ADİL MAVİŞ

Zaman, gerçekleştirmeyi arzuladığınız her şey için en vazgeçilmez sermaye. Üretilemez, biriktirilemez ve durdurulamaz ve her gün tüketilen sınırlı bir sermaye... Bu durumda kendinize yapabileceğiniz en önemli iyilik, zamanınızı harcadığınız rutin işleri daha etkili yapacak alışkanlıklar üretmek ve rutin olmayan işlerin daha iyi yaparak sonuçlarını mükemmelleştirebilmektir.

Okuma alışkanlığını nasıl kazanabilirim?

ANLAYARAK HIZLI OKUMA VE ÖĞRENME TEKNİKLERİ



YEDİVEREN

ANLAYARAK HIZLI OKUMA

ve

ÖĞRENME TEKNİKLERİ

Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri

Yazar: Adil Maviş

E- Posta

a.mavis@yediverenyayinlari.com

Yediveren Yayınları / 12
Gelişim Dizisi / 02
Tür/Kişisel Gelişim

@2011,Yediveren Yayınları
Bu kitabın her türlü yayın hakları, anlaşmalı olarak yediveren yayınlarına aittir.
Kaynak gösterilip alıntı yapılabilir. İzinsiz hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayın Yönetmeni: Gökhan Alperen
Yayın Koordinatörü: Gülhan Bayrak
Kapak Tasarım: Ferhat Çınar
Mizanpaj: G. Nihal Özdemir
Müşteri Temsilcisi: Erol Demir

Birinci Baskı: Şubat 2011
Baskı: Melisa Matbaacılık
ISBN: 978-605-88327-8-7

Sertifika No:19687
Şubat 2011
İSTANBUL

Marmara Cad. Şamlı Sok. No: 21 D: 28
Avcılar / İSTANBUL
Tel/ Fax :+ 90 212 590 24 81 Gsm : + 90 532 774 86 13
bilgi@yediverenyayinlari.com
www.yediverenyayinlari.com

YEDİVEREN
YAYINLARI

ANLAYARAK HIZLI OKUMA

ve

ÖĞRENME TEKNİKLERİ

Adil Maviş

Adil MAVİŞ

1966 yılında Gaziantep'te doğan Adil Maviş, ilköğrenimini Almanya'da liseyi Bornova S. Koyuncuoğlu Lisesi'nde tamamladı. Hava Kuvvetleri adına O.D.T.Ü. Eğitim Fakültesi'nde okudu. Dale Carnegie'n sertifikalı öğretmeni, Düşün Konuş Dinle (D.K.D.) Okulu'nun kurucusu Nüvit Osmay'ın önderliğinde Türkiye'de ilk "Kişisel Gelişim Okulu"nun ikinci kuşak kurucuları arasında yer aldı. Türkiye'de hızlı okuma terminolojisine büyük katkısı olan rahmetli Mustafa Ruşen ile birlikte çalıştı. Halen özel bir danışmanlık şirketinde eğitim danışmanı olarak çalışmakta; "Hızlı Okuma", "Hitabet", "Öğrenme Teknikleri" ve "Hipnozla Eğitim" konuları eğitimlerini vermektedir. Yazarın, zorunlu okuyucular olan öğrencilere yönelik, kolektif bir çalışmanın ürünü Başarı Üniversitesi (Arıtan, İstanbul; 1999) adlı referans bir kitabı vardır.

İÇİNDEKİLER

Bu Kitabı Almakla Karşılaşacağınız Muhtemel Sorunlar 7
Sunuş 9
Önsöz 11
Kitabın Kimliği 11
Giriş 15
Herkes Hızlı Okuyabilir mi? 15

BÖLÜM 1

İnsan Okur; Ama Nasıl? 31
Komuta Merkezi Beyin 33
Öğrenmenin Son Versiyonu 57
'Öğrenmeyi Öğrenmek' 57

BÖLÜM 2

Okuma Hızı ve Öğrenme 75
Verimi Ölçümü 75
Okuma Hızı Nasıl Hesaplanır? 77

BÖLÜM 3

Okuma ve Anlama Hızını Olumsuz Etkileyen Frenler 97
Konuya Odaklanamama 99
B- Fizyolojik Engeller 118
C- Entelektüel Engeller 128

D- Materyal İçeriğinden Doğan Engeller 154
E- Çevreden Kaynaklanan Engeller 157
Başarmak Hem Kolay Hem de Zordur 169

BÖLÜM 4

Uygulamalar 171
Peki Şimdi Ne Olacak? 173

BÖLÜM 5

Türkiye Okumanın Neresinde? 225

BÖLÜM 6

Öğrencilere Özel 237

Son Söz 255
Kaynakça 256

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!

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!

Tüm bunları göğüslemeye hazır mısınız?

İthaf

Herkes onu, yılda 500.000 km. yol kat eden Çelebi Barış olarak tanıdı. Hâlbuki kütüphanesinde gördüğüm kitap sayısı bundan az değildi. Bir ömre neler sığdırılabileceğini gösteren Barış Manço'nun anısına…

Kültür; okumak, anlamak, görebilmek, görebildiğinden anlam çıkarmak, ders almak, düşünmek ve anlama yeteneğini geliştirmektir.

M. Kemal Atatürk

SUNUŞ

Teknolojinin hızla geliştiği çağımızda bilgiye ulaşabilmek de hayatımıza giren büyük kolaylıklardan biri haline geldi. Kitapların yanı sıra internet gibi sınırsız bilgi kaynağıyla dünyanın herhangi bir köşesinden istediğiniz bilgiyi odanızdaki bilgisayarınızın ekranına aktarabiliyorsunuz. Bu kaynak yoğunluğu arasında kişiye düşen, sadece bunları harmanlayıp işe yarar hale getirmek oluyor. Tabii bu değerlendirmeyi yapacak en önemli aracınız 'okumak'.

Kişi başına düşen kitap miktarının bir elin parmaklarının sayısını geçmediği ülkemizde okuma alışkanlığı yok denecek düzeyde. Fakat bilginin çok hızlı bir şekilde üretilip dağıtıldığı günümüz şartlarında her alanda başarılı olmak için okumak bir lüks değil, alternatifsiz zorunluluk. Bilgisayarın birkaç tuşuyla sanal ortamdan evimize aldığımız ya da kitap olarak kütüphanelerimizin raflarına yığdığımız bu kaynakların en kısa sürede değerlendirilmesi bizi bu kaynakları daha hızlı ve daha etkili şekilde okuma arayışına yönlendiriyor. Elinizdeki bu eser, bu arayışınıza cevap vermek ve okuma alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirmeniz amacıyla hazırlandı.

Kitaplarınızla ilişkilerinizi bu anlayış çerçevesinde yeniden yapılandırın.

'Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri' altı bölümden oluşmakta.

Giriş bölümü okuma ihtiyacınızın belirginleşmesine yardımcı olacak ön bilgiler içermekte. *İlk bölümde* beynin çalışma mekanizması, öğrenme, okuma, hızlı okuma konularının kavramsal boyutları ele alınıyor.

Kişisel okuma problemlerine değinilen *ikinci bölümde* ilk ölçüm ve değerlendirme anketlerine de yer verildi. *Üçüncü bölümde* sizi daha hızlı okumaktan alıkoyan engeller üzerinde durulurken; *dördüncü bölümde* hızınızı artırmaya yönelik uygulama ve alıştırmaları bulacaksınız. Bu alıştırmaları yaparken fiziksel e ruhsal durumunuzun iyi olması performansınızı doğrudan etkileyecektir.

Beşinci bölüm Türk halkının okuma alışkanlığını kısa bir değerlendirmesini içeriyor. *Altıncı bölümde* ise zorunlu okuyucular olan öğrencilere derslerinde büyük fayda sağlayacağına inandığımız bilgilere yer verildi.

Bilgiye ulaşmanın zorunlu istikameti olan okuma problemlerinizi aşmakta kararlısınız bu kitapta anlatılanları uygulamakla işe başlayabilirsiniz!

Bu kitap artık yazarından ve yayınevinden çıkarak sizin oldu. Lütfen kitabınıza emanet muamelesi yapmayın. Alın kalemi elinize, dikkatinizi çeken kısımları işaretleyin, çizin ve eskitmekten çekinmeyin.

ÖNSÖZ

KİTABIN KİMLİĞİ

'Bilgi', 'başarı', '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 öğrenme' için yeterince gayret sarf etmeyiz. Hâlbuki '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 miktarınızı en az %20 artır-

mak 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 eserler 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 göz önünde bulundurarak bu eserde derledim. Bu konuda arayıp içinde olan okuyucuların taleplerini karşılamayı amaçladım. Kitabı; öğretici arkadaşlığı ve bilgi paylaşımında cömertliğini esirgemeyen değerli dostum Mümin Sekman'ın destekleri, referans bir kitap yazmadığım için sitem eden kursiyerlerimin teşvikleri, kitap sektörünün patlamasına neden olan yeni kuşak gençlerin okumaya olan isteklerini gördükten sonra yazmaya karar verdim. Okurların beklediği eğlendirici ve öğretici üslupta yazmaya özen gösterdim.

"Kendi değerini koruyan en karlı ve zevkli yatırım kendine yatırımdır"

Ana Mesajları

- Okul hayatı bitince hayat okulu başlar. Burada yükselen değerler, bilgi üstünlüğü ve kişisel yeterliliklerdir.
- Şu anda okuma hızınız ve anlama oranınız ne olursa olsun

okuma hızınızı en az iki kat, anlama verimliliğinizi ise %20 arttırabilecek potansiyel ve kaynaklara sahipsiniz.

- Ne kadar okuduğunuzdan çok ne kadar anladığınız önemli. Anlama beceriniz okuma hızınızı, okuma becerinizse anlama oranınızı etkiler ve geliştirebilir.
- Hızlı Okuma becerisi özel bir yetenek değil, geliştirebilir teknik bir bilgidir. Bilgiyi beceriye dönüştürmenin yolları da öğrenilebilir.
- Kişi öğrenme gücünü %50 motivasyon, %50 teknik bilgilere dayanarak geliştirebilir.

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

Adil Maviş

'Dünyanın en güç işi bir şeyin nasıl yapılacağını bilirken, başka birinin nasıl yapamadığını ses çıkarmadan seyretmektir.' (T. H. White)

GİRİŞ

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

(Mümin Sekman)

HERKES HIZLI OKUYABİLİR Mİ?

'Hızlı okumak' için;

- Temel okuma becerisine –alfabetik semboller bilgisi, kelime dağarcığı, gramer bilgisi ve idrak'e- sahip olmanız,
- Mevcut bilgilerinizi yeni kaynaklarla karşılaştırıp gerekli olan bilgileri görüp kavramanız, eski bilgilerinizle sentez yaparak, daha iyisini öğrenmeniz,
- Bu bilgileri, alışkanlıklarınıza rağmen, pratik yapmak suretiyle pekiştirerek kullanabilir hala getirmeniz gerekir.

Bilmek için bilgi veren kitaplar yeterlidir. Oysa yapabilmek için bilgi beceri kazandıran eğitime ihtiyaç vardır.

Uygulamaları 'hakkını vererek' yaparsanız beceri kazanır, okumada ustalaşırsınız. Yine de bir fırsatını bulursanız 'Hızlı

Okuma Teknikleri' konusunda bir eğitim seminerine katılmanızı öneririm.

Eğer;

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

TEDAVİDEN ÖNCE 'TEŞHİS' KOYMAK

Zafer ilk adımla başlar.

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, kelimeler bulanıyor mu?
   (Göz Kusurları)
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?
   (Geri dönme ve güvensizlik)
8. Okumanın sonuna geldiğiniz halde yeterince öğrenmediğinizi 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, zihni karmaşa mı yaşıyorsunuz?
    (Stres problemi)
16. Başladığınız kitapları bitiremiyor, aldıktan sonra okuma heyecanını yitiriyor musunuz?

(İç disiplin ve heyecan sorunu)

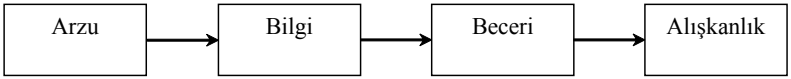
17. Sesli okuma arzusu

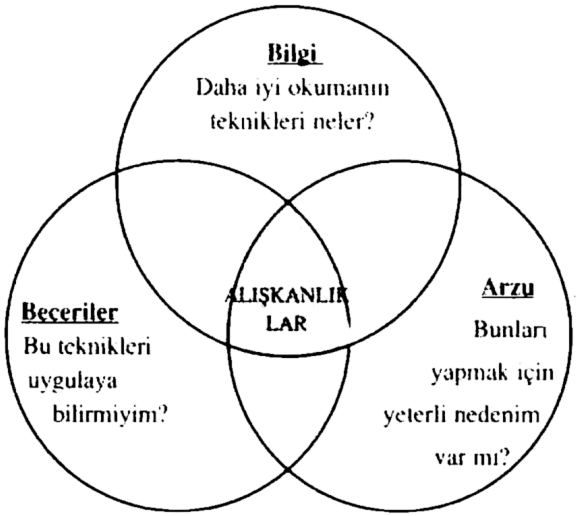
(Okuduklarını seslendirmek takıntısı)

BİLMEK Mİ YAPABİLMEK Mİ?

Bilgi, beceri ve arzının kesişimi alışkanlıkları oluşturur. Bilgi kuramsal paradigmadır; "Daha iyi okunabilir mi, uygulanabilir bir bilgi mi?" sorularının cevabıdır. Beceri, 'Bu teknikleri nasıl uygulayabilirim?' sorusunun cevabıdır. Arzu ise dürtüdür ki "yapma isteği" sözüyle ifade edilebilir. Daha hızlı okumayı alışkanlık haline getirmek istiyorsak bu üçüne de sahip olmalıyız.

Hızlı Okuma Bilgisi Beceriye Dönüştürülebilir.





Eğitim Programları Amaçlarına Göre Değişir:

1. Bilgi kazandıran eğitimler (Konferanslar, kısa süreli seminerler vb.)
2. Beceri kazandıran eğitimler (Kurslar, stajlar vb.)

Bu programlardan ilki, sizi bilinçlendirir. İkincisi ise bilgilerinizi beceriye dönüştürür.

Yaşamda yapabileceğiniz şeylerin size bir getirisi yoktur. Oysa yaptığınız (denediğiniz, tecrübe ettiğiniz) şeyler hayatınızda olumlu veya olumsuz bir fark oluşturur. Bisiklete binmenin bütün detaylarını kitaptan okuyarak öğrenebilirsiniz ama bu bilgi, sürmeniz için yeterli değildir. Basketbol ile ilgili oldukça fazla kitap okumuş olabilirsiniz fakat bu bilgi sizi, topu potadan geçirme konusunda ustalaştırmaz. Hızlı okuma konusunda teknik bilgilerinizi artırmaktan çok yapacağınız uygulamalar size daha hızlı öğrenme becerisi kazandıracaktır. Birçoğumuz bildiklerimizi eyleme geçirme konusunda yeterince çaba göstermemekteyiz. *Hâlbuki asıl güç, bilgide değil eylemdedir.*

Bill Gates '21. yüzyıl bilgiyi toplama çağı değil bilgiyi kullanma çağı olacaktır' diyor. Ancak bilgiyi kullanmak için önce ona sahip olmak gerekir.

OKUMAK İÇİN YETERLİ ZAMAN BULAMAYANLARDAN MISINIZ?

Birçok kişi daha fazla okumak için hızlı okuma tekniklerini öğrenmesi gerektiğini kabul eder; ancak insanların bu teknikleri öğrenmek için ayıracak zamanları yoktur.

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 (!) vicdanı rahatsızlığını yaşamakta, böyle bir seminer sayesinde bu alışkanlığı kazanabileceğini beklemektedir. Aynı, ehliyeti olup da araba kullanamayan bir kişinin eğitimini pekiştirmek için ralli kurslarına katılması gibi!

Son Anlar En Kıymetli Dakikalar

Her gün rutin olarak yaptığımız işleri, o işi bitirmek için ayırdığımız toplam zaman diliminin %20'sini kullanarak gerçekleştiririz. Diğer %80'lik zaman diliminde o işin 'tele volesi' ile ilgileniriz. Bunu ispatlamak için sadece kendinizi gözlemleyin:

- Telefon konuşmalarınızın %80'i iletişim maksadınızın dışındaki konularla geçmektedir.
- Gazeteden öğrenmek istediğiniz bilgileri 10 dakikada okuyabilirsiniz; fakat siz bunun için 50 dakika zaman harcıyorsunuz?
- Bir müşteriyle 'iş bağlamak' için konuşulması gerekenler 3–5 dakikalık bir sürede gerçekleşebilmektedir, ancak bu müşteriye 40–45 dakika gibi bir süre ayırarak onunla iş dışında konuşmaktasınız.
- Aldığınız bir işi (veya ödevi) başlayıp bitirmek için gerekli zamanın 1/5'ini kullanarak sonucu ulaşıyorsunuz! (Bu da genellikle son dakikalar oluyor)



Bu örnekleri çoğaltabilirim. Keyfi işleriniz için bir şey diyemem ama zorunlulukları keyfiyetle karıştırdığınızı söyleyebilirim. Okumak için zaman bulamamaktan yakınıyor ve buna gerçekten inanıyorsanız size önerim, bunu bir kez daha düşünmeye vakit ayırmanız olacaktır. Fikriniz değişebilir!

Yeni Bir Davranışı 21 Günde Alışkanlığa Dönüştürebilirsiniz.

Neden istediğiniz 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 uyuyakalıyor? 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.

Öğrenirken karşılaşacağınız en önemli sorun 'eski alışkanlıklarınız' ve o alışkanlıkların üstesinden gelmek için yeterli zaman ayırmayışınız olacaktır.

Damlayan suyun taşı deldiğini görmüşsünüzdür. Burada taşı delen suyu gücü mü yoksa sürekliliği mi?"

Öncelikleriniz ve Okumak

Zaman, gerçekleştirmeyi arzuladığınız her şey için en vazgeçilmez sermaye. Üretilemez, biriktirilemez, durdurulamaz ve her gün tüketilen sınırlı bir sermaye… Bu durumda kendinize yapabileceğimiz en önemli iyilik, zamanınızı harcadığınız rutin işleri daha etkili yapacak alışkanlıklar üretmek ve rutin olmayan işlerin hazırlığını daha iyi yaparak sonuçlarını mükemmelleştirebilmektir.

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

Okumak için yeni vakit bulmak yerine vaktinizi verimsiz kullandığınız işlerden zaman kazanmaya özen gösterebilirsiniz.

HIZLI OKUMAYI ÖĞRENMEK İÇİN NE KADAR ZAMAN AYIRMALIYIM?

Bu kitabı satın alarak ücretini ödediniz. Ancak size kazandıracağı beceriler için başka bir fedakârlık daha göstermelisiniz!

Okumak ve yeni öğrenilen bilgileri gösterildiği şekilde uygulama kararlılığı. Her bölümde nasıl çalışmanız gerektiği ve karşılaşacağınız zorluklarda gerekli bilgi ve uygulama ayrıntılarına yer verildi. Bunları gerektiği gibi uygularsanız okuma hızınız beklentilerinizin bile üzerine çıkabilir. Gerçekten siz bu çalışmalar için ayıracağınız 'zaman'la kendinize yatırım yapıyorsunuz. Bu yatırımınızda, emek bütçesi oranında karlı çıkacaksınız. Bu tasarrufunuzu diğer yatırımlarınızdan ayıran fark, her şekilde kârlı çıkmanız olacaktır. Benim önerim, ne kadar okuyorsanız antrenmanlarınız için de o kadar zaman ayırmanız yönünde olacaktır. Buna göre hiç okumayan birinin çalışmalara vakit ayırmasına gerek yok! Her gün bir saat okuyorsanız 15 dakika, iki saat okuyorsanız 30 dakikayı bir ölçü kabul edebilirsiniz.

Bu çalışma temponuzu ne kadar sürdürmenize gelince; 21 güne ne dersiniz?

DENEYİMLER PAHALI MODELLEMEK UCUZ!

Bir deneyimi kazanmak için iki seçeneğiniz var:

1. Deneme Yanılma Yoluyla (Yaşayarak)

Burada pek seçme şansınız yoktur. Tecrübenin sonuçlarından doğrudan etkilenirsiniz. Bu da bazen çok pahalıya mal olabilir.

2. Başkalarının Deneyimi Kullanarak (Modelleyerek)

Birincisine göre risksiz, kolay ve en önemlisi denenmiştir.

Üniversiteye devam ettiğim yıllarda, zorunlu okunacak şeylerin çokluğu nedeniyle gönüllü okumayı arzuladığım kitaplara

yeterince vakit ayıramadığımı düşünüyordum. Bilgi çağında ayrıcalık madem 'bilgiye ulaşma ve kullanma hızı'ndan geçiyordu. O halde daha hızlı öğrenmek için daha hızlı okumayı öğrenmek zorundaydım. Bugüne kadar öğretmenlerim daha hızlı okuma konusunda bilgi aktarmamıştı. Kitaplardan gördüğüm bilgiler bana teorik geliyordu. Buna rağmen bu konuyla ilgili ulaşabildiğim bütün yerli ve yabancı kaynakları topladım ve bununla da yetinmeyip bir yaz tatilinde 1 aylık özel bir eğitim programına katıldım. Şüpheyle ve amatörce başladığım bu çalışmaların birinci ayında okuma hızında %300 artış olmuştu, üstelik öncekine kıyasla daha iyi kavrayabiliyordum.

Hızlı okuma teknikleri seminerleri vermeye başladığım 1992 yılından bu yana yaklaşık 3 bin kişi bu seminerlere katıldı. Katılımcıların 'İlkokuldan sonra şimdi okumayı ikince kez mi öğreneceğiz?' şeklindeki tereddütlerini bakışlarından anlayabiliyorum. Kimsenin okumayı yeniden öğrenmek gibi bir niyeti yoktu! Kısa bir süre içinde okuma kusurlarını fark ederek ve mevcut okuma stillerini geliştirerek hızlı okumayı öğrendiler. Bir uzmanın deneyimlerini modelleyerek bilgilerini beceriye dönüştürebildiler.

Öğreneceğimiz bilgiler kitabın etiketi için ödediğiniz paradan çok daha fazla eder, yeter ki bu bilgiyi kendi hayatınızda nasıl kullanabileceğinizi belirleyerek modelleyin.

"HIZLI OKUMA" KİTAPTAN ÖĞRENİLEBİLİR Mİ?

Bir bilgiye en kolay ulaşmanın yolu ona nasıl ulaşacağını bilmek, en ucuz yolu ise ne okuyacağını bilmektir.

Bu Soruların Cevabını Bulmadan Başlamayın:

1. Daha hızlı okumak için en önemli üç nedeninizi düşünüp buraya yazarak bu işe niçin giriştiğinizi belirleyin.

1.....

2.....

3.....

2. Daha hızlı okuma avantajını yakalamış olmanızın yakın ve uzun vadede size nasıl bir getirici olacak? Kısacası buna bağlı olarak gelecekte hayatınızda neler değişebilir?

a-.....

b-.....

c-.....

3. Gerçekten bunları istiyor musunuz?

Evet Hayır

4. Bu isteklerinize ulaşmak için yeterince çaba gösterebilir misiniz?

Evet Hayır

5. Cevaplarınızı inandırıcı buluyor musunuz? (Bunun cevabını sizi iyi tanıyan birinden yardım isteyerek de bulabilirsiniz.)

Evet Hayır

3-4-5'teki sorulara evet cevabını verdiyseniz, kişisel olarak aşırı bir güvensizlik duygusu içinde değilseniz, daha hızlı okuma becerisi kazanmanız konusunda başarısız olmanız, teknik açıdan mümkün değil. Hatta bir süre sonra daha yavaş okumak için çaba harcamak zorunda bile kalabilirsiniz!

KENDİNİZİ HAZIRLAYIN:

Kişisel Okuma Hedefleri Koyun.

Periyodik olarak neler okuyorsunuz; kitap, dergi, gazeteler, mesleki yayınlar, raporlar gibi 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.

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 dakikada 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.

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 bağlayabi-

liriz. Şimdi yılların tecrübesi ile geliştirilen uygulamaları pratikte kullanabilme fırsatına sahipsiniz. İleriki bölümlerde okuma frenlerinizle tanışacaksınız. Bunlardan kurtulup daha üstün bir okuma becerisi kazanmanız, öğreneceğiniz taktikleri belli bir sistem içinde uygulama disiplini geliştirmenize bağlıdır. Tabi bir de kararlılığınıza…

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 sonucu hızlı okuyabilme güveniniz kırılabilir. Bu alıştırmaların ne olduğunu ileri bölümlerde göreceksiniz.

Alışkanlıklarınızı Değiştirin.

Hiçbir alışkanlık birden bire 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 bilir-

siniz. Fakat böyle bir alışkanlığı kazanmak için bir çaba sarf etmediyseniz zorunlu hallede 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.

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.

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 mekan, ne ka-

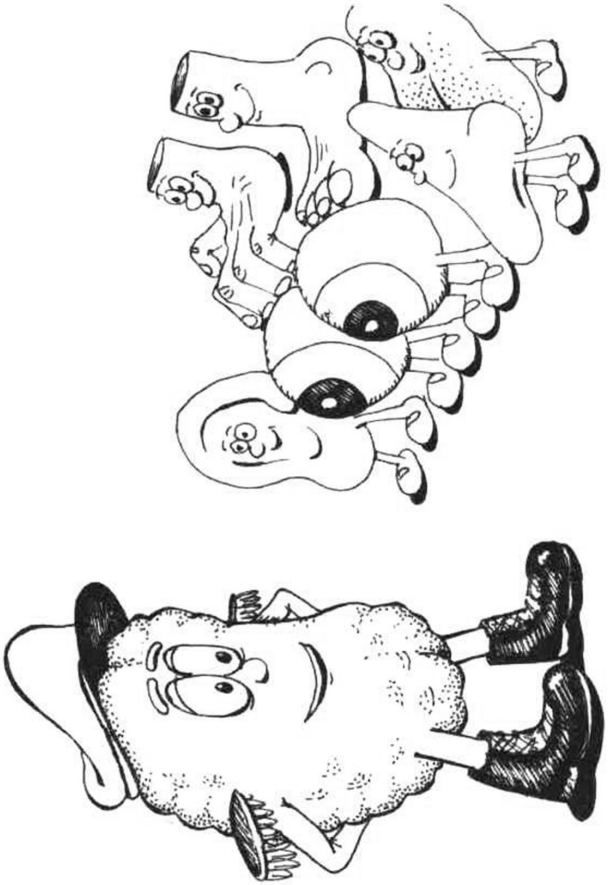
dar okuduğumuzu ve okuma hedeflerimizle şu anda bulunduğumuz durum hakkında bir fikir verecek okuma çizelgesi, okuma müziği* okuma saati, okuma ihtiyacını** ve zevkini kamçılayacak hayaller ve telkinlerin gerektiği gibi yapılması bu konuda oldukça başarılı sonuçlar almanızı sağlayacak uygulamalar olacaktır.

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

** Neleri okuduğunuzun listesini çıkarın. Neleri okumak istediğinizi belirleyin. Listenizi zamanla güncelleştirin.



BÖLÜM 1
İNSAN OKUR; AMA NASIL?



İnsan beyni sahibinin ihtiyaçlarından fazla gelişmiş bir araca benzer."

A.R. Wallace

KOMUTA MERKEZİ BEYİN

Beyninizin içinde neler olup bitiyor? Şu anda okuduğunuz yazılar beyninizde fikirlere nasıl dönüşüyor? Bilgiler nerede saklanıyor? Beyin hücreleri arasında iletişim nasıl oluyor? Pek çok araştırma yapılmasına rağmen hakkında pek az şey bilinen beynimizin kendine ait mikro dünyasında neler oluyor? Keşke mümkün olsa da düşüncelerin ve davranışların üretim merkezini sanal ortamda dolaşabilecek.

BEYNİNİZİN TANIYIN!

- Yetişkin bir beyin yaklaşık olarak iki yumruk büyüklüğünde ve 1,4 kilogramağırlığındadır. Hacim olarak vücudumuzun diğer organlarına kıyasla 1/50 yer kaplar.
- *Beynin üst tabakası (korteks) düşünmek ve duyular yoluyla algılamak için kullandığımız bölümdür. Yaptığımız işin bilincine varmamızı bu bölüm sağlar.*
- Tüm duygularımız, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz, bir nörondan diğerine aktarılan elektriksel ve kimyasal sinyallerle ortaya çıkar.
- *Beyin, vücudun toplam ağırlığının %2'sini oluşturmasına karşın, alınan tüm oksijenin %25'ini, gıdaların kalorisinin %20'sini ve vücutta dolaşan kanın %15'ini kullanmaktadır.*
- Enerji olarak değerlendirmek gerekirse beyinde büyük bir şehri kurmaya yetecek potansiyelde atom enerjisi vardır.

- *Beynimizdeki nöronların (sinir hücreleri) sayısı yaklaşık olarak 12 trilyon kadardır (Dünyamızda yaşayan toplam insan sayısından 2.500 kat daha fazla)*
- Her bir beyin hücresi bir diğer hücre ile olan iletişimin protein moleküllerini sentez yaparak gerçekleştiriyor. Bu yolla kendisinden sonra gelen 100 bin beyin hücresine bağlanmasını fiziksel olarak mümkün hale getiriyor. Her bir nöron diğer nörona 10 milisaniyeden kısa bir zamanda ulaşmaktadır. (Bu süre de göz kırpma süremizin onda birinde daha az bir süredir.)
- *Kulaklarımız sayesinde duyabiliyoruz. Ses, beynimize bir mesaj iletmeden önce her kulakta moleküler titreşimlerini en ince ayrımlarına kadar algılayabilmektedir. Bunun için 24 bin bağlantı lifi kullanılmaktadır.*
- Beynimize ulaşan bir koku algısını, havada yoğunluğu trilyonda bir olan bir 'koku' molekülünü burnumuzla algılayabilmekteyiz.
- *Her gün milyonlarca vücut hücresi ölmekte, bir yandan da yerine yenisi üretilmektedir.*

Beyin hücreleri diğer hücrelerimize kıyasla daha az ve daha yavaş ölür ve yerine yeni bir hücre üretilemez. 70 yaşına gelmiş biri çocukluk hatıralarını bu nedenle kolayca hatırlayabilmektedir.

Beynimiz Nasıl Çalışıyor?



Beynimizdeki nöronlar (sinir hücreleri) çok sayıda kolu olan minik bir ahtapota benzer (bazılarının binlerce kolu vardır). Bu nöronların her biri diğer

hücrelerle (görme, duyma, dokunma, tat alma ve dokunma verileri bu sayede algılanır), her hücre de bu sinir hücreleriyle ilişki kurabilecek kapasitedir. Zihinsel becerileri belirleyen esas, beyindeki hücre sayısıyla değil, yaptığı bağlantı sayısıyla ilgilidir. Bu bağlantılar en çok doğumdan sonraki ilk 6 ayda gerçekleşir.

Hücreler arası bu bağlantı zenginliğini anlaşabilmek için P. Russel, sinir hücrelerini telefon şebekesine benzeterek beynin 1 gramında bulunan nöronların bağlantı kapasitesinin dünyadaki telefon ağına eşit olduğunu söylemektedir.

Bilgiler Nasıl İletilir?

Duyu organlarımız aracılığı ile algılanan düşünce ve davranışlarımız, bir nörondan diğerine aktarılan elektriksel ve kimyasal sinyallerle ortaya çıkar. Milli maçlarda görmüşsünüzdür, seyirciler kollarını peş peşe havaya kaldırarak 'dalga' yaparlar. Kollardan oluşan dalgalar sıranın bir ucundan diğerine ilerler. Bunun gibi peş peşe ateşlenen minik elektrik akımları aksonlar (aktarıcılar) ve dentritler (toplayıcılar) aracılığı ile saniyenin 1/100'ü gibi bir sürede ilgili hücreye iletilir.

En çok merak edilen şeylerden biri de bunca bilgi nerede saklanır. Beynimizin hafıza deposu nerede ve nasıl bir şey? Bugüne kadar yapılan araştırmada beynin hafıza deposu sayılabilecek bir alanına rastlanmadı.

Beyninizin Sınırlarını Biliyor musunuz?

Bedenimizde hassas alıcılar var, yaklaşık 500 bin dokunma detektörü, 200 in ısı detektörü ve 4 milyon acıya duyarlı olan bir ağ kesintisiz olarak beynimizin ilgili yerlerine bilgi aktarmaktadır.

Beynimizin 1 cm2'sinde de, 1 trilyon bağlantılı, 100 milyar nöron bulunmakta ve bu nöronlar arasında her bir saniyede en az 10 milyon kere uyarı gerçekleşmektedir. Her beyin hücresi saniyede binlerce sinyal alabilir.

Prof. Dr. Mark Rusonsweig'e göre beyne saniyede 10 yeni bilgi yüklense bile ortalama ömürde bir insanın hafızası kapasitesinin yarısından çok azı doldurulabilir.

Tıp bilime ve teknolojisi çağımızda çok hızlı ilerlemesine rağmen beynimizin sınırları hakkında yeterli bir bilgi edinememiştir. Bugüne kadar yapılan araştırma sonuçları bu konunun ancak %5'ini aydınlatabilmiştir.

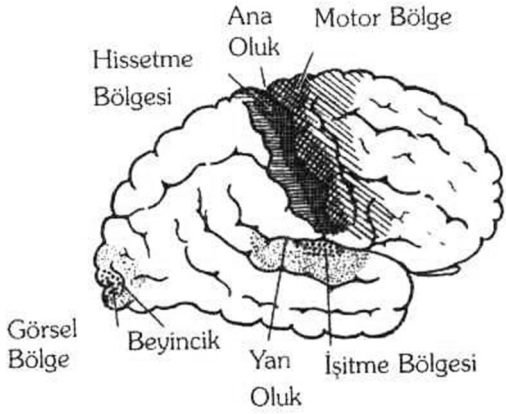
"Beynim yoruldu, dinlenmeye ihtiyacım var" diyenleri duymuşsunuzdur. Ancak beynimizin yorulması fiziksel olarak mümkün değildir. Elektro-kimyasal sistemle çalışan beynimizin kas sistemi ile çalışan el, kol, göz sistemlerinden farkı, yorulmamasıdır. Yaşamsal fonksiyonların komuta merkezi olan beynimiz, günün 24 saati haftanın 7 günü siz yaşadığınız sürece çalışır; asla yorulmaz. O sizin, 'yaşam destek makinenizdir. Siz istirahat ederken bile dinlenmenizi kontrol eder. Siz istirahat ederken bile dinlenmenizi kontrol eder.

Peki neden bazen beynimizin kilitlendiğini, sıkıldığımızı hissederiz?

Bunun üç nedeni vardır: Birincisi; aynı şeyleri monoton ve kesintisiz tekrar tekrar düşünmek (bir arabanın buzda patinaj yapması gibi), ikincisi üst üste gelen bilgilerin gerektiği gibi yönlendirilip tasnif edememek, üçüncüsü ise fiziksel yorgunluğumuza (göz, beden) karşı tepkisiz kalarak çalışmayı sürdürmemizdir.

BEYNİNİZİN DEĞERİ

- Her gün dişlerinizi fırçalıyorsunuz Niçin?
  Ağız sağlığınız için.
- Niye iyi bir işte çalışmak istersiniz?
  Kendinizle gurur duymak ve kariyeriniz için.
- Ayakkabılarınızı niye boyarsınız?
  Paspal görünmemek için.
- Beyniniz sizin için ne kadar önemli?
  Çok mu?
- Peki, beyninizi daha üretken hale getirmek için bu güne kadar ne yaptınız?



'Bu sorumluluk bana ait değil', 'Bu konuyu daha öğrenmedim', şeklinde mazeretlerinizin olacağını sanmıyorum. Fakat merak ediyorum, eğer beyninizi siz programlamıyorsanız bunu kim yapıyor? Onu kim yönetiyor? Neyin peşinden gittiğini kim kontrol ediyor?

SAĞLIKLI BİR BEYİN İÇİN

Az Yemek Öldürmez!

Beynimiz tüm vücut dokuları gibi kalori yakar. İhtiyacından fazla alınan besin yakıt artıklarının artmasına sebep olur. Bu da ilgili hücrelere zarar veren serbest oksijen radikalleri olarak adlandırılan zararlı maddelerin daha az üretilmesine neden olur.

Beyniniz size yaratıcı tarafından verilen bir hizmetkârınız, lambadaki cinizdir! Eğer bugün ondan yararlanmayı bilmez, ne dileyeceğinize karar vermezseniz yarın ondan tek şey dileyeceğinizi duyar gibiyim:
- Özür dilerim!

Madde Bağımlılığından Bağımsızlığa

Aşırı alkol, sigara, ilaç bağımlılığı gibi alışkanlıklar beyin hücrelerinin ömrünü kısaltır. Ölen beyin hücrelerinin yerine yenisi üretilmez.

Zihinsel Beceriler Her Yaşta Geliştirilebilir

Okumak, düşünmek, şiir yazmak, bulmaca çözmek gibi zihinsel becerilerinizi aktif tutan üretken davranışlarınız, beyin hücreleri arasındaki bağlantıları artırmakta ve geliştirmektedir.

Oksijen Kürü Gibisi Yok

Günün değişik saatlerinde 8-10 defa derin nefes alarak hücrelerinize oksijen bayramı yaptırın.

Stresinizle Arkadaş Olabilmek

Gerilimlerinin altında ezilenler, ruhsal ve bedensel olarak yıprandığı gibi sinirsel olarak da etkilenmekte, hatta bu geri-

limler sinir hastalıklarına sebep olabilmektedir. Bunun için kişinin kendisini tanıması, kendisi ile barışık olması, başkaları ile ilişkilerini düzenleyebilmesi; kısacası kendi kendine yardımı öğrenmesi gerekir. Bu konuda yararlanabileceğiniz hayli referans kitaplar mevcuttur.

