Hafıza Sarayı Tekniğiyle Öğrenmek Çok Kolay



Çocukluğunuzda yaşadığınız eve yıllar sonra gittiğinizi düşünün ya da yıllarca görmediğiniz bir arkadaşınızı yolda gördünüz. O ana kadar unuttuğunuz anılar gözününüz önüne gelebilir. Peki, aradan geçen zamana rağmen nasıl oluyor da bir anda bazı şeyleri hatırlayabiliyoruz? Sandığımız gibi bilgiler veya anılar hafızamızdan siliniyor mu?

Beynimiz aslında hiçbir şeyi silmiyor. Algılanan her şey beynimizde depolanıyor fakat biz bunların bazılarını hatırlayamıyoruz. Ancak doğru kodlama yapıp uygun ipuçlarını gönderdiğimiz kadarını hafızamızdan geri çağırabiliyoruz. Eğer unuttuğumuzu sandığımız bilgileri geri çağırırken uygun ipuçlarını kullanabilirsek hatırlama dediğimiz eylemi daha kolay ve hızlı gerçekleştirebiliriz.

**Peki, kodlama nasıl etkin kullanılır?**

Hafızamız kodlama, depolama ve geri çağırma süreçlerinden oluşuyor. İlk aşama olan kodlama, bilginin bellekte bir temsile dönüşme sürecidir. Kodlamayla beynimizde depolanan bilginin geri çağırma süreci, “hatırlama” dediğimiz kavramdır. Kodlamanın uygun yapılamaması, geri çağırmadaki eksiklik veya hata, “unutma” meydana getirir. Kodlama ve geri çağırmanın doğru şekilde gerçekleşmesi, insanların unutmaması gereken şeyleri hatırlamasına yardımcı olur. Aynı zamanda, bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılıp orada tutulması da gerekir.

Bunun için çok fazla hafıza tekniği geliştirildi. Bunlardan biri de “hafıza sarayı”dır. Kütüphanelerin yakıldığı, bilgilerin güvenli bir şekilde saklanamadığı dönemlerde bilgeler, bilgileri bir şekilde hafızalarında tutmak durumundaydı. Hafıza sarayı tekniği de o dönemde kullanılmaya başlandı ve günümüze kadar geldi. Birçok insan hafıza sarayı tekniğini*Sherlock Holmes*’te tanıdı. Sherlock’un hafıza sarayında sakladığı bilgileri kullanmak istediğinde hafızasındaki sarayda çıktığı gezinti, okuyucuların ve izleyicilerin dikkatini çekti. Thomas Harris’in *Hannibal*isimli romanında seri katil Hannibal Lecter, hasta kayıtlarını aklında tutabilmek için hatıralarını görüntüler eşliğinde hafızasına kaydediyordu. Aynı zamanda, 8 kez dünya hafıza şampiyonu olan Dominic O`Brien 2808 iskambil kâğıdını ezberlerken de bu tekniği kullandı. Bu teknik, günlük hayatta da yabancı dil öğrenirken, sunum yaparken, sınavlara hazırlanırken faydalı olabiliyor.

Tekniğin temelini düşünürsek bilgileri belli sembollere kodlayıp hafızanızdaki sarayda bir yere yerleştirmekten bahsedebiliriz. Hafıza, geliştirilebilir bir şey olduğu için her insanın hafıza sarayını yaratması mümkün. Şimdi, belli aşamalarla hafıza sarayımızı nasıl yaratırız, onu inceleyelim.

**1. Aşama: Sarayınızı seçin!**

Saraylar çoğunlukla çok odalı, gösterişli ve detayları olan bir yapıya sahiptir. Bu tekniğe hafıza sarayı denmesi de bu yüzden tesadüfi değil. Zihnimizde yarattığımız mekânın, geniş, detayları olan bir yapısı olması gerek ki daha çok bilgiyi kodlayabilelim. Aynı zamanda seçilen mekân, ayrıntılarıyla birlikte ne kadar iyi tanınıyorsa hafızanızda yer etme ve geri çağırabilme ihtimaliniz de o kadar artar. Mekânın neresi olacağı tamamen kişinin kendi tercihidir. Büyüdüğünüz veya yaşadığınız ev, evinizin bulunduğu sokak, ofisiniz, okulunuzun kütüphanesi, işyeriniz ve eviniz arasındaki yol…

Hafıza sarayı oluşturulurken görselleştirme tekniği kullanılır. Görselleştirmeyi tek bir görüntü karesi şeklinde yapmamakta fayda var. Mekânın her açıdan görüntüsü, perspektifleri, farklı rotaları izlerken karşınıza nelerin çıkacağını bilmeniz mekânın görselleştirilmesi için önemli özelliklerdir. Bu şekilde mekânın zihinde canlandırılması kolaylaşır ve sarayınızda daha iyi bir keşfe çıkabilirsiniz.

**2.Aşama: Sarayınızı iyi tanıyın**!

Sarayınızı belirledikten sonraki adım, mekânı en küçük ayrıntılarına kadar tanımaktır. k için

Mekânla ilgili her türlü detayın bilinmesi, kodlama yapmanızı kolaylaştıracak ve ayrıntılar ne kadar çok bilinirse o kadar çok veriyi kodlayabileceksiniz. Kendinize bir rota belirleyerek başlayabilirsiniz. Sarayınızın eviniz olduğunu düşünelim. Apartmana girdiniz. Posta kutunuzu veya üzerindeki yazıyı, merdivenlerdeki veya evinizin içindeki tablo, sehpa, fotoğraflar, saat gibi ayırt edici nesneleri metodik bir şekilde (soldan sağa gibi) analiz edip nesneleri gözden geçirin. Nesnelerin ayırt edici özellikleri varsa bu farklılıklar hatırlamanızı kolaylaştıracaktır.

Hafızanızda sarayı kurduktan sonra sıra içini doldurmakta… Sarayın hükümdarı artık sizsiniz! Şimdi yapılması gereken şey, gözlemleyerek keşfettiğiniz hafıza sarayınızı, hatırlamak istediğiniz bilgilerle ilişkilendirmektir. Burada “hafıza çivisi” dediğimiz ayırt edici semboller kullanılır. Sembollerle hatırlanmak istenilen bilgiyigerekir. Görsel ilişkilendirmeyi çılgın benzetmeler veya canlandırmalarla, renklendirmeler kullanarak, alışılmışın dışında durumlarla, koku veya ses duyunuzu kullanarak yaparsanız daha sağlıklı bir ilişkilendirme yaparak kalıcılığı sağlayabilirsiniz. Bunu bir örnekle daha iyi anlayabiliriz. Hafıza sarayınızı eviniz kabul edelim ve 10 tane kelimeyi sırasıyla, gözünüzde canlandırarak ezberlemeye çalışalım:Mekânı zihninize tüm detaylarıyla işlemek çok önemlidir. Görselleştirme burada büyük bir önem taşır. Eğer görsel hafızanız kuvvetliyse bu konuda işiniz daha kolay olabilir. Ancak öyle olduğunu düşünmüyorsanız farklı yöntemler de kullanabilirsiniz. Ayrıntılara aynı açıdan bakmayı deneyin, detayları sesli şekilde tekrar ederek gezin veya bir kâğıda yazın ve gözünüzde canlandırarak sesli şekilde tekrarlayın. Bu yöntemlerle hafıza sarayınızı ve detayları zihninize işleyebilirsiniz. Artık zihninizde bir saray yarattınız!

**3. Aşama: Sarayınızın içini doldurun!**

Evinizin bahçe kapısından içeri girdiğiniz. Kapının hemen önünde bir **yunus balığı** sizi karşıladı. Yolunuza devam ettiniz, apartmanda posta kutunuzun üstünde **kırmızı bir gül** var. Gülü elinize alıp kokladınız. Evinize doğru merdivenleri çıkarken gül yere düştü. Gülü yerden alırken yerde bir **kalem** gördünüz. Gülü ve kalemi aldınız. Evinizin kapısını açarken bir anda en sevdiğiniz **şarkı** çalmaya başladı. Eve girdiniz. Elinizdeki gülü ve kalemi, anahtarla birlikte**çekmece**ye bırakacaksınız. Çekmeceyi açtınız. Çekmeceyi açtığınız anda bir **kanarya** uçmaya başladı. Çekmecenin hemen üstündeki **saat**e baktınız, saatin markasının **sıfır** olduğunu gördünüz. Yatak odanıza geldiğinizde ayağınızı yatağın **köşe**sine çarptınız. Canınız acıdı. O anda açık olan pencereden taze ekmek kokusu geldi. Koku bir anda küçükken evinizin altındaki **fırın**ı hatırlattı.
Kelimeler: yunus balığı, kırmızı gül, kalem, şarkı, çekmece, kanarya, saat, sıfır, köşe ve fırın.

**“Hafızaya ait tabii kanunlar üçtür: hatırlanacak şey hakkında derin bir izlenim bırakmak, hatırlanacak şeyi tekrar etmek ve hatırlanacak şeyleri başka şeylere bağlamak…”**

**Dale Carnegie**

**4. Aşama: Sarayınızı ziyaret etmeyi unutmayın!**

Artık bir sarayınız var! Fakat bilinmeli ki hafıza depolarımız tozlanır, hafıza çivilerimiz pas tutar. Zamanla unutabilirsiniz çünkü hafıza yanıltır. Bu yüzden hafıza sarayınızı sık sık ziyaret etmeli, onu keşfe çıkmalısınız. Sarayınızı keşfe çıktığınızda rotanızı değiştirebilirsiniz. Hatırlamak istediğiniz bilgileri sondan başa doğru da canlandırabilirsiniz (fırın kelimesinden başlayıp yunus balığı ile bitirmek gibi).

Hafıza, bir yetenekten ziyade geliştirilebilen bir yapıya sahiptir. “Loci yöntemi” de denilen hafıza sarayı tekniği, hafızanızı geliştirir ve bu dinamik yapıyı diri tutmanızı sağlar. Zihninizde bir hafıza sarayı yaratın, onun hükümdarı olun ve onu yönetin!

**“Beyin kıymetli bir gayrimenkuldür. İhtiyatlı davranıp onu iyi kullanın.”**

                                                                                  Sherlock Holmes