HAFIZA

Memory



Hafızanızı iyileştirmek, kişisel ve profesyonel kariyer gelişiminizi ilerletmek için unutulmayacak ipuçları ve teknikler

Vicki Culpin

"Bu kitap sayesinde, fil gibi bir hafıza artık sadece dâhilerin tekelinde değil. 14 yılı aşkın bir uzmanlık küçücük bir kitaba sığdırılmış. Potansiyelinizi açığa çıkarmak ve dilinizin ucunda olanı söyleyebilmek için bu araçları kullanın."

Lesley Richardson,
Muhabir,
Basın Derneği

Ne Dediler

"Cep Kitapları mükemmel bir seri; laf kalabalığı yok, doğrudan konuya giriyor. Kitap boyunca deneyimli bir kişi tarafından yapıldığı anlaşılan çizimler de çok güzel."

"Küçük kitaplarınızın formatını ve gerek eğitim gerekse de öğrenme açısından pratikliğini çok seviyorum."

"Yönetim Cep Kitapları... benin kahramanlarım-bu kitaplar hayatı kolaylaştırıyor."

"Artık bunlara bağımlıyım-her bilgi elimin altında."

"Bu seri bir nimet-mükemmel bir başlangıç seti."

"CIPD sınavını cep kitaplarınız sayesinde kazandım."

HAFIZA

Memory

First published as the Memory by Vicki Culpin (c) Vicki Culpin 2010.
Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved. The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

TELİF HAKKI UYARISI: LÜTFEN OKUYUNUZ.

Bu elektronik kitabın içeriği (metin ve grafikler) uluslararası telif hakkı yasası ile korunmaktadır. Tüm hakları saklıdır.

Alıcı/lisans sahibi ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça, kitabın kopyalanması, çoğaltılması, bir erişim sisteminde saklanması, dağıtılması (e-posta, faks veya diğer elektronik araçlar dahil), yayınlanması, değiştirilmesi veya iletilmesi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Satın alma/lisans koşullarınıza bağlı olarak, bu elektronik kitabın bazı bölümlerini kendi kullanımınız için yazdırma hakkınız olabilir. Alıcı ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça birden fazla baskı/fotokopi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Bu elektronik kitabın izin verilen kullanımı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa veya bu telif hakkı bildirimine aykırı yollarla elinize geçtiğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

SOCAR

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

İÇİNDEKİLER



MİTLER VE GERÇEKLER 5
Giriş, hafıza ile ilgili mitler ve gerçekler



HAFIZANIN ZAYIF OLMASININ NEDENLERİ 15
Stres, uyku ve çoklu görev hafızayı nasıl etkiler?



HAFIZA YAPISI ve TÜRLERİ 23
Kısa ve uzun süreli hafıza, uzun süreli hafıza türleri: Epizodik, semantik, kısa süreli hafızada bilgi depolama, anlama dayalı hafıza, uzun süreli hafızada bilgi depolama, hafıza süreçleri



KISA SÜRELİ HAFIZAYI GELİŞTİRMEK 49
Tekrarlama hızı –KSH'de depolayabileceğiniz miktarı artırmak için basit bir teknik; gruplara ayırma– kafanızda tekrar edin



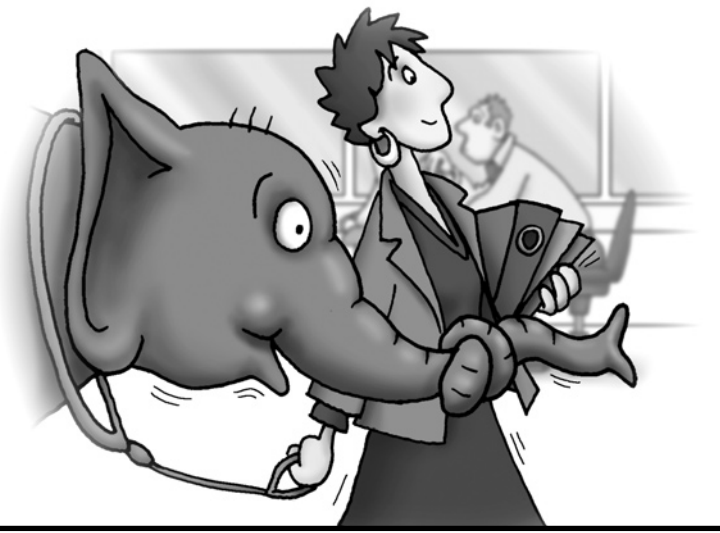
UZUN SÜRELİ BİLGİ DEPOLAMA STRATEJİLERİ 57
Bilgi depolamayı geliştirmeye yardımcı olacak bir dizi strateji: Anlam, kümeleme, dikkat ve çaba, kodlama, uygulama, hafıza teknikleri, hafıza yolculuğu, PEG sistemi, yüzlere isim vermek



UZUN SÜRELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ 109
Dört aşamalı bilişsel sorgulama, sorgulama araştırması, zihin haritaları, 3N1K



SON DÜŞÜNCELER 121





MİTLER ve GERÇEKLER

GİRİŞ



Hafızanızın kötü olduğunu mu düşünüyorsunuz? Toplantı zamanlarını veya yerlerini, yeni (veya belki de o kadar da yeni olmayan!) meslektaşlarınızın isimlerini veya bir sunumdaki önemli noktaları, belki de yazmadığınız her şeyi, unutuyor musunuz? Belki de her şeyi unutmuyorsunuz ama arada bir "bunaklık" ediyorsunuz-bir toplantıya doğru zamanda ancak yanlış yere gidiyor, bir meslektaşınıza yanlış isimle hitap ediyor ya da "bir dakika önce" elinizde olan hayati bir dokümanı kaybediyorsunuz.

İşyeri ortamında, hafıza performansının düşmesinin ardında yatan birçok neden olabilir. Belki de şaşırtıcı bir şekilde, bunların hiçbiri yaşla ilgili olmayabilir ve asıl neden stres, hafızaya aşırı yüklenme ve uyku eksikliği olabilir.

Bu kitap, iş yerinde zayıf hafıza performansından mustarip olmanızın nedenlerini, hafızanın nasıl çalıştığını açıklıyor (ki bu da hafızanın nasıl ve neden yetersiz kaldığını ve bu konuda neler yapabileceğinizi anlamanıza yardımcı olacak) ve işle ilgili konular dahil birçok alanda hafızanızı geliştirmenize yardımcı olacak belli stratejiler sunuyor.

GİRİŞ



Kitabı okurken, tartışılan fikir ve kavramların pratik örnek veya gösterimlerini sunduğumuz "İkna Olmadınız mı?" başlıklı bölümler de bulacaksınız. İsterseniz bu alıştırmaları atlayabilirsiniz, ancak ikna olmanız veya biraz pratik yapmanız gerekiyorsa da deneyin. Kendinizi şaşırtabilirsiniz!

Bu kitapta yer alan stratejiler, belli iş yeri senaryoları açısından hafıza performansınızı geliştirmenize yardımcı olurken, hafızanın nasıl çalıştığına dair temel konuları anlamak, kendi strateji ve tekniklerinizi geliştirmenize olanak tanıyor. Bu yöntemler, gerek özel hayatta gerekse de kurumdaki konumunuz açısından yararlı olacaktır.

Bu aşamada dikkat edilmesi gereken bir nokta: Algılanan hafıza yeteneği ile gerçek hafıza yeteneği arasında çok düşük bir ilişki vardır; bu itibarla, hafızanızın kötü olduğunu düşünüyorsanız bile umut var!

MİTLER VE GERÇEKLER

HAFIZA - MİTLER

DOĞRU YANLIŞ

Hafıza: Nasıl çalışır, hafıza fonksiyonu nasıl geliştirilir ve hafıza zayıfladığında ne olur? Bu, iki yüz yıldan fazla bir süredir, tıp camiası, psikologlar ve diğer bilim insanlarının araştırma konusu olmuştur.

Son iki yüzyıl, hafızanın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmanın yanı sıra, kamuoyunun zihninde aşağıdaki gibi bir dizi popüler hafıza mitinin yerleşmesine de neden oldu:



Yaşlandıkça hafızamız her zaman kötüleşir



Hafıza bir kas gibi çalışır



Hafızanızı asla unutmayacak şekilde geliştirmek mümkündür



Herhangi bir şeyi hatırlamanın en iyi yolu, görsel bir imge oluşturmaktır



Unutmak iyi bir şey değildir ve bu bir hafıza bozukluğudur

HAFIZA - GERÇEKLER

DOĞRU YANLIŞ



Mit – Yaşlandıkça hafızamız her zaman kötüleşir

Ne yazık ki, vücudun tüm parçaları gibi, beyin performansı da yaşla birlikte azalır. Ancak, yaşla birlikte hafıza performansının da düşmesi kaçınılmaz değildir. Hatırlamak istediğiniz konu ve bir hafıza stratejisi kullanıp kullanmadığınız gibi çok sayıda başka faktöre bağlıdır.

Yaşla ilgili hafıza performansındaki küçük değişiklikler genellikle oldukça abartılı şekilde ele alınır. İnsanlar unutkanlık konusuna karşı aşırı duyarlı hale gelir ve her küçük unutkanlık yaşa bağlanır. Eğer bu sizi anlatıyorsa, gençliğinize geri dönün. Gerçekte şimdi daha mı unutkansınız yoksa sadece hafızanız hakkında daha mı fazla endişeleniyorsunuz? Gençliğinize göre daha mı meşgulsünüz? Aynı anda birden fazla işi bir arada yürütmeye mi çalışıyorsunuz? Daha mı yorgunsunuz ve daha mı az egzersiz yapıyorsunuz? Tüm bu davranışlar da hafızayı en az yaş kadar etkiler.

HAFIZA - GERÇEKLER

DOĞRU
YANLIŞ

Mit – Yaşlandıkça hafızamız her zaman kötüleşir

Devam ediyor...

60 yaş üstü 6000 sağlıklı yetişkini 10 yıl boyunca takip eden bir araştırmada, grubun yüzde 70'inin hafıza yeteneğinde önemli bir gerileme görülmedi.

Hafızada yaşa bağlı değişiklikler olsa da bunlar genellikle sadece 70 yaş üstü sağlıklı kişilerde, yani emeklilik yaşını geçmiş kişilerde belirgin hale geliyor; dolayısıyla, yaş konusu, iş yerinde hafızanın zayıflığı açısından bir bahane olarak kullanılamaz!



HAFIZA - GERÇEKLER

DOĞRU YANLIŞ



Mit – Hafıza bir kas gibi çalışır

Beynin nasıl çalıştığını açıklamak için, sıklıkla kas metaforu kullanılır; dolayısıyla, hafıza performansının da sadece beyin egzersizi yaparak geliştirilebileceği varsayılır.

Yapılan araştırmalar, uzun süreli hafıza gelişiminin yalnızca ezberlenecek materyali daha fazla kullanarak (yani tekrar ederek) elde edilemeyeceğini gösteriyor. Pratiğin gerçek faydası, sadece bu aşamada bir hafıza stratejisi veya tekniği kullanılıyorsa ortaya çıkar. Kitabın ilerleyen kısımlarında birkaç farklı hafıza tekniğine bakacağız.

HAFIZA - GERÇEKLER

DOĞRU
YANLIŞ



Mit – Hafızanızı asla unutmayacak şekilde eğitmek mümkündür

Bazı bilgileri unutmanız kaçınılmaz olsa da diğer bazı konular (iyi uygulanmış bir tekniğin sonucu olarak veya konunun özellikle önemli, etkili veya anlamlı olması nedeniyle) ömür boyu aklınızda kalır.

Ancak, tüm bilgilerin (ister raporlardaki bilgi ve rakamlar, ister ağ oluşturma etkinlikleri sırasında tanıştığınız kişiler veya yaklaşan bir sunumun kilit noktaları olsun) benzer unutma yasalarına tabi olduğunun hatırlanması önem taşıyor. Hafızadaki izinin gücü (örneğin yaptığınız ilk önemli sunum) veya hafızada tekrar ziyaret edilme sayısı (örneğin işte yaptığınız ciddi bir hata veya bir yanlış değerlendirme) nedeniyle asla unutamayacağınız bazı şeyler olsa da, hiçbir şeyi unutmamak mümkün değildir.

HAFIZA - GERÇEKLER

DOĞRU YANLIŞ



Mit – Herhangi bir şeyi hatırlamanın en iyi yolu görsel bir imge oluşturmaktır

Bazı hafıza teknik ve stratejileri, herhangi bir şeyi hatırlamak için en iyi yolun, konunun görsel bir imajının oluşturulması esasına dayalıdır. Bu yaklaşım, belli bilgi türleri (örneğin karmaşık diyagramlar) için uygun olsa da, sizin için en etkili stratejinin, hafıza türü, materyal türü ve tercih ettiğiniz öğrenme stili gibi faktörlere göre değişeceğini fark etmek önemlidir.

Hafızanız size özeldir, dolayısıyla hafızanızı geliştirmek için en etkili yol da size özeldir; herkese uyan tek bir yöntem veya en iyi yol yoktur.

HAFIZA - GERÇEKLER

DOĞRU
YANLIŞ

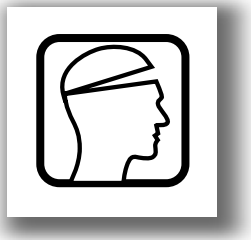


Mit – Unutmak iyi bir şey değildir ve başarısızlıktır

Hafızanızın zayıf olduğunu düşünüyorsanız, muhtemelen unutmanın da bir zayıflık olduğuna inanıyorsunuz. Önemli konuları unutmak elbette ideal bir durum olmasa da, algıladığımız her şeyi hatırlamayız ve hatırlayamayız. Çevremizde gördüğümüz, duyduğumuz, kokladığımız, dokunduğumuz ve tattığımız her şeyi günlük olarak depolayıp hatırlayabilseydik, beyin çok verimsiz (ve çok dağınık) bir sistem olurdu.

Unutma becerisinin önemi açısından, S. olarak bilinen ünlü Rus hafıza uzmanı VS Shereshevskii örnek gösterilebilir. S'nin olağanüstü bir hafızası vardı ve bu yüzden ne kadar sıradan veya sıkıcı olursa olsun, hemen hemen hiçbir bilgiyi unutamıyordu. Hayatı bir Sovyet tımarhanesinde sona erdi. (S'nin olağanüstü hafızası hakkında daha fazla bilgi için 122. sayfaya bakabilirsiniz.)

Unutmak, hızlı ve giderek daha da hızlanan iş dünyasında işlevsel kalmanızı sağlayan mükemmel bir evrimsel stratejidir. Önemli olan, sadece hatırlamanız gerekmeyen şeyleri unutmaktır!



HAFIZANIN ZAYIF OLMASININ NEDENLERİ

HAFIZA ve STRES

İş yerinde gerçekten zor bir dönem geçirirken, en temel bilgileri bile unuttuğunuz oluyor mu?

İşyerindeki çok stresli bir günün ardından, eve dönüp rahatlamaya başladığınızda, gün içinde yapmayı unuttuğunuz çok önemli bir şeyi dehşetle fark ettiğiniz oluyor mu?

Zayıf hafıza performansının en yaygın nedenlerinden biri strestir. Haftalarca veya aylarca süren stresli durumların (ister iş ister kişisel nedenlere dayalı olsun) beynin öğrenme ve hafızadan sorumlu bölgelerinde (özellikle de hipokampüs) hücreler arasındaki iletişimi bozduğu ortaya konulmuştur.





HAFIZA ve STRES

Vücut stresli bir durum yaşadığında, durumun gerçek ya da kişinin algısı ile ilgili olup olmadığına bakmaksızın, böbrek üstü bezleri, "savaş ya da kaç" hormonu olan adrenalin salgılar. Algılanan tehdit birkaç dakika sonra halen devam ediyorsa, vücut bu aşamada stres hormonu olan kortizol salgılamaya başlar. Kortizol, kandaki glikozu (enerjiyi) egzersiz yapan kaslara yönlendirerek, savaşmanıza veya kaçmanıza imkân tanır. Bu anlarda, beyindeki hafıza merkezlerine ulaşan enerji miktarı, yeni anılar oluşturmak veya mevcut olanlara erişmek için gerekenden çok daha düşüktür. Daha önce yalnızca kronik (uzun vadeli) stresin hafıza performansını azalttığı düşünülüyordu. Ancak yeni araştırmalar, sadece **dört gün süren** stres durumunda, strese bağlı kortizolün hafıza kaybına yol açtığını gösteriyor.

Ancak iki iyi haber var. Birincisi, yüksek kortizol olmadan geçirilen bir hafta sonrası, hafıza performansınız normale dönüyor. İkincisi, 20-30 dakikadan uzun sürmeyen, çok kısa ve yoğun stres yaratan bir durumdan sonra, kısa süreli hafıza performansı gerçekte artabiliyor.

Stresli olduğunuzda sizin de hafıza performansınız kötüleşiyor mu? Stres seviyenizi azaltmak, kanınızdaki kortizolü düşürür. Sağlık açısından önemli faydalarının yanı sıra, hafızanızı geliştirmenize de yardımcı olabilir.

HAFIZA ve UYKU



Hafızanın kötüleşmesi konusunda bir sonraki suçlu da uyku düzenidir. Kötü bir uykudan sonra, ertesi gün işte nasıl hissediyorsunuz? Birkaç gece üst üste uykunuz bölündüyse, veya jet lag'den mustaripseniz durum nasıl?

Bir iki gece kötü uyuyan kişilerin işyerinde sıkça dile getirdiği şikâyetler arasında baş ağrısı, bulanık görme, duygusallık (çabuk sinirlenme veya ağlama), konsantre olma zorluğu ve isteksizlik sayılabilir. Tüm bu davranışlar işyerinde kesinlikle olumsuz bir etki yaratır. Peki ya uyku ve hafıza arasındaki ilişki? Kötü bir gece uykusundan sonra hiçbir şey hatırlayamıyor gibi olmanız sadece bir his mi, yoksa hafıza gerçekten de etkileniyor mu?

Araştırmalara göre, 24 saat boyunca uykusuz kalmak, dört kadeh şarap içmeye eşdeğer davranış değişikliklerine yol açabiliyor- evet, dört kadeh şarap! Dört kadeh şaraptan sonra, hafızanız ne kadar iyi olabilir?

HAFIZA ve UYKU



Uyku konusundaki araştırmalar halen emekleme aşamasında olsa da, uykunun hafızayı pekiştirmek için çok önemli olduğu yıllardır biliniyor; beynin yeni konu ve bilgileri uzun süreli hafızaya (USH) aktarma yöntemi. Bu bilgi aktarımı, hipokampüsten (bilgilerin geçici ve gerçekte etkili olmayan bir şekilde depolandığı alan) neokortekse (uzun süreli anıların etkin bir şekilde depolandığı alan) doğru gerçekleşir. Çok yakın zamanda yapılan çalışmalar neticesinde, bu aktarımın derin uyku sırasında oluşan "keskin dalgalar" yoluyla gerçekleştiği anlaşıldı. Bu itibarla, belli başka faydaları olmakla birlikte, şekerleme yapmanın bilgilerin pekiştirilmesi açısından bir faydası bulunmuyor.

Derin uykunun yalnızca bilginin saklanması veya depolanması (pekiştirilmesi) için değil, aynı zamanda geri getirilmesi (hatırlama) için de temel bir işlevi olduğu anlaşılıyor; çünkü uykunun anılar arasındaki doğru ilişkileri güçlendirirken, alakası olmadan kurulan ilişkileri de ortadan kaldırabildiği düşünülüyor.

Peki, hem kalite (az uyanma) hem de miktar (yeterli uzunluk) açısından ne ölçüde iyi uyuyorsunuz? Bunun bilgi depolama ve hatırlama yeteneğiniz üzerinde nasıl bir etkisi var?

HAFIZA ve ÇOKLU GÖREV



Yoğun bir çalışma ortamında, telefonda konuşurken e-postaları kontrol etmek veya toplantıda telefonunuza göz atmak gibi çoklu görev yapmak, genellikle ikinci doğamız haline geldi. 21. yüzyıl organizasyonunun telaşlı işyeri hayatında, çoklu görev yapmanız beklenir ve siz de muhtemelen bunu farkında bile olmadan yapıyorsunuz.

Son MRI (beyin görüntüleme) çalışmaları, beynin çoklu görevde düşündüğümüzden çok daha az verimli olduğunu ortaya koyuyor. Beyin, aynı anda iki şey yapmaya çalışırken, aslında her ikisini de aynı anda yürütmek yerine, görevler arasında gidip geliyor. Beyin taramaları, iki görevden sorumlu beyin bölgelerinin, birlikte değil sırayla aydınlandığını gösteriyor; beyin, diğerine konsantre olmak için bir görevi (kısa süreli de olsa) bırakıyor ve sonrasında orijinal göreve geri dönmek için de yeni açılan alanı kapatıyor.

Görev değiştirme sürecinin bir sonucu zayıf hafıza olabilir. Araştırmalar, çoklu görev yaparken yeni bir şey öğrenen insanların, öğrendiklerini sonradan hatırlama yeteneğinin daha düşük olduğunu gösteriyor. Çoklu görev, bilginin öğrenilmesini engellemiyor gibi görünse de, sonradan hatırlamayı çok zorlaştırıyor (ve sonrasında hatırlamayacaksak, öğrenmenin ne faydası var?)

HAFIZA ve ÇOKLU GÖREV



Anlaşılan o ki, çoklu görev sırasında, hem hatırlamayı istediğimiz konuyu hem de dikkat dağıtan bilgiyi (dinlediğimiz bir radyo programı veya hızlıca kontrol ettiğimiz bir e-posta) eş zamanlı kodluyoruz. Asıl konumuz ve dikkat dağıtan şey hafızamızda iç içe geçiyor ve hatırlamak için gereken ipucu da dikkat dağıtan şey oluyor; muhtemelen, önce dikkat dağıtan unsuru hatırlamadan, bilgiyi de hatırlayamıyoruz. Bu da bağlamın önemiyle ilgilidir (ayrıca daha sonra Bilişsel Sorgulama bölümüne bakın). Bir telefon görüşmesinde konuşulan önemli konuları hatırlamaya çalışırken, o sırada dinlediğiniz radyo programını gerçekten hatırlayabilmeniz ne kadar olasıdır (dinlediğinizin farkında bile olmayabilirsiniz)?

Çoklu görev, öğrenmek istediğiniz bilgilere odaklanma yeteneğinizi azaltır. Sonuç olarak, yalnızca %100 dikkat gibi sınırlı bir kaynağa sahibiz. İki görevi birlikte yapmak, dikkatimizi her birine maksimum %50 verecek şekilde dağıtıyor (her ikisine de %100 dikkat edebileceğimizi düşünebiliriz, ancak beyin tarama çalışmaları bunun mümkün olmadığını gösteriyor).

Sonraki birkaç bölümde dikkat etmenin hafıza açısından önemine bakacağız. Ancak işin özeti şu: **Güçlü ve kalıcı bir hafıza için, dikkatinizi %100 vermeniz gerekiyor.**

HAFIZA ve ÇOKLU GÖREV



Londra'daki "yetkin taksici belgesi" alan (Londra'nın tüm sokaklarını bilen) taksi şoförlerinin, hipokampüslerinin (öğrenme ve hafızadan sorumlu beyin bölgesi) büyüdüğünü biliyor muydunuz?

Daha büyük hipokampüse sahip kuşların, daha küçük hipokampüse sahip kuşlara kıyasla, yiyeceklerini nerede sakladığını daha uzun süre hatırladığını biliyor muydunuz?



HAFIZANIN YAPISI VE TÜRLERİ

HAFIZA TÜRLERİ



Araştırmacılar genellikle hafızayı her biri farklı özellikleri olan farklı türlere ayırır. Şu anda hafızanın ne şekilde işlediğini başarılı şekilde tüm ayrıntılarıyla açıklayan bir model olmasa da, bu kitabın amaçları doğrultusunda iki hafıza türü arasındaki farkı anlamanız sizin için yararlı olacaktır: **Kısa Süreli Hafıza (KSH) ve Uzun Süreli Hafıza (USH).**

Sadece çok kısa bir süre hatırlamanız gereken bilgileri düşünün (örneğin, not etmeniz gereken bir telefon numarası). Sonra da önemli bir süre boyunca hatırlamanız gereken bilgileri düşünün (örneğin, ilk iş görüşmeniz).

İlk bilgi parçası kısa bir süre boyunca KSH'de saklanırken, ikincisi USH'de saklanır. İş ortamında etkili bir şekilde çalışabilmek için, hem KSH hem de USH'yı kullanırız. Örneğin, size gelecek haftaki bir toplantının saati, tarihi ve gündemini içeren bir e-posta gönderilir; e-postayı okur ve sonra silersiniz. Sonraki birkaç saniyede, KSH kullanarak ajandanıza saati ve yeri yazarsınız. Toplantı sırasında da USH'yı kullanarak, gündem maddelerini görüşmek için gereken bilgileri hatırlarsınız.

KISA SÜRELİ HAFIZA

- KSH'nizde ne kadar bilgi depolayabilirsiniz?
- KSH'nizdeki bilgilerin ne kadar süre saklanabileceğini düşünüyorsunuz?
- USH'nizde ne kadar bilgi saklayabilirsiniz?
- USH'nizdeki bilgilerin ne kadar süre saklanabileceğini düşünüyorsunuz?

Bu konuda çok bilinen bir deney 1956'da George Miller adında bir psikolog tarafından gerçekleştirildi ve sağlıklı yetişkinlerin KSH'de beş ila dokuz tek bilgi parçasını (rakam, harf veya kelime) ortalama olarak da yedi maddeyi hatırlayabildiğini ortaya kondu.



KISA SÜRELİ HAFIZA

İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

Bir A4 kâğıdını dokuz ayrı kareye kesin ve her kareye 1'den 9'a kadar bir rakam yazın. Kâğıtları karıştırın ve önünüze kapalı şekilde yerleştirin.



Her kareyi, saniyede bir kare olacak şekilde birer birer çevirin ve her yeni kareyi bir öncekinin üstüne koyun. Göreviniz, dokuz rakamdan olabildiğince çoğunu, gördüğünüz sıraya göre hatırlamaktır.

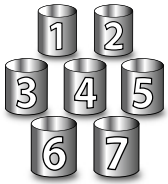
Dokuz karenin hepsini çevirdiğinizde, boş bir kâğıda, hatırlayabildiğiniz tüm rakamları gördüğünüz sıraya göre yazın. Hatırlayamadığınız rakamlar için ? kullanın (örn. 175?98??0).

Görevi tamamladığınızda, doğru yerde hatırladığınız her rakam için kendinize bir puan verin. Bu sayı, KSH rakam aralığınız olarak bilinir; KSH'de sırayla hatırlayabildiğiniz rakam sayısı.

KISA SÜRELİ HAFIZA

Uzun yıllar boyunca psikologlar, KSH'de aklımızda tutabileceğimiz bilgi miktarının, kaç adet tek bilgi parçasının hatırlanabildiğine (yaklaşık yedi) bağlı olduğuna inanıyordu.

Ancak daha yakın tarihli araştırmalar, hatırladığımız öğe sayısının mutlaka yedi olması gerekmediğini, bunun yerine KSH'de ne ölçüde hatırladığımızın kısmen zamana bağlı olduğunu da ortaya koydu. KSH artık, bilgi parçalarının saklanabileceği yaklaşık "7 kutu" yerine, artık bir "kaset döngüsü" olarak görülüyor. Yapılan araştırmalar da kaset uzunluğunun 2 ile 30 saniye arasında sürdüğünü, ortalama 15 saniye olduğunu ortaya koydu.



Yedi "Kutu"

15 saniye



"Kaset Döngüsü"

KISA SÜRELİ HAFIZA

Dolayısıyla, KSH'de hatırladığımız öğe sayısı, kaset döngüsüne yaklaşık 15 saniyelik zaman diliminde ne kadar çok bilgi (rakam, kelime, harf veya meslektaşların adı vb.) sığdırabildiğiniz ve bilgileri ne kadar çabuk hatırladığınızla (örneğin, ne kadar çabuk yazabildiğinizle) doğrudan ilişkilidir.

15 saniyeye ne kadar çok bilgi sığdırıp, sakladığınız bilgiyi ne ölçüde hafızanıza aktarırsanız, KSH'de o kadar çok şey hatırlayabilirsiniz ve KSH'niz de o ölçüde gelişir. Bu kavram, KSH'yi Geliştirme bölümünde daha ayrıntılı olarak inceleniyor.



UZUN SÜRELİ HAFIZA



KSH'nin herhangi bir tekrar yapmadan en fazla 30 saniye boyunca hatırlayabileceğimiz bir şey olduğu düşünülürse, USH'nin de, örneğin, bir dakikadan daha uzun süre hatırlayabileceğimiz herhangi bir anıyı ifade ettiği düşünülebilir.

KSH'nin aksine, USH üzerine yapılan araştırmalar, USH'de çok uzun bir süre boyunca büyük miktarda bilgi depolayabileceğimizi tutarlı bir şekilde ortaya koyuyor. USH'nin kapasitesi sonsuz olmasa da yaşamınız boyunca oluşan anıların hacmi bu kapasiteyi doldurmaya yetmez.

Ayrıca, bir anı depolansa bile, ona erişemeyebileceğimizin de farkında olmalıyız. İyi bir hafıza hem etkin şekilde **depolama** hem de etkin **geri getirmeye** bağlıdır. Depolama ve geri getirme stratejilerini daha sonra ele alacağız.

UZUN SÜRELİ HAFIZA TÜRLERİ



İş hayatınızı her boyutuyla düşünün ve USH'nizde saklamanız gereken aklınıza gelebilecek her tür farklı konunun bir listesini çıkarın. Listeyi oluşturduktan sonra gözden geçirin. Listedeki öğeleri gruplandırmanın bir yolu var mı? Belli konu türleri ortak özelliklere sahip mi? Listenizde şunlar olabilir: Telefon numaraları, e-posta adresleri, dosyaların bilgisayarda depolandığı yer, giriş kapısına erişim kodu, kredi kartı şifresi, telefondan nasıl sesli mesaj alınacağı, son bütçe sayıları, pazartesi günkü randevu, bir sonraki değerlendirme görüşmesi için bilgiler, iki yeni yönetici asistanının isimleri, vb.

Oluşturduğunuz listede 30 veya 40 madde yer alabilir. Sadece bir veya iki madde içeriyorsa, daha fazla alt bölüme ayırıp ayıramayacağınıza bakın; örneğin, "toplantılar" yazdıysanız, toplantılarda aklınızda tutmanız gereken şey nedir: isimler, tutanaklar, yapılması gerekenler vb. Bunları, yaşandığı on yıllık zaman dilimlerine, o anlardaki duygu seviyesine, türüne (örneğin yüzler, finans, çalıştığınız departman) veya anının sizin için kişisel olup olmadığına göre gruplayabilirsiniz.

UZUN SÜRELİ HAFIZA TÜRLERİ



Araştırmacılar, USH'nin her türün farklı özelliklere sahip olduğu bir dizi farklı türe ayrılabileceğini buldu. USH'yi alt bölümlere ayırırken yapılan basit bir üçlü ayrım şu şekildedir:

- Epizodik hafıza
- Semantik hafıza
- İşlemsel hafıza

Epizodik ve semantik hafıza, iş ortamında iyi performans göstermek açısından çok önemlidir; ancak prosedürel hafıza (araba kullanmak veya bir dil öğrenmek gibi bir beceriyi hatırlamakla ilgilidir) daha az önemli bir konudur ve bu nedenle değerlendirilmeyecektir.

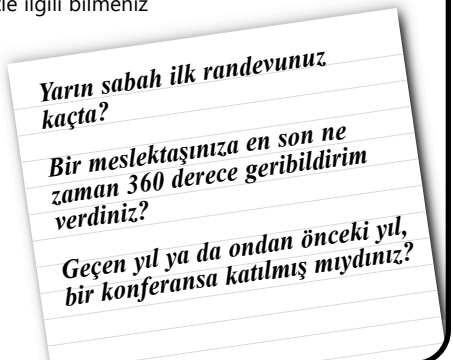
Prosedürel olduğunu düşündüğünüz öğeleri, örneğin nadiren kullanılan bilgisayar kısayollarını sürekli unuttuğunuzu fark ederseniz, sorununuz becerinin gerçek bir prosedürel hafızaya dönüşecek kadar öğrenilmemiş olması ve bu nedenle, halen de gerçeğe uygun olmakla birlikte, yeterince pratik edilmemiş olmasıdır. Prosedürel hafıza oldukça sağlamdır ve normal hafıza sorunlarına tabi değildir, ancak konunun ilk etapta iyi öğrenilmesini gerektirir. Bilgiyi prosedürel hafızaya aktarmak için, bilgisayardaki kısayolları tekrarlamaya devam edin.

EPİZODİK HAFIZA



"Hafıza, yanımızda taşıdığımız günlüktür." **Oscar Wilde**

Epizodik hafıza, kişisel deneyimleriniz sayesinde "bildiklerinizdir...". Sizinle ve hayatınızla ilgili tüm anıları içerir; otobiyografik hafızanızdır. Epizodik hafıza yetersizliğinin önemli bir soruna yol açabileceği bir iş senaryosu düşünün; kendinizle ilgili bilmeniz gerekenleri unuttuğunuz herhangi bir örnek. Örneğin; randevu zamanı ve mekânını mı unutuyorsunuz, boş bir e-posta açıp kime göndereceğinizi mi unutuyorsunuz veya yöneticiniz yakın zamanda yaptığınız bir toplantıyla ilgili fikrinizi sorduğunda, konuyu hatırlamakta zorluk mu yaşıyorsunuz? Bunların hepsi hafif bir utanca veya profesyonel görünmemek, umursamaz veya verimsiz olmak gibi, işle ilgili önemli daha derin endişelere yol açabilen epizodik hafıza başarısızlığıdır.

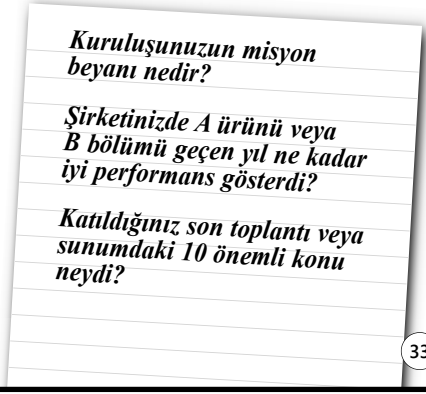


SEMANTİK HAFIZA



Semantik hafıza, genel bilgiler sayesinde "bildiklerinizdir..." Okul hayatı boyunca öğrendiğiniz tüm bilgiler ile çalışma hayatınız boyunca edindiğiniz tüm deneyimleri içerir.

Şimdi de semantik hafıza yetersizliğinin önemli bir soruna yol açabileceği bir iş senaryosunu düşünün; işle ilgili bilgileri unutmanın bir sorun olabileceği durumlar. Örneğin, meslektaşlarınızın isimlerini, oluşturulan son proje veya sistemin kısaltmasını veya son bütçe sayılarını mı unutuyorsunuz? Bunların hepsi semantik hafıza yetersizliğidir ve endişelenmeyin, bunlar işyeri ortamında en yaygın hafıza endişeleridir.





KSH'DE DEPOLAMA

İKNA OLMADINIZ MI?

KSH'de hatırlamaya çalıştığımız konular ya sesine göre depolanır ya da bu mümkün değilse (örneğin kafanızda karmaşık bir şema veya resim tutmaya çalışıyorsanız) görsel formatta depolanır.

GÖREV

Sonraki sayfada dört kelime listesi yer alıyor. Bir listeyi prova etmek için 30 saniye harcayın (dikkatinizin dağılmaması için diğer listeleri kapatın), sonra hemen boş bir kâğıda hatırlayabildiğiniz kadar çok kelimeyi gördüğünüz sırayla yazın. En az 10 dakika ara verin ve sonra bir sonraki listeye geçin.

Sonuçları sayfa 36'daki tabloya yazın.

KSH'DE DEPOLAMA



LİSTE 1	LİSTE 2	LİSTE 3	LİSTE 4
KAR	DER	HEYBETLİ	YOL
BAK	GİT	GENİŞ	SICAK
FAR	ŞAL	DEV	KUM
NUR	TÜM	YÜCE	KALEM
NAR	DUR	İRİ	GEÇ
DUT	BAT	YÜKSEK	EKRAN
DER	KOZ	GENİŞ	GÖRÜNTÜ
YAK	SAV	MAMUT	ESKİ
SEK	BİR	DEV	BARDAK
GAR	GÖR	FAZLA	SARI
KUR	KES	TİTANİK	BALIK
TER	YAP		DENİZ

Dikkatinizin dağılmasını önlemek için, diğer üç listeyi kapattığınızdan ve yalnızca şu anda öğrenmekte olduğunuz listenin açık olduğundan emin olun.

KSH'DE DEPOLAMA



	LİSTE 1	LİSTE 2	LİSTE 3	LİSTE 4
Doğru hatırlanan kelime sayısı				

	LİSTE 1	LİSTE 2	LİSTE 3	LİSTE 4
Listede yer almayan ancak hatırlanan kelime sayısı (ilgisiz girişler)				

KSH'DE DEPOLAMA



KSH, bilgileri **sese** dayanarak depoladığı için, aynı sese sahip bilgileri hatırlamaya çalışırken sıklıkla karışıklık yaşanır. Liste 1 benzer seslere sahip kelimeler içeriyordu. Liste 2'de ise uzunluk olarak benzer, ancak farklı sese sahip kelimeler vardı. Liste 3'te benzer anlam taşıyan kelimeler bulunuyordu. Liste 4'te yer alan kelimeler, Liste 3 ile benzer uzunlukta olsa da farklı anlamlar taşıyordu.

Görevi tamamladıysanız, kelimeler birbirleriyle kolayca karıştırılabildiği için, en zoru ses tabanlı Liste 1 olmuş olmalıdır. Diğer listeler kadar çok kelime hatırlamış olabilirsiniz, ancak hatalarınız (örneğin listede olmayan kelimeler eklemek veya listede olan öğeleri karıştırmak) anlamdan ziyade sesle ilgilidir. Örneğin, listenize Ver ve Bar da koymuş olabilirsiniz. Bunlar asıl listede yer almasa da benzer bir sesi paylaşıyor. Aynı zamanda, yanlışlıkla benzer bir anlam paylaşan kelimeleri (örneğin nar yerine kırmızı veya far yerine ışık) hatırlamış olabileceğinizi de düşünüyorum.

KSH açısından anlamın bir önemi olmadığı için, Liste 3'teki öğeler bu şekilde karıştırılmış olmamalıdır (ancak bir tahminde bulunup benzer anlama sahip birkaç kelime yazmış olabilirsiniz!). Liste 3, Liste 1'den daha kolay, ancak Liste 2 veya Liste 4 ile aynı zorlukta olmalıdır.

KSH'DE DEPOLAMA

Özetlemek gerekirse, KSH açısından **anlam önemsizdir**. Bilgi, anlama göre değil, işitsel özelliklere göre depolanır.

Bu bilgiyi KSH performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için nasıl kullanabilirsiniz? Kullandığınız strateji, konuyu daha anlamlı hale getiren hiçbir unsur içermemelidir. Anlamın hiçbir önemi olmadığı gibi, konuyu daha anlamlı hale getirmeye çalışmak ilave zaman ve çaba harcanmasını gerektirir; sahip olmadığınız zaman. Örneğin, yazılı bir metni hatırlamaya çalışıyorsanız, anlamı işlemekten kendinizi alamazsınız, yine de bu tür durumlarda bilinçli olarak bir hafıza tekniği veya bir başka strateji (kitabın ilerleyen kısımlarında tartışılanlar gibi) kullanmamalısınız.



KSH için "kullan ya da kaybet" şeklinde yaklaşık 15 saniyeniz olduğunu unutmayın! Etkili KSH stratejileri için Kısa Süreli Hafızayı Geliştirme bölümüne bakabilirsiniz.

ANLAMA DAYALI HAFIZA

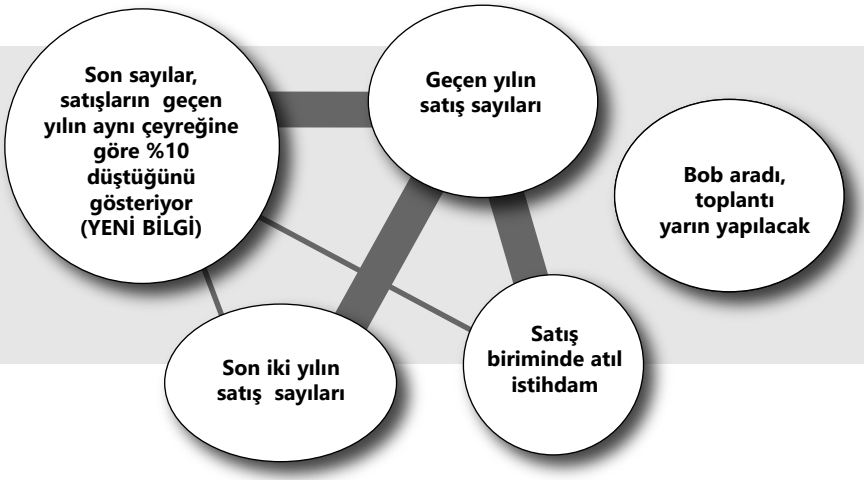


USH'de bilgi depolamak istediğinizde, kafanızda tutmaya çalıştığınız materyal, genellikle **anlamına** göre kodlanır.

Uzun süreli anılar, beyindeki nöronların bağlantısı veya ağı vasıtasıyla depolanır. Kurulan bağlantılar, konunun anlamına göredir. Anılar anlam açısından ne ölçüde kuvvetliyse, nöronlar arasındaki bağlantı da o ölçüde kuvvetlidir; bir anıyı hatırladığınızda, beyninizde bir dizi benzer anı da tetiklenir. Bu çerçevede, daha da önemlisi, bir anıyı unutsanız da bununla ilgili olarak hatırlanan başka anılar fizyolojik olarak sizi tetikler ve unutulan anıyı tekrar hatırlamanızı sağlar.

Nöronlar öğrenme sırasında hangi diğer nöronlara bağlanacağına tam olarak nasıl "karar veriyor"? CREB adı verilen bir proteinin, hangi anıların yeni materyalle güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna "karar vermek" için kullanıldığı ve uygun nöronların öğrenme sürecindeki CREB aktivitesine göre hafıza ağına katılmak üzere seçildiği düşünülüyor (sonraki sayfadaki şemaya bakın).

ANLAMA DAYALI HAFIZA



ANLAMA DAYALI HAFIZA



Kalın çizgiler, benzer anılar arasındaki en güçlü bağlantıları temsil ediyor. Bu bağlantılar en anlamlı olanlardır; birini hatırlamak muhtemelen diğerlerinden birini veya tamamını hatırlamak için de ipucudur. Daha ince çizgiler, daha az güçlü bağlantıları temsil ederken, herhangi bir bağlantı çizgisi olmayan anı, hafıza "ağı" ile anlamlı bir ilişki halinde değildir. Bob'un telefon konuşması hakkındaki bilgiyi hatırlamanın, ağdaki diğer anıları hatırlamak için bir ipucu olması pek mümkün görünmüyor.

ANLAMA DAYALI HAFIZA

Duygusal ağırlık taşıyan olayların, sadece taşıdığı kişisel anlamdan dolayı değil, daha çok yaşanan duygu yoğunluğu neticesinde oluşan fizyolojik etkiden dolayı daha kolay hatırlandığını biliyor muydunuz?



USH'DE DEPOLAMA

İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

35. sayfadaki dört listelik görevi tekrarlayın, ancak kelimeleri hemen hatırlamak yerine, listeleri 30 saniye boyunca prova edin ve ardından **bir saat** bekleyin ve boş bir kâğıda aklınıza gelen tüm kelimeleri yazın.

Bir sonraki listeye başlamadan önce, en az 10 dakika ara verin. Kelimeleri 30 saniye inceledikten sonra, bir saat boşluk bırakmayı unutmayın.

Sonuçlarınızı bir sonraki sayfadaki tabloya yazın.



USH'DE DEPOLAMA



	LİSTE 1	LİSTE 2	LİSTE 3	LİSTE 4
Doğru hatırlanan kelime sayısı				

	LİSTE 1	LİSTE 2	LİSTE 3	LİSTE 4
Listede yer almayan ancak hatırlanan kelime sayısı (ilgisiz girişler)				



USH'DE DEPOLAMA

USH bilgileri anlama göre depoladığı için, benzer anlamdaki kelimeleri hatırlamaya çalışırken karışıklık yaşanır.

USH'de ses önemli olmadığı için, bir görev USH görevi haline geldiğinde, insanlar artık ses tabanlı hatalar yapmaz. Bu denemede, Liste 1'deki performansınızın, bunu bir KSH görevi olarak yaptığınız performansınızdan çok farklı olması beklenir; çok daha az ses tabanlı hata yaptığınızı tahmin ediyorum.

USH performansı anlam karışıklığından dolayı düşerken, listedeki kelimelerle benzer anlam taşıyan kelimeler (yanlış girişler) yazılmış olması da daha yüksek bir ihtimaldir.

Örneğin, 3. liste için görevi tamamladıysanız, UZUN ve BÜYÜK yazdınız mı? Bu kelimelerin hiçbiri listede yer almasa da diğer kelimelerle benzer bir anlam taşıyor. Bu örnek, USH'deki hataların nasıl oluştuğunu da ortaya koyuyor. Sabah 10'da başlayan toplantı için yanlış yere gidebilirsiniz, çünkü toplantı geçen hafta orada yapılmıştı (ilgili yer) veya bir sunumda bu yıl yerine geçen yılın satış sayılarını bildirebilirsiniz (ilgili veriler).

USH'DE DEPOLAMA



USH için anlam her şeydir. USH performansını geliştirmek için kullanılan en etkili stratejiler, içerikteki anlama odaklanır; ancak bu **sizin** açınızdan anlamlı olmalıdır.

Hafıza nasıl kişiselse anlam da öyledir. Ayrıca şunu hatırlamanızda da fayda var: USH'de karışıklık meydana gelebileceğini ve bunun bilginin depolanma şeklinin doğal bir işlevi olduğunu hatırlamak önemlidir. Olayları karıştırmakta yanlış bir şey yoktur (biraz utanç duygusunu bir kenara bırakırsak), ancak USH stratejilerinden bazılarını uygulayarak ve hatırlamak istediğiniz konuyu benzer bilgilerden farklı kılmaya odaklanarak, bu hatalar azaltılabilir.

Uzun Vadeli Depolama Stratejileri bölümüne bakarak, konuların anlamlı hale getirilmesine odaklanmanın, USH depolamayı nasıl geliştirdiğini anlayabilirsiniz.

HAFIZA SÜREÇLERİ



KSH ve USH arasındaki ayrımın yanı sıra, hafıza da üç ayrı aşamaya veya sürece ayrılabilir. Her biri belli özellik ve işlevlere sahip bu süreçlerin nasıl çalıştığını anlayarak, hafızanızın her aşamadaki çalışma şekline uygun, etkili bir hafıza stratejisi geliştirebilirsiniz:

Kodlama

Kodlama süreci dünyadan alınan bilgiyi, beynin depolayabileceği ve hafızanın da kullanabileceği bir forma dönüştürme işlemidir. KSH'de bilginin genellikle ses tabanlı olduğunu, USH'de ise anlamın çok önemli olduğunu bilmek, KSH'de bir şeyi hatırlamaya çalışırken anlamı görmezden gelmenizi, USH'de ise anlama odaklanmanızı sağlar.

Depolama

Depolama süreci Bilginin hafızada tutulmasını sağlamak için gereklidir. Hafızayı geliştirmenin bir yolu hafıza teknikleridir (bkz. sayfa 90 ve sonrası).

Geri getirme

Geri getirme süreci hatırlamakla ilgilidir; bilgiyi hafızadan çıkarmaktır. Geri getirme sürecini geliştirmek için kullanılabilecek bir dizi strateji vardır (sayfa 109 ve sonrasına bakınız).

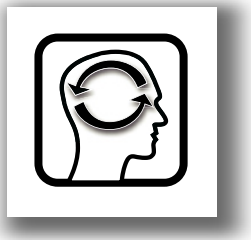
HAFIZA SÜREÇLERİ

Üç aşamanın sonuncusu olan geri getirme aşamasında, insanlar "unutulmuş" bilgilere tekrar sahip olur. Unutma, aşamalardan herhangi birinde meydana gelen bir bozulmanın sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu durumda hafızanızı kullanmak için en etkili yol, aşağıdaki konulara dikkat etmektir:

- Uygun şekilde **kodlanmış**
- Etkili bir şekilde **saklanmış**
- Gerekirse belli bir teknik de kullanılarak **geri getirilmiş**

Peki bunu nasıl yapabiliriz? Kitabın geri kalanı bununla ilgili.





KISA SÜRELİ HAFIZAYI GELİŞTİRMEK

TEKRARLAMA HIZI



Daha önce de belirttiğimiz gibi, KSH'nizde depolayabileceğiniz bilgi miktarı, KSH süresi ve çıktı hızı (bilgiyi ne kadar çabuk hatırladığınız) ile belirlenir.

KSH'de depolayabileceğiniz miktarı artırmak için çok basit bir teknik, bilgiyi tekrarlama hızınızı (tekrarın sessizce kafanızın içinde mi yoksa sesli olarak mı yapıldığına bakılmaksızın) ve çıktı hızınızı (örneğin yazma hızınızı) artırmaktır.

Eğer konuyu tekrar ederken yavaş konuşur ve çıktıları yavaş üretirseniz, sahip olduğunuz 15 saniye içinde, KSH'de sadece dört ya da beş veri veya rakamı tekrarlayabilirsiniz.

Hızı artırarak, KSH kapasitenizi dokuzdan fazla bilgi parçasına çıkarabilirsiniz. Teknik terimlerle, **artikülasyon oranı** (konuşma hızınız) ve **çıktı oranı** (hatırladığınız bilgiyi kaydetme hızınız) KSH'de depolayabileceğiniz bilgi miktarını artırmanıza yardımcı olabilir.

TEKRARLAMA HIZI



Tüketiciler üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre; KSH'deki "kaset döngüsü" kısıtlaması nedeniyle, bir ürünün fiyatındaki her fazla hecenin, fiyatın hatırlanma ihtimalini %20 azalttığını biliyor muydunuz?

TEKRARLAMA HIZI



KSH ve artikülasyon oranı üzerine yapılan araştırmalarda, sistematik olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Bilgiyi daha yavaş tekrarlayan insanlar, bilgiyi daha hızlı tekrarlayanlardan daha zayıf KSH'ye sahiptir
- Çocukların KSH hafızasındaki değişiklikler, artikülasyon hızındaki değişikliklerle ilişkilidir; KSH'de hatırlayabildikleri miktar, yaşları ilerledikçe artar (konuşma hızlarındaki artışa karşılık gelir; 5 yaşında ve 10 yaşında bir çocukla deneyin)
- Genel olarak daha yüksek bir artikülasyon oranına sahip olan uluslar (örneğin Mandarin dilini konuşanlar), aynı materyal için, daha düşük artikülasyon oranlarına sahip olan uluslardan (örneğin Galce konuşanlar) daha büyük KSH aralığına sahiptir

KISA SÜRELİ HAFIZAYI GELİŞTİRMEK

GRUPLARA AYIRMAK

Kendi telefon numaranızı yüksek sesle söyleyin. Şimdi tekrar edin ancak her rakamı nasıl söylediğinize dikkat edin. Her rakam tekdüze bir şekilde birbiri ardına mı geliyor?

(0...1...7...2...5...6...3...9...9...1)

Yoksa bir şekilde gruplandırılmış mı? Başka bir deyişle, rakamları küçük gruplar oluşturmak için bir araya mı getiriyorsunuz (0172...563...991)?

KSH performansını geliştirmek için ikinci yol, bilgileri zihninizde (veya yüksek sesle) tekrarlarken, **gruplara ayırmaktır**.



GRUPLARA AYIRMAK

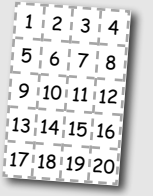
İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

Hafıza Yapısı ve Türleri bölümünde, KSH'de ne kadarını hatırlayabildiğinize dair bir puan veren görevi (her birinde bir rakam bulunan dokuz kâğıt parçası) tamamlamış olabilirsiniz.

Kaç rakamı hatırladınız? Dokuz rakamın hepsini hatırladıysanız, görevi tekrar yapın, ancak bu sefer 15 rakamla deneyin (bir cep telefonu numarasının uzunluğuna daha yakın). Şimdi kaç rakamı hatırlayabiliyorsunuz?

Aynı talimatları izleyerek, dokuz basamaklı görevi tekrar tamamlayın, ancak bu sefer kâğıt parçalarını saniyede bir çevirmek yerine, üçünü bir arada çevirin, dört saniye bekleyin, sonra diğer üçünü çevirin, dört saniye daha bekleyin ve sonra son üçünü çevirin. (Hırslanıp 15 hatta 20 basamaklı sayılar deneseniz de aynı yöntemi kullanın!) Her üçlü grubu çevirdiğinizde, öğeleri birlikte tekrar edin (yani dokuz basamaklı bir sayı kullanıyorsanız, ilk üç öğeyi bir grup, sonraki üçlüyü ayrı bir grup ve sondaki üçlüyü de ayrı bir grup olarak tekrarlayın).



KISA SÜRELİ HAFIZAYI GELİŞTİRMEK

GRUPLARA AYIRMAK

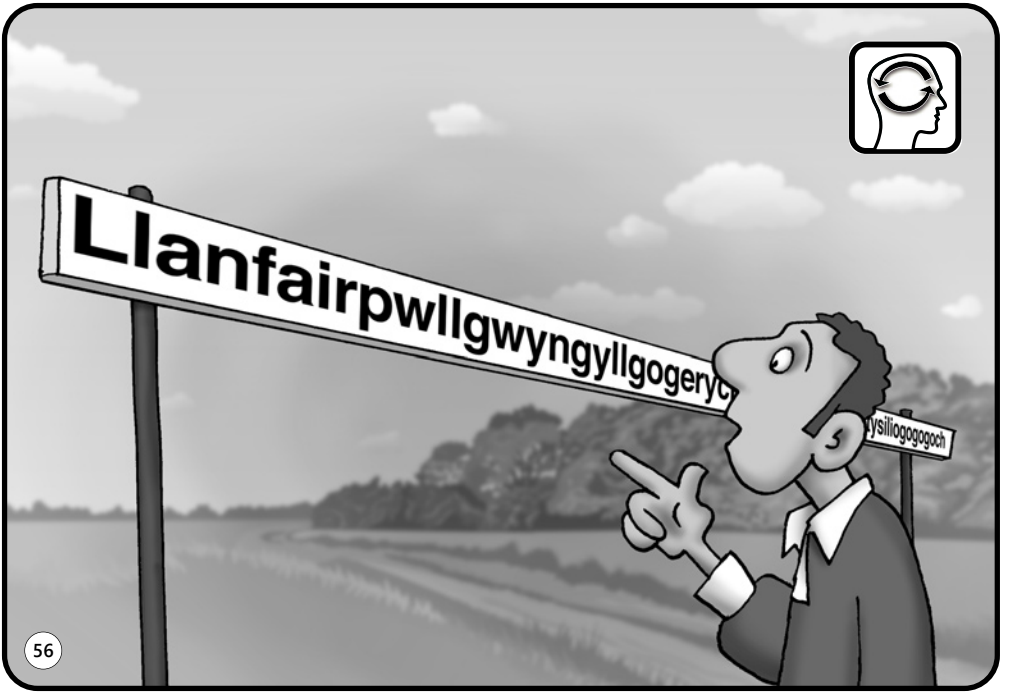


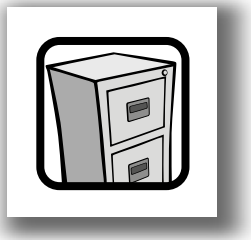


Araştırmalar, KSH'de sayıları veya kelimeleri hatırlamaya çalışıyorsanız (belki de PDA cihazınıza bir telefon numarası veya raporunuza satış rakamlarını yazacağınız süre kadar), öğeleri **üçlü gruplar** halinde tekrarlamanın hafızada kalan bilgiyi önemli ölçüde artırdığını ortaya koymuştur.

Gruplara ayırma, KSH performansını geliştirebilecek çok etkili bir yöntemdir ve büyük ihtimalle zaten kullandığınız ancak farkında olmadığınız bir stratejidir (telefon numaranızı gruplara ayırdınız mı?).

Artık bunun bir yöntem olduğunun farkında olduğunuza göre, KSH'nizi belki biraz pratik yaparak, sekiz veya dokuz parça bilgiden yaklaşık 20'ye kadar çıkarabilirsiniz. Bu nedenle, bir dahaki sefere telefonda konuştuğunuzda ve elinizde bir kâğıt parçası olmadığında, tüm bilgileri not alabilecek şekilde uzun süre aklınızda tutmak için, gruplara ayırma stratejisini kullanmayı deneyin.


Llanfairpwllgwyngyllgogeryc
ysiliogogogoch



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ



ANLAMA DAYALI HAFIZA

Daha önce USH açısından anlamın önemine bakmıştık.

USH'de bilgi depolamayı geliştirmeye yardımcı olmak için kullanılabilecek çok sayıda strateji vardır ve bunlardan bazıları bu bölümde ele alınıyor.

En etkili yöntemlerin tamamı tek bir temel varsayıma dayanıyor; **bilgiyi anlamlı hale getirerek, akılda kalıcı olmasını sağlamak**. Ancak unutmayın ki hafızanızı geliştirmek için en etkili yol sadece konuyu anlamlı kılmak değildir, sizin açınızdan anlamlı kılmaktır!





ANLAMIN ÖNEMİ

İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

İş yerinde en sık unuttuğunuz tüm bilgi türlerinin bir listesini yapın (örneğin telefon numaraları, randevular, isimler). Listenin yanında, her maddeyi anlam açısından derecelendirin, yani bilginin sizin için ne kadar anlamlı olduğunu belirtin. 1'den 5'e kadar olan bir ölçek kullanın; 1 hiç anlamlı değil (örneğin nadiren konuştuğunuz bir meslektaşınızın telefon numarası) ve 5 çok anlamlı (örneğin patronunuzun adı).

Listeye göz atarsanız, unutulabilecek maddelerin büyük çoğunluğunun 1 veya 2 olarak derecelendirildiğini görürsünüz; yani en sık unuttuğunuz konular, sizin için daha az anlamlı olan (veya en az önemsediğiniz) konulardır.

Buradaki temel mesaj şu ki, anlam sadece **sizin** açınızdan değer taşır. Bazı insanlar son 20 yılın tüm lig şampiyonlarını sırayla hatırlayabilir. Diğerlerine bu imkânsız gelir, ancak onlar da tüm arkadaşlarının doğum günlerini bilir. Genellikle olağanüstü veya "fotoğrafik" hafızaya sahip olduğu düşünülen insanlar, anlamsız bilgileri kendileri için daha anlamlı hale getirmeye dayalı bir hafıza stratejisi kullanma konusunda son derece eğitimlidir.



ANLAM İÇİN BÖLMEK

Bir insanın anlam yaratmasına, dolayısıyla USH deposunu geliştirmesine yardımcı olmak için kullanılabilecek daha karmaşık hafıza stratejileri değerlendirmeye başlamadan önce, en iyi hafıza tekniklerinin çok basit ve aynı zamanda çok etkili olabileceği gerçeğinin vurgulanmasında fayda bulunuyor.

Aşağıdaki rasgele rakam dizisine 20 saniye boyunca bakın ve sonra boş bir kâğıda, hatırlayabildiğiniz kadar çok rakamı, sunulduğu sırayla yazın (ve bu sefer **gruplara ayırmaya** çalışmayın; mükemmel bir strateji olsa da bu görevde "hile" sayılır!).

1066196910191473

ANLAM İÇİN BÖLMEK



Şimdi tekrar rakamlara bakın ve sayıları anlamlı kümelere "bölerek" anlam yaratmaya çalışın. Örneğin:

1071 – Malazgirt savaşının tarihidir

1969 – insanın aya gidiş tarihidir

10 – Balıkesir'in plakasıdır

1914 – Birinci Dünya Savaşı'nın başladığı yıldır

7 – Pamuk Prenses masalındaki cüce sayısıdır

3 – pi sayısının ilk rakamıdır

Elbette, yakın bir arkadaşınızın doğum günü veya ev numarası, iş yerinizdeki dahili numaranız veya PIN numaranızdaki bazı rakamlar gibi, sizin için kişisel anlam taşıyan konular bulursanız, işiniz daha kolay olur (bağlantı ne kadar kişiselse, strateji o ölçüde etkili olur).

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

ANLAM İÇİN BÖLMEK



Önemli olan rasgele sayıları alıp, onları anlamlı bir şekilde parçalara ayırmaktır.

Sayı dizisi için hafızanızı bir kere daha test edin. Şimdi kaç tanesini hatırlayabiliyorsunuz?

Bu stratejiyi iş ortamında ne zaman kullanabilirsiniz? Rasgele sayı dizilerini kaç defa hatırlamanız gerekiyor? Muhtemelen düşündüğünüzden daha sık; telefon numaraları, alarm ve kapı kodları, PIN numaraları, satış sayıları, bütçe tahminleri ve meslektaşlarınızın doğum günleri (kişisel etkinizi ve ağ kurma yeteneğinizi artırmak için mükemmel bir beceri) bunlardan sadece birkaçıdır.

Elbette, daha önce tanıtılan KSH gruplara ayırma stratejisini de deneyebilirsiniz. Gruplama yaparken herhangi bir anlam yaratmazsınız, öğeleri basitçe birlikte "gruplarsınız". Bölme yaparken ise bir **anlam** yaratırsınız. Gruplara ayırma, sadece KSH açısından etkilidir. Pin numaranız veya ofis kapısı kodunu 15 saniyeden uzun süre hatırlamanız gerekebilir!

ANLAM İÇİN BÖLMEK



Bulaşık yıkamak veya yatağı toplamak gibi sıradan işler yaparken bile, beynin sürekli bu olayları otomatik olarak daha küçük parçalara ayırdığını biliyor muydunuz?



BİR STRATEJİ OLARAK KÜMELEME

Nobel ödüllü Herbert Simon, meslektaşı William Chase ile birlikte, bir grup usta satranç oyuncusunun (Büyük Usta) hafıza performansını, bir grup acemi satranç oyuncusuyla karşılaştırdı.

Chase ve Simon, satranç tahtasının, örneğin oyun ortasındaki şekilde yeniden düzenlenmesi istendiğinde, ustaların tahtadaki her parçanın konumunu doğru bir şekilde hatırlayabildiğini, buna karşın yeni başlayanların yalnızca yedi parça (KSH'de aklınızda tutabileceğiniz rasgele bilgi miktarına yakın) hatırlayabildiğini buldu.

Ancak satranç tahtası yeniden düzenlendiğinde, yani tüm taşlar tahta üzerinde rasgele bir konuma yerleştirildiğinde, ustaların ve acemilerin hafıza performansı aynıydı; ortalama olarak her iki grup da yedi öğenin yerini hatırladı.



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

BİR STRATEJİ OLARAK KÜMELEME



Chase ve Simon, satranç tahtası anlamlı bir kompozisyon halindeyken, ustaların bilgilerini kullanabildiğini, tek tek taşlar arasında anlamlı bağlantılar veya "kümeler" oluşturabildiğini, dolayısıyla da daha fazla öğeyi hatırlayabildiğini keşfetti (örneğin, üç satranç taşıyla belli bir hamle yapılabiliyorsa, üç bilgi setini tek bir kümeye düşürebiliyorlar).

Acemi satranç oyuncuları ise satranç deneyimlerinden yararlanamadı, herhangi bir anlam yaratamadı, bu nedenle de hafıza performanslarını geliştirmek için kümeler oluşturamadı. Usta ve acemi satranç oyuncuları arasındaki hafıza performansı farkı, konunun kişi açısından ne denli anlamlı olduğuyla açıklanabilir.

Kümelemek, sizi anlam yaratmaya zorladığı için, KSH gruplamasından farklıdır. KSH'deki gruplara ayırma tamamen mekâna dayalı bir organizasyondur (KSH'nin anlama değil sese dayalı olduğunu unutmayın).

ANLAMLI KATEGORİLER



14 aylık küçük çocukların bile doğal olarak bir tür kümeleme yaptığını biliyor muydunuz?

Bir deneyde, 14 aylık çocuklara dört oyuncak gösterildi ve sonrasında oyuncaklar bir kutunun içine saklandı. Oyuncakları bulmak için çocukların kutuyu aramasına izni verildi, ancak bazen oyuncaklardan ikisi kutuya konulmadı. Araştırmacılar, çocukların iki oyuncak aldıktan sonra diğerlerini aramaya devam ettiğini buldu. Bu durum, oyuncaklar kedi ve araba gibi tanıdık iki nesneden oluşan iki grup halindeyken ve saklanan nesnelerin birinin kedi diğerinin de araba olduğu testlerde daha sık görüldü.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

BİR STRATEJİ OLARAK KÜMELEME



Bir iş ortamında mevcut birçok beceri ve bilgi zenginliğine sahipsiniz. Burada öğrendiğiniz bilgileri kullanarak, öğrenmek istediğiniz konuyu "kümelere" ayırırsanız, daha fazlasını da hatırlamanız mümkün olur.

Örneğin, yaklaşan bir sunum için konuşma notları oluşturuyorsanız, konuları anlamlı kümelere ayırın. 25 farklı konu (ve dolayısıyla 25 farklı konuşma notu) yerine, bunları farklı şekilde düzenleyebilir misiniz?

Bir grup doktora, şirketinizin yeni piyasaya sürdüğü bir ilaçla ilgili son derece detaylı tıbbi bilgiler içeren bir sunum yapacak bir ilaç mümessili olduğunuzu hayal edin. Bir sonraki sayfadaki A senaryosu, tipik bir konu listesi içeriyor. A senaryosu yerine B senaryosunu deneyin. Aynı bilgiler yer almakla birlikte, B senaryosundaki bilgiler, sektör bilgisine sahip bir mümessil için, anlamlı bir şekilde kümelenmiş halde veriliyor.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

BİR STRATEJİ OLARAK KÜMELEME



Senaryo A

1. Kendini tanıt.
2. Şirketi tanıt.
3. Şirketin son dönem satışlarındaki başarısından bahset.
4. Yeni ilacı tanıt.
5. Yeni ilacı, piyasadaki mevcut ilaçla, plasebo etkisi açısından karşılaştır.
6. Yeni ilacı, piyasadaki mevcut ilaçla, çift kör çalışmalar açısından karşılaştır.
7. Yeni ilacı, piyasadaki mevcut ilaçla, diğer çalışmalar açısından karşılaştır.
8. Kısa vadeli maliyet açısından, yeni ilacı piyasadaki mevcut ilaçla karşılaştır (piyasadaki mevcut ilaçtan daha pahalı)
9. Daha uzun süreli faydaları açısından, yeni ilacı piyasadaki mevcut ilaçla karşılaştır. (daha yüksek verimlilik, dolayısıyla doktora daha az geri dönüş)
10. Yeni ilacı, yan etkileri açısından, piyasadaki mevcut ilaçla karşılaştır.
11. Doktordan sipariş al.

BİR STRATEJİ OLARAK KÜMELEME



Senaryo B

1. **Tanıtımlar:** Kendiniz, şirket, ilaç. (Kartlar 1-4, Senaryo A'dan)
2. **Performans karşılaştırması:** Piyasadaki mevcut ilaçla: Plasebo etkisi, çift kör çalışmalar, diğer çalışmalar, yan etkiler (Kartlar 5-7 ve 10, Senaryo A'dan)
3. **Fayda/maliyet karşılaştırması:** Piyasadaki mevcut ilaçla: (Kartlar 8-9, Senaryo A'dan)

Sektör bilgisine sahip bir kişi, bir doktorun yeni bir ilaç alma kararı vermesi için bilmesi gereken ayrıntıların farkındadır. Durumu karmaşık bir hale getirmeye gerek yok. İpuçları, önemli hiçbir şeyin unutulmadığından emin olmak için konuları bir araya getiriyor. Ve son adım (sipariş alma) için not gerekmiyor; herhangi bir satış temsilcisinin, bir toplantı sonunda satış yapmak için çalışması gerektiğini hatırlatacak bir ipucuna ihtiyacı var mıdır?

Genellikle, notlar veya ipucu kartları kullanarak bilgileri hatırlamaya çalıştığımızda, çok fazla bilgi ekleriz. Ancak bilginize güvenmeniz gerekiyor. Kendi alanınızda uzmansınız ve bilginiz hafızanızı yönlendirir.



DİKKAT ve ÇABA

İKNA OLMADINIZ MI?

Anlam yaratmak, USH'de başarının anahtarı olsa da, anlam yaratma süreci **dikkat, çaba ve motivasyon** gerektirir. Bilgilere önem vermeli veya en azından bilgileri hatırlamanız gerektiğini bilmelisiniz.

GÖREV

En sık unuttuğunuz bilgilerin listesini düşünün. Bunu yapmadıysanız, 59. sayfaya geri dönün ve oradaki kısa görevi tamamlayın. Listeyi tekrar inceleyin, bu sefer her maddeyi hatırlamaya çalışırken ne kadar çaba ve/veya dikkat gösterdiğinize göre puanlama yapın. 1-5 arasında bir puan verin, 1 hiç çaba/dikkat göstermediğinizi ve 5 her ikisinin de üst seviyede olduğunu gösteriyor.

Anlam için verdiğiniz puanlarla, daha sonra çaba/dikkat için verdiğiniz puanlar arasında bir korelasyon olması oldukça muhtemeldir; yani, en çok unutulan (ya da ilk etapta hatırlanması en zor) maddeler, anlamdan yoksun olanlardır-ve hatırlamaya çalışırken asgari seviyede dikkat edip çaba harcadıklarınız...

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

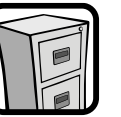
DİKKAT ve ÇABA



İş ortamında insanlar zayıf hafızadan şikâyet ettiğinde, sorun her zaman uyku eksikliği, stres veya hafızayı etkileyen herhangi bir fizyolojik sorun değildir; bunun nedeni nihayetinde **konuyu hatırlamak için gerekli zamanı veya enerjiyi harcamıyor olmalarıdır.**

Bu karmaşık bir bilimsel teori değil; eğer elinizdeki malzemeyi önemsemez ve hatırlamaya çalışmak için uğraşmazsanız, **unutursunuz**. Kendinize karşı dürüst olun. İş yerinde, bilgiyi hatırlamak için gereken çabayı göstermemiş olmamanıza karşın, ne sıklıkla hafızanızı suçluyorsunuz?





DİKKAT ve ÇABA

“Hatırlama sanatının esası dikkat göstermektir.”

Samuel Johnson





DİKKAT ve ÇABA

Çoğu zaman, insanlar hafızalarının zayıf olduğunu iddia ettiğinde, bu aslında kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelir: "Bu toplantıda herkesin adını hatırlayamayacağım, bu nedenle zamanımı ve çabamı buna harcayamam."

Anlamsız konulardan anlam yaratmak, sizin için oldukça başarılı bir hafıza stratejisidir, ancak dikkat ve çaba gerektirir. Hafızanızın başarısızlığının bir sorun olabileceğini hissettiğinizde, aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun:

1. Konuya gerçekten gereken şekilde dikkat veriyor muyum?
2. Hatırlamak için çaba sarf edecek kadar motive miyim? Bunu önemsiyor muyum?
3. Bu konuda (kendime göre) bir anlam çıkarıyor muyum?

İlk iki soruya **evet** cevabı veremiyorsanız, üçüncü soruya olumlu bir cevap vermeniz pek mümkün değildir.

HAFIZA TEKNİKLERİ



Hafıza tekniklerinden (hafızayı geliştirmek için bir yöntem veya sistem; mnemonik) yararlanmak hafızanızı çok farklı konularda büyük ölçüde geliştirebilir. Ancak, yoğun bir iş ortamında daha karmaşık hafıza tekniklerinin kullanımı sınırlıdır. Genellikle de daha önce tanıtılan basit kuralı (anlamlı hale getirerek akılda kalıcı hale getirmek) takip etmek, hafıza performansını gereken seviyeye getirmek için yeterlidir.

Daha önce bahsedilen kümeleme tekniğine ek olarak, bu bölümün geri kalanında USH depolama alanını geliştirebilecek nispeten kolay yöntemler ele alınıyor (zaman kısıtının olduğu bir ortamda, en çok bunlardan yararlanabilirsiniz); ardından geleneksel ve daha fazla emek gerektiren ezber teknikleri kısaca tanıtılıyor.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

YETKİN HAFIZA



Chase ve Ericsson (Herbert Simon ile satranç oyuncuları üzerine yapılan çalışmada çalışan Chase) 1982 yılında yetkin hafıza (hepimizin hedeflediği şey bu!) konusunda bir teori ortaya attı ve başarılı bir hafıza yeteneği için üç strateji olduğunu belirtti:

- **Anlamlı kodlama** – Konuları kişinin bilgisiyle ilişkilendirerek (bilgiyi sizin için anlamlı hale getirerek) elde edilir.
- **Yapılandırılmış geri getirme** – Geri getirme sırasında kullanılmak üzere, öğelere belli ipuçları ekleyerek elde edilir (örneğin, konuyu öğrenirken nerede olduğunuzu veya kiminle olduğunuzu düşünmek).
- **Pratik yapmak** – yürütülen işlemin daha az çaba gösterilerek daha hızlı tamamlanmasını sağlar.

USH depolamayı geliştirmek için geliştirilmiş birçok basit teknik, bu görüşlerin birincisine odaklanır; anlamlı kodlama. Daha karmaşık hafıza teknikleri bu üç ilkenin hepsini kullanır.



ANLAMLI KODLAMA – AYRINTILI İŞLEME

Anlamlı kodlama, hatırlamak istediğiniz öğeyi halihazırda bildiğiniz bir şeyle ilişkilendirmeniz anlamına gelir. Yeni bilgileri hatırlamaya çalışırken, kendi bildiklerinizi de kullanmak için en iyi yöntemlerden biri, kendinize "Neden?" sorusunu sormaktır.

Size sunulan yeni gerçeğin ötesinde düşünün ve neden bir anlam taşıdığını bulun.

Bilgide pasif bir alıcı olmak yerine (okul ortamında sıkça görülen ve iş yerlerinde de çok yaygın olan, geride dur ve "bana öğret" tutumu!), öğrendiğiniz bilgiyi halihazırda sahip olduğunuz bilgilerle ilişkilendirmeye çalışın.



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ



ANLAMLI KODLAMA – AYRINTILI İŞLEME

Kendinize şu soruları sorun:

- Bunun konu hakkında bildiklerimle nasıl bir bağlantısı var?
- Bu bilgi neden yeni?
- Öğrendiğim şeye katılıyor muyum? (Entelektüel fikir ayrılığı, mükemmel bir hafıza aracı olabilir; materyalle etkileşime girdiğinizi ve hafızanızda var olan bilgilerle ilişkilendirdiğinizi, dolayısıyla anlamlı bağlantılar kurduğunuzu gösterir)
- Bu yeni bilgi, halihazırda bildiklerimle nasıl örtüşüyor?

Bu tür sorular, konunun aktif bir şekilde işlenmesini ve yeni bilginin mevcut bilgilerle bağlantı kurularak depolanmasını sağlar.

Ayrıntılı işleme, sunumları hatırlamak, eğitim kursları, rapor okurken ve toplantılarda konuşmaları dinlerken kullanılabilecek mükemmel bir araçtır; büyük miktarda bilgi aktarımı olduğu ve konunun gerçekte sizin açınızdan ne anlama geldiğini düşünme fırsatınızın olduğu her durum.



ANLAMLI KODLAMA – ÖN BİLGİ

Yeni bilgiyi daha önce var olan bilgilerle ilişkilendirmek, hafızayı geliştirmek için çok basit ama son derece etkili bir tekniktir.

Sonraki sayfada, önümüzdeki birkaç hafta içinde şirkette uygulanacak değişim stratejisini açıklayan bir CEO'nun konuşması yer alıyor. Sayfadaki paragrafı **bir kere** okuyun ve sonra kitabı kapatın.

Okuduklarınızdan hatırlayabildiğiniz kadar çok bilgi hatırlamaya çalışın.



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

ANLAMLI KODLAMA – ÖN BİLGİ



Sistem aslında oldukça basit. Önce malzemeleri farklı gruplara ayıracaksınız. İşin miktarına bağlı olarak tek bir yığın yeterli olabilir. Tesisteki bir sorun nedeniyle başka bir yere gitmeniz gerekiyorsa, bu da bir sonraki adımdır, ancak bunları yaptıktan sonra işinizin yarısı bitti demektir. Bir anda çok fazla parça ile iş yapmaya çalışmayın. Hatta büyük parçalarla başlamak yerine azar azar yapmak daha uygun olur. Kısa vadede bu önemli görünmese de zamanla belli sorunlar yaşanabilir. Bir hata pahalıya mal olabilir. İlk aşamada bu prosedür karmaşık görünse de zamanla kolayca alışılıyor. Yakın gelecekte bu görevin sona ereceğini çok düşünmesem de zamanın ne getireceğini kimse bilemez. Prosedür tamamlandıktan sonra malzemeler tekrar farklı gruplara ayrılacak ve daha sonra uygun yerlere yerleştirilecek. Sonrasında bir kez kullanılacaklar ve tüm döngünün tekrarlanması gerekecek. Ancak bu da işimizin bir parçası.

Bransford, JD ve Johnson, MK (1972)'den alınmıştır. Contextual Prerequisites for Understanding some Investigations of Comprehension and Recall. Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 11(6), 717-726.



ANLAMLI KODLAMA – ÖN BİLGİ

- Ne ölçüde bilgi hatırladınız?
- Hatırladığınız bilgilerin ne kadarı değişim stratejisiyle ilgili?
- Aklınızdaki bilgilerin metinde yer aldığından ne kadar eminsiniz?

Şimdi önceki sayfaya geri dönün ve metni tekrar okuyun; ancak, bu sefer paragrafı "Çamaşır Yıkama" açıklaması olarak düşünün. Şimdi ne kadar bilgi hatırlayabiliyorsunuz?

Az miktarda bilginiz veya bir bağlam (örneğin başlık) olduğunda, bilgileri hafızada depolamak önemli ölçüde daha kolay hale gelir. Belirsiz bir paragraf (ve kesinlikle belirsizdi!) daha az belirsiz hale gelir ve mevcut konuyu aklınızda tutmaya yardımcı olması için, mevcut bilginizden (çamaşır yıkama) yararlanabilirsiniz.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

ANLAMLI KODLAMA – ŞEMA



Bu yaklaşım bir iş ortamında gereken hafızayla ne şekilde ilişkilendirilebilir? "Çamaşır Yıkama" başlığına erişim, beynin bir "çamaşır günü" şeması kullanmasını sağlar; bu da beyinde çamaşır yıkamayla ilgili tüm bilgilerin açığa çıkarılmasına olanak tanır.

Bir şema kullanmak, yeni bir konuyu öğrenmenize yardımcı olmak için, daha önceden var olan bilgilerinizden yararlanmanızı sağlar. Beyindeki anılar arasında, bilgiler arasındaki anlamlı ilişkilere dayalı bağlantılar oluşturulur. Bir fikir/düşünce/anıyı düşünen beyin, ilişkili bir dizi anıyı da harekete geçirir. Bu nedenle, bir şema çerçevesinde düşünmek, bir dizi anıyı harekete geçirerek, birçok bilgiyi hatırlamanıza imkân tanır.

Farklı iş konuları için farklı şemalarınız olmalıdır; kişisel (ofis ve departman şemalarınız) veya daha genel (yeni pazarlama planları veya yeni CEO hakkındaki şema). İlgili şemayı etkin hale getirerek, herhangi biri aradığınız şey olabilecek bir dizi anıya erişeceksiniz. Ne yazık ki, bir şemaya güvenmek, konuyla ilgisi olmayan "yanlış pozitifler" hatırlanmasına da neden olabilir. Daha önceki metinde, bunun bir değişim konuşması olduğunu düşündüğünüz için, değişimle ilgili bazı bilgileri hatırlamış olabilirsiniz.

ANLAMLI KODLAMA – ŞEMA



Yapılan bir araştırma sonucuna göre; yetişkinlerin, gerçek kedilerin resimleri yerine, hayali hayvan resimlerini daha detaylı hatırladığını biliyor muydunuz?

Yetişkinlerin kediler hakkında önceden sahip olduğu bilgiler, bir şema oluşturmalarına imkân verdiği için, bilgiyi kategorilere ayırmış, ancak örneklerdeki detayları göz ardı etmişlerdir.



ANLAMLI KODLAMA – ORGANİZE ETMEK

Önceki bölümlerde, daha fazla şey hatırlamanıza olanak sağlaması açısından, öğeleri gruplara veya kümelere ayırmak için kendi bilginizi kullanarak, hafıza yükünüzü azaltmanın önemi hakkında konuşmuştuk.

Usta satranç oyuncuları örneğinde gösterildiği gibi, bilgileri kümelere ayırmak, konuyu organize etmek için güzel bir yoldur. Hafızaya yardımcı olmak için, öğrenilecek konuyu organize etmek, kolay ve son derece etkili bir stratejidir.





ANLAMLI KODLAMA – ORGANİZE ETMEK

İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

Sonraki sayfada bir kelime listesi yer alıyor. Kelimeleri bir dakika boyunca okuyun ve sonrasında boş bir kâğıda hatırlayabildiğiniz kadar çok kelimeyi sıralama gözetmeksizin yazın.



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

ANLAMLI KODLAMA – ORGANİZE ETMEK



İnek	Muz	Erik
Zürafa	Ördek	Kaz
Keçi	Tavuk	Maymun
Karpuz	Kavun	Aslan
Kaplan	Ahududu	Eşek
Çilek	Elma	Koyun
Domuz	Turuncu	Satsuma
Gergedan	Şeftali	Şeftali
Kayısı	Boğa	Üzüm
Kivi	Greyfurt	At

ANLAMLI KODLAMA – ORGANİZE ETMEK



Kelime listenizi önceki sayfada sunulan listeyle karşılaştırın. Kelimeleri hayvan veya meyve gibi kümelere ayırdınız mı? Belki meyve türlerini de kategorilere ayırdınız, örneğin yaz meyvelerini bir araya getirdiniz.

Hatırlanması gereken bilgiler rasgele bir sırayla sunulsa bile, beyin, bilgileri anlam ve elindeki mevcut bilgilere göre düzenlemeyi tercih eder. Bu durum da bilgileri hatırlama şeklinize yansır.

Psikologlar tarafından uzun yıllardır incelenmekte olan bu kendiliğinden gruplama veya kümeleme işlemi, hafızayı geliştirmek için çok basit bir yol olduğunu ortaya koyuyor. Hatırlanması gereken bilgi, anlamlı veya mantıklı bir şekilde sunulmuyorsa, kendiniz bir mantık geliştirin ve konuya ilişkin önceki bilginizden yararlanarak, belli bir yapı veya sistem kuracak şekilde, bilgileri yeniden düzenleyin. **Her tür** bilgiyi, sizin için anlamlı olacak şekilde gruplara ayırabilirsiniz.

PRATİK – ARALIKLI ÇALIŞMA



Chase ve Ericsson tarafından ortaya konulan üçüncü strateji pratikti. (İkinci strateji olan geri getirme, bir sonraki bölümün konusunu oluşturuyor.)

Yapılan araştırmalar, bir motor beceriyi (araba kullanmak, bir makineyi çalıştırmak) öğrenmeye çalışırken, seanslar arasında kısa bir mola verilmesi durumunda, hiç mola verilmeyen duruma göre daha hızlı ve daha iyi beceri edinildiğini gösteriyor.

Sözlü materyali öğrenirken (sunum materyalleri veya bir konferansta önemli kişilerin isimleri gibi), ki bir iş ortamı açısından son derece olası bir senaryoda, toplu (hepsi aynı anda) ve aralıklı (mola vererek) çalışma arasında, **öğrenme oranı** bakımından fark yoktur. (Yani bilgininin sisteme ilk girmesi bakımından.)

Ancak, burası çok önemli, öğrenilenlerin **unutulma oranı** çok daha farklı olur; özellikle de bilgiyi öğrenme ile kullanma arasındaki süre 24 saati aşıyorsa.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

PRATİK – ARALIKLI ÇALIŞMA



Aralıklı çalışma, hiç durmadan pratik yapmaya göre, konunun önemli ölçüde daha uzun süre akılda kalmasını sağlar. Genel olarak, konuyu ne kadar çabuk öğrendiğimiz nadiren önemlidir; kritik faktör **ihtiyacımız olduğunda hatırlamaktır**; bu açıdan da en uygun yaklaşım aralıklı çalışmadır.

Bunun anlamı da, bir günden daha uzun süre hatırlamanız gereken yeni bir bilgiyi (örneğin bir sunum için slaytlar) öğrenirken, mola vererek pratik yapılması gerektiğidir. Hızlı ezberleme veya ara vermeden pratik yapmak, konuyu sadece 24 saate kadar hatırlamanıza imkân verir.

Örneğin, Cuma günü yapacağınız sunum için Pazartesi günü yeni bir konu öğreniyorsanız, iki saatlik öğrenme süresini en az iki günlük bir süre boyunca dört adet 30 dakikalık oturuma bölmeyi deneyin ve konuyu günde en az bir defa tekrar edin. Verilen molalarda da, öğrenilen konuların unutulmasına yol açabilecek işler yapmaktan kaçınmak önemlidir.





PRATİK

ARALIKSIZ ÇALIŞMA TEHLİKESİ

Ara vermeden çalışmak veya ezberlemek, bilgiyi en fazla 24 saat boyunca aklınızda tutmanızı sağlar. (Üniversitede final sınavlarına girdiğinizde, bilgileri sınavda tam üç saat boyunca hatırlayıp sonrasında da hemen her şeyi unuttuğunuzu hatırlıyor musunuz?)

Ancak burada önemli olan husus "korumaktır". Bilgileri hafızanızda kelimesi kelimesine (veya papağan gibi) tekrarlayabilir veya prova edebilirsiniz; bu da kesintiye uğramadan bir monolog sunmanız gerekiyorsa yeterli olabilir. Ne yazık ki, bu bilgilerin sunumu genellikle yapay olur; sahte veya yetersiz görünür ve kelimenin tam anlamıyla hafızanızdan "okursunuz". Konuyu anladığınızı gösteren bir imaj ortaya koyamadığınız gibi, kesintiye uğrar, akışı kaybeder veya bir soru yanıtlamak durumunda kalırsanız, sonrasını hatırlamamanız muhtemeldir.

Ayrıca, aralıksız çalışma durumunda, hafızanız da ruh halinize karşı da oldukça hassastır; ne kadar gerginseniz, öğrenilen yeni bilgileri hatırlama olasılığınız o kadar düşük olur. Aralıklı çalışma, daha uzun süre akılda tutmayı ve konunun özümsenmesini sağladığı için, kesintiye uğradığınızda, gergin olduğunuzda veya sorular sorulduğunda da, bilgilerin her durumda hafızada kalmasını sağlar.

KARMAŞIK HAFIZA TEKNİKLERİ



Hafıza teknikleri hile değil, hafızayı geliştirmek için kullanılan araçlardır. Temel hafıza ilkesi olan anlamı kullanırken, bir yandan da hatırlanacak konuyu, hatırlanması daha kolay bir referans ile ilişkilendirirler. Ayrıca dikkatin hiçbir zaman dağılmamasını sağlar.

Kullanmadan önce pratik yapmayı gerektiren çok çeşitli hafıza teknikleri vardır ve her yöntemin etkinliği, kişisel tercihler, zaman kısıtı (bazı daha karmaşık hafıza tekniklerinde ustalaşmak önemli zaman alır) ve hatırlamak istediğiniz konuya bağlıdır.

Her karmaşık hafıza tekniğinde ortak tüm temel prensipleri kapsayan ve iş ortamındaki konularda etkili olan üç stratejiye bakacağız:

- Hafıza yolculuğu ("loci" hafıza tekniği)
- Sayı şekli sistemi ve sayı kafiye sistemi ("peg" sistemleri)
- İsimler ve yüzler için görsel imgeleme yöntemi ve sosyal yöntem

HAFIZA YOLCULUĞU



Hafıza yolculuğu tekniği "konumlandırma" hafıza tekniğidir; hatırlanacak her öğeyi sizin için iyi bilinen bir yolculuktaki belirli bir yere "yerleştirme" yöntemidir. Yöntem herhangi bir yolculukta kullanılabilir. Önemli ilke, yolun iyi bilinmesi (veya "yineleyerek öğrenilmiş" olması) gerektiğidir; az çabayla hatırlanabilen bir yolculuk. Örnekler arasında iş, okul, yerel bir dükkân, hatta ev çevresindeki yolculuğunuz olabilir.

Dikkate alınması gereken tek diğer önemli husus, yolda yine çok az çabayla hatırlanabilecek, belli bir **sıra** halinde, en az 10 "durak" veya dönüm noktası olması gerektiğidir.

Bu yöntem, özellikle bilgileri belirli bir sırayla hatırlamanız gerektiğinde, örneğin bir sunum için önemli noktalar veya bir toplantı masasının etrafında oturan kişilerin isimleri gibi, özellikle yararlıdır. Dönüm noktaları listeniz olduğunda, görev her bilgi parçasını görselleştirmek ve her birini ilgili sırayla, her dönüm noktasına zihinsel olarak yerleştirmektir.

İşaretler soyut olmaktan ziyade somut olduğu için görselleştirilmesi kolaydır. "Aşırı öğrenilmiş" yolculuğun bir parçasını oluşturduğundan dolayı da sıranın hatırlanması doğal olarak kolaydır ve bu nedenle çok az bilişsel çaba gerektirir.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

HAFIZA YOLCULUĞU ÖRNEĞİ



İşe giderken aşağıdaki 10 dönüm noktasından geçilir:	Hatırlanması gereken bilgilerin listesi (o iş gününde tamamlanması gereken görevler için ipuçları) şunları içerir:
Posta kutusu	E-posta
Yerel süpermarket	İK Anketi
Ördek göleti	Rapor
Okul	Ekip toplantısı
Ormanlık alan	Telefon
İtfaiye istasyonu	Hesap makinesi
Büyük kavşak	CEO
Yüzme havuzu	Yazıcı
Hastane	USB
Otopark	Bilgisayar

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

HAFIZA YOLCULUĞU ÖRNEĞİ



Yöntemi kullanmak için, zihinsel olarak işe gidiş yolculuğu yapmanız ve her öğeyi (**güçlü bir görsel imge olarak**) her bir lokasyona "yerleştirmeniz" gerekiyor. Bu çerçevede, e-posta yığınını posta kutusunun üstünde, doldurulması gereken anketin yerel süpermarketin girişini kapatacak kadar büyük olduğunu vb. hayal edebilirsiniz.

Tüm öğeleri görsel imgeleri uygun yerlere yerleştirdikten sonra, bunları hatırlamak için bu yerleri sırayla zihninizde yeniden ziyaret etmeniz ve hatırlanması gereken öğeyi "görmeniz" yeterlidir.





HAFIZA YOLCULUĞU – UYGULAMA

İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

Çok aşina olduğunuz bir yolculuğu düşünün; kolayca hatırlayabileceğiniz, sırayla en az 10 dönüm noktası içermesi gerekiyor.

Daha önce listelenen öğelerin her birini yolculuğunuzdaki bir yere yerleştirin (veya kendi listenizi oluşturun). Gözlerinizi kapatıp görsel imge oluşturmak daha kolay gelebilir, veya yolculuğunuzun haritasını çizebilir ve her bilgi parçasını uygun yere bir temsilen çizebilirsiniz. Her iki yöntem de eşit derecede etkilidir, ancak görevi tamamlamak için beş dakikadan fazla zaman harcamayın.

Şimdi boş bir kâğıt alın ve aklınıza gelen 10 bilgiyi sırasıyla listeleyin.

Bu teknik USH depolama işlemini kolaylaştırdığı için, belli bir süre sonra dahi bu bilgileri hatırlayabileceksiniz; siz de bir saat bekleyip öğeleri tekrar hatırlamayı deneyin.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

HAFIZA YOLCULUĞU – ÇOKLU LİSTELER



Hafıza yolculuğu tekniği, öğrenme sürecinde zaman yönetimi açısından çok etkilidir ve belli bir sırayla hatırlanması gereken herhangi bir şeyi hatırlamak için mükemmel bir yöntemdir. Ancak, aynı veya benzer zamanda birden fazla bilgi listesi öğreniliyor veya hatırlanması gerekiyorsa, listeler arasındaki karışıklığı ve geçişleri azaltmak için ikinci bir yolculuk kullanılması önerilir.

Yöntemi bir defa uyguladıktan sonra, çok daha uzun listeler ve çok daha soyut bilgileri, örneğin bir sunumun temel noktalarını hatırlamak için de aynı prensibi kullanabilirsiniz: Bütçedeki artış, ofis taşıma, yeni ekip üyesi vb.





PEG SİSTEMLERİ

Peg sistemi, hafıza yolculuğuyla aynı prensiplere dayanan, ancak hatırlanması gereken öğeleri asmak için zihinsel bir kanca (veya mandal) kullanan bir hafıza tekniğidir.

Hafıza yolculuğunda olduğu gibi, peg sistemi de listelenen öğelerin sırayla hatırlanıp akla geri getirilmesini sağlar. Bu da sırayı belirtmek için 1'den 10'a kadar olan sayılarla yapılan çağrışımlar yoluyla gerçekleştirilir.

Buradaki zihinsel kancalar, ezber tekniğini kullanmadan önce öğrenilen somut kelimelerdir. Bu nedenle, peg sistemi oldukça etkili olsa da, ustalaşmak için hatırı sayılır miktarda zaman alabilir, çünkü ilk aşamada uzun bir kelime listesi "yineleyerek öğrenilmelidir".



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

GÖRSEL ve UYAKLI PEG SİSTEMLERİ

Çok kullanılan iki peg tekniği vardır ve tercihiniz öğrenme stilinize göre değişir (görsel olarak sunulan bilgileri, örneğin diyagramları, resimleri ve zihin haritalarını mı öğrenmeyi tercih ediyorsunuz, yoksa yazılı veya sözel kelimeleri mi?)

Görsel sistem 1 ve 10 arasındaki sayılara benzeyen belli kelimeleri kullanırken, uyaklı sistem 1 ve 10 arasındaki sayılarla uyaklı kelimeleri kullanır.



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

GÖRSEL ve UYAKLI PEG SİSTEMLERİ



Sayı	Görsel Sistem	Kafiye Sistemi
1	Şamdan	Kir
2	Kuğu	Miki
3	Kalp	Güç
4	Yat	Dert
5	Kanca	Eş
6	Fil hortumu	Atlı
7	Balta	Kedi
8	Kum saati	Eskiz
9	Tenis raketi	Domuz
10	Sopa ve Top	Son

PEG SİSTEMLERİ – ÖRNEK



10 peg kelimesinin, herhangi bir sayının otomatik olarak istenen resim veya kafiyeyi akla getirmesini sağlayacak şekilde kusursuz öğrenilmesi durumunda; hatırlanması gereken öğe listesindeki her unsur güçlü bir görsel imge yaratılarak ilgili kelimeye "bağlanabilir". Örneğin, görsel peg sistemi kullanıldığında, bir sunum için ipucu kelimeler aşağıdakiler olsaydı...

- Ekip yapısı
- Finansman durumu
- Yeni ekip üyesi

. . . ilk madde, şamdanlarla aydınlatılmış büyük bir yemek masasının etrafında oturan ekibin görsel bir imajı olarak saklanabilir (1 sayısı şamdanla temsil edilir ve hatırlanması gereken madde, ekip yapısıdır), ikinci resim ağzında bütçe raporu olan bir kuğu olabilir, üçüncü resim göğsünde çok büyük bir kalp çarpan yeni ekip üyesi olabilir.

Bilgiyi hatırlamak, her sayı üzerine düşünmeyi gerektirir ki bu da otomatik olarak peg kelimesinin hatırlanmasını sağlar. Sonrasında da peg kelimesi ile, hatırlanması gereken öğeyi birleştiren görsel imaj ilişkilendirilir.



PEG SİSTEMLERİ – UYGULAMA

İKNA OLMADINIZ MI?

GÖREV

Az önce açıklanan iki peg sisteminden hangisini tercih edersiniz, görsel mi yoksa kafiyeli yöntem mi? Seçtiğiniz peg kelimelerini öğrenmek için biraz zaman harcayın ve ardından hatırlamanız gereken öğelerin bir listesini sırayla hatırlamak için, sistemi kullanmayı deneyin. Hafıza yolculuğu tekniğinde olduğu gibi, peg sistemi de USH'yi geliştirmek için kullanılan bir stratejidir. Bu nedenle öğeleri bir saat sonra, iki saat sonra ve bir gün sonra hatırlamaya çalışın.

Bu sistemler karmaşıktır ve öğrenmek oldukça zaman alır. Zaman ayırmaya değip değmeyeceği kararı, büyük ölçüde ne miktarda (sistemler çok sayıda öğeyle çalışabilir) öğrenmeniz ve ne sıklıkla hatırlamanız gerektiğine bağlıdır. Ancak işe yarıyorlar-son 10 yılın Dünya Hafıza Şampiyonlarının çoğu bu tür bir strateji kullanıyor, ancak günde birkaç saat pratik yapıyorlar! 2007'de David Farrow, bir hafıza tekniği kullanarak 52 karttan oluşan 59 paketi (3068 kart) tek bir hatayla (kimse mükemmel değildir) hatırladı.

Daha fazla bilgi, örneğin 20'ye kadar sayılar için http://www.memory-improvementtips.com/remembering-lists adresine gidin. Ancak en iyi yöntem, öncelikle **kendi** peg listenizi yapmaktır. Sizin için anlamlıysa daha etkili olur ve daha kolay hatırlanır.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

İSİMLER İÇİN HAFIZA



İnsanlardan, iş hayatında hafıza yükünün en çok olduğu (en kısa sürede en fazla yeni bilgi hatırlamaya çalışmak) ve hafıza kayıplarının en yaygın olduğu konu hakkında düşünmeleri istendiğinde, en çok verilen yanıt, "ağ oluşturma etkinlikleri sırasında, kişilerin isimlerini hatırlamak" oluyor.

USH, anlamlı bilgileri en etkili şekilde depoladığı için, insanların ilk kez tanıştığı kişilerin isimlerini hatırlamakta zorlanması şaşırtıcı değildir. Bu isimler muhtemelen sizin için soyut ve anlamsızdır.

Ayrıca, ağ oluşturma durumlarında girdi hızı genellikle yüksek olduğu için (aynı anda veya kısa sürede çok sayıda kişiyle tanışmak) ortamda bir sonraki kişi ile tanışılmadan önce çok az zaman vardır.





YÜZ TANIMA

İKNA OLMADINIZ MI?

Yüz tanıma bilgisayarları olarak, aslında çok verimliyiz. İnsanlar normalde bir kişinin tanıdık mı yoksa yabancı mı olduğunu anlama konusunda çok iyidir, ancak daha sonra ismini söylemesi veya diğer kişisel bilgilerini açıklaması istendiğinde işler çıkmaza girer.

GÖREV

Bir gazete alın ve tanımadığınız 20 kişinin fotoğraflarını kesin (ünlü kişilerden kaçının). 20 fotoğrafı rasgele iki yığına ayırın ve bir yığını (yüzü görünmeyecek şekilde) önünüze koyun.

Bu yığındaki her fotoğrafı ters çevirin (her dört saniyede bir) ve her yüzü inceleyin. Sonra 20 resmi karıştırın ve her birini ters çevirin (her dört saniyede bir) ve bunları daha önce görüp hatırladığınız ve yeni yüzler olmak üzere iki yeni yığına ayırın.

Bildik yüzleri tanıma doğruluğunuz sizi şaşırtabilir. Sanıyorum daha önce o yüzü gördüğünüzü "hissederek" karar aldınız. Ancak başka bir ayrıntı hatırladığınızdan şüpheliyim!

YÜZ TANIMA



İnsanlar genellikle yüz tanıma konusunda mükemmeldir ve bir yüzün tanıdık gelip gelmediğini anlamak için çok kısa bir süreye ihtiyaç duyarlar.

Yeni insanların isimlerini hatırlamakta zorluk çekiyorsanız, yüz hatları yerine bilgileri (isim ve kişisel bilgiler) hatırlamaya odaklanın. Kişinin yüzünün neredeyse otomatik tanınması, sizin açınızdan "anlamsız" olan sözel bilgileri hatırlamanın daha zor olduğu anlamına gelir.

İsimlerdeki zorluk, nispeten belirsiz bir bilgi parçasını (özellikle soyadlarını) hatırlamaya çalışmak ve ardından bu bilgiyi kişinin yüzüyle eşleştirmektir. Sonraki sayfalardaki strateji, bu konuda yardımcı oluyor.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

YÜZLERE İSİM KOYMAK



Bakın ve görün
Çevrenize dair keskin gözlemleriniz, sizi tanışma anına yakınlaştırır, dolayısıyla da hafızanızı güçlendiren ek hatırlatıcı ipuçları sağlar (ayrıca Bilişsel Sorgulama bölümüne bakın).

Dikkatle dinleyin
Dikkat, hafızanın temel unsurlarından biridir. Gergin veya sıkılmış olduğunuz durumlarda dikkat genellikle dağılır.



UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

YÜZLERE İSİM KOYMAK



Aktif dinlemeyi uygulayın
Ağ oluşturma durumlarında yaygın olarak standart sorularla karşılaşılır ("Ne iş yapıyorsunuz?", "Çocuğunuz var mı?" vb.) Bu da sizi diğer kişiyi gerçekten dinlemekten ve ardından verdiği cevaba dayanarak bir soru yaratmaktan alıkoyar.

Önceden hazırlanmış sorular sormadan etkinliğe katılın. Karşı tarafı dinlemeye odaklanın ve anlam yaratın (**kendiniz** için). Örneğin, "Demek üç çocuğunuz var. **Benim** sadece bir çocuğum var. **Ben** sanmıyorum ki üçüyle başa çıkabileyim; **benim kız kardeşimin** üç çocuğu var ve **ben** ona hayranlık duyuyorum". Ya da "Vay canına, muhasebe bölümünde çalışıp hafta sonu da yelkene gidebiliyorsan oldukça meşgul olmalısın. **Ben** de yelkeni seviyorum ama muhasabe konusundaki işimi sevdiğimi **söyleyemem!**"

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

YÜZLERE İSİM KOYMAK



İsmi yüksek sesle tekrarlayın
Tekrarlamak, hafıza için önemlidir (aşağıya bakınız) ancak ismin tekrarlanması aynı zamanda doğru telaffuz edip etmediğinizi de anlamanızı sağlar (yanlış öğrenilen bir ismi "sonradan düzeltmek" çoğu zaman zordur).

İsmi yazın
Eğer mümkünse bilişsel ve hafıza yükünü azaltın ve ismi yazın (hayır, bu hile değildir!).

İsmi her yerde kullanın
İsmi ne kadar çok tekrarlarsanız, hatırlama olasılığınız o kadar artar, bu yüzden en azından tanışma ve ayrılma sırasında kullanın.

UZUN SÜRE AKILDA TUTMA STRATEJİLERİ

YÜZLERE İSİM KOYMAK



İsmi hatırlamak için çağrışım ve/veya imgelem kullanın
Görsel imgeler oluşturmayı nispeten kolay bir iş olarak görüyorsanız (görsel bir öğrencisiniz belki siz de?), görsel bir imge oluşturmak genellikle **isimle ilgili** depolama sürecine yardımcı olur. Örneğin, kişi ünlü birine benziyor mu ya da yüzünde güçlü bir imaj oluşturabileceğiniz çarpıcı bir yön var mı (gözlük, bıyıklar ve burun ön plana çıkar burada). Görsel olarak abartılı ve/veya komik bir durum varsa ve bunu zihninizde kişinin adıyla ilişkilendirebiliyorsanız bu da işe yarar.

Eğer sözel öğrenen biriyseniz ve görseller oluşturmayı zor veya zaman alıcı buluyorsanız, o zaman bu tekniğe zaman harcamayın; muhtemelen görsellere odaklanarak çok fazla zaman geçirecek, sonuçta da hiçbir şey hatırlayamayacağınız bir görsel bir yaratacaksınız!



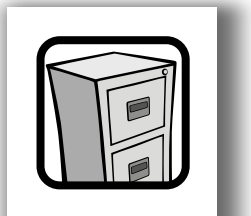


YÜZLERE İSİM KOYMAK

Kişisel geçmişiniz/iletişim bilgileri hakkında soru sorun
Kişi hakkında ne kadar çok bilgi edinebilirseniz, anlamlı bir bağlantı kurmak için kullanabileceğiniz materyal bulma olasılığınız o kadar artar ve geri getirme aşamasında o ölçüde çok ipucu kullanabilirsiniz (geri getirme stratejileriyle ilgili bir sonraki bölüme bakın).

Hafızanızı kontrol edin
Toplantı boyunca belirli aralıklarla (ister zihninizden, ister konuşma sırasında yüksek sesle) temel bilgilerin saklandığından emin olmak için bir kontrol süreci geliştirin.

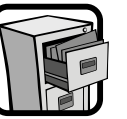




UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ

UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ

BİLİŞSEL SORGULAMA



Bir hafıza tekniği ya da farklı bir anlam yaratma tekniği kullanarak bilgiyi etkin şekilde depolamış olsanız bile, bu bilgiyi hatırlayamadığınız durumlar olabilir.

Daha önce depolanmış bilgilere, yani "aklınızda olduğunu bildiğiniz" ancak geri alamadığınız bilgilere erişim sağlamak için, birçok yöntem kullanılabilir. Bu tekniklerin bileşimi Bilişsel Sorgulama olarak adlandırılır. Sıklıkla, bu konuda eğitim almış polis memurları tarafından, bir suç sonrası tanık ve mağdur ifadelerinden daha çok detay alabilmek için kullanılır.

Şu tür bir senaryo içinde olduğunuzu düşünün:

Önemli bir toplantıda, öne çıkan önerilerini özetlemeniz, kısa bir rapor yazmanız ve önerileri ekibinize sunmanız istendi. Toplantı sırasında konuşmaları dinlediğiniz ve görüşmelere dahil olduğunuz için not almadınız. Raporu yazmak için oturduğunuzda, ayrıntıların çok azını hatırladığınızı fark ediyorsunuz.

Aşağıdaki sayfalarda yer alan bilişsel sorgulamanın dört aşamasını okuyun ve bu stratejilerin toplantıdaki bilgileri hatırlamanıza ne şekilde yardımcı olabileceği üzerine düşünün.



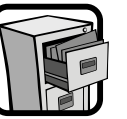
BİLİŞSEL SORGULAMA

1. AŞAMA: BAĞLAMI YENİDEN OLUŞTURUN

Bir bilgiyi (ister bir mali rapor için bütçe sayısı, ister katıldığınız son toplantıda başkanın adı olsun) aklınıza getirmekte zorlanıyorsanız, şunu deneyin: **Bağlamı yeniden oluşturun**.

Bunu fiziksel olarak yapabilmeniz de (örneğin toplantının yapıldığı odaya geri dönebilmeniz) iyi olur; ancak, çoğu zaman konuyu öğrendiğiniz sırada içinde bulunduğunuz durumu görsel olarak kafanızda canlandırabilmeniz yeterlidir.

Fiziksel çevreyi, kokuları ve sıcaklığı da göz önünde bulundurun. Duygusal bağlamı yeniden canlandırmak da fiziksel bağlam kadar önemlidir. Bu itibarla, içinde bulunduğunuz ruh halini, nasıl hissettiğinizi, o sırada başkalarının nasıl hissettiğini düşünün. Bağlamın yeniden oluşturulması, "unutulmuş" anıların ortaya çıkarılması açısından çok etkindir ve bu nedenle çeşitli suçlar araştırılırken de yoğun olarak kullanılır.



BİLİŞSEL SORGULAMA

2. AŞAMA: ZAMAN SIRASINI DEĞİŞTİRİN

İnsanlar olayların meydana geliş sürecini belli bir sıraya göre hatırladığında, gerçekte olandan ziyade, olması gerekeni esas alır. Örneğin, ofis anahtarlarınızı kaybettiyseniz, binaya girdiğiniz andan şu an bulunduğunuz yere kadar olan adımlarınızı sırayla geriye doğru izlerseniz, gerçekte geçmiş olduğunuz yerlerden ziyade, "tipik" rotanızı geriye doğru izlemiş olmanız daha olasıdır.

Geriye doğru gidildiğinde, öncesinde görmezden geldiğiniz veya dikkate almadığınız belli boşluk veya varsayımlar ön plana çıkar; ki unutulan konuların tekrar hatırlanabilmesini de genellikle bunlar sağlar. Bilgileri geriye doğru hatırlamak, bilişsel olarak daha zahmetli olduğu için, daha fazla konsantrasyon gerekir. Bu nedenle, unutulan konuya daha fazla dikkat edildiği için, hatırlanma olasılığı daha yüksektir.

Toplantınızdaki eksik bilgileri hatırlamak için, gündemin son maddesinden başlayıp geriye doğru gidin.



BİLİŞSEL SORGULAMA

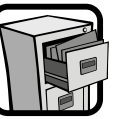
3. AŞAMA: BAKIŞ AÇISINI DEĞİŞTİRİN

İnsanlar bir bilgiyi hatırlamaya çalışırken genellikle belli bir perspektiften düşünür ve belli bir bakış açısına sahip olur.

Olayları geriye doğru hatırlayarak belli varsayımların öne çıkarılmasında olduğu gibi, bakış açınızı değiştirmek de bilginin hatırlanmasını engelleyebilecek dar bir çerçeveden bakıp, yetersiz bir değerlendirme yaptığınızı anlamanızı sağlar.

Toplantıda unuttuğunuz bilgileri hatırlamanıza yardımcı olması için, farklı bir bakış açısı seçmeyi deneyin; örneğin farklı departmanda çalışan bir meslektaşınızın bakış açısı.





BİLİŞSEL SORGULAMA

4. AŞAMA: HER ŞEYİ HATIRLAYIN

Şimdi, ne kadar ilgisiz olduğunu düşünseniz de, unuttuğunuz konu hakkında aklınıza gelen her şeyi hatırlayın.

Hafıza, beyinde ilgili bilgi parçaları arasında bağlantılar kurarak bilgi depolar. Bu itibarla, bir bilgi parçasını hatırlamak sıklıkla hafızayı tetikleyebilir ve bu da sırayla bir başka bilgiyi ortaya çıkarabilir. Bu zincirleme reaksiyon, genellikle nispeten hızlı bir şekilde "unutulmuş" bilginin geri getirilmesini sağlar.

Unutulan bilgileri geri getirmek için, son stratejiniz olarak, toplantıda yaşanan her şeyi hatırlama ilkesini kullanın.

UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ

SENARYO ÇÖZÜMLERİ



Bağlam

Toplantının gerçekleştiği odaya geri dönün

Toplantı sırasında oturduğunuz sandalyeye oturun

Toplantı sırasında nasıl hissettiğinizi ve ortamdaki ruh halini düşünün

Sıra

Toplantı başkanının kapanış konuşmaları üzerinde düşünerek başlayın

Toplantıda geriye doğru gidin; son olarak da ne zaman içeri girdiğinizi ve oturduğunuz anı düşünün

Perspektif

Toplantıyı, başkanın bakış açısından değerlendirmeye çalışın ve kendisi için hangi konuların ön plana çıkmış olabileceğini düşünün

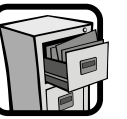
Bakış açısını değiştirin ve şimdi de tutanakları yazan kişinin bakış açısını düşünün

Her şey

Toplantıda hatırlayabileceğiniz her şeyi not edin; önemli olduğunu düşündüğünüz şeylere odaklanmamaya çalışın

Ne renk ayakkabı giyiyordunuz, oda sıcaklığı nasıldı, başkan gündemi nasıl bir hızda yönetiyordu?

UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ



BAŞA ÇIKMAYI ÖĞRENMEK

Bu teknik dizisini hatırlamanıza yardımcı olacak faydalı bir kısaltma şudur: COPE (başa çıkmak).

Hafıza kaybı ile başa çıkabilmek için şunları hatırlayın

Context (bağlam)

Order (sıra)

Perspective (perspektif)

Everything (her şey)



UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ

BİLİŞSEL SORGULAMA ARAŞTIRMASI



Bilişsel Görüşme neden işe yarar? Çünkü her tekniğin etkinliğini ortaya koyan hafıza araştırmalarına dayanır.

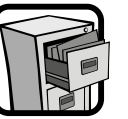
1: Bağlam

Kodlamanın Özgüllüğü İlkesi, kodlama aşamasında (bir materyali ilk kez gördüğünüz veya duyduğunuzda) var olan hafıza ipuçlarının, geri getirme aşamasında (bilgiyi hatırlamaya çalıştığınız zaman) var olan ipuçlarıyla aynı veya mümkün olduğunca yakın olması durumunda, daha fazlasını hatırlayacağınızı açıklayan psikolojik bir kavramdır.

Bağlamı yeniden canlandırmak, ipuçlarının aynı olmasa bile benzer olma ihtimalini azami seviyeye çıkarır.

Yapılan araştırmalar, ekstrem bir bağlam da olsa (yüzme havuzunun dibinde dalgıç kıyafetiyle kelime öğrenmek gibi), bağlamı fiziksel olarak yeniden canlandırmanın hafızayı geliştirdiğini gösteriyor.

BİLİŞSEL SORGULAMA ARAŞTIRMASI



2: Sıra
Yapılan araştırmalar, insanların önce ileri, sonra geriye doğru düşünmesi durumunda, iki defa ileri gidilmesi durumuna kıyasla daha fazla bilgi hatırladığını ortaya koyuyor.

3: Perspektif
Psikologlar tarafından yapılan araştırmalar, "ev arayanların" bir ev hakkında hatırlayabildiği kadar çok bilgiyi hatırlaması istendiğinde, bakış açılarını bir "ev hırsızı" olarak değiştirmeleri durumunda, ev hakkında daha önce unutulan birçok başka tanım yapabildiğini ortaya koydu.

4: Her şey
Araştırmalar, durumla ilgili her şeyi hatırlayarak elde edilen alternatif hatırlama ipuçlarının, daha önce unutulmuş olan materyale erişmek için kullanılabileceğini gösteriyor.

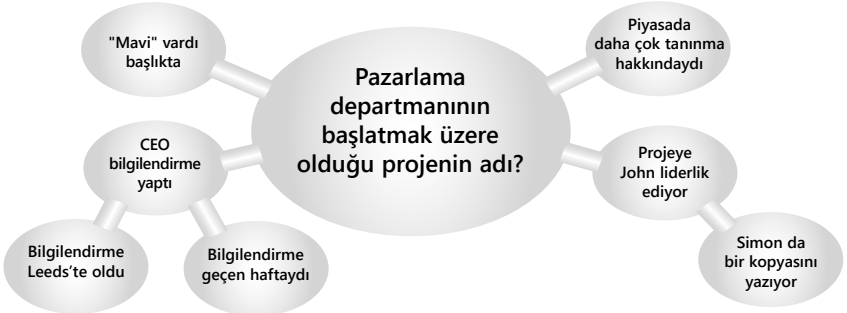
Örneğin, önümüzdeki hafta Londra'da yapılacak bütçe toplantısının nerede yapılacağına, bütçe/finans/ödemeler/kâr ve zarar ipuçları aracılığıyla ulaşılabileceği gibi, şehir/genel merkez/tiyatro/metro ipuçları aracılığıyla da ulaşılabilir.

UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ

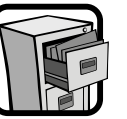
ZİHİN HARİTALARI KULLANMAK



Bilişsel Sorgulamanın 4. aşaması olan "her şeyi hatırla"ya yardımcı olmak için kullanılabilecek bir teknik, zihin haritası oluşturmaktır. Unutulan bilgiyi merkezdeki bir "balon" içine yerleştirerek, bir zihin haritası oluşturun. Merkezdeki balonun çevresine, aklınıza gelebilecek her şeyi ekleyin. Bu strateji, USH'nin beyinde depolanma biçiminin aynısıdır.



UZUN VADELİ GERİ GETİRME STRATEJİLERİ



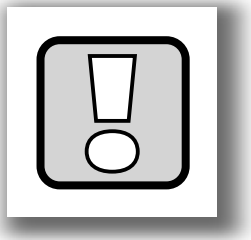
3N1K

Bilgileri hatırlamakta zorluk çekiyorsanız, kolaylaştırıcı bir diğer yöntem de buradaki 3N1K tekniğini kullanmaktır:

Kim? **Ne zaman?** **Nerede?** **Neden?**

Bu soruları bir dizi geri getirme ipucu olarak kullanarak, aradığınız bilgiye ulaşabilirsiniz. Örneğin, yakın zamanda katıldığınız bir toplantı sonrası, yapılması kararlaştırılan dört faaliyeti hatırlamaya çalışıyorsanız, kendinize şunları sorun:

- Toplantıda **kimler** vardı?
- Her maddeye yönelik olarak, **kimden** bir şey yapması istendi?
- Toplantı ne **zamandı**?
- Yapılması gerekenler **ne zaman** tamamlanacak?
- Toplantı **nerede** gerçekleşti?
- Toplantı **neden** yapıldı?



SON DÜŞÜNCELER

SON DÜŞÜNCELER

SİNESTEZİ ve EİDETİK İMGE



Olağanüstü hafıza yetkinliğine sahip insanlar çok nadir görülür; televizyonda gösterilen veya dünya hafıza şampiyonalarında gösterilen hafıza becerileri, hafıza teknikleri kullanan kişiler tarafından gerçekleştirilir. Günde saatlerce pratik yaparlar ve etkileyici hafıza becerileri de bu teknikleri ustalıkla kullanma yeteneğinin bir sonucudur.

Olağanüstü hafıza konusunda belgelenmiş birkaç vakadan biri, 1960'larda psikolog Luria tarafından incelenen VS Shereshevskii ("S" olarak bilinir) adlı bir Rus'tu. S, çok sayıda rakamı (100 x 100 ızgara) hatırlayabiliyordu ve her yeni öğe arasında yaklaşık 3-4 saniyelik bir duraklama olduğu sürece, her bilgiyi sonsuza kadar zihninde saklayabiliyordu (evet, asla unutmuyordu!). S'nin sinestezi yaşadığı anlaşıldı; bu da bir ses duyulması durumunda diğer duyuların da uyarılmasıdır. S'nin duyduğu her rakam benzersiz bir ışık ve renk görüntüsüne karşılık geliyor, bu şekilde hatırlaması için daha fazla ipucu sağlayan ışık ve renkler görüyordu.

S'nin ayrıca yaygın olarak fotoğrafik hafıza olarak bilinen eidetik imgelemeyi kullandığı da bulundu. Eidetik imgeler, normal görsel imgelerden daha canlı ve ayrıntılıdır. Önemli ölçüde daha uzun süre dayanır ve kişinin görüntü sonrasındaki bilgiyi tam anlamıyla "okumasına" olanak tanır.

SON DÜŞÜNCELER

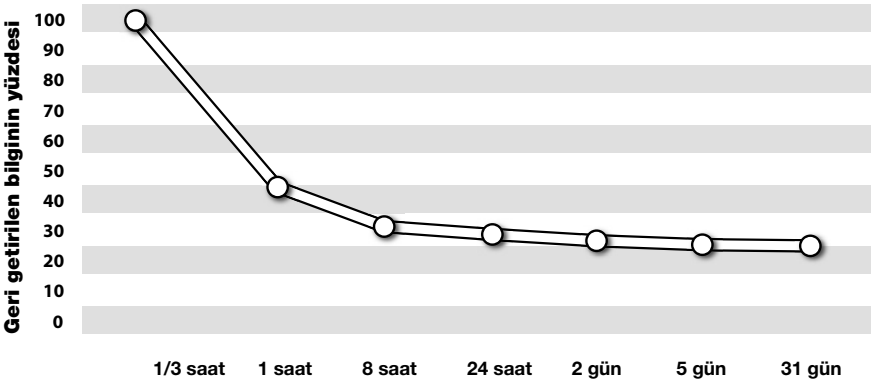
UNUTMA EĞRİSİ



Nasıl bir hızla unuttuğumuz, ilk olarak 1885'te Hermann Ebbinghaus adlı bir Alman psikolog tarafından incelendi. Ebbinghaus, bilginin hafızadan ne hızda çıktığıyla ilgileniyordu ve kendisini bir çalışmada katılımcı olarak kullanarak anlamsız heceleri (TOV, BOJ gibi) ne hızda unuttuğunu inceledi. Uzun deneyinin sonuçları, bir sonraki sayfada gösterilen ve tekrar ziyaret edilmediği takdirde (bilgiyi tekrarlama pratiği yapılmaması durumunda) nispeten anlamsız bilgileri unutmak için geçen yaklaşık süreyi gösteren unutma eğrisinin temelini oluşturdu.

Öğrendiğimiz bilgilerin yarısı ilk 20 dakikada, üçte ikisi iki günde ve %80'i bir ayda kayboluyor. Unutmak avantajlı olsa da (talihsiz S'nin akıl hastalığıyla anlaşıldığı gibi), dünyayla etkili bir şekilde başa çıkmanızı sağlasa da, anlamsız bilgilerin ne denli hızlı kaybolduğunu gösterdiği için, unutma eğrisi önemli bir araştırmadır. Dikkat edilmesi gereken önemli nokta, bilgilerin **sizin** açınızdan anlamlı olması ve tekrar gözden geçirilmesi (veya uygulanması) durumunda, unutma olasılığının daha düşük olmasıdır.

UNUTMA EĞRİSİ



SON DÜŞÜNCELER

MUHTEŞEM HAFIZANIZ



Hafıza üzerine yazılmış bir kitabın sonunda, son sayfayı boş bırakıp, hatırladıklarınızı yazmanızı istemek çok cazip gelebilir!

Umarım artık muhteşem hafızanızın nasıl çalıştığını biraz daha iyi anlayabilecek bir konumdasınızdır (ve yapabileceği her şeyi düşünürseniz, gerçekten muhteşemdir). Artık kullanabileceğiniz bahaneleri (kötü uyku ve stres) ve kullanamayacağınız bahaneleri (yaşlılık) biliyorsunuz. Hem KSH'nizi hem de USH'nizi geliştirmenize yardımcı olacak çeşitli araç ve tekniklere sahipsiniz.

Size son bir düşünceyle veda edeceğim: **Bir anıyı tekrar aklınıza getirdiğinizde (veya geri getirdiğinizde), beyninizde yeni bir anı yolu yaratırsınız; bu nedenle her anı benzersizdir. Aynı olgunun ya da olayın daha önce hatırladığınız şeklinden farklıdır.**

> *Hafıza yanıltıcıdır, çünkü bugün yaşanan olaylarla renklenir.*
>
> **Einstein**

Yazar Hakkında



Dr. Vicki Culpin, PhD, MPhil, MSc,
BA (Hons), CPsychol, AFBPsS, AFHEA

Vicki, Ashridge Araştırma Direktörü ve Ashridge fakültesi öğretim görevlisidir. Kamu, özel ve kültürel sektörlerden ulusal ve uluslararası çeşitli müşterilerle çalışıyor ve İngiltere'de farklı psikoloji alanlarında konuk öğretim üyesi olarak ders veriyor.

Vicki, hafıza, uyku, araştırma metodolojisi ve istatistik konularında uzmanlaşmıştır. 14 yılı aşkın süre, hafıza, zayıf hafızanın etkileri, hafızanın nasıl geliştirebileceği ve yetersiz uykunun etkisi konularında çalışmıştır.

Hafıza ve liderlik, uykunun karar alma üzerindeki etkisi, karar alma ve sezgisel yöntemlere ilişkin simülasyonlar da dahil olmak üzere, çok farklı psikolojik konular hakkında atölyeler düzenliyor. Ayrıca, psikometrik araç ve anketler tasarlayan ve analiz eden müşterilerle çalışıyor ve diğer Ashridge öğretim üyelerine araştırmalarının (çok değişkenli istatistikler dahil) tasarımı, uygulanması ve analizi konusunda destek veriyor.

Vicki, Manchester Üniversitesi'nde psikoloji okudu, ardından Lancaster Üniversitesi'nde psikoloji alanında MPhil ve PhD, Leicester Üniversitesi'nde uygulamalı adli psikoloji alanında MSc derecesi aldı. British Psychological Society'nin kurucu üyesi; Chartered Psychologist ve Higher Education Academy'nin üyesidir.