŞ: BEŞ kelimesinde, sesli harfi ve daha önce kullandığımız B Ş harflerini atıyor ve “Ne kaldı?” diye soruyoruz. Sorumuz aynı zamanda cevabı da içinde taşıyor ve BEŞin sembolü N oluyor.
6. ALTI: Sesli harfleri ve daha önce kullanılan T harfini attığımız da ALTInın sembolü olarak karşımıza L harfi çıkmaktadır.
7. YEDİ: Sesli harfleri çıkardığımızda geride Y harfi kalıyor. YEDİ nin sembolü olarak Y'yi ve ağızdan çıkışı Y'ye benzeyen G'yi alıyoruz.
8. SEKİZ: SEKİZ kelimesindeki sesli harfleri ve kullanılan harfi çıkardığımızda, geriye, sembol olarak S-Z harfleri kalıyor.
9. DOKUZ: Kuralları uyguladığımız zaman DOKUZ kelimesinden geriye hiçbir harf kalmıyor. Yalnız, DOKUZ: kelimesi, etini yemediğimiz bir hayvanı çağırıyor. Aradaki tek farklı harf ise M'dir. DOKUZ un sembolü olarak M'yi alıyoruz.
0. SIFIR: SIFIR kelimesindeki sesli harfleri, joker harfi ve kullanılan harfi çıkardığımızda geriye F kalır. Ağızdan çıkış olarak F'ye benzeyen V'yi de ekliyor ve SIFIR için sembol olarak F ve V'yi alıyoruz.

Bu durumda, fonetik alfabemizde, rakamların karşılığı olan temel harf tablomuzu şöyle yazabiliriz:

1. BİR (B-P))
2. İKİ (K)
3. ÜÇ (Ç-Ş-C-J)
4. DÖRT (D-T)
5. BEŞ (N)
6. ALTI (L)
7. YEDİ (Y-G)
8. SEKİZ (S-Z)
9. DOKUZ (M)
0. SIFIR (F-V)

Şimdi, bu tablonun temel hafıza sisteminde nasıl kullanıldığını ele alalım.



1 rakamını temsil eden harf B veya P'dir. O zaman, Temel Hafıza Sistemi'nde 1'i temsil edecek olan kelitemiz B veya P ile başlayacaktır.

2 rakamını temsil eden harf K olduğuna göre, 2 rakamını temsil edecek olan kelime K ile başlayacaktır.

3 rakamını temsil edecek olan kelime, Ç-C-Ş-J harflerinden biriyle başlayacaktır.

Bu şekilde devam ederek 10 numaraya geldiğimizde iki rakamla karşılaşırız: 1 ve 0. "1'in sembolü neydi?" "B veya P"; "0'in sembolü neydi?" "F veya V". O zaman, 1'in yerine B veya P'yi, 0'in yerine ise F veya V'yi koyarak uygun bir kelime bulmalıyız.

Gerektiğinde, yardımcı olarak joker harfleri de kullanabiliriz.

Başka bir örnek verelim. Sayımız 16 olsun. 1'in sembolü B veya P, 6'nın sembolü ise L'dir. P*L harflerinin ortasındaki kutuya bir sesli harf koyarak anlamlı bir kelime üretelim. Bu kutuya "İ" harfini koyduğumuzda 16'nın karşılığı olarak PİL diyebiliriz.

Son bir örnek verelim: Sayımız 66 olsun. 6 rakamını temsil eden harf L olduğuna göre L* L* 'deki boş kutulara "A" ve "E" harflerini koyarak, 66'ya LALE diyebiliriz.



BAĞLAMA METODU

Alınan bilgilerin çağrışımları, belli bir sıra ve düzende hafızaya alındığında, hem sağ, hem de sol beyin çalışmakta, böylece beyinde dinamik bir sentez oluşmaktadır. Bu da, alınan bilgilerin kalıcı olmasına büyük ölçüde yardımcı olmaktadır.

Çünkü, Çağrışım Sistemi ile sağ beyin aktif hâle gelir; Bağlama Metodu ile de sol beyin aktif hâle gelir.

Evet, çağrışım sisteminde bilgiler, hayâl gücü ile abartılı bir şekilde görsel hâle getirilir. Yani kısaca, bilgiler elle tutulur, gözle görülür hâle getirilir.

Bağlama metodu ile ise, çağrıştırılan bu bilgiler belli bir sıraya bağlandığından, bilgiler kalıcı hafızaya yerleşir.