* Barbara Braham, Stres Yönetimi, Çev. Vedat Diker, Hayat Yayınları, İst. 1998. Okuyabilirsiniz.

Yararlı Zararsız Haplar

B1-B6 kompleksi içeren vitaminler ve çinko tabletlerini doktorunuza danışıp belli aralarda alabilirsiniz.

Şifalı Bitkiler

E ve C vitaminleri, bazı bitkisel çaylar (Melisa, ada çayları) toksik serbest radikalleri parçalayarak sinir hücrelerinin hasarını önleyebilmektedir.

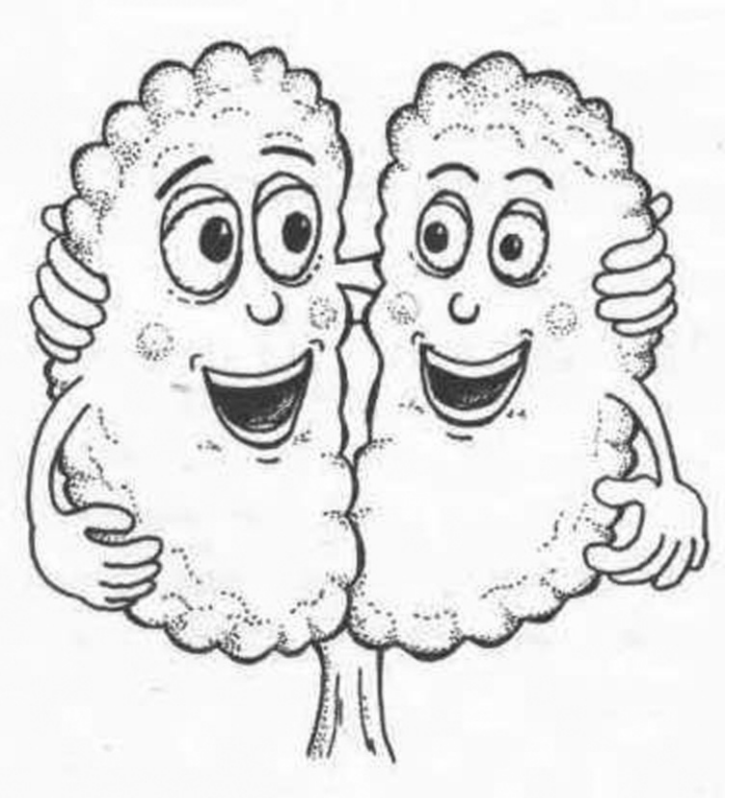
ÖĞRENME

Kendi düşünceleriyle ve kendi bilgileriyle kanaat edenler 'daim cehalet diploması'nı hak ederler.

Öğrenme; tekrarlayarak veya yaşantı yoluyla davranışta veya düşünce düzeyinde meydana gelen oldukça devamlı bir değişikliktir.

Neden bazı öğrenciler derslerinde not tutmadan da sınavlarda başarılı olurken, bazı öğrenciler not tutsalar dahi onlar kadar başarılı olamıyorlar? Neden bazı öğretmenlerin derslerinde başarılı olan bir öğrenci diğerinde olamıyor? Kişinin çalışkan olmaması tembellik mi aptallık mı? Neden doğum günümüzdeki bir ayrıntıyı yıllar sonra hatırlayıp da evde bir yerlere

koyduğumuz cüzdanın yerini hatırlayamıyoruz? Neden sınavlara çok iyi hazırlanan öğrenci sınav sırasında olmayacak hatalar yapabiliyor ve kaygılanarak öğrendiklerini hatırlayamıyor? Zekâ, kalıtım, kişisel yetenekler veya beynin çalışma şeklinin bu farklı sonuçlara etkisi nedir? Beynimizin yapısını inceleyerek bu sorulara cevaplar vermeye çalışalım:



Sol ve Sağ Beyin Birbirini Tamamlar:

SOL BEYİN	SAĞ BEYİN
Devamlıdır.	Bütünseldir

Zihinsel ağırlıklıdır.	Sezgisel ağırlıklıdır.
Planlar.	Yapılandırır, kendi haline bırakır.
Duyguları kontrol eder.	Duyguları serbest bırakır.
Analitiktir, yaratıcıdır.	Tepkiseldir.
İsimleri hatırlar.	Yüzleri hatırlar.
Gerçekçidir.	Duygularla hareket eder.
Zamana yönelimlidir.	Mekâna yönelimlidir.
İşitsel/görsel yolla öğrenir.	Dokunsal /Kinestetiktir.
Yazmayı ve konuşmayı tercih eder.	Çizmeyi ve kullanmayı tercih eder.
Sözlü talimatlara uyar.	Yazılı ya da görsel talimatlara uyar.
Kelimelerle düşünür.	Görüntülerle düşünür.
Verilerle hareket eder, sonucu görmeye çalışır.	Matematiksel biçimde düşünür kıyas, yorum, değerlendirme yapar.
Bir defada bir şey düşünür.	Aynı anda çok şey düşünür.
Dilde odaklanır.	Üslupta odaklanır.
Somut biçimde düşünür.	Fantezi kurar.
Vücudun sağ tarafını kontrol eder.	Vücudun sol tarafını kontrol eder.

Öğrenirken Gerçekleşen Sağ-Sol Beyin Koalisyonu

Herkes beyninin çalışma şekline göre farklı öğrenme stillerine sahiptir. Beyniniz bir bütün olarak çalıştığı halde, fiilen iki yarım küreye bölünmüştür. Her iki yarım küre diğerinden farklı fonksiyonlara sahiptir ve kişide bunlardan biri baskındır.

Her iki yarım küre genellikle eşit düzeyde kullanılmadığı için bir diğeri bundan olumsuz etkilenerek zayıf kalmıştır.

Beynin zıt zihinsel fonksiyonlarını kullanan iki kişinin bu farkı anlamadan birbirleriyle anlaşmaları oldukça güçtür. Birinin ak dediği yerde diğerinin kara demesinin nedenlerinden biri de budur.

'Sağ' beyinli 'Sol' beyinli kavramlarını biraz daha açalım. Bu iki yarım kürenin birbirinden farklı ve üstün özellikleri neler? Siz hangi beyin tipini kullanabiliyorsunuz ve zayıf kullanılan lobunuzun fonksiyonlarını nasıl geliştirebilirsiniz?

Sağ Beyni mi Yoksa Sol Beyni mi Geliştireceğim ve Nasıl?

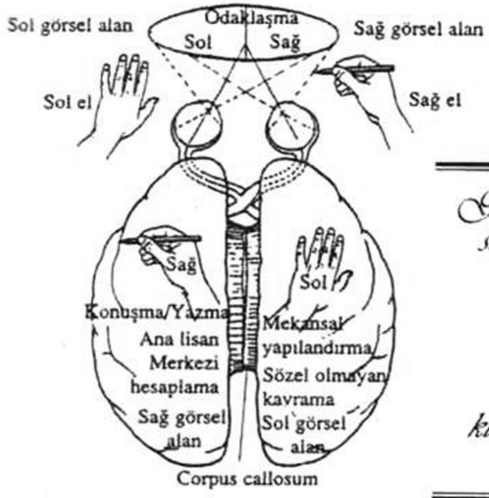
Biliyorum, şimdiye kadar 'beynimin sol fonksiyonunu geliştireceğim' şeklinde bir çaba göstermediniz. Ancak şimdiye kadar alışılagelen tutumlarınız sağ veya sol beyin fonksiyonlarınızı geliştirdi. Bu da küçük yaşlardan beri yaşadığınız deneyimlerin neticesinde oldu. Örneğin tatil kelimesini duyunca siz tatilde yanınızda olması gereken şeyleri düşünüyorken, eşiniz oradaki deniz manzarasını ve geçen yıl edindiği dostlarını hatırlıyorsa; o anda siz sol beyninizle düşünürken eşiniz sağ beynini kullanıyor demektir.

Günümüzde Türk eğitim sisteminin ezberci anlayışı, gençlerin sol beyin fonksiyonlarını geliştirerek sağ yarım kürenin fonksiyonlarını zayıflatmaktadır. Çocukların büyükleri hayrete düşürecek hayal güçleri ve üretken fikirleri, eğitim sistemimizin ezbercilik anlayışına feda edilmektedir. Büyüdüklerinde de bu durum sağ duyarlılıklarını olumsuz etkilemektedir. Hayatımızı devam ettirmek için düşünmeye devam edeceğiz, fakat bir yandan da düşünmeyi tekrar öğrenerek!

BEYNİNİZİN ÖZGÜN YASALARI VAR

Arkadaşınızı kişisel tercihlerinize göre seçersiniz, ancak bu kriterler yazılı değildir. Beyninizin de yazılı olmayan seçicilik kuralları vardır. Bu kuralları yerine getirmezseniz beyniniz size iyi hizmet etmeyecektir.

Beyni ideal şekilde programlayabilmek için onunla kurulacak iletişimde aşağıdaki 7 kurala uyulması gerekir:



Genel olarak beyinlerinin sol yarım küresini baskın olarak kullanmayı alışkanlık edinenler, okuyarak; sağ yarımküresini baskın kullananlar ise görerek ve deneyerek öğrenirler.

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

7. Zihinsel antrenman (Gelişim)"



1. İsteklerinizi Tanımlayın

'Başarı en basit ifadesiyle, tanımlanmış bir hedefin elde edilmesidir. Ne okuyacağınızı, ne kadar okuyacağınızı, ne zaman ve nasıl okuyacağınızı, bunları yapmanın size sağlayacağı faydaları 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 olursunuz.

3. Hedefinizi Ölçülebilir Hale Getirin

'Çok kitap okumalıyım' yerine 'Bu ay ……, ……, …… kitaplarını okuyacağım'. 'Hızlı okuyacağım' yerine 'Dakikada 600 kelime okuyacağım'. 'Bugün çok çalışacağım' yerine, '…… İşlerimi saat 18.00'e kadar bitireceğim'. 'Zayıflayacağım' yerine '21 gün içinde 3 kilo vereceğim' 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 nakit paranız oldu. Daha önceden zengin olmanın kriterlerini belirlemediyseniz, beyniniz sizi zengin etmek için debelenip duracaktır. Bu koşullarda belirsiz bir hedef uğruna çalıştığınız için mutlu olamayacaksınız.

4. Pozitif Odaklanmayı Alışkanlık Haline Getirin

Beyniniz 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.'

Zühal adında bir kursiyerim hızlı okuma seminerlerime büyük bir istekle katılmıştı. Buna rağmen okuma hızında artık olmadığı gibi, olmayacak şey oldu! Okuma hızı yavaşladı. Zihinsel tutumunu incelediğimde beyninde hızlı okumaya karşı bir direnç geliştirdiğini 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 takdirlik 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 farklı bir bakış, üstesinden gelebileceğiniz bir çözüm üretmenizi de sağlayabilir. Bunun her ikisi de kendiliğinden olmaz. Alışkanlık ve tutumlarınız çerçevesinde gerçekleşir. Sorunları büyütmek çözümleri güçleştirecek, böylece çözüm üretme beceriniz de köstekleneceketir.

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

Rüzgârın yönünü tayin edemeyiz. Ama geminin seyrini değiştirebiliriz.

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, uygulamalarınızda da istekli olmalısınız. Yoksa zahiri zorlukların yanında bir de iç engellemelerinizle 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 olsa zihinsel sporlar yapıyoruz. Bulmaca çözüyor, felsefi konuşmalar dinliyoruz, cebimizdeki 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, Edward De Bono'nun Altı Şapkalı Düşün-

me Tekniği'ni* uygulamak, çocukların delirtebilen akıllı sorularına mantıklı cevaplar vermeye çalışmak, beyin gücünü geliştirmek için yapabileceğiniz isabetli antrenmanlardan sadece birkaçı olabilir (Bu konuda daha fazla bilgiyi Yaratıcı Düşünce Teknikleri, Doç. Dr. Nuray SUNGUR, Evrim Yayınları'nda bulabilirsiniz).

*Altı Şapkalı Düşünme Tekniği, Edward De Bono, İnkılâp Yayınları.

EN YAYGIN ÖĞRENME TEKNİKLERİ

Güçlü ön sezgilere dayalı yaklaşımları göz önünde bulundurmazsak öğrenme işlevini sınırlı 5 duyu organımızla gerçekleştiriyoruz. %100'lük gerçekleşmiş bir öğrenmede duyu organlarımızın kullanma yoğunluğundaki dağılımın;

%1	Tat alarak
%3	Koklayarak
%5	Dokunarak
%11	İşiterek
%80	Görerek

gerçekleştiğini söyleyebiliriz.

Öğrenirken ne kadar duyu organımızı bir arada kullanabilirsek öğrendiğimiz bilgi de o derece kalıcı ve hatırlanabilir olacaktır.

Mesela, komşunuzun çok güzel mantı yaptığını biliyorsunuz ve siz de bunu öğrenmek istiyorsunuz. Komşunuz size bu tarifi anlatırken onu dinliyor, bir yandan da not alıyor ve mantı yaparken de komşunuzu izliyorsunuz.

Mantı pişerken kokusunu alıyorsunuz bu da iştahınızı ka-

bartıyor. Yapıldıktan sonra da tadına bakıyor yapmaya iyice özeniyorsunuz. Bu durumda 5 duyu organınızı kullanarak mantı yapmayı öğrendiniz. Deneyip pekiştirmeniz de sizi mantı yapmada ustalaşacaktır.

'İşitirsem unuturum, görürsem hatırlarım, yaparsam öğrenirim.'

Çin Atasözü

ZEKÂ NEDİR?

Zekâ, öğrenebilme yeteneğidir. Akıl, kullanıldıkça gelişir. Tecrübe tekrar edildikçe otomatikleşir, hafıza ise zekânın en büyük sermayesidir. Herkes ay ya da çok zekidir. Akıllı olmak için bir de duygusal zekâ gerekir.

Duygular Zeki Olabilir mi?

Son yıllarda adından sıkça söz ettiren "Duygusal Zekâ" kişisel zekâ olarak da tanımlanabilir. Bu zekâ, birtakım değerlerle saptanır.

1. Kendini Bilmek

Duyguları uygun idare edebilme "kendini bil" temeli üstünde gelişir. Yoğun yaşanan kaygı, karamsarlık, alınganlık gibi duygularla baş edemeyen kişiler, iç huzursuzlukları nedeniyle dikkatlerini okuduklarına veremezler.

2. Duyguları Kontrol Edebilmek

Gerçek duygularımızı terk edememek bizi onların insafına bırakır. Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idare ederler. Bir kitabı niye okuduklarını bilenler onu hayatlarında nasıl kullanacaklarını da bilirler.

3. Kendini Harekete Geçirme

Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilmek, konsantrasyon, kendine hakim olma, tıkanıp kalmama daha hızlı okuma bilgilerini kararlı ve sonuç alıcı şekilde uygulamayı kolaylaştırır.

Bunların dışında 'empati kurabilmek' (başkalarının duygularını anlamak) ve 'ilişki geliştirebilmek' duygusal zekâları gelişmiş kişilerin özellikleridir.

Sosyal başarıların temelinde 'duygusal zeki'lik yatar ve istenirse her yaşta geliştirilebilir.

BİLGİ 'SİZ'SİNİZ

Çok hızlı üretilen, dağıtılan ve tüketilen bir dünyada, öğrenmek, bilmek ve anlamak bir tercih değil zorunluluktur. Artık 'öğrenmeyi öğrenmenin' faydasını düşünme lüksüne sahip değiliz.

Her türlü bilginin kolayca ulaşılabildiği günümüzde öğretmenin, öğreten kimliği yerine öğrenmeye yardımcı olan antrenör kimliği baskındır. Öğrenciye öğretilebilecek bilgileri aktarmak yerine öğrencinin ihtiyacı olan bilgiye ulaşmasına koçluk yapacaktır. Üniversiteler bile dört duvar arasından çıkıp sanal ortamlara taşındı. İstediğiniz her şeyi, hatta bomba yapmayı bile internetten kolayca öğrenebilirsiniz. Artık sorun bilgiyi kimden öğreneceğiniz değil, nereden ve nasıl öğreneceğiniz. Bilgi, öğretmenin verebilecekleri ile sınırlandırılamayacak kadar hızlı gelişiyor.

Bir üniversite mezunu, öğrendiği bilgilerin %10'unu her yıl unutmakta ve eskitmektedir. Örneğin ben hastalandığımda canımı 20 yıllık tecrübeli bir doktora emanet etmek yerine 2 yıl önce uzmanlığını almış, tecrübeli bir doktora muayene olma-

yı tercih ederim. 20 yıllık doktorun tecrübesine bir diyeceğim yok, sadece beni 20 yıl öncesinin bilgileriyle tedavi edeceğinden kuşkulanıyorum!

BELLEK

Geçenlerde bir TV kanalında Hayrettin Karaca (TEMA Vakfı Kurucu bakanı) her yıl milyarlarca ton toprağımızın erozyonda kaybedildiğine dikkat çekiyordu. Üzüldüm. Her yıl kaç milyar bilgiyi değerlendiremeden unuttuğumuzu hatırladığımda daha da üzüldüm.

Bilgi ve deneyimlerimizin, beynimizdeki nöronlar* arasından geçen elektrik akımları olarak şifrelenerek kaydedildiğini öğrenmiştik. Hatırlama, başımızdan geçen bir olay sırasında kaydedilen şifrelerin (elektrik akımlarının), o olay olduğunda kaydedildikleri düzende geri çağrılması işlemidir.

*Nöronlar bilgi alışverişine aracı olan sinir ağıdır.

İki çeşit bellek vardır.

Uzun dönemli bellek ve kısa dönemli bellek. Kısa dönemli bellekte hiçbir şey birkaç dakikadan fazla kalmaz. Bundan daha uzun bir süre sonra hatırlayacağınız her şey, uzun dönemli belleğimizdedir. Gerektiğinde her zaman hatırlanabilir.

Belleğiniz aşağıdaki üç temel ilkeye göre çalışır.

1. İlişkilendirme
2. Hayal gücü
3. Düzen ve yapı

HAFIZA

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 hatırlanmaz 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 mana olarak kişiye anlamlı gelen bilgin hafızaya aktarılması gereğidir.

Üçüncü aşama; Kaydedilmiş 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 gerçekleştirmiş olması gerekir.

Unutkanlık Sorunu!

İnsanların unutma sorunu yoktur, dikkat sorunu vardır. Belleğe iyi bir ilk izlenimi kaydedilmezse kolayca unutulur.

Tony Buzan

Gelmiş geçmiş en büyük dâhilerden biri olmanın yanı sıra, çok güçlü bir hafızaya sahip olan Leonardo da Vinci, ortalama insanın '*görmeden baktığını, duymadan dinlediğini, hissetmeden dokunduğunu, tat almadan yediğini, fiziki 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 aklında 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. Bir nörolog'a muayene olmanız gerekir.

HATIRLAMAYI KOLAYLAŞTIRABİLİRSİNİZ

'Dikkatsiz insan ormanda yürür de yakılacak odun görmez'.

(Rus Atasözü)

Kinestezi ve Duyusallık

Bir şeyi hatırlamaya çalışırken L. Da Vinci'nin önerisine kulak verin ve tüm duyularınızı hatırlamaya çalıştığınız şeyler 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 ilişkilendirebilirse kolayca hatırlanabilir. Mesela 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 taşınabileceğini 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 canlanmaya 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 mesela 1'den 20'yekadar her rakama hareket eden bir görüntü kaydedin. Sırasıyla hatırlamak istediği-

niz 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 şüpheci, güvensiz, ihtimaller içinde olumsuz seçeneklerin gerçekleşebileceğini varsayma alışkanlığı, zihnin olumlu gelişimine sekte vurabilir.*

*Oğuz Saygın, Negatif limanlardan Pozitif Sulara, Hayat Yayınları, İstanbul, 1998.

Abartma

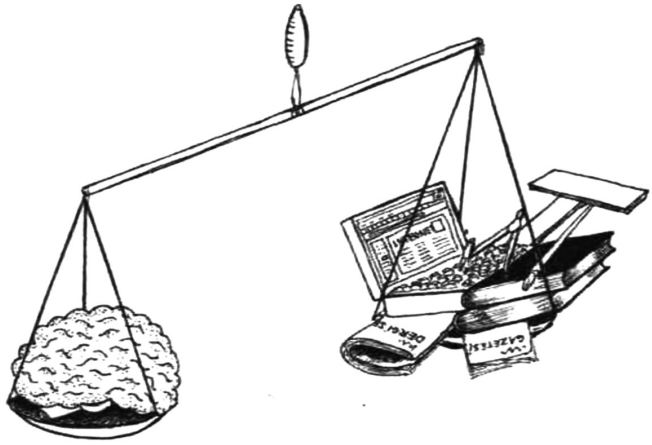
Bir şeyin abartılmasından pek hoşlanmayabilirsiniz, ancak unutmayın ki dehalar uçuk kaçık fikirlerle doludur. Hatırlanması zor bir şeyi hatırlamaya çalıştığınızda bunu canlandırma sisteminizde abartarak komikleştirebilirsiniz. Silik ve zayıf bilgiler bu sayede daha güçlü bir izlenimle kaydedildiğinden daha kolay 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 sisteminin güçlenmesi birden fazla etkilerin doğru kullanılmasına bağlıdır. Unutmayın ki bir zincirin gücü en zayıf halkasının gücü kadardır.

'Öğrenci öğretmenin yaptığını değil kendi yaptığını öğrenir.'

(Tiler)

ÖĞRENMENİN SON VERSİYONU 'ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK'



'Öğrenmeyi öğrenmek' anlayışı; öğretmen unsurlarını asgariye indirgeyip kişinin kendi kendine öğrenme potansiyelini kullanabilmesidir. Kişinin bir bilgiye nasıl ulaşacağını, na-

sıl öğreneceğini, aklını en verimli şekilde kullanabilmesini ve bunun için de öğrenmenin psikofizyolojik ve nörofizyolojik süreçleri hakkındaki temel bilgileri bilmesini ve kullanmasını savunur.

Öğrenmeyi Öğrenme Nasıl Öğrenilir?

Öğrenme ile ilgili ne kadar çok şey biliyorsanız kendinizi, öğrenme biçiminizi, neyi öğrenmek istediğinizi, aradığınız bilgiye kolayca ulaşmasını da o ölçüde kolay öğrenebilirsiniz. Bu gerçekleştirdiğinde öğrenme de öğrenilmiş olacaktır. Bu konu ile ilgili ender de olsa seminerler verilmektedir. Ayrıca Mümin Sekman'ın Alfa Yayınları'ndan yayınlanan *Kesintisiz Öğrenme* bunun için güzel bir kaynak olabilir. Bunun yanı sıra Sabah Kitapları arasında yer alan Dehanın El Kitabı, *Tony Buzan-Raymond Keane'nin* bu konuyla ilgili eserini de önerebilirim.

Okulda Okumayı Öğrenirsiniz, Sonra da Öğrenmek İçin Okursunuz

İçinde bulunduğunuz bilgi çağında, etkili okuma tekniği sadece arzu edilen bir beceri değil, hayati bir zorunluluk olmuştur. Bu kitabın da yazılma amaçlarından biri budur. Peki, bu güne kadar okumayı yanlış bilgilerle mi gerçekleştiriyordunuz? Eğer daha önce okuma verimliliğinizi artırmak için herhangi bir çalışma yapmadıysanız bunun cevabı 'evet'tir. Bunca yıl aradan sonra okumayı yeniden öğrenmeniz gerekmiyor. Ancak bu güne kadar süregelen okuma yanlışlarını tutucu alışkanlıklarınızdan kurtarıp, yerine yeni okuma becerilerini kazanmak çok da kolay olmayacaktır.

Oku-Mobiliniz Kaç Model?

Biliyorum bu soru size çok saçma geldi. Çünkü hemen hemen hepimiz okumayı 6–7 yaşlarında ilkokulda öğrendik. Aslında sormak istediğim 'Daha iyi okumak için en son ne zaman kendinizi geliştirdiniz?' Öyle ya bilgilerin %70'i okuyarak elde edildiğine göre bu güne kadar daha etkili okumanın çabasını göstermiş olmanız gerekir. Eğer böyle yapmadıysanız, belki de siz hala ilkokulu bitiren bir çocuğun etkinliğinde okuyorsunuz!

En Etkili Öğrenme Tekniği 'Okumak'

En çok 'görerek' öğrendiğimizi biliyoruz. Bu durumda bilgiyi okuyarak öğrenmenin, diğer duyu organlarımızı kullanmaktan çok daha üstün, hızlı ve kolay olduğunu söyleyebiliriz. Göz ve kulak sinirlerinin bilgiyi beyne aktarma hızı karşılaştırıldığında göz sinirlerinin kulak sinirlerine oranla 27 kat daha hızlı olduğu tespit edilmiştir. Sabahları uyandığınızda da bunu fark edebilirsiniz, önce görüntü gelir sonra ses. Okumak için gözümüzü, nasıl daha etkili kullanabiliriz? Okuma hızı arttıkça anlama düşer mi? Bu soruların cevaplarını ilerleyen sayfalarda bulacaksınız.

Okuma İşlemi Nasıl Gerçekleşir?

Okumak; yazılı semboller dizisini kişi için anlamlı hale getirmek işlemidir, 3 aşamada gerçekleşir:

1. Tanıma

Göz tarafından incelenen yazıların şekli ve simgeleri optik sistem tarafından beynin görme korteksine iletilir. Yazı şekilleri ve kelimelerin, deşifre edilmek üzere görüntüsel kopyaları alınır. Sözcüklerin tanıdık olup olmadıklarına bakılır.

2. Kısa Vadeli Algılama

Bu aşamada her cümle değerlendirilir ve anlamlandırılır. Okunan yazının özelliğini, görünüşünü, stilini kavrayarak; yazarın yazdıklarına, kendi düşünce ve algılama yeteneklerimize göre bir anlam veririz.

Var olmak algılanmış olmaktır.

Akılda Tutma

Bilgiler ilişkilendirilmiş ve gerektiğinde bellekten geri çağırılabilir durumda kaydedilmiştir. Ancak; kavramanın berraklığı, tanıma ve anlama işlevinin yeterince açık yapılmasına bağlıdır.

Okuma Alışkanlığını Nasıl Kazanabilirim?

'Alışkanlıklarımıza, ters alışkanlıklar edinerek hâkim olabiliriz.'

Epiktedos

Değişikliklerin herhangi bir değer taşıyabilmesi için kalıcı ve tutarlı olmaları gerekir. Üniversiteye hazırlanan bir öğrenci ilk deneme sınavında yetersiz olduğunu düşünüyor, 'Ben bu işi yapamıyorum' diye vazgeçiyorsa, önce bu disiplinsizlik ve güvensizlikten kurtulması gerekir. İyi alışkanlıklar da, kötü alışkanlıklar gibi zamanla, ancak o davranışın tutarlı tekrarlanmasıyla kazanılır.

Öncelikle şuna karar vermelisiniz. Kitaplarla ilişkilerinizi flört düzeyinde mi tutmak istiyorsunuz yoksa kalıcı arkadaşlığa dönüştürmek mi? Eğer flört düzeyinde ilişkileriniz sizi tatmin ediyorsa 'hızlı okumak' sizin için lüks olabilir!

Hayatlarımızı biçimlendiren ara sıra yaptıklarımız değil, sürekli olarak yaptığımız şeylerdir.

Daha hızlı okumak mı istiyorsunuz?

Gerçekten amaçladıklarınızdan biri buysa bunun nedenini ve hangi amacınıza ulaşmak için bunu istediğinizi belirleyin. Ne okumak istediğinizi, bunları niçin ve ne zaman okumak istediğinizi, öğreneceğiniz bilgileri nerelerde kullanacağınızı ve bu alışkanlığın size kazandıracağı ayrıcalığı hayal edin. (Yapmadıysanız planlayın)

'Amaç küçük, engel büyükse, engeli küçültmek için amacınızı büyültün.'

Bugüne kadar bu alışkanlığınızı göz ardı etmenizin nedenlerini ve kaybettiğiniz zamanı düşünün. Kendinize karşı dürüst olun. Samimi olarak bunları istiyor musunuz? Hemen şimdi değişim için ilk adımı atın. Ertelemeyin. Çünkü bugünün fırsatı, yarın uygulayamadığınız kararlar listesine kolayca kayabilir. Önce okuma saatlerinizi belirleyin ve bu saatlerde isteseniz de istemeseniz de alışkanlık kazanıncaya kadar okuyun. Bir süre bu canınızı sıkabilir, ancak bunu düzenli tekrar ettiğinizde bundan zevk almaya başladığınızı göreceksiniz.

EN YAYGIN OKUMA SORUNLARI

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

TEKNİK BOYUT

- Okurken gözün yorulması
- Kelime kelime okuma

- Hece – hece okuma
- Dudak kıpırdatma
- İçten seslendirme
- Plansız okuma
- Ritim eksikliği
- Gözün çözünürlük alanını kullanamama
- Hız ve anlama ilişkilerini kuramamama.
- Pasif okuma

PSİKOLOJİK 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

FİZYOLOJİK BOYUT

- Unutkanlık

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

ÇEVRE BOYUTU

- Çalışma ortamı
- Gürültü
- Yetersiz aydınlatma

MATERYALDAN KAYNAKLANAN SORUNLAR

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

Diğerlerini bilenler akıllıdır, ama kendini bilenler daha akıllıdır. Diğerlerini kontrol edenler kuvvetli olabilirler, ama kendini kontrol edenler daima güçlüdür.

Çoğu insan bulunduğu koşullardan memnun olmamasına rağmen eskisi gibi hareket etmeye devam eder.

İDEAL OKUMA

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

- A-nahtarımı 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? Tabi ki kişiye göre. Nasıl mı? Elbette beklentilerini karşılayacak araç ve yöntemlere göre.

Yapmamız gereken şeyle yaptığınız 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 için 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 ne öğrenmiş (anımsamış) olmalıyım?
- Olayların geçtiği yer ve tarihleri
- Sonuç ve özetleri
- Bilmediğim kelimelerin anlamlarını ve kullanış yerlerini
- Patlıcan dolmasının yapılışını v.b.

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 ne zaman düşürüp ne zaman artırmanız gerektiğini düşünmeden reflekslerinizle yaparsınız.



Okurken de buna benzer bir yol izleyebilirsiniz. Belirleyeceğiniz hız stratejisi de buna göre farklı kategoride olacaktır.

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 verimliliğiniz, 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 unsurlar önceden belirlerseniz, yazıda geçen kelimelerin hepsini okumadan sadece aradığınız bilgiye ulaşmaya dönük göz gezdirmeli – seçmeli okuyabilirsiniz. Genellikle sözcükleri kullanırken, kitabın indeksinden bir konunun sayfasını ararken, sınav cevaplarını kontrol ederken bu yöntemi kullanırız.

b) ön izlenim İçin Okuma

Okuyacağınız materyali tanımak, ne öğrenebileceğinizi 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. Hafızada kalıcı bir iz bırakması için okumak yetmez, hafıza-

nın çalışma prensipleri içerisinde öğrenilmesi gerekir. Toplum önünde sunuş yapmak için okumak, araştırma yapmak ve tez hazırlamak için okumakta da 'kalıcı okuma' tekniklerini uygulamanızı gerektirir.

d) Dikkatli Okuma

Yönergeleri anlamak için okuma

Askere gidenler bilirler. TALİMATLAR kelimesi hayati önem taşır. 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 (Konuyla ilgili uygulamayı 231'de bulabilirsiniz).

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 çıkartabilir. Örneğin; son sınıfta bir

üniversite öğrencisinin bitirme tezini 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 adam bu 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 edinin birinin daha fazla okumaya, kısıtlı zamanda daha fazla okumak için de daha hızlı okumaya ihtiyacı vardır.

Bilgiyi arayarak elde edemezsin onu bulanlar ne aradığını bilenlerdir.

Beyazıd-iBestami

HIZLI OKUMA VE ANLAMA

Önemli olan ne kadar hızlı okuduğunuzdan çok, gerektiğinde ne kadar hızlı okuyabildiğinizdir.

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. Okuma hızını belirleyen faktörleri; okuyucunu okuma amacı, okuduğunu anlama gücü, okunan materyalin güçlük düzeyi, konu belirler. Yüz metre koşucusu bir atletin her koşması yarış hızında değildir.

Hızlı okuma teknikleri seminerlerine katılan kursiyerlerimin müşterek beklentileri şöyle sıralanabilir:

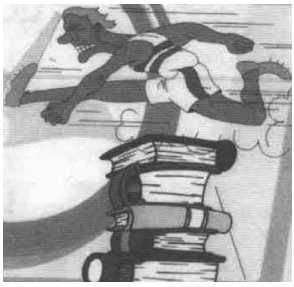
- Konuyu mümkün olan en yüksek hızda okumak (Çabukluk)
- Konuyu mümkün olan en yüksek düzeyde anlamak (Kavrama)
- Konuyu gerektiğinde en yüksek düzeyde hatırlamak (Belleme)

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

1. Okuma davranışını tanımak (Okuma hızı ve okuma stilini belirlemek)
2. Okuma yanlışlarını terk etmek (Hızlı okuma engellerinden kurtulmak)

3. Hızlı okuma tekniklerini alışkanlık haline getirinceye kadar uygulamak (Davranış değişikliği kazanmak) gerekir.

Şu Hızlı Okumayı Kim İcat Etti?



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 "takistoskop" denilen bir alet geliştirmişti. Bu aletin merceği saniyenin 1/25, 1/50, 1/100'ü hızında açılıp kapanarak çeşitli görüntüleri göze yansıtmakta ve görme çevikliğini kademe kademe arttırabilmekteydi. 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 eğiti-

lebiliyorsa 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 alanınıza rahatlıkla girdiğini fark edebilirsiniz.

Hızlı okuma eğitimcileri, gözün görmedeki bu teknik üstünlüğüne kelimeleri tek tek okumadan aktif görme alanı içerisinde 2, 3, 4 kelimeyi bir arada görme alışkanlığı kazandıracak çalışmaları da ekledi.

Türkiye'de 'Hızlı Okuma'

1950li yıllarda ABD'de bu gelişmeler olurken Türkiye 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 araştırma yapan *Reha Oğuz Türk-*

kan 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. Türkkan'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 bazı danışmanlık firmaları, özel eğitim kuruluşları, vakıflar hızlı okuma teknikleri konusunda eğitimle vermektedir (Hızlı Okuma seminerleri hakkında kitabın sonunda bilgi bulabilirsiniz.).

Hızlı Okumanın Faydası 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 indirgemiş olur. Böylece konsantrasyon 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 gelişir, kişisel kalitesi artar.

Hızlı Okuma Anlamayı Olumsuz mu Etkiler?

Hiçbir şey yapmadığımızı düşündüğümüz anlarda bile beynimizden dakikada 500 kelimelik düşünce geçebilmektedir. Konuşma hızıyla okuyan bir okuyucu dakikada 150 kelime okuyarak 350 kelimelik bir boşluk bırakır, fakat bu boşluk hiçbir zaman sessiz kalmaz 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.

Daha Önce Denedim, Hızlı Okuyunca Anlayamıyorum!

Herhangi bir antrenman yapmadan bacak ve kol kaslarınızı zorlarsanız ne olur? Veya birden bire 50 kilo kaldırmaya kalkarsanız, bu durumda bir organınızın incinmesinden sakatlanmasına kadar sonuçlar ortaya çıkabilir. Gerekli zihinsel ve fiziksel hızlı görme ve anlama kondisyonunuzu geliştirmeden gelişigüzel herhangi bir teknik kullanmadan yapılıyorsa okuma hızınız artamaz. Böyle olabilseydi bu kitaba da ihtiyaç duymazdınız.

Konuya ısınarak başlamanıza yardımcı olan bu bilgilerden sonra ayrıntılara daha bilinçlenmiş bir şekilde girebiliriz.



BÖLÜM 2

OKUMA HIZI VE ÖĞRENME VERİMİ ÖLÇÜMÜ



Mutlu olmanın iki yolu var; ya isteklerinizi azaltacaksınız, ya da imkânlarınızı zorlayacaksınız.

Benjamin Franklin

OKUMA HIZI NASIL HESAPLANIR?

Okuma hızınızı hesaplayabilmek için iki yöntem kullanabilirsiniz. Her iki yöntemde de okuma hızının belirlenebilmesi için şu iki veriye ihtiyaç var:

1. Okunacak metnin toplam kelime sayısı
2. Bu metni okurken geçen toplam süre

1. YÖNTEM

Okuma ölçümü yapmak üzere planladığınız metnin sözcüklerini sayıp not alırız. Konsantre olunca okumaya başlayın. Toplam okuduğunuz süreyi saniyeye çevirerek aşağıdaki formülü uygulayınız.

Okuma Hızı= Toplam Kelime Sayısı / Süre (Saniye)x60

Örneğin okuyacağınız metni 1200 kelime olarak saydınız. Bunu 5 dakikada (300 saniyede) okuduğunuzu düşünelim. Bir dakikada okunan kelime sayısı, toplam sözcük sayısı/okunan süre (saniye)x60 Bu formüle uygularsak (1200/300)x60=240 çıkar. Bu ölçümde bir dakikada 240 kelime okunmuştur.

2. YÖNTEM

Birinci yönteme göre, okunacak metnin sözcüklerini tek tek saymaktan daha pratik bir yöntemdir. Ölçüm yapacağınız metni belirledikten sonra sırasıyla;

1. *Adım:* İlk 5 satırın toplam kelime sayısını sayınız.
2. *Adım:* Toplam kelimeyi 5'e bölünüz.
3. *Adım:* Küsuratlı çıkan rakamı en yakın tam sayıya yuvarlayınız.
4. *Adım:* Okuyacağınız metnin toplam kaç satırdan oluştuğunu sayarak bulunuz.
5. *Adım:* Tam sayıya yuvarladığınız rakamı metnin toplam satırı ile çarpınız.

