

# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA---GİRİŞ

Baykuş hafıza teknikleri programından herkese merhaba arkadaşlar.

Bugünkü dersimizde sizlerle İsimleri, yüzleri hafızaya nasıl daha kolay alırız ve daha uzun süre unutmadan zihnimizde tutarız konusunu işleyeceğiz.

Günlük hayatta hepimizin başına karşılaştığımız kişinin yüzünü hatırlayıp ta ismini bir türlü çıkaramadığımız ve bazen de zor duruma düştüğümüz anlar olmuştur. **«Keşke ismini unutmasaydım çok ayıp oldu»** dediğimiz zamanları bir düşünün. Aslında çok kolay ve basit yöntemlerle bu sorunların üstesinden gelebileceğinizi biliyor muydunuz?

Hadi şimdi Gelin isimleri ve yüzleri hafızamızda nasıl daha uzun süreli tutacağımızı görelim ve çalışma örneklerimize bir göz atalım.

## İsimleri Yüzleri Neden Hafızamızda Tutamayız?

### İSİMLER & YÜZLER



- Karşılaştığınız kişilerin yüzlerini hatırlıyor ama isimlerini çıkartamayanlardan mısınız sizde???
- Bunun en teme nedeni görülenlerin işitilenlerden daha fazla hafızada kalıcı olmasıdır.
- Bunu aşmak için yapacağınız en önemli **2 şey**; isimleri **görsel hale** getirmek ve **benzetme** yapmaktır.

# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

## İsimler ve Yüzler Hafızamızda Daha Kalıcı Tutmak İçin;

- 1-** İlk tanıştığınızda kişinin doğrudan gözlerine bakın, ismini doğru duymaya özen gösterin. Hatta tekrar etmelerini sağlayın. Mümkünse ona anlamını sorun.
- 2-** Onunla konuşurken ismiyle hitap edin ve sürekli ismiyle hitap etmeye çalışın.
- (Buradaki esas amaç isim ile yüzü eşleştirmeye çalışmaktır)*



## İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

## İsimler ve Yüzler Hafızamızda Daha Kalıcı Tutmak İçin;

**3-** Tanıştığınız kişinin ismiyle daha önce tanıştığınız bir kişiyi veya nesneyi, materyali ***bağdaştırın, ilişkilendirin***, görsel olarak ***imgeleyin***.

**4-** Kendinize bir defter tutun. Tanıştığınız kişilerin isimlerini o deftere yazın. Hatta benzeşmelerini de yazın. Yeni yeni isimlere karşı tecrübe edinin.



# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

## İsimler ve Yüzler Hafızamızda Daha Kalıcı Tutmak İçin;

**5-** İçinizden onun ismini tekrar edin.

**6-** Tanıştığınız kişinin yüzüne bakın ve onu. Çok iyi tanıdığınız ve isme karşılık gelen biriyle özdeşleştirin.





# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

## Örnek Canlandırma:



**Mert:** Merhaba

**Emre:** Merhaba

**Mert:** Ben Mert (*Emre'nin gözlerine bakarak konuş*)

**Emre:** Bende Emre, Memnun oldum Mert (*Mert'e ismiyle hitap et hemen*)

**Mert:** Bende memnun oldum Emre

**Emre:** Öğrenci misin Mert?  
(*Sorularını ismiyle sor*)

**Mert:** Evet öğrenciyim Emre, sanırım sende öğrencisin. (*Cevapları ismiyle ver*)

**Emre:** Evet bende öğrenciyim Mert

**Mert:** İsmi'nin anlamı ne Emre?

**Emre:** Genellikle aşık anlamında kullanılmak, ayrıca kardeş, arkadaş anlamlarına da geliyor. Peki senin isminin anlamı nedir Mert?

**Mert:** Sözünün eri, yiğit, güvenilir anlamları taşıyor Emre.

**Mert:** Bütün bu diyaloglar esnasında zihninde hemen Emre'yi daha önceden tanıdığın aynı isimdeki arkadaşların yada akrabalarının ilişkilendir, benzerlik kur.

**Emre:** Bütün bu diyaloglar esnasında zihninde hemen Mert'i daha önceden tanıdığın aynı isimdeki arkadaşların yada akrabalarının ilişkilendir, benzerlik kur.



# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

**Örnek Çalışma-1;** Şimdi aşağıdaki kişilerin isimlerini hafızamıza almaya çalışalım



Hasan



Ezgi



Ayşe



Erhan



Çağlar



Pelin

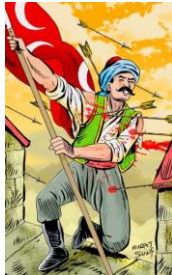
# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

**Örnek Çalışma;** Şimdi aşağıdaki kişilerin isimlerini hafızamıza almaya çalışalım



**Hasan:**

İstanbul'un fethinde surlara  
Osmanlı bayrağını diken  
kahraman asker **Ulubatlı**  
**Hasan**'dan çağrışım  
yapabilirsin



**Ezgi:**

**Kuzenin adı** da Ezgi,  
buradan bağlantı yapabilirsin.  
Yada **melodi-şarkı**  
**anlamında** da kullanılan  
bu kelimeden çağrışım  
yapabilirsin.



**Ayşe:**

**Ace reklamlarındaki**  
**Ayşe teyze**, yada  
mahallendeki **komşun**  
**Ayşe teyze** ile bağlantı  
kurabilirsin.





# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

**Örnek Çalışma;** Şimdi aşağıdaki kişilerin isimlerini hafızamıza almaya çalışalım



Erhan:

**Mahallemizin bakkalı Erhan amca** ile ilişki kurdum, amcamın adı da Erhan, oradan benzerlik kurdum.



Çağlar:

**Ünlü oyuncu Çağlar Çorumlu** ile ilişkilendirdim ve benzerlik kurdum.



Pelin:

Çocukluğumda çok sevdiğim **uzun saçlı oyuncak bir bebeğim** vardı, onun adını Pelin koymuştum, buradan bağlantı kurdum.



# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

**Örnek Çalışma-2;** Şimdi sıra sizde, aşağıdaki kişilerin isimlerini öğrendiğiniz bilgilere göre hafızanıza almaya çalışın.



Nail



Elif



Batuhan



Banu



Hatice



Özgür

# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA

**Örnek Çalışma-2;** Şimdi sıra sizde, aşağıdaki kişilerin isimlerini öğrendiğiniz bilgilere göre hafızanıza almaya çalışın.



?



?



?



?



?



?



# İSİMLERİ YÜZLERİ HAFIZAYA ALMA



## Bir Sonraki Dersimizde Görüşmek Üzere...

**Rehber Öğretmen & Kişisel Gelişim Uzmanı**  
**Yakup YİĞİT**

