

## **Basit hafızlama tekniği:**

Kelimelerin baş harflerinden yapılan kelimelere "Akrostiş" denir. Türkçe'deki en yaygın akrostiş ASPAVA'dır. Gazeteci Ümit Deniz'in yarattığı Türk Mayk Hammer'ı Murat Davman, "Allah Saadet, Para, Aşk Versin, Amin" diyerek bu dileği ASPAVA olarak kısaltmıştır.

Biz de kitabımızda akrostişlere yer vererek hafızaya yardımcı olmaya çalıştık. Akrostiş anlamlı bir kelime olabilir. Dikkatin temel ilkelerini oluşturan GIDA bu tür bir akrostişe örnektir.

Akrostiş anlamlı bir kelime olmayabilir. Siz de hatırlamak istediğiniz maddeleri kendinize özgü akrostişler haline getirebilerseniz çok daha kolay hatırlayabilirsiniz.

Birbirleriyle ilgili olmayan bilgileri (verileri) birbirine bağlamanın tek yolu yapay bağlantılar kurmaktır. Böylece yapay çağrışımlar yoluyla tek tek bilgileri hatırlamak yerine, bilinen kavramlardan hareketle bunlara bağlı olan bilgileri hatırlamak çok daha kolaydır.

## **GÜNLÜK HAYATTA HAFIZAYA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI**

Bir kağıda not yazın ve göreceğiniz bir yere yapıştırın. (Gece yatmadan önce görebilmek için banyonun aynasına ve sabah evi terk etmeden önce görebilmek için kapıya yapıştırın).

Kendisiyle ilgili iş görmek istediğiniz eşyayı, gözden kaçırmayacağınız bir yere koyun (Tamirciye götürmek istediğiniz ayak-kabıyı veya temizleyiciye götürmek istediğiniz pardösüyü sokak kapısının önüne koyun).

Randevularınızı, yapılması zorunlu işleri, katılmak istediğiniz etkinlikleri her sabah gözden geçireceğiniz günlük program def-terinize yazın.

Güvendiğiniz birinden hatırlamak istediğiniz şeyi size hatırlatmasını isteyin.

Almak istediklerinizin, yapmak istediklerinizin, telefon edeceğiniz kişilerin, yapmak zorunda olduklarınızın listesini yapın.

Sobayı söndürmenizi, bir randevunuza gitmek için evi terk etmenizi, bir yere telefon etmenizi, veya bir etkinliği bitirip diğerine başlamanızı hatırlatmak üzere bir çalar saat veya alarmlı saati kurun.

Herhangi bir şeyi hatırlamak için, yüzüğünüzü başka parmağınıza takın, saatinizi sol kolunuzdan sağa alın veya bileğinizin üstünden tersine çevirin.

Elinize not yazın.

Yapmak zorunda olduğunuz bir şeyi, her gün yaptığınız bir başka şeyle birleştirin. Örneğin her gün almak zorunda olduğunuz hapi, gün içinde gelişigüzel bir zamanda almak yerine sabah çayınızla birleştirin



Varlık Mh. Tanzimat Cd. NO:21  
Yenimahalle ANKARA  
Telefon: 0 (312) 341 69 06  
Faks: 0 (312) 384 14 29  
E-posta: yenimahalleram@hotmail.com

## **YENİMAHALLE REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ**



## **ETKİLİ DERS ÇALIŞMA IV Hafızanın Özellikleri**

● **TEL:3510299**

## Unutmanın Nedenleri

İyi hatırlamak için öncelikle unutmanın sebeplerine bakmak gerekir. Unutmanın sebepleri şunlardır:

Bir olay veya bilginin içine gerektiği kadar girmekten ötürü zayıf bir izlenim alınması.

Tekrarlamaktan dolayı izlenimin kaybolması.

O izlenime, başka izlenimlerin karışması.

Hatırlamaktan hoşlanmadığınız anıların bastırılması.

O halde hatırlamak için işe yukarıda sıralananların tersini yaparak başlamak gerekir. Bunun için şunları yaparak yerinde olur:

Dikkati olay veya bilgi üzerinde yoğun bir şekilde odaklaştırarak kuvvetli bir izlenim edinmek.

Düzenli tekrarlar yaparak bilgiyi (izlenimi) pekiştirmek.

Başka izlenimlerin bilgiyi karıştırmasından kaçınmak.

Hoş gelmeyen anının bastırılmasından ve dilenen yönde şekillendirmesinden kaçınmak

Hiç duymadığımız ve görmediğimiz bir şeyi hatırlamamıza imkân yoktur. Bu sebeple hatırlamanın ilk adımı, hatırlanmak istenen bilgiyle ilgili derin bir izlenim edinmektir. Öğrenmek gibi. Yüksek düzeyli bir beyin etkinliği sırasında dikkatin "sadece" öğrenilmek istenen malzeme üzerinde yoğunlaşması gerekir.

## Daha İyi Hatırlamak İçin;

Mükemmel bir dikkat düzeyine ulaşmak şu dört basamaktan geçmekle mümkündür:

Belirli bir ölçüde gevşemek (bütünüyle değil),

Dikkat edilmek istenen konuya derin ve sürekli bir ilginin geliştirilmesi,

Dikkatin yapılmakta olunan işe yönelmesini engelleyen duygusal problemlerin yatıştırılması,

Dikkatin dağıldığı ve zihnin gezindiğinin hissedildiği anda dikkati konu üzerinde yoğunlaştırma alışkanlığının biçimlendirilmesi.

Yukarıda sıralananları özetleyerek tekrarlamak gerekirse, dikkat dört faktöre bağlıdır. **Gevşeme, İlgi, Duygu, Alışkanlık.** Bu özellikleri iyi hatırlayabilmek için baş harflerini bir kelime haline getirebilirsiniz: GIDA

Hafızayı geliştirmek konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bilgilerden hem kısa süreli hafızayı, hem de uzun süreli hafızayı geliştirmek konusunda yararlanmak mümkündür.

Bundan sonraki sayfalarda önerilen hafızlama sistemlerinden bazılarını uyguladığınız zaman bugüne kadar uygulamakta olduklarınızla kıyaslayarak nasıl çalıştıklarını göreceksiniz.

### ÖNEMLİ BİR YENİ BİLGİ

Yeni öğrenilmiş bilgi üzerinde en az bozucu etki yapan (unutmaya yol açan) faaliyet uykudur. Yatmadan önce yapılan son tekrarın unutmaya önlediği öteden beri bilinir. Yatılı okullarda eğitim başarısının yüksek olmasının arkasındaki sebeplerden birisinin de bu olduğu kabul edilirdi.

Çok kısa bir süre önce sonuçlanan ve bilimsel dergilerde yayımlanan araştırma sonuçlarına göre de, REM uykusu (rüyalı uyku) sırasında salgılanan bazı hormon benzeri maddeler taze hafıza izlerinin (yeni öğrenilmiş bilgilerin) pekişmesine sebep olmaktadır. Kişinin rüyasında gördüğünden bağımsız olarak meydana gelen bu olay, gece yatmadan önce yapılacak kısa bir tekrarın öğrenilmiş malzemenin hafızada yerleşmesi için mükemmel bir imkan sunmaktadır.

### PROVA

Bir bilgiyi kısa süreli hafızanızda tutturmak konusunda bu yöntem, o bilgi size gerekli olduğu süre içinde (anlamadan bile olsa) defalarca tekrarlamaktır. Kısa sürede hatırlanması gereken uzun listeleri en fazla 7 birim olacak şekilde bölmektir. Eğer liste uzunsa her birine giren ünite sayısını artırarak bunu yapabilirsiniz. Örneğin: 1 5 7 9 6 8 3 ... yedi birimlik bir listedir.

18, 54, 72, 94, 65, 83, 34...de yedi birimlik ancak 14 ünitelik listedir.

Varlık Mh. Tanzimat Cd. NO:21

Yenimahalle ANKARA

Telefon: 0 (312) 341 69 06

Faks: 0 (312) 384 14 29

E-posta:yenimahalleram@hotmail.com