

Bu kitap www.gencakademi.com adresinden indirilmiştir.

ON GÜNDE KUSURSUZ BELLEK

Yazarı: Dr. Joyce BROTHERS, Edward P.F.EAGON

I. BÖLÜM

Gerekeni, gerektiği anda ve yerde hatırlamanız için, belleğin (hafızanın) sihirli gücü:

Hiç kimse unutkan biri olmak istemez. Çoğu kez 'Dilimin ucunda' deyimini kullanmak durumunda kalmışsınızdır. Her zaman, hatta şu anda bile, bellek aksamalarınızı giderebilirsiniz.

Dilerseniz hatırlama gücünüzü on gün içinde on katına çıkartabilirsiniz. Aslında bu yetenek herkeste mevcuttur. Bu eşsiz yeteneğin tam kapasiteyle işletilmesi, onu kullanmayı istemeye bağlıdır ve 'istemek' yeterlidir. Her alanda veriminizi artırmak ve aklınızdan geçirdiğiniz en olmayacak umutları bile aşacak hedeflere erişmek sizin elinizde.

Sıradan bir insan, belleğinin sadece % 10'unu kullanabilir. Bununla birlikte içimizde zihinsel gücümüzden % 100 yararlanmamızı sağlayacak bir yetenek uyumaktadır.

Hafıza, hiç ara vermeden, sürekli çalışan zihinsel bir mekanizmadır.

*Verimli bir hafıza yoksa, çok şey yapılmadan kalır.

*Verimli bir hafıza yoksa, birçok önemli hedefe ulaşamaz.

*Verimli bir hafıza yoksa, hayatın değerli diye sunduğu şeylerin büyük kısmı yitirilir.

Her şeyden önce bellememiz gereken bir gerçek: **Kötü Bellek Yoktur!** İyi ve kötü diye bilinen belleklerin tek farkı, hatırlama teknikleridir. Bu kitapta da anlatılan hatırlama tekniklerinden başka birşey değildir.

Belleği yaşanmış, işitilmiş ve okunmuş olan herşeyi sayısı hesapsız çekmecesini bulunan dev bir dolaba benzetebiliriz. Kullanacağımız bilginin çekmecesini açar, yardımcı bilgilerle destekleyebiliriz. Bir şey zihinde ilgi alanına göre kalır veya kalmaz. Mesela, dün veya herhangi bir zamanda sokağa çıkmışsınızdır.

Yolda tanıdık bir kimseye rastladınız mı?

Rastladıysanız, bu tanıdığınız nasıl giyinmişti?

Yolda bir kimseyle konuştunuz mu?

Ne üzerine konuştunuz?

Herhangi bir mağazanın önünden geçtiniz mi?

Vitrinine neler konmuştu?

Vereceğiniz cevapları iyice düşünün ve her ayrıntıyı hatırlamaya çalışın. Beyninizin ilginç bir işleme tarzı açığa çıkacaktır. Beyninizde kalan ilgi alanınıza giren olaylar olduğunu göreceksiniz.

Bundan sonraki her bölümde (kitapta 'gün' deniliyor), bellek gücünüzdeki % 10'luk artışı göreceksiniz Şu ana kadar sıradan bir insanın belleğine sahipsiniz.

% 100

% 90

% 80

% 70

% 60

% 50

% 40

% 30

% 20

% 10 Normal verim

İKİNCİ GÜN:

Bu bölümde iyi bir belleğe giden yolda iki önemli işaret taşı göreceğiz.

Hayatta yaptığımız herşeyin bir nedeni, bir gerekçesi vardır. Verimi yüksek, güçlü bir belleğe giden bu yola çıkmamızın gerekçesi ne?

Hatırlarsanız, yazarımızın gerekçesi para kazanmaktı. Bunun için hiç de bilmediği boks alanında bir yarışmada binlerce dolar para kazanmıştı.

Gereç, otomobilinizin deposuna koyduğunuz benzin gibidir. Yani sizi harekete geçirecek, güç verecek kaynaktır. Sonra sadece istemek kalır. İstemeniz marş motorunuzdur. Motor çalıştı mı, beyin motoru harekete geçer ve isteğiniz gerçekleşene kadar stop etmeyecektir.

BELLEK, GEREKÇENİN ŞİDDETİ ÖLÇÜSÜNDE GELİŞİR

Bu cümleyi bir defa daha okuyun. Yüksek sesle okuyun. Şimdi kitaba bakmadan

tekrarlayın. Sonra da kaleminizi alıp bu cümleyi yazın.

Verimli bir bellek için sadece tekrar yeterli değildir. Mesela, telefonunuzu günde kaç defa kullanırsınız? Numaratörü kaç defa çevirirsiniz? Cevabınız 'defalarca' olacaktır.

Peki, numaratörün iç tablasında harfler var mıdır? Varsa, büyük harfler mi? Küçük harfler mi? Renkleri ne? Defalarca bakmış olmanıza, ve defalarca kullanmış olmanıza rağmen bu soruları doğru olarak cevaplayacağınızı sanmıyorum.

O halde hafıza için sadece tekrar bir işe yaramaz. Tekrar, gerekçeyle anlam kazanır. O halde belleğin ikinci temel kuralı:

Gerekçe + Tekrar = Bellek Sağlamlığıdır.

Bellek motifini hiçbir zaman gözden kaçırmayanlar, sadece onlar amaçladıkları hedefe çabuk, kolay ve olabilecek en büyük başarıyla erişebilirler.

Onun için aşağıdaki noktaları içeren açık listeler yapmanız lazım.

1-Verimi yüksek bellek için nedenleriniz?

2-Mükemmel bellekten beklediğiniz yararlar?

Bunları bir kağıda yazınız. Bu kitapta 'Yazınız!' denilen yerler yazılmazsa, başarılı olunamaz.

Belleğin üçüncü temel kuralı ise:

Hatırlama yeteneği ne kadar zorlanırsa, sağlamlığı da o kadar gelişir. Ayrıca yakın hedefler de bellek eğitiminde önemlidir.

Şunu asla unutmayınız: Bellek gerekçeye göre gelişir.

Gerekçe + Tekrar = Bellek Sağlamlığı

Hatırlama tekniğinin zorlaması.

% 50

% 40

% 30

% 20 Bellek gerekçesi

% 10 Normal verim

ÜÇÜNCÜ GÜN:

Verimli bir bellek için üçüncü adım keyfe bağımlılığı ve bağımsızlığı bir kenara bırakıp hedefe yürümezdır.

'Ah! Şu anda keyfim hiç yerinde değil. Birşey yapamam!'

'Bugün çalışmak hiç işime gelmiyor'

'Şimdi başka şeyler yapayım daha iyi'

Bu bahanelerin her biri işten kaçmaktan başka birşey değildir.

Ertelemek her ne sebeple olursa olsun, güvensizlik oluşturur. İsteksizlik şu andan itibaren özür olarak değerini kaybetmiştir.

İş yapmanın keyifle bir bağlantısı yoktur. Çalışmaya hiç de hevesli olmadığınız günlerde de önemli işler yapmış, buna karşılık yataktan kalktığınız zaman bazı günler hiçbir işe başlayamadığınız olmuştur. İnsanın keyfinin olup olmaması bağlayıcı değildir. Bu ruh haletini yenebilirsiniz; ama nasıl?

İlk Adım: Gelgeç hedeflere hedef olmayınız. Çünkü bunlar zaman öldürme canavarından başka birşey değildir. Bellek gücünüzü artırmak istiyorsanız, işinize **hemen** başlamalısınız.

İkinci Adım: Her işe derhal girişin. Girişmek istediğiniz işe hemen girişmezseniz, kaybedersiniz. Erteleme (1 dakika bile olsa) yarın bir saat oluverir. Unutmayınız: **Her İşe Derhal Girişiniz.**

Üçüncü Adım: Başladığınız her işin sonunu getiriniz. şimdiye kadar yaptığınız şeylerin üstüne yatmanız için çok erken.

Bütün benliğiyle bu üç kurala göre hareket eden asla keyfinin kölesi olmayacaktır.

Özürlerin en göze çarpanı: 'Öğrenmek beni yoruyor!' 'Yorulan beynimden arada bir istirahatı esirgememeliyim'. Nice insanlar, 'durmuş' ya da 'yorgun düşmüş' beyninden yakınırılar. Oysa böyle birşey yoktur.

Bellek dorukları yani hatırlama günün hangi saatinde olduğu, kişisel tecrübelerle bilinebilir. Psikoloji deneylerinin neticesi, saat 20.00 ile 22.00 arasında hatırlama gücünün ikinci doruğuna çıktığını saptamıştır. Birinci zirve uyandıktan sonraki 2 saattir.

Keyif bağılılığından kurtaracak en güvenilir araç, bedeni rahatlatacak koşullardan sakınmaktır.

Başarıda doruk noktasını amaçlamak için kumaştan kaplaması olmayan bir iskemleye oturmaktır.

Bedensel gevşeme keyif canavarının en büyük müttfeğidir. Rahat bir ortamda yapılan bir toplantının konforun azaltıldığı bir ortamda yapılan toplantıdan daha verimsiz

olduğu arařtırmalarla ve tecrübelerle sabittir.

% 30 keyfe gem vurmak

% 20 Bellek gerekçesi

% 10 Normal verim

DÖRDÜNCÜ GÜN

Hatırlanacak Őeye anlam kazandırın.

Unutmayınız:

*Herşeyin bir anlamı olmalıdır.

*Tutamak noktaları bulun ve bunlardan yararlanın

*Anlam ne kadar büyük lorusa, bellek de o kadar iyi olur.

*Tutamak noktalarınıza daha derin anlamlar verin.

*HerŐey anlam kazanabilir. Yeter ki zihinde tutmak zorunluluğunu hissedin. Bu bir makinenin seri numarası, telefon numarası vs. olabilir.

Örneđin: 235812 rakamı nasıl anlam kazanır.

$$2(+1)= 3(+2)= 5(+3)= 8(+4)= 12$$

Mesela:

Őemsiye: 1 (Her zaman bir çubuklu olur)

Ayakkabı= 2 (Her zaman bir çift yani iki tane olur)

Pasta çatalı= 3 (Her zaman üç diřli olur)

Oyun masası= 4 (Her zaman dört ayaklı olur)

Eldiven= 5 (Beş parmaklı olur)

Sıraya koyarken sıranın mana ile alakasına dikkat edin.

Ya da manav için hazırladığınız, armut, elma çilek, bamyaya, fasulye, dereotu,ceviz alacaksınız. Kolayca akılda kalması için

Armut:A

Bamya:B

Ceviz:C

Dereotu:D

Elma:E

Fasulye:F

Başka türlü de düzenleyebiliriz:

Mesela, Ekmek, Salam, Makarna, Ampul, limon alacaksınız:

Salam

Ekmek

Limon

Ampul

Makarna

gibi bir sıralama yapabilirsiniz.

Yapacağınız iş alacağınız şeylerin sadece baş harflerini hatırlamanız yeter.

Bir telefon numarası 19 19 39

Bu 1.9.1939 ikinci dünya savaşının başlangıç tarihidir. Daha kısa bir numara: 14 92

1492-Kristof Kolomb'un Amerika'yı keşfi.

2244 (Ne demektir? $2 \times 2 = 4$)

3618 (Ne demektir? $3.6 = 18$)

2468 (Ne demektir? $2+2+2+2$)

2173 (Ne demektir? $21:7=3$)

Bir tekstil firması modelleri her defasında bir kodla ifade etmeyi keşfetti.

T.B= Taş bebek

M.T= Makineli Tüfek

M.K= Monte Kristo gibi.

Aşağıda 10 maddelik listeler göreceksiniz. Bu listeleri iyice okuyun sonra kitabı kapatıp sıralarını bozmadan yazmayı deneyin.

Liste A Liste B Liste C

1-BU1-KIZ1-OTOMOBİL

2-KÜÇÜK2-OYNUYOR2-KİTAP

3-KIZ3-BEBEK3-GÖK

4-BUNLA4-ENTARİ4-YİYECEK

5-UZUN5-ÇORAP5-İŞ

6-TAŞLI6-PAPUÇ6-AĞAÇ

7-YOLU7-ŞAPKA7-YARDIM

8-KOŞARAK8-ARABA8-İSKEMLE

9-EVE9-DİNGİL9-TAŞ

10-GİTMİŞ10-TEKER10-GÜĞÜM

Bu listeleri zihinden yazıp, yazamadığınızı kontrol edin ve sonuçları karşılaştırın.

Birinci liste kolaydı. İkinci dizide biraz daha zorlandınız. En zoru muhakkak ki üçüncü gruptu.

Ya şöyle nasıl? Bu kız bebeğiyle oynuyor, ona bir entari, sonra da çorap pabuç, şapka giydiriyor ve bebeğini bir dingili ve bir tekeri eksik arabaya oturtuyor. Daha kolay değil mi? Çünkü kelimelere manalar verdik ve birbirine bağladık. Peki C listesi:?

Onu da Otomobil-kitap, gök-yiyecek, iş-ağaç, yardım-iskemle, taş-güğüm gibi ikililerle yazalım.

Bir de ritimle deneyin. Önce D sonra E listelerini başlama ve bitim saatlerini yazarak deneyin

Başladım...

Şimdide E listesine anlam

LİSTE D LİSTE E katmayı deneyin

1-Deriz1-Gü1-Gü1-Gü+zel

2-Ev2-Tü2-TÜ2-Tü+nek

3-Yol3-Bü3-Bü3-Bü+tün

4-Ak4-Pen"

5-Gök5-Ke"

6-El6-Si"

7-A+7-Di"

8-Eş8-Yo"

9-Taş9-Za"

10-Dil10-Ka"

Bitirdim... Görüldüğü gibi bu şekilde daha kolay anlaşılır ve zihne çabuk nakşolunur. Burada önemli olan hatırlamak değil, sırasıyla hatırlamaktır.

Bir de tutamak noktası metodunu deneyelim:

1-'Ben'Bir tek kişi demektir; beni kendimi amaçlıyor= ben

2-Ayakkabı=Her zaman bir çift giyilir= iki

3-Şey=Her şeyin iyisi üçtür= üç.

4-Masa=masanın dört ayağı olur= dört

5-Parmak=Her elin beş parmağı olur= beş

6-Cadı=Çok sevilen bir çocuk masalı: Sabah tam altıda gelir= küçük tatlı cadı

7-Hafta=Her hafta yedi gündür= yedi

8-Gece=Geceler sekizde başlar= sekiz.

9-Sinema=Sinemaların saati genellikle dokuzdur= dokuz

10-Zenci=On küçük zenci ünlü bir kitaptır, oyundur= on

Kapatıp kavramları zihinden doğru sırasıyla söylemeyi deneyin. Daha kolay söyleyiverdiniz. Niçin? çünkü anlam kazandırdınız. Peki bu 10 kelimelik listeyi hayatta nasıl kullanacağız? Bir insanın günlük programı şöyle olsun:

saat 9

saat 10 BERBER

saat 11

saat 13 GÖZ DOKTORU

saat 14 SEYAHAT AÇENTASI, TATİL İÇİN BİLET

saat 16 BEDİR'DE AKŞAM ÇAYI.

Saat 10-10-zenci-10-küçük zenci-zenci kıvrıcık saçlı-saç- berber

saat 13-Yani saat 1-1-ben-bekleme odasında yalnız-doktor-göz doktoru-saat 14-

saat-2-2-ayakkabılar-ayakkabılar oda kapısının dışında-otel-tatil-seyehat-seyehat
açentası-bilet.

saat 16-yani 4-4-masa-masada çay-Bedir'de çay.

Bunun tersi de yapılabilir.

Göz doktoru-doktor yardım eder. Kime?-bana-bu benim-ben:1:saat-13 gibi. Artık
randevularınızın karmakarışık olacağını zannetmiyorum.

Bu metod bir konuşma hazırlarken de kullanılabilir. Konunun ana başlıkların anlamlı
terimlerle destekler ve unutmayacağımız noktaları konuşma bölümleri yaparız.

Başka bir hatırlama tekniği de kafiyeli kısa ve manzum şiirlerdir.

Abraham Lincoln'un yardımcısı kimdir? Şu andan itibaren hiç unutmayacaksınız
Hamlin'i.

Bir diğer teknik de bildiğimiz olaylarla bağlamaktır. Telefon numaraları, katalog
numaraları bu yolla akılda tutulabilir.

1517-Ridaniye Zaferi 1848 -Almanya'da ihtilal 1879= 1979 - (eksi)100= 1979-100=
1879 gibi

Bir başka yöntem de hatırlanacak şeyi geçici olarak canlandırmaktır. Dramatize
olaylar da ayrıca kalıcı olaylardır. Siyah fona yazılmış beyaz yazılar, beyaz fona
yazılmış siyah yazılardan daha kalıcıdır.

% 40-Tutamak noktaları

% 30-Keyfe gem vurmak

% 20-Bellek gerekçesi

% 10-Normal verim.

BEŞİNCİ GÜN

Hiç unutmayın:

Kendinize bir hedef seçin

Bu hedefi hiç gözden kaçırmayın

Son amacınızı kendinize ara hedefler belirleyerek en hızlı biçimde izleyin

Planın taslak halinden fiil haline dönüşmesinin ilk şartı hedefdir. Bu kitabı niçin okuyorsunuz? Belleğinizi geliştirmek için o halde birinci hedef bu. Peki bu parlak hafızanızdan nasıl yararlanacaksınız? Bunu ancak kendiniz cevaplayabilirsiniz.

Hedefte kararlı olmadan, hiçbir girişimde başarılı olunamaz. Onun için apaçık bir hedef seçin ve bu hedefe ulaşmak için bütün size yardım edecek, destek olacak şeyleri bir kenara yazın. Hedefe yaklaştıkça heyecan artar ve hedef sizi çekmeye başlar. Yani hedefin çekim gücü vardır.

Kendinize ara hedefler bulun ve bu yolla vitesi hiçbir zaman boşa almayın. Bazen hiçbir şey düşünemez, yapamaz hale gelirsiniz. Unutmayın beyin hiçbir zaman yorulmaz, işlevini sürdürür yani siz vitesi boşa çıkartsanız dahi, bellek çalışmaktadır. Kendinize ara hedefler bulmakla hem hızınızı üçe katlar hem de vitesi hiç boşa atmazsınız.

Varsayalım ki İngilizce öğrenmek istiyorsunuz. Kafanıza koyduğunuz bu amacı her gün 10 kelimelik bir listeyi ezberlemekle gerçekleştirebilirsiniz. Her kelime grubunun ezberinden sonra belleğin daha hızlı ve güvenilir çalıştığını fark edeceksiniz.

% 50-Hedef belirlemek

% 40-Tutanak Nokt.

% 30-Keyfe gem

% 20-Gerekçe

% 10-Normal

ALTINCI GÜN

Hiç unutmayın. Kendini ödüllendirme, bellek gücünü artırır. Kendini ödüllendirme geriye hatırlama için zaman ortaya çıkarır. Geriye hatırlamanın etkisi bellek verimini yükseltir. Her başarı zaten bir ödül olmakla birlikte ödüllendirme başarının artması demektir. Bir işe başladığımızda bizim kaçamak yaptığımız işler arasında birer

ödüldür. Yani ödüllendirmek için çok masrafa hiç gerek yok. Sizin dikkatinizi dağıtan sebepler ne ise o sebeplerle kendinizi ödüllendirebilirsiniz. Bir fincan kahve, çay, telefon görüşmesi, sohbet birer ödüldür. Yapılan her işten sonra böyle bir ödülü hakettiğinizi unutmayın. Fakat bu ödül faslı, dikkati azaltmamalı. Mesela; iki bölüm olan tarih kitabının birinci bölümünü bitirip sinemaya gitmek ödül değildir. Çalışmanızı tümüyle tehlikeye sokan etkili bir dağınıklığıdır. Yani ödüllendirme sizi oyalamaya iterek. Çalışmayı önlememeli.

Ayrıca ödülü geciktirmemelisiniz. Mesela; bu bölümü okuduktan sonra bir fincan çayı ödül koymuşsanız mutlaka bir saniye bile geçirmeden o çayı için; ama kesinlikle bir saniye önce değil. Çünkü gecikince ödülün etkisi azalacaktır. Ödüllendirmenin sınırı olmalı, hiçbir şekilde çalışmayı kesintiye uğratmamalıdır. Sonunda, doğru verilmiş kısa dinlenme araları zihinsel çalışma sonuçlarını hissedilir derecede iyileştirir.

Bu kısa arada geriye hatırlama vardır. Geriye hatırlama ile insan öğrendiği bilgiye yardımcı geçmiş yaşantısından o an öğrenmediği bilgileri hatırlayabilir.

% 60-kendini ödüllendirmek

YEDİNCİ GÜN

Hiç unutmayın:

*Aralama tekniği geriye hatırlamanın etkisini artırır.

*Aralama tekniği ile geriye hatırlama, bellek verimini yükseltir.

*Birşeyi sadece kısa süre için bellek istemenizin dışında, asla beyninize tıkarcasına ezberlemeyin.

Aralama tekniği isimler, listeler ve mekanik biçimde belleklenen şeylerde işe yarar. Mesela aşağıdaki listeyi ezberlemeye çalışın.

ezberlemeye çalışın.

1-Şu andaki politik durum 1-Atom enerjisinin kullanma olanakları

2-İç Politika 2-Savaşta kullanılması

3-Uluslararası ilişkiler 3-Yok edici özelliği

4-Devlet başkanının yetkileri 4-Barışçı amaçlarla kullanılması

5-Anayasa değişikliği için öneriler 5-Atom enerjisi ve geleceğin dünyası

Bu listeyi bir defa okuduktan sonra hepsini hatırlayana dek iki listeyi de ezberleme zamanınızı not ettiğinizde ikinciyi daha hızlı ezberlediğinizi göreceksiniz.

% 70- Aralama tekniği

SEKİZİNCİ GÜN

Hiç unutmayın:

*Kuşbakışıyla canlı bir genel izlenim edinin.

*Bütünü mantıklı, organik ve zihne kolay giren parçalara bölün.

*Her parçanın kendi içinde bir bütün oluşturmasına dikkat edin.

*Tek tek parçaları, düşünce bağlantısı yasasına göre birbirleriyle birleştirin. Bir manzumenin ezberini küçüklükten beri hep kıta kıta yapardık. Ama en etkili yol o değilmiş. En etkili olanı bütüne bir kuşbakışıyla bakmak kıtalararası bağlantıyı kurup zihinde bir harita çizmekmiş.

Öbür türlü hergün bir kıtasını ezberlediniz şiiri birgün okumanız gerektiğinde beyninizin stop edişini çok görmüşsünüzdür.

Bu konuda yapılan birçok deney 'bütün metodu'nun kullanılmasının, 'parça metodu'na oranla öğrenen kimseye yüzde yirmi bir zaman kazandırdığını kanıtlamıştır.

Bellek malzemeniz (mesela bir şiir) kısa ise bütün olarak öğrenin. Ama uzun bir ödev ise o zaman ödevi kuşbakışı gözden geçirin ve bölebildiğiniz en büyük parçalara bölün. Ancak bu bölünmeler de parçalar birbiriyle anlamlı olmalı.

Başta verdiğimiz dört parça,bütün kuralını da öğrendikten sonra verimi yüksek bellek hedefine sadece iki adım kaldı.

% 80-Kuşbakışı.

DOKUZUNCU GÜN

Uz okuma: İnşad da denilen kelime ve cümlelerin vurguların, anlamlarını belirterek ve dinleyiciyi duygulandırmayı amaçlayan yüksek sesle okuma.

Ezberle okunan parçayı uzun süre bellekte tutmak için, tekrar tekrar okumakla yetinmeyip, her tekrardan sonra yüksek sesle söyleyip akılda ne kadar kaldığını kontrol edin ve bu yüksek sesle okumayı bir uz okumaya dönüştürün.

Uz okuma:

1-Zaman kazandırır.

2-Ezberlemekte zorluk çekeceğiniz parçaları anlamanızı sağlar

3-Kalıcı bir hafıza izlenimi oluşturur. Uz okumanın zaman kazandırdığı da deneylerle ispat edilmiştir. Hafızadan bütünüyle yararlanmak isteyen, dikkatli gözlem yapmak

zorundadır ve bütünü anlamak zorundadır.

Okunacak metni yüksek sesle okumak sizi verimi yüksek belleğe bir adım daha yaklaştıracaktır. Bu yolla görsel nitelik, işitsel nitelikle tamamlanır. Yüksek sesle okursanız zihinsel izlenimler canlanır. Kelimeler vücut kazanır. Bellenecek şeyi önce hafif sesle, sonra da yüksek sesle okuyan ve bunu uz okuyuşa dönüştüren kişi daha sonra hatırlamak durumunda kaldığında gerekeni yapmış demektir. Eğer ortam uygun değilse bu durumda bir kalem alıp bellenecek şeyi yazın. Bu da ikinci en iyi yöntemdir.

% 90-Yüksek sesle okuma metodu.

ONUNCU GÜN

Hafızanızın gelişiminde son menzile, insan zihninin en garip yeteneklerinden birini yardıma çağırarak varılacak. Bu yetenek unutmaktır. O halde verimli bellek için son kuralı 'Belleğinize önemsiz şeyleri yüklemeyin. Onları unutun'. Önemli şeyleri dahi hatırlamada güçlük çekmeniz sebebi bilincinizi zorlayan başka düşünceler tarafından rahatsız edilmesidir.

Belleği önemsiz şeylerden temizlemenin en iyi yöntemi tekrarlama ve uz okumaya dayanan öğrenme metotlarıdır. Eğer okuduğunuz veya duyduğunuz şey önemsizse, o zaman 'her türlü tekrarlardan kaçının' İvir-zıvır şeyler önemli olanların yolunu tıkayarak hatırlama yeteneğini zedeler.

Kasıtlı unutma, güvenilir bir belleğin temelini kurar.

HİÇ UNUTMAYIN:

*Kasıtlı unutma, kusursuz belleğin anahtarıdır.

*Zihninize önemsiz şeyleri yüklemeyin

*Önemliyi hatırlamak için doğru unutmayı öğrenin

% 100Kasıtlı unutma

% 90Yüksek sesle okuma metodu

% 80Kuşbakışı

% 70Aralama tekniği

% 60Kendini ödüllendirmek

% 50Hedef belirlemek

% 40Tutamak noktaları

% 30'Keyif'e gem vurmak

% 20Bellek gerekçesi

% 10Normal verim

EK BÖLÜM

Fotoğrafik Bellek Var mıdır

Fotoğrafik bellek diye birşey asla yoktur. Yani hiçbir insan bir bakışta bir sayfanın tamamını anlayamaz. İspatı:

A	S	C	F	R
L	T	Y	U	I
E	R	F	S	X
T	R	Z	X	C
H	U	I	O	N

Yukarıdaki kareye tam 60 saniye bakınız. Sonra harflerin üzerini kapatıp aşağıdaki soruları cevaplayınız:

1-Karedeki harfleri söyleyiniz

2-Sağda, sonuncu dikey dizideki harfleri söyleyiniz.

3-Sağ alt köşeyle sol üst köşe arasındaki harfleri söyleyiniz.

Evet! Sizce fotoğrafik bellek var mıdır?