

# Aklımda isim tutamıyorum diyorsanız bu yazıyı okuyun...

**i**ki gündür hafıza geliştirme yöntemlerini yazıyorum..

Beyni nasıl kullanacağız..

Bilgiyi bilinç altına nasıl

**yerleştireceğimizi artık biliyoruz..**

Dün de belirttim.. Şaşırtıcı ama gerçek..

Beyin uyurken öğreniyor.. Kısa süreli hafızaya yerleşen bilgi uyku sırasında uzun dönemli hafızaya geçiyor.. Oraya yerleşiyor..

Önemli olan **o bilgileri çağırıp, kullanabilmek..**

Bugün birkaç örnek verelim.. Bu konuyu kapatalım..

Kuralımız neydi?

Öğrendiğin şeye duygu kat.. Beyninde resmet.. Abart, gerekiyorsa komik hale getir..  
**Sonra o halini düşünerek kullan..**

**Böyle yaparsan bir daha hiç unutmazsın..**

Sağdan soldan duyarsınız.. Veya kendiniz de yakınıyorsunuzdur.. Çoğu kişi **'isim hafızam yok'**der.. Aklında isim tutamıyorum..

Doğru mu?

Değilmiş..

NLP Grup'un düzenlediği seminerde dünyaca ünlü uzman Philip Holt isim hatırlama veya hafızada isim tutma yöntemini anlattı..

Şöyle..

**Duyduğunuz ismi hemen tekrarlayın..**

Yani şöyle.. Diyelim ki biriyile tanışıyorsunuz.. Adı Ali olsun.. O adrı söyledikten sonra siz de hemen tekrarlayın..

'Memnun oldum Ali Bey' falan deyin..



Yaran şu.. Hem işittiniz, hem kullandınız..  
**Yani beyninizin iki bölümüne de o ismi soktunuz.. Bilgiyi yerleştirdiniz..** Bunu yaparken o kişiye bakınca dikkatinizi çeken ilk şey.. Yüzü olabilir, kaşı gözü olabilir, kıyafeti olabilir.. Tavnı olabilir.. **Karikatürize ederek** beyninize yerleştirirseniz o tanıştığınız kişinin adını bir daha hiç unutmazsınız..

İlk bakışta zor gelebilir..

Zor olsa bile deneyin.. Bir süre sonra beyin bu yöntemle alışacaktır.. **İşlemi otomatik olarak yapacaktır..**

Kelime mi ezberlemek istiyorsunuz?

Kelimeleri evinize yerleştirin.. Mantıklı bir şekilde.. Srayla evinizde dolaşmış gibi.. Bir anda 20-30 kelimeyi yerleştirin.. Masanın üzerine koyun, televizyonun yanına bırakın falan..

Sonra evinizi düşündüğünüzde **o kelimelerin tümünü hatırlayacaksınız..**

Bu yöntem tabii biraz antrenman gerektiriyor..

**Yolculuk yöntemi gibi..** Evle iş arasında her gün aynı yoldan geçiyorsanız deneyin.. Diyelim ki Orta Doğu üzerine bir kitap okudunuz.. Önemli kilometre taşlarını, dönüm noktalarını ev ile iş arasındaki yolu düşünerek yerleştirirseniz..

Yeri geldiğinde o yolu düşünürseniz **bütün bilgiler yerinden çıkıp yanınıza gelecektir..**

Deneyin.. İnanın, kitabı ezberlemiş gibi olursunuz..

Bu nereden işe yarar?

**Metne bakmadan, düzgün akıcı konuşmada..**

Bir konuyu dağıtmadan anlatmada..

Bir de sektiz, dokuz, on haneli **sayıları akılda tutma yöntemi var..** Sayılar üzerinden hikâye kurup, o hikâyeyi akılda tutma yöntemi..

**Hikâyeyi tekrarlayınca sayı ortaya çıkıyor..**

Şöyle anlatayım.. Televizyonda görmüşsünüzdür.. Hani adam çıkar, 10 haneli sayıya 10-15 saniye bakar.. Sonra ezbere söyler ya.. İşte o yöntem.. Aslında **adam sayıyı ezberlemez; rakamların simgeleriyle hikâyeye kurar..** Sorulduğunda da hikâyeyi hatırlar, sayı ortaya çıkar..

Hafıza teknikleri bu kadar.. Baştan söyledim.. **Beyniniz de kolunuzun kısı gibi dedim.. Ne kadar çok kullanırsanız, ne kadar çok antrenman yaptırırsanız o kadar geliyor..**

Önemli olan bu..