Sonuç: Bulduğunuz rakam %-5, +5 yanılma payı ile birlikte bir dakikada okuduğunuzu verecektir.

DİKKAT

Aşağıda vereceğimiz metin sizin ilk okuma ölçümünüz. Bu metinle sizin bir dakikada okuduğunuz kelime sayısı ve anlama yüzdenizi belirleyeceğiz.

- Metni okumadan önce saatinizi kontrol edin ve bitirdikten sonra geçen süreyi not alın.
- Metinle ilgili sorulara cevap verin ve doğrularınızı (sayfa 91) kontrol edin. Her bir doğru anlama yüzdenizi 10 puan artıracaktır.
- Dakikada okuduğunuz kelime sayısını bulabilmek için formülü uygulayın.
- Bir dakikadaki okuma hızınızı, 564 (Metinde geçen kelime sayısı)/(Okuduğunuz saniye olarak)x60 formülüyle hesaplayın.

- Okuma hızınızı ve anlama yüzdenizi gelişim tablosuna işaretleyin. (Sayfa 92)

ÖLÇÜM 1-

ÇEVREYİ KORUMA YÖNTEMLERİ

Toplam Sözcük Sayısı: 564

Tencerelerinizin dip çapı, ocağınızla uyum sağlamalı ve ocağa oturmalı. Düz olmayan, ateşe göre çok büyük çok küçük tencere dipleri, %40 enerji kaybına sebep oluyor. Ayrıca çelik tencereler, emaye tencerelere oranla, yemeği daha çabuk pişirir. Çünkü ısıyı yüzde 35 oranındaki azınlıkta dışarı verir. Düdüklü tencereler daha da marifetlidir.

Her tencerenin bir kapağı vardır ve mutlaka kullanılmalıdır. Kapaklı tencere, aynı büyüklükte kapaksız bir tencerenin harcadığı enerjinin dörtte biriyle yetinir.

Elektrikli ocakları ve fırınları da kullanmasını bilmek gerekir. Kaynamadan sonra, tencereyi ocaktan indirmek yerine, ısıyı bir iki ayar düşürmelisiniz. Yemek pişiminden 10-15 dakika önce kapatılan ocaklar sayesinde, yüzde 15 enerji tasarrufu gerçekleştirmiş olursunuz.

Buzdolabının yeri, fırın veya kalorifer yakınları değildir. Buzdolabı, 25 derecelik bir mutfakta, 20 derecelik bir mutfağa nazaran yüzde 20 daha fazla elektrik tüketir.

60 kilovatlık ampul yerine, floerasan tipi az enerji tüketen, çok verimli olan ampuller, her gece milyonlarca kilowatlık elektrik tasarrufu sağlar.

Televizyon ve video gibi elektronik cihazlarınızı, tembellik etmeyin, kalkıp kapatın. Kumanda düğmesinden kapatılan

"stand-by" sistemi, inanılmayacak oranda elektrik tüketimine sebep oluyor. Ayrıca bu cihazların "stand-by" durumundayken röntgen ışınları yaydığını ve elektromanyetik alanlar ürettiğini unutmayın.

Çamaşır kurutma makinesi de neyin nesi? Bedava güneş ve rüzgâr varken avuç dolusu para harcamaya ne gerek var!

Aletlerinizi belirli aralıklarla kireçten arındırın. 1 mm. Kalınlıktaki kireç tabaka, %10 enerji ziyanı demek.

Bulaşık makinesinde "tasarruf düğmesi"ni kullanmayı ihmal etmeyin. Bu şekilde en az %25 enerji tasarrufu yapabilirsiniz.

Kaynatılacak çamaşırları 95 yerine 60 derecede yıkayın. Çamaşırlarınızı 30 derecede yıkarsanız, tüketeceğiniz enerjinin sekizde birini harcarsınız.

Elde çamaşır yıkarken, diş fırçalarken veya bulaşık yıkarken asla suyu devamlı açık bırakmayın. Akıtılan suyun üç dakikası, bir kilowat enerji demektir. Yani bir başka deyişle, bu bir kilowatlık enerji ile hiç ara vermeden 150 saat kaset dinleyebilir veya 17 saat süreyle 60 kilovatlık bir ampulü yakın bırakabilirsiniz.

Kapı ve pencerelerinizin, alt ve kenarlarını iyice izole edin. İzolasyonun gerekli olup olmadığını ise yanan bir mumla bulabilirsiniz. İzolasyon için belki çok para harcamazsınız ama %40 enerji tasarrufu yapabilirsiniz.

Kalorifer radyatörlerinizi sık sık temizlemeyi unutmayın. Tozu alınmayan, iyi temizlenmeyen kalorifer radyatörleri, hem ısıyı tam kapasite ile iletmez, hem de eve hoş olmayan bir kokunun yayılmasına sebep olur.

Kış aylarında evlerinizi kısa ama kuvvetli bir hava akımıyla havalandırın. Duvarlarınızı asla soğutmayın.

Damlayan muslukları mutlaka onarın. Damlayan musluklar, ayda 170 ile 500 litre suyun boşa gitmesine neden oluyor.

Bir başka deyişle 1 ila 3 küvet dolusu su demek bu.

Çamaşırlarınızı, elektriğin en yoğun kullanıldığı saatlerde yıkamayın. İşlerin en yoğun olduğu saatlerde kullanılan çamaşır makinesi, elektrik santralleri ve su şebekelerindeki üretimi zorlar. İşin daha az yoğun olduğu saatlerde ise, elektrik santrali üretim için daha fazla enerjiye gerek duymayacaktır.

Bebeklerin altını bağlamak için yıkanabilen kumaş bezler mi, yoksa atılabilecek kâğıt bezler mi kullanılmalı? Hangisi çevreye daha az zarar verir? Çevre temizliği ile ilgilenen bilim adamları, son günlerde yoğun şekilde tartışılan bu konuya kesin bir cevap veremiyorlar. Kumaş bezler, yıkarken enerji tüketimi ve su kirliliğini artırırken, kâğıt bezler ağaç katliamını artırıyor. Bu durumda, kumaş bezlerin keseyi koruduğu kesin gibi gözüküyor.

Tuvaletlere hoş koku veren çeşitli sprey ve taşlar var. Ancak bunlar çevre kirliliğine neden oluyor. Oysa tuvalete hoş bir koku yaymanın daha basit bir yolu var. Ampulün üzerine sevdiğiniz bir parfümden sıkarsanız, lambayı yaktığınızda, her tuvalete girişinizde ampulün ısınmasıyla birlikte parfümün de etkisini fark edeceksiniz.

Bulaşık makineleri, sanıldığından daha az su tüketiyor. Elde yıkama daha çok enerji ve su tüketimine neden olurken, bulaşık makinesi özellikle kalabalık ailelerde yararlı oluyor.

Alışverişlerde karton veya pet şişeli meşrubatlar yerine cam şişeleri tercih edin. Konserveler için de aynısı söz konusu. Cam şişeler tam 60 kez yeniden kullanılabiliyor.

Bir ton kâğıt nasıl elde ediliyor biliyor musunuz? Bunun için 2 ağaç katlediliyor, 240 bin litre su ve 4700 kilowatsaat enerji gerekiyor. Bu yüzden de yeniden değerlendirilmiş kâğıttan olan mamulleri tercih etmekte fayda var.

Bir kez kullanılıp atılan piller yerine, akü veya şarjlı piller kullanın ve bunlarla çalışan teyp, walkman video oyunlarını tercih edin.

Okuma sürenizi kaydedip sorulara geçiniz.

Çevreyi Koruma Yöntemleri

1- Parçada ısrarla anlatırken istenen konu nedir?

a) Çevre temizliği

b) Enerji tasarrufu

c) Enerji tasarrufu ile çevrenin ve kesenin korunması

d) Enerji tasarrufunun faydaları

2- Aşağıdakilerden hangisi yemek pişirme için uygun bir uygulama değildir?

a) Tencerenin tabanı büyük olmalı

b) Düdüklü tencere kullanılmalı

c) Tencerenin kapağı mutlaka kullanılmalı

d) Emaye tencere tercih edilmeli

3- Buzdolabı nerede bulunmaktadır?

a) Mutfakta veya mutfağa yakın ortamda

b) Kalorifer veya fırına yakın

c) 25 derecelik mutfak ortamında

d) 20 derecelik mutfakta

4- Televizyon ve video gibi cihazlarda kullanılan "stand-by" sistemi elektrik tüketimi için ideal bir sistemdir. Bu ifade için fikriniz:

a) Doğru b) Yanlış

5- Bulaşık makinesinde …… düğmesi kullanıldığında %25 enerji kazancı sağlanır.

6- İzolasyon gerekip gerekmediğini nasıl anlayabiliriz?

a) Bir uzmana danışarak

b) Yanan mum kullanarak

c) Termometre kullanarak

d) Aydınlanma durumuna bakarak

7- Enerji tasarrufu için çamaşırlarımızı kaç derecede yıkamamız öneriliyor?

a) 30°

b) 45°

c) 60°

d) 95°

8- Ampulün üzerine sıkılan güzel koku ile hangi zararlı kullanım önlenir?

a) Fazla elektrik tüketimi

b) Tuvaletlerdeki spreylerin çevreyi kirletmesi

c) Kaloriferlerdeki kötü kokuların odaya kirletmesi

d) Bebek bezlerinin israfı

9- Karton veya pet şişe yerine …….. tercih edilmelidir. Çünkü bu pet şişe veya kartona göre daha fazla kullanılabilir. Ve …….. kez yeniden kullanılabilir.

10- Bir ton kağıt için ……. Ağaç kesiliyor.

Her doğru cevabınız 10 puan değerindedir.

Doğru cevapları kontrol ediniz.

1. c

2. d
3. d
4. b
5. tasarruf
6. b
7. a
8. b
9. cam/altmış
10. iki

Okuma Hızındaki Kişisel Gelişim Tablosu

Tablo 1- Dakikada Okunan Kelime

	%	%	%	%	%	%	%	%
700								

a) Hız ve Anlama Gelişimi

Kitapta okuma hızınızı ve anlama yüzdenizi belirleyebileceğiniz üç okuma metni verilmiştir. İlk okuma ölçümünüzden itibaren hız ve anlama sonuçlarının yukarıdaki gelişim tablosuna kaydedin. Okuma hızınızı artırmak için kitapta verilen 3 ölçüm metninin dışında kendi seçeceğiniz metinler üzerinde hızınızı artırmaya çalışın. Bu çalışmaların verimli olabilmesi için belli bir süre içerisinde disiplinli bir şekilde sürdürülmesi gerekir. Örneğin çalışmalar için kendinize 7 gün ayırdıysanız her gün bir ölçüm gerçekleştirebilirsiniz.

	Okuma Türü	Toplam Kelime Sayısı	1 Dakikada Okunan Kelime	Anlama %	Yöntem
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

b) Teknik Uygulamalardaki Gelişim

Okumanızı iyileştirecek faktörler, süregelen yanlış davranışlarınızı değiştirmenize bağlıdır. Ancak bunları sürekli düşünmediğiniz için gelişiminizi takip etmeniz de zor olacaktır. Çalışmalarınızı birer günlük arayla aşağıdaki durum tablosu ile değerlendirin. İlk değerlendirmenizi çalışmaya başladığınız gün yapın (-) olarak tespit ettiğiniz davranışları bu süre içinde (+) yapmaya çalışın.

	VERİMLİLİK GELİŞİMİ	1	2	3	4	5
1.	Okuma miktarımı artırmak için çaba harcıyorum.					
2.	Daha hızlı okuma konusunda çaba harcıyorum.					
3.	Okurken yanımda kâğıt bulunduruyorum.					
4.	Genellikle ilk okuduğumda anlayabiliyorum.					

5.	Okurken dikkatim dağılmıyor.					
6.	Ne zaman okuyacağımı önceden biliyorum.					
7.	Nasıl okuyacağımı okumadan önce biliyorum.					
8.	Okumaya başlarken ne zaman bitireceğimi tahmin edebiliyorum.					
9.	Kitaplığım (kişisel kütüphanem) var.					
10.	Aradığım kitabı çok kısa süre içinde bulabiliyorum.					
11.	Aradığım konuyu çok kısa süre içinde bulabiliyorum.					
12.	Okurken sıkılmam.					
13.	Okurken uykum gelmez.					
14.	Okurken gözlerim ağrımaz.					
15.	Çalışma sonrası sırtım ağrımaz.					
16.	Okuyacağım metinde ana fikri çabucak bulabilirim.					
17.	Okuma hızımı biliyorum, belli aralarda okuma hızımı ölçüyorum.					
18.	Okuma planımdaki konuyu bitirmeden okumayı bırakmıyorum.					
19.	Okurken bir önceki satıra geri dönüş yapma gereği duymuyorum.					
20.	Okurken bir önceki paragrafa dönüş yapmıyorum.					

21.	Bölüm sonlarında duraklar, okumuş olduğum yerleri gözden geçiririm.					
22.	Okurken dudağım kıpırdamaz.					
23.	Kelimeleri içimden telaffuz etme (seslendirme) çabası yoktur.					
24.	Okumaya başlamakta zorluk çekmem.					
25.	Okumayı sürdürmekte zorluk çekmem.					
26.	Uyumadan önce yatar vaziyette kitap okumam.					
27.	Kitap okuma konusunda aile ve çevremizde iyi örnekler var.					
28.	Okurken sık sık başım ağrımaz / dönmez.					
29.	Okurken aklıma başka düşünceler gelmez.					
30.	Ne okuyacağım konusunda zorluk çekmem.					
31.	Okuyacağım şeyi oyalanmadan hızla bitiriyorum.					
32.	Okurken gözlerimi gerektiğinde dinlendiriyorum.					
33.	Bugün okunacak şeyi yarına ertelemem.					
34.	Okumaya başlamadan önce konu ile ilgili ön bilgilerimi yoklarım.					
35.	Okuduğum yerleri değişik zamanlarda tekrar ederim.					
36.	Yeni bir kitap aldığımda onu ne zaman ve niçin okuyacağımı bilirim.					

37.	Okurken monoton ve aynı hızda okumam.					
38.	Bazı yazıları, bütün kelimeleri okumadan atlayarak okurum.					
39.	Anlaşılmayan sözcüklere daha sonra dönem üzere işaret koyarım.					
40.	Okurken bir sonraki bölüm için 'sezgisel tahmin' yürütürüm.					
41.	Aynı dönemde okumayı sürdürdüğüm birden fazla kitap olabiliyor.					
42.	Gazetelerin köşe yazarlarını okumaya çalışırım.					
43.	Arada bir sevmediğim yazarların yazılarını da okumaya zaman ayırıyorum.					
44.	Anlık psikoloji ile kitap almaya karar vermem.					
45.	Yemekten hemen sonra okumam.					
46.	Kitaplığımı ayda bir elden geçirerek düzenlerim.					
47.	Boş vakitlerimin dışında da okumak için zaman ayırırım.					
48.	Sözcükleri okurken benzerlikleri nedeniyle birbirine karıştırmam.					
49.	Okuduğum kitabı işaretler, üzerine notlar alırım.					
50.	Bilinçli beslenmeye özen gösteririm.					
51.	Göz kaslarımı geliştirmek için uygun antrenmanlar yaparım.					
52.	Evde 'beyin faaliyetleri' için bir çalışma masam (ortamım) vardır.					

53.	Yoğun okumalarımdan fiziksel kondisyonumu ihmal etmem.					
54.	Aşırı gergin, yorgun, sinirliyken okumam.					
55.	İsteksizken okumak için kendimde istek geliştirebilirim.					
56.	Hatırlamak için not aldığım yerleri gerektiği kadar tekrar ederim.					

GÖZ MUCİZESİ

Gözlerimiz beynimizin uzantısı olarak kabul edilebilir. Algıladığımız şeylerin çoğunu onun sayesinde gerekleştiririz. Beyin göz sayesinde dış dünyayı izler. Aşağıdaki bilgileri okuyunca gözünüzün kıymetini bir kez daha anlayacaksınız.

Fiziksel Yapısı ve İşlevi

7 veya 8 gr. Ağırlığındaki bu organımız, 80 metre uzaklıktaki nesneleri tanıyacak şekilde, gece karanlığında ise 27 kilometre uzaklıktaki bir mum ışığını fark edecek kadar hassas düzenlenmiştir. Göz yuvaları, her türlü tehlikeye karşı göz kapakları sayesinde korunur (Ortalama bir ömürde göz kapakları 300 milyondan fazla açılıp kapanır.).

Herhangi bir görüntü algılanmadan önce sırasıyla birkaç işlemden geçer:

Görmek istediğiniz nesneler önce gözün ağ tabakasına (retina) uğrar. Retina minik hücrelerden oluşmuştur ve yapısında enerji üreten 130 milyon ışık alıcısı vardır ki bunlara foton denir. Enerjisini ışıktan alan bu fotonlar sayesinde görüntü elektrona dönüştürülür ve saniyede 300 bin km. yol alan ışık akımı oluşturur (Bu akım, saniyede dünyanın yedi buçuk kez dolaşı-

mına eşittir). Yine bu fotonlar vasıtasıyla gözlerimiz milyondan fazla farklı rengi ayırt edebilmektedir.

Sanıldığının aksine görüntü gözlerde değil, beyinde oluşur. Göz, altı tabakadan oluşur ve her tabakada mesajları algılayan ayrı hücreler bulunur. Görüntüden gelen ışınlar ilk önce saydam tabakadan geçerek ağ tabakaya ters olarak düşer ve hızla beyne doğru yol alır. Beyin görme merkezine varmadan önce ışın, sinir tellerinden (akson ve dentritler) geçer. Bu hücreler ayrıca sıralanmış dikey çubuklarla birbirlerine bağlıdır ve mesajları yönlendirme işlevini görürler. Elektrik akımı parçacıkları olan iyonlardan oluşan mesajı bu çubuklar vasıtasıyla algılamaya başlayan beyin, sinir hücreleri sayesinde beynin görüntülenme merkezine ulaşır. Böylece algıladığımız nesneyi görmeye başlarız.

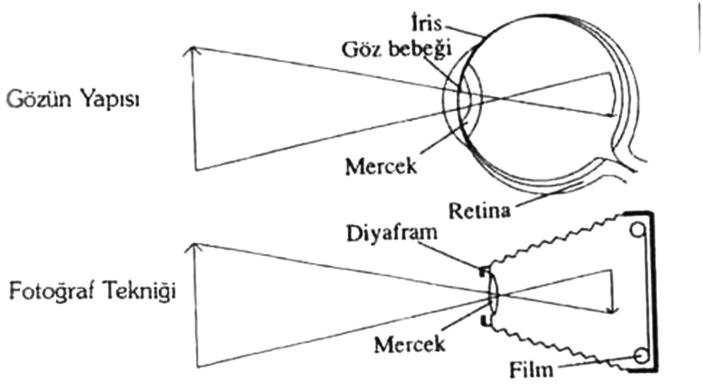
CERN laboratuarı yetkilileri, gözlerimizin inanılmaz gelişmişliğine eşdeğer bir makine yapabilmek için 68 milyon dolar harcanması gerektiğini; bu mekanik gözün ise küçük bir ev büyüklüğünde olabileceğini belirtiyorlar.

Beynimiz sol lobdaki görüntüleri, sağ gözden; sağ lobdaki görüntüleri sol gözden algılar. Gözlerin algılama farkı sayesinde perspektifi seçeriz.

Gözdeki retina tabakası her zaman nemlidir. Bir yıl içindeki gözyaşı sarfiyatı bir kola kutusunu doldurabilir.

Göz görür, anlayan beyindir.

OKUMA VE GÖZ İLİŞKİSİ



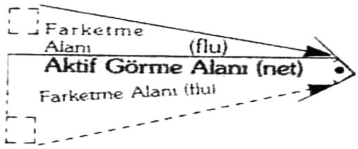
Gözün görüntüleme özelliği taklit edilerek bugünkü fotoğraf makineleri geliştirilmiştir.

Günümüz teknolojisiyle öyle komplike cihazlar geliştiriliyor ki fonksiyonlarından ancak bir kısmını kullanıyoruz. Mesela bilgisayarımızda bir programın yüzlerce özelliği bulunurken biz ancak 10-15 özelliğini öğrenmek ve kullanmakla yetiniyoruz. Bunun gibi harika beynimizin ancak %2'sini kullanıyor, dünyada eşi olmayan en önemli duyu organımız gözlerimizin kapasitesinden de tam yararlanamıyoruz. Sonra da beynini ve gözlerini eğitmiş bir okuyucu çıktığında bir kitabın sayfalarını resme bakar gibi hızla okuyup nasıl anladığını şaşırıyoruz.

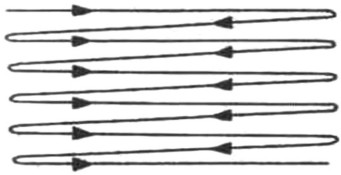
Klasik ve hızlı okumadaki yöntemler birbirinden farklıdır.

Klasik Okuma (Fonetik)	Hızlı Okuma (İdeogrami)
'Her kelimenin bir anlamı ve sesi vardır bu kelimelerin anlaşılabilmesi seslendirilmesi ile mümkün olur' tezine dayanır.	'Kelimeleri seslendirmeden de anlayabiliriz. Kelimeler de birer semboldür ve sembolleri anlamak için duymaya gerek yok görmek yeter.' fikrine dayanır.

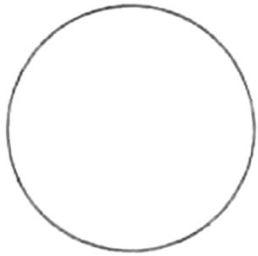
Aktif Görme Potansiyeli ve Okuma İlişkisi

	Uzak veya yakındaki herhangi bir noktaya bakarak gözünüzü sabitlediğinizde, baktığınız yerin merkezini net, belli bir alanından dışını flu gördüğünüzü fark edersiniz.
	Net gördüğünüz kısım gözün aktif görme potansiyeli içerisindeyken bulanık gördüğünüz alan gözün fark etme sınırları içerisinde kalıyor.
	Okurken de aktif görme potansiyeli içerisindeki kelime sayısı sınırlıdır (2-3 kelime). Gözleri eğitimsiz bir okuyucu aktif görme alanına sadece 1 kelime alır. Halbuki göz, yapılacak antrenmanlarla 4-5 kelimeyi aynı anda görebilir.
	Aktif görme potansiyelinin etkin kullanılmaması aynı kelimelerin mükerrer olarak aktif görme potansiyelini meşgul etmesi demektir. (Alıştırma 11, 12) Göz aktif görme potansiyelini etkin kullandığında daha az göz hareketiyle (duruşuyla) daha çok kelimeyi görür. (Alıştırma 14, 15)

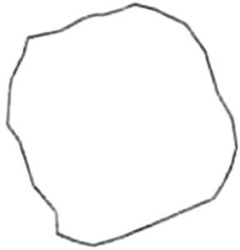
Göz okurken Soldan Sağa Doğru mu kayıyor?

	Okurken göz hareketlerini hiç incelemediyseniz, her satırın başından sonuna doğru kayarak gittiğini ve satır sonunda tek bir hareketle bir sonraki satıra geldiğini düşünürsünüz. Ancak bu, hiçbir zaman böyle olmaz. Bunu anlayabilmek için şu uygulamayı hemen deneyin:

Şu anda oturduğunuz yerden gözlerinizle olabildiğince geniş hayali bir daire çizin ve bunu birkaç kez tekrar edin.



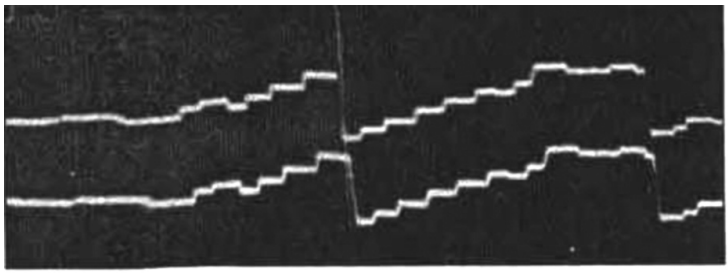
1. Çizmeniz beklenen daire



2. Gözünüzle çizdiğiniz daire

Hayali olarak çizdiğiniz bu daireler gerçekleşseydi yukarıdaki şekillerden hangisine daha çok benzerdi?

Göz laboratuarlarında çekilen aşağıdaki film gözün okurken yaptığı düzensiz hareketlerini gösteriyor. Düzgün bir daireyi gözünüze çizdirememenin nedeni gözün bir odaktan diğer odağa geçerken görüntü kaybını telafi edememesi, gözün bir saniye içinde onlarca hareket eğilimi içinde oluşudur.



Gözün okurken saptama ve sıçrama hareketlerini göz laboratuarında kaydedilmiş fotoğrafı

Kelime Kelime Okumak Anlamayı Kolaylaştırır mı?



Her duruşta bir kelime okunması halinde gözün dur-kalk hareketi

Her duruşta bir kelime okunması halinde gözün dur-kalk hareketi

Örnek 1

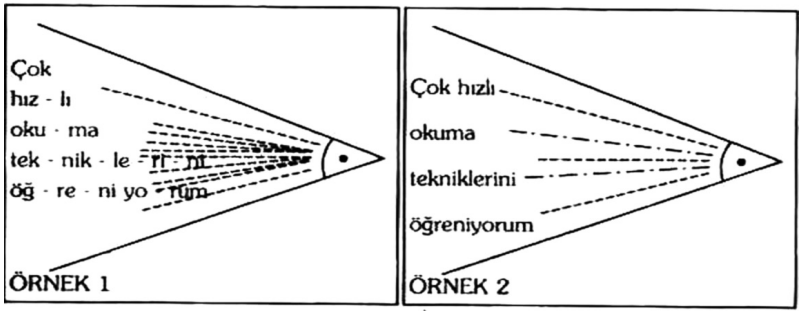
Daha	hızlı ve	kesintisiz	okumak	anlamayı	kolaylaştırır.

Örnek 2

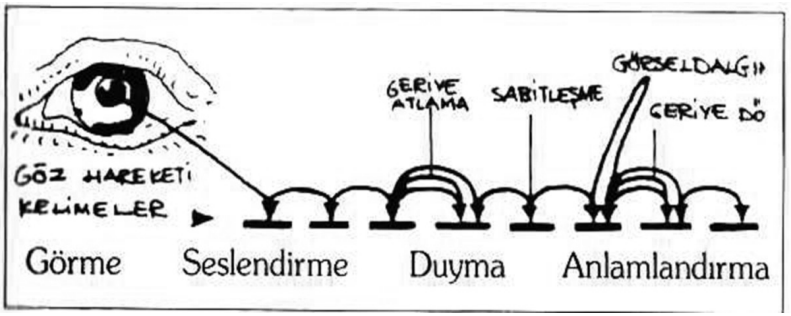
Daha hızlı ve	kesintisiz okumak	anlamayı kolaylaştırır.

Örnek 1'de kelime kelime okuyarak anlamaya çalışırken örnek 2'de kelime gruplarını okuyacak şekilde göz hareketlerinizi kısıtlıyorsunuz. Hangisi daha kolay okundu?

Kelime kelime okuma: Hece hece veya kelime kelime okunduğunda beyin anlama işlemini yaparken, kelimeler veya hecelere bölüyor. Bu da anlamı güçleştiriyor. (Örnek 1)



Bütünü görerek okuma: Kelimeleri (objeleri) tanımlanmış anlam bütünlüğü bozulmadan algınabiliyor. (örnek 2)



Yavaş okuyan bir kişinin okuma hızını etkileyen yanlış alışkanlıklar yukarıda görüldüğü gibi; her göz hareketinde bir kelime okuma, bilinçsizce geri dönüşler, gözün başka tarafa kayması gibi göz hareketlerini içermektedir.



BÖLÜM 3

OKUMA VE ANLAMA HIZINI OLUMSUZ ETKİLEYEN FRENLER



Çoğumuzun asıl istediğimiz şeyi elde edemeyişimizin nedenlerinden biri, doğrudan odaklanamayışımızdır.

Anthony Robbins

KONUYA ODAKLANAMAMA

Dikkat, bireyin zihinsel uyanıklık gücüdür. Etkili bir okumanın gerçekleşmesi, dikkatin okunacak konuya yoğunlaşmasıyla doğrudan ilgilidir. disiplinle 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 Dikkat Sorunu (Alışkanlık)

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 aldığında birkaç sayfa okuyabilmekteyse de kısa bir süre sonra okumaya konsantre olamadıkları için okumayı bırakmaktadır. Defalarca niyetlenip her defasında okumaya odaklanamamak, sorunu kronikleştirir. Bu sorun televizyon seyrederken yaşanmaz, çünkü televizyon seyretmek aklı çalıştıracak bir çaba sarf etmeyi gerektirmez.

Ne Yapmalı?

- Okumak için niyetinizi samimileştirin. 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 raflarından 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 en 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 Esnasında Dikkat 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. Mesela birini aramak zorundasınız ve bunu 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 ihtimaliniz olmadığını bir kâğıda yazma 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 yoğunlaşacaktır.
- Çay, çerez gibi ara atıştırmalar okumayla birlikte yapılmamalıdır. Bunları, vereceğinizi 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 engel 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 değerlendirmiyor. Sebebine gelince çok basit iki kelime! 'İlgilenmek istemiyorlar'. Ben bu duruma daha farklı yorum getiriyorum: 'İstemeyi bilmiyorlar'.

En basit aldatmaca, insanın kendisini aldatmasıdır. Çünkü insan, istediği her şeyin genellikle gerçek olduğuna inanır.

Demosthenes

İnsan hayatında beş temel değer vardır. Telemi 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. Mesela, 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 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, ya beklentilerinde tutarsız, kararsızdır veya profesyonel yardımla çözebileceği psikolojik veya duygusal sorunları var demektir.

Ne Yapmalı?

- Geleceği şimdiden yaşayamazsınız. Ancak bu, geleceği hayal etmenize, planlamanıza 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 önek olabilecek kişileri göz önünde bulundurun. Başarmanın 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 olur. Ufak fark, tutumlardadır. Büyük farklılıksa, bu tutumun olumlu veya olumsuz olduğudur.

Akılda gelişen beklentiler zamanla inanca dönüşür. İnancın da kendini gerçekleştirme kehaneti 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!

Yapabileceğinize de inansanız, yapamayacağınıza da inansanız, haklı çıkarsınız.

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

Hande Ataizi burnuna estetik yaptırdı ve tabi gözler mor ve burun bandajlı. Bu haliyle iş yapamayacağı için de Bodrum'a tatile gitmeyi tercih etti. Eğlendiği barda foto muhabirlerini fark edince de tuvaletin penceresinden kaçarak görüntülenmekten kurtulacağını düşündü ve tabi korktuğu başına geldi! Tuvaletin 35 cm^2'lik penceresinden dışarı çıktı. Ancak buranın atlamak için yüksek olduğunu geç fark etti. Geri dönemiyordu ve olanlar oldu. Ertesi gün flaş haber… Gördüğünüz gibi estetik kaygılar insanların nasıl maceralar yaşamasına neden olabiliyor. Bir kare fotoğrafının çekilmesi korkusu ile 35 cm^2lik delikten nasıl geçti halen anlayabilmiş değilim!

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.

Ortalama bir zekaya sahip okuyucu, dakikada okuduğu 600-800 kelimeyi anlayabilecekken siz bu güne 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 artırabilirsiniz. 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. (ilk ölçüm)
- Rutin okuma saatleriniz varsa aynı süre içindeki okuma miktarınızı artırın. (Okuma sürenizi azaltmanız gibi bak 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 hızınıza yükseltin. Bunun anlamı, vakit sınırlaması getirerek bir yazıyı belirli bir süre içerisinde (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 okumuş olmaktan 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 sorumluluklarını yerine getirmektir. Bir kişi nin bir konuyu idrak etmesine yardımcı olabilirsiniz. Ancak iradeli olabilmek, kişinin karar verip kendisinin uygulayabileceği bir şeydir. "*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.'* 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 planlananlar)
- Yaptıklarınız (Yapmak istedikleriniz)

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. Başta göstereceğimiz 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.

* İçtima, kelimesini askerliğini yapanlar iyi bilir. Herkes işini gücünü bırakıp sayım vermek ve talimat almak için bir araya gelir.

- 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. Huxley'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 idrakında olun. 'İlk arzuyu yenme, onu takip eden diğerlerini tatmin etmekten daha kolaydır.'
- Kendinizi okumaya (hızlı okumaya) mecbur bırakın. Mesela; arkadaşınızda 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, gerekince 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 stres'tir. Can sıkıntısı, moral bozukluğu, hepsinin sebebi yine stres. Bir günün stresini öbür günün

stresi takip eder. Çoğumuz kitap okuyamamayı 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 vücudu, 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 büyük, 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 da 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 stresle 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 önemsiz işlerden 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 için olumsuz etki yapmaz. Özellikle direnme (başa çıkma) becerisi yüksek kişiler, bunu amaçları için bir motivasyon aracı olarak kullanabilmektedir. Bu nedenle stres bazılarının tükenmesine neden olurken bazılarının da rekorlar kırmasını sağlayabilir.

Okumak kişide stres yapmaz ama 'okuyamamak' yapabilir. Hızlı okumak bir stres kaynağı olamaz. Olsa olsa daha 'hızlı

anlayamam' kaygısı strese sokabilir. Alışkanlıklarımızı değiştirmek de başlıca stres kaynağıdır. Bazen en iyiyi yapabilmek uğruna, yalnızca iyi olanlardan vazgeçmek gerek. Mücadele ne kadar büyük olursa (tabi ki başa çıkılabildiği 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 'İşte bu kitabı bitirmek için iyi 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 artıracak negatif düşüncelere odaklanmak yerine önünüzdeki seçeneklere yönelmek daha akıllıcadır. Bir arkadaşınızla sorununuzu paylaşmak, yazarak bir durum değerlendirmesi yapmak, olumsuz düşünceler yerine seçeneklere odaklanmak, hem stresinizi azaltacak hem de direncinizi geliştirecektir.

4. Stres Konusunu İşleyen Bir Kitap alın

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

'HAVAMDA DEĞİLİM' PSİKOLOJİSİ

Anlık psikolojisi kişinin o anda yaşadığı ve genellemesi gereken ruh halidir. Anlık psikoloji ile hareket edenlerin o davranışlarını mantık çizgisinde sürdürmelerini beklememek gerekir. Hiç planlamamışken o anki duygusal durumunuza uyup şiir yazdığınız, kendinize giyecek bir şeyler aldığınız veya yolda giderken birden oturup ağladığınız olmuştur. Bunlar, o andaki ruh halinizle anlık psikolojiden kaynaklanan tepkilerinizdir. Bazen bu aykırı ruh halimiz o andaki yaptığımız işi etkileyebilir. Canınız okumak istemez, onun yerine dinlemek istersiniz. Hızlı okumak istemez, bilakis 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 oluşturulmazsa 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 zafiyetler 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.

Mesele çözümü görememek değil, sorunu fark etmemek.

- Tembellik
- Aykırı düşünmek
- Sorumsuzluk
- Kararsızlık- Fevri davranışlar
- Belirsiz değer yargıları
- Sistemsiz düşünme
- Gelecek beklentisinin olmayışı
- Başarma hırsının olmayışı
- Pasiflik – içe dönük kişilik
- Özgüven eksikliği
- Sabırsızlık
- Kötümserlik
- Gündelik yaşamak
- Endişe
- Kötü zaman planlaması
- Amaçsızlık
- Boş vermişlik
- Duygusal dengesizlik
- Kolaya kaçma
- Güvensizlik



OKUMADAKİ KİŞİLİK TUTUMUNUZU TEST EDİN

1.	Okuduğum şeyler yaşadığım ortamda beni ayrıcalıklı yapıyor.	Geliştirilmeli	Yeterli
2.	Okudukça zekâmın 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	Düşünme 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 hoşlanmaz, ancak yüzleşmeden de zaaflarını güçlendiremez. (Bu konuda Sistem Yayıncılıktan çıkan Kişilik Bulmacası okunabilir.)

Tembellik vücudun aptallığı, aptallık da zihnin tembelliğidir.

B- FİZYOLOJİK ENGELLER

Hiç başınız ağrıdığı halde okumaya çalıştınız mı? Uykunuz varken veya çok acıktığınızda? Halsiz ve yorgunken? Gözleriniz bulanık gördüğünde? Fizyolojik okuma engelleri psikolojik okuma engelleri ile kıyaslandığında daha somuttur. Bu nedenle sorunun bulunup giderilmesi de daha kolaydır. Fizyolojik okuma engelleri sadece öğrenmeyi zorlaştırmaz; sağlığınızı da olumsuz etkiler ve ihmal edildikçe de telafisi mümkün olmayan sorunlara neden olur. '*Kesintisiz Öğrenme*nin yazarı Mümin Sekman kitabı yazdığı dönemleri şöyle anlatıyor:

"Yazmaya o kadar çok yoğunlaşmıştım ki bazen aşırı halsizlik ve midemde şiddetli kasılmalar hissediyordum. Sonra iki gün yemek yemeyi unuttuğumu fark ettim ve son gücümü yemek yemeye ayırdım."

Bazen zihinsel yoğunlaşmalar, bedensel ihtiyaçlarınızı ihmal edecek derecede olabilir. Vücuttan gelen sinyaller dikkate alınmadığında hastalıkların belirtilerini ve sonra da hastalığın kendisini yaşarız.

Güzelliğinize, giyiminize, imajınıza gösterdiğiniz özen kadar sağlıklı ve bunları destekleyen fizyolojik dengelerinizi güçlendirmek zorundasınız.

Beynimizin her organla irtibat halinde olduğunu ve mükemmel bir enformasyon ağına sahip olduğunu birinci bölümde öğrenmiştiniz. Duyu organlarından algılanan her türlü bilgi beyinde yorumlanır. Görmek ve okumak için beynimizin enformasyonda kullandığı en önemli organ, gözlerimizdir. Çeviklik ve daha hızlı görebilme göz kondisyonunun yeterli olmasına bağlıdır.

GÖZ İDMANSIZLIĞINDAN DOĞAN ENGELLER

Sporun her dalında sporcular çalışmaya başlamadan önce ısınma hareketleri yaparlar. Böylece seri hareketler yapacak olan vücut organları esner. Okumak, kelimelere odaklanmak, sıçramak* (gözün okuma esnasındaki sıçrama hareketleri) bir sonraki kelimeleri görmeye çalışmak, kelime gruplarının bütünle ilişkisinin kurulması için dikkat geliştirmek, görmekten daha fazla çaba gerektirir. Bu nedenle göz kondisyonunu geliştirmeyen kişilerin okurken gözleri çabuk yorulur, kelimeleri birbirine karıştırır. İdmansız okuma bazen de göz bozukluklarına sebep olabilir.

Ne yapmalı?

- Gözlerinizi yoğun okuma temposuna hazırlamak ve yormadan daha hızlı ve çevik okumayı öğrenmek için yapacağınız bazı egzersizler var. Bunları düzenli uygulamak hem göz kaslarınızı geliştirir hem de hızlı görme ve okumanın altyapısını oluşturur. (Alıştırma 1, 2, 3, 4, 5, 6)

Göz Kusurları

Görme organımız, gözakı (sert tabaka), kornea (saydam tabaka) ve retinadan (ağ tabaka) meydana gelmiştir.

İnsan gözü sonsuza ya da yakın bir noktaya odaklanabilir. Gençlerde en yakın net görme noktası 17 cm'dir.



Gözün odaklanma yapabildiği en uzak ve en yakın noktalar arasındaki uzaklığa uyum aralığı denir. Sağlık bir gözün uyum aralığı 17 cm'den sonsuza uzanırken, miyoplarda bu aralık, 17-50

* 4. Bölümdeki göz hareketlerine (sabitlenme ve sıçrama) bakınız.

cm ile sınırlanabilir. En sık görülen görme kusurları hipermetropluk, miyopluk, astigmatlık ve presbiyopluktur.

Hipermetropluk

Sağlıklı göz, değişik uzaklıklardaki görüntüleri odaklamak için merceğin biçimini değiştirir. Daha yakın bir noktaya bakarken merceğin kalınlığı artar, uzağa bakıldığında ise azalır. Hipermetrop gözde ise, merceğin aynı noktayı odaklayabilmesi için eğriliği arttıramadığı için yakın nesneleri odaklayamaz. Bu nedenle, hipermetroplar gazeteyi gözden uzak tutarak okuyabilir.

Miyopluk

Gözün, belirli bir uzaklığın ötesindeki nesneleri odaklayamamasına miyopluk denir. Miyop gözde hipermetrop gözün aksine genellikle göz hücresinin ön-arka çapı normalden uzundur ve mercek belirli bir sınırın ötesinde eğimini azaltamaz. Miyopluk kalıtsal olabilmektedir.

Astigmatlık

Astigmatlık, genellikle doğuştandır. Gözleri sağlıklı kişide, saydam tabaka bir küre dilimi biçimindedir ve eğriliği her yöne doğru aynıdır. Bu sayede ışınlar bütün doğrularda yanı oranda kırılarak odak noktasına yönelir. Astigmatlıkta kişi haç biçiminde bir nesneye bakarken çizgilerin yatay ve dikey boyutlarına eşit odaklanmayacaktır.

Presbiyopluk

Göz merceğinin esnekliği, yaşla birlikte değişir. 70 yaşına doğru neredeyse hiç esnekli kalmaz. Mercek sertleştikçe, değişik uzaklıklar üzerinde odaklanma güçleşir. Yaşlılığa bağlı gör-

me kusurları başlangıçta pek fark edilmez. Presbiyoplukta yapay ışıkta küçük harfleri odaklamadan güçlük çekilir. Bir süre sonra gazete gözden uzaklaştırıldığında yazıların netleştiği fark edilir. Ama bu kez de küçük puntolu yazıları okumak güçleşir.

Ne Yapmalı?

Göz sağlığınızın bozulduğunu daha çok okurken fark edersiniz. Bu durumda bazıları okumaktan uzaklaşmayı tercih etmektedir. Burada yapılması en doğru şey, üşenmeden bir göz doktoruna müracaat ederek kusurlarınızı tedavi edecek bir yöntem uygulamanızdır. Eğer göz sağlığınız tehdit altındaysa erken müdahale fırsatı varken değerlendirmelisiniz.

Göz Sağlığı ve Okuma:

Okumak için her zaman ideal ortamı bulamayabilirsiniz imkanlarınız dahilinde ideale en yakın ortamları tercih etmelisiniz.

- Okumak için gün ışığını tercih edin.
- Flüoresan lambasında okumak gözü yorar.
- Okumadan önce göz gezdirerek gözünüzü kelimeleri hızlı görmeye alıştırın.
- Hızlı okumak için temponuzu birden bire artırmak yerine bir aylık bir süre içinde her gün %5-10 arasında yavaş yavaş artırın. Gözünüzün bu artışa uyum sağlaması daha kolay olacaktır.
- Gözünüze 'gözünüz gibi' bakarak özen gösterin.

Okurken Omurga ve Duruşunuza Dikkat Edin

Orta yaşlara doğru, oturarak çalışanlar, bilgisayar başında uzun zaman geçirenler, masa başı işi yapanlar ve spor yapma alışkanlığı olmayanlarda sırt ağrıları görülür.

Yapılan son alıştırmalara göre sırt ağrısı vakalarının %60'ının organik bir nedenden kaynaklanmadığı; ağrılardan en çok gençlerin yakındığı, 20-30 yaş arası nüfusta sırt ağrısı vakalarının giderek artış gösterdiği ortaya konmuştur. ABD'de sorun o derece yaygın ki işyerlerinde vücudun gücünü ve esnekliğini artıran kurslar düzenleniyor. Bu şikâyetleri yaşayan birçok kişi nereye müracaat edeceğini bilmiyor. Üniversite hastanelerinde 'Bel Ağrısı Ünitesi' bu sorunları yaşayan hastalara eğitim ve tedavi programları düzenlemektedir. Tıpta 'Fizik Tedavi' olarak adlandırılan uzmanlık dalı, bel ağrıları sorunlarını da kapsamakta ancak; bu sorunu yaşayan gençler genellikle müracaat etmemektedir.

Duruş Biçiminin Ruh Sağlığına Etkisi



Bugüne kadar duruşla ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi hiç düşünmemiş olabilirsiniz. Bir an öyle olduğunu düşünerek hayalinizde canlandırın. Boynunuz bükük, sırtınız kambur, kaşlarınız

çatık ve gevşek durumdasınız. Vücudunuz bu durumdayken moralinizin yüksek olması veya okuduğunuz şeyden zevk almanız mümkün değil (tabi bunun için özel bir çaba harcamadıysanız). Bunun tersi başınız ve omuzun dik, gözleriniz normalden daha açık, vücudunuz gergin olarak okuduğunuzda okuma verimliliğiniz nasıldı?

Gerginliklerimizin çoğunu boyun ve omuz kaslarımız üstlenir.

Ne Yapmalı?

- Okurken omuzlarınızı dik tutarak sırtınızın kambur durmasına engel olun. Dik yaslanamadığınız çok yumuşak sandalyelerde uzun süre oturmayın. Sırtınızın boşlukta kalan kısmını küçük bir sırt yastığı ile destekleyin.
- Sırt kaslarınızı güçlendirecek hareketleri bir fizik tedavi uzmanından öğrenin. Mesela bunlardan biri her gün 15 defa 3 set olarak ters mekik çekmektir.
- Dört saatten fazla süreyle oturduğunuzda omurga arası diskler, kanla beslenemedikleri için, lokal dokularda biriken atıkları eritemiyorlar. Bu nedenle 30 dakikada bir oturma pozisyonunuzu değiştirin. Ayağa kalkın ve sırt kaslarınızı çalıştıracak basit gerinme hareketlerini yapıp tekrar oturun.
- Sigara, aşırı kilo, soğuk ve nemli hava, hamilelik, diyabet, yanlış beslenme, yüksek topuk, aşırı sırt zorlanmaları, hareketsiz yaşamda sırt ağrıları ve omurga problemlerine neden olan diğer yanlış alışkanlıklardır.
- Sırt ağrıları ortada organik nedenler olmadığı halde, stresli depresif veya nevrotik kişilik tipinizden de kaynaklanabilir. Bu durum da, sırt kaslarınızı güçlendirmenizin yanı sıra stresle başa çıkma programlarına katılmanız daha etkili olacaktır.

NEFES ALIŞKANLIĞININ OKUMAYA ETKİSİ

Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet-i cihanda bir nefes sıhhat gibi

(Kanuni)

Beynimizin, vücut ağırlığının %2-3'ünü oluşturduğu halde ciğerlerimize aldığımız oksijenin %20'sini kullanmakta olduğunu belirtmiştik. Oksijen hayat ve sağlık için mutlak bir ihtiyaçtır. Her gün ortalama 11 bin 300 litre oksijen solumaktayız. Oksijen, 100 trilyon kadar hücremizin elektrik işlemlerini harekete geçirmektedir. Vücuda alınan maddeleri yakmak ve atıkları vücuttan boşaltmak için de gereklidir. Bir zincirin en zayıf halkası kadar güçlü olması gibi, vücut hücrelerimizin bir kısmının yetersiz beslenmesi tüm vücudu etkileyebilir. Oksijen vücudun en çok açlık duyduğu gıdadır. Çoğu kişi egzersiz sayesinde gıdasını oksijenden almış olur. Genellikle spor yaptıktan sonra açlık duyulmamasının nedeni budur.



Aşırı sinirli, gergin, kaygılı veya heyecanlıyken genellikle kesik kesik ve daha hızlı nefes alınır. Bu durum kan dolaşımının hızlanması, kanın beyne hücum etmesi, organların daha fazla enerji yakmasından kaynaklanır. Okurken vücut hareketleri ve sindirim sistemimiz zayıflar. Buna paralel daha az ve yavaş nefes alırız. Okurken beyin faaliyetlerinde artış olmakla birlikte beyne giden oksijen aynı kalmakta, bu da öğrenme ve algılama becerimizi zayıflatabilmektedir.

Ne Yapmalı?

- Solunum sistemimiz otonom sinir sistemimiz tarafından kontrol edilir. Bu sebeple hiçbir zaman nefes almayı unutmaz. Ancak vücudumuzun minimum düzeydeki ihtiyacını karşılayan bu sistem zaman zaman, bilinçli daha derin ve amaçlı diyafram nefesleri ile desteklenmelidir. Bu konuda cimri davranmaya hiç gerek yok. Büyük şehirlerde su parayla satılırken şimdilik temiz havaya para istenmiyor.
- Zaman zaman, hem dinlenmek, stres atmak hem de vücudunuza oksijen kürü yapmak için gözlerinizi kapatıp birden dörde kadar sayın. Bu süre içinde nefesinizin vücudunuzda kalmasını sağlayın ve yavaş yavaş boşaltın. Bu işlemi 5 defa ve gün içinde gerektikçe tekrar edin. Göreceksiniz vücudunuz da beyniniz de bayram edecek.
- Bu çalışmaları yaparken diyaframınızı kullanmayı öğrenin. Diyaframı kullanmayıp akciğer solunumu ile yetinmek daha fazla oksijen almanızı engeller.

OKURKEN UYKUNUN GELMESİ

Bazı kişiler 'Ne zaman okumaya başlasam çok geçmeden uykum geliyor' şeklinde okuma isteklerine uyku probleminin en-

gel olduğundan şikayet etmekteler. Bazıları ise yattıktan ancak uzun bir süre sonra uykuya dalabildiklerini söylemektedirler. Her iki durum da bir uyku veya uykusuzluk problemi değil, çağrışım sorunudur.

Yatakta okuma alışkanlığı olanların zihinsel süreçlerinde uyku ve okumak arasında bilinçaltında ilişki kurulmaktadır. Daha sonra da uyku saatleri dışında okuma davranışı bedeni gevşetip serotonin hormonu salgılanmasına neden olmakta, bu da o kişiyi uyku frekansına geçirmektedir. Yapılan gözlemler, yattığı halde uyumakta zorluk çekenlerin yatakta beynini aktif halde tutacak düşüncelerle meşgul ettiğini, bunun da yatarken aktif düşünme sistemlerini uyardığı ortaya çıkarmıştır.

Ne Yapmalı?

- Aynı saatte yatma ve kalkma alışkanlığı edinin.
- Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan bir saat önce kendinizi uyumaya zihnen hazırlayın ve uyku getirici etkisi olan bitkisel çaylardan birini 'Adaçayı, ıhlamur) veya yoğurt süt gibi uyku getirici şeyler alın.
- Yatarken zihninizi aktif tutacak düşüncelerle meşgul olmayın. Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin.
- Başka zamanlar okurken uykunuz geliyorsa yatakta kitap okumayın.

BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE OKUMA

Zihinsel sağlıkla bedensel sağlık arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu nedenle zihinsel sağlığınızı olumlu etkileyecek tarzda beslenmeye dikkat edin. Mide odaklı beslenmek yerine beyin odaklı beslenin.

Bunun anlamı sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerine, zevkinize dayalı beslenme alışkanlığından vazgeçmenizdir. Mesela kahvaltıdan önce güne aç karnına bir meyve yiyerek veya bir bardak su içerek başlayın. Beslenme alışkanlıklarınız hakkında birçok şey söylenebilir ama böyle bir konuya özel önem verdiğimiz için bu konuda müstakil bir eser okumanızı öneririm.



Genel Öneriler

Aklına gereken enerjiyi midesine harcamayı kim ister?

Sofradan doymadan kalkın. Çünkü dolu mide, tüm enerjinizi sindirim sisteminize çevireceği için, zihinsel aktivitelerinizi yavaşlatır. 35 yaşından sonra iki öğün yemeği alışkanlık haline getirin, beyaz ekmek yerine kepekli ekmeği tercih edin ve yemekten 2 saat sonra su için. Her türlü yemeğinizde sıvı yağları tercih edin. Her öğünde mevsimlik yeşil salata yiyin, B1, B6, C, E vitaminlerini, Be-karotin ve çinko haplarını belli aralıklarla tüketin. Lokmaları iyi çiğneyin ve yavaş yavaş sindirin. Günlük taze meyve veya meyve sularını düzenli tüketme alışkanlığı edinin. Kırmızı et tüketimini azaltıp balık ve tavuk etlerini ter-

cih edin. Sigara, alkol gibi alışkanlıklarımız varsa yarınki sağlık kredinizi bugünden tükettiğinizi bilin ve bir kez daha düşünün. Şimdilik yapabildiklerinizden başlayabilirsiniz. Kendinizi sağlıklı yaşamaktan ne alıkoyabilir ki?

"Öğrenmenin en zoru yanlış bir bilgiyi doğrusuyla değiştirmektir."

P. Drucker

C- 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, Evet'i, katılmıyorsanız Hayır'ı işaretleyin: Sayfa 136 – 137

	Fikirler / İnançlar	Evet	Hayır
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 gerekiyor.		
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 artır.		
16.	Okuma alışkanlığı belli bir yaştan sonra değiştirilemez.		

Yukarıdaki fikirlerden inançlarınızı destekleyenleri işaretlediniz ama bunlara tekrar bir göz atmanızda yarar var. Çünkü BU İFADELERİN HİÇBİRİ DOĞRU DEĞİL!

Şimdi bunları teker teker ele alalım.

1- Dikkatli Okumak İçin Yavaş Okumak Gerekir!

Çevre yolda 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 keyfi olarak aracını yavaş süren bir şoför, bir süre sonra yoldaki tabelalara bakarak, ayna ile meşgul olarak veya radyonun kanallarını kurcalayarak dikkatini dağıtan meşguliyetler edinecek. Bu da sürücünün yola olan 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 olmadan geçebilirsiniz. Okuma öncesi yapacağınız bir ön hazırlık (ne okuyorum, neyi öğrenmek istiyorum, ana fikir, yan fikir, üslup ve verilen mesajların yerleştirildiği paragraflar) göz gezdirme alışkanlığı suretiyle kazanılabilir.

Böyle bir alışkanlığınızın olması durumunda aradığınız bilgilere ulaşırken atlayabileceğiniz sözcükleri okuma esnasında du-

raklamadan 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 anladıkların farklı olabileceğine şahit olmuşsunuzdur. Bilgiler kişini 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.

Her şeyi anlamaya çalışmanız birçok şeyi öğrenmenize engel olur.

Eğer kedinin ak mı kara mı olduğu ile ilgilenmek zorunluluğunuz yoksa bir an önce kedinin fareyi yakalayıp yakalamadığını 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!

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

Anlayarak okumak için her kelimeyi seslendirmek gerekli değildir!

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

O halde neden anlam niçin 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 yap-boz 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 hissedecekti. Gözümüz teknik açıdan fotoğraf çekme metodu ile görmekte ve parçaları birleştirmek için sıçrama hareketleri yapmaktadır. (Bkz. Sayfa 102) Fotoğraf çekme ve sıçramalar yapmaksızın okumamız mümkün değil, ancak gözün tutukluğu yapılacak antrenmanlarla giderilebilir.

Okunacak metni soldan sağa ve kelime kelime takip etmek, bugüne kadar kendinizi o şekilde okumaya alıştırdığınızdan kaynaklanır. Eğitimli bir göz yukarıdan aşağıya aşağıdan yukarıya soldan sağa veya çapraz okuyabilir.

6- Gözümüz Okurken Yavaşlıyorsa Beynimizi Dinlendirmemiz Gerekir!

Beynimiz işlevini elektrokimyasal sentezlerle gerçekleştirir. Kol veya bacaklar zorladığında 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 beyni 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. (Zihinsel kondisyonunuzu dinamik tutmak için önerilen çalışmaları s. 56-57'de bulacaksınız.)

Beyniniz yorulmaz, sadece yeterince etkili bir şekilde meşgul edilmediği için tembelleşir.



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.

Kendinizi ilk okumada anlamaya şartlandırın.

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 hece hece değil kelime gruplarından bütüne doğru bir okuma metodu kullanılmakta. 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.

Daha hızlı okuma ve gözün geri dönüşlerini frenleme konusunda kalem veya parmakla takibi, şartlandırıcı bir nesne olarak kullanabilirsiniz.

Nasrettin Hoca'nın okuma-anlama arasındaki ilişkiyi ifade eden aşağıdaki fıkrası oldukça anlamlıdır:

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 ispatlayım, der:

21 gün dolmuştur ve Nasrettin tekrar huzura çağrılır. 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 okumasını 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?



Nasıl okuyacağından, önce ne okuyacağını, ne okuyacağından önce de niçin okuyacağını bilmek daha önemlidir.

Okuduklarınızda ya işe yarar bir bilgi edineceksiniz, ya da bilgiyi işe yarar hale getireceksinizdir. Her ikisi için de ne öğrenmeniz gerektiğini bilmelisiniz. Yoksa okurken neyi 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!

Mükemmeliyetçi bir yaklaşım kişide 'okuma takıntıları' geliştirebilir. Öğrenmek niyetiyle okunulan 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.

İlişkilendirmek için anlamak gerekir, tekrar ettiğinizde anlaşılmamış bilgiler de kaydedilebilir.

11- Sayfaları Atlamadan, Sırasıyla Okumak Gerekir!

Bazı yazarlar maksadını satırların arasına gizler, çoğunlukta 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?

Hayat boyu öğrenen bir kişi iseniz okuma ihtiyacınızı okuyacağınız kitaplar hiçbir zaman karşılayamayacak, sonuna kadar sürükleyici bir kitabı ise her zaman bulamayacaksınız.

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 okuduktan 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 içine 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. Kitap okurken her kelime bilinmeyen üzerinde durmanız da buna benzer.

13- Her Önemli Bilgi Not Alınmalıdır!

Not alma okumayı kesintiye uğratır. Not almanın amacı tekrarı kolaylaştırmak olduğuna göre kısaltılmış işaret dili kullanılabilir.

Örneğin:

Geri dön ……←

Not al ……✓

Soru çıkabilir .....**?!**

Sorgula .....**?**

Fikrine katılmıyorum .....**X**

Alıntı yap .....➔

Araştır .....**??**

gibi işaretler kullanarak değerlendirme işlemi daha sonraya bırakabilir.

Bunlar ihtiyacınızı göz önünde bulundurarak kendi geliştirdiğiniz 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'.

Okuma hızı %50 duygusal durumla ilgilidir, diğer %50'si nasıl daha hızlı okuyacağını bilmek ve bunu uygulayabilme disiplinidir.

15- Okuma Hızı İle Anlama Paralel Artar!

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

Önce okuma miktarını artırın, sonra hızınızı artırın. Sonra hızınızı düşürmeden anlama yüzde'nizi. İlk başlarda anlam hıza direnç gösterecektir.

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. İkinci 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 planlandığı 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.

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 ilçe-

nin Akalan Kasabası geçimini tütün üreterek sağlamaktadır. Köylüler sattıkları mahsulün geliriyle traktör taksitlerini ödemektedirler.

Son sattıkları tütünün parasını TEKEL'den alamadıkları için taksitlerini ödeyemeyen köylülerin satıcı firma alacağına karşılık haciz kararı aldırdı. Bunun üzerine haciz işlemlerine başlandı ve köylülerin ineklerine haciz geldi.

Şimdi aynı haberi sadece altı çizili olanları okuyarak tekrar edelim.

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

Birinci paragraftaki kelimelerin %60'ını atarak ikinci paragrafı oluşturduk. Okuyucu 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 sadete gelmiyor. Uzattıkta 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) vurgulara bakın.
- Zamanınız varsa her paragrafın ilk ve son cümlelerini okuyun.
- Paragrafın/bölümün sonundaki soruları okuyun.
- Okurken metne niçin göz gezdirdiğinizi, neyi cevabını aradığınızı bilin.

ANA FİKRİ BULAMADAN OKUMA

Ana fikir okuyacağınız metinde ulaşmanız beklenen sonuçtur. Ana fikrin anlaşılmaması diğer detayların da anlaşılabilirliğini ortadan kaldırır. Ana fikirler tüm paragrafların ya da bölümlerin 'konuları'dır. 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 mimiklerinde 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… 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. Dikkate almaması kazaya veya yolunu şaşırmasına neden olabilir. Bunun gibi yazar, vermek istediği mesaja göre sinyal sözcükler kullanır. Aşağıda bu sinyal sözcüklerin neler olduğu ve ne manaya 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* (İkna etmeye çalışan cümleler)

Örneğin…….

Özellikle……

Aşağıdakiler…..

…….gibi,

görüleceği üzere…..

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

Bununla beraber….

…….rağmen

hala……..

…….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* (Sadete 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……

……buna rağmen……

Gözün Ritim Kazanması

Saptama ve sıçrama arasındaki hareket dizinini gelişigüzel yapmakla 'ritimsiz okuma', bu hareketleri belli kalıp ve disiplin içerisine gerçekleştirmekle ritimli okuma gerçekleşir.

Eğitimsiz bir göz her satır üzerindeki kelime sayısı adedince saptama ve sıçrama yaparken, eğitimli bir göz satır üzerinde daha az saptama ve sıçramayla birden fazla kelime gruplarını algılayarak ilerler. Sadece bu işlemin daha seri ve ritimle yapılması, okuma hızını 2-3 kat artıracaktır. (Bakınız alıştırma 11)

Okumada gözü yoran şey, sıçrama ve saptama hareketleridir. Ritimli okumada, bir sayfada 300 saptama yerine 100 saptama yapılır. Bu, göz kaslarını daha az yorar.

Bu sanıldığının aksine okumayı monotonlaştırmaz. Ritimli okuma alışkanlığı alıştırmalarla kazanılır. (4. Bölüm Alıştırma 1, 2, 3, 4, 5, 11)

Ne Yapmalı?

- Saptama ve sıçrama hareketleri kadar gözün görme demetini de geliştirmeniz gerekir. (Bakınız alıştırma 7, 12)

Okuduğunu Tekrarlama/Geri Dönüşler

Birçoğumuz arzuladığımız birçok şeye vakit bulmakta zorlanırken, bazı işleri ikinci defa tekrar etmek için zaman bulabiliyoruz. Örneğin, bir toplantı sonuç alınamadığı için ertesi gün tekrar edilebiliyor, acelemiz varken giydiğimiz bir kıyafeti beğenmeyip tekrar değiştirmeye zaman ayırabiliyoruz. Bazı şeyleri birden fazla yapmaya vakit bulabilirken bazı isteklerimize hiç vakit ayıramamamız ne kadar garip!

Geri dönüşlerini engellemeyen okuyucu kitabın bir sayfasını duraklamadan 30 saniyede okuyabilecekken aynı metni geri dönüşlerde 90 saniyede okuyor. Tek okuyuşta anlayabilecekken anlamak için ikinci veya üçüncü defa okumayı hoş görebiliyor. Yavaş okuyan bir kişi bir kitap sayfasında 7-8 kez, normal okuyan biri 3-4 kez bilinçli ya da bilinçsizce okuduğu kelime, cümle ve paragrafa geri dönmektedir. (bkz. 99)

En sık kelimelerde, ardından da, cümle ve paragrafların okunmasında geri dönüşler yapılmaktadır. Konuşurken sık sık sözünüzün kesilip tekrar ettirilmesi ne kadar yorucu ve bıktırıcıysa geri dönüşler de anlam bütünlüğünü geciktirdiği için o kadar yorucudur.

Ne Yapmalı?

Geri dönüşler fizyolojik bir kusur değildir. Önlenebilir. Bunun için:

- Düşüncelerin kendini gerçekleştirecek potansiyeli olduğunu hatırlayın. Beyninizdeki negatif resimleri (anlayamam) pozitif (anlayabilirim) olarak çerçeveleyin.

- Okurken her zamankinden daha hızlı okumaya çalışın. Okuduğunuz kelimelere değil okuyacağınız kelimelere konsantre olun. Gözünüz hep ileride olsun.
- Okunan satırların üstünü bir kâğıtla kapatarak okudukça aşağıya kaydırmanız, geri dönüşleri imkânsızlaştırır.
- Okunacak metnin sınırlı bir sürede okunması dikkatin yoğunlaşarak geri dönüşlerin azalmasını sağlar. Okurken kendi kendinize belli bir sürede bitirme zorunluluğu getirin. Başarılı oldukça bu süreyi daha da kısaltın.
- Zor metinleri okumadan önce hızlı gözden geçirin.

SES ODAKLI OKUMA

Hece Hece Okuma

1965 yılına kadar ilköğretimde okuma sistemi parçadan bütüne (tümevarım) şeklindeydi. Artık önce bütün hakkında fikir vererek parçalara gidilmektedir (tümdengelim). Kelimeler basitten zora doğru, cümle içerisinde bir bütün olarak okutularak öğretilmektedir. Hece hece okuyan okuyucular dakikada 80 kelime civarında okuyabilirler. Heceleyerek okuyanlar, bütünsel okumayı öğrenmeden iyi okuma ve hızlı okuma tekniklerini uygulayamazlar.

Kelime Kelime Okumak

Yavaş okumayı benimseyenler; 'Ben kelimeleri içime sindirerek okuyorum' sözünü sıkça kullanırlar. Yazılı mesajlardan anlaşılması beklenen, kelimelerin anlamları değil cümle ve paragraflardan çıkan sonuçlardır.

Yazılı iletişimin ilk yıllarında yazılar, verilmek istenen anlamı oluşturulacak resimlerin çizilmesinden oluşuyordu (ideogram). Günümüzde bazı Uzakdoğu ülkeleri hala şekil-anlam ilişkisine dayalı bu yazı stilini kullanmaktadır (Japonya, Çin, Kore). Batı ülkeleri ve Türkiye'de kullanılan yazı karakterlerinde anlamı veren görüntüsel ipuçları yoktur. Artık kelimeler sesleriyle birlikte bir anlam kazanmıştır (fonetik).

Gerçekte kelimeler de bir anlam çağrıştıran sembollerden başka bir şey değildir. İlkokulda kelimeleri sesleri ile birlikte öğrenmemiz kelimeleri şekilleri ile algılayabileceğimiz halde seslendirme gereği duymamıza neden olmaktadır. Masayı gördüğünüzde anlamak için seslendirmenize (okumanıza gerek yoktur, masayı görerek ne olduğunu tanımlarsınız. Ancak aynı nesneyi yazı olarak gördüğünüzde 'M A S A' diye seslendirerek okursunuz.

Şimdi okumaya kısa bir ara vererek etrafınıza 3 saniye kadar baktıktan sonra bu yazının devamı olan bir sonraki sayfaya geçin.

SESLİ OKUMANIN HIZ SINIRI

Ses hızıyla okumaya takılıp kalan bir okuyucunun ulaşabileceği hız sınırı:

600

Konuşmaların anlaşılması imkânsız

500

Anlamak için elektronik yardımcı gerekiyor.

400

Donald Duck'un konuşma hızı (yüksek devirle dönen kaset)

300

Hızlı Konuşma (Fatih Altaylı'nın konuşması)

200

Normal hız (Uğur Dündar'ın konuşması)

100

Çok yavaş (önlem almalısınız!..)

İlkokulu bitirdiniz mi?

0

*Rakamlar 1 dakikada seslendirilen kelime sayısını belirler.

Not: Doğuştan sağır olanların nasıl okuduklarını hiç düşündünüz mü? Okurken kelimeleri -İçten de olsa- seslendirmenin vazgeçilmez bir şart olmadığını anladığınızda çok daha hızlı okursunuz.

Gördüklerinizi yazmanızı istesem herhalde yüzlerce kelimelik bilgi çıkacaktır. Peki, yazdığınızı kabul ettiğim bu bilgileri okumanızı istesem 3 saniyede okuyabilir misiniz?

Bu mümkün değil. Çünkü okumak için kelimeleri seslendirmeniz gerek. Yılların verdiği alışkanlıklarla kelimeleri seslendirerek okumaya çalışırız. Hâlbuki yazılı semboller de resim gibi algılanabilir.

Ne Yapmalı?

- Eğer kelimeler için değil düşünceler için okursunuz aklınız sürekli önde olur ve "bundan sonra ne olacak" diye tahmin etmeye çalışırsınız. Halbuki sese veya kelimeye odaklandığınızda gözünüzün seslendirme hızına takılmasına engel olamazsınız.
- Başlarda anlamasanız dahi daha hızlı görmeye kendinizi zorlayın. Hızınızı düşürmeden anlamanızı geliştirmeye odaklanın. Bir süre sonra anlama ve hız arasında dengeyi kurmaya başlarsınız.

* 4. Bölüm 10. 12. Alıştırmalar

- Kelime - kelime sesli okuduğunuzda sözcükleri konuşma hızıyla seslendirirsiniz. Bir kişi dakikada 150 kelime, çok hızlı konuşarak da 300 kelime konuşabilir. Okuma hızınız dakikada 300 kelimenin üzerine çıktığında içinizden seslendirdiğiniz sözcük sayısı azalmaya başlar. Başlarda %100 seslendirirken dakikada 600 kelimeye çıktığınızda sözcüklerin sadece %40'ını seslendirmeye başlarsınız. (Tabi bunun başarıyla sonu bir günlük çalışmadan ibaret olmamalı.)
- Okuma hızı arttıkça anlamın düşmesi, hızdan değil yeterince hızlı okuma pratiği yapmamaktan kaynaklanır. Daha iyi anlamak için hızınızdan taviz verirseniz bir daha hızınızı artıramazsınız.
- Okur kelimeleri şekilleri yoluyla algılayarak 'işitsel okuyucu' (duyduğunu anlayan) kategorisinden 'görsel okuyucu' (gördüğünü anlayan) kategorisine terfi etmesi gerekir. Seminerlerimdeki tecrübelerime göre ikisi arasındaki hız sınırı 450-500 kelimedir. Yani dakikada 450 kelime okusanız bile, kelimeleri seslendirmekten kurtulamazsınız. Bu demektir ki okuma hızı hedefleriniz 500 kelimenin üzerinde olmalıdır.
- Görme yelpazesi kelimeleri şekilleri yoluyla algılamak için en etkili uygulamalardan biridir. Her okuma öncesi göz idmanınızı ve şekilsel algılama merkezinizi harekete geçirir. Ayrıca görme çevikliğini sağlayan bilgisayar programları da temin edilebilir.
- Bebekler konuşmadan önce seslere karşı çok duyarlıdır. Bir süre sonra tepkiler vererek konuşmaya başlarlar. Hızlı okuma sistemlerini uygularken anlamanız zayıflayabilir; fakat ilgili, arzulu ve gayretli şekilde daha hızlı okuma çabasından taviz vermemek anlamanızı yükseltecektir.

Pasif Okuma



Bazen yolda göz göze geldiniz halde tanıdığınız birini fark etmeden geçebilirsiniz. Sonraki karşılaşmanızda da 'Beni görmemezlikten geldin, merhaba dedim duymadım bile!' gibi sitemlerle karşılaşabilirsiniz.

Onun yalan söylemediğine, siz de gerçekten görmediğinizi iddia ettiğinize göre olay nedir?

Her gün binlerce defa içimizden konuşur, hayal kurarız. Bu esnada dış alıcılarımızda kısa bir kopukluk yaşanır. Derste, toplantıda, iş görüşmelerinde yaşadığımız bu kısa kesintiler tarafımızdan planlanan isteyerek oluşturduğumuz durumlar değildir. Genelde çok kısa sürdüğü halde dikkatli birisi o anda iç canlandırma sistemlerimizle başka bir şey düşündüğümüzü fark edebilir. O anda duvara bakar, ancak içimizde canlandırdığımız şeyi görürüz veya arkadaşımızın yüzüne bakarken bile onu bu süre içinde göremeyiz. Okurken konuşmadaki canlılık ve uyanıklığımızın aksine içe dönük ilişkiler, zihinsel gezinmeler, hayal kurma gibi istemsiz dalgınlıklar yaşanabilir. Eğer bu durumla sık karşılaşıyorsanız dikkatinizi geliştirmeyi öğrenmelisiniz.

Ne Yapmalı?

- *İsteksiz, yorgun veya dikkatsizken kendinizi okumaya zorlamayın.* Aksi halde hem okuduklarınızı anlamayacak hem de okumak için seçtiğiniz diğer zamanlarda da bu duygularınızı çağrıştıracaksınız.
- *Amaçlı okuyun.* 'Ne öğreneceğim, ne anladım, konu neydi, ana fikir neydi?' gibi okuma amacınızı belirginleştirecek sorular sorarak okuyun.

- *Pasif okuma sürecine girdiğinizi fark ettiğiniz an yerinizden kalkın.* Bazı cümleleri konuşma sesiyle, cevabını aradığınız soruyu sesli olarak tekrarlayın. Tekrar yerinize oturun, böylece dikkatinizi yeniden toplamış olacaksınız.
- *Elden geldiğince hızlı kavrama, en iyi kavramadır.* Bunun için daha hızlı anlamak ve okumak gerekir.

Bilgi ve Sözcük Düzeyi Yetersizliği

Çocukluğum Almanya'da geçti. İlkokuldaki sınıf arkadaşlarımın çoğu da Alman'dı. Aradan 20 yıldan fazla zaman geçti. Bu dili kullanmadığım halde Almancayı unutmadım. Geçenlerde bir Almanla konuşurken şunu fark ettim: Almanca kelime bilgim 12 yaşındaki bir çocuğun kültürü ile sınırlıydı. Aradaki bu sürede ne kelime dağarcığını geliştirmiştim ne de dil kültürümü.

Türkçe sözlüğü en son ne zaman karıştırdığınızı hatırlıyor musunuz? Çocuklar olmasa birçoğumuzun evinde sözlük bulunmaz. Belki gerekli bütün kelimeleri öğrendiğimizi düşünüyoruz. Kişinin kullandığı dil zenginliği, ilişki içinde olduğu her alanda etkilidir. Kişinin kurduğu cümlelere, kullandığı kelimelere bakarak kültür düzeyi ve beşeri münasebetleri konusunda doğru tahminler yürütebiliriz. Üniversitede, notlarımız ve ne kadar parlak öğrenci olduğumuz ile övünebiliriz. Diploma bizi o mesleği icra etmeye yetkili yapar. Oysa yeterlilik ve etkinliğinizi talep belirler. Bilgi günümüzde geçerliliğini koruyan en muteber kaynaklardan biridir. Bu kaynağın israf edilmesi ömrünüzü tüketmez; sadece hayattan aldığımız doyumu, sosyal ve kültürel standartlarınızı belirler ve bulduklarınızla yetinmenizi öğretir. Yetindiklerimiz ise beklentilerimizi sınırlar. 40 yaşında öğrenme zevkini keşfederek 20 yıl aradan sonra insan kaynaklarında mastır yapan Kaynak Holding direktörü Sedat Koçar'lar

olabileceği gibi tıp fakültesi diplomasını vergi levhasının yanına asan balıkçı Ahmet Pekcan'lar da olabilir.

Ne Yapmalı?

- Öğrenmek arzusunu yitirmemeli, mideye gösterilen özeni akla da göstermelisiniz. Heyecanınızı yitirmeden, yaşadığınız birim zamanın her saniyesinde etkili olmayı bir arzu ve hedef haline getirebilirsiniz.
- Karşılaştığınız ve öğrenmeye değer bulduğunuz yeni sözcük ve kavramları öğrenmeye üşenmemelisiniz.



Aşçının iyi olması yetmez, malzemelerin de kaliteli olması gerekir.

D- MATERYAL İÇERİĞİNDEN DOĞAN ENGELLER

Bir kıyafet alırken uygunluğunu, kumaş kalitesi, ütü tutması, dikiş kalitesi, fiyatı gibi faktörleri değerlendirerek almaya karar verirsiniz. Okuyacağınız bir kitabı alırken ilgi, ihtiyaç ve içerik düzeyine bakarak karar verirsiniz. Genellikle alınan kitapların %35'i hiç okunmamakta, okuyanları %30'u kitabın 1/3'ü bitmeden okumayı bırakmakta ve bir daha bu kitabı eline almamakta. Okurların %25'i baştan sona veya seçerek okumakta %10 okuduktan sonra bazı yerleri tekrar etmektedir.

Her yazarın yazdıklarını kolayca, zevkle okuyamazsınız. Burada;

- Yazarın üslubu, seçtiği dili,
- Yazının aşinalığı (konu hakkındaki ön bilgileriniz),
- Edebi, felsefi teknik bilgi yoğunluğu,
- Gramer ve yazım hataları,

okuyucunun okuma hızını etkileyen dış faktörlerdir. Materyal içeriğinin okumayı zorlaştırması okuma zevkini öldürebilir. Bu nedenle mecbur kalmadıkça 'kendini okutmayan' kitapları kimse okumak istemez. Okuyucunun bu durumu değiştirebilecek pek fazla şansı da yoktur.

Kalitesiz Basım, Kâğıt Faktörü

İşportada satılan kitapların çoğu korsan baskıdır. Bu nedenle kâğıt ve baskı kalitesi düşük, fiyatı ucuzdur. Batı ve Amerika'da tercih edilen kâğıt esmer kaliteli kâğıtlardır. Türkiye'nin önde gelen yayınevleri de yavaş yavaş Avrupa kâğıtlarını tercih etmektedir. Bu kitabın yayınlandığı Hayat

Yayınevi de kitaplarının çoğundu bu kâğıttan kullanmaktadır. Esmer kâğıda basılan yazılar daha kolay okunur; çünkü bu, gözü beyaz kâğıda kıyasla %40 daha az yorar. Buna rağmen genellikle okuyucular bunun farkında değildir. Beyaz kâğıda basılan kitapları tercih eder.

Seçilmezi Zor Yazı Karakteri

Okumayı zorlaştıran el yazıları olduğu gibi okumayı zorlaştıran yazı karakterleri de vardır. Karakteri 9 puntodan küçük, iç içe ve dar satırlar okuyucuyu sıkabilir (Bu kitaptaki yazılar 11.3 punto ile yazılmıştır)

Kullanılan Argüman

Yazar yaşadığı kültürü ve dil zenginliğini, kullandığı kelimelere yansıtır. Dilin anlaşılabilirliği, maksadını daha az kelimeyle anlatabilecekken gereksiz kelimelerle anlamı süslemesi, ideolojisini yansıtan sözcükleri özellikle kullanması okuyucuyu rahatsız edebilir.

Üslup

Bir hatibin dinlenmesini zevkli veya sıkıcı hale getiren üslup, yazar için de geçerlidir. Kitapları en çok okunan yazarlar okuyucunun duygularına ulaşabilen, onunla iletişim kurabilen yazarlardır. Ders vermeye çalışan bir üslup okuyucuyu sıkar. Okuyucunun beklentilerini hesaba katmadan sadece söylemek istediklerini yazan yazarın üslubu okuyucuya soğuk gelebilir. İyi bir yazar vermek istediği mesajı kendini dinlettirebilen, akıcı konuşma üslubu ile vermelidir. Yoksa okuyucu kitabı bitirmeden bırakabilir.

Ne Yapmalı?

- Yazarın dil ve üslubuna ön okuma ile alışmaya çalışın. Konu ile ilgili ön bilgilerinizi harekete geçirin.

ANLAMI KARIŞTIRILAN SÖZCÜKLER

Gözümüzün her sözcüğü biçimiyle anında kavrayabilecek çevikliğe sahip olduğunu biliyoruz. Bu yetenek okuma hızını artırmak için çok önemli bir avantajdır. Okuma esnasında anlık dikkatsizliğimiz veya kontrolsüz hız, benzer kelimeleri karıştırmamıza neden olur. Bazen bir kelimedeki tek harfin değişmesi çok farklı bir anlam doğmasına neden olabilir. Dikkatli okuyucu genellikle bu riskten kendini korur buna rağmen yanılabilir. Aşağıda karıştırılması muhtemel sözcüklere örnek olarak çıkarılmıştır.

Tahrif-Tahriş	Karıştırılan-Karşılaştırılan
Kıyafet-Kifayet	Sadakat-Sakatat
Tespit-Teşbih	Yakacık-Yakacak
Tarım-Takım	Grev-Görev
Dokunmak-Dokumak	Korkuluk-Korkuttuk

Ne Yapmalı?

- Anlamı karıştırılan kelimeleri belirleyerek daha ihtiyatlı okumak gerekir.
- Dalgınken okumayın
- Kelimeleri çok sık karıştırıyorsanız hızınızı azaltın.
- Karıştırdığınız kelimelere geldiğinizde işaret koyarak belleğinizin dikkatini çekin.

"Allahım, değiştirilmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için bana güç ver; değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edebilmek için cesaret ve ikisi arasındaki farkı görebilmek için akıl ver."

(Bir dua)

E- ÇEVREDEN KAYNAKLANAN ENGELLER

Dağınık Çalışma Ortamı

Bazı okuyucuların yaşadıkları ve çalıştıkları ortamı dağıtma konusunda özel yetenekleri var. İçinde bulundukları düzenli ortamı oldukça hızlı dağıtabilmekte, dağıttıklarını toplayıp düzene koyan bir hayırsever varsa da aradıklarını eski yerinde bulamadıkları için bundan hoşnut olmamaktadır.

Aslında dağınık ortamlar dağınık zihinlerin göstergesidir.

Dağınık Masa

Özellikle öğrencilerin, akademisyenlerin, okuma ve yazmayı bir iş olarak evinde de sürdürmek zorunda olanların, çalışma esnasında kullanacakları malzemeleri yerinden kalkmadan ulaşabilecek bir düzeni oluşturmalarında fayda var.

Ne Yapmalı?

- Okuma bir disiplin işidir. Okurken dağınıklığı alışkanlık haline getirdiyseniz ve bu sizi rahatsız ediyorsa önce zihninizden başlayın, sonra kullanım sıklığına göre sırayla kullandığınız malzemelerin yerlerini sabitleyin. Bu konuda hedefinizi belirleyip 6-8 kategoriye ayırabilirsiniz. Örneğin önem ve ihtiyaç sırasına göre;

- Çalışma masası en çok kullandığınız odadan başlayarak sırasıyla diğer odalar, elbise gardırobu, kitaplık/kütüphane ve mutfak malzemeleri, çekidüzen verebileceğiniz kullanım mekânlarıdır.
- İki adımlık şu basit uygulama sizi %95 daha düzenli yapar:

a. Kullandığınız malzemelerin yerlerini amacına ve kullanım sıklığına göre belirleyin (Sabitleyin).
b. Kullanıp işini bitirdiğiniz her şeyi ödünç alınmış bir emanet gibi düşünüp tekrar yerine koyun.

Ses ve Işıklandırma

Ses kirliliği ve kötü ışıklandırma okumanızı zorlaştıran diğer dış etkenlerdir. Gürültü dikkati dağıtır, anlamayı zorlaştırır. Kötü aydınlatma gözü yorar, hatta göz bozukluklarına neden olabilir.

Ne Yapmalı?

- Okumak için en ideal aydınlatma olan gün ışığından olabildiğince yararlanmak gerekir.
- Flüoresan lamba, kâğıdı göze parlak yansıtır. Onun yerine soft ışık, tercihen 25 watlık masa lambası kullanın.
- Işığın açısı, okuduğunuz sayfaya gölge düşürmemesi ve gözü etkileyecek şekilde doğrudan yansımaması gerekir. Her ne kadar siz bu duruma kendinizi alıştırsanız da hassas gözünüz bundan etkilenebilir.
- Gürültü için yapılabilecek fazla bir şey yok. Ya okumayı daha sessiz saatlerde gerçekleştireceksiniz veya daha az rahatsızlık veren sözsüz bir müziği kulaklıkla dinleyeceksiniz.

Hayal Kurduracak Ortam

Her fırsatta sağ lobunuzu hareketlendiren canlandırma sistemlerinizi kullanmanızı önermiştim. Bu, okuma hızınızı yavaşlatırken hafızanızı ve üretkenliğinizi olumlu etkilemektedir. Peki ya okurken kurduğunuz hayalin okuduğunuz konuyla hiç alakası yoksa? Hayal kurmak zevkli ve kolay bir iştir. Okuma esnasında, duygusal, kurgusal ve keyfiyetten kaynaklanan hayaller zevkli, ancak okuma hızını kesecek niteliktedir.

Ne Yapmalı?

- Şiir, roman gibi dinlenmek amacıyla yapılan yavaş okumanın sakıncası yok. Araştırma, eleştirme, öğrenme gibi disiplin gerektiren okumalarınızı bu havaya girebileceğiniz ortamlarda gerçekleştirin. Kütüphanede iyi çalışabildiğini söyleyen birinin tatilde çok istediği halde okumaya konsantre olamamasının nedeni budur.
- Eğlenmek ve öğrenmek için okumalarınızı aynı ortamda gerçekleştirmeyin. Amacınıza uygun ortamı tercih edin.
- Okurken zihinsel gezintilerinizi fark ettiğiniz anda okumaya kısa bir ara verin. Kitabı kapatıp birkaç dakika ortamınızı da değiştirebilirsiniz. 'Hayal kurma ve okuma', ikisini aynı ortamda barındırmamak gerekir.
- Hayal kurduracak nesneleri yakın görme alanınızda bulundurmayın. Uzakta olsunlar. Ailenizin resmi, siz de duygusal çağrışım yapan nesneler ve bugün yapılacaklar listesi gibi şeyler okuma sınırlarınız içinde görünmesin.
- Acılarınızı, zevklerinizi veya eğlenme arzunuzu uyandırabilecek müziği 'okurken dinlemeyin.'
- Yaptıklarınızın kalıcı olmasını istiyorsanız bu değişiklikleri radikal uygulamalarla değil, kendinizi alıştırarak ve yaptığınız değişikliklerden hoşlanarak yapın.

Hareketli Vasıta İçinde Okumak

Vaktimizin önemli bir kısmı ulaşım araçları içinde geçiyor. Günde 8 saat uyuduğumuzu 8 saat çalıştığımızı varsayarsak kendimize kalan süreyi daha etkili kullanma zarureti doğar. Ankara Metro inşaatı yapıldığı sırada Japon mühendislerle toplu ulaşım araçlarında sık sık karşılaşıyordum. Japonların yolculuk esnasında çantasından kitabını çıkarıp okuduğuna çok kez şahit oldum. Türklerin okumaya karşı ilgilerini de yine toplu ulaşım araçlarında keşfettim! Otururken günlük gazetesini okuyan bir vatandaşın yanında ve arkasında oturan, oturamayıp ayakta duran diğer vatandaşlarımız uzaktan da olsa okumak için özel bir çaba gösteriyordu.



300 sayfalık kitap, normal bir okuma hızıyla 7-8 saatte bitirilebilir. Ulaşım araçları içerisinde her gün 90 dakika zaman harcayan biriyseniz her ay 4-5 kitabı kesin bitirirsiniz.

Ne Yapmalı?

Gözün sıçrama ve sabitleme işlemi hareketli vasıtalar içinde daha zordur. Bazı okuyucuların vasıta içinde okurken başlarının dönmesi bu nedenledir. Eşim Zeynep de bu sıkıntıyı çe-

kenlerden biri. Önceleri böyle bir şikâyeti yoktu. Vasıta içinde okurken bir süre sonra konsantre olmakta zorlandı. Sorunun üzerine gitmek yerine okumamayı tercih etti ve bu da sorunu daha da belirginleşti. Şu anda vasıta içinde bir broşür bile okumak ona çok zor geliyor. Ama bu ihtiyacını diğer zamanlarda fazlasıyla karşılıyor.

Bu bir hastalık değil, alışkanlık meselesidir. Üstüne giderseniz çözülür.

ADI	NEDENLERİ	TÜRLERİ	SONUÇLARI	ÇÖZÜM YOLLARI
Hece - hece ya da kelime kelime okuma	• Okumanın parçadan bütüne doğru (harf, hece, kelime) öğretilmesi	• Hece hece okuma • Kelime kelime okuma.	• Hız düşük olur. • Anlama güçleşir. • Sık sık geri dönüşler yaşanır.	• Blok okuma egzersizleri • Bilgisayar egzersizleri. • Göze ritim kazandıran egzersizler
İçten seslendirme yapmak.	• Ezberci eğitim anlayışı (tekrarlayarak öğrenme)	• Dudak kıpırdatma • Gırtlakta seslendirme • Zihinde seslendirme	• Hızı yavaşlatır. • Sıkılmaya sebep olur.	• Dudak arasında bir nesne tutarak okumak. • Sakız çiğnemek. • Fotografik 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.	• Bir an önce ana fikri yakalamak ve diğer fikirlerle ilişkisini kurmak.

Bilinçsiz okuma	• Amaçsız plansız ve yöntemsiz okuma	• Ne aradığını bilmeden okuma • Nasıl okuyacağını bilmeden okuma	• Öğrenme verimini düşürür. • Öğrenmeden sıkılmaya sebep olur.	• Öğrenme teknikleri ile ilgili kitap okumak, seminerlere katılmak.
Okuduğunu anlama güçlüğü	• Az okuma • Öğrenmeyi öğrenmemiş olmak	• Kelime hazinesi yetersizliği • Bilgi tabanı yetersizliği	• Anlama ve hatırlamayı düşürür. • Konudan sıkılmaya sebep olur.	• Daha çok okumak, sözlük okumak, sözlükle okumak.
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 kondisyonunu 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 evhamlık	• 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.

VERİMSİZ OKUMANIN NEDENLERİ	ÖNERİLER
Amaçsızlık	- Önce neyi öğrenmek, istediğinizi bulun "öğrenmek için okuma"yı amaçlayın. - TASOAY yöntemini uygulayın (s. 270-273)
İyi görememe	- Bir göz doktoruna muayene olun.
Göz gerginliği	- Uygun ışıklandırma olup olmadığını kontrol edin (s. 172-173) - Gözlerinizi belli aralarda dinlendirin. - Varsa gözlüklerinizi temizleyin. - Kitabı doğru mesafede dik tutun.
Okunan kelime ve cümlelere tekrar dönme.	- Gözlerinize okuma ritmi kazandırın (Alıştırma 11) - Satırı orta parmağınızla veya kalemle takip edin (Kalem de olabilir).
Düzensiz göz hareketleri	- İki'li üçlü kelime grupları oluşturarak ortalarına . işareti koyun ve sayfayı bu işaretleri takıp edecek şekilde göz hareketlerinizi eğitin.
Dudak kıpırdatarak okuma	- Okurken sakız çiğneyin ya da akide şekerini ağzınızda sabit durmayacak şekilde dolaştırın. - İki dişinizin arasına kurşun kalem alın.
İçinizden seslendirerek zihninizde okumak	- İç sesten tamamen kurtulmak çok uzun bir çaba gerektirir. Dakikada okuyacağınız kelime sayısını 450'nin üzerine çıkartsanız iç sesinizi geride kalır.

Kelime kelime okumak.	- Kelimeleri gruplar halinde görmeye alıştırın. - Görme bandını kullanın (Alıştırma 10). - Ritmik okumaya alıştırın.
Konsantre olamama.	- Belli bir saatte okuma alışkanlığı edinin ve bunun süresini sürekli artırmaya çalışın. - Ruhsal ve fiziksel olarak kendinizi iyi hissettiğiniz vakitlerde okuyun. - Okurken her zihniniz dağıldığında bir kağıda * işareti koyun. Dikkat bilinciniz geliştikçe yıldızların sayısı azalacaktır. - Başarı olamazsanız kısa bir ara verin ve tekrar dönün.
Kendine güvenmeme	- Duygularınızın etkisi altına girmekten vazgeçin. - Amaçlarınıza kısa vadeli basamaklar oluşturun, basamakları bir bir çıkmak sizi daha sağlıklı sonuçlara götürür. - Streslerinizle baş etmesini öğrenen, zor veya zorunlu okumaları eğlenceli hale getirin. - Okumaya başlamadan önce konu hakkındaki bilgilerinizi hatırlamaya çalışın. - Vazgeçmeyin, vazgeçmek geçici bir sorun için kalıcı bir çözüm olur.
Kötü duruş	- Fiziksel durumunuzla ruhsal gerginliğinizin arasında bir bağ vardır omuzlar düşük boyun bükük duruyorsanız okuduklarınızı anlamada güçlük çekersiniz. - Oturma pozisyonunuzu ve kitapları doğru bir açı ve mesafede tutun.
Okumak için gözleriz yerine başınızı hareket ettirmeniz	- Bunu sık yapıyorsanız çenenizi elinizle tutun ve dirseğinizi masaya dayayın. - Sık sık başınız sabit satırların ilk ve son kelimelerine gözünüze gel-git yaptırın.

Motive olamama	- Amaçlarınıza ulaşmanın size vereceği hazzı hayalinizde canlandırın. - Okuduklarınızı birine anlatacakmış gibi okuyun. - Okuma hedeflerinizi belirleyip hedeflerinize ulaştıkça kendinizi küçük ödüllerle ödüllendirin. - Kendinize okuma arkadaşı/arkadaşları edinin.
Yavaş Okuma	Okuyacağınız şeyleri belirli bir sürede bitirmek üzere kendinizde aciliyet duygusu uyandırın. Kendinize 'daha hızlı' okuyabileceğiniz telkini verin.

Etkin okuyucu, stilini seçerek okumasını bilen, hızını ayarlayabilen, kolayca konsantre olabilen, okuduğunu kolayca kavrayabilen ve hafızasında tutması gerektiğinde öğrenme prensiplerini uygulayabilen bir okuyucudur.

VASAT OKUYUCU	VERİMLİ OKUYUCU
Görmek için okur.	**Anlamak için okur.**
Kelime kelime okur.	Kelime gruplarını okur.
Tutuk ve duraklayarak okur.	**Seri ve heyecanlı okur.**
Güvensiz okur.	Kendine güvenir.
Amacı belli değildir.	**Amaçlı okur.**
Ses odaklı okur.	Görüntü odaklı okur.
Dikkati çabuk dağılır.	**Dikkatini koruyabilir.**
Zorunlu olduğu için okur.	Gönüllü okur.

ÖLÇÜM 2-

BAŞARMAK HEM KOLAY, HEM DE ZORDUR.

Toplam Sözcük Sayısı: 610

"Sizlere, çoğunuzun inanmadığı yahut inanmak istemediği bir konudan bahsetmek istiyorum.

Şans! Özellikle iyi şans…

20. asrın sonundayız.

Üniversite tahsili veriyoruz.

Rasyonel düşünmek, ilmi olmak, etki ve tepkiye inanmak durumundayız.

Hipotez ve teorilere saygı gösteriyoruz. Thermo dinamizm konularını, belki aranızda ezbere bilenler dahi vardır. Böyle bir durumda şansın yeri var mıdır diye sormak hakkınızdır.

Mesela konuşmama şöyle başlayabilirdim:

Gençler! Ne şanslısınız ki, bugün mezun oluyorsunuz.

Bunu söylediğimde bazılarınız haklı olarak alınabilir. Çünkü çalışarak, öğrenerek, zaman vererek, imtihanları geçerek bugüne geldiniz.

İnsanlar pek kabul etmezler ama, zaman zaman inandıkları ile yaptıkları iki ayrı şey olabilir.

Türkiye'de ne harcanıyor bilmiyorum ama Amerika'da her sene 1/3 trilyon dolar, Slot Machine, Bingo, At yarışları, Video poker ve Piyango bileti gibi talih oyunlarına sarf edilmekteymiş.

Şansa inanmayan birçok kimse, şansını denemek için milyonlarca dolar harcıyor. Ama bazen insana hakikaten şans yardım ediyor. Fakat bu insan, çoğu defa siz olacağınıza, başkası oluyor.

Çoğumuz Sir Alexander Fleming'in 1928'de Penisilin'i tesadüfen bulduğunu biliyoruz.

Fakat pek azımız farkındadır ki bu buluşta, şans çok büyük rol oynamıştır.

Metro Goldwyn Mayer'in kurucusu Samuel Goldwyn, şans için şunları söylüyor:

"Herkesin iyi ve kötü anları olabilir. Kötü anlarda sinirine hâkim olan, iyi anlarda şansını kullanan, hayatta muvaffak olur." Mesela reklam sahasında büyük muvaffakiyet kazanmış olan, John Werner Kluge'e başarısının sırrını sorduklarında;

"-Muvaffakiyetimi, şansımın açık olmasına bağlıyorum desem, doğruyu söylememiş olurum; öte yandan da muvaffakiyetimi iyi strateji sayesinde elde ettim desem, bu da düpedüz yalan olur" demiş.

Aktör Kirk Douglas, bunu şöyle ifade ediyor;

"Sahnede ve rol yapmakta fevkalade kabiliyetli olabilirsiniz. Fakat bir parça şansınız yok ise, hiçbir şey olamazsınız."

Harvard'a sosyolojist Christopher Jenkins 1970'lerde, bazı insanların niçin başarılı, bazılarının neden başarısız olduğu konusunda 5 bin kişi üzerinde bir araştırma yapmış.

Bu çalışmada insanların, para kazanmalarına, zengin olmalarına sebep olan klasik faktörleri tetkik etmiş.

İyi aile terbiyesi,

Meşhur mekteplere gitmiş olmak,

Yüksek IQ,

İmtihanlardan iyi not almak,

Hatta hatta iyi bir kariyer olması gibi faktörleri araştırmış.

Bunun sonunda ne bulmuş?

Bu faktörlerin esasında büyük rol oynamadığı neticesine varmış.

Muvaffak olan ile olmayanı ayıran iki önemli faktörün;

Bir tanesi, yaptığı işte ehil olmak ve işe eğilmek, ikincisi de şansmış.

Neticede şansın, kompetans kadar önemli olduğu kanaatine varmış.

Size bu asrın başında cereyan eden bir misal daha vermek istiyorum. Orta Amerika'nın fakir bir bölgesinde, zeki bir köylü çocuğu koleje gidiyor. Ortaokul diplomasını aldığı gün, babası bütün parasını borsada kaybediyor ve iflas ediyor.

Birden bire çocuk, kendini köyünde tekrar çift sürerken buluyor. Tabi bu büyük bir şanssızlık.

Askere alınıyor, 1. Dünya Harbi'nde Fransa'ya gidiyor. Biriktirdiği para ile dönüşünde bir elbise dükkânı açıyor. Ancak kısa zamanda iflas ediyor. 38 yaşında o zamanki parayla 35 bin dolar borca giriyor. Bunu ödemek için 15 sene çalışıyor. Tabi bu daha büyük bir şanssızlık.

Bir gün politik nüfuzu olan bir asker arkadaşı, kasaba hâkimliği için adaylığını koymasını söylüyor ve koyuyor, kazanıyor.

42 yaşındayken baş hâkimlik pozisyonu açılıyor. Seçime gidiliyor, adaylığını koyuyor, onu da kazanıyor. 50 yaşına geldiğinde de buradan emekli olmaktan başka şansı olmadığına kanaat getirmişken, bir hafta sonra Amerikan senatosu ön seçimlerine girmesi teklif ediliyor.

İki tane kuvvetli kongre üyesi adaylıklarını ilan ettiklerinden, bu fırsatı diğer 3 aday tepiyor. Henry Truman, bu yarışa giriyor, kazanıyor, ondan sonrası da tarih. Zaten hepimiz biliyoruz.

Çift sürmek, iflas etmek, borç ödemek, acaba şanssızlık mı, yoksa onun karakterini yoğuran, fırsatları değerlendirmeyi öğreten ve lider yapan bir faktör müydü?

Şimdi kıssadan hisse çıkarmak lazım gelirse, hiçbir zaman yılmadan, usanmadan, havlu atmadan, zaman zaman karşılaşılabilen şanssızlıkların üstesinden gelerek fırsatları iyi değerlendirip, muvaffak olmaya bakmalısınız.

Bu konuşmayı John Hopkins Üniversitesi'nde doktora aldığım törende, President William Brody yapmıştı. O daha etraflı konuşmuştu. Kendisinin muvaffakatini alarak, bazı pasajlar aktardım. Kendisine bu vesile ile teşekkür ederim.

Sevgili gençler; hepinize iyi şanslar ve muvaffakiyetler diler, gözlerinden öperim."

Rahmi Koç

Not: (Okuma sürenizi kaydedip sorulara geçiniz.)

Başarmak Hem Kolay Hem de Zordur.

1- Sir Alexander Fleming penisilini kaç yılında bulmuştur?

a- 1930

b- 1926

c- 1938

d- 1920

e- 1928

2- Aşağıdakilerden hangisi insanların para kazanma ve zengin olmalarında etken değildir?

a- İyi aile terbiyesi

b- Çok zengin olmak

c- Yüksek IQ

d- Meşhur mekteplere gitmek

e- İyi bir kariyere sahip olmak

3- "Herkesin iyi ve kötü anları olabilir, kötü anlarda sinirine hâkim olan, iyi anlarda şansını kullanan hayatta muvaffak olur" sözünü kim söyledi?

a- Kirk Douglas

b- John Werger Kluge

c- Samuel Goldwyn

d- Rahmi Koç

e- Christophen Genkons

4- Muvaffak olan ile olmayanı ayıran iki önemli faktör hangisidir?

a- Yaptığı işi sevmek ve kendine güvenmek

b- Yaptığı işe eğilmek ve kendine güvenmek

c- Kendine güvenmek ve fırsatlar

d- Şans ve işte ehil olmak

e- Şans ve fırsatları değerlendirmek.

5- Henry Trojan kimdir?

a- Orta Amerika'daki fakir koyun zeki çocuğu

b- Şanssızlıkları şansa çeviren

c- Amerika'da senato üyesi

d- 42 yaşında baş hakimlik yapmış biri

e- Hepsi

Cevaplar:
1- e
2- b
3- c
4- d
5- e

BÖLÜM 4

UYGULAMALAR

Sorun kuyunun derinliği değil hedefe ulaştırmayan ipin kısalığıdır.

Çin Atasözü

Van Dame'in filmlerinden birini hiç izlediniz mi? Filmin yıldızı küçükken ailesini kaybetmiştir. Ağabeyi bir dövüş ustasıdır, o da buna hep hayrandır… Bir gün kötü adamlar ağabeyini çok fena hırpalarlar ve ağabey sakatlanır. Bununla yetinmeyip evleneceği kızı da kaçırırlar. Kızı kurtarmak ve abisinin intikamını almak için, dövüşmemeye yemin etmiş inzivadaki yaşlı bir dövüş ustasını kendisini eğitmesi için ikna eder. Ancak bunun için bedenini güçlendirmesi, dövüş zekâsını ve disiplinini kazanması gerekir. Bundan sonra onu zorlu bir sınav beklemektedir. Yaşlı dövüş ustası işkence gibi antrenmanlar yaptırır. Bacaklarından ağaca asılır; ateşte yürümek zorunda kalır. Duyu organlarını hassaslaştıran eğitimler alır; gözü kapalı iken kulakları ile görmeyi öğrenir. Kütükleri devirir, havadaki oku

tutabilir ve sonunda kötü adamların üzerine gidip onları bir bir etkisiz hale getirir. Haftalardır çektiği ızdıraplar işe yaramaktadır. Birkaç saat içinde çetenin kökü kazınmış, abi ve kız kurtarılmış ve kötü adamların cezası verilmiştir.

Biliyorum şu anda söylemek istediğim mesajı çok iyi anladınız. Artık bilmek kısmından yapabilmek kısmına geçme zamanı. Bir yandan başarmak için uygulamak gereken kaçınılmaz antrenmanlar, öbür yandan da üşenmek vazgeçmek ve ertelemek gibi doğal dürtülerimiz! Bu iç düşmanlarımızı bertaraf edebilirseniz dış düşmanlarla savaşmayı daha kolay hale getirebilirsiniz. Hele bir de buraya kadar gelip de vazgeçerseniz geçici bir sıkıntıdan dolayı önemli bir fırsatı kaçırmış olursunuz!



Peki Şimdi Ne Olacak?

Seminerlerimde katılımcıların bu uygulamaları sıkılmadan yapabilmeleri için öğrenmeyi eğlenceli bir hale getirmeye çalışıyorum. Bazen amaçlarını unutup sadece eğlenmeye başlıyorlar. Gülme krizinden kurtarma operasyonları yapmak zorunda kalıyorum. Diğer yandan 'bu çalışmaları yapmasak olmaz mı7 veya 'siz anlatın biz evde çalışırız' gibi benimle pazarlık edenler de çıkabiliyor. Allahtan ikna kabiliyetim onların tereddütlerinin üstesinden geliyor. Hiç alıştırmadıkları uygulamalarla görme-anlama-çabukluk ilişkisini kurmaya çalışırken her zamankinden karşılığını alıyorlar.

Uygulamalara Başlamadan!..

Beş yıldızlı isteklerinizi dört yıldızlı emekle gerçekleştiremezsiniz.

1. Bu uygulamadan istenilen sonucu alamıyorsanız, sizin bunu beceremediğiniz veya başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Sizden sadece bir önceki uygulamalarınızı ölçü alıp ondan daha iyi bir performans göstermenizi bekliyoruz.
2. Yapmanız gerekenlerle yaptıklarınız arasında bir fark olabilir. Bu farkın çok açık olması düşük motivasyon, yetersiz enerji ve disiplinsiz bir çaba sarf ettiğinizi gösterir.
3. Eski bilgilerinizle yetiniyorsanız yeni bilgilere karşı direnç geliştirirsiniz. Bildiğiniz şeyleri hayata geçirmekte zorlanmanız bu nedenle doğaldır. Uygulamalarda zorlandıkça irade, sabır, kararlılık ve en önemlisi inançla üzerine gitmelisiniz. Yeni bilgiler eski alışkanlıklarınızı tehdit eder. Geothe'nin dediği gibi güzel bir düşünceyle güçlü bir karakter birleşince, harikalar ortaya çıkar.
4. Çalışmalarınıza gereken önemi verirseniz, mutlaka karşılığını görürsünüz.
5. Burada göreceğiniz uygulamalarla yetinmeyin, benzerlerini geliştirin. Aynı uygulamaları, birkaç kez yapınca sıkılabilirsiniz. Hâlbuki alışkanlık kazanabilmek için usanıncaya kadar daha fazla uygulama yapmanız gerekir.
6. Hata yapmaktan korkmayın. Korkmak teşebbüs cesaretinizi kırar, daha iyisini yapabilecekken hiçbir şey yapmamanıza neden olur. Hiçbir iş yapmayanın, hiç yanlışı da olmaz.

DİKKAT

Size hazırladığım uygulamaların benzerleri tarafınızdan hazırlanıp geliştirilmelidir. Bunu sizin için ben de yapabilirdim; ancak bu, kitabın hacmini %50 artıracaktı; siz de satın alırken zor karar verdiğiniz bu kitabı, 420 sayfalık hacmini görüp geri bırakacaktınız.

ALIŞTIRMA 1

Amaç

Gözü esnetmek, gözün hızlı odaklanmasını ve sıçramasını sağlamak.

Yöntem

Aşağıda verilen istikametler kitabın sol-sağ, üst ve alt köşelerinde daire içine alınmış rakamlar verilmiştir. Her 10 saniyede farklı istikamette ve gittikçe daha hızlı hareketlerle gözünüze saptama ve sıçrama hareketleri yaptırın.(Saniyenin ¼'den 1/10'u kadar hızlı görmeye alıştırın.)

Süre

Bu uygulamayı 3 set halinde yapın. Her seti bir dakikada tamamlayıp 30 saniye gözünüzü dinlendirin ve 3 seti tamamlayın.

ALIŞTIRMA 02

Herhangi bir kitabın bir sayfasında satırın ilk ve son kelimelerini renkli/fosforlu kalemle işaretleyin. Satırın ilk ve son kelimelerine odaklanarak gözünüzü sıçratın ve böylece aşağı doğru kaydırın. Kelimeleri okuyup anlamaya çalışmayın. Sadece net ve hızlı fotoğraflarını çekin. Her tekrarınızı bir öncekinden çabuk bitirmeye çalışın.

Uygulama Notu

Alıştırmayı 3 set halinde uygulayın. Süre tutun. Her seti bir öncekinden daha hızlı tamamlamayı amaçlayın.

Satırın ilk ve son kelimelerine odaklanın. Bunun dışında kalan kelimeleri görmeyin, aksi takdirde gözünüz takılabilir.

Gözünüzün düzensiz sıçrama eğilimine kalemin ucunu bu kelimeler arasında hızla götürüp getirerek yardımcı olabilirsiniz. (Alıştırma 08)

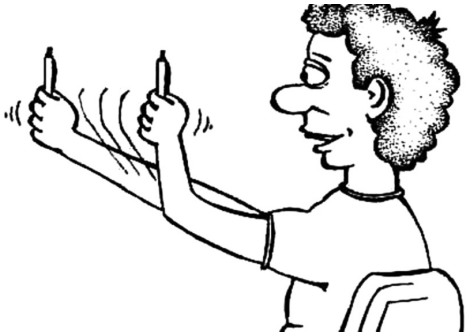
Alıştırma 01'deki uygulamayı bir başka sayfada birinci ve sonuncu satırların ilk ve son kelimelerine geniş daire içine alarak 3 set halinde uygulayın.

Gözünüz ne kadar zorlanırsa sonraki alıştırmalara o kadar iyi hazırlanmış olursunuz.

Hızınız, gördüğünüz kelimeyi içten seslendirmeye fırsat vermeyecek şekilde olmalıdır.

ALIŞTIRMA 3

GÖZ ORYANTASYONUNU GELİŞTİRMEK



Amaç

Göz kaslarını ve gözlerin oryantasyonunu geliştirmek.

Görme kusurlarına neden olabilecek zafiyetlerine direnç kazandırmak.

Yöntem

Bir kalemi burun hizasında duvara paralel yere dik olarak tutun. Kalemin tepe noktasına gözünüzü sabitleyin. Bu hizadan ayırmadan burnunuza değdirip, 15 cm. uzaklaştırıp tekrar yaklaştırın. Bu işlemi yavaş yapın. Kalem gözünüze yaklaştıkça şaşı görebilirsiniz bu normaldir. Her sette 15 defa tekrar etmek üzere 3 set yapın.

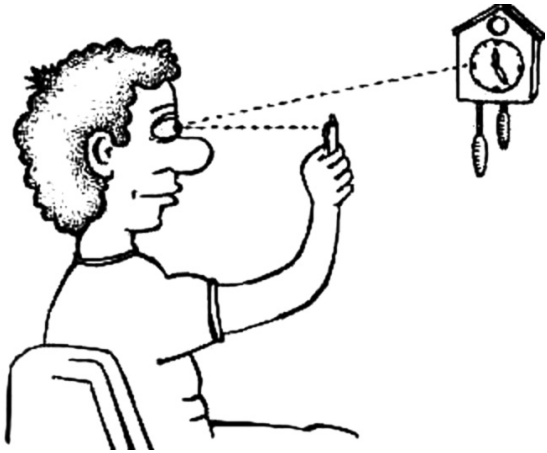
Bu egzersiz işkence gibi gelse de sürdürmekte tereddüt etmeyin her gün ayıracağınız birkaç dakika göz kaslarını ve oryantasyonunu geliştirecektir.

ALIŞTIRMA 04

GÖZÜN ODAKLANMA ÇEVİKLİĞİNİ ARTIRMA

Bilgi

Göz farklı mesafelerdeki nesneleri merceğini farklı açılara getirmek suretiyle net odaklayabilir. Bunu daha hızlı yaparak algılama hassasiyeti artırabilir.



Yöntem

Bulunduğumuz odanın bir ucunda oturun. Size en yakın bir obje (örneğin kalem) en uzak mesafeyi (örneğin duvardaki saat) seçin. Gözünüzü en yakın objeden en uzak resme kaydırarak bu işlemi gitgide hızlandırarak 15-20 kez tekrarlayın. Daha sonra birbirinden farklı mesafelerdeki nesnelere sert, hızlı, ritmik ve odaklanarak göz gezdirin.(1 dakika)

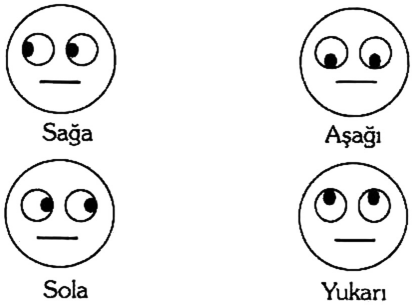
1) Gözünüzü yüksek bir binanın pencerelerine sol baştan sağa doğru odaklayarak hızla yukarı doğru çıkın. Bunu birkaç set olarak sırasıyla yukarıdan aşağıya aşağıdan yukarıya hızla kaydırın.
2) Başınızı fazla çevirmeden odada veya dışarıdaki farklı nesnelere (uzak-yakın) gözlerinizi odaklayarak çalıştırın.

ALIŞTIRMA 05

GÖZ ESNETME

Amaç

Gözün okurken sağdan sola soldan sağa yukarı ve aşağı hareket yeteneğini geliştirmek gözü çok yönlü çalıştırarak daha esnek hareket etme becerisi kazandırmak.



Yöntem

Oturduğunuz yerden başınızı dik tutarak gözünüzü yukarı ve aşağı hızla hareket ettirin. Bunu yaparken başınız sabit kalsın. Yukarı hareket ederken kaşınızı, aşağı hareket ederken dudağınızı görmeye çalışın. Her bir sette 10 defa tekrarlamak üzere 2 set yapın. Bu hareketleri yaparak gözünüzün dikey kaslarını çalıştırdınız. Şimdi yine başınız sabitken solunuzda kalan son nesneyi sağınızda ve başınız hareket ettirmeden sadece göz kaslarınızla gittikçe hızlanarak görmeye çalışın. Bu işlemi de her sette 10 defa olmak üzere her seferinde daha hızlı uygulamaya çalışın. Bunu 2 set halinde yapın.

