



HAFIZAYI GELİŞTİRMENİN YEDİ YOLU

Robert NORMAN - Henry C. LINK

Hafıza (bellek), elbette geliştirilebilir; hem de fazlasıyla. Normal zekâsı olan herkes hafızasını geliştirebilir. Üstelik, geliştirici metodlar tümüyle, pratik zekâyâ dayanır. Yaşam sırasında algılanan her olay, bir veya birkaç duyu vasıtasıyla, beynin bazı dokuları veya diğer sinir merkezleri üzerine etki yapar. Hafızayı geliştirme işlemi, bu etkilerin kuvvetlendirilmesi ve çoğunun muhafaza edilmesini sağlayacak bir düzenle işif edilmesidir. Etkiler ne kadar temiz, sinirsel istifleme ne kadar düzenli ise, hatırlamanız da o kadar kolay olacaktır.

Tekrarlama, Akılda Tutmanın En Sade, Fakat En Sıkıcı Yodudur

Eğer yeterince tekrarlama sabrınız varsa, hemen her şeyi öğrenebilir ve hatırlayabilirsiniz.

Mümkün Olduğu Kadar Çok Duyunuzu Hatırlamak İstedikleriniz Üzerinde Toplayın

Daha önce hiç elma görmemiş bir kimseye elma gösterdiğinizi farzedelim. Eğer elmaya sadece bakarsa, belirli bir etkiye, fakat eline alıp tutar, koklar ve tadarsa, daha açık ve kalıcı bir anıya sahip olacaktır. Bunun bilimsel nedeni, görme duygusu yoluyla aldığımız etkilerin, dokunma veya diğer duygular yoluyla aldıklarımızdan tamamen farklı bir hücreye kaydolmasıdır. Bununla beraber, sinirsel sistemin bütün dokuları birbiriyle bağlantılı olduğundan, birşey hakkında ne kadar çok etki sahibi olursak, onu bilinç altından istediğimiz anda çekip çıkaracak o kadar çok iplere sahip oluruz.

Bu prensip, isimleri ve yüzleri hatırlamada çok önemlidir. İsimleri hatırlamayan insanlar, genellikle, ilk önce bunları tam duymayan veya az dikkat edenlerdir. Bu insanlar, muhtemelen, yabancıнын görünüşü veya onun üzerinde ne çeşit bir etki yaptıkları veya ona ne söyleyecekleri ile daha çok ilgilidirler.

Zayıf hafızalı bir iş yöneticisi, bu yeteneğini geliştirmeye karar vermişti. Herhangi bir kimse ona geldiği zaman, başlangıçta onun ismini tam olarak öğrendiğinden emin oluyordu. Gerekirse,

yazılışını soruyor; sonra da ismi bir yere yazıp dikkatle yazdığına bakıyordu. Böylece, birkaç duygusu yoluyla etki almış oluyordu. Konuşmaları sırasında ismi durmadan tekrarlıyordu. Bu arada, adamın yüzünü, ifadesini ve davranışlarını inceliyordu. Bu gün, bu yönetici, onbin personeli isimleriyle tanıyabilmektedir.

Dikkat Gücünüzü Geliştirin

İnsanlar belirli bir zamanda, sadece bir şey üzerinde, açık ve yoğun bir şekilde konsantre olamazlar. Bir konuşma esnasında, karşılarındakinin söylediklerinden çok, kendilerinin ne söyleyeceklerini düşünürler. Bir manzaraya bakar, fakat teferruatıyla doyasıya seyremezler.

Çok zeki olan ve hafızaları çok kuvvetli olan insanlar, istisnasız, kuvvetli bir gözlem, konsantrasyon ve dikkat sahibidirler. Dikkat, hatırlamak istediğiniz fikir veya olayın dışında herşeyi bir kenara itmek demektir. Tehlikeli sığ sulardan denizci nasıl uzak kalırsa, siz de, zihni bulanıklıklardan öyle uzak kalın. Hatırlamak istediğiniz şeylerin detayına dikkat edin.

İnsanları hatırlamakta zorluk çeken bir banka kasiyeri, her yüzün detayını incelemeğe başladı. Detayına dikkat ederek elde edilen resimlerin hafızadan silinmediğini anladı.

Çağrışım, Aşırıya Kaçmamak Şartıyla Hatırlamanın En Kısa ve Emin Yollarından Biridir

Kısa bir süre önce, St. Nicholas Caddesinde oturan Mr. White adında biriyle tanıştım. Açık bir ilişki dikkatimi çekti. White (Beyaz) - (Kar) Noel, Noel - (Aralık ayının 25'i) - St. Nicholas - (Noel Baba). Herkesin zihninde, çağrışım yaparak yeni olaylarla bağlantı kurabileceği birçok başka olay vardır. Fakat, unutmayın ki, çağrışımımız ne kadar basit olursa, hafızamızı o kadar az zorlamış oluruz.

**Eğer Herhangi Bir Şeye Derin ve İçten İlgili
Duyuyorsanız, Dikkatiniz Doğal Olarak Az veya
Çok, O Şey Üzerinde Yoğunlaşır**

Bazı erkekler futbolle o kadar ilgilidirler ki, bütün Birinci Lig oyuncularının adlarını ve attıkları golleri bilirler. Birçok olağanüstü hatırlamalar, aşırı ilgi unsuru ile açıklanabilir. Sonuç olarak, hatırlamak istediğiniz konu üzerinde, içten ve canlı bir ilgi geliştirmeye çalışınız.

Anlamaya Çalışın

Bir konuyu veya durumu anlamadıysanız, onu hatırlamayı bekleyemezsiniz. Verilen gerçeker arasındaki bütün mantıkî bağları bilmelisiniz.

Hatırlamanız Gereken Şeyleri Dikkatle ve Düşünerek Seçin; Zihnî Projektörlerinizi Yalnız Bunların Üzerine Çevirin

Hiç kimse herşeyi hatırlayamaz. Bir çok kimse, on kuruşluk iş için yüzbin liralık âlet

kullanır. Hassas akıl makinalarını daha önemli işler için korumaları çok daha akıllıca bir hareket olduğu halde, telefon numaralarını ezberlemeye çalışırlar. Birçok şey zihninizden ziyade not defterinizde yazılı olmalıdır. Hafızanızı ve dikkatinizi akıllıca yöneltiniz. Başlangıçta, imkânsız şeylere teşebbüs etmeyiniz. İsimleri ve yüzleri hatırlayamıyorsanız, hatırlamayı arzu ettiğiniz iki veya üç kişiyi seçiniz; onları iyice hafızanıza yerleştirmek için gayret sarfediniz. İsimlerini ve özelliklerini not ediniz. Daha sonra bu notları gözden geçiriniz ve bu yeni tanıdıklarınızın sizde bıraktıkları etkiyi hafızanızda canlandırınız. Bu egzersizi tekrarlayınız; kısa sürede şaşırtıcı sonuçlar aldığınızı göreceksiniz.

HOW TO LIVE WITH LIFE'dan
Derleyen : Sevgi ÜNAL

OZON NEDİR ?

Ozon (Yunanca - Kokan), oksijenin 3 moleküllü bir allotrop şeklidir, enerjice zengin olan ışığın (ultraviyole ışın), elektriksel boşalmaların, çok yüksek sıcaklığın ve daha başka kimyasal olayların etkisiyle normal oksijenden oluşur. Ozon'un 1 : 500.000 oranında bile duyulan kükürt benzeri bir kokusu vardır. Solunum organlarını oldukça kuvvetli bir surette tahriş eder ve yüksek yoğunlaşmalarda ise zehirlidir. Şimdiye kadar bilinen en kuvvetli oksidasyon aracıdır, hatta gümüş gibi direnci yüksek metalleri bile yüksek oksitlere dönüştürmeği başarır. Aynı zamanda lastik ve boya maddeleri gibi organik bileşikleri parçalar ve bakterileri öldürür (dezenfekte edici etkisi).

Atmosferde ozon yaklaşık olarak $1 - 3 \cdot 10^6$ hacim düzeyinde bulunmaktadır. O genellikle ilkbaharda kutupsal enlemlerde oluşur ve 35 kilometre yükseklikte yoğunlaşmasının maksimumuna erişir. Yerin yakınında ozonu hava içindeki başka kokulu bileşiklerle kolayca karıştırmak kabildir; orman havasında öteki serbest kır havasından daha fazla ozon yoktur. Ozon ultraviyole ışınların etkisiyle meydana geldiği için, yüksek güneş ve solariyumdaki tedaviler sırasında da oluşur. Dezenfekte edici etkisi aynı zamanda hoş bir yan etki olarak kabul olunur.

HOBBY'den

DÜZELTME

Haziran 1975 sayımızdaki "Türkçe'den Hint - Avrupa Dillerine Çeviri'de Anahtar ve Fonksiyonları" adlı yazının 43. sayfasında "The aim of this problem", "The aim of this paper", aynı şekilde sayfa 44'de de sentaz sonucu cümlelerin çevirisi "The aim of this paper is to solve the problem" olacaktır. Düzeltir, özür dileriz.