7 günde
hızlı ve etkili
okuma sanatı

Adil Maviş

Hayat Yayınları: 227
Başarı Dizisi: 68

Kitabın Adı
7 Günde Hızlı ve Etkili Okuma Sanatı

Yazarı
Adil Maviş

Editör
Yener Turan

© **1999, Hayat Yayıncılık İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.**
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 975-6218-52-5

Elinizdeki bu eser, Hayat Yayınları'ndan çıkan Adil Maviş'in "***Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri***"nden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2006
Yayına Hazırlık : Hayat Yayıncılık
Teknik Uygulama : Amine Hibe
Kapak Tasarımı : Akın Aysan
Baskı ve Cilt : Bilge Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sokak No: 8 Kat: 1
Davutpaşa, Zeytinburnu-İstanbul

HAYAT YAYINCILIK, İLETİŞİM, YAPIM, EĞİTİM HİZMETLERİ VE TİC. LTD. ŞTİ.
Yılanlı Ayazma Sokak No: 8 Kat: 1 Davutpaşa, Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 483 15 16 (Pbx) Fax: (0212) 483 30 55
http://www.hayatyayinlari.com
e-mail: hayat@hayatyayinlari.com

7 günde
hızlı ve etkili
okuma sanatı

Adil Maviş



Hayat

Adil Maviş

Avrupa ve Ortadoğu Hipnoz Enstitüsü sertifikalı eğitmeni ve Uluslararası NLP Eğitimcileri Birliği'nin uzmanlık sertifikalarına sahip sinir dili programlama uygulayıcısı ve en yetkin master/usta eğitmenlerindendir. 1992 Yılından beri Türkiyede Hızlı Okuma eğitimlerini uygulamalı veren ve bu alanda yüzlerce eğitimci yetiştiren GELİŞİM AKADEMİSİ'nin kurucusu ve yöneticisidir.

Sınavlara hazırlanan öğrencilere eğitim kurumlarıyla işbirliği yaparak Hızlı Test Çözme Teknikleri ve %100 Konsantrasyon konusunda eğitimler vermektedir.

Kişisel gelişim alanında yayınlanmış 6 adet kitabı bulunmaktadır.

İLETİŞİM, SEMİNER ve KONFERANS TALEPLERİNİZ İÇİN

adilmavis@hotmail.com

gelisimakademisi@hotmail.com

0212 243 7144

0505 584 0233

0505 584 0832

0532 600 7066

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9
Giriş 11
Herkes Hızlı Okuyabilir mi? 11
Tedaviden Önce 'Teşhis' Koymak 12
Okumak İçin Yeterli Zaman Bulamayanlardan mısınız? 13
Hızlı Okumayı Öğrenmek İçin Ne Kadar
Zaman Ayırmalıyım? 16
1. Gün: Kendinizi Hazırlayın 17
Aklınızın Özgün Yasaları Var! 20
Nasıl Bir Okuyucusunuz? 25
2. Gün: Hafıza ve Öğrenme 26
En Yaygın Okuma Sorunları 31
3. Gün: Mevcut Okumadan İdeal Okumaya Terfi 34
Okuma Hızınız 36
İdeal Okuma Tercihleri 39
Hızlı Okuma ve Anlama 40
Şu Hızlı Okumayı Kim İcat Etti? 41
Türkiye'de 'Hızlı Okuma' 42
Hızlı Okumanın Faydası Ne? 43
Hızlı Okuma Anlamayı Olumsuz mu Etkiler? 44
4. Gün: Konuya Odaklanamama 45
Okumaya Başlarken Yaşanan Dikkat Sorunu (Alışkanlık) 45
Okuma Esnasındaki Dikkat Sorunu 47
Canım Okumak İstemiyor (İlgisizlik) 48
Hızlı Okursam Anlayamam (Özgüven Eksikliği) 50
Kendime Laf Geçiremiyorum (İç Disiplin Zayıflığı) 52
Mutlu Değilim (Stres) 55
'Havamda Değilim' Psikolojisi 59
Okumadan da Adam Olan İnsanlar Var!
(Kişilikten Kaynaklanan Nedenler) 60
Okumadaki Kişilik Tutumunuzu Test Edin 61
5. Gün: Entelektüel Engeller 64
6. Gün: Okurken Ayrıntıda Boğulma 76
7. Gün: Günlük Egzersizleriniz ve Özet Bilgiler 84

BU KİTABI ALMAKLA KARŞILAŞACAĞINIZ MUHTEMEL SORUNLAR:

- Kitaplığınızda duran tozlanmaya yüz tutmuş okunacak eski kitaplar sorunu.
- Bu kitabı ne zaman okuyacağınız sorunu.
- Verilen öğütleri anlayabilme sorunu.
- Kitaptaki önerileri uygulayabilme sorunu.
- Bu öğütleri uygulamanın sonucunda doğabilecek yeni sorunlar.
- Öğrenilen yeni bilgiler ile eskiden öğrenilmiş bilgilerin çatışma (örtüşmeme) sorunu.
- Okudukça, daha çok öğrenilecek bilgileri fark etme ve yılgınlık sorunu.

ÖNSÖZ

KİTABIN KİMLİĞİ

'Bilgi', 'başarı' ve 'öğrenme', çağımızda kişisel değerleri artıran en önemli kavramlardır. Bu kavramlara en hızlı, ucuz ve etkili ulaşma yöntemi de okumaktır.

İlkokulda okumayı öğrenir, sonra da hayat boyu öğrenmek için okuruz. Yine de çoğumuz, daha fazla bilgiyi daha kısa sürede kazanabileceğimiz 'hızlı okuma ve öğreme' için yeterince gayret sarf etmeyiz. Halbuki 'okumak', bilinçli toplumun öncelikli ihtiyaçları arasında yer alır.

Size Ne Kazandıracak?

Bu kitap, sizin okuyabildiğinizi, ancak daha etkili okumaya gereksinim duyduğunuzu varsayar.

Okurken karşılaştığınız sorulara ve sorunlara cevap bulmak üzere, teorik ve pratik bilgileri bir arada vererek mevcut okuma alışkanlıklarınızı değerlendirmek, okuma verimliliğinizi geliştirecek çalışmalar yaparak, anlama miktarının en az % 20 artırmak ve okuma hızınızı en az iki katına çıkarmak amacıyla hazırlanmıştır.

Kitabın Serüveni

1992 yılından beri '*Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri*' konusunda eğitim veriyorum. Çok defa, hızlı okuma tekniklerini kitaptan öğrenme teşebbüsünde

bulunan kişilerin, istedikleri başarıya ulaşamadıklarını, bu nedenle de hızlı okuma çabasından vazgeçtiklerini gördüm. Konuyla ilgili kitaplar ya güncellikten uzaklaşıp akademik boyutta kalmakta ya da teknikleri açıklayıp uygulama pratiği konusunda, okuyucuyu motive edememekteydi. Yılların tecrübesi olan *'Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri'ni*, öğrenme psikolojisini de gözönünde bulundurarak hazırladım. Kitabı;

Ana Mesajları

- Mevcut okuma hızınız ve anlama oranınız ne olursa olsun, okuma hızınızı en az iki kat, anlama verimliliğinizi ise % 20 artırabilecek potansiyel ve kaynaklara sahipsiniz.
- Ne kadar okuduğunuzdan çok, ne kadar anladığınız önemli. Anlama beceriniz, okuma hızınızı; okuma beceriniz de anlama performansınızı etkiler ve bu geliştirilebilir.
- Hızlı Okuma becerisi, özel bir yetenek değil; geliştirebilir, teknik bir bilgidir. Bilgiyi beceriye dönüştürmenin yolları da öğrenilebilir.
- Biraz çaba gösterirseniz daha az çabayla, daha çok bilgiye hızlı okuma teknikleriyle ulaşabilirsiniz.

Her alanda, hayatı kolaylaştıran bilgiler bulabilirsiniz. Bu bilgilere ulaşmanın ve kullanabilmenin de katlanılması gereken bazı zorlukları olacaktır.

Adil Maviş
Haziran 2006 İstanbul

GİRİŞ

Hayatta, her şeyi daha kolay yapmanın bir yolu vardır; ama bir işi daha kolay yapmaya götüren yollar da zorluklarla doludur.

HERKES HIZLI OKUYABİLİR Mİ?

'Hızlı Okumak' için,

- Belli düzeyde okuma bilgisine sahip olmanız,
- Daha verimli okuyabileceğiniz konusunda olumlu bir önyargınızın olması,
- Eski alışkanlıklarınızın oluşturduğu dirence karşı tembellik etmeyip, öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda çalışmalarınızı sürdürmeniz ve sonuç alıncaya kadar vazgeçmemeniz gerekir.

Uygulamaları 'hakkını vererek' yaparsanız beceri kazanır, okumada ustalaşırsınız.

Eğer,

- Hızlı okuma becerisini, öncelikli ihtiyaçlarınız arasında görüyor ve buna inanıyorsanız.
- Daha fazla okuma gereği duyuyor ve buna zaman ayırıyorsanız/ayıracaksanız.
- Önerileri uygularken ilk zorlandığınız yerde vazgeçmeyecekseniz,
- Bu uygulamaları, belirsiz bir tarihe ertelemeyecekseniz, siz de hızlı okumayı öğrenebilirsiniz?

TEDAVİDEN ÖNCE 'TEŞHİS' KOYMAK

Bir sorun olduğunu bilmek ve tanımlamak (teşhis), sorunları aşmak için atılması gereken ilk adımdır. Bakalım, bu sorunlardan hangileri sizi ilgilendiriyor?

1. Okuduğunuz kitaplardaki yazıları, net olarak seçebiliyor musunuz yoksa kelimeler bulanıyor mu?
   (Görme kusurunuz olabilir, göz muayenesinin zamanı geldi. Geçmesin de!)
2. Okuduklarınızı anlamakta zorluk çekiyor musunuz?
   (Algılama ve anlama problemi)
3. Okuduğunuz konular sıkıcı mı geliyor?
   (İlgi eksikliği)
4. Nerede, ne okuduğunuzu hatırlamıyor musunuz?
   (Not tutmama, dikkatsizlik)
5. Okumaktan çabuk sıkılıyor veya yoruluyor musunuz?
   (Tembellik, amaçta belirsizlik)
6. Okurken dalgın mısınız, başka şeyler mi aklınıza geliyor?
   (Konsantre olma güçlüğü)
7. Okurken duraklayıp bir önceki kelime, satır veya paragrafa geri mi dönüyorsunuz?
   (Anlayamama kaygısı ve güvensizlik)
8. Okumanın sonuna geldiğiniz halde, yeterince öğrenemediğinizi mi düşünüyorsunuz?
   (Sorgulama sorunu, pasif okuma)
9. Okurken uykunuz mu geliyor?
   (Sorumluluktan kaçma, rehavet içinde okuma, düzensiz yaşantı)
10. Okumanız gereken şeyleri erteliyor musunuz?
    (Plansızlık, belirsizlik, okuma alışkanlığının olmayışı)
11. Dakikada okuduğunuz kelime sayısı 250'nin altında mı?
    (Yavaş okuma)

12. Dağınık masa, oda, gürültü, ses, düzen ve yer, okumanızı olumsuz mu etkiliyor?
(Çevresel faktörler)
13. Okuduklarınızı çabuk mu unutuyorsunuz?
(Hatırlama problemleri)
14. Okurken, anlamını bilmediğiniz kelimeler, okumayı güçleştiriyor mu?
(Kültür düzeyi ve kelime haznesinin yetersizliği)
15. Okunacak şeyin fazlalığı, yetiştirememe kaygısı, zihnî karmaşa mı yaşıyorsunuz?
(Stres problemi)
16. Başladığınız kitapları bitiremiyor, aldıktan sonra okuma heyecanını yitiriyor musunuz?
(İç disiplin ve heyecan sorunu)
17. Sesli okuma arzusu
(Okuduklarını seslendirmek takıntısı)

OKUMAK İÇİN YETERLİ ZAMAN BULAMAYANLARDAN MISINIZ?

İlginçtir, arzuladığımız birçok şeyi yapmaya zaman bulamamaktan yakınırız. Zamanını iyi kullanamamaktan yakınan bir dostunuza, 'zaman yönetimi' eğitimlerine birlikte katılmayı teklif etseydiniz, dostunuzun cevabı, 'Bunun için yeterli zamanım yok.' şeklinde olsa ne düşünürdünüz?

Her yıl, binlerce kursiyerim olur. Hepsinin amacı, hızlı okumak; ancak birçoğunun bilinçaltında yatan başka beklentileri de var: '*Okuma Alışkanlığı Kazanmak!*' Bazı kişiler, eksikliğini fark ettiği alışkanlığının (!) vicdanî rahatsızlığını yaşamakta, böyle bir seminer sayesinde bu alışkanlığı kazanabileceğini beklemektedir. Tıpkı, ehliyeti olup da araba kullanamayan bir kişinin, eğitimini pekiştirmek için ralli kurslarına katılması gibi!

En Kıymetli Son Dakikalar

Rutin yaptığımız işleri, o işi bitirmek için ayırdığımız toplam zaman diliminin % 20'sini kullanarak gerçekleştiririz. Diğer % 80'lik zaman diliminde o işin 'televolesi' ile ilgileniriz. Bunu ispatlamak için sadece kendinizi gözlemleyin:

- Telefon konuşmalarınızın % 80'i iletişim maksadınızın dışındaki konularla geçmekte.
- Gazeteden öğrenmek istediğiniz bilgileri, 10 dakikada okuyabilirsiniz; fakat siz bunun için 50 dakika zaman harcayabiliyorsunuz!
- Müşterinizle iş bağlantılı görüşmelerinizi 3-5 dakikalık bir sürede gerçekleştirebilirsiniz; ancak bu müşteriye 40-45 dakika gibi bir süre ayırarak onunla iş dışında konuşabiliyorsunuz.
- Aldığınız bir işi (veya ödevi) başlayıp bitirmek için gerekli zamanın 1/5'ini kullanarak sonuca ulaşıyorsunuz! (Bu da genellikle son dakikalar oluyor.)

Okumak için zaman bulamamaktan yakınıyor ve buna gerçekten inanıyor olabilirsiniz, bunu bir kez daha düşünmeye ne dersiniz? Belki fikriniz değişebilir!

Yeni Bir Davranışı 21 Günde Alışkanlığa Dönüştürebilirsiniz

Neden istediğimiz saatte uyanamıyor, en sevdiğimiz gömleği sürekli giymekten vazgeçmiyor veya unutmamamız gereken şeyleri sıkça unutabiliyoruz? Niye her gün aynı lokantaya gidiyor, hep aynı dostlarla birlikte oluyoruz? Niye yemekten sonra canımız çay çekiyor? Niye her gün süt tüketmiyoruz? Neden bazılarımız her gün kitap okumaya vakit bulamıyor? Neden bazıları, yatakta kitap okurken uyu-

yakalıyor? Tutum ve davranışlarımızı oluştururken, kişisel tercihlerimizin rolü inkâr edilemez; ancak daha sonra bilinçli tercihler, yerini alışkanlıklarımıza bırakıyor.

Psikologlar, yaptıkları araştırmada bir davranışın alışkanlığa dönüşebilmesi için, o davranışa 21 gün boyunca devam edilmesi gerektiği teorisini savunuyorlar. İlk başta, kişiye zor gelen davranışlar, daha sonra zorlanmadan yapılabilecek otomatik davranışlara dönüşür. Yeni bir davranışı alışkanlık haline getirinceye kadar, 21 gün bilinçli bir çaba göstermeniz gerekir. "Acaba bu işin daha kolayı yok mu?" diye düşünenlerden olabilirsiniz. Biz de bu durumu düşünüp 7 güne indirgedik!

Damlayan suyun taşı deldiğini görmüşsünüzdür. Burada, taşı delen, suyun gücü mü yoksa sürekliliği mi? Düşünmeye değer...

Öncelikleriniz ve Okumak

Zaman, gerçekleştirmeyi arzuladığınız her şey için en vazgeçilmez sermaye. Üretilemeyen, biriktirilemeyen, durdurulamayan ve her gün tüketilen sınırlı bir sermaye... Bu durumda, rutine bağladığınız işleri daha etkili yaparak bunun dışındaki işlere daha kaliteli zaman ayırabilirsiniz.

Okumak için yeterli zaman bulamamanın sıkıntısını çektiğinizi düşünebilirsiniz. Bu konuda haklı olabilirsiniz. Belki zamanı, okumaya zaman bulamayacak kadar kötü kullanıyor da olabilirsiniz!

HIZLI OKUMAYI ÖĞRENMEK İÇİN NE KADAR ZAMAN AYIRMALIYIM?

Her gün evden işe giderken kullandığınız bir yol var. Yıllarca bu yolu kullanıyorsunuz. Derken bir arkadaşınız size kestirme bir yoldan bahsediyor. Ara sokaklardan geçiyor ve trafiğe yakalanmıyorsunuz ve bu nedenle 15 dakika zaman kazanıyorsunuz. Bu yolun kestirme olduğunu kabul etmeniz yetmiyor bir sure kullanmanız ve alışmanız gerekiyor. Bunu başlarda yapmazsanız, daha sonra da gündeminizden düşürebiliyorsunuz. Eğer bu yolu kullanacaksanız, bir süre alışıncaya kadar kaybolmayı, eskisinden farklı bir yol izlemenin stresine girmeyi ve ilk uygulamanın hemen sonucunda çok iyi bir sonuç alamamayı da göze almanız gerekir. Siz bu kitabı okurken, biz de sizin yeni okuma alışkanlığınıza rehberlik yapacağız. Belki her zamankinden farklı günde 15 dakika fazladan zaman ayırmanız gerekecek. Belki de bu uygulamalar sizi sıkabilir, ama sabretmeniz gerekecek. Buna katlanabilirim ama "ne kadar sürecek" diye düşünebilirsiniz. 7 günde temelini atın 21 günde alışkanlık düzeyinde artık bir özel çaba sarfetmeden kullanabilirsiniz.

1. GÜN

KENDİNİZİ HAZIRLAYIN

1. Kişisel Okuma Hedefleri Koyun

Periyodik olarak neler okuyorsanız; kitap, dergi, gazeteler, meslekî yayınlar, raporlar gibi, bununla ilgili haftalık, aylık, yıllık hedefleriniz neler? Kitaplığınızdaki eserlerden okumak istediğiniz yayınların listesini yapın ve öncelik sırasına göre bir okuma planı çıkarın (Bunu üşenmeden, ertelemeden hemen yapın!) Yeni bir kitap aldığınızda, o günün tarihini ve ne zaman bitirmek istediğinizi, kitabın ilk sayfasına not alın, son sayfasına da bitirdiğiniz günü kaydedin. Bu kitaplarla ilgili bir takip listesi yapın, zaman zaman listenizi kontrol ederek güncelleştirin.

2. Kendinize Okuma Vakitleri Belirleyin

Günlük yaşamınızda, kolunuzdaki saate bakmanızı gerektirecek kaç işiniz olur? Bunları sıralamanızı istemiyorum. Biliyorum ki, düşünürseniz saate bakarak yaptığınız onlarca iş bulabilirsiniz. Bunların ortak özelliği, hiçbirinin boş vakit eylemi olmayışı olacaktır. Okuma işiniz de böyle olmalıdır. Kimse, tatilinin hızlı geçmesini veya seyrettiği filmin beş daki-

kada bitmesini istemez; çünkü bunları vakit geçirmek ve eğlenmek için yapar. Halbuki, okumak ciddi bir iştir. Ciddi işleri ise planlamak, uygulamak, değerlendirmek ve sonuç almak için yaparız.(Tabiî eğlenebilirsiniz de!)

3. Okuma Frenlerinizi Tanıyın

İlkokulda, hızlı okumayı değil, okumayı öğrendik. Günümüzde, kişinin okuma hızı, öğrenmek istediği bilgi yükünü karşılamıyor. Yanlış okuma, davranışlarınızı sürdürüyor olmanızı, bugüne kadar daha iyi bir seçenekle karşılaşmayışınıza bağlayabiliriz. Şimdi, yılların tecrübesi ile geliştirilen uygulamaları, pratikte kullanabilme fısatına sahipsiniz. İlerleyen günlerde, okuma frenlerinizle tanışacaksınız. Bunlardan kurtulup daha üstün bir okuma becerisi kazanmanız, öğreneceğiniz taktikleri belli bir sistem içinde uygulama disiplini geliştirmenize bağlıdır. Tabiî bir de kararlılığınıza...

4. Antrenmanlara Yeterli Zaman Ayırın

Okuma alışkanlıklarınızın tanımlanması, okuma frenlerinizin tespit edilip anlaşılması, gerekli önlemlerin alınması, düşünme, kavrama, değerlendirme, görme, anlamayla ilgili, zihinsel ve fiziksel kondisyonların geliştirilmesi gerekir. Bu da başta anlamsız ve sevimsiz bir dizi okuma öncesi antrenmanları yapmanızı gerektirir. Bu antrenmanlara yeterince önem vermezseniz, kaslarını gevşetmeden, ağırlık kaldırmaya çalışan halterciye benzersiniz. Böyle bir durumda ağırlık kaldırılsa bile sakatlanma riski ile karşı karşıya kalınır. Belki siz sakatlanmazsınız ancak antrenmansız göz, zihin, beyin, konsantre olamayacak, bu da okuduklarınızı anlamakta güçlük çekmenize neden olacaktır. İdmansızlık, başarısızlık getirir.

Bunun sonucunda, hızlı okuyabilme güveniniz kırılabilir. Bu alıştırmaların ne olduğunu 7. günde göreceksiniz.

5. Alışkanlıklarınızı Değiştirin

Hiçbir alışkanlık birdenbire oluşmaz. Daha yavaş okumak için, bugüne kadar bilinçli veya bilinçsiz bir çaba gösterdiniz ve okuma ihtiyacınızı bu alışkanlıklarınız dahilinde gerçekleştirdiniz. Yeni öğreneceklerinizi, eski okuma alışkanlıklarınızla birlikte sürdürmeniz sizi bir iç çatışmaya sokacaktır. Yeni bir bilgiyi uygulamak zordur. Soğuk su ile duş almanın faydasını bilirsiniz fakat; böyle bir alışkanlığı kazanmak için bir çaba sarf etmediyseniz zorunlu hallerde, soğuk duş sizde, soğuk bir etki bırakacaktır. Peki bir hafta boyunca her gün soğuk su ile duş aldığınızı düşünün. Acaba, ikinci haftadan itibaren soğuk suya karşı bir bağışıklık kazanmaz mısınız? Eski alışkanlıkları sürdürmek, yenilerine göre çok daha kolaydır çünkü; çaba gerektirmez. Yeni yürümeye başlayan bir bebeğe gösterilmesi gereken özen ve sabır, yeni alışkanlıkların sürdürülmesinde de gösterilmelidir.

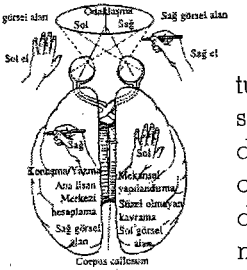
6. Kelimelere Takılmadan Okuyun

Bir kişiyi dinlerken, ne söylemek istediğini anlasanız bile görgü gereği onu sonuna kadar sabırla dinlemeniz beklenir. Okurken böyle yapmanız gerekmez. Yazar, kitabını yavaş okuduğunuz için veya kelime kelime her şeyi okumadığınız için size gücenmez. Önemli olan ne kadar titiz ve ne kadar hızlı kelime okuduğunuz değildir. Verilmek istenen mesajın ne kadarını anladığınız önemlidir. Sınavlarda daha çok çalışan değil, gerektiği gibi çalışanlar başarılı olur. Kelimeler için değil de düşünceler için

okuduğunuzda kısa sürede daha çok bilgiye ulaşabildiğinizi fark edeceksiniz.

7. Gereksinimleriniz Doğrultusunda, Zihinsel ve Fiziksel Ortamlar Hazırlayın

Rahmetli Prof. Dr. Ali Fuat Başgil, okumak için yer ve zaman konusunda seçici olmamamız gerektiğini önerse de, günümüz koşullarında kendimize bir çalışma ortamı oluşturup okumaya düzenli vakit ayırmak, lüks olmaktan çıktı. Bir çalışma masası, masa lambası, kitaplık, doğru seçilmiş kitaplar, not sistemleri, bizi kimsenin rahatsız etmeyeceği bir mekân, ne kadar okuduğumuzu ve okuma hedeflerimizle şu anda bulunduğumuz durum hakkında bir fikir verecek okuma çizelgesi, okuma müziği,* okuma saati, okuma ihtiyacını** ve zevkini kamçılayacak hayaller ve telkinlerin gerektiği gibi yapılması, bu konuda oldukça başarılı sonuçlar almamızı sağlayacak uygulamalar olacaktır.



AKLINIZIN ÖZGÜN YASALARI VAR!

Kişisel tercihleriniz doğrultusunda arkadaşlarınızı seçersiniz; ancak bu kriterler yazılı değildir. Beyninizin de yazılı olmayan seçicilik kuralları vardır, bu kuralları yerine getirmezseniz beyniniz size iyi hizmet etmeyebilir.

---

* Okurken, zevk aldığınız enstrümental bir müziği, sadece okurken dinlemeyi alışkanlık haline getirirseniz bu sizin okuma müziğiniz olur.

** Neleri okuduğunuzun listesini çıkarın. Neleri okumak istediğinizi belirleyin, listenizi zamanla güncelleştirin.

Aklınızı, ideal şekilde programlayabilmek için, onunla kurulacak iletişimde aşağıdaki 7 ilkeye uyulması gerekir:

1. İsteklerin tanımlanması (Hedef)
2. İsteklere duygusal temel kazandırılması (ilişkilendirme)
3. Hedeflerin ölçülebilir hale getirilmesi (Ölçülebilirlik)
4. Pozitif tutum (Olumluluk)
5. Sorunlara değil çözümlere (amaçlara) odaklanma (Doğru konsantrasyon)
6. İsteklerde tutarlılık (Tutarlılık)
7. Zihinsel antrenman (Gelişim)



1. İsteklerinizi Tanımlayın

'Başarı' en basit ifadeyle, tanımlanmış bir hedefin elde edilmesidir. Ne okuyacağınızı, ne kadar okuyacağınızı, ne zaman ve nasıl okuyacağınızı, bunları yapmanın ne fayda sağlayacağını bilmek ve tanımlamak, gerçekleştireceğiniz sonuçların kalitesini belirleyen en önemli faktörlerden biridir.

2. İsteklerinize Duygusal Temel Kazandırın

Beyninizin sağ lobunda bulunan görüntüleme, konuşma ve limbik sistem merkezini amaçlarınızla tanıştırıp (hayal kurarak) o amaca ulaştıracak motivasyonel heyecan üretmesini (güdülenmesini) sağlayabilirsiniz. Burada birinci adım, beynin içerik ve anlam şartlanmasını, ikincisi ise yapısal olarak şartlanmayı sağlar. Mesela, bitirilmesi gereken rapor vardır. Bu raporu zamanında bitirmeniz, çalıştığınız şirketin çok kârlı bir anlaşma yapmasını sağlayacaktır (anlam şartlanması). Bu anlaşmanın yapılması, size yüklü bir prim ve tatil sağlayacak (yapısal şartlanma). Alacağınız ödülü ve sizi mutlu edecek bir sonucu düşünerek, isteklerinize duygusal bir temel kazandırmış olacaksınız.

3. Hedefinizi Ölçülebilir Hale Getirin

'Çok kitap okumalıyım' yerine 'Bu ay, şu ve şu kitapları okuyacağım.' 'Hızlı okuyacağım.' yerine 'Bu kitabı, 4 saat içinde bitireceğim.', 'Bugün çok çalışacağım.' Yerine, '.... İşlerimi saat 18.00'e kadar bitireceğim.' şeklinde kesin olduğu kadar ölçülebilir kriterler koymanız işinizi kolaylaştıracaktır; yoksa başarılı olmayı nasıl ölçebilirsiniz? Mesela, zengin olmak istiyorsunuz. Bu kararı verdiğiniz tarihte, orta direk bir vatandaşın geliri kadar bir geliriniz olduğunu varsayalım. Bir süre sonra arabanız, eviniz, bankada 100 bin dolar paranız oldu. Daha önceden, zengin olmanın kriterlerini belirlemediyseniz, zihniniz algılayamadığı zenginliğe ulaşmak için debelenip duracaktır. Bu koşullarda, belirsiz bir hedef uğruna çalıştığınız için mutlu olamayacaksınız.

4. Pozitif Odaklanmayı Alışkanlık Haline Getirin

Zihniniz, odaklandığınız şeyden ilham alır. Bilinçli olarak düşünülen her düşünce, bilinçaltını etkiler ve bu etki, düşüncedeki güç ve arzunun derecesine bağlı olarak, eyleme dönüşür. Bir sorunu, neden yaşadığınıza odaklanırsanız üzüntü ve keder; bu soruna nasıl çözüm bulacağınıza odaklanırsanız direnç ve işe yarar sonuçlar üretirsiniz.

W.W. Ziege'nin şu sözünü aklınızdan çıkarmayın: "Zihinsel tutumunu doğru seçmiş bir adamı hedefine ulaşmaktan hiçbir şey alıkoyamaz, yanlış zihinsel tutumla yola çıkan bir adama dünyada hiçbir şey yardım edemez."

Zuhal adında bir kursiyerim, hızlı okuma seminerlerime büyük bir istekle katılmıştı. Buna rağmen, okuma hızında artış olmadığı gibi, olmayacak şey oldu: Okuma hızı yavaşladı. Zihinsel tutumunu incelediğimde, beyninde hızlı okumaya karşı bir direnç geliştiridiğini anladım. Uygulamalarda, zorlandıkça daha yavaş okuması gerektiğine odaklanıyordu. Bu da, daha yavaş okuyarak, daha iyi anlayabileceği inancını pekiştiriyordu. Beynindeki hız, anlama kavramlarını yeniden düzenledik. Bir süre sonra, daha hızlı okumanın gereklerine odaklandı ve anlayarak okumasında kayda değer bir artış oldu.

5. Sorunlara Değil Çözümlere Odaklanın

Başarılacak her iş, beraberinde aşılması gereken sorunlar getirir. Bir soruna yoğunlaşmak, o işten vazgeçmenize neden olabileceği gibi; bakışınızı değiştirerek ideal bir çözüme yakınlaşabilirsiniz. Tabiî ki kendiliğinden olmayacaktır. Sorunları büyüt-

mek, çözümleri güçleştirecek, böylece çözüm üretme beceriniz de kösteklenecektir.

Örneğin, canınızın sıkıldığını düşünelim (durum). "Niye canım sıkılıyor?" dediğinizde (negatif odaklanma) bu sefer canınız, canınızın sıkılmasına sıkılacaktır (istenmeyen sonuç). Halbuki, o anda farklı bir meşguliyet (çözüm) sizi can sıkıntısından uzaklaştıracak ve can sıkıntınızı unutturabilecektir. (istenen sonuç)

6. İsteklerinizde Tutarlı Olun

Beyninize açıkça tanımlanmış emirler gönderirken bunların tutarsız mesajlar içermesi durumunda ne olur? Örneğin yeni aldığınız kitabı okumak istiyorsunuz ancak bu kitabı okuyacak zamanınızın olmadığını düşünüyorsunuz. Bu durumda kitabı okumaya başlarsanız yaşadığınız çelişkiden ötürü odaklanamayacaksınız.

4. Bölüm'de görme ve okuma kondisyonunuzu geliştirecek alıştırmalar bulacaksınız. Bunları yaparken saçma bulabilirsiniz ama istediğiniz sonucu almak için kendinizi çelişkiye sokmayın. İsteklerinizde tutarlı, uygulamalarında da istekli olmalısınız. Yoksa zahiri zorlukların yanında bir de iç dirençlerinizle uğraşırsınız.

7. Beyin Gücünüzü Korumak ve Geliştirmek İçin Zihinsel Antrenman Yapın

Vücudumuzu zinde tutmak için bilinçli olarak sarf ettiğimiz bedensel efora vücut sporu diyoruz. Zihinsel kondisyonumuzu korumak ve geliştirmek için de antrenman yapılır ki bunlara da 'zihin becerilerini' geliştirecek sporlar diyebiliriz. Aslında her gün bilinçsizce de olsa zihinsel sporlar yapıyoruz:

Bulmaca çözüyor, felsefî konuşmalar dinliyoruz, cebimizeki parayla ay sonunu nasıl getireceğimizin planlarını yapıyoruz. Bunların hepsi, zihni (yaratıcılığınızı) geliştirebilir; ancak her gün işe gitmeyi, evin merdivenini çıkmayı, alış-veriş poşetlerini taşımayı bir spor olarak değerlendiremeyeceğimiz gibi bunları da spor olarak görmemeliyiz. Onun yerine düzenli felsefe okumak, her gün dünya klasiklerini 10 dakika okumak, bulmaca çözmek, bir sorunun olabilecek çözümleri üzerine 'beyin fırtınası' yapmak, Edvard De Bono'nun *Altı Şapkalı Düşünme Tekniği*'ni uygulamak, çocukların delirtebilen akıllı sorularına mantıklı cevaplar vermeye çalışmak, beyin gücünü geliştirmek için yapabileceğiniz isabetli antrenmanlardan sadece birkaçı olabilir

NASIL BİR OKUYUCUSUNUZ?

KÖTÜ OKUYUCU	İYİ OKUYUCU
Kelimeleri görmek için okur	Genel anlamı yakalamak için okur
Duraklamalar ve geri dönüşler yapar	Seri, ritmik ve heyecanlı okur
Okurken kaygılı ve güvensizdir	Anlayacağından emin ve güvenli okur
Mecbur kaldığı için okur	Sevdiği için okur
Dikkati pamuk ipliğine bağlıdır	Dikkati yoğundur ve dağılmaz
Okurken bir amacı yoktur	Bir amaç doğrultusunda okur
Seslendirerek okur	Görüntülerle okur
Kelime kelime okur	Kelimeleri gruplayarak okur

2. GÜN

HAFIZA VE ÖĞRENME

Hafıza, öğrenmenin uzantısıdır. Bir şeyi öğrendiğinizde, artık hafızanız da işe karışır.

Hafıza, organizmanın geçmiş bir olayı şifreleyerek kaydetmesi; hatırlama ise o bilginin doğru yerden çağrılmasıdır. Bir şeyin hatırlanabilmesi için 'olmazsa olmaz' şartı, o olayın algılanmış olmasıdır. Algılanmamış bir bilgi, öğrenilemediği gibi hatırlanamaz da!

Bir bilginin hatırlanabilmesi, için hafızada üç aşamadan geçmiş olması gerekir:

Birinci aşama, kelime, cümle veya görüntülerden kişiye anlamlı gelen bir fikrin organize olarak kaydedilmesi (algılanması) ve kodlanmasıdır.

İkinci aşama, ses veya mânâ olarak kişiye anlamlı gelen bilginin hafızaya aktarılması gereğidir.

Üçüncü aşama, kaydedilmemiş olan bilginin geri getirilmesi için bir sistem (çağrışım) kullanılması gerekir.

Beynimizin, hatırlamak istediğimizde vereceğimiz 'ara, bul, geri getir' komutuna kusursuz yanıt verebilmesi için bu üç aşamayı sağlıklı bir şekilde ger-

çekleştirmiş olması gerekir.

Unutkanlık Sorunu!

İnsanların unutma sorunu yoktur, dikkat sorunu vardır. Belleği iyi bir ilk izlenim kaydedilemezse, kolayca unutulur.

TONY BUZAN

Gelmiş geçmiş en büyük dahilerden biri olmanın yanı sıra, çok güçlü bir hafızaya sahip olan Leonardo da Vinci, ortalama insanın '*görmeden baktığını, duymadan dinlediğini, hissetmeden dokunduğunu, tat almadan yediğini, fizikî bilince erişmeden hareket ettiğini, koku bilincine ulaşmadan nefes aldığını ve düşünmeden konuştuğunu*" söyler. Böyle bir 'duygusal körlük'te, belleğin evrenle ilişkisi kesilir.

Bilgiyi çok kanallı alıp tasnif etmek ve odaklanarak kaydetmemiz ancak yüksek bilinç geliştirmekle olur.

Bu nedenle ilişkilendirme, belleğin en önemli dayanaklarından biridir.

Son birkaç yüzyıldır beynimizin sol yarım küre becerileri üzerinde yoğunlaştık. *Hayal kurma*, fantezi, müzik ve sanat gibi faaliyetlere önem vermedik. Böylece, belleğin en önemli özelliklerinden birini ihmal edip, tüm yapının dengesini bozmuş olduk.