Bu sistemde, verilen kelimeler arasında sırasıyla, çarpıcı, ilginç, olağanüstü bağlantılar kurularak, kelimelerin sırayla hatırlanması sağlanabilir. Bu sistem, 10-15 kelimeye kadar rahatlıkla kullanılabilir.

Çoğumuzun sırasıyla hatırlayamayacağı 12 burcu, bu sistemle rahatlıkla hatırlamamızda tutabiliriz. Önce 12 burcu sırayla yazalım:

- 1) Koç
- 2) Boğa
- 3) İkizler
- 4) Yengeç
- 5) Aslan
- 6) Başak
- 7) Terazi
- 8) Akrep
- 9) Yay
- 10) Oğlak
- 11) Kova
- 12) Balık



Önce yukarıdaki 12 burcu bakmadan sırasıyla saymaya çalışın. Yalnızca sol beyni kullanarak bunları sırasıyla saymanın oldukça zor olduğunu göreceksiniz. Şimdi de bunları, sağ beyin fonksiyonlarını kullanarak bir hikâyeyle hatırlama yolunu deneyelim:

“Bir koç merada otlamaktadır. Meraya bir boğa gelir. Koç boğaya kızar ve bir tos vurur. Neye uğradığını şaşırarak boğa, öfke ve şaşkınlıkla etrafına bakınırken orada dolaşmakta olan ikizleri görür, onlara saldırır. Korkuyla kaçan ikizler yakındaki bir göle düşerler.

Gölde, ikizlerden birinin ayağını bir yengeç ısırır. O da, yengeci tuttuğu gibi can havliyle sahile fırlatır. Sahile fırlatılan yengeç, oradan geçmekte olan bir aslanın üstüne düşer ve bu defa da onu ısırır. Neye uğradığını şaşırarak aslan başakların arasına dalar. Can acısıyla, pençesiyle başaklardan büyük bir tutam koparır ve önüne çıkan bir terazinin kefesine savurur. Terazinin öbür kefesinde ise bir akrep vardır.

Başaklar hızla terazinin kefesine savrulunca, akrep fırlayıp, yayını germekte olan bir avcının ayakları dibine düşer ve onu sokar. Avcı kontrolü kaybeder, gayri ihtiyari ok yaydan çıkar ve ileride otlayan bir oğlağa saplanır. Vurulan oğlak, o acıyla koşarken bir kovaya çarpıp devirir. Kovanın içinde bir balık vardır. Devrilen kovayla birlikte balık da kovadan dışarı fırlar.”

Şimdi de işin içerisine bağlantı metodu yoluyla sağ beyin fonksiyonlarından hayâl gücünü katın ve bu ilginç senaryoyu dikkatle izledikten sonra, oniki burcu sırasıyla saymaya çalışın.



RAKAM-ŞEKİL SİSTEMİ

Rakam-Şekil Sistemi'nde sabit olan, değişmeyen imajlar, 1'den itibaren 10'a kadar olan rakamlardır. Bu sistemde rakamlar, şekil itibariyle benzediği bazı şeylerle özdeşleştirilir. Örneğin 1 sayısı kaleme benzer. Dolayısıyla, Rakam-Şekil Sistemi'nde 1 sayısını kalem temsil etmektedir.

2 sayısı kuşu çağrıştırdığı için, 2 sayısını kuşu temsil etmektedir. 3 sayısını ise martı.

1'den 10'a kadar, hafızaya alınmak istenen şeyler, sırasıyla, o sayıyı temsil eden sembollerle ilişkilendirilerek hatırd tutulabilir.

Bu sistem, az sayıda şey hafızaya alınmak istendiği zaman, meselâ alışveriş listesi için rahatlıkla kullanılabilir. İşte listemiz:

1. Kalem
2. Kuşu
3. Martı
4. Yelkenli
5. Eldiven
6. Çengel
7. Uçurum
8. Gözlük
9. Balon
10. Ayak-top

Rakam - Şekil İlişkisi

1. KALEM: Kalem 1 sayısına benzediği için, 1 sayısı kalem ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 1 sayısı kalemi çağrıştırmaktadır.

2. KUŞU: Kuşu, 2 sayısına benzediği için, 2 sayısı kuşu ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 2 sayısı kuşu çağrıştırmaktadır.



