

Loci metodu

Loci metodu hafızayı güçlendiren bilinen en eski metod olarak adlandırılır. **Loci, locus** kelimesinin çoğul halidir ve anlamı yer ya da konum demektir. Aşına olduğunuz yerleri en iyi hatırlayabileceğiniz varsayımına dayanmaktadır. Yani hatırlamak istediğiniz bir şeyi çok iyi bildiğiniz bir yerle ilişkilendirirseniz, o konum size hatırlamanız için bir ipucu sağlayacaktır.



loci hafıza tekniği

Roma imparatorluğu döneminde geliştirilen **locus metodu** bir çeşit düğüm metodudur. Cicero'ya göre bu yöntem akşam yemeği sırasında çöken binadan kurtulan tek kişi olan Ceous Sldemer'in şairi tarafından geliştirilmiştir. Simonides misafirlerin nerede olduğunu hatırlayarak tanınmayacak kadar ezilmiş ölüleri teşhis edebilmiştir. Bu deneyimden sonra, herhangi bir şeyi bir konumun zihinsel imgesiyle ilişkilendirerek hatırlamanın mümkün olabileceğini fark etmiştir.

Loci sistemi hem yunanlı hem de Romalı konuşmacılar/hatırlar tarafından bir hafıza aracı olarak kullanılmıştır. O dönemlerde notların yardımı olmadan yapılan konuşmalarda bu teknikten yararlanılmıştır. Yaklaşık M.Ö. 500 yılına kadar uzanan bu sistem, fonetik ve peg sistemlerinin tanıtıldığı 1600'lerin ortalarına kadar en popüler hafıza güçlendirici sistemdi. Bu metod özellikle, eğer görselleştirme yönünüz iyiye işe yarar. metod şu şekilde çalışıyor:

loci Hafıza Tekniği nin Uygulanışı

Kendi eviniz gibi iyi bildiğiniz bir yer düşünün. Bir dizi konumu mantıksal sırayla bir yerde görselleştirin.

Örneğin; normalde evinizde ön kapıdan arka kapıya doğru giden yolu zihninizde görselleştirin. Ön kapıdan başlayın, koridordan geçin, oturma odasına dönün, yemek odasından geçip mutfığa gidin ve böyle devam edin. Odanın bir tarafından diğer tarafına giderken mantıksal ve tutarlı bir şekilde hareket edin. Ev eşyalarının her biri ek bir konum olarak görev alabilir. Hatırlamak istediğiniz her öğeyi konumlardan birine yerleştirin. Öğeleri hatırlamak istediğinizde evinizi gözünüzün önüne getirin. Zihninizde bir odadan diğerine geçin. Evinizde belirli bir yerle ilişkilendirdiğiniz her öğe, zihinsel olarak evinizde ilerlerken aklınıza gelmelidir.

Aşağıdaki alışveriş listesini hatırlamak isterseniz, metod şöyle çalışır;

Tıraş köpüğü

Şeftaliler

Sosisli

Ketçap

Dondurma

Evinizi hayal ederken ön kapının her tarafına tıraş köpüğü sıktığınızı hayal edin. Sadece 'tıraş köpüğü' kelimesini hayal etmeyin. Tıraş köpüğünün püskürtücüsüne bastığınızı ve köpüğü ön kapının her tarafına püskürttüğünüzü gerçekten hayal edin. Tıraş köpüğünün kokusunu da hayal etmeye çalışın aynı zamanda. Şimdi kapıyı açın, salona girin ve dev bir şeftalinin ön koridordaki basamaklardan aşağı yuvarlanıp size doğru geldiğini hayal edin. Şimdi oturma odasına girin ve 6 metre boyunda kovboy şapkası takmış ve şöminenin önüne uzanmış bir sosisli hayal edin. Yemek odasına girin ve eski moda bir hizmetçi kıyafeti giymiş bir şişe ketçapın masayı kurduğunu hayal edin. Son olarak mutfığa gidin ve sıcak sobanın üzerinde eriyen bir galon dondurma hayal edin.

Tüm listedeki öğeleri evin etrafına görsel olarak yerleştirdikten sonra alışveriş listenizi hatırlamaya çalıştığınızda tek yapmanız gereken ön kapınızı hayal etmek olacak. Tıraş köpüğünüzü anında göreceksiniz, salona girdiğinizde şeftali aklınıza gelecek ve böyle devam edecek.

Zihinsel görselleri ne kadar çirkin ve sıra dışı hale getirirseniz, onları hatırlamak da o kadar kolay olacaktır. Bu yöntemi, bir konuşmadaki önemli noktaları, bir etkinlik veya toplantıdaki kişilerin adlarını, yapmanız gereken şeyleri, hatta aklınızda tutmak istediğiniz bir düşünceyi bile hatırlamak için kullanabilirsiniz. Bu yöntem işe yarıyor gerçekten çünkü hatırlama biçiminizi değiştiriyor böylece bildiğiniz lokasyonları (yerleri) kullanarak kendinize ipucu verebiliyorsunuz. Lokasyonları iyi bildiğiniz bir sıralamaya göre düzenlerseniz, göreceksiniz ki daha kolay hatırlamak istediğiniz şeyi hatırlayacaksınız.

Çeviri için : Alev Yılmaz'a teşekkür ederiz.