PETER CREED

GÖRME VE ALGILAMA YÖNTEMİYLE

HIZLI OKUMA

(HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ)



Siyah Beyaz

Arthur Claus

HIZLI OKUMA

Görme ve Algılama Yöntemiyle
Hızlı Okuma Teknikleri

Siyah Beyaz

ARTHUR CLAUS
HIZLI OKUMA

Yayıncı Sertifika No 14813
Genel Yayın Yönetmeni Murat Kaplan
Editör Buket Oyar
Sayfa Tasarımı Rahşan Tuncer
Kapak Tasarımı Sedat Kaplan

2. Baskı Ocak 2020
ISBN 978-605-2397-55-8

Baskı-Cilt: Ezgi Matbaacılık Tek. Por. İnş. San. Tic. Ltd. Şti.
Sanayi Cad. Selvi Sok. No:10 Çobançeşme/Yenibosna
Matbaa Sertifika No: 45029

© Kitabın tüm yayın hakları
Kültürperest Bas. Yay. Dağ. Elekt. Bilgi İlet. Hiz. Tic. Ltd. Şti'ye aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik ortamda, e-mail veya mekanik araçla kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Siyah Beyaz Yayınları® 2020
Kayışdağı Mah. Baykal Sok.
No: 50/3 Ataşehir / İstanbul
Tel: 0216 660 10 53

www.siyahbeyazyayinlari.com
"Okuma alışkanlığınıza renk katmak için..."

www.kulturperest.com.tr
İnternetteki kültür adresiniz...

Arthur Claus

HIZLI OKUMA

Görme ve Algılama Yöntemiyle
Hızlı Okuma Teknikleri

Siyah Beyaz

İçindekiler

1. BÖLÜM 7

1.1 Okumak 9
1.2 Hızlı Okuma Nasıl Doğdu? 11
1.3 Okuma Sırasında Gözler Nasıldır? 13
1.4 Okuma Sırasında Beyin Nasıldır? 16
1.5 Her Yazıyı Aynı Hızla mı Okumalısınız? 18
1.6 Şimdiki Okuma Hızınızı Bulun 19
1.7 Görme ve Algılama Egzersizleri 28
1.8 Etkili Okumak İçin Yapmanız Gerekenler 36
1.9 Hızlı Okuyucunun Özellikleri 38
1.10 Okurken Algılama Nasıldır? 39

2. BÖLÜM 41

2.1 Hızlı Okumayı Engelleyen Nedenler ve Çözümleri 43
A) Hızlı okursam anlayamam inancı 43
B) Gözlerinizi Güçlendirin 44
C) Kelime Haznesinin Sınırlı Olması 45
D) Kelimeleri Seslendirerek Okumak 45
E) Okurken Geri Dönüşler Yapmak 46
F) Kelime Kelime Okumak 48

2.2 Anlayarak Hızlı Okumak İçin Gözünüzü Eğitin 53
A) Siz Neredesiniz? 53
B) Görme Çerçevesi 54
C) Tanıma Çerçevesi 66
D) Kavrama Çerçevesi 68
E) Belleme Çerçevesi 76

3. BÖLÜM Anlamanızı ve Konsantrasyonunuzu Arttırma Teknikleri 91

3.1 Anlama ve Konsantrasyonunuzu Geliştirmek 93

4. BÖLÜM Hızlı Okuma Tekniklerini Öğrenmek 111

4.1 Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri..... 113

5. BÖLÜM..... 137

5.1 Etkin Okuma Teknikleri 139

KAYNAKÇA 150



1. BÖLÜM

1.1 Okuma

En Üstün Bilgi Edinme Yolu Okumadır

Bilgi edinmenin üç temel yolu;

1- Söz

2- Resim

3- Basılı metin okumadır.

1970'li yıllarda bazı bilim adamları, radyo, televizyon vb. odyovizüel tekniklerinin gelişimi ile yazılı metin okuyarak öğrenimin sona erdiğini ileri sürüyorlardı. Oysa yazılı metin okuma, hâlâ önemini sürdürmektedir; çünkü görsel ve işitsel araçlar bir konuşmacının saatte ancak dokuz bin sözcüklük ritmle verebileceği bilgiyi işitme organı ile alırken, bir okuyucu görme duyusu ile saatte ortalama yirmi yedi bin sözcük okur. Bu artış çok hızlı okuma teknikleri ve seçmeli okuma ile on sekiz veya yirmi misli artabilir.

Niçin Okuyoruz?

Dünyaya bakışımızı okumayla genişletir; bilgilerimizi, tabiattaki güzelliklerin inceliğini, düşünce çabukluğunu okuma ile arttırırız. Kültürlü bir insan olmanın en etkili yolu okumaktır. Fertleri gerçek anlamda okuyan toplumlar, ileri ve uygar cemiyetler olurlar. Çünkü bilgilerin %80'ini okuyarak elde ederiz. Günlük yaşantıdan kopmamak, okuma zevkimizi karşılamak, mesleğimizle veya okulumuzla ilgili konular hakkında bilgi sahibi olmak için okuruz.

Okuma Zevki, Kişilik

Tarih, insanı bilge kılar; şiir, iç zenginliğimizi arttırır; matematik, titizlik; doğal bilimler derinlik kazandırır. Mantık, söz söyleme sanatını, kavrayışı ve ayırımları görme yeteneğini; hukuk ise bir konuyu aydınlatmada başka bir konunun derinlerinden yararlanmayı öğretir.

Okumayla İlgili Öğütler

Kelimeler için değil, düşünceler için, bir amaç için ve öncelikle düşünceyi yakalamak amacıyla okuyun. Yüksek sesle okumayı, içten seslendirmeyi ve mırıltıları, geri dönüşleri, ayrıntılarla uğraşmayı bırakıp tüm dikkatinizi anlamak için yoğunlaştırmaya yöneltin. Yazının iskeletini ya da düzenlenişini tespit ederek, yazarın asıl amacını anlamaya çalışın. Anlaşılmadık ve anlamı kesinlikle bilinmeyen sözcükleri önce anlamaya çalışın, daha sonra sözlükten bulup, kelime anlamını gördükten sonra okuyun. Bu arada yeni öğrendiğiniz sözcüğü yüksek sesle tekrarlayıp konuşmalarınızda kullanın. Çizelge, grafik, resim, istatistik tablosu ve haritaları sakın atlamayın. Yazarla uyum ve uyumsuzluğa düştüğünüz noktaları belirleyin; öğrendikleriniz üzerinde düşünün, yorum yapın, konuşun ve onları uygulamaya çalışın. Okurken göz sağlığınıza dikkat edin.

1.2 Hızlı Okuma Nasıl Doğdu?

II. Dünya Savaşı esnasında Alman Hava Kuvvetleri, İngiltere'yi sürekli olarak bombalıyor, İngiltere semalarında savaşan İngiliz ve Alman uçakları birbirine karışıyordu. Londra'daki kulelerde bulunan gözcüler, yaklaşan uçakların üzerlerindeki işaretlere bakıp bunların dost mu, yoksa düşman mı olduğunu belirliyor, alarm düğmesine basıp halkı uyarıyordu ve böylelikle halk sığınaklara doğru kaçıyordu. Ancak kulelerdeki gözetleyiciler çok hızlı olan uçakların işaretlerini tespit etmekte gecikince halkın üzerine atılan bombalar engellenemiyordu. Bu duruma bir çözüm olması için bilim adamları tarafından "takistoskop" adı verilen gözün görme çevikliğini arttırmak için bir aygıt yapıldı. Sisteme belli sürelerde uçaklar gösterilip sonra da uçakların ekranda kalma süreleri kısaltıldı. Kısalan her bir süre içinde pilotlar, gittikçe uçakları ayırma konusunda ustalaştılar. Gözün görme açısında önemli artışlar elde edilmiş oldu. Sonunda düşman uçakları çok daha erken tespit edilerek muhtemel facialar önlenmeye başlandı. Daha sonraki dönemlerde Amerikan Kara ve Deniz Kuvvetleri pilotları da bu eğitimden yararlanmaya başladılar. Ve bilim adamları gözün bu hızlı görme olayından etkilenerek bunu eğitim alanına nasıl uygulayacaklarını düşünmeye başladılar.

Gözün hızı arttırılıp nesnenin daha hızlı kavranması sağlanabildiğine göre, aynı şeyler yazılı metinler üzerinde neden yapılmasındı?

İşte bu fikirden hareketle, hızlı okuma teknikleri geliştirilmeye başlandı. Özel egzersizlerle eğitilen göz, çok daha hızlı hareket etmeyi ve gördüğü kelimeleri daha hızlı ala-

rak beyine yollamayı başarabiliyordu. Bu alandaki bilimsel çalışmalar ilerledikçe, gözün saniyenin yüzde biri hızıyla bir kelimeyi görüp algılayabildiği tespit edildi. Bütün bu gelişmeler eğitimciler tarafından hızlı okuma tekniklerince örnek alındı. Gözler eğitildikten sonra hem daha hızlı hareket etmeye, hem de iki, üç veya daha fazla kelimeyi birden görmeye başladı. ABD ve Avrupa'nın bütün ülkelerinde hızlı okuma teknikleri en önemli ilk eğitimler arasında yer almaktadır. Hatta bazı ortaöğretim ve yükseköğretimde ders olarak okutulmaktadır.

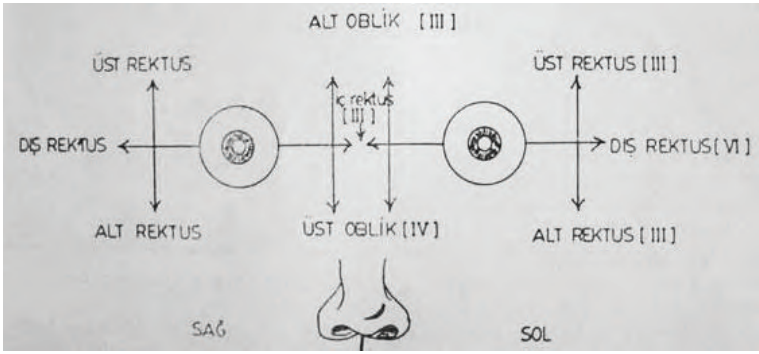


Takitoskop

1.3 Okuma Sırasında Gözler Nasıldır?

Göz kasları vücudumuzun en çok çalışan kaslarındandır. Bu kaslar sayesinde gözlerimiz, günde yaklaşık yüz bin kere hareket eder. İnsanın yaşam süresi düşünüldüğünde, bu sayı milyarları bulur. Fakat kaslarımız bu kadar ağır ve sürekli bir iş yapmalarına rağmen, hiç kimse görmekten dolayı yorgunluk hissetmez. Herhangi bir şekilde, çok basit bir okuma eylemi yaparken dahi gözünüzde yaklaşık olarak yüz milyar işlem yapılır. Sahip olduğumuz her şey gözlerimiz sayesinde bir anlam kazanır.

Göz çevresinde altı kas bulunur. Her gözdeki altı kas, üç kas çiftinden oluşur. Her çift, kendi içinde zıt yönlere hareketi sağlar. Bu kaslar gözlerin sağa sola, aşağı yukarı ve diğer açılara dönmesini sağlar.



Bir cismin kusursuz ve net olarak algılanabilmesi için görüntünün retinanın merkezine odaklanması gerekir. Bunun için gözdeki kaslar, birlikte mükemmel bir uyum içinde çalışmalıdır. Bu yüzden iki göz aynı anda aynı noktaya doğru bakar. Gözlerin ortak çalışmasında bir problem olması hâlinde, görüntü çift olur bunun ne kadar sıkıntı verici

olabileceğini anlamak için, gözünüzün kenarına parmağınızla bastırarak bir nesneye bakmaya çalışın...

Bu kasların birbiriyle uyum içinde çalışmaları sağlanamazsa, çift görmenin yanı sıra, yüzün ifadesinde de birçok bozukluklar meydana gelebilir. Örneğin gözde şaşılık veya kayma olduğu zaman yüz ifadesinin değişmesi gibi. Eğer bu kaslar hiç olmasalardı göz; hareketsiz, donuk bir cam gibi kalacak, yüzde anlamsız bir ifade oluşacak, bir şeye bakmak için kafanın tamamen o yöne dönmesi gerekecek ve günlük yaşamda sahip olduğumuz hareket kabiliyeti büyük oranda azalacaktı.

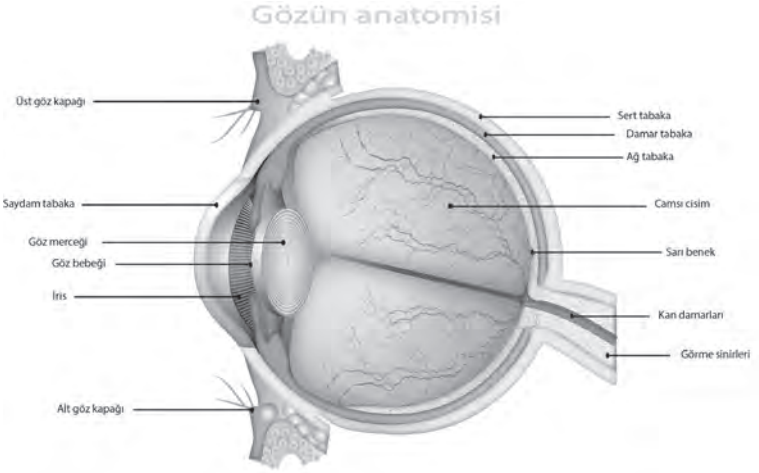
Birçok insan sadece gözleriyle gördüğünü sanır. Oysa görme işlemi beynimizin arkasında gerçekleşir. Gözlerimiz, çevremizdeki eşyaya çarpıp bize doğru gelen ışığı toplar ve bu ışık çeşitli yollarla beynimizin arkasına gider ve orada gör me olayı meydana gelir. Yedi veya sekiz gram ağırlığında olan gözlerimiz gece karanlığında yirmi beş-otuz kilometre uzaklıktaki bir mum ışığını fark edecek kadar hassastır.

Okuma işlemi esnasında gözlerimiz satırların üzerinde gezinerek oradaki sözcükleri beyne iletir ve beyin de kendisine ulaştırılan sözcüklerin anlamlarını çözer. Bu sebeple okuma işleminde gözün nasıl hareket ettiğini ve nasıl bir potansiyele sahip olduğunu bilmek son derece önemlidir.

Sahip olduğumuz en mükemmel organlarımızdan biri olan gözlerimizin, her birinin arkasında çok dar bir alanda yüz elli milyon ayrı ışık algılayıcısı vardır. Bu ışık algılayıcıları, bir saniyede milyarlarca ışık ve enerji birimlerini işlemden geçirir. Son derece harika bir biyolojik sanat eseri olan gözlerimizin gelişmişliğine eşdeğer bir makine yapabilmek için yaklaşık yetmiş milyon dolar harcanması gerektiğini söylüyor konunun uzmanları.

Retina, kornea ve mercekten kırılarak geçen ışınların düştüğü tabaka, diğer bir deyimle görüntünün oluştuğu bölgedir. Buraya düşen görüntü elektrik sinyallerine çevrilerek beyne gönderilir. Kamera için film ne demekse, göz için de retina aynı anlamı taşır. Tıpkı fotoğraf filminin objektifin arkasında bulunması gibi, retina da gözün arkasında bulunur ve odaklanan nesnenin görüntüsü burada oluşur. Fotoğraf makinelerinde bir imajın görüntüsü kaydedildikten sonra, film bir sonraki kareye geçer. Buna karşın üzerine her an farklı bir görüntü düşen retinanın değiştirilmesine gerek yoktur; çünkü kendi kendini yenileme özelliğine sahiptir. İnsan yaşamı boyunca oluşan, sayılamayacak kadar farklı görüntüyü eskimeden ve bozulmadan görüntüler, üstelik bir ömür boyu kullanır.

Görme gerçekleşirken bir saniyede meydana gelen işlem sayısı, şu an mevcut hiçbir bilgisayarın yapamayacağı kadar yüksektir. Bu kadar hızlı olmasının yanı sıra, görmenin en şaşırtıcı ve mucizevî yanı, ağ tabakaya düşen ters görüntünün beynin optik merkezinde düzeltilmesidir.



1.4 Okuma Sırasında Beyin Nasıldır?

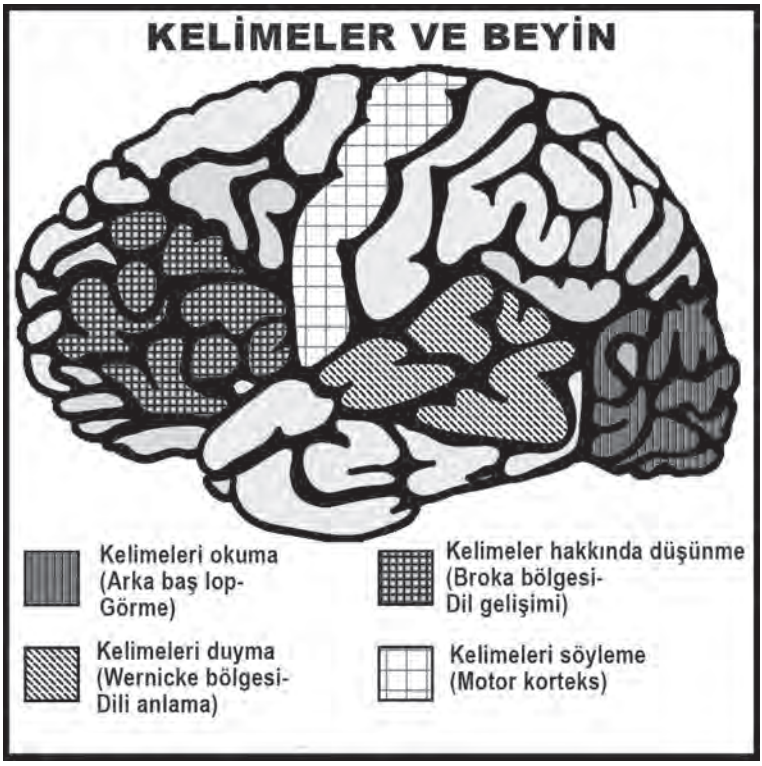
Lens tarafından retinada odaklanan görüntü elektrik sinyallerine dönüştürüldükten sonra saniyenin binde biri gibi bir zaman diliminde, optik sinirler aracılığıyla beyine ulaştırılır. Her iki gözden ayrı ayrı elde edilen sinyaller, bakılan cisme ait bütün özellikleri içerir. Beyin, iki gözden gelen görüntüleri tek bir görüntü hâlinde birleştirip nesnenin biçimini ve rengini ayırt ederek ne kadar uzakta olduğunu saptar. Kısacası nesneleri gören göz değil, beyindir.

Gözlerden gelen elektrik sinyalleri beynin arka kabuğunda yer alan primer görme alanına ulaşır. Bu merkez iki buçuk milimetre kalınlığında ve birkaç santim genişliğindedir. Altı tabaka hâlinde yüz milyon nöron sinir hücresi içerir. Uyarı önce dördüncü tabakaya gelir; burada analiz edildikten sonra diğer tabakalara dağılır. Bu merkezde her nöron bin kadar nörondan uyarı alır ve bin kadar nörona uyarı gönderir. Şuursuz bir hücrenin doğuştan bin farklı hücreyle bilgi alışverişi yapabilecek bağlantılara sahip olması ve işlem yapabilmesi elbette tesadüflerin sonucunda kazanılmış özellikler değildir. Hücreler bu özellikleriyle birlikte yaratılmışlardır.

Son derece gelişmiş bir bilgisayar gibi çalışan beyin, aslında tıpkı diğer organlar gibi milyonlarca küçük hücreden oluşmuş bir canlılar topluluğudur. İnsan beyninin yüzeyinde her milimetrekarede yüz bin dolayında sinir hücresi bulunur. Beyinde toplam olarak yaklaşık on milyar sinir hücresi vardır. Yani beyin, on milyar küçük canlının oluşturduğu bir organdır. Bu canlılardan bir kısmı gözden gelen mesajları yorumlayarak, birbirleriyle koordinasyon hâlinde görme olayını gerçekleştirirler.

Gözlerimiz satırların üzerinde gezinerek oradaki sembolleri beynin okuma merkezine gönderir. Burada semboller çözülerek bir anlam kazanır.

Ancak bin dört yüz gram ağırlığa sahip olan beynimizin içinde dünyadaki şehirlerden herhangi birini tekrar kurmaya yetecek kadar atom enerjisi bulunmaktadır. Buna karşılık elektro kimyasal sistemle çalışan beynimizin çok çalıştığı için yorulması söz konusu değildir. Beynimiz yorulmaz ancak sıkılabilir. Sürekli aynı konuya yoğunlaşmak ve uzun süre aynı şeyi düşünmek, beynimizin zorlanmasına ve sıkılmasına sebep olur. **Kitap okurken veya herhangi bir konuyu düşünürken beynin sıkılmasını önlemek için sık sık ara verip başka şeylerle ilgilenmek gerekir.**



1.5 Her Yazıyı Aynı Hızla mı Okumalısınız?

Okuma hızınız, okuyacağınız yazının türüne, konusuna, o anki zihinsel ve fizyolojik durumunuza bağlı olarak değişmektedir. Bu konuda verilecek en iyi örnek, Formula-1 yarışlarıdır. Orada bulunan tüm arabaların çok yüksek hız yapma gücüne sahip olmasına rağmen pistin durumuna göre hızları değişmekte ve her yarış alanında aynı hızı kullanamamaktadırlar.

Etkili bir okuyucu da, kolay yazılarda hızını arttırır. Zor yazılarda ise düşürür. Mesela bir gazetenin köşe yazılarını okurken hızınızı belirgin bir şekilde arttırabilir, bilimsel bir yazıda ise hızınızı düşürebilirsiniz. Yine de okuma hızınız, yazının türüne göre artıp azalsa bile, hiçbir zaman eski hızınızdaki gibi yavaş olmayacaktır.

1.6 Şimdiki Okuma Hızınızı Bulun

Şu anki okuma hızınızın ne olduğunu biliyor musunuz? Gelecek sayfada verilen okuma parçasına geçmeden önce kronometreli bir saat veya dakika olarak kolay hesaplama yapabileceğiniz bir cihaz ile okuma sürenizi başlatın ve bitirdikten sonra süreyi durdurun.

Okuduğunuz süreyi saniyeye çevirin ve okurken herhangi bir hızlı okuma çabası sarf etmeyin yada acele etmeyin. Sadece her zamanki okuma şeklinizle okumaya devam edin. Okuma parçasını bitirdikten sonra da sürenizi durdurup, anlama testini doldurarak okuma parçasındaki anlama oranınızı hesaplayın.

OKUMA TESTİ 1

Başlangıç Zamanı: .....

BAŞARI

Yaşadığımız dönem, çevremizdeki olayları yönetmeye çalışmaktan vazgeçip yalnızca içimizdeki zihinsel güçten yararlanmaya başlamamızı gerektiriyor. Herhangi bir şeyi başarıyla yönetmek, ancak olayları göründükleri gibi değil, oldukları gibi algıladığımız zaman olanaklıdır. Eksik ya da yanlış algılamalardan kaynaklanan stratejilerin başarılı olması söz konusu değildir.

Algılama konusundaki sorun, duyularımızla algıladıklarımızı tek ve tüm gerçekmiş gibi kabul etmemizdir. Üzerinde yürüdüğümüz Dünya düz, sabit ve sert görünür;

Güneş'de Dünya'nın çevresinde dönüyor gibidir. Oysa hepimiz bunların doğru olmadığını biliriz. Eğer Galile, Kopernik ve Kepler gibi birkaç azimli ve cesur insan çıkıp bunun böyle olmadığını kanıtlamasalardı, hâlâ aynı yanılgı içinde olabilirdik.

Daha gelişmiş bir algılamanın ya da yeni bir bilginin sonucu olarak ortaya çıkan her paradigma değişikliğinde, pek çok şeyi yönetme potansiyelimizde de olağanüstü gelişmeler yaşanmış ve buda yaşamın pek çok yönünü daha geniş ve daha etkili bir biçimde kontrol edebilmemizi sağlamıştır.

Hangi alanda olursa olsun, evrim ne kadar yavaş gerçekleşse de, genelde dev adımlarla gelişmeyi içerir. Bu durumu yalnızca biyolojik evrim alanında değil, daha küçük ölçekli olarak bireylerin yaşamlarında da görürüz.

Hayatımızın yirmi ya da otuz yılı boyunca değişiklikler yaşarız. Sonra birdenbire beklenmedik bir bilgi ortaya çıkar ve birbirinden ayrı deneyim parçacıklarını yeni bir anlam ve algılama oluşturacak şekilde birleştiriverir. İşte o anda tüm gerçeği anlayabiliriz... Gece karanlığında çakan bir şimşeğin çevreyi birdenbire aydınlatması, binaları, tepeleri, yolları ve ağaçları görmemiz gibi. Bu anlar heyecan vericidir ve genelde yeni bilgiler yaşamlarımızı değiştirir.

Olaylardan Düşüncelere

Yeni ve köklü bir değer, odak noktamızı olaylardan düşüncelere çevirmeye doğru bizleri yöneltmektedir. Dışımızdaki olaylarla içimizdeki düşünceler ya da dışımızdaki gerçeklerle içimizdeki inançlar arasındaki ilişkiyi doğru anlarsak, bu değişikliğin sonuçları hiç beklemediğimiz ölçüde büyük olabilir. Başarının asla şaşmaz ve zamandan bağımsız sırlarını gözler önüne serer.

Başarı gerçekte bir çocuk oyunu gibidir. Biz nasıl olmasını istersek, öyle olur. Başarı yalnızca içimizdeki zihinsel bir durum ya da dışarıya yansıttığımız bir tavırdır. Aslında bizim hoşumuza giden başarının kendisi değil, kendisini dış dünyaya başarı olarak yansıtan bu iç durumun verdiği mutluluktur. Ne var ki, bu gerçekten habersiz ve başarı olarak adlandırdığımız bir serap peşinde çılgınca koşar dururuz.

Başarıya çaba göstermeden ulaşmak gerekir, çünkü başarılı olmak doğamızda vardır. Hepimiz başarılı olmak için doğmuşuzdur. Başarılı olmak için uğraşamayız ve uğraşmamız da gerekmez. Tıpkı uyku gibi, gül gibi. Uyku, biz izin verdiğimiz zaman geliverir. Gül, biz doğru koşulların oluşmasına izin verdiğimiz zaman kendiliğinden açıverir.

Edison, Spielberg ve Rahibe Teresa gibi insanların başarılarının ardında büyük çabalar görürüz; ancak onlar için bu son derece doğaldır... Onlar zaten hayatı başka türlü yaşayamazlardı. Çabaları kendi iç dünyalarının gerçek bir ifadesiydi. Bir nehir akmak için çaba göstermez; tek yaptığı, gerçek doğası ile uyum içinde olmaktır. İçinde hapsolmuş müzik özgür kaldığında kayaları bile aşıp geçer. Modern bilim, zihinle beden arasında şaşırtıcı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sağlığımızı, hastalıklarımızı, içimizdeki programlarımızı, düşüncelerimizi, duygularımızı, alışkanlıklarımızı ve tavırlarımızı kendimiz yaratırız.

Yeni keşifler, evrenin kesintisiz tek bilinç olduğunu, holografik bir nitelik taşıdığını yani aynı metafizik yasaların tüm evreni ve içindekileri gerek mikro, gerekse makro düzeyde kesinlikle aynı yönettiğini göstermektedir.

Bedenlerimizi yöneten yasalar, vücudumuzdaki her bir hücreyi de yönetmektedir. Bireylerin gelişiminde geçerli olan

yasa her ne ise, bizlerin oluşturduğu herhangi bir grupta da aynı yasa geçerli olmaktadır.

Üç Ders

Peki bugün için şu üç şey bize ne ifade ediyor?

1- Mazeret olarak kullanabileceğimiz her hangi bir dış koşul yoktur. Dışımızdaki her şey kendi içeriği olmayan bir aynadan ibarettir; yalnızca bize ne üzerine odaklanmamız, hangi konuda daha çok çalışmamız gerektiğini gösterir. Dışımızdaki olaylar, zihinlerimizde olup bitenlerin bir aynasıdır. Hepimiz dönüp kendi içimize bakmalıyız; çünkü mazeret olarak kullandığımız dış koşulları çevremizdeki insanlarla birlikte kendimiz yaratmışızdır. Biz yarattığımıza göre değiştirebiliriz de; yeter ki iç dünyamızı inceleyip dış ortamı yaratan zihinsel programı nasıl kullanacağımızı öğrenelim.