GÖZÜMÜZ YORULUNCA NE YAPALIM?

Amaç

Gözlerinizi dinlendirmek, uygulamalar arasında rahatlamak.

Uygulama Notu

Daha önce gözlerinize yüklenmediğiniz için bu kadar yorulmamıştınız. Şimdi gözleriniz sulanıyor, ağrıyor olabilir. Ancak bu geçici bir durumdur, gözlerinizi çalıştırdıkça direnç kazanacak ve alışacaksınız. Belli aralarda gözünüzü dinlendirmek için yapabileceğiniz uygulamalardan birkaçı:

a. Gözünüzü kapatın ve hayal kurun.
b. İki elinizin avuç ayalarını birbirine sürterek elektriklendirin. Gözlerinizi kapatın ve göz kapaklarınızın üzerine ellerinizin avuç içi ile yumuşak oval hareketler yapın (20 saniye), sonra gözünüzü açıp boşluğa bakın.
c. Gözleriniz yorulduğunda okumaya uzun ara vermek yerine bu uygulamaları yapın ve kısa aralar vererek dinlenmeyi tercih edin.

d. Uzun süre okumalarınızda hem gözünüzü hem bedeninizi dinlendirecek bir başka uygulama, sürekli sallantıdır. Ayakta, ayaklarınız 30 cm. açılmış şekilde, kollar vücuda yapışık olarak durun. Bu pozisyonda vücudunuzu sağa sola sürekli sallayın, bunu kendinizi kasmadan yapın. Bir sarkaçlı saat olduğunuzu hayal edin. (1-2 dakika)
e. Göz kapaklarınızı kapatıp, soğuk suyla yıkamak da yorulan gözünüzü dinlendirir.

ALIŞTIRMA 06

Amaç

Göz kaslarını güçlendirmek. Böylece yazıya konsantre olma süresini uzatmak.

Bu yöntemi kendi kendinizi telkine hazırlamak için de kullanabilirsiniz.

Yöntem

Aşağıdaki uygulama malzemesini hazırlayın. Bunu duvara asın. 2 metre önünde sandalyede oturun. Masa lambanız varsa ortamı karartıp sadece astığınız bu kâğıdı aydınlatın. Gözünüzü kırpmadan bakmaya çalışın. İlk gün 3 dakikadan başlamak üzere her gün birer dakika artırarak 13-15 dakikaya kadar çıkartın. Gözünüzün kısa sürede kazandığı bu direncin çok faydasını göreceksiniz.



Uygulama Notu

Beyaz A4 kâğıda 3 cm^2 ebadında bir daire çizip içini koyu renkli bir kalemle doldurun.

Uygularken dakikaların ne kadar uzun olduğunu fark edeceksiniz. Hâlbuki dakikalar dikkat etmediğiniz zamanlar ne kadar da hızlı geçiyor!

ALIŞTIRMA 07

Amaç

Bütünü algılama yeteneğini geliştirmek.

Okurken kelimeler yerine, kelime gruplarını görmeye şartlanmak.

Yöntem

a) Dergiden resim seçin. Resmi iki elinizle göz hizasında tutarak gözünüzü resme ortalamış olarak uzaklaştırabildiğiniz kadar uzaklaştırın. Sonra 10-15 cm. kadar yaklaştırın ve bunu 15 kere tekrar edin.

b) Herhangi bir sayfadaki yazıyı 7 cm^2'lik oval daire içine alın. Aynı şekilde dairenin ortasına gözünüzü odaklayarak uzaklaştırıp tekrar yaklaştırın. Bunu 15 kere tekrar edin.



ALIŞTIRMA 08

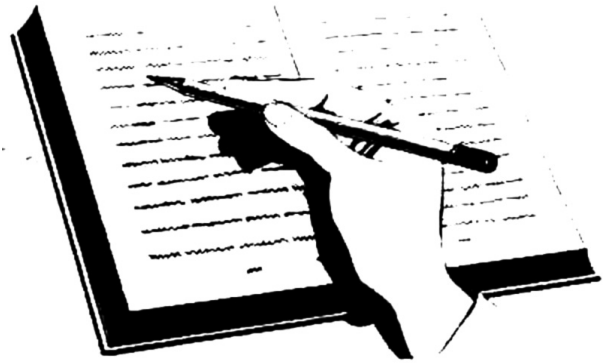
Amaç

Bugüne kadar soldan sağa doğru okuyarak aynı istikamette çalıştırdığımız göz kaslarını sağdan sola yatay ve dikey olarak çalıştırarak esnetmek.

Yöntem

a) Gazete veya dergiler üzerinde birinci satırdan en son satıra kadar gözünüzü ok istikametinde hızla kaydırın. Satırdaki kelimeleri okumaya çalışmayan ama gün ve bir dergi sayfası için tüm kelimeleri görerek taramak üzere kendinize 30 saniye süre tanıyın.

b) Bir satırda üç kelimeyi geçmeyen dar sütunlu gazete (küçük ilanlar) veya dergilerde yukarıdan aşağı aşağıdan yukarı gözünüzü hızla kaydırın. Hızını saniyede 5-7 satırı tarayacak kadar olsun. Aşağı ya ulaştığınızda aynı hızla yukarı çıkın.



Uygulama Aracı Kalem

OK istikametinde gözü hızlı takip ettirmekte zorlanabilirsiniz. Bunun için bir kalem veya orta parmağınızı gördüğünüz satırın altına gelecek şekilde işaret ve orta parmağınızla birlikte hızla kaydırabilirsiniz. Yazıları anlamaya çalışın, ancak anlamasanız dahi konuşma hızında okumayın.

Uygulama Notu

Bu uygulamalar göz çevikliğini artırmak ve göz kondisyonunu geliştirerek anlamaya hazırlanmak için yapılmaktadır. Bu ve benzeri çalışmalarda, hiçbir şey anlamasanız bile uygulamaları gerektiği gibi sürdürün. Burada verilen bütün alıştırmaları bir günde yapmanızı beklemiyoruz. Ancak her alıştırmayı yapmak için bir günden fazla ara vermemeniz ve 21 gün sürdürmeniz gerekir.

Bir kere alıştıktan sonra hiçbir şey zor gelmez.

Tibet Atasözü

ALIŞTIRMA 09

Amaç

Kelimeleri ikişerli ve üçerli gruplara ayırarak göze saptama ve sıçrama hareketlerini gruplar üzerinde yaptırmak. Blok okumaya ve görmeye alıştırmak. İki veya üç kelimeyi aynı anda seslendiremeyeceğiniz için kendinizi gruplar halinde anlamaya alıştıracaksınız.

Yöntem

Bunun için kendinize okuma metni seçin (kitap, dergi, gazete). Renkli kalemle kelime gruplarının alt orta noktasına nokta işareti koyun. Yine kalem veya parmağınızdan yardım alarak saniyede 7-8 kelime tarayacak şekilde bloklar halinde göz gezdirin.

Uygulama Notu

Uygulama amacıyla hazırladığınız materyalinizi kullandıktan sonra atmayın. Bunlar sizin diğer zamanlarda da uygulayacağınız antrenman malzemelerinizdir, çalışmalarınız devam ettiği sürece kullanacaksınız. Yine de uygulama materyalinin çeşitliliğini artırmakta yarar var. Bu materyalleri bir dosya içinde saklayabilir ve her gün 2-3 dakika uygulayabilirsiniz.

ALIŞTIRMA 10

GÖRME BANDI

Amaç

Kelimeleri şekilleri yoluyla algılamaya alıştırarak dikkat geliştirmek ve aktif görme alanını daha geniş kullanabilmek.

Yöntem

Yanda gerçek ölçümleri ile verilen çizimi ince bir kartona taşıyın. İçindeki pencereyi maket bıçağı ile keserek açın. Bu, sizin görme bandınız olacak. Bunu okuyacağınız materyalin üzerine uyguladığınızda bandın içine 7-8 kelimenin girebildiğini göreceksiniz. 15 saniyede kitabın bir sayfasındaki bütün kelimelerini tanıyacak şekilde duraklamadan gezdirin. Pencerenin içine düşen kelimeler okunamayacak derecede hızlı geçecektir. Buna rağmen kelimeleri tanımaya çalışın. Bu işlem esnasında hem çok hızlı hem de bazı kelimeleri kesik göreceğiniz için cümleleri anlayamayabilirsiniz. Bu konuda sadece görmeye ve anlamaya çaba sarf etmeniz yeterli. Bu uygulama 5 saniye uygulanıp bırakılmamalı aynı sayfa üzerinde en az 10 kez tekrar edilmeli.

Uygulama Notu

Kelimeleri hızlı görmeye alıştırmak ve aklı çevikleştirmek için en yararlı uygulama, 'görme bandı'dır. Her türlü okuma öncesi 2-3 dakika okuyacağınız materyali bu görme bandıyla tarayıp, zihninizi okuyacağınız metni daha hızlı algılamaya hazırlamış olursunuz.

ALIŞTIRMA 11

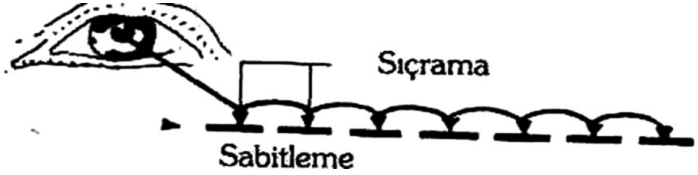
GÖZE RİTİM KAZANDIRMAK



Yöntem

Mevcut okuma alışkanlığınız, kelimeleri seslendirmeden diğerine sıçramak konusunda direnç gösterecektir. Ancak bu direnç, üzerine gidildikçe kırı-

lır. Göze kolay sıçrama yaptıramıyorsanız, okuyacağınız satırlar üzerinde kalemi veya orta parmağınızı hızla hareket ettirmenin faydasını görebilirsiniz. Bunun yanında kalemin sırtını masanın üzerine saniyede 2-3 durup yaparak gözünüzü ritmik okumaya alıştırabilirsiniz. Her duruşta 2-3 kelimeyi bir arada görüp blok okumalısınız.



Uygulama Notu

Bu tür alıştırmalarda kullanılan araçları, okumadaki hız destekleyicileri olarak görebilirsiniz. Yapacağınız 3 haftalık çalışmaların birinci haftasından sonra bu destekleri asgariye indirgemeniz gerekir yoksa bir süre sonra bu destekler de bir alışkanlık veya okumayı engelleyen frenler sınıfına girebilir.

Uygulama

Aşağıdaki metinde kelimeler gruplandırılarak elips içerisine alındı. Her kelime grubunda tek bir durup yapın ve parçanın tümünü 30 sn. de (anlamasanız dahi) okuyun. Bu süreyi 20 saniyeye kadar düşürmeye çalışın.

Hafızanız İçin "Body Building" Hapları:

Öğrendiklerinizin ya da hafızanıza yerleştirdiğiniz bilgilerin tamamı size sorulduğunda unutuverirseniz ne olur? Oysa beyninizin kıvrımlarını güçlendirecek ilaçları ya da benzer amaçlı içecekleri kullanabilirseniz yapabileceklerinizi bir düşünün. Kulağa ne kadar hoş geliyor değil mi? Sanki bilim kurgu öyküleri gibi; ama bu hayal kısa bir sürede gerçekleşir. Çünkü farmakoloji dalında araştırma yapan kuruluşlar hatırlama gücünüzü arttıracak kimyasalları üretmek için şimdiden yarışa girdiler bile. Bu fikir öncelikle çarpışmalar sonucu beyne glikoz ve oksijen yüklü kanı taşıyan atardamarlardaki hasarların neden olduğu bozuklukları gidermek amacıyla ortaya atılmıştı. Sonuçta bilim adamları bu daldaki ilk ürün olan "Hydrgine"i yaptılar...

İçeceğin amacı herhangi bir sebepten dolayı zarar görmüş



ALIŞTIRMA 12

Amaç

Her bakışta çektiğiniz fotoğrafın kalitesi; hızı, alanı ve niteliği ile belirlenir. Okurken hem aklı hem de gözü uyumlu ve et-

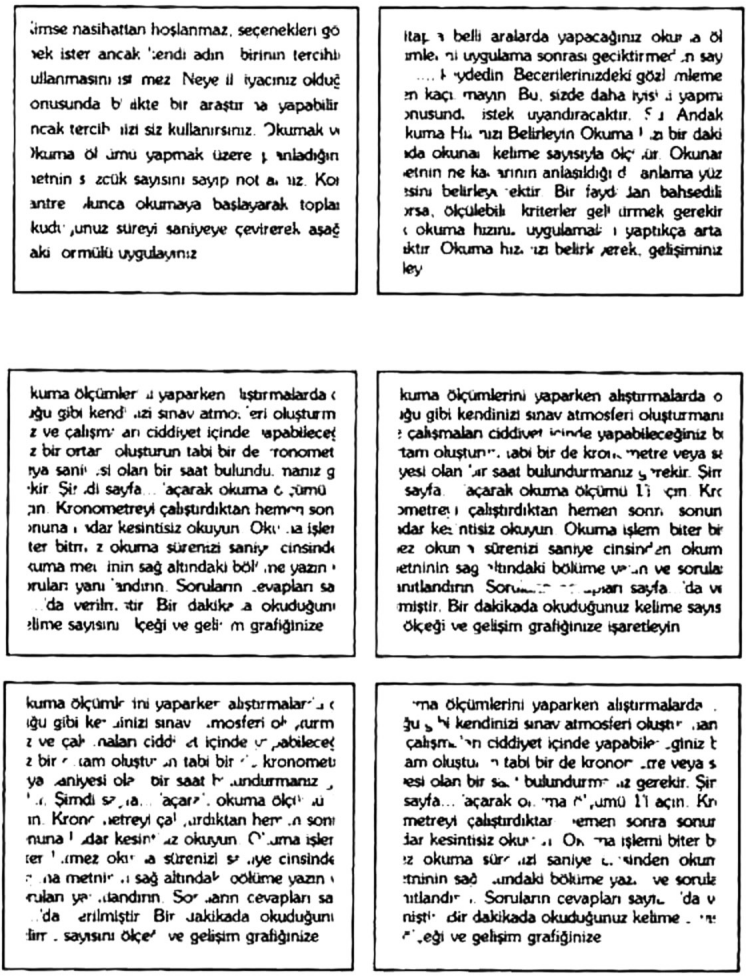
kili kullanmak gerekir. Bu alıştırmada kısa bir bakışla daha fazla kelimeyi görmeye çalışacak ve görüntü hafızanızı geliştireceksiniz.

Yöntem

Bir sonraki sayfadaki piramit ve eşkenar dörtgene benzeyen kelime dizinlerini fotoğraf çeker gibi (net ancak seslendirilemeyecek kadar hızlı) okuyun. Bunun için bir kartviziti kullanabilirsiniz.

1. Kartvizit ile piramitin üstünü kapatın. Saniyenin ¼'ü gibi bir süre açıp tekrar kapatın.
2. Kartı her açtığınızda gözünüzü kelime gruplarının ortasına odaklayarak tek bir bakışla okuyun.
3. Gördüğünüz kelimeyi veya cümleyi aklınızdan tekrarlayın ve doğru olup olmadığını kontrol edin.
4. Alt satıra geçip aynı uygulamayı bu şekilde sürdürün.
5. Tek bakışta okuyabildiğiniz en fazla karaktere kadar gelin ve burayı işaretleyin.
6. Önerilen uygulamalarla görme alanınızı geliştirebilir zamanla blok görmeye başlarsınız.

Örnekte olduğu gibi uygulama materyali geliştirin



- Çeşitli dergi, gazete veya kitap sayfası üzerinde renkli veya fosforlu kalemle 2 cm'den 5 cm genişliğine kadar yukarıdaki çizgileri çizerek çizgi işinde kalan kelime gruplarına benzer uygulama materyali üretebilir, değişik uygulamaları yapabilirsiniz.

a)

Uygulama Notu

Her satırın başındaki rakamlar, satırdaki karakter sayısını; cümlenin alt ortasındaki nokta, gözünüzü sabitleyerek tek bakıştaki görme alanınızı belirliyor.

3 _____ Bir
•
5 _____ günde
•
9 _____ kafamızda
•
12 _____ 60.000düşünce
•
13 _____ geçerbunların
•
15 _____ çoğugereksizdir.
•
17 _____ Çünkütekrarlardan
•
24 _____ oluşurdüşüncelerinizinsizi
•
34 _____ beslediğinidüşünerekgüçlendiğinizi
•
39 _____ düşünmeyeçalışınbeyninizindoğrusorulara
•
39 _____ yönelmesinisağlamakkonsantreolmanızdave
•
43 _____ öğrenerekbilgilerihatırlamanızdayardımcıolur.
•

b)

2 _____ Az
3 _____ Çok
6 _____ bilmek
8 _____ bilmemek
12 _____ Öğrenebilmek
15 _____ Kırşehirlimisin
16 _____ Geliştirmişsiniz
21 _____ Rahatlatabiliyormuyum
26 _____ Yüzyirmimilyarbeşyüzmilyon
26 _____ Yirmiüçmilyonaltıyüzonyedi
27 _____ Ellimilyonbeşyüzellibinaltı
23 _____ Şebinkarahisarlımısınız
22 _____ Karafiliklilerdenmisin
19 _____ Elektrokardiyografi
15 _____ Rahatsızmısınız
10 _____ Basmakalıp
8 _____ Modelist
6 _____ Ankara
4 _____ Ulus
3 _____ Var
2 _____ Öz

c) a ve b alıştırmalarında olduğu gibi renkli bir kalemle seçtiğiniz metni sınırlandırın. Yukarıda olduğu gibi piramit ve eşkenar dörtgen çizebilirsiniz. Bu uygulamaları tekrar edin. Soldaki rakamlar satırdaki karakter sayısını gösteriyor.

ALIŞTIRMA 13

Amaç

Burada da 12. alıştırmada olduğu gibi bir kartvizit kullanabilirsiniz. Saniyenin 1/5 süresi içinde kartı açıp-kapatın. Hatırladığınız karakterleri tekrar ederek doğruluğunu kontrol edin.

Uygulama notu

Cevabınızın doğruluğuna göre + veya – işareti koyun. Anlık bakışlarınızı rakamların ortasına odaklayın. Ve süratinizden taviz vermeyin. İlk alıştırmada önce 1. sütunu deneyin, ilkinde başarılı olmazsanız bile bir sonrakine geçin. Birinci sütunun sonuna geldiğinizde gerek görürseniz tekrar edin. Kolaydan zora doğru alıştırmalar a, b, c olarak üç kategoride verilmiştir.

a)

	1	2	3
1.	439	7518	53219
2.	561	3018	88318
3.	292	2632	15615
4.	538	1013	90912
5.	102	6630	32510
6.	603	4921	17679
7.	332	1553	19473
8.	478	3021	99015
9.	193	0103	40463
10.	792	1414	67192
11.	453	1453	58592
12.	081	1923	13030
13.	702	1966	77415

Doğru Yanıt: .....

b)

	1	2	3
1.	AJL	U5T6	KI33L
2.	KRN	YOITI	BĞİSA
3.	TBM	5T88	GİSA9
4.	SVT	G92İ	JİTÖ8
5.	AEİ	TUT9	MDCK5
6.	YLK	V3P2	AKG22
7.	HİA	SIM5	ĞTGSE
8.	UVİ	TİOK	D3019
9.	QLT	DK2D	B6C70
10.	GZA	27E1	SKZ30
11.	FPC	10FV	0103Ö
12.	LVC	RHBT	TĞVAG
13.	ZLI	Ö9K7	NLİ40
14.	BOÖ	Cİ23	BKZII
15.	CTF	15IÖ	CVA30

Doğru Yanıt: .....

c)

	1	2	3
1.	V4=30T	KK019	19ZZ18
2.	L>+<0-	%102OZ	MO7186
3.	mVZI/0	THYKRS	1+2-%2
4.	VAK1T%	UK10S7	10>8=%
5.	ZX0T55	YA773Ö	MhtuYA
6.	Gb9807	WOVZ10	Dar108
7.	K5gh3H	ÇR22ST	JZUVT1

8.	TB3765	TBKRGB	UY0123
9.	201=61	YZ1293	ÇHOKGO
10.	ÖZY+10	15YNLT	BAİNÖS
11.	BAÖ%31	SOSKOI	OSÇSBA
12.	TFH453	YAN+%1	CB30SG
13.	CV11+1	BI0608	AYCSOB
14.	AZK130	TTVAN3	YM:aSL
15.	WZKUMS	RKFSSU	TDMURİ

Doğru Yanıt: .....

ALIŞTIRMA 14

Amaç

Gözün sabitleme hareketlerini geliştirme

Gözünüzü hızlı sıçrama ve sabitleme disiplini kazandırmak.

Yöntem

Kelimelerin işaretlenen alt orta noktasına bakarak hızla ilerleyin ve uygulamayı 10 saniyede bitirin.

a)

Hedef	belirlemenin
•	•
çarpıcı	sonuçlara
•	•
ulaşmasının	nedeni
•	•
başarının ne	istenildiğini
•	•
kesinlikle	bilmekten
•	•

geçiyor
•
Bu
•
kişiden
•
yedisiniz
•
yanı
•
asla
•
bir
•
olmasıdır.
•
yüz
•
doksan
•
hayallerinin
•
sıra
•
önemsemediği
•
ayrıntıdır.
•

Bitirme Süresi	
1	
2	
3	
4	

b) Üç noktalı (15 saniyede bitirin)

Gülmek
•
gelir
•
için
•
endorphini
•
Strese
•
kortizonu
•
bize
•
vücudun
•
beynin
•
artırır.
•
tepkisi
•
azaltır,
•
iyi
•
rahatlaması
•
salgıladığı
•
Vücudun
•
olan
•
sakinleşmemizi
•

sağlar,	beynin	yaratıcılık
•	•	•
merkezini	harekete	geçirir,
•	•	•
geniş	fikirli	olur,
•	•	•
sorunları	çözümlemede	ilerleme
•	•	•
kaydeder.	Risk	almaya
•	•	•
yakınlaşırız	gülerek	güldürerek
•	•	•
yaşamı	daha	kolay
•	•	•
hale	getirebiliriz	hem
•	•	•
gülmek	surat	asmaktan
•	•	•
hatta	daha	kolaydır
•	•	•

c) Üç noktalı ikili kelimeler (20 saniyede bitirin)

Bilgiyi kullanmayı	öğrenmek Eğitimin	akıl ve mantıkla
•	•	•
ilgili kısmıdır.	Ancak bir	boyutu daha
•	•	•
vardır, o da	his, hayal	ve yaratıcılıktır.
•	•	•
Eğitim psikolojisinde	akla hitap	eden öğretime
•	•	•
Cognitive, hislere	yönelene ise	Affective deniyor.
•	•	•
Bu iki yönü	kucaklayan eğitim	en etkili
•	•	•

olandır. Bunun
•
Doğuda eğitimciler
•
iyi anlamışlarsa da
•
Buda "ruh
•
madde (akıl
•
çekmeye çalışır
•
Muhiddin Abdal da
•
demişti. Gerald
•
bakış arasında
•
"Batı bilimi
•
ruhunu kaybetmiştir.
•
ruhunda bulmak
•
açlığa terk etti
•

adı Italistik
•
duyu boyutunu
•
onlarda da bu boyut
•
(sezgi) hep
•
beyin) onu
•
der. 16. yüzyılda
•
10.000 alemi
•
Jonars da bu
•
denge arıyor
•
dünyevi her şeyi
•
Doğu mistisizmi
•
İçin içine
•
Visceral learning,
•

bütüncü öğrenimdir.
•
Batılılardan daha
•
eksik uygulanmıştır.
•
önde gidendir.
•
yakalayıp dünyaya
•
Türk ozanı
•
bir zerrede görmüşem
•
iki zıt
•
ve şöyle diyor:
•
kazanmış ama,
•
ise ışığı
•
yönelirken çocukları
•
1993, sah. 10
•

Not: Verilen sürelerde bitiremiyorsanız başarıncaya kadar tekrar edin. Bitiriyorsanız daha kısa sürede bitirmeye çalışın.

Bitirme Süresi	
1	
2	
3	
4	

ALIŞTIRMA 15

Bütün Sabitleme Hareketlerini Geliştirme

Amaç

Sabitleme ve ritmik okumalar için değişik alıştırmalar yapmak.

Yöntem

İlk iki alıştırmada sabitleme noktaları işaretlenerek verilmiştir. Üçüncü alıştırmada sabitleme noktalarını aklınızdan kendiniz saptayın.

a) Bitirme süresi 10 saniye



b)

c) 20 saniyede bitiriniz.

b)

Profesyonel işine sarılır
Profesyonel izah eder
Profesyonel bir hata yapınca "Benim hatam
oldu" der; profesyonel olmayan "Benim suçum
değil" diye mazeret üretmekle uğraşır. Profesyonel
dinler; profesyonel olmayan konuşma sırasının gelmesini
bekler. Profesyonel "Bu
işi yapmanın muhakkak
daha iyi

Bitirme Süresi	
1	
2	
3	
4	

c) 20 saniyede bitiriniz.

Profesyonel orta yetenekteki personelle de görevlerini başarıya ulaştırabilir; profesyonel olmayan durmadan, "İyi adam yok ki!" diye mazeret öne sürer. Profesyonel olmayan tüm işleri, "kardeşim ben profesyonelim, istediğim koşullar sağlanmazsa çeker giderim" diye koşullandırır.

Bitirme Süresi	
1	
2	
3	
4	

Profesyonel kendisine ayıracağı daha çok zamanı olsun diye hedefe daha kısa sürede ulaşmak için daha "sıkı çalışır"; profesyonel olmayansa kafasına göre takıldığı basit işlerle uğraşmaktan, neticeye ulaşacak işleri yapmaya zaman bulamayacak kadar "çok çalışır".

ALIŞTIRMA 16

Amaç

Beynin eksik karakterleri tahmin edip tamamlayabilme özelliğini geliştirmek. Sezgi ve tahmin becerisi geliştirerek hız kazanmak.

Yöntem

Olabildiği kadar hızlı bir şekilde eksik karakterleri tahmin ederek okuyun (yazmayın).

a. Eksik harf

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

Tür iye'nin en k klü eğit m urumlarından b ri olan İsta bu Üni ersitesi birb ri ard na g len istif la la ka kay etti. Büle t Tanör'den Ç tin Özek'e, Burh n Şenat lar'd n T kt mış Ateş'e k dar bir ok öğr ti üy si idari g revl rind n ist fa tti. İ tisat Fak ltesi is topt n i tifasını s ndu. Bu istifaların ortak paydası İ.Ü: Re torü K ma Ale daroğlu'ydu. Öğret m üyeleri, Ale daro lu'na ''Re orm adı altın a, anti emokratik uy ula aları ba kıcı bir anlayı la hay ta ge irmek''le su ladılar. Alemdaro lu'nun bu savl ra karş yanı ı ise ''anti-demo rati'' tanı lama ını doğrul r ni elikteydi: ''İ tifa edenle in b yük kıs ı va ıf üniver iteleri ile s zle ip bi e te isi var ış gi i g striy r.'' H rbiri alan nda say ın yer ere eri miş öğ etim üy lerin n ç k yön ü ola ak g lişen te kileri i hi bir ş y olma ış g bi kar ıla ak ve ba ite indir em k, bu undu u ko uma y kış ayan b r da ra ış. İstan ul Ü ivers tesi bu ları hak tmi or.

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

Türkiye'nin en köklü eğitim kurumlarından biri olan İstanbul Üniversitesi birbiri ardına gelen istifalarla kan kaybetti.

Bülent Tanör' den Çetin Özek'e, Burhan Şenatalar' dan Toktamış Ateş'e kadar bir çok öğretim üyesi idari görevlerinden istifa etti. İktisat Fakültesi ise toptan istifasını sundu. Bu istifaların ortak paydası İ.Ü. Rektorü Kemal Alemdaroğlu'ydu. Öğretim üyeleri, Alemdaroğlu' na "Reform adı altında, anti demokratik uygulamaları baskıcı bir anlayışla hayata geçirmek"le suçladılar. Alemdaroğlu'nun bu savlara karşı yanıtı ise "antidemokratik" tanımlamasını doğrular nitelikteydi: "İstifa edenlerin büyük kısmı vakıf üniversiteleri ile sözleşip bize tepkisi varmış gibi gösteriyor." Her biri alanında saygın yerlere erişmiş öğretim üyelerinin çok yönlü olarak gelişen tepkilerini hiç bir şey olmamış gibi karşılamak ve basite indirgemek, bulunduğu konuma yakışmayan bir davranış. İstanbul Üniversitesi bunları haketmiyor.

Kendinize sorun

- Okuma ölçümlerimi (Gelişimimi) takip ediyor muyum? (sayfa 89)
- Verimliliğimi kontrol ediyor muyum? (s. 90-93)
- Okuma süremi arttırdım mı?
- Alıştırmaları periyodik uyguluyor muyum?
- Okurken zaman kısıtlaması koyuyor muyum?
- Görme yelpazesini kullanıyor muyum? (s. 197)
- Okurken konsantrasyonum arttı mı?
- Geri dönüşlerimi kontrol altına alabiliyor muyum?
- Okuma öncesi göz gezdiriyor muyum?

Bu sorulardan 3 tanesine 'hayır' cevabı alıyorsanız çalışmalarınıza hemen ara verin 10 gün sonra kitabı baştan tekrar okumaya başlayın.

b) Kelime tamamlama

27 Temmuz 1926: İttihat Terakki döneminde İaşe Nazırı ..**1**.. Kara Kemal, Atatürk'e karşı düzenlenen İzmir suikastının sanıklarından ..**2**.. olarak aranırken, yakalanacağını anladığında saklandığı ..**3**.. kümesinde intihar etti.

9 Temmuz 1946: Ankara Valisi Nevzat Tandoğan, o dönemde kamuoyunda ..**4**.. yankı uyandıran "Ankara cinayeti"yle ilgili, mahkemede tanık ..**5**.. ifade verdiği ..**6**.. akşamı, evinin kütüphanesinde canına kıydı.

29 Mayıs 1960: Menderes Hükümeti'nde İçişleri ..**7**..yapan Namık Gedik, Harbiye'de gözaltındayken öldü. Pencereden ..**8**..Gedik'in ölümü, kayıtlara intihar ..**9**.. geçti.

14 Temmuz 1960: 27 Mayıs Müdahalesi ardından ..**10**.. ve Yassıada'da yargılanan Konya eski valisi Cemil Keleşoğlu, bileklerini ..**11**.. intihar etti.

25 Eylül 1960: Cumhurbaşkanıyken 27 Mayıs sonrası gözaltına ..**12**.. Celal Bayar, kemeriyle ..**13**.. asarak intihar ..**14**.. istedi. Ancak Yassıada'daki görevliler ..**15**.. kurtarıldı.

15 Eylül 1961: Adnan Menderes, Yassıada'daki yargılamanın son ..**16**.. uyku hapı ..**17**.. intihar etmek istedi. Komaya giren Menderes kurtarıldı. 17 Eylül günü doktorların verdiği "..**18**.." raporu ardından idam edildi.

8 Mart 1972: Adnan Menderes'in oğlu Yüksel Menderes, evinde havagazını ..**19**.. intihar etti. DP Genel Başkanı Yardımcısı Menderes'in ..**20**.. etmesinin nedeni anlaşılamadı.

Parçalardaki eksik kelimeler

1. Mustafa	5. olarak	9. olarak	13 kendine	17. içerek
2. Tetikçi	6. yargılama	10. tutuklanan	14. ölmek	18. sağlam
3. tavuk	7. bakanlığı	11. keserek	15. sonunda	19. açarak
4. geniş	8. atlayarak	12. alınan	16. günü	20. intihar

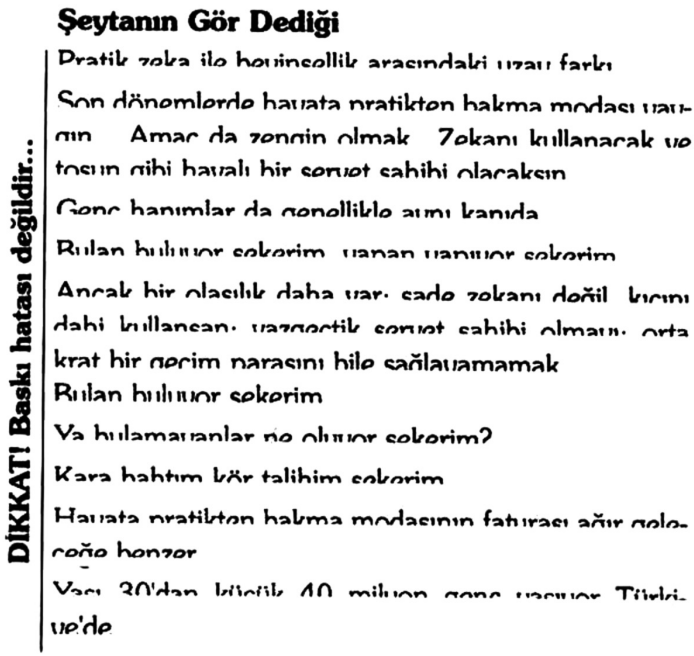
ALIŞTIRMA 17

Amaç

Kelimelerin sadece %50'siyle tam anlama gerçekleşir mi? Bu alıştırmada bunun cevabını bulacak, beynin tamamlanmamış yazı karakterlerini tanıdığını göreceksiniz.

Yöntem

Bu metni 60 saniyede okumayı deneyin. Zamanında bitiremezseniz veya anlayamazsanız tekrar deneyin. Tabii yine 60 saniyede…



Şeytanın Gör Dediği

Pratik zeka ile hoşgörülük arasındaki uzak farkı

Son dönemlerde hayata pratikten bakma modası yaygın. Amaç da zengin olmak. Zekanı kullanacak ve tosun gibi hayalı bir servet sahibi olacaksın.

Genç hanımlar da genellikle aynı kanıda.

Bulan buluyor şekerim, yapan yapıyor şekerim.

Ancak bir olasılık daha var: sade zekanı değil, kıçını dahi kullansan, vazgeçtik servet sahibi olmayı, orta karar bir geçim parasını bile sağlayamamak.

Bulan buluyor şekerim.

Ya bulamayanlar ne oluyor şekerim?

Kara bahtım kör talihim şekerim.

Hayata pratikten bakma modasının faturası ağır geleceğe benzer.

Yaşı 30'dan küçük 40 milyon genç yaşıyor Türkiye'de.

DİKKAT! Baskı hatası değildir...

Önümüzdeki 10-20 yıl içinde bunların yüzde kaçı servet sahibi olabilecek ki?

Hayata pratikten alta atma meraklıları arasında ziyan zehil olmusların oranı ne kadardır acaba· hic merak ettiniz mi?

Acıyı biraz daha genisletelim ve 20 yüzyıl biterken nüfusunun içi fıkır fıkır pratik zeka kaynayan Türkiye'yi ele alalım

Türkiye "hayat kalitesi" sıralamasında Kanada'nın 80, Yunanistan'ın da 60 basamak altında giriyor 21 Yüzyıla

Onsa yüz yıl boyunca ne kadar da çok hamaset nutku söylenmisti

O kadar çok nutuk söylenmese de· gerek hayat gerek insan kalitesi acısından ancak bu kadar düsebilirdi alt sıralara

Son yüzyılda nüfusun yüzde kaçı üniversitelerde heyecanlı bir hazırlıkla baslayabildi hayata?

Yazgerdik üniversiteleri orta öğrenimden gecmislerin nüfusa oranı yüzde ne kadar oldu 20 Yüzyılda?

Adam basına düsen okuldan gecmislik süresi 4 yıl hile değil

Ve son modaya göre zekanı kullanacak tosun gibi havalı bir servet sahibi olacaksın

Ya olamazsan?

Kara bahtım kör talihim sekerim

Bize göre daha gerçekçi yanmakta yarar vardır

Son 50 yılda tüm dünyada Eczacılık Fakültesi'ni bitirenlerden yüzde kaçı· Türkiye'de yüzde kaçı zor

durumda kalmıştır?

Son 50 yılda fakülte mezunlarının durumuna hem dünyada hem Türkiye'de bakmak, ola ki, genç insanlara çok daha sağlıklı ve güvenli pencereler açar ilerde.

Bir de tabii insanın kendi yüreğini söyle bir yoklaması var: eğilimleri nereye dönük: hukuka mı tıbba mı arkeolojiye mi? v.s.

Sonra biraz da daha önce yetişmiş büyük hukukçuların, doktorların, arkeologların biyografilerini incelemeli.

Adamlar nelerle uğraşmış, nelerin üstesinden gelmişler.

Aynı yanılara girme coşkusu kabarmalı insanda.

Zekanı kullanın tosun gibi havalı bir servet sahibi olma nületi olmamalı çok acar böyle bir coşku.

Ne yazık ki Türkler bu tür coşkuların tadına bir türlü bütünleşemediler.

O nedenle de ne fonoğrafı ilk icat edenlerden olabildiler ne antibiyotiği ilk bulanlardan, ne de Uzay'a ilk gidenlerden.

Oysa bitmesine 160 gün kalan 20. yüzyılda, ne kadar da çok hamasat nutku söylenmişti.

O nutuklar söyleyenlerin mi işine daha çok

Çetin Altan

DİKKAT! Baskı hatası değildir...

Bitirme Süresi	
1	
2	
3	
4	

Yöntem

a) İlk önce sütunu yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya sonra her satırın sabitleşme noktasını belirleyerek bir sol bir sağ şeklinde okumaya devam edin. Her saptamada önce ½ sonra 1/3 saniye durun.

Profesyonelizm • şartnamesi • Profesyonel • üstlerini de • yönetmesini • becerebilir • Profesyonel • söz • verir •

Profesyonel • sorunların • Üzerine • profesyonel • olmayan • hedefe • hiç • bir • zaman • varamaz •

b) Hızlı bir şekilde her satırı iki veya üç sabitleşme noktası tespit ederek metni okuyun.

Profesyonel söz verir; profesyonel olmayan vaat eder.

----------•----------

Profesyonel "Olmam gerektiği kadar iyi değilim"; profesyonel olmayan, "Hiç olmazsa falanca kadar kötü değilim" der.

----------•----------

Profesyonel kendisine ayıracağı daha çok zamanı olsun diye hedefe daha kısa sürede ulaşmak için daha "sıkı çalışır"; profesyonel olmayan ise kendi kafasına göre takıldığı ıvır zıvır işlerle uğraşmaktan, neticeye ulaşacak işleri yapmaya zaman bulamayacak kadar "çok çalışır".

----------•----------

Profesyonel söz verir; profesyonel olmayan vaat eder.

----------•----------

Profesyonel izah eder; profesyonel olmayan lafı geveler (''Sadete gel dedirtmekten bıktırır'')

----------•----------

Profesyonel dumanlı havayı sever; profesyonel olmayan yazdan başka mevsim tanımaz.

----------•----------

Profesyonel kimdir, kim değildir?

ALIŞTIRMA 18

SEÇMELİ OKUMA

Amaç

Parçada aradığınız şey çok belirginse o zaman her şeyi okumak zorunda kalmazsınız. Örneğin 'Bu akşam TRT 1'de haberlerden sonra ne var?' sorusunun yanıtını, TV dergilerinin bugünkü programını açıp hızlı TRT 1'i bulup daha önceki programları okumada n 20:00 haberleri sonrasını kolayca öğrenebilirsiniz. Buna '*seçmeli okuma*' diyoruz. Aşağıda tanımlanmış bilgileri bu yöntemle 5 saniyede bulunuz.

Yöntem

Neyin öğrenilmesi tespit ettikten sonra, amacınıza uygun okuma stilinizi seçerek bilgiye ulaşın. Metni okumadan şekilleri yoluyla tanımaya çalışın. Her uygulamanın süresi 5 saniyedir.

1- Akaryakıtta yapılan zam oranı kaçtır?

AKARYAKIT ürünlerinden motorini perakende satış fiyatına yüzde 5.3 oranında zam yapıldı. Petrol Ofisi'nden yapılan

açıklamaya göre, motorinin Ankara'daki perakende satış fiyatı 251 bin 800 liradan, 265 bin 900 liraya, İstanbul'da 252 bin 900 lira olan satış fiyatı da 266 bin 300 liraya yükseltildi. Motorinin İzmir'deki perakende satış fiyatı ise 251 bin liradan, 264 bin 400 liraya çıkarıldı.

2- Tarikatın adı kaç kez geçiyor?

Çin yönetiminin, hükümet karşıtı eylemlerde bulunmak ve hükümeti devirmeye çalışmakla suçladığı Falung Gong tarikatını çeşitli ülkelerdeki web sitelerinin, şifre kırıcıların saldırısı altında kaldığı bildiriliyor. Şifre kırıcılardan en az birinin Pekin'deki ulusal polis bürosu olduğu sanılıyor. Çin yönetimi, lideri ABD'de bulunan Faulun Gong tarikatına karşı operasyon düzenlemiş, taraftarlarını tutuklamış ve yayınlarına el koymuştu. PEKİN

3- Yemek tarifinde kaç domates isteniyor?

MALZEMELER

(4 kişilik): 100 gr Amerikan pirinci

250 gr taze fasulye

5-6 arpacık soğan

50 gr mısır konservesi

2 havuç

2 yeşil biber

2 domates

1 fincan soya yağı

Tuz

4- Adam kaç kg. ve kaç yaşında?

KAPI DAR GELDİ, DUVAR YIKTILAR AMERİKA'NIN Los Angeles kentinde, evinde rahatsızlanan 360 kilo ağırlığındaki bir adamı hastaneye götürebilmek için evin duvarları yıkıldı. Los Angeles itfaiye sözcüsü Srian Humprey'in verdiği bilgiye göre, nefes almakta zorlanan 57 yaşındaki adam, evin kapısının çıkarılamayınca itfaiyeciler, hastanın odasının sokağa bakan duvarını tamamen yıktı.

5- Hangi bankanın adı geçmektedir?

Euro tahvil ihracı 400 milyona çıktı.

HAZİNE euro tahvil ihracında miktarı 100 milyon euro artırdı. İhracı yöneten ABN Amro ve Deutshe Bank tarafından dün yapılan açıklamada önceki gün 300 milyon euro olarak başlatılan altı yıl vadeli kâğıdın miktarının 400 milyar euroya çıktığı belirtildi. Kupon faizi yüzde 99.6 olan kağıtların vadesi ise 20 Ağustos 2005.

6- 'Haber'le ilgili kaç kelime geçiyor.

TRT 1

07:00 Cumartesi Sabahı

10:05 Gençlik Evi

11:00 Haberler

11:05 Okyanus Kızı

11:30 İki Elin Sesi

12:00 Sinema

Uzaylı Misafir

13:30 Hollanda Su Ülkesi

14:05 Trafik

14:30 Türk Sineması
Adem İle Havva
16:05 Sigortalı Yaşam
16:30 Haydi Balığa
17:05 Acapulco Ateşi
18:00 Haberler
18:25 Çiçeği Büyütmek
19:00 Anadolu'dan Görünüm
19:40 Spor Haberleri
19:55 Hava Durumu
20:00 Haberler
21:00 Sayısal Gece
22:20 Türk Sineması
Baş Belası
23:55 Haberler
00:10 Genç Pop
01:25 Sinema
Ruhun Zaferi
03:15 Klipler
04:00 Sinema
Karanlık Korkusu
05:30 Klipler

7- Hırsızı hangi hatası yakalattı?

Bir anlık dalgınlık yıllarına mal oldu.

MACARİSTAN'DAKİ bir otobüs terminalinde bulunan büfeyi soymak isteyen acemi soyguncu, hiç ummadığı şekilde

yakayı ele verdi. Daha önce 9 kez cezaevine düşen 38 yaşındaki İstvan R, büfenin çalışanına, "Bu bir soygundur! Kasadaki paraları derhal ver. Yoksa elimdeki bıçakla öldürürüm" yazılı bir kâğıt uzattı. Büfe çalışanın verdiği az miktardaki parayı kabul etmeyen soyguncu, yine geleceğini söyleyerek olay yerinden uzaklaştı. Ancak acemi soyguncunun büfe çalışanına verdiği kâğıdın altında adı ve soyadının bulunması yakalanmasına neden oldu.

8- Koç topluluğunun son on yılda büyüme hızı nedir?

Rakamlarla Koç Grubu

Necati Arıkan'ın verdiği bilgilere göre;

Koç topluluğu'nun 1998'de toplam cirosu 12.6 milyar doları (Milli Gelirin %3'ü), net cirosu 5.8 milyar dolara (toplam ihracatın %3.1'i) ulaştır.

Büyüme hızı Türkiye'nin büyüme hızının 2 katından fazla. Son 10 yılda büyüme hızı ortalama yüzde 4.6 iken, Koç topluluğu'nun büyümesi yüzde 9.5 oldu.

Topluluğun 10 iş grubunda 118 şirketi ve 44 bin çalışanı var. Bugün ülkenin en büyük özel sanayi grubu 22 ülkede 29 şirketi, 8 irtibat bürosu var.

Cevaplar

1. %5,3
2. 2
3. 2
4. 360 kg. 57 yaşında
5. Deutsche Bank
6. 5

7. Büfe çalışanına verdiği kâğıtta ismi yazılıydı
8. %9,5

ALIŞTIRMA 19

Okurken gözünüzü belirtilen istikamette görüp anlamaya zorlayın. Bunu defalarca tekrar edin. Gözünüz alıştığında bunu çeşitli gazete ve dergilerde (fosforlu kalemle işaretleyerek) sürdürün.

Not: Başlarda hiçbir şey anlamamanız doğaldır, vazgeçmeyin.

İlk izlenimlerin, gelecekteki davranışları, fikirleri, ilgi alanlarını ve dünya görüşünü belirlediğini ve bunu o kişinin dostlarını, eşini, mesleğini ve politik yönünü de etkilediğini ileri sürmekteyiz. Şimdi bunu daha iyi açıklayabilmek, ayrıca beyin bir şalter ve bir yönlendirici olarak organizmanın içinde nasıl yer aldığını gösterebilmek için, bazı örnekler vermek istiyoruz:

İki insanın birbirlerini anlayabilmeleri, yani kişinin kendi temel programı ile kendine yabancı bir programı kaynaştırabilmesi için, bu iki program arasında bir "rezonans"ın gerçekleşmesi gerekir. Bunun olabilmesi ise, iki temel programın ana hatlarını ve yapılarının birbirine benzemesine bağlıdır. Buradan, şöyle bir sonuca varmak mümkün. Bir öğrencinin dersini iyi öğrenebilmesi için, bebeklikte beyninde oluşan temel programın ve çağrışımı sağlayacak olan ana modelin, öğretmenin soru sorma ve dersi anlatma modeli ile uyuşması gerekmektedir. Yani öğretmenin derste kullandığı anlatım biçimi, öğrencinin beynindeki modelle benzerlik ve uyum gösteriyorsa, öğrenci dersi anlayacak ve başarılı olacaktır. O halde başarı öğretmen ile öğrencinin dalga boylarını (frekanslarının) benzeşmesine veya aynı olmasına bağlıdır.

Bir örnek: Selim fizik dersinde zorlanmaktadır. O öğretmenini anlamamakta, öğretmeni de Selim'in neden bu dersi bir türlü kavrayamadığına hayret etmektedir. Çünkü Selim diğer derslerinde oldukça başarılıdır ve diğer öğretmenleri de ondan memnundurlar. Acaba Selim'in diğer derslere daha çok mu eğilimi vardır? Yoksa Fizik dersine çalışmak mı istememekte, ya da öğretmenini mi sevmemektedir? Hayır, hiç biri değil. Matematikte ya da Kimyada, beynini temel programı, öğretmenlerin anlatış ve soru soruş biçimleriyle daha iyi uyuşmaktadır. Böyle bir durumda, soruları hemen cevaplayabilmektedir. Öğretmenleri onun çok zeki olduğu konusunda hem fikirdirler. Ama Selim'in Biyoloji dersinde de sorunu vardır. Düşüncelerini hemen toparlayamamakta, gerekli cevapları bulamamaktadır. Hâlbuki bir yıl önce, Biyolojiden hep iyi notlar almaktaydı. Acaba bu durum, dersin değişen öğretmeni ile mi ilgili? Yanında oturan arkadaşı ise, geçen yılın aksine, çok başarılı bir öğrenci olmuştur. Büyük bir olasılıkla bu durumun nedeni, Selim'in düşünce programının öğretmeni ders anlatış ve soru soruş biçimleriyle uyuşmamasıdır. Oysa arkadaşı, yeni öğretmeni düşünce biçiminin dalga boyuyla daha iyi bir uyum kurabilmiş ve dersinde başarılı olmaya başlamıştır.

Bu örnekleri göz önünde tutacak olursak, ortaya şu sonuç çıkmaktadır: Öğrenme yeteneği ve okulda gösterilen başarı, çoğu kez kişilerin zekâsını (yani, olaylar arasındaki bağlantıları kavrama, değişik verileri birleştirerek kombine edebilme ve bunları saklayabilme yeteneğini) tek başına göstermeye yetmez. Okuldaki başarı ya da başarısızlık, öğrenci ile öğretmenin (ve ders programının) düşünce modellerinin birbirleriyle benzeşmesine veya farklı olmasına bağlıdır. Bu rezonans ve benzerlik olmazsa, öğrenci hem öğrenemeyecek, hem de derste başarısız olacaktır. Çocuk bir şeyi mutlaka bir kaynaktan öğrenmek zo-

rundadır. Bu kaynak ya öğretmen, ya ders kitabı ya da arkadaşlarıdır. Çocuk eğer başvurduğu kaynakta kendisini bulabilirse, yani kendi beyin temel programı, o kaynağınkiyle uyuşum içine girerse, çok kolay öğrenir. Böylelikle okudukları, kendi beynindeki bilgilere çağrışım yoluyla ulaşacak ve orada kendilerine yerleşecek bir yer, bir dayanak bulacaklardır. Hâlbuki eğer okunanlar beyinde herhangi bir çağrışım uyandırmazsa, bilgiler kendilerine bağlantı kuracak bir hücre bulamayacak ve beyine yerleşemeyeceklerdir. Ancak beyin tarafından "tanınan" bilgiler, tanındıkları hücrelerle bağlantı kurabilirler. Bu açıdan bakınca, hiçbir beyinde bulunmayan bir temel programa ve ana modele göre yazılmış olan bir çok okul kitapları, hiçbir öğrenci tarafından anlaşılamamaya mahkumdurlar.

Aynı bilgiyi veren bir bilimsel konu, anlatılış biçimine göre kimilerine çok kolay, kimilerine de çok zor ve anlaşılması güç gelecektir. Burada önemli olan konunun zorluk derecesi değil, hangi düşünce şemasına göre anlatılmış olduğudur. Söylediklerimizi yine bir örnek üzerinde açıklamaya çalışalım:

Dört ayrı öğrenci, basit bir fizik yasasını; "basınç eşittir, kuvvet bölü alan" formülünü, kendilerine özgü yöntemlerle öğrenmektedirler. Birinci öğrenci, anlama olayını komünikasyonda, yani duyup-konuşarak, "auditif" olarak ele almaktadır. Diğer bir öğrenci ona, basit ve günlük bir lisanla bu yasayı açıklamaktadır. Bu arada ortaya çıkan zorlukları ise ikisi konuşarak, gerekirse kendi buldukları örnekler ve çizimlerle aşmaktadırlar. İkinci öğrenci, görerek, inceleyerek ve deneyerek, yani optik ya da "visuel" olarak öğrenmektedir. Herkes, ucu sivri bir çivinin duvara, ucu küt olandan daha rahat girdiğini bilir. Bunun nedeni, çok küçük bir alan üzerine uygulanan kuvvetin, basıncı yükseltmesidir. Üçüncü öğrenci ise kendine daha başka bir yol seçmiştir. O, yasayı tutup, hissederek öğrenmek istemektedir. Bu yüz-

den iki kurşun kalem alıp, birinin sivri ucunu yukarı, diğerininkini de aşağıya gelecek biçimde tutmuştur. Sonra başparmağını sivri olmayan ucu yukarı gelen kalemin üzerine bastırır ve hiçbir şey hissetmez. Ama parmağını sivri uca bastırınca, acı duyar. Çünkü kalemin ince ucunda alan çok küçüktür ve uygulanan kuvvet, basıncı artırmıştır. Dördüncü öğrenci de soyut formüllerle daha iyi öğrenebilmektedir. Nitekim o da kitabında yazılı olan p=F/A formülüne bakarak, yasayı kavramıştır.

Dört öğrenme tipinde de söylenmek istenen şey aynıdır. Kuvvet sabit kaldığı sürece, alan büyürse, basınç azalır. Alan küçülürse, basınç artar. Ama dört öğrenci, bunu kendi beyin ağlarına uygun olan, dört ayrı algılama kanalından, farklı biçimlerde gerçekleştirmişlerdir. Okullarla genellikle formüllere dayanılarak, yani dördüncü tipe uygun biçimde eğitim yapılmaktadır. İşte bu yüzden düşünce ana modelleri ilk üç tipe giren ya da daha değişik bir öğrenme tipine sahip olan öğrenciler, dersi anlamakta güçlük çekecek ve belki de o dersten başarısız notlar alacaklardır.

Bir konunun açıklanması sırasında, ne denli çok anlatım türü kullanılan ve ne kadar değişik algılama (bilgi giriş) kanallarına hitap edilirse, o bilgi beyine o kadar daha sıkı bir biçimde kaydedilir. Ayrıca çok yönlü olarak saklanır ve de kavranılması kolaylaşır. Konuyu daha fazla sayıda öğrenci anlar ve sonradan hatırlamaları da mümkün olur.

Olaya bu açıdan bakınca, kişilerin (özellikle öğrencilerin) yetenekli ya da yeteneksiz yahut zeki veya aptal olarak nitelendirilmeleri konusunda çok daha dikkatli olmamız gerektiği anlaşılıyor. Çünkü çoğu kez "başarılı" ya da "başarısız" olmak, ana beyin modelinin yetersiz oluşundan değil de, o kişinin ilişkiye girdiği diğer beyin modülleri veya temel programları ile uyuşup, uyuşamamasının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Karşılık-

lı komünikasyon sağlanmazsa, öğrenilenlerin beyinde tutulmaları ve sonradan hatırlanmaları da güç olacaktır. O halde, bir kimseyi "aptal" olarak suçlamadan önce çok dikkatli ve toleranslı davranmalıyız.

Şimdiye kadar, beyin hücrelerinin bir yandan kalıtım ve diğer yandan da bebekliğin ilk dönemindeki izlenimler tarafından biçimlendirildiğini, bu ön programlamanın ya da temel programın ("Hardware") gelecekteki algı ve izlenimleri de etkilediği konularını inceledik. Ve sıra, bu olayın, yani temel programın daha sonraki düşünce ve öğrenme süreçlerini nasıl yönlendirdiğini araştırmaya geldi.

"Sonradan edinilen ve ana programı değiştirmek yerine, ancak ona eklenen değişebilir "Software", (yani, biyolojik bilgisayarımızın sonraki yıllarda elde ettiği bilgi ve algılar) ile ana programın ilişkileri nasıl olmaktadır? Gelen enformasyonlar kendilerini bu ana programa nasıl uydurmakta ve beynin bağlantılar ağı içerisinde kendilerine nerede ve nasıl bir yer bulmaktadırlar?" gibi soruların cevaplarını, önümüzdeki bölümde göreceğiz.

ALIŞTIRMA 20

Yeterince dikkatli misiniz?

3 dakika süreli test.

Aşağıda, yönergeleri ne kadar iyi izleyebildiğiniz konusunda size fikir verecek bir test vardır. Bu testi ne ölçüde ciddi cevaplandırırsanız alacağınız sonuç o ölçüde anlamlı olacaktır.

1. Cevaplamaya başlamadan önce soruların tümünü okuyun.
2. İsminizi sayfanızın sol üst köşesine yazın.
3. İkinci cümledeki ilk kelimeyi daire içine alın.
4. Bu kâğıdın, sol üst köşesinde beş küçük daire çizin.

5. Dört numara değinilen dairelerden her birinin içine x işareti koyun.
6. Her bir karenin yanına nokta koyun.
7. Bu sayfanın başlığının altına imzanızı atın.
8. Başlığın devamına 'daha dikkatli olmalıyım' diye yazın.
9. Yedi ve sekiz numaralı cümlelerin altını çizin.
10. Bu sayfanın sol alt köşesine doğum tarihinizi yazın.
11. Şimdi doğum tarihinizin yanına doğum yerinizi yazın.
12. Dördüncü cümledeki kâğıt kelimesinin etrafına bir daire çizin.
13. Test bu noktaya geldiğiniz zaman masaya kalemlik ile iki kere vurun.
14. Yönergeleri dikkatle izlediğinizi düşünüyorsanız, yüksek sesle "yönergeleri dikkatle izledim" deyin.
15. Bu kağıdın ters yüzüne en sevdiğiniz yemeğin adını yazın.
16. Bugün günlerden ne sayfanın sol altına yazın.
17. Bu satırın devamına kaç saniye geçtiğini yazın.
18. Kaleminizle parantez içindeki – işaretini + yapın.
19. Şimdi dikkatlice okumayı bitirdiğinize göre, sadece ikinci cümlede isteneni yapın.

Not: Ne dersiniz yeterince dikkatli misiniz?!

ÖLÇÜM 3

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Toplam sözcük sayısı: 642

Günümüzde pek çok insan üniversite diplomalarını alıp işe girdikten sonra, diplomalarını rulo yapıp rafa koydukları gibi,

beyinlerini, girişimciliklerini ve başarı duygularını da rafa koymaktadırlar. Çünkü geçimlerini sağlamak için, belirli iş kalıplarını ve davranış desenlerini kusursuz tekrarlamalarının yeterli olduğuna inanmaktadırlar.

Ayrıca pek çok insan hayattaki hedef ve gayelerini ne belirler ne de sorgularlar ve sosyal hayatın akışına kendilerini kaptırarak yaşamayı tercih ederler. Bundan dolayı da, mecburi olan iş veya okul saatleri dışındaki zamanlarını verimli kullanma ihtiyacı hissetmezler. Ayrıca, insanın yapısında, kendimize ait işlerle uğraşacağımıza, daima başkalarının bizim zamanımızı alan girişim ve isteklerine olumlu bakma eğilimimiz vardır. Bir de genellikle meseleleri önem sırasına koymadan, meydana geliş sıralarına göre çözmeye çalıştığımızı düşünürsek, hayatımızın verimsiz kullanımının kaçınılmaz olduğunu görürüz.

İşlerimizi öncelik sırasına koymayı planladığımızda da bizi en çok zorlayan husus, yapılması başkaları tarafından ısrarla istenileni; daha önce yapmayı tercih etmemizdir.

Unutulmamalıdır ki, daha küçük yaşlarda iken zamanı kullanma konusunda edindiğimiz kötü alışkanlıklar daha sonra bizim tabii (doğal) davranışlarımız haline gelir.

Çalışmak istemeyen bir kimsenin içinde acımasız tembel bir çocuk gizlidir. Yapılacak işin hacminde sağlanmak istenen en küçük artış, onun iç hislerine göre, 15 tonluk koskocaman bir iş halini alıverir.

Zamanı kötü ve verimsiz kullanış tarzımızla ilgili alışkanlıklarımızın bazıları şunlardır:

- Hoşlandığımızı, hoşlanmadığımızdan;
- Çabuk bitecek olanı, uzun sürecek olandan;
- Kolay olanı zor olundan;
- Acele yapılanı, önemli olandan;

Bildiğimizi, bilmediğimizden ve yeni olandan, en önemlisi de başkalarının istediklerini kendimizin seçtiklerinden daha önce yapmaya alışkanlık kazanmamızdır.

İçimizdeki Zaman Hırsızları

1970'li yıllarda yaptığı araştırmalar neticesinde, Mac Kenzie zamanımızı tüketen içimize yerleşmiş gerçek hırsızları tespit etmiştir. Bunlar sırasıyla şunlardır:

1. Karmaşık ve değişken hedef ve öncelik seçimi,
2. Günlük çalışma planının olmayışı
3. Bir türlü bitmeyen, her zaman üzerinde çalışılmakta olan işler,
4. Daha önceden sınırlı tarihleri belirleyip kendi kendini zorlayıcı özellikle yaptırımları devreye sokmamak.
5. Daima daha çok iş çıkarmaya eğilimle olmak, kusursuz iş yapmayı istemekte direnmek.
6. Düzen ve intizam olmayan dağınık sıkıcı bir büroda çalışmak zorunda kalmak,
7. Yapılacak işte yetki ve sorumluluğun net ve kesin şekilde belli olmayışı.
8. İş vermeyi bilememek,
9. Ayrıntılar üstünde gereğinden fazla durmak, sonunda ayrıntıda boğulup kalmak,
10. Anlaşmazlıkların, çözümünde gecikmek,
11. Yeniliklerin karşısında direnmek, alışılagelmiş yolla işleri yapma eğiliminden kurtulamamak,
12. Çok sayıda ve dağınık iş yapma eğiliminde olmak. Tek bir iş üzerinde zirveye çıkma konusunda kararlı olamamak,

13. Bazen "hayır" demesini bilmemek. Her şeye "evet" demeyi tercih etmek.
14. Aşırı derecede bilgi alışverisi ve haberleşme trafiğine maruz kalmak veya bilgi ve haberleşme yetersizliği,
15. Çok çabuk, acele karar vermek veya reddetmek, komitede acele kararlar aldırtmak,
16. Formunda olmadığı zamanlarda ve yorgun iken işin üstüne gitmek.

Eğer insan bazen "hayır" demesini bilmiyorsa, o zaman; tatlı toplantıların kavgaya, tartışmaya dönüşmesine, isteklerin uzun süre boşu boşuna tekrarlanmasına, işe yaramayan çözümlere, yorgunluklara, en kötüsü de bitip tükenmeyen sorumluluklar yüklenilmesine sebep olur. İş vermeyi bilememek ise, başkalarının yapması gereken veya başka türlü organize edilmesi gereken ailevi mesleki pek çok işin üstümüzde kalmasına yol açar.

Prensip olarak, üzerimize aldığımız işlerin kendi arasında bir önceliği, önemliliği ve yapılıp sırasının olduğunun bilinmesi lazımdır.

Zamanın seyri hiç kesilmeden devam ettiğine göre, kaybedilen bir anı yeniden kazanmaya imkân yoktur. Zaman her an en iyi biçimde değerlendirilerek yaşanacağından, sadece yanında çalıştığımız iş sahiplerinin ve birinci dereceden sorumlu bulunduğumuz kimselerin zamanımızı kesmelerine müsaade etmelidir.

Üzülerek söylemem gerekir ki, eğitim sistemimizde, zamanı verimli kullanmayla ilgili ne bir ders ne de uygulama var. Zamanı kullanırken uyacağımız bir diyet listesi de yok. Üstelik zamanın yanlış ve verimsiz kullanılmasından ortaya çıkan hastalıklar bedeni hastalıklardan daha tehlikelidir. Çünkü fazla besin almak nasıl şişmanlıktan başlayan çeşitli hastalıklara yol açıyorsa, aynen öyle de zamanı yanlış ve verimsiz kullan-

ma da, insanın hem dünya hem de ahiret hayatını sıkıntıya sokacak dert ve hastalıklara yol açar. Örneğin ülser, kalp krizleri, bazı kanser türle hep stresli ortamlarda yaşamanın ürünleri olup, sağlığımızı tehdit ediyor. Stres de zamanı iyi planlayıp doğru ve verimli kullanmayı bilememenin bir neticesidir. Zamanı verimsiz kullanmayla alakalı stresli hayat tarzı, dünyada mutlu biri olma şansını kaybettirir. Bütün zamanını bu dünya hayatına harcayıp inançlarına zaman ayıramama veya bulamama da insanın manevi mutluluğunu tehlikeye atar.

Not: (Sorulara geçiniz)

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

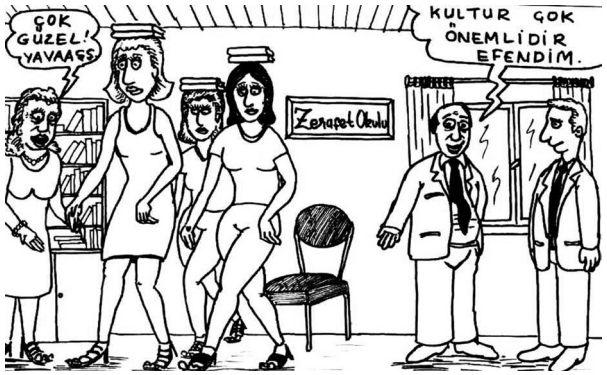
1. Zamanı kötü ve verimsiz kullanışımızla ilgili olmayan alışkanlık hangisidir?
   a. Çabuk bitecek olanı, uzun sürecek olandan
   b. Kolay olanı, zor olandan
   c. Acele yapılanı, önemli olandan
   d. Başkalarının istediklerini kendi seçtiklerimizden önce yapmak
   e. İşimize geleni işimize gelmeyenden
2. Parçaya göre hangisi zaman hırsızı değildir?
   a. Günlük çalışma planı olmayışı
   b. Hoşlanmadığımız işi yapmak
   c. "Hayır" demeyi bilmemek
   d. Karmaşık ve değişken hedef ve öncelik seçimi
   e. İş vermeyi bilememek.
3. Kimin zamanımızı kesmesine izin vermeliyiz?
   a. Annemizin

b. Babamızın
c. Eşimizin
d. Yanında çalıştığımız patronumuzun
e. Hepsi

4. Zamanı verimsiz ve yanlış kullanan kişilerde görülebilecek hastalık hangisidir?
   a. Kanser
   b. Ülser
   c. Kalp hastalıkları
   d. Hiçbiri
   e. Hepsi
5. Zaman hırsızları konulu çalışmayı kim yapmıştır?
   a. Descartes
   b. Mr. Smith
   c. Mac Kenzie
   d. Hiçbiri

Cevaplar:

1. d 2. b 3. e 4. e 5. c



BÖLÜM 5

TÜRKİYE OKUMANIN NERESİNDE?



Hayal kurma, bilgiden çok daha önemlidir, çünkü bilgi size ne olduğunu gösterirken, hayal kurma ne olacağını anlatır.

Einstein

Kayseri Özel TED Koleji'ni ziyaret etmiştim. Kütüphanesinde görevli ve işini çok seven Ayşe adında genç bir uzman, öğrencilerin okul kütüphanesine olan ilgisizliğinden yakınıyor,

öğrencileri kütüphaneye alıştırmak için özel bir çaba sarf ediyordu. Kütüphanedeki sohbetimiz sırasında 5-6 öğrencinin gelerek daha önceden raflardan indirilmiş kitaplara yaklaştıklarını gördüm. Kitabın sayfalarını hızlıca karıştırdıktan sonra tekrar yerine bırakıp çıkmaları dikkatimi çekti. Öğrendiğime göre bu genç eğitimci arkadaşımız özellikle bu kitapları raflardan indirerek herkesin görebileceği bir masaya koymuş. Nitekim beklediği ilgiyi de görmüş ve kütüphane eskiye oranla daha sık ziyaret edilir olmuş. Hiç rafa kaldırma gereği duymadığı bu ilgi çeken kitapları ben de görmek istedim. "Rüya Tabirleri"

M.E. B.'in gençlere yönelik uyguladığı ankette gençlerin okuma alışkanlığı konusunda kaygı duyacak bir sonuç;

- Gençlerin %61'i hiç kitap okumuyor.
- Türkiye'nin genel nüfusa oranla kitap okuyanların sayısı 8/10.000'dir.
- İstanbul'dan daha az nüfusu olan İsveç'te 12 halk kütüphanesi vardır ve bu kütüphanelere 45.000.000 kitap kayıtlıdır.
- Türkiye'de Kültür Bakanlığı'na bağlı 1226 kütüphanede 10.000.000 kitap kayıtlıdır.
- Ülkemizde, kütüphanelerdeki kitap sayısı itibari ile 7 kişiye 1 kitap düşmektedir. Bu rakam Fransa'da kişi başına 7, İsveç'te 10, Japonya'da 25'tir.
- Ülkemizde nüfusa oranla 65.000 kişiye 1 kütüphane düşmektedir. Bunun yanında 95 kişiye bir kahvehane düştüğünü hemen hatırlatalım.
- ABD'de kişi başına tüketilen kâğıt miktari bir yılda 400 kg. iken Türkiye'de 20 kg.'dır.

Türkiye'de milyonlarca "okur-yazar-imzalar" güruhlu var. Bunlardan pek azı 'okur, öğrenir, yapar' sınıfından.

Okuma alışkanlığı kazanmadan daha hızlı okuma tekniklerini öğrenmek veya uygulayabilmek mümkün değil. Yine de böyle bir şeye teşebbüs ederseniz araba kullanma hevesi ile sürücü kurslarına akın eden ve şoför olmayan ehliyetle sürücülere benzememelisiniz. Okuma alışkanlığı kazanmanın yolu daha hızlı okumak değildir; sadece okuma ihtiyacının daha çok hissedilmesi ve okuma fırsatlarını değerlendirerek okuma meşguliyetlerini artırmakla mümkün olur.

TÜRK HALKININ OKUMA YÜZDESİ

A.G. Araştırma Şirketi'nin Nisan 99'da Türkiye genelinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre, Türk halkının %12'si okuma yazma bilmiyor. Halkın %43'ü ilkokul, %20'si lise, %13'ü ortaokul, %7'si ise üniversite veya yüksekokul mezunu.

Türkiye genelinde %12 olan okuma yazma bilmeyenlerin 1992 yılının Kasım ayında 2.535 kişiyle yapılan araştırmada Türk Halkının %17'sinin okuma yazmasının olmadığı ve %7'sinin diplomasız okur yazar olduğu ortaya çıkmış. Nisan 1999'da 3.565 kişiyle görüşülen araştırmada ise bu oranların sırasıyla %13 ve %5'e düştüğü görülüyor.

Yedi Yılda Ne Değişti?

	% Kasım 1992	Nisan 1999
Okur-yazar değil	17	12
Diplomasız okur-yazar	7	5
İlkokul	46	43
Ortaokul	13	13
Lise	14	20
Üniversite/Yüksekokul	4	7
TOPLAM	101	100

MİDEMİZE HARCARKEN ZORUNLU, BEYNİMİZE HARCARKEN LÜKS MÜ?

Acaba Şeref Oğuz'un dediği gibi 'Bilgi akar Türk bakar' mı yoksa dünyanın kabul ettiği biçimde gereğini her fırsatta dile getirdiğimiz 2000'li yılların 'bilgi' toplumunda yerimizi alacak mıyız? Bir şeyde ne kadar iyi olduğumuzu ancak genele bakarak anlayabiliriz. İşte kitap üretiminde bir istatistik.

ÜLKE	Yılda Baskı Adedi	Ortalama Baskı Adedi	Ortalama Fiyatı
ABD	130.000	8.000	8 USD
İNGİLTERE	90.000	5.000	10 POUND
TÜRKİYE	4.000	2.000	6 USD

Türkiye'de şu anda basılmış ve satılan 56.000 adet kitap var. Kitapçılar ortalama arz-talep doğrultusunda raflarında 700-800 farklı kitap çeşidi bulunduruyor. Ticari kanallardan kitap basan, yayan, dağıtan 1.000 civarında yayın kuruluşu var. 15 milyon öğrencinin olduğu genç nüfusa sahip Türkiye'de ders kitaplarını saymazsak, dört kişilik bir ailenin evine yılda ortalama 2 kitap bile girmiyor. Bu durum sadece kitapların pahalı olması ve halkın alım gücüyle açıklanabilir mi? Kitaplar pahalı da ne ucuz; benzin mi, kıyafet mi, kağıt mı, zeytin mi? Yeri geldiğinde en olmadık yerde ve zamanda harcadığımız liralar gözümüze görünmezken, her yüz alıcıdan doksanı kitabı alırken arkasındaki etiketine bakar. Türkiye'de kitap, iki saatte seyredilen ve çıkınca akılda bir kare bile bırakmayan sinema filmleriyle kıyaslandığında oldukça ucuzdur.

Tüketim kültürünün dayattığı birtakım yiyecekler, giysiler, oyuncaklar, tatil olanakları ile karşılaştırıldığında kitap fiyatlarından şikâyet etmenin anlamsızlığı daha da belirginleşiyor.

Kitap Oburları Niye Şikâyet Etmez?

Okumayan bir kilenin yanında her hafta bir-iki kitap okuyan kitap okurları için, ayırabilecekleri bütçeleri göz önünde bulundurulduğunda kitap pahalı sayılabilir. Onlar sürümden kaybetmektedirler. Ama tuhaf olan şudur ki, bu "sürümden kaybedenler" Türkiye'de kitabın pahalı olduğunu iddia etmezler.

NİÇİN AZ OKUYORUZ?

'Ülkemizde yeterince kitap okunmuyor' varsayımına dayanarak nedenlerini ortaya çıkarmaya çalışalım. Bakalım bunlardan hangileri sizi ilgilendiriyor.

Kitap Okuma Azlığının Nedenlerini Genel Olarak 3 Grupta Toplayabiliriz:

1. Okuma malzemesinden kaynaklanan sorunlar
2. 0kuyucudan kaynaklanan sorunlar
3. Bunların dışındaki nedenler

1. Okuma Malzemesinden Kaynaklanan Sorunlar:

a. Yeterli Türkçe referans kitapların olmayışı
b. Yayınların ticari kaygılarla hazırlanması
c. İstenilen yayınların piyasada olmayışı
d. Kaliteli yayınların olmayışı
e. Kaliteli yazarların olmayışı
f. Yayınların tanıtımının yetirince yapılmayışı
g. Yeterli kütüphane olmayışı
h. Yeterli kitapçı olmayışı (dağıtım kanalları)

i. Kütüphanelere ulaşma zorluğu
j. Okuma malzemelerinin dil sorunu

2. Okuyucudan Kaynaklanan Sorunlar:

a. Kişi okumayı sevmiyor.
b. Okumak kişiyi yoruyor.
c. Okumanın yeterince fayda sağlamayacağına inanıyor.
d. Okuma alışkanlığı için yeterli çaba göstermiyor.
e. Düşünmeyi sevmiyor.
f. Okuyanların ekonomik durumunun değişmediğini düşünüyor.
g. Okumayı küçümsüyor.
h. Okudukça çevre ile iletişimi olumsuz etkileniyor.
ı. Okumadan da başarılı olabileceğine inanıyor.
j. Okur, kitap okuma konusunda tembellik yapıyor.
k. Okuma önceliğini ve ne okuması gerektiğini bilmiyor.
l. Kitap almak için ekonomik durumunu yeterli görmüyor.
m. Yeterli zaman bulamıyor.

3. Bunların Dışındaki Nedenler

Bunların dışındaki kendiniz için bulabildiğiniz muhtemel nedenleri yazın (ilk aklınıza gelenleri).

1-……
……..
2-……
……..
3-……
……..

Bir kişiye her gün balık vermektense ona nasıl balık tutulacağını öğretin.

Çin Atasözü

'EYVAH ÇOCUĞUM OKUMAYI SEVMİYOR!'

İlkokul birinci sınıfı bitirmiş ikinci sınıfa başlamıştım. Sınıf arkadaşlarım okumayı öğrenmiş bense hala heceliyordum. Belli ki öğretmenlerim ve ailem bu durumdan rahatsız olmuştu. Öyle ki zekâmdan bile şüphe ediyorlardı. Doğrusu bunların hiçbiri de umurumda değildi, ben de daha fazla çalışmak istemiyordum.

Akşamları yatmadan önce en sevdiğim şeylerden biri bana hikaye okunmasıydı. Genellikle de birini okumaya ikna ediyordum. Bunu vazife edinen babam birden hikayenin en heyecanlı yerinde okumayı kesiyor ve 'merak ediyorsan devamını sen oku' şeklinde beni kızdırmaya başlamıştı. Çok sinirlenmiştim. Nitekim 10 gün içinde kitapları kendi kendime okumaya başladım.

Öğretmenim okuma konusundaki isteksizliğimi motive olamayışıma bağlıyordu. Sonra öğrendim ki onun önerisi ile bana bir oyun oynanmıştı. Başarılı da oldu. Motivasyon problemim çözüldü ve okumaya başladım. Öyle ki bu okuma merakım sonraları daha hızlı okuma konusundaki arayışlarıma neden oldu. Belki de bu motivasyon beni hızlı okuma eğitmenliğine kadar sürükledi.

Bir ailenin çocuğuna bırakacağın en değerli miras, okuma alışkanlığıdır. Okumayı küçük yaşta sevmeyi öğrenen birey; dinlemeyi, araştırmayı, paylaşmayı, çalışmayı ve hayat boyu öğrenmeyi de sever. Temelini de sağlamlaştırmış olur.

Çocukların giyimi, oyuncakları gibi konuların üzerinde titizlikle duran ailelerin çocuğun güzel iletişim kurması, konuşması ve okuma alışkanlığı kazanması için de çaba harcaması gerekir. Peki, ama nasıl?

Okuma Bir Aile Geleneği Olmalı

Çocuk edindiği ilk doğruları ailesinden alır. Sigara içirtmeyen ama sigara kullanan, TV seyrettirmeyen ama televizyonu hiç kapatmayan, okumayan ama okutturan ailelerin çocuklarına karşı inandırıcılıkları da zamanla kaybolur. Eğer evinizdeki yaşantı yazılı ve sözlü sözcükler açısından zenginse, çocuğunuz iyi bir okuyucu olmaya adaydır.

Ancak eğer okumak sizin günlük hayatınızın bir parçası değilse, büyük bir olasılıkla çocuğunuzun hayatının da olmayacaktır. Çünkü okuma sevgisi öğretilmez, yaşanır.

Onu Okumaya Özendirin

Okumayı ailenizin günlük faaliyetlerinden biri haline getirerek ona ne kadar önem verdiğinizi gösterin. Bunun için:

1. Aldığınız kitapları evin çeşitli yerlerinde sergileyin, bir köşeye sıkıştırmayın.
2. Okumaya her gün vakit ayırın. Aile bireylerinden herkes bununla meşgul olsun (okuma-yazma bilmeyenler sesli kitaplar serisinden dinleyebilirler).
3. Kısa da olsa her gün vakit ayırarak çocuğunuza yüksek sesle bir şey okuyun.
4. Çocuğunuzun iletişim (yazılı ve sözlü anlaşabilme) becerisini geliştirin.

Kütüphanelere Gitme Alışkanlığı Kazandırın

Bir kütüphaneden nasıl yararlanacağını kütüphaneleri gezdirerek çocuğunuza öğretebilirsiniz. Evinize en yakın kütüphaneden, çocuk kulüplerinin kitaplıklarından yararlanmaları için birlikte gidip araştırma yapabilirsiniz.

Kendi Kitaplığını Oluşturmaya Özendirin

Çocuğunuzun kitaplarını konularına göre birlikte düzenleyip bu düzenden nasıl yararlanabileceğini ona öğretin. Soru sorduğunda cevabını vermeden önce bunu kitaplardan nasıl öğreneceğini birlikte araştırarak birlikte okuyun. Merak, soru sormayı; cevaplarsa öğrenmeyi zevkli hale getirir. Eğer soru sormuyorsa soru sorması için onu teşvik edin.

Eğer bugünden kitaplarla nasıl dost olunduğunu gösterebilirsiniz, yarın kimlerle arkadaşlık yapmaması gerektiğini söylemek zorunda kalmazsınız!

İlgi Alanlarını Araştırın

Her yaştaki çocuğun ilgi duyduğu alanlarda okuyabileceği kitaplar bulunur. Çocuklar bu kitapları nasıl temin edeceklerini bilemezler. Onlarla birlikte kitapçıların ve kütüphanelerin çocuk kitapları bölümlerini gezebilirsiniz.

Gazete ve Dergilerin Renk Dünyasıyla Tanıştırın

Günlük bir gazete okuyarak hem çocuğunuzun okumaya ilgisini çekebilir, hem de ilginç bulduğunuz yazıları aile üyeleriyle paylaşabilirsiniz.

Çocuk dergilerinin isimlerini kütüphanelerden tespit edebilirsiniz. Onu bunlardan birine abone yapabilirsiniz.

Evinizde ucuz ve kolay kullanılabilir bir kütüphane oluşturabilirsiniz.

Sizin satın alacak ve okuyacak kadar kitaplara değer verdiğinizi gören çocuklar, okumanın önemi konusunda çok güçlü bir mesaj almış olurlar.

Ucuz Kitaplar Nasıl Satın Alınabilir

Ansiklopedi ve çocuk kitapları eski kitapçılarda en az %50 daha ucuzdur. Bunun yanında gazeteye bir ilan verirseniz, çocukları büyümüş aileler eski ansiklopedilerini satma fırsatını değerlendireceklerdir.

Bugün Neler Okudum?

Eğer okuma alışkanlığı kazandıysanız en son okuduğunuz kitabı hatırlama konusunda güçlük çekmeyeceksiniz. Kendi kişisel önceliklerinize arasına okumayı koyamıyorsanız ailenizin öncelikleri arasına koymaya çalışın. Belki böylece ailenin okuma saati zevkli bir birliktelikle geçebilir. Siz de çantanızda, arabanızda ve ofisinizde okuyabileceğiniz kitaplar bulundurun. Okumak için vakit bulabildiğinizi göreceksiniz.

Televizyonkolik ve Oyun Müptelası Çocuklar

Televizyonun açılış düğmesine basmak kolay, kapatmak zordur. Birçok evde televizyon, yatıncaya kadar kapatılmayan bir kutudur. Böyle bir evde çocuğun olumsuz etkilenmediğini düşünmek yanlış olur. Okumaya isteksiz çocukların en önemli engeli televizyondur. (Şimdilerde yerini bilgisayar oyunları ve sınırsız iletişim aracı internete bırakıyor!)

'Televizyon seyretme' alışkanlığınızı gözden geçirin. Hem kendiniz hem de çocuğunuz için izlenecek programları önce-

den tespit edin. Buna göre çocuğunuzun ne seyredeceğini, televizyon programlarından seçerek belirleyin ve onunla sadece bu saatlerde televizyon seyretme sözleşmesi yapın.

Bir Çocuğa Kitap Sevgisi Aşılamak İçin En İyi Yol Ona Kitap Okumaktır

Özellikle okumayı bilmeyen veya öğrenme yaşındaki çocuklara okumayı özendirmenin en iyi yolu ona sesli olarak bir şeyler okumaktır. Okumaya istek duymayan bir çocuk bile güzel bir hikâyeden ve anne ya da babası ile baş başa olmaktan hoşlanır. İçinde ilginç kahramanlar ve mesajlar içeren kitaplar seçin. Sesli okumak, okurken sesinizi alçaltıp yükseltmek ve ses tonunuzu değiştirerek okumak sizin de güzel konuşma becerinizi geliştirir.

Sözlük ve Ansiklopedi Kullanımını Yaygınlaştırın

Kullanılan dilin zenginliği, iletişim kalitesini arttırır. Yeni kelimeleri öğrenmek ve bilgi edinmek için okumak ideal bir araçtır. Evinizde yaş gruplarına uygun sözlükler, ansiklopediler, bir eşanlamlı kelimeler sözlüğü, bir almanak ve bir atlastan oluşan kaynak kitaplar koleksiyonu oluşturabilirsiniz. Anne babalar belki her şeyin cevabını bilmeyebilir. Ama bu cevapların nerelerden bulunabileceğini bilmeli ve bunu çocuğa da öğretmelidir.

Yazmaya Teşvik Edin

Okuyarak kavrama becerisi gelişen çocuğun yazarak dili kullanma ve düşünme becerisi de gelişir. Yazmak ve boşalmak, okumayı daha zevkli bir hale getirir. Yazma konusunda çocuğu en iyi motive edecek yöntem günlük tutma alışkanlığıdır. Bu

konuda onu teşvik edebilirsiniz. Ona yeterince vakit ayıramadığınızı düşündüğünüz zamanlarda da odasına, kapısına onun hoşlanacağı sözler yazarak mesaj bırakın. Aynı şekilde o da cevap yazıp size iletecektir.

İltifat Edin

Çocuklar olumlu davranışlarının görülmesi, beğenilmesi ve takdir edilmesinden çok hoşlanır ve cesaret alırlar. Onun okumaya olan ilgi ve gayretlerini takdir edin. Bazen bunu bir pusula yazarak, bazen de hitap ederken ona takacağını lakaplarla teşvik edin. Mesela;

'Kitap kurdu bugün hangi kitapta yuva yaptı bakalım?'

'Bay/Bayan Profesör bugün ne anlatacak?' gibi duymaktan hoşlanacağı bir üslup kullanın.

Okumayı belli bir disiplin içinde sürdürmesi konusunda bir takip çizelgesi geliştirmesine 'Aferin, iyi gidiyorsun' gibi sözlerle onu teşvik edin. Bu sözlerin yanında ara sıra küçük maddi ödülleri de ihmal etmeyin.

Bir çocuğun duygusal, zihinsel ve ruhsal durumu aynı kalmaz. Büyürken değişir ve çoğunlukla problem ve sıkıntılarla birlikte gelişir. Erken yaşlarda sorumluluk almayan, edilgen çocukların ergenlik ve gençliği de problemli olur. Size önerdiğimiz alışkanlıkları onlara kazandırmak için ilk başta zaman ayırmakta zorluklar çekebilirsiniz. Ancak okuma alışkanlığı kazandırmayı ve onlarla ilgilenmeyi ne kadar erken başarırsanız onların ileri yaşlarında problemlerine daha az zaman ayırmak zorunda kalacaksınız!

BÖLÜM 6

ÖĞRENCİLERE ÖZEL



Yarın hep güzel olacak derler! Peki, bugün dünün yarını değil mi?

Adil Maviş

ÖĞRENCİLİK MESLEĞİ!

15 milyon öğrencimiz okullarda düşünmeyi, okumayı ve öğrenmeyi bir meslek gibi icra ediyorlar. Her ne kadar geçimlerini bundan sağlamıyorlarsa da üretken olmayı bu süreç içinde öğreniyorlar. On binlerce öğrenciyi gözleme fırsatı buldum. Daha

iyi okumak, öğrenme kapasitesini artırmak gibi bir arayış içinde olmadıklarını da üzülerek gördüm. Dahası kolay, sıkıntısız ve hileli öğrenmeye çaba harcamayı tercih ediyorlardı. Bir genelleme yapmam doğru değil ama gördüğüm örnekler beni oldukça düşündürüyor. Kitabı hazırlarken öncelikle okul sonrası öğrenmeyi sürdüren yetişkin okuyucuların ihtiyaçlarını düşündüm. Ama 15 milyon öğrenciden 'bıkkın olmayanları' da küstürmemeliyim. Bu bölüm onlar için düzenlendi. Ayrıca öğrencilerin kendileri için çok faydalı olacağına inandığım *Başarı Üniversitesi,* (A. Maviş, O. Saygın, M. Sekman. Arıtan Yayınları. İstanbul; 1999) adlı kitap ihtiyaçlarına bir ilaç gibi gelecektir.

Etkili Okuma İçin İpuçları

1. 'Ne Okuyacağım)'dan önce 'Niçin Okuyacağım?' sorusunun cevabını vermeye çalışın.
2. 'Hatırlanmayan bilgi öğrenilmemiş demektir' ilkesiyle hareket ederek, neyin önemli neyin önemsiz olduğunu ayırabilecek şekilde bir okuma yapın.
3. 'Her şeyi okumak zorundayım' takıntısından kurtulun.
4. Kelimeler için değil, fikirler için okuyun.
5. Paragrafın başında, sonunda veya özel bir ifadeyle belirtilen anafikirleri yakalayarak okuyun.
6. Neyin cevabını aradığınızı bilirseniz, okuduklarınızın içinden bunu bulmanız daha kolay olacaktır.
7. Yazarın üslubunu çözmeniz de okuyacaklarınızı kolaylaştıracaktır.
8. Okurken hatırlamanızı kolaylaştırıcı renkli işaret kalemleri kullanın.
9. Anahtar sözcükleri, bold veya italik işaretler hatırlamanız gerekenler için birer ipucudur.

10. Okuduğunuz metnin sonunda cevaplandırmanız gereken sorular varsa önce soruları okumanız metnin içerisinde sizden neyin istendiğini anlamanız adına önemlidir. Unutmayın ki sizden cevaplamanız gerekenler dışında bir şey okumanız beklenmiyor.

EĞİTİM BİYOLOJİSİNİN 12 TEMEL KURALI

1. Öğrenim Hedeflerini Tanımak

Eğer öğrendiklerinizin sizin içi anlam ve değerini göremiyorsanız önce öğrenme hevesiniz kırılır, sonra da dikkat ve motivasyonunuz düşer. Duygularınızı katmadığınız enformasyonun kalıcılığı güneş ışınlarından etkilenen buz gibidir.

2. Anlam Zinciri

Yeni bilgilerle eskiler arasında irtibatlanıp faydalı ve kullanılabilir bir ürün oluşturulmazsa hafızaya zayıf kaydedilir. Bilgiyi ders kitaplarındaki sistematiğe göre değil, öğrenme ve kullanma sistematiğinize göre kaydetmelisiniz.

3. Merak-İlgi

Merak ve ilgi her türlü bilginin kaliteli öğrenimin vazgeçilmez şartıdır. Yeni öğrenilecek bir konu için yeterli beyinsel hazırlık yapılmazsa algılama zorlaşır. Ana beyin ve sempatikulus siniri yoluyla "Catecholomin" salgılanılır ve bundan dolayı hafif bir stres durumu oluşur. Beyin hücreleri arasındaki haberleşmeyi sağlayan sinapslar kilitlenir ve ders konusuna karşı bir tepki ve savunma hali doğar. Artık bu durumda o konunun alınması ve işlenmesi mümkün değildir.

4. Yeniyi Eskilerle İrtibatlandırmak

İlk kez karşılaştığınız bir şey organizmada negatif hormonal reaksiyonlar dizisi oluşturur ve bunun sonucunda düşünme ile kayıt etme imkanı ortadan kalkar. Çalışma öncesi zihninizi ön okuma yaparak hazırlamanız, öğrenmenizi kolaylaştıracaktır. Zorlanılması muhtemel yeni ve zor bilgiler öncesi vücutta pozitif bir hormonal denge sağlanması, stres altında ezilmenize engel olur.

5. Ayrıntıya Girmeden Önce Bütünü Görebilmek

Bir konunun iskeleti bir sürü detaya ve ayrıntıya uzanır. Bütünün anlaşılması ayrıntıları anlamayı kolaylaştırır. Yani genel, ayrıntılardan daha az yabancıdır. Detaylar bütüne tutunarak genişler ve öğrenilen parçalar daha kolay ve anlamlı hale gelir.

6. Bilgiyi Sistematize Etmek

Öğrenirken neyin önemli neyin ayrıntı olduğunu seçebilmek, öğrenme önceliği ve sistematiği geliştirmek gerekir. Bu sistem, sistematik düşünme ve beyin haritaları yöntemi veya not almayla sağlanabilir. Bilgilerin kısa süreli hafızada yığılması ve kesişmesi, bilgilerin etkilerini söndürür.

7. Kavramlara Çatı Oluşturmak

Yeni kavramların konu detaylarına girmeden tanınması, bütünle ilişki kurulması gerekir. Bir bina yapılırken bazı kirişlerin atlanması nasıl çökmeye neden oluyorsa kavramların anlaşılmadan geçilmesi de bilginin kayıt edilmesine engel olur.

8. Çağrışımlarla Yeni Bilgiyi Desteklemek

Yeni bir konunun eskisini hatırlatacak çağrışımlar yapması, öğrenmeyi kolaylaştırır. Görsel canlandırma sistemiyle devreye giren diğer duyu organlarımız da önceki deneyimlerini ortaya koyar ve böylece güçlü bir kayıt gerçekleşmiş olur. Örneğin yer çekimi kanununun anlatılması sırasında kırılan bir vazo aklınıza gelir. Kırılan vazonun sesi kulaklarınızda yankılanır. Yer çekimi olmasaydı eşyaların havada uçması zihninizde canlanır. Böylece yer çekimi ile ilgili anlatılan bilgilere çok çeşitli kanallardan ulaşmak ve onları hatırlamak mümkün olur.

9. Öğrenmekten Haz Almak ve Başarı Duygusu

Mutluyken daha kolay öğreniriz. Bunun tersi çalışırken kendinizi mutsuz hissediyorsanız öğrenme konusunda engellenirsiniz. Haz ve başarı duygusu olmaksızın öğrenmek, araba tekerleğinin buz üstünde patinaj yapması gibidir. Okumaya ve çalışmaya gayret sarf edildiği halde bir ilerleme kaydedilmez. Bu durumda mutsuzluğunuzun geçmesini beklemek veya duygularınıza her hal ve koşulda mutlu olmayı öğretmek zorundasınız.

10. Daha Çok Duygu Organını Devreye Sokmak

Öğrenilen olaya beyinde yer alan ne kadar fazla algı kanalı karışırsa, o kadar çok çağrışım imkânı doğar.

11. Bilgiyi Kullanabilmek

Kullanılan bilginin kalıcılığı da yüksektir. Öğrenilen bilgiler yaşantımızdan izole edilmemeli; olabildiğince yaşamımızla iç içe olmalıdır. Örneğin bu maddeleri ve satırları okurken bunları günlük öğrenmenizde nasıl kullanmanız gerektiğini düşünmeniz, gerektiğinde hatırlamanızı sağlar.

12. Tekrar, Tekrar, Tekrar

Öğrenmenin anası tekrardır. Tekrar edilmeyen bilgi çok kısa süre içinde unutulur (Yavruları anasız bırakmayalım!).

Bilgi'nin Kalıcılığı;

- Hatırlama arzunuza ve niyetinize,
- Bilgiye verdiğiniz değere,
- Bilgiyi sistematiğe dönüştürebilmenize,
- Önceki bilgilerle ilişkilendirmenize,
- Öğrenme sıranıza,
- Hatırlamak için geliştirdiğiniz stratejilere,
- Duyusal belleğinizi etkili kullanmalınıza bağlıdır.

Unutmak istemiyorsanız;

- Öğrenmeye çalıştığınız konuyu önceki bilgilerinizle ilişkilendirin.
- Öğrenmekten amaç hatırlamaktır, bu ilkeyi unutmayın.
- İşinize yarayacak, hatırlatıcılar kullanın.
- Renkler, şekiller, yerler ve resimler bilgiyi, belleğinize kolay kayıt etmenizi sağlar.
- Bir çalışma esnasında 35 dakika çalışıp 10 dakika tekrar edin, 10 dakika ara verip başlarken 5 dakika yine tekrar edin.
- Neyi niçin hatırlamanız gerektiğini alışkanlık haline getirin.
- Zor bölümleri bölerek küçük parçalar halinde çalışın.
- Canlandırma sisteminizi devreye sokarak beyninizin sağ lobunu çalıştırın.
- Belleğinizi kullanmadan geliştiremezsiniz, onu kullanın.

- Okumak, yazmak ve dinlemek, tekrar etmenin farklı versiyonlarıdır. Tek kanaldan çalışmayın.

SINAVLAR İÇİN OKUMAK

Her disiplinli çabanın birden çok ürünü vardır.

Jim Rohn

Bir şeye çok çalışıldığı halde öğrenememek mümkün. Daha önce de değinildiği gibi stres altındaki okumalarda bu durum yaşanır. Sınava hazırlanan bir öğrencinin de bilgileri sınanacağı için öğrenci gönüllü olmasa da okumak ve anlamak zorundadır.

'Etkili Okuma', öğrenmenin en önemli aracıdır. Aşağıdaki okuma sistemleri uygulanarak sonuç odaklı bir okuma, alışkanlık haline getirilebilir. Öğrenme amaçlı tüm okumalarınızı bu sistem dahilinde yeniden düzenleyin 3 hafta içinde öğrenme verimliliğinizde olağanüstü bir artışı fark edeceksiniz.

I. Isınıyorum

A. Araçlarınızı Toplayın

- Kalem
- Kâğıt
- İlgili kitap, yayın, dergi
- Notlarınız
- Referans kitaplarınız

B. Çalışma Ortamınızı Düzenleyin

- Işıklandırma, havalandırma vb.
- Düzenli, sessiz ortam

- Sandalyeye oturun ve uçuş hazırlığına başlayın.
- Enstrümantal bir müzik dinleyin (Ders çalışma müziğiniz olsun).

C. Zihninizi Hazırlayın

- Ne okuyacaksınız?
- Ne zamana kadar okuyacaksınız?
- Bu süre içinde neyi öğrenmiş olacaksınız?
- Zihninizi ulaşmayı istediğiniz hedeflere ayarlayın.

D. Belleğinizi Tazeleyin

- Karmaşık bir çalışma yerine materyali mantıklı 'bloklar'a ayırın.
- Bölümleri ayırmak için ince bir post-it'ler kullanın.
- Konu başlıklarını ve alt başlıklarını dikkate alın.
- Metni tamamlamak için bölümlere ayıracağınız zamanı belirleyin.

E. Okunacak Metni Tarayın

1. TASOAY Yöntemini kullanın.
2. Daha önceki bilgilerinizi çağrıştırın.

- Derste anlatılan konuların metindeki kavramlarla ilişkilerini kurun.
- Derste geçmeyen metinde anlatılan yeni konuları belirleyin.
- Ana fikirleri tespit edin.
- Vurgulanan kavramların altını çizin.

3. Önemli olan ve önemsiz olanları ayırt edecek belirteçler kullanın.

II. Okunuzun Yayını Gerin

1. Kendinizi zihninizde çalışırken canlandırın.
2. Cevabı bulunması gereken soruları beyninize işleyin.
3. Eski ve yeni bilgiler arasındaki bağları artırın ve sürdürün.
4. Kısa aralar verip kitabı kapatın ve okuduklarınızı hatırlamaya çalışın.
5. Duygu, deneyim ve inançlarınızla yeni bilgileri özümseyin.

III. Hız ve Anlama İlişkisini Kurun

A. Amacınıza göre bir hız belirleyin.

1. Beş farklı okuma hızınızı gözden geçirin.
2. Aradığınız cevapların paragraf içinde veriliş biçimlerini belirleyin.
3. Okuyacağınız metne amacınızı unutmadan odaklanın.
4. Kelime kelime okumayın, fikirleri yakalayın.
5. Bilmediğiniz sözcüklere takılmayan, onları paragraf bitiminde araştırabilirsiniz.

B. Okumalarınızı kesintisiz 30-45 dakikalık çalışma seanslarına bölün.

Bu sürede dikkatinizi dağıtabilecek hiçbir meşguliyete yer vermeyin.

C. Bu seansların sonunda 10 dakikalık zorunlu ara verin.

Yerinizden kalkın, hareket edin, sesli konuşun.

IV. Aktif Öğrenme Çeşitliliği Sağlayın

A. Bazen ayağa kalkın, hareket halindeyken el ve kollarınızı da kullanarak yüksek sesle okuyun.

B. Zihniniz "yoldan çıktığı" zaman;

1. Bir kâğıda işaret koyun ve bir sonraki çalışmalarınızda bu işaretleri azaltmaya çalışın.
2. Okurken akıl gözünüzü (canlandırma sisteminizi) kullanın.
3. Konu başlıklarına 1, 2, 3… veya 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3 gibi işaretler koyun.
4. Bölüm başlarında okumadan önce göz gezdirin ve 'burada önemli olan ne' sorusunun cevabını bulun.

C. Okurken;

1. Zor metinlerden başlamak yerine kolay metinlerden başlayın (Kendinize güveniniz gelir).
2. Amacınız not almaksa,
   a. Kendinize bir not alma sistemi geliştirin.
   b. Kısa aralarda not alın, kelime kelime yazmayın ve kendinize ait cümleler kullanın.
   c. Aşağıda belirtilenler gibi gerekli notları alın;

- *Yeni sözcükler, tanımlar*
- *İtalikle dizilmiş sözcükler, deyişler*
- *Bölüm başlıkları ara başlıklar, destekleyici ayrıntılar*
- *Önemli isimler, yerler, tarihler*
- *Nedenler/Sonuçlar*
- *Sıralanmış maddeler*
- *Kavramlar arası ilişkiler*
- *Çizelgeler, grafikler ve sorulardan çıkarılacak önemli bilgiler.*

3. Bir zihin haritası oluşturun.
   a. Okudukça haritanızı eklerini genişletin

b. Tekrarlarınızı bur zihin haritasından yapın.

D. İşaret dilini kullanın.

1. Tekrar etmenizde hatırlatıcı işaretler kullanın.

a) A= Anafikir Y= Yan fikir D= Destekleyici fikir

b) Ö= Önemli G= Gereksiz

c) K= Karışık T= Tekrar oku

2. Kitap sayfalarını kenarlarına veya boşluklarına not alabilirsiniz.

V. Zihninizi Soğutun

A. Okuma işleri birdenbire başlandığı gibi sonlandırılmamalıdır.

B Seans sonlarında 2 dakika gevşeyin, ana fikirleri yüksek sesle tekrarlayın.

C. Hatırlamak için zihinsel canlandırma sisteminizi kullanın.

D. Birlikte çalıştığınız arkadaşınızla birbirinizi sınayın.

Okumak Zor mu geliyor?

1. Kolay diye 'okumamayı' tercih eder misiniz?
2. Çevrenizde okumayla arası iyi olmayan kimi örnek almak istersiniz?
3. Acaba okumanın kendisi mi zor yoksa size mi öyle geliyor?
4. Kolay bir işi başarmak mı önemli yoksa zor bir işi başarmış olmak mı?
5. Amaçlarınız için bugün ne kadar zorlanırsanız ileride karşılaşabileceğiniz zorlukların o kadar kolay üstesinde gelebilirsiniz.
6. Kısa sürede çok zengin olmanız pek mümkün gözükmüyor olabilir. Ancak okuma alışkanlığınız pek çok fırsat çıkarabilir karşınıza.

7. 'Okumak' sizin için bir tercih mi yoksa zorunluluk mu? Eğer zorunluluksa bunu zevkli bir yolculuğa çevirmeye ne dersiniz?
8. Kendinizi bir şeyi okumak yerine anlamaya çalışın. Konuyu anlamaya ve benimsemeye çalışmak, okumanızı umduğunuzdan daha kolay hale getirecektir.
9. Okulunuzun 'okuma kulübü' ya da 'kitap kulübü'ne üye olmaya ne dersiniz?
10. Biliyorum, 'zor işlerin adamı' olmak zor. Ama bu, işlerinizi çok kolaylaştırıyor.

ETKİLİ OKUMAK İÇİN TASOAY YÖNTEMİ

Bu yöntem ilk olarak Francis P. Robinsen tarafından geliştirilmiştir. Metin okumada en iyi çalışma becerilerinden birisi olarak araştırılmış, test edilmiş halen en etkili 'öğrenme metodu' olarak kabul görmektedir. Bu yöntem öğrenme literatüründe SQR yöntemi olarak geçer. Açılımı;

Survey: Taramak

Question: Soru sormak

Read: Okumak

Recide: Anlatmak

Review: Yeniden Gözden Geçirmek sözcüklerinin baş harflerinden oluşur.

TARAMA

- Tarayarak, okuyacağınız yer hakkında ön bilgi edinin.
- Başlıkları/alt başlıkları okuyun.
- İtalik, bold cümlelere dikkat edin.

- Grafik, şema gibi görsel araçlara göz atın.
- Ana fikirlerin olabileceği satırları belirleyin.
- Sonuç ve özet paragrafını okuyun.
- Bölüm sonu sonuçlarını okuyun.

SORU SORMAK

- "Kim, Ne, Ne Zaman, Nerede ya da Niçin" sorularını kullanın.
- Okuma hızınızı, nasıl okuyacağınızı belirleyin.
- Okuyacağınız metinden size nasıl soru sorulabileceğini belirleyin.

OKUMAK

- Belirlediğiniz soruları yanıtlamak üzere okuyun.
- Ayrıntılara ve destekleyici örneklere dikkat edin.
- Bir bölümü okuduktan sonra önemli yerleri renkli fosforlu kalemler kullanarak belirginleştirin.
- Karmaşık bilgilerin anahtar sözcüklerini işaretleyin.
- Bütünden kopmayın.

ANLATMA

- Bölüm sonlarına gelince 'ne aradım ne buldum' ilişkisini kurun.
- Yeterli vaktiniz varsa kendi cümlelerinizle yazdığınız özetleri okuyun.
- Test çözmek gerekiyorsa tam zamanı.

YENİDEN GÖZDEN GEÇİRMEK

- Yeterince anlaşılmayan veya gözden kaçanlar yeniden gözden geçirilirken ortaya çıkar.
- Bölümler arası ilişkileri gözden geçirirken pekiştirin.
- Zihin haritaları çizmek, bütün bilgilerin sistematik özetini çıkarır.
- Her ders için konu takibi ve tekrar çizelgesi oluşturun.

Tablo 2 TASOAY YÖNTEMİ

Yeniden Gözden Geçirme	Anlatma	Okuma	Soru Sorma	Tarama	DERS:……..		
					Konu	Bitirme Tarihi	Harcanan Zaman

Okuduklarınızı anlayabiliyor musunuz? Bunu öğrenebilmek için kendinize şu soruları sorun ve cevaplarının da aşağıda belirttiğim gibi olup olmadığına dikkat edin.

(Altında olması gereken cevaplar verilmiştir.)

1. Okuduğumu anlamakta güçlük çekiyor muyum?
   (Hayır)
2. Hedeflediğim zamanda bitiriyor muyum?
   (Evet)
3. Bilgiyi kendi sözcüklerimde özetleyebiliyor muyum?
   (Evet)
4. Anafikir, yan fikir, destekleyici fikir ilişkilerini kurabiliyor muyum?
   (Evet)
5. Yenileri önceki bilgilerimle sentezleyebiliyor muyum?
   (Evet)
6. Sonucu görebiliyor muyum?
   (Evet)
7. Sonuç çıkarabiliyor muyum?
   (Evet)
8. Belir 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.'

KİTAPLIĞINIZI ELDEN GEÇİRİN

Bu bölümdeki bilgileri uygulamak üzere kendinize bir gün ayırın ve o günden önce mekânla ilgili ihtiyaç duyduğunuz koşulların (mobilya düzeni, kitap vb.) altyapısını oluşturun. Kırtasiyeden gerekli malzemelerinizi alın. Ve o günü beyin sermayenizin kaynaklarına kitaplarınıza ayırın. Bu, Pazar günleri, resmi tatil günleri veya kendinizi eve kapatmakta sorun görmediğiniz bir gün olabilir. (Gelin bu günü şimdiden kararlaştırın, çünkü belirlenmeyen bir günün sırası gelmez.)

O gün geldiğinde kendinize, evde zevkli bir iş yapacağınıza inandırdığınız bir yardımcı bulun!

1. Öncelikle mevcut kitaplarınızı listesini çıkarın.

(İşin belki de en zor kısmı, ev biraz dağılacak ama!)

2. Kitaplarınızı kaç konu başlığında toplayabilirsiniz, bunu keşfedin.

Genellikle 10-15 konu başlığı çıkacaktır bunların sayısını sınırlandırın.

Örneğin; Felsefe, Edebiyat, Psikoloji, Kişisel Gelişim, Mesleki Dergiler, İngilizce öğrenim, Roman vb.)

1. Birazdan kodlayacağınız kitapların hacimlerine ve konu düzenine göre hangi raflarda muhafaza etmek istediğinizi ve oraya sığıp sığmayacağını kontrol edin.
2. Aynı konu altındaki farklı ebatlardaki kitapların ebatları içinde de ayırım yapın. Bu işlem kitaplarınızın kitaplıktaki görünümünün daha düzenli durmasını sağlayacaktır.

Kitaplarınızı, büyük, orta, küçük ebat olmak üzere üç gruba ayırabilirsiniz.

1. Her bir kitabı kodlayın

Bunun için uygun ebatta standart etiketler kırtasiyelerde satılmaktadır. Kodladıktan sonra etiketleri kitabın cilt kısmına, raf hizasından 3 cm. üstüne gelecek şekilde yapıştırın.

Etiketlere konu başlığını kısaltarak yazıp her bir konuyu örnekteki gibi kodlayabilirsiniz. Konularına göre kitapların listesini yazacağınız ayrı ayrı telli dosya oluşturup bunları bir klasörde muhafaza edebilirsiniz.

ÖRNEK;

FELSEFE GRUBU……..	101 FEL, 102 FEL, 103 FEL…….
EDEBİYAT GRUBU……..	201 ED, 202 ED, 203 ED……
PSİKOLOJİ GRUBU……	301 PSK, 302 PSK, 303 PSK……
ROMAN GRUBU……..	401 ROM, 402 ROM, 403 ROM……
KİŞİSEL GELİŞİM……	501 KG, 502 KG, 503 KG……

2. Kitaplarınızı son kontrolden geçirin, bölümlerine göre etiketlediğiniz kitaplarınızı sırasıyla ilgili rafa kaldırın.

Bu işin en zevkli kısmına yaklaşıyorsunuz, burada kodladığınız grupları kod sırasına göre dizmeniz gerekecektir. Onun için madde 3'teki hazırlığın tam olması gerekir.

3. Gruplarına ayırdığınız ve kodlayarak isimlerini yazdığınız dosyalarınızı bir klasörde toplayın.

Artık aradığınız kitabı kolayca bulabilirsiniz. Bundan sonra kitaplarla ilişkileriniz çok daha zevkli geçecek yorulmanız buna değecektir.

Kitap listeniz uzun değilse dosyalamadan uygun bir yere de asabilirsiniz. Bu çalışmayı bilgisayarda yaparsanız daha düzenli görünür.

4. Bundan sonra yeni alacağınız kitapları bu sistem içinde ayda bir düzenleyin. Ödünç verdiğiniz kitapların geri dönüşümünü takip edin.

Hiç kuşkunuz olmasın ki eğer bu güzel görüntüyle zaman zaman gerektiği gibi meşgul olmazsanız kitaplığınız kısa bir süre sonra tekrar kullanışsız hale gelecektir.

Bu aşamaya geldikten sonra kitaplarınızı ilgisiz bırakmayın; onları alın, bakın, işiniz bittikten sonra olması gereken yere kaldırın.

Yaşamda başarısızlık yoktur, sadece sonuçlar vardır. Sonuçlar istenirse tecrübelerle değiştirilebilir. Yetersiz istek kişiyi vasat sonuçlarla yetinmeye mahkum eder.

Adil Maviş

SON SÖZ

Öğrendiklerinizden hangilerini uyguladığınız sormayacağım. Biliyorum artık bunu kendiniz sorgulayacak bilinçtesiniz… Bu bilgiler ışığında okuma hızınızı daha da artırmak istiyorsanız;

- Okuma gelişiminizi (ölçüm tutumlarınızı) kontrol edin.
- Okuma ve hız artırıcı çalışmalara düzenli zaman ayırın.
- Okumaya ayırdığınız süreyi arttırırken mutla okuma miktarınızı da artırın.
- Anlamanız olumsuz etkilendiğinde hızı düşürmek yerine kendinizi o hızda anlamaya şartlandırın.
- Okuma hedefleri koyun.
- Yeterli bir "Niçin"iniz varsa "Nasıl olsa" yapacaksınız.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Bu kitapla bilgili düşüncelerinizi a.mavis@yediverenyayinlari.com adresine yazabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Agordy, F. *How to Read Faster and Beter*. Collins, Sydney; 1985.

Aydın, S. *Bilgi Çağında İnsan*. T.Ö.V. Yayınları, İzmir; 1996

Batlaş, A. *Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi. İstanbul; 1995.

Bundler, R. *Using Your Brain For a Change.* Real People Pres, 1985

Buton, T. David C. *Speed Reading*, Newton Abbot. London; 1998.

Covey, S. *The 7 Habits of Highly Effective People*. The Business Library, Information, Australia; 1990

Cooper, S. Warnch, E., Shipman, D. *The What and How of Reading Instruction.* Muwill Colombus; 1988.

Dudley, G.A. *Double Your Learning Power,* Thorsons Pub. Group, Northampthonshire; 1986

Duffy, G. Sherman, G. *Systematic Learning Instruction.* Harper and Row, 1977.

Edwards, P. *Seven Keys to Successful Study.* ACER, Melbourne; 1989

Grinder, *M. Righting the Educational Conveyor Belt Metamorphus*. Ovegon; 1991.

Itzkoff, S. *How We Learn to Read,* Massachusetts. Paidria; 1986

Maviş, A., Saygın, O., Sekman, M. *Başarı Üniversitesi.* Arıtan Yayınları, İstanbul; 1999

Ostronder, S. Shroeder, *L. Super Learning*. A Laurel Book Dell Publ. New York; 1982.

Richaudeav, F. Gauquelin, M. Gauqgelia, F. Cours de Lecture, *Methode de Lecture Rapide.* Edition RETZ Paris; 1984

Rose, C. *Accelerated Learning Systems.* Great Britain; 1985.

Sekman, M. *Kesintisiz Öğrenme.* Alfa Yayıncılık, İstanbul; 1998.

Telman, N. *Hızlı ve Etkin Okuma.* Epsilon Yayıncılık, İstanbul; 1995

Treoys, R. *Understanding Your Brain.* Usborn Publishing, 1995.

Townsend, R. *Okuma Zenginliği.* Sistem Yayıncılık, İstanbul; 1996.