3. MARTI: Martının kanatları 3 sayısına benzediği için, 3 sayısı martı ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 3 sayısı martıyı çağrıştırıyor.
4. YELKENLİ: Yelkenli 4 sayısına benzediği için, 4 sayısı yelkenli ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 4 sayısı, yelkenliyi çağrıştırıyor.
5. ELDİVEN: 5 sayısı eldivene benzediği için, 5 sayısı eldiven ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 5 sayısı eldiveni çağrıştırmaktadır.
6. ÇENGEL: 6 sayısı çengele benzediği için, 6 sayısı çengel ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 6 sayısı çengeli çağrıştırmaktadır.
7. UÇURUM: 7 sayısı uçuruma benzediği için, 7 sayısı uçurum ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 7 sayısı uçurumu çağrıştırıyor.
8. GÖZLÜK: Gözlük 8 sayısına benzediği için, 8 sayısı gözlük ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 8 sayısı gözlüğü çağrıştırıyor.
9. BALON: 9 sayısı, uçan bir balona benzediği için, 9 sayısı balon ile ilişkilendirilmiştir. Yani, 9 sayısı balonu çağrıştırıyor.
10. AYAK - TOP: Ayak 1 sayısı ile, top ise 0 ile ilişkilendirilmiştir. İkisi yan yana 10 sayısını çağrıştırmaktadır.

Aşağıdaki listeyi, bu imajlar yoluyla ezberlemeye çalışalım:

1. Araba
2. Bilgisayar
3. Mikrofon
4. Balina
5. Ev
6. Para
7. Menekşe
8. Ağaç
9. Aslan
10. Tavuk



1. Birinci hafıza çivimiz olan kalem ile listenin birinci sırasındaki araba arasında birbirini hatırlatacak şekilde bir hafıza ilişkisi kurulur. Burada, kalem şeklinde, sesler çıkaran, hareket hâlinde bir arabayı hayâlen düşünebiliriz.
2. İkinci hafıza çivimiz ile bilgisayar arasında şöyle bir ilişki kurabiliriz: Suyun üzerinde, gagasının ucuyla bilgisayarın tuşlarına basarak yüzen bir kuğu hayâli, bize “2” deyince kuğu yoluyla bilgisayarı hatırlatır.
3. Üçüncü hafıza çivimize, üçüncü kelime olan mikrofonu yerleştirdiğimizde, bir martının kocaman bir mikrofonla gökyüzünde şarkı söyleyerek uçtuğunu hayâlimizde seyredebiliriz.
4. Dördüncü hafıza çivimiz olan yelkenliye, dördüncü kelime olan balınayı bağladığımızda, balınanın büyük gürültülerle yelkenliyi denizden çektiğini hayâlimizde görsel olarak canlandırabiliriz.
5. Beşinci çivimiz eldivene beşinci kelime evi bağladığımızda, siyah bir eldiven giymiş kocaman bir elin gelip bir evi çatır çatır kıldığını gösteren tablo hayâlimizde oluştuğunda, artık ev kelimesi unutulmayacaktır.
6. Altıncı çivimiz çengele para taktığımızda, çengelle paraların bize doğru geldiğini hayalimizdeki tabloda görselleştirdiğimizde, hafızamızda unutulmayacak hâle gelir.
7. Yedinci çivimiz uçuruma menekşeyi taktığımızda, uçurumun dibindeki dev bir menekşenin hızla büyüüp uçurumun üstüne kadar ulaştığını hayâl edebilir, kocaman yaprak ve çiçeklerini görebilir, ona dokunabilir, koklayabiliriz.
8. Sekizinci çivimiz gözlük ile ağaç arasında bir ilişki kurduğumuzda, ağacın kocaman bir gözlük takarak şarkılar söylediğini hayâl edebiliriz.
9. Dokuzuncu çivimiz balona dokuzuncu kelime olan aslanı bağladığımızda, aslanın balonu şişirirken patlattığı ve kulakları sağır eden bir gürültü çıkarttığını hayâlimizde canlandırabiliriz.
10. Onuncu çivimiz ayak-top ile tavuk arasında bir ilişki kuralım. Futbol sahasında futbolcunun, ayağıyla top yerine bir tavuğa vurduğunu hayâl edebilir, hattâ tavuğun gıdıklamalarını bile duyabiliriz.