Zihin ve beden bağlantısının doğru kullanılması, hastanında desteğiyle hastalıkların duygusal temellerini oldukça kesin bir biçimde ortaya çıkarabilir. Belirli onaylamalarla ve zihinsel görüntüleme yöntemlerinin de yardımıyla üzerinde çalışmamız gereken tavır değişikliğini bize gösterir. Benzer bir olasılık yalnızca önemli kurumsal hastalıkların tedavisinde değil, herhangi bir bireyin köklü bir değişim yaşamasında da söz konusudur.

2- Düşüncelerimiz, alışkanlıklarımız, kişiliğimiz, değerlerimiz ve tavırlarımız kaderimizi etkiler. Bu nedenle de şirketler çalışanlarının kişisel yaşamlarıyla ilgilenmelidir.

Şirketlerimizin başarılı ya da başarısız olması, dış ortamdaki sıkı çalışmamızdan ya da yeterince çalışmamamızdan daha çok olmasa da en az onun kadar içimizdeki kişisel, görünmez programa bağlıdır. Çok başarılı ekiplerin

çalışma şevkinin başarılarından kaynaklanmadığı, aslında başarılarının nedeninin bu olduğu konusunda bir istisnayı bugüne kadar görmedim. İnsanlar ve ekiplerin, başarısızlık ve yetersizliklerinin nedeni de içinde bulundukları olumsuz koşullar değildir; onlar muvaffakiyetsiz ve kifayetsiz olduklarını düşündükleri ve öyle hissettikleri için olumsuz koşullar içinde sıkışıp kalırlar.

Ne var ki çalışma şevki içimizdeki programın yalnızca tek bir yönüdür. İstediğimiz sonuçlara ulaşabilmek için çalışma arzusuna sahip olmanın yanında, doğanın zamandan bağımsız yasaları ile uyum içinde yaşamak da gerekir.

Örneğin başka insanlarla ve yaşamla bir olabilmeli, onlara karşı bir sorumluluk duymalı, eksik yönlerimizin sorumluluğunu kabul etmeli, bunları giderme konusunda tutkuyla çalışmalı, evrende her şeyin bol bol var olduğuna güvenmeli ve hırsımızdan kurtulup evrenin birliğiyle yeniden bağlantı kurabilmeliyiz

Her gün bir süre sessizliği yaşamalı, evrenin zamandan bağımsız ve tüm kültürlerce kabul görmüş yasalarına saygı göstermeli, kendimizi her zaman hak lı çıkarma gayretinden vazgeçmeli, yaşamlarımızın her alanındaki kaçınılmaz değişikliklere karşı esnek olmalı, yaşamak için önemli bir amaç keşfetmeli, yaşam amacımızla doğal yeteneklerimiz, becerilerimiz ve tutkularımız arasında uyum sağlamalı, kendimiz için sağlıklı bir güven ve başkaları için içten bir sevgi geliştirmeliyiz.

Geçici başarısızlıklarımızla zaman yitirmeyip sonunda başarılı olacağımıza inanmalı, her anı olabildiğince değerlendirmeli, geçmişteki hatalarımız için pişmanlık duymakla zaman kaybetmemeli, gelecek için amaçsızca hayal kurmamalı, şimdiki anın ve karşımıza çıkan fırsatların farkında olarak tüm yaratıcı fikirlerin kaynağı olan iç huzurumuzla bütünleşebilmeliyiz.

3- İnsanları eğitmek, onlardaki büyük potansiyeli açığa çıkarmak ve değişimin lideri olmak için elimizden gelen çabayı göstermeliyiz. İşler bizim istediğimiz gibi gitmediğinde, neyin işe yarayacağını arayıp ona dönmenin zamanı gelmiş demektir. Eğer uzaklara gitmek istiyorsak, işe erken başlamamız gerektiğini unutmamalıyız. Bir iki metre uzağındaki açık kapıyı görmeyip dışarıya çıkmaya çalışırken sürekli olarak pencerenin camına çarpan sinekler gibi davranmanın pek yararı yoktur.

Mutlu musunuz?

Siz de son bir yıl içinde işini kaybeden elli iki milyon beş yüz otuz yedi bin, ya da çalışmakta olduğu işinden nefret eden otuz milyon kişiden biri iseniz, kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: Yaşamınızın geri kalan bölümünde tam olarak ne yapacaksınız? Bu, sahip olduğunuz tek yaşam olduğuna göre, olabildiğince mutlu ve doyurucu olması gerekmez mi? Eğer işinizde mutsuzsanız, iş dışında da pek sevilen biri olmayacaksınız.

İşleri düzeltmenin tek yolu değişiklik yapmaktır. Değişimden korkmamalısınız. Onun için kariyerinizin bir muhasebesini yapın ve onu geliştirmek ya da değiştirmek için bir hareket planı geliştirin. Ben size yıllık bir değerlendirme yapmanızı öneriyorum...

Mutluluk Derecenizi Ölçün

Tutkuyla çalışmadığınız sürece asla ve asla tepeye ulaşamazsınız. İnsanları ilerleme ve yükselme yolunda olağanüstü çaba göstermeye yönlendiren tek etken, gerçek bir "yakıcı istek"tir. İşinizden, şirketinizden, çalışma alanınızdan hoşnut olup olmadığınızı belirleyin. Bunlar sizi tatmin ediyor mu? Gelişmeye açıklar mı? Eğleniyor musunuz? Öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenmeye devam etmek

istiyor musunuz? İş yaşamınızla aileniz arasında denge kurabiliyor musunuz? Bu sorulara "evet" yanıtı veremiyorsanız, bir değişiklik yapmanız gerekiyor demektir.

Geleceğiniz İçin Bir Yol Belirleyin

Bugün hangi noktada bulunduğunuzu değerlendirin. Yeteneklerinizi, eğitiminizi, ilgi alanlarınızı ve tutkularınızı gözden geçirin. Güçlü yönlerinizi belirleyin ve bunları daha da geliştirmek için planlar yapın. Bir konuda mükemmel olmanız size iş güvencesi sağlayacak ve daha hızlı yükselmenize yardım edecektir. Hedefler belirleyin ve bunları gerçekleştirmeye yönelik bir hareket planı yapın. Ufukta bir iş değişikliği görünüyorsa, iş bulmanın en etkili yollarının neler olduğunu, yeni bir iş bulmak için ilişkin ağı kurmayı öğrenin; unutmayın ki geçtiğimiz yıl tüm işlerin %63'ü bu ağlar ile bulunmuştur.

Değerinizin Karşılığının Ödenmesini Sağlayın

En büyük ücret artışları yeni bir iş yerine geçerken elde edildiğine göre, ücret artışı pazarlığı yapmak için özelliklerinizin değerini belirleyecek yeteneğe sahip olmanız ve bu konuda araştırma yapmanız gerekmektedir. Genelde değeriniz, sizin düşündüğünüzden fazladır. İstediğiniz ya da şu anda yaptığınız işle ilgili olarak ücret araştırması yapın. Bu tür bilgilerin yer aldığı yayınları bulun.

Katıldığınız iş görüşmesinde kendilerine yapacağınız katkılardan söz ederek başarılı sonuçlar alabileceğinizi gösterin ve ücret artışınız için pazarlık yapın. Mazeretler, korku ve zamansızlık kendi kaderinizi yaratmanızı engeller. Başarılı insanların çoğu bulundukları noktalara hayallerini gerçekleştirme yolunda birtakım riskler aldıkları için ulaşmışlardır. Çoğu insanın daha büyük başarılar elde edememesinin başlıca nedenlerinden biri, çok erken

vazgeçmeleridir. Onun için büyük düşünün ve harekete geçin; çünkü geleceğinizi şekillendirmek sizin elinizdedir.

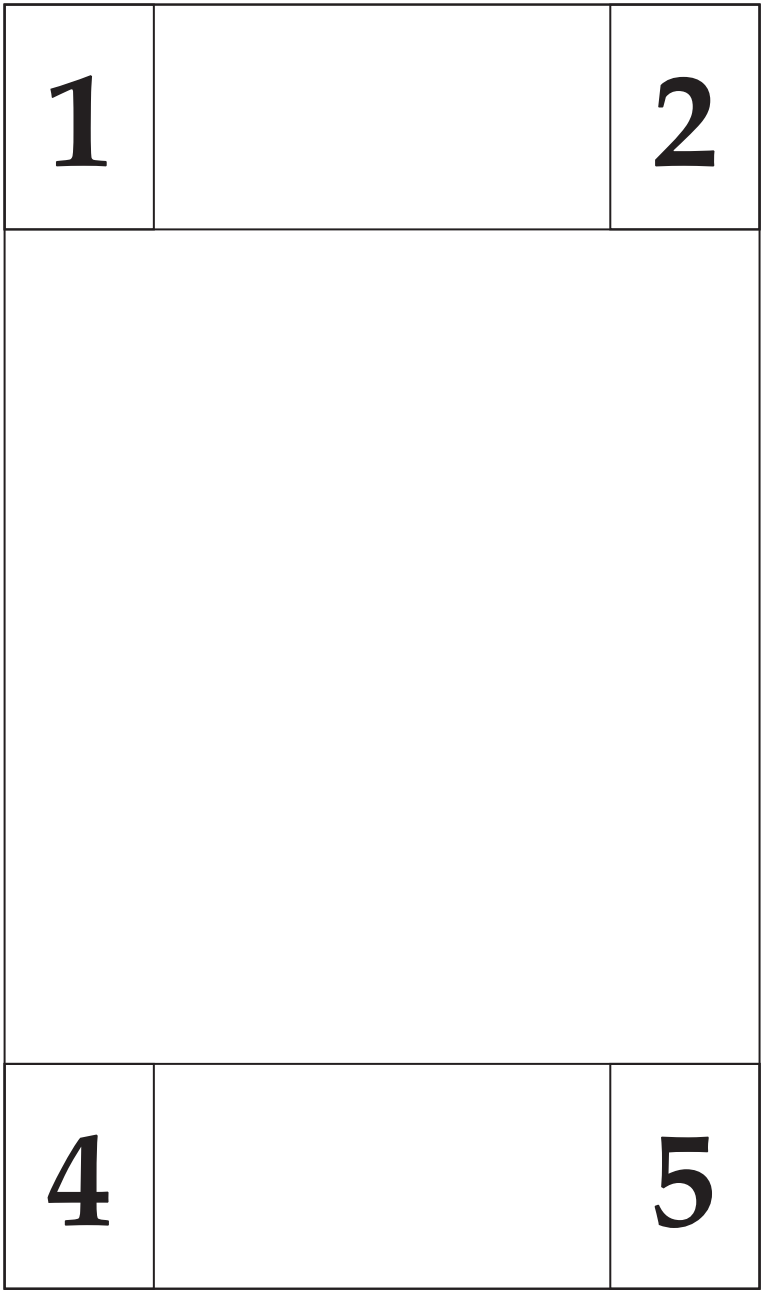
Bitiş Zamanı: .....

Toplam Kelime Sayısı: .....

Göz Kasları Egzersizi

Amaç: Gözünüzü geliştirerek esnetip daha hızlı hareket etmesini sağlamak. Böylece sayfa üzerinde çok hızlı hareket etmeye hazır hâle getirmek.

Bulunduğunuz yerde başınızı sabit tutarak gözlerinizle tüm sayıları önce birden beşe kadar, sonra da beşten bire gelecek şekilde görmeye çalışın. Sadece gözlerinizle hızlı bir şekilde takip edin. Bu egzersizi günde üç kez ayrı ayrı çalışmalar hâlinde yapın. Her bir çalışmada en az üç kez yapın ve buna en az sekiz gün devam edin.


1
2
4
5

1.7 Görme ve Algılama Egzersizleri

Egzersiz-1

Amaç: Daha hızlı duraklamalar yapabilmenizi ve her 'görsel durakta' daha fazla bilgi algılayabilmenizi sağlayacaktır. Böylece kendinize güveniniz gelecek, geri dönme ve tekrar etme alışkanlıklarından kurtulmak için gerekli yüksek motivasyonu elde edeceksiniz.

Sayıların üstünü kapamak için bir kart kullanın. Her bir sayıyı görmek için ek süre vermeksizin mümkün olduğunca kısa sürede açıp kapatarak sayıyı görmeye çalışın. Sonra gördüğünüz sayıyı noktalı yere yazın.

16.....	S6.....	1T.....
25.....	D5.....	2J.....
45.....	F5.....	4L.....
79.....	G9.....	7Ş.....
16.....	X6.....	1A.....
25.....	T5.....	2A.....
45.....	E5.....	4S.....
29.....	O9.....	2D.....
44.....	P4.....	4T.....
24.....	V4.....	2Y.....
67.....	C7.....	6B.....
86.....	X6.....	8N.....
90.....	Z0.....	9C.....
65.....	A5.....	6L.....
19.....	J9.....	1O.....
23.....	L3.....	2K.....
35.....	Ş5.....	3P.....
89.....	P9.....	8A.....
17.....	M7.....	1M.....
24.....	D4.....	2G.....

46	W6	4V .....
20	Ş0	2E.....
41	R1	4R .....
45	Ö5.....	4D.....
63	P3.....	6Ö.....
74	I4.....	7V .....
86	K6	8Ç .....
89	H9.....	8S.....
45	G5	4R .....
20	T0.....	2E.....
19	R9	1P.....
27	L7.....	2Ş.....
23	N3.....	2T.....
78	S8.....	7O.....
89	T9.....	8W .....
91	A1.....	9Z .....
23	F3.....	2A.....
33	A3.....	3P.....
45	C5	4Ğ.....
77	A7.....	7V .....

586	8936	GA875
565	8309	ER773
765	2312	JU417
803	8403	CZ821
196	4843	LO548
858	4749	HB560
694	8329	MN795
239	3778	AS214
488	1257	YT746
890	8903	OP839
321	4749	TR773
892	7893	KT442
390	7584	PD391
654	4532	DR446
719	6487	SZ879
998	2332	JN389
636	4749	HY783
584	8890	DS544
320	1543	MM991
234	5784	BV542

422	8493	BC634 .....
267	8890	TT505 .....
471	2289	AZ326 .....
645	3343	GD487 .....
904	7857	JS577 .....
689	9054	VT548 .....
124	6840	PO309 .....
589	2565	DG350 .....
845	8711	BB544 .....
250	9168	SR783 .....
378	0854	PP502 .....
890	8594	FF092 .....
238	6859	OL141 .....
988	2547	TR371 .....
909	4219	VB666 .....
232	4328	PĞ082 .....
669	7899	EC997 .....
883	7684	BV988 .....
845	8333	HH920 .....
509	7458	KF904 .....
516	6337	XC775 .....
256	7832	FG982 .....
457	6222	ŞN525 .....

888 584 .....

777 320 .....

555 344 .....

432 422 .....

643 437 .....

343 341 .....

632 345 .....

456 894 .....

594 433 .....

133 324 .....

584 459 .....

867 983 .....

484 443 .....

373 328 .....

894 430 .....

232 428 .....

982 238 .....

345 679 .....

130 740 .....

445 789 .....

779 890 .....

776 753 .....

665 780 .....

763 890 .....

334 898 .....

785 547 .....

678 576 .....

883 788 .....

333 890 .....

865 894 .....

654 908 .....

650 894 .....

060 899 .....

271 984 .....

779 897 .....

474 989 .....

YUMA 6711.....

SERA 2900.....

FEDA 8904 .....

LOLİ 7833.....

HADİ 2190 .....

BULU 9845.....

FİFA 4578.....

CEMO 8934.....

ZENO 8955 .....

CİCİ 6748.....

YUPA 3421 .....

HAHA 22 19 .....

BEBO 7789.....

GOGO 5643.....

AFAM 7890 .....

ERTA 7845.....

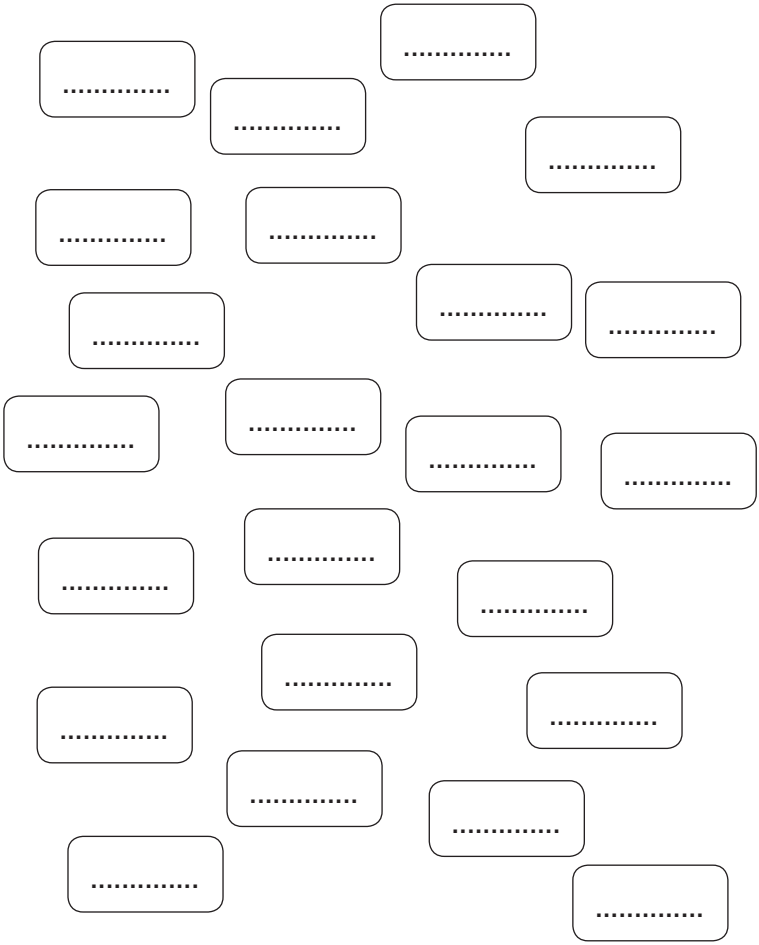
386 456	1654 663	OKAN 2450.....
846 364	1299 660	MANA 4501 .....
764 745	5678 654	KANO 5654.....
834 703	5364 209	UYUM 4209 .....
234 196	885 465	ELES 5465.....
123 585	897 100	FİDE 2342 .....
474 383	350 475	UMUT 5670.....
643 784	674 678	MAVİ 5460 .....
643 558	764 006	SEMA 5567.....
843 490	532 548	KİLO 6745 .....
334 521	250 450	ELMA 1290 .....
811 392	567 789	RÜYA 4567 .....
321 390	711 451	NANO 2003 .....
654 564	853 278	TAMO7845.....
741 679	652 767	TAHA 9012.....
748 998	297 290	HALE 2134.....
905 636	732 990	SÜTÜ 4500 .....



Egzersiz-2

Bu alıştırma, okurken bir bakışta daha fazla bilgi algılamanızı sağlayacaktır.

Bir önceki çalışmalarda yaptığımız gibi kutuların üstünü kapamak için bir kart kullanın. Her bir kutudaki kelimeyi görmek için ek süre vermeksizin mümkün olduğunca kısa sürede açıp kapatarak kelimeyi görmeye çalışın. Sonra gördüğünüz kelimeyi düz çizgili yere yazın.



1.8 Etkili Okumak İçin Yapmanız Gerekenler

a) Gözlerinize İyi Bakın: Okuma esnasında gözleriniz çok büyük önem taşır ve en çok yorulan kas grubu da gözlerinizdedir; bu nedenle gözünüzü etkili kullanmak için şunlara dikkat edin.

• ***Kitap ve göz mesafenizi iyi ayarlayın:*** Okuduğunuz kitap ile gözlerinizin arasında otuz-kırk santimetrelik bir mesafe oluşturarak okumak en iyisidir.

• ***Gözleriniz ve ışığı doğru ayarlayın:*** Işık doğrudan gözlerinize değil, okuduğunuz yazıya geldiğinde daha iyi okursunuz.

• ***Gözleriniz ve dinlemesi süresi:*** Okurken arada bir durarak ve uzağa baktığınızda yorulan gözlerinizi dinlendirmiş olursunuz.

• ***Gözleriniz ve okuma süresi:*** Genelde dağınık okuyucular okuma işlemini çok uzatılar. Oysa etkin okuyucular sık ara vererek okurlar ve performansları çok yüksektir.

b) Oturduğunuz Yeri İyi Ayarlayın: Herhangi bir okumayı bir sandalyede veya bir kanepede oturarak yapmak daha verimlidir.

c) Etkili Öğrenin: Okurken önemli bulduğunuz yerlerin altını çizerek okuyun. Belli bir süre sonra dönüp o kitabı tekrar gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Bu durumda öncelikle altını çizdiğiniz yerleri okumak eski bilgilerinizi daha kolay hatırlamanızı sağlar.

d) Doğru Zamanda Okuyun: Çok yorgun olduğunuz zaman okumayın, okuma zamanınızı da mutlaka dinamik ve canlı olduğunuz zamanlar oluşturun.

e) Zihinsel Gelişim Sağlayın: Okuduğunuz bilgilerin hayatınıza ne gibi katkılar sağladığını, sağlayacağını veya bu bilgileri nasıl kullanabileceğinizi düşünün.

f) Bilgi Hazineniz Olsun: Bilgi, günümüzün en önemli güç kaynağıdır ve bu güç kaynağı herkese açık durumdadır. Sürekli hayatınıza katkı sağlayacak bilgiler edinmeye özen gösterin.

g) Etkili Sonuç Alın: Önemli bilgilerin %80'i yazılı metnin %20'sinde bulunur. Peki bu %20 nerededir? Bir yazının ilk olarak başlık ve alt başlıklarını okumak yazı hakkında zihnimizde güçlü bir fikir oluştururken, aynı zamanda her paragrafın ilk cümlesini okumak da o paragrafın içeriği hakkında ana fikri verir. Çünkü bir paragraf diğer cümlelerle desteklenen bir ana fikirden ibarettir.

Bu nedenle herhangi bir yazının önce;

- Başlığını...
- Sonra alt başlıklarını...
- Sonra da her paragrafın ilk cümlesini okuyun.

Böylece yazının tamamına ait bilgilerin %80'ine ulaşmış olursunuz.

1.9 Hızlı Okuyucunun Özellikleri

• Dakikadaki okuma hızı beş yüz bin kelime arasındadır ve okuma hızını okuduğu yazının içeriğine göre ayarlar...

• Kendine güveni olduğundan, okuduğunu tekrar okumaya kalkmaz...

• Ana fikirleri kapmak için okur; onları oluşturan kelimelerin kelime okuduklarını fark etmeden, fikir olarak okur...

• Bir satırda gözü sadece bir-iki defa durur...

• Okuması tam anlamıyla "sessiz okuma" dır. Dil, dudak, ya da ses teli oynamaz...

• Ayrıntıları hızla okuyup geçer, geri plan için yazılanları bir bakışta kapıp devam eder; yazarın temel amacını ve anlatış yolunu arar...

• Çok uzun süreler yorulmadan, bıkmadan okuyabilir.

• Okuduğu şeye kendini iyice verir. Konsantrasyonu ve odaklanması güçlüdür, yani çevresiyle irtibatı kesilmiş gibi olur.

1.10 Okurken Algılama Nasıldır?



Yavaş, hızlı veya çok hızlı, "okuma"daki amacınız, bu faaliyetten faydalı bir sonuç çıkarmaktır. Okurken şekil, kelime veya satırları değil, anlamları yakalarız. Demek ki beynin ilk işlemi, ALGILAMAK'tır.

Beyin, elektrik uyarısıyla okunan yazıları veya görüntüleri. kimyasal bir proteine dönüştürüp arşivine ya da deposuna yerleştirir. Buna "Belleğe/Hafızaya geçirme" diyoruz. Beyin de hafızayla ilgili iki veya üç türlü işlem yapar:

1. Çok az süreli kayıt: Bir iki dakika içinde silinir...

2. Uzun süreli kayıt: Duruma göre birkaç saat veya birkaç ay akılda tutulur. Bazıları ise ömür boyu hafızada saklanabilir. Hiçbir şeyin unutulmadığı ve beyinde bir "SONSUZ BİR HAFIZA BANKASI" nda saklandığı sanıl maktadır.

3. Sonuncu işlem, istek üzerine, beyin arşivindeki kayıtların bilinç üstüne çıkarılmasıdır. Buna da "Hatırlama/ Anımsama" deriz. Ezberlemişizdir.

Bunu, okurken de okuduğumuz bölümleri unutmadan daha sonraları, gerektiğinde de yaparız: Anımsarız, hatırlarız, çağrışım yaparız.

Bunun ötesinde, artık "DÜŞÜNME" gelir: Okunan, algılanan, saklanıp hatırlanan, yani öğrenilen şeylerden, analiz veya sentez işlemleriyle sonuç çıkarmak, kıyaslamak, çözüm bulmak, plan yapmak, harekete geçmek, uygulamak, yerine, geviş getiren bir mahlûk gibi, hatırladıklarını hiçbir "düşünme" işleminden geçirmeden aynen tekrarlayanlar da vardır.



2. BÖLÜM

2.1 Hızlı Okumayı Engelleyen Nedenler ve Çözümleri

A) "Hızlı Okursam Anlayamam" İnancı

"Hızlı okursam anlayamam..." Genelde yavaş okuyan insanlar hızlı okuyan güçlerini bir türlü kullanamazlar ve "Ne kadar yavaş okursam o kadar iyi anlarım..." diye düşünürler. Oysa bu düşüncenin herhangi bir bilimsel dayanağı olmadığı gibi, yavaş okuyanların konsantrasyonları çabuk dağıldığı ve anlama oranlarınında düşük olduğu bir gerçektir. Yavaş okuyanların beynine bilgi akışı çok ağır olacağı için, düşünce oluşumunda sık sık kopukluklar meydana gelir ve okuduklarından pek bir şey anlamaları beklenemez. Çünkü yavaş okuyan birinin hızlı okuyana göre daha fazla zihinsel faaliyet içinde olması gerekir Bunun bir nedeni de beynin dakikada beş yüz kelime anlama kapasitesine sahip olmasıdır. Oysa kişinin dakikada okuma hızı genelde yüz elli kelime seviyesinde bulunmaktadır; bu nedenle göz beynin işleme hızına uygun bilgi gönderemediği için beyin de bu kez aradaki boşluğu farklı şeylerle doldurmaktadır.

Okuma hızınız arttıkça odaklanmanızın ve anlama oranınızın çok rahat bir şekilde arttığını fark edebilirsiniz; çünkü beyin bir dahaki gelen bilgiye yetişebilmek ve onu anlamak için onu işlemek zorunda kalacak ve gelen bilgiyle ilgili araştırmasına devam edecektir.

Hızlı okumaya en güzel örneklerden biri de 2005'in ÖSS şampiyonu olan İbrahim G. Hacıahmetoğlu'dur. İbrahim üç saatlik ÖSS sınavını iki saatte bitirerek ÖSS şampiyonu olmuş bir öğrencidir. Hem sözel, hem de sayısal sorularını sadece iki saatlik bir zaman dilimine sığdırmış, sadece

bir soruyu yanlış cevaplamış, diğer tüm soruları doğru yanıtlamıştır. Oysa bazı öğrenciler sadece tek bölümden sorumlu olmalarına rağmen hâlâ sınavda zaman yetiştirememekten şikâyet etmektedirler.

B) Gözlerinizi Güçlendirin

Hani bazen olur ya, bir arkadaşınız sizi akşam halı saha maçına davet eder ve gidersiniz. Maçtan sonra ertesi gün uyandığınızda tüm kaslarınızın ağrıdığını fark ettiğiniz durumları yaşamışsınızdır değil mi? Bu durumda kaslarımızı daha önce düzenli çalıştırmadığımız için, birden çalışan kaslarınız yorulmuş ve ağrı yapmaya başlamıştır.

Gözlerimizin çevresinde altı kas bulunduğundan bahsetmiştik. Hızlı bir okuyucu olmak için gözlerimizin de esnek hareket edebilme gücüne sahip olması gerekir. Eğitimsiz bir göz, satırlar üzerinde gezinir durur. Duraklama ve sıçrama anında çok zaman kaybeder, sık sık geri dönüşler yapar ve bazen de kelimelere takılır kalır. Aynı zamanda tembel bir göz, beyne kelime gruplarını ve düşünceleri kesintisiz gönderemez. Bu durumda gözler okurken çabuk yorulur.



