

HAFIZA GELİŐTİRME TEKNİKLERİ

**Psikolojik DanıŐman
Güllü BAYAR**

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki beynimiz yaklaşık bir milyar nöron (sinir hücresi) oluşuyor. Bu kadar çok nöronun bilgi depolama kapasitesi dünyadaki bilgilerin çok büyük bir kısmını içerebilecek büyüklüktedir.

Hafıza ,öğrenebilmeyi (yani bilginin depolanmasını)ve hatırlamayabilmeyi (yani bilginin depodan çağrılabilmesini) kapsar.

Bizler çocukluğumuzdan kalma birçok bilgiyi hatırlayabiliriz. Bu durum nöronlarımızın çocukluğumuzdan beri hayatlarını sürdürmelerinin bir sonucudur.Vücut hücrelerimizin önemli bir bölümü ortalama üç ay yaşayıp ölmekte ve yerlerine yenileri yapılmaktadır.Beyin hücreleri ise varlıklarını sürdürmektedir. Beyin hücresinin ölmesi demek onun taşıdığı bilginin ömür boyu kaybedilmesi demektir.

HAFIZAMIZI NELER ENGELLER?

fresh



1.Beyine yeterli malzemenin sağlanmaması:

Vücudumuzun kullandığı oksijenin büyük bir kısmı beynimiz tarafından kullanılır.Beynimiz çok miktarda oksijen ,glikoz ve bazı enzimleri kullanır.Bu malzemeler yeterli olmadığında beyin fonksiyonlarını sağlıklı gerçekleştiremez.

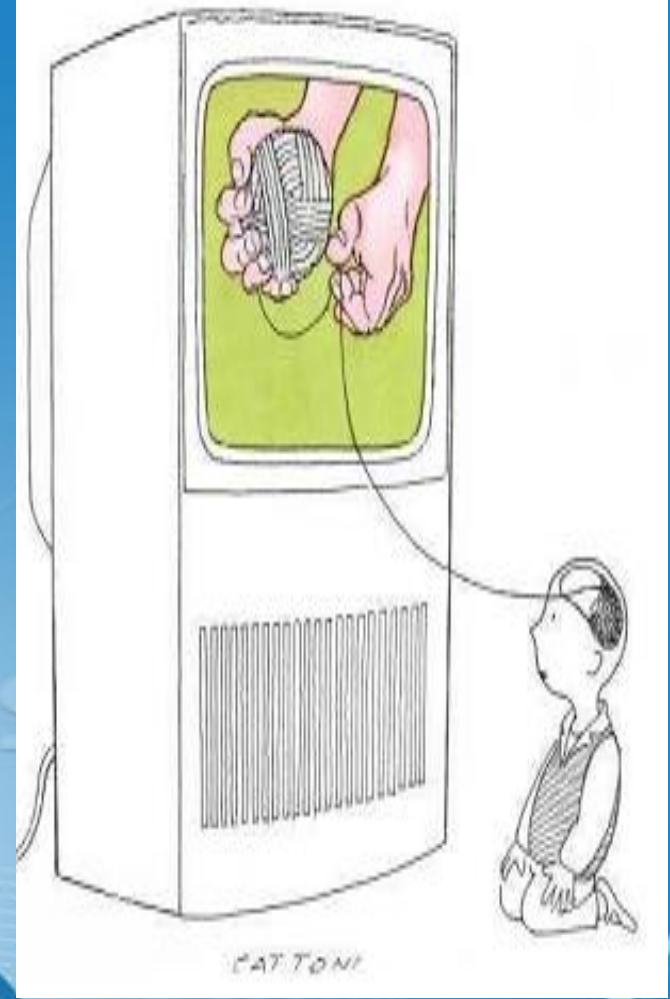
2.Beynin çalışma akışının bloke edilmesi:

İnsan sürekli stres yaşadığında vücut gerilir.Gerginliğin devam etmesi halinde beyin ve vücut kısa sürede mevcut glikozu yakar,enerjisini tüketir



Son yapılan araştırmalar beyin kapasitemizin çok az bir kısmını kullandığımızı göstermektedir. Beynimizin sağ ve sol lobunu birlikte kullandığımızda kapasitesinin daha artacağı bildirilmektedir. Beynimizin daha çok mantık ve matematiksel düşünme biçiminin bulunduğu sol lobunu kullanıyoruz. Sanat, ritm, renk gibi olguların bulunduğu sağ lobunu aktive etmemiz gerek.

- TV seyretmek
- KontROLSÜZ hayal kurmak



Sistemli düşünen kişi bilgi parçaları arasındaki ilişkileri kurabilen ,bilginin nereye yerleştirileceğini bilen kişidir.Ezberlemek en tipik sistemsiz öğrenme biçimidir.

Bütün bunlar gösteriyor ki güçlü bir hafızaya sahip olabilmek ya da hafızamızı güçlendirebilmek elimizde.Yapmamız gerekenler ise basitçe sıralarsak dengeli beslenmek ,sağlıklı bir yaşam, hayatımızdaki stresi en aza indirgemek, okumak ,araştırmak,bulmaca çözmek ve beynimizi yavaşlatan unsurlardan uzak durmak.

HAFIZA GÜÇLENDİRME TEKNİKLERİ

stockfresh

Ters el alışması: Sağ elinizi kullanıyorsanız, biraz da sol elinizi çalıştırmaya başlayın. Saçlarınızı sol elinizle tarayın veya çayınızı kaşıkla alışık olduğunuz yönün tersine karıştırın.

Kalemi ters elinizle tutun. Biraz üreticiliğinizi kullanın ve daha neleri tersten yapabileceğinizi bulun.

Tabii bulduklarınızı da hemen deneyin. Sonuç olarak, rutin alışkanlıklarınızı kırar ve beyninizin kullanmadığınız diğer yarısını da harekete geçirmiş olursunuz.



Çocuk oyunu alıştırmaları: İşe veya alışverişe giderken, tıpkı bir çocuk gibi merak içinde bütün duyularınızı harekete geçirin. Bakın, dokununuz, dinleyin, koklayın. Çiçek açan ağacın kokusunu keşfetmeye çalışın. Fırında satılan taze ekmeklerin kokularını algılamaya çalışın. Yürüdüğünüz zeminin özelliklerini hissedin. Caddede duyduğunuz sesleri ayırıştırın. Yanınızdan geçen insanların tek tek konuşmalarını dinleyin. Evinizde gözlerinizi kapatarak bir yerlere ulaşmaya çalışın. Kısacası, duyularınızı alışık olmadığınız tarzda kullanın. Bu şekilde çok ender yaptığınız bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini arttırırsınız. Eğer bu yaptıklarınızdan zevk alırsanız ve insan veya olayları detaylı algılamayı sürdürürseniz, hafızanız her zaman canlı kalmaya devam eder. Duyu organlarınızın ne kadar fazlasını kullanırsanız, unutmak istemedikleriniz o kadar sağlam kalır.

Harf alıştırması: Elinize bir gazete ve bir fosforlu kalem alın. Sırasıyla paragrafları okuyun ve çift yazılmış harflerin üzerini çiziniz. Örneğin, çift t ve m'lerin üzerini işaretleyin.

Bir sonraki aşamada, kelime içinde birden fazla geçen harflerin üzerini çiziniz.

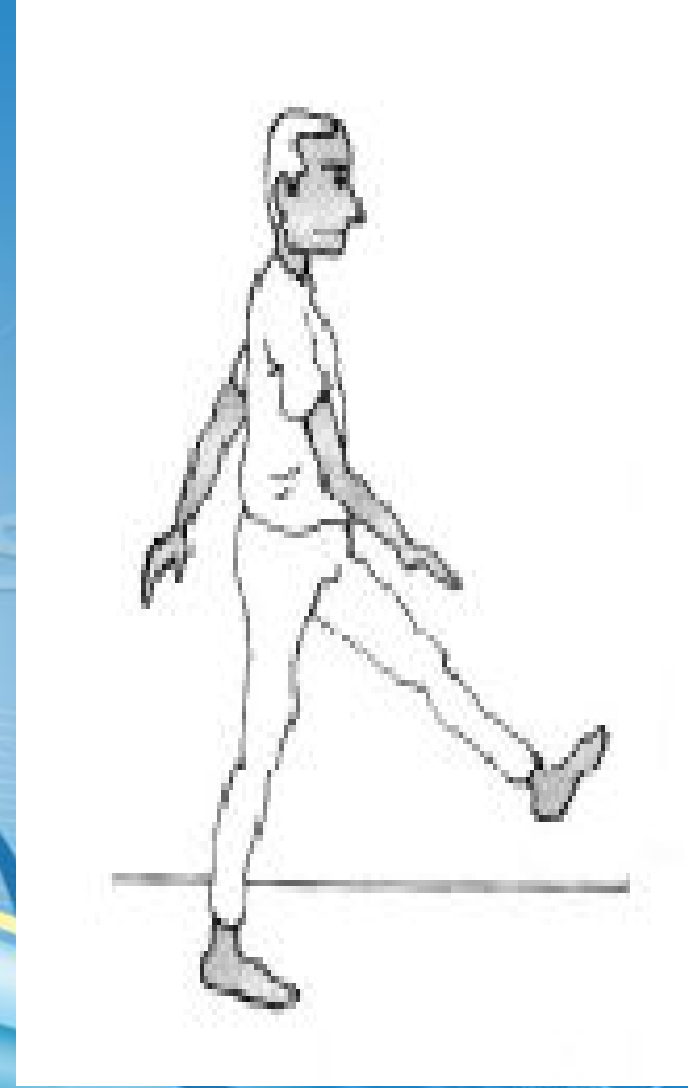
Alıştırma yaparken, kelimelerin üzerinde fazla düşünmeyin ve hemen işaretleyin.

Böylelikle konsantrasyon gücünüzün ne kadar uyarıldığını hemen hissedeceksiniz. Başarılı olma isteğiniz ve aldığınız zevk zihnin canlanmasını arttırır.



'Polisiye alıştırması: 'Dün akşam şu saatte ne yaptım, neredeydim, iki saat önce ne yaptım?" gibi, genellikle polisiye romanlarında veya filmlerinde sorulan soruları kendinize yöneltin. Ve tabii cevaplamayı da unutmayın. Bu alıştırma sonucunda yaptıklarınıza karşı dikkatinizi geliştirebilirsiniz. Ayrıca kısa hafızanızı da harekete geçirmiş olursunuz.

Yürüyüş alıştırmaları: Asker yürüyüşü gibi olduğunuz yerde hareket edin. Sol bacağınızı her kaldırdığınızda, önce sağ elinizle, sonra sol elinizle dizinize dokunun. Bu esnada o kadar esnek hareket edin ki, bacağınızı indirirken, kolunuz başınızın üzerine gelecek kadar yükselmeli. Bu hareketleri birkaç kez tekrarlayın. Bunu yaparken sadece kan dolaşımınız hızlanmaz, aynı zamanda koordinasyon yeteneğiniz de artar. Böyle çaprazlama hareketlerle beyninizin her iki tarafını kullanmış olursunuz.



Ressam alıştırması: Burnunuzun ucunda bir fırça olduğunu hayal edin. Bununla havaya en sevdiğiniz renkte yatay bir sekiz çizin. Bu hareketi gevşek ve dengeli yapın. Kendinizi Leonardo da Vinci veya sevdiğiniz bir başka ressamın yerine koyun. Bu çizim hareketleri, yorgun zihninizi hemen canlandırır. Aynı zamanda beyni bloke eden stresi etkili biçimde yok eder.

Ajan alıştırması: Bu alıştırmayı daha çok sokakta yapacaksınız. Çevrenizde bulunan arabaların plakalarına bakın ve plakadaki harflerden kelimeler, hatta cümleler türetmeye çalışın. Böylece, sadece sıkışık trafiğin eğlenerek çabuk geçmesini sağlamaz, aynı zamanda kelime hazinenizi geliştirir ve beyninizi canlandırır. Bu alıştırma, acil plaka ezberlemeniz gerektiği durumlarda çok işinize yarayabilir.



Otobiyografi alıştırması: Düşünün ki hayat hikayenizi tekrar yazmanız gerekiyor. Burada, işe gittiğiniz ilkokuldan başlayabilirsiniz. Bunun için en yakın arkadaşınızın kim, tipinin nasıl olduğunu hatırlamanız gerekiyor. Tabii sınıfınızın düzenini, görüntüsünü de. Ayrıca sınıfınızın penceresinden neler görüldüğünüzü de hayalinizde canlandırmaya çalışın. Bu alıştırmayla, kişilerle ilgili hafızanızı harekete geçirirsiniz.

Resim alıştırmaları: Bu alıştırmayla alışveriş listelerini çok kolay ezberleyebilir, hafızanızı güçlendirebilirsiniz. Bunun için kalem kağıt alın ve kağıdın üzerine bir tane mum, bir kuğu, üç kollu bir kaktüs, üç yapraklı bir yonca, beş parmaklı bir el, hortumunu yukarı kaldırmış bir fil, sola dalgalanan bir bayrak, saatli bir yumurta, sapının üzerinde duran bir pipo, davul yanında duran bir adam, iki deniz feneri ve bir saat çizin. Her resim bir sayıyı sembolize ediyor. Ardından sembolleri sayılara göre ezberleyin. Örneğin, mum biri, kuğu ikiyi, kaktüs üçü ifade ediyor. Bu sıralamaya hakim olduğunuzda sembollere aklınızda tutmanız gereken bir listeyi koyabilirsiniz. Eğer bu bir alışveriş listesiye, mumun süt şişesinin üzerinde durduğunu, kuğunun boynunda portakal filesinin asılı olduğunu hayal edebilirsiniz. Bu alıştırmayla, zihninizde listeler oluşturmayı daha kolay başarabilirsiniz.

Hipnoz alıştırması: Özellikle stresli anlarınızda veya kaygıya kapıldığınızda olumlu kelimelerden destek almaya bakın. Bunlarla olumsuz düşüncelerinizi yok eder, hedeflerinize daha kolay ulaşmanızı sağlarsınız. Eğer önemli bir görüşmeden önce, hafızanızın sizi yarı yolda bırakacağından korkuyorsanız, her gün gözlerinizi kapatarak kendi kendinize tekrarlayacağınız bir cümle belirleyin. Örneğin, Benim için gerekli olan her şeyi biliyorum ve çok sakinim cümlesini tekrarlayabilirsiniz.

Ayrıca önemli olan, bunu her gün uygulamanız.



İşte tam burada kendinizi bulacaksınız!

MERAM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK BÖLÜMÜ

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN

TEŞEKKÜRLER