

Beyin uyurken öğreniyor..

Dün bu köşeye göz attınız mı bilmiyorum..
Hengâmeli bir gündü.. Hem bayram hem yılbaşı.. Vakti olmayanlar için söyleyeyim..

İddia şu: Dünya hafıza şampiyonuyla bizim beynimiz aynı..

Bire bir.. Onunki bizimkinden daha gelişmiş değil..

Fark şurada.. **O kullanmasını biliyor, biz bilmiyoruz..**

Dün örneklerle anlattım.. Konu önemli.. Herkesin öğrenmesi, çocuğuna öğretmesi gerek..

Beyin, kolumuzun kası gibi.. Hiçbir farkı yok.. Çalıştırmak gerekiyor.. **Sadece çalıştırmak..**

Peki ama nasıl?

Philip Holt'un NLP Grup'ta verdiği seminerden öğrendiğim kadarıyla anlatayım..

Philip Holt da kim mi?

Bu işin uzmanı.. Ülke ülke dolaşıp seminerler veriyor.. Bu hafta Türkiye'deydi..

Temel soru şu:

Beynimizi daha etkin nasıl kullanabiliriz? Bilgiyi ömür boyu unutmamak üzere **bilinç altımıza nasıl yerleştirebiliriz?**

Lazım olduğunda nasıl o yerden çıkartıp kullanabiliriz?

Öncelikle şunu söyleyeyim..

Bir şeyi öğrenmek için üç defa tekrarlamak gerekiyor.. En iyi yöntem de şu.. **Bilgiyi beyne yükle..** Herhangi bir konuda çalıştıktan sonra **uyu..**

Burası çok önemli..

Mehmet TEZKAN

Aslında ne oldu?

mtezkan@gazetevatan.com

Uyu..

Sabah kalk, aynı konuyu bir kez daha çalış.. Bir hafta sonra yine..

Artık unutmama imkân yok..

Peki uyumak niye mi önemli?

Aslında beyin uykuda öğreniyor.. Beyne yerleştirdiğiniz bilgiler uykuda öğreniyor.. Beyne yerleştirdiğiniz bilgiler uykuda öğreniyor.. Beyne yerleştirdiğiniz bilgiler uykuda öğreniyor..

Gözler kapanınca bilinç kapanıyor ama bilinçaltı çalışıyor.. **Bilgi bilinç altına yerleşince de bir daha çıkmıyor..**

Yani unutmuyorsunuz..

Kediler üzerinde bir araştırma yapılmış.. Kedileri iki gruba ayırmışlar.. Aynı şeyleri öğretmeye çalışmışlar.. Birinci gruptaki kedilere her öğrettikleri şeyden sonra uyumaları için izin vermişler.. İkinci gruptakiler daha az uyuşmuş, bol bol çalışmış..

Sonuç.. **Uyuyanlar daha hızlı kavramış.. Daha başarılı olmuş..**

Diyorlar ki stres altındayken bir şeyi öğrenemezsin.. Çünkü stres altındayken vücut kim-

yasal bir madde salgılıyor.. O madde öğrenmeyi, hatırlamayı engelliyor..

Hafıza şampiyonları yeni bir şey öğrenirken derin bir transa giriyormuş..

Yani bilgiyi doğrudan bilinç altına gönderiyorlar..

Nasıl mı?

Üç defa derin nefes alın, rahatlayın.. Beyniniz öğreneneğiniz şeye odaklayın..

Hepsi bu..

Bir de uzun çalışmanın da çok yararlı olmadığını söylüyorlar.. **Saatlerce masa başında kalmannın..**

Örnek mi?

Bir saat kesintisiz çalışacağına her 20 dakikada bir beş dakika mola ver.. Beyni rahatlat, çok daha iyi öğrenirsin..

Bir konferansa, seminere katılmışsınız veya uzun bir toplantıya..

Konuşmaların başını ve sonunu net biçimde hatırlarsınız.. **Peki ya ortasını?**

Uçar, gider!

Beyin almaz.. Hafıza algılamaz..

Küçük bir ipucu daha.. Öğrenirken o bilgiye duygular kat.. Beyninde resmet.. **İstersen kömik hale getir, abart..**

Sonra o halini düşünerek kullan..

Bir daha hiç unutmazsın..

Başka..

Hafızada isim tutma yöntemi var, sayı tutma yöntemi var, not almadan bir konuda konuşma yöntemi var.. Kelime ezberleme yöntemi var..

Var oğlu var..

Onlar da yarma..