Bu nedenle antrenmansız bir oyuncunun performansının düşmesi kaçınılmaz olduğu gibi, eğitimsiz gözlerin de

okuma performansı çok düşük olacaktır. Aktif ve etkin bir okuma için göz egzersizlerine önem vermelisiniz. Sonraki sayfalarda göz egzersizleri için verdiğimiz alıştırmaları düzenli olarak yapmaya çalışın.

C) Kelime Hazinesinin Sınırlı Olması

Çok iyi bir otomobile sahip olsanız da nereden sağa, nereden sola dönülecek veya nerede keskin virajlar var gibi gittiğiniz yolu tam olarak bilmiyorsanız doğal olarak hızınız düşük olur. Okuma esnasında da okuduğumuz yazıdaki bilgiler ve kelimeler bir nevi üzerinde gittiğimiz yol gibidir. Eğer bir yazıda anlamını bilmediğiniz çok sayıda bir kelime varsa, çok yüksek bir okuma hızına sahip olsanız da, yine de okuma hızınız ister istemez düşecektir. Ama yolu tanıdıkça hızınızı çok rahat arttırabilirsiniz. Bunun en kolay yollarından biri de bol bol kitap okumaktır, ya da sürekli kelime haznenizi genişletmektir.

D) Kelimeleri Seslendirerek Okumak

Dudakları kıpırdatmak ya da okunan şeyi içten seslendirmek, diğer önemli okuma frenlerinden biridir. İlk olarak tüm harfler seslendirerek öğrenme yöntemiyle birçoğumuza tanıtıldı. Daha sonra yan yana dizildiğinde oluşturduğu sesler ve tüm sözcüklerin nasıl seslendirileceğini öğrendikten sonra da nihayet okumaya geçtik.

Kelimeleri Seslendirerek Okumak Niçin Okuma Hızınızı Düşürür?

Gözün görme hızı, dilin seslendirme hızından ortalama olarak dört-beş kat daha hızlı olduğu için, kelimeleri seslendirmeden okumak daha hızlı okumamızı sağlayacaktır.

İçten seslendirmeyi engellemek için neler yapılmalıdır?

• Nefesinizi Kontrol Etmeyi Öğrenin: Kelimeleri tek tek okumayı bırakabilmek için okuma esnasında nefes alışverişinizin duraksız olması gereklidir. Okurken hemen her kelimede nefesinizi kısa bir süre içinizde tuttuğunuzu siz de fark edeceksiniz. Okurken gözlerimizin her kelimede duraklaması gibi, nefesimizi de gözlerimizin etkisine paralel olarak her kelimede içimizde biraz tutarız. Hızlı bir okuma yapabilmek için olması gereken, kendimizi okurken normal bir ritimde nefes alıp vermeye alıştırmaktır. Bunun için önce bir sayfalık herhangi bir yazıyı okuyun ve o sırada nefesinizi tutup tutmadığınızı kontrol edin. Bunu yaptıktan sonra da ikinci sayfayı okurken düzenli nefes alıp vermeye çalışın; ilk zamanlar biraz zorlanarak yapacağınız bu egzersizleri yapmaya devam ederseniz, bir süre sonra bunlar sizde alışkanlığa dönüşecektir.

• Aynı Anda Birden Çok Kelime Görün: Aynı anda iki, üç veya daha çok kelimeyi birden görecek şekilde gözünüzü eğittiğinizde içten seslendirme yok olur.

• Okurken Ana Fikri Tespit Etmek İçin Okuyun: Okurken "acaba bu sayfanın, bu bölümün veya bu kitabın ana fik ri nedir?" düşüncesiyle okumanız size hız kazandırır.

• Okurken Sakız Çiğneyin: İç sesinizi yok etmek için belli bir zaman okurken sakız çiğneyin ve ağzınıza bir kalem alarak okumaya devam edin.

E) Okurken Geri Dönüşler Yapmak

Sınavlara hazırlanan öğrencilerin sınavlarda sözel sorularını çözerken karşılaştıkları en büyük problemlerden biri de; okuduklarından bir şey anlamadıkları için okurken

sık sık geriye dönüşler yapmaları, zaman kaybetmeleri ve bu nedenle de olmayacak soruları okumaya çalışarak yanlış cevaplamalarıdır.

Okuma hızımızı düşüren en önemli olumsuz öğelerden biri de bazı kelimeleri geri dönüp bir daha okumaktır. Geriye dönüp tekrar okuma alışkanlığı bir taraftan zaman kaybına yol açarken, diğer taraftan aynı şeyi birkaç kez okumaktan dolayı çabuk sıkılmanıza sebep olur. Geri dönüşler okuma hızını kesintiye uğratır ve aynı zamanda göz, okumayı kesip geriye döndüğü yeri bulmaya çalışırken zaman kaybeder.



Okurken Geriye Dönüşleri Yok Etmenin Yolu

Gözümüzün bir kılavuz olmadan bir satır üzerinden düz bir hareket çizmesi zordur ve bu nedenle gözlerimiz sürekli atlamalar ve geriye dönüşler yaşar. Bu da sizin okuma hızınızı ve anlama oranınızı düşürür. Bu nedenle yazıları kalemle takip ederek okumaya devam edin.

F) Kelime Kelime Okumak

Okuma hızınızı düşüren, anlama oranınızı azaltan, dikkatinizi bozan ve gözünüzü aşırı derecede yoran hızlı okumayı engelleyen frenlerden biri de kelime kelime okumaktır.

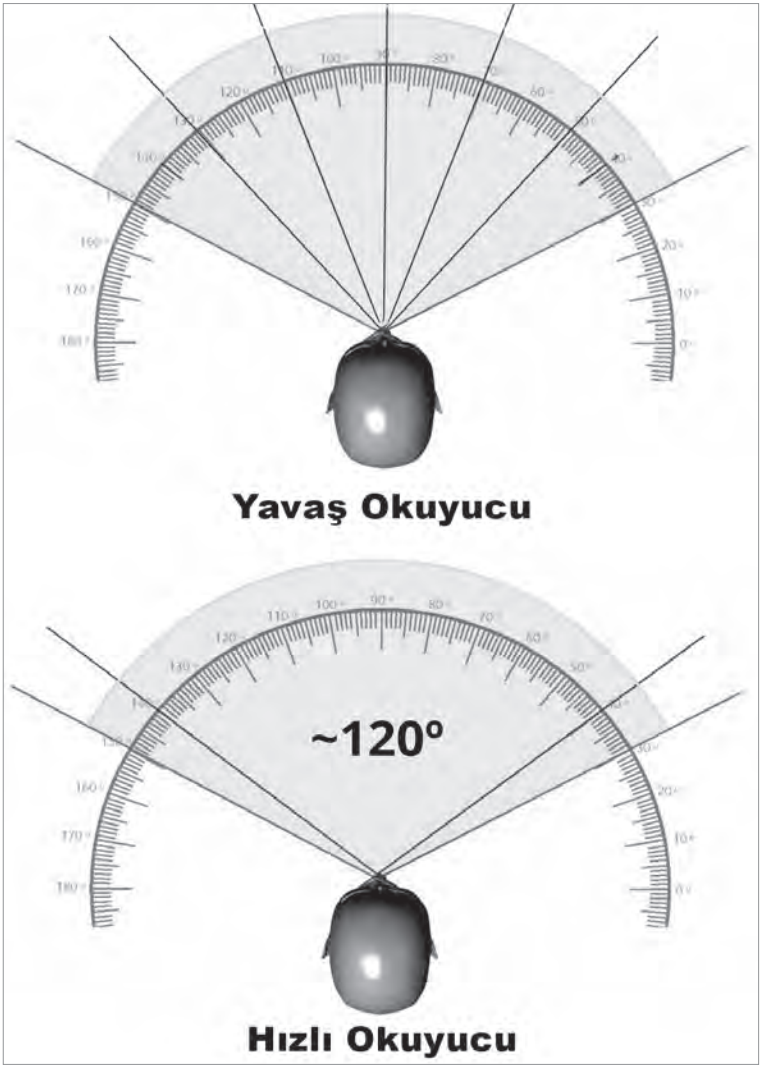
Temeli ilkokul yıllarına dayanan bu okuma şeklini ilk okumayı öğrenmek için kullanmıştık ve şimdi okuma işini çözdük; ancak okuma hızımız çok düşük seviyelerde kaldı. Oysa etkin bir okuyucu olmak için kelime kelime okumak yerine, aynı anda birden çok kelimeyi okumamız gereklidir.

Kelime kelime okumanın yaşatacağı sorunlar:

- Ayrıntılarla uğraşmanıza neden olur.
- Önemli yerleri ve ana fikri kaçırırsınız.
- Kısa zamanda sıkılırsınız.
- Konsantrasyon sorunları yaşarsınız.
- İlginiz çabuk dağılır.
- Çok çabuk ilgisiz hayallere dalarsınız
- Dikkat sorunu yaşarsınız.
- Gözleriniz çabuk yorulur.

Okurken Gözleriniz Nasıl Bir Yol Çizer?

Kitap sayfalarındaki kelimeler sabit olduğundan, gözlerimizin net olarak görebilmesi için düz bir hat üzerinde soldan sağa hareket etmek yerine, her kelimeden sonra bir duraklama yapması gerekmektedir. Yani gözümüzün okuma sırasındaki hareketi duraklama ve sıçramalardan meydana gelir.



Anlayarak hızlı okumak, tekniklerle mümkündür

Gözümüzün iki duraklama arasında yaptığı sıçrama hareketi çok kısa bir sürede gerçekleşirken, kelimeler üzerindeki sıçramada 1/4 ile 1/2 saniye arasında değişir. Bu nedenle kelime kelime okuyan bir okuyucunun hızı, daki-

kada yüz kelime seviyesindedir. Bu nedenle kelime kelime okuyan birisi fazla bir şey okuyamaz ve okuduğundan da pek bir şey anlayamaz.

Arabayı etkili kılan, tek başına tekerleri, motoru, sesi, koltukları değil, bir bütün olarak tüm bunları yerine getirmesidir. Eğer arabaya bu şekilde bakarsanız, size sadece bir metal yığını gibi gelir.

Kelimeler de cümleleri oluşturan yapıtaşlarıdır. Eğer onları teke tek alıp incelerseniz, bir anlam çıkarmanız zor olur. Cümledeki bütünü kavramak zorlaşır. Tıpkı müzikte notlardaki gibi, yine sevdiğimiz bir şarkıyı da anlamlı yapan notaların oluşturduğu o bütüne dikkat etmemizdendir.

Bir örnek olarak aşağıda verilen yazıyı önce kelimeleri tek tek, sonra gruplandırarak okuyun ve anlamanızın nasıl olduğunu fark edin. Hatta imkânınız varsa bunu bir başkasının yapması sizin için daha iyi olur.

Deneme: Kelime Kelime Okuyun

İnançlar bizim "doğrularımız" dır. Dünyayı nasıl algıladığımızı ve deneyimlerimizden çıkardığımız anlamı etkiler. Değerler ise önem verdiğimiz şeylerdir. Hasta olduğunuzda bunu çabuk atlatacağınıza mı inanıyorsunuz, yoksa günlerce yatakta kalacağınıza mı? Cevabınız hangisiyse onu yaşarsınız. Zihnimizin bedenimiz üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır. Pekçok hasta kanseri iyileşeceğine inandığı için yenmiştir. Tıptaki "plasebo" etkisi de zihnin gücünün bir kanıtıdır. Hastanın ilaç sandığı, ancak içinde herhangi bir ilaç aktif maddesi bulunmayan hapların acı dindirmede morfinin %55'i düzeyinde etkili olduğu çeşitli deneylerle saptanmıştır. Hastaların %35'i plasebo ile acısını dindirebilmektedir. Sağlığınızla ilgili inançlarınız nasıl?

Doktorunuza güveniyor musunuz? Bünyenizin güçlü olduğununa inanıyor musunuz? Sağlığınız sizin için ne kadar önemli? Değerleriniz arasında kaçıncı sırada? Sağlığınızı korumaya özen gösteriyor musunuz? Olumsuz alışkanlıklarınızı değiştirmek için değerlerinizi sorgulayın. İnsan hazza ulaşmak veya acıdan kaçınmak üzere hareket eder. Sağlıklı olduğunuzda neleri yapmak kolaylaşıyor ve sağlığınızı korumamak size neye mal olacak, düşündünüz mü?

Deneme: Gruplama Yaparak Okuyun

İnançlar bizim "doğrularımız" dır.

Dünyayı nasıl algıladığımızı ve deneyimlerimizden çıkardığımız anlamı etkilerler. Değerler ise önem verdiğimiz şeylerdir.

Hasta olduğunuzda bunu çabuk atlatacağınıza mı inanıyorsunuz,

yoksa günlerce yatakta kalacağınıza mı?

Cevabınız hangisiyse onu yaşarsınız.

Zihnimizin bedenimiz üzerinde

inanılmaz bir etkisi vardır.

Pek çok hasta kanseri iyileşeceğine

inandığı için yenmiştir. T

ıptaki "plasebo" etkisi de

zihnin gücünün bir kanıtıdır.

Hastanın ilaç sandığı

ancak içinde herhangi bir ilaç aktif maddesi bulunmayan

hapların acı dindirmede morfinin %55'i düzeyinde

etkili olduğu çeşitli deneylerle saptanmıştır.

Hastaların %35'i plasebo ile acısını dindirebilmektedir.

Sağlığınızla ilgili inançlarınız nasıl?

Doktorunuza güveniyor musunuz?

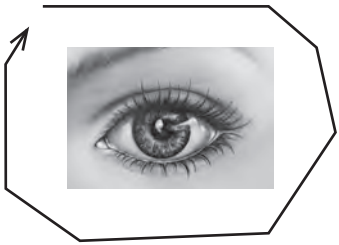
Bünyenizin güçlü olduğununa inanıyor musunuz?

Sağlığınız sizin için ne kadar önemli?
Değerleriniz arasında kaçıncı sırada?
Sağlığınızı korumaya özen gösteriyor musunuz?
Olumsuz alışkanlıklarınızı değiştirmek için
değerlerinizi sorgulayın.
İnsan hazza ulaşmak veya
acıdan kaçınmak üzere hareket eder.
Sağlıklı olduğunuzda neleri yapmak kolaylaşıyor
ve sağlığınızı korumamak
size neye mal olacak, düşündünüz mü?

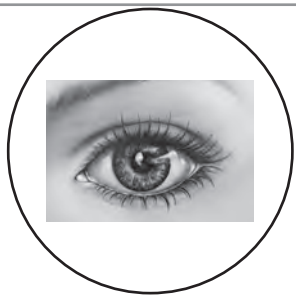
Yani amacımız her bir göz hareketimizde birden çok kelimeyi aynı anda görmek olmalıdır.

Sonuç olarak, gözünüz bir dakikada altı yüz ila sekiz yüz kelimeyi görüp beyninize iletecektir. Böylece anlama, odaklanma, ilgi ve konsantrasyon durumlarınız yükselecektir.

2.2 Anlayarak Hızlı Okumak İçin Gözünüzü Eğitin



Gözün Kılavuz Olmadan Hareketi



Gözün Kılavuz Kullanarak Hareketi

A) Siz Neredesiniz?

OKUMA HIZLARI VE AÇIKLAMALARI	
OKUMA HIZLARI (Kelime/Dakika)	**AÇIKLAMA**
90 – 150	Genel ortalamadan düşük
150 – 230	Genel ortalama seviyesi
230 – 320	Genel ortalama seviyesine göre yüksek, ortalama olarak üniversite öğrencileri okuma hızı seviyesi
320 - 500	Üniversite öğrencileri seviyesi üzerinde
500 - 750	Okuma hızı ülkedeki en hızlı okuyan %5'lik seviyenin içinde
750 - üzeri	Okuma hızı ülkedeki en hızlı okuyan %1'lik seviyenin içinde

Gözünüze Kalemle Rehberlik Edin

Okuma hızınızı arttırmak için görsel kılavuz olarak kalemi kullanabilirsiniz. Kalemi okuduğunuz kelimelerin tam altında tutarak, okuma hızınızdan daha hızlı bir şekilde hareket ettirin; bu egzersizi sık sık yapmaya çalışın. Önceleri o hızda kelimeleri kavramanız zor olsa da, çalışmalarınız devam ettikçe okuma ve anlama hızınız belirgin olarak artacaktır.

Görsel kılavuz kullanmak okuma hızınızı arttırır, dikkatinizi odaklar, gözünüzün düzgün ve ritmik şekilde hareket etmesini sağlar. Aynı zamanda geriye dönüşleri ve gözünüzün sayfadan uzaklaşması yanlış alışkanlıklarınızı da düzeltir.

B) Görme Çerçevesi

Hızlı okumanın ilk adımı etkin bir görüş çerçevesinin geliştirilmesidir. Bunun için önce beynimizle koordineli olarak gözlerimizin yaptığı sıçramaları kontrol edeceğiz. Doğrudan veya dolaylı olarak gözlerimizi ilgilendiren konuları görme çerçevesi bölümünde ele alıyoruz. Bu okuma frenlerin ortadan kaldırılması ve blok okuma yeteneğinin geliştirilmesi olmak üzere iki temel bölümden oluşuyor.

Okuma Frenlerini Kaldırın

Gözlerimizin metin üzerinde sıçrama hızını azaltan veya okuma aralarına kopukluklar, boşluklar girmesine yol açan çeşitli frenler vardır. Bunların tamamı gözlerimizle ilgili olmasa da, daha görme alanında iken ortaya çıkmaları ve beyin kadar gözleri de ilgilendirmeleri nedeniyle bu bölümde işlenecektir. Bu frenlerin zamanla edindiğimiz bazı alışkanlıklar olduğunu söyleyebiliriz. Yeni alışkanlıkların

kazanılması ve eskilerinin ortadan kaldırılması gerekmektedir. Okuma esnasında karşılaştığımız en temel frenler şunlardır: Göz idmansızlığı, geriye dönüşler, baş hareketleri, seslendirme, ritimsiz okuma, parmak takibiyle okuma... Bu frenleri tek tek ele alalım ve gerekli egzersizler üzerinde duralım:

1. Göz İdmansızlığını Yok Edin

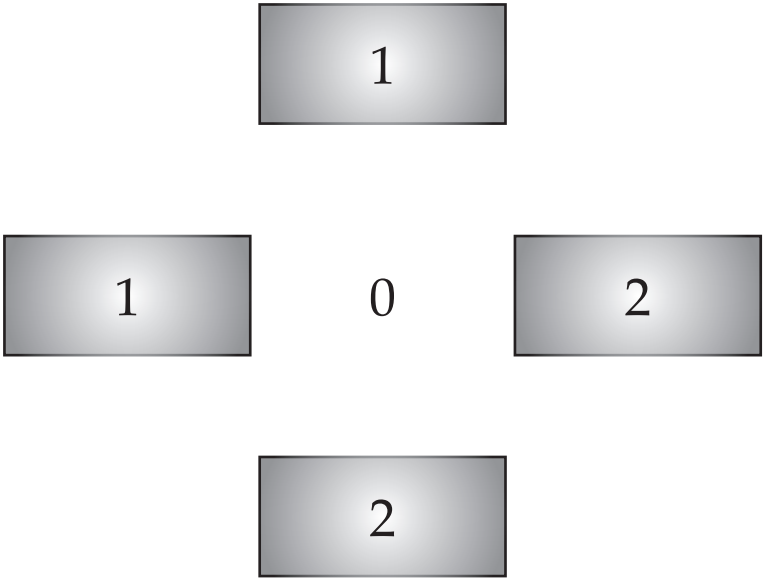
Tanımı: Gözlerimiz sağ sol, aşağı yukarı, sağ aşağı, yukarı sol yönlerde doğrusal veya sağdan sola, sol dan sağa dairesel hareketlerle sıçramalar yapabilir. Gözlerin bu sıçramalarını birbirinden farklı kas bağlantılarını kafa çiftleri gerçekleştirir. Göz idmansızlığı, göz kaslarının gözleri bu yönlerde yeterince hızlı sıçratamamasıdır. İdmansız göz metin üzerinde yavaş yavaş sıçramak durumunda kalır.

Nedeni: Göz kaslarının hızlı sıçramalar yapılmak suretiyle kullanılmaması bu kaslarda tembellik oluşturur. Tembelleşen kasların okuma esnasında hızlı sıçramalar yapması mümkün olmaz. Uzun süre TV seyreden kişiler gözlerini tek noktada odaklandırırlar. Tek noktada odaklanıp hareketsiz beklemeye alışan gözler sıçrama hızlarını ve keskinliklerini yitirirler. TV seyretmek dışında günün çok uzun bir bölümünü uyuyarak geçirmek, çok durgun yaşamak, düşünceyi kullanma ve dış dünyayı gözleme açısından pasif durmak gibi nedenler, sıkı kullanılmayan göz kaslarının tembelleşmesine yol açar. Böyle bir göz metin üzerinde hızlandırılmaya çalışıldığında, kasların yavaşlatma çabası kaçınılmaz olmakta ve bu durum hızın belli bir sınırın üzerine çıkmasına engel olmaktadır. Ayrıca belli bir hızda okuma zorlansa da, alışkın olmadığı hızda çalışmak göz kaslarını gerecek, göz stresi artacak ve bu defa okumak gerginlik ve acı oluşturacaktır. Dolaysıyla bu sorunun yavaş yavaş ve ısrarlı egzersizlerle giderilmesi gerekmektedir.

Çözümü: Aşağıdaki egzersizler eğitimin ilk iki haftası boyunca yapılmalıdır. Göz kasları aşırı zorlanmamalı, bu çalışmalar bir seansta beş dakikayı geçmemelidir. Sonuca çabuk ulaşmak için egzersizler kısa sürelerle ama daha sık yapılmalıdır.

Egzersiz 1: Genel Görüş Sıçramaları

Başınızı dik tutarak önünüze bakın. Tam önünüzde bir orta nokta tespit edin. Bu noktayı "0" rakamı ile gösterelim. Şimdi bu noktadan dikey yönde en üst ve en altta yer alan "1" ve "2" noktalarına sıçratın. Yine aynı çalışmayı bu defa yatay yönde gerçekleştirin. Orta noktaya, oradan sağa ve oradan sola kaydırarak bu odak sıçramasını her defasında sinir sisteminizin imkân tanıdığı düzeye kadar hızlandırın. Bu arada beyniniz seminer yönetmeni metronomunu kullanarak ritminizin kontrollü artışını sağlamaya çalışacaktır. Siz de normal zamanlarınızda bu çalışmayı yapabilmek için herhangi bir düz kare platformu zemin olarak seçebilirsiniz.



Egzersiz 2: Dairesel Sıçramalar

Eğitimde ikişerli gruplar oluşturun. Özel çalışmalarınızda bir arkadaşınızın desteğine başvurabilirsiniz. Arkadaşınız kalemini veya bir çubuğu gözlerinize yaklaşık kırk santimetre mesafede geniş dairelerle döndürecek ve gözleriniz bu daire boyunca kalemin veya çubuğun hareketini izleyecektir. Dairesel dönüşler sağdan sola ve soldan sağa olacak, gözler bu hareketleri düzenli olarak takip edecek ve baş sabit tutulacaktır. Dönüşler gözlerin rahatlıkla takip edebildiği hızın üzerinde yapılacaktır.

Egzersiz 3: Sayfa Üzerinde Sıçramalar

Okuduğunuz herhangi bir sayfanın köşelerinde altları çizilmiş kelimeler göreceksiniz: "1. İnsan, 2. Ne, 3. Düşünüyorsa, 4 Odur..." Bu kelimeleri önce "1-2-3-4" sırasıyla, yani geleneksel okuma biçiminizle okuyun. Eğitimde hızınızı kontrol etmek için uzmanınız metronom kullanacaktır. Metronomun desteğiyle hızlanarak okuyun. Önce hızınız otomatik olarak ayarlanacaktır. Bu arada gözlerinizin farklı hareketleri öğrenmesini ve geliştirmesini sağlamanız gerekmektedir. Bu nedenle söz konusu okumayı aşağıdaki yönlerde gerçekleştiren ayrı ayrı alıştırmalar yapacaksınız. Bu sözleri "1-2-3-4 yönünde, 1-3-4-2 yönünde, 1-4-3-2 yönünde, 1-2-4-3 yönünde ayrı ayrı okuyun. Yukarıda dört farklı göz hareketi yapmanız sağlanmış olmaktadır. Böylece gözlerinizde aşağıda



gösterilen yönlerde sıçrama yeteneği gelişmeye başlamıştır.

Bu çalışmaları tek başınıza uygularken metronom kullanamayabilirsiniz. Bu durumda ulaşabileceğiniz en yüksek hızı siz tespit etmeye çalışın. Siz veya seminer uzmanı hızınızın yavaş olduğunu ve tüm çalışmalarınıza rağmen size gösterilen ritme uyamadığınızı tespit ettiğinde, okuma rehberini kullanacaksınız. Okuma rehberiniz kaleminizdir. Okurken elinizde tuttuğunuz kalem her zaman odaklanmanıza yardımcı olur. Şimdiki çalışmalarınızda sağ elinizle kalemi tutun ve kalemin ince ucuyla yukarıda örnekteki okumanızı sadece 1-2 yönünde tekrar tekrar yapın. "İnsan ne İnsan ne" seklindeki okumanızı kaleminizle tüm gücünüz yettiği kadar hızlandırarak sürdürün. Şu anda geldiğiniz sayfada gözlerinizin rast gele ama çok hızlı sıçramasını ve koyu yazılmış kelimelerin okunmasını istiyoruz. Sanki bir resmin rast gele ve değişik noktalarına çok hızlı bakar gibi…

2. Geriye Dönüşlere Karşı



Türkçe'de okuma satır solundan sağına doğru gerçekleşir. Normal olarak bu yönün düzenli şekilde korunması gerekir. Ancak okuyucu okuduğu metni tekrar okumak üzere geri dönebilir. Okunan metnin tekrar okunması geriye dönüş olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu geriye dönüşler, birkaç kelime kadar sınırlı olabileceği gibi, birkaç sayfa veya birkaç bölüm kadar geniş de olabilir. Geriye dönüş aynı metni gereksiz yere tekrar tekrar

okumak anlamına geldiği için, okuma hızının düşmesine veya okunan metnin bitirilmesi için gerekli zamanın uzamasına yol açar.

Egzersiz 1: Kartla Soldan Kapat

Size verilen görme penceresini veya herhangi bir kartın kenarını kullanacaksınız. Soldan sağa doğru okurken sol tarafta kalan metinleri kapatın ve soldan kapatarak okumaya devam edin. Bu okumayla aynı satırda önceki kelimelere dönme eğilimini engellemiş ve bir süre sonra da tamamen kaldırmış olacaksınız.

Egzersiz 2: Kalemle Soldan İşaret Koy

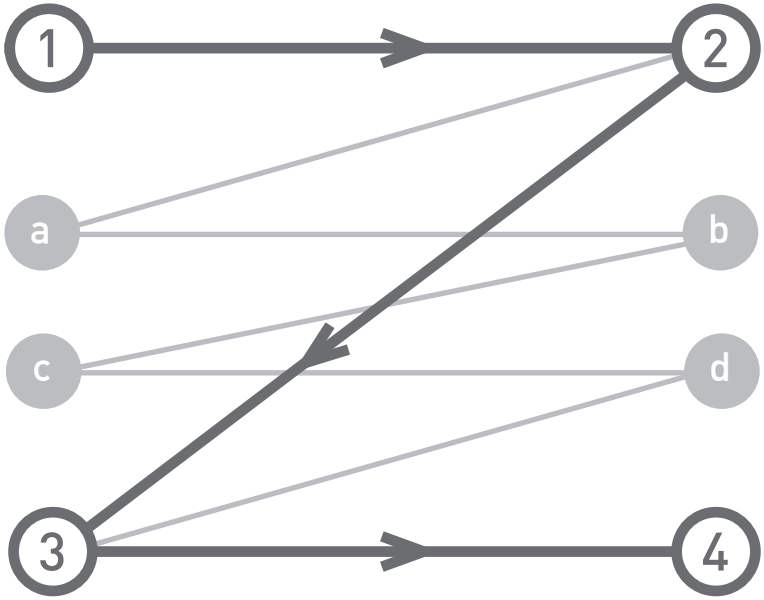
Kaleminizi metinde satırların başlangıç noktası olan sol tarafta tutun. Okumaya başladığınız her yeni satırın sol başına u işareti koyun. Okuma boyunca kaleminizin metnin solunda beklemesine dikkat edin. Geçtiğiniz bir sonraki satırı okurken, önceki satıra geçme eğilimi karşısında koyduğunuz işaret sizi durduracaktır. Böylece okumalarda aynı paragrafta önceki u satırlara geri dönme eğilimini engellemiş oluruz.

Egzersiz 3: Metni Üstten Kapat

Görme penceresini veya herhangi bir kartı kullanarak okuduğunuz metnin satırlarını üstten kapatacaksınız. Kartınızı sayfanızın üst tarafında tutunuz ve satırları okudukça kartınızı aşağıya doğru indiriniz. Böylece okunmuş satır hemen kapatılmış olacak ve bu çalışma önceki paragraflara geriye dönüşü engelleyecektir. Ayrıca bu tür bir kapatma, hızlı okumalarda daha kolay uygulanabildiğinden, belli bir hız düzeyine ulaştıktan sonra geriye dönüşler artık sadece bu teknikle engellenecektir.

3. Baş Hareketine Karşı

Tanımı: Normalde okuma yaparken gözlerimiz metin üzerinde soldan sağa doğru sıçramaktadır. Ancak birçok okuyucunun gözleriyle birlikte başları da hareket eder. Bu kişilerde okuma hızı arttıkça, başlarını daha da hızlandırarak okumayı takip etmeye çalıştıklarını gözlemleyebiliriz. Kafa hareketinin bir sınırı vardır. Okuma hızı arttığında baş zorlanarak belli bir sınıra gelir ve daha hızlı hareket edemez. İşte başın gerçekleştirebileceği "bir satır üzerinde soldan sağa hareket hızı" o okuyucunun o satırı okumak için ulaşabileceği azami hız olur. Bu, önemli bir engeldir. Daha kötüsü, baş hareketi sinir sistemini de yoracağından, bu suretle uzun süreli okuma yapılamaz. Baş hareketiyle birlikte okuyanlar, genellikle çok az okuyanlardır.



Nedeni: Baş hareketinin tek nedeni göz idmansızlığıdır. İdmansız gözler yatay yönde iyice sola ve iyice sağa sıçramakta zorlanır. Ayrıca bu sıçramalarını yavaş yapar. Göz kaslarındaki bu sınırlayıcılık karşısında kişi kendisini

daha hızlı okumaya zorladığında başın yardımına dayanır. Okuyucunun gözlerinin sağlayamadığı hareket ve sıçrama hızının başın hareketiyle birlikte gerçekleştirilmesi sağlanmaya çalışılır. Ancak göz idmansızlığını ortadan kaldırsak da, alışkanlık hâline gelmiş olan baş hareketinin kaldırılması için her halükârda çalışma yapmamız gerekmektedir. Birçok okuyucuda baş hareketi sorunu okumada hızlanarak kendileriyle yarıştıklarında belirginleşmektedir.

Çözümü:

- Gözlerinizin sıçrama mesafesini ve hızını arttırın
- Başınızı kontrol ederek okuyun

4. Seslendirmeye Karşı

Tanımı: Seslendirme en önemli hız frenleyicilerden biridir. Belirgin seslendirme yapanlar iki yüz kelime/dakika hız sınırına takılırlar.

Beynimiz mesajları alır ve mesaj cinsine göre kaydeder. Gözlerimizle resim, kulaklarımızla ses kaydederiz. Ancak okuma hem görüntü, hem de ses içerir. "Kelime" hem belli bir alan kaplayan resimdir, hem de hecelerden oluşan bir sestir. Bu kelimeyi kavramak için onu "ke-li-me" şeklinde seslendirmek zorunda değiliz. Vurgulayalım: Seslendirmenin diğer tanımı "he-ce-le-me" dir. seslendirme yapan kişi metinleri hece hece okumaktadır. Bir kelimeyi seslendirmeye kalktığımızda soldan sağa doğru bütün seslerini çıkarmak zorundayız. "Çe-kos-la-vak-ya-lı-laş-tı-rabil-dik-le-ri-miz" Ses ardışık parçaların birleşmesiyle oluşan bir mesajdır. Sesin bütün hecelerini beyin aynı anda seslendiremez. Sesin tamamını sırayla işlemesi gerekir. Oysa mesaj resim olduğunda, beyin mesajı sağdan soldan, yukarından aşağıdan aynı anda işlemeye başlayabilir. Görme sinirlerinin çalışma biçimi bu imkânı sunmaktadır.

Örneğin bir insanı gördüğünüzde onu vücudunun bir kenarından başlayarak sırasıyla algılamazsınız. Yani sırasıyla saçları, alnı, kaşları, gözleri, burnu, çenesi, göğsü, gövdesi, kolları, bacakları algılanmaz. Bunların tümü aynı anda yan yana algılanır. Zaten böyle olmasaydı, bildiğimiz şekilde görebilmemiz mümkün olmazdı.

Okurken seslendirmek görüntüyü sese çevirmektir. Seslendirenler, hem görerek, hem de işiterek birlikte okumaktadırlar. Seslendirmenin maksimum hız sınırı ise salt görsel/fotografik okumanın hız sınırının çok altında kalmaktadır.

Seslendirme, üç değişik tipte ayrı ayrı veya bunların hepsi birden olacak şekilde gelişebilir: Dudak seslendirmesi, gırt- lak seslendirmesi, içten seslendirme...

• Dudak seslendirmesi: Dudaklarda hafif bir mırıltı ve hareket olarak yansır. Dudak hareketi fark edilemese de, dudakların arasında hafif bir ara lanma fark edilir.

• Gırtlak seslendirmesi: Gırtlakta hafif bir hareketlilik vardır.

• Zihinden seslendirme: Okuyucu kelimelerin tüm hecelerini zihinlerinden duyarlar ve yaşarlar. Zihninizde tüm heceleri belirgin şekilde fark ediyorsanız, zihinsel bir seslendirme yapıyorsunuzdur.

Yaş ilerledikçe ve bizler daha fazla okudukça dudak seslendirmesi gırtlak düzeyine çıkar; ardından oradan da gizlenerek zihne ulaşır; kişi zihninden içten seslendirmesini sürdürebilir.

Çözümü:

- Dudaklarınızı kapatın
- Sakız çiğneyin

- Fotoğrafik okuyun
- İşitme merkezini meşgul edin
- Çok hızlı okuma yapın

5. Düşük Ritme Karşı

- Sıçrama hızını arttırın
- Ara vererek, kontrollü yarışın

6. Parmak Takibiyle Okuma

- İki elinizi meşgul edin
- Okuma kılavuzu -kalemi- kullanın

Okuma Hızlandırıcıları

Buraya kadar hızlanmamızı engelleyen temel nedenleri anladığımızı varsayıyoruz. Şimdi sıra hızımızı arttırmaya gelmiştir. Eğer beynimizde engeller olmasaydı, çabuklaşmanın arttırılmasının üç yolu olurdu: Bunlardan ilki frenleri kaldırarak ritmi arttırmak. Yukarıda bunlar anlatılmıştır. İkincisi metinleri bloklar hâlinde okumak. Üçüncüsü de metinlerin gereksiz kısımlarını geçerek seçmeli okumadır. Şimdi bu iki husus üzerinde duracağız.

1. Blok Okuma

Blok okuma, basitçe, kelimeleri toplu hâlde görebilme yeteneğidir. Türk millî eğitim sisteminden geçmiş olup 1997 yılı itibariyle otuz yaşın üzerinde olanlar önce harfleri, sonra kelimeleri okumayı öğrendiler. Bugün ilköğretimde önce cümleler hazırlanmakta, bunlar kelimelere bölünmekte ve fişler son olarak hecelerine ayrılmaktadır. Ülkemizde artık bütünden parçaya öğretim sistemi benimsense

de, yine de konunun ruhu tam olarak yerleştirilemediği için, heceleyerek okumaya başladık ve eğer özel bir eğitim almamışsak hâlen tek kelime büyüklüğünü geçen blokları okuyamamaktayız. Blok okuyabilme, tek göz odaklanmasında aynı anda birden fazla kelimeyi okuyabilme yeteneğidir. Bu bölümde önce blok okumamızı engelleyen sorunlarımızı çözmemiz, ardından basamak basamak okuma bloklarımızın alanını büyütmemiz amaçlanmıştır.

a) Blok Faktörleri

AGA Genişliği

Tanım: Blok okumaya en fazla etki eden faktörlerin başında 'Aktif Görüş Alanı'mızın genişlik düzeyi gelir. Bazılarının aktif görüş alanları dardır veya mevcut potansiyellerini kullanamamaktadırlar. Eğer bir kişinin bu alanı dar ise o alana sığmayan kelimeleri tek odakta okuyabilmesi mümkün değildir. Örneğin herkes "Dünya" kelimesini tek odakta okuyabilirken, çok az kişi "Çekoslavaklalılaştırabi ldiklerimiz" kelimesini tek odakta okuyabilir. Yine herkes "actgk" sembollerini blok halinde tek odakta okuyabilse de, "acgfrmdnalmhscbenmhop" sembollerini tek odakta okuyabilen muhtemelen sadece birkaç kişi bulunabilecektir. Asgari beş harfin tek odakta herkes tarafından görülebildiği tespit edilmiştir. Bunun üzerine çıkmak, okuyucunun kişisel gayretlerini gerektirir. Bu konuda ileri sürülen ölçülerin hiçbiri tam olarak gerçeği yansıtabilmekten uzaktır. Çünkü insanların yetenek gelişim düzeyleri arasında çok büyük mesafeler bulunmaktadır. Ancak yine de biz, genellikle elde edilen sonuçlardan hareketle bir orta yolu izleyeceğiz.

- Dairesel aktif gelişim alanı sistemini kullanın
- Parmaklarınızla egzersiz yapın
- Yatay aktif gelişim sistemini kullanın

• Çevresel görüşünüzü geliştirin

Merkezî Odak

Tanım: Odak noktası belli bir alana bakarken gözbebeği ile doksan derecelik açı yapan noktadır ve tam odaklandığımız alan direkt baktığımız alandır. Odaklandığımız nokta direkt baktığımız noktadır; bu noktadan uzaklaştıkça görme keskinliğimiz azalmaya başlar. Bizim görme kapasitemizi ilgilendiren en önemli faktör, bu alanın sağında ve solunda bulunan bölümdür.

Çözümü:

- Baştan odaklanmayı esnetin
- Ortadan odaklanmayı geliştirin

b) Blok Bütünlüklerini Kavrayın

Sıçrama Mesafesi

• Sıçrama mesafenizi büyütün

• Sıçrama mesafenizi kontrol edin

İki kelime mesafesi

Üç kelime mesafesi

Dört kelime mesafesi

Yatay Bloklar

• İkili kelime grupları

• Üçlü kelime grupları

• Dörtlü delime grupları

- Tek rakamlı dar sütunlar
- Dar ve geniş sütunlu rakamlar

d) Dikey Bloklar

- İkili kelime grupları
- Üçlü kelime grupları
- Rakam grupları
- Sütun bloklar

C) Tanıma Çerçevesi

Tanıma çerçevesi okuma sürecinin ikinci aşamasını oluşturmaktadır. Bu aşamada "gözler" görevlerini bitirmiş ve bütün iş beynimize kalmıştır.

Gözlerimizle çeşitli sembollerin, karakterlerin resimlerini çekeriz. Bu resimler elektriğe kodlanmış olarak beynimize ulaşır. Beynimiz önce bu sembolleri hafızasından tarar. Hafızada var olan sembollerle benzerliğin yakalandığı an, tanıma gerçekleşmiş olur. Örneğin Japonca "Ben" anlamına gelen わたくし sembolünün ne anlama geldiğini düşünürken, beynimiz sembollere işaret koyacaktır; ama bunların hiçbirinde karar kılamayacaktır. İşte okumanın tam bu aşaması, tanıma aşamasıdır. Bundan sonra gelen kavrama aşaması ise bulunan sembole bağlanan anlamın veya anlamların hafızadan çağırıldığı aşamadır. Yukarıdaki karakterlere bir anlam bağlamamışsanız onu tanıyabilirsiniz, yani tam olarak ne olduğunu bilirsiniz ama kavrayamazsınız. Oysa bir Japon bu karakterden hareketle watashi "ben" imajını kavrayacaktır. Tanıma bölümünde iki temel amacımız vardır. Bir yandan daha doğru tanıma,

diğer yandan da daha hızı tanıma yeteneğimizi arttırmamız gerekiyor.

1. Daha Doğru Tanıma

Tanımı: Tanıma kusuru veya hatalı tanıma, zihin tembelliğinin veya tam yoğunlaşamamanın bir sonucudur. Yavaş okumalarda tanıma kusuru tam olarak belirgin değildir. Ama okuma hızlandıkça, hatalı tanıma kendini belli edecek ve okuma-kavrama süreci bundan olumsuz etkilenecektir. Eğer çabucak gördüğünüz bir metni hatalı tanımışsanız, beyniniz hatalı tanıdığınız sembollere bağlı anlamları arayacak ve dolaysıyla kavrama da hatalı olacaktır. Örneğin "çabucak camları kesti" cümlesinde geçen "cam" ile "çabucak çamları kesti" cümlesinde geçen "çam" birbirinden çok farklıdır. "Ç" ile "ç" doğru ayrıştırılmazsa, tanıma kusuru ve dolayısıyla kavrama kusuru oluşacaktır.

Çözüm:

- Yazılardaki eksiklikleri ayrımlaştırarak okuyun
- Yazılardaki hataları ayrımlaştırarak okuyun
- Yazılarda benzer kelimeleri ayrımlaştırarak okuyun
- Yoğunlaşma yeteneğinizi arttırın

Bunun için özel metinlere ihtiyacınız var.

- Fotografik okuma yapın

Kelimeleri resim olarak düşünün; ters, yarım kapalı okuyun.

- Hızlı görsel gösterimle -software- okuma yapın

Bu program seminerlere katılan öğrencilere ücretsiz olarak verilmektedir.

2. Daha Çabuk Tanıma

Tanımı: Tanıma çabukluğu beynimizin hızıyla ilgilidir. Beynimizin aradığı kelimeyi, sembolü bulabilme hızı çabukluğu oluşturur. Beyin, sembollere sinirler yoluyla gözlerden aldıktan sonra hafızada mevcut sembolleri taramaya başlar ve bulduğu her sembolle aldığı sembolu karşılaştırır. Tam olarak aradığı sembolü bulduğunda, tanıma gerçekleşir. İşte çabukluğu bu arada geçen süre etkiler. Bazı beyinlerde bu süre daha uzun, bazılarında daha kısadır. Bu farklılaşmanın çeşitli nedenleri vardır.

Çözümü:

- Eksik harfleri tamamlayarak okuyun
- Metinleri ters çevirerek okuyun
- Bilgisayar programlarını kullanın
- Plaka okuması yapın
- Metinlerde kelime arayın

D) Kavrama Çerçevesi

a) Daha Doğru Kavrama

Tanımı: Verilen mesajda geçen doğru resmin veya filmin aslına daha yakın olarak zihinde canlandırılmasıdır. Aldığımız tüm mesajları her zaman %100 doğru kavramamız, yani verilen mesajı aynen algılamamız kesinlikle mümkün değildir. Her zaman verilen mesajla bizim algılamalarımız arasında bazı farklılıklar oluşmaktadır. Bizim yapmamız gereken, bu farklılaşmaları, sapmaları asgariye indirmektir. Aşağıdaki örneklerde verilen mesajlarla gerçekleşen kavramaları karşılaştıralım. Bu örnekler doğru kavramanın anlamını daha iyi açacaktır:

Söz: "Şimdi o tilkiyi hatırlıyorum." Kavranan: O hayvanat bahçesindeki tilkiyi hatırlıyor. Ormanda giderken bir tilki görmüştü; o tilkiyi hatırlıyor. Ben kitap okurken bir tilki resmi görmüştüm, tıpkı onun gibi bir hayvanı hatırlıyor. Tilki gibi kurnaz bir adam vardı; galiba öyle bir adamı kast ediyor.

Söz: "Uçarak buraya gelin" dedi. Kavranan: Bizim kuş gibi uçmamızı istedi. Bizim uçağa binip uçakla gitmemizi istedi. Bizim koşa koşa gitmemizi istedi. Galiba orada acil bir durum var, hemen oraya gitmemiz gerekiyor.

Nedeni: Yukarıda görüldüğü gibi, kavrama biçimleri kişilerin zihinlerinde oluşan çağrışımlara göre çok fazla farklılaşabiliyor. Önemli olan, kişilerin kullandıkları kelimelerin anlam çerçevelerinin doğru bilinmesi ve bu çerçevelerin kaçırılmadan sağlıklı şekilde birleştirilmesidir. Kavrama bu yönüyle bir pazılın parçalarını birleştirmeye benzemektedir. Kavrama doğruluğunun bozulmasının nedeni, bazı mesajların kaçırılması veya alınan mesajların zihin tarafından doğru yerlerine yerleştirilememesidir. Bu yönüyle hatalı kavramanın birçok nedeni vardır. Dikkat kopması, çağrışımın getirdiği bazı kelimelerin kattığı renkler, bakış açısı, neyin arandığı, neyin kişinin değer yargıları arasında önemli veya önemsiz olduğu gibi birçok faktör devreye girer ve orijinal mesajın kimliğini değişik renklere boyar. Aşağıda verilen bir dizi çalışma, kavrama doğruluğunu azami düzeye çıkartmakta bize yardımcı olmayı amaçlamıştır.

Çözümü:

- Karışık kelimelerden anlam çıkarın
- İsim-tarih-yer-rakam odaklı okuyun
- Özel formatlara ilgi gösterin

- Eleştirin, mantık bozukluklarını bulun
- Yakalayamadığınız anlamları tahmin edin
- Yön kelimelerine özel dikkat gösterin
- Amaçlı okuyun
- Önce ana fikirleri bulun
- Zihninizi fikir planları konusunda eğitin
- Grafiklere / tablolara dikkat edin

b) Daha Hızlı Kavrama



Tanımı: Bilindiği gibi kavrama, mesajın taşıdığı imajın zihinde canlanması olayıdır. Film veya resmin canlanmasının gecikmesi, kavramanın gecikmesi anlamına gelmektedir. Herhangi bir kelimenin anlamı zihinden çağrılmaktadır. Çağırdığınız kelimeyi biliyorsunuz, tanıdık bir kelime olduğundan eminsiniz ama hangi anlama geldiğinin bulunması için en az 1-2 saniye beklemektesiniz. Bazen yabancı dilde kelimelerin anlamlarını hatırlamaya çalışırken bu gecikmenin iyice arttığını fark ederiz. Hatta arkadaşlarımızın isimlerini hatırlarken bile aynı durum söz konusu olabilmektedir. Kavrama

hızında yavaşlık olanlar, yavaş okurken bunu fark edemeyebilirler ama hızlarını arttırdıklarında kavrama yavaşlığı kendini belli edecektir. Yani anlam, alınan mesajdan bir kaç saniye sonra gelecektir.

Nedeni: Kavramanın aslında bir diğer tanımı da hatırlamadır. Çünkü kavrayan kişi ancak zihninde yerleşik olan önceki mesajları hatırlayarak onlarla yaptığı karşılaştırma sonucunda kavramaktadır. Önceki mesajlarla karşılaştırmak da, öncekileri hatırlamayı gerektirmektedir. Kavrama hızının yavaşlamasının temel nedeni, zihnin çalışma hızının olumsuz etkilenmesi ve yavaş çalışmasıdır.

Bu nedenler:

1. Yerleşik imaj zayıflığı: Kavrama esnasında beynimiz sembolleri değil, sembollere bağlı imajları taramaktadır. Bu imajlar zihnimizde mevcut değilse, bunları kavrayamayız. Eğer bunlar zayıf yerleşmişse, o takdirde onların bulunması daha fazla zaman gerektirecektir. Örneğin, "kedi" kelimesini hemen tanıyacaksınız. "Van kedisi", "Ankara kedisi" denildiğinde kavramanız biraz daha gecikecektir. Ya "Kuala Lumpur kedisi" denildiğinde... Şimdi şu hayvan isimlerine bakınız: Hepsini aynı hızda kavrayabilecek misiniz?

"Baykuş, bıldırcın, ağaçkakan, kırlangıç, bukalemun, yeşil şebek, ağustos sineği, yengeç, kalamar, mürekkep balığı..."

Dikkat edin, az gördüğünüz isimlerin resimlerini veya filmlerini canlandırmanız zaman almakta ve güçleşmektedir.

Şu iki cümlenin hangisinin daha kolay filme dönüştüğünü sorun:

"Yüz tane kedi bir adamın yüzünü tırmalıyordu."

"Bin tane minnacık alfit, ayaklarıyla bir adamın yüzünü tırmalıyordu."

Çoğunuzun cevabı ilk cümle olacaktır. Çünkü kedilerin ve tırnaklarının resimleri zihninizde daha yoğun hâlde mevcuttur.

2. Beyni hıza alıştırmama: Beyin, hızlı kullanılabilecek hâlde iken onu hızlı kullanmazsak, yavaş çalışma alışkanlığını korur. Gevşek yaşayanların beyinleri de gevşek çalışacaktır. Dolaysıyla hızlı düşünme ve hızlı sonuçlara ulaşma yeteneklerinin ardında bu tür çalışmaları çok yapmak yatar. Tıpkı tanıma yeteneğinde olduğu gibi, kavrama yeteneğinde de beynin hızlı çalıştırılması gerekmektedir.

3. Beyin hızını kösteklemek: Tıpkı tanıma yeteneğinde olduğu gibi, kavrama hızımızı da yavaşlatan kimi tutum sorunlarımız vardır. Bunlar zihin sağlığımızı tahrip ederler ve zihnimiz yavaş çalışır. Her türlü stres, uykusuzluk, fazla yemek dolu mide, oksijeni eksik ortamda yaşamak veya diyaframatik soluma yapamamak, çok durgun ve hareketsiz yaşamak gibi tutumlar kesin olarak beynimizin çalışma hızını köstekler. Bu konuda kitabınızın "Süper Sağlık" bölümünde size anlatılanları büyük bir içtenlikle dikkate almalı ve hayatınızın akışını, büyük bir gelecek için yeniden planlamalısınız.

4. Zayıf Bilgi Düzeyi: Bilgi ve kültürel birikim düzeyinin zayıflığı kavrama hızını ve daha da önemlisi kavrama düzeyini kaçınılmaz olarak olumsuz etkileyecektir. Bu çerçevede kelime dağarcığının zengin olması anlamlara hızlı ulaşmayı sağlar. Farklı yazarları okumuş olan kişilerin zihinlerinde farklı ibare biçimleri yerleşmiştir. Eğer kişinin bilgi düzeyi zenginse, yeni bilgileri karşılaştırabileceği çok

bilgi materyaline sahiptir. Bu durumda hafızasında daha çok materyale ulaşılabileceğinden, daha çok anlama daha hızlı ulaşmak mümkün olacaktır.

Çözümü:

• Kelime dağarcığınızı genişletin

Kelime dağarcığınızı eksik tutarsanız, okuduğunuz metinlerde bilmediğiniz kelimelerin sayısı fazla olacaktır. Bu durum kavramanızı ve tabii ki okumanızı yavaşlatacaktır. Bilmediğiniz kelimeyi, bilmediğiniz karakterlerle, örneğin Çince veya Bangladeşçe yazılmamışsa tanıyabilirsiniz. Ama anlamını iyi bilmiyorsanız, kavrayamazsınız. Türkçe metinleri okuyorsanız, bir Türkçe sözlüğünüz olacak ve sözlük üzerinde çalışacaksınız. Aşağıda bazı kelimeler verilmiştir. Bu kelimelerden bilmediğiniz kelime sayısı onun üzerindeyse, mutlaka bir sözlük alın ve çalışın:

Numune/mamafih/karşıt/örtük/yazın/bulgu/nüsha/ nasih/münekkit/inkısam/katl/gam/göçük/kıspet/salgı/toksik/ olgu/püskül/nübüvvet/fenomen/fâni/şov/sav/ sal/tutucu/ liberal/muhafazakâr/kebir/yaygı/bent/bend/fıkra/fırka/nazır/nazar/nazire/nüzul/jeneratör/gen/jenerasyon/echel/ukela/ukul/efkâr/afak/infak/nifak/nar/hayy/salim/IMF/BM/ AT/onursal/tazmin/zemin/somun/sulh//salihat/simya/yargıç/jüri/jel/imame/buyruk/buruk/yalak/kelek/konuşlanmak/çapak/palyatif/ pervaz seyrelti/sanrı/semiz...

• Kelime-imaj-çağrışım sisteminizi geliştirin

Zihninizi geliştirmek için kelimelerle imajlar arasında güçlü bir imaj eşleştirmesi yeteneğine sahip olmamız gerekir. Çünkü kelimelerin taşıdığı imaj zenginliğini üretebilme yeteneğimiz, kavrama yeteneğimizin ta kendisidir. Kelimeler üzerinde yapacağımız çalışmaları cümlelere kaydıracağız.

a) Aşağıdaki kelime örneklerine çalışın:

Ayı: Hayvanat bahçesinde, kitap sayfasında, Barış Manço'nun şarkısında, sokakta burnunun ucuna zincir takılıp oynatılan, beyaz ayı, kutup ayısı, kış uykusuna yatan ayı, "ayı" filmindeki şefkatli ayı, bağıran ayılar...

Kelebek: Büyük, küçük kanatlı kelebekler, üzerinde göz işareti olan, olmayan, yuvarlak kanatlı, sivri kanatlı, yeşil, kırmızı, sarı kelebekler, bahar bahçesinde, otlar üzerinde, renk renk çiçekler üzerinde kelebekler... elinizde tuttuğunuz, pencerenizden giren kelebekler... arabaların camlarına, evlerin duvarına yapıştırılan plastik süs kelebekleri, Malezyalıların dondurarak plastik içerisine yerleştirdikleri ve acımasızca maskot yaptıkları hakiki kelebekler...

Dünya: .....siz üretin

Karıncalar: .....……siz üretin

Ağaçlar: ..... siz üretin

b) Benzeri çalışmaları metin üzerinde yapın. Şimdi vereceğim metinde geçen cümleleri değil, kelimeleri okuyun. Her kelimede durup oluşturduğu imajı veya imajları zihninizden geçirin. Ardından cümlenin bütününe bakarak imajların nasıl birleştiğini görün:

"Bunu çok düşündüm..." cümlesini birlikte çözümleyelim:

"Bunu": Bu nedir? Sanki elimde bir şey var. Bir nesne, bir fikir tutuyorum. "Bu" diye işaret ettiğim bulanık bir varlık mevcut. Eğer önceki cümleler üzerinde çalıştıysanız, "bu"nun ne olduğunu, burada hangi filmin kast edildiğini göreceksiniz.

"Çok": Çokluk miktar belirtir. Tonlarca, yıllarca, saatlerce, bıkmadan... Yapılan işin cinsine göre çokluğun cinsi de değişir.

"Düşündüm": Ben düşünüyorum. Oturmuş, ellerimi alnıma koymuşum, kafamda fikirler dolaşıyor. Burada, evde, yürürken, otururken, yemek yerken; ama çok düşündüm. Şimdi tek tek yaptığımız şu: Bu canlandırmaları bir araya getiriyoruz ve film tamamlanıyor. Her yerde devamlı bir meseleyi düşünen adamın görüntüsü bu. Şimdi siz diğer cümleler üzerinde çalışın.

"Bu yazıyı okuyan birçok insan, bu satırların sahibi gibi, acılarla büyümüştür. Birçok gayretli arkadaşımı tanırım. Gayret ederler, didinirler, yırtınırlar. Kader onları hangi sebeplerden dolayı her gün yeni bir başarıya koşturuyor dersiniz? Bunu çok düşündüm. Bana ihsan edilen nimet ikiye katlandığında, ya da elimdekileri kaybediverdiğimde düşündüm. Gerçekte biz sadece kendi çalışmalarımızla mı kazanıyor ve kendi çalışmalarımızla mı kaybediyoruz? Oysa kazanmak uğrunda çırpınan nice insanın elleri boştur. İstediklerine kavuşturulan nice insanın elleri de çoğu zaman istemedikleri hâlde boşaltılır. Neden?.. Peygamberimiz cevap veriyor bu soruya: "Nimete, ihsana şükretmek, nimetin gitmesi ve elden alınması karşısında bir garantidir." Düşünün; iyilik yaptığınız bir insanın nankörlüğü ve ihanetiyle karşılaşırsanız o insanı bir daha iyilik yapılmaya layık görür müsünüz? Hele de her iyiliğiniz karşısında nankörlükle cevaplandırılırsanız... Size teşekkür edilmezse... Nankör insan iyiliğin değerini idrak edemeyen, ayaklar altında sürünmeye layık insandır. O zaman Yaratıcı'ya her fırsatta içtenlikle şükretmeyi ihmal eden insanlar neden şikâyet ediyorlar?

c) Yukarıdaki çalışmanın özüne paralel olarak sözlük okuması yapın. Türkçe sözlüğünüzü kullanacaksınız. A'dan Z'ye tek tek kelimeleri okurken her kelimenin üzerinde

durarak zihninizde hangi imajı oluşturduğunu sorun. Her kelime için hemen bir görsel bulun ve böylece tüm kelimeleri tamamlayarak zihninizden mutlaka imaj üretin.

- **Sık sık hızlı beyin fırtınaları yapın**
- **Zihninizde hızla kavram ve görüntüleri dolaştırın**
- **Duyusal imaj canlandırma yeteneğinizi geliştirin**
- **Bol oksijen alın, bol spor yapın, az uyuyun ve az yemek yiyin**

E) Belleme Çerçevesi

Tanımı: Belleme, okuma esnasında edinilen bilginin istenildiğinde çağırılabilecek şekilde hafızaya yerleştirilmesi sürecidir. Hafıza konusu son bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Bugüne kadar yüzlerce kitap okuduğumuzu biliyoruz. Eğer bu kitapların içeriklerini hafızamızda tutabilseydik, şimdi profesyonel bilgi uzmanları olurduk. Oysa belki de yüzlerce kitap okuduk ve metinleri okurken kavramıştık, öğrendiğimizi sanmıştık. Hâlâ kitap okumaya devam ediyoruz. Ama kitap okuduktan kırk sekiz saat sonra hafızamızı yokladığımızda kitaptan aldığımız bilginin en az % 80'inin kaybolduğunu görüyoruz. Neden?

Nedeni: Bu sorunun temel nedeni; belleme yeteneğimizi, bellemenin çalışma kurallarına uygun olarak kullanmıyor olmamızdır. Zihnimizde herhangi bir hastalığın tedavisine uğraşmayacağız. Veya zihnimizi değiştirmeyeceğiz. Sadece temel bir kısım hafıza kurallarını kullanacağız. Hafıza sisteminin geliştirilmesi ayrı bir sorundur. Her insan sahip olduğundan çok daha güçlü bir hafıza geliştirebilir. Biz burada bellemeden bahsederken mevcut hafıza

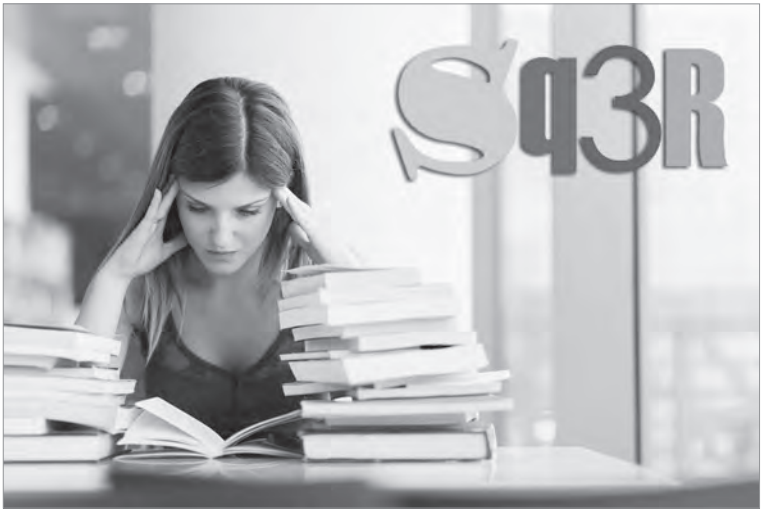
yeteneğimizi etkin kullanmaktan söz etmiş oluyoruz.

Yapılan araştırmalar bazı şartlar altında bilginin hafızaya daha kolay ve daha doğru olarak yerleşebildiğini göstermek- tedir. Unutmayalım. Her bilgi hafızamızda kaydedilmektedir. Sorun, bu bilgileri çağırabilecek şekilde kaydetmemektir. Belleme genel hayat akışımızı çok fazla etkiler.

Çözümü:

1. SQRRR/ISOHT Kuralına Uygun Okuyun

Çok iyi bir belleme düzeyi kazandıran okuma beş aşamadan oluşur. Bunların ikisi etkin kavrama için okuma öncesi ve okuma sonrasıdır. Baş harfleri yukarıda verilen bu kuralı açalım: İngilizce kelimeleriyle: Survey, Question, Read, Remember, Repeat... Türkçe kelimeleriyle: İncele, Sorgula, Oku, Hatırla, Tekrarla... Bu aşamalarda hangi çalışmaları yapacağız:



a) İnceleme: Bu aşama soru sorabilmeye temel olabilecek tespitlere ulaşmamızı sağlar. Kitap okuyacaksınız: Yazarını, kitabın adını, yayınevini, yayın yılını inceliyorsunuz. Ardından içindekiler, önsöz, sonsöz bölümlerini okuyorsunuz. Bu arada, varsa, kitabın her bölümünün sonundaki özetleri okuyorsunuz; tüm sayfaları çevirerek her bölümde yazılanların genel görünümünü inceliyorsunuz. Üç yüz sayfalık normal ebatlarda bir kitap için gerekli asgari inceleme süresi otuz dakika olabilmelidir. Hatta İngiliz yazar Rowntree bu konuda daha da ileri giderek bir saatte okunacak kitabın otuz dakika incelenmesi gerektiğini ileri sürmektedir.

b) Sorgulama: İncelerken edineceğiniz bilgilere dayalı olarak devamlı sorular soracaksınız. Şurası kesindir... Cevap bulmamızı garanti eden sır, soru sormuş olmamızdır. Okumadan önce ne kadar çok soru sorabilirseniz, okuduktan sonra o kadar çok cevap alacağınız kesindir. Sorularınız ne kadar anlamlı, önemli ve derinse, cevaplar da o kadar anlamlı, önemli ve derin olacaktır. Sürekli sormak suretiyle sorabilme yeteneğimizi geliştirebiliriz.

Herhangi bir kitap okuyacaksınız: Yazarını tanıyor musunuz? Yazar, konusu hakkında ne kadar güvenilir olabilir? Yayınevi ne tür eserler yayınlıyor, ciddiyet derecesi nedir? Yayın tarihine göre bilgiler ne derece taze olabilir?

Kitabın konusu nedir? Olay hangi açıdan sınırlandırılmaktadır ve anlatılmaktadır? Anlatılan konuda neler biliyorsunuz? Bildiklerinizi ne zaman, nasıl öğrendiniz? Bildiklerinizle kitabın konusu arasında nasıl ilişki kurabilirsiniz? Kitabın bölümleri arasındaki bağ ne derece mantıklı ve bu bağlar ne derece kitabın adına bağlanabiliyor.

Bunlara benzer yüzlerce soru sorabilmelisiniz. Bu aşamanın en önemli yanı, sistemli çalışmanın kapısını açmasıdır. Unutmayalım... Dimmet, "Sistemli düşünmeyi

alışanlık hâline getirmedikçe, tahsilin hiç bir kıymeti yoktur" der. Sistemli düşünmek, sistemli çalışmakla mümkündür.

c) Okuma: Okumanın kendisi yukarıda anlatılmıştır. Burada üzerinde ayrıca durulmayacaktır.

d) Hatırlama: Eğer bilgiyi edindikten sonra kendi ifadelerimizle zihnimizden canlandırmazsak, o bilgiyi hiçbir zaman kullanmamız mümkün olmaz. Kullandığımız tüm bilgiler edindikten sonra mutlaka en az bir defa hatırladığımız ve içimizden ifade ettiğimiz bilgilerdir. Bunlar arasında en çok hatırladıklarımız, en çok kullanabileceğimiz bilgilerdir. Bir diğer deyişle, hatırladığımız her bilgi, dokunduğumuz, gördüğümüz, konuştuğumuz bilgidir. Bilgiyi bir defa sahiplendik mi, tüm hayat boyunca bizim olması için kapı açılmış olur.

Hatırlama çalışması okuma esnasında her sayfanın veya her bölümün sonunda yapılabilir. Hatırlamanın nerede yapılması gerektiği, okunan metnin içerik ağırlığına göre değişebilir. Çok ağır metinlerde her paragrafın sonunda biraz duraklayıp hatırlama yapılmalıdır. Profesyonel okuyucular, duraklama sayısını azaltarak bu işi okuma esnasında da yapabilme yeteneğini geliştirebilir.

Hatırlamada iki önemli kavram: İşaret taşları ve hatırlama duraklarıdır. Okuma esnasında önemli fikir taşıyan cümlenin en önemli kelimesine bir işaret koymalısınız. Bu tür kelimeler işaret taşlarıdır. Ardından çok ağır metinlerde paragraf sonlarında, hafif metinlerde sayfa veya küçük bölüm sonlarında duraklama yapılacaktır. Tam bu esnada tüm fikirler arasındaki ilişki kurulacaktır.

e) Tekrarlama: Bilgiyi ilk hatırlamakla ona sahip olmanın kapısını açmış oluruz ama onu tekrarlamazsak hayatımızın

sonuna dek bizim olmasını sağlayamayız. Bir saat boyunca kitap okudunuz veya ders çalıştınız. Bu sürenin son beş-on dakikasını tekrarlama çalışmasına ayırmalısınız. O ana kadar ne okudunuz? Okuduklarınız arasında nasıl bir bağ kurabilirsiniz? Simdi hafızanızda hangi bilgiler kaldı? Bu ilk hatırlama çalışması son derece önemlidir. Okuma bittikten ve çalışma ortamından ayrıldıktan sonra, bilgiyi ömür boyu korumak için gerekli olan sistemli tekrar biçimi üzerinde durulmalıdır.

2. Bilgiyi Sistemli Tekrar Edin

Tekrarlama olmadan bilgi uzun süreli hafızaya kaydedilmeyecektir. Yapılan araştırmalar bu tekrarın sistemli yapılması hâlinde, daha az emekle ve daha hızlı şekilde uzun süreli hafızaya kaydolabildiğini göstermektedir. Amerika'da bir kolejin internet sayfaları arasında dolaşırken okuduğum tekrar konusundaki şu sözü çok doğru buldum: "Öğrendikten yirmi dört saat geçtikten sonra, tekrar ettiğiniz bilgi tekrar ettiğiniz değil, yeniden çalıştığınız bilgidir..." Çünkü yirmi dört saat içinde bilginin en az %80'i kaybolmakta ve o süre sonunda ancak yeniden okuma veya yeniden öğrenme amacıyla çalışmak gerekmektedir.

Kalıcı belleme şu süreci takip eder:

• Duyulardan gelenler görüntü, ses, koku, tat, dokunma, duygular vs...

• Çok kısa süreli hafıza: Elektriksel yapıda bilgi ve yirmi-otuz saniye kalıcılık.

• Kısa süreli hafıza: Elektrokimyasal yapıda bilgi ve yirmi dakika/bir gün kalıcılık.

• Uzun süreli hafıza: Kimyasal yapıda bilgi ve beyin (nöronlar) yaşadığı sürece kalıcılık.

Bilgi önce duyular yoluyla elektriksel olarak alınır ve çok kısa süreli hafızaya taşınır. Buradan ayrılan bilgi ya yok olur, ya da otuz saniye kadar kalabilir. Elektro kimyasal yapıda bulunan bilgi, alınma gücüne göre yirmi dakika ile bir gün arasında bekler. Buradan ayrılan bilgi ya yok olur, ya da uzun süreli hafızaya taşınır.

İşte bilginin ikinci aşamadan üçüncü aşamaya taşınması ancak henüz tam hâliyle orada iken; elektrikle uyarılması ve böylece kalıcı hafızaya taşınması için yeterli enerjiye sahip olmasıyla mümkündür. Bu işi yapmanın çözüm yolu, tekrarlama yapmaktır. En az maliyetli tekrarlama ise şu şekilde yapılmalıdır.

Bir saat içinde alınan bilgi tekrar sistemi:

1. tekrar: On dakika geçtikten sonra on dakika süreyle...

2. tekrar: Yirmi dört saat geçtikten sonra beş dakika süreyle...

3. tekrar: Bir hafta geçtikten sonra üç dakika süreyle...

4. tekrar. Bir ay geçtikten sonra üç dakika...

5. tekrar: Altı ay geçtikten sonra üç dakika...

6. tekrar: Bir yıl geçtikten sonra üç dakika şeklinde olmalıdır.

Böyle bir tekrar sistemi sayesinde bilgi ömür boyunca bizim malımız olacaktır.

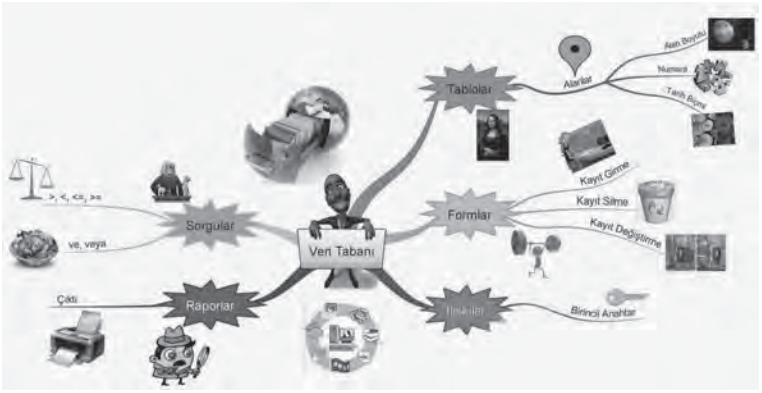
3. Beyin Haritalaması Tekniğini Kullanın

Amerika Birleşik Devletleri California üniversitesinden Prof. Robert Ornstein'ın araştırmaları insan beyninin sağ ve sol loplarının farklı çalıştıklarını ortaya koymaktadır.



Sol lop ayrıntı, matematik, soyut gibi alanların merkezi iken, sağ lop şekil, boyut, renk, müzik gibi alanların merkezi olarak çalışmaktadır.

Bu bulgudan hareketle, İngiliz beyin uzmanı Tony Buzan "Mind Mapping" olarak bilinen beyin haritalaması tekniğini geliştirmiş ve eğitimin hizmetine sunmuştur. Bu tekniğin temel mantığı, soyut bilgilerle görüntünün bir araya getirilmesi ve böylece sağ ve sol beyin loplarının aynı bilgi üzerinde birlikte çalışmalarının sağlanmasıdır. Zira Ornstein'ın araştırmaları her iki beyin lobunu birlikte kullanan kişilerin beyin etkinliklerinin on-on beş kat artabildiğini göstermektedir. Tony Buzan bu bulgu paralelinde bilginin şekil ve grafiklerle not edilmesini sağlayan bir sistem geliş tirmiş ve bu sisteme Mind Mapping beyin haritalaması tekniği denilmiştir.



4. Bilgiyi Yerleşik Bilgilere Bağlayın

Bilgiyi bellemenin en kolay yolu, onu hafızada yerleşik bir başka bilgiyle ilişkilendirmektir. Bu yapılırken aradaki bağlantının mantıklı olması şart değildir. Eğer bağlantıyı mantıklı kurmuşsanız sol lobunuzu, mantıksız kurmuşsanız sağ lobunuzu kullanmış olursunuz. Bol bol bağlama çalışmaları yaparak bu yeteneğinizi geliştirebilirsiniz.

Test		
Han	Silgi	Dünya
Bebek	Ülke	Saat
Anne	Baçak	Yarın
Gül	Cesaret	Sevgili
İnanmak	Güzel	Deniz
Baçkan	Mart	Saygı
Katkı	Kariyer	Bilge
Mustafa	En iyi	İrade
Hızlı	Pembe	Resim
Güç	Hedef	Açk
Tutku	Bilgisayar	Para
Yaşamak	Sabır	Özgür
Mehmet	Doktor	Teknik
Mercedes	Parti	Çalıç
Zirve	Akarsu	Bahçe
Heyecan	Odaklan	Yasin
Sonu	Zafer	İngilizce
Ördek	Masalar	Yazıcı
Mühendis	Baçbakan	Hafıza
Baklava	Papatya	İletiçim
Tutku	Hayal Gücü	Samimi
Duygu	Mutlu Yaşam	Salih

5. Diğer Belleme Tekniklerini Kullanın

- Bilgiyi abartın...
- Önemli bilgiyi çalışma başında ve sonunda alın...
- Bilgiyi farklılaştırın...
- Bilgiye duyularınızı katın...
- Bilgiye duygularınızı katın...
- Duyuları filme çevirin...

OKUMA TESTİ

Başlangıç Zamanı: .....

İYİ BİR LİDER OLMAK İÇİN

Birinci sınıf bir stratejiye ikinci sınıf yöntemler uygulamaktansa, ikinci sınıf bir stratejiyi birinci sınıf yöntemlerle uygulamayı tercih edin.



Yukarıya tırmanmak için tuttuğunuz dalı hem sıkıca kavrayın, hem de daha hızlı çıkmak için çaba gösterin.

Gerçek bir liderliğin en açık şekilde görülebileceği zaman, liderliğin yerine getirildiği andır. Üzerinde araştırma yapmak amacıyla böyle bir anın sonradan yinelenmesi genellikle olanaksızdır. Liderlik, cesaret, beceriklilik, çok çalışmak, dürüstlük ve güvenilirlik ister ve bunların sahtesi olmaz. Bu özellikler her türlü liderlik akımının ve modasının üzerinde olup gerçek liderliğin yeşerdiği topraklardır.

Fordham Graduate School'da iş dünyasında liderlik üzerine yaptığımız araştırmalarda biz büyük liderleri inceliyoruz ve çalışmalarımız sonucunda bir liderlik modeli geliştirmiş bulunuyoruz; bu model iyi bir lider olmak için her yerde, her zaman geçerli altı temel koşulun varlığına dayanıyor. Bunlar: Amaç, insanlar, tutku, performans, sebat ve paranoyadır.

İyi Bir Lider Olmanın Koşulları

1. Amaç: Gerçek bir lider ne istediğini bilir ve istediğini gerçekleştirmek için gerekli esnekliğe, cesarete, akla ve ödün vermez bir kararlılığa sahiptir. Dümeni elinde tutan kişi, sürekli olarak diğerlerine amaçlarının peşinden gitmeyi öğretir, onlara liderliğin ne olduğunu gösterir. Böyle bir kaptan gücünün niteliğini kavramıştır ve onu akıllıca kullanır. Bulunduğu yeri diğer insanlara hem esin kaynağı olmak, hem de onları sürekli olarak eğitmek amacıyla kullanır.

Büyük liderler vizyonlarına sadık kalır ve başarısız olmaları hâlinde isimlerinin de yara alacağını kabul ederler. Alman filozof Nietzsche şöyle demiştir: "Bir şeyin niçin'ini bilirsek tüm nasıl'ları da çözebiliriz." Üzerinde iyice düşünülmüş bir amaç, gerçekleştirilmesi ne kadar zahmetli

olursa olsun, başarıyı da beraberinde getirecektir. Liderler amaçtan söz ettiklerinde, yaptıklarının ardındaki en derin nedenleri kastederler.

2. İnsanlar: Büyük liderlerin her biri, kendi alanında en iyi ve en uzman kişileri arayıp bulurak çevrelerine kendilerinden daha akıllı insanları toplarlar. Güvenilir liderler açık iletişim ve tartışma ortamını yaratır ve korurlar. Kendilerine doğrudan bağlı çalışanlarının zatleriyle tartışmalarını, gerektiğinde "hayır" demelerini beklerler. Çevresinde sürekli olarak kendisini onaylayan insanların bulunmasını isteyen bir lider, kendisine güvenmiyor demektir. Liderlerin, vizyonlarını gerçekleştirme konusunda kendilerine yardımcı olabilecek insanları tanımak gibi bir yeteneği vardır. Bu insanlar patronun birer kopyası olmamakla birlikte, etki alanını ve uzmanlığını genişletmesinde ona yardımcı olur; hem patronun kendisine, hem de kuruluşa yarar sağlarlar. Yaptıkları işi niçin yaptıklarını iyi bilirler. Bu, niçin'i bilme ve neden'i gözlerinin önünde tutma yeteneği, uygulamanın nasıl'ını da bilmelerine olanak verir. Hangi büyük lider çevresindekilerin böyle bir yeteneğe sahip olmalarını istemez ki? Büyük liderler vizyonlarını gerçekleştirme konusunda en iyi ekibi oluşturur ve insan olarak kendilerinden çok hoşlansalar bile, zayıf oyunculardan uzak dururlar.

3. Tutku: Tutku, bir amacın gerçekleştirilmesine yönelik ödünsüz bir adanmışlıktır. Büyük bir liderin sahip olduğu tutku bulaşıcı olup diğer insanlara da kuşkularını bir yana bırakıp çizgileri aşarak amaçlarını gerçekleştirme konusunda esin kaynağıdır.

Büyük bir lider için süreç ile sonuç, araçlarla amaçlar arasında bir ayrım yoktur. Büyük bir lider en derindeki amacını gerçekleştirir ve somut bir adanmışlığı yansıtır. Artık iş dünyasında adanmışlık sözcüğünü pek kullanmıyoruz.

Henry Ford otomobil işine, Sam Walton ev gereksinimleri konusunda müşterilerine en iyi fiyatı vermeye, Bill Gates en fazla sayıda insane, en kaliteli bilgisayar programını sunmaya mı adadı? İçinde bulunduğumuz on yılın mimarları, inşaatçıları ve yatırımcıları kendilerini yeni bir Dünya Ticaret Merkezi'nin inşaasına adayacaklar mı?

Tutku, kişinin kendisi dışındaki bir şeye ödünsüz adanmışlığı demektir. Büyük liderler kendileriyle birlikte çalışan insanların tutkularını ateşlerler. Daha iyi bir şeyler oluşturmaya, önceden tedavi edilemeyen bir hastalığın çaresini bulmaya, bir tüketicinin işini kolaylaştıracak bir hizmet sunmaya yönelik bir mükemmellik ve tutkuya adanmışlığın çevresinde bir kültür oluşturmaya çaba gösterirler.

4- Performans: Tom Peters, "Birinci sınıf bir stratejiyi ikinci sınıf yöntemlerle uygulamaktansa, ikinci sınıf bir stratejiyi birinci sınıf yöntemlerle uygulamayı tercih ederim" demişti. Küresel ekonominin sürekli bir değişim içinde olduğunu biliyordu. Bu sabah çok akıllıca görünen bir strateji yarın eskimiş olacaktır; çok sayıda nokta.com şirketi bunu gayet iyi öğrenmiş durumdadır.

Sporcular, yaptıkları sporla bütünleştiklerinde, ortada yalnızca performans vardır. Sporcu sallanır, atış yapar, vurur, yakalar, koşar; ama sadece yapar. Durup ne yaptığı üzerine düşünmeye kalkarsa geç kalacaktır.

Üstün performans, yoğun ve çevik bir uygulamanın doğal sonucudur; uygulama araçlarıyla ulaşılan bir son amaç değil, uygulama ile performansın el ele, aynı anda birlikte akmasıdır. Ortaya konan performansın doğal olarak akmasını sağlayan, büyük bir gayretle çalışmanın ritmidir. Stratejiler gelir geçer, koşullara göre değişir; ancak mükemmel bir uygulama, tartışmasız birinci sınıf bir performans, her zaman vazgeçilmez bir gereklilik olarak kalır.

5- Sebat: Performansın önündeki engellerden bir tanesi, başarısızlık korkusunun bizi özgün davranmaktan ve yeni topraklar keşfetmeye çalışmaktan alıkoymasıdır. Emerson, "Fikirler, iyi ve cesur insanların beyinleri ve elleri aracılığıyla harekete geçmelidir; yoksa birer hayal olmaktan öteye gidemezler" der. Büyük liderler engellerle karşılaştıklarında hayallerinin tuzla buz olmasına izin vermez, engelleri aşmak için ellerinden geleni yaparlar. Kan ve ter döküp tüm varlıklarıyla çaba göstererek engelleri aşarlar.

Thomas Edison'a göre, "Çok çalışmanın yerini hiçbir şey tutamaz." Edison, elektrik ampulü için işe yarar bir tel bulmadan önce iki bin başarısız deneme yapmıştı. Ampulü herkesten daha akıllı ya da daha şanslı olduğu için mi keşfetti? Kesinlikle hayır. Ampulü o keşfetti, çünkü sonuca ulaşıncaya kadar çalışmaktan vazgeçmedi. Tek bir amacı, o amacın arkasında bir tutkusu, egosundan arınmış bir performansı ve inatçı bir kişiliği vardı. Liderlerimiz sebat kavramını "Engellere karşın vazgeçmeme becerisi" olarak tanımlıyorlar. Üstelik bu beceri, kişinin yetenekleri ve yaratıcılığıyla sınırlı da değil; başarısızlıklara karşın yeniden işe dört elle sarılmayı ve hedefe ulaşmayı ifade ediyor.

Biz personel toplantılarımızda, "'Hayır' yalnızca bugün için geçerlidir. Mücadelemiz, yarın 'Evet'e ulaşmak içindir" diyoruz.

6- Paranoya: Intel'in eski CEO'su Andy Grove, Only the Paranoid Survive adlı kitabında yalnızca paranoyakların hayatta kalabileceğini yazmıştı. Bill Gates ve başka başarılı liderler de aynı düşüncede olduklarını ortaya koyan yazılar yazmışlardır. İçinde bulunduğumuz küresel rekabet ve değişim çağında liderler, sanki birileri kendilerini sürekli olarak izliyormuş gibi çalışmak zorundadırlar.

"2001 Yılının Forbes Şirketi" seçilen motorsiklet şirketi Harley Davidson bu konuda iyi bir örnektir. 2001 yılında



çoğu şirket için kârlılığını olduğu gibi sürdürmek bile bir başarı iken, Harley'in satışları %15 oranında bir artış göstermiştir. Kazançları %26, pazar payları ise %40 oranında artmıştır. Bunu nasıl gerçekleştirmişlerdir? CEO Jeffrey Bleustein şöyle söylüyor: "Ağızlarından ateşler saçan on şeytan sürekli peşimizden koşuyormuş gibi hareket ediyoruz." Bleustein çalışanlarını şu ikiz korkulara karşı da uyarıyor: Kendini beğenmişlik ve rehavet.

Büyük liderler paranoyalarını bilgi ve bilince dönüştürürler. Piyasa koşullarını, jeopolitik ortamı, tüketici güveninin niteliğini, çalışanların sorunlarını ve kendi sektörlerindeki gelişmeleri iyi bilirler. Paranoyalarını akla ve uygulama mükemmelliğine dönüştürürler.

Benim iyi bir liderde bulunması gereken altı temel özellik için verebileceğim en iyi örnek, Winston Churchill'dir. Churchill 1941 yılında Büyük Britanya'da durum hiç de parlak görünmezken, Harrow'daki son sınıf öğrencilerine şunları söyleyebilmiştir: "Onur ve sağduyu dışında büyük ya da küçük, önemli ya da önemsiz hiçbir şey için asla ve asla vazgeçmeyin." Churchill'in kendisinden daha büyük ve varlığının derinlerine işlemiş bir amacı vardı.

Lider olarak bizim yaptıklarımız, başka insanların yaşamlarını derinden etkiler. Gerçek liderler, kalıcı olan, doğru özelliklere sahiptir. İşe dürüstlük ve güvenilirlikle başlar, oradan yola devam ederler.

Liderlik kendisini her birimizde farklı biçimlerde gösterir; çünkü kültür, yaş, cinsiyet gibi unsurlar tarzlarımızı etkiler. Ancak büyük liderler, sözünü ettiğim altı özelliğin tümünü birden kendilerinde toplamış insanlardır.

Bitiş Zamanı: .....

Toplam Kelime Sayısı: .....

3. BÖLÜM

Anlamanızı ve Konsantrasyonunuzu Arttırma Teknikleri

3.1 Anlama ve Konsantrasyonunuzu Geliştirmek

Konsantrasyon Eksikliğinin Sebepleri ve Çözümleri

1. Kelime Haznesinin Sınırlı Olması Sizi Engeller

Okuduğunuz bir yazıda sürekli olarak bilmediğiniz veya tam olarak bilmediğiniz kelimelerle karşı karşıya kalırsanız; bu durumda anlama oranınız düşecektir. Ve bu, okuma hızınızı yavaşlatacağı gibi, konsantrasyonunuza da bozacaktır.

Örnek: Takımların, gelişmesinde sürekli **sinerji** ile hareket etmesi gerekir. Mutlaka kendine has özel **beyin fırtınası** grupları oluşturup sürekli **kalite çemberleri** ile çalışmalarını devam ettirmeli ve yaşayacağı **entropiyi** "nasıl minumuma indirebilirim?" diye düşünmelidir. İşte o zaman takım hedeflerine ulaşmayı garantilemiş olur.

Bu örnek yazıda koyu yazılmış kelimelerin anlamları bilinmiyorsa, bu durum okuma hızınızı, anlama oranınızı ve konsantrasyonunuzu düşürecektir.

Çözüm: Okuduğunuz bir yazıda anlamını bilmediğiniz bir kelime ile karşılaşınca altını çizin ve okumayı bitirdikten sonra anlamını öğrenin.

2. Uygun Olmayan Okuma Hızı Sizi Yavaşlatır

Genelde ilkokuldan beri beynimize yerleştiren bir inanç vardır: "Bu önemli bir konu, bunu yavaş ve dikkatli okuyun!" denir. Aslında bu hiç de iyi bir yöntem değildir. Çünkü beynimizin normal şartlarda dakikada beş yüz ile altı

yüz kelime anlayacak kapasitesi zaten vardır. Bu nedenle herhangi bir yazıyı ne kadar yavaş okursanız, konsantrasyonunuz o kadar çabuk bozulur.

Çözüm: Eğer anlama ve konsantrasyon düzeyiniz düşükse, mutlaka okuma hızınızı yükseltin. Sonuçta anlama ve konsantrasyonunuzun arttığını fark edeceksiniz.

3. Okurken Zihinsel Meşguliyeti Bırakın

Okumaya başlamadan önce hâlâ kafanız herhangi bir konu, sorun, problem veya olayda ise okuduğunuz yazıya kendinizi tam olarak veremezsiniz. Bu da doğal olarak konsantrasyonunuzu bozar.

Çözüm: Okumaya başlamadan önce şu iki şeyi yapın ve çok rahat bir duruma girerek okuyun:

a. Kendinize sorun: "Şu an okumaya hazır mıyım?" Birkaç vücut egzersizi yaparak kollarınızı, bacaklarınızı veya boynunuzu esnetin...

b. Kendinize bu yazıyı niçin okumak istediğinizi ve bu bilgiyi nerede kullanacağınızı sorun.

4. Dağınıklıktan Kurtulun

Çoğu kişi okumaya başladıktan kısa bir süre sonra kalemini, kâğıdını yanına almayı unuttuğunu fark eder ve okumaya ara verir. Bunun sonunda da konsantrasyonu bozulur.

Çözüm: Herhangi bir okumadan istenen en yüksek verimi elde etmek için, okuma odanızda okurken nelere ihtiyacınız olacağını düşünüp, bunları yanınızda bulundurarak başlayın. Mesela kalem, kâğıt, silgi, renkli kalem, çayınız, defter gibi…

5. İlgisizlik Bir Şey Vermez

Bazı kişiler okudukları yazıları bir sebepten dolayı okumak istemeyebilirler... Bunun nedeni, mecburi bir okuma olması veya konunun ilgi alanlarına girmemesinden dolayıdır. Bu nedenle konsantrasyon bozulur.

Çözüm: Kendinize şunu sorun: "Bu yazıyı en iyi bir şekilde okuyup bitirmem için ne yapmam gerekli?" Bu soru ışığında düşünün. Okuyacağınız yazının size olan faydalarına kafa yorun.

6. Motivasyon Eksikliği Sizi Etkiler

Bazı insanlar okudukları yazıyı niçin okuduklarını bilmezler, ya da buna dikkat etmeden okumaya devam ederler. Fakat bu durum sanki boşa zaman harcıyormuş gibi gelir ve konsantrasyonları çok çabuk dağılır.

Çözüm: Okuduğunuz yazıyı 'niçin' okuduğunuzu düşünün. Bu yazıyı okumamak size neler kaybettirir? Okumak neler kazandırır?

Hızlı Okurken Gözden Geçirme ve Tarama Becerisini Geliştirmek

İnsanın görme sistemi; saniyenin 20/1 i kadar sürede bir kitabın sayfasını, altı ile yirmi beş saniye arasında standart uzunlukta bir kitabın tamamını ve bir saatten az bir sürede Britannica ansiklopesidisinin tüm ciltlerinin fotografını çekebilir. Bu bölümde tüm bunlara dair ilk adımları atacaksınız.

Tarama Beceriniz: *Belli bir bilgi araştırılır*

Herhangi belirli bir bilgiyi aramak için kullanacağınız işlemdir. Sözlükte bir kelime ararken veya telefon rehberinde

bir isim bulmaya çalışırken bu işlemleri çok kolay bir şekilde yapabilmek için tarama beceriniz size çok büyük kolaylık sağlar. Okuma faaliyetinde ise bu beceri okuduğunuz yazının ana fikrini hızlı bir şekilde bulmanıza yardımcı olur.

Bu bölümdeki uygulamalar sizi bu konuda geliştirecektir.

Gözden Geçirme: *Genel bir bilgi edinilir*

Gözden geçirme, taramadan farklı bir süreçtir. Bir yazıyı okurken o yazı hakkında genel bir bakış edinmenizi sağlar. Bu becerinizi geliştirdikçe, herhangi bir yazı veya bir kitap hakkında çok kolay şekilde genel bilgiye sahip olabilecek siniz. Bu, piknik yapacağınız bir yer ararken piknik alanını genel olarak görmektir. Su kaynakları nerede? Dinlenme ve konaklama alanları neresi? Oyun için en uygun yer neresi?

44	03	45	54	21	23
85	41	76	66	90	74
39	37	54	67	56	85
18	78	45	34	37	77
16	44	66	11	24	45
24	21	78	98	66	67
86	90	08	56	78	89
12	56	54	30	54	34
98	37	65	21	76	56
34	24	47	66	89	45
21	74	34	90	54	89
08	85	89	45	98	76
45	77	44	22	33	65
34	45	89	03	21	43
67	67	45	41	45	67
34	89	67	37	76	32
11	34	89	12	54	67
98	66	43	98	45	89
56	78	76	34	66	09
30	54	34	21	78	43
21	76	34	08	56	55
66	89	45	45	89	32
90	54	89	34	54	22
45	33	98	78	88	56
22	21	76	44	90	98
43	89	22	21	43	54

Amaç: Bu sayfadaki sayılar belli aralıklarla tekrar edilmektedir. Göreviniz, bu tekrarlanan sayıları olabildiğince çabuk bulmaktır. Kendi kendinize süre tutun ve her bir seferde bu süreyi azaltın.

- Bunu günde en az üç kez yapın ve buna bir haf ta boyunca devam edin. Yine bunu uygulayacağınız sözlük çalışması yapın.

543	777	432	865	877	326
432	543	567	860	877	223
434	648	321	876	999	685
765	757	786	646	975	674
876	646	654	765	424	758
321	757	543	543	875	758
234	543	432	789	770	589
651	764	434	654	860	478
123	758	765	432	530	547
543	764	876	980	399	589
777	654	321	543	697	569
654	758	234	766	640	660
990	537	651	432	527	970
558	869	123	543	976	377
876	869	543	789	986	377
667	997	777	432	750	367
654	468	654	876	648	869
778	876	990	777	700	543
432	536	558	654	567	607
765	758	876	645	650	765
543	234	667	321	543	877
876	654	654	876	799	457
896	788	778	654	432	876
758	543	432	543	776	877
865	543	765	786	979	865
860	543	543	765	970	970
876	786	876	897	765	079
646	654	896	766	432	976
759	566	758	897	438	764

1245	5432	2450	6896	3498	3772
2450	6990	4366	7645	8744	4878
5647	5432	1245	8769	4377	4865
6899	7645	1245	7644	5647	3769
8765	7973	6588	4589	4790	5897
4790	5472	2450	6899	4609	9590
6990	2450	5748	7599	7854	4599
4787	5477	7643	4787	5677	5993
5879	1245	8765	6990	4388	5094
5878	5477	4588	2450	3767	5897
5897	2450	6888	5897	1245	4389
5647	3498	1245	6705	5472	1245
3679	4787	5647	7598	4790	2450
3767	4787	5477	5647	6872	6899
4588	7643	2450	8765	9870	5900
4677	5678	1245	9697	9765	4843
1245	7587	3450	4788	6432	5995
5794	4787	7658	4878	4783	2450
2450	8768	6870	2450	6884	2450
2450	5765	5897	6899	6478	8765
6980	5699	5897	9699	2450	6589
6754	6788	1245	4878	6096	5338
5647	7632	6899	4884	6899	7644
6888	2450	5647	6990	5999	5899
4787	2450	7645	7488	8998	4993
0543	5677	4388	5996	5890	6899
7589	2450	5647	6594	5993	4378
6899	8765	3767	4797	9875	2123
4790	5477	2450	5432	4732	5233

Hasan Şaş
Gülben Ergen
Hande Ataizi
Tarkan Tevetoğlu
lüm Gürses
Bülent Ersoy
Sakıp Sabancı
met Kaya
Burak Kut
Reçber
Deniz Seki
Emel Müftüoğlu
Mustafa Denizli
Harun Yahya
Yusuf Özdemir
İbrahim Tatlıses
Rahmi Koç
Yılmaz Erdoğan
Polat Alemdar
Kenan Dağlı
Yıldız Tilbe
Doğuş Orhan
Mehmet Emin
Mehmet Ali Erbil
Nurcan Taylan

Ahmet Serin
Cem Yılmaz
Mahsun Kırmızıgül
Pınar Dilşeker
Mahmut Tuncer
Mehmet Öz
Latif Doğan
Oya Başar
Melih Kibar
Mümtaz Soysal
İzzet Yıldızhan
Hakan Şükür
Yılmaz Ural
Ersin Yılmaz
Ural Topaloğlu
Mehmet Serdar
Halil Çetinkaya
Emre Belezoğlu
Reha Muhtar
Aydın Doğan
Kartal Tibet
Osman Sınav
Mustafa Baran Gül
Mustafa Kemal
Haluk Ulusoy

Hülya Koçyiğit
Derya Tunalı
Gülgün Feyman
Şebnem Ferah Müs-
Özlem Tekin
Yaşar Batu
Alpay Sevimli Ah-
Gamze Çetin
Haldun Taner Rüştü
Levent Kırca
Yaşar Nuri Öztürk
Yılmaz Erdoğan
Polat Alemdar
Kenan Dağlı
Yıldız Tilbe
Mehmet Emin
Davut Güloğlu
Orhan Gencebay
Sinan Özen
Kıraç Toprak
Naim Süleymanoğlu
Tarık Tarcan
Mahmut Tuncer
Mehmet Öz
Latif Doğan

Oya Başar
Melih Kibar
Mümtaz Soysal
İzzet Yıldızhan
Hakan Şükür
Hakan Ural
Ersin Yılmaz
Ural Topaloğlu
Hasan Özdemir
Mehmet Serdar
Halil Çetinkaya
Emre Belezoğlu
Reha Muhtar
Aydın Doğan
Kartal Tibet
Oğuz Atay
Mahmut Şerbetçi
Mustafa Kemal
Haluk Ulusoy
Hülya Koçyiğit
Derya Tunalı
Gülgün Feyman
Şebnem Ferah
Özlem Tekin
Yaşar Batu
Alpay Sevimli
Gamze Çetin

Haldun Taner
Levent Kırca
Yaşar Nuri Öztürk
Yılmaz Erdoğan
Polat Alemdar
Kenan Dağlı
Yıldız Tilbe
Doğuş Orhan
Mehmet Emin
Davut Güloğlu
Orhan Gencebay
Sinan Özen
Kıraç Toprak
Naim Süleymanoğlu
Tarık Tarcan
Mehmet Ali Erbil
Nurcan Taylan
Gülben Ergen
Cem Yılmaz
Mahsun Kırmızıgül
Pınar Dilşeker
Mahmut Tuncer
Mehmet Öz
Latif Doğan
Oya Başar
Melih Kibar
Mümtaz Soysal

Aşağıdaki her bir paragrafı okuyun ve daha sonra altı çizgili yere bu paragrafın ana fikrinin ne olduğunu yazın.

Paragraf-1

Fikirler basamağı, bize önemli fikir ve düşüncelere önem vermemiz gerektiğini ve bunları göz ardı etmememiz gerektiğini anlatmaktadır. Ders konusu, bir konunun temelini oluşturan belirli fikirleri içermektedir. Ana fikirler genellikle örneklerle, açıklamalarla, kanıtlarla desteklenmekte ve sık sık tekrarlanmaktadır. Öğrenci, öğretmenin bir ders boyunca anlattıklarının ana fikrini bulmaya çalışmalıdır.

.....

.....

.....

.....

Paragraf-2

Not tutulurken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır.

Öncelikle not tutulan kâğıt konusunda cömert olmamız gerekir. Boşluklar bırakarak not tutmakta yarar vardır. Hiçbir zaman küçük bir kâğıda sıkışık bir şekilde not tutulmamalıdır. Hatta not tutmak için bir defter olursa, daha düzenli not tutulur. Ayrıca sayfanın altında, üstünde, yan taraflarında boşluk bırakılırsa, buralara eksik kalan bilgiler daha sonra yazılabilir.

.....

.....

OKUMA TESTİ

Başlangıç Zamanı: .....

GÖKLERDEKİ MUCİZE

Evren

Güneş, Ay ve Dünya elbette bu gök cisimlerinin bize en yakın ve en tanıdık olanları... Ancak evrenin gözünüzle göremediğiniz yerlerinde başka gök cisimleri de var.

Uzayı konu alan çizgi filmleri ya da uzayla ilgili sinema filmlerini düşünün! Bulutların yukarısı, bu filmlerde gördüğünüz yıldızlar, gezegenler ve gök taşlarıyla doludur. Bunların her birine gök cismi denir. Bu gök cisimlerinin milyarlarcası toplanıp bir araya gelerek galaksi dediğimiz dev yıldız kümelerini oluşturur. Gök cisimlerinin hepsi çok büyüktür. Örneğin, dünyamız diğer gök cisimleri içinde küçük sayılabilecek bir gezegendir. Buna rağmen insanları, hayvanları, dağları, ovaları, okyanusları kısacası aklınıza gelen her şeyi üzerinde taşıyacak kadar büyüktür.

Samanyolu Galaksisi

Samanyolu, dünyamızın içinde bulunduğu galaksinin ismidir. Samanyolu galaksisi çok büyüktür. Tabii bütün büyük galaksilerde olduğu gibi Samanyolu'nun da bir galaksi merkezi vardır. Bu merkezde bulunan yıldızlar daha yaşlı, kırmızı ve sarı olanlardır. Galaksinin kollarındakiler ise daha çok sıcak, genç, mavi yıldızlardır. Ayrıca bu kollarda gaz ve toz bulutları da vardır.

Bu galaksi sarmal şeklindedir, aslında galaksinin şekli "rüzgâr gülü" nün şeklinin aynısıdır. Yani merkezinden dışa doğru açılan kolları vardır. Bu kollar dört tanedir. Bunlardan birinin adı "Avcı Kolu" dur. "Güneş Sistemi" denilen

gezegenler topluluğu bu kolda bulunur ve bu topluluktaki gezegenlerden biri de dünyamızdır.

Güneş Sistemimiz Samanyolu Galaksisi'nin merkeze yakın olan kısmındadır. Fakat yakın olmasına rağmen merkezin etrafındaki turunu ancak iki yüz yirmi milyon yılda tamamlar.

Dev Samanyolu, milyarlarca yıldır bu biçimini ve hareketini sürdürür. İçindeki yıldızlar son derece büyük bir süratle döndükleri hâlde, hiç şaşırmadan düzenlerini ve yörüngelerini korurlar.

Ancak yıldızların kendi kendilerine böyle bir şekil oluşturması mümkün değildir. Kendi aralarında böyle bir karar alıp en uygun biçimde dizilmeleri ve hareket etmeleri de imkânsızdır.

Bir bahçedeki taşları düşünün! Taşlar bir araya gelerek, "bir bölümümüz merkezi, diğer bölümümüz de kolları oluşturalım ve sonra da hiç durmadan ve sırayı bozmadan bahçede dönelim" diye bir karar alabilirler mi? Biri size böyle bir şey gördüğünü söylese, inanır mısınız? Elbette ki inanmazsınız... Tabii ki Samanyolu'nun tesadüfen oluştuğunu ve yıldızların kendi kendilerine aldıkları kararla hareket ettiğini söylemek de en az bu bahçedeki taşlar örneği kadar komik olur. Unutmayın, taşlar nasıl cansız varlıklarsa, gök cisimleri de cansız, şuursuz varlıklardır.

Şimdi, yolculuğumuzun başından beri sürekli bahsettiğimiz yıldızlara doğru yola devam edelim.

Yıldızlar

Yıldızlar ve gezegenler, uzaydaki "bulutsu" ismi verilen gaz ve toz yığınlarının bir araya gelip sıkışmalarıyla

meydana gelir. Gök cisimlerinin kaynağı olan bulutsular evrende oldukça önemli bir yere sahiptirler. Bulutsuların yıldızlar gibi kendi ışıkları yoktur. Bu nedenle, onları görmek çok zordur. Ancak içlerindeki gaz parladığında, yıldızlardan gelen ışığı yansıttıklarında veya ışığın kaynağının önüne geçtiklerinde görünürler.

Yıldızlar çevrelerine ısı, ışık ve enerji verirler. Çok küçük yıldızlar olduğu gibi, çok büyük yıldızlar da bulunmaktadır. Devasa olduğunu düşündüğümüz güneş orta büyüklükte bir yıldızdır ve ondan çok daha büyük yıldızlar vardır. Peki yıldızların belli bir süre yaşadıklarını biliyor muydunuz? Evet, yıldızlar canlı değildirler ama tıpkı canlılar gibi doğar, yaşar ve ölürler.

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi yıldızlar, bulutsularda oluşur ve yaşamaya başlar. Dev bir yıldız yaşamının sonuna geldiğinde ise şiddetli bir patlamayla uzay boşluğuna dağılır. Bu yıldızın dağılan parçalarından da daha küçük yıldızlar ve gezegenler oluşur. Güneş, Güneş sistemi içindeki gezegenler ve elbette bizim dünyamız da çok eski zamanlarda dev bir yıldızın patlaması sonucunda ortaya çıkmıştır. Şimdi de Güneş sistemimizin konuğu olalım. Bakalım Güneş sistemiyle ilgili neler öğreneceğiz.

Güneş Sistemi

Güneş sistemimiz, dokuz gezegen ve bu gezegenlerin altmış bir adet uydusundan meydana gelir. Bu gezegenlerin arasındaki boşlukta birçok kuyruklu yıldız ve göktaşı bulunur. Bütün bu gökcisimlerinin en büyüğü olan güneş ise tüm Güneş sisteminin kalbidir.

Güneş sistemimizin bir parçası olan bu dokuz gezegen, hem kendi etraflarında, hem de güneşin etrafında sıralanmış bir şekilde sürekli dönerler.

Güneşe en yakın olandan en uzağa doğru gezegenlerin adları şöyledir: Merkür, Venüs, Dünya, Mars, Jüpiter, Satürn, Uranüs, Neptün ve Plüton.

Gördüğünüz gibi dünyamız, güneşe yakınlık sıralamasında üçüncüdür. Güneş sistemi içinde bulunan her gezegenin farklı özellikleri vardır. Bunlardan kiminin sıcaklığı kurşunu eritecek kadar yüksekken, kimi de tamamen buzullarla kaplıdır. Bazı gezegenler tamamen gazdan oluşur. Bazıları ise ay kadar minik gezegenlerdir.

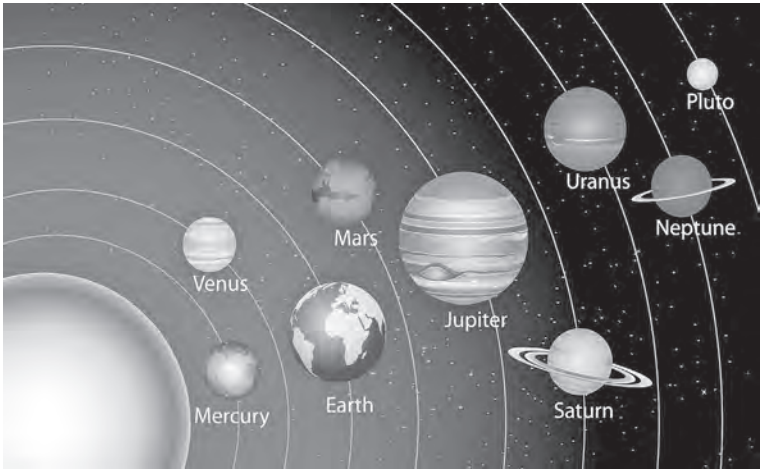
Uydularla gezegenler arasında çok uyumlu bir ilişki vardır. Gezegenler, uydularını kendilerine doğ ru çekerler. Uydular ise bu çekimi dengelerler. Eğer bu denge kurulmasaydı, uydular gezegenlere yapışır ya da kopar giderlerdi. Örneğin Ay biraz daha yavaş dönseydi, hızla Dünya'ya çarpardı. Bu ise dünyanın sonu olurdu. Daha hızlı dönseydi, bu sefer de Dünya'dan giderek uzaklaşır ve artık bizim uydumuz olamazdı. Yolculuğumuza Güneş sisteminin kalbi olan Güneş'i inceleyerek devam edelim.

Güneş

Güneş, Güneş sistemindeki en büyük gök cismidir. Çok sıcak ve yanmakta olan bazı gazlardan oluşur. Bu nedenle, yüzeyinde her saniyede eşit güçte ve milyonlarca atom bombası patlamaları olur. Bu patlamaların boyu dünyamızın büyüklüğünün kırk-elli katı olan alevler fışkırır.

Ateşten bir topa benzeyen Güneş, yüzeyinden çok büyük bir ısı ve ışık yayar. Eğer güneş olmasaydı, her zaman gece ve her yer buzla kaplı olurdu. En önemlisi, daha önce söylemiştik ya: Dünyada yaşam, yani biz olmazdık.

Uzay filmlerinden de hatırlarsınız. Uzay karanlık bir yerdir. Dünyamız da bu karanlık yerdeki bir gök cismidir.



Bu karanlık yerin içinde dünyamızı güneşten başka aydınlatabilecek ve ısıtabilecek bir gök cismi yoktur. Ancak güneşten yayılan ışık çok parlaktır. Havanın açık olduğu bir günde güneşe bakmayı denemişsinizdir. Hatırlayın bakalım... Birkaç saniye bakınca gözleriniz kamaşmıştı değil mi? Aslında güneşe bu parlak ışık nedeniyle doğrudan bakmak çok tehlikelidir. Gözlerimize bu parlak ışık zarar verebilir. Ayrıca yazın uzun süre güneşte kalmak da tehlikelidir. Hatta cildimizde uzun bir tedaviyi gerektirecek çok ciddi yanıklar oluşabilir. Çünkü güneşten yayılan ısı, özellikle yazın çok yüksek olur. Oysa güneş, dünyaya milyonlarca kilometre uzaktadır ve uzaya yaydığı ısının sadece binde ikisi dünyamıza ulaşır. Peki güneşten çok uzakta olmasına rağmen, dünyamızda sıcaklık bu kadar yükselebiliyorsa, acaba güneşin üzerindeki sıcaklık ne kadardır?

Bilim adamları, bu konuda yaklaşık sayılar verebilirler. Ama bu sıcaklığı, bildiğimiz herhangi bir şeyin sıcaklığıyla karşılaştırarak anlamak mümkün değildir...

Bir düşünün! Güneşin yüzeyindeki sıcaklığın altı bin derece olduğunu, içinde ise sıcaklığın on iki milyon dereceye kadar yükseldiğini... Bunu bildiğimiz neyle karşılaş-

tırabiliriz ki? Elimizle sıcak suya temas ettiğimizde elli dereceden fazlasına dayanamayız. En sıcak yaz günlerinde bile hava en fazla kırk-elli derece civarındadır. Güneş bize biraz daha yakın olsaydı, dünya üzerindeki her şey sıcaktan kavrulup kül olurdu. Ancak biraz daha uzakta olsaydı, bu sefer de her şey buz tutardı. Tabi ki her iki şekilde de yaşam mümkün olmazdı. Aslında benzer şekilde güneşin ısısını daha az alan kutup bölgeleri, devamlı bir buz tabakası ile kaplı... Daha çok alan ekvator bölgeleri ise devamlı sıcaktır.

Güneşin Çekim Kuvveti

Evrendeki sayısız gök cisminin birbirleriyle çarpışmadan, bir düzen içinde hareket edebilmeleri, "yörüngeleri" nin Allah tarafından çok ince bir hesap ile belirlenmiş olması sayesindedir. Gezegenlerin güneşin etrafında dönerken izlediği yola "yörünge" denir. Hiçbir gezegen yörüngesinden kopup başka bir yöne doğru hareket edemez. Çünkü gezegenler güneşin çekim kuvvetinin etkisindedir. Düşünün, siz bu satırları okurken dünyamız güneş çevresindeki yörüngesinde saatte yaklaşık yüz sekiz bin kilometre hızla ilerliyor. Bu hızın ne kadar büyük bir hız olduğunu şöyle anlayabilirsiniz: Normal bir araba ile saatte ulaşabileceğiniz en yüksek hız, ortalama iki yüz kilometre kadardır. Yani dünyanın Güneş etrafında dönüş hızı, araba ile yapabileceğiniz süratin beş yüz kırk katı kadardır. Bu konuda bir başka örnek ise şöyledir: Bir mermi saatte yaklaşık bin sekiz yüz kilometre hızla ilerler. Dünyanın Güneş etrafındaki dönüş hızı ise bir merminin hızının altmış katı kadardır.

İşte dünyanın bu yüksek hızı nedeniyle, güneşin çekim kuvveti çok önemlidir. Eğer şu an güneşin çekim kuvvetinde bir azalma olsa, olağanüstü hızı nedeniyle dünya ile birlikte uzaya savruluruz ve bu, dünyanın sonu olur...

Tam tersi bir durumda, yani güneşin çekim kuvveti artarsa, dünyamız süratle güneşe yaklaşır ve eriyerek buharlaşır. Tabii bizler de yok oluruz. Dahası, güneşin çekim kuvveti yörüngede ilerleyen gezegenlerin birbirlerine çarpmalarını da engeller. Peki ama güneş bu gezegenleri nasıl kendine doğru hızla çekebilir, hiç düşündünüz mü?

Aslında her şey çok açıktır. Bu dengeleri yaratan ve onları bu hâliyle sürekli koruyan, üstün bir güç sahibi olan Yaratıcı'mız Allah'tır.

Ayrıca çekim kuvvetine sahip olan yalnızca güneş değildir. Güneş sisteminin içindeki gezegenlerin de kendi çekim kuvvetleri vardır. Örneğin dünyanın çekim kuvveti, Ay'ı dünyaya doğru çekmektedir. Ay, bu çekim kuvvetinden dolayı belli bir uzaklıkta âdeta asılı durur. Bu sayede Dünya, Ay'la çarpışma gibi bir tehlikeden korunmuştur. Şüphesiz ki onu dünyaya düşmekten alıkoyan, Allah'ın üstün ve sonsuz gücüdür.

Güneşin çekim kuvvetine benzeyen ve insan hayatı için önemli olan bir çekim kuvveti daha vardır. Bu da yerçekimidir. Bizi yeryüzünde tutan, rahatlıkla yürüyüp koşmamızı sağlayan sebep yerçekimidir.