Neyi, niçin öğrendiğimizi belirlemediğimizden, gerektiğinde kullanabileceğimiz düzen ve yapıyı oluşturamadık. Her gün evine aldığı eşyaları, herhangi bir yere koyan dağınık bir insan gibi, bilgileri düzensiz, sırasız ve gelişigüzel kaydederek, kaliteli bir kayıt için beynin *DÜZEN VE YAPI İLİŞKİLERİNİ* bozduk.

Yaşlılık ve Hafıza

Yaşlılıkla birlikte oluşan unutkanlıkları doğal mı karşılamak gerekir? Bu tür sorular, herkesin aklından geçebilir.

Yapılan bir araştırmada, her üç kişiden ikisinin yaşlanmayla birlikte meydana gelen doğal hafıza kaybının farkına varamadığını göstermektedir. Birçok kişi, seyrettiği filmdeki oyuncuların isimlerini hatırlayamama veya bazen arabayı park ettiği yeri unutma gibi belirtilerle başlayan ve sinsice ilerleyerek entelektüel yeteneklerin kaybı şeklinde karşısına çıkan Alzheimer hastalığının farkına varmaz. Bu iki durumu ayıran ince bir çizgi vardır: Anahtarları bıraktığınız yeri unutmanız önemli değildir; fakat onları bulduğunuzda oraya koyduğunuzu hatırlamıyorsanız bir problem var demektir. Bir arkadaşınızdan aldığınız kitabı okumayı unutmanız, önemli değildir; ancak kimden ne zaman aldığınızı unutuyorsanız alarm zili çalıyor demektir. Bu durumda bir nöroloğa muayene olmanızı öneririz.

HATIRLAMAYI KOLAYLAŞTIRABİLİRSİNİZ

'Dikkatsiz insan, ormanda yürür de yakılacak odun görmez.'

(Rus Atasözü)

Kinestezi ve Duyusallık

Bir şeyi hatırlamaya çalışırken Leonardo da Vinci'nin tavsiyesine kulak verin ve tüm duyularınızı hatırlamaya çalıştığınız şeyle ilişkilendirin.

Hareketli görüntü

Hatırlamak istediklerinizi, resimler yerine hareket

eden filmler şeklinde hatırlamaya çalışın. Hareket eden görüntüler, sabit resimlerden daha kolay hatırlanır.

İlişkilendirme

Yeni bir bilgi, mevcut bir bilgi ile ilişkilendirilebilirse kolayca hatırlanabilir. Meselâ, aşağıya yazılan 3 kelimenin yanına ilk aklınıza gelenleri yazın:

Uçak.....

Doktor.....

Kitap.....

Gördüğünüz gibi ilk aklınıza gelenler, o kelime ile ilişkilendirdiğiniz en yakın kavramlardır.

Cinsellik

En kolay hatırlayabildiğimiz şeylerdir 'cinsel konular'. Bunun nedenlerini ve başka alanlara nasıl tanışabileceğini düşünün.

Espri

Konuşmasında, espri kullanan bir konuşmacının anlattıklarını, çok daha kolay hatırlarsınız. Siz de öğrenirken eğlenmeyi, hatırlamak istediğiniz şeylere espri katarak "öğrenmeyi öğrenmelisiniz."

Hayal Gücü

Öğrenmek için pek az müracaat ettiğimiz bir yöntemdir hayal gücü. Bu yöntemi kullandıkça, öğreneceğiniz konuyla ilişkilendirebileceğiniz hayallerinizin bellek performansınızı ne kadar olumlu etkilediğini hemen fark edebilirsiniz.

Hayal Kuramıyorsanız Üzülmeyin

Her gün önce son bir saatte, sonra da bir gün içinde yaptıklarınızı, gözünüzü kapatarak bellek kayıtlarınızdan görüntüleriyle tekrar canlandırmaya çalışın. Başlangıçta, görüntüleri hatırlamakta zorlanabilirsiniz. Bu uygulamayı, 2-3 hafta sürdürdüğünüzde gün içinde hatırlamaya değer bulduğunuz şeyleri ne kadar iyi kaydettiğinize siz de şaşıracaksınız.

Sayılar

Beyninizde, sabit klasörler ve bunların uzantısı dosyalar açabilirsiniz. Bunun için meselâ 1'den 20'ye kadar her rakama hareket eden bir görüntü kaydedin. Sırasıyla, hatırlamak istediğiniz şeyleri bu görüntüyle kaydedin. 13. sıradaki bilgiye ulaşmak istediğinizde hemen hatırlayacağınızı göreceksiniz.

Semboller

Hatırlamak istediğiniz şeyleri çağrıştıran semboller kullanın. Bunlar alışılmışın dışında, renkli, kışkırtıcı semboller olabilir. Belki, çok ilkel kaçan parmağınıza ip bağlamak bile bu sembollerin gücü ile ilgilidir.

Sistematikleştirme

Bir bilgiyi kullanacağınız alanı belirleyip sistematik bir düzen/sıra içerisinde beyninizin dosyalama sistemini geliştirebilir; otomatik ve düzenli bir kütüphane oluşmasını sağlayabilirsiniz.

Pozitif Düşünce

Pozitif düşünce, bellek kapasitesinin artırılması için gerekli enerjiyi üretir. Bunun tersi olan şüpheci, güvensiz, ihtimaller içinde olumsuz seçeneklerin

gerçekleşebileceğini varsayma alışkanlığı, zihnin olumlu gelişimine sekte vurabilir.

Abartma

Bir şeyin abartılmasından pek hoşlanmayabilirsiniz; ancak unutmayın ki dehalar uçuk kaçık fikirlerle doludur. Hatırlanması zor bir şeyi hatırlamaya çalıştığınızda, bunu zihninizde abartılı veya komik bir şekilde canlandırabilirsiniz. Silik ve zayıf bilgiler bu sayede daha güçlü bir izlenimle kaydedildiğinden kolayca hatırlanacaktır.

Şüphesiz bu uygulamaları, birkaç güne sıkıştırmamalısınız. Yeri geldiğinde 'bellek geliştirme' sistemlerini kullanmanız; zekânızı, okuma hızınızı, not alma becerinizi, düşünme becerilerinizi, hedeflerinizi belirleme yeteneğinizi, espri gücünüzü, genel iletişim becerilerinizi ve öğrenme potansiyelinizi de artıracaktır. Bellek Sistemi'nin güçlenmesi, birden fazla etkinin doğru kullanılmasına bağlıdır. Unutmayın ki bir zincirin gücü, en zayıf halkasının gücü kadardır.

EN YAYGIN OKUMA SORUNLARI

Okuma sorunlarını 5 ayrı başlıkta toplayabiliriz. Ne kadar çok sorun bir araya gelirse okumanız o kadar sorunlu olacaktır.

Teknik Boyut

- Okurken gözün yorulması
- Kelime kelime okuma
- Hece hece okuma
- Dudak kıpırdatma
- İçten seslendirme
- Plânsız okuma
- Ritim eksikliği

- Gözün çözünürlük alanını kullanamama
- Hız ve anlama ilişkilerini kuramama
- Pasif okuma

Psikolojik Boyut

- Anlayamama kaygısı
- Dikkat ve odaklanma sorunu
- Geri dönüşler yapma
- Gerginlik
- Dağınıklık
- Erteleme alışkanlığı
- İsteksizlik
- Dalgınlık
- İlgi eksikliği
- Okurken hayal kurma
- Uykunun gelmesi
- Metin üzerinde oyalanma

Fizyolojik Boyut

- Unutkanlık
- Yorgunluk
- Soğuk-sıcak etkisi
- Bedensel rahatsızlıklar
- Göz kusurları
- Çalışma pozisyonu
- Düşük zekâ
- Hiperaktivite

Çevre Boyutu

- Çalışma ortamı
- Gürültü
- Yetersiz aydınlatma

Materyalden Kaynaklanan Sorunlar

- Yazarın akıcı üslup kullanmaması
- Anlaşılmaz dil
- Baskı karakterinin iyi okumaya elverişli olmaması
- Bilgilerin sık, iç içe ve yoğun aktarılması

3. GÜN

MEVCUT OKUMADAN İDEAL OKUMAYA TERFİ

Nasrettin Hoca, sokakta bir şeyler aramaktadır. Görenler Hoca'ya ne aradığını sorarlar. O da:

- Anahtarımı, der.
- Peki nerede kaybettin?
- Evde kaybettim, der.
- Evde kaybettiğin anahtarı, niye dışarıda arıyorsun öyleyse, diye sorduklarında:
- Ev karanlık Ararken bir şey göremiyorum, onun için dışarıda arıyorum, der.

'İdeal ortam, ideal kilo, ideal arkadaşlık, ideal ev, ideal eş ve ideal spor' tanımlarını bugüne kadar duydunuz. Peki ideal olan şey hangi kriterlere göre ideal? Tabiî ki kişiye göre. Nasıl mı? Elbette beklentilerini karşılayacak araç ve yöntemlere göre.

Yapmamız gereken şeyle yaptığımız şeyleri kıyasladığımızda bazen hiç de ideal davranışlar sergilemediğimizi görürüz. Bitirmemiz gereken bir rapor vardır, televizyon seyrederiz. Boğazımız ağrır buna

rağmen gidip dondurma yeriz. Önümüzdeki ay, ödemesi geciken bir borcumuza rağmen gereksiz yeni bir borca gireriz. Kısacası ideal olmayan işler yapmaya karşı bir zaafımız var.

İdeal bir okuma, kişiye ve kişinin ihtiyaçlarına, bu ihtiyaçlarını karşılama yöntemine ve beklenen sonuca göre değişir.

İdeal okuma, okuyucunun okuma amacını belirleyebilmesi ile başlar. Okumadan önce kendinize şunları sorun:

- Bunu niçin okuyorum?
  - Ana fikir için
  - Sınavda çıkabilecek soruları görebilmek için
  - Altına imza atarak onaylamak için
  - Zevk için
  - Genel bir fikir edinmek için
  - Yapacağım sunuşa malzeme toplamak için vb.

- Bu eylemden ulaşmak istediğim sonuç ne olmalıdır?
  - İngilizce bilmediğim kelimeleri öğrenmek
  - Psikolojik sorunlarıma çözüm bulmak
  - Sınavda başarılı olmak
  - Yazarın konferansında, kendisine soru sorabilmek vb.

- Okuyunca neyi öğrenmiş (hatırlamış) olmalıyım?
  - Olayların geçtiği yer ve tarihleri
  - Sonuç ve özetleri
  - Bilmediğim kelimelerin anlamlarını ve kullanış yerlerini
  - Patlıcan dolmasının yapılışını vb.

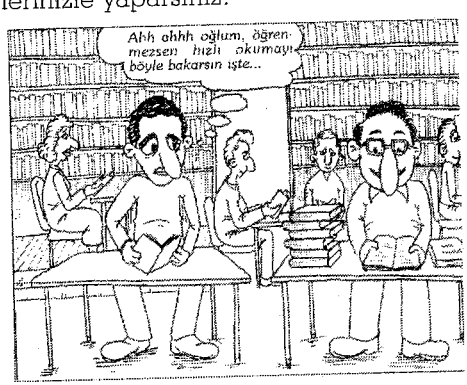
Okuma metninizin türünü, açık okuma hedefinizi, amacınıza uygun okuma stilinizi ve hızınızı seçerek ideal okuma stratejinizi belirleyebilirsiniz.

Bunun için;

1. Ne okuduğunuzu bilin.
2. Okuma amacınızı netleştirin.
3. Okuma stilinizi seçin.
4. Okuyun.
5. Amaçladığınız sonucu alıp almadığınızı değerlendirin.

OKUMA HIZINIZ

Arabanızı kullanırken hızınıza ve arazinin durumuna göre vitesi küçültür veya büyültürsünüz. Zamanla deneyimleriniz artar, hızı ve ne zaman düşürüp ne zaman artırmanız gerektiğini düşünmeden reflekslerinizle yaparsınız.



Okuma Amacı

Okuma amacınız, okuma hızınızı belirleyen en önemli etkenlerden biridir. Nasıl okuyacağınıza karar vermeden önce okuma amacınızı belirlemeniz

gerekir. Zevk için okuma, bir bilgiye ulaşmak için okuma, ders çalışmak için okuma, yönergeleri (tarifi) anlamak için okuma ve eleştirmek için okuma, en sık kullandığımız okuma çeşitleridir.

Vakit öldürmek için okumak diye bir seçenek akıllıca olamayacağına göre okunan materyal hangi amaçla okunursa okunsun şu andaki okuma verimliliğinizi artırabilir; daha seri, hızlı ve pratik şekilde okuyabilirsiniz.

Kolay okuma

Eğlenmek, zevk almak, aktüel bilgi takibi, roman, popüler dergilerin ve makalelerin okunması bu sınıfa girer. Ayrıntılar isteğinize bağlıdır. Bu tür yazılar, daha yavaş okunabilecek yazılar olduğu halde sanıldığının aksine çok daha hızlı okunabilir. Okuyucu, yazının akışına kendini kaptırmakta, heyecanlı ve kesintisiz bir tempo ile bir kitabı çok kısa süre içinde bitirebilmektedir.

Bilgi Odaklı Okuma

a) Belirli Bir Bilgiye Ulaşmak İçin Okuma

Kalabalıkta belirli bir kişiyi arayarak bulmak o kişiyi aramadan, tesadüfen görmekten daha kolaydır. Okurken aradığınız bir bilgi, kavram, sözcük, tarih, yer, isim, italik yazılar gibi unsurları önceden belirlersiniz, yazıda geçen kelimelerin hepsini okumadan sadece aradığınız bilgiye ulaşmaya dönük göz gezdirmeli-seçmeli okuyabilirsiniz. Genellikle sayfasını ararken, sınav cevaplarını kontrol ederken bu yöntemi kullanırız.

b) Ön İzlenim İçin Okuma

Okuyacağınız materyali tanımak, ne öğrenebile-

ceğinizi saptamak, gerekli bölümleri gereksizlerden ayırt edebilmek, genel kanaat oluşturmak, okuma stilinizi seçme konusunda bir fikir edinmek, yazarın yazım ve dil üslubuna kendinizi alıştırmak, ana fikri bulmak için 'bilgi odaklı tarama' stili uygulanır.

c) Kalıcı Okuma

Okunulan bilgilerin %80'i çok kısa sürede unutulmaktadır. Bilginin hafızada kalıcı bir iz bırakması için okumak yeterli değildir, hafızanın çalışma prensipleri içerisinde öğrenilmesi gerekir. Toplum önünde sunuş yapmak için okumak, araştırma yapmak ve tez hazırlamak için okumak da 'kalıcı okuma' tekniklerini uygulamanızı gerektirir.

d) Dikkatli Okuma

Yönergeleri anlamak için okuma

Askere gidenler bilirler. TALİMATLARIN çok önemi var. Hazırlanırken kelimeler titizlikle seçilmiştir. Silah doldurma ve boşaltma talimatı, mayın arama talimatı, nöbet talimatı gibi. Bu talimatların okunması yetmez, kelimesi kelimesine anlaşılması da gerekir. Aksi taktirde yanlış yorumlanabilir; bu da büyük zayiata neden olabilir. Hukukçuların yargılama usulü, aldığınız dayanıklı tüketim malzemesinin kullanma yönergeleri, yemek tarifleri etkili sonuç almak için titizlikle okunması gerekenler arasındadır

e) Eleştirel (Editoryal) Okuma

Değerlendirmek, yorumlamak, eleştirmek, görüş bildirmek, yargılamak için yapılan bir okuma çeşididir.

Eleştirel okuma nedense yanlış anlaşılır; yazarın fikirlerini çürütmek ve karşı görüş bildirmek için okuma şeklinde değerlendirilir. Eleştirel okuyucu,

metindeki olumlu ve olumsuz yönleri irdeleyerek, yazarın temel düşüncelerini yakalar, kendi görüş ve bilgileri çerçevesinde yorumlar, değerlendirme ya da eleştiride bulunurken objektif ölçütler geliştirir. Mevcut bilgiyi geliştirmek amacında olabileceği gibi anlatımdaki akıcılık, düşünce organizasyonu veya yazım kurallarının doğru uygulanıp uygulanmadığını ortaya çıkarabilir. Örneğin; son sınıfta bir üniversite öğrencisinin bitirme tezinin tez hocası, eleştirel okuma yöntemine göre okur. Buna göre;

1. Tam okuma yapılarak içerik anlaşılır.
2. Tezin savunduğu fikirleri destekleyen kanıtlar belirlenir.
3. Varsayımların temel dayanakları belirlenir.
4. Olumlu ve olumsuz eleştirilerini bilimsel ölçütlerle ortaya koyar.

İDEAL OKUMA TERCİHLERİ

Balıkçı üçüncü defa, oltaya takılan büyük alabalığı suratını ekşiterek tekrar göle bırakır. Sonraki denemesinde parmak büyüklüğünde bir alabalık çeker. Bu sefer sevinçle oltasından dikkatle alır ve sepetinin içine atar.

Yanında balık tutmakta olan bir adam olup bitenleri hayretle izlemiştir. Daha fazla dayanamayıp sorar:

- Üç tane kocaman alabalık yakalayıp geri attın, sonra da bu küçücük balığa sevinip onu sepetine aldın! Seni hiç anlamıyorum, der.

Berikinin cevabı hazırdır:

- Evet, ama tavam küçük.

Öğrenme yeteneklerinize, beyninizin algılama hız ve kapasitesine bakıldığında yapabildikleriniz

ile yaptıklarınız arasında bir uçurum olduğu görülebilir. Ya bu doğal yeteneklerinizi kullanarak meyvelerinden yararlanacaksınız ya da sınırlarına bile ulaşamadığınız bu gücü, mevcut ihtiyaçlarınızı karşılayacak düzeye indirgeyerek 'tavanızın boyu' ile kısıtlanacaksınız. Hayat boyu öğrenmeyi ilke edinen birinin daha fazla öğrenmeye, daha fazla öğrenmek için daha fazla okumaya, kısıtlı zamanda daha fazla okumak için de daha hızlı okumaya ihtiyacı vardır.

HIZLI OKUMA VE ANLAMA

Okuma hızı, herhangi bir yazıyı anlayarak okuyup bitirme süresine verilen addır. Yaygın olarak kullanılan kriter, bir dakikada anlayarak okunan kelime sayısıdır. Her yazının aynı hızda okunması gerekmez. Okuyucunun okuma amacı, okuduğunu anlama gücü, okunan materyalin güçlük düzeyi Okuma hızını belirleyen faktörleridendir, Yüz metre koşucusunun her koşması yarış hızında değildir.

Hızlı okuma teknikleri seminerlerine katılan kursiyerlerimin müşterek beklentileri şöyle sıralanabilir:

- Konuyu mümkün olan en yüksek hızda okumak (Çabukluk)
- Konuyu mümkün olan en yüksek düzeyde anlamak (Kavrama)
- Konuyu gerektiğinde en yüksek düzeyde hatırlamak (Belleme)

Kursiyerler çabukluk, kavrama ve belleme ilişkilerini bir arada geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu amacı gerçekleştirmek için;

1. Okuma davranışı tanımak (okuma hızı ve okuma stilini belirlemek),

2. Okuma yanlışlarını terketmek (hızlı okuma engellerinden kurtulmak),
3. Hızlı okuma tekniklerini alışkanlık haline getirinceye kadar uygulamak (davranış değişikliği kazanmak) gerekir.

ŞU HIZLI OKUMAYI KİM İCAT ETTİ?

2. Dünya Savaşı sırasında, Alman Hava Kuvvetlerinin (Luftwafe) uçakları Londra'yı bombalıyordu. Bu esnada İngiliz ve Alman uçakları birbirine karışıyor; İngiliz gözetleme kulelerinde görev yapan gözcüler düşman uçaklarını kendi uçaklarından ayırt etmekte zorlanıyorlardı. Eğer tehlike varsa uçaksavar nişancılarına ve halkın sığınağa gitmesi için alarmı zamanında vermesi gerekmekteydi. Gözetlemeciler, çok defa amblemlerinden tanıyabildikleri uçakları zamanında fark edip dost mu düşman mı olduklarını ayırt etmekte gecikiyor bu da önemli zayiata neden oluyordu. Aynı yıllarda gözün görme çevikliği üzerine çalışan ABD Ohio Üniversitesi'nden Dr. Renshaw "takitsoskop" denilen bir alet geliştirmişti. Bu aletin merceği saniyenin 1/25, 1/50, 1/100'ü hızında açılıp kapanarak çeşitli görüntüler göze yansıtmakta ve görme çevikliğini kademe kademe artırabilmekteydi. Nişancılar ve gözetleme kulesi görevlileri Dr. Renshaw'ın 'çevik görme' eğitimlerinden geçti. Böylece kule görevlileri ve nişancılar düşman uçaklarını dost uçaklarından zamanında ayırabilmiş ve bundan sonra hiç hata yapmamışlardır. Eğitimin başarılı olduğu görülünce, ABD Kara ve Deniz Kuvvetleri pilotları da aynı yöntemle eğitildiler.

Buraya kadar savaşın ve anlattığımız konunun 'hızlı okuma' ile doğrudan bir ilgisi yok. Amerikalı eğitim bilimciler 'insan, şekilleri ve resimleri çok

daha hızlı görme ve algılamada eğitilebiliyorsa alfabetik sembollerden oluşan yazıların da daha hızlı görülerek anlaşılması gerekir' tezinden yola çıkarak gözün daha hızlı görmeye, beynin daha hızlı anlamaya şartlandırılabileceği eğitimler üzerine çalışmaya başladılar. Nitekim bu eğitimlerle okuma hızı 8-10 kat arttırılabiliyordu.

1950'li yıllarda ABD'li bilim adamları beynin algılama düzenini araştırırken gözün aktif görme alanı ve fotoğraf çekme özelliği üzerinde durdular. Göz tahmin edilenden çok daha geniş bir alanı net görüp beyin bunu algılayabiliyordu. O dönemde sinema perdeleri daha iyi görünsün diye küçük yapılmıştı, ancak daha sonra buna gerek olmadığı anlaşıldı. Hollywood bunu hemen değerlendirdi ve sinema perdelerini bugünkü boyutlarına taşıdı. Sinemaya gittiğinizde dikkat edin o büyük perdede yazıları okumak için zorlanmaz ve birkaç kelimenin aktif görme alanı içerisinde 2, 3, 4 kelimeyi bir arada görme alışkanlığı kazandıracak çalışmaları da ekledi.

TÜRKİYE'DE 'HIZLI OKUMA'

1950'li yıllarda ABD'de bu gelişmeler olurken Türkiye'de sancılı bir 'demokratikleşme' süreci yaşamaktaydı. İsmet İnönü-Adnan Menderes çatışması sürmekte, bilimsel gelişme kaygısından öte problemler yaşanmaktaydı. Toplumsal değişim açısından Amerika'yı 30 yıl geriden takip ediyorduk (Şimdi bu 25 yıla düşmüş olabilir). Kara Kuvvetleri Komutanlığı hızlı okuma konusunu 1975 yılında tercüme bir yayın hazırlayarak yeni yetişen subayların bilgisine sundu. Uzun yıllar Amerika'da eğitim üzerine araştırmalar yapan R. O. Türkan, 1980'de Türkiye'ye dönmüş ve Türk 2000 Vakfı'nı kurmuştu. Türkiye'de sivil halkın yararlanabileceği Hızlı Okuma Teknikleri

konusundaki ilk eğitimler, bu vakıfta verilmeye başlandı. 1989 yılında Deniz Harp Okulu'ndan ayrılan ve gazetecilik yapan M. Ruşen, R. O. Türkan'dan aldığı eğitim, destek ve önerilerle "*Hızlı Okuma Teknikleri*" adında bir kitap yayınladı ve Türkiye'nin birçok ilinde, bu eğitimin verilmesine katkıda bulundu. 1990 yılında Mehmet Özcan'ın girişimleri ile Yönetim Geliştirme Merkezi'nde, iş dünyasına yönelik seminerler verilmeye başlandı. Şu anda kişisel çabalarıyla seminerlerime katılan yüzlerce eğitimci, öğretmen bu kursları Türkiyenin dört bir yanında vermeye devam etmektedir.

HIZLI OKUMANIN FAYDASI NE?

400 sayfalık bir kitapta, yaklaşık 100 bin kelime bulunur. Hızlı okuma tekniklerini uygulamayan bir kişi bir saatte ortalama 7 bin kelime okur. Bu da, yaklaşık 15-16 saatte biteceği anlamına gelir. Hızlı okuma tekniklerini uygulayan bir kişi aynı süre içinde en az 2-3 kitap bitirebilir.

Bu teknikleri uygulayan bir okuyucu, okuma hızını artırarak elinde olmayan zihinsel gezintileri asgariye indirmiş olur. Böylece konsantrasyonu artar, bilgi kaydı daha berrak olur.

Daha hızlı okuma çabası gösteren bir okuyucu, zamanla okuma miktarını da artırır, okuma disiplini kazanır, neyi ne kadar okuyacağını bilir. Yoğun bilgiye okuyarak ulaşır. Düşünme, algılama, değerlendirme, kavrama ve karar verme hızı artar. Okuma hızında uygulayacağı farklılıklarla okuma işlemini monotonluktan çıkartır, zevkli ve eğlenceli hale getirebilir.

Daha kısa sürede daha fazla öğrenme fırsatını kullanan kişinin özgüveni gelir, kişisel kalitesi artar.

HIZLI OKUMA, ANLAMAYI OLUMSUZ MU ETKİLER?

Hiçbir şey yapmadığımızı düşündüğümüz anlarda bile beynimizden dakikada 500 kelimelik düşünce geçebilmektedir. Konuşma hızıyla okuyan bir okuyucu, dakikada 150 kelime okuyarak 350 kelimelik boşluk bırakır, fakat bu boşluk hiçbir zaman sessiz kalamaz ve bu seslerin de konu ile ilgisi olmayan parazit düşünceler, hayaller, bilinçsiz dalgınlıklardan oluştuğu görülür. Kısacası dikkat dağılır, konsantrasyon bozulur. Bu nedenle yavaş okumak, düşünülenin aksine anlamayı olumsuz etkiler.

4. GÜN

KONUYA ODAKLANAMAMA

Dikkat, bireyin zihinsel uyanıklık gücüdür. Etkili bir okumanın gerçekleşmesi, dikkatin okunacak konuya yoğunlaşmasıyla doğrudan ilgilidir.

Dikkati toplama ve konuya yönlendirme alışkanlığı sonradan disiplini geliştirilen bir alışkanlıktır. Başka bir ifadeyle yoğunlaşma, dikkatinizi kontrol etme yeteneğidir.

Okurken dikkatin dağılması; okuma alışkanlığına sahip olmamak (dikkat eksikliği), okurken hayal gücünün gezintilerine hoşgörü ile bakmak ve konu ile ilgisi olmayan sorunlarla meşgul olmak (dalgınlık) nedenlerinden kaynaklanır.

OKUMAYA BAŞLARKEN YAŞANAN DİKKAT SORUNU (ALIŞKANLIK)

Okumak ve anlamak, yoğun dikkat isteyen ve beyin gücünüzü maksimum düzeyde kullanmanızı gerektiren bir davranıştır. Kişinin, ihtiyacının bilincinde olmasına rağmen okumaya dikkatini verememesinin temel nedeni, okuma alışkanlığının olmayışından

kaynaklanır. Bu kişiler, zaman zaman okumak üzere eline bir kitap alındığında birkaç sayfa okuyabilmekteyse de kısa bir süre sonra okumaya konsantre olamadıkları için okumayı bırakmaktadırlar. Defalarca niyetlenip her defasında okumaya odaklanamamak, sorunu kronikleştirir. Bu sorun televizyon seyrederken yaşanmaz, çünkü televizyon seyretmek aklı çalıştırarak bir çaba sarf etmeyi gerektirmez.

Ne Yapmalı?

- Okuyormuş görüntüsü vermek için kitabı elinize almayın. Samimi olun. En çok neleri okumaktan zevk alacağınızı belirleyin.
- Okumaktan en çok hoşlandığınız dönemleri hatırlayın. O zamanlar okurken sizde istek uyandıran şey neydi? O duyguların oluşmasına vesile olan düşüncelerinizi hatırlamaya çalışın.
- Hevesle satın aldığınız ancak okuyamadığınız kitapları raflardan indirin. Tozlarını alın ve tekrar göz atarak bunları okumak üzere öncelik sırası belirleyin. Gerekirse almayı planladığınız kitapları belirlemek için bir kitapçıya uğrayın. Ne alacağınızı bilmiyor olabilirsiniz, fikir edinmek için büyük kitapçılara gidip bir iki saatinizi ayırarak, okuyabileceğiniz kitapların isimlerini not alabilirsiniz.
- Günün belirli bir saatinde ne okuyacağınızı ve ne kadar okuyacağınızı en az bir gün önce planlayın. Bu saate kendinizi önemli birinin randevusuna gidecekmiş gibi hazırlayın. O zaman geldiğinde okumaya odaklanmanız daha kolay olacaktır.
- Okumaya ayırdığınız zamanı yavaş yavaş artırın. Başlarda 20-30 dakika ile başlayabilirsiniz.
- Okuma işlemini karar verdiğiniz gibi sürdürmeye ve ondan zevk almaya çalışın. Eğer zevk almıyorsanız, bir sonraki okuma vakitlerinde okumaya başlamakta güçlük çekersiniz.

OKUMA ESNASINDAKİ DİKKAT SORUNU

Bazı okuyucular okumaya başlamakta zorluk çekmez, okumayı sürdürürken dikkati dağılır. Kesintisiz okuyan biri, 8-10 dakikada bir, birkaç saniyelik duraklama dönemi yaşar. Bu durumun daha uzun sürmesi veya konuyla ilgisi olmayan hayallerin kurulması okuma isteğini kırabilir ve konuya konsantre olmakta güçlük çekilir. Bu duruma; oyalanma, hayal kurma, dalgınlık veya başka bir şeyle meşgul olma arzusu diyebiliriz. Biriyle aktif iletişimdeyken (konuşurken) bile bazen onu dinliyormuş gibi yapıp, başka şeyler düşünür, dalar, farkında olmadan iç konuşmalarımıza yönelebiliriz. Yüz yüze diyaloglarda bile böyle olabiliyorsa, okurken kendi kendimizi daha kolay sabote edebiliriz.

Ne Yapmalı?

- Beklentilerinizi tanımlayın, kısa yoğunlaşma süreleriyle başlayın. Okuma hedeflerinizi ve ne zamana kadar okuyacağınızı önceden saptayın. Okunacak yerleri belli sürede bitirme kısıtlaması getirin.
- Okurken aklınıza ani fikirler, konu ile ilgisi olmayan düşünceler gelebilir. Çok önemli bir toplantınızda gelen telefonlara nasıl cevap vermek istemiyorsanız, bu ani parazit düşüncelere de tavır koyun. (İçinizden "dur" deyin)
- Zihninize gelen fikirlerin tekrarlanması düşünmek için güçlü bir nedendir ve okuma boyunca bu fikirler, konsantrasyonunuzu olumsuz etkiler. Meselâ birini aramak zorundasınız ve unutmak istemiyorsunuz. Okuma boyunca aramanız gerektiğini bilinçaltı sürekli hatırlatır, okumanız da sık sık bölünmüş olur. Bundan kurtulmanın iki yolu var; ya okumayı bırakıp hemen mevcut sorunla ilgileneceksiniz veya unutma ihtimalinizin olmadığını bir kağıda yazmak suretiyle bilinçaltınızı ikna edeceksiniz.

- Hatırlamaya veya tekrar etmeye değer bulduğunuz yerleri renkli kalemle işaretleyin, notlar alın. Sizin için kaçırılmayacak fikirleri sesli tekrar edin. Bu durumda, dikkatiniz tekrar yoğunlaşacaktır.
- Çay, çerez gibi ara atıştırmalar okumayla birlikte yapılmamalıdır. Bunları, vereceğiniz kısa aralarda çalışmalarınızın mükâfatı olarak değerlendirin.
- Evde küçük çocukların varlığı, televizyon sesi ve sizinle iletişim kurmaya çalışan üçüncü kişiler, okurken dikkatinizi dağıtabilir. Özellikle kalabalık bir aileyseniz ve ailenize sözünüzü geçirebiliyorsanız müşterek bir okuma saati belirleyin.
- Bunların dışında, okurken yoğunlaşmanıza neden olabilecek kişisel nedenleri; sıkıntı, duygusal sorunlar, açlık, endişe, konuyu sevmeme, günün yanlış zamanı, yetersizlik duygusu, kararsızlık, uykusuzluk, kötü beslenme olarak özetleyebiliriz.

CANIM OKUMAK İSTEMİYOR (İLGİSİZLİK)

İnsanın bir şeyi öğrenebilmesi için her şeyden önce, o şeyi sevmesi gerekir. Birçok aile, çocuklarının istikbali için tüm imkânlarını seferber ediyor. En iyi eğitim, özel oda, bilgisayar, hatta özel öğretmen desteğini bile sağlayabiliyorlar. Ancak bazı çocuklar ,bu fırsatları bir türlü değerlendiremiyor. Sebebine gelince çok basit, iki kelime! 'ilgilenmek istemiyorlar'. Ben bu duruma daha farklı yorum getiriyorum: 'İstemeyi bilmiyorlar'.

İnsan hayatında beş temel değer vardır. Temeli oturtulamayan değerlerde gelişim kaydedilmesi, Milli Piyangodan alınan biletle zengin olmaya benzer. Ekonomik gücünün olağanüstü değişmesiyle zenginliği hazmedememe sorunu başlayabilir. Bu değerler;

1. Bilmek
2. Olmak
3. Oluşturmak
4. Sürdürmek
5. Sahip olmak

şeklinde sıralanabilir. Meselâ, kitap okumada ilgi ve istek eksikliği yaşayan biri, okumanın, kendisi için okumamaktan daha üstün bir avantaj sağlayacağını bilememektedir. Duygusal ve zihinsel gelişmenin üstünlüklerinin ve okumak için gerekli şeylere sahip olduğunun farkında değildir. Buna rağmen bilinçli olarak okumuyorsa, bunları yaparak beklentilerini gerçekleştirebilecek öz güvene sahip değildir. Biliyor, potansiyelini görüyor ve yapabilecek güvene sahip; ancak okumayı periyodik olarak sürdürmüyor bırakıyorsa, belki de profesyonel yardımla çözebileceği psikolojik veya duygusal sorunları var demektir.

Ne Yapmalı?

- Geleceği şimdiden yaşayamazsınız. Ancak bu, geleceği hayal etmenize, plânlamanıza engel değil. Nasıl ki gün içindeki meşguliyetleriniz, gece rüyanıza girebiliyorsa, bunun gibi, uyanıkken göreceğiniz hayaller arzularınızı kamçılayabilir. Okumak, daha fazla okumak, daha hızlı okumak konusunda arzuladığınız bir sonucu hayal edin. Bu konuda size örnek olabilecek kişileri göz önünde bulundurun. Başarma, zihinsel ve psikolojik süreçlerini duygularınıza yansıtın. Her gün kendinize, kendinizle baş başa kalabileceğiniz 5-10 dakikalık randevular verin ve bu buluşmaya lütfen istekli gidin.

HIZLI OKURSAM ANLAYAMAM (ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ)

İnsanlar arasındaki fark ufaktır. Ancak bu fark, büyük farklılığa neden olmaktadır. Ufak fark, tutumlardadır. Büyük farklılıksa, bu tutumun olumlu veya olumsuz olduğudur.

Akılda gelişen beklentiler, zamanla inanca dönüşür. İnancın da kendini gerçekleştirme kehâneti var. Eğer sabahları zor kalktığınızı düşünüyorsanız, bir süre sonra erken kalkamayacağınıza inanmaya başlarsınız. Bilin bakalım bundan sonra ne olur? Cevap basit: Artık sabahları erken kalkamazsınız!

Hani 'korktuğum başıma geldi' diye bir söz vardır. Hep düşünmüşümdür, acaba beklentiler korkulan şeyin oluşmasına davetiye mi çıkarıyor diye!

Genellikle yetenek şeklinde açıklanan, insanoğluna mahsus, öğrenilerek yapılan şeyler var. Bir de bazı durumlarda hiç yapamayacağını sandığı, ancak gerektiğinde zorlandığını bile hatırlayamadan başarabildiği şeyler var. Acaba başarmak istediklerimizi bir gereklilik olmaktan çıkartıp alternatifsiz bir zorunluluk olarak görseydik daha mı kolay başarırdık?

Şimdi aşağıdaki soruları sorun kendinize:

- 'Son anlar olmasaydı hiçbir iş zamanında bitmezdi' diye bir söz var. Acaba işleri son anda yaparken daha yoğun ve daha dikkatli mi çalışırdınız?
- Trafik kurallarını ihlal etmeden hızlı araba kullanırken, yavaş kullanmanıza kıyasla daha seri ve dikkatli mi kullanırsınız?
- Bir raporu 15 ayda mı yoksa 15 ayın son 15 gününde mi daha iyi hazırlarsınız?

Genel davranışlar gözlendiğinde insanlar hep kısıtlandıkları zamanlarda daha yaratıcı düşünmüş ve daha etkili sonuçlar çıkarmışlardır.

- Çanakkale savaşında 270 kg'lık topları omuzunda taşıyan Seyit Çavuş "Ben bunları nasıl kaldırırım şimdi" diye düşünseydi şimdi adını hatırlarmıydık acaba?

Ortalama bir zekâya sahip okuyucu, dakikada okuduğu 600-800 kelimeyi anlayabilecekken siz bugüne kadar ısrarla 150-250 kelime arasında okudunuz. Bu kötü haberdi, iyi habere gelince eğer kararlıysanız 3 hafta içinde anlayarak okuma hızınızı iki veya üç kat arttırabilirsiniz. Ama şu 'anlayamam' hikâyesini lütfen bir süre tatile gönderin. Geri döndüğünde inanın sizi ikna etmesi mümkün olmayacaktır!

Ne Yapmalı?

- Bir dakikadaki okuma hızınızı tespit edin. Bunun için bir romanın 5 sayfasını okuyup bir sayfayı kaç dakikada okuduğunuzu bulun (ilk ölçüm)
- Rutin okuma saatleriniz varsa, aynı süre içindeki okuma miktarınızı artırın. (Okuma sürenizi azaltmanız gibi başka bir yol daha var. Ancak böyle bir şeyi ben tavsiye etmem.)
- Her fırsatta kendinize günden güne daha hızlı okuduğunuzu ve anladığınızı söyleyin.(Telkin)
- Hızınızı anlama seviyenize düşürmek yerine, anlamanızı okuduğunuz hıza yükseltin. Bunun anlamı, vakit sınırlaması getirerek bir yazıyı belirli bir süre içinde (bu süre gittikçe kısalarak) okuyup anlamaya kendinizi şartlandırmanızdır. İlk başlarda zorluk çekebilirsiniz. Ancak belli bir süre hızınızı azaltmadan uygulamaları kararlı bir şekilde sürdürürseniz 'hızlı anlama'ya başlarsınız.

- 'Daha hızlı' kavramı sizin için ne ifade ediyor? Mevcut okuma hızınızı ve ulaşmak istediğiniz okuma ve anlama hedeflerinizi tanımlayın. Bunu yaparsanız, çaba harcarken gelişiminizi gözlemler ve geliştikçe de motive olursunuz. Gelişiminizi sürdürmek istiyorsanız şu sloganı benimseyin: 'Daha hızlı anlamak için daha hızlı okumalıyım'.

KENDİME LAF GEÇİREMİYORUM (İÇ DİSİPLİN ZAYIFLIĞI)

Bugüne kadar bir kitabı okumaktan hiç pişmanlık duydunuz mu? Peki ya okumadığınız bir kitap için bugüne kadar niye okumadığınıza üzüldünüz mü? Bir şeyi yapabilecekken o şeyi zamanında yapmadığınız için üzüldünüz mü? Herhangi bir sorumluluğu yerine getirmekten üşendiğiniz, kaçındığınız için daha büyük sorunlar yaşadığınız oldu mu? Bir konuda söz verip de sadece ihmalkârlığınızdan ötürü başkaları ile olan ilişkileriniz, dostluğunuz zarar gördü mü? Sıkılmayacağınızı bilsem soruları uzatabilirim.

Ancak bu, sadece daha fazla canınızı sıkar.

Sanırım iç disiplinin bozuk olmasından doğan zararlardan bahsettiğimi anladınız. Birçok kişinin idraki yüksek olduğu halde iradesi zayıftır. Mesela sağlığı için zayıflaması gerektiğini bilir (idrak). Bunun için önerilen rejime uymaz (zayıf irade). Bugün bitirilmesi gereken bir işin öneminin farkındadır(idrak). Savsaklar, tembellik eder yarına erteler (zayıf irade). Okumak için sık sık kitap alır (idrak). Okumak için zaman ayırmaz veya okuduğu şeyi yarıda bırakır (zayıf irade).

İradeli olmak, pratikte ödevlerini ve sorumluklularını yerine getirmektir. Bir kişinin bir konuyu idrak etmesine yardımcı olabilirsiniz. Ancak iradeli olabilmek, kişinin karar verip kendisinin uygulayabileceği bir şey-

dir. "Atı suyun başına götürebilirsiniz, ancak ona zorla su içirtemezsiniz." denir bir İngiliz atasözünde.

Dinimizde irade 'nefis' olarak da tanımlanmakta, peygamberimiz Hz. Muhammed (a.s) 'Düşmanlarınızın en kuvvetlisi içinizdedir.' diyerek iradesizliğin verebileceği zarara dikkat çekmektedir.

İç disiplini, sadece kendini zevklerden mahrum etmek ve çalışmak şeklinde yorumlamak da yanlış olur. Çok çalıştığı halde olumlu sonuç alamayanlar da var. Tınaz Titiz 'çalışmak elinden geleni yapmak değil, işin gereğini yapmaktır' diyor. Eğer bir kişi' Ben çok okuyorum.' diyor ve ne okuduğu sorusunu 'Her şeyi okuyorum.' şeklinde cevaplandırıyorsa bunun doğru bir şey olduğunu söylemek yanlış olur.

Yapabileceğiniz işler de ikiye ayrılır:

- Yapılması gerekenler (Yapılması plânlananlar)
- Yaptıklarınız (yapmak istediklerinız)

Yapmanız gerekenler ile yaptıklarınız arasındaki fark birbirine yakınsa 'iç disiplininizin' o kadar güçlü, fark ne kadar açıksa iç disiplininizin o kadar zayıf olduğunu söyleyebiliriz.

İnsanlar, iç disiplin güçlerine göre ikiye ayrılır: Birinci grupta 'bilenler', ikinci grupta 'yapabilenler' yer alır. Başarı için bilmek yetmez, eyleme geçmek ve sonuç almak gerekir demiştik. Bilgi her durumda gereklidir; ama, yeterli değildir. Yapanlar ile seyredenler arasındaki farkı oluşturan iç disiplindir. İçimizdeki yaramaz çocuğa söz geçirmeye başladığımız anda isteklerimiz için yaptıklarımız daha anlamlı ve değerli olacaktır. Bu, doğuştan gelen bir yetenek olmadığı için kendiliğinden oluşmaz. Başka göstereceğiniz çabalar bir süre sonra otomatik pilota dönüşecektir.

Ne Yapmalı?

- Başarı hırsı kadar kişiyi aksiyona iten başka bir güç yoktur. Daha çok ve hızlı okuyarak öğrenmeyi sürekli hale getirdiğinizde, yaşayacağınız duyguları kestirebilseydiniz kesinlikle o işi başarmak için bir miktar istek duymaya başlardınız.
- Hızlı okumaya geçmenin de iki adımı var: İlk olarak neleri ve niçin okumanız gerektiğini belirleyin. İkincisi, bunları hızlı okuma teknikleri ile okuyup hedefinizi gerçekleştirdiğinizde o anki duygularınızı tekrar yaşamaya çalışın.
- Bir şeye 'daha çok' sahip olabilmek için o şeye birazcık da olsa sahip olmak gerekir. Daha çok okumak için az da olsa okuma alışkanlığı, daha hızlı okumak için de daha hızlı okumaya çalışıyor olmanız beklenir. İradeniz sizin güç kaynağınızdır. Onu gerektiği gibi kullanmalısınız. Şimdi, yeni bir beceri geliştirmek için iradenizi 'içtimaya' çağırın. Bir şeyi başarmak için en son iradenizi ne zaman toplamıştınız, hatırlamaya çalışın.
- İradeli olmak, sizin için bir yaşam tarzı olursa onun için harcadığınız çabayı hiç hissetmezsiniz. Dişinizi fırçalamak, her gün işe gitmek ya da bilgisayarınızla vakit geçirmekten sıkılıyor musunuz? Hayır. Çünkü bunlar sizin yaşamınızda her gün tekrar ederek yaptığınız alışkanlıklarınız. Alışkanlıklarınızı değiştirirken hep biraz acı çekersiniz ve sonunda mutlu olur, zorlanmadan yaparsınız. Hâlbuki irade zayıflığı gösterdiğiniz işlerde hep acı çeker, sonunda pişmanlık duyarsınız. Bir işi iradenizi zorlamadan yapmanın yolu, o işi alışkanlık haline getirmektir.
- Daha fazla okumak ve daha hızlı okuma tekniklerini uygulamak konusunda kendinizle ilgili 8 maddelik (uygulanabilir) iç disiplin sözleşmesi yapın. İngiliz bilim adamı T. H. Haxley'in önerilerine kulak verin:

a) Yapmanız gerekeni görün.
b) Yapmanız gerekeni yapın.
c) Bunları yapılması gereken zamanda yapın.
d) Bunları isteseniz de istemeseniz de yapın.

- Yaptığınız işe inanırsanız, yapabileceğinize güvenirsiniz. Başarabileceğimize inanmadığımız bir işi yapmak için iç disiplin geliştirmekte zorlanırız.
- Yılanın başını küçükken ezin. İçinizdeki 'şeytan'ın yemleri tatlı olur, ta ki mideye oturuncaya kadar. Bu yemleri tanıma idrakinde olun. 'İlk arzuyu yenme, onu takip eden diğerlerini tatmin etmekten daha kolaydır.'
- Kendinizi okumaya (hızlı okumaya) mecbur bırakın. Meselâ; arkadaşlarınızda gördüğünüz ve okumayı düşündüğünüz kitabı ödünç isteyin, 48 saat içinde iade edeceğinizi, eğer sözünüzde duramaz ve bir saat bile gecikirseniz kendisine ayrıca istediği iki kitabı alacağınızı söyleyin (arkadaşınız bu davranışınızı yadırgayabilir, gerekirse niçin böyle davrandığınızı kendisine anlatın).
- Buna benzer, sizi kırmayıp dinleyecek arkadaşlarınıza veya aile bireylerine 15 dakikalık bir konu üzerinde konuşmak istediğinizi söyleyin, daha önce bilmediğiniz bir konu seçin. Buna hazırlanmak için kendinize 2.5 saat gibi kısa bir süre verin. (Bu kadar kısa süre içinde ne kadar çok kaynağı tarayabildiğinize siz de şaşıracaksınız)
- Vazgeçmek, geçici bir sorun için kalıcı bir çözüm olur!

MUTLU DEĞİLİM (STRES)

Çok sigara içenlerin yaygın mazereti 'stres'tir. Uyumakta güçlük çekeriz, sebebi yine 'stres'tir. Can sıkıntısı, moral bozukluğu, hepsinin sebebi yine stres. Bir günün stresini öbür günün stresi takip

eder. Çoğumuz kitap okumamayı da günlük telaşenin fazlalığına yani strese bağlarız. Herkesin tanımladığı bir stresi var. Burada soru acaba bu stres rehabilite edilebiliyor mu yoksa bir günah keçisi mi? Dert, dertlenmeden (kişiselleştirmeden) stres oluşturmaz, ama sorunu oluşturan o andaki ruh halinizle sağlıklı çözüm üretmeniz de mümkün olmaz. Canınız sıkılırken 'Niye canım sıkılıyor?' diye düşünmeniz sadece canınızı biraz daha sıkar.

Stresimize neden olan olayı ortadan kaldırmanız genellikle mümkün değil ama; etkilerinden kendimizi koruyabiliriz.

Gerilimin belli bir süre devam etmesi, 'stres'li yaşamı doğurur. İnsan vucudu, strese karşı üç aşamada tepki vermektedir:

1. Alarm: organizmada ilk tepki oluşur ki buna savaş ya da kaçış diyebiliriz.
2. Direnme: kaçmak yerine savaşmayı tercih ederiz.
3. Tükenme: teslim olur, sonuçlarını kabulleniriz.

1- Alarm Durumu

Stres kaynağı fark edilir. Endorfin bezlerinden hormonlar salgılanır. Kalp atışı ve solunum hızlanır. Kan şekeri yükselir, gözbebekleri büyür, sindirim sistemi yavaşlar. Kan, beyne hücum eder.

2- Direnme Aşaması

Sorunu görmezlikten gelerek veya erteleyerek kaçabiliriz. Ancak bu, geçici bir sorunu daha da vahim hale getirebilir. Kısa bir süre içinde kendimizi endişeli halimizden kurtarma stratejisi geliştirirsek, stresin yol açacağı zararlardan korunmuş oluruz.

3- Tükenme Aşaması

Bitkinlik, bedensel rahatsızlıklar, konsantre olamama, kaygılanma ile birlikte vücut enerjimiz tükenir. Bu durumda stresle başa çıkmak için bile gerekli cesaret kalmamıştır. Bu aşamaya gelmeden cesaretle başa çıkmak için ya ondan uzak durmamız (bunun anlamı hiçbir şey yapmadan durmak değildir), ya da onu tanımlayıp muhtemel zararlarından kendimizi korumak için savaşmamız gerekir.

Kişi, bireysel bütünlüğüne yönelen tehditlere karşı, özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele veremezse, 'stres'in biriken ve yoğunlaşan etkileriyle birlikte zihinsel ve bedensel direnci kırılır. Bu durumda:

a) Karar vermekte zorluk çeker. Önemli işleri önemsizlerden ayıramaz.
b) Değersizlik, güvensizlik, yalnızlık ve yetersizlik duyguları yaşar.
c) Risk alamaz. Yapılması gerekeni değil kolay olanı seçer.
d) Başarıları yerine negatif duygularının etkisiyle başarısızlıklarına odaklanır.
e) Duygusal ve ruhsal durumunu ilişkilerine yansıtır.
f) Zararlı alışkanlıklara, duygulara kolayca teslim olur.

Stres, her zaman olumsuz etki yapmaz. Özellikle direnme (başa çıkma) becerisi yüksek kişiler, bunu açmaları için bir motivasyon aracı olarak kullanabilmektedir. Bu nedenle stres bazılarının tükenmesine neden olurken bazılarının da rekor kırmasını sağlayabilir.

Okumak, kişide stres, yapmaz ama 'okuyamamak' yapabilir. Hızlı okumak bir stres kaynağı olamaz. Olsa olsa daha 'hızlı anlayamama' kaygısı strese sokabilir. Alışkanlıklarımızı değiştirmek de başlıca stres kaynağıdır. Bazen en iyiyi yapabilmek uğruna, yalnızca iyi olanlardan vazgeçmek gerek. Mücadele ne kadar büyük olursa (tabii ki başa çıkabildiği müddetçe) başarı da o kadar büyük olacaktır.

Ne Yapmalı?

1- Stres Düzeyinizi Tanıyın

Sizi neler, nasıl strese sokuyor? Ne gibi durumlarda duygusal çöküntü yaşıyorsunuz? İlk engelde vazgeçiyor musunuz? (Stres anında bu değerlendirmeyi yapamazsınız)

2- Olumsuz Koşullardan Kendinize Bir Çıkar Sağlayın

Mesela; iş için Erzurum'a gittiniz ve dönüşte son uçak seferi hava muhalefeti nedeniyle ertelendi. Bu durumda ya canınızı sıkarak stresinizi azdıracaksınız, ya da çantanızdan bir kitap çıkarıp 'işte bu kitabı bitirmek için bir fırsat!' diyerek dikkatinizi okumaya yoğunlaştıracaksınız.

3- Stresinizi Boşaltacak Zararsız Bir Yol Bulun

Stres, her zaman çok şey yapmaktan kaynaklanmaz. Hiçbir şey yapmamaktan da kaynaklanabilir. Kaygılarınızı arttıracak negatif düşüncelere odaklanmak yerine önünüzdeki seçeneklere yönelmek daha akıllıcadır. Bir arkadaşınızla sorununuzu paylaşmak, yazarak bir durum değerlendirmesi yap-

mak, olumsuz düşünceler yerine seçeneklere odaklanmak, hem stresinizi azaltacak hem de direncinizi geliştirecektir.

4- Stres Konusunu İşleyen Bir Kitap Alın

Acar&Zühal Baltaş çiftinin hazırladığı *Stresle Başa Çıkma Yolları* (Remzi Kitabevi) adlı eser, bu konuda size tavsiye edebileceğim güzel bir kaynaktır.

'HAVAMDA DEĞİLİM' PSİKOLOJİSİ

Anlık psikoloji, kişinin o anda yaşadığı ve genellememesi gereken ruh halidir. Anlık psikoloji ile hareket edenlerin, o davranışlarını mantık çizgisinde sürdürmelerini beklememek gerekir. Hiç plânlamamışken, o anki duygusal durumunuza uyup şiir yazdığınız, kendinize giyecek bir şey aldığınız veya yolda giderken birden oturup ağladığınız olmuştur. Bunlar, o andaki ruh halinizle anlık psikolojiden kaynaklanan tepkilerimizdir. Bazen bu aykırı ruh halimiz, o andaki yaptığımız işi etkileyebilir. Canınız okumak istemez, onun yerine dinlemek istersiniz. Hızlı okumak istemez, bilâkis yavaş veya sesli okumak istersiniz. Kişinin kendini anlaması, başkasını anlamasından daha zordur. Kendi davranışlarımızı, fikirlerimizi gözlemlemek ve objektif değerlendirmek çoğunlukla gerçekçi olmaz.

Ne Yapmalı?

- Ani davranış değişikliklerinin, genel halinizle uyumlu olmadığını biliyorsunuz. Üstelik duygularınızın mantıklı olmasını da beklemiyorsunuz. Bu kadar da katı olmaya gerek yok. Kendinizi rahat bırakın, esnek olun, sonuçta anlık düşünceler ve davranışlar üzerinde takıntı oluşturmazsa kalıcı olmazlar.

- Anlık psikolojiden kaynaklanan davranışlarınız sıklaşmaya başlıyorsa, sorun var! Ya içinizdeki çocuğu fazla özgür bırakıyor veya aşırı derecede kontrol ederek patlamasına neden oluyorsunuz

OKUMADAN DA ADAM OLAN İNSANLAR VAR! (KİŞİLİKTEN KAYNAKLANAN NEDENLER)

Düşünceler duyguları, duygular düşünceleri, düşünceler davranışları, davranışlar inançları, inançlar da alışkanlıkları doğurur. Alışkanlıklarımız da kişiliğimizi ve karakterimizi oluşturur. Bugüne kadar kişilik özelliklerinin okumaya etkisi üzerinde pek durulmamıştır. Kişilikten kaynaklanan zaafiyetlerin kişinin okumasını, daha fazla ve hızlı okumasını mutlak surette etkiler. Bunları değiştirmek de temel hayat görüşlerini, çevreyi, alışkanlıkları değiştirmek kadar zordur. İyi bir okuyucu olmanızı güçlendiren ve uzak durmanız beklenen karakter özelliklerinden bazıları şunlardır:

- Tembellik
- Aykırı düşünmek
- Sorumsuzluk
- Kararsızlık
- Belirsiz değer yargıları
- Sistemsiz düşünme
- Gelecek beklentisinin olmayışı
- Başarma hırsının olmayışı
- Pasiflik-içe dönük kişilik
- Özgüven eksikliği
- Sabırsızlık
- Kötümserlik
- Gündelik yaşamak
- Fevri davranışlar

- Endişe
- Kötü zaman planlaması
- Amaçsızlık
- Boş vermişlik
- Duygusal dengesizlki
- Kolaya kaçma
- Güvensizlik

OKUMADAKİ KİŞİLİK TUTUMUNUZU TEST EDİN

	Geliştirilmeli	Yeterli
1. Okuduğum şeyler, yaşadığım ortamda beni ayrıcalıklı yapıyor	❑	❑
2. Okudukça, zekânın keskinleştiğini görüyorum.	❑	❑
3. Okumak öğrenme arzumu kamçılıyor.	❑	❑
4. Okumak, için özel vakit ayırıyorum.	❑	❑
5. Okuduğum bilgileri uygulamakta zorluk çekiyorum.	❑	❑
6. Okuyan insanlarla iletişim-tartışma bana zevk veriyor.	❑	❑
7. Okuma isteğim genellikle her zaman var	❑	❑
8. Neleri ve nasıl okumam gerektiğini seçebiliyorum.	❑	❑
9. Düşünce ve yaşam kalitemi okuyarak yükseltebiliyorum.	❑	❑

10. Okuduğum bilgilere eleştiri getirebiliyorum.	❑	❑
11. Okumak, yaratıcılığımı kışkırtıyor.	❑	❑
12. Çevremde okuyan ve bundan dolayı saygı gören bir kitle var.	❑	❑
13. Okuduğum bilgileri hemen uygulamaya çalışıyorum.	❑	❑
14. Okudukça daha güzel konuştuğumu fark ediyorum.	❑	❑
15. Okuduğum dönemlerde daha kolay karar verebiliyorum.	❑	❑
16. Okumak hayal gücümü zenginleştiriyor.	❑	❑
17. Okumanın başarıma etkisi büyük.	❑	❑
18. Okumak vizyonumu geliştiriyor.	❑	❑
19. Okudukça kendimi daha değerli buluyorum.	❑	❑
20. Okumak sorun çözme becerimi geliştiriyor.	❑	❑
21. Öğrenmek için müracaat ettiğim en yaygın yöntem okumak.	❑	❑

Ne Yapmalı?

Kişilikten kaynaklanan okuma engellerini tanımak için özeleştiride bulunmalısınız. Kimse kişiliğinden kaynaklanan zaaflarıyla yüzleşmekten hoşlan-

maz, ancak yüzleşmeden de zaaflarını güçlendiremez. (Bu konuda Sistem Yayıncılık'tan çıkan *Kişilik Bulmacası* okunabilir.)

"Öğrenmenin en zoru yanlış bir bilgiyi doğrusuyla değiştirmektir."

P. Drucker

5. GÜN ENTELEKTÜEL ENGELLER

Yaşamda hedeflenecek iki şey vardır: Birincisi istediğini elde etmek, ikincisi ondan hoşlanmaktır.

Bugüne kadar isteyerek öğrendiniz ve öğrendiklerinizi kullanarak ondan hoşlandınız. Şimdi, yeni bir şey öğrenmek üzeresiniz; ancak eski bilgileriniz bunu zorlaştırıyor. Hem eski alışkanlıklarınızdan hoşnut kalıp hem de yeni alışkanlıklar edinmeniz çok zordur. Bu nedenle, bir bilgiyi ilk defa öğrenmek, öğrenilmiş yanlış bilgileri değiştirmekten daha kolaydır. Okumanız, ilkokuldan beri süregelen kalıplaşmış yanlış bilgiler ve davranışlarla beslenmiştir. Bu yanlış düşüncelere veda edip, daha üstün, daha yeni bilgileri arzulamak, elde etmek ve ondan hoşlanmak gerek.

Aşağıdaki fikirlere/inançlara katılıyorsanız yanındaki kareyi işaretleyin; katılmıyorsanız boş bırakın.

1. Dikkatli okumak için yavaş okumak gerekir.	❑
2. Okurken sözcüklerin bazılarını atlamak anlam kaybına sebep olur.	❑

3. Okunan her şeyin % 100'ünü anlamak gerekir.	❑
4. Sözcükler seslendirilerek daha iyi anlaşılır.	❑
5. Okurken gözümüz sol baştan sağa doğru düzenli ve sistemli kayarmış gibi ilerler.	❑
6. Gözümüz, okurken yavaşlıyorsa beynimizi dinlendirmemiz gerekir.	❑
7. Okurken anlaşılmayan kelimeler üzerinde durmak, anlaşıldıktan sonra devam etmek gerekir.	❑
8. Parmakla veya kalemle satır takibi 'okuma' hızını yavaşlatır.	❑
9. Okunacak her bilgi hatırlanabilmelidir.	❑
10. Yeni bir konuya geçmeden, önceki konudan anlaşılmayan yer kalmamalı.	❑
11. Sayfaları atlamadan, sırasıyla okumak gerekir.	❑
12. Sözcükler anlaşılmadan geçilmemeli, her sözcüğü atlamadan okumalıdır.	❑
13. Her önemli bilgi tespit edilince not alınmalıdır.	❑
14. Motivasyon düzeyindeki farklılıklar, okuma hızını öncelikle etkileyen faktörler arasında değildir.	❑
15. Okuma hızı ile anlama paralel artar.	❑
16. Okuma alışkanlığı belli bir yaştan sonra değiştirilemez.	❑

Yukarıdaki fikirlerden inançlarınızı destekleyenleri işaretlediniz ama bunlara tekrar bir göz atmanızda yarar var. Çünkü bu ifadelerin hiçbiri DOĞRU DEĞİL!

Şimdi bunları teker teker ele alalım.

1. Dikkatli Okumak İçin Yavaş Okumak Gerekir

Çevre yolunda hareket eden iki araç düşünün. A sürücüsü saatte 60 km. hız yaparken, B sürücüsü saatte 100 km hız yapmaktadır. Her ikisinin de trafik kurallarına uyduğunu kabul edelim. Hangi aracın sürücüsü daha dikkatli araç kullanmaktadır?

A sürücüsünün daha dikkatli kullandığını, hızlı gitmediği için kaza yapma riskinin de B sürücüsüne kıyasla daha az olduğunu düşünebilirsiniz. YANLIŞ!

Çünkü, keyfî olarak aracını yavaş süren bir şoför, bir süre sonra yoldaki tabelalara bakarak, ayna ile meşgul olarak veya radyonun kanallarını kurcalayarak dikkatini dağıtan şeyler yapacaktır. Bu da sürücünün dikkatini dağıtacaktır.

Zihinsel enformasyon otoyolunda, hız limiti asgari 500 iken siz dakikada 150 kelime okumaya devam ederseniz zihniniz kendine gereksiz meşguliyetler bulacaktır (hayal kurma, kalemle oynama, müzik dinleme veya dışarıdan gelen muhtelif uyarıcılarla meşgul olma...) Bu durumda, 350 kelimelik gereksiz enformasyon asıl gerekli olan 150 kelimelik bilginin berrak bir şekilde kaydedilmesine engel olacaktır.

Bunun sonucu, okuduklarınızı tekrar okuma, geri dönüşler yapma veya okuma konusunda oyalanmadan kaynaklanan isteksizlikler yaşayacaksınız.

Daha yavaş okuyarak daha hızlı anlamazsınız, sadece vaktinizi boşa harcarsınız.

2. Kelimeleri Atlamadan Okumaya Çalışıyorum

Ne aradığını bilmeyen, ne bulduğunu bilemez. Okuma öncesi neyi öğrenmeniz gerektiği ile ilgili bir ön hazırlığınız yoksa, okurken öğrenmeniz gereken bilgilerle karşılaştığınızda onları farkında olma-

dan geçebilirsiniz. Okuma öncesi yapacağınız bir ön hazırlık 'Ne okuyorum, Neyi öğrenmek istiyorum? Ana fikir, yan fikir, üslup ve verilen mesajların yerleştirildiği paragraflara da göz gezdirerek daha hızlı anlayabilirsiniz.

Böyle bir alışkanlığınızın olması durumunda, aradığınız bilgilere ulaşırken atlayabileceğiniz sözcükleri okuma esnasında duraklamadan geçtiğinizi görebilirsiniz. Her kelimeyi tek tek okumadan anlayabilme becerisini, çalışan herkes kazanabilir.

3. Okunan Her Şeyi % 100 Anlamak Gerekir

Aynı yeri okuyan iki kişinin o metinden anladıklarının farklı olabileceğine şahit olmuşsunuzdur. Bilgiler, kişinin ona katacağı yorumlarla şekillenir; yorumlar aynı olmaz. Ayrıca, kişinin bilgiyi hazmedeceği lokmalar ve yanında hazmetmesini kolaylaştıracak yardımcı bilgilerle birlikte verilir. Böyle olmasaydı bütün ders kitaplarının özetlerinin çıkartılarak verilmesi, öğreten için de öğrenen için de kestirme bir yol olurdu.

Eğer, kedinin ak mı kara mı olduğu ile ilgilenmek zorunluluğunuz yoksa bir an önce, kedinin fareyi yakalayıp yakalayamadığını öğrenmeye konsantre olun. Bazen detaylarla o kadar meşgul oluyoruz ki sonunda gerçekten neyi niçin öğrenmemiz gerektiğini unutuyoruz. Geçen zaman, kaçan tren olabiliyor.

4. Sözcükler Seslendirilerek Daha İyi Anlaşılır

Trafik polisi, otoyolda pusu kurmuş, kuralları ihlal eden sürücülere ceza yağdırıyordu. Selim Bey de durduruldu ve memur sordu:

- Sollama yasağı olan tabelayı görmediniz mi?

- Gördüm.
- Peki öyleyse niye solladınız?
- Tabelanın altında bir uyarı yazısı göremedim ki!

Tabiî ki bu mazereti geçerli sayılmadı. Selim Bey sollama yasağını gösteren işareti görmüştü, bunu anlaması için ayrıca okuması da gerekmiyordu.

Sembollerin, resimlerin anlamları okunabildiği gibi, kelimelerin ve cümlelerin anlamları da görülebilir; çünkü kelimeler de yazı karakterlerinden oluşmuş birer semboller dizisidir.

O halde, neden anlamak için kelimeleri görmeniz yetmiyor?

Çünkü, okurken karakterlere yüklediğiniz ses (fonetik) var ve bu sesi duyma alışkanlığı, kelimeleri seslendirmeden okuma (görme) alışkanlığından sizi alıkoyuyor. Böylece siz, konuşma hızı olan dakikada 150-200 kelime okuyarak hızınızı sınırlandırmış oluyorsunuz.

5. Okurken Gözümüz Sol Baştan Sağa Doğru Düzenli ve Sistemli Kayarmış Gibi İlerler

Hiç yapboz oynadınız mı? Bir araya getirilecek o kadar çok parça vardır ki, eğer bu küçük bulmaca parçalarının neyin bütünü olduğunu bir fotoğraftan görmediyseniz bunları yerli yerine koymakta hayli zorlanırsınız.

Kelime kelime okuma alışkanlığı olan bir kişi, her satırın başından sola doğru tek tek kelimeleri deşifre etmeye çalışacak, cümlenin sonuna gelinceye kadar başta okuduğu kelimeleri unutabilecek ve geri dönme ihtiyacı duyacaktır. Gözümüz, teknik açıdan fotoğraf çekme metodu ile görmekte ve parçaları birleştirmek için sıçrama hareketleri yapmakta-

dır. Fotoğraf çekme ve sıçramalar yapmaksızın okumamız mümkün değil, ancak gözün tutukluğu yapılacak antrenmanlarla giderilebilir.

6. *Gözümüz Okurken Yavaşlıyorsa, Beynimizi Dinlendirmemiz Gerekir*



Beynimiz, işlevini elektrokimyasal sentezlerle gerçekleştirir. Kol veya bacaklar, zorlandığında kolaylıkla yorulabilir; çünkü bunlar kas sistemi ile çalışır; ancak beynin yorulması fizyolojik açıdan mümkün değil. Belki göz kapakları yorulabilir, konsantrasyon dağılabilir, bedensel bir yorgunluk hissedilebilir fakat bu beyninizi yormaz ve beyin uyurken bile son derece randımanlı çalışmaya devam eder. Buna rağmen beyninizin tembellik yapamayacağını söylemek yanlış olur. Zihinsel becerilerinizi canlı tutmak için beyninizin kondisyonunu iyi tutmanız gerekir. Tüm dünyada yapılan araştırmalar, insanların beyinlerini kullanmada karşılaştıkları en büyük sorunların başında, eğitilmemiş bellek ve yoğunlaşamamanın geldiğini göstermektedir.

7. *Okurken Anlaşılmayan Kelimeler Üzerinde Durmak, Anlaşıldıktan Sonra Devam Etmek Gerekir*

Eğitimsiz gözlerle okuyanlar, her sayfada 7-8 kez geri dönüş yapar. "Ön okumada yeterince dikkat

geliştirilebilir ve bir yerleri atlamış ve kaçırmış olur muyum?" endişesi aşılırsa, zamanla geriye dönme ihtiyacı azalır.

Yeterince anlaşılmayan kelime veya kelime gruplarına hemen dönmek yerine, paragrafın bitmesini bekleyin.

8. Parmak veya Kalemle Satır Takibi, Okuma Hızını Yavaşlatır

Parmakla takip ederek ilkokulda hece hece okumayı teşvik eden yanlış bir uygulama uzun süre okullarda uygulandı (1965). Artık okullarda bütünden parçaya doğru bir okuma yöntemi kullanılmaktadır. Burada parmak veya kalemle takibi, hızı frenleyici bir nesne olarak değil; gözünüzü daha ileriye bakma, geri dönüşlerine engel olma ve gittikçe daha hızlı görmeye alıştırma çalışması olarak kullanırsanız faydalı bir davranış kazandırmış olursunuz.

Nasrettin Hoca bir gün padişahın huzuruna çağırılır. Padişah sorar:

- Sen eşeğine bile okuma öğretebileceğini iddia ediyormuşsun. Eğer bu iddian doğru ise ispatla yoksa seni halkı kandırmaktan ve yanıltmaktan zindana attırırım.

Bunu duyan Nasrettin:

- Padişahım bana 21 gün verin size bunu ispatlayayım, der.

21 gün dolmuştur ve Nasrettin tekrar huzura çağırılır. Bu sefer yanında bir eşek ve oldukça geniş yapraklı bir kitap vardır. Padişah alaycı bir sesle:

- Eee Nasrettin, göster bakalım eşeğinin marifetini, der.

Eşeğin önüne ilk sayfası açılmış kitabı koyar Nasrettin.

Eşek heyecanla yaprakları yalamak suretiyle kaldırır ve bir sonraki sayfayı çevirerek arasındaki arpayı yer ve bir sonraki sayfayı çevirerek devam eder.

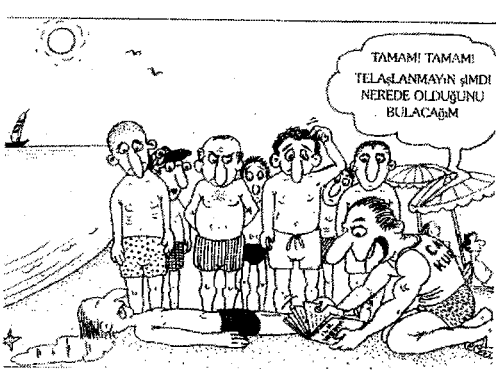
Padişah gülerek:

- Şimdi bu eşeğin bu kitabı anladığını mı iddia ediyorsun, der.

Nasrettin:

- Ben ona sadece okumayı öğrettim, ne anladığını bilemem ki, diye cevap verir.

Daha hızlı okumak için, kendinizi motive edici ve inandırıcı bir nedeniniz yoksa beyninizi daha hızlı anlama konumuna getiremezsiniz. Bu durumda yavaş okuma şansınız (vaktiniz) varsa bile bu fırsatı kendinize tanımadan, daha hızlı okumaya kendinizi şartlandırmalısınız. Daha hızlı anlayabilmeniz için, daha hızlı anlama gayreti içinde olmanız; bunun için de daha hızlı okumanız gerekir. Daha hızlı okumak, gerekli ihtiyacı ve motivasyonu bulamadığınız durumlarda güç olacaktır.



9. Okunacak Her Bilgi Hatırlanabilmelidir

Bir kitap satın aldığınızda, içinde işinize yarayacak bilgiden çok daha fazlası vardır. Param boşa gitmesin diye bütün bilgileri ezberlemeye çalışır mısınız?

Okuduklarınızda ya işe yarar bir bilgi edineceksiniz ya da bilgiyi işe yarar hale getireceksinizdir. Her ikisi için de ne öğrenmeniz gerektiğini bilmelisiniz. Yoksa okurken neyin önemli veya önemsiz olduğunu anlayamaz, bilgileri ilişkilendiremezsiniz. İlişkilendirilemeyen bilgi, hafızadan tekrar çağrılamaz. Ezberlenilen bilgiler, öğrenilmiş kabul edilemez. Ezber, bilginin kaynağına karşı duyulan tutumla ilgilidir. Bu tutum, güven ya da sürekli kuşku olabilir. Bilginin kaynağına karşı güven duyulup o kaynağın sorgulanmaması hali 'ezber'dir.

Kişinin hatırlamaya değer bulduğu bilginin seçimi, 'yeterlilik' ve 'gereklilik' ilkesine bağlıdır.

Öğrenmeniz beklenen bir bilginin yeterlilik kriterlerini bilirseniz, gereklilik kriterlerini de oluşturabilirsiniz.

10. Yeni Bir Konuya Geçerken, Önceki Konudan Anlaşılmayan Yer Kalmamalı

Mükemmelliyetçi bir yaklaşım, kişide 'okuma takıntıları' geliştirebilir. Öğrenmek niyetiyle okunan bilgiler, çoğunlukla ilk seferde kişiyi tatmin etmez. Bunun nedeni, aradığımız bilgilerin ne olduğunu önceden sorgulamadığımız için, bulduğumuz bilgilerin ne olduğunu ilk okuyuşta fark etmeyişimizdir. Öğrendiğimiz bilgilerin tekrar edilmedikçe hızla unutulduğunu da göz önünde bulundurursak anlaşılmayan yerleri tekrar periyotlarına bırakmakta yarar var.

11. Sayfaları Atlamadan, Sırasıyla Okumak Gerekir

Bazı yazarlar, maksadını satırların arasına gizler, çoğunlukla da paragraf başları ve paragraf sonuna... Sizin bu bilgiye hemen ulaşmanızı istemez, sonuçlara sizi hazırlayarak yaklaştırırlar.

Günümüzde, birçok kronik hastalığa, psikolojik sorunlara ve bırakılması gereken alışkanlıklara hap gibi çözümler aranmaktadır. Öğrenilecek ve okunulacak bilgilerin fazlalığı bize işin kestirme yollarını arattırmaktadır. Nitekim hızlı okuma teknikleri de bunun sonucu değil mi?

Klasik okuma stilinde kelimeler, satırlar, paragraflar ve sayfalar sırasıyla takip edilir. Aldığı kitapları okumaya yeterli zaman ayıramayanlar ne yapıyorlar? Aldığı kitabın 50. sayfasına geldiğinde daha sonra okumak üzere (bu da genellikle olmuyor) bırakıyorlar. Kitap okuma alışkanlıklarının araştırıldığı bir istatistikte, alınan kitapların bir kısmının hiç okunmadığı, bir kısmınınsa 1/3'ünün okunduktan sonra bırakıldığı, aldığı kitabın tamamını okuyanların oranının % 20'yi geçmediği tespit edilmiştir. Acaba siz hangi kategoriye giriyorsunuz?

12. Sözcükler Anlaşılmadan Geçilmemeli, Her Sözcüğü Atlamadan Okumalıdır

Yabancı dil öğrenenler bilir.. Eğitimciler, okurken bilinmeyen bir kelime ile karşılaşıldığında okumayı kesmeyip sözlüğe sonra bakmanızı öğütler çünkü anlaşılmayan kelimeler, genellikle cümlenin bütünü okunduğunda anlaşılır. Yabancı dil eğitiminde olduğu gibi Türkçe'de de anlamını bilmediğiniz kelimeyi lügatten bakmak yerine, cümle içinde muhtemel anlamını tahmin etmeye çalışmanız gerekir. Böylece

okuma işlemi kesintiye uğramayacak hem de zamandan tasarruf edebileceksiniz.

Unutmayın ki yolda giderken pantolonunuz söküldüğünde, oracıkta çıkarıp tamir etmek birilerinin dikkatini dağıtabilir. Okurken her kelime bilinmeyen kelime de buna benzer.

13. Her Önemli Bilgi Not Alınmalıdır

Not alma okumayı kesintiye uğratır. Not almanın amacı tekrarı kolaylaştırmak olduğuna göre kısaltılmış işaret dili kullanılabilir. Bu amaçlar için basit çizgilerle işaretler kullanılarak, (Burası önemli, not al, araştır, vb)

Bunlar, ihtiyacınız göz önünde bulundurularak, kendi bulduğunuz sembollerle geliştirilebilir.

14. Motivasyon Düzeyindeki Farklılıklar Okuma Hızını Öncelikle Etkileyen Faktörler Arasında Değildir

Hiç canınız sıkkın, keyfiniz bozukken kitap okumayı denediniz mi?

Bazen, istemeseniz dahi okumak zorundasınız. Örneğin öğrenciler, istese de istemese de çalışmak, okumak ve sınavlara girmek zorunda. Okuma konusunda ne kadar gelişmiş teknikler uygularsanız uygulayın, okumadaki etkinliği oluşturan, en az teknik kadar moral gücüdür.

15. Okuma Hızı ile Anlama Paralel Artar

Okuma hızınızı düşürmek suretiyle anlama yoğunluğunuzu artırmış olabilirsiniz; ama bu yöntemi uygularsanız kısa bir süre sonra 'anlayarak okuma hızını artırmanız' mümkün olmaz.

Hiçbir tekniğe ihtiyaç duymadan, kişisel çabalarınızla okuma hızınızı % 30 artırabilirsiniz. Kitapta

göreceğiniz teknikler ve uygulamalarla okuma hızınızdaki artış en az % 100 olur. İlk önceleri, anlamada bir kayıp olabilir, hızdan taviz verilmeden uygulanan tekniklerle düşen anlama yüzdesi kısa bir süre içinde tekrar artmaya başlar. Hatta yavaş okumalara kıyasla daha iyi anlayabilirsiniz. Okuma tekniklerini geliştirirken, öncelikle anlamaya değil hızı artırmaya odaklanmalısınız. Bu aşamada, anlamanın düşmesi sizi tedirgin etmemeli, ikinci kez okuma pahasına okuma hızınızı düşürmemelisiniz.

16. Okuma Alışkanlığı Belli Bir Yaştan Sonra Değiştirilemez

Alışkanlıklar, yavaş yavaş güçlenir. Alışkanlıklarımızı değiştirmek istediğimizde bu direncin gücüne şaşırabilirsiniz. Bir davranışın alışkanlığa dönüşmesi için, 21 gün, davranışın plânlandığı gibi sürdürülerek pekiştirilmesi gerekir. Alışkanlıklar oluştuktan sonra, sürdürmek çok kolaydır. Olumlu olanlar da olumsuz olanlar da böyledir.

Kaç yaşında olursanız olun, istediğiniz bir davranışı değiştirebilmeniz mümkün.

6. GÜN

OKURKEN AYRINTIDA BOĞULMA

Aşağıda, okuma ve ayrıntılara takılma arasındaki ilişki örneklendirilmektedir:

> Sanayi üretiminde Türkiye'nin önde gelen sanayi kenti Denizli'nin Acıpayam İlçesinde trajikomik bir olay oldu. Şirin ilçenin Akalan Kasabası geçimini tütün üreterek sağlamaktadır. Köylüler, sattıkları mahsulün geliriyle traktör taksitlerini ödemektedir.
>
> Satıcı firma, son sattıkları tütünün parasını TEKEL'den alamadıkları için taksitlerini ödeyemeyen köylülerden alacağına karşılık haciz kararı aldırdı. Bunun üzerine haciz işlemlerine başlandı ve köylülerin ineklerine haciz geldi.

Şimdi aynı haberi bazı kelimeleri atlayarak tekrar edelim:

> Denizli'nin Acıpayam ilçesinin Akalan Kasabası halkı, sattıkları tütünün parasını tekelden alamadıkları için traktör taksitlerini ödeyemediler. Köylülerin ineklerine haciz geldi.

Birinci paragraftaki kelimelerin % 60'ını atarak, ikinci paragrafı oluşturduk. Okuyucuyu gereksiz ayrıntıyla meşgul etmediğimiz için metin daha anlaşılır oldu.

Burada da görüldüğü gibi, gereksiz ayrıntılar okuyucuyu sıkar.

Karşınızdaki birinin sürekli konuştuğunu düşünün. Siz ne demek istediğini anlıyorsunuz, ama vatandaş bir türlü sadede gelmiyor; uzattıkça uzatıyor. İşiniz gereği çok dinliyorsanız dinlemek sizde bıkkınlık oluşturabilir.

Yazılı metinde de gereksiz veya yazara göre önemli, size göre önemsiz ayrıntılar vardır. Amaçlarınız, her zaman bunların hepsini okumayı gerektirmez. Birçok okuyucu, bu ayrıcalığı kullanamaz, bu da asıl maksadın ayrıntılar içinde kaybolmasına neden olur.

Ne Yapmalı?

Daha fazla okumanız gerekip gerekmediğini saptamak için, göz gezdirerek (seçerek) okuyabilirsiniz. Bunun için, her sözcüğü okumak yerine:

- Ana başlıkları okuyun.
- Alt başlıkları okuyun; her paragrafta özel isimlere, tarihlere, listelere vb. bakın.
- *İtalik* ve **bold** (koyu yazılmış) vurgulara bakın.
- Zamanınız varsa her paragrafın ilk ve son cümlelerini okuyun.
- Paragrafın/bölümün sonundaki soruları okuyun.
- Okurken metne niçin göz gezdirdiğinizi, neyin cevabını aradığınızı bilin.

Ana fikri Bulamadan Okuma

Ana fikir, okuyacağınız metinde ulaşmanız bekle-

nen sonuçtur. Ana fikrin anlaşılmaması, diğer detayların da anlaşılabilirliğini ortadan kaldırır. Ana fikirler, genellikle ilk ya da son cümlelerde/paragraflarda bulunur; fakat metnin içinde, herhangi bir yere gizlenmiş de olabilir.

Ne Yapmalı?

- Paragrafın konusunu saptayın. 'Tartışılan şey nedir?' sorusunun cevabını bulmaya çalışın.
- Yazar, hangi kavrama dikkat çekiyor?
- Dikkat çekilmek istenen bir ayrıntının, cümlede vurgulanıp vurgulanmadığını kontrol edin.
- Düzenli okuduğunuz bir yazarın fikirlerini ve kavramlarını aktarmak üzere seçtikleri stratejilerini, kısa sürede anlayabilirsiniz. Konuşmada, konuşmacı vurgulamak istediği cümlelere geldiğinde, ses tonunu değiştirip jest ve mimikleriyle dinleyicilerin dikkatini çektiği gibi, yazar da ana fikre dikkat çekecektir. Bunun için:
  - *İtalik* ve **koyu** karakterlere bakın.
  - "Özet olarak", "sonuç olarak" bağlaçlarından sonra ana fikir gelir.
  - Ana fikri destekleyen "örneğin", "yani"... gibi ifadelere dikkat edin.
  - Karşılaştırma ifade eden ana sözcüklere bakın.

Sinyal Sözcükler

Bir şoför, trafik kurallarını bilir. Yolda, kendisi için konulmuş uyarı işaretlerini dikkate alarak, yoluna devam eder. Bu işaretler, sağlıklı yol almak için şoföre rehberlik yapar. Bunları dikkate almaması kazaya veya şoförün yolunu şaşırmasına neden olabilir. Bunun gibi yazar, vermek istediği mesaja göre sinyal sözcükler kullanır. Aşağıda bu sinyal sözcüklerin

neler olduğu ve ne mânâya geldikleri başlıklar halinde sıralanmıştır:

1. Okumaya devam edin (haber spotlarında kullanılan... 'az sonra' gibi)

.... dahası
.....bundan başka
.....ayrıca
.....bir kere
.....aynı şekilde
.....birincisi
.....ikincisi
.....son olarak
.....özet olarak

2. Ben desteksiz yazmıyorum (ikna etmeye çalışan cümleler)

Örneğin....
Özellikle....
Aşağıdakiler...
.... Gibi,
görüleceği üzere...

3. Düşünceyi tersine çevirme (Ben de senin gibi düşünüyorum. Ama...)

Bununla beraber...
....rağmen
Hâlâ...
.... Bir de
Fakat....
Halbuki....

4. Önem belirten sözcükler (Kendi görüşü burada gizlidir)

Daha iyi...
Çoğu....
En kötü...
Başlıca...
En iyi...
En kötüsü...
Önemli olan...
Başlıca faktör....

5. Neden sonuç sözcükleri (sonuca geliyor)

Çünkü...
Bunun nedeni...
....medikçe
Sonuç olarak...
Bu nedenle...

6. Tanımlayan sözcükler (Kavramlar açıklanıyor)

.... Olarak tanımlanır
.....dır.
.....yle aynı.
.....demektir.

7. Karşılaştırma/Karşıtlık sözcükleri (Mukayese eder)

.....den daha,
....yoksa,
.....karşı,
.....benzer olarak....

ADI	NEDENLERİ	TÜRLERİ	SONUÇLARI	ÇÖZÜM YOLLARI
Kelime kelime okuma	• Eskiden okumanın parçadan bütüne doğru öğretilmiş olması	• Hece hece okuma • Kelime kelime okuma	• Hız düşük olur. • Anlama güçleşir • Sık sık geri dönüşler yaşanır.	• Blok okuma egzersizleri • Bilgisayar egzersizleri • Göze ritm kazandıran egzersizler
İçten seslendirme yapmak	• Ezberci eğitim anlayışı (tekrarlayarak öğrenmek)	• Dudak kıpırdatma • Gırtlakta seslendirme • Zihinde seslendirme	• Hızı yavaşlatır. • Sıkılmaya sebep olur.	• Dudak arasında bir nesne tutarak okumak • Sakız çiğnemek • Fotoğrafik okuma egzersizleri yapmak
Ayrıntılarda boğulmak	• Ana fikir ile yan fikirleri ayırarak okuma	• Ana fikri yakalamadan okuma • Düşünce örgüsünü takip etmemek	• Anlama düzeyini düşürür. • Geri dönüşleri artırır. • Öğrenme verimini düşürür.	• Bir an önce ana fikri yakalamak ve diğer fikirlerle ilişkisini kurmak
Bilinçsiz okuma	• Amaçsız, plânsız ve yöntemsiz okuma	• Ne aradığını bilmeden okuma • Nasıl okuyacağını bilmeden okuma	• Öğrenmeden sıkılmaya sebep olur. • Anlama ve hatırlamayı düşürür.	• Öğrenme teknikleri ile ilgili kitap okumak, seminerlere katılmak
Okuduğunu anlama güçlüğü	• Az okuma • Öğrenmeyi, öğrenmemiş olmak.	• Kelime hazinesi yetersizliği • Bilgi tabanı yetersizliği	• Konudan sıkılmaya sebep olur	• Daha çok okumak, sözlük okumak, sözlükle okumak

ADI	NEDENLERİ	TÜRLERİ	SONUÇLARI	ÇÖZÜM YOLLARI
Uygun olmayan okuma ortamı	• Yanlış ışıklandırma • Havalandırma • Çalışma yeri	• Fark etmez	• Göz yorgunluğuna sebep olur. • Öğrenme verimini düşürür.	• Verilen talimatlara uygun bir ortamda okumak
Gözden kaynaklanan nedenler	• Göz yorgunluğu • Göz eğitimsizliği • Göz jimnastiği yapmamak	• Göz yorgunluğundan doğan • Göz eğitimsizliğinden • Göz tembelliği	• Okuma hızını yavaşlatır. • Çabuk yorulmaya sebep olur.	• Göz yorgunluğuna sebep olmadan göz jimnastiği ile göz kondüsyonunu geliştirmek (bkz. 4. Bölüm)
Okuma psikolojisinden kaynaklanan sebepler	• Konsantre olamamak • Motive olamamak	• Konsantrasyon problemi • Motivasyon	• Okuduğunu anlama güçlüğü doğar. • Öğrenme verimini etkiler.	• Konsantre okumanın kurallarına uygun bir biçimde okumak
Aşırı geri dönüşler yapmak	• Aşırı evham	• Cümle dönüşleri • Paragraf dönüşleri	• Gözün çabuk yorulmasına, • Okuma hızının azalmasına, • Okumakta sıkılmaya sebep olur.	• Okunan yerlerin üzerini kartla kapatarak okumak
Hızlı okursam anlayamam inancı	• Psikolojik kökenli korku ve endişeler	• Anlayamam inancı • Anlayamama korkusu	• Okuduğunu anlamayı daha da güçleştirir.	• Bu inancın temelsiz olduğunu anlayarak kararlı bir biçimde egzersizler yapmak

....buna rağmen....

Okuduklarınızı anlayabiliyor musunuz?

Bunu öğrenebilmek için kendinize şu soruları sorun ve cevaplarının da aşağıda belirttiiğim gibi olup olmadığına dikkat edin. (Yanında olması gereken cevaplar verilmiştir.)

1. Okuduğumu anlamakta güçlük çekiyor muyum? (Hayır)
2. Hedeflediğim zamanda bitiriyor muyum? (Evet)
3. Bilgiyi kendi sözcüklerimle özetleyebiliyor muyum? (Evet)
4. Ana fikir, yan fikir, destekleyici fikir ilişkilerini kurabiliyor muyum? (evet)
5. Yenileri, önceki bilgilerimle sentezleyebiliyor muyum? (Evet)
6. Sonucu görebiliyor muyum? (Evet)
7. Belli bir süre sonra hatırlayabiliyor muyum? (Evet)

Bu yöntemi kullanarak öğrendiklerinizi, belleğinize yerleştirdiğinizden iyice emin olun; çünkü öğrenmeden başka konuya geçmek, anlamayı zorlaştırır, bilgi yığılması ve çalışma isteksizliğine neden olur.

'Yarın daha iyisine kavuşmak için, bugünden yapılması gereken hiçbir şey geç değildir.'

7. GÜN

GÜNLÜK EGZERSİZLERİNİZ VE ÖZET BİLGİLER

1. EGZERSİZ

Parmakla Takip:

Daha okumaya yeni başladığınız yıllardı. Satır kaymasın diye işaret parmağınızı kelimenin altına koyuyordunuz ve öğretmeniniz buna engel oluyordu; ama şimdi devir değişti!

Orta parmağınızı okuma hızınızdan daha hızlı hareket ettirecek şekilde yönlendirici olarak kullanmanızı istiyoruz ve buna 1+1 kuralı diyoruz; yani, gördüğünüz sözcükten bir fazlasını görmeye çalışın, okuduğunuz sözcükten bir sonrakine parmağınızı sürükleyin. Bunu anlama kaygısı gütmeksizin ancak anlamaktan da tamamen kendinizi boşlamadan yapın. Şu andaki okuma hızınızı yaklaşık 3 kat arttırmış olun.

Uygulama notları:

- Bu bir uygulama. Yanlış yapma ihtimaliniz yok ve uygulamaları "acaba doğru yapıyor muyum demeden ve sorgulamadan yapın. Başladığınız her uygulama kesintisiz en az 3 dakika sürdürülmeli ve azami dikkatinizi bu uygulamaya vermelisiniz.
- Daha once okuduğunuz bir kitap üzerinden uy-

gularsanız anlama kaygınız kısmen azalacaktır. Kaldı ki hiç anlamadığınızı düşünseniz bile bu uygulamadan vazgeçmeyin.

- Parmak yerine kalem de kullanabilirsiniz. Kısa bir süre sonra gözünüzün, yönlendiricinizden daha hızlı gittiğini farkedebilirsiniz. Bu durumda yönlendiriciye ara verin. Genellikle hızlı okuma başlangıçlarında birkaç dakika uygulamanız bir tür ateşleme görevi sağlayacaktır.

2. EGZERSİZ

Göz Oryantasyonu

Bir sandalyeyi, odayı geniş açıdan görecek şekilde yerleştirin. Sırtınız ve başınız dik sandalyeye oturun gözünüzü burnunuza şaşı bir şekilde 5 saniye bakın, (burnunuzun ucunu göreceksiniz) sonra, yavaş bir şekilde objektifin zoomunu ayarlıyormuş gibi odanını, tümünü görecek şekilde bırakın. Bu işlemi 10 kez, acele etmeden ve burnunuzun üzerinde en az 5 saniye duracak şekilde tekrar edin.

Uygulama notları:

- Göz kaslarını zorlayan bir hareket. Şaşı gördüğünüz zaman gözünüz bozulacakmış gibi düşünebilirsiniz, korkmayın bir şey olmaz!
- Burnunuza odaklandıktan sonra odanın tümünü görecek şekilde bırakın ve zaman zaman değişik uzaklıklardaki nesnelere odaklanıp burnunuzu dönün.

3. EGZERSİZ

Göz Esnetme

Okuma masanızdan sandalyenizi 30 cm uzaklaştırın. Masanızın iki ucuna iki nesne koyun (kalem, silgi vb). Başınız sabitken gözünüzü bu iki nesne arasında hızla hareket ettirin. Bu işlemi gittikçe

daha hızlı yapın ve gözünüz ağrıdığında hemen bırakmayın ve hızı yavaşlatmayın. Her bir dakikada bir 10 saniye gözü kapalı dinlendirip sonra yine çok hızlı ve ara vermeden 1 dakika iki nesne arasında hareket ettirin.

Uygulama notları:

- Sırtınızın dik ve başınızın hafif eğimli olmasına özen gösterin. Araları 10 saniyeden fazla vermeyin ve bu süre içinde gözlerinizi kapatıp normalden daha derin nefes alıp verin. Aralarla birlikte en az 3 dakika sürdürün.
- Bu çalışmalar; gözün esnemesini, göz tembelliğin azalmasını, okurken daha dayanıklı olmasını sağlayacak ve daha kısa sürede uykunuz gelmeden yüksek bir konsantrasyonla metinleri okuyabilecek hale geleceksiniz.

4. EGZERSİZ

Kitap Ayracı

Okurken gözümüz, daha önceki okuduklarımızı tekrar okumaya dönme meylindedir. Bu güvensizliği zamanla gereksiz geri dönüşlere ve anlama zaaflarına yol açar. Bir defada okuduğumuzu anlayabilecekken, biz yavaşlar ve tekrarlarsak daha iyi anlarız zannıyla yavaşlar ve geri dönmeyi kötü bir okuma alışkanlığına çevirirız. Şimdi okurken kitap ayracınızın basılı olmayan kısmı, yüzünüze bakacak şekilde kitabın satırlarına yerleştirin. Kitap ayracının üstüne değil de altındaki satırlara odaklanın. Kitap ayracını gittikçe daha zor takip edeceğiniz bir hızla aşağıya doğru kaydırırken, sıkıştırılmış bu süre içinde, satırın tümünü görmeye çalışın. Başlarda yeterince anlamasanız dahi, ısrarla anlıyormuş gibi bu hızdan taviz vermeyin ve geri dönmeyin.

Uygulama notları:

- Gözünüz ile beyniniz arasında hızlı algılama yolları açılacak. Yol inşaatı sırasında anlamasanız dahi bu uygulamayı ısrarla sürdürmeniz gerekir. Sanki biri sizi kovalıyormuş ya da çok az bir zamanınız var ve bir an önce bir defada anlamak zorundaymış gibi hissedin.
- Bir kez daha hatırlatalım ayracın üstündeki satırlara değil altındaki satırlara odaklanıyor ve sesli okuyabilecek kadar bir sure kendinize tanımıyorsunuz.
- Bu uygulama, rahatlık alanından çıkmanıza ve baskı altında gerilmenize yol açabilir. Bunu bir spor gibi düşünün bu gerilime alıştıkça daha fazlasını, hızlı ve daha kolay yapabilecek düzeye geleceksiniz.

5. EGZERSİZ

İSOAT TEKNİĞİ

İZLE, SOR, OKU, ANLAT, TEKRARLA sözcüklerinin kısaltılmışıdır. İSOAT'ı adım adım anlatmak gerekirse:

1. İZLE :

Önce göz at ve araziyi tanı. Okuyacağın metinle ve yazarın üslubuyla beynini tanıştır, zihnini hazırla. Böylece adaptasyon sorununu başlangıçta aşmış, olur, uyum sağlarsın.

2. SOR:

Ne anlaman gerektiğini anlamazsan, ne anladığını nereden bileceksin? Kısaca, okumadan önce neyi anlaman gerektiği hakkında beynini hazırlayacak bir tür sorgu frekansına getirerek göz at.

3. OKU:

Zihnini ne aradığını bilen ve az önce koklamış olan eğitimli kurt köpekleri gibi metnin üzerine sal. Artık ne aradığını biliyor ve bulduğunda ihtiyacın olan bilgiyle entegre edecek şekilde ve bir defada anlayacak şekilde okuyabilirsin.

4. ANLAT:

Bölümü bir tür sayısal işlemlerdeki sağlamanın karşılığı. "Acaba doğru anlamış mıyım?" İZLE ve SOR da olduğu gibi hızlı bir şekilde tekrar göz atarak anladıklarınızı toparlamış oluyorsunuz.

5. TEKRAR:

Tekrar edilmeyen bilgiler unutulur, bu tekrarlar öğrendiğiniz bilginin önemine ve yerine göre okuma sonrası, akşamı, bir gün sonra bir hafta sonra ve bir ay sonra gibi belli rutinlerde tekrar eder.

Uygulama notları:

- Ne olursa olsun, okumaya başlamadan önce göz atma alışkanlığı edinmeniz hem okuma hızınızı arttırır hem de daha iyi anlarsınız. Sınav, sunum ya da rapor gibi hazırlıklarınız için ise İSOAT tekniği oldukça etkili bir öğrenme yöntemi.
- Bir oturuşta toplam okuma sürenizin yaklaşık % 20'sini İZLESOR ve ANLAT'a ayırın.

6. EGZERSİZ

Kelime Grupları Oluşturarak Görsel Okuma

Klasik okumada, kelime kelime görmeye kendimizi şartlandırdık. Şimdi, kelimeler kendi başlarına sanki anlamı yokmuş gibi 2,3,4'lü kelime gruplarına ayırın. Bu ayırma işlemi için, sarı fosforlu kalem kul-

lanın ve oluşturduğunuz grup kelimeleri fosforlu kalemle elips içine alın (ama içini boyamayın). Bir sayfada onlarca grup kelimeden oluşan fosforlu elipsleriniz olacak. Şimdi her elipsin içindeki grup kelimeleri ortalayarak hızlı bir şekilde bir defada durarak bir sonraki ne sıçrayın ve bunu, okuyamayacak kadar hızlı ve kesintisiz sürdürün. Sayfanın sonuna geldiğinizde yine başına gelin ve tekrar edin. Bu şekilde en az 3,5 dakika sürdürün.

Uygulama notları:

- Kısa bir sure sonra kelimelere takılmadan, çok hızlı cümle ve kavramlara ulaşma alışkanlığı kazanacaksınız.
- Gözünüz ritmik okuma alışkanlığı kazanacak, seri okuduğunuzda kolay kolay yorulmayacak.
- Cümle kalıplarını daha hızlı algılamaya başlayacaksınız.

7. EGZERSİZ

Okumak İçin Bir Şapka, Edinin

Niye garibinize gitti ki? Tenis şapkası, güneş şapkası olur da okuma şapkası niye olmasın! Açıklayayım: Şapka görme alanımızı okuyacağımız metinle kısıtlayacak böylece dikkatimizin önemli bir kısmı otomatik olarak metin üzerinde yoğunlaşacak. Bu çok pratik bir uygulama ve mevcut konsantrasyonunuzu en az % 25 arttıracağından emin olabilirsiniz.

Uygulama notları:

- Her yerde bulabilirsiniz bu şapkaları. Hani önünde siperliği olanlar. Özellikle tenis şapkası bulursanız ki bu saçları açıkta bırakıyor. Başınızı sıkması gibi bir sorun yaşamazsınız. Tabiî bunların kaliteleri de söz konusu. Ucuz bir tane edinip gıcık gitmektense uzun süreli kullanabileceğiniz bir şapka olmasında yarar var.

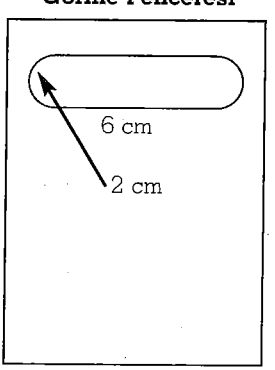
- Okurken hep aynı şapkayı kullanın. Bu şapkayı dışarda veya başka yerlerde kullanmayın. Zihniniz, kısa bir sürede bunun okuma şapkası olduğunu anlayacak ve buna şartlanacaksınız. Böylece şapkayı takar takmaz otomatik konsantrasyon pilotunuz devreye girecek. İnanın çok güzel sonuçlar alacaksınız.

8. EGZERSİZ

Görme Penceresi

En çok işinize yarayacak yardımcı bir araç. Nedense işlevselliği hep küçümsenmiştir. Ramazan 11 ayın sultanıysa "Görme pencereniz" de bu uygulamaların babası. Görme penceresi, kartpostal ebatlarından biraz daha küçük içinde bir parmak kadar alan kesilip çıkartılmış bir nesne. Kitap üstüne koyduğunuzda pencere içine 15-20 kelime düşüyor ve bu pencereyi kesintisiz hareket ettiriyorsunuz ve içinden geçen kelimelerin fotoğrafını çekiyor, tanımaya çalışıyorsunuz.

Görme Penceresi



Neden Yapmalıyım?

Yazıları, şekilleri yoluyla algılayabilmek ve ses-

lendirme yapmadan tanıyabilmek için görme penceresi çok işinize yarayacaktır. Ayrıca dikkatinizi yoğunlaştırarak, aktif görme alanınızı etkili hale getirmenizi sağlar.

Uygulama notları:

- Uygulamayı yaparken sağdan sola okuyacakmış gibi yapmanıza gerek yok. Hatta hangi istikamete doğru uyguladığınızın da önemi yok. Sürekli hareket edecek, yukarıdan aşağıya aşağıdan yukarıya her sayfaya en az 5-10 kez uyguluyorsunuz.
- İnsan, bazen bir dakika bile sabredemiyor. Gıcık gidiyor. Yine hatırlatmakta yarar var burada amacımız gözümüze hızlı fotoğraf çektirerek kelimelerin görsel kodlarını beynimize yerleştirmek. Bu işlemi yaptığınız sırada faydasını anlayamayabilirsiniz. Gün geçtikçe görmeye başlarsınız.

9. EGZERSİZ

Teknomüzik

Hızlı, ritimli, sözsüz veya yabancı şarkılardan kendinize bir cd edinin. Bu uygulamaları yaparken, (egzersiz düzeyindeki bütün uygulamalarınızdan bahsediyorum) müziğin ses ayarını yükseltin. Göreceksiniz ki, müziğin ritmi hem gürültüye bağışıklık kazandıracak ve "ancak sessiz ortamlarda okuyabiliyorum" sorunundan kurtulacaksınız. Hem de müziğin içindeki ritimler, okuma motivasyonunuzu şaha kaldıracak ve bütün algılama süreçleriniz hızlanacak.

Uygulama notları:

- Seminerlerimde kullandığım müzikler, önce insanların tuhafına gidiyor, sonra ise uygulamalarımızın önemli bir ritüeli oluyor. Hangi müzik diye sormayın, tarife uyan binlerce hareketli müzik var. Yeter ki Müslim Babadan bir albüm olmasın!..
- Hayatınız boyunca bundan sonra müzik dinleye-

rek kitap okuyun demiyorum. Bu müziğin burada bir egzersiz katkısı var. Dışardaki seslere karşı duyarsız olmamızı ve ritmik okumamızı kolaylaştırıyor. Yine de bundan hoşlanıyor ve bu şartları oluşturabiliyorsanız sizi tutan kimse yok.

10. EGZERSİZ

Dergi Taraması

Elinize aldığınız bir dergiyi, derginin son sayfasından başlayarak her sayfaya en fazla 2-3 saniye bakacak şekilde hızlı hızlı sayfaları çevirerek sayfada gördüğünüz başlıklar, resimler, spot cümleler, logolar vb yerlerin sanki fotoğrafını çekiyormuş gibi ilerleyin. Derginin başına geldiğinizde aynı şekilde baştan sona doğru tekrar edin.

Uygulama notları:

- Her gün seçtiğiniz 3 dergi üzerinden bu uygulamayı yapabilirsiniz. Derginin cinsi önemli değil. Ancak ilginizi çeken bir dergi olması, uygulamayı daha az sıkıcı hale getirecektir.
- Taradığınız her bir dergiden kendinize bir makale seçin. Seçtiğiniz bu makaleyi, her zamanki okuduğunuz süreden 3 kat daha hızlı okumaya kendinizi şartlandırın. Bunun için saat bulundurun ve göz karanyla şu kadar süre içinde bitireceğim deyin. (Her seferinde bu süreyi kısaltın ve kendinizi daha da zorlayın.

11. EGZERSİZ

Şimdi Okuma Zamanı

Yukarıdaki egzersizlerin hakkını vererek yapıp 10. egzersize geçtiyseniz, şimdi sizden bir ricam var elinize bir kitap alın ve ilk günkü gibi yavaş okumaya çalışın. Bu uygulamayı birkaç dakika yaptıktan sonra kaldığınız yerden devam edersiniz, Hadi şim-

di kitabı açın ve birkaç dakika YAVAŞ okuyun, sonra bu yazının devamını okursunuz.

.....

.....

.....

Ne ilginç "Yoksa yavaş okuyamıyor musunuz? Yavaş okumak için kendinizi zorladığınızda anlamakta güçlük mü çekiyorsunuz! Gözünüz yerinden fırlıyor gibi ve aklınız hızla anlamaya mı kilitleniyor! İnsan hali ne çabuk da değişiyor! Daha birkaç gün öncesine kadar neydiniz, şimdi ne oldunuz? Bu kadar basit olamaz değil mi? Basit olduğunu söyleyen yok küçük de olsa 100 sayfalık teknik bir kitap okudunuz, kafanız karıştı. Olur mu?, Olmaz mı? Derken zorlandığınız yerler oldu, vazgeçmediniz. Sonra "galiba olmayacak ben yavaş okuyayım" derken yavaş okuyarak anlayamadığınızı hızlı okuyarak daha iyi anlayabildiğinizi farkettiniz. Şimdi hızlı okuyor ve kısmen anlıyorsunuz. Eskisi kadar belki biraz daha iyi anlıyorsunuz ve bu gelişiminizin daha "Bebek" evresinde olduğunu biliyorsunuz. Çabalarınızı yukarıdaki egzersizleri dönüşümlü olarak her gün 15-30 dakika sürdürecek ve 21 güne tamamladığınızda artık basit bir ısınma hareketiyle (görme penceresi ve sondan başa görsel okuma) zihninizi hızlı okuma moduna çıkartabildiğinizi biliyorsunuz. Hayırlı olsun. Başta da dediğim gibi ben rehberlik etmiş olabilirim ama siz olmasaydınız başarılı biri olamayacaktım. (Burada ben kendimi kutluyorum, siz de kendinizi tebrik edin)

Elinize aldığınız bir dergiyi, derginin son sayfasından başlayarak her sayfaya en fazla 2-3 saniye bakacak şekilde hızlı hızlı sayfaları

12. EGZERSİZ

Mucize Gerçekleşiyor

Göz hizasını geçmeyecek yükseklikte 2 metre karşısında duracak şekilde bir mum yakıyorsunuz. Siz mumun karşısında mum gibi dik oturuyor ve gözünüzü kırpmadan muma bakıyorsunuz. Bu bakma işi bir sure devam ediyor. Tabiî göz kırpmadan. Ta ki gözünüzden yaşlar gelinceye kadar. Hile yapmıyor, gözünüzü kısmıyor ya da acıklı hatıralarınızı canlandırmıyorsunuz? Bu işlemi yaparken içinizden şu cümlenin anlamına yoğunlaşıyorsunuz "Okuyabileceğim her şeyi hızlı görüyor, hızlı algılıyor, yoğun bir konsantrasyonla, zevkle ve anlamam gerektiği gibi okuyorum.", "Günden güne daha hızlı ve yüksek motivasyonda okuyabiliyorum".

Uygulama notları:

- Bu uygulamayı yaparken, ağzınız kapalı ve normalden biraz daha derin nefes almaya başlayın. Telkin cümlelerini nefes alırken ve başlarda fısıldayarak tekrar edin.
- Bazıları birkaç dakika, bazıları 15 dakika dayanabilmektedir. Eğer göz yaşı gelmeden göz kırparsanız uygulamayı baştan başlattığınızı varsayacağız.
- Uygulama sonrası uykunuz gelebilir? bu durumda, gözlerinizi kapatıp bir süre dinlenin. Bu, hem dinlendirir, hem de telkinlerin daha etkili bilinçaltına yerleşmesini sağlar.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Bu kitapla ilgili düşüncelerinizi **adilmavis@hotmail.com** adresine yazabilirsiniz.