İNGİLİZCE KELİMELERİ HATIRLAMA

İngilizce'de ve bütün yabancı dillerde problem olan "kelime unutma"yı hafıza tekniklerini kullanarak en aza indirebiliriz. Bu konuda aşağıdaki örnekler verilebilir:

Bundle (bandıl): Bohça, paket. "Bandıl"ı "bandır" olarak aldım. Kocaman bir bohçanın baldan olduğunu hayâl ediyor ve elimdeki ekmeği bohçaya bandırıyorum.

Collar (kolır): Yakalamak. "Kollar"ın bir adamı yakaladığını düşünüyorum.

Callous (kelıs): Duygusuz. Duygusuz bir adamın kalas taşıdığını düşünüyorum. Çünkü "kalas" kelimesi genelde duygusuz, kaba insanlar için kullanılır.

Drag (dıreg): Sürüklemek. Bir direk sürüklediğimi düşünüyorum

Expense (ekspens): Masraf. Eve bir ek pense daha alıp gereksiz masraf yaptığımı düşünüyorum.

Prize (pırayz): Ödül. Şampiyona Ödül olarak priz verdiklerini düşünüyorum.

Shield (şiyıld): Kalkan. Ödül olarak verilen şildi kalkan olarak kullandığımı hayâl ediyorum.



İSİMLER VE YÜZLER

1) Zihinsel Hazırlık

İsimleri sürekli olarak unuttuklarını söyleyen kişilere, tanıştıkları insanların isimlerini hafızalarına almak gibi bir hedeflerinin olup olmadığı sorulduğunda, genellikle böyle bir hedeflerinin olmadığını söylüyorlar.

- İsimleri hafızaya almak konusunda yapılacak ilk iş, bunu hedef olarak belirlemektir. Çünkü hedef olmadan yapılacak her atışın karavana olacağı açıktır.
- Daha sonra yapılacak iş ise, karmakarışık bir masaya benzeyen beynimizdeki düşünceleri üzeri derli toplu bir masaya dönüştürmektir. Bir masayı düzenlerken, işe yaramayan her şeyi nasıl çöpe atarsak, zihnimizi organize ederken yapacağımız şey de aynıdır.
- Sonraki basamak ise, belki de çok az kullandığımız hayâl gücümüzü, bu kitapta anlatılan bilgiler ışığında sürekli olarak kullanmaya çalışmaktır.
- Zihinsel çalışmaların son basamağında ise konsantre olmak vardır. Tanıştığımız bir insanın ismini hafızamıza alırken, eğer bu olaya yoğunlaşmazsak o kişinin ismini asla hafızamızda tutamayız.

Bir insanla tanışırken aklımızdan birçok düşünce geçer. Bu düşüncelerden, en önemlisi, o kişinin ismini hafızamıza almak değilse, o ismi aklımızda tutmamız mümkün değildir.

Buraya kadar anlattığımız, olayın zihinsel hazırlık yönüdür. Şimdi de işitsel ve görsel hafızanın isimleri hafızada tutmadaki rolünü inceleyelim.

Zihinsel çalışmaları şöyle özetleyebiliriz:

- a) Hedef belirle.
- b) Zihnini organize et.
- c) Hayâl gücünü kullan.
- d) Konsantre ol.



2) İşitsel Hafıza

Birçok insan, tanıştıkları sırada doğru dürüst duymadıkları bir isim konusunda, hatırlayamamaktan söz ederler.

Bir ismi hatırlamakla ilgili olarak işitsel hafızayı ilgilendiren ilk kural şudur: Biriyle tanışırken, o kişinin ismini iyice duyduğunuzdan emin olun.

İsimlerine gösterdiğiniz ilgi insanları memnun eder. Zira, birçok insan için dünyadaki en güzel sözcük kendi ismidir. Bu yüzden, iyi duymadığınız bir ismin tekrarlanmasını istemekten çekinmeyin. Bu tekrar, isme daha çok yoğunlaşmanızı sağlar.

Daha sonra, tanıştığınız kişiye isminin manâsını sorun. Ancak bunu yaparken herkes tarafından bilinen bir ismin de manâsını sormaya kalkmayın. Örneğin Gül ismindeki birine isminin anlamını sorduğunuzda karşınızdaki kişi sizin zekânızdan şüphe edebilir.

Tanışma faslından sonra karşınızdaki insanla sohbet ederken, konuşma sırasında onun ismini kullanın. Ancak, bunu çok abartılı bir şekilde yapmayın.

Arada sırada, öğrendiğiniz bu yeni ismi içinizden tekrarlayın.