Elinizde bir top olduğunu düşünün. Ellerinizi çektiğinizde ne olur? Top düşer öyle değil mi? Çünkü yerçekimi onu yere doğru çeker. Fakat bu topu uzayda elinizden bıraksanız, top düşmez. Çünkü uzaya çıkıldığında yerçekiminin etkisi biter. Bu yüzden yerçekiminin varlığı bizim için çok önemlidir.

Ama çok önemli bir konu daha var: Yerçekiminin tam şu andaki ölçülerde olması da şarttır. Eğer az olsa, biraz önce söylediğimiz gibi, uzaydaymış gibi havada yürür, yere ayak basamazdınız. Rahat hareket edemez, sürekli bir

yerden bir yere sürüklenir, bir adım attığınızda zıplayıp tavana çarpardınız. Aynı şekilde eğer yerçekiminin şiddeti fazla olsaydı, bu sefer de yere yapışacağınız için yürüyemezdiniz. Ancak yerde sürünerek hareket edebilirdiniz.

Fakat bunların hiçbiri başımıza gelmez. Çünkü Allah yerçekimini yaşantımız için en uygun ölçüde yaratmıştır. Bu konuda bir örnek verirsek, daha iyi gözünüzde canlandırabilirsiniz: Ayda da dünyadaki gibi yerçekimi kuvveti vardır. Ancak bu çekim kuvveti dünyadakine göre daha azdır. Bu nedenle, ayda yaşamınızı sürdürmeniz mümkün olamaz.

Muhakkak televizyonda veya uzayla ilgili filmlerde astronotların aydaki hareketlerini izlemişsinizdir. Tüm yaşamımızı böyle geçirebilir miydik? Elbette geçiremezdik.

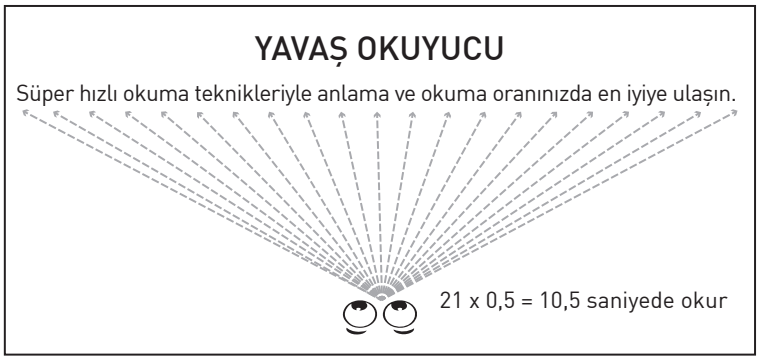
Bitiş Zamanı: .....

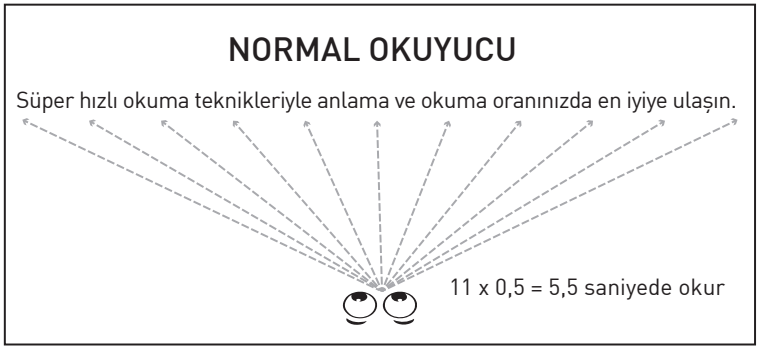
Toplam Kelime Sayısı: .....

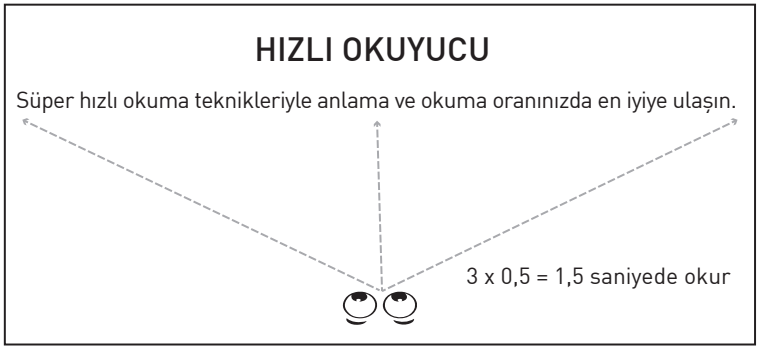
4. BÖLÜM

4.1 Hızlı Okumak İçin Teknikleri Öğrenmek

Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri







Aktif Görme Alanı



Fotoğrafik okuma yeteneği seslendirme kadar diğer tüm sorunların da giderilmesine yardımcı olacak bir tekniktir. Bilinçli olarak buna çalışmamışsak, gözlerimiz kelimeleri resimleri yoluyla değil, sesleri yoluyla tanırlar.

Fotoğrafik okuma yeteneğimizi geliştirmek için yeni bir bakış biçimi üreteceğiz. Kelimelerin resimlerine dikkat edeceğiz. Sanki kelime değil, resim okuyoruz gibi… Şu örneğe bakalım: "Kahramanlarımız." Bu kelimenin uzunluğuna dikkat edin. Satır altında uzantısı var mı? Toplam kaç hece var? Satır yukarısına uzantısı var mı? Hangi harfler ne şekilde yukarıya uzanıyor?

Aktif Görme Alanı: Gözün tek odaklanmada kesin olarak gördüğü ve okuduğu alandır. Bu alan yatay ve dikey boyutlarıyla eliptik bir görüntü oluşturur.

GÖRME VE ALGILAMA EGZERSİZİ

Amaç: Gözünüzün dikey ve yatay görme alanını genişletmektir. Bu egzersizi yapmakla gözünüz aynı anda iki satırı birden güçlü bir şekilde algılama becerisini kazanmış olacaktır.

• Çift satırda yazan kelime ve sayının üstünü kapatmak için bir kart kullanın. Her bir kelime ve sayıyı görmek için ek süre vermeksizin mümkün olduğunca kısa sürede açıp kapatarak aynı anda çift satırda ne yazdığını görmeye çalışın. Sonra gördüğünüz sayıyı noktalı yere yazın.

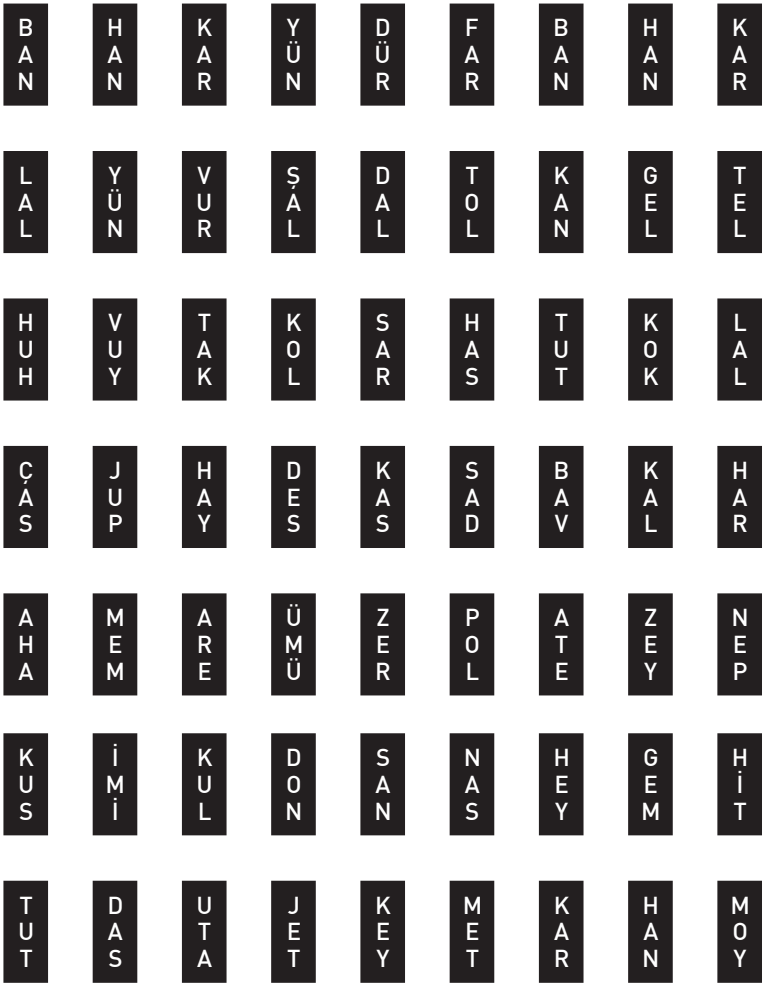
HU 74	AY 89	BU 03 .....
KO 25	CD 55	AD 12 .....
DE 45	LA 22	GA 27.....
FO 79	TI 59.....	KO 42 .....
AS 16	NE 65	YA 70 .....
RE 25	OL 67.....	AK 55 .....
MU 45	MA 11	Zİ 87 .....
TA 29	ER 23	KU 63 .....
LO 44	FO 43	CU 34 .....

TU 24	DU 17.....	PO 27.....
RE 67	ZE 17.....	SU 98.....
PO 86	TO 36.....	LA 21 .....
VE 90	JE 10	HE 45 .....
HE 65	BA 98	Tİ 67 .....
354 PUL	734 YUT	KASE 8393 .....
983 ETE	834 CEM	HERA 9820 .....
893 FUY	893 HAN	MURA 9383 .....
711 HAY.....	536 TEM	FİLO 8393 .....
982 HEY	837 KAK	EZAN 9383 .....

890 TAL	938 HAD	PÜRE 632 .....
990 TEZ	100 CUL	NALA 8398 .....
345 ZET	564 GEM	MASA 9383 .....
634 JET	355 RET	RESA 7383 .....
991 BAR	345 KİT	KUKU 8383 .....
911 PAL	243 CAK	SESA 3332 .....
243 TUT	465 HAT	POLİ 3215 .....
535 YUT	822 BOM	MUDU 4455 .....
354 FER	240 FEM	ATEŞ 6833 .....
874 TUT	450 LAL	KAŞE 7453 .....

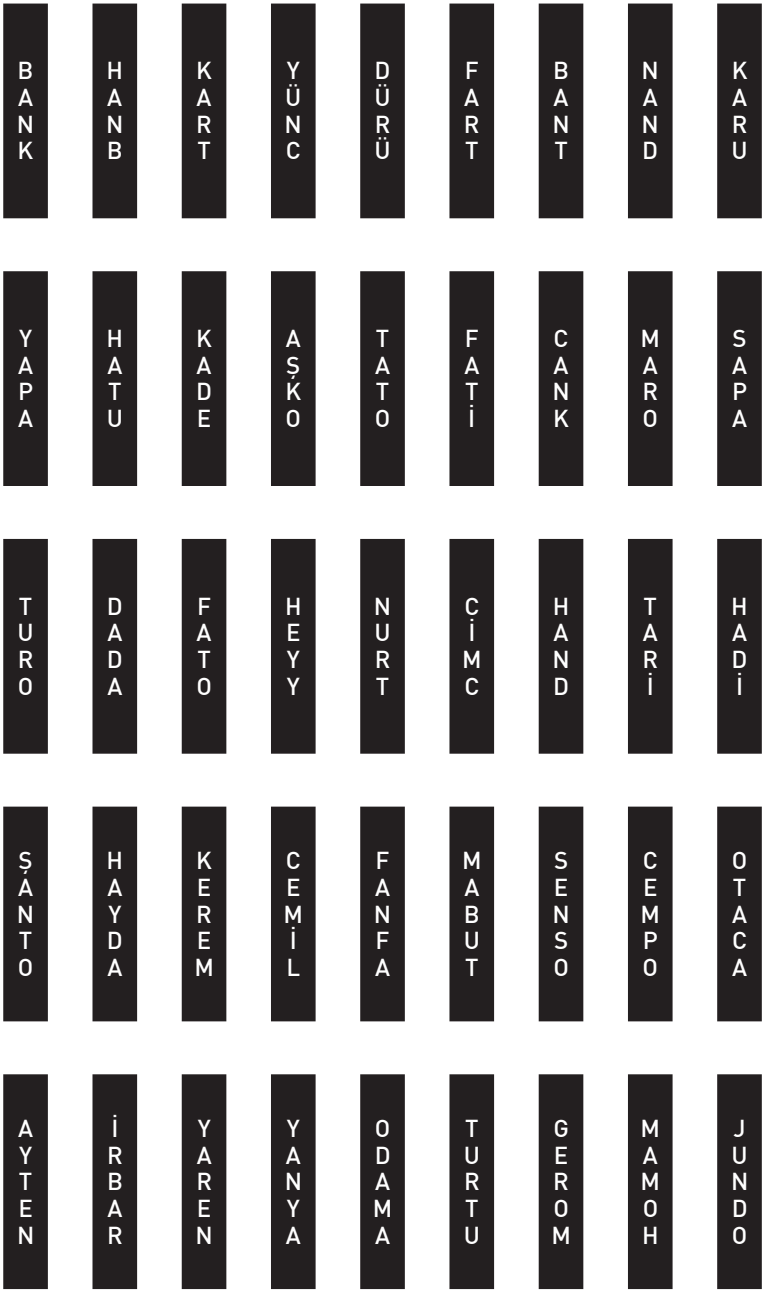
YAS	AZA	YAY	VUR	TER	DUT
ELA	MUL	YAT	RUY	SAT	UTU
TİK	ASA	SOY	SAM	SAZ	CUN
MEL	ATU	KEY	OLA	PİL	ÇİL
MİL	TUS	SAY	FİL	AHE	PAR
LES	FAY	YAT	TAY	PUL	ÜTÜ
MİL	KAS	OMİ	TİL	KİS	MIR
ATA	LOT	TOY	GEL	HAT	YAT
MUM	TAL	BİR	İNA	YUT	BUM
IZI	ŞAŞ	ELA	MAR	MAN	SET
SEL	TOS	VİN	CAM	MOD	TAT

SETRA	TESTİ	MOLAM	AHATA	YUNUS
MERAM	TİKTO	ÇANTA	NAREM	BAYBA
HAYAT	TİKTO	ÇANTA	NAREM	BAYBA
ŞİNTO	OZONO	ASARA	YANTO	KARAM
AYAKA	KAMAR	YAMAN	HANDE	ÇANTA
HAYAT	GENTO	TAMAM	OYANA	BAMBU
DEROS	PERPA	SANKO	XEROX	İHATA
CANSU	NENNİ	NARİN	UYUMU	GABES
VANAS	NERON	NURCU	NARUM	BAMBU
FANCI	HAMHA	SARAY	MANTO	LARAM
TAKTA	OPALİ	MAVİŞ	YEŞİL	KOLAY

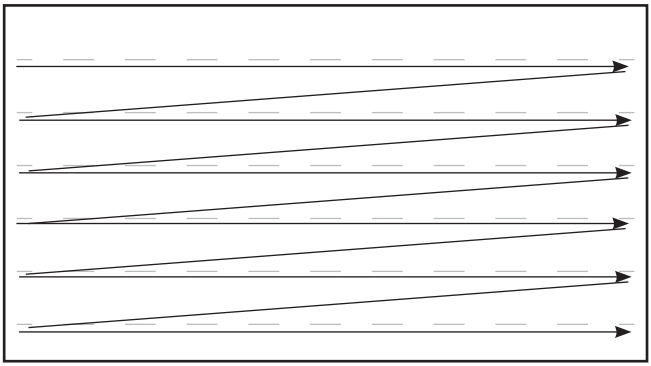


Amaç: Gözümüzün dikey olarak görüş alanını genişletmek.

• Elinize kutuları kapatacak kadar bir karton parçası alın ve sayfanın en başından başlayarak hızlıca kutuların üzerini açıp kapatın ve sonra ne olduğunu söyleyin. Bunu yaparken olabildiğince kutuyu çok hızlı açıp kapatın ve görmeye çalışın.

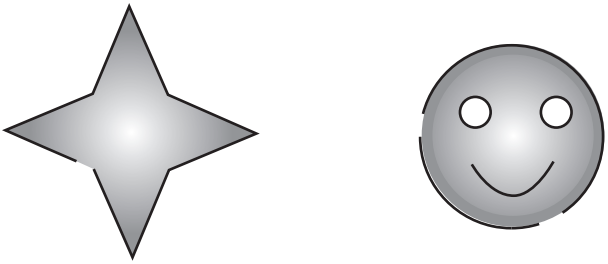

BANK HANB KART YÜNC DÜRÜ FART BANT NAND KARU
YAPA HATU KADE AŞKO TATO FATİ CANK MARO SAPA
TURO DADA FATO HEYY NURT CİMC HAND TARİ HADİ
ŞANTO HAYDA KEREM CEMİL FANFA MABUT SENSO CEMPO OTACA
AYTEN İRBAR YAREN YANYA ODAMA TURTU GEROM MAMOH JUNDO

SATIRLARI KALEMLE TAKİP EDERKEN NASIL BİR ŞEKİL OLUR?



BÜTÜNCÜ ALGILAMA İLKESİ

Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleriyle
Anlayarak Hızlı Okumak Çok Kolaydır.



Herhangi bir yazıyı okurken bütüncü tamamlama tekniğinden yararlanarak okuma hızınızı çok daha yüksek seviyelere çıkarabilirsiniz. Herhangi bir metni illa da tam olarak okumanıza gerek yok. Çünkü birinci yazıda bazı kelimeler eksik olmasına rağmen, beynin tamamlama özelliğinden dolayı ne anlatılmak istendiğini beyin çok rahat bir şekilde algılamaktadır. Yine ikinci şekilde ise şekillerdeki eksiklikleri beyin tamamlayarak tam bir kutu, daire ve kalp algılamaktadır. Bunu hızlı okumaya uyguladığınızda çok daha hızlı okuyabildiğinizi fark edeceksiniz.

ROSA MYSTICA

Requiescat
O çok yakında, yavaşça yürü
O burada, altında karın
Usulca konuş, büyüdüğünü
Duyabilir papatyaların

Altın sarısı o parlak saçlar
Hastalıktan sararmış solmuş
O körpecik o küçücük şey
Toza toprağa belenmiş

Kar gibi ak, hem benziyor zambağa
Öylesine güzel öylesine hoş
Bir kadın olduğunun farkına
Varmadan büyüyüp serpilmiş

Bir tabut tahtası, ve ağır bir taş
Düşmüş göğsünün üzerine
Kalbim daha fazla dayanamaz
O ölmüş öylece yatıyor yerde

Duyamaz artık, huzur içinde yatsın,
Duyamaz şiirlerimi şarkılarımı
Gömüldü kaldı burada hayatım
Yığın üzerime kara toprağı

Oscar Wılde

HEDEFE ODAKLAN	_____	**HAYATI YAŞA**	_____
HER GÜN OKU	_____	**SENİ ÖZLÜYOR**	_____
KENDİNE GÜVEN	_____	**ÇEVRENE SAYGI**	_____
HER YER AYDINLIK	_____	**YENİ BİLGİLER**	_____
YENİ YOLLAR	_____	**BÜYÜK DÜŞÜN**	_____
AĞAÇ YETİŞTİR	_____	**GELECEK BİZDE**	_____
HEDİYE VER	_____	**COŞKULU YAŞA**	_____

Amaç: Daha hızlı duraklamalar yapabilmenizi ve her 'görsel durak'ta daha fazla bilgi algılayabilmenizi sağlamak.

• Kutuların üstünü kapamak için bir kart kullanın. Her bir kutudaki kelimeyi görmek için ek süre vermeksizin mümkün olduğunca kısa sürede açıp kapatarak kelimeyi görmeye çalışın. Sonra gördüğünüz kelimeyi düz çizgili yere yazın.

Güçlü Bir Yaşam
Sen Kimsin?
En İyisi Ol
Seni Çok Seviyorum
Hedefim Büyük
Hep Başarıyorum
Nereden Nereye
Hey Gidi Günler
Ülkemi Çok Seviyorum
Ne Mutlu Bize
Hey Hat Geliyorum
Her Zaman Sebat
Çiçekleri Büyüt
Türk Millî Takımı
Sen Göz Nurumsun
Spor Yapmak Güzeldir
Hedefler Gücümüzdür
İnsanlara Öğret
Büyük Düşün
Yeni Yollar
Yaşamayı Seviyorum
Her Şeye Rağmen
Sözünü Hep Hatırla
Mükemmelliğin Yolu
Ailemi Seviyorum
Master Yapıyorum
İşte Bu Diyorum
Çalışmak Güç Verir
Türkiye En İyisi
Sağlık ve Canlılık
Bir Adam ve Tutkusu
Kariyer Yap
Şampiyonlarımız
Dünya Duysun
Bilgi Güçtür
Derin Bir Nefes Al
Ülkemiz Büyüyor
Kontrolü Ele Al
Öğrenmek Güzeldir
Hareket Özgürlüktür

Amaç: Aynı anda birden çok kelime görmek.

• Kelimelerin tam orta noktalarına bakarak çok hızlı bir şekilde, içten seslendirmeden, sanki fotograf çeker gibi okuyarak, anlamaya çalışmadan gözünüzü çok hızlı bir şekilde hareket ettirin. Her seferinde daha az saniyede bitirmeye çalışın. Her bir uygulamada en az beş kez uygulayın.

• Bunu her gün en az iki kere yapın.

(+1) KURALI

Bunu iyi anlamak için hızlı okuma dilinde çok sık kullanılan bir örnek vardır: Araba firmaları ya da galeriler yeni bir araba sattıkları zaman alıcıya hep şunu söylerler: Arabayı kullanmadan önce lütfen, arada bir çok yüksek hız düzeylerine çıkararak motorunu yüksek hız seviyelerine ulaşmaya alıştırın. Yeni alınan bir araba bu yüksek hıza ulaşmaya ne kadar çabuk alışırsa, daha sonra istendiği zaman rahat bir şekilde istenen hızlara çok daha kolay ulaşılır. Bu durum sadece yüksek hıza ulaşmanızda yardımcı olmaz. Aynı zamanda arabanızın daha iyi bir performans göstermesine de yardımcı olur.

Özellikle bu egzersizde gözünüzün görme alanını çok hızlı bir seviyeye ulaştırarak, anlama oranınıza dikkat etmeden, normal anlayarak hızlı okumaya geçtiğinizde, çok rahat bir şekilde yüksek bir okuma hızına sahip olmaktır.

Yani eğer bir kez gözünüzü dakikada bin kelime görecek hıza ulaştırabilirseniz. Bu kez çok rahat dakikada sekiz yüz kelime anlayarak hızlı okuyabilirsiniz demektir.

Bunun için yapmanız gereken, iki-üç hafta boyunca bu çalışmayı günde en az iki kez ayrı zamanlarda yapınız.

Bunun için:

1. Yeni okuyacağınız bir kitap seçin.

2. Bir dakikalık anlayarak hızlı okuyun ve geldiğiniz yere işaret koyun.

3. Başa dönerek okuduğunuz yeri elli saniyede okumaya başlayın

4. Tekrar başa dönerek okuduğunuz yeri kırk saniyede okumaya başlayın.

5. Tekrar başa dönerek okuduğunuz yeri otuz saniyede okumaya başlayın.

6. Tekrar başa dönerek okuduğunuz yeri yirmi saniyede okumaya başlayın.

7. Tekrar başa dönerek okuduğunuz yeri on saniyede okumaya başlayın

Özellikle bu son altıncı ve yedinci adımda kaleminizle satırları çok hızlı bir şekilde görmeye çalışın, anlamanıza dikkat etmeyin. Çünkü amacımız gözümüzün çok hızlı ve geniş görmesini sağlamaktır.

Eğer herhangi bir adımda ilk okumaya başladığınız yere ulaşırsanız, ileri gitmeyin, tekrar sayfanın başına dönerek görmeye devam edin.

Dikkat ederseniz, beşinci adımda süreniz otuz saniyeye düşüyor. Eğer bu süre içinde okumayı bitirdiğiniz yere ulaşırsanız, okuma hızınız ilk okuma hızınızın tam iki katına çıkıyor. Gözünüzü bu şekilde hızlı görmeye alıştırırsanız, bu kez çok rahat bir şekilde ilk okuma hızınızdan çok daha yüksek hızlarda bile anlayarak hızlı okuyabilirsiniz.

OKUMA TESTİ

Başlangıç Zamanı: .....

DUYGUSAL GELİŞMEK

Çocuğun duyguları da, onların anlatım biçimleri de yaşla birlikte ve insanın bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri genel gelişimi ile birlikte değişikliğe uğrar. En çok dışa vurulan duygusal tepkiler ve duygu anlatımları çocuğun yaşamında sürükleyici güç olarak alışkanlık durumuna gelmektedir.

Sevgi: Derin bir kişisel bağlanmayı içeren güçlü ve karmaşık bir duygudur. Bir başka tanıma göre de sevgi, başka bir kişi ya da varlığa karşı duyulan, cinsel yönü olan ya da olmayan güçlü bir yakınlık veya bağlılık duygusudur.

Çocuk psikologları, çocukların yeterli duygusal gelişmeye erişebilmeleri için sevilmeye gereksinimleri olduğu konusunda genelde birleşmektedirler.

Sevinç: Mutluluk ve hoşnutluğa benzer duygulardır. Sevinç, bir memnuniyet ve zevk duygusudur. Mutluluk ise şanslılık ve doyum davranışları üreten bir rahatlık duygusudur. Hoşnutluk bir doyum duygusudur, zihin rahatlığı ve evrenle uyum içinde olmak duygusudur.

Acı ve üzüntü: Sevilen bir kimseyi, hayvanı veya nesneyi yitirmenin üzüntüsünü yansıtan güçlü duygulardır. Acı ve üzüntü içinde olan kimseler umutsuzluk ve büyük bir boşluk duyarlar. Yetişkinler acıklı bir olay konusunda açık ve doğru davrandıkları takdirde çocuklara acı ve üzüntü durumunda yardımcı olabilirler.

Korku: Tehlike, dehşet, kaygı, ürkme, şiddet ve panik gibi duygularla ortaya çıkar. Küçük çocuklar genellikle aşırı gürültü, tuhaf kişi ve nesneler, alışılmamış ortamlar, ışık veya ısıda ani değişmelerle ilgili korku yaşarlar.

Öfke: Çocukların çok erken öğrendikleri bir duygu olarak, yoğun bir kızgınlık duygusunun dışa vurumudur. Korkunun yaş ilerledikçe yoğunluğu azalırken, öfkenin gerek dışa vurumu, gerekse yoğunluğu artar.

Kıskançlık: Başka bir kişinin bize göre bir üstünlük gösterdiği, ya da sevilen birisinin başkasıyla ilgilendiği kanısına varılınca takınılan tutum ve duyulan duygu olarak tanımlanmaktadır.

Çocukların bağımsızlıklarını oluşturmaya başladıkları iki-üç yaş dolayında derin kıskançlık duyguları yaşama olasılığı vardır. Kıskançlık duygusunun görüldüğü bir başka dönem çocukların ergenliğe geçmek üzere oldukları on-on iki yaşlarıdır.

Duyguların rolü: İnsanoğlu düşünce varlıkları olduğu kadar, aynı zamanda da duygu varlıklarıdır. Gerçekten insan duyguları kimi kez düşünceler üzerinde denetim kurar.

Duygular, yaşam deneyimlerini düzeltmekte önemli bir rol oynar. Onlar olmadan yaşam düz, coşkudan yoksundur. Duygular genelde belli bir biçimde davranmak için iteleyici veya güdüleyici bir rol oynar. Bir kimseyi ötekine yaklaştıran veya onu bir ötekinden uzaklaştıran bir iç güç oluşturur. Duygular, aynı zamanda belirli sorunların da nedenidir.

Örneğin okulda zayıf alan çocuklar, genelde evde veya toplumsal yaşamlarında sorunların duygusal kırıklığının olumsuz etkisi altında kalırlar. Korku, öfke ya da güven eksikliği bir çocuğun uygun biçimde tepkiler gösterme yetisini çoğu kez azaltabilir.

Duyguları Etkileyen Etmenler

Olgunlaşma: Biyolojik olgunlaşma çocuktan çocuğa değişir ve bu olgunlaşma durumu onların duygusal gelişimlerini de ona göre etkiler. Beyin ve beden olgunlaştıkça, çocuğun işlevsel yapısı da daha karmaşık duruma gelir. Örneğin bellek olgunlaşıp düş ve yetisi arttıkça çocuğun duygusal tepkileri de yeni boyutlar kazanır.

