SOCAR

YADDAŞ



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

Viki Kalpin

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

Lesli Riçardson, "Press Association", müxbir

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

"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".

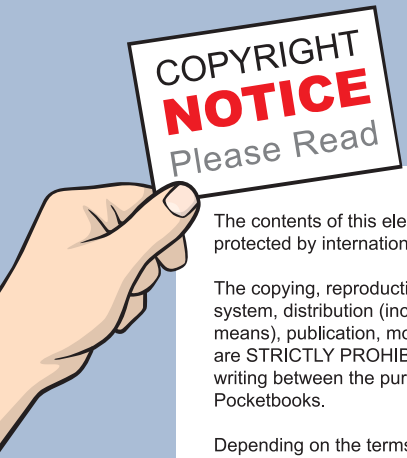
"Artıq bu kitablara aludə olmuşam – onların istifadəsi çox rahatdır".

"Seriyanız əvəzedilməz tapıntıdır, əla vəsait dəstidir".

"Bu kitablar sayəsində attestasiya imtahanımı keçmişəm".

YADDAŞ

First published as the Memory Pocketbook by Vicki Culpin. (c) Vicki Culpin 2010. Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



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.

SOCAR

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

Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

MÜNDƏRİCAT



MİF VƏ REALLIQ 5
Giriş; yaddaşla bağlı mif və reallıq



ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ 15
Stres, yuxusuzluq və çoxtapşırıqlılıq yaddaşa necə təsir göstərir



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ 23
Qısa və uzunmüddətli yaddaş; uzunmüddətli yaddaşın növləri: epizodik, semantik; məlumatın qısamüddətli yaddaşda saxlanılması; mənalı xatirə; məlumatın uzunmüddətli yaddaşda saxlanılması; yaddaş prosesləri



QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ 49
Məşq sürəti – qısamüdddətli yaddaşda saxlaya biləcəyiniz həcmi yüksəltmək üçün sadə üsul; qruplaşdırma – zehninizdə məşq etmək



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

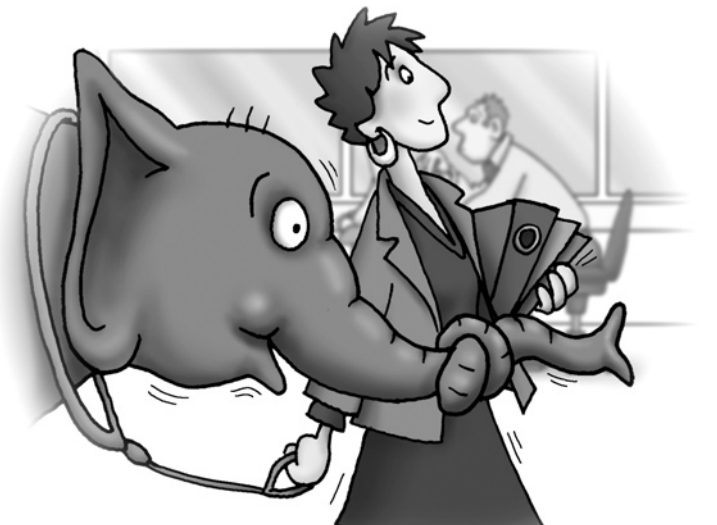


UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI 109
Dördmərhələli koqnitiv müsahibə; müsahibə araşdırması; fikir xəritələri; dörd sual əvəzliyi



YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR 121

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MİF VƏ REALLIQ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ



Yaddaşınızın zəif olduğunumu 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. Təəccüblü 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 bacarığınızı 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 düşünsəniz belə, yenə də ümid var!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MİF VƏ REALLIQ

YADDAŞ HAQQINDA MİFLƏR

DOĞRU
YANLIŞ

Yaddaşın iş prinsipi, onun gücləndirilmə üsulları, unutqanlığın səbəbləri iki yüz ildən çoxdur ki, tibb mütəxəssisləri, psixoloqlar və digər alimlər 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 üçün yaddaşı məşq etdirmək mümkündür.



Hər şeyi yadda saxlamağın ən yaxşı üsulu vizual obraz yaratmaqdır.



Unutqanlıq arzuolunan hal deyil, yaddaşın zəifliyidir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ

DOĞRU YANLIŞ



Mif: Yaşa dolduqca yaddaş zəifləyir.

Təəssüf ki, yaş artdıqca, bədənin bütün orqanları kimi, beyin də zəifləyir. Yaşa dolduqca yaddaşın zəifləməsi qaçılmaz 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 şişirdilir 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 olmusunuz, yoxsa sadəcə, indi yaddaşınıza görə daha çox narahatlıq duyursunuz? Hazırda gəncliyinizdə olduğunuzdan daha məşğulsunuzmu? Eyni zaman dilimində bir neçə işi görməyə çalışırsınızmı? İndi daha tez yorulur və daha az idman edirsinizmi? Bütün bunlar öz-özlüyündə yaddaşa yaş qədər, bəlkə də, ondan da çox təsir göstərir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MİF VƏ REALLIQ

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ

DOĞRU
YANLIŞ

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 çıxdıqdan) sonra əhəmiyyətli dərəcəyə çatır. Odur ki, işdə yaddaşın zəifləməsini yaşla əlaqələndirərək özünüzə haqq qazandıra bilməzsiniz!



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ

DOĞRU YANLIŞ



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.

Araşdırmalar 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ

DOĞRU
YANLIŞ



Mif: Heç vaxt unutmamaq üçün yaddaşı məşq etdirmək mümkündür.

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

Lakin unutmayın ki, bütün məlumatlar (hesabatlardakı fakt və rəqəmlər, şəbəkələşmə tədbirləri zamanı tanış olduğunuz insanlar və ya qarşıdakı 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 təqimatınız) və ya bəzi xatirələri (məsələn, işdə yol verilən ciddi səhvlər və ya irəli sürülən yanlış mühakimələr) təkrar-təkrar yada saldığınıza görə onları unutmaq mümkün deyil.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ

DOĞRU
YANLIŞ



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 strategiyanı yaddaş və məlumatın növü, həmçinin tərcih edilən öyrənmə tərzi 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞLA BAĞLI REALLIQ



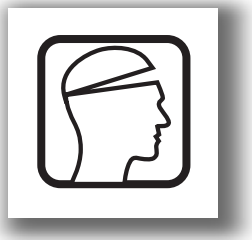
Mif: Unutqanlıq arzuolunan hal deyil, yaddaşın zəifliyidir.

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 gördüyümüz, eşitdiyimiz, iylədiyimiz, toxunduğumuz, daddığımız hər şeyi hafizəmizə həkk edə və xatırlaya bilsəydik, beynimiz çox səmərəsiz (və qarma-qarışıq) bir sistem olardı.