Tanışma faslında işitsel hafızamızı kullanabileceğimiz son basamak ise, vedalaşırken, tanıştığımız kişiye ismiyle hitap etmektir.

İşitsel hafızamızı kullandığımız bu basamakları izlerseniz, ister istemez karşınızdaki insanın ismine yoğunlaşmış olursunuz. Bunun sonucunda, hedefinize yarı yarıya ulaşmış olursunuz. Hedefinize tamamen ulaşmak istiyorsanız, görsel hafızanın yardımını almanız da gerekir.

İşitsel hafızayla, ilgili söylediklerimizi toparlayacak olursak;

- Dinle.
- Tekrarlat.
- Manâsını sor.
- Konuşurken kullan.
- İçinden tekrarla.
- Vedalaşırken kullan.



3) Görsel Hafıza

Daha önce de söylediğimiz gibi, görsel hafıza işitsel hafızadan çok daha kuvvetlidir. Görsel hafızamızın özelliklerini kullanarak karşımızdaki insanın ismini çok daha kolay biçimde hafızamıza alabiliriz.

İsimler hafıza sistemine göre üç kategoriye ayrılır:

- Bildiğimiz bir anlamı olanlar,
- Bildiğimiz bir anlamı olmasa da bize bir şeyler hatırlatanlar,
- Bildiğimiz bir anlamı olmayan ve bize bir şeyler hatırlatmayanlar.

Bildiğimiz bir anlamı olan isimleri akılda tutmak kolaydır. Örneğin; Gül, Aslan, Deniz, Savaş, Ateş, Lale, Sarp, Umut gibi isimlerin herkesin bildiği bir manâsı vardır.

Bu isimleri hafızamıza alırken manâlarını düşünmemiz ve böylece onları somutlaştırmamız kolaydır. Manâsını bilmediğimiz ancak bize birşeyler hatırlatan isimlerde de yine bir kolaylık vardır. Mükrem, Sadri, Süleyman, Şamil, vs.

Mükrem diye bir dostum vardı ve bana bir gün şöyle dedi: “Yıllarca ismimi insanların doğru söylemesi için uğraştım durdum. Ne zaman ki Mükrem Abi diye biri çıktı, ondan sonra ben rahatladım.”

Mükrem'i Mükrem Abi ile, Sadri'yi İbrahim Sadri ile, Süleyman'ı Süleyman Demirel ile hatırlayabilirsiniz.

Şamil isminde biriyle tanıştığınızda ise onu Şeyh Şamil'e benzetip Kafkas giysileri giymiş bir şekilde hayâl edebilirsiniz.

Asıl zor olan, bildiğimiz bir anlamı olmayan ve bize bir şeyler hatırlatmayan isimlerdir.

İsimlerin büyük bir kısmı bu gruba girer. Bu gruptaki isimlerden biriyle karşılaştığınız zaman yapacağınız ilk şey, size o ismi çağrıştıracak, sizin için bir anlam ifade eden yeni bir deyim veya sözcük bulmaktır.

Örneğin, Hayrettin isimli biriyle karşılaştığınızda bu kişiyi sürekli “hayır yapan” bir kişi olarak düşünürseniz, bu ismi hatırlamanız kolaylaşacaktır.

Bütün isimlerin somut bir çağrıştıracısı bulunabilir veya bizim için bir anlam ifade eden kelimelere bölünebilir. Bu kelimeler çok gülünç ve abartılı olabilir. Olsun; ne kadar iyi, ne kadar ilginç kelimeler



bulursanız, isimler o kadar çok aklınızda kalır.

İsmail isminde biriyle karşılaştığınızda bu ismi İsmail olarak ikiye böler ve bu kişinin isli bir bilgisayardan size e-mail attığını düşünebilirsiniz.

Cemil ismini Cem ve il diye ikiye ayırabiliriz. Cem, toplamak demektir. Cemil'in tüm illeri toplayıp birleştirdiğini ve bu birleşmiş illerde bir tepede oturduğunu düşünebilirsiniz.

Bulduğunuz deyim veya sözcük asıl kelimenin tam sesini vermeyebilir. Bunun pek bir önemi yoktur.

İsmin sadece ilk kısmını hatırlamanız, ismin tamamını da size hatırlatacaktır. Örneğin, Erkut isminde birine asker kıyafetleri giydirirseniz, muhtemelen onu hatırlarsınız. Ancak bu erin Akut ekibinde çalıştığını ve insanları göçük altından çıkardığını düşünürseniz, hatırlamanız daha kolay olur.

Gördüğünüz gibi, her isim bir anlam ifade edecek şekle sokulabilir. Pek çok isim benzer hecelerden oluşur. Örneğin, “er”, “şen”, “men”, “ay”,... vb. gibi.

Bunların herbiri için ayrı hayâl kurun ve bunları sürekli kullanın. Bir ismi işittiğinizde aklınıza ilk gelen çağrışımı bulun ve bunu kullanın. Daha sonra yapacağınız şey, bu çağrışımla karşınızdaki insanın yüzü arasında bir ilişki kurmaktır. Bu ilişki için alın, burun, kulaklar, gözler, dudaklar, çene, yüzdeki sivilceler sizin için abartılı örnekler oluşturabilirler.

Karşınızdaki insanın yüzünde dikkat çekici bir özellik ararken, ayrıca o insanın yüzüne ve ismine de konsantre olmuş olursunuz.

Örneğin, Ahsen isimli çatık kaşlı bir bayanla tanıştığınızda bu bayanın önüne gelen herkesi payladığını ve bunu yaparken de “Ah seni seni!” dediğini akıl gözünüzle görün. O insanla tekrar karşılaştığınızda onun çatık kaşlarını görünce ismini rahatça hatırlarsınız.

Görsel hafızayla ilgi bütün bu söylediklerimizi özetleyecek olursak; görsel hafıza:

- İsmi somutlaştırır, çağrıştırır,
- Yüzün özelliklerini inceler,
- İsmi çağrıştırdığınız kelimeyle yüz arasında ilişki kurar,
- Özelliği gülünç hale getirir.



Kemal Bulut
(Müdür)



Fuat Sünger
(Öğretmen)



Selva Çanak



İnci Süpürgeci



Ayşe Kaya



Sinan Camcı



Hasan Morgül



Cüneyt Taşçı

Kemal Bulut (müdür): Kemal kelimesini kum al ile çağrıştırabiliriz. Kemal Bey'in gözlüğüyle bulutlardan kum aldığı hayâl edebiliriz.

Fuat Sünger (Öğretmen): Fuat kelimesini Fırat ile çağrıştırabiliriz, saçlarını da süngere benzetebilir, Fuat Bey'in Fırat Nehri'nden sünger çıkardığını hayâl edebiliriz.

Selva Çanak: Helva yiye yiye yanaklarının çanak şeklinde olduğunu düşünebiliriz.

İnci Süpürgeci: Bu öğrencinin saçlarının süpürge, gözlerinin iki büyük inci olduğunu düşünebiliriz.

Ayşe Kaya: Ayşe'yi kaşe ile çağrıştırıyoruz. Ayşe'nin çok geniş olan alnına bir kaya ile kaşe bastığımızı düşünebiliriz.

Sinan Camcı: Sinan ismini Mimar Sinan ile çağrıştırabiliriz. Mimar Sinan'ın mimarlığı bırakıp gözlük camı yaptığını düşünebiliriz.



Hasan Morgül: Hasan ismini sazan balığı ile çağrıştırabiliriz. Bu kişinin dudaklarında mor bir gül açıldığını, ortasından da bir sazan balığının fırladığını düşünebiliriz.

Cüneyt Taşçı: Cüneyt ismini ünlü artist Cüneyt Arkın ile çağrıştırabiliriz. Alnında kocaman bir taş olduğunu ve düşmanlarla bu taşla dövüştüğünü hayâl edebiliriz.



AKROSTİŞLER

Akrostiş nedir?

Bir bilginin hatırdaki tutulabilmesi için, ilgili kelimelerin baş harflerinden oluşan kelime ya da anlamsız harfler grubuna akrostiş denir.

Akrostiş Örnekleri

Dünya'nın en uzun nehirleri MANİSA'nın içinde. MANİSA kelimesindeki sessiz harfler, sırasıyla Dünya'nın en uzun nehirlerinin baş harflerinden oluşuyor.

Sırasıyla, Dünya'nın en uzun nehirleri:

Mississippi

A

Nil

İ

Sarırmak

A

Türkiye'nin En Uzun Nehirleri KAFES'in içinde. Yani, KAFES'teki sessiz harfler, sırasıyla, Türkiye'nin en uzun nehirlerinin ilk harflerinden oluşuyor.

Sırasıyla, Türkiye'nin en uzun nehirleri:

Kızılırmak

A

Fırat

E

Sakarya

.....