İç salgı bezleri, bedensel işlevlerin düzenlenmesine yardımcı olduğu gibi, duygularda da önemli bir rol oynar. Örneğini hipofiz bezi, troid bezi ve böbreküstü bezi -adrenal- duyguları ve davranışı önemli ölçüde etkiler.

Çevre: Sağlıklı bir duygusal gelişim, çocuğun kendini güvende bulup başkalarına karşı güven duygusu geliştirebileceği, içtenlik ve güvenle ilişkiler kurabileceği fiziksel ve psikolojik kurguyu oluşturur. Gerek ailede, gerekse topluluk içinde çocukluk, yaşam deneyimleri sevgi dolu bir yaklaşım ve özenli ilgiyle çevrelendiği takdirde, sağlıklı bir duygusal gelişim ortamı kurulmuş olmaktadır. Buna karşılık çocuklar başkalarını sürekli dışlayıcı, umursamaz, alaycı olarak algılandıkları zaman onlar da toplumsal daha az kabul edilebilecek kimseler olabilir, hep gördükleri davranışları kendilerine model olarak almaya başlar ve hiç istenmeyecek benlik imgesi oluşturabilirler.

Dil ve iletişim becerileri: Normal gelişim süreci içinde çocuklar dillerini ve iletişim becerilerini ilerletirler. Gülme veya ağlama gibi tepkilerden, kollarını sallamak, atlamak, gülümsemek, basit sözcüklerle konuşmak gibi evrelere doğru geçerler. Sözel becerileri geliştikçe, duyguları üzerine daha çok konuşmaya başlarlar. İletişim yeteneğinin giderek artması, çocuğun benmerkezciliğinde azalma ve bilişsel yeteneklerdeki artmayla yakından ilgilidir.

Toplumsallaşma: Çocukların duygusal tepkileri kendiliğinden ortaya çıkmakla birlikte, onların toplumsal etkileşiminin bir sonucudur.

Uygun sınırlar ve örnekleyici modeller çocukların duygularını toplumsal bakımdan kabul edilebilecek biçimlerde dışa vurmalarını öğrenmelerine yardımcı olur. Sınırlar konulmuş veya kendilerini açıkça anlatmaları engellenmiş çocuklar, sonunda ciddi duygusal sorunların ortaya çıkmasına yol açacak biçimde duygularını bastırmak veya saklamak durumunda kalabilirler. Sevgi, sevinç, mutluluk gibi duyguları yaşama olanakları bebekliklerinden başlayarak verilmemiş çocuklar, en üst fiziksel, bilişsel ve toplumsal gelişimden yoksun kalı; hareket, dil ve ussal becerilerinde olası gecikmelerle karşılaşırlar.

Günlük yaşamında sevgi ve ilgiden yoksun bırakılmış küçük çocuklarda kişiler arası ilişkilerde sıkıntı çeker, başkalarından çekinme, saldırganlık, düşmanlık gibi uygun olmayan toplumsal eğilimler gösterebilirler.

Kişilik ve mizaç özellikleri her bireyde zaman, yer ve koşullara göre değişiklik gösterdiği için, bir çocuğu" sinirli", "saldırgan", "öfkeli" gibi kişiliği konusunda toptancı çıkarımlarla duygusal yargılara vararak nitelemek uygun bir yol değildir. Çocuklardaki bireysel farklılıklar, değişen yaşam deneyimleri ve yetişme biçimleriyle birlikte, duygusal etkileşimlerinin niteliğini de belirleyici öğelerdir.

Güdülenme: Psikolojik bir kavram olarak, bireyi, belirli koşullarda belli bir eylem veya davranışa iten içsel durumuyla ilgilidir. Duygu ve güdülenme, insan etkileşiminde, birbiriyle bağlantılı durumlardır. Toplumsal bir konumda, güdüleyici gücün etkenliği, çocuğun kendini ve bir durumda gereksinimlerini nasıl algıladığına, gördüğüne bağlıdır. Algılama, duygulanma sürecini başlatmakla birlikte, arkasından gelecek duygular, algılama sürecini de

etkileyecektir. Duygu ile birlikte genellikle eylemde bulunma dürtüsü de ortaya çıkar.

Tüm insan yönelimlerinde temel olan duygular ve duygulanmakta egemen olan etmenler, çocuğu eyleme geçirerek güdülenmeyi desteklemekle kalmaz, bu eylemin alacağı biçimi de etkiler.

Duygusal Gelişim Aşamaları

Duygusal gelişim bebeklikten başlayarak...

a- İlk yakın duyguların gittikçe ayrımlaşması ve işlenmesi...

b- Daha sonra yeni, karmaşık duyguların ortaya çıkması özelliklerini gösterir.

Duygusal gelişim, yaygın duygusal tepkilerin sergilenmesi doğumdan hemen sonra başlasa da, öncelikle olgunlaşmanın ve öğrenmenin bir sonucudur. Değişik duyguların sıklık derecesi, yoğunluğuve süresindeki ayrılıklarda genel olarak kalıtım, olgunlaşma, çevresel koşullarla günlük yaşam deneyimleri ve kişisel sağlık durumunun bir bileşkesidir. Çocuğun benlik ve dünya görüşü, her aşamada yer alan duygusal yaşam deneyimlerinden büyük ölçüde etkilenmektedir.

Bebeklik Döneminde Duygusal Gelişim (0-2 Yaş)

Bu aşamada, anne, çocuğun enerji, güç ve güvenlik kaynağı görevini görür. Anne bebek ilişkisinin niteliği daha sonraki gelişme aşamasının da niteliğini belirler. Duygular bu dönemde çocuğun dil sistemini de oluşturur; çünkü acı ve sevinç duygularının dışa vurulmasıyla çocuk hoşnutluğu ya da hoşnutsuzluğu yanında gereksinim ve isteklerini

de iletmek olanağı bulur. Çocuğun ilk yıllardaki duygusal gelişimiyle bilişsel gelişimi arasında çok yakın bir ilişki vardır. Her iki gelişim birbirini etkiler; iyi bir duygusal ortamda yetişen çocuk, bilişsel gelişimini daha çabuk tamamlar. Bilişsel zemin çocuğun daha etkin duygusal ilişkiler geliştirmesini sağlar

İlk Çocukluk Döneminde Duygusal Gelişim (2-8 Yaş)

Bu aşama, çocuğun en yakın aile ortamı içinde ve ötesinde günlük yaşam deneyimlerini kazandığı aşamadır. Çocuğun dünyası gerek insan davranışlarını, gerekse çevresinin fiziksel-maddî bileşenlerini araştırıp bulgulamak için etkinlik odağı olmaya başlar. Çocuk yine de annenin duygusal desteğine gerek duyar; ancak anlamlı etkileşimler onun da ötesine yayılarak, eksen kişi olarak baba veya başka önemli kişilere doğru daha geniş bir topluluğa yönelir...

Bu aşamada duygusal denetim biçimlenmeye başlar, ancak çocuk güçlü duygularını dışa vurmaktan çekinmez. Dil becerilerinde üstünlük ve artan bilişsel yetiler, çocuğun duyguları dışa vurmanın toplumsal bakımdan kabul edilebilecek yollarını bulmak yeteneğini geliştirmesine yardımcı olur.

Okul Çağında Duygusal Gelişim (8-12 Yaş)

Bu dönem çocuğun öz kimliğini aramaya başladığı bedenle beyin somut bir düzeyde işlev gören bir kaynak olarak kullanıldığı dönemdir. Çocuk, bu dönemde ilişkilerinde başkalarına yardım bağımlıdır, toplumsal bakımdan kabul edilen bir insan olarak işlevde bulunmayı istedikçe, duygularını daha geniş bir denetim içinde dışa vurur. Dünyaya daha geniş bir anlamda bağlanma, çocuğun duygusal destek kaynaklarında başka bir değişimi sağlar.

Bu dönem çocuğun öz kimliğini aradığı dönemdir.

İlk Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim (12-16 Yaş)

Bu dönemde ergen, soyut düşünceye doğru ilerler; artık öğrenme mantığın somut yöntemleriyle, deneme yanılma ve neden sonuç ilişkisi ile sınırlanmış değildir.

Duygusal yönden yine benlik duygusu ile desteklenmekle birlikte, genç, bu yaşlarda soyut düşüncelere ve içselleşen duygulara daha çok bağlanır. Yaşıtları ve toplum tarafından genelde kabul edilen toplumsal bir katılımcı olarak uygun biçimde etkileşimde bulunabilmek için duygularını denetim altına almada artık yeteneklidir.

Çocukluktan ergenliğe bu geçiş döneminde hormonal değişimler ortaya çıkmaya ve birey içsel duygu ve kaygılarının göstergesi olarak kendi cinselliğine karşı daha duyarlı olmaya başlar. Bu süreçte, gerçek duygularını paylaşmaktan çekinme eğilimi içindedir.

Son Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim (16-20 Yaş)

Bu aşamada gençler, kişisel bakımdan kendilerine zevk verecek biçimde toplumsal ve zihinsel becerilerini uygulamaya çalışırlar. Duygularını ve zihinsel yeteneklerini deneyerek yaşamak onların ilgisini çeker.

Bu dönem, daha içli dışlı ilişkilerin ve yeni duygusal bağlantıların bulunmaya çalışıldığı bir aşamadır.

Duygular daha çok sanatsal biçimler ve kültürel gelenekler içinde anlatılır. Genç, zamanla kendisi hakkında özel düşünceler geliştirerek, bunun başkalarıyla yaşamla, evrenle ilişkisi aracılığıyla dünya ile daha geniş anlamda bir bağlantı kurar. Kendini daha bağımsız hissetmesi, duygusal yönden "huzursuzluk" ve "bunalımların"

da azalmasına neden olur. Artık "gemi çalkantılı sulardaki yolculuğunu bitirmiş, sakin bir limana ulaşmış" gibidir. Artık bir yetişkin gibi düşünmeye sorumluluklar üstlenmeye hazırdır.

Bitiş Zamanı: .....

Toplam Kelime Sayısı: .....



5. BÖLÜM

5.1 Etkin Okuma Teknikleri



Çok Hızlı Okuma Teknikleri

Okuyucuların okuma hızlarını ve okuduklarını anlama yeteneklerini geliştiren, ihtiyaç duydukları bilgiye çabuk ve etkin bir şekilde ulaşmalarını sağlayan komple bir sistemdir. Bu sistemin tam olarak uygulanması sonucu, üç ile altı haftalık bir süre sonunda, okuyucunun hızı ortalama üç kat arttığı gibi kavrama yeteneği de dikkate değer bir oranda yükselir. Çok Hızlı Okuma alışkanlığını tam olarak yerleştirmek için yirmi günlük bir süre içersinde, her gün yarımla bir saat arası pratik ve egzersiz yeterlidir. Bu süre sonunda göze ritim ve hız, beyne de alışkanlık ve etkin esnek bir tutum kazandırıldığında, sistem tam olarak oturtulmuş olur.

Çok Hızlı Okuma Teknikleri dört aşamadan oluşur:

1. Fotografik okuyun...

2. Ön okuma yapın...

3. Çok hızlı okuyun...

4. Derin okuyun...

Okuyucu her aşamayı ilk önce öğrenir, ardından egzersizlerle bu aşama konusunda ustalaşır; ve tüm aşamaların ardı ardına uygulanması sonucu, çabuk okuyan ve kavrayan etkin bir okuyucu hâline gelir.

1. Fotoğrafik Okuyun

'Süper Hızlı Okuma Sistemi'nin ilk aşaması, Fotoğrafik Okuma'dır. Okuyucu, ilk önce basit bir konsantrasyon/gevşeme yöntemiyle değişik bir ruh hâline girer. Bu ruh hâli beden relaks/zihin canlı beynin okuması ve öğrenmesi için en hazır olduğu durumdur. 'Relaxed Alertness' olarak isimlendirilen bu zihin durumuna giren okuyucu, daha sonra metne hiçbir yere odaklanmaksızın bütün bir şekilde bakar fotografik okur. Bu bakış, normal okumanın aksine, keskin bir bakış değildir. Üç boyutlu bir resme bakarmış gibi, metni tüm olarak fark etmek, algılamaktır.

2. Ön Okuma Yapın

İkinci aşama, okumaya hazırlık aşamasıdır. Amaç, 'Çok Hızlı Okuma'dan önce metinle tanışıklık kurmak, metin hakkında bir ilk fikir elde etmektir. Ön okuma sayesinde, okuyucu konuya aşina olacağından, parçaya ilgi ve merakı artar. Hâliyle metni daha çabuk ve daha etkin bir şekilde okur. Okuyucu, metnin önemli noktalarına hızlıca bir bakarak konuyu öğrenir, daha sonrasında bu metni ne amaçla okuduğunu gözden geçirir. Böylece, ön okumuş, yani metni okumaya hazır hâle gelmiş olur.

3. Çok Hızlı Okuyun

İnsan okurken, göz metin üzerinde hareket eder. Bu hareket esnasında göz belirli noktalarda duraklar ve gördüğü kelimenin ya da kelime gruplarının resmini çekip beyne yollar. İşte sistemin temelini oluşturan 'Çok Hızlı Okuma', okurken gözün metin üzerinde daha hızlı kaydırılması ve daha geniş kelime gruplarına bakılmasıdır.

Çeşitli egzersizler sonucu göz hızlanır ve ritim kazanır. Bu süreç içersinde göz hızı arttırılana kadar ve geniş bloklar hâlinde bakma alışkanlığı edinilene kadar metinler anlamadan okunmalıdır. Alışkınlık edinildikten sonra, anlama beraberinde gelecektir. Okuma verimi, amaç doğrultusunda okumayla, etkin okumayla metne sorular sorarak okuma, esnek okumayla okuma amacına göre esnek bir tutum takınabilmek, arttırılır.

4. Derin Okuyun

Son olarak, okuyucu metni okumayı tamamladıktan sonra önemli noktaları tekrardan gözden geçirir. Bu aşama, metnin derinlemesine okunmasıdır. Bunu uygularken, okuyucu, okuduklarını daha iyi özümsemek ve daha iyi akılda tutabilmek amacıyla notlar alır, neden-sonuç bağlantıları kurar, hiyerarşik şemalar oluşturur, zihin haritaları çizer. Böylece 'Süper Hızlı Okuma Sistemi' tamamlanmış olur. Bu sistemi oturttuktan son ra okuyucu amaçladığı bilgiye daha çabuk ulaşacak, okuduğunu daha iyi anlayacak ve daha uzun süre akılda tutacaktır.

Egzersiz Sonrası Neler Yapılmalıdır?

• Her gün en az on beş dakika anlayarak hızlı okuma yapın.

• Her gün en az üç bölüm hâlinde ayrı ayrı zamanlarda minimum beş dakikalık çok hızlı okuma egzersizleri yapın.

• Haftanın bir günü mutlaka iki yüz elli veya beş yüz sayfa arası bir kitabı mutlaka çok hızlı görecek şekilde uygulama yapın.

• Günlük okuduğunuz yazıları mutlaka anlayarak hızlı okumaya başlayın.

• Kelime haznenizi zenginleştirmek için mutlaka yeni bilgiler öğrenmeye özen gösterin.

• Göz sağlığınızı en iyi şekilde koruyun.

• Okurken mutlaka ara vererek okuyun. Gözlerinizi sık sık dinlendirin.



OKUMA TESTİ

Başlangıç Zamanı: .....

GÖZDEKİ MUCİZE

Bu cümleyi siz okuyup bitirinceye kadar gözünüzde yaklaşık yüz milyar işlem yapıldı. Belki inanması güç; fakat dünyanın en muhteşem aygıtlarından bir çiftine sahipsiniz. İnsanoğlu hâlen bir benzerini üretemedi. Üretmek şöyle dursun, bu sistem hakkında bilinenler bilinmeyenlerin yanında hiç kalıyor.

Yaşamımızda sahip olduğunuz her şey gözlerimiz sayesinde bir anlam kazandı. Ailenizi, dostlarınızı, evinizi, işinizi, kısaca yaşamınız boyunca karşılaştığınız her şeyi gerçek anlamıyla gözleriniz sayesinde tanıdınız. Onlarsız dış dünyayı hiçbir zaman tam olarak bilemezdiniz. Gözleriniz olmasaydı, bir rengin, bir şeklin, bir manzaranın, bir insan yüzünün, güzellik denen kavramın nasıl bir şey olduğunu hiçbir zaman hayalinizde canlandıramazdınız. Oysa gözleriniz var, bu sayede etrafınızı görüyor, şu anda da önünüzdeki yazıyı okuyorsunuz.

Dahası, görmek için hiçbir çaba harcamıyorsunuz; sadece görmek istediğiniz şeye doğru bakıyorsunuz. Gözünüze, gözün içindeki organellere, gözden beyne giden sinirlere ve beyninize "bakın, görün, şu işlemleri yapın" emri vermiyorsunuz. Tıpkı yeryüzünde yaşayan ve yaşamış milyarlarca insan gibi, sadece bakıyor ve görüyorsunuz. Bir cisme odaklanıp onu net görmek için göz merceğinizin cismin uzaklığına göre alması gereken yarıçapın optik ölçümlerini, merceğe bağlı kasların çok hassas kasılma oranlarını hesaplamıyorsunuz.

Yalnızca o cismi net görmek istiyorsunuz; gerisi saniyenin çok küçük bir diliminde sizin için otomatik olarak

hâllediliyor. Bunun ne kadar büyük bir mucize olduğu, bu kadar insan gibi belki bugüne kadar sizin de aklınıza gelmedi.

Üstelik böyle mükemmel bir aygıta sahip olmak için de hiçbir çabanız olmadı. Doğduğunuz anda gözlerinizi de özel bir rahatsızlığınız yoksa son derece kusursuz bir yapıya sahip olarak buldunuz.

Gözün Kusursuz Tasarımı

Göz, oldukça karmaşık bir yapıya ve çok özel bir işleve sahip olmasına rağmen, bedenimizde çok küçük bir yer işgal eder. Tıpkı değerli bir mücevherin kutusunda saklanması gibi, kafatasımız içinde dış etkilerden korunacak bir biçimde saklanır. Sahip olduğu görevin önemiyle doğru orantılı olarak, üstün bir tasarım sayesinde korunur.

Gözler, altı kemik uzantısıyla kafatasına bağlanan, etrafları özel dokularla çevrelenmiş göz yuvaları içinde, koruyucu bir yağ yastıkçığı üzerine yerleştirilmişlerdir. Burun kemeri, kaşlar ve elmacık kemikleri tarafından dış etkenlere karşı korunurlar. Gözleri çevreleyen tüm bu kemik ve dokular hep birlikte "göz çukuru" orbita olarak adlandırılır.

Gözler, çok iyi korunmalarının yanı sıra vücutta, görmeyi en rahat ve en ideal biçimde sağlayacak bir bölgeye yerleştirilmişlerdir. Bu bölge, vücudumuzu ve uzuvlarımızı en mükemmel şekilde kontrol ve idare edebilmemizi sağlayacak bir konuma sahiptir. Bir örnek olarak, gözlerimizin bacaklarımızın üzerinde bulunduklarını düşünelim. Yalnızca yürüdüğümüz bölgeyi göreceğimizden, vücudumuzun üst kısmı, özellikle de başımız sürekli olarak bir yerlere çarpacaktı. Ayrıca böyle bir durumda yemek yemek, elleri kullanmak gibi pek çok hareket başlı başına

bir sorun hâline gelecekti. Bu sadece bir örnektir. Gözlerimizin şu anki yerleri dışında vücudumuzun herhangi başka bir yerinde bulunmalarının doğuracağı sakıncaları saymakla bitmez.

Dahası, gözlerin başımızda bulunması, onların her an sağlık ve emniyetini sağlama bakımından da en uygun durumdur. Boynun küçük ve hızlı bir refleks hareketiyle, göze zarar verebilecek herhangi bir cisimle teması engellenmiş olur.

Gözler yüz üzerinde de en ideal konumda bulunurlar. Acaba gözler yüzün başka bir yerinde, örneğin burnun altında bulunsalardı ne olurdu? Hem emniyet açısından riskli bir durum oluşur, hem de estetik olarak oldukça çirkin bir görünüm meydana gelirdi. Görüş açısı da şu ankinden çok daha kısıtlı olurdu.

Gözlerin her yönden, olabilecek en ideal yerde, simetrik bir biçimde bulunmaları estetiğe de son derece uygundur. İki gözün arası ortalama tek göz boyundadır. Bu oran bozulduğunda, gözlerin arası daha açık veya daha yakın olunca yüzün tüm ifadesi değişir.

Göz Kapakları

Gözler vücudun dış dünyaya açılan pencereleridir. Bu pencerelerin korunması ve bakımı özel bir sistem sayesinde sağlanır. Göz kapakları, mükemmel bir şekilde işleyen bu sistemin en önemli parçalarından biridir.

Göz kapaklarının görevi, göz küresini korumakla birlikte, konjonktiva ve korneayı her an belli bir nem oranında tutmaktır. Göz kapaklarının iç kısmında bulunan konjonktiva adlı katmanın damarları, uykuda oksijen alamayan gözün dış tabakasını besler.

Gerektiği zaman göz yuvasının üstünü tamamen ve sıkıca örtebilen göz kapağının derisi, vücudun diğer kısımlarına göre çok daha incedir. Göz kapağı derisinin alt tabakası yağsız ve çok gevşektir. Kan bu bölgede kolay toplanır. Eğer göz kapağının derisi kalın ve yağlı bir yapıya sahip olsaydı, gözlerin açılıp kapanması oldukça zor bir işlem olurdu. Herkes gün içinde hiç farkında olmadan binlerce kez gözlerini kırpar. Bu hareket istem dışı olarak yapılır ve bu sayede gözler yoğun ışık temasından ve yabancı maddelerden korunur. İşlemin otomatik olarak yapılması da çoğu insanın farkında olmadığı bir nimettir.

Bu temizlenme otomatik olarak yapılmasaydı ne olurdu? Böyle bir durumda insan göz kırpmayı yalnızca gözünün içinde rahatsız edici miktarda pislik biriktiğinde hatırlardı. Bu da gözün mikrop kapmasına neden olurdu. Gözler tamamen temizlenemediğinden, puslu, bulanık bir görüntü meydana gelir, göz kırpmak büyük bir külfet olur ve insan gün boyunca sürekli göz kırpmayı unutmamaya konsantre olmak zorunda kalırdı.

Her birkaç saniyede bir göz kırpıldığında, göz kapakları tıpkı araba camı silecekleri gibi gözleri sulandırır, pislikleri temizler. Uyku sırasında ise göz kapakları kapalı olduğu için gözler kurumaya karşı otomatik olarak korunur.

Göz kapağı, kavisli göz yapısının üstüne kusursuz olarak oturan bir mekanizmadır. Bu mükemmel uyum sayesinde, göz kapağının açılıp kapanması esnasında gözün ön yüzeyinde temas edilmeyen hiçbir nokta kalmaz. Göz kapağı, gözü bu şekilde kusursuz olarak sarmasaydı, kalan boşluklardaki yabancı maddelerin temizlenmesi mümkün olmayacaktı.

Açılıp kapanma esnasında, göz kapağının içinde bulunan özel bir bezden (meibomius bezi) gelen yağlı bir salgı, kapakların birbirlerine yapışmalarını engeller ve göz



kapaklarının kaymasını kolaylaştırır. Göz kapağının uyurken kapalı durması da çok önemlidir. Eğer göz kapağı uyurken kapanmasaydı, uyumak insan için son derece zor bir işlem hâline gelecek, uyuyabilmek için karanlık bir odaya ihtiyaç olacak ve gündüzleri hiç uyunamayacaktı.

Uyku esnasında açık kalan gözler ise her türlü dış etkiye karşı savunmasız kalacaktı. Göz kapaklarının önemini daha iyi anlamak için mevcut durumun tam tersini düşünelim. Eğer göz kapağı diye bir şey olmasaydı, yeryüzündeki insanların tamamı çok kısa bir süre içinde kör olurdu. Gözün üst tabakasını oluşturan kornea kurunamayacak, göz kısa bir süre sonra görevini yapamamaya başlayacaktı. Göze girecek en küçük bir toz tanesi bile zamanla büyük problemler yaratacak, göz hemen mikrop kapacaktı. En küçük darbelere karşı korumasız kalan göz, her an kör olma tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktı.

Örneğin lagoftalmi adlı hastalıkta göz kapakları ya tamamen kapanamaz, ya da çok zor kapanır. Bu durumda korneanın nemlenmesi tehlikeye gireceğinden, korneada kurumaya bağlı olarak iltihaplanma görülür. Bu hastalığın uzun süre devam etmesi durumunda ise kalıcı göz bozuklukları oluşabilir.

Göz kapakları kapanamadığı ve göz sıvısı da bulunmadığı için göz sürekli temizlenmeli ve mikrop kapmayacak hâle getirilmelidir. Sabaha kadar sürekli açık kalan göz, sabah uyanıldığında, her türlü toz, kir ve pislikle dolmuş bir duruma gelir. Erken uyarı sistemi olan göz, mevcut bir erken uyarı sistemi sayesinde tehlikelerden korunur. Bu sistemin temel prensibi, göze yönelik bir tehdit karşısında, gözün etrafında ya da üzerinde bulunan sinirlerin göz kapağını devreye sokmasıdır. Bu sinirler göz kapağını çalıştıran kasları uyarırlar.

Göz kapaklarının kapanıp açılmasından sorumlu farklı kas çeşitleri vardır. Bu kaslara bağımlı olarak göz kapaklarının hareketi üç şekilde olur:

- Göz kırpma
- Refleks olarak kapanma
- İsteğe bağlı olarak kapanma

Göz kırpma

Göz kırpma, hava ile temas hâlinde yaşayan ve göz kapağı bulunan omurgalılara ait bir özelliktir. Dakikada yaklaşık on-yirmi kere istemsiz olarak kapanır. Sürekli okuma, dikkat yoğunlaştırma ya da havadaki nemin artması gibi etmenler göz kırpmayı azaltır. Üzüntüler, sıcaklığın veya ışığın artması gibi etkenler de göz kırpmayı arttırıcı rol oynar. Bu sayede gözün temizliği, insanı meşgul etmeyen otomatik bir sistemle sağlanmış olur.

Refleks olarak kapanma

Refleksler, insanın çeşitli dış uyaranlara, irade dışında ve çok kısa bir süre içinde verdiği tepkilerdir. Gerekli durumlarda göz kapağını da harekete geçiren bu refleks

mekanizması, tehlikelere karşı bir sigorta işlevi görür. Korneaya, kirpiklere, hızlıca kaşların ortasına ya da alına dokunma, göz kapağını uyaran refleksin oluşmasına neden olur.

Eğer göz kırpma refleksini meydana getiren sinir ağı incelenirse, bu ağın ne kadar incelikle planlanmış bir yapıya sahip olduğu açıkça görülür. Çünkü yukarıda belirtilen her refleks için göz kapağına taşınan uyarılar farklı sinir yollarından geçmektedir. Yani gözün etrafı çok sayıda erken uyarı sistemiyle donatılmıştır.

Beyin, çok kısa sürede gelen bu uyarıları değerlendirir ve ilgili kaslara sinir uyarılarının gitmesini sağlar. Bu işlemler sırasında sinir uyarıları yollarını hiç şaşırmadan saniyenin binde biri kadar kısa bir süre içinde beyne ulaşır.

Beyinden gelen emir sonucunda göz kapağı, gözü yabancı maddelerden korumak veya silecek görevini yerine getirebilmek için tam zamanında kapanır. Mevcut tehlikenin anında tanınması, farklı durumlara ait reflekslerin ayrı sinir yollarından, birbirine karıştırılmadan sinyal olarak ulaştırılması son derece karmaşık işlemlerdir.

İnsan, çevresinde devamlı olarak değişen şartlar karşısında hayatını devam ettirebilmek için, dışarıda olup biten olaylardan tam zamanında haberdar olmalıdır. Bu yüzden göz kırpma işlemi insanın dış dünyayı algılamasını engellemeyecek kadar kısa bir süre içinde gerçekleşir. Eğer bu işlem uzun sürseydi, çok büyük tehlikeler söz konusu olabilirdi. İnsan gözünü kırpma işlemiyle meşgul olduğu bir anda bel ki de üzerine gelen bir kamyonu fark edip kaçmaya fırsat bulamazdı.

KAYNAKÇA:

1. Anthony Rain: Hızlı Okuma Teknikleri

2. Ertan Şimşek: Profesyonel Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri