
ANLAYARAK
HIZLI OKUMA
VE
ÖĞRENME
Cemal Kondu
Okumanın çok boyutlu işlevi ekseninde düşünme ve zihninizi kullanma yollarını değiştirerek tahmin edemeyeceğiniz bir hızla okuma tekniğini öğreneceksiniz
5. BASKI
HIZLI OKUMA CD'si HEDİYELİ
akis kitap

Anlayarak HIZLI OKUMA ve Öğrenme

akis kitap

© AKİS KİTAP Tüm yayın hakları yayınevine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılamaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.



Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme

Cemal Kondu

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay
Editör : Zeynep Özkan
Kapak Tasarım : Gökhan Koç
İç Tasarım : Ayşe Sevinçgül
Baskı-Cilt : Kahraman Ofset
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad.
No:34 Bağcılar - İstanbul
Tel: 0212 629 00 01 Faks: 0212 628 73 12
Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri
5. Baskı : Aralık 2008 İstanbul
ISBN : 978-605-0052-49-7

AKİS KİTAP
Kitap Yayıncılık San. Tic. A.Ş.
Merkez Mah. Karaoğlanoğlu Cad. Konut Sk. No: 9
Mahmutbey / Bağcılar - İstanbul
Tel: (0212) 447 33 37 pbx Faks: (0212) 447 33 89
www.akiskitap.com-akis@akiskitap.com

Anlayarak HIZLI OKUMA ve Öğrenme

Cemal Kondu

akis kitap

CEMAL KONDU

Davranış bilimleri, bireysel gelişim, insan mühendisliği, trans, meditasyon, kariyer geliştirme, iletişim, duygusal zeka, takım çalışması, girişimcilik, üretken ve yenilikçi zeka, başarı, liderlik, psikodrama ve örgütsel psikoloji alanında birçok özel araştırma ve çalışmalar gerçekleştirmiştir.

INLPTA The International NLP Trainers Association'dan uluslararası sertifikalı uzman NLP eğitimcisi olan Cemal KONDU 1996 yılından bu yana ise NLP alanında araştırma ve çalışmalarına devam etmektedir. Avrupa'nın bilinen en genç NLP Trainer'larındandır.

Kamu kuruluşlarında, şirketlerde, okullarda ve dershanelerde "Anlayarak Hızlı Okuma", "NLP Practitioner ve Master Practitioner sertifikalı eğitmen yetiştirme", "Eğitim mentörlüğü-öğrenci koçluğu", "Temel Hafıza Eğitimi ve Hafıza Teknikleriyle İngilizce", "Beden Dili" konularında seminerler vermekte ayrıca eğitim kurumlarına, iş dünyasına, gruplara, bireylere, NLP uzman eğitimcisi ve danışmanı olarak hizmet vermeye devam etmektedir. Yazarın "NLP ile Anlayarak Hızlı Okuma" ve "NLP Coşkulu Yaşam" adlı yayınlanmış iki eseri vardır.

İletişim için;

www.cemalkondu.com

bilgi@cemalkondu.com

cemalkondu@hotmail.com

Saygın NLP& INLPTA Danışmanlık International

Kıbrıs Şehitleri cad. no:30/11 Alsancak / İzmir

0232 4225954- 05356673224

düzeylerimizi yükseltmeyi hedefleyen farklı bir teknik beceridir. Bu beceriyi herkes gibi sen de kazanabilirsin.

HIZLI OKURSAK NELER OLUR?

400 sayfalık bir kitapta yaklaşık 100.000 kelime bulunur. Yavaş okuyan bir okuyucu bir saatte yaklaşık 7.000 kelime okuyabilir. Bu da yaklaşık 15-16 saatte bitireceği anlamına gelir o kitabı. Hızlı okuma tekniklerini uygulayan bir kişi aynı sürede 2 ya da 3 kitap bitirebilir ve yavaş okuyan kişiden daha fazla anlar.

ÖSS'ye hazırlanan bir öğrenci normalde 180 soruyu 180 dakikada yetiştiremediği halde, anlayarak hızlı okuma tekniklerini öğrenirse yetiştirmeyi bir yana bırakıp 45-60 dakikada bitirebilir.

Anlayarak hızlı okuma tekniklerini öğrenen bir okuyucu hızlı okuyarak zihinsel gezintileri asgariye indirmiş olur. Böylece konsantrasyon artar ve bilgi kaydı daha berrak olur. Düşünce, algılama, değerlendirme kavramı ve karar hızı artar. Anlayarak hızlı okuma tekniklerini bilen bir okuyucu, okuma işini monotonluktan çıkarır, zevkli ve eğlenceli bir hale getirir. Daha kısa sürede daha fazla öğrenme fırsatı bulmuş olur. Okumak için vakit ayırmak günümüzde gittikçe daha güç oluyor.

Etkin ve hızlı okumak bir ayrıcalık değil, zorunlu bir ihtiyaç olmaya başlıyor.

Daha hızlı ve etkin okumak gerek, neden mi?

- ☒ Okumayı sevmiyorsunuz ancak okumaya mecbur olduğunuz şeyler var.
- ☒ Okumayı seviyorsunuz ancak okumaya vakit ayıramıyorsunuz.

- ☒ Öğrencisiniz (lise,üniversite vb...) dolayısıyla yığınla kitap, not sizi bekliyor.
- ☒ LGS, ÖSS, KPSS, LES ...vb. sınavlara hazırlanıyorsunuz ama zaman problemi yaşıyorsunuz. 45 dakika ya da bir saat zaman kazanabilirsiniz. Bu nasıl mı olacak? Bizi izlemeye devam edin...
- ☒ Etkili ve hızlı okuma için anlayarak hızlı okuma tekniklerini öğrenebilirsiniz.
- ☒ Temelde hızlı okumanın mantığı kelime kelime yerine satırın daha geniş bir bölümünü görmek, 2, 3 hatta 4 kelimeyi birden görebilmek ve algılayabilmektir.

Yavaş okuyoruz; çünkü...

- ☒ Kelimeleri teker teker okuyoruz.
- ☒ Okurken kelimelere takılıyoruz ve geriye dönüşler yapıyoruz.
- ☒ Okurken dudaklarımızı belki dilimizi oynatarak okuyoruz.
- ☒ Bir konuyu daha iyi anlayabilmek için yavaş okumak gerektiğine inandık.
- ☒ Yavaş okumanın nedeni, dikkatimizi toparlayamamak, çabuk yorulmaktır.
- ☒ Yavaş okumanın en temel sorunu, içten seslendirerek okumaktır.

HIZLI OKURSANIZ NELER OLUR?

- ☒ Zahmetsiz ve akıcı biçimde öğrenirsiniz.
- ☒ Okuduğunuzu anlama yüzdenizi arttırırsınız.
- ☒ Zamandan tasarruf etmiş olursunuz.
- ☒ Güven kazanırsınız.
- ☒ Okurken beyniniz daha iyi ilişki kurar.
- ☒ Okurken beyniniz hayal kurmaz ve bütünü görür.

- ☒ Okuma daha zevkli hale gelir.
- ☒ Okuma alışkanlığı kazanmada büyük bir adım atmış olursunuz.
- ☒ Sözcük hazinenizi ve genel bilgi birikiminizi arttırmanıza yardımcı olur.
- ☒ Kişisel ihtiyaçlarınıza bağlı olarak farklı avantajlar sağlar.

SİZ DE YAPABİLİRSİNİZ!

Sadece nasıl yapılacağını bilmek gerekir. Eğer bir insan belli bir davranış sergileyebiliyorsa, o zaman benim için de bunu yapmak mümkündür. Bunun "NASIL" yapıldığını saptama gerekir.

ANTHONY ROBBINS, lise mezunu, 26 yaşında 14 kilo fazlası olan, 2 metre boyunda, çevresiyle ilişkileri zayıf, gelecekten beklentisi çok az bir kişiydi. 37 metrekarelik bekar dairesinde yaşıyordu, bulaşıklarını küvette yıkamak zorundaydı. Bunlara rağmen bütün sorunları fırsata dönüştürerek mükemmellik için stratejiler geliştirerek birden mükemmel başarılara ulaştı.

Anthony Robbins tüm dünyada yazdığı "Sınırsız Güç" kitabıyla büyük yankılar yarattı ve diğer kitaplarıyla ABD'nin en ünlü kişisel gelişim uzmanı oldu.

Kendi çabalarıyla zengin olan Robbins, ailesiyle birlikte deniz kenarında harika bir evde yaşamakta, kişisel başarı seminerlerine her yıl binlerce kişi katılmaktadır. Uluslar arası nitelik kazanan seminerlerine profesyonel atletler, en büyük 500 şirketin yöneticileri, ev hanımları, çocuklar, toplumun her kesiminden kişiler katılıyor.

Peki bu başarısının gizemi ne? Kendisi bir kitabında başarısını sırrını şöyle anlatıyor: "Önce anlayarak hızlı okuma eğitimi

alıp hemen ardından birkaç yıl içinde kişisel gelişimle ilgili 700 kitap okudum. Birçok seminere katıldım.

"Bilgi güçtür" sözünün ilginç bir kanıtı... Bilgiye kısa yoldan ulaştı ve hayatını şekillendirdi.

Bir başka örnek, eski cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'dir. Süleyman Demirel de çocukluğunu İslamköy'de çobanlık yaparak geçirmiştir. DSİ'de görevliyken ABD'de anlayarak hızlı okuma eğitimi aldığı bilinmektedir. Bir gazete Süleyman Demirel'in cumhurbaşkanı olduğu zamanlardaki bir gününü söyle anlatıyor: "Cumhurbaşkanı her sabah saat 6.30'da kalkıyor. Kahvaltı ile birlikte bütün gazeteleri ve dergileri en ince ayrıntısına kadar okuyarak buna yaklaşık iki saatini ayırıyor."

İnsanları şaşırtacak kadar hızlı okuyan biri... Birçok lider gibi... Mesela Başkan John F. Kennedy, yirmi dakikada dört gazete okuyabilirdi.

"Dünyada mümkün olan her şey, benim için de mümkündür" diye düşünüyorsanız, hızlı okuma becerisini siz de kazanabilirsiniz.

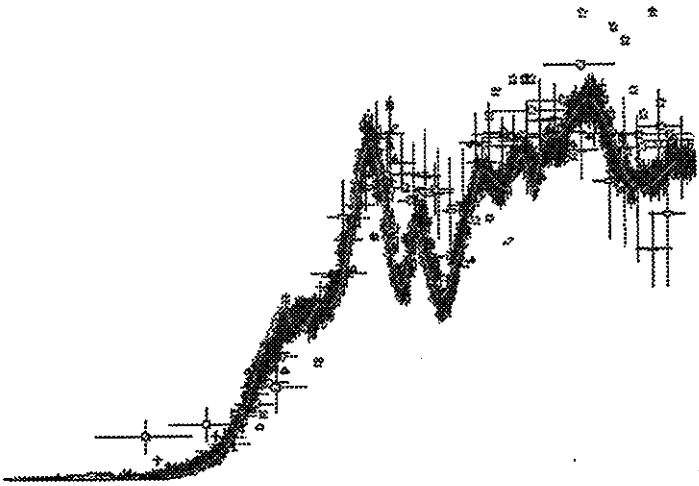
Siz de yapabilirsiniz...



Çalışmak demek,
bahtiyar olmak demektir.
Cumberland

2. BÖLÜM

KENDİMİZİ SINAYALIM



HEDEFLERİMİZ

1. Şimdiki okuma alışkanlıklarını belirlemek
2. Okumayı ve anlamayı zorlaştıran faktörlerden kurtulmak
3. Üstün okuma teknikleri kazanmak
4. Aktif görme alanını genişletmek
5. Görme ve anlama çevikliğini artırmak
6. Okumaya ritim kazandırmak
7. Etkili kavramayı sağlamak
8. Konsantrasyonu ve motivasyonu artırmak
9. Okuma hızınızı köklü biçimde değiştirmek
10. Beyninizi daha etkin kullanmayı sağlamak
11. Okuma hızınızı en az 5 kat artırmak (1000 kelime üzeri anlayarak okumak)
12. Okumayı temel alışkanlık olarak kazandırmak

KENDİMİZİ SINAYALIM...

OKUMA HIZI BULMA

OKUMA HIZI: Sessiz olarak 1 dakikada okunan kelime sayısıdır.

OKUMA HIZININ BULUNMASI

1) Okuma parçasını okumaya başlayın.

2) 1 dakika tutarak günlük hayatınızda nasıl okuyorsanız öyle okuyun. (Şimdilik hızlı okumanız gereksiz, normal hızınızda okuyun.)

3) Hedefimiz, nerede olduğumuzu tespit etmek.

Başlangıç:

Kelime sayısı: 555

İSTATİSTİK ADAM

Onlar doğar, büyür, çiftleşir ve ölürler! Size onlardan birinin öyküsünü anlatayım. O, çocukluğunda oyuncak, gençliğinde araba, ihtiyarlığındaysa torun sevdasıyla hayata bağlanmıştı. O, tüm yaşamı boyunca tüm ülkede dört önemli değişikliğe neden olmuştu! Doğduğunda nüfus memuru tozlu raflardan aile kütük defterini çıkarıp yeni doğanlar hanesine bir çizik ile işaret koymuştu. İkinci önemli değişiklik ise evlenirken oldu. Evlendirme memuru anne adını, baba adını, ayçiçek yağının adını sorduktan sonra belediyenin evli çiftler kütüğüne bir çizik ile işaret koydu. Onun Türkiye üzerinde yaptığı üçüncü önemli değişiklik bu defa siyasi oldu. O, adına hazırlanmış oy pusulasında bir parti üzerine mühür vurarak bir değişiklik gerçekleştirdi. Bir fark yarattı! Onun bu dünyadan ayrılışı da gene rakamlarla oynamaya sebep oldu nüfus müdürlüğünün tozlu raflarındaki defter ikinci ve son defa açıldı. Bu defa memur, ölüler hanesine bir çizik atıp işaret koydu. Onun varlığı ile yokluğu sadece bu rakamları değiştirdi. O, başka rakamları da değiştirdi devlet istatistik enstitüsü için toplumu oluşturan elementlerden biriydi o. O, "Düşünüyorum o halde varım" gibi sözlerden hiçbir şey anlamazdı.

Kendi varlığını eğlenceli bir yolla kendine kanıtlar ve mutlu olurdu. O gider; şehir hatlarının deniz otobüslerinin giriş turnikelerine jeton atınca yolcu panelindeki yolcu sayısı

hanesinin bir sayı daha arttığını rakamların kendisinin etkisiyle değiştiğini görür ve mutlu olurdu. O bu dünyada rakam da olsa bir şeyleri değiştirebiliyordu! O en çok futbol izleyicisi, at yarışı oynayıcısı ve sayısal loto oynayıcısı istatistiklerini etkiledi. Çocuklarını da kendisi gibi istatistikleri değiştirecek şekilde yetiştirdi. O içimizden biri. O, ...o bir İSTATİSTİK ADAM... onun varlığı ya da yokluğu insanların düşüncelerini değil sadece istatistiksel rakamları değiştiriyor. Onun bu dünyaya katkısı, istatistiklere konu olan bedeninden ibaret. Sizin bu dünyada varlığınız ya da yokluğunuz neyi değiştirir? İstatistiklerden başka ne değişir?

Hayatınızda geriye dönüp baktığınızda işe yarar ne yaptınız? Öldükten sonra insanların sizi hatırlamasını sağlayacak ne yaptınız? Son yolculuğunuzda imamın "merhumu nasıl bilirdiniz" sorusuna insanlar içlerinden nasıl cevaplar verecekler? Altı aylık ömrünüz kalsaydı ne yapardınız? En son ne zaman hayallerinizi sorguladınız? En son ne zaman kendinize "Ben kimim, nereden geldim, nereye gidiyorum, hiç değişmezsem 10 yıl sonra nerede olacağım?" diye sordunuz. Bu kısım size bir tercih yaptırmak için yazıldı. Kararınızı hemen şimdi vermeye ne dersiniz? Varlığı ile yokluğu arasındaki tek fark rakamların değişmesi olan bir insan mı olmak istiyorsunuz, yoksa varlığıyla çevresine, insanlara, ülkesine bir katkıda bulunan, dünyayı değiştirmeye aday bir insan mı? Siz yaşamınız boyunca istatistiki rakamlardan başka neyi değiştirdiniz?

İstatistik adam olmanın karşıtı, halk dilinde büyük adam olmaktır. Büyük adam olanların ortak özelliği bir iz bırakmak için uğraşmalarıdır. İstatistik adamlar ise büyük adamların izini sürerler. Kail Marka "Ben Marksist değilim" diyerek hangi sınıfta yer aldığını göstermiştir. Kadir Has, iz bırakmak için okul yaptırdı. Demirel iz bırakmak için yıllarca politika yaptı.

Naim Süleymanoğlu ayakları iz bıraksın diye kendisinin 3 katı ağırlığı kaldırdı. Napoleon tarihçilere "Tarihi ben yaparım, siz yazarsınız" dedi. Bir düşünür ise insanlar ikiye ayırır. Birinci grup tarihi yapanlar, ikinci grup ise tarihin malzemeleri... Yani istatistik adamlar ve büyük adamlar. Nicolas Murray ise insanları üçe ayırır: "Dünya üç grup insandan oluşur. Bir şey üreten ve olayları olduran küçük seçkin bir grup, olup biteni seyreden oldukça büyük bir ikinci grup ve nelerin olup bittiğini bile bilmeyen muazzam bir kalabalık..."

Eğer yenildiğini sanıyorsan, yenilmişsindir.

Girişmeye cesaretin yoksa girişemezsin.

Başarmak ister ama başaramayacağını sanırsan,

Hiç şüphen olmasın, başaramazsın!

Savaşta mücadeleyi kazananlar her zaman

Daha güçlüler veya daha hızlı koşanlar değildir.

Er veya geç başarmış kimseler, başaracağına inanan insanlardır.

(ABD-anonim)

Kesintisiz Öğrenme

Alfa İstanbul

HIZ ve ANLAMA ÖLÇÜMÜ

Okuma parçasını okumaya başlamadan önce;

- ☒ Yanınıza saat alın.
- ☒ Başladığınızda başlama saatini not alın.
- ☒ Günlük hayatınızda nasıl okuyorsanız öyle okuyun.
- ☒ Okuma parçasını okuyup bitirdikten sonra kaç dakika bitirdiğinizi bulun.
- ☒ Okuma parçasında toplam 1000 kelime var. Kaç dakikada okuduysanız 1000'i dakika sayısına bölerek 1 dakikada okuduğunuz sözcük sayısını bulun.
- ☒ Anlama yüzdesini belirleyebilmek için okuma parçasının sonundaki soruların cevaplarına bakın. Doğru cevaplarınızı 2 ile çarparak anlama yüzdenizi bulabilirsiniz.

  Örneğin;

  5 doğru cevabınız varsa 5x2=10

  Anlama yüzdeniz %10
- ☒ Yapılan araştırmalara göre okuduklarımızın %20'sini hatırlıyoruz ve biz de okuma parçasının değerlendirmesini 20 puan üzerinden hesaplamanızı öneriyoruz.
- ☒ Kitapta bundan sonra okuyacağınız okuma parçalarında da aynı işlemi yaparak okuma ve anlama yüzdenizi bulabilirsiniz.

Başlangıç:

Kelime sayısı: 1000

SINAV KAYGISI NEDİR?

Kaygı, yarının faresinin
bugünün peynirini yemesidir.

(Anonim)

Yaşamın birçok kolay yolu varken acaba neden zorlanmayı seçiyoruz? Üstelik bu zorluklar hiç bitmiyor. Başarmak istiyorsunuz fakat her başarının yolu bir sınavdan geçiyor. İlkokulda bireysel kimlik kazanma sınavından, lisede kişilik geliştirme sınavından, üniversitede yeterlilik sınavından, askerde bedensel yeterlilik sınavlarından ve hayat okulunda da beceri ve liyakat sınavlarından geçeriz. Sınavlar ve sınanmalar her ne kadar okulumuzdaki sınavları hatırlatıyorsa da bu hayatta sınavlar bitmez, sadece şekil değiştirir.

Bir lise öğrencisi 2. sınıfa geldiğinde üniversiteye hazırlanmaya başlar. Bir yandan okulun temposuna ayak uyduracak, okuldan çıkıp özel dershaneye yetişecek, akşam ödevlerini yapacak ve test çözerek antrenman yapacak, hayatında önemli bir yer alan üniversite sınavında başarılı olmak için, eğlencelerinden, tatillerinden, hobilerinden, vazgeçecek sadece bunları yapması yeterli olsa ne ala! Gerektiği gibi çalışıp, öğrenip, yeterliliğini sınavlarda gösterecek. Ya buna rağmen kazanamazsa?..

Korku duygusu insanların tehlikeler karşısında kendisini koruyabilmesi için verilen bir duygudur. Bu durumda, hayatınızı

fiziksel açıdan tehdit eden bir durumla karşılaştığınızda korkarsınız. Örneğin, ormanda yürürken bir ayı ile karşılaştığınızda, trafiğe açık bir yoldan karşıdan karşıya geçerken acı bir fren sesi duyduğunuzda, karanlıkta yürürken takip edildiğinizi düşündüğünüz birinin varlığını fark ettiğinizde korkarsınız. Sınavların bizi fiziksel anlamda tehdit edici niteliklere ya da olası sonuçlara sahip olmadıklarına göre sınavlardan korktuğunuzu söylüyorsanız, bir literatür hatası yapıyorsunuz demektir. Çünkü "sınav" bize fiziksel bir tehditte bulunamaz, olsa olsa sınava girme düşüncesi bize "başarısız olma kaygısı" verir.

Sınav Heyecanı ve Sınav Kaygısı

Evet, sınavlardan korkmadığınızı biliyoruz. Peki yaşadığımız bu heyecan ne? Yeni bir şeyle karşılaştığınızda heyecanlanırsınız. Hoşlandığınız karşı cinsten bir arkadaşınızla tanıştığınızda, yeni aldığınız bir elbiseyi ilk giydiğinizde, tatile çıkmadan önce hazırlık yaparken, internetteki mektup arkadaşınızdan haber aldığınızda heyecan duyarsınız. Hayatınızda varlığı duygusal durumunuzda olumlu bir fark oluşturan içten veya dıştan bir etkiye maruz kaldığınızda heyecanlanırsınız. Peki ya evdeki değerli bir vazoyu kaza ile kırdığınızda, akşam babanızla karşılaşmanızı düşündüğünüzde duyduğunuz duygu?.. Yarın yetişmesi gereken bir ödevin zamanında yetiştirilemeyeceğini düşünmeniz. Sevdiğiniz bir insanın uzun bir yolculuğa çıkması ve o günlerde de yoğun trafik kazaları haberlerinin ana haber bültenlerinden okunması! Bu durumda da heyecanlandığınızı düşünürsünüz. Aslında bu olumsuz bir heyecandır ve bu negatif heyecan, olması muhtemel bir sonuç üzerinde yoğunlaştığı için biz buna "kaygı" deriz. Nitekim sınavlara hazırlanan öğrenci, sınavlar yaklaştıkça negatif heyecanı artırıyor, kendini kötü hissediyor, tedirgin ve güvensiz

oluyor, ağlama duygusu veya kaçınma duygularını yoğun olarak yaşıyorsa bu kişi sınav kaygısına kapılmış demektir.

Üniversite sınavlarına hazırlanan ve sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin beyninde bir yolculuk yaptığımızda şu sesleri duyabiliriz:

"Ya başarısız olursam?.. Arkadaşlarımın performansı benimkinden iyi. Onlar sınavı kazanıp ben kazanamazsam onların yüzüne nasıl bakabilirim? Babam dershane için o kadar para ödedi. Adamcağız elinden geleni yapıyor. Sınavı kazanamazsam herhalde bana bir daha güvenmez. Ya annem?.. Kadıncağız evde iş yaptırmıyor bana. Bazen onu bir gardiyan gibi görüyorum ama bunu benim iyiliğim için yapıyor. Üff! Bir türlü kafamın içindekileri toplayamıyorum. Okuduğum şeyleri ya anlamıyorum ya da çabuk unutuyorum. Galiba bu gidişle çuvallayacağım. Ben aptal olmak istemiyorum. Çalışmam gerekiyor; ama bunları düşündükçe ruhum sıkılıyor. İşte başım yine ağrımaya başladı, nefesim daralıyor. Zamanda çok hızlı geçiyor. Yine sinirden ellerim titremeye başladı. Bıktım, bıktım! Üstüme çok geliyorlar, çalışamıyorum işte! Bazen çok iyi çalışıyorum fakat ya sınavda bunları unutursam? Başarmak zorundayım, başka çaresi yok. Peki öyleyse bu olumsuz düşüncelerden neden kurtulamıyorum. Arkadaşlarım suratımın hep asık olduğunu söylüyorlar. Herhalde bunları düşünmekten çok yoruldum. Bu halimi ben de sevmiyorum ki, işte bak yine canım sıkılmaya başladı."

Yukarıdaki tipik kaygılı bir öğrencinin yaşadıklarını yaşayan yüz binlerce öğrenci var.

Bu tür öğrenciler olumsuz iç konuşmaları yaparak öğrenme içgüdülerini sabote etmektedirler. Özgüvenleri yetersizdir. Çok ama verimsiz çalışırlar. Üstelik kaygılandıkları şey başlarına gelmese dahi, bu olumsuz duygularla yaşamak zorunda kalırlar.

Klinik psikolog A.Kadir Özer bu konuda; "Kaygılanma, kişiliğin, tıpkı bir hisse senedi gibi sınanabilir ve değeri inip çıkabilir bir varlık olduğu yanılgılı inancının pahalı bir bedelidir. Pahalıdır, çünkü bize verilmiş vadeli yaşamı, olmayan ve olmayacak bir kişilik değeri peşinde koşuşturma için harcatır." şeklinde bir yorum yapıyor.

Her düşüncenin inanca dönüşme potansiyeli, her inancın da kendisini gerçekleştirecek potansiyelleri harekete geçirme gücü vardır. Kaygılanan bir öğrenci, kaygılanmasına sebep olan düşünceleri çağrıştırarak, gerçekleşeceği inancına kapılır. Artık kronikleşen kontrol dışı duygular "başarısız olmak için" gerekli her türlü durumla işbirliğine girer. Bu durumdaki bir öğrenci ders çalışmak ister, uykusu gelir. Yetersizlik duygusu ile çalışmaktan soğur, çok çalışır ama sınavda öğrendiklerini hatırlayamaz veya bildiği halde olmadık yanlışlar yapar. Bunları tekrar yaşayabileceği düşüncesi zihninde yer eder. Artık bu öğrencide endişeler "sınav kaygısı"na dönüşmüştür.

Kaygı Bozukluk Türleri

Zaman zaman karşılaşmışsınızdır... Asansöre binmekten, kapalı yerde kalmaktan, uçmaktan, hasta olmaktan, fareden, aklını yitirmekten aşırı derecede korkan insanlar vardır. Bu tür takıntılı korkulara tıp dilinde "fobik bozukluklar" denir ve bunun 230 çeşidi var. Toplumumuzda fobik bozukluk yaşayan azımsanmayacak derecede çok insan vardır. Hepsinin ortak özelliği, kendilerinin de mantıklı bulmadıkları aşırı tepkilerini kontrol edememeleri ve iradelerine hakim olamadıkları yönündedir. Gerçekten hepsinin yaşadığı, herhangi bir makul açıklaması olmayan sürekli bir kaygı ve vehim durumudur. Bu da psikolog eşliğinde tedaviyi gerektirir.

Kaygı bozukluğu yaşayan insanın o esnada neler yaşadığını dışarıdan bir insan anlayamaz ve gözlemlediği bu garip davranışlara anlam veremez. Halbuki bu kişi o esnada büyük bir ızdırap içindedir.

İstenmeyen sonuçların gerçekleşme ihtimali çok zayıf olsa bile, düşünmesi bile yeterlidir. Sinir sistemi hayalle gerçek arası bilgileri ayırt edemez ve hemen beyni alarm durumuna geçirir. Beyinden endorfin salgılanır ve tepkisel duyarlılık artar. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, bu sırada kaygının neden olduğu fiziksel değişiklikler, kalp atışlarının çok hızlanması (çarpıntı) yüzde kızarma, avuç içinde terleme, ağızda kuruluk, baş ağrıları, baş dönmesi, mide kasılması, ellerde veya vücutta titreme, kişinin genel ruh halinde güvensizlik, idrar ve dışkı boşaltma isteğinde artma olabilir. Bedende yaşana bu arızalar birkaç saniye ile birkaç dakika arası sürebilir. Yine aşırı kaygının etkisi ile nöronlarda kısa devre oluşur; dikkat, konsantrasyon, hafıza ve idrak gibi diğer zihni fonksiyonlar etkilenir. Bir süre sonra kişi normale dönse de bunun uzantısı olarak güvensizlik, uyku problemleri, aşırı sinirlilik gibi sorunları yaşayabilir.

Ani bir tehlike karşısında otonom sinir sistemimiz sayesinde reflekssel tepkiler oluşturarak kendimizi koruduğumuzu anlatmıştık. Sinir sistemimiz aynı uyarıyı kaygılandığında da alır ve bundan dolayı bedene de panik yaşatır. Kişi yüksek gerilim altında kalmış gibi bedensel ve zihinsel bir kilitlenme yaşar. Panik ataklar her kaygılı kişinin yaşamaktan çekindiği, vücuttaki istem dışı tepkiler zinciridir.

Başarı Rehberi

Hayat

Kelime Sayısı: 1000 (Bu satır hariçtir...)

LÜTFEN SORULARA GEÇİN...

SORULAR

1. Korku duygusu ne zaman ortaya çıkar?
   a. Çaresizlikte
   b. Tehlike Karşısında
   c. Sınav Sonrası
   d. Güvensizlikte
   e. Sınav Öncesinde
2. Hangisi ilkokul, orta, lise, üniversite ve askerlikte uygulanmaz?
   a. Yeterlilik Sınavları
   b. Bireysel Kimlik Kazanma Sınavları
   c. Bedensel Yeterlilik Sınavları
   d. Kişilik Geliştirme Sınavları
   e. Düşünsel Yeterlilik
3. Okuma parçasındaki psikolog kimdir?
   a. A. Kenan Önder
   b. A. Kadir Özer
   c. A. Kamil Özsever
   d. A. Kemal Özel
   e. Hiçbiri
4. Kaç tane fobik bozukluk vardır?
   a. 230 b. 240 c. 10 d. 220 e. Hiçbiri
5. Kaygı hormonunun ismi nedir?
   a. Endorfin b. Enkonfin
   c. Sitonin d. Temin
   e. Hiçbiri

6. Hangisi sınav kaygısı yaşayan öğrencinin yaşadığı durumlardan biri değildir?

   a. Bahane Bulma

   b. Kaçma Duygusu

   c. Güvensizlik

   d. Çaresizlik

   e. Hiçbiri

7. Sınav kaygısının nedeni nedir?

   a. Güvensizlik

   b. Başarısız Olma Düşüncesi

   c. Çaresizlik

   d. Derslerin Zorluğu

   e. Anne-Baba Baskısı

8. Okuma parçasındaki anonimin tam metni nedir?

.....

.....

.....

9. Okuma parçasındaki alt başlıklardan birini işaretleyin.

   a. Sınav Kaygısı Nedir

   b. Sınav Heyecanı

   c. Sınav Kaygısının Öncesi

   d. Kaygı Bozukluğu Türleri

   e. Sınav Kaygısı Ne Zaman Ortaya Çıkar

10. Okuma parçasına göre her başarı nereden geçiyor?

a. Motivasyondan

b. Sınav Kaygısını Yenmekten

c. Düzenli Çalışmaktan

d. İnanmaktan

e. Sınavdan

ANLAMA ODAKLI OKUMA HIZI

OKUMA HIZI KELİME SAYISI/DK	AÇIKLAMA
80 - 100 Kelime	Türkiye ortalamasına göre çok kötüsünüz.
100 - 150 Kelime	Türkiye ortalamasına göre çok düşük bir düzeyindesiniz.
150 - 250 Kelime	Okuma hızınız genel ortalamadadır. Ama ...
250 - 350 Kelime	Türkiye ortalamasına göre yüksek.
350 - 500 Kelime	Türkiye ortalamasına göre çok iyi.
500 - 1000 Kelime arası	Türkiye'nin en hızlı okuyan %3'lük dilimi içindesiniz.
1000 Kelimeden fazla	Türkiye'nin en hızlı okuyan %1'lik çok küçük dilimi içindesiniz.

"Önemli olan şey nereden başladığınız değil,
sonuçta nereye ulaştığınızdır."

DEĞERLENDİRME

Yukarıda yer alan tabloya bakarak Türkiye ölçülerinde anlama odaklı okuma hızınızın nerede olduğunuzu görebilirsiniz.

Şu an hiç ama hiç endişelenmeye gerek yok. Şimdi nerede olduğunuzdan çok, kitabın sonunda nerede olacağınız önemli.

LAO TZU'nun dediği gibi "Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlamak zorundadır."

Okul durumunuz, işiniz, yaşınız ne olursa olsun eğer bu kitap için vakit ayırırsanız anlayarak okuma hızınızı en az 3-5 kat artırabilirsiniz. Konu ne olursa olsun okumanızı daha iyi, daha hızlı yapacağınızı ve okuduklarınızdan daha fazlasını aklınızda tutacağınızı göstereceksiniz.

Hemen hemen hepimiz okumayı 6-7 yaşlarında ilkokulda öğrendik. Ve seminerlere katılanlara "Şimdiye kadar daha iyi okuma için en son ne zaman kendinizi geliştirdiniz?" diye sorduğumuzda, bu sorunun cevabı bize şu şekilde geliyor: İlk önce bir sessizlik.... Ve kitap okuduk... Okuduk...

Okudunuz ama nasıl? Şimdiki okuma hızınızla ilkokuldaki okuma yarışmalarındaki hızınız arasında bir fark var mı?

Tüm hayatınız boyunca öğrendiklerinizin %80'i okuyarak elde edildiğine göre bugüne kadar daha etkili okumanın çabasını göstermiş olmanız gerekirdi. Bilgi çağındayız. Baş döndürücü bir değişim de her şey hızla değişiyor.

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişmesi bilgiye hızlı ulaşabilmek önemli hale geldi. Artık internet, kitaplar ve her yerde sınırsız bilgi çağlayanı... Bilgi güçtür. Bu gücü sağlamanın en vazgeçilmez yolu ise okumaktır.

Bilginin çok ama çok hızlı bir şekilde üretilip dağıtıldığı günümüz de her alanda başarımızı şekillendirmenin anahtarı okumak. Okumayı ilkokul yıllarında öğrendiniz ve şimdiye kadar geliştirmediniz. Siz hâlâ ilkokul 2. ya da 3. sınıftaki bir çocuğun seviyesinde okuyorsunuz. Doğru değil mi sizce?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜME BAŞLARKEN



BAŞARILI OLMAK İÇİN KENDİ KENDİNİZE SÖZ VERMELİSİNİZ

Daha fazlasını yapacağım...

Ait olmaktan fazlasını yapacağım, **KATILACAĞIM.**

İlgilenmekten daha fazlasını yapacağım, **YARDIMCI OLACAĞIM.**

İnanmaktan daha fazlasını yapacağım, **ANLAYIŞLI OLACAĞIM.**

Hayal kurmaktan daha fazlasını yapacağım, **ÇALIŞACAĞIM.**

Öğrenmekten daha fazlasını yapacağım, **İLHAM VERECEĞİM.**

Kazanmaktan daha fazlasını yapacağım, **KAZANACAĞIM.**

Vermekten daha fazlasını yapacağım, **HİZMET EDECEĞİM.**

Yaşamaktan daha fazlasını yapacağım, **BÜYÜYECEĞİM.**

Arkadaşlıktan daha fazlasını yapacağım, **DOST OLACAĞIM.**

Denemekten daha fazlasını yapacağım, **BAŞARACAĞIM...**

Dr. Charles C. Lever



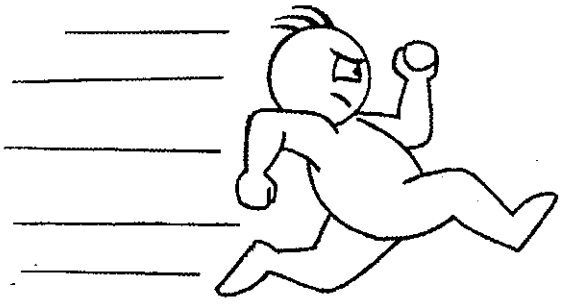
Bilgisiz bir kimse,
savaş davuluna benzer;
sesi çok, içi boştur.
Sadi



Bütün bilgi türleri,
akla uygun biçimde oluşur.
İbn-i Sînâ

3. BÖLÜM

HIZLI OKUMAYA GİRİŞ





Başta dönüp dolaşan nice bilgiler,
nice hünerler vardır ki,
insan onunla baş olmak isterken,
baş elden gider. Başının gitmesini
istemiyorsan, ayak ol.
Hz. Mevlâna



İnsan ne kadar az bilirse,
o kadar çok bildiğini zanneder.
J.J. Rousseau

HERKES OKUMASINI GELİŞTİREBİLİR Mİ?

Okumayı ilk öğrendiğinizde bize önce heceleri tanıttılar. Sonra hecelerden yola çıkarak kelimeleri okumak öğretildi. Bundan sonra geriye sadece uygulamak kaldı. Düşünüldüğü zaman okumayı ilk öğrendiğimiz de okumayla ilgili çok az şey öğretildi. Okumamızı geliştirebilir miyiz? Bu sorunun cevabı aşağıdaki soruda gizli... Hadi millet bu soruyu cevaplayalım!

Okuma bir beceri mi? Yoksa yetenek mi?

.....

.....

.....

- Kopya çekmeyeceğinizi bildiğimden size güveniyorum...:)

Bu sorunun cevabı okumayı geliştirip geliştiremeyeceğimizi çok iyi anlatıyor.

Seminerlerde aldığımız cevaplar çoğunlukla "ikisi de" şeklinde oluyor. Hemen beceri ve yeteneğin tanımını yapalım.

Yetenek: Bir kimsenin bir şeyi anlaması, yapabilme niteliği. İnsanda bulunan bir şeyi yapabilme gücü ya da bellek, algılama gibi insanın doğuştan gelen zihin güçlerinden herhangi biri.

Beceri: Bireyin fiziksel ve psikolojik çaba göstererek bir işi kolaylıkla ve ustalıkla yapabilmesidir. Sonradan kazanılır.

Okumayı yedi yaşında ilkokulda öğrendiğimize göre okuma bir beceridir. Okumayı geliştirebilirsiniz. 30 gün boyunca sadece 20-40 dakika süresince uygulamaların hakkını vererek bu beceriyi kazanabilir ve ustalaşabilirsiniz.

POTANSİYELİMİZİN NERESİNDEYİZ?

Bizler insanlarının sınırlarının ne olduğunu bilmiyoruz... Testler, kronometreler, varış noktaları ile insan potansiyelini ölçmemizin imkanı yoktur. Kişiler hayallerine izlerken sınırlı gibi gözüken potansiyellerinin çok ötesine gidebilirler. İçimizdeki potansiyelin sınırı yok. Yalnızca olumsuz düşündüğümüzde sınırları oluştururuz. Normal bir insanın beyninin 1 dakikada en az 1000 kelime algılayabilecek potansiyeli var. Ama şuan Türkiye'de üniversitesi mezunu ya da üniversite öğrencisi bir kişi 1 dakikada ortalama 150-250 kelime okuyabilmektedir

Yaşlı, bilge bir keşiş her gün duasına başlamadan tapınağın kedisi içeri girer, ona sürünüp dikkatini dağıtırmış. Sonunda tapınağa bir ip getirmeye, ibadetini yaparken kediyi mihraba bağlamaya karar vermiş keşiş. Bu, yaşlı keşiş ölene kadar yıllar boyu böyle sürüp gitmiş. Sonra genç keşişler her gün ibadetleri sırasında kediyi bağlama geleneğini sürdürmüşler. Bir gün kedi ölmüş, böylece başka bir tane almışlar. Bir yüzyıl daha kediyi mihraba bağladıktan sonra biri "Bu çok aptalca, neden kedi yerine bir heykel almıyoruz?" demiş.

Böylece bir heykel alıp mihrabın dibine koymuşlar. Bir yüzyıl daha geçince başka bir keşiş "Bu çok güzel bir heykel, çok eski ve harika bir gelenek... Heykeli mihrabın üstüne koyalım." demiş. Yıllar geçerken keşişler oturup bu kediye tapınmışlar. Hiç kimse de bunu neden yaptıklarını bilmiyormuş, fakat kedi hep orada olmuş, bu yüzden bir nedeni olmalıymış.

Bizim de okuma mantığımız aynen böyle... Yavaş okumaya kendimizi alıştırmışız. Daha etkin okuyabilir miyiz? Neden yavaş okuyoruz? Okumamızı geliştirebilir miyiz? Elbette. Oysa biz sadece okuyoruz...

Normal bir insanın beyni 1 dakikada en az 1000 kelime okuyabilecek potansiyelde olmasına rağmen beynimize 200 kelime gönderdiğimizi düşünelim. Geriye kalan 800 kelimelik bir boşlukta beynimizin hayal kurmasına ve farklı şeylerle uğraşmasına neden oluruz.

Çoğumuzun başına gelmiştir. Bir kitabın bir sayfasını okurken sayfanın sonuna geldiğimizde "Ne okudum ben?" deriz. Hiçbir şey hatırlamayız. Ya da ÖSS'ye hazırlanan öğrenciler paragraf soruları çözerken paragrafın sonuna gelirler ama başta ne vardı, hatırlamazlar. Bunun nedeni, beynimizin hızlı çalışması, gözlerimizin çok az kelime göndermesidir. Yeterli anlama olmaz. Normal bir insanın beyni en az 1000 kelimeyi algılayabilirken, bizim gözlerimiz eğitimsiz olduğundan beynimize 1 dakikada 200 kelime göndeririz.

Araştırmalara göre insanın beyni 1 dakikada 100 bin kelimeyi okuyabilir. Ama yavaş okumaya alışan gözlerimiz bunun için yeterli değildir.

HER ŞEYİN BİR BEDELİ VAR

Araba kullanmayı bilmiyorsanız kullanamazsınız, değil mi? Ya da profesyonel futbolcular gibi 90 dakika koşmayı deneyin, bakalım ne olacak! Büyük ihtimalle 5-10 dakika koşar ve 1 hafta yatarsınız. Futbolcuların fiziksel kondisyonları vardır. İşte burada biz de gözümüzün hızlı görmesi için kondisyonunu geliştireceğiz ve beynimizin hızlı algılaması için çalışmalar yapacağız.

Hey millet, dinleyin! Bir seminerle ya da bir kitap okuyarak hızlı okuma becerisine sahip olan kişi yoktur. Kendinizi mikrodalgaya koyamazsınız, gidip hazır bir beceri satın alamazsınız. Anlattıklarımızı okuduktan sonra hiçbir şey yapmadan bu beceriyi kazanmayı beklemeyin. Mikrodalga fırının üç düğmesine basıp hazır olmayı bekleyemezsiniz. Kendinize hazır yemek muamelesi yapamazsınız. Çim yetiştirmek istiyorsanız, birkaç günde büyürler.

Hızlı okumayı öğrenmek, bambu ağacı yetiştirmek gibidir.

Çinliler bambu ağacını şöyle yetiştirir:

Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrelenir.

Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum alta kök salar. Tohum yeniden sulanıp gübrelenir.

Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez. Tohum alta kök salmaya devam eder.

Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrelenir; fakat inatçı tohum bu yılda da filiz vermez.

Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar ve altı hafta gibi kısa sürede yaklaşık 27 metre boyuna ulaşır.

Hızlı okuma da bambu ağacını yetiştirmek gibidir. Hızlı okumayı öğrenme sürecinde hızlı okumayı başaramayan insanlar yoktur. Sadece vazgeçen kişiler vardır. Bambu ağacının da yeşereceği biliniyor. 5 yıl boyunca gerekenleri yapılması gerekir. 1 aylık süreçte gereken uygulamaları yapmalısınız. Mutlaka hızlı okuyacaksınız. Unutmayın, hızlı okuyamayan kişi yoktur. Sadece pes eden kişi vardır.

Yaşamda ulaştıklarınızı ne istediğiniz değil, ne kadar istediğiniz belirler!

Tek bir ineği olan köylüye bir gün, biri sormuş:

- İneğin ne kadar süt veriyor?

Köylü şu cevabı vermiş:

- İneğim hiç süt vermez; sütü ondan sizin almanız gerekir.

Yaşamda ulaştıklarınız; ne istediğiniz değil ne kadar istediğinize bağlıdır.

Yeterli niçininiz varsa
her şeyi yapabilirsiniz.
Jim Rohn

NİÇİN HIZLI OKUMAK İSTİYORSUNUZ?

Beyin her şeyi bir niçin çerçevesinde yapıyor. Beynimiz küçük çocuk gibidir. Kendisine niçin yaratmada üstüne yoktur. Beyimize küçük bir çocukmuş gibi 'niçin'ler vermeliyiz. Daha etkili ve daha hızlı okuma için en az beş tane 'niçin' bulabilir misiniz?

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

YAVAŞ OKURKEN BEYNİNİZDE NE OLUYOR?

Bir sayfayı okumaya başladığınızda zihninizde sürekli bir yerlerde dolaşıyor. O anki ruh halinize göre farklı düşünceler var. Yavaş okurken beyninizi yeteri kadar meşgul edemediğimizden beyin farklı şeyler ile uğraşıyor. Çünkü siz hızlı çalışan beyninize kelimeleri yavaş gönderiyorsunuz. Meşgul edemediğiniz beyniniz yaramaz bir çocuk gibi, yaşamınızdaki günlük işlere ya da planlarınıza takılıyor. Birçok farklı şey düşünüyor.

Beyniniz bu kadar çok konuyla meşgul durumdayken, okuduklarınızı o sayfanın sonuna geldiğinizde hatırlamayı nasıl beklersiniz?

DÖRDÜNCÜ BÖLÜME BAŞLARKEN 

RESSAM

Bir kasabada yaşayan bir mimarının portresini yapmak üzere tutulan genç bir ressam vardır. Ressam çok heyecanlıdır. Kendini çok iyi hissetmektedir; çünkü bu aldığı ilk büyük iştir. Aldığı işi kutlamak ve bir kadeh şarabın tadını çıkarmak için en sevdiği lokantaya gider. Orada oturup içkisini yudumlarken, yan masanın sandalyelerinden birinin üstünde duran gazeteyi görür. İlk sayfanın üst tarafında kalın harflerle şu sözler yazılıdır: "Zor Günler Geliyor!" Gazete başlığına baktıkça telaşlanır, kaygılanır.

O sırada lokanta sahibi gelir. "Size bir kadeh daha şarap veya yiyecek bir şeyler getireyim mi?" diye sorar. "Hayır, bana sadece hesabı getirin, hemen gitmeliyim." der ressam. Lokanta sahibi, "Bir sorun mu var?" diye sorar. Ressam, "Zor günler geliyor, şimdi zamanımı ve paramı boşa harcamanın sırası değil, işimin başına gitmeliyim." diyerek yanıt verir.

Ressam gidince lokanta sahibi "Zor günler mi geliyor?" diye düşünmeye başlar. Düşündükçe telaşlanır, kaygılanır. Karısına telefon eder ve ona şunları söyler: "Sevgilim, bu seneki şölen için ısmarladığın elbise sadece bir kez giymek için çok pahalı. Sanırım zor günler geliyor, belki mağazayı aramalı ve şimdilik siparişini iptal etmelisin."

Lokanta sahibinin karısı isteksizce "Peki, tamam" diyerek mağazayı arar. "Yeni, güzel elbisemin kumaşını ısmarladınız biliyorum; ama kocam zor günlerin geldiğini söyledi, o yüzden kemerlerimizi sıkmalı ve tutumlu olmalıyız. Elbise siparişimi iptal etmek zorundayım." der.

Dükkan sahibi, "Bunu duymaktan kesinlikle hoşlanmadım ama sizi anlıyorum." diyerek kadını yanıtlar. Duyduklarını düşünmeye başlar ve düşündükçe telaşlanır, kaygılanır. Mimarını arar ve "Anladığım kadarıyla zor günler kapıda. Mağazamı iki kat büyütmek için kötü bir zaman. Şu anda bu tür yükümlülük altına giremem." der.

Mimar, kadının söylediklerini düşünür. Genç ressamı arar. "Zor günler geliyor ve bir portreye para harcamak için doğru zaman değil. Portre siparişimi iptal etmeliyim." der.

Genç ressam durumu anlar, her şey tam da beklediği gibi olmuştur. Kendisini reddedilmiş hissederek üzüntüsünü bir şişe şarapla boğmak için lokantaya gider. Orada oturmuş içerken yaklaşık üç metre uzağındaki sandalyeye bakar. "Zor Günler Geliyor" başlığı atmış olan gazetenin durduğu sandalyedir bu. Kalkıp gazeteyi alır ve haberi yakından inceler. Gazete on yıl öncesinin tarihini taşımaktadır. Biri onu lokanta için sarılmış tabak çanakları boşaltırken orada bırakmıştır.

Başlığın taşıdığı ifade toplumun önde gelen pek çok bireyini etkilemiştir.

Hayatınıza bakın. Çevrenizde birçok insan olumsuz olaylar ile uğraşmakta. Ressamın yaşadıkları gibi olumsuzluklara odaklanırsanız, düşündükleriniz ressamda olduğu gibi tekrar size dönecektir. Hayatınızdan şikayet etmektense sorunları nasıl çözmelisiniz, buna odaklanın. Başarılı, mutlu insanlar sadece çözümlere odaklanır. Sizin tercihiniz başarı ve mutluluk mu yoksa başarısız insanlar gibi sorunlar ile uğraşıp kendinizi aciz ve zavallı duruma sokmak mı?

Unutmadan, başarı sizin de hakkınız...



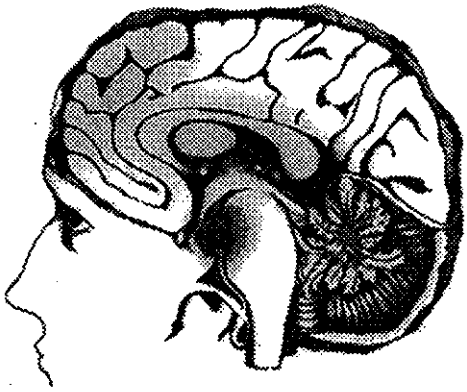
Yeteneklerin en fazla geliştiği zaman, insanın bütün bir dünyayı karşısına aldığı zamandır.
Mary Wollstonecraft



Bir işi doğru yapmak, niçin yanlış yapıldığını açıklamaktan daha az zaman alır.
Henry Wodsworth

4. BÖLÜM

GİZLİ BİR ALEM; BEYİN





Başarı,
cesaretin çocuğudur.
B. Disraeli



Adalet ve faziletten yoksun olan
bilgi, sahtekârlıktır.
Böyle bilginin akılla ilgisi yoktur.
Platon

GİZLİ BİR ALEM; BEYİN

BEYNİNİZİN SINIRI NE?

Uzmanlar beynimizin potansiyelinin ancak %1'ini kullandığımızı söylemektedir. Neden beyin potansiyelimizin bu kadar azını kullanıyoruz? Ana sebepler; yakın zamana kadar beyin hakkında fazla bilgiye sahip olmamamız, beynin nasıl çalıştığının bilinmemesidir. Beyin vücudumuzun en mükemmel sistemidir ve mükemmelliği ayrıntılarda gizlidir. Beyin hakkında bir yolculuğa çıkalım.

BEYNİN OLUŞUMU

Anneden gelen yumurta ve babadan gelen sperm hücresinin birleşmesi ile yepyeni bir insanı oluşturacak iki hücreden meydana gelir.

İlk aşamasında hücreler bölünmeye başlar ve zamanla gelişir. Embriyonun anne karnındaki gelişiminde 5. haftadan itibaren oluşan omurilikte çok süratli bir üretimle saniyede 5000 tane nöron adlı özel hücre üretilmeye başlanır. Bu bölgede daha sonra beyin oluşur. Beyin hücrelerinin büyük kısmı embriyonun ilk 6 ayında oluşur.

Vücudumuzun bütün işlerini idare eden, beynimizdir. Hissetmek, hareket etmek, işitmek, tatmak, görmek, nefes almak gibi hayati işlevlerin tümü beyin tarafından yönetilir. Çok hassas bir sistem olan beynimiz; elektrik sinyalleri ile çalışan sinir hücreleri, bunları barındıran ve beslenmelerine destek olan hücreler ve kan damarlarından oluşur.

BEYNİMİZİN SUYUN İÇİNDE YÜZDÜĞÜNÜ BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yetişkin bir insanın beyni yaklaşık 1,4 kg ağırlığına sahiptir. Eğer beyin sıvının içinde olmasaydı ve direkt kafatasına temas etseydi, kendi ağırlığının altında ezilirdi. Bu da kişinin ölmesine neden olurdu.

HER İNSANIN BEYİN YAPISI AYNIDIR

Yapılan araştırmalar dahinin, düşünüldüğü gibi özel bir beyin yapısına sahip olmadığını ortaya çıkarmıştır. Eğer her insanın beyin yapısı aynıysa, ne oluyor da kimi insanlar beyin gücünü etkin kullanırken, diğerleri kullanamayabiliyor? Herkesin beyin yapısı aynı olabilir ama herkes onu tanıyıp ona göre bu gücü kullanamaz. Kullananlar ise bunu nasıl başardıklarını bilmezler. Şu ana kadar hayatınızda her şey hakkında bilgiye sahipsiniz. Bu büyük gücü nasıl daha etkin kullanabilirsiniz? Bu konuda kendinize bir araştırma ödevi vermeye ne dersiniz? Kimse için değil, sadece kendin için...

BEYNİNİZ UYUYAN BİR DEV

Her şeye yatırım yapıyoruz. Ya beynimize? Benjamin Franklin söyle diyor: "Cebinizdeki parayı zihninize boşaltırsanız, zihniniz cebinizi parayla dolduracaktır."

Midemize yaptığımız yatırımın çok azını beynimize yapmış olsak, sizce ne olur?

BEYNİMİZİ TANIYALIM

- Yetişkin bir insanda 1.4 kg'dır.
- Beyin, toplam ağırlığın %2'si kadardır.
- Alınan oksijenin %25'i beyine gider.
- Gıdaların %20'sini beyin kullanır.
- Vücuttaki kanın %15'ini beyin kullanır.
- Beynin hacmi doğumda bir yetişkinin beyninin %25'i, altı aylıkken %50'si, 2,5 yaşındayken %75'i, 5 yaşındayken de %90'ı kadardır.
- Beyin mesajlarının hızı saatte 580 km'yi bulabilmektedir. Bu yüksek hız sayesinde ayaklarımızdan gelen herhangi bir uyarının başımıza ulaşması saniyenin yüzde 1'inde gerçekleşir.
- Enerji olarak değerlendirmek gerekirse, teorik olarak beynin içinde büyük bir şehri (İstanbul, İzmir, Ankara gibi) kurmaya yetecek potansiyelde atom enerjisi vardır.
- 1 saniyede 10 yeni bilgi yüklense bile ortalama ömürde bir insanın hafıza kapasitesinin yarısından çok azı doldurulabilir.
- Bugüne kadar beynin %5'ini aydınlatabilmişlerdir. Beyin hakkında yapılan araştırmalar 2500 yıldır devam etmektedir. Günümüzün teknolojisi ile insanoğlunun beyin hakkındaki bilgisinin her 10 yılda bir-iki katına çıktığını söyleyebiliriz.
- "Beynim yoruldu, dinlenmeye ihtiyacım var." diyenleri çok defa duymuşsunuzdur. Fakat beynimizin yorulması fiziksel olarak mümkün değildir. Elektro-kimyasal sistemlerle çalışan beynimizin kas sistemi ile çalışan el, kol, göz gibi sistemlerden farklı yanı yorulmamasıdır.

- Beyin sinir hücrelerini telefon şebekesine benzetirsek, beynin 1 gramında bulunan nöronların bağlantı kapasitesinin dünyadaki telefon ağına eşit olduğunu söyleyebiliriz.
- Hesaplara göre hafızamız ortalama 70 yıldan fazla olan hayatımızın her saniyesinde 11 olay kaydeder ve buna rağmen beynimizde potansiyel halde kullanılmayı bekleyen çok büyük bir boşluk yer alır.
- İnsan beynini glikozla çalışan ve özel bir işçilik istemeden yapılmış genel amaçlı süper bir bilgisayar olarak adlandırabiliriz.
- Beyin dakikada yüz bin kelimeyi anlayabilecek bir kapasitede (ortalama 400 sayfa); ama gözümüz bu kadar fazla bilgiyi beynimize gönderemiyor.
- Dünyanın en hızlı bilgisayarı saniyede 1 milyar hızla işlem yapabilmekte. Oysa insan beyni saniyede 1 katrilyon hızla işlem yapabiliyor.
- Vücudumuzdaki hassas alıcılar vardır.

  * Yaklaşık 500 bin dokunma detektörü

  * 200 bin ısı detektörü

  * 4 milyon acıya duyarlı dedektör kesintisiz olarak beynimizin ilgili yerlerine bilgi aktarmaktadır.

- Beyin yaşamsal faaliyetlerimizi sürdürmemize yardımcı olur. 7 gün 24 saat bizim için çalışır. Asla yorulmaz. Model olarak banka sistemini düşünebiliriz. Sistem 7 gün 24 saat kullanımdadır. Biz dinlenirken bile çalışır.

Peki; neden bazen beynimizin kilitlendiğini ve sıkıldığımızı hissederiz? Bunun 3 nedeni vardır.

1. Aynı şeyleri monoton ve kesintisiz olarak tekrar tekrar düşünmek.
2. Üst üste gelen bilgileri tahsis edememek.
3. Fiziksel yorgunluklar. (Diğer sistemlerin yorgunlukları)

BEYNİMİZİN ELEKTRO-KİMYASAL YAPISI

Bütün insanların beyni aynı elektro-kimyasal yapıyla çalışmaktadır.

Sorunları çözerken... Rahatladığımız anlarda... Derin bir uykudayken... Virajlı bir yolda araba kullanırken... Yaratıcı olduğunuzda... Bu zamanlarda beyninizin ne durumda olduğunu merak ettiniz mi?

Beynimiz elektro-kimyasal faaliyetlerde bulunan harika ötesi bir fabrika... Düşünceler, her biri beynin sinirsel etkinliğinin bir çeşidi olan beta, alfa, teta, delta gibi beyin dalgalarından oluşur. Bu dalgalar arabanın viteslerine benzetilecek olursa birinci vites teta, ikinci vites alfa, üçüncü vites beta, dördüncü vites tetadır.

Arabayı kullanırken nasıl vitesin ayrı önemi varsa, her dalganın da kendine göre bir önemi var.

Beta, fazlasıyla meşgul olduğumuz hallerde devreye girer. Hızlı, seri ve inişli dalgalardır. Heyecanımız arttığında veya dış faktörlerce fazlaca uyarıldığımızda beta dalgaları yayınlamaya başlarız. Konuşan biri beta dalgaları yayar. Ders veren bir öğretmen de... Konuşma sırasında tartışma çıkar, ortalık gerginleşirse, beta dalgalarının frekansı artar.

Alfa dalgalarına gelince... Rahatlayınca, heyecan yatıştığında, elinizdeki iş bitince alfa dalgaları devreye girer. Alfa dalgalarının genliği beta dalgalarına kıyasla daha yüksek, frekansı daha düşüktür.

Teta dalgaları ise zihnimizin bilinçsiz olduğu hallerde ortaya çıkar. Bastırılmış duygular ortaya çıktığında da aktifleşir. Yaratıcılık için ihtiyaç duyulan beyinsel bağlantılar da teta dalgaları sayesinde kurulur. Uzun bir yolda, dümdüz asfaltta yol alırken, sakin bir yürüyüşte etkin beyinsel dalganız teta olur. İlginç ve yaratıcı fikirlerin dalgasıdır.

Delta dalgaları son derece düzensiz yayılır. Uykunun en derin seviyelerinde, yatakta kitap okumaya başladığınızda...

Araştırmalar teta ve delta dalgalarının özellikler yaratıcılıkla ilgili olduğunu, bu dalgaların beynimizin içine odaklanmamıza yardım ettiğini ve yaratıcı düşünceyi ortaya çıkardığını ileri sürüyor. Bu dalgaların en aktif olduğu dönem uykudan uyanma dönemidir. Bu nedenle uykudan uyanma süreci yaratıcılık açısında en yararlı dönemdir.

Yaratıcılık ile beynin dalgaları arasında ilinti olduğu belirginleştikçe, beynin elektriksel çalışmasını düzenleme faaliyetleri de daha popüler hale geliyor.

BEYNİMİZ NASIL ÇALIŞIR?

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren beyinle ilgili bilgilerimizin arttı.

1930'lu ve 1940'lı yıllarda beynin çok basit çalıştığı düşünülüyordu. Bir taraftan üç-beş bilgi giriyor, beyinde işleniyor, sonra da bir yerlere yerleştiriyor diye düşünülüyordu. Her şey bu kadardı.

Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda, beynin çok basit çalıştığından yola çıkılarak aslında son derece karmaşık ve gizemli bir yapı arz ettiği, bilgilerin, düşünüldüğünden daha farklı bir biçimde işlendiği ortaya çıktı.

BEYNİN YAPISI

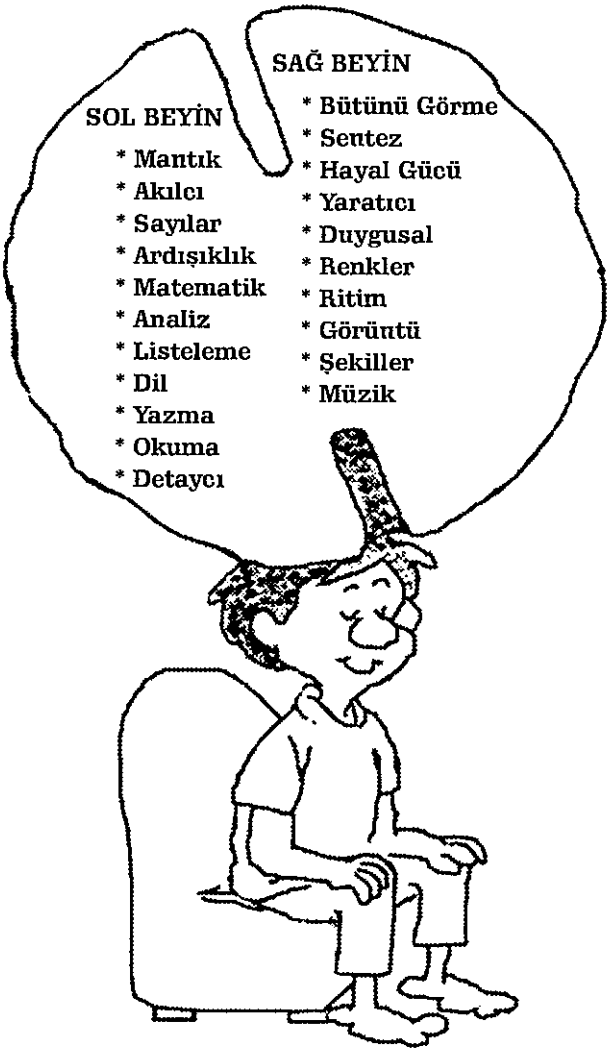
Beyin biyolojik olarak alt beyin, üst beyin ve sinir sistemi olarak üç bölümden oluşur. İnsan beyninin farkı, üst beynin gelişmiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Beyin, iki loba ayrılmıştır ve ikisinin de farklı fonksiyonları vardır.

Beyin diye bahsettiğimiz kısım, üst beyin kısmıdır. Bundan sonra bahsedeceğimiz kısım, 1964'de Roger Sperry'nin sağ beyin ve sol beyin diye ikiye ayırdığı kısma yöneliktir.

Birbirine çok benzeyen bu iki yarım acaba bir bütün müydü yoksa uyum içinde işleyen iki ayrı bölüm mü?

1970'li yıllarda Robert Ornstein'in beyinle ilgili çalışmaları da son derece şaşırtıcıydı.


SOL BEYİN
* Mantık
* Akılcı
* Sayılar
* Ardışıklık
* Matematik
* Analiz
* Listeleme
* Dil
* Yazma
* Okuma
* Detaycı
SAĞ BEYİN
* Bütünü Görme
* Sentez
* Hayal Gücü
* Yaratıcı
* Duygusal
* Renkler
* Ritim
* Görüntü
* Şekiller
* Müzik

BEYİN 2 BÖLÜMDEN OLUŞUYORMUŞ

1. Sağ Beyin (Vücudumuzun sol yanını kontrol eder)
2. Sol Beyin (Vücudumuzun sağ yanını kontrol eder)

Başarılı insanlar beyinlerinin her iki tarafını da etkin kullanırken, diğer kişiler her iki yarıdan birini yoğun olarak kullanmaktadır. Bu kişilerde performans eksiklikleri gözlemlenir. Ancak 'zayıf' yarının geliştirilmesiyle çok şaşırtıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Sonuçta zayıf olan sağ beyninizi geliştirdiğiniz sürece gelişiminiz 10-15 kat arasında artacaktır.

Düşündüğümüzde, ana okula giden çocuklar birçok renkli resimlerle, müzikle, şarkılarla ve oyunlarla eğitim görür. Bu da sağ lobun gelişmesini etkilemektedir. Ancak bir sene sonra ilkokula başlayan çocuk klasik eğitim sistemine geçer.

Bu sistem daha çok sol yarı ağırlıklı akademik bilgilere prim vermektedir. Bunun yanında diğer lobumuz ikinci planda kalmaya başlar. Aşırı akademik bilgi yüklenmesi kişilerin merak ve öğrenme isteklerini çok kötü etkilemeye başlar.

BEYNİMİZİN SOL-SAĞ BÖLÜMLERİNİN İŞLEVLERİ

SOL BEYİN

- ☒ Vücudun sağ yanını kontrol eder.
- ☒ Mantıklı düşünür.
- ☒ Akılcıdır.
- ☒ Sayıları kavrar.
- ☒ Ardışıklık ilişkisi kurar.
- ☒ Matematiksel işlemler yapar.

- ☒ Analiz yapar.
- ☒ Listeleme, sıralama yapar.
- ☒ Dili doğru kullanır.
- ☒ Yazma becerisini geliştirir.
- ☒ Okuma becerisini geliştirir.
- ☒ Detaycıdır.

AKADEMİK SOL BEYİN

- ☒ Kelimelerle düşünür.
- ☒ Sol beynin anahtarı, kelimelerdir.
- ☒ Sol beyin kelimelerle çalışır.
- ☒ Yazma işini sözcükler ile yapar.
- ☒ Zor ve karmaşık bağlantıları zorlukla ve adım adım yerine getirir.
- ☒ Her şeyi bir anda algılayamaz, ayrıntılarla ilgilenir.

SAĞ BEYİN

- ☒ Vücudun sol yanını kontrol eder.
- ☒ Bütünü görür.
- ☒ Sentez yapar.
- ☒ Hayâl gücünü kullanır.
- ☒ Yaratıcıdır.
- ☒ Duygusaldır.
- ☒ Renkleri, şekilleri algılar.
- ☒ Üç boyutlu düşünür.
- ☒ Görüntüleri algılar.
- ☒ Ritmi algılar.
- ☒ Müzik sever.

DUYGUSAL SAĞ BEYİN

- ☒ Sağ beynin anahtarı, görüntülerdir. Görüntülerle çalışır.
- ☒ Zor ve karmaşık bağlantıları kavrayabilir ve doğru tepkiler verir.
- ☒ Bütün üzerine yoğunlaşır.
- ☒ Birçok değişik şeyi aynı zamanda bir bakışta işler, olayları birleştirir.
- ☒ Dili en çarpıcı, ince tanımlarla ve sembollerle, duyusal ayrıntılarla inceler.
- ☒ Olumlu düşünme taraftarıdır.

BEYİN SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPILMALI?

Beyin en değerli fiziksel varlığımızdır. Bütün var olnşumuzun merkezidir; zekamızın, kişiliğimizin, insanlığımızın, aklımızın ve ruhumuzun... Başarılı ve tatmin edici bir hayat için maksimum düzeyde çalışan bir beyin kadar önemli hiçbir şey yoktur.

Beynimiz çok uysaldır, hayatınız boyunca şekillendirebileceğimiz bir hazinedir. Beynimizi en etkili şekilde geliştirmemizin sırrı, her gün aldığımız besinlerde saklıdır. Beyninizin size hayatınız boyunca mutluluk, zihinsel enerji ve tatmin edici başarılar sağlayamaması için hiçbir engel yok.

Geniş çaplı araştırmalara dayanarak ve beyninizi korumak ve onun fonksiyonlarını, sağlığını geliştirmek için bazı öneriler aşağıda sizleri bekliyor.

1. MULTİ VİTAMİN ALIN: Hangi yaşta olursanız olun, vitamin-mineral takviyeleri almak beyninizin daha etkin çalışmasını, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve hafızanızı güçlendirir. Yaşınız ilerledikçe beyninizin bozulmasını önler.

Çeşitli mineral ve vitaminlerden uygun dozda alarak beyniniz için çok doğru bir iş yapmış olursunuz. Zihinsel fonksiyonlarınızı, ruh sağlığınızı her yaşta korumuş olursunuz.

2. OKSİT GİDERİCİ VİTAMİNLER ALIN: Sadece multivitamin mineral haplar almak yeterli değildir. Alınması kesinlikle zorunlu oksit giderici E vitamini çok önemlidir.

3. OKSİT GİDERİCİ SEVİYESİ YÜKSEK YİYECEKLER YİYİN: Hemen hemen bütün sebze ve meyveler oksit giderici maddeler içerir. Genel olarak, oksit giderici seviyesi en yüksek olanlar parlak renkli meyveler, etli ve kabuksuz meyveler ve yeşil yapraklı sebzelerdir. Cipsler yerine kiraz, vişne, etli ve kabuksuz meyveler, üzüm, elma, hurma, kuru üzüm atıştırmak zihin gücünde ve ruh sağlığında büyük bir fark yaratır.

4. ÇAY İÇİN: Çay, beyin hücrelerini zarar görmekten koruma konusunda büyük bir güce sahiptir. Mükemmel bir oksit giderici kaynaktır. Beyninizin yavaşlamasına neden olan oksit gidericiler ile savaşır. Felç riskini aza indirir. Günde en azından bir bardak çay içebilirsiniz.

5. ZARARLI YAĞLARDAN UZAK DURUN: Dünyaya geldiğiniz zaman mükemmel çalışan beyniniz birçok olumsuzlukla karşı karşıya kalıyor. Bunların başında, beynimize yanlış yağlarla zarar vermemiz geliyor. Beyniniz vücudunuzun en yağlı organıdır; beynin %60'ı lipitlerden oluşur.

Beyninizi yanlış besinlerle beslediğiniz ve zararlı yağları almaya devam ettiğiniz sürece beyninizin verimsiz hale gelir ve büyük olasılıkla da beyniniz yeterli etkinlikte çalışmaz.

Yanlış yağ molekülleri almadığınız sürece beyninizi ölüme teslim etmiş olursunuz. Aldığınız zararlı yağlar hayatınız boyunca beyninizin küflenmesine sebep olur. Beyin hücreleriniz için en çok zarar veren, doymuş hayvan yağlarıdır. Doymuş

hayvansal yağ oranı yüksek besinlerle beslenmek beynimizin zayıflamasına neden olup hafızamızın ve öğrenme yeteneklerimizin zayıflamasına neden olmaktadır.

Yanlış yağlar beyin hücrelerine zarar verirler: Mısır yağı, beyin dokularında kronik iltihaplanmaya sebep olur ve bu maddelerden aşırı düzeyde alınması beyne büyük zarar verirken, felce ve Alzheimer hastalığına yol açar. Margarin, hamur işi, cips gibi gıdalarda bulunan zararlı yağlar kan damarlarının zarar görmesine neden olurken, kan dolaşımına da zarar verir.

Beyninize zarar veren yağlar: Doymuş yağlar (et, tam yağlı süt, tereyağı, peynir)margarin, mayonez, ayçiçek yağı...

Fazla hayvansal yağ içeren bir beslenme şekli sizi şeker hastası yapabilir. Omega-6 yağlarının beyin hücrelerinize zarar vermesine izin vermeyin. Bu yağlar beyin hücreleriniz için katil gibilerdir ve sonuçta beyin potansiyelinizi yok eder. Çözüm, omega-6 yağlarını daha az almanızdır.

6. BALIK ve BALIK YAĞI ALIN: Beyninizin en çok ihtiyaç duyduğu yağ tipi, balık yağında bulunan, omega-3 denilen yağ tipidir. Bu, beyninizi şekillendiren mükemmel bir maddedir. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. İnsan beynine müthiş bir enerji verir.

7. BEYNE DESTEK OLAN TAKVİYELER ALIN: Hangi yaşta olursanız olun, vitamin-mineral takviyeleri almak beyninizin daha iyi çalışmasını sağlar, IQ testlerindeki performansı artırır, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar, hafızanızı güçlendirerek yaşlandıkça beyninizin sağlığının bozulmasını önler.

BEYİN TAKVİYELERİ

* **Folik Asitler:** Hafızayı daha dinamik yapar.
* **B6 Vitamini:** Hafızayı güçlendirir.
* **B12 Vitamini:** "Bunama"yı önler.
* **Thiamin:** Psikolojik bir "ilaç"...
* **Niacin:** Mucize hafıza hapı...
* **E Vitamini:** Ultra beyin hapı...
* **C Vitamini:** Zekanızı geliştiren kaynak...
* **Selenyum:** Kendinizi daha iyi hissetmenin anahtarı...
* **Lipoik Asit:** Mükemmel oksit giderici...
* **Koenzim Q10:** Beynin enerji rezervi...
* **Ginkgo:** Yaşlanan beyinler için bir destek...

8. ŞEKERE DİKKAT!: Beyninizin, kanınızdaki şeker maddesi bakımından tam bir obur olduğunu biliyor musunuz? Şeker ve diğer belirli karbonhidratları çok fazla tüketmek, beyin için zararlıdır. Beyin hücrelerinde kalıcı zarara, beyin hücrelerinin gerektiği gibi çalışmamasına ve ölmesine sebep olur.

9. AZ YEMEK YENMELİ: Fazla kilolu olmak, beyin için hiç iyi değildir. Fazla kilo, şeker hastası olmanıza sebep olur ve hafızanın zarar görmesine, yaşlanmanın hızlanmasına ve beyin hücrelerinin zarar görmesine neden olur. Daha fazla kalori yakmak, beyin hücrelerini zayıflatır. Daha çabuk yaşlanmaya sebep olur. Yaşlanmayı azaltmanın en etkin yolu, kaloriyi azaltmaktan geçer. Bu yüzden az yemek yemelisiniz.

10. KENDİNİZE ÇOK AMA ÇOK İYİ BAKIN!: Yapılan araştırmalara göre, fiziksel egzersizin beyne giden kan miktarını arttırdığı, hatta beynin belirli bölümlerindeki zihinsel aktiviteyi canlandırdığı bilinmektedir. Yeni şeyler öğrenerek ve yaparak

beyninizi uyarmalı, zihinsel becerilerinizi geliştirilmesiniz. Hafızanızı geliştirme aktiviteleri uygulayabilir, sabah yürüyüşleri yapabilirsiniz.

11. KAHVALTI YAPIN: Uzmanlar, kahvaltı yapmanın beyni hızlı bir şekilde güne hazırladığını söylüyorlar. Kahvaltı, beynin verimini artırdığından genel duygusal durumu ve psikolojiyi çok daha iyi bir düzeye getirmektedir. Kahvaltı yapmayanların depresyona girme olasılıkları kahvaltı yapanlara oranla iki kat daha fazladır.

12. KAFEİN: Kafein beyne yararlı mıdır yoksa zararlı mıdır? Bu, tamamen beyninizin kafeine nasıl tepki verdiğine bağlıdır.

Araştırmalar, "Kafein aldıktan sonra birçok insan kendisini daha neşeli, daha canlı hisseder, zihin açılır, daha enerjik, daha üretici ve zinde olur" diyor. Bazı insanların ise kahve içtikten veya kafein aldıktan sonra çok sinirli ve endişeli oldukları, başlarının ağrıdığı gözlenir. Panik atak olurlar.

Bazen az bir miktar kafein bile alarma geçmenizi sağlar, konsantrasyonunuzu arttırır, yorgunluk alır ve daha hızlı tepki vermenizi sağlar. Beyin performansını atırmak için sabah bir fincan kahve içerek kafein alabiliriz. Daha fazla kafein alarak beyninizin daha fazla çalışmasını beklemek genelde ters tepki yapar. Kafein, beyninizi aşırı derecede canlandırır, uyumak istediğiniz zamandan çok sonra bile halen sizi uyanık tutabilir. Kronik uykusuzluk ve kafein arasındaki bağlantı, sadece bir efsaneden ibaret değildir. Uykusuzluğun beyin hücrelerine zarar verdiği bilindiği için, günün ilerleyen saatlerinde kafein almayın. Eğer gece iyi uyumak istiyorsanız...

BEYİN GÜCÜNÜZÜN EN YÜKSEK PERFORMANSINI NASIL ORTAYA ÇIKARABİLİRSİNİZ?

1. Beyninizi daha fazla ve daha etkili kullanabileceğinizi bilmek, beyin gücünüzü etkin kullanmak için ilk adımdır.
2. Yaratıcı olmak bize neşeli, meraklı, çok yönlü ve esnek olma fırsatı verir.
3. Hafızanızı geliştirmek beyin gücünüzü artırır.
4. Güçlü bir beyni doğru kullandığınızda kendinizle ilgili aşağıdaki türden olumsuz inançlarınız direkt değiştirir.
   * Zeki değilim.
   * Matematiği beceremem.
   * Öğrenme açısından hızlı değilim...
5. Meraklı olmak ve sorulara yanıt aramak beyninizi harekete geçirir.

ÖĞRENME NEDİR?

Bir deneyimin sonucunda davranışlarda meydana gelen sürdürülebilir ve kalıcı değişikliklerdir. Bize öğretilenler unutulduktan sonra, aklımızda kalan kısım öğrenilenlerdir.

Öğrenme, insan yeteneklerinde büyüme sürecinin bir sonucu olmayan, sürekli bir değişmedir. Öğrenme, bir ürün (öğrenilen şey) ortaya koyan süreçtir.

İnsanlar hayatlarının başlangıcından itibaren sürekli olarak bir şeyler öğrenirler. Pek çok şeyi bilinçsizce öğreniriz. Global bilgi dünyası giderek daha karmaşık hale geliyor ve daha dinamik bir görünüm kazanıyor. Bu gelişim süreci,

kısa zamanda daha çok bilgi edinmeyi ve başkalarının deneyimlerinden daha çok ilham almayı gerektirmektedir.

Öğrendiklerimizin %80-85'ini okuyarak elde ederiz.

Ve öğrendiklerimizin %80'ini 24 saat içerisinde unuturuz.

ÖĞRENDİKLERİMİZİN;	
* % 1'ini	tatma yoluyla
* % 1,5'unu	dokunarak
* % 3,5'unu	koklayarak
* % 11'ini	işiterek
* % 83'ünü	görerek öğreniriz.

ÖĞRENME AŞAMALARI

1. Bilinçsiz yetersizlik-farkında olma: Ne bilmediğimizi bilmediğimiz durumdur. Bilgisizlikten dolayı rahatsızlık duyulmaz.

2. Bilinçli yetersizlik-bilip yapmama: Bilmediğimizin farkına vardığımız seviyedir. Bu aşamada kişi stres ve hayal kırıklığı yaşar.

3. Bilinçsiz yeterlilik-bilip yapma: Alışkanlıkla, sürekli deneme ile öğrenen kişi bu aşamaya ulaşır. En önemli tehlikesi, alışkanlıkların etkisi ile en iyi yol benim yolum denilmesi ya da kişinin sıkılmasıdır. Daha ileriki durumlarda hantallaşma ve verimsizlik baş gösterebilir.

4. Bilinçli yeterlilik-mükemmel yapma: Kişisel gerçekliğe varan kişi artık iş konusunda kendisini zorlayan ne varsa onun üzerine gidebilir. Bu seviyeye varan kişi yaşamın her anından tat ve anlam bulacaktır. Bu aşamaya ulaşmak için sabır ve azim herkesten beklenemez.

Bilinçsiz Yetersizlik

Araba kullanmayı öğreneceğimizi varsayalım. Arabaya bindik ve direksiyona oturduk. İşte o an, bilinçsiz yetersizlik seviyesindesiniz. Yani araba kullanmakla ilgili henüz bilginiz yok ve uygulamayı da yapamıyoruz.

Bilinçli Yetersizlik

Daha sonra bilen biri, bir kurs öğretmeni ya da herhangi bir kişi bize arabanın nasıl çalıştırılacağını, nasıl hareket ettirileceğini ve nasıl kullanılacağını anlatır. Artık direksiyon, vites, marşın neresi olduğunu ve işlevlerini, debriyajın hangisi, fren ve gaz pedallarının hangileri olduğunu ve ne işe yaradıklarını, arabanın vitesini boşa atıp arabayı çalıştırmamız, sonra debriyaj pedalına basıp vitesi bire atmamız gerektiğini ve hafif hafif gaz verirken debriyaj pedalından kaldırarak arabayı hareketi ettirebileceğimizi öğreniriz. Bunun birlikte, henüz arabayı doğru şekilde hareket ettiremeyiz. Yani biliriz ama henüz yapamayız. İşte artık bilinçli yetersizlik seviyesindeyiz.

Bilinçsiz Yeterlilik

Daha sonra tekrarlar yaparak arabayı rahat bir biçimde kullanabilmeye başlarız. Artık araba kullanmakla ilgili bilgimiz vardır ve uygulama da yapabiliyoruzdur. Yani bilinçsiz yeterlilik seviyesindeyiz.

Bilinçli Yeterlilik

Sonrasında devamlı tekrarlarla artık araba kullanmak hayatımızda özel, farklı bir durum olmaktan çıkar; olağan, doğal ve uygulamada da otomatik bir hal alır. İşte bunun adı; bilinçli yeterliliktir. Artık arabayı yaptıklarımızın farkında olmadan,

düşünmeden de kullanırız. Bu durum ustalık durumudur. Kısacası, ilk aşamada bilgiyi alır, sonra ise devamlı ve hayatın içinde tekrarlarla uygulamayı öğrenip otomatik hale geliriz.

ÖĞRENME BARİYERLERİ

Küçükken dünya bizim için tamamen farklıdır. Yaşamınızın ilk yıllarında öğrenme isteğiniz çok fazladır. Her şeyimizle öğrenmeye hazırızdır. Kısacası, herkes hızlı öğrenme potansiyeliyle başlar yaşama. Bunun farkına varmak hızlı öğrenme konusunda önemli bir basamaktır.

Öğrenme engelleri şunlardır:

1. İNANÇLAR: İnsanlar sahip oldukları inançlar ile kendi hareket alanlarını belirlerler. Bu, neleri yapıp neleri yapamayacağımızı ortaya koyar. İnançlar genellikle bir deneyim sırasında veya sonrasında alınan kararlarla ortaya çıkar. Çoğunlukla gerçeklerin üzerinde değil, geçmişteki olayın kişisel yorumu üzerine ortaya çıkmaktadırlar. Örneğin, "Matematikle aram iyi değildir." şeklindeki inançlar...

2. ÇEVRE: Öğrenme verimliliği üzerinde çevrenin büyük bir etkisi vardır.

3. KORKU ve ENDİŞE: Öğrenme ortamında başarısızlığa yol açabilecek durumlar oluşmasına neden olur.

Örneğin; hata yapma korkusu ya da endişesi...

4. 5 DUYUNUN HEPSİNDEN YARARLANABİLME YETERSİZLİĞİ: En yüksek düzeyde öğrenme ancak 5 duyunun hepsinden yararlanmak ve onları geliştirmekle gerçekleşir. Sadece bir veya iki duyuya dayalı hareket eden insanlar son derece sınırlandırılmışlardır.

5. KONSANTRASYON veya ODAKLANMA YETERSİZLİĞİ: Eğer kişi öğrenmesi gereken bilgilere ilgi göstermiyorsa, konunun

dışında başka bir şeyi öğrenir. Öğrenmeyi daha etkin hale getirmek için dikkatin odaklanmasını sağlamak gerekir. Bunun için neden öğrenmemiz gerektiğini belirlemeliyiz.

6. GERGİNLİK: Gerginlik, öğrenme açısından uygun olmayan bir durumdur. Beklentilerin fazla olması gerilimi artırır ve öğrenmeyi engeller.

7. ESNEK OLMAMA: Öğrenme kalıpları yerleşik haldedir. Çünkü öğrenme stilleri genellikle 4-5 yaşlarında oluşur. Böylesi erken bir dönemde edinilmiş öğrenim tarzıyla bir yetişkinin verimli bir şekilde öğrenmesini beklemek komik olur; özellikle de yetişkinin öğreneceği konu 4-5 yaşındaki bir çocuğun öğrendiği konu ile büyük ölçüde farklılık gösteriyorsa...

8. SEZGİ HATASI: Bilginin anlaşılmadığı yönünde yanlış bir duyguya kapılabiliriz. Başka bir deyişle, kişi kafasının karıştığı veya heyecanlandığı için öğrenemediği düşüncesine kapılır. Böylece kendisini sınırlamış olur.

9. YARGILAMA: Öğrenme ortamında içerik veya ortamdaki insanlarla ilgili uygun olmayan ve yanlış beklentilere yol açabilen bir zehirdir. Yargılama ayrıca erken kapanışla da yakından ilişkilidir. Örneğin, "Matematik öğretmeni hiç iyi anlatmıyor." yargısı...

10. MANTIK: Öğrenmede, geçmişteki bilgi ve deneyimlerle bağlantı kurmak, bunlar doğrultusunda mantıklı bir anlam çıkarmak gerekir. Bu gerçekleşmezse öğrenme güçleşir.

11. DÜŞÜK MOTİVASYON: Kişi niçin öğrenmesi gerektiğini ortaya koymadığı zaman oluşan bir durumdur. Öğrenme nedeni kişi açısından önemli değerlerle ilişkilendirildiği zaman bu engel ortadan kalkar.

12. PASİF TUTUM: Öğrenme aktif bir süreçtir. Arkaya yaslanarak bilgilerin "su gibi akmasını" beklemek saflık olur;

ancak birçok insanın tutumu böyledir. Öğrenme süreci sırasında araştırmak ve keşfetmek gerekir. Öğrenci, pasif olması halinde bazı bilgileri öğrenemez.

13. ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ: Kişinin özgüven eksikliği öğrenme ortamında yetersiz kalmasına veya öğrenememesine sebep olur. Burada kişinin kendi kendini sabote etme durumu vardır. Bundan kurtulmak için "yapamam" ve "yapmayacağım" ifadeleri yerine, "yapabilirim" ve "yapacağım" ifadeleri kullanılmalıdır.

14. ERKEN KAPANIŞ: Öğrenmenin en büyük düşmanı "Ben bunu zaten biliyorum" tavrıdır. Kişinin "Zaten biliyorum" demesi hiçbir şey öğrenmemesine sebep olur. Böyleçe, öğrenme ortamında çeşitli bakış açıları ile bilgeliği geliştirme fırsatı kapanır veya sınırlanır.

15. PSİKOLOJİK DURUM: Kişinin duygusal durumuyla ilgilidir. Eğer kişi az önce biriyle tartışmışsa veya öfkeliyse, öğrenme kapasitesi altüst olur.

HIZLI ÖĞRENMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

1. Öğrenmek istediğiniz neyse onun için iyi bir sebebiniz olsun ve onun ne olduğunu bilin.
2. Öğrenmek aktif bir süreçtir ve şimdiki zamanda gerçekleşir. Ne öğreniyorsanız, o anda sizin için önemli olan odur.
3. Öğrenmeye tam olarak odaklanmak için gereken zamanı, ortamı, ruh halinizin nasıl olduğunu fark etmeye çalışın. Bunu geçmiş deneyimlerinizden sağlayabilirsiniz.
4. Kişiler yeni şeyler öğrenme riskini üzerlerine alma istekliliğini göstermek için kendilerini cesaretlendirmelidirler.

Geçmişte, çok zor olan bilgileri öğrendiğiniz zamanları hatırlayabilirsiniz. *Kendinizi övmeli ve yeni öğrenme* sonrası kendinizi ödüllendirmenin yollarını bulmalısınız.

5. Öğrenmede başarılı ya da başarısız olabilirsiniz. Diyelim öğrenmeniz gereken konuda başarısız oldunuz. Cesaretiniz kırıldı. Hayal kırıklığına uğramış olarak yeniden deneme isteğiniz yoktur. Düşünsenize, bu tutumu çocukken de göstermiş olsaydınız şimdi yürüyemezdiniz. Yeni yeni yürümeye başladığınızda çok kere düştünüz; ama ayağa kalkma cesaretini buldunuz. Eğer öğrenme sürecinde ilk denemede vazgeçerseniz size söylenebilecek en güzel söz şudur: "Küçük ve yürümek için çabalayan bir çocuk kadar cesaretiniz yok!" Allah yardımcınız olsun.
6. Kendinize gereğinden fazla baskı yapmayın. İlerleme hedeflerinizde aşırıya kaçmayın ve kendinizi çok zorlamayın. Çok iyi öğrendiğiniz dönemlerde kendiniz için ara vermeyi bilin.
7. Kendinize dinlenme konusunda yardımcı olun. Vücudunuzun harcadığı çabalar sonrası yorgunluktan kurtulmak, yeniden güç toplamak ve kendinizi tamir etmek için uykuyu önemseyin. Kişiler uzun ve derin bir uykuya daldıklarında, bilinçaltına, öğrenmiş olduğu bilgileri işlemesi için zaman tanınmış olur.

   Unutmayın; zihinsel enerji için güç gerekir. Bunu uykuyla sağlayabilirsiniz.
8. İyi bir öğrenme için kendi sınırlarınızdan kurtulmalısınız.
9. Kendi potansiyelinizi yabana atmayın. Hızlı ve çabuk öğrenen biri olduğunuza dair bir inanç geliştirmelisiniz.
10. İç diyaloglarınızın farkına varın. Öğrendiğiniz konu hakkında yapabileceğinize dair bir iç diyalog geliştirin.

11. Öğrenme davranışınız ile kişilik arasında ayırım yapın. Bir başka değişle, kişinin bir konuda başarısız olması her zaman başarısız olacağı anlamına gelmez. O anki davranışınız, kişiliğiniz değildir.
12. Kendinize her öğrenme sonrasında "neleri çok iyi yaptığınız" ve "neleri daha iyi bileceğiniz" konusunda geri bildirim vermeyi bilin.
13. Öğrenme sürecinde hatalarınız konusunda iyimser olun. Hatalarınızı öğrenme sürecindeki yakıt gibi kullanın.
14. Kendinize öğrenmek için gerekli zamanı verin.
15. Öğrenme zamanında mümkün olduğunca fazla duyunuzu sürece katın.
16. Öğrenmiş olduğunuz bilgileri başkalarına anlatın, öğretin. Böylece kendinizi sınamış olacaksınız.

ÜRETKEN ÖĞRENME

Daha etkili öğrenmek için kendinize bu soruları sorun ve cevaplarını bulun.

1. Kendinizi öğrenmek için nasıl motive ediyorsunuz?

.....
.....
.....
.....

2. Öğreneceğiniz bilginin size uygun olup olmadığına nasıl karar verirsiniz?

.....
.....
.....
.....

3. Öğrendiğiniz bilgileri nasıl şifrelendirirsiniz?

.....
.....
.....
.....

4. Öğrendiğiniz bilgilerden nasıl emin oluyorsunuz?

.....
.....
.....
.....

5. Öğrendiğiniz bilgilere nasıl ulaşıyorsunuz?

.....
.....
.....
.....

HAFIZAYI TANIYALIM

Gerekeni, gerektiği anda ve yerde hatırlamanız için, belleğin (hafızanın) sihirli gücüne ihtiyacınız vardır. Hafıza, hiç ara vermeden, sürekli çalışan zihinsel bir mekanizmadır.

Hiç kimse unutkan biri olmak istemez. Çoğu kez 'dilimin ucunda' deyimini kullanmak durumunda kalmışsınızdır.

Yapılan araştırmalar, bazı şartlar altında bilginin hafızaya daha kolay ve daha doğru olarak yerleşebildiğini göstermektedir. Unutmayalım, her bilgi hafızamızda kaydedilmektedir. Sorun, bu bilgileri çağırabilecek şekilde kaydedememizden kaynaklanır.

HAFIZANIN YAPISI

Hafıza iki türlüdür:

1- KISA SÜRELİ HAZIFA: Kelimeler ve resimleri anlamlı bir hale dönüştürmeye yetecek kadar saklayan ve uzun süreli hafızaya aktaran geçici bir depolamadır. Cümlenin başındaki kelimeleri, cümlenin bütününden bir anlam çıkarmaya yetecek kadar saklar. Bilgisayarda kullanılan RAM gibidir.

2- UZUN SÜRELİ HAFIZA: Zihin ve bedenin kalıcı depolama sistemidir. Bilgisayarda kullanılan ROM gibidir.

Hatırlama işlemi ve hafızamız, ne kadar çok alıştırma yapılırsa hatırlama yeteneğinin de o kadar gelişeceği koşuluna dayalıdır. Unutma işlemi bazen hatırlama işlemine baskın çıkabilir ve hafızanın "zayıfladığı" gibi bir yanılgıya neden olabilir. Unutmak, zamana bağlı bir olgu değildir; ama zamanın geçmesiyle ortaya çıkar.

Unutmanın nedeni, müdahale ve yanlış bir hafıza işlemidir.

MÜDAHALE: İnsanın bilgisi arttıkça müdahale potansiyeli de o ölçüde artar. Müdahale dört şekilde olabilir:

1- RETROAKTİF: Yeni öğrenilen şeyler eskiden öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

2- PROAKTİF: Eski bilgiler yeni bilgilerin hatırlanmasına müdahale eder.

3- İNTERAKTİF: Eski ve yeni bilgiler o anda öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

4- REAKTİF: Olumsuz tutumlar öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

HAFIZA SÜRECİ

Hafıza, 3 yönlü aktif bir süreçtir ve aşağıdakileri kapsar:

1. KAYIT (kodlama)
2. SAKLAMA
3. HATIRLAMA ve TANIMA

1. KAYIT (Kodlama)

1. Geçmişle ilgili temel bilgiler: Kişi öğrendikçe, öğrenmesi kolaylaşır. Yeni bir konuyu anlamak ve hatırlamak, önceki bilgilere dayalıdır. Önceden edinilmiş bilgiler ne kadar güçlü ve geniş kapsamlı ise yeni bilgileri öğrenmek ve hatırlamak da o ölçüde kolaylaşır.

2. Konsantrasyon: Konsantrasyon, kişinin önündeki göreve odaklanmasından kaynaklanır. Konsantrasyonun en büyük düşmanları içsel olarak (düşünceler) ve dışsal olarak da (çevresel) rahatsızlık kaynaklarıdır. Bu kaynaklar en aza indirildiğinde konsantrasyon düzeyleri de yükselme fırsatı bulur.

3. Çalışma ve dinlenme programı: Çalışma dönemleri ile planlı ve iyi belirlenmiş dinlenme dönemlerinin dönüşümlü yer değiştirdiği bir programa göre çalışmak yararlıdır.

4. Alıştırma: Aktif fiziksel etkinlik ve konsantrasyon dönemlerinin ritmik şekilde yürütülmesi, zihnin uyanık kalmasına yardımcı olur ve öğrenmeyi kolaylaştırır.

5. Dinleme: Duyma, otomatik ve mekanik bir işlemdir. Dinleme ise dikkat ve konsantrasyon gerektiren, öğrenilmiş bir beceridir. Dinleme becerilerinin geliştirilmesiyle birlikte işitilen şeyleri hatırlama yeteneği de gelişir.

6. Anlamlı düzenleme: Bilgileri mantıklı bir şekilde düzenleme yeteneğidir. Olay, düşünce ve kavramları anlamlı kategorilere dönüştürmekle yapılır.

7. Anlamlılık: Anlamlı şeyler kişinin zihninde daha önceden bildiği diğer sözcük veya olaylarla ilişkilendirilebilir. Zaten hatırlanan bilgilere göre ilişkilendirilen ve düzenlenen yeni bilgilerin hatırlanması kolaylaşır.

8. Motivasyon: Kodlanan bilginin alakalı olması önemlidir. Öğrenmenin hedefi ne kadar güçlü olursa, kişinin motivasyonu da o oranda yüksek olur.

9. Not tutma: Not tutma, hatırlama süreci açısından çok önemli bir araçtır. Dinleme ve not tutma, gelecekte referans olarak kullanılmak üzere belgelenecek konuların önceliklere göre düzenlenmesini sağlayan, birbirlerinden ayrılmaz unsurlardır.

10. Beslenme ve su: Beyin için uyumlu gıdaları ve suyu yeterince tüketmek gereklidir.

11. Erken kapanış: Bir insan bir şeyleri zaten bildiğine inanırsa, daha fazla bilgi öğrenme ihtiyacı kalmadığı algısından ötürü zihin kapanır.

12. Dinlenme ve uyku: Zihin ve beden iyi dinlenmiş ve uyanık oldukları zaman öğrenme ve hatırlamaya hazırdır.

13. Girdi seçiciliği: Hatırlamak için nelerin gerekli veya değerli olduğunun saptanmasıdır. "Bilmeme ihtiyacı" en az "bilme ihtiyacı" kadar önemlidir.

14. Güçlü kodlama (kayıt): Kodlama, bilgileri kaydetme işlemidir. Kodlanmamış bir şeyi hatırlamak imkansızdır. Yani, orada olmayan şeyi elbette bulamazsınız. Çoğu zaman bilgileri orijinal olarak kaydetmediğimiz için daha sonradan hatırlayamayız. Bilgileri güçlü bir şekilde kodladığımız zaman, hatırlanmaya hazır olarak depolanmış olurlar.

2. AKILDA TUTMA

1. Ölçekleme: Bilgileri saklamanın ilk anahtarı ölçeklemedir. Yetişkin bir insanın anlık hafıza kapasitesi 5-9 bilgi parçasıdır. Eğer bilginin ölçeği aşırı düzeyde büyük olursa kafa karışır. Öte yandan, aşırı düzeyde küçük olursa sıkıcı gelir ve huzursuzluğa yol açar.

2. Pekiştirme: Yeni bilgileri öğrendikten hemen sonra gözden geçirmek veya okumak, geçici hafızadan kalıcı hafızaya aktarma aracılığıyla bilgileri pekiştirir.

3. Bağlam: İyi tanımlanmış anlam içeren bilgilerin hatırlanması kolaylaşır.

4. Örneklerle öğrenme: Salt tanımların yerine, bu tanımlarla ilişkilendirilmiş örneklerle öğrenmek daha iyidir.

5. İlk ve son etkisi: Genelde bir öğrenme sürecinde ilk ve son öğrenilen bilgiler daha kolay hatırlanır.

6. Tekrarlar: Araştırmalara göre aşağıdaki program, saklama kapasitesinde %400-%500 artış sağlamaktadır:

Hemen gözden geçirme

* 10 dakika sonra 5 dakika gözden geçirme
* 1 gün sonra 5 dakika gözden geçirme
* 1 hafta sonra 3 dakika gözden geçirme
* 1 ay sonra 3 dakika gözden geçirme
* 6 ay sonra 3 dakika gözden geçirme

7. Uyku: Uyku sırasında bilgiler bilinçdışı düzeyde gözden geçirilir ve işleme sokulur. Beyin bu sırada bilgileri ayıklar ve dosyalar. Kişi uykudan yoksun kaldığı zaman bilgileri saklama yeteneği büyük ölçüde azalır.

8. Somutlaştırma: Soyut kavramlar yerine somut temsilleri olan bilgileri saklamak daha kolaydır. Bilgileri somut temsillerle ilişkilendirerek saklamak daha basit olacaktır.

9. Farklılık ve benzersizlik: İnsanlar bir şekilde farklı ve benzersiz (renkli, garip, komik) olan bilgileri daha kolay hatırlar.

10. Yarım kalmışlık: İnsanlar bitmiş görevlere kıyasla bitmemiş işleri hatırlama eğilimi gösterirler.

3. HATIRLAMA ve TANIMA

1. Netleştirme ve tanım: Hafızayı geliştirmenin en iyi yollarından biri, geleceğe yönelik planlar, hayaller ve düşünceler gibi içsel görüntülerin detaylı ve net tanımlarını yapmaktır. Böylece detaylı görsel imajlar yaratılır ve tanımlama becerisine yönelik alıştırma yapılır.

2. İlişkilendirme (bağlantı kurma): Yeni bilgileri daha sonra hatırlamak için her bilgiyi hafızada zaten bulunan bir olayla ilişkilendirmek (bağlantı kurmak) yararlıdır.

3. Duyuların hepsini çalıştırma: Hafızaya erişim sırasında ne kadar fazla sayıda duyusal kanal kullanılırsa, hatırlama da o kadar etkili olur.

4. Hafıza kancaları: Hafıza kancaları, bağlantı kurma ve ilişkilendirme dayanır. Önce listenin ezberlenmesini ve sonra da içerisinde bulunan maddeler hakkında aktif zihinsel ilişkilendirme (resim veya film) yaratılmasını gerektirir.

Örnek olarak, bir alışveriş listesi verebiliriz: Ekmek, süt, yağ, ayakkabı cilası, çamaşır tozu.

İlişkilendirme resmi: Ekmek inekten çok fazla süt sağdı ve bundan yağ elde etti. Böylece ayakkabılarını cilaladı ve sonra da fazlalığı yıkayıp atmak için çamaşır makinesine koydu.

5. Ritim ve kafiye: Bilgileri işitsel olarak hatırlamak için yararlıdır.

6. Duruma bağlı öğrenme: Bilgi kodlanırken bireyin içinde bulunduğu durum, aynı bilgiyi hatırlamak için gereken durumdur.

Görselleştirme veya Zihinsel İmajlar: Görselleştirme, hatırlama açısından çok güçlü bir araçtır. Bir resim binlerce sözcükten daha etkilidir. Görüntüler aracılığıyla çok miktarda bilgiyi işlemden geçirmek için görsel kapasitemizi kullandığımızda hafızamızın inanılmaz düzeyde geliştiğini görürsünüz. Bunun bir nedeni de foto grafik hafızanın işleyişidir.

Hafıza bilgileri kaydetme (kodlama), saklama, hatırlama ve tanıma sürecidir. Hatırlarken beş duyumuzu (görme, işitme, dokunma/hissetme, koklama ve tat alma duyularını) tam kapasiteyle kullanırız. Görmek ile gözlemlemek, duymak ile işitmek, anlamak ve yapmak arasında büyük bir fark vardır. Bu fark, hatırlama yeteneğimizin derecesini belirler.

Hatırlamak, öğrenmek değildir. Ancak öğrenmek, büyük ölçüde hatırlamayı gerektirir. Hatırlama bir süreçtir, öğrenme ise girişilen bir deneyimden elde edilebilecek bir niteliktir. Hafıza kapasitesi artırılıp geliştirildiğinde öğrenme kapasitesi de büyük ölçüde gelişir.

HAFIZANIZI NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?

1. Kendini vermeden yapılan tekrar bir işe yaramaz.
2. Anlam ve bağlam iyi olmalı.
3. Motivasyonu sağlayın.
4. Bilgiye duyularınızı katın. 5 duyunuzu kullanmalısınız. Bilgiyi görebilir, ona dokunabilir, onu seslendirebilirsiniz.

5. Bilgiyi abartın. Abartılan bilgilerin hafızada kalma şansı daha yüksektir.
6. Duyuları filme çevirin. Bilgiye duyularınızı kattıktan sonra oluşan görüntüyü filme çevirebilirsiniz. Bir hareketlilik oluşturabilirsiniz.
7. İyi bir şifreleme için iyi dinlenmiş ve odaklanmış bir dikkat gerekir.
8. İçsel olarak iyi bir canlandırma yapılmalı.
9. Kendi hafızanıza şifre koyabilirsiniz. Önemli bilgiyi çalışma başında ve sonunda alın.
10. Anahtar kelimeler veya kavramlar kullanabilirsiniz.
11. Eğer bilgiyi edindikten sonra kendi ifadelerimizle zihnimizden canlandırmazsak o bilgiyi kullanmamız hiçbir zaman mümkün olmaz. Kullandığımız tüm bilgiler, edindikten sonra mutlaka en az bir defa hatırladığımız ve içimizden ifade ettiğimiz bilgilerdir.



Gerçeğe doğru tek yoldan gidilir;
ama ondan uzaklaştıran
çok yol vardır.
La Bruyere



Bilgi iki türdür:
Birincisi, bir konuyu bilmek;
ikincisi, o konuyu nereden
öğreneceğini bilmek.
S. Jackson



Bir iş yapmak için
neden yarını bekliyorsun?
Bugün de dünün yarını
değil midir?
Ömer Hayyam

BEŞİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN 

RAHİP

Bir vadide yaşayan yaşlı bir rahip varmış. Kırk yıl boyunca kendi bölgesinde yaşayan insanlarla ilgilenmiş. Vaftizlerini ve cenazelerini yönetmiş, genç çiftleri evlendirmiş, hasta ve yalnız olanları teselli etmiş, bütün bu süre boyunca iyi ve mübarek bir insan örneğiymiş. Derken bir gün yağmur yağmaya başlamış; öylesine yağmış, yirmi günlük dinmek bilmez bir sağanaktan sonra su o kadar yükselmiş ki yaşlı rahip kilisenin çatısına çıkmak zorunda kalmış. Orada titreyerek otururken kayıkla bir adam yanaşmış ve "Efendim," demiş, "çabuk kayığa gelin. Sizi karaya çıkartacağım."

Rahip adama bakmış ve "Kırk yıldır Allah'ın benden beklediği her şeyi fazlasıyla yaptım." demiş, "Vaftizleri, cenazeleri yönettim, hasta ve yalnızları teselli ettim, yılda yalnızca bir hafta tatil yaptım. O bir haftalık tatilde ne yaptığımı biliyor musun? Bir yetimhaneye gidip temizlikçilere yardım ediyordum. Allah'a hizmet ettiğim için ona inancım büyük. Bu yüzden sen kayığınla gidebilirsin; ben kalacağım. Allah'ım beni korur."

Kayıktaki adam oradan ayrılmış. İki gün daha geçmiş ve yağmur suları öyle bir düzeye çıkmış ki sular etrafında girdap gibi dönerken yaşlı rahip çan kulesinin en tepesinde asılı duruyormuş. Derken bir helikopter gelmiş ve pilot ona seslenmiş: "Efendim, çabuk olun, aşağıya bir vinç gönderiyoruz. Kemeri belinize takın, sizi kurtaracağız." Yaşlı rahip bunu "Hayır,

hayır" diye cevaplamış, yine hayatının işi ve Allah'a inancı ile ilgili bir konuşma yapmış. Böylece helikopter de gitmiş. Birkaç saat geçmeden rahip sulara kapılıp boğulmuş.

İyi bir adam olduğu için doğruca cennete gitmiş. Kaderine köpürerek çok kötü bir ruh hali içinde oraya varmış. Cennette kızgın bir şekilde ıslak ayaklarıyla yürürken birden Allah'a rastlamış. Allah hayretler içinde ona bakıp "Rahip Macdonald, bu ne sürpriz!" demiş. Bunun üzerine rahip ona dik dik bakıp "Sürprizmiş!" demiş, "Kırk yıl boyunca benden istediğin her şeyi fazlasıyla yaptım. Ama sen en çok ihtiyaç duyduğum bir zamanda beni boğulmaya terk ettin."

Bu kez hayretler içerisinde bakma sırası Allah'taymış. "Boğuldun mu? Buna inanmıyorum. Sana bir kayık ve bir helikopter gönderdiğime eminim."

Fırsatların gelmesini beklemeyin. Bazı insanlar bana da bir fırsat çıksın diye beklerler. Hayatınızda her gün önünüze bir yığın fırsat çıkmakta. Fırsatları görebilmelisiniz. Bazı insanların fırsatları önüne çıkıyor, hatta omuzlarında dokunup " Ben senin fırsatınım. Gör beni, yakala beni, kullan beni..." diyor. Ama o kişiler hâlâ duruyorlar, hikayedeki rahip gibi...

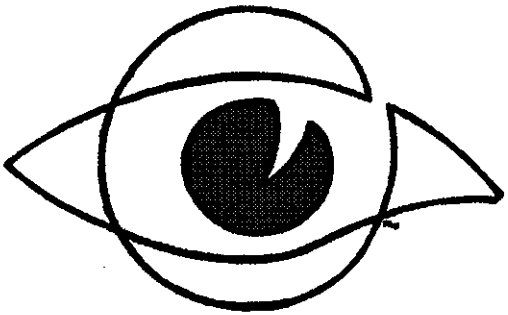
Bütün başarılı insanlar fırsatları görme ve yakalama becerisine sahiptirler. Unutmayın, şans hazırlıklı olarak fırsatlarla karşılaşmaktır. Sizlerin de çevrenizde sizi geliştirecek, büyütecek, istediğiniz insan olmanızı ve hedeflerinizi gerçekleştirmenizi sağlayacak yüzlerce fırsat omzunuza dokunuyor.

Eğer daha başarılı olmak istiyorsanız bu fırsatları görebilmelisiniz.

Fırsatı görebilmek için uyanık, yakalamak için becerikli ve cesaretli olun. Ondan yararlanmak için kararlı olup risk alabilmelisiniz...

5. BÖLÜM

HARİKA ÖTESİ GÖZLERİMİZ



GÖZLERİNİZE GÜVENİYOR MUSUNUZ?

Resme 10 saniye bakın; sonra gözlerinizi kapayıp buradaki 10 eşyayı sayın...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

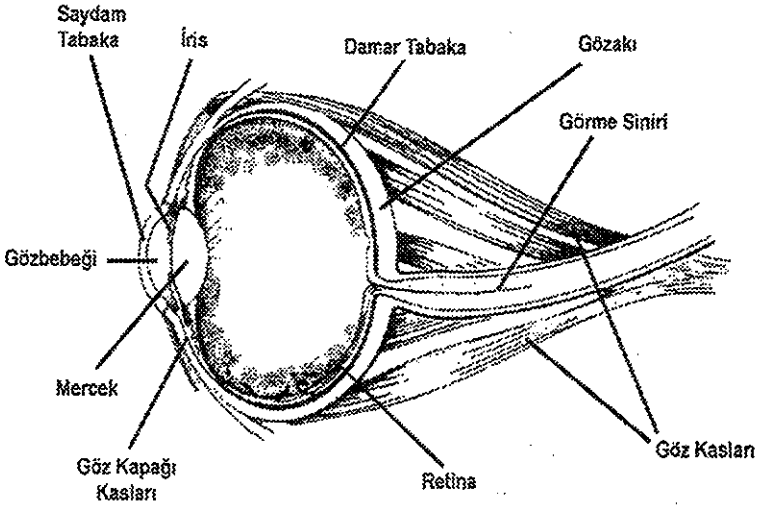
HARİKA ÖTESİ GÖZLERİMİZ

Bukalemun gibi olan gözlerinizi tanıyor musunuz?

Bir gözümüz avını, diğer gözümüz ise çevreden gelen tehlikeleri izliyor. Ya da bir kartal 9 km uzağı net görebiliyor.

Evrendeki canlıların ihtiyaçlarına göre tasarlanmış harika ötesi bir organ gözümüz...

Gözlerimiz bize yeryüzünde rehberlik eder. Bir dijital kamera gibi beynimiz için toparladığı pozlar ile dünyanın en güzel filmini oluşturuyor.



Görme: Işık vasıtasıyla taşınan görüntülerin gözler tarafından toplanması ve elektriğe çevrilme sürecidir. Elektriğe yüklenen bilgi, sinir ağlarıyla beyne iletildiğinde görme işlemi biter. Gözlerin görüntülemesi, gözler açık olduğu sürece devamlıdır. Gözler sağlıklı ise görme her zaman sağlıklıdır.

HARİKA ÖTESİ ÖZELLİKLERİ

- 7-8 gr ağırlığındaki bu organımız 80 metre uzaktaki bir nesneyi tanıyacak ve gece karanlığında 27 km uzaklığındaki mum ışığını fark edecek kadar hassastır.
- Gözler, göz yuvarlarının içinde göz kapaklarıyla korunur.
- Gözlerimizin her birinin arkasında, 1-2 metrekarelik alanda 150 milyon ayrı ışık algılayıcı vardır. Bu ışık algılayıcıları bir saniyede milyarlarca ışık enerji birimlerini (foton) işlemden geçirirler.
- Kapakları, ortalama bir insan ömründe 300 milyondan daha fazla açılıp kapanır.
- Bilim adamlarının araştırmalarına göre gözlerimizin harika ötesi özelliklerine eş değer bir makine yapabilmek için 68 milyon dolar harcanması gerektiğini, bu mekanik gözün ise küçük bir ev büyüklüğünde olabileceğini belirtiyorlar.
- Gözlerimiz, 10 milyondan fazla rengi ayırt edebilir.
- Görme, hayatın ilk yıllarında gelişir. Görme keskinliği,
  - * Süt çocuğunda 1/10 civarında,
  - * İki yaşında 5/10,
  - * Beş ile yedi yaşında ise 10/10 şeklindedir.
- Gözümüzün sağlığını tam olarak önemsemiyoruz. Bugün 2 milyar kişinin gözlük kullanmaya ihtiyacı olduğu, ancak 600-800 milyon kişinin gözlük kullandığı bilinmektedir.
- Siz gözünüzün kıymetini bilmezken dünyada 28 milyon kör insan var. Bilmemeye devam edebilirsiniz.
- İnsanın 180 derecelik bir görüş açısı var. Bunun %2'sini kullanıyoruz.
- Beyin, göz sayesinde dış dünyayı izler.

- ☒ İnsanın en mükemmel duyu organıdır. (Tam olarak kullanamıyoruz.)
- ☒ Görme merkezi başımızın arka kısmındadır.
- ☒ Göz görür, beyin anlar.
- ☒ Gözlerimiz durduğu zaman okur.
- ☒ Gözümüz de vücudumuzun diğer parçaları (kol, bacak...) gibi kaslardan oluşmuş bir organdır.

Gözümüz, bakış yönünü değiştirmek için altı kas kullanır:

1. İç doğru kas (içe bakış)
2. Dış doğru kas (dışa bakış)
3. Üst doğru kas (yukarıya bakış)
4. Alt doğru kas (aşağıya bakış)
5. Küçük eğik kas (içe-yukarı bakış)
6. Büyük eğik kas (içe-aşağıya bakış)

Not: Hızlı okuma eğitiminde bu kasları geliştirmeye yönelik göz hareketleri yapılacaktır. Düzenli çalışmalar sonrasında daha hızlı, daha çevik görebilirsiniz.

GÖZ SAĞLIĞI

- ☒ Okurken gün ışığından mümkün olduğunca yararlanmayı tercih edin.
- ☒ Işık gözlerinize direkt değil, okuduğunuz yazının üzerine gelmelidir. Parlak kağıtlardaki yazıları loş, mat kağıtlardaki yazıları ise parlak ışıkta okumayın. Işık gözlerinizi yorar.
- ☒ Beslenmenizi eksik bırakmayın, fazlaya da kaçmayın. A vitamininin göz için çok önemli bir vitamin olduğunu unutmayın. Diğer vitaminlerin yeri de yadırganamaz. Genel beslenmenize dikkat ettiğiniz taktirde herhangi bir sıkıntınız olmayacaktır.
- ☒ Göz altlarında bulunan siyahlıklar genellikle yapısaldır ya da aşırı yorgunluk ile ortaya çıkarlar. Bu konunun tedavisi göz hekimlerini pek ilgilendirmez. Bu konuda bir cilt uzmanına danışmanızı tavsiye ederiz.

GÖZLERİMİZ NASIL OKUR?

Seminerlerimizde katılımcılara şu soruyu yönettiğimizde cevabını çok az kişinin bildiğini görüyoruz:

"Sizin gözleriniz okurken nasıl hareket ediyor?"

Gözümüz okurken satır üstünde sıçrar mı? Yoksa kayar mı?

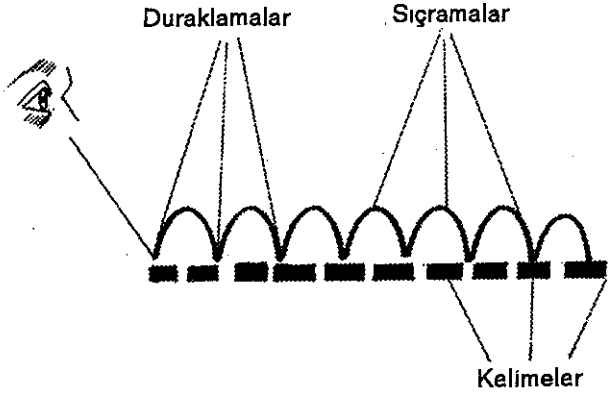
.....

Bu soru sonrası kişiler gözlerin satırda kaydığını söylüyor. Ya da hem sıçradığını hem kaydığını söylüyorlar. Sadece sıçrıyor diyen kişilerin sayısı çok az. Hatta gözlerin hopladığını söyleyen kişiler bile oluyor.

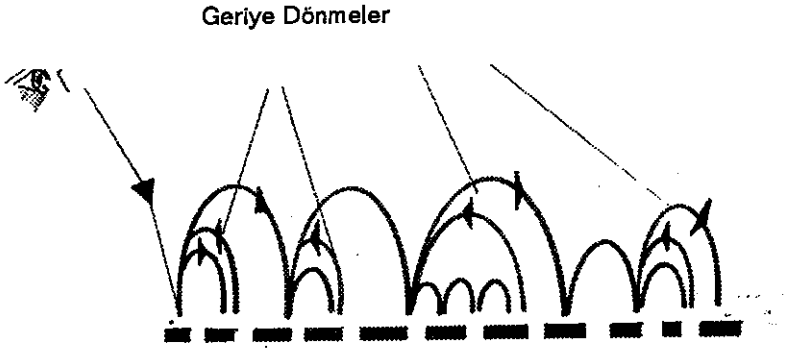
Gerçekten okurken gözlerimiz soldan sağa doğru kelimelerin üzerinde küçük sıçramalar yapar, tekrar sıçrar, yine duraklar.

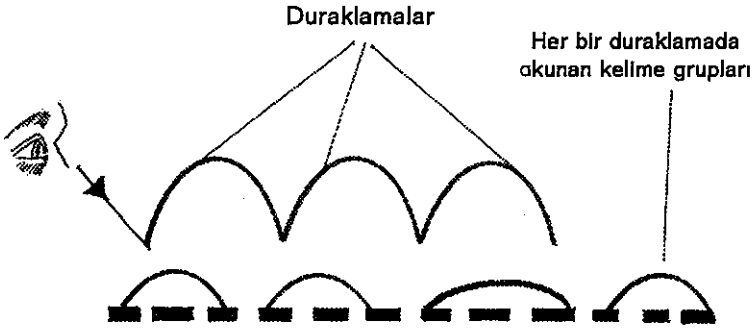
Gözlerimiz hareket ediyor, duraklıyorken, bilgi yalnızca durduğu zaman algılanıyor. Gözümüz duraklama esnasında aynı bir dijital fotoğraf makinesi gibi gördüğünüz kelimelerin resmini çekip beyne gönderiyor. Beyin de algılıyor.

GÖZÜN OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ



Yapılan araştırmalara göre okuma esnasında harcanan zamanın %94'ünün gözün durduğu zamanlarda, %6'sının ise sıçramalarda olduğu anlaşılmıştır.





GÖZÜN KIRILMA KUSURLARI

Gözlerimizin görebilmesi için ışık ışınlarının kırılarak gözümüzün arkasındaki sinir tabakası retina üzerine odaklanabilmesi gerekir.

Kırılma kusurları demek, gözün şeklinin ışığı uygun şekilde kırmaya yeterli olmamasıdır. Bu nedenle bulanık bir görüntü algılanır.

GÖZÜN KIRILMA KUSURLARI NELERDİR?

MİYOP (yakın görüş)

Miyop göz normalden daha uzundur. Yakındaki nesneler berrak, uzaktakiler bulanık gözükür. Miyop kalıtsaldır ve genellikle çocuk 8-12 yaşlarına geldiğinde tespit edilir. Vücudun hızla büyüdüğü 10-20 yaşları arası miyop artar. 20-40 yaşlar arasında ise çok az değişiklik olur.

HİPERMETROP (uzak görüş)

Hipermetrop göz normalden daha kısadır. Yakındaki bir nesneden gelen ışıklar retina üzerinde berrak olarak odaklanamaz. Hipermetrop da genellikle kalıtsaldır.

ASTİGMATİZMA (çarpık görme)

Astigmatizma hem yakın hem de uzaktaki görüşü bozar. Lunaparktaki aynalarda olduğu gibi görüntüler çok uzun, çok geniş veya çok ince görünür. Astigmatizmaya, hipermetrop ve miyop da eklenebilir.

PRESBİYOPİ (yaşlı görme)

Gençken gözünüzdeki lens yumuşak ve esnektir. Şeklini kolayca değiştirebilir. Siz hem yakındaki hem de uzaktaki nesneleri net olarak görebilirsiniz.

40 yaşından sonra lens sertleşir. Artık şeklini kolayca değiştiremediği için yakın mesafede okuma güçleşir. Buna da presbiyopi denir. Miyop, hipermetrop veya astigmamatizmaya ek olarak görülebilir.

Kırılma kusurlarının düzeltilmesi için en çok kullanılan yöntemler gözlük ve kontakt lenslerdir.

Bu kırılma sorunları yaşayan kişiler hızlı okuma öğrenmede bir sorun yaşamazlar. Sadece gözlük ve kontakt lenslerini bu öğrenme sürecinde yaptıkları çalışmalarda kullanmaları yeterlidir.

Göz bozukluğu olanların şu sıklıkta göz muayenesi olması öneriliyor: 10-20 yaş arasında gözlük kullanıyorlarsa 1-2 yılda bir, gözlük kullanmayanlar ise 3-4 yılda bir muayene yaptırabilirler.



Bilgi,
insanın daha zekice ve etkili
çalışmasını sağlar.
C. Schwab



Bilgili olan güçlü olur.
Firdevsî

ALTINCI BÖLÜME BAŞLARKEN



HER SORUN BİR FIRSATTIR

Japon çocuğun tek hayali çok ünlü bir karateci olmaktı. Fakat ailesi buna izin vermedi. Bir gün talihsiz bir kaza sonucu çocuk sol kolunu kaybetti. Ailesi çocuğun moralinin çok kötü olduğunu görünce ona bir karate hocası tuttu. Hoca ilk dersinde çocuğa karşısındakini sağ koluyla tutup savunmayı gösterdi. Hatta ikinci, üçüncü ve sonraki bütün derslerde hep aynı hareketi yapıyorlardı. Çocuk bir gün hocasına "Hocam, ben çok sıkıldım, artık başka hareketlere geçsek!" dedi. Hoca ise bunu kabul etmeyerek dünyada bu işi en hızlı yapan kişi olmadıkça bitirmeyeceğini söyledi. Çocuk o kadar hızlanmıştı ki, hocasını bile göz açıp kapayıncaya kadar yerden yere vuruyordu. Bir gün hoca elinde bir kağıtla geldi. Kağıtta çocuğun gençler karate şampiyonasına katılabileceği yazıyordu. Çocuk çok şaşırdı. Ertesi gün salonda ilk rakibinin karşısına çıkacakken heyecanla hocasına sordu: "Hocam, bu iş nasıl olur? Ben sadece tek bir hareket biliyorum, kesin kaybederim." Hocası ise "Sen sadece hareketi yap!" cevabını verdi. Çocuk ringe çıktı ve hareketiyle rakibini yendi. Hatta tek hareketle finalde karşısında kendisinin iki katı biri çıktı. Önce çok korktu ama gene bildiği hareketi yaparak son rakibini de yendi. Şampiyon olmuştu. Sevinçle hocasının yanına koştu ve sordu:

"Hocam, nasıl olur anlamıyorum, sadece bir hareket biliyorum, tek kolluyum ve şampiyon oldum." Hocası çocuğa baktı ve dedi ki: "Senin yaptığın hareket, karatedeki en zor hareketlerden biridir ve bir tek savunması vardır, o da rakibin sol kolunu tutmak."

İnsanların arasında çok küçük farklılıklar vardır ama o küçük farklılık çok büyük farklar yaratır. Bu çok küçük farklar insanların bakış açısıdır. Yerinizde sayarsınız ya da bir sorunla karşılaştığınızda fırsat bu sorunun neresinde diye düşünebilirsiniz. İnsanlar hayatlarındaki her sorunu fırsata dönüştürebilmeli, her şeyi kendi adına yakıta çevirebilmeli. İnsanlar hedeflerine ulaşmak için yeterli kaynağa sahiptirler. Tutumlarınızı ve bakış açınızı olumluya çevirseniz hayatınızda çok şeyin değişeceği bir gerçek.

Uyuşturucu bağımlısı bir adamın, çocuklarından biri de uyuşturucu bağımlısı olmuştur ve hapishanede yatmaktadır. Diğeri büyük bir şirketin genel müdürüdür. Olay gazetecilerin dikkatini çeker ve bu adamla görüşme yapmaya giderler. Görüşme sırasında adam, asla oğullarına farklı davranmadığını söyler. "Çünkü ikisiyle de hiç ama hiç ilgilenmedim." Gazeteciler, önce hapisteki oğlunu ziyaret eder ve ona niçin bu durumda olduğunu sorarlar. Cevap üzücü, fakat bir o kadar da açıktır:

"Babamı tanıyorsunuz, başka ne yapabilirdim ki?"

Olayın ilginç yönü, şirket yöneticisi olan oğlun düşüncesidir. Gazeteciler onunla da röportaj yaparlar ve ona da nasıl bu duruma geldiğini sorarlar. Cevap çok ilginçtir:

"Babamı tanıyorsunuz, başka ne yapabilirdim ki?"

6. BÖLÜM

OKUMA ENGELLERİ



Hızlı okuma öğrenmeden önce okuma hızımızı engelleyen okuma frenlerini öğrenmemiz, öncelikle bizi yavaşlatan bu frenler fark edip kurtulmamız gerekmektedir. Okuma frenleri şimdiye kadar öğrendiğimiz okuma bilgilerinin neredeyse tamamı. Bu yanlış alışkanlıklarımızı terk etmeden okumamızı hızlandırmamız çok güçtür. Okuma frenlerinden kurtulmak için zamana ihtiyacınız olduğunu unutmamalı, bir anda çözemediğiniz için sorunlara takılıp kalmamalısınız.

Daha önce bu konuda bilgi edinmiş olanlar ya da bir seminere katılanlar tam anlamıyla öğrendiklerini uygulayamamışlarsa olumsuz bir yargıya kapılmış olabilirler. Ya da kendi kendilerine hızlı okumayı denemiş, "Denedim ama olmuyor" deyip bu işten vazgeçmiş olanlar vardır. Bu noktada, verdiğimiz seminerlerde bu işin üzerine ciddiyetle eğilen binlerce öğrencimizin, okuma hızını en az %200-300 artırdığını gözlemledik.

Şimdi aşağıdaki okuma hızımızı yavaşlatan frenlerin neler olduğunu geçelim.

* Kelime-kelime okuma
* Fazla geri dönüşler yapmak
* İçten seslendirme yapmak
* Pasif okuma
* Gözün idmansızlığı

1. KELİME KELİME OKUMAK

Kelime kelime okumak hem hızımızı hem de anlamamızı olumsuz etkileyen bir sorundur.

Kelime kelime okumanın kökleri ilkokuldan gelmektedir. Küçüklükte okuma parçadan bütüne doğru öğretilmektedir. Bu şekilde önce harfler, sonra kelimeler öğrenilir; en sonunda da kelimelerin oluşturduğu cümleleri anlamak için çaba harcanırdı. Bu şekilde okuma yanlışının geç de olsa farkına varıldı. Şimdi önce cümleler, daha sonra kelimelere öğretiliyor.

Kelime kelime okumak okuyucuların karşısına çok fazla sorun çıkarmaktadır.

- ☒ Gözün çabuk yorulmasına neden olur.
- ☒ Okurken beynin sıkılmasına, dikkatin dağılmasına ve hayal kurmasına neden olur.
- ☒ Kelimeleri tek tek anlamaya çalışırken okuduğumuz metnin anlam bütünlüğünü yakalamakta zorlanırız. Ana fikri yakalayamayız. Konudan uzaklaşırız.
- ☒ Okuma hızınızı ve anlamamızı olumsuz etkiler, geri dönüşler yaşanır.
- ☒ Tek tek kelimeleri okurken anlamlarını düşünülür. Bu, bütünü yakalamakta zorluk yaşatır, konsantrasyonun dağılmasına neden olup okuma hızınızı düşürmektedir.

İnsanlar tek tek kelimeleri okuyarak en yüksek 400 kelimeye ulaşabilir.

Aşağıdaki metinleri inceleyin. Kelime kelime ve kelime gruplarını okuyarak aradaki farkı rahatlıkla görebilirsiniz.

KELİME-KELİME

Nasıl bir jimnastik salonuna
kaydolup size bir şeylerin
olmasını bekleyerek zindeleşemezseniz
kendinize motive olmam gerek
diyerek motive de olamazsınız.
Hayatınızda sizi harekete geçirecekleri
belirlemeli sonra o yönde
hareket ederek onları kullanmalısınız
tıpkı jimnastik salonundaki makineler
gibi size faydalı
olmalarını sağlamanız gerekir.

KELİME GRUPLARI

Nasıl bir jimnastik salonuna
kaydolup size bir şeylerin
olmasını bekleyerek
zindeleşemezseniz
kendinize motive
olmam gerek
diyerek
motive de olamazsınız.
Hayatınızda
sizi harekete geçirecekleri
belirlemeli
sonra o yönde
hareket ederek onları kullanmalısınız
tıpkı jimnastik salonundaki
makineler gibi size
faydalı olmalarını
sağlamanız gerekir.

2. GERİ DÖNÜŞLER YAPMAK

Yavaş okuyan okuyucular kelime kelime okur. İyi anlamama endişesiyle geri dönüşler yaparlar. Geriye dönmenin temelindeki neden, yavaş okumaktır. Okuyucunun, anlamasını daha etkin hale getirmek için yaptığı geri dönüşler ne yazık ki ters etki yapar. Bu tür okuma kişiyi sıkar, gözün daha fazla yorulmasına neden olur, dikkat ve konsantrasyonu dağıtır, bir süre sonra ise konudan uzaklaşmaya sebep olur. Okuyucuyu aynı şeyi birkaç kez okunduğundan dolayı zaman kaybeder.

Yavaş okuyan okuyucular tam anlamak için geriye döner, tekrar okurlar. Bu okuyucular okumalarına yeterince güvenmezler. Bu yüzden de okuduklarını anlayıp anlamadıklarından emin olmak için geriye dönüşler yaparlar. Aşağıdaki metni okuduğunuzda nasıl tepki vereceksiniz, merak ediyorum.

Yukarıdaki metni okudunuz. Düşünsenize, karşınızda böyle konuşan birine ne kadar katlanırsınız? Büyük ihtimalle çıldırırsınız. Siz de okurken geri dönüşler yapıyorsunuz, beyninizin tepki vermesini bekliyorsunuz.

Geri dönüşler;

- ☒ Özgüven eksikliğinden kaynaklanır.
- ☒ Metnin içeriğinin, dilinin ve anlatım biçiminin zor olan metinlerden oluşması geri dönüşler yapmamıza neden olur.
- ☒ Gözün ritim eksikliğinden kaynaklanır.
- ☒ Pasif okuma geri dönüşe neden olur.
- ☒ Okuma hızının yavaş olması geri dönüşlere neden olur.

Yukarıda geri dönüşleri engellemek için ilk önce yapmamız gereken, elinize gözünüze kılavuz olması için kalem almanız ve onun yardımıyla okumanızdır, kesinlikle geri dönmeden... İlk zamanlarda sorun olabilir; ama kısa bir süre içinde geri

dönüşlerden kurtulmuş olursunuz. Aynı zamanda okumaya başlamadan net bir amaç belirlerseniz, ön okuma da yaparsanız geri dönmeyi engellemiş, böylece okuma ve anlamanızı artırmış olursunuz.

Kelime odaklı okuduğumuz zaman bir kelime kaçırdığımızda okuduğumuzdan hiçbir şey anlamayacağımızı düşünerek kelimelere gereğinden fazla önem veririz. Oysa biz, kelimeler için değil, cümlelerin oluşturduğu anlam için okumalıyız. Amacımız, okuduğumuz metindeki düşünceyi anlamak olduğundan kaçırdığımız bir ya da birkaç kelimenin parçadaki düşünceyi anlamamızı engellemeyeceğini bilmeliyiz. Kısacası, kelime odaklı değil, düşünce odaklı okumak hızımızı artırır.

3. İÇTEN SESLENDİRME

Okurken her kelimeyi ağzımızla tekrar okuma işlemidir. İlkokulda yüksek sesle yaptığınız okuma yarışlarını unutmamışınızdır. İşte içten seslendirme, ilkokulun ilk yıllarından kalma bir sorundur. Bu durum kelimeleri birer sembol olarak görmememizden kaynaklanmaktadır.

Yüksek sesle okumada hızınızı 150-200 kelime/dakika ile sınırlandırırız. Sesli okuyan kişi okurken gözlerini, dudaklarını, boğazını, dilini, kulak ve zihnini kullanmaktadır. Bu şekilde okumak hızınızı yavaşlatır ve sıkılmamıza sebep olur.

Hızlı okuma öğrenme sürecinde gelişmeyi engelleyen en büyük sorundur.

Yavaş okuyucular okuduklarını anlamaları için içten seslendirme alışkanlığına bağımlıdırlar. Yavaş okuyucunun içten seslendirme yapmaması, okuduklarını anlamaması demektir. Hızlı okuma ve öğrenme sürecinde içten seslendirmeyi yok etme gibi bir hedefimizi olmayacak. Okuma sırasında içten

seslendirme en etkin şekilde kullanılmalıdır. İçten seslendirmeyi yok etme çok uzun süre alır ve kişinin hevesini kırarak okuma zevkini yok eder.

İzleyeceğimiz en iyi yol, bilinçli bir şekilde yok etmek yerine bu sorunu fırsata dönüştürmektir. İçten seslendirmeyi olduğunca kadar az kullanmayı öğrenmek en doğrusudur. Şunu da göz önünde bulundurmalısınız; beyniniz dakikada 2000-3000 kelimeyi seslendirebilmektedir.

Daha az bağımlı olmalıyız diyoruz. Zaten biz bunu günlük hayatımızda yapıyoruz. Düşünsenize, trafikte seyir halindeki hiçbir sürücü gördünüz mü? Trafik levhasının yanında durup okuduğunu gördünüz mü? Trafik levhasını görürsünüz ve ne olduğunu anlarsınız. Çevrenizde gördüğünüz nesneleri içten seslendirme ihtiyacı duyuyor musunuz? Örneğin; kalem görüyorsunuz, kalem anlıyorsunuz. Oysa sayfada yazıyorsa seslendirme ihtiyacı duyuyoruz. Çevrenizdeki nesnelerin, resimlerin, anlamları okunabildiği gibi hızlı okumada da kelimeleri ve cümlelerin anlamlarını yani kelimeleri sembol gibi gördüğümüzde görme hızıyla çok daha fazla kelime okuyabiliriz.

O zaman neden kelimeleri anlamak için görmekle yetinmiyorsunuz? Duymamış olsaydınız, yani doğuştan sağır olsaydınız nasıl anlarsınız? İçten seslendirmeye daha az bağımlı olma, bir süreçtir, bir günde olmaz. Egzersizleri uygulamaya başladığınızda içten seslendirmeye bir müddet sonra daha az bağımlı olmayı öğrenmiş olursunuz.

4. PASİF OKUMA

Pasif okumanın kapsamlı tanımı yaparsak; beynimizi okuma sırasında meşgul edemediğinizden beynimiz de farklı şeylerle uğraşmaya başlar. Sonuçta biz anlamayız. Bu tür okumaya

"pasif okuma" diyoruz. Okuyacağınız yazıya zihninizi yönlendirmeden, ana fikri, yazarın düşