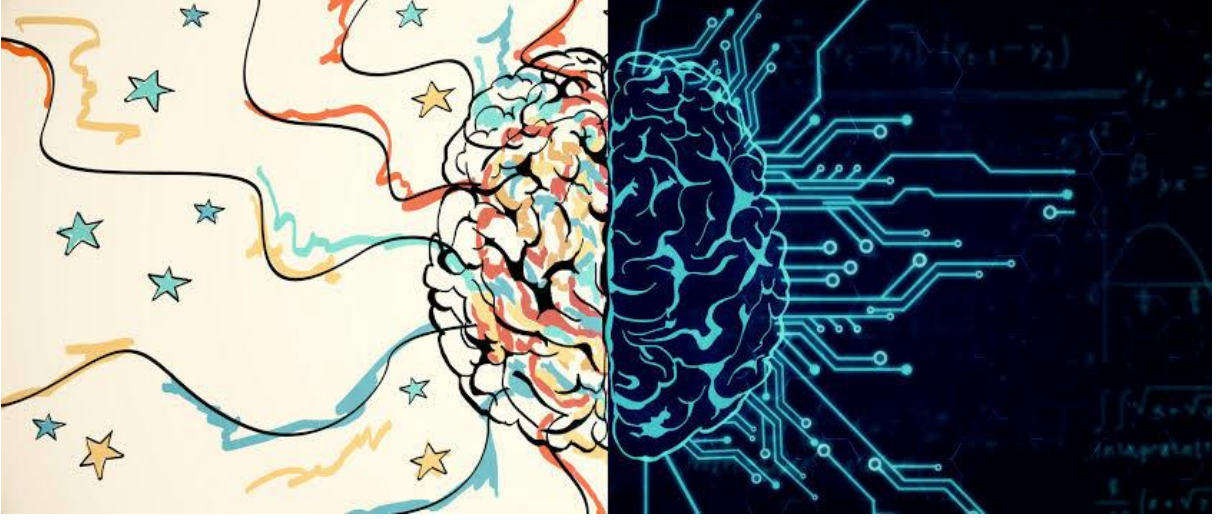


HAFIZA GELİŞTİRİCİ EZBER YAPMA TEKNİKLERİ



İnsan beyni büyüleyicidir. Uçsuz bucaksız bir kapasiteye sahiptir. Ama gelin görün ki insanların birçoğu, bu kapasitenin sadece küçük bir bölümünü kullanabilmekte! Peki bilgiyi hafızamızda tutabilme konusunda daha az çaba sarf ederek, ya da daha iyi sonuçlar elde edebilmek için neler yapabiliriz?

İhtiyacımız olan tek şey, hafızamızı en iyi şekilde değerlendirebilmek için doğru ezberleme tekniklerini kullanmak!

Yaşadığımız her olay, gördüğümüz her nesne, okuduğumuz her bilgi, duyduğumuz her ses, koku veya tat bizim hafızamızda bir iz bırakır. Ancak bunlara verdiğimiz değer ya da öncelik sırası hafızamızda ne kadar canlı bir şekilde depolanacağını belirler. Burada “algıda seçicilik”



etkilidir. Peki nedir algıda seçicilik? Bir anlamda kişilerin aynı şeylere bakıp, kendi önceliklerine ve değerlerine göre farklı şeyler görmeleridir. Örneğin bir televizyon karesi getirin gözünüzün önüne.. Sahnede bir parkta iki sevgili sarılıyorken, arka planda ağaçların yaprakları dökülüyor, bir belediye görevlisi elinde süpürge yerleri süpürüyor ve bir pamuk şekerci satış yapıyor. Şimdi gelin bunu izleyen farklı kişilerin bu karede akıllarında neler canlanacak olduğuna bakalım.. Sevgilisini ya da eşini düşünen bir kişi önde yaşanan sarılma eylemine odaklanırken, bir temizlik görevlisi yaprakları süpüren adama, bir ziraat mühendisi sonbahardan ağaçların dökülen

yapraklarına, bir çocuk ise pamuk şekeri satan satıcıya odaklanabilir. Böylece o sahnede yaşanan diğer olaylara dikkatini vermeyebilir.

Buradan hareketle dersler ilginizi çekmiyor ise odaklanmakta güçlük yaşayabilirsiniz. Ders çalışırken farklı şeyler düşünerek ilginizi çekecek başka konulara odaklanabilirsiniz. Tabi ki bunda çeşitli faktörlerin etkisi de söz konusudur. Örneğin, bir derste kendinizi başarısız



hissediyorsanız, kafanızı kurcalayan problemlerinizi varsa, fizyolojik ihtiyaçlarımız giderilmemişse, bulunduğunuz odanın şartları çalışmaya elverişli değilse gibi durumlar da sizin dersten soyutlanmanıza sebep olabilir.

Diyelim ki bütün şartlar uygun ve ezber yapmamız gereken konular var? Peki hafızamızı güçlendirerek daha kolay nasıl ezber yapabiliriz? Bunun cevabı çok basit! Beynimizdeki bilgileri saklama biçimimizi değiştirmeliyiz. Gelin bilgilerimizi düşünme ve hatırlama şeklimizi değiştirecek 5 özel ezberleme tekniğini inceleyelim.



Hafıza Sarayı Tekniği

Bu teknik binlerce yıldır bilinen ve kullanılan bir bilgi depolama yöntemidir. Latinceye buna "method of loci" deniyor. Buradaki "loci" İngilizce'deki "location" yani "mekân." Kavramından gelmektedir. Yani bakıldığında buna "mekân metodu" diyebiliriz. Daha bilimsel olarak bu loci metodu, uzamsal hafızanın kullanımıyla görselleştirmeleri kullanan bir hafıza geliştirme yöntemidir. Zihninizin ezberinde olan ve zorlanmadan hatırladığı bir mekan, bir

güzergah, bir yol haritası üzerine hiç bilmediği yeni kavramları ekleyerek, bu yeni kavramların da kolaylıkla hatırlanmasını sağlamak üzerine kuruludur. Böylelikle yeni öğreneceğimiz bilgileri hafızamızdan hızla geri çağırabilir ve unutmamanın da önüne geçebiliriz.

Bu metodu kullanırken şu basamakları takip etmelisiniz:

1. Adım: İyi bildiğiniz bir yer bir mekan seçin.

2. Adım: Ezberlemekte güçlük çektiğiniz kavramları bu zihin haritasındaki (mekana) eşyalarla eşleştirerek yerleştirin. Ezberlemek istediğiniz kavramların sıraları, zihninizdeki eşyaların konumlanış sıraları ile uyumlu olsun. Örneğin; ezberlenecek kavramlar sırasıyla 1. çapraz, 2. sistemli, 3. sıralı, 4. uyumsuz, 5. düğümlü olsun. Zihninizdeki mekanda ise 1. olarak koltuk, 2. televizyon, 3. sehpa, 4. vitrin, 5. masa yer alsın.



3. Adım: Ezberlenecek kavramlar ile mekandaki eşyalar arasında bağlantılar kurun. Bu bağlantılar hayalinizde ne kadar abartılı, saçma, sıra dışı olursa o kadar akılda kalıcı olacaktır.



Örneğin; 1. Çapraz-koltuk: Her yeri çapraz desenlerle kaplı bir koltuk, 2. Sistemli-televizyon: bütün sistemi çökmüş bir televizyon, 3. Sıralı-sehpa: üst üste sıralı sehpa, 4. Uyumsuz-vitrin: odanın modernliğine zıt uyumsuz bir vitrin, 5. Dügümlü-masa: üzerinde düğümlü iplerden yapılmış bir örtü olan masa.

4. Adım: Hayalinizde bu mekanda gezinin ve iyice zihninizde canlandırın, tekrarlayın. İsterseniz bu mekân bütün bir ev, bir cadde, bir saray kadar büyük olabilir. Bu sizin ezberlemek istediğiniz kavramlara ve hayal gücünüzün büyüklüğüne bağlı.

Bu metodun anlatıldığı aşağıdaki videoları incelemek isteyebilirsiniz:

https://www.youtube.com/watch?v=p7yN5vm0rK8&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=3vlpQHJ09do&feature=emb_logo

Nimonik (Mnemonic) Tekniği

Mnemonic sözcüğü Antik Yunancada hafıza kelimesinden gelir. Yunan mitolojisindeki hafıza tanrıçası Mnemosyne (hatırlama, anı) ile ilişkilidir. Nimoniklerin birçok türü olmakla birlikte en sık kullanılan türü “ilk harf nimonikleridir”. Genellikle ezberlenmek istenilen dizinin ilk harflerinden anlamlı ya da anlamsız başka bir cümle kurulur. Bu Türkçede de “akrostiş” olarak bildiğimiz ve kullandığımız bir yönteme benzetilerek de kullanılabilir.



Örneğin, "ideal gaz denkleminde" kullanılan $p.v = n.r.t$ denklemi hatırlatıcısı olarak **paran varsa ne rahat** - cümlesi kullanılabilir. Denkleminde kısaltılan ifadelerin açılımı aşağıdaki şekildedir:

- P: Basınç (atm),
- V: Hacim (lt)
- n: Mol sayısı
- R: Raydberg gaz sabiti
- T: Sıcaklık.

Başka bir örnek olarak, gök kuşağındaki renklerin hangi renkler olduğunu ve sırasını hafızanızda tutmak zorunda olduğunuzu düşünelim. Hafızamızda tutmak istediğimiz gökkuşağı renklerinin bir kutu içinde olduğunu hayal edelim. Gökkuşağında 7 renk vardır ve bu renkler kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve mor olarak sıralanır. İşin aslı,





gökkuşağında kesintisiz bir renk spektrumu vardır, ancak insanın renk algısı, ortada bir kuşak serisi olduğu yanılgısını yaratır. Bu bilgiyi çok tekrar ederek ezberleyip sonra unutmak yerine, nimonik bir teknik kullanarak hayat boyu hiç zorlanmadan hatırlayacağımız bir bilgiye dönüştürebiliriz. Bu bilgi için şöyle bir hayali olay düşünün;

“KuTu, SaYaMMaM.”

Aslında bu cevapla gökkuşağının renklerinin sırayla ne olduğunun ipuçlarını da vermektedir. Cümledeki sessiz harfler sırayla gökkuşağının renklerinin neler olduğunun ipuçlarını vermektedir.

“KTSYMMM = Kırmızı, Turuncu, Sarı, Yeşil, Mavi, çivit Mavisi, Mor”

Yabancı dil öğreniminde kelime ezberlemeyi kolaylaştırmak adına da Nimoniklerden sıklıkla faydalanılmaktadır. Hafıza yarışmalarında Nimonik yöntemini kullanan katılımcılar saatte 300’den fazla yabancı kelime ezberleyebiliyor. Peki bu kişiler neden birçok dili ustaca konuşan kişilere dönüşmüyorlar? Çünkü katılımcılar yarışmanın ertesi günü ezberledikleri 300 kelimedenden 50’sini bile zor hatırlıyor. Dahası ezberlerindeki bu 50 kelimeyi gerçek hayatta duyduklarında anında ayırt edemiyorlar.



Unutmanın etkisini ortadan kaldırmak ve ezberlenen kelimelerin kalıcılığını sağlamak için düzenli bir şekilde tekrar yapmak gerekiyor. “Bugün meşgulüm, yarın ya da bir sonraki gün çalışmaya başlarım.” şeklinde bahaneleri birçoğumuz üretiyoruz. Peki sonuç ne oluyor? Kelimeleri ve kuralları ezberliyor, daha sonra bunları unutup her şeyi baştan öğrenmek zorunda kalıyoruz. Bu sebeple bu teknikleri kullanıyor olsak bile dil öğrenirken en baştan itibaren disiplinli olmak şart!

Bir sözcüğü aktif kelime hazinenize katmak için kelimeyle onlarca defa metinlerde karşılaşmanız, diyaloglarda duymanız ve en önemlisi de konuşurken kullanmanız gerekir. Bu, Nimonik yöntemiyle öğrendiğiniz kelimeler için de geçerli. Bu kelimeler, siz kullanana kadar pasif kelime hazinenizde saklanır. Kullanmaya başladığınızda ise görsel imgeler olmadan doğrudan hatırlayabildiğinizi göreceksiniz.

Bu noktada Nimonik yönteminin kullanışlılığı sorgulanabilir. “Madem yeterince tekrarlandığında kelimeler ezberlenebiliyor, o halde neden gözümüzde imgeler canlandırmaya çalışarak vakit kaybedelim ki?” diye düşünebilirsiniz. Bu durumda Nimonik’in avantajlarını ve dezavantajlarını tartıya koymamız gerekiyor:





AVANTAJLARI: Nimonikler ezberi hızlandırıyor. Bir imge oluşturuyorsunuz ve sözcük pasif kelimeleriniz arasına ekleniyor. Kelimeleri imgeler ve çağrışımlar olmadan ezberlemek mümkün olmuyor.



DEZAVANTAJLARI: İmge oluşturmak zaman alabiliyor. Görsel imgeler bir kelimeyi kolayca hatırlamayı sağlamaz. Diyelim ki “conclusive” kelimesinin “inandırıcı” olarak ezberlemek istiyorsunuz. Kelimeyi nasıl görselleştirmek gerekir dersiniz?

Sonuç olarak Nimonikler ancak ihtiyaç duyulduğunda kullanılabilir. İhtiyaç duyulan ve duyulmayan durumları şöyle değerlendirebiliriz:

Çağrışımlar kelimeyi kendiliğinden tanımlamaya yeterli olduğunda Nimonikler ezberi hızlandırmaya yarayacaktır. Örneğin;

pillar (sütun): diyelim ki sütunlar betondan değil de pillerden yapılıyor.

wrap (paketlemek): Kelimenin okunuşu Türkçede “rep” kelimesine benziyor. Rep dinleyerek paketleme yapan mağaza çalışanları hayal edilebilir.

Çağrışım bulmanın zor olduğu kelimeler tekrar yöntemiyle daha kolay ezberlenir. Örneğin;

contemplate: düşünüp taşınmak, kafa yormak

contemporary: modern, çağdaş

contempt: hor görmek

“con” ile başlayan pek çok kelime var. “con”u her seferinde muhafaza etmek anlamına gelen “conserve kelimesiyle ilişkilendirirseniz her şeyi karıştırmaya başlarsınız. Aynı zamanda yalnızca “con” ile başlayan kelimeler için hatırlamaya yardımcı özel bir imge oluşturabilirsiniz. Fakat bu yöntem hafıza yarışmalarında kullanılan hızlı ezberler için daha uygun olur. Üstelik fazladan çaba ve zaman kaybı demektir.

Bu konuda aşağıdaki videoyu incelemek isteyebilirsiniz:

https://www.youtube.com/watch?v=Pc7nh9Q_Sq8&feature=emb_logo

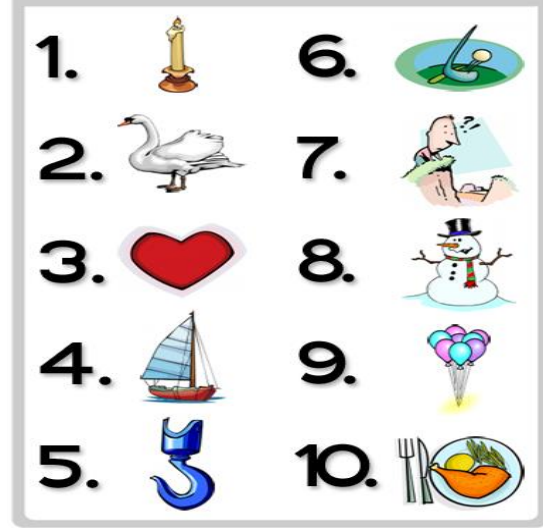
Anımsatıcı Peg Sistemi

Peg yöntemi, sıralı bilgileri hatırlamak için özellikle yararlı bir anımsatıcıdır. Temsil ettikleri sayılarla ilişkilendirilmesi kolay olan kelimelerin listesini ezberleyerek yapılır. Bu nesnelere sistemin “peg”leridir. Bu çağrışımların hafızaya bir kez alınması gerekir ve hafızaya alınması gereken yeni bilgilere tekrar tekrar uygulanabilir. İşin püf noktası, her sayının kafiyeli yapan bir anımsatıcı anahtar kelimeye sahip olduğu bir Kafiyeli Sayı Sistemi oluşturmaktır. Bu



sistemdeki kelimeler herkesin hayal gücüne göre değişebilir. Bizim listemiz aşağıdaki gibi olsun. Bu durumda ilk önce aşağıdaki listeyi ezberlememiz gereklidir:

- bir = topuz
- iki = ayakkabı
- üç = ağaç
- dört = kapı
- beş = kovan
- altı = sopa
- yedi = cennet
- sekiz = kapı
- dokuz = asma
- on = tavuk



Bu listeyi ezberledikten sonra, öğrenmeye çalıştığınız yeni bilgilere bakın. Ardından, ilk kelimeyi "topuz" a, ikinci kelimeyi "ayakkabına", "ağaç" kelimesine üçüncü kelimeye bağlayın. Amaç, ezberlemeniz gereken her yeni bilgi parçasıyla akılda kalıcı bir bağlantı kurmaktır.

Örneğin, bilimsel sınıflandırma sistemini öğrenmeniz gerektiğini hayal edelim - Krallık; Filum veya bölüm; Sınıf; Sipariş; Aile; cins; Türler. Peg sistemini kullanarak, önce bir hamburger topuzuna yerleştirilmiş bir krallığı düşünürsünüz. Ardından, bir ayakkabı içindeki matematiksel bölme işaretini hayal edersiniz. Ardından, bir ağaç dalı üzerinde tünemiş bir sınıf resmi olacak. Ve bunun gibi birçokları oluşturulabilir.

Bu yöntem, hem belirli bir bilgi parçasını hem de yerleştirilmesi gereken doğru sırayı hatırlayabilmenizi sağlar.

Bu konuda aşağıdaki videoyu incelemek isteyebilirsiniz:

https://www.youtube.com/watch?v=MUX7fkia0ME&feature=emb_logo

Bölümlere Ayırma (Chunking) Tekniği

Chunking tekniği, büyük bilgi parçalarını daha küçük bilgi parçalarına ayırarak hatırlamanın bir yoludur. Günümüz psikoloji dünyasında "kümeleme" anlamına geliyor.





Yapılan araştırmalara göre insanların kısa süreli hafızalarında 4 ile 7 Őeyden fazlasını tutamadıkları gözlemlenmiŐ. Kümeleme tekniği benzer grupları bir araya getirmek ve sonunda tek bir parça olarak onları hatırlamaktır. Resmin tamamını görmek için küçük parçaları tekrar birleŐtirdiĐimizde bilgileri hatırlama olasılığımız daha yüksektir.

Günlük hayatımızda bunu telefon numarası hatırlama, TC kimlik numarası söylemede kullanıyoruz. Böylece yine aynı sayıda ama daha büyük hacimli Őeyleri hatırlamamız mümkün olabiliyor.

Benzer Şekilde piyona çalmayı yeni öğrenen birisi için, piyano öğretmenleri ilk önce öğrencilere tam bir Őarkıyı gösterir ve parçalara böler. Bunun ardından öğrencilerinden her seferinde Őarkının bir parçasını çalmalarını isterler. Bu parça öğrenildikten ve beyindeki sinirsel bağlantılar kurulduktan sonra, öğrenciler bir sonraki parçaya geçerler. Tüm parçalar ayrı ayrı çalındıktan sonra, tüm Őarkı birleŐtirilir.

Bu konuda aşağıdaki videoyu incelemek isteyebilirsiniz:

https://www.youtube.com/watch?v=hydCdGLAh00&feature=emb_logo

Bilgi Aktarımı Tekniği

Bilgi aktarımı tekniğinde esas olan, bir alanda öğrenilen bilginin, başka bir alanda öğrenilecek olan yeni bilginin öğrenilmesini kolaylaŐtırmasıdır. Bilgi aktarımında iki farklı yol olduğu ifade edilebilir:

- 1.Dikey Transfer (Uzak Transfer): İlkokulda bir Şeyler Ğrenmeyi ve başka bir sınıfta veya daha sonra hayatta uygulamayı düşünün.
- 2.Yatay Transfer (Yakın Transfer): Tarihte bir kavram öğrenmeyi ve matematikte uygulamayı düşünün.



Günlük hayatımızda bir durumda öğrendiğimiz bir bilgiyi sık sık başka bir durumda kullanarak o bilgiyi başka bir konu üzerine aktarıyoruz. KarŐılaŐtıĐımız durumların benzer olması bizim o bilgiyi aktarmamıza kolaylık sağlar. Örneğin bisiklet kullanabilen birinin araba kullanmayı öğrenmesi bisiklet kullanamayan birine göre daha kolay ve hızlı olabilir. Birbirine benzer olan



bu olaylarda kişi bisiklet sürmeyi öğrendiği sırada kazandığı araç kontrol etme becerisini araba sürerken kullanmakta ve farkında olmadan “öğrenme aktarımı” yapmaktadır.

Bu aktarımı halihazırda bildiğimiz bir şarkının melodisini kullanıp, sözlerini değiştirerek de yapmanız mümkün! Çünkü müzik, bilgiyi beyninize başarıyla kodlamanın en etkili yöntemlerinden biridir. Yani müzik hafızanın da gıdası! İyi bilinen bir örnek "A-B-C" şarkısıdır, ancak müziğe uyarlandığında öğrenebileceğiniz şeylerin sonu yoktur. Afrika ülkeleri, bilim çevrimleri, hafıza ayetleri, matematik denklemleri ve daha fazlasını öğrenebilirsiniz. Sabah konuştuğunuz insanın ismini unutturken, minibüste duyduğunuz o şarkının dilinize dolandığı oldu mu? Ya da çocukken kullandığınız tekerlemeleri seneler sonra hala hatırlıyor musunuz? İşte bu melodinin ve ritmin gücü!



İnternette arama yaparken, özellikle belirli bilgileri öğretmek için özel olarak oluşturulmuş bazı şarkılar olduğunu görebilirsiniz. Ve hayır, bu anımsatıcı yöntemin çalışması için sesinizin güzel olması ya da müziği düzgün bir şekilde mırıldanmanız da gerekmiyor! Bu nedenle ders çalışırken sözsüz bir müzik dinlemek ya da bir dili şarkılarla öğrenmek her zaman alternatiflerinizde olmalı.

Herkese başarılar...

KAYNAKLAR

<https://www.abprojeyonetimi.com/hafizanizi-en-ivi-duruma-getirecek-kanitlanmis-5-ezberleme-teknigi/>

<https://lingualeo.com/en/blog/tr/blog/2014/09/25/nimonikler-animstacilar/>

<https://paratic.com/ezberleme-nasil-yapilir/>

<https://hazelegitimkurumlari.com/2020/05/25/hafiza-gelistirme-ve-guclendirme-teknikleri/>

<https://www.sihirlifasulyeler.com/ilgincler/kolay-ezberleme-yontemi-animstacilar-mnemonics-mnemotekni-hafiza-gelistirme>

