

# HAFIZAYI GÜÇLENDİREN ÇALIŞMALAR

Araştırmalar sonucunda uyeni bir program geliştirildi. Beynin çalışmalarıyla ilgili 200 civarında test yapıldı.

Program şöyle:

1. Haftada iki kere, bilgisayar üzerinde bir saatlik farklı düşünme çalışmaları yapmak.
2. Kelimeleri hatırlama çalışması.
3. Ruhsal faaliyetler, meditasyon, dua ve ibadetler.
4. Spor çalışmaları.
5. Sosyal organizasyonlar.

## Zekâyı dehaya dönüştüren

### 7 yol

1. Perifer Vizyonunuzu Geliştirin: Gözlerinizi hareket ettirmeden çevredeki nesnelere görebilmeye "perifer vizyon" denir.
2. Uykunuzu İyi Alın
3. Egzersiz yapın
4. Arnavut kaldırımında yürüyüş yapın
5. Plastik topa egzersiz yapın
6. Bir müzik aleti çalın
7. Diğer elinizi kullanın

# HAFIZA TEKNİKLERİ

## BAĞLAMA TEKNİĞİ

- Bağlama sistemini temel alarak geliştirilmiş olan bir teknik, **öykü (story)** tekniğidir. Bu teknikte hatırlanması gereken malzemelerde bir öykü oluşturulmakta ve öyküde geçen olaylar görsel imgelere dönüştürülmektedir. Özellikle bir dizi kelimenin öğrenilmesinde öykü sistemi oldukça etkilidir.
- Yine bağlama sistemini temel alarak geliştirilmiş bir başka teknik, **anahtar kelime (keyword)** tekniğidir. Bu teknikte, hatırlanması gereken malzemelere sessel açıdan benzeyen ve kolaylıkla imgelenebilen kelimeler kullanılmaktadır. Örneğin ” ‘raven’ (kuzgun) iri siyah bir kuştur”, şeklindeki bir cümleyi ezberletebilmek için “raven” kelimesine akustik açıdan benzeyen bir anahtar kelime; “raisen” (kuru üzüm) seçilmektedir. Bu durumda “raisen” yiyen bir “raven” imgelemek, cümleyi hatırlamak için oldukça kolaylaştırıcıdır .

# HAFIZA TEKNİKLERİ BAĞLAMA TEKNİĞİ

- **Bağlama Tekniği, Link Tekniği ya Zincir Sistemi adlarıyla da anılır. Buradaki amaç, öğrenilmek istenen bilgilerin, birbirine bağlı ve çeşitli çağrışımlar içeren bir sıra içerisinde bir zincir sistemi oluşturmasıdır. Belirli bir sıra ve düzen içerisinde birbirleriyle çağrıştırılan bilgi parçaları, sağ-sol beyin dengesini sağlayarak dinamik bir sentez oluşturmaktadır. Bu sistem iki aşamadan oluşmaktadır:**
  - **a) İlk olarak öğrenilecek listedeki her maddenin görsel imgesini oluşturmak,**
  - **b) Daha sonra her maddenin görsel imgesiyle bir öğrenilecek listedeki her madde zincir şeklinde birbirine bağlanmaktadır.**

# BAĞLAMA TEKNIĞİNİNİN TEMEL İLKELERİ

- Abartın ve sıra dışı olun
- Hayal edin
- Görüntüleri renklendirin
- Görüntüleri hareketlendirin
- Üç boyutlu görün
- Dönüşümler kullanın
- Zıtlıklar kullanın
- Hikâyenin bir yerine kendinizi ya da bir sevdiğinizi dâhil edin
- Cansız varlıklara canlı özelliği giydirin
- Canlandırmanıza tatlar, kokular, hisler ve sesler de ekleyin
- Bağlamanın kopuk olmamasına özen gösterin

# HAFIZA TEKNİKLERİ YERLEŞİM (LOCI) SİSTEMİ (HAFIZA SARAYI)

Yerleşim sistemi, M.Ö. 500 yılına dek uzanan bir geçmişe sahip en eski hatırlama tekniğidir. Bu sistemin başlangıcı, Cicero tarafından anlatılan bir öyküye dayanmaktadır.

Keos'lu ozan Simonides, bir toplantıdan ayrıldıktan kısa bir süre sonra davet salonunun çatısı çökmüş, ev sahibi ile konukların tümü ezilmiş ve cesetler tanınamaz hale gelmiştir. Simonides, herkesin oturduğu yeri hatırladığı için kimlik belirlemesi yapabirmiştir.

Bu teknikte, hafızamızda sağlam yer edinmiş güzergâhlardaki bina ya da başka bir yerin, hatırlanmak istenen objelerle ilişkilendirilerek hafızaya alınması sağlanır. En çok uygulanan yöntem, evimizden işimize ya da okulumuza giderken, o güzergâhtaki bina, alan ya da işaret, levha gibi unsurları hatırlayarak her birine bir objenin bağlanması şeklindedir.

## Hafıza Sarayı'nın 5 basamağı

1. Mekânını (Sarayını) Seç
2. Ayırt edici özellikleri listele
3. Mekânını zihnine yerleştir
4. İlişkilendir
5. Sarayını ziyaret et



# HAFIZA TEKNİKLERİ

## FONETİK SİSTEM



Bu sistem, farklı araştırmacılar tarafından ilgilenilen konuya göre, Őekil-alfabe (figure-alphabet), sayı-harf (digit-letter, number-alphabet), sayı-sessiz harf (number-consonant) veya sese uygun sayı (number to sound) gibi değişik Őekillerde adlandırılmaktadır.

- Bu sistemin versiyonlarının tümündeki ortak yön çoğunlukla 0'dan 9'a kadar olan sayıların her birinin sessiz harflerle veya onlara uygun seslerle temsil edilmesi ve bu sessiz harflerin aralarına sesli harfler konarak hecelerini ya da kelimelerin oluşturulmasıdır.

### a) Akronym (acronym)

TDK sözlüğünde "(Akronim) Kısmi Ad" Şeklinde geçer. Hafızada tutulmak istenen kelimelerin baş harflerinin birleştirilmesidir. Akronym'a en bildiğimiz örnek PTT olsa gerek: (Posta, Telgraf, Telefon)

Bu teknikte akronimler ve akrostişler yer alır. Bu terimleri açıklamaya çalışalım:

### b) Akrostişler

Akronimlere benzemekle beraber, daha çok bir den fazla kelimeyi bir araya getirerek ya da bir cümle 210 Turgay Keskin oluşturarak çağrışım yapmak suretiyle hatırlamayı sağ layan modüllerdir. En bilineni, H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> (Hasan İki Salak Osman Dört) Őeklinindedir.

Örnek 1:

PV = nRT formülü için: Para Ver Nurettin

Örnek 2:

Sert Sessiz Harfler: FİSTİKÇİ ŐAHAP