

7 Temel Hafıza Tekniği

Araştırmalar her ne kadar 45 yaşından sonra hafıza problemleri yaşanmaya başladığını öngörse de **“dijital hayat”** bizi esir aldığından beri, yaştan bağımsız herkes unutkan oldu. Kafamızı dolduran küçük şeylerin sayısı arttıkça hem bunları yönetmek hem de hatırlamak iyice zorlaştı. Sizin için hazırladığımız sıra dışı 7 temel teknik ile artık daha az unutacaksınız... Pardon... Ne diyordum ben? 😊



Tekniklerden önce yapılması gereken ilk ve en önemli şey ise yeterli uyku. Beynimiz, uyku sırasında gün içerisinde yapılanlarla ilgili dosyalama ve arşivleme yani bir açıdan kaydetme yaptığı için az uyuyanların yeteri kadar uyuyanlara göre daha unutkan oldukları görülmektedir. Bu nedenle yeterli ve düzenli uykuya aman dikkat!

Tekniklere gelecek olursak: Buradaki amacımız size genel-geçer hafıza tekniklerini aktarmanın çok ötesinde. Amacımız unutkanlığınızı azaltacak bir atmosfer, bir ortam yaratmanıza yardımcı olmak. Hatırlamak için uygun bir iklim oluşturabilirseniz, unutmanız için de bir neden kalmayacak demektir. **Yani amacımız hatırlamanızı sağlamaktan ziyade unutmanızı engellemek...**

1) Dik Oturun: Gün içerisinde, ofisinizde ya da evinizde fark etmez mümkün mertebe dik oturmaya, özellikle de üst bedeninizi dik tutmaya gayret gösterin. Hatta mümkünse ayakta çalışın 😊 (**standing desk modası**) Göğüs kafesiniz dik ve gergin olduğunda akciğerleriniz de daha rahat ve verimli çalışacağı için daha iyi ve sağlıklı soluk alıp verecek, bu sayede de hem bedeninize hem de beyninize oksijen akımını daha sağlıklı şekilde sağlayacaksınız. San Francisco Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre dik oturanlar ve ayakta duranların beynine olan oksijen ve kan akışı %40'a kadar artmaktadır. Unutmayın ki, soluduğumuz oksijenin yaklaşık %25'ini tek başına beynimiz kullanmaktadır. Hal böyle olunca, az ya da yetersiz nefes ya da bulunduğunuz ortamın havasız olması unutkanlığınızı da arttırmaktadır. **Daha ilginç olan bir bilgi ise dik oturanların ve duranların daha çok olumlu şeyleri hatırladığı, kambur oturanların ve duranların ise daha çok negatif şeyleri hatırladığının tespit edilmesi.**

2) Gözlerinizi Kapatın: Her ne kadar **“görgü tanığı”** denilse de, Surrey Üniversitesi'nde yapılan araştırmalara göre görgü tanıklarından sorulan soruları gözleri kapalıyken cevap vermeleri istendiğinde şahit oldukları olayla ilgili daha çok detayı hatırladıkları tespit edilmiştir. Gözlerimizi kapattığımızda dikkatimizi dağıtan şeylerden de uzak kaldığımız için daha iyi konsantre olur ve seslere karşı daha duyarlı oluruz. **Unutmamanız gereken bir şey dinlediğinizde ya da önemli bir telefon konuşmasında gözlerinizi kapamayı deneyin, çok şaşıracaksınız 😊**

3) Kapılardan Uzak Durun: Ne ilgisi var demeyin sakın 😊 Herhangi bir şey yapmak için bir odadan çıkıp diğerine girdiğinizde ne yapacağınızı unuttuğunuz bir an olduysa o halde siz de bizdensiniz demektir. Hele hele çıktığınız odaya geri döndüğünüzde yapacağınız şeyi hatırlıyorsanız kulübe hoş geldiniz, siz de **“kapı-yolu etkisi (doorway effect)”** altındasınız. Notre Dame Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre bir kapıdan geçmek unutmaya sebep oluyor. Araştırmalar fikirlerin ortaya çıktığı ortam ve kısacık bir an ile doğrudan ilintili olarak hafıza kaydedildiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle ortam değiştiğinde o fikir de ortadan kalkmaktadır. Siz siz olun, aklınıza bir şey geldiğinde not etmeden odayı terk etmeyin. Özetle **“ilham geldiği gibi gider”** 😊

4) Değişik Yazı Fontu Kullanın: Standardı, rutini ya da alışkanlığı zorlayan, bozan ya da değiştiren her şey aslında hatırlamayı da kolaylaştırmaktadır. Princeton ve Indiana Üniversitesi'nin yaptığı araştırmalara göre yazı içerisinde ara ara bile olsa farklı font kullanıldığında hatırlanma oranı da artmaktadır. **Arial** ve *Monotype Corsiva* yazı fontu kullanılarak yazılan aynı metinlerde alışılmışın dışında olan ve zor okunan ikinci yazı fontunun akılda daha çok kaldığı belirlenmiştir.

5) Komedi İzleyin: 20 dakikalık bir gülüş hafızanızı güçlendirir. Loma Linda Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre yirmi dakika boyunca komik bir video izleyenlerle, yine yirmi dakika boyunca sessizce oturanlar arasında yapılan hafıza testinde gülen kişiler çok daha iyi sonuçlar almıştır. Üzgün ya da stresli ortamlarda vücudumuz *kortizol* hormonu üretir ve bu da hafızayı kötü etkiler. Diğer taraftan güldüğümüzde ise *endorfin* üretiriz ve bu da stresimizi ve tansiyonumuzu düşürür. ***Ağzımızla gülme hareketi yapıp 2 dk. boyunca öylece durduğumuzda bile kortizol (stres hormonu) seviyemizin düştüğünü ve serotonin (mutluluk hormonu) salgıladığımızı biliyor musunuz? Bir deneyin, daha iyi hissedeceksiniz 😊***

6) Sakız Çiğneyin: Önemli bir toplantı ya da konuşma öncesinde sakız çiğneyin. Cardiff Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre sakız çiğnemek uzun süreli konsantrasyonu ve de hafızayı güçlendirmektedir. Toplantı başladığında sakızınızı çıkarmayı sakın unutmayın 😊

7) Elle Not Tutun: Gelelim en önemli tekniğe. Hiç şüphe yok ki, ***“Söz uçar, yazı kalır”*** deyişinden hareketle not almak unutkanlığın bir numaralı düşmanı ancak, ***“Ben, not aldığım halde halen unutuyorum”*** diyorsanız bu teknik size gelsin. Yazımızın başında belirttiğimiz üzere dijital hayat bizi esir aldığından bu yana unutkanlığımız arttı çünkü artık not alırken bile dijital cihazları kullanıyoruz. Ellerimiz vücudumuzdaki en güçlü hafızaya sahip organlarımızdır. Bu nedenle elimizle yaptığımız şeyleri asla unutmayız. Masa tenisi oynamaya yıllarca ara versek bile raketi elimize aldığımız beşinci dakika sanki daha dün bırakmış gibi oynayabilmemiz de bundandır. Konumuza dönecek olursak, ***dijital aygıtlarımıza tapaj yaparak aldığımız notların beynimiz açısından hiçbir anlamı olmuyor maalesef.*** Ancak bir kalemle yazar gibi not aldığımızda, sadece beynimizle değil yaptığımız el hareketi ile de hafızamıza kaydediyoruz. Bu nedenle uzmanlar unutmamak için eski usul not almaya geri dönmemiz gerektiğini söylüyor. Yine Princeton ve UCLA'nın yaptığı araştırmaya göre Kalem-kağıt ile not alanlar, dijital aygıtla not alanlara göre daha iyi hatırlamakta, konsantre olmakta ve dikkatle dinlemektedirler.

(Genel Kaynak: Stephanie Vozza, FastCompany)

Arif Gökhan Rakıcı

Nisan 2015