Unutmaq bacarığının vacibliyini "S" inisialı ilə tanınan məşhur rus mnemonisti V.S.Şereşevskinin timsalında görə bilərik. Müstəsna yaddaşı olan bu şəxs hər hansı məlumatı (nə qədər adi 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-adi yaddaşı).

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Zəif yaddaşın səbəbləri

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 hansısa 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) beyinin öyrənmə və yaddaşı idarə edən hissələrində (xüsusilə hipokampda) hüceyrələrarası əlaqəyə mənfi təsir göstərir.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 dəqiqədən 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 xatirələrin effektiv şəkildə yaradılması və ya mövcud xatirələrin oyanması üçün lazımi həddən az olur. Əvvəllər hesab edirdilər ki, yalnız xroniki (uzunmüddətli) stres yaddaşı zəiflədir, lakin yeni araşdırmalar 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 dəqiqədən 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ YUXU



Yaddaşı zəiflədən səbəblərdən biri də yuxu ilə bağlıdır. Narahat gecə yuxusundan sonra özünüzü 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 yuxusuzluğun səbəb olduğu halların yalnız bir qismidir. Aydındır ki, bütün bu davranışlar iş yerində məhsuldarlığa mənfi təsir göstərir. Bəs yuxu və yaddaş arasındakı əlaqə nədən ibarətdir? Sadəcə, narahat yatdıqdan sonra nəyisə xatırlamadığımızı hiss edirik, yoxsa yaddaş, doğrudan da, təsirə məruz qalır?

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞ VƏ YUXU



Yuxu ilə bağlı araşdırmalar 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 rolu böyükdür. Yeni məlumat hipokampdan (məlumatın beyində müvəqqəti olaraq və məhdud effektivliklə saxlanıldığı hissə) neokorteksə (uzunmüddətli xatirələrin effektiv olaraq saxlanıldığı hissə) ötürülür. 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 saxlanılması (möhkəmləndirilməsi) üçün deyil, həm də xatırlanması üçün vacibdir, belə ki, mütəxəssislərin fikrincə, yuxu xatirələr arasındakı müvafiq assosiasiyaları gücləndirir, müvafiq olmayanları isə zəiflədir.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ ÇOXTAPŞIRIQLILIQ



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

Son MRT (neyrovizualizasiya) araşdımaları 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 işıqlanır: 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 xatırlamaqda daha çox çətinlik çəkir. Görünür, çoxtapşırıqlılıq məlumatın öyrənilməsinə mənfi təsir göstərməsə də, məlumatın yadda saxlanılmasını xeyli çətinləşdirir (yadda qalmayacaqsa, öyrənməyin nə mənası var?).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ZƏİF YADDAŞIN SƏBƏBLƏRİ

YADDAŞ VƏ ÇOXTAPŞIRIQLILIQ



Çoxtapşırıqlılıq zamanı həm yadda saxlamağa ümid etdiyimiz xatirəni, həm də diqqətimizi yayındıran məlumatı (dinlədiyimiz radioproqram və ya tələsik yoxladığımız e-məktubu) kodlaşdırırıq. Diqqət yayındıran amil və xatirə yaddaşımızda bir-birinə "dolanır" və diqqət yayındıran amil xatırlama üçün ipucuna çevrilir: sanki diqqətimizi yayındıran 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 (proqramı dinlədiyinizin fərqinə belə varmaya bilərsiniz)?

Çoxtapşırıqlılıq öyrənmək istədiyiniz məlumata diqqət ayırmaq 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 araşdırmalar göstərir ki, bu, mümkün deyil).

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞ VƏ ÇOXTAPŞIRIQLILIQ



Bilirdinizmi? Lazımi "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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞ NÖVLƏRİ



Adətən, tədqiqatçılar yaddaşı, hər biri fərqli xüsusiyyətlərə malik olmaqla, müxtəlif növlərə ayırırlar. 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)** arasındakı 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 bildiyiniz məlumatlar haqqında düşünün (məsələn, ilk iş müsahibəniz).

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 fraqmentini (rəqəm, hərf və ya söz) QMY-də saxlaya bilirlər.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞ

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

ÇALIŞMA

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



Hər kağız parçasını saniyədə bir ədəd sürətilə çevirin və hər yeni kvadratı əvvəlkinin üzərinə qoyun. Doqquz rəqəmdən mümkün qədər çoxunu gördüyünüz sıra ilə yadda saxlamalısınız.

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

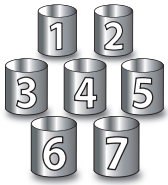
Çalışmanı tamamladıqdan sonra düzgün sıra ilə xatırladığınız hər rəqəmə görə özünüzə bir xal verin. Bu göstərici QMY-nizin rəqəm diapazonu adlanır: Bu, QMY-nizdə sıra ilə xatırlaya bildiyiniz tək rəqəmlərin (və ya təkliklərin) sayını göstərir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞ

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

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



Yeddi "səbət"

15 san.



"Kaset lenti dövrəsi"

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 "sığdıra" və onları nə dərəcədə tez xatırlaya (məsələn, kağıza nə dərəcədə tez yaza bilərsiniz) bilməyinizdən asılıdır.

Beləliklə, 15 saniyəyə nə qədər çox məlumat sığdıra 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 araşdırmalar 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 xatirələrin 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 **mühafizəsini (yaddasaxlama)**, həm də **xatırlanmasını** (və ya bərpası) ehtiva edir. Yaddasaxlama və xatırlama strategiyalarını növbəti bölmələrdə müzakirə edəcəyik.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 qruplaşdıra 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 səsli mesajın alınma üsulu, son büdcə 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 yaratmısınızsa, 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 qruplaşdıra bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 (sürücülük və ya dilin öyrənilməsi kimi bacarıqların yadda saxlanılması ilə əlaqədardır) isə bu iki növ qədər əhəmiyyət kəsb etmədiyinə görə müzakirə olunmayacaq.

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 fakta əsaslanır, lakin kifayət qədər məşq edilməyib. Prosedur yaddaşı kifayət qədər möhkəmdir və adi yaddaş problemlərinə məruz qalmır, amma bunun üçün material mütləq şəkildə yaxşı mənimsənilməlidir. Kompüterinizin qısayollarını təkrarlamağa davam edin ki, bu biliyi prosedur yaddaşına ötürə biləsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

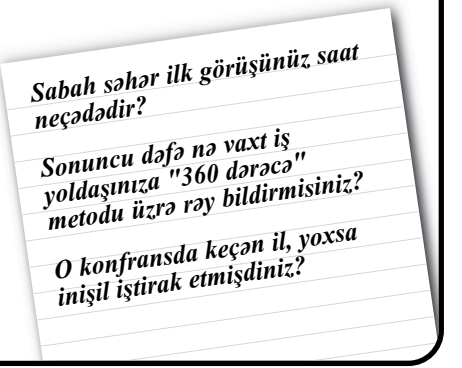
EPİZODİK YADDAŞ



"*Yaddaş özümüzlə daşıdığımız gündəlikdir*". **Oskar Vayld**

Epizodik yaddaş şəxsi təcrübənizlə əlaqəli məlumatları mühafizə edir. Buraya özünüz və həyatınızla bağlı bütün xatirələr 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 salmaqda çətinlik çəkirsinizmi? 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.



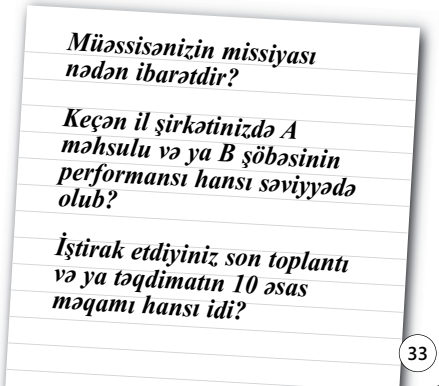
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SEMANTİK YADDAŞ



Semantik yaddaş ümumi biliklərlə əlaqəli məlumatları mühafizə edir. Buraya məktəbdə öyrəndiyiniz və faktlara əsaslanan məlumatlar, iş həyatınız boyunca yiyələndiyiniz 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 büdcə proqnozlarını unudursunuzmu? Narahat olmayın, bütün bunlar semantik yaddaşla əlaqəli və ümumiyyətlə, iş dünyasında yaddaşla bağlı ən çox rast gəlinən problemlərdir.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 yayınmaması üçün digər siyahıların üzərini örtməyi unutmayın), sonra vaxt itirmədən yadınızda qalan bütün sözləri bir vərəqə siyahıdakı sıraya uyğun şəkildə köçürün. Ən azı, 10 dəqiqə fasilə verin və növbəti siyahıya keçin.

Nəticələrinizi 36-cı səhifədəki cədvələ köçürün.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



SİYAHI 1	SİYAHI 2	SİYAHI 3	SİYAHI 4
SƏDD	QAR	NƏHƏNG	KÖHNƏ
BƏND	SEL	GENİŞ	İSTİ
TURP	RƏY	YEKƏ	QUM
DƏRD	GÜN	UCA	GEC
KƏND	BAR	ENLİ	ŞÜŞƏ
QƏND	ŞOR	HÜNDÜR	DİVAR
KÜNC	SAÇ	ƏHATƏLİ	EKRAN
TÜND	DİK	İRİ	YOL
HİND	GUR	AZMAN	SARI
DİNC	ÇAT	ƏNGİN	BALIQ
GƏNC	BİZ	YÜKSƏK	SİQNAL
TUNC	DAR	ƏZƏMƏTLİ	KARANDAŞ

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



	SİYAHI 1	SİYAHI 2	SİYAHI 3	SİYAHI 4
Düzgün yadda qalan sözlərin sayı				

	SİYAHI 1	SİYAHI 2	SİYAHI 3	SİYAHI 4
Yadda qalan, lakin siyahıda olmayan sözlərin sayı ("dəvətsiz qonaqlar")				

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI



QMY məlumatı **səslənməyə** əsasən saxladığına görə, adətən, eyni cür səslənən məlumatı xatırlamağa çalışdıqda çaşqınlıq 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.

Çalışmanı yerinə yetirmisinizsə, yəqin ki, səslənməyə əsaslanan I siyahıda daha çox çətinlik çəkmisiniz, çünki sözləri bir-birilə asanlıqla qarışıq salmaq mümkündür. Başqa siyahılarla eyni sayda sözü yadda saxlamış ola bilərsiniz, lakin səhvləriniz (məsələn, siyahıda olmayan sözlərin yazılması 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 çaşqınlığı 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏLUMATIN QMY-də SAXLANILMASI

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

QMY-nizi gücləndirmək üçün bundan necə istifadə edə bilərsiniz? Strategiyalara məlumatın mənasını artıran heç nə daxil olunmamalıdır. Bu zaman mənanın əhəmiyyətsiz olması bir yana, məlumata daha çox məna qazandırmaq cəhdi, onsuz da, məhdud vaxt və səylərin hədər edilməsi deməkdir. Məsələn, yazılı məlumatı yadda saxlamaq istəyirsinizsə, burada mənanın emalı qaçılmazdır, lakin mnemonik vasitə və ya hər hansı metoddan (növbəti səhifələrdə bu mövzu ilə tanış olacağıq) 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏNALI XATİRƏ



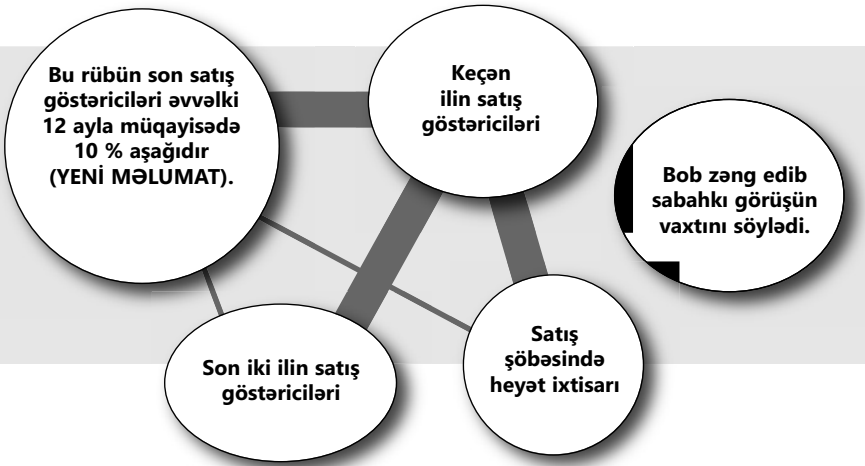
Siz məlumatı UMY-də saxlamaq istədikdə mühafizə etmək istədiyiniz material, adətən, **mənasına** görə kodlaşdırılır.

Uzunmüddətli xatirələr beyində neyron bağlantısı və ya şəbəkəsi vasitəsilə saxlanılır. Bağlantılar 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 körükləyici" 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 qoşulur (bax: növbəti səhifədəki diaqram).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNALI XATİRƏ



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏNALI XATİRƏ



Qalın xətlər ayrı-ayrı xatirələr arasındakı 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 mənalı əlaqədən məhrumdur. Bobun telefon zəngi ilə bağlı məlumatın xatırlanmasının şəbəkə daxilində digər xatirələri oyatması ehtimalı çox azdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNALI XATİRƏ

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 fasilə verin. Hər siyahını 30 saniyə məşq etdikdən və yaddaşınıza köçürdükdən sonra 1 saat gözləməyi unutmayın.

Nəticələrinizi növbəti səhifədəki cədvələ köçürün.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI



	SİYAHI 1	SİYAHI 2	SİYAHI 3	SİYAHI 4
Düzgün yadda qalan sözlərin sayı				
Yadda qalan, lakin siyahıda olmayan sözlərin sayı ("dəvətsiz qonaqlar")				

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞIN STRUKTUR VƏ NÖVLƏRİ

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI



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

UMY-də səs əhəmiyyət kəsb etmədiyinə görə çalışma UMY-yə aid olduqda insanlar səslə bağlı səhvlərə 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 səhvləriniz daha az oldu.

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

Məsələn, III siyahı üzrə çalışmanı yerinə yetirərkən BÖYÜK sözünü yazdınızmı? Bu söz siyahıda yox idi, lakin bütün sözlər onunla oxşar mənanı daşıyırdı. UMY-də səhvlərin necə meydana gəldiyini, səhər saat 10-da keçən həftəki toplantının 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏLUMATIN UMY-də SAXLANILMASI



Məna UMY üçün hər şeydir. Uzunmüddətli yaddaşın gücləndirilməsinə yönəlmiş 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 saxlanılması üsulunun təbii funksiyasıdır. Nəyisə qarışıq 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" fəsli.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞ PROSESLƏRİ



QMY və UMY arasındakı 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 formalaşdıra bilərsiniz.

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).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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**;
- lazım gələrsə, xüsusi metoddan istifadə edərək **xatırlama**.

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 fraqmentinə qədər yüksəldə bilərsiniz. Texniki dillə desək, **artikulyasiya sürəti** (danışıq sürəti) və **bərpa intensivliyini** (xatırladığınız məlumatı yaddaşınıza "yazma sürəti") yüksəldərək QMY-nizdə saxlaya biləcəyiniz məlumatın həcmini artırmaq mümkündür.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏŞQ SÜRƏTİ



QMY və artikulyasiya sürəti ilə bağlı aparılmış araşdırmalar 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 danışıq sürəti də artdığından onların QMY-də saxlaya biləcəyi məlumatın həcmi artır (bunu 5 və 10 yaşlı 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 sıralanırmı?

(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 hansısa üsulla **qruplaşdırmaqdır**.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QRUPLAŞDIRMA

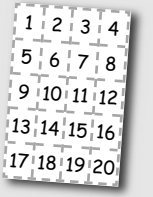
İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

ÇALIŞMA

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

Neçə rəqəmi xatırlamışdınız? Doqquz rəqəmi də xatırlamışdınızsa, çalışmanı 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 çevirmək 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 birlikdə – 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QISAMÜDDƏTLİ YADDAŞIN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ

QRUPLAŞDIRMA



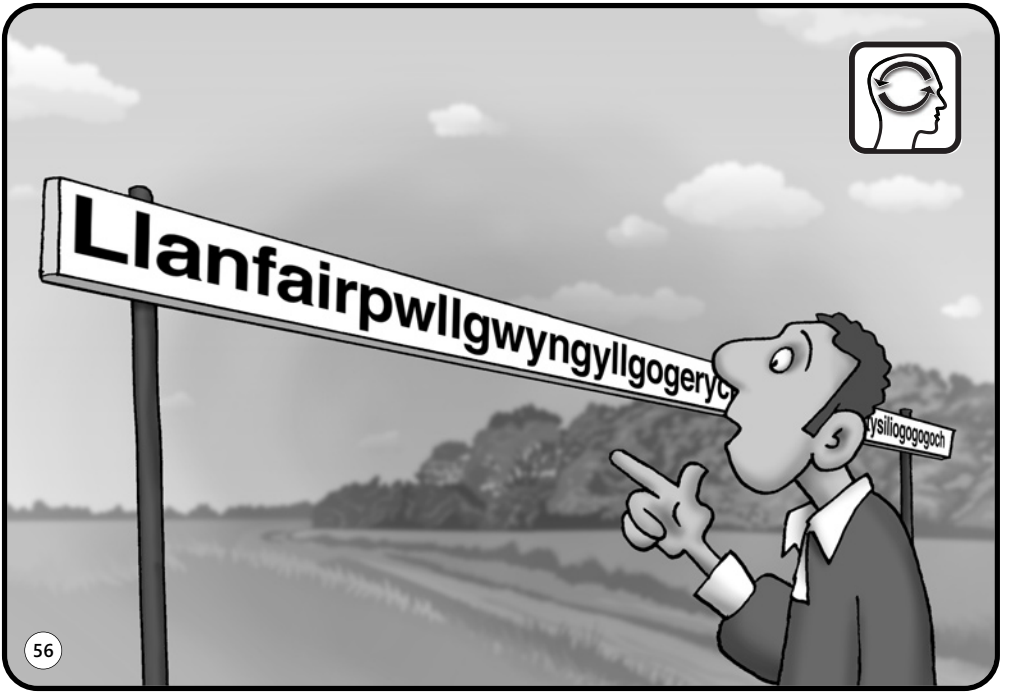


Araşdırmalar dəyişməz olaraq göstərir ki, QMY rəqəm və ya sözləri yadda saxlamağa çalışdıqda (telefon nömrəsini telefonunuza və ya satış rəqəmlərini hesabata yazmağa kifayət edəcək qədər uzun müddət) məlumatları **üç-üç qruplaşdıraraq** təkrarlamaq kimi sadə bir metod yadda saxlaya bildiyiniz məlumat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

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

Artıq bu metodun varlığından xəbər tutduqdan sonra 8 və ya 9 məlumat fraqmentindən təqribən 20 fraqmentə 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 danışdığınız 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 strartegiyanı yaxşı məşq edənlər olurlar ki, bu da mənasız bir məlumata anlam qatılmasına əsaslanır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 vurğulamaq 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 gördüyünüz sıra ilə bir vərəqə yazın (bu dəfə **qruplaşdırmağa** çalışmayın, qruplaşdırma çox yaxşı strategiya olsa da, bu çalışmada "cığallıq" hesab olunacaq!).

1066196910191473

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN

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

1066 – Hastinqs döyüşü: Normandiya hersoqu Vilhelmin İngiltərəni işğal etməsi

1969 – Aya ilk uçuş tarixi

10 – insanın əl (və ya) barmaqlarının sayı

1914 – I Dünya müharibəsinin başladığı il

7 – "Ağbəniz və 7 cırtdan" nağılında cırtdanların 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN

İşin sirri təsadüfi rəqəmlərin mənalı hissələrə bölünməsindədir.

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

Biznes mühitində bu strategiyadan nə vaxt istifadə edə bilərsiniz? Təsadüfi rəqəmlər sırasını neçə dəfə yadda saxlamalı olmusunuz? Yəqin ki, düşündüyünüzdən də çox. Telefon nömrələri, xəbərdarlıq siqnalı və qapı kodları, pin-kodlar, satış rəqəmləri, büdcə 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 bölərkən isə **məna** yaratmış olursunuz. Qruplaşdırma yaxşı nəticə verə bilər, lakin onun yalnız QMY üçün faydalı olduğunu nəzərə alın. Axı pin-kodunuz və ya qapının kodunu 15 saniyədən çox yadda saxlamaq ehtiyacınız yarana bilər!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏLUMATA MƏNA QATMAQ ÜÇÜN ONU HİSSƏLƏRƏ BÖLÜN

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGİYA KİMİ



Nobel mükafatı laureatı 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 mənalı sıra ilə düzüldükdə peşəkarlar lövhədəki hər bir fiqurun mövqeyini dəqiq xatırlayır, 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGİYA KİMİ



Çeyz və Saymon müəyyənləşdiriblər ki, lövhədəki fiqurlar mənalı kompozisiya yaratdıqda peşəkar şahmatçılar öz təcrübələrindən yararlanaraq ayrı-ayrı fiqurlar arasında mənalı bağlantılar yaradıb və daha çox elementi yadda saxlaya biliblər (məsələn, əgər 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 əsaslana, 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).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNALI KATEQORİYALAR

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

Aparılan araşdırmada 14 aylıq uşaqlara göstərilən 4 oyuncaq daha sonra qutuda gizlədilib. Qutuda oyuncaqlardan ikisinin əskik 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 çıxmadıqda daha çox müşahidə edilib.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGİYA 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 nümayəndəsisiniz 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" ssenarisini sınaqdan keçirin. Eyni məlumatı əhatə etmiş olsa da, "B" ssenarisində məlumatlar müvafiq sektor üzrə peşəkar bir nümayəndə üçün məna kəsb edən bölmələrə ayrılıb.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 preparatı təqdim edin.
5. Yeni preparatı bazardakı rəqibi ilə plasebo effekti baxımından müqayisə edin.
6. Yeni preparatı bazardakı rəqibi ilə "ikiqat kor metod" əsasında müqayisə edin.
7. Yeni preparatı bazardakı rəqibi ilə digər araşdırmalar əsasında müqayisə edin.
8. Rəqib məhsuldan daha baha olan yeni preparatı, qısamüddətli xərclərinə görə, bazardakı həmin rəqibi ilə müqayisə edin.
9. Yeni preparatı, uzunmüddətli təsirlərinə görə, bazardakı rəqibi ilə müqayisə edin (effektivlik daha yüksək olarsa, həkimə təkrar müraciətlərin sayı azalar).
10. Yeni preparatı, əks-təsirlərinə görə, bazardakı rəqibi ilə müqayisə edin.
11. Həkim təyinatına nail olun.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

HİSSƏLƏRƏ BÖLMƏ ÜSULU STRATEGİYA KİMİ



"B" ssenarisi

1. **Təqdimatlar**: özünüz, şirkət, preparatlar ("A" ssenarisindəki 1–4 saylı kartlar)
2. Hazırda bazarda olan preparatlarla **performans müqayisəsi**: plasebo effekti, ikiqat nəzarət araşdırmaları, digər araşdırmalar, əks-təsirlər ("A" ssenarisindəki 5–7 və 10 saylı kartlar)
3. Hazırda bazarda olan preparatlarla **xərc/mənfəət müqayisəsi** ("A" ssenarisindəki 8–9 saylı kartlar)

Sektorla əlaqəli biliklərə malik şəxslər həkimlərin yeni preparatı satın alıb-almamaq haqqında qərar qəbul etmək üçün hansı təfərrüatları eşitməli olduqlarını 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 toplantının 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



DİQQƏT VƏ SƏY

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

Mənanın yaradılması məlumatın uzunmüddətli ydddaşda uğurla saxlanmasında əsas rol oynasa da, bunun üçün **diqqət**, **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 qayıdın 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 istifadə edin. 1 heç bir səy/diqqət göstərmədiyinizi, 5 əhəmiyyətli səviyyədə diqqət və səy göstərdiyinizi bildirir.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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**. Özünüzə qarşı dürüst olun. İş yerində məlumatı yadda saxlamaq üçün real səy göstərmədiyiniz halda, təqsiri "zəif" yaddaşınızda gördüyünüz olubmu?



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



DİQQƏT VƏ SƏY

Gerçək yaddaş sənəti, əslində, diqqət sənətidir.

Samuel Conson



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DİQQƏT VƏ SƏY



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

Sizin üçün mənasız 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MNEMONİKA



Mnemonika (yaddaşın gücləndirilməsi metodu və ya sistemi) məşq edilməyə başlandıqdan sonra geniş spektrli materialların yadda saxlanılması 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 gücləndirməyin daha sadə üsulları (ənənəvi və daha çox səy tələb edən mnemonikalar qısaca təqdim edilməmişdən əvvəl) bu fəslin qalan hissəsində əhatə olunur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BACARIQLI YADDAŞ



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – MƏLUMATLARIN EHTİYATLA İŞLƏNMƏSİ

Mənalı şifrləmə o deməkdir ki, yadda saxlamaq istədiyiniz məlumatı artıq bildiklərinizlə əlaqələndirirsiniz. 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 resipiyenti 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 artıq əlaqələndirdiyinizi, beləcə, mənalı bağlantılar yaratdığınızı göstərir.)
- Bu yeni bilik artıq bildiklərimlə necə uyğunlaşır?

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

Məlumatların ehtiyatla işlənməsi təlim kurslarında təqdimatların, eləcə də hesabatların oxunması, toplantılarda nəyisə dinləyərkən 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – 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 paraqrafı **bir dəfə** oxuyun, sonra kitabı bağlayın.

Mümkün qədər çox məlumatı xatırlamağa çalışın.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI



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 getməlisinizsə, 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, çətinliklər yarana bilər. Səhv çox baha başa gələ bilər. Əvvəlcə bütün prosedur mürəkkəb görünəcək. Lakin tezliklə həyatın adi aspektlərindən birinə çevriləcək. Yaxın gəlcəkədə 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 olunacaq və bütün proses təkrarlanacaq. Hərçənd bu da həyatın bir hissəsidir".

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – ƏVVƏLCƏDƏN MÖVCUD BİLİKLƏR

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

İndi isə əvvəlki səhifəyə qayıdın və mətni yenidən oxuyun, lakin bu dəfə paraqrafı "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 (camaşırların yuylması haqqında) istifadə edə bilirsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 məlumata əsaslanmaq imkanını verir. Beyində məlumatlar arasındakı məna əlaqəsinə əsaslanan bağlantılar yaradılır. Beyin bir ideya/düşüncə/xatirə haqqında düşünməklə başqa əlaqəli xatirələr silsiləsini aktivləşdirir. Beləliklə, sxem haqqında düşünmək çox sayda məlumatı xatırlamağa imkan verən xatirələri körükləyir.

Gərək ki, müxtəlif iş mövzuları ilə əlaqədar şəxsi (ofis və şöbə sxemləri) və ya daha səciyyəvi (yeni marketinq planları və ya yeni CEO ilə əlaqəli sxemlər) sxemlərə maliksiniz. Müvafiq sxemi aktivləşdirməklə bir sıra xatirələrə 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 düşündüyünüzə görə daha əvvəl oxuduğunuz mətnlərdən dəyişikliklə əlaqədar bəzi məlumatları xatırlamış ola bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – SXEM

Bilirsinizmi? Aparılan araşdırma 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 formalaşdırmağa imkan verib, buna görə də onlar məlumatı kateqoriyalaşdırsalar da, ayrı-ayrı təfərrüatlara əhəmiyyət verməyiblər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – TƏSNİFAT



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNALI ŞİFRLƏMƏ – TƏSNİFAT



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

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

Bu spontan qruplaşdırma və ya kateqoriyalaşdırma psixoloqlar tərəfindən uzun illər araşdırılıb və yaddasaxlama bacarığının 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 formalaşdıra bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PRAKTİKA – PAYLAŞDIRILMIŞ PRAKTİKA



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

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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, həlledici 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. Əzbərləmə və ya kütləvi praktika materialı yalnız 24 saata qədər xatırlamağa imkan verəcək.

Məsələn, cümə gününə planlaşdırılan təqdimat üçün materialları bazar ertəsi öyrənirsinizsə, 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 xatırlasanız da, sonradan tamamilə unutduğunuz yadınıza gəlirmi?).

Burada nəzərə alınmalı olan vacib amil "yadda saxlama"dır. Məlumatı yaddaşınızda hərfbəhərf (və ya tutuquşu kimi) saxlaya və ya məşq edə biləcəksiniz ki, bu heç bir müdaxilənin olunmayacağı bir monoloq söyləməyə hazırlaşdığınız zaman kifayət edə bilər. Təəssüf ki, çox vaxt bu məlumat saxta və ya süni 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 saxlanılmasına imkan verir, başa düşülməsini təşviq edir və sözünüz kəsildiyi, əsəbi olduğunuz, yaxud suallarla bombardman edildiyiniz hallara qarşı daha davamlıdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 saxlanmasını 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 strategiyaya nəzər salacağıq:

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞDA SƏYAHƏT



Yaddaşda səyahət üsulu yer mnemonikası, xatırlanmalı olan hər bir məlumat fraqmentinin 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.

Nəzərə alınmalı 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 ardıcıllıqla xatırlamalı olduğunuz hallarda xüsusilə faydalıdır, məsələn, təqdimatın əsas məqamları və ya toplantı masası ətrafında əyləşmiş insanların adını. Oriyentirlər siyahısını tərtib etdikdən sonra hər bir məlumat fraqmentini təsəvvürünüzə gətirməli və hər birini müvafiq sıra ilə hər bir oriyentirin yanına yerləşdirməlisiniz.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞDA SƏYAHƏTƏ DAİR NÜMUNƏ



İşə gedən yol aşağıdakı 10 yerdən keçir:

Poçt qutusu
Yerli supermarket
Ördək gölü
Məktəb
Ağaclıq ərazi
Yanğınsöndürmə məntəqəsi
Böyük karusel
Üzgüçülük hovuzu
Hospital
Avtomobil parkinqi

Xatırlanmalı olan məlumatlar siyahısına (verilən iş günündə yerinə yetiriləcək tapşırıqlar üçün ipucları) daxildir:

E-poçt
İR şöbəsi üçün anket
Hesabat
Komanda toplantısı
Telefon
Kalkulyator
Baş icraçı direktor
Printer
USB qələm
Kompüter

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

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 təsəvvürünüzdə bu məkanlara səyahət etməli, xatırlamalı olduğunuz predmeti "görməli"siniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞDA SƏYAHƏT – MƏŞQ

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

ÇALIŞMA

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

Artıq sıralanmış məlumatların hər birini (və ya öz siyahınızı yaradın) yoldakı 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 cızma-qaralaya bilərsiniz. Hər iki metod eyni dərəcədə effektivdir, lakin bu tapşırığı yerinə yetirmək üçün beş dəqiqədən artıq vaxt tələb olunmamalıdır.

İndi isə ağ kağız götürün və 10 məlumat fraqmentini xatırladığınız ardıcıllıqla qeyd edin.

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

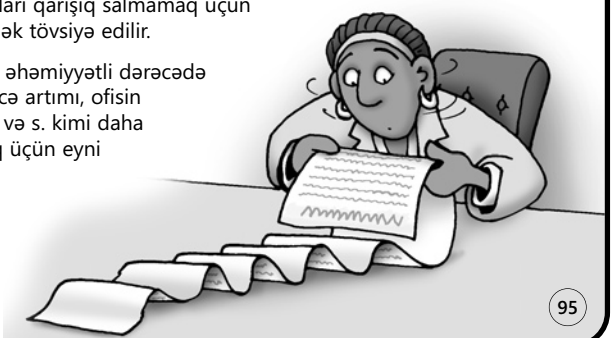
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞDA SƏYAHƏTƏ DAİR NÜMUNƏ – ÇOXSAYLI SİYAHILAR

Yaddaş siyahısı mnemonikası öyrənmək üçün tələb edilən vaxt baxımından çox səmərəlidir və konkret sıra ilə xatırlanmalı olan məlumatları yadda saxlamaq üçün əla üsuldur. Birdən artıq məlumatlar siyahısı öyrənilirsə və ya eyni, yaxud bənzər vaxtlarda xatırlanmalıdırsa, siyahıları qarışıq 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.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BİRLƏŞDİRMƏ SİSTEMLƏRİ

Birləşdirmə sistemi yaddaşda səyahətlə eyni prinsipə əsaslanır, lakin bu sistemdə xatırlanmalı olan predmetlərin asıldığı qarmaqdan (və ya sıxacdan) 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 sözlərdir. Bu səbəbdən birləşdirmə sistemi yüksək effektivliyə malik olsa da, uzun sözlər siyahısı öyrənilməli olduğuna görə mənimsənilmək üçün əhəmiyyətli dərəcədə vaxt tələb edə bilər.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

VİZUAL VƏ QAFİYƏ İLƏ BİRLƏŞDİRMƏ 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 verirsiniz?).

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

VİZUAL VƏ QAFİYƏ İLƏ BİRLƏŞDİRMƏ SİSTEMLƏRİ



Say	Vizual sistem	Qafiyə sistemi
1	Şamdan	Tir
2	Qu quşu	İçki
3	Ürək	Güc
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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BİRLƏŞDİRMƏ SİSTEMLƏRİ – NÜMUNƏ



10 birləşdirici sözü arzuedilən mənzərə və ya qafiyəni avtomatik şəkildə gözünüzdə canlandıracaq qədər yaxşı öyrəndikdən sonra xatırlanmalı olan məlumat fraqmentlərini 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 aşağıdakılar daxil olsun:

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

...birinci məlumat fraqmenti şamların yandırıldığı iri nahat masası ətrafında əyləşmiş komandanın vizual obrazı ilə yadda saxlana (şamdan 1 rəqəmini təcəssüm etdirir, xatırlanmalı olan məlumat isə komanda strukturudur), ikinci obraz ağzında büdcə 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRLƏŞDİRMƏ SİSTEMLƏRİ – PRAKTİKA

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

ÇALIŞMA

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 səhvə yol verməklə sıra ilə xatırlaya bilmişdir.

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 məna kəsb etdiyi halda, bu siyahı daha effektiv olacaq və asan xatırlanacaq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ YADDASAXLAMA STRATEGİYALARI

AD YADDAŞI



İnsanlardan biznesin yaddaşı ən çox yükləyən aspekti (çox qısa müddətdə lap yeni məlumatın yadda saxlanılmalı olduğu) və yaddaşın onları ən çox nə zaman yarıyolda qoyduğu 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 xatırlamaqda çətinlik çəkməsi təəccüblü deyil. Ehtimal ki, bu adlar sizin üçün mücərrəd və mənasızdır.

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÜZÜN TANINMASI

İNANMAQ ÇƏTİNDİR?

Üztanıma kompüterləri 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 fotoşəklini kəsib çıxarın (məşhur şəxslərin şəkillərindən yayınmağa çalışın). Bu 20 fotoşəkli təsadüfi qaydada iki yerə bölün və topalardan birini qarşınızda (üzüaşağı) yerləşdirin.

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

Tanış üzləri dəqiqliklə tanımağınıza, bəlkə də, təəccüb edərsiniz. Güman ki, verdiyiniz qərarlar, sadəcə, üzü əvvəlcədən gördüyünüzü bildiyinizə əsaslanır. Hərçənd xeyli sayda təfərrüat xatırladığınıza şübhə edirəm!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SİMANIN YADDA SAXLANILMASI



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

Yeni insanların adını xatırlamaqda çətinlik çəkirsinizsə, 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 müsahibə bölməsi).

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ



Aktiv dinləməni məşq edin
Şəbəkələşmə vəziyyətlərində standart sualları hazır saxlamaq geniş yayılmış praktikadır ("Dolanışığınızı nədən çıxarırsınız?", "Övladınız varmı?" və s.). Bu sizi qarşınızdakı şəxsə, həqiqətən, qulaq asmaqdan, sonra verdiyi cavab əsasında sual ünvanlamaqdan yayındırır.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ

Adı ucadan təkrar edin
Yadda saxlamaq üçün təkrar vacibdir (bax: aşağı), lakin adı təkrar etməklə həm də düzgün tələffüzü yoxlayırsınız (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 sağollaşma zamanı istifadə edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ



Adın xatırlanması üçün assosiasiya və/və ya təsəvvürdən istifadə edin
Vizual obrazlar yaratmaq sizin üçün qismən asandırsa (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, bığ və burun ən çox istifadə olunanlardır)? Vizual obrazın şişirdilmiş 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 edirsinizsə, 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!



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



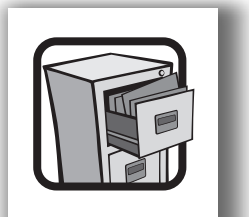
SİMANIN AD İLƏ BİRLƏŞMƏSİ

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 (ürəyinizdə və ya söhbət zamanı ucadan olmaqla).



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

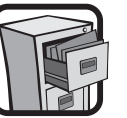


UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

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 toplantının əsas tövsiyələrinin icmalını hazırlamaq, qısa hesabat yazmaq, tövsiyələri komandanıza təqdim etmək xahiş olunur. Toplantı zamanı qulaq asır və dialoqda iştirak edirsiniz, buna görə də qeyd götürmürsünüz. Hesabatı yazmağa başlayanda isə çox az təfərrüatı 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

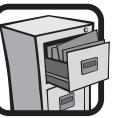
MƏRHƏLƏ 1: KONTEKSTİ XATIRLAYIN

Hansısa məlumat fraqmentini 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 otağa qayıtmaq), lakin çox vaxt materialı öyrənərkən olduğunuz vəziyyəti gözünüzdə canlandırmaq 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 xatırlanmasının "unudulmuş" xatirələri körükləməkdə göstərdiyi effektivlikdir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

MƏRHƏLƏ 2: SIRANI MÜVƏQQƏTİ OLARAQ DƏYİŞİN

İnsanlar hadisələri baş verdikləri ardıcıllıqla 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 büruzə verir və əvvəl biganə qaldığınız və ya nəzərə almadığınız məqamın lazımi 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



KOQNİTİV MÜSAHİBƏ

MƏRHƏLƏ 3: BAXIŞ BUCAĞINIZI DƏYİŞİN

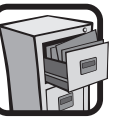
Məlumatı xatırlamağa çalışarkən insanlar çox vaxt müəyyən bir baxış bucağı haqqında düşünür və bir konkret perspektivə malik olurlar.

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



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 bağlantı yaratmaqla mühafizə edir, buna görə də çox vaxt bir məlumat fraqmentini xatırlamaq başqa bir xatirənin 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.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

SSENARİYƏ UYĞUN HƏLLƏR



Kontekst

Toplantının keçirildiyi otağa qayıdın.

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.

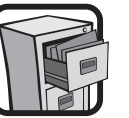
Perspektivi dəyişin və protokolu hazırlayan şəxsin baxış bucağından düşünməyi sınayın.

Hər şey

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



VƏZİYYƏTİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏYİ (COPE) ÖYRƏNMƏK

Bu üsullar silsiləsini xatırlamağınıza 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)



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 dalğıc geyimində sözlərin öyrənilməsi), bu kontekstin fiziki cəhətdən bərpa edilməsi xatırlamanı asanlaşdırır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

KOQNİTİV MÜSAHİBƏ ARAŞDIRMASI



2: Sıra

Araşdırmalar 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 araşdırmaya 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 məlumatarı xatırlamağa imkan verib.

4: Hər şey

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

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

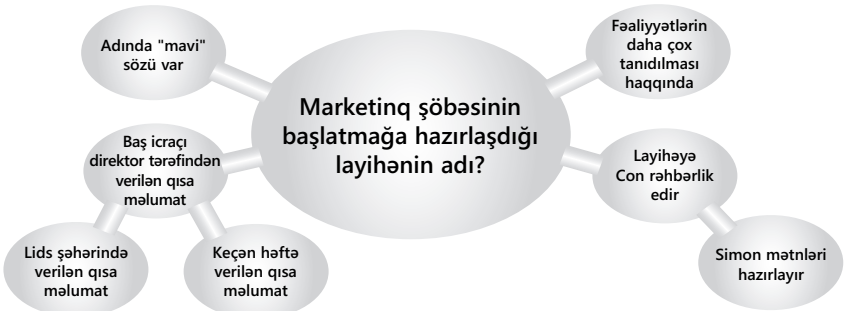
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

FİKİR XƏRİTƏLƏRİNDƏN İSTİFADƏ



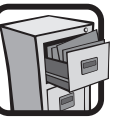
Koqnitiv müsahibənin hər şeyin xatırlanmasını nəzərdə tutan 4-cü mərhələsinə yardım üçün fikir xəritəsinin yaradılması üsulundan istifadə oluna bilər. Unudulmuş məlumatı mərkəzə yerləşdirməklə fikir xəritəsi yaradın. Bu mərkəzi həlqənin ətrafına ağlınıza gələn hər şeyi əlavə edin. Bu strategiya UMY-nin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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UZUNMÜDDƏTLİ XATIRLAMA STRATEGİYALARI

DÖRD SUAL ƏVƏZLİYİ



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



Bu suallardan xatırlama ipucları 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?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

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 psoxoloq Luria tərəfindən öyrənilən ("S" kimi tanınan) V.S.Şereşevski adlı rusdur. O, hər bir fraqment arasında təqribən 2–4 saniyə fasilənin verilməsi şərtilə, çoxrəqəmli ədədləri (100X100 dairəsində) xatırlaya bilir, qeyri-məhdud müddətdə yadında saxlayırdı (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 adi viziual obrazlarla müqayisədə daha canlıdır və təfərrüatlarla daha zəngindir. Onlar əhəmiyyətli dərəcədə daha uzun müddət davam edir, insana məlumatı sözün hərfi mənasında "oxumağa" imkan verirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

UNUTMA ƏYRİSİ



Məlumatları nə dərəcədə tez unutduğumuz 1885-ci ildə Herman Ebbinqhauz adlı alman psixoloq tərəfindən araşdırılmışdır. Ebbinqhauz məlumatın nə dərəcədə sürətlə unudulduğu ilə maraqlanmış və araşdırma 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.

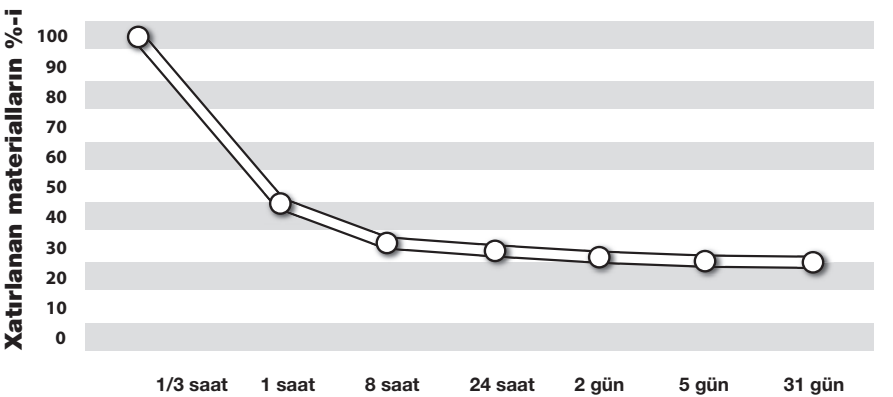
Öyrəndiyiniz məlumatın yarısı ilk 20 dəqiqədə, üçdə ikisi iki gün içində, 80 %-i bir ayda unudulur. Unutmağın üstünlükləri olsa da (bəxtsiz "S"-nin psixi xəstəliyində nümayiş edildiyi kimi), ətraf aləmlə effektiv ünsiyyətə imkan versə də, unutma əyrisi mənasız məlumatın nə dərəcədə tez itirildiyini göstərən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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

UNUTMA ƏYRİSİ



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YEKUN DÜŞÜNCƏLƏR

HEYRƏTAMİZ YADDAŞINIZ



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

Ümid edirəm ki, heyrətamiz yaddaşınızın necə fəaliyyət göstərdiyini artıq daha yaxşı başa düşürsünüz (nə qədər iş görə bildiyini nəzərə alsaq, doğrudan da, heyrətamizdir). 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 cığır yaradırsınız, buna görə də hər bir xatirə unikaldır və hər xatırlandıqca dəyişir**.

> *Yaddaş aldadıcıdır, çünki bugünkü hadisələrin çalarları ilə rənglənib.*
>
> **Eynşteyn**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Müəllif haqqında



Dr. Viki Kalpin, PhD[1] Mphil[2] MSc[3] BA (Hons)[4] Cpsychol[5] AFBPsS[6] AFHEA[7]

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

Viki yaddaş, yuxu, araşdırma metodologiyası və statistika sahələrində ixtisaslaşıb. 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)araşdırmaların hazırlanması, icrası və təhlilində dəstək göstərir.

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

[1] Fəlsəfə elmləri doktoru ("Philosophy Doctor")
[2] Filologiya üzrə magistr dərəcəsi ("Master of Philology")
[3] Təbiət 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")

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd