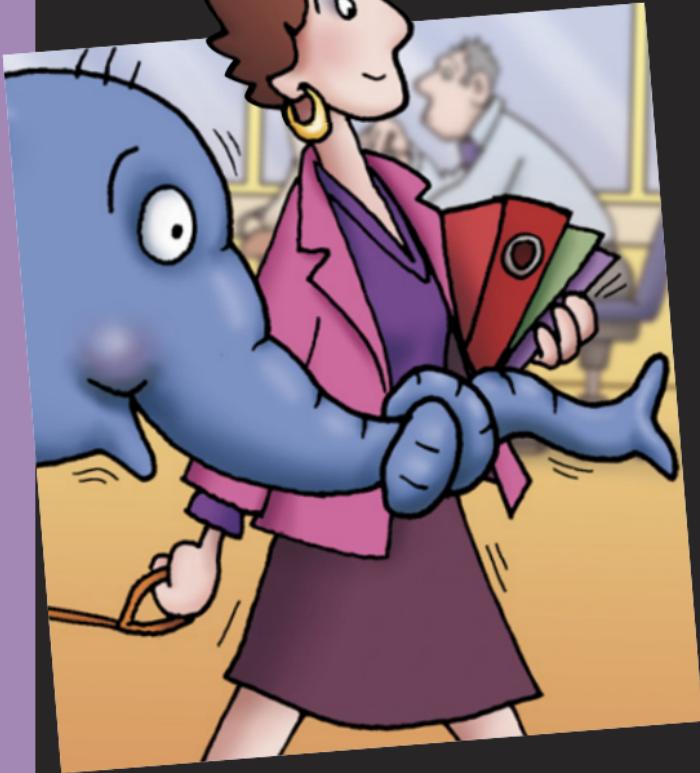


YADDAŞ



Yaddaşınızı güçlendirmək,
şəxsi və peşəkar
inkişafınızı dəstəkləmək
üçün unudulmaz
məsləhət və üsullar

Viki Kalpin

"14 illik təcrübənin nəticəsi olan bu kitab sayəsində "fil yaddaşı" artıq yalnız dahi lərə xas bir xüsusiyyət deyil. Potensialınızı üzə çıxarmaq, dilinizin ucundakıları xatırlamaq üçün bu alətlərdən istifadə edin".

Lesli Richardson, "Press Association", müxbir

Kitablar seriyası barədə deyilən xoş sözlər:
"Əla seriyadır, cəfəngiyata yer verilmir, birbaşa mövzudan bəhs edilir. İllüstrasiyalar çox xoşuma gəlir və hiss olunur ki, hər bir kitab təcrübəli müəllifin qələmindən çıxb".

"Kitabların formatı həm təlimlərdə istifadə etmək, həm də sərbəst şəkildə öyrənmək üçün əlverişlidir".

"İdarəetmə kitabları" seriyası mükəmməldir. Bu kitablar "həyatımızı xilas edir" desəm, mübaliğəyə yol vermərəm".

"Artıq bu kitablara aludə olmuşam – onların istifadəsi çox rahatdır".

"Serianız əvəzedilməz tapıntıdır, əla vəsait dəstidir".

"Bu kitablar sayəsində attestasiya imtahanımı keçmişəm".

YADDAŞ



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved.

The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.



**MANAGEMENT
POCKETBOOKS**

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

MÜNDƏRİCAT



MİF VƏ REALLIQ

Giriş; yaddaşla bağlı mif və realliq

5



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

57

Məlumatların daha yaxşı yadda saxlanmasına yardım edəcək strategiyalar: məna, hissələrə bölünmə, diqqət və səy, şifrləmə, məşq, mnemonika, yaddaşda səyahət, birləşdirmə sistemləri, simanın ad ilə birləşməsi



ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

Stres, yuxusuzluq və çoxtapşırıqlılıq yaddaşa necə təsir göstərir

15



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

Qısa və uzunmüddətli yaddaş; uzunmüddətli yaddaşın növləri: epizodik, semantik; məlumatın qısamüddətli yaddaşda saxlanılması; mənali xatıra; məlumatın uzunmüddətli yaddaşda saxlanılması; yaddaş prosesləri

23



UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

109

Dördmərhələli koqnitiv müsahibə; müsahibə araşdırması; fikir xəritələri; dörd sual əvəzliyi



QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

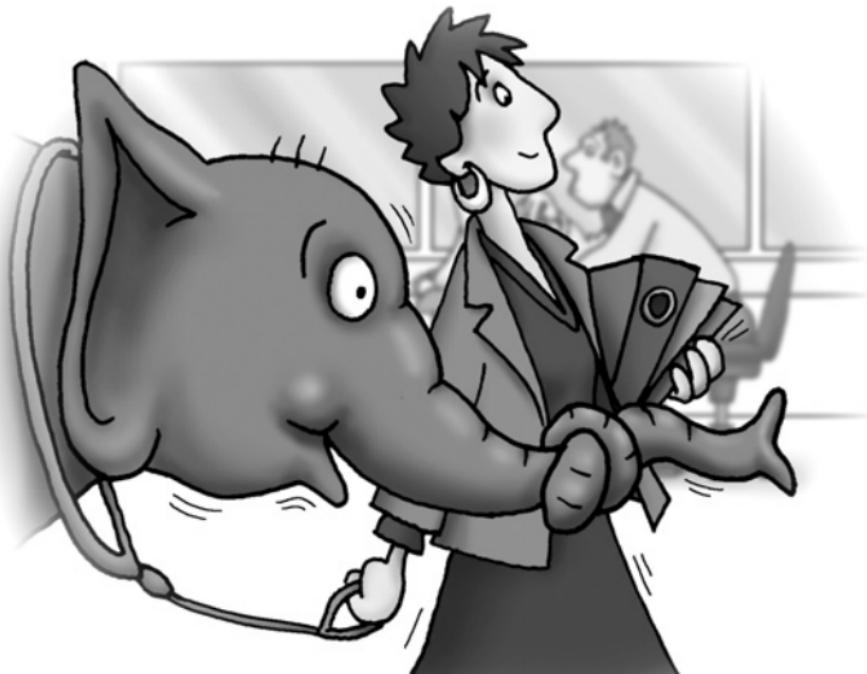
49

Məşq sürəti – qısamüddətli yaddaşda saxlaya biləcəyiniz həcmi yüksəltmək üçün sadə üsul; qruplaşdırma – zehrinizdə məşq etmək



YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

121





MİF VƏ REALLIQ

GİRİŞ



Yaddaşınızın zəif olduğumumu düşünürsünüz? Toplantıların vaxt və ya yerini, yeni (və ya bəlkə də, o qədər də yeni olmayan) iş yoldaşlarınızın adını, yaxud təqdimatın əsas məqamlarını, ümumiyyətlə, yazmadığınız hər şeyi unudursunuzmu? Yəqin ki, məlumatı tamamilə yaddan çıxarmır, sadəcə, bir anlıq "qocalıq mərəzi"nə yaxalanır, toplantıya vaxtında, amma yanlış yerə gəlir, iş yoldaşınızı başqa adla çağırır və ya "bircə dəqiqə əvvəl" əlinizdə olan vacib sənədi haraya qoyduğunuzu xatırlamırsınız.

İş mühitində yaddaş zəifliyinin bir sıra səbəbləri var. Təəccübü görünsə də, bütün bunlar yaşla əlaqəli deyil, lakin stres, yaddaşın həddən artıq yüklənməsi və yuxusuzluq yaddaşınızı zəiflədən əsas amillər ola bilər.

Bu kitabda iş mühitində yaddaş zəifliyindən əziyyət çəkməyinizin səbəblərini, yaddaşın necə işlədiyini (məlumatları necə və niyə unutduğunuzu, bununla bağlı edə biləcəklərinizi başa düşəcəksiniz), eləcə də müxtəlif iş situasiyalarında, üstəlik, bir sıra materiallarla yaddaşınızı gücləndirmək üçün bəzi strategiyaları öyrənəcəksiniz.

GİRİŞ



Kitabın "İnanmaq çətindir?" adlı bölmələrində sizə müzakirə etdiyimiz ideya və mülahizələr üzrə praktik nümunələri təqdim edəcəyik. Bu çalışmaları ötürə bilərsiniz, lakin onların doğruluğuna əmin olmaq və ya bir qədər məşq etmək istəyirsinizsə, çalışmaları sınaqdan keçirin. Özünüzü təəccübləndirə bilərsiniz!

Kitaba daxil edilən strategiyalar bir sıra konkret iş situasiyalarında yaddasaxlama bacarıınızı təkmilləşdirməyə kömək edəcək. Həmçinin yaddaşın iş prinsiplərini başa düşərək öz fərdi iş şəraitiniz və təşkilati kontekstinizə uyğun gələn strategiya, üsul və metodları işləyib hazırlaya biləcəksiniz.

Bu məqamda qeyd etmək vacibdir ki, təsəvvür olunan və faktiki yaddasaxlama bacarığı arasında çox az əlaqə mövcuddur, yəni yaddaşınızın zəif olduğunu düşünəniz belə, yenə də ümid var!

MİF VƏ REALLIQ

YADDAŞ HAQQINDA MİFLƏR



Yaddaşın iş prinsipi, onun gücləndirilmə üsulları, unutqanlığın səbəbləri iki yüz ildən çoxdur ki, tibb mütəxəssisləri, psixoloqlar və digər alımlar tərəfindən araşdırılır.

Yaddaşın daha çox araşdırılması ilə yanaşı, son iki yüz ildə həm də insanların şüuruna bir sıra populyar miflər hakim kəsilib, məsələn:



Yaşa dolduqca
yaddaş zəifləyir.



Yaddaşın iş
prinsipi əzələdə
olduğu kimidir.



Heç vaxt
unutmamaq
fürün yaddaş
məşq etdirmək
mümkündür.



Hər şeyi yadda
saxlamağın ən
yaxşı üsulu
vizual obraz
yaratmaqdır.



Unutqanlıq
arzuolunan hal
deyil, yaddaşın
zəifliyidir.

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



Mif: Yaşa dolduqca yaddaş zəifləyir.

Təəssüf ki, yaş artdıqca, bədənin bütün orqanları kimi, beyin də zəifləyir. Yaşa dolduqca yaddaşın zəifləməsi qəçilməz deyil, lakin bu, bir sıra amillərdən, məsələn, yadda saxlamaq istədiyiniz məlumatdan/materialdan, yaddasaxlama metodundan istifadə edib- etməməyinizdən asılıdır.

Yaddaşın funksiyasında yaşla əlaqədar kiçik dəyişikliklər əksərən işiştirdilir ki, nəticədə, insanlar bu məsələdə həddən artıq həssaslaşır və hər dəfə nəyisə unutduqda buna görə yaşını günahlandırırlar. Bu xüsusiyyət sizdə də varsa, gəncliyinizi xatırlayın. Doğrudanmı, indi daha unutqan olmuşunuz, yoxsa sadəcə, indi yaddaşınıza görə daha çox narahatlıq duyursunuz? Hazırda gəncliyinizdə olduğunuzdan daha məşğulsunuzmu? Eyni zaman dilimində bir neçə işi görməyə çalışırsınız mı? İndi daha tez yorulur və daha az idman edirsinizmi? Bütün bunlar öz-özlüyündə yaddaşa yaş qədər, bəlkə də, ondan da çox təsir göstərir.

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



Mif: Yaşa dolduqca yaddaş zəifləyir.

Davamı...

Yaşı 60-dan yuxarı 6000 sağlam yetkin şəxsin 10 il boyunca müşahidə edildiyi bir araşdırma nəticəsində məlum olub ki, bu müddət ərzində onların 70 %-nin yaddaşında əhəmiyyətli zəifləmə baş verməyib.

Yaddaşda yaşla əlaqədar dəyişikliklər olsa belə, sağlam insanlarda bu, yalnız 70 yaşdan (adətən, təqaüdə çıxıldıqdan) sonra əhəmiyyətli dərəcəyə çatır. Odur ki, işdə yaddaşın zəifləməsini yaşla əlaqələndirərək özünüzə haqq qazandırıa bilməzsiniz!



08967 244778
08842 479066
08267 882658
08543 207643
08732 449016
08936 372196
08433 556108
08673 741149
08983 903561

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



Mif: Yaddaşın iş prinsipi əzələdə olduğu kimidir.

Adətən, beyinin iş prinsipini izah etmək üçün "əzələ metaforu"ndan istifadə olunur, buna görə də belə bir fərziyyə yürüdülür ki, beyini, sadəcə, məşq etdirərək yaddaşı gücləndirmək mümkündür.

Araşdırımlar göstərir ki, uzunmüddətli yaddaşı materialı/məlumatı təkcə əzbərləyərək (başqa sözlə desək, mexaniki təkrarlama yolu ilə) təkmilləşdirmək olmaz. Praktikanın əsl faydası yalnız yaddasaxlama strategiyası və ya metodlarından istifadə edildiyi zaman özünü göstərir. Kitabın növbəti səhifələrində bir neçə fərqli yaddasaxlama metodlarına nəzər salacağıq.

MİF VƏ REALLIQ

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



Mif: Heç vaxt unutmamaq üçün yaddaşı məşq etdirmək mümkündür.

Bəzi məlumatları yaddan çıxarmağınız qaćılmazdır, bəzi məlumatlar isə yaddaşınıza ömürlük həkk olur (bu nəticə yaxşı məşq edilmiş metodun və ya öyrəndiyiniz materialın/məlumatın kifayət qədər effektiv, təsirli və ya mənali olması sayəsində baş tuta bilər).

Lakin unutmayın ki, bütün məlumatlar (hesabatlardakı fakt və rəqəmlər, şəbəkələşmə tədbirləri zamanı tanış olduğunuz insanlar və ya qarşidakı təqdimatın əsas məqamları və s.) eyni "unutma qaydaları"na tabedir. Hərçənd elə şeylər var ki, "yaddaş izi"nin (və ya enqram) gücü sayəsində siz onları heç vaxt unutmaya bilərsiniz (məsələn, ilk vacib təqdimatınız) və ya bəzi xatırələri (məsələn, işdə yol verilən ciddi səhvələr və ya irəli sürürlən yanlış mühakimələr) təkrar-təkrar yada saldığınızı görə onları unutmaq mümkün deyil.

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



Mif: Hər şeyi yadda saxlamağın ən yaxşı üsulu vizual obraz yaratmaqdır.

Bəzi yaddasaxlama metod və strategiyalarının əsaslandığı prinsipə görə, istənilən məlumatı yadda saxlamağın ən yaxşı üsulu onun vizual obrazını yaratmaqdır. Bu, müəyyən məlumat növləri üçün adekvat variant olsa da (məsələn, mürəkkəb diaqramlar), başa düşmək lazımdır ki, sizin üçün ən effektiv strategiyani yaddaş və məlumatın növü, həmçinin tərcih edilən öyrənmə tərzini kimi amillər müəyyənləşdirir.

Hər kəsin yaddaşı fərdi səciyyə daşıyır, odur ki, bu qabiliyyəti gücləndirməyin ən effektiv üsulları da şəxsə görə dəyişməlidir: universal və ya ən yaxşı metod mövcud deyil.

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



Mif: Unutqanlıq arzuolunan hal deyil, yaddaşın zəifliyidir.

Yaddaşınızın zəif olduğunu düşünürsünüzsə, bəlkə də, unutqanlığı zəiflik əlaməti hesab edirsiniz. Aydındır ki, vacib məlumatın unudulması yaxşı hal deyil, lakin qavradığımız hər şeyi yadda saxlaya bilmərik və yadda saxlamırıq. Gün ərzində gördüyüümüz, eşitdiyimiz, iyələdiyimiz, toxunduğumuz, daddığımız hər şeyi hafizəmizə həkk edə və xatırlaya bilsəydik, beynimiz çox səmərəsiz (və qarma-qarışlıq) bir sistem olardı.

Unutmaq bacarığının vacibliyini "S" inisiali ilə tanınan məşhur rus mnemonisti V.S.Şereşevskinin timsalında görə bilərik. Müstəsna yaddaşı olan bu şəxs hər hansı məlumatı (nə qədər adı və ya lazımsız olsa belə) unutmağı, faktiki olaraq, qeyri-mümkün hesab edirdi. "S" öz həyatına SSRİ dövrünün ruhi xəstəxanasında son qoydu (ətraflı məlumat üçün bax: səh. 122-də "S"-nin qeyri-adı yaddaşı).

Unutmaq bacarığı sizə sürətli və getdikcə daha da sürətlənən biznes dünyasında fəaliyyət göstərmək imkanını verən mükəmməl təkamül strategiyasıdır. Əsas odur ki, yalnız unutmali olduqlarınızı unudasınız!



ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ STRES



Heç olubmu ki, işinizin çox çətin dövrlərində elementar bir məlumatı yaddan çıxarasınız?

Yaxud xüsusilə gərgin iş gününün sonunda evə gəlib rahatlanmağa başlar-başlamaz qəflətən xatırlayırsınız ki, gün ərzində hansıa vacib bir işi görməyi unutmusunuz?

Stres yaddaşın zəifləməsinin əsas səbəblərindən biridir. Mütəxəssislər aşkar ediblər ki, həftələr və ya aylarla uzanan stresli vəziyyət (stres istər şəxsi həyatınız, istərsə də işinizlə əlaqəli olsun) beyninin öyrənmə və yaddaş idarə edən hissələrində (xüsusilə hipokampda) hüceyrələrarası əlaqəyə mənfi təsir göstərir.



ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ STRES



Bədən real və ya təsəvvür olunan təhlükəyə məruz qaldıqda böyrəküstü vəzlər "qaç, ya da qov" reaksiyasını oyadan adrenalin hormonunu ifraz etməyə başlayır. Təsəvvür olunan təhlükə bir neçə dəqiqdən çox davam edərsə, orqanizm stres hormonu – kortizol ifraz edir. Kortizol qandakı qlükozanı (enerjini) əzələlərə yönəldir ki, siz döyüşə, ya da qaça biləsiniz. Beyinin yaddaş mərkəzlərinə çatan enerji miqdarı yeni xatırələrin effektiv şəkildə yaradılması və ya mövcud xatırələrin oyanması üçün lazımı həddən az olur. Əvvəllər hesab edirdilər ki, yalnız xroniki (uzunmüddətli) stres yaddaşı zəiflədir, lakin yeni araşdırımlar göstərir ki, cəmi **dördgünlük stres** yaddaşın zəifləməsinə kifayət edir.

Hərçənd iki yaxşı xəbər var. Əvvəla, bir həftə ifrat kortizola məruz qalmadıqda yaddaşınızın funksiyası normallaşır. İkincisi, 20–30 dəqiqdən çox çəkməyən kəskin stresdən sonra qısamüddətli yaddaşın gücü, həqiqətən də, yüksələ bilər.

Bəs *sizin* yaddaşınız stres vəziyyətlərində zəifləyirmi? Stres səviyyəsinin azalması, öz növbəsində, qandakı kortizolu da aşağı salır. Bu, sağlamlığa böyük fayda verməklə yanaşı, yaddaşınızın yaxşılaşmasına da kömək edə bilər.

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ YUXU

Yaddaşı zəiflədən səbəblərdən biri də yuxu ilə bağlıdır. Narahat gecə yuxusundan sonra özünüüz gün ərzində necə hiss edirsiniz? Bəs yuxu rejiminiz bir neçə gün ardıcıl şəkildə pozulduqda və ya səyahət zamanı saat qurşaqlarını dəyişdikdə necə?

Bir və ya iki gecə yaxşı yatmamış insanlar işdə, adətən, başağrısı, görmə bulanıqlığı, emosionallıq (hirslənmək və ya ağlamağa meyil), diqqət dağınıqlığı və entuziazm əskikliyindən şikayət edirlər. Bunlar yuxusuzluğunun səbəb olduğu halların yalnız bir qismidir. Aydındır ki, bütün bu davranışları iş yerində məhsuldarlığa mənfi təsir göstərir. Bəs yuxu və yaddaş arasındaki əlaqə nədən ibarətdir? Sadəcə, narahat yatıldıqdan sonra nəyisə xatırlamadığımızı hiss edirik, yoxsa yaddaş, doğrudan da, təsirə məruz qalır?

Araşdırımlar göstərir ki, 24 saat yatmamaq dörd qədəh şərab içdikdən sonra müşahidə olunan davranış dəyişiklikləri ilə eyni nəticəyə gətirib çıxarırlar. Bəli, dörd qədəh şərab! Dörd qədəh şərabdan sonra yaddaşınız nə dərəcədə yaxşı fəaliyyət göstərir?



ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ YUXU



Yuxu ilə bağlı araşdırırmalar hələ erkən mərhələdə olsa da, artıq bir neçə il əvvəl məlum olub ki, yuxunun yaddaşın güclənməsində, yəni beyinin yeni material və məlumatı uzunmüddətli yaddaşa ötürmək metodunun bərpasında rolü böyükdür. Yeni məlumat hipokampdan (məlumatın beyində müvəqqəti olaraq və məhdud effektivliklə saxlanıldığı hissə) neokorteksə (uzunmüddətli xatırələrin effektiv olaraq saxlanıldığı hissə) ötürürülür. Bu yaxınlarda aparılmış tədqiqatlar nəticəsində müəyyənləşdirilib ki, məlumatın ötürülməsi dərin yuxuda ikən yaranan "kəskin dalğalanma və ya ləpələnmə" vasitəsilə baş tutur. Odur ki, mürgüləmə bir sıra faydalara malik olsa da, yaddaşın güclənməsində əhəmiyyətli rol oynamır.

Görünür, dərin yuxu yalnız məlumatların saxlanması (möhkəmləndirilməsi) üçün deyil, həm də xatırlanması üçün vacibdir, belə ki, mütəxəssislərin fikrincə, yuxu xatırələr arasındaki müvafiq assosiasiyaları gücləndirir, müvafiq olmayanları isə zəiflədir.

Hansı sıxlıqla həm keyfiyyət (az oyanmaq), həm də kəmiyyət (yetərli müddət) baxımından yaxşı yatırıınız? Bu sizin məlumatları yadda saxlamaq və xatırlamaq bacarığınızı necə təsir göstərir?

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ ÇOXTAPŞIRIQLILIQ



Gərgin iş mühitində çoxtapşırıqlılıq, adətən, adı hal alır: telefonla danışarkən e-poçtunuzu yoxlayır və ya toplantıda smartfonunuzdan nəsə oxuyursunuz. XXI əsrə xas qızığın iş dünyasında çoxtapşırıqlılıq gözləniləndir və yəqin ki, əksərən özünüz də fərqinə varmadan bu cür işləyirsiniz.

Son MRT (neyrovizualizasiya) araşdırmaları göstərir ki, beyinin çoxtapşırıqlılıqla bağlı məhsuldarlığı zənn etdiyimizdən xeyli aşağıdır. İki tapşırığı paralel şəkildə yerinə yetirməyə çalışan beyin, əslində, onları eyni vaxtda icra etmir, bir tapşırıqdan digərinə keçir.

Beyin ssintiqrafiyası göstərir ki, beyinin iki tapşırığa görə məsul olan hissələri birlikdə deyil, növbə ilə işlənilərlər: beyin bir tapşırıqdan digərinə yönəlmək üçün, qısa müddətə də olsa, həmin tapşırığı idarə edən mərkəzi "söndürür".

Tapşırıqdan tapşırığa keçməyin nəticəsi isə yaddaşın zəifləməsi ola bilər. Araşdırmalar göstərir ki, çoxtapşırıqlılıq vəziyyətində yeni nəsə öyrənən biri sonrakı tarixlərdə nə öyrəndiyini xatırlamaqdə daha çox çətinlik çəkir. Görünür, çoxtapşırıqlılıq məlumatın öyrənilməsinə mənfi təsir göstərməsə də, məlumatın yadda saxlanılmasını xeyli çətinləşdirir (yadda qalmayacaqsə, öyrənməyin nə mənası var?).

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ ÇOXTAPŞIRIQLILIQ



Çoxtapşırıqlılıq zamanı həm yadda saxlamağa ümid etdiyimiz xatırəni, həm də diqqətimizi yayındırıran məlumatı (dinlədiyimiz radioproqram və ya tələsik yoxladığımız e-məktubu) kodlaşdırırıq. Diqqət yayındırıran amil və xatirə yaddaşımızda bir-birinə "dolanır" və diqqət yayındırıran amil xatırlama üçün ipucuna çevrilir: sanki diqqətimizi yayındırıran amili xatırlamadan məlumatı yada sala bilmirik. Bu, kontekstin əhəmiyyəti ilə əlaqədardır (həmçinin bax: "Koqnitiv müsahibə" bölməsi). Telefon zənginin əsas məzmununu xatırlamağa çalışarkən həmin anda səslənən radioproqramı xatırlamağınız ehtimal daxilindədirmi (programı dinlədiyinizin fərqli nə belə varmaya bilərsiniz)?

Çoxtapşırıqlılıq öyrənmək istədiyiniz məlumata diqqət ayırmak bacarığınızı azaldır. Nəhayətində, diqqət resursumuzun son həddi 100 %-dir. İki tapşırığı eyni vaxtda yerinə yetirmək hər bir tapşırığa maksimum 50 % diqqət yetirmək imkanını verir (Hər ikisinə 100 % diqqət yetirdiyimizi düşünmək xoşumuza gələ bilər, lakin araşdırılmalar göstərir ki, bu, mümkün deyil).

Növbəti fəsillərdə diqqətin yaddaş üçün daşıdığı əhəmiyyətə nəzərə salacaqıq. Lakin əsas məsələ odur ki, **güclü və uzunmüddətli yaddaş üçün bütün diqqətinizi (100 %) cəmləşdirməlisiniz.**

YADDAŞ VƏ ÇOX TAPŞIRIQLILIQ



Bilirdinizmi? Lazımı "peşəkarlıq səviyyəsi"ni qazanmış (London şəhərinin bütün küçələrini yaddaşına həkk etmiş) London taksi sürücülərinin beyninin hipokampı (öyrənmə və yaddaşı idarə edən hissə) genişlənmiş olur.



Bilirdinizmi? Daha kiçik hipokampa malik quşlarla müqayisədə daha böyük hipokampa malik quşlar öz yeməyini harada gizlətdiyini daha uzun müddət yadda saxlayırlar.



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

YADDAŞ NÖVLƏRİ



Adətən, tədqiqatçılar yaddaşı, hər biri fərqli xüsusiyyətlərə malik olmaqla, müxtəlif növlərə ayıırlar. Hazırda yaddaşın funksiyasını hərtərəfli şəkildə izah edəcək uğurlu bir model yoxdur, lakin bu kitabın məqsədləri çərçivəsində yaddaşın iki növü olan **qısamüddətli yaddaş (QMY) və uzunmüddətli yaddaş (UMY)** arasındaki fərqi başa düşmək işinizi asanlaşdıracaq.

Yalnız qısa müddət ərzində yadda saxladığınız məlumatlar haqqında düşünün (məsələn, yazmalı olduğunuz telefon nömrəsi). İndi isə uzun müddət ərzində yadda saxlaya bildiyriniz məlumatlar haqqında düşünün (məsələn, ilk iş müsahibəniz).

Birinci məlumat QMY, ikinci məlumat UYM-də qalır. Biznes mühitində effektivlik namına həm QMY, həm də UMY-dən istifadə edirik: məsələn, sizə növbəti həftə keçiriləcək toplantıının vaxt, tarix və gündəliyinin yazılışı e-məktub göndərilir. Onu oxuyur, sonra silirsiniz. Növbəti bir neçə saniyədə QMY-dən istifadə edərək vaxt və yeri gündəliyinize yararsınız. Toplantı zamanı UMY-dən yararlanaraq gündəlikdəki məsələləri müzakirə etmək üçün zəruri məlumatları xatırlayırınsınız.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞ



- QMY-də nə qədər məlumat saxlaya bilərsiniz?
- Sizcə, məlumat QMY-də nə qədər qalmalıdır?
- UMY-də nə qədər məlumat saxlaya bilərsiniz?
- Sizcə, məlumat UMY-də nə qədər qalmalıdır?

1956-cı ildə psixoloq Corc Miller tərəfindən məşhur bir təcrübə aparılıb. Miller aşkar edib ki, sağlam yetkin insanlar 5-9 (orta hesabla 7) ayrı-ayrı məlumat fragməntini (rəqəm, hərf və ya söz) QMY-də saxlaya bilirlər.



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞ

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



ÇALIŞMA

A4 vərəqini 9 kvadrat hissəyə ayırib kəsin, hər kvadrata 1-dən 9-a qədər sıra ilə bir rəqəm yazın. Kağız parçalarını qarışdırın, sonra qarşınızda üzüşağı çevirin.

Hər kağız parçasını saniyədə bir ədəd sürətilə çevirin və hər yeni kvadrati əvvəlkinin üzərinə qoyn. Doqquz rəqəmdən mümkün qədər çoxunu gördüyüünüz sıra ilə yadda saxlamalısınız.

Doqquz kvadratı da çevirdikdən sonra yadınızda qalan rəqəmləri **gördüyünüz sıra ilə** kağıza yazın. Xatırlaya bilmədiyiniz rəqəmlərin yerinə sual işarəsi qoyn (məsələn, 175?98??0).

Çalışmanızı tamamladıqdan sonra düzgün sıra ilə xatırladığınız hər rəqəmə görə özünüzə bir xal verin. Bu göstərici QMY-nizin rəqəm diapazonu adlanır: Bu, QMY-nizdə sıra ilə xatırlaya bildiyiniz tək rəqəmlərin (və ya təkliklərin) sayını göstərir.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

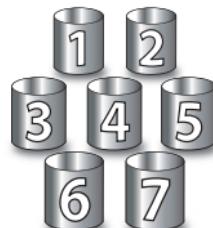
YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞ



Psixoloqlar illər boyunca hesab ediblər ki, QMY-də saxlaya biləcəyimiz məlumatın həcmi xatırlaya bildiyimiz ayrı-ayrı məlumat fragməntlərinin sayından (təqribən yeddi) asılıdır.

Lakin son araşdırırmalar göstərir ki, mütləq surətdə "yeddi fragmənt potensialı"na malik deyilik və QMY-də saxlaya biləcəyimiz məlumatın həcmi qismən zamandan asılıdır. Artıq QMY-ni məlumat fragməntlərinin saxlama biləcəyi (orta hesabla) yeddi "səbət"in analoqu deyil, "kaset lenti dövrəsi" (və ya "maqnit lenti dövrəsi") kimi təsəvvür edirlər. Araşdırırmalara əsasən, lent 2–30 saniyə, orta hesabla 15 saniyə ərzində dövrə vurur.



Yeddi "səbət"



"Kaset lenti
dövrəsi"

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞ



Buna görə də QMY-də saxladığımız məlumatın həcmi təqribən 15 saniyə ərzində kaset lentinə nə qədər (rəqəm, söz, hərf, iş yoldaşlarınızın adı və s.) məlumat "siğdırı" və onları nə dərəcədə tez xatırlaya (məsələn, kağıza nə dərəcədə tez yaza bilərsiniz) bilməyinizdən asılıdır.

Beləliklə, 15 saniyəyə nə qədər çox məlumat siğdırı bilsəniz, yadda saxladığınız məlumatı nə qədər tez ötürə (və ya kağız üzərinə köçürə) bilsəniz, QMY-nizdə o qədər çox məlumat saxlaya bilərsiniz və QMY-niz bir o qədər güclü olar. Bu mülahizəyə "Qısamüddətli yaddaşın gücləndirilməsi" bölməsində daha ətraflı nəzər salacağıq.



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

UZUNMÜDDƏTLİ YADDAŞ



QMY yaddaşımızın hər hansı formada məşq etmədən məlumatı maksimum 30 saniyə saxlaya bildiyimiz, UMY isə bu və ya digər məlumatı daha uzun müddət, deyək ki, bir dəqiqədən daha artıq mühafizə edə bildiyimiz formasıdır.

QMY-dən fərqli olaraq, UMY üzrə aparılan araşdırmlar davamlı olaraq göstərir ki, yaddaşın bu forması böyük həcmdə məlumatı çox uzun müddət mühafizə edə bilir. Lakin bu o demək deyil ki, UMY hüdudsuzdur, sadəcə, ömrünüz boyunca yaranan xatırələrin həcmi yaddaşınızda mühafizə edə biləcəyinizdən daha az olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, məlumat yaddaşımızda mühafizə olunsa da, onu xatırlamaya bilərik. Güclü yaddaş məlumatın həm effektiv **mühafizəsinə (yaddasaxlama)**, həm də **xatırlanmasına** (və ya bərpası) ehtiva edir. Yaddasaxlama və xatırlama strategiyalarını növbəti bölmələrdə müzakirə edəcəyik.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

UZUNMÜDDƏTLİ YADDAŞIN NÖVLƏRİ



İş həyatınızın hər bir aspekti haqqında düşünün, UMY-də saxlamalı olduğunuz müxtəlif növ məlumatların siyahısını yazın. Tərtib etdikdən sonra siyahını gözdən keçirin. Siyahıdakı məlumatları hansısa üsulla qruplaşdırı bilərsinizmi? Müəyyən məlumatlar, xüsusiyyətlərinə görə, bənzərlik təşkil edirmi? Siyahınız bunlardan ibarət ola bilər: telefon nömrələri, e-poçt ünvanları, kompüterdə faylların saxlandığı yerlər, ön qapının giriş kodları, kredit kartının pin-kodu, telefonda səslili mesajın alınma üsulu, son bündə rəqəmləri, bazar ertəsinə planlaşdırılan görüş, növbəti qiymətləndirmə müsahibəsi üçün məlumat, inzibati işlər üzrə iki yeni assistentin adı və s.

Tərtib etdiyiniz siyahıda 30 və ya 40 bənd ola bilər (bir və ya iki bənd olarsa, onu altqruplara bölməyin mümkün olub-olmadığını yoxlayın. Məsələn, "toplantılar" siyahısı yaratmışınızsa, bu toplantılarla əlaqəli nələri yadda saxlamalısınız: adlar, protokollar, görüləcək tədbirlər və s.). Siyahıdakıları onların aid olduğu tarix (və ya onilliyə), xatirənin emosionallığı, növü (məsələn, maliyyə və ya işlədiyiniz şöbə ilə əlaqəli olması) və ya xatirənin şəxsi xarakter daşıyıb-daşımadığına əsasən qruplaşdırı bilərsiniz.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

UZUNMÜDDƏTLİ YADDAŞIN NÖVLƏRİ



Tədqiqatçılar aşkar ediblər ki, UMY bir sıra müxtəlif növlərə bölünə bilər və hər bir növ fərqli xüsusiyyətlərə malikdir:

- epizodik yaddaş;
- semantik yaddaş;
- prosedur yaddaşı.

Həm epizodik, həm də semantik yaddaş iş həyatında uğurlu performansın təminatçısıdır, prosedur yaddaşı (sürçülük və ya dilin öyrənilməsi kimi bacarıqların yadda saxlanması ilə əlaqədardır) isə bu iki növ qədər əhəmiyyət kəsb etmədiyinə görə müzakirə olunmayıacaq.

Müəyyən prosedurla əlaqəli elementləri həmişə unudursunuzsa (məsələn, kompüterdə nadirən istifadə edilən qısayollar), deməli, sözügedən bacarığı prosedur yaddaşına həkk olunacaq qədər yaxşı mənimsəməmisiniz, yəni məlumat hələ də faktə əsaslanır, lakin kifayət qədər məşq edilməyib. Prosedur yaddaşı kifayət qədər möhkəmdir və adı yaddaş problemlərinə məruz qalmır, amma bunun üçün material mütləq şəkildə yaxşı mənimsənilməlidir. Kompüterinizin qısayollarını təkrarlamağa davam edin ki, bu biliyi prosedur yaddaşına ötürə biləsiniz.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

EPİZODİK YADDAŞ



"Yaddaş özümüzlə daşıduğumuz gündəlikdir".

Oskar Vayld

Epizodik yaddaş şəxsi təcrübənizlə əlaqəli məlumatları mühafizə edir. Buraya özünüz və həyatınızla bağlı bütün xatırələr daxildir – epizodik yaddaş sizin avtobioqrafik yaddaşınızdır.

Epizodik yaddaşın ciddi problem yarada biləcəyi (şəxsi xarakter daşıyan məlumatın unudulması halları) iş situasiyaları barədə düşünün.

Məsələn, görüş üçün təyin olunmuş vaxt və yerli unudursunuzmu, e-poçt açıb onu kimə göndərəcəyinizi xatırlamırsınızmı, yaxud rəhbəriniz son toplantı haqda fikrinizi soruşduqda lazımi məqamları yada salmaqdə çətinlik çəkirsizizmi? Bütün bunlar sizi bu və ya digər dərəcədə pis vəziyyətdə qoya, yaxud qeyri-peşəkar, laqeyd və ya yetərsiz görünmək kimi müəyyən narahatlıqlar yarada biləcək epizodik yaddaş problemləridir.

Sabah səhər ilk görüşünüz saat neçədədir?

Sonuncu dəfə nə vaxt iş yoldaşınıza "360 dərəcə" metodu üzrə rəy bildirmisiniz?

O konfransda keçən il, yoxsa inişlə iştirak etmişdiniz?

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

SEMANTİK YADDAŞ



Semantik yaddaş ümumi biliklərlə əlaqəli məlumatları mühafizə edir. Buraya məktəbdə öyrəndiyiniz və faktlara əsaslanan məlumatlar, iş həyatınız boyunca yiyləndiyiniz biliklər daxildir.

İndi isə semantik yaddaşın ciddi problem yarada biləcəyi (işlə əlaqəli ümumi məlumatların unudulması halları) iş situasiyaları barədə düşünün.

Məsələn, iş yoldaşlarınızın adını, yeni sxem və ya sistemin akronimini, yaxud son bündə proqnozlarını unudursunuzmu? Narahat olmayın, bütün bunlar semantik yaddaşla əlaqəli və ümumiyyətlə, iş dünyasında yaddaşla bağlı ən çox rast gəlinən problemlərdir.

*Müəssisənizin missiyası
nədən ibarətdir?*

*Keçən il şirkətinizdə A
məhsulu və ya B şöbəsinin
performansı hansı səviyyədə
olub?*

*İştirak etdiyiniz son toplantı
və ya təqdimatın 10 əsas
məqamı hansı idi?*

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

QMY-də saxlamağa çalışdığımız məlumat ya səslənməyə, ya da səslənmənin mümkün olmadığı hallarda (məsələn, mürəkkəb diaqram və ya şəkli yadda saxlamağa çalışdıqda), vizual formata əsasən mühafizə edilir.

ÇALIŞMA

Növbəti səhifədə müxtəlif sözlərdən ibarət dörd siyahı ilə tanış olacaqsınız. Sözləri yaddaşınıza həkk etməyə 30 saniyə sərf edin (diqqətinizin yayılmaması üçün digər siyahıların üzərini örtməyi unutmayın), sonra vaxt itirmədən yadınızda qalan bütün sözləri bir vərəqə siyahıdakı sıraya uyğun şəkildə köçürün. Ən azı, 10 dəqiqə fasılə verin və növbəti siyahıya keçin.

Nəticələrinizi 36-ci səhifədəki cədvələ köçürün.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



SİYAHİ 1

SƏDD
BƏND
TURP
DƏRD
KƏND
QƏND
KÜNC
TÜND
HİND
DİNC
GƏNC
TUNC

SİYAHİ 2

QAR
SEL
RƏY
GÜN
BAR
ŞOR
SAÇ
DİK
GUR
ÇAT
BİZ
DAR

SİYAHİ 3

NƏHƏNG
GENİŞ
YEKƏ
UCA
ENLİ
HÜNDÜR
ƏHATƏLİ
İRİ
AZMAN
ƏNGİN
YÜKSƏK
ƏZƏMƏTLİ

SİYAHİ 4

KÖHNƏ
İSTİ
QUM
GEC
ŞÜŞƏ
DİVAR
EKRAN
YOL
SARI
BALIQ
SİQNAL
KARANDAŞ

Diqqətinizin yayınmaması məqsədilə yalnız hazırda öyrəndiyiniz sözləri görmək üçün qalan üç siyahının üstünü örtün.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



Düzgün
yadda
qalan
sözlərin sayı

SİYAHİ 1

SİYAHİ 2

SİYAHİ 3

SİYAHİ 4

Yadda qalan,
lakin siyahıda
olmayan
sözlərin sayı
("dəvətsiz
qonaqlar")

SİYAHİ 1

SİYAHİ 2

SİYAHİ 3

SİYAHİ 4

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



QMY məlumatı **səslənməyə** əsasən saxladığına görə, adətən, eyni cür səslənən məlumatı xatırlamağa çalışıldığda çəşqinliq yaranır. Çalışmadakı I siyahıda bütün sözlərin səslənməsi bənzərdir; II siyahıdakı sözlərin hamısı üç hərfdən ibarətdir, yəni eyni uzunluqdadır; III siyahıya bənzər mənalı sözlər daxil edilib; IV siyahıdakı sözlər isə III siyahıdakı sözlərlə təxminən eyni uzunluqdadır, lakin fərqli mənaları ifadə edir.

Çalışmanın yerinə yetirmisinizsə, yəqin ki, səslənməyə əsaslanan I siyahıda daha çox çatinlik çəkmisiniz, çünki sözləri bir-birilə asanlıqla qarışiq salmaq mümkündür. Başqa siyahılarla eyni sayda sözü yadda saxlamış ola bilərsiniz, lakin səhvləriniz (məsələn, siyahıda olmayan sözlərin yazılıması və ya siyahıdakı sıralamanın pozulması), çox güman ki, mənadan daha çox, səslə əlaqədar olub. Məsələn, "hədd" və "qədd" sözlərini siyahınıza daxil etmiş ola bilərsiniz, halbuki həmin sözlər siyahıda yoxdur, hərçənd bənzər səslənməyə malikdir. Bənzər mənaları paylaşan sözlərdə səhvə yol verdiyinizi isə (məsələn, "gənc" əvəzinə, "cavan", yaxud "qənd" əvəzinə, "şəkər") güman etmirəm.

QMY-də məna əhəmiyyət kəsb etmir, ona görə də III siyahı eyni çəşqinligi yaratmır (hərçənd təxmin yürütmüş və bənzər mənalı bir neçə söz əlavə etmiş ola bilərsiniz!). III siyahı I siyahıdan daha asan olsa da, II və ya IV siyahıdan fərqli deyil.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ



MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI

Qısacısı, QMY-də **məna əhəmiyyət daşıdır**. Məlumat mənaya deyil, səslənmə xüsusiyyətlərinə əsasən mühafizə edilir.

QMY-nizi gücləndirmək üçün bundan necə istifadə edə bilərsiniz?

Strategiyalara məlumatın mənasını artırıran heç nə daxil olunmamalıdır. Bu zaman mənanın əhəmiyyətsiz olması bir yana, məlumata daha çox məna qazandırmaq cəhdidir, onsuza da, məhdud vaxt və səylərin hədər edilməsi deməkdir. Məsələn, yazılı məlumatı yadda saxlamaq istəyirsinzsə, burada mənanın emalı qaçılmazdır, lakin mnemonik vasitə və ya hər hansı metoddan (növbəti səhifələrdə bu mövzu ilə tanış olacaq) məqsədli şəkildə istifadə etməyə çalışmamalısınız.

Unutmayın ki, məlumatı QMY-də saxlamaq və ya itirmək üçün təqribən 15 saniyəniz var. Effektiv QMY metodları ilə tanış olmaq üçün "Qısamüddətli yaddaşın gücləndirilməsi" fəslinə baxa bilərsiniz.



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏNALI XATİRƏ



Siz məlumatı UMY-də saxlamaq istədikdə mühafizə etmək istədiyiniz material, adətən, **mənasına** görə kodlaşdırılır.

Uzunmüddətli xatirələr beyində neyron bağlantısı və ya şəbəkəsi vasitəsilə saxlanılır. Bağlılıqlar materialın mənası əsasında qurulur. Xatirələr məna baxımından nə qədər güclü bağlantıya malik olarsa, neyronlar arasında əlaqə bir o qədər güclü olar: bir xatirənin yada salınması beyninizdə bütün əlaqəli xatirələr silsiləsini oyadır. Daha da vacibi, həmin xatirəni unutsanız belə, unudulmuş məlumatın xatırlanmasında "fizioloji körükleyici" rolunu oynayacaq əlaqəli xatirələr silsiləsi qalmaqdadır.

Öyrənmə zamanı neyronlar hansı neyronlarla bağlantı qurmağa konkret olaraq necə "qərar verirlər"? Mütəxəssislər hesab edirlər ki, yeni materialın hansı xatirələrlə yaxından əlaqəli olmasının "qərarlaşdırılması" üçün CREB adlı proteindən "istifadə olunur": öyrənmə zamanı CREB proteininin aktivliyi əsasında müvafiq neyronlar seçilir və xatirə "şəbəkəsi"nə qosulur (bax: növbəti səhifədəki diaqram).

MƏNALI XATİRƏ



Bu rübün son satış göstəriciləri əvvəlki 12 ayla müqayisədə 10 % aşağıdır
(YENİ MƏLUMAT).

Keçən ilin satış göstəriciləri

Bob zəng edib sabahkı görüşün vaxtını söylədi.

Satış şöbəsində heyət ixtisarı

Son iki ilin satış göstəriciləri

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏNALI XATİRƏ



Qalın xətlər ayrı-ayrı xatirələr arasındaki güclü əlaqələri əks etdirir. Bu əlaqələr olduqca mənalıdır: bir xatirənin yada salınması digələrini də oyada bilər. Daha nazik xətlər daha zəif əlaqələri əks etdirir. Heç bir birləşdirici xəttin olmadığı xatirələr isə yaddaş "şəbəkə"si ilə mənali əlaqədən məhrumdur. Bobun telefon zəngi ilə bağlı məlumatın xatırlanmasının şəbəkə daxilində digər xatirələri oyatması ehtimalı çox azdır.

MƏNALI XATİRƏ



Bilirdinizmi? Emosional yüksəkə malik hadisələr məlumatın şəxsi müstəvidə kəsb etdiyi mənasına görə deyil, emosiya axınının fizioloji effektinə görə daha asanlıqla yadda qalır.



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



ÇALIŞMA

Səh. 35-dəki dörd siyahı çalışmasını təkrarlayın, lakin sözləri dərhal kağıza köçürməyin: siyahılardan birini 30 saniyə məşq edin, sonra **1 saat** gözləyin və yadınızda qalan sözləri yazın.

Növbəti siyahıya keçməmişdən əvvəl, azı, 10 dəqiqə fasılə verin. Hər siyahını 30 saniyə məşq etdikdən və yaddaşınıza köçürdükdən sonra 1 saat gözləməyi unutmayın.

Nəticələrinizi növbəti səhifədəki cədvələ köçürün.



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI



Düzgün
yadda
qalan
sözlərin sayı

SİYAHİ 1

SİYAHİ 2

SİYAHİ 3

SİYAHİ 4

Yadda qalan,
lakin siyahıda
olmayan
sözlərin sayı
("dəvətsiz
qonaqlar")

SİYAHİ 1

SİYAHİ 2

SİYAHİ 3

SİYAHİ 4

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI



UMY məlumatı onun mənası əsasında mühafizə edir, ona görə də bənzər mənanı paylaşan sözləri xatırlamağa çalışarkən çəşqinliq yarana bilər.

UMY-də səs əhəmiyyət kəsb etmədiyinə görə çalışma UMY-yə aid olduqda insanlar səslə bağlı səhv'lərə yol vermirlər. Bu baxımdan I siyahı üzrə çalışmanın nəticələri onu QMY çalışması kimi yerinə yetirərkən əldə etdiyiniz nəticələrdən çox fərqlənməlidir: güman edirəm ki, səslə bağlı səhv'ləriniz daha az oldu.

Məna ilə bağlı çəşqinliq yarandıqda UMY-nin effektivliyinin aşağı olması ilə yanaşı, siyahıya daxil olmayan bənzər mənalı sözləri səhvən təkrarlamaq ehtimalınız da artır.

Məsələn, III siyahı üzrə çalışmanın yerinə yetirərkən BÖYÜK sözünü yazdırınız? Bu söz siyahıda yox idi, lakin bütün sözlər onunla oxşar mənanı daşıyırırdı. UMY-də səhv'lərin necə meydana gəldiyini, səhər saat 10-da keçən həftəki toplantıının keçirildiyi otağa səhvən necə getdiyinizi (əlaqəli yer) və ya təqdimata bu ilin rəqəmləri əvəzinə, keçən ilin satış rəqəmlərini necə daxil etdiyinizi (əlaqəli məlumatlar) başa düşmək asandır.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI



Məna UMY üçün hər şeydir. Uzunmüddətli yaddaşın gücləndirilməsinə yönəlmış ən effektiv strategiyaların hədəfində məlumatın mənası dayanır, lakin məna məhz **sizin** üçün əhəmiyyət kəsb etməlidir.

Yaddaş kimi, məna da fərdi xarakterə malikdir. Həmçinin unutmayın ki, UMY-də məlumatlar qarışdırıla bilər və bu, məlumatın yadda saxlanması üsulunun təbii funksiyasıdır. Nəyisə qarışq salmaqda (bir qədər utanacağımızı nəzərə almasaq) pis heç nə yoxdur, lakin UMY strategiyalarını məşq edərək, diqqəti yadda saxlamaq istədiyiniz materialın bənzər məlumatlardan fərqləndirilməsinə yönəldərək bu səhvləri azaltmaq mümkündür.

Bax: materialın mənalandırılmasının onun UMY-də mühafizəsinin möhkəmləndirməsindən bəhs edən "Uzunmüddətli yaddaş strategiyaları" fəslı.

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

YADDAŞ PROSESLƏRİ



QMY və UMY arasındaki fərqlə yanaşı, yaddaş hər birinin öz xüsusiyyət və funksiyaları olan üç ayrı mərhələ və ya prosesə bölünə bilər. Bu prosesləri başa düşərək yaddaşınızın hər bir mərhələdəki iş üsuluna uyğunlaşdırılmış effektiv yaddaş strategiyasını formalasdırıbilərsiniz.

Kodlama

Kodlama prosesi məlumatların ətraf aləmdən qəbul edilməsini və onu beyinin saxlayacağı, həm də yaddaşın istifadə edə biləcəyi formada ötürülməsini həyata keçirir. QMY-nin səsə, UMY-nin isə mənaya əsaslandığını bilmək nəyisə QMY-də saxlamaq istəyərkən mənaya əhəmiyyət verməməyinizi, UMY-də isə mənanı diqqət mərkəzinə çəkməyinizi təmin edir.

Yaddasaxlama

Yaddasaxlama prosesi materialın yaddaşda mühafizəsini həyata keçirir. Mnemonika yaddaşın gücləndirilməsi üsullarından biridir (bax: səh. 90- dan başlayan bölmələr).

Xatırlama

Xatırlama prosesi məlumatların yada salınması, yaddaşdan tapılıb bərpa olunmasını əhatə edir. Xatırlamanı yaxşılaşdırmaq üçün bir sıra strategiyalardan istifadə edə bilərsiniz (bax: səh. 109- dan başlayan bölmələr).

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

YADDAŞ PROSESLƏRİ



Üç mərhələdən sonuncusunda, yəni xatırlama zamanı insanlar məlumatı unutduğunu söyləyirlər. Unutma mərhələlərdən hər hansı birində baş vermiş "qırılma" nəticəsində ortaya çıxa bilər, ona görə də yaddaşınızdan effektiv istifadə üçün aşağıdakıların həyata keçirildiyinə əmin olun:

- müvafiq **kodlama**;
- effektiv **mühafizə**;
- lazıim gələrsə, xüsusi metoddan istifadə edərək **xatırlama**.

Bəs bunu necə edə bilərik? Kitabın qalan hissələrində bu sualın cavabını açıqlayacaqıq.





QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

MƏŞQ SÜRƏTİ



Artıq qeyd edildiyi kimi, QMY-nizdə saxlaya bildiyiniz məlumatın həcmi QMY müddəti və sürətdən (məlumatı nə dərəcədə tez xatırladığınızdan) asılıdır.

QMY-nizdə saxlaya bildiyiniz məlumatın həcmini yüksəltmək üçün çox sadə üsullardan biri məlumatı məşq etdiyiniz sürəti (zehində və ya ucadan məşq etdiyinizdən asılı olmayaraq) və məlumatı ötürmə sürətinizi (məsələn, yazma sürətinizi) artırmaqdır.

Materialı məşq edərkən yavaş danışır, sonra məlumatı yavaş-yavaş ötürürsünüzsə, QMY-nizin ixtiyarında olan 15 saniyə ərzində 4 və ya 5 fakt, yaxud rəqəmi məşq edə biləcəksiniz.

Sürətinizi artıraraq QMY-nizin tutumunu 9-dan çox məlumat fragmentinə qədər yüksəldə bilərsiniz. Texniki dillə desək, **artikulyasiya sürəti** (danışiq sürəti) və **bərpa intensivliyini** (xatırladığınız məlumatı yaddaşınıza "yazma sürəti") yüksəldərək QMY-nizdə saxlaya biləcəyiniz məlumatın həcmini artırmaq mümkündür.

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

MƏŞQ SÜRƏTİ



Bilirdinizmi? İstehlakçılar arasında aparılan araşdırmalara görə, QMY-dəki "kaset lenti dövrəsi"nin məhdudiyyəti nəticəsində məhsulun qiymətindəki hər bir əlavə heca onu yadda saxlamaq ehtimalını 20 % azaldır.

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

MƏŞQ SÜRƏTİ



QMY və artikulyasiya sürəti ilə bağlı aparılmış araşdırımlar göstərir ki:

- məlumatı ləng sürətlə məşq edən insanların QMY-si daha sürətlə məşq edənlərinki ilə müqayisədə zəif olur;
- uşaqların QMY-sində baş verən dəyişikliklər onların artikulyasiya sürətində gedən dəyişikliklərlə əlaqəlidir. Böyüdükcə danışq sürəti də artdığından onların QMY-də saxlaya biləcəyi məlumatın həcmi artır (bunu 5 və 10 yaşılı uşaqlarda yoxlaya bilərsiniz);
- ümumilikdə, daha yüksək artikulyasiya sürətinə malik olan xalqlar (məsələn, mandarin (çin) dilində danışanlar) eyni materialı daha yavaş tələffüz edənlərlə (məsələn, valli (Uels) dilində danışanlar) müqayisədə daha geniş QMY diapazonuna malikdirlər.

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

QRUPLAŞDIRMA



Öz telefon nömrənizi ucadan söyləyin. İndi isə təkrar söyləyin və hər bir rəqəmi necə söylədiyinizi dinləyin. Hər bir rəqəm bir-birinin ardınca yeknəsəq tonla sıralanır mı?

(0...1...7...2...5...6...3...9...9...1)

Yaxud hansısa üsulla qruplaşdırılırmı? Daha dəqiq desək, rəqəmləri kiçik qruplar şəklində qruplaşdırırsınızmı?

QMY-ni gücləndirməyin ikinci bir üsulu məlumatı zehninizdə məşq edərkən (və ya ucadan söyləyərkən) onu hansıa üsulla **qruplaşdırmaqdır**.



QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

QRUPLAŞDIRMA

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



GALİSİMƏ

"Yaddaşın struktur və növləri" fəslindəki (QMY-nizdə nə qədər məlumat saxlaya bildiyinizi qiymətləndirən) çalışmanın, yəqin ki, yerinə yetirmisiniz (hərəsinə bir rəqəmin yazılıdığı 9 kağız parçası).

Neçə rəqəmi xatırlamışdırınız? Doqquz rəqəmi də xatırlamışdırınızsa, çalışmanız bir daha yerinə yetirin, lakin bu dəfə 15 rəqəmlə sınaqdan keçirin. İndi nə qədərini xatırlaya bilirsiniz?

Eyni təlimatlara əməl edərək 9 rəqəm çalışmasını yenidən yerinə yetirib bir saniyədə 1 kağızı çevirəmək əvəzinə, 3 kağızı ardıcıl surətdə çevirin, 4 saniyə gözləyin, sonra növbəti 3 kağızı çevirin, daha 4 saniyə gözləyin, sonra sona qalan 3 kağızı da çevirin (hədəfiniz daha yüksək olsa da, 15, hətta 20 rəqəmi sınayarkən belə, yenə də eyni metoddan istifadə edin!). Hər "3 kağızlıq" qrupu çevirdikdə məlumatları birlilikdə – qrup şəklində məşq edin. Yəni 9 rəqəmdən istifadə edirsinizsə, ilk 3 rəqəm bir qrup, növbəti 3 rəqəm digər qrup, son 3 rəqəm isə başqa bir qrup kimi məşq olunmalıdır.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

QRUPLAŞDIRMA



145870236 145 870 236



Araşdırımlar dəyişməz olaraq göstərir ki, QMY rəqəm və ya sözləri yadda saxlamağa çalışdıqda (telefon nömrəsini telefonunuza və ya satış rəqəmlərini hesabata yazmağa kifayət edəcək qədər uzun müddət) məlumatları **üç-üç qruplaşdıraraq** təkrarlamaq kimi sadə bir metod yadda saxlaya bildiyiniz məlumat həcmini əhəmiyyətli dərəcədə artırı bilər.

Qruplaşdırma QMY-ni gücləndirmək üçün olduqca effektiv metod və bəlkə də, artıq istifadə etdiyiniz, lakin fərqində olmadığınız strategiyadır (məgər telefon nömrəsini qruplaşdırırsınız?).

Artıq bu metodun varlığından xəbər tutduqdan sonra 8 və ya 9 məlumat fragməntindən təqribən 20 fragməntə qədər artıraraq QMY-nizi gücləndirə bilərsiniz. Beləliklə, növbəti telefon söhbəti zamanı yanınızda kağız olmadıqda məlumatı bir yerə yazanadək yadda saxlamaq üçün qruplaşdırma metodundan istifadə etməyə çalışın.



Llanfairpwllgwyngyllgogeryc

ywllantysiliogogoch



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏNALI YADDAŞ

Əvvəlki səhifələrdə mənanın UMY-də əhəmiyyətinə artıq nəzər salmışıq.

Məlumatların UMY-də saxlanmasına kömək edən bir sıra strategiyalar mövcuddur və onlardan bəzilərini bu fəsildə əhatə olunub.

Ən effektiv metodların hamisinin bir əsas şərti var: **yadda qalması üçün məlumatı mənalı etmək (və ya məna yükləmək)**. Yaddaşınızı yaxşılaşdırmağın ən effektiv üsulu materiala təkcə ümumi şəkildə məna vermək deyil, onu məhz özünüz üçün mənalı etməkdir!



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏNANIN ƏHƏMİYYƏTİ İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



ÇALIŞMA

İş yerində tez-tez unutduğunuz bütün məlumat növlərinin siyahısını tərtib edin (məsələn, telefon nömrələri, görüşlər, adlar). Bu siyahıda hər bir məlumatın yanında onun mənalılıq dərəcəsinə, sizin üçün nə dərəcədə məna kəsb etməsinə görə qiymət qoyun. 1-dən 5-ə qədər rəqəmlər şkalasından istifadə edin, 1 – mənasız (nadir hallarda danışığınız iş yoldaşınızın telefon nömrəsi), 5 – böyük məna kəsb edən məlumatı bildirir (məsələn, rəhbərinizin adı).

Siyahını nəzərdən keçirsəniz, görəcəksiniz ki, unudulan məlumatların çoxu 1 və ya 2 ilə qiymətləndirilib, yəni tez-tez unutduqlarınız sizin üçün ən az məna kəsb edən (və ya sizi ən az narahat edən) məlumatlardır.

Əsas ideya bundan ibarətdir ki, söhbət məlumatın məhz **sizin** üçün kəsb etdiyi mənadan gedir. Bəziləri futbol üzrə yarışlarda son iyirmi ilin bütün qaliblərini yadda saxlaya bilirlər. Bəziləri isə dostlarının ad günlərini əzbər bilməyi, az qala, qeyri-mümkün hesab edirlər. Müstəsna və ya "fotoqrafik" yaddaşı olduğu düşünülən insanlar, sadəcə, çox vaxt mnemonik strartegiyani yaxşı məşq edənlər olurlar ki, bu da mənasız bir məlumata anlam qatılmasına əsaslanır.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN



Məna yartamaq və bu yolla UMY-ni gücləndirmək üçün istifadə edilə biləcək daha mürəkkəb mnemonik strategiyalara baxmamışdan əvvəl vurgulamaq lazımdır ki, ən yaxşı yaddasaxlama üsulları çox sadə olmaqla yanaşı, həm də çox effektivdir.

Aşağıdakı təsadüfi rəqəmlər sırasına 20 saniyə baxın, daha sonra yadınızda qalanları gördükünüz sərənəmək və bir vərəqə yazın (bu dəfə **qruplaşdırmağa** çalışmayın, qruplaşdırma çox yaxşı strategiya olsa da, bu çalışmada "ciğallıq" hesab olunacaq!).

1066196910191473

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN



İndi isə rəqəmlərə yenidən baxın və onları mənalı hissələrə bölməyə çalışın: Məsələn:

1066 – Hastings döyüşü: Normandiya hersoqu Vilhelmin İngiltərəni işgal etməsi

1969 – Aya ilk uçuş tarixi

10 – insanların əl (və ya) barmaqlarının sayı

1914 – I Dünya müharibəsinin başladığı il

7 – "Ağbəniz və 7 cirtdan" nağılında cirtdanların sayı

3 – "Göydən 3 alma düşdü" nağıl sonluğu ilə əlaqələndirmə

Əlbəttə, sizin üçün şəxsi mənası olan ad günü və ya yaxın dostunuzun ev nömrəsi, iş yerində daxili nömrə və ya pin-kodunuzun bəzi rəqəmləri kimi məlumatlardan da istifadə bilərsiniz. Əlaqələndirilmə nə qədər şəxsi olarsa, strategiya bir o qədər effektiv olar.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN



İşin sırrı təsadüfi rəqəmlərin mənalı hissələrə bölünməsindədir.

İndi isə yaddaşınızı rəqəmlərin ardıcılığına görə yoxlayın. Neçəsini xatırlaya bilirsiniz?

Biznes mühitində bu strategiyadan nə vaxt istifadə edə bilərsiniz? Təsadüfi rəqəmlər sırasını neçə dəfə yadda saxlamalı olmusunuz? Yəqin ki, düşündüyündən də çox. Telefon nömrələri, xəbərdarlıq siqnalı və qapı kodları, pin-kodlar, satış rəqəmləri, bündə proqnozları, iş yoldaşlarınızın ad günü (şəxsi təsir gücü və şəbəkələşmə bacarığınızı inkişaf etdirmək üçün əla bacarıqdır) bunlardan bəzilərdir.

Əlbəttə, QMY ilə bağlı daha əvvəl təklif olunan qruplaşdırma strategiyasını sınaya bilərsiniz. Qruplaşdırma zamanı hər hansı məna yaratmır, sadəcə, məlumatları kiçik qruplara bölürsünüz. Qruplara bölgəkən isə **məna** yaratmış olursunuz. Qruplaşdırma yaxşı nəticə verə bilər, lakin onun yalnız QMY üçün faydalı olduğunu nəzərə alın. Axi pin-kodunuz və ya qapının kodunu 15 saniyədən çox yadda saxlamaq ehtiyacınız yaranı bilər!

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN



Bilirdinizmi? Hətta qabların yuyulması, yatağın toplanması kimi adı ev işlərini yerinə yetirərkən belə, beyin bu aramsız prosesləri daha kiçik hissələrə avtomatik olaraq bölür.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGİYA KİMİ



Nobel mükafatı laureati Herbert Saymon həmkarı Vilyam Çeyz ilə birlikdə bir qrup peşəkar şahmatçının (qrosmeysterin) yaddaş gücünü şahmata yeni başlayan oyunçularınkı ilə müqayisə ediblər.

Çeyz və Saymon aşkarlayıblar ki, şahmat lövhəsində fiqurlar mənali sıra ilə düzüldükdə peşəkarlar lövhədəki hər bir fiqurun mövqeyini dəqiq xatırlayırlar, hərçənd yeni başlayanlar təqribən 7 fiquru xatırlaya bilirlər (QMY-də saxlaya bildiyimiz təsadüfi məlumatla eyni həcmdə).

Lakin lövhədəki fiqurlar yenidən düzüldükdə və bu zaman bütün fiqurlar təsadüfi mövqedə yerləşdirildikdə peşəkarların da, yeni başlayanların da yaddaş gücü eyni olub. Hər iki qrup orta hesabla 7 fiqurun mövqeyini xatırlayıb.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGIYA KİMİ



Çeyz və Saymon müəyyənləşdiriblər ki, lövhədəki fiqurlar mənali kompozisiya yaratdıqda peşəkar şahmatçılar öz təcrübələrindən yararlanaraq ayrı-ayrı fiqurlar arasında mənali bağantwortalar yaradıb və daha çox elementi yadda saxlaya biliblər (məsələn, eğer 3 şahmat fiqurunu bir hissədə birləşdirmək konkret bir gediş əmələ gətirirsə, onlar bu üsula əl ataraq 3 məlumat dəstini bir hissəyə qədər azaldıblar).

Şahmata yeni başlayanlar isə şahmatla bağlı hər hansı təcrübəyə əslasnala, məna yarada, beləcə, yaddaşın gücünü artırmaq üçün məlumatları hissələrə ayıra bilməyiblər.

Peşəkarlar və yeni başlayanların yaddaş gücündəki fərq materialın fərd üçün kəsb etdiyi məna ilə izah oluna bilər.

Hissələrə bölmə QMY üçün qruplaşdırmadan fərqlənir, belə ki, o sizi məna yaratmağa vadar edir. QMY üçün qruplaşdırma tamamilə "məkan və mövqe" modelinə əsaslanır (QMY-nin mənaya deyil, səsə əsaslandığını unutmayın).



MƏNALI KATEQORİYALAR



Bilirdinizmi? Kiçik hissələrə bölmə 14 aylıq uşaqlarda təbii şəkildə formalaşmış olur.

Aparılan araşdırımada 14 aylıq uşaqlara göstərilən 4 oyuncaq daha sonra qutuda gizlədilib. Qutuda oyuncaqlardan ikisinin əşkik olduğunu bilməyən uşaqlara oyuncaqları qutuda axtarmağa icazə verilib. Tədqiqatçılar uşaqların 2 oyuncağı tapdıqdan sonra qalan oyuncaqları axtarmağa davam etdiyini görüblər. Bu hal bənzər oyuncaqlar 2 qrupa bölündükdə (məsələn, pişiklər və avtomobillər) və qutudan 1 pişik, 1 avtomobil çıxmadiqda daha çox müşahidə edilib.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGIYA KİMİ



İşgüzar mühitdə əlinizin altında bir sıra bilik və bacarıqlar var. Öyrənmək istədiyiniz materialı hissələrə bölmək üçün bu biliklərdən istifadə edin və daha çox materialı yadda saxlayın.

Məsələn, yaxınlaşmaqda olan təqdimat üçün "ipucu kartları" hazırlayırsınızsa, mövzuları mənalı hissələrə bölün: 25 müxtəlif mövzu (yəni 25 müxtəlif ipucu kartı) əvəzinə, onları hansısa daha əlverişli qaydada hazırlaya bilərsinizmi?

Təsəvvür edin ki, əczaçılıq şirkətinin nümayəndəsiniz və şirkətinizin bu yaxınlarda bazara çıxardığı yeni preparat haqqında geniş məlumatı bir qrup həkimə təqdim etməlisiniz. Növbəti səhifədəki "A" ssenarisində mövzulardan ibarət tipik bir siyahı göstərilib. Onun əvəzinə, "B" ssenarisi sinaqdan keçirin. Eyni məlumatı əhatə etmiş olsa da, "B" ssenarisində məlumatlar müvafiq sektor üzrə peşəkar bir nümayəndə üçün məna kəsb edən bölmələrə ayrılib.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGİYA KİMİ



"A" ssenarisi

- 1** Özünüz haqqında məlumat verin.
- 2** Şirkətinizi təqdim edin.
- 3** Şirkətinizin son satış uğuru barədə danışın.
- 4** Yeni preparati təqdim edin.
- 5** Yeni preparati bazardakı rəqibi ilə placebo effekti baxımından müqayisə edin.
- 6** Yeni preparati bazardakı rəqibi ilə "ikiqat kor metod" əsasında müqayisə edin.
- 7** Yeni preparati bazardakı rəqibi ilə digər araşdırımlar əsasında müqayisə edin.

- 8** Rəqib məhsuldan daha baha olan yeni preparati, qısamüddətli xərclərinə görə, bazardakı həmin rəqibi ilə müqayisə edin.
- 9** Yeni preparati, uzunmüddətli təsirlərinə görə, bazardakı rəqibi ilə müqayisə edin (effektivlik daha yüksək olarsa, həkimə təkrar müraciətlərin sayı azalar).
- 10** Yeni preparati, əks-təsirlərinə görə, bazardakı rəqibi ilə müqayisə edin.
- 11** Həkim təyinatına nail olun.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI



HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGIYA KİMİ

"B" ssenarisi

1

Təqdimatlar: özünüz, şirkət, preparatlar ("A" ssenarisindəki 1–4 sayılı kartlar)

2

Hazırda bazarda olan preparatlarla **performans müqayisəsi:** placebo effekti, ikiqat nəzarət araşdırırmaları, digər araşdırırmalar, əks-təsirlər ("A" ssenarisindəki 5–7 və 10 sayılı kartlar)

3

Hazırda bazarda olan preparatlarla **xərc/mənfəət müqayisəsi** ("A" ssenarisindəki 8–9 sayılı kartlar)

Sektorla əlaqəli biliklərə malik şəxslər həkimlərin yeni preparatı satın alıb-almamaq haqqında qərar qəbul etmək üçün hansı təfərrüatları eşitməli olduğunu bilirlər. Həddən artıq mürəkkəbləşdirməyə ehtiyac yoxdur. İpucları qrupları bir araya elə gətirir ki, vacib olan heç nəyin unudulmaması təmin olunur. Nəhayət, son addım (sifarişin əldə edilməsi) üçün karta ehtiyac yoxdur. Məgər satıcıya toplantıının sonunda satış həyata keçirməli olduğunu xatırlatmağa ehtiyac varmı?

Çox vaxt qeyd və ya ipucu kartlarından yararlanıb məlumatı yadda saxlamağa çalışarkən həddən çox məlumatdan istifadə edirik. Biliyinizə etibar etməlisiniz. Siz öz sahənizin ekspertisiniz, odur ki, biliyiniz yaddaşınıza istiqamət verəcək.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

DİQQƏT VƏ SƏY

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



Mənanın yaradılması məlumatın uzunmüddətli yaddaşda uğurla saxlanmasında əsas rol oynasa da, bunun üçün **dıqqət, səy və motivasiya** tələb olunur. Məlumat sizin üçün vacib olmalıdır, ya da ən azı, onu yadda saxlamaq istəməlisiniz.

ÇALIŞMA

Tez-tez unutduğunuz məlumatlardan ibarət siyahı tərtib etdiyinizi düşünün. Belə bir siyahı tərtib etməmisinizsə, 59-cu səhifəyə qaydırın və oradakı bu qısa tapşırığı yerinə yetirin. Siyahıya bir daha nəzər salın, bu dəfə, xatırlamağa çalışmaq üçün göstərdiyiniz səy və/və ya diqqətə əsasən, məlumatları qiymətləndirin. 1-dən 5-ə qədər qiymətlər şkalasından istifada edin. 1 heç bir səy/dıqqət göstərmədiyinizi, 5 əhəmiyyətli səviyyədə diqqət və səy göstərdiyinizi bildirir.

Böyük ehtimalla, mənaya görə verdiyiniz qiymətlərlə sonradan səyə/dıqqətə görə verdiyiniz qiymətlər arasında mütənasiblik mövcuddur, başqa sözlə, ən çox unudulan məlumatlar (yaxud ilk dəfədən ən çətin xatırlananlar) mənasi olmayanlar, xatırlamaq üçün az diqqət və ya səy göstərdiyiniz məlumatlardır.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

DİQQƏT VƏ SƏY



Biznes mühitində insanlar zəif yaddaşdan şikayət etdikdə problem yuxusuzluq, stres və ya yaddaşa təsir edən fizioloji amillə heç də hər zaman bağlı olmaya bilər. Məsələ burasındadır ki, **onlar materialı yadda saxlamaq üçün zəruri qədər vaxt və ya enerji sərf etmirlər.**

Bu, mürəkkəb elmi nəzəriyyə deyil, materiala diqqət yetirməsəniz, onu yadda saxlamağa çalışmasanız, **xatırlamayacaqsınız**. Özünüze qarşı dürüst olun. İş yerində məlumatı yadda saxlamaq üçün real səy göstərmədiyiniz halda, təqsiri "zəif" yaddaşınızda gördüğünüz olubmu?



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI



DİQQƏT VƏ SƏY

‘Gerçek yaddaş
sənəti, əslində,
diqqət sənətidir.’

Samuel Conson



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

DIQQƏT VƏ SƏY



Çox vaxt insanlar yaddaşlarının zəif olduğunu iddia etdikdə bu, həqiqətə çevrilir: "Bu toplantıda hər kəsin adını yadimdə saxlaya bilməyəcəyəm, buna görə də buna cəhd göstərməyə vaxt sərf etməyəcək və ya səy göstərməyəcəyəm".

Sizin üçün mənəsiz materialdan məna yaratmaq çox uğurlu yaddaş strategiyasıdır, lakin bu, diqqət və səy tələb edir. Nəyisə yadda saxlaya bilməyəcəyinizi düşündüyünüz bir vəziyyət yarandıqda özünüzə aşağıdakı sualları verin:

1. Doğrudan da, materiala diqqət yetirirəmmi?
2. Yadda saxlamağa səy göstərmək üçün kifayət qədər həvəsim varmı? Bu mənim üçün əhəmiyyət təşkil edirmi?
3. Bu materialdan (özüm üçün) məna yaradırammı?

İlk iki suala "**bəli**" cavabını vermədən üçüncüdə müvəffəqiyyət qazanmaq ehtimalınız aşağıdır.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MNEMONİKA



Mnemonika (yaddaşın güclendirilmesi metodu və ya sistemi) məşq edilməyə başlandıqdan sonra geniş spektrli materialların yadda saxlanması üçün yaddaşınızı əhəmiyyətli dərəcədə gücləndirə bilər. Lakin biznes mühitində daha mürəkkəb mnemonikalardan istifadə onun faydalılığını bir qədər məhdudlaşdırır və daha əvvəl təqdim olunmuş sadə düstura əməl etmək çox vaxt yaddaşı tələblərə uyğun səviyyədə təkmilləşdirmək üçün kifayət edir.

Daha əvvəl qeyd edilmiş hissələrə bölmə üsulundan əlavə, UMY-ni güclənməyin daha sadə üsulları (ənənəvi və daha çox səy tələb edən mnemonikalar qısaca təqdim edilməmişdən əvvəl) bu fəslin qalan hissəsində əhatə olunur.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

BACARIQLI YADDAŞ



Çeyz və Erikson (Herbert Saymonla şahmat oyunçuları arasında əməkdaşlıq edən həmin Çeyz) 1982-ci ildə bacarıqlı yaddaş (bu hamımızın can atdığı məqsəddir!) nəzəriyyəsini irəli sürdülər. Nəzəriyyəyə görə, uğurlu yaddasaxlama bacarığı üç strategiya mövcuddur:

- **mənalı şifrləmə** – məlumatların insanın malik olduğu biliklə əlaqələndirilməsi (məlumatın sizin üçün mənalandırılması) yolu ilə nail olunur;
- **strukturlu xatırlama** – xatırlama zamanı istifadə olunacaq ipuçlarının əlavə edilməsi yolu ilə nail olunur (məsələn, materialı öyrənərkən harada və kiminlə olduğunuz haqqında düşünmək);
- **məşq** – proses üçün tələb olunan səy və zamanı azaldır.

UMY-nin yaxşılaşdırılması üçün bir sıra strategiyalar bu ideyalardan birincisinə – mənalı şifrləməyə əsaslanır. Daha mürəkkəb mnemonikalarda bu prinsiplərin hər üçündən də istifadə olunur.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏNALI ŞİFRƏLMƏ – MƏLUMATLARIN EHTİYATLA İŞLƏNMƏSİ



Mənalı şifrləmə o deməkdir ki, yadda saxlamaq istədiyiniz məlumatı artıq bildiklərinizlə əlaqələndirirsınız. Yeni məlumatı yadda saxlamağa çalışarkən artıq malik olduğunuz bilikdən istifadənin təşviqi üçün ən yaxşı üsullardan biri özünüzə "Niyə?" sualını verməkdir.

Sizə təqdim olunan yeni faktlara daha geniş perspektivdən baxın və məlumatın niyə məna kəsb etdiyi barədə ətraflı düşünün.

Məlumatın passiv resipiyyenti qimində çıxış etmək əvəzinə (çox vaxt məktəb mühitində nümayiş etdirilən və iş yerlərində geniş yayılmış bir münasibətin – əyləşib kürəyini söykənəcəyə söykəyərək "məni öyrət" yanaşmasının sərgilənməsi), öyrənməkdə olduğunuz məlumatı artıq bildiklərinizlə əlaqələndirməyə çalışın.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – MƏLUMATLARIN EHTİYATLA İŞLƏNMƏSİ



Özünüzə aşağıdakı sualları verin:

- Bu, mövzu haqqında bildiklərimlə nə qədər əlaqəlidir?
- Bu məlumat nəyə görə yenidir?
- Öyrəndiklərimlə razı deyiləmmi? (İntellektual etiraz əla yaddaş mexanizmi ola bilər. Bu sizə materialla işlədiyinizi və onu yaddaşınızda olan məlumatla artır əlaqələndirdiyinizi, beləcə, mənalı bağıntılar yaratdığınızi göstərir.)
- Bu yeni bilik artıq bildiklərimlə necə uyğunlaşır?

Bu növ suallar materialın aktiv surətdə işlənməsini təşviq edir, mövcud biliklərlə bağantwortının yaradılması yolu ilə yeni məlumatın yadda saxlanılmasına şərait yaradır.

Məlumatların ehtiyatla işlənməsi təlim kurslarında təqdimatların, eləcə də hesabatların oxunması, toplantılarda nəyisə dirləyərkən böyük həcmdə məlumatın təqdim olunduğu hər hansı vəziyyətdə məlumatların yadda saxlanılması və materialın sizin üçün əslində nə məna daşıdığı haqqında düşünmək imkanının qazanılması üçün mükəmməl alətdir.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏNALI ŞİFR'LƏMƏ - ƏVVƏLCƏDƏN MÖVCUD BİLİKLƏR

Yeni materialların əvvəlcədən bilinənlərlə əlaqələndirilməsi yaddaşın gücləndirilməsi üçün çox sadə, lakin effektiv üsuldur.

Növbəti səhifədə baş icraçı direktorun nitqindən götürülmüş, növbəti bir neçə ayda şirkətdə tətbiq ediləcək dəyişiklik strategiyasından bəhs edən hissəyə yer verilir. Növbəti səhifədəki paraqrafi **bir dəfə** oxuyun, sonra kitabı bağlayın.

Mümkün qədər çox məlumatı xatırlamağa çalışın.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ - ƏVVƏLCƏDƏN MÖVCUD BİLİKLƏR



"Əslində, prosedur kifayət qədər sadədir. Əvvəl quplaşdırma aparmaq lazımdır. Əlbəttə, görülməli işin miqdarından asılı olaraq, bir yığın material kifayət edə bilər. Şərait olmadığından başqa yerə getməlisinizsa, növbəti addım bu olmalıdır, əks təqdirdə, bu, tam hazır olduğunuzu göstərir. İfrata varmamaq vacibdir. Yəni eyni anda çox yox, az hissəni tamamlamaq daha yaxşıdır. Qısamüddətli perspektivdə vacib görünməsə də, çatınlıklar yaranı bilər. Səhv çox baha başa gələ bilər. Əvvəlcə bütün prosedur mürəkkəb görünəcək. Lakin tezliklə həyatın adı aspektləriindən birinə çevriləcək. Yaxın gəlçəkədə bu işin zərurətinin aradan qalxacağını proqnozlaşdırmaq çətindir, lakin dəqiq bir söz demək də olmaz. Prosedur tamamlandıqdan sonra materiallar yenidən müxtəlif qruplarda toplanır. Sonra onları müvafiq yerlərə yönəltmək olar. Sonda onlardan bir daha istifadə olunacağı və bütün proses təkrarlanacaq. Hərçənd bu da həyatın bir hissəsidir".

C.D.Brensford və M.K.Consonun "Qavrayış və xatırlama haqqında bəzi araşdırmanın başa düşülməsi üçün kontekstual ilkin şərtlər" (1972) ("Verbal Learning and Verbal Behavior" jurnalı, 11(6), 717-726) məqaləsindən.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏNALI ŞİFR'LƏMƏ - ƏVVƏLCƏDƏN MÖVCUD BİLİKLƏR



- Nə qədər məlumatı xatırladınız?
- Sıraladığınız məlumatların nə qədəri dəyişiklik strategiyaları ilə əlaqəlidir?
- Xatırladığınız məlumatın mətndə olduğundan nə qədər əminsiz?

İndi isə əvvəlk səhifəyə qayıdın və mətni yenidən oxuyun, lakin bu dəfə paraqrafi "Camaşırların yuyulması"nın təsviri kimi oxuyun. Bəs bu dəfə nə qədər məlumatı xatırlaya bilirsiniz?

Kiçik bir məlumat və ya kontekstə (başlıq kimi) malik olduqdan sonra məlumatı yadda saxlamaq əhəmiyyətli dərəcədə asanlaşır. Qeyri-müəyyən paraqraf (sözsüz ki, qeyri-müəyyən idi) aydınlaşır və cari materialı yadda saxlamağa yardım üçün artıq malik olduğunuz biliklərdən (camaşırının yuylaması haqqında) istifadə edə bilirsiniz.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – SXEM



Bunun biznes mühitindəki yaddaşla əlaqəsi nədən ibarətdir? "Camaşırların yuyulması" başlığı beyinə "camaşır günü" sxemindən, yəni camaşırların yuyulması ilə əlaqəli bilik və məlumatlar dəstindən istifadə etməyə imkan verir.

Sxemdən istifadə sizə yeni materialı öyrənmək üçün əvvəlcədən bildiyiniz məlumatata əsaslanmaq imkanını verir. Beyində məlumatlar arasındaki məna əlaqəsinə əsaslanan bağıntılar yaradılır. Beyin bir ideya/düşüncə/xatırə haqqında düşünməklə başqa əlaqəli xatırələr silsiləsini aktivləşdirir. Beləliklə, sxem haqqında düşünmək çox sayda məlumatı xatırlamağa imkan verən xatırələri körkläyir.

Gərək ki, müxtəlif iş mövzuları ilə əlaqədar şəksi (ofis və şöbə sxemləri) və ya daha səciyyəvi (yeni marketing planları və ya yeni CEO ilə əlaqəli sxemlər) sxemlərə maliksiniz. Müvafiq sxemi aktivləşdirməklə bir sıra xatırələrə çıxış əldə edə bilərsiniz ki, bunlardan da istəniləni sizin axtardığınız məlumat ola bilər. Təəssüf ki, sxemə etibar etmək də "yanlış müsbətləri", yəni uyğun görünəni, lakin əslində, materialda olmayan məlumatları xatırlamağa rəvac verə bilir. Mətnin dəyişiklik haqqında olduğunu düşündürünüzə görə daha əvvəl oxuduğunuz mətnlərdən dəyişikliklə əlaqədar bəzi məlumatları xatırlamış ola bilərsiniz.

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – SXEM



Bilirsinizmi? Aparılan araştırma zamanı yetkinlik yaşına çatmış şəxslər təxəyyül məhsulu olan heyvanların şəkillərini əsl pişik şəkillərindən daha yaxşı yadda saxlayıblar.

Pişiklər haqqında əvvəlcədən bildikləri yetkinlik yaşına çatmış şəxslərə pişik sxemi formalasdırmağa imkan verib, buna görə də onlar məlumatı kateqoriyalasdırsalar da, ayrı-ayrı təfərrüatlara əhəmiyyət verməyiblər.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – TƏSNİFAT



Qruplaşdırma və ya kiçik hissələrə bölünmə, beləliklə, yaddaş yükünün azaldılması və daha çox yadda saxlamaq imkanının yaradılması üçün öz biliyinizdən istifadə etməyin əhəmiyyətini nəzərdən keçirdik.

Məlumatın, peşəkar şahmatçıların nümunəsində olduğu kimi, kiçik hissələrə bölünməsi materialın təsnifatı üsullarından biridir. Daha asan yadda saxlamaq üçün öyrəniləcək materialın təsnif olunması asanlıqla tətbiq edilə bilən, lakin son dərəcə effektiv strategiyadır.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏNALI ŞİFRƏMƏ – TƏSNİFAT

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



ÇALIŞMA

Növbəti səhifədə sözlər siyahısına yer verilir. Sözləri bir dəqiqə ərzində oxuyun, sonra boş kağızda xatırladığınız qədər çox sözü **istənilən** sıra ilə yazın.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ - TƏSNİFAT



İnək	Zürafə	Keçi
Qaragilə	Pələng	Çiyələk
Donuz	Kərgədan	Ərik
Kivi	Banan	Ördək
Toyuq	Yemiş	Moruq
Alma	Portağal	Nektarin
Öküz	Qreyprut	Gavalı
Qaz	Meymun	Aslan
Uzunqulaq	Qoyun	Naringi
Şaftalı	Üzüm	At

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – TƏSNİFAT



Sözlər siyahınızı əvvəlki səhifədə təqdim edilmiş siyahı ilə müqayisə edin. Sözləri, heyvan və ya meyvə olduğuna əsasən, qruplara ayırmısınız mı? Bəlkə də, meyvələrin növlərini də kateqoriyalasdırırsınız, məsələn, giləmeyvələri bir yerə toplamısınız.

Yadda saxlanılmalı olan məlumat təsadüfi sıra ilə təqdim olunsa da, beynin materialı məna və əvvəlki biliklərə əsasən, təsnif etməyə üstünlük verir və bu məlumatı necə xatırladığımıza təsir göstərir.

Bu spontan qruplaşdırma və ya kateqoriyalasdırma psixoloqlar tərəfindən uzun illər araşdırılıb və yaddasaxlama bacarığınının təkmilləşdirilməsi üçün çox sadə üsul sayılır. Xatırlanacaq məlumat mənalı və ya məntiqi qaydada təqdim olunmayıbsa, material haqqında əvvəlki biliklərinizə istinad etməklə struktur və ya təsnifat yaratmaq üçün materialla manipulyasiyaya yol verin və ya onu yenidən qruplaşdırın. **Hər hansı** materialı özünüz üçün məna kəsb edən qruplar şəklində formalasdırı bilərsiniz.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

PRAKTİKA – PAYLAŞDIRILMIŞ PRAKTİKA



Çeyz və Erikson tərəfindən qeyd edilən üçüncü strategiya məşq idi (İKinci strategiya olan xatırlama növbəti fəslin mövzusunu təşkil edir).

Araşdırımlar göstərir ki, motorika bacarığını (avtomobil idarə etmək, maşın mexanizmini idarə etmək) öyrənməyə çalışarkən hər bir məşq sessiyası arasında qısa fasılələrin verildiyi paylaşdırılmış praktika müvafiq bacarığın daha sürətlə və daha yaxşı inkişaf etməsinə gətirib çıxarıır, nəinki fasılələrin verilmədiyi hallarda.

Daha çox biznes mühitində rast gəlinən ssenari olaraq, şifahi materialın öyrənilməsi (məsələn, təqdimat materialları, konfransda əlaqə saxlanmalı olan əsas şəxslərin adları) zamanı **öyrənme sürəti** (yəni məlumatın, ilk növbədə, sistemə daxil edilməsi) baxımından kütləvi (eyni anda bütövlükdə) və paylanmış (fasılərlə) məşq arasında fərq mövcud olmur.

Hərçənd bunu bilmək vacibdir ki, xüsusilə məlumatın öyrənilməsi ilə istifadəsi arasındaki müddət 24 saatı aşdıqda **unudulma sürətləri** arasında fərq **yaranır**.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

PRAKTİKA – PAYLAŞDIRILMIŞ PRAKTİKA



Paylaşdırılmış praktika materialın kütləvi praktika ilə müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə daha uzun müddət yadda saxlanılmasına gətirib çıxarır. Ümumiyyətlə, materialı nə qədər sürətlə öyrəndiyimiz nadir hallarda əhəmiyyət kəsb edir, həlli dəci amil **lazım olduqda materialı xatırlaya bilməkdir**, buna görə də paylaşdırılmış praktika əsasdır.

Bu o deməkdir ki, bir gündən uzun müddət xatırlamalı olduğunuz yeni materialı (məsələn, təqdimat üçün slaydlar) öyrənərkən paylaşdırılmış praktikadan istifadə edilməlidir. Əzberləmə və ya kütləvi praktika materialı yalnız 24 saat qədər xatırlamağa imkan verəcək.

Məsələn, cümə gününə planlaşdırılan təqdimat üçün materialları bazar ertəsi öyrənirsınızsə, iki saatlıq öyrənmə prosesini, azı, iki günə paylaşdırılmış dörd 30 dəqiqəlik sessiyaya bölməyə çalışın, materialı, azı, bir gündən bir təkrar edin. İntervallar zamanı materialın öyrənilməsinə mane olacaq hər hansı işdən yayınmaq vacibdir.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI



PRAKTİKA

KÜTLƏVİ PRAKTİKANIN YARATDIĞI TƏHLÜKƏ

Kütləvi praktika və ya əzbərləmə sizə məlumatları zehninizdə, ən çoxu, 24 saat saxlamağa imkan verir (Universitetdə buraxılış imtahanı zamanı üç saat müddətində məlumatları dəqiq xatırlasınız da, sonradan tamamilə unutduğunuz yadınıza gəlirmi?).

Burada nəzərə alınmalıdır olan vacib amil "yadda saxlama"dır. Məlumatı yaddaşınızda hərbəhərəf (və ya tutuquşu kimi) saxlaya və ya məşq edə biləcəksiniz ki, bu heç bir müdaxilənin olunmayacağı bir monoloq söyləməyə hazırlaşdığını zaman kifayət edə bilər. Təəssüf ki, çox vaxt bu məlumat saxta və ya sünü təsir bağışlayır. Beləcə, faktiki olaraq, yaddaşınızdan "oxumuş" olursunuz. Materialın başa düşüldüyü nümayiş etdirilməyəcək və sözünüzün kəsildiyi halda, tempi itirsəniz, yaxud suallara cavab verməli olsanız, böyük ehtimalla, materialı unudacaqsınız.

Bundan əlavə, kütləvi praktikaya əsaslanan xatirə hiss-həyəcana qarşı çox həssasdır. Nə qədər həyəcanlı olsanız, məlumatı öyrəndiyiniz kimi xatırlamaq ehtimalınız bir o qədər azalacaq. Paylaşdırılmış praktika məlumatın daha uzun müddət yadda saxlanmasına imkan verir, başa düşülməsini təşviq edir və sözünüz kəsildiyi, əsəbi olduğunuz, yaxud suallarla bombardman edildiyiniz hallara qarşı daha davamlıdır.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

MÜRƏKKƏB MNEMONİKALAR



Mnemonikalar hiylə deyil, yaddaşı yaxşılaşdırmaq üçün alətlərdir. Onlar yaddaşın əsas prinsipi sayılan mənalılıqdan yararlanır, yadda saxlanılmalı olan material ilə asan yadda qalan istinad modeli arasında assosiasiyalar yaradır, həmçinin diqqətin qorunub saxlanması təmin edirlər.

İstifadədən əvvəl məşq edilməsi mütləq olan çox sayda mnemonikalar mövcuddur və hər bir metodun effektivliyi fərdi seçimlərdən, nə qədər vaxtınızın olduğundan (bəzi daha mürəkkəb mnemonikaları mənimsəmək üçün əhəmiyyətli dərəcədə vaxt tələb olunur) və xatırlamaq istədiyiniz materialdan asılıdır.

Hər bir mürəkkəb mnemonikaya xas bütün əsas prinsipləri əhatə edən və biznes mühiti üçün səciyyəvi materiallarda effektiv olan üç strategiya nəzər salacaqıq:

- yaddaşda səyahət ("yer" mnemonikası);
- rəqəm forması və rəqəm qafiyə sistemi ("birləşdirmə" sistemləri);
- ad və simalar üçün vizual obraz metodu və sosial metod.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI



YADDAŞDA SƏYAHƏT

Yaddaşda səyahət üsulu yer mnemonikası, xatırlanmalı olan hər bir məlumat fragmentinin sizə yaxşı tanış olan marşrutda konkret yerlərə yerləşdirilməsi metodudur. Bu metod istənilən marşrutla istifadə edilə bilər. Əsas prinsip onu yaxşı bilmək (və ya çox yaxşı öyrənmiş olmaq), çox az səylə xatırlamaqdır. Sizin üçün nümunələrə iş, məktəb və ya yerli mağazalara gedən yol, yaxud hətta eviniz ətrafında gəzinti daxil ola bilər.

Nazərə alınmalıdır olan daha bir əsas məqam budur ki, marşrutda çox az səy göstərilməklə **sıra ilə** xatırlana bilən, azı, 10 "dayanacaq" və ya oriyentir olmalıdır.

Bu metod məlumatları müəyyən ardıcılıqla xatırlamalı olduğunuz hallarda xüsusilə faydalıdır, məsələn, təqdimatın əsas məqamları və ya toplantı masası ətrafında əyləşmiş insanların adını. Orijentirlər siyahısını tərtib etdikdən sonra hər bir məlumat fragmentini təsəvvürünüzə gətirməli və hər birini müvafiq sıra ilə hər bir oriyentirin yanına yerləşdirməlisiniz.

Orijentirlər mücərrəd deyil, konkret olduğundan onları gözünüzdə canlandırmaq da asandır. Yaxşı öyrənilmiş marşrutun bir hissəsini formalaşdırığına görə isə sıra asanlıqla xatırlanır və çox az koqnitiv səy tələb olunur.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

YADDAŞDA SƏYAHƏTƏ DAİR NÜMUNƏ



İşə gedən yol aşağıdakı
10 yerdən keçir:

Poçt qutusu

Yerli supermarket

Ördək gölü

Məktəb

Ağaclıq ərazi

Yanğınsöndürmə məntəqəsi

Böyük karusel

Üzgütçülük hovuzu

Hospital

Avtomobil parkinqi

Xatırlanmalı olan məlumatlar siyahısına (verilən iş gündündə
yerinə yetiriləcək tapşırıqlar üçün ipuçları) daxildir:

E-poçt

İR şöbəsi üçün anket

Hesabat

Komanda toplantısı

Telefon

Kalkulyator

Baş icraçı direktor

Printer

USB qələm

Kompüter

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

YADDAŞDA SƏYAHƏTƏ DAİR NÜMUNƏ



Bu metoddan istifadə etmək üçün təsəvvürünüzdə işə səyahət etməli və hər bir yerə bir predmeti (**güclü vizual şəkil formasında**) yerləşdirməlisiniz. Beləliklə, üst-üstə qalaqlanmış e-məktubları poçt qutusunun üstündə təsəvvür edəcəksiniz (doldurulmalı olan anket o qədər böyükdür ki, yerli supermarketin girişini bloklayır və s.).

Bütün predmetləri vizual obrazlardan istifadə etməklə müvafiq yerlərə yerləşdirdikdən sonra xatırlamaq üçün təkcə təsəvvürü-nuzdə bu məkanlara səyahət etməli, xatırlamalı olduğunuz predmeti "görməli"siniz.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

YADDAŞDA SƏYAHƏT – MƏŞQ İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



ÇALIŞMA

Sizin üçün tanış bir marşrut haqqında düşünün, yolda asanlıqla və ardıcılıqla xatırlaya bildiyiniz, azı, 10 oriyentir olmalıdır.

Artıq sıralanmış məlumatların hər birini (və ya öz siyahınızı yaradın) yoldaki bir oriyentirə yerləşdirin. Gözlərinizi qapayıb vziual obraz yaratsanız, sizin üçün daha asan ola bilər və ya səyahət xəritəsi cıza, hər bir oriyentirdə bir məlumat parçasını cizma-qaralaya bilərsiniz. Hər iki metod eyni dərəcədə effektivdir, lakin bu tapşırığı yerinə yetirmək üçün beş dəqiqədən artıq vaxt tələb olunmamalıdır.

İndi isə aq kağız götürün və 10 məlumat fragməntini xatırladığınız ardıcılıqla qeyd edin.

Bu mnemonika UMY-yə aid olduğundan məlumatı müəyyən vaxt keçidkən sonra da xatırlayacaqsınız, ona görə də 1 saatın keçməsini gözləyin və məlumatları bir daha yada salmağa çalışın.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI



YADDAŞDA SƏYAHƏTƏ DAİR NÜMUNƏ – ÇOXSAYLI SİYAHILAR

Yaddaş siyahısı mnemonikası öyrənmək üçün tələb edilən vaxt baxımından çox səmərəlidir və konkret sırə ilə xatırlanmalı olan məlumatları yadda saxlamaq üçün əla üsuldur. Birdən artıq məlumatlar siyahısı öyrənilirsə və ya eyni, yaxud bənzər vaxtlarda xatırlanmalıdırsa, siyahıları qarışq salmamaq üçün ikinci bir səyahətdən istifadə etmək tövsiyə edilir.

Bu metodu məşq etdikdən sonra əhəmiyyətli dərəcədə irihəcmli siyahıları, yaxud da büdcə artımı, ofisin köçürülməsi, yeni komanda üzvü və s. kimi daha mücərrəd məlumatları xatırlamaq üçün eyni prinsipdən yararlana biləcəksiniz.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

BİRLƏŞDİRİMƏ SİSTEMLƏRİ



Birləşdirmə sistemi yaddaşda səyahətlə eyni prinsipə əsaslanır, lakin bu sistemdə xatırlanmalı olan predmetlərin asıldığı qarmaqdan (və ya sıxacdən) istifadə edilir.

Yaddaşda səyahət kimi, bu sistemlər də predmetlər siyahısını sıra ilə yadda saxlamaq və xatırlamağa imkan verir. Bu, 1–10 rəqəmləri ilə (sıranı göstərmək üçün) assosiasiya aparılmaqla həyata keçirilir.

Zehni qarmaqlar mnemonikadan istifadə etmədən əvvəl öyrənilən konkret sözlərdür. Bu səbəbdən birləşdirmə sistemi yüksək effektivliyə malik olsa da, uzun sözlər siyahısı öyrənilməli olduğuna görə mənimsənilmək üçün əhəmiyyətli dərəcədə vaxt tələb edə bilər.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

VİZUAL VƏ QAFİYƏ İLƏ BİRLƏŞDİRİMƏ SİSTEMLƏRİ



İki məşhur birləşdirmə sistemi mövcuddur və seçim öyrənmə tərzinizdən asılıdır (vizual formada təqdim edilmiş (məsələn, diaqram, şəkil, fikir xəritələri), yoxsa yazılı və ya şifahi məlumatı öyrənməyə üstünlük verirsınız?).

Vizual sistemdə 1-dən 10-a qədər rəqəmlərə bənzəyən birləşdirici sözlərdən, digərlərində isə 1-10 rəqəmləri ilə qafiyə təşkil edən birləşdirici sözlərdən istifadə olunur.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

VİZUAL VƏ QAFİYƏ İLƏ BİRLƏŞDİRİMƏ SİSTEMLƏRİ



Say	Vizual sistem	Qafiyə sistemi
1	Şamdan	Tir
2	Qu quşu	İçki
3	Ürək	Güç
4	Yaxta	Ört
5	Qarmaq	Leş
6	Filin xortumu	Yeraltı
7	Balta	Ciddi
8	Saniyəölçən	Nərgiz
9	Tennis raketkası	Toppuz
10	Dəyənək və top	Don

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

BİRLƏŞDİRİMƏ SİSTEMLƏRİ – NÜMUNƏ



10 birləşdirici sözü arzuedilən mənzərə və ya qafiyəni avtomatik şəkildə gözünüzdə canlandıracaq qədər yaxşı öyrəndikdən sonra xatırlanmalı olan məlumat fragməntlərini güclü vizual obrazın yaradılması ilə paltar asqısı vasitəsilə hər bir sözə birləşdirin. Məsələn, vizual birləşdirmə sistemindən istifadə olunması. Bir şərtlə ki, təqdimat üçün ipucu sözlərinə aşağıdakılardaxil olsun:

- komanda strukturu;
- maliyyə;
- yeni komanda üzvü.

...birinci məlumat fragmənti şamların yandırıldığı iri nahat masası ətrafında əyləşmiş komandanın vizual obrazı ilə yadda saxlama (şamdan 1 rəqəmini təcəssüm etdirir, xatırlanmalı olan məlumat isə komanda strukturudur), ikinci obraz ağızında bündə hesabatı olan qu quşu ola, üçüncü obraz isə sinəsində komik, həddən artıq böyük ürəyin döyündüyü yeni komanda üzvü ola bilərdi.

Məlumatların xatırlanması üçün hər bir rəqəm haqqında düşünmək lazımdır, nəticədə, birləşdirici söz avtomatik şəkildə xatırlana bilməlidir, sonra həmin söz yadda saxlanılmış vizual obraz və müvafiq məlumatla əlaqəni yada salmalıdır.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

BİRLƏŞDİRİMƏ SİSTEMLƏRİ – PRAKTİKA İNANMAQ ÇƏTİNDİR?



GƏLİŞMƏ

İntuitiv olaraq, yuxarıda təsvir edilən iki birləşdirmə sistemindən hansına üstünlük verirsiniz, vizual metoda, yoxsa qafiyə metoduna? Seçilmiş birləşdirici sözləri öyrənmək üçün bir qədər vaxt sərf edin, sonra xatırlamalı olduğunuz məlumatlar siyahısını yada salmaq üçün sistemdən yararlanmağa çalışın.

Yaddaşda səyahət üsulunda olduğu kimi, birləşdirmə sistemi də UMY-nin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulan strategiyadır, odur ki, məlumatları bir saat, iki saat, bir gün sonra xatırlamağa çalışın.

Bu sistemlər mürəkkəbdir və onların öyrənilməsi xeyli vaxt alır. Vaxt sərf etməyə dəyib-dəymədiyi barədə qərar verməyiniz nə qədər məlumatı öyrənməli olduğunuzdan (sistemlər irihəcmli materiala tətbiq edilə bilər) və bu dərəcədə böyük həcmdə məlumatı nə qədər tez-tez xatırlamalı olduğunuzdan asılıdır. Lakin bunlar hər zaman nəticə verir. Son 10 ilin dünya yaddaş çempionlarının çoxu bu növ strategiyadan istifadə etmişlər, hərçənd onlar gün ərzində bir neçə saat məşq edirlər! 2007-ci ildə Devid Farrou mnemonika üsulundan istifadə etməklə 52 kartdan ibarət 59 kart dəstini (3068 kart) yalnız bir dəfə səhvi yol verməklə sıra ilə xatırlaya bilmışdır.

Daha ətraflı məlumat, məsələn, 20-yə qədər rəqəmlər üçün bax:

<http://www.memory-improvementtips.com/remembering-lists>. Lakin ən yaxşı metod əvvəl öz 100 birləşdirici söz siyahınızı hazırlamaqdır. Sizin üçün mənə kəsb etdiyi halda, bu siyahı daha effektiv olacaq və asan xatırlanacaq.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

AD YADDAŞI



İnsanlardan biznesin yaddaşı ən çox yükləyən aspekti (çox qısa müddətdə ləp yeni məlumatın yadda saxlanılmalı olduğu) və yaddaşın onları ən çox nə zaman yarıyolda qoymuş haqqında soruşduqda ən sevimli cavabları belə olur: "Şəbəkələşmə tədbirləri zamanı adları yadda saxlamaq".

Məlumat mənalı olduqda UMY-də daha yaxşı mühafizə edildiyindən insanların ilk dəfə rastlaşdığı insanların adını xatırlamaqdə çətinlik çəkməsi təəccübülu deyil. Ehtimal ki, bu adlar sizin üçün mücərrəd və mənasızdır.

Digər tərəfdən, şəbəkələşmə vəziyyətlərində qəbul edilən məlumatın sürəti (eyni anda və sürətli ardıcılıqla çox sayıda insana təqdim edilmək) çox vaxt xüsusilə yüksək olur, buna görə də növbəti insan təqdim edilənə qədər məna yaratmağa çalışmaq imkanı məhdud olur.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

ÜZÜN TANINMASI

İNANMAQ ÇETİNDİR?



Üztanıma komüterləri olaraq, əslində, çox səmərəli iş görürük. İnsanlar, bir qayda olaraq, tanış və ya qeyri-tanış insanları çox yaxşı ayırd edirlər, lakin ad çəkmək və ya başqa şəxsi məlumatı təqdim etmək tələb olunduqda çətinlik meydana çıxır.

ÇALIŞMA

Bir qəzet götürün və tanımadığınız 20 şəxsin fotosəklini kəsib çıxarın (məşhur şəxslərin şəkillərindən yayınmağa çalışın). Bu 20 fotosəkli təsadüfi qaydada iki yerə bölün və topalardan birini qarşınızda (üzüsağı) yerləşdirin.

Bu topadakı hər bir fotosəkli çevirin (hər dörd saniyədə bir fotosəkil olmaqla) və növbəti fotosəklə keçmədən əvvəl şəkildəki şəxsin üzünə diqqət yetirin. Sonra 20 şəkli də qarışdırın və hər birini çevirin (hər dörd saniyədə bir fotosəkil olmaqla). İndi isə əvvəlcədən gördüklerinizlə sizin üçün yeni olanları iki topa şəklində ayırın.

Tanış üzləri dəqiqliklə tanımağınızı, bəlkə də, təaccüb edərsiniz. Güman ki, verdiyiniz qararlar, sadəcə, üzü əvvəlcədən gördüğünüüz bildiyinizə əsaslanır. Hərçənd xeyli sayıda təfərrüat xatırladığınıza şübhə edirəm!

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

SİMANIN YADDA SAXLANILMASI



İnsanlar, bir qayda olaraq, üzləri yaxşı tanıyor və kiminləsə tanış olduğunu anlamaq üçün simaya çox qısa müddət baxmaqla kifayətlənirlər.

Yeni insanların adını xatırlamaqda çətinlik çəkirsinzə, diqqətinizi qarşınızdakı şəxsin üz cizgiləri əvəzinə, sizə təqdim edilən **məlumatı** (ad və şəxsi məlumatlar) yadda saxlamağa yönəltməyə çalışın, belə ki, simanı, demək olar, avtomatik şəkildə xatırlayacaqsınız və onu xatırlamaq sizə "mənasız" şifahi məlumatı xatırlamaqdan daha asan gələcək.

Burada çətinliyi qismən qeyri-müəyyən mənalı məlumatı (xüsusilə də soyadları) xatırlamaq və sima ilə əlaqələndirmək təşkil edir. Növbəti səhifələrdəki strategiya sizə bu işdə kömək edəcək.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ



Baxın və görün

Əhatəsində olduğunuz mühiti diqqətlə müşahidə etmək diqqətinizi görüş anına büsbütün yönəldəcək, buna görə də yaddaşınızı gücləndirəcək və xatırlamaq üçün əlavə ipucları təmin edəcək (bax: Koqnitiv müşahibə bölməsi).

Diqqətlə dinləyin

Diqqət yaddaşın əsas elementidir, əsəbi olduğumuz və ya darıxdığımız vəziyyətlərdə diqqətimiz, adətən, zəifləyir.



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ



Aktiv dirləməni məşq edin

Şəbəkələşmə vəziyyətlərində standart sualları hazır saxlamaq geniş yayılmış praktikadır ("Dolansığınızı nədən çıxarırsınız?", "Övladınız varmı?" və s.). Bu siz qarşınızdakı şəxsə, həqiqətən, qulaq asmaqdan, sonra verdiyi cavab əsasında sual ünvanlamaqdan yayındır.

Tədbirə əvvəlcədən sual hazırlamadan qatılın, diqqətinizi başqalarını dirləmək, dediklərindən (**özünüz** üçün) məna çıxarmaq üzərində cəmləşdirin. Məsələn, "Demək, üç övladınız var.

Mənimse bir uşağım var. Məncə, üç uşağın öhdəsindən gələ bilməzdim, amma **bacımın** da üç övladı var və mən ona heyranlıq duyuram", yaxud "Mühasib işləyir və həftəsonu yelkən idmanı ilə məşğul olursunuzsa, demək, çox məşğulsunuz. **Mən** yelkən idmanını çox sevirəm, amma mühasibatla bağlı işlərimi həll etməyi sevdiyimi deyə bilmərəm!"

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ



Adı ucadan təkrar edin

Yadda saxlamaq üçün təkrar vacibdir (bax: aşağı), lakin adı təkrar etməklə həm də düzgün tələffüzü yoxlaysınız (çox vaxt yanlış öyrənilmiş adı unutmaq çətin olur).

Adı qeyd edin

Mümkünsə, adı harasa yazaraq koqnitiv yükü və yaddaşınız üzərindəki yükü azaldın (xeyr, bu, hiylə deyil!).

Addan hər məqamda istifadə edin

Adı nə qədər təkrar-təkrar desəniz, onu yadda saxlamaq ehtimalınız bir o qədər artar, odur ki, addan, ən azı, salamlama və sağıollaşma zamanı istifadə edin.

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGIYALARI

SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ



Adın xatırlanması üçün assosiasiya və/və ya təsəvvürdən istifadə edin

Vizual obrazlar yaratmaq sizin üçün qismən asandırısa (göz yaddaşınız güclüdür?), **adla əlaqəli** vizual obrazın yaradılması çox vaxt yaddasaxlama prosesinə yardım edir. Məsələn, qarşınızdakı şəxs məşhur bir simaya bənzəyirmi, yaxud üzündə diqqətinizi cəmləşdirə biləcəyiniz, əsasında güclü obraz yarada biləcəyiniz nəzərəçarpan, konkret bir aspekt varmı (eynək, biğ və burun ən çox istifadə olunanlardır)? Vizual obrazın şıxırdılmış və/və ya yumoristik olması faydalıdır və onu zehninizdə sözügedən şəxsin adı ilə əlaqələndirməlisiniz.

Qulaq yaddaşınız güclüdürsə və obrazların yaradılmasını çətin hesab edir və ya bunu vaxt itkisi hesab edirsinzə, o zaman bu üsulla vaxt itirməyin. Belə ki, diqqətinizi vizual obraz yaratmaq üçün cəmləməyə o qədər çox vaxt sərf edəcəksiniz ki, ümumiyyətlə, heç nə xatırlamayacaqsınız!



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI



SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ

Qarşınızdakı şəxsin həyatı haqqında soruşun/ məlumat mübadiləsi edin

Qarşınızdakı şəxs haqqında nə qədər
çox məlumat əldə edə bilsəniz, mənalı
əlaqə yaratmaq üçün material tapmaq
ehtimalınız bir o qədər artacaq və xatırlama
mərhələsində bir o qədər çox ipucundan
yararlanmaq mümkün olacaq (bax:
xatırlama strategiyalarından bəhs
edən növbəti bölmə).

Yaddaşınızı yoxlayın

Əsas məlumatların mühafizə
olunmasını təmin etmək üçün görüş
müddətində yoxlama prosesini
müəyyən intervallarla tətbiq edin
(ürayinizdə və ya söhbət zamanı
ucadan olmaqla).





UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGIYALARI

KOQNİTİV MÜSAHİBƏ



Material effektiv şəkildə yadda saxlanmış olsa belə, mnemonikadan və ya mənanın yaradılması üçün başqa metoddan istifadə etməklə lazımi məlumatı xatırlamaya bilərsiniz. Bu elə bir andır ki, bu zaman insan unutduğunu nümayiş etdirdiyini iddia edir.

Yaddaşda mühafizə edilən məlumata, başqa sözlə, "başınızda" olduğunu bildiyiniz, lakin xatırlaya bilmədiyiniz məlumata çıxış üçün çoxsaylı metodlardan yararlanmaq mümkündür. Bu üsulların kombinasiyası koqnitiv müsahibə adlanır. Adətən, cinayətdən sonra şahid və zərərçəkənlərin ifadələrinin dəqiqliyini yüksəltmək məqsədilə hazırlıqlı polis əməkdaşları koqnitiv müsahibədən tez-tez istifadə edirlər.

Aşağıdakı vəziyyəti təsəvvür edin:

Sizdən vacib bir toplantıının əsas tövsiyələrinin icmalını hazırlamaq, qısa hesabat yazmaq, tövsiyələri komandaniza təqdim etmək xahiş olunur. Toplantı zamanı qulaq asır və dialoqdə iştirak edirsiniz, buna görə də qeyd götürmürsünüz. Hesabatı yazmağa başlayanda isə çox az təfərrüati xatırladığınızı anlayırsınız.

İndi isə növbəti səhifələrdə koqnitiv müsahibənin dörd mərhələsi ilə tanış olun və toplantı ilə əlaqəli məlumatları xatırlamaq üçün hansı strategiyalardan istifadə edə biləcəyinizi düşünün.

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI



KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

MƏRHƏLƏ 1: KONTEKSTİ XATIRLAYIN

Hansısa məlumat fragmentini xatırlamaqda çətinlik çəkirsinizsə (maliyyə hesabatı üçün büdcə rəqəmləri və ya iştirak etdiyiniz son toplantının sədrinin adı), **konteksti xatırlamağa** çalışın.

Konteksti fiziki baxımdan bərpa etmək faydalıdır (məsələn, toplantının keçirildiyi otaqa qayıtmalı), lakin çox vaxt materialı öyrənərkən olduğunuz vəziyyəti gözünüzdə canlandırmış kifayət edir.

Fiziki mühit, ətirlər və temperatur haqqında düşünün. Fiziki kontekst qədər emosional konteksti də bərpa etmək vacibdir, odur ki, həmin andakı əhvali-ruhiyyəniz, başqalarının özünü necə hiss etdiyi barədə düşünün. Cinayətlərin yenidən canlandırılmasından istifadə olunmasının səbəbi kontekstin xatırlanması "unudulmuş" xatırələri körükleməkdə göstərdiyi effektivlikdir.

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

MƏRHƏLƏ 2: SIRANI MÜVƏQQƏTİ OLARAQ DƏYİŞİN



İnsanlar hadisələri baş verdikləri ardıcılıqla xatırladıqda çox vaxt, faktiki olaraq, baş verənlər əvəzinə, baş vermək ehtimalı olanları xatırlayırlar. Məsələn, ofis açarlarını itirmisinizsə, addımlarınızı binaya daxil olduğunuz yerdən indi dayandığınız yerə qədər izləsəniz, böyük ehtimalla, əslində, keçdiyiniz marşrutu deyil, "adəti" marşrutunuzu xatırlayacaqsınız.

Əks istiqamətdə işlədikdə isə hər hansı boşluq və ya fərziyyə özünü bürüzə verir və əvvəl biganə qaldığınız və ya nəzərə almadığınız məqamin lazımı məlumatın xatırlanması üçün əsas köməkçi rolunu oynadığı üzə çıxır. Eyni zamanda məlumatı geriyə doğru xatırlamaq koqnitiv cəhətdən daha çox səy və beləliklə, daha çox diqqət tələb edir, buna görə də xatırlamaq ehtimalı artır.

Toplantı ilə əlaqədar unudulmuş məlumatı xatırlamaq üçün gündəlikdəki son məsələdən başlayın və geriyə doğru gedin.

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI



KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

MƏRHƏLƏ 3: BAXIŞ BUCAĞINIZI DƏYİŞİN

Məlumatı xatırlamağa çalışarkən insanlar çox vaxt müəyyən bir baxış bucağı haqqında düşünür və bir konkret perspektivə malik olurlar.

Keçmiş xatırlamağa çalışarkən, fərziyyələr önə çəkildiyi kimi, perspektivi dəyişmək də məlumatın xatırlanmasına mane ola biləcək dar diqqət və şərh diapazonunu üzə çıxarıır.

Toplantı ilə əlaqədar unutduğunuz məlumatı xatırlaya bilmək üçün fərqli perspektiv seçməyə çalışın, məsələn, başqa şöbədə çalışan iş yoldaşınızın baxış bucağını sınayın.



UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

MƏRHƏLƏ 4: HƏR ŞEYİ XATIRLAYIN



İndi isə unutduğunuz materialla hər hansı əlaqəsinin olduğunu düşündüyünüz hər şeyi, nə qədər yersiz göründüyündən asılı olmayaraq, xatırlayın.

Yaddaş məlumatları beyində əlaqəli materiallar arasında bağlılı yaratmaqla mühafizə edir, buna görə də çox vaxt bir məlumat fragmentini xatırlamaq başqa bir xatırənin yada düşməsinə, xatırlanan məlumat isə növbəti məlumatın xatırlanmasına təkan verir. Çox vaxt bu zəncirvari reaksiya "unudulmuş" materialın qismən sürətlə xatırlanmasına gətirib çıxarır.

Unudulmuş məlumatları xatırlamağa yardım üçün, son strategiya kimi, toplantı zamanı baş vermiş hər şeyin xatırlanması prinsipindən istifadə edin.

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

SSENARİYƏ UYGUN HƏLLƏR



Kontekst

Toplantının keçirildiyi otağa qayidin.

Toplantı zamanı əyləşdiyiniz yerdə əyləşin.

Toplantı zamanı özünüzü necə hiss etdiyiniz, başqalarının əhvali-ruhiyyəsi haqqında düşünün.

Sıra

Toplantı sədrinin dediyi qapanış sözləri haqqında düşünməklə başlayın.

Toplantını sondan əvvələ doğru xatırlayın, otağa daxil olub əyləşdiyiniz anı ən sonda xatırlayın.

Perspektiv

Toplantını sədrin baxış bucağından xatırlamağa çalışaraq onun üçün nəyin müvafiq olacağını düşünün.

Perspektivi dəyişin və protokolu hazırlayan şəxsin baxış bucağından düşünməyi sınayın.

Hər şey

Diqqətinizi vacib hesab etdikləriniz üzərində cəmləşdirməyə çalışmadan toplantı haqqında xatırladığınız hər şeyi qeyd edin.

Ayaqqabınız nə rəngdə idi, otaq nə dəracədə isti idi, sədr gündəlikdəki məsələlərin üzərindən nə qədər sürətlə keçirdi?

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

VƏZİYYƏTİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏYİ (COPE) ÖYRƏNMƏK



Bu üsullar silsiləsini xatırlamağınızın kömək edəcək akronim: "COPE".

Unutqanlığın öhdəsindən gələ bilmək üçün aşağıdakıları yadda saxlayın:

"**C**ontext" (Kontekst)

"**O**rder" (Sıra)

"**P**erspective" (Perspektiv)

"**E**verything" (Hər şey)



UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

KOQNİTİV MÜSAHİBƏ ARAŞDIRMASI



Koqnitiv müsahibə nəyə görə yaxşı nəticə verir? O hər bir üsulun effektiv olduğunu nümayiş etdirən yaddaş araşdırmasına əsaslanır.

1: Kontekst

Şifrləmənin konkretliyi prinsipi şifrləmə mərhələsinin (materialı ilk dəfə gördükdə və ya eşitdikdə) ipuclarının xatırlama mərhələsinin ipucları ilə eyni və ya mümkün qədər yaxın olduğu hallarda daha çox məlumatı xatırlayacağınızı (məlumatı xatırlamağa çalışdığınız zaman) nəzərdə tutuan psixoloji konsepsiyadır.

Kontekstin bərpası ipucunun eyni və ya bənzər olması şansını maksimuma yüksəldir.

Araşdırmalar göstərir ki, kontekst ekstremal olduqda belə (üzgüçülük hovuzunun dibində dalğıcı geyimində sözlərin öyrənilməsi), bu kontekstin fiziki cəhətdən bərpa edilməsi xatırlamani asanlaşdırır.

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

KOQNİTİV MÜSAHİBƏ ARAŞDIRMASI



2: Sıra

Araşdırırmalar göstərir ki, insanlar nəyisə iki dəfə irəli doğru xatırlamaq əvəzinə, əvvəl irəliyə, sonra geriyə doğru xatırlasalar, daha çox məlumatı yada sala bilirlər.

3: Perspektiv

Psixoloqlar tərəfindən aparılmış araşdırırmaya əsasən, ev alıcılarından ev haqqında mümkün qədər çox məlumatı xatırlamaq xahiş olunduqda perspektivin evin soyğunçusunun baxış bucağı ilə dəyişdirilməsi onlara ev haqqında əvvəl unutduqları bir sıra başqa məlumatları xatırlamağa imkan verib.

4: Hər şey

Araşdırırmalar göstərir ki, hər şeyin xatırlanması ilə unudulmuş materialın üzə çıxması üçün alternativ xatırlama ipuçlarından istifadə edilə bilər.

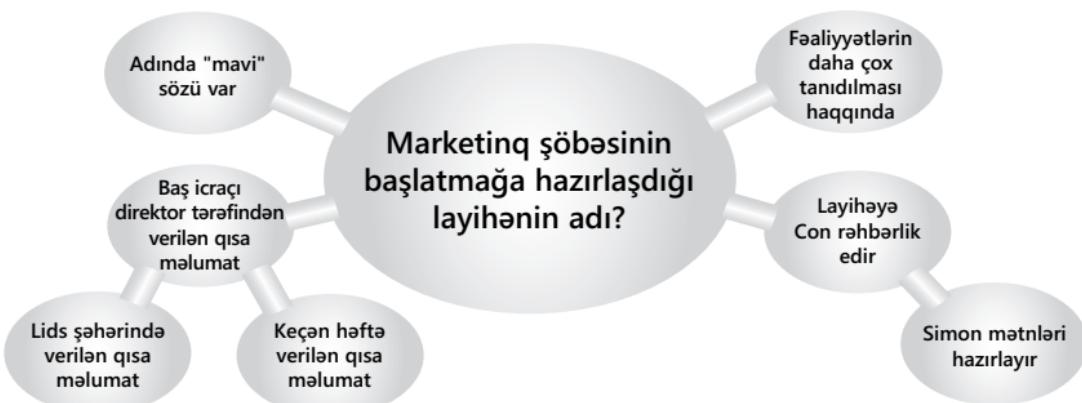
Məsələn, gələn həftə Londonda keçiriləcək büdcə toplantısının yeri
büdcə/maliyyə/ödəniş/mənfəət və zərər ipuçları, lakin eyni dərəcədə şəhər/baş
ofis/teatr/metro vasitəsilə xatırlana bilər.

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

FİKİR XƏRİTƏLƏRİNĐƏN İSTİFADƏ



Koqnitiv müsahibənin hər şeyin xatırlanmasını nəzərdə tutan 4-cü mərhələsinə yardım üçün fikir xəritəsinin yaradılması üsulundan istifadə oluna bilər. Unudulmuş məlumatı mərkəzə yerləşdirməklə fikir xəritəsi yaradın. Bu mərkəzi həlqənin ətrafına ağılnıza gələn hər şeyi əlavə edin. Bu strategiya UMY-nin beyində saxlanması üsulunu əks etdirir.



UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

DÖRD SUAL ƏVƏZLİYİ



Xatırlamağınızı yardım edə biləcək daha bir metod 4 sual əvəzliyindən istifadədir:

Kim?

Nə vaxt?

Harada?

Niyə?

Bu suallardan xatırlama ipuçları kimi istifadə etməklə axtardığınız məlumatı tapa bilməlisiniz. Məsələn, bu yaxınlarda iştirak etdiyiniz toplantıda qəbul edilmiş dörd fəaliyyət bəndini xatırlamaq istəyirsinizsə, özünüzdən soruşun:

- Toplantıda **kim** var idi?
- Qaldırılan hər bir maddə üzrə tədbir görmək **kimdən** xahiş edilmişdi?
- Toplantı **nə vaxt** keçirilmişdi?
- Hər bir fəaliyyət **nə vaxta** qədər tamamlanmalı idi?
- Toplantı **harada** keçirilirdi?
- Toplantı **niyə** keçirilirdi?



YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

SİNESTEZİYA VƏ EYDETİK OBRAZLAR



Müstəsna yaddaşa malik insanların sayı azdır. Televiziya və ya dünya yaddaş çempionatlarındakı yaddaş bacarıqlarını nümayiş etdirən insanlar mnemonikadan istifadə edirlər. Onlar gün ərzində saatlarla məşq edirlər və güclü təsir bağışlayan yaddaş bacarıqları, sadəcə, müvafiq üsula yiyələnmə bacarıqlarının nümayişidir.

Müstəsna yaddaşın sənədləşdirilmiş nümunələrindən biri 1960-cı illərdə psixoloq Luria tərəfindən öyrənilən ("S" kimi tanınan) V.S.Şereşevski adlı rusdur. O, hər bir fragmənt arasında təqribən 2–4 saniyə fasılənin verilməsi şərtilə, çoxrəqəmli ədədləri (100X100 dairəsində) xatırlaya bilir, qeyri-məhdud müddətdə yadında saxlayır (bəli, heç vaxt unutmurdu!). "S"-nin sinesteziyadan əziyyət çəkdiyi aşkar olunmuşdu. Sinesteziya zamanı eşidilən səs başqa duyğuları stimullaşdırır. O eşitdiyi hər bir ədədlə birlikdə unikal işıq və rəng kombinasiyası görür, beləliklə, xatırlamaq üçün daha çox ipucuna malik olurdu.

Məlum olmuşdu ki, o həm də fotoqrafik yaddaş kimi tanınan eydetik obrazlardan istifadə edir. Eydetik obrazlar adı vizual obrazlarla müqayisədə daha canlıdır və təfərruatlarla daha zəngindir. Onlar əhəmiyyətli dərəcədə daha uzun müddət davam edir, insana məlumatı sözün hərfi mənasında "oxumağa" imkan verirlər.

YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

UNUTMA ƏYRİSİ



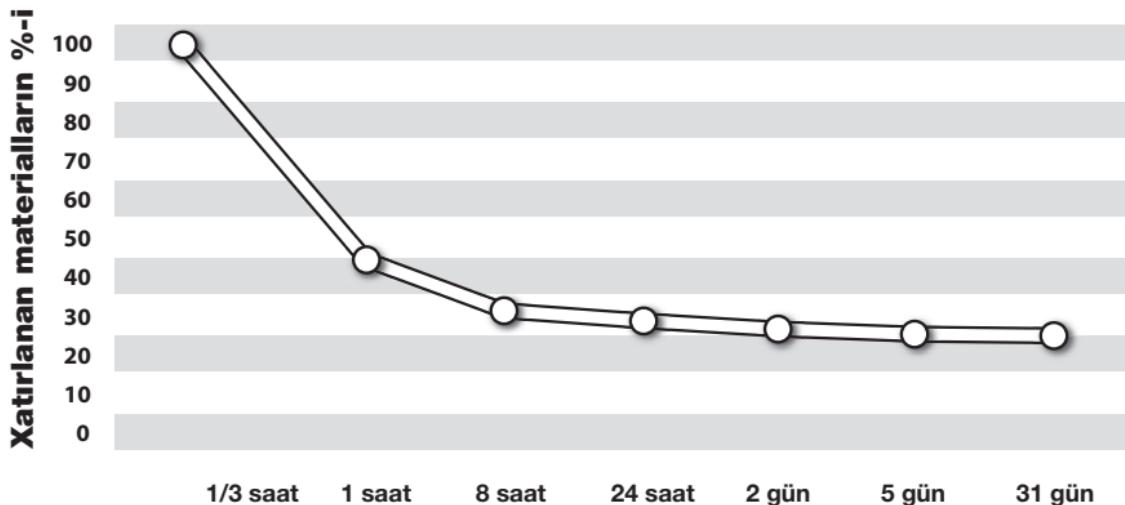
Məlumatları nə dərəcədə tez unutduğumuz 1885-ci ildə Herman Ebbinghauz adlı alman psixoloq tərəfindən araşdırılmışdır. Ebbinghauz məlumatın nə dərəcədə sürətlə unudulduğu ilə maraqlanmış və araştırma iştirakçısı qismində özündən istifadə edərək mənasız hecaları (məsələn, "TOV", "BOC") nə dərəcədə tez unutduğunu yoxlamışdır. Bu uzunmüddətli eksperimentin nəticələri növbəti səhifədə yer alan, təkrarlanmadığı halda (başqa sözlə, məşq olunmadıqda və ya məlumatı təkrar etməyə cəhd göstərilmədikdə), qismən mənasız məlumatın unudulması üçün gərəkli təqribi vaxtı göstərən unutma əyrisi üçün əsas təşkil etmişdir.

Öyrəndiyiniz məlumatın yarısı ilk 20 dəqiqədə, üçdə ikisi iki gün içində, 80 %-i bir ayda unudulur. Unutmağın üstünlükleri olsa da (bəxtsiz "S"-nin psixi xəstəliyində nümayiş edildiyi kimi), ətraf aləmlə effektiv ünsiyyətə imkan versə də, unutma əyrisi mənasız məlumatın nə dərəcədə tez itirildiyini göstərən araşdırmanın əhəmiyyətli hissəsini təşkil edir.

Nəzərə alınmalıdır olan əsas məqam budur ki, **sizin** üçün məna kəsb edən məlumatın təkrar (və ya məşq) edildiyi halda, unudulması ehtimalı aşağıdır.

YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

UNUTMA ƏYRİSİ



YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

HEYRƏTAMİZ YADDAŞINIZ



Yaddaş haqqında kitabın sonunda səhifəni boş saxlayıb xatırladıqlarınızı qeyd etməyinizi istəmək yaxşı olardı!

Ümid edirəm ki, heyrətamız yaddaşınızın necə fəaliyyət göstərdiyini artıq daha yaxşı başa düşürsünüz (nə qədər iş görə bildiyini nəzərə alsaq, doğrudan da, heyrətamızdır). İstifadə edə biləcəyiniz (yuxusuzluq, stres) və bilməyəcəyiniz (yaşa dolmaq) bəhanələrdən artıq xəbərdarsınız və həm QMY, həm də UMY-nizi gücləndirmək üçün müxtəlif alət və üsullardan yararlana bilərsiniz.

Sizinlə bu yekun fikirlə vidalaşacağam: **Hər dəfə nəyisə xatırladıqda beyninizdə yeni cırıq yaradırsınız, buna görə də hər bir xatırə unikaldır və hər xatırlandıqca dəyişir.**

Yaddaş aldadıcıdır, çünkü bugünkü hadisələrin çalarları ilə rənglənib.

Eynşteyn

Müəllif haqqında

Dr. Viki Kalpin, PhD¹ MPhil² MSc³ BA (Hons)⁴ Cpsychol⁵

AFBPsS⁶ AFHEA⁷

Viki Eşricdə araşdırırmalar üzrə direktor və Eşric fakültəsinin üzvüdür. O, milli və beynəlxalq miqyasda dövlət, özəl sektor və mədəniyyət sektorlarında çalışan bir sıra müştərilərlə əməkdaşlıq edir. Birləşmiş Krallıqla universitetlərdə psixologiyaya dair müxtəlif mövzularda dəvətli mühazirəçi qismində çıxış edir.

Viki yaddaş, yuxu, araşdırma metodologiyası və statistika sahələrində ixtisaslaşdır. O, 14 ildən artıq müddətdə yaddaş, zəif yaddaşın təsiri, yaddaşın təkmilləşdirilməsi yolları və yuxusuzluğun təsirləri kimi məsələləri araşdırmışdır.

O, yaddaş və liderlik, yuxunun qərar qəbuluna təsiri, qərar qəbulu ətrafında simulyasiyalar və evristika da daxil olmaqla, bir sıra psixoloji məsələlərlə bağlı seminarlar keçir. Həmçinin psixometrik alət və anketlərin tərtib və təhlili ilə məşğul olan müştərilərlə çalışır və digər Eşric fakültələrinə (çoxdəyişənli statistika da daxil olmaqla) araşdırımların hazırlanması, icrası və təhlilində dəstək göstərir.

Viki Manchester Universitetində psixologiya üzrə təhsil almış, daha sonra Lancaster Universitetində filologiya üzrə magistr və psixologiya üzrə fəlsəfə elmləri doktoru dərəcəsi, Leysester Universitetində tətbiqi məhkəmə psixologiyası sahəsində tabiat elmləri üzrə magistr dərəcəsi almışdır. O, Britaniya Psixologiya Cəmiyyətinin üzvü, lisenziyalı psixoloq və Ali Təhsil Akademiyasının üzvüdür.

¹ Falsafa elmləri doktoru ("Philosophy Doctor")

² Filologiya üzrə magistr dərəcəsi ("Master of Philology")

³ Tabiat elmləri üzrə magistr dərəcəsi ("Master of Sciences")

⁴ Bakalavr dərəcəsi üzrə fərqlənmə diplomu ("Bachelor of Sciences for an honours degree")

⁵ Lisenziyalı/sertifikatlı psixoloq ("Chartered Psychologist")

⁶ Britaniya Psixologiya Cəmiyyətinin müxbir üzvü ("Associate Fellow of the British Psychological Society")

⁷ Ali Təhsil Akademiyasının müxbir üzvü ("Associate Fellowship of the Higher Education Academy")

