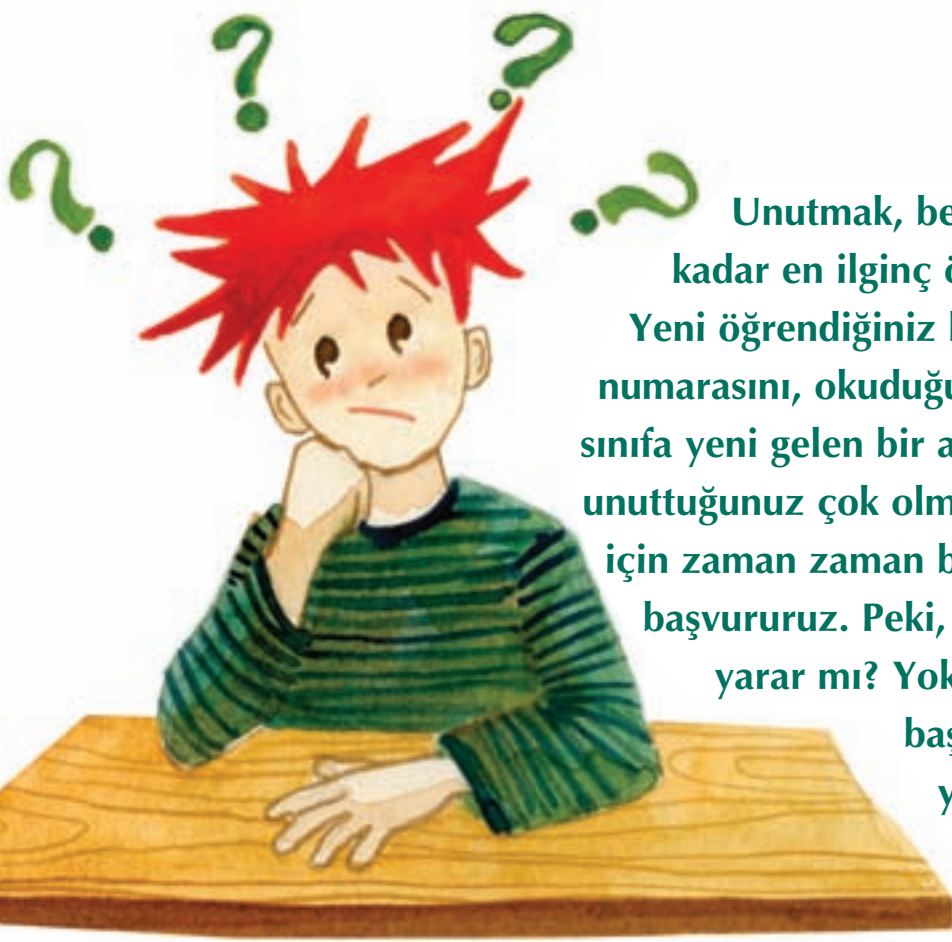




Unutmak, belleğimizin hatırlamak kadar en ilginç özelliklerinden biri. Yeni öğrendiğiniz bir telefon numarasını, okuduğunuz bir kitabın ya da sınıfa yeni gelen bir arkadaşınızın adını unuttuğunuz çok olmuştur. Unutmamak için zaman zaman bazı yöntemlere başvururuz. Peki, bu yöntemler işe yarar mı? Yoksa unutmamayı başarmanın başka kolay yolları var mı?

Unuturum Sanma Sakın!

İnsan belleği tıpkı bir bilgisayar gibi işler. Karşılaştığı bilgileri kaydeder ve gerektiğinde onları geri çağırır. Bunun için ilk olarak dışarıdan alınan bilgiler kodlanır. Kodlama sırasında bilgi, daha önceden var olan bir anı, görüntü ya da sesle birleştirilerek anlamlı bir biçime dönüştürülür. Herhangi bir bilgi, belleğimize bu biçimde depolandığı sırada birtakım fizyolojik değişiklikler oluşur. Bilgi kaydı böylece tamamlanır. Ancak işin önemli bir yönü de, bilginin gerektiğinde geri çağırılmasıdır. Bilginin geri çağırılması sırasında da sözünü ettiğimiz tüm bu süreçler tersine işler ve hatırlama gerçekleşir.

Belleğimizin bir başka ilginç özelliği de daha önceden kaydettiği bazı bilgileri unutmak. Herhangi bir şeyi unutmayı çoğu kimse istemez; ancak unutmak, aslında bizim için yararlı bir özellik. Ya-

şamınız boyunca karşılaştığınız her şeyi, öğrendiğiniz her bilgiyi hatırladığınızı düşünün. Örneğin, yaşamınız boyunca her gün üç öğün ne yemek yediğinizi bilmek nasıl olurdu? Bu durumda işlerin biraz karmaşıklaşacağını tahmin etmek güç değil!

Belleğinizi Sınamaya Hazır mısınız?

Sağdaki sayfada 20 nesnenin resmi var. Bu resimlere 2 dakika kadar bakın. Daha sonra resimlerin üzerini kapatıp 2 dakika süresince bunların neler olduğunu hatırlamaya çalışın. Bakalım kaçını hatırlayabileceksiniz? Bir kısmınız bu resimlere bakarken, aklınızda kalabilmesi için sürekli tekrarlamaya çalışmış olabilir. Gerçekten de bir şeyleri ezberlemek istediğimizde çoğunlukla sık sık tekrar



yapma yoluna gideriz. Ancak uzmanlara göre bu yöntem ezberleme işini kolaylaştırmıyor. Çünkü bu kadar sayıda nesneyi bu şekilde akılda tutmaya çalışmak, yalnızca kısa süreli belleğimizin harekete geçmesini sağlıyor. Bu da aklımızda tutmaya çalıştığımız 20 nesnenin beş dakikaya bile kalmadan aklımızdan uçup gitmesi anlamına geliyor.

Hemen işimizin çok zor olduğunu düşünmeyin. Bunu başarmanın da birçok yolu var. Bunlardan biri, yeni bilgileri daha önceden sahip olduğumuz bilgilerle birleştirmek. Böylece bilgiler kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe geçebiliyor. Nasıl olduğunu anlatalım. Daha önce ezberlemeye çalıştığınız nesnelerin resimlerine ya da bir arkadaşınızın sizin için önceden hazırlayacağı farklı bir grup resme yeniden 2 dakika süresince bakın. Bu kez onlara bakarak bir öykü oluşturmaya çalışın. Öykünüz ne kadar saçma olursa o kadar iyi. Örneğin, güneşli bir günde dişini fırçalayarak çoraplarını giymeye çalışan bir oyuncak ayıyla ilgili bir öykü oluşturabilirsiniz. Öyküyü yalnızca oluşturmakla kalmayıp zihninizde olabildiğince canlandırmaya da çalışın. Süre dolunca yine bu nesnelerin adlarını bir kâğıda yazmayı deneyin. Bu kez daha çok nesnenin aklınızda kaldığını göreceksiniz. Aslında yaptığınız yalnızca, nesneler arasında ilişki kurmak ve zihninizde bun-

ların bir resmini oluşturmak. Böylece önceden belleğinize kaydedilmiş bilgiyi yeniden geri çağırmak için kendinize ipucu sağlamış oluyorsunuz.

Bilgiler arasında ilişki kurmaya dayalı bir başka yöntem daha var. Bir arkadaşınızdan sizin için 10 nesnenin resmini bir kâğıda yapıştırmasını isteyin. Yapmanız gereken, yine bu 10 nesnenin adını 2 dakika içinde ezberlemek. Bu kez resimlere bakmadan önce evinizde 10 yer düşünün. Adlarını ezberleyeceğiniz 10 nesneyi bu 10 yerin üzerine koyacağınızı düşleyin. Örneğin, birini yatağınızın, diğerini kitaplığınızın üzerine koyduğunuzuzu düşünebilirsiniz. Bir süre de evinizde seçtiğiniz yerler arasında aynı sırada birkaç kez yürüdüğünüzü düşleyin. Ardından arkadaşınızın sizin için hazırladığı resimlere 2 dakika süresince bakın. Resimlere bakarken onların evinizde seçtiğiniz yerlerin üzerinde durduklarını düşünün. Ne kadar kolay hatırladığınıza siz de inanamayacaksınız. Anlaşılan o ki, belleğimizin nasıl çalıştığını bilerek uygun yöntemleri denediğimizde, birçok şeyi daha kolay hatırlayacağız.

Zuhal Özer
Çizimler: Tülay Sözbir Seidel

Kaynaklar:
<http://allpsych.com/psychology101/memory.html>
http://www.exploratorium.edu/memory/dont_forget