

HAFIZA VE HAFIZAYI GÜÇLENDİRME TEKNİKLERİ

HAFIZA NEDİR?



Yapılan araştırmalar gösteriyor ki beynimiz yaklaşık bir milyar nöronun (sinir hücresi) oluşuyor. Bu kadar çok nöronun bilgi depolama kapasitesi dünyadaki bilgilerin çok büyük bir kısmını içerebilecek büyüklüktedir. Bilgilerin nöronlara yüklenebilmesi öğrenmedir. Nöronlara yüklenen bu bilgilerin buldukları yerden çağrılabilmesi ise "hatırlama" dediğimiz süreçtir. Nöronlara yüklenmiş olan bilgi kümeleri arasında bağlantı oluşturabilmek üretici zekanın ortaya çıkmasına yol açar. Hafıza, öğrenilmeyi (yani bilginin depolanmasını) ve hatırlamayı (yani bilginin depodan çağrılabilmesini) kapsar.

Beyin hücrelerinin DNA'sı diğer hücrelerden farklı olarak sürekli yeni bilgiler yüklenir. Beyin her yeni bilgiyi aldığı anda beyindeki nöronların çekirdekleri değişime uğrar. Bu yüzden biz sürekli yeni bilgiler ediniriz, vücudumuzun yapısı aynı kaldığı halde beynimizin yapısında değişim olur.

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.

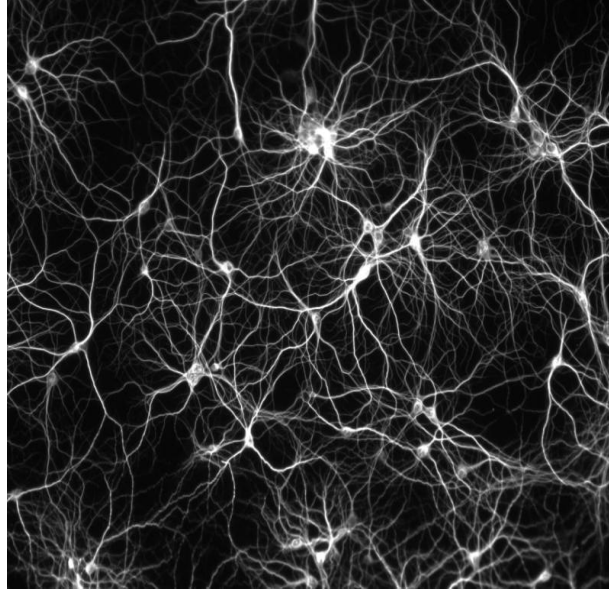
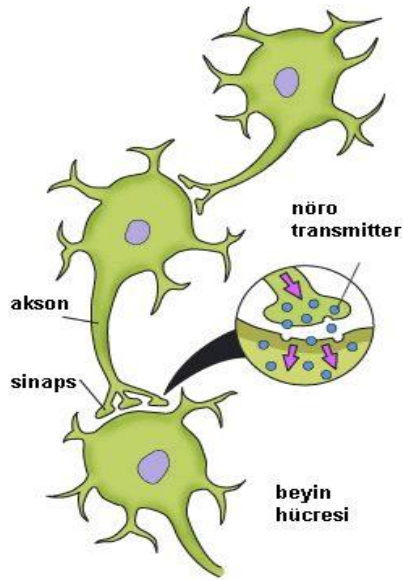
2. Beyin Kapasitesi:

Beyin kapasitesi beyindeki nöron sayısı ve bu nöronlar arasındaki bilgi iletilme yoğunluğu demektir. Beynin kapasitesini etkileyen faktörler şunlardır;



a)Beynin çalışırken ihtiyaç duyduğu enerji:

Beynin ihtiyaç duyduğu en temel iki kaynak oksijen ve glikozdur.Bu demektir ki bol oksijen beynin etkili çalışmasını sağlar ve beyin etkili çalışmaya devam ederse etkinlik derecesi sürekli artar.Oksijeni beynimize kan taşır.Kanımızda bulunan hemoglobin ve alyuvarların oluşumu için de demire ihtiyaç vardır.Aldığımız besinlerin,hafıza zeka ve konsantrasyon gücü üzerinde çok büyük etkileri vardır.Beynimiz günlük karolilerimizin ortalama %30 nu harcamaktadır.Glikoz ise doğru beslenme ile karşılanır.Doğru beslenme vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli oranda almakla mümkündür.



b)Beyinde bilgi iletimini sağlayan nörotransmitter maddeler:

Nörotransmitterler küçük kimyasal maddelerdir.Bir nörondan aldıkları bilgiyi sinir ağları aracılığı ile diğer nörona iletirler.Bir ismi hatırlamak ,bir cümle ezberlemek ,bir duygu yaşamak gibi binlerce ruhsal ve bedensel işlev beyin içindeki ve dışındaki bölgelere bu kimyasal maddeler aracılığıyla iletilir ve işlem tamamlanır.Beyinde nörotransmitterlerin çok azalması beyin işlevlerini azaltır.Başta serotonin olmak üzere binlerce madde nörotransmitter olarak görev yapar.Nörotransmitterlerin azalmasına yol açan en önemli faktör sürekli strestir.Alkol ve oksijensizlik de bu kimyasalların azalmasına yol açan diğer faktörlerdendir.

c)Nöronlar arasındaki bağlantılar:

Beynimizde bulunan nöronların tamamı birbirlerine bağlı değildir.Bu bağların bir kısmı anne karnında iken oluşur.Neredeyse tüm bağlar ise dünyadaki etkinliklerimizde oluşur.Bu bağların sayısı arttıkça zekamız yani beynimizle yapabileceğimiz iş gelişir.Biz bu bağları bilinçli ya da bilinçsiz geliştiririz.Bu bağların gelişmesinin tek yolu bilgilerin birbirleriyle ilişkilendirilmesidir.Kim daha çok öğrenir daha çok düşünürse var olan

potansiyelini o oranda geliştirerek daha kapasiteli bir beyne sahip olur.



3.Hafızanın İşleyişi

Hafıza genel kabul gören teorilere göre üç ayrı sistemin birlikte çalışması olarak değerlendirilmektedir.Yani biz birbirini tamamlayan üç ayrı hafıza aşamasına sahibiz. Bunlar;
a)Çok Kısa Süreli Hafıza(20-30 saniye kalıcılık...bilgi elektiriksel yapıda)
b)Kısa Süreli Hafıza(20 dakika-1 gün kalıcılık...bilgi elektro kimyasal yapıda)
c)Uzun Süreli Hafıza(beyin -nöron yaşadığı sürece...bilgi kimyasal yapıda)

Bilinç Düzlemi:Çok kısa süreli hafızada dolaşırken farkında olunan ve ikinci aşamaya taşınacak olan bilgilerdir

Bizler beş duyumuz yardımıyla mesajları dış dünyadan alırız.Algı organlarımız aldıkları mesajları elektiriğe kodlarlar.Bu mesajlar çok karmaşık sinir ağlarıyla değerlendirilmek üzere beyine iletilir.Tüm bu mesajlar elektiriksel olarak önce çok kısa süreli hafızamızda toplanır.Bu alanda henüz elektirik yapıda olan bilgi 20 saniye kadar bekleyebilir.Bu süre sonunda bu alan boşaltılır ve yerine yeni mesajlar gelir.Çok kısa süreli hafızayla doğrudan ilişkili " bilinç düzlemi" dediğimiz alan çok kısa süreli hafızadan sıçrayan ya da buradan seçilerek alınan farkında olunan mesajlarla doludur.Farkında olmadığımız diğer mesajlar çok kısa süreli hafızada sönüp giderler ve hatırlanmaları mümkün değildir. Bilinç düzlemine gelen bilgi kısa süreli hafızaya geçmeye aday bilgidir. Kısa süreli hafızadaki bilgi 20 dakika ile bir gün arasında bir ömre sahiptir.Bu sürede bilgi yanık sönükleşir ya da uzun süreli hafızaya geçer.Bu süreçte beyin enerjiye ihtiyaç duyar.

Eğer kısa süreli hafızada iken bilgi hatırlanırsa o bilgi elektirikle uyarılmış ve böylece bilince çıkarılmış olacaktır.Böylece bilgiye yeni enerji yüklenir.Beyin bu enerjiyi kullanarak bilgiyi kalıcı ve kimyasal olarak nöronlara yerleştirir.Eğer bilgi yeterince sık gerektiği kadar enerji yüklenerek tekrar edilirse bu bilgi kesin olarak uzun süreli hafızaya yerleştirilmiş olacaktır.Örneğin trafik kazası geçiren bir kişi ,tüm duyuları ile yoğun bir şekilde bu kazaya ilişkin bilgileri almıştır.Dolayısıyla bu bilgiyi tekrarlamasına gerek kalmadan onu uzun süreli hafızasına yerleştirecektir.Ancak yoğunluk kişinin kaldırılmayacağı şekilde şiddetli olursa bu kez de şok yaşanır ve bilgiye ulaşan yollar kitlenir kişi kaza anını hatırlayamaz.

HAFIZAMIZI NELER ENGELLER?

1.Beyine yeterli malzemenin sağlanmaması:



Vücudumuzun kullandığı oksijenin büyük bir kısmı beyinimiz 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:

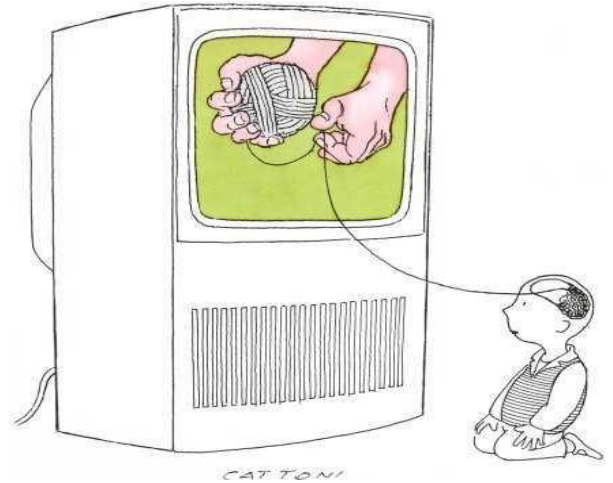
İnsan sürekli stres yaşadığında vücut gerilir.Gerginliğin devam etmesi halinde beyin ve vücut kısa sürede mevcut glikozu yakar,enerjisini tüketir



3.Beyin kapasitesinin eksik kullanılması: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.

4.Beyin kapasitesinin zayıflatılması:

- TV seyretmek
- KontROLSUZ hayal kurmak
- Cinsel imgelere saptlanmak



5.Sistemsiz düşünme alışkanlığı:

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 indirmek, okumak ,araştırmak,bulmaca çözmek ve beynimizi yavaşlatan unsurlardan uzak durmak.

HAFIZA GÜÇLENDİRME TEKNİKLERİ

Hafızanızı basit alıştırmalarla güçlendirebilirsiniz. Kolaylıkla her yerde çok zaman harcamadan yapabileceğiniz bu 10 alıştırmayla güçlü bir hafızaya sahip olabilirsiniz.

Ters el alıştırması: 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 alıştırması: İşe veya alışverişe giderken, tıpkı bir çocuk gibi merak içinde bütün duyularınızı harekete geçirin. Bakın, dokunun, 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 yaptığımız bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini arttırırız. Eğer bu yaptıklarınızdan zevk alır 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. Alıştırmayı 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 alıştırması: Asker yürüyüşü gibi olduğunuz yerde hareket edin. Sol bacağınızı her kaldırdığınızda, önce sağ elinizle, sonra sol elinizle dizinize dokununuz. Bu esnada o kadar esnek hareket edin ki, bacağınızı indirirken, kolunuz başınızın üzerine gelecek kadar yükselmeli. Bu hareketleri birkaç kez tekrarlayınız

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 yapınız. Kendinizi Leonardo da Vinci veya sevdiğiniz bir başka ressamın yerine koyunuz. 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 bakınız ve plakadaki harflerden kelimeler, hatta cümleler türetmeye çalışınız. 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 çalışınız. Bu alıştırmayla, kişilerle ilgili hafızanızı harekete geçirirsiniz.

Resim alıştırması: 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 sağlarız. 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.



KAYNAKLAR

- 1.Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi..Prof.Dr.Ayhan Aydın
- 2.Yaşamın temel kuralları.1989 meteksan Prof.Dr Ali Demirsoy
- 3.Endokronolojiye giriş 1989 meteksan,..Prof .Dr Aşkın Tümer
4. <http://www.pdrçiyiz.biz/hafıza-nedir-t1081.html> (Esin Sağlamcı, Ankara 2005)
- 5.<http://www.genbilim.com/content/view/4182/38/>

Çiğdem TOZAR

Meram RAM Rehber Öğretmeni/Psikolojik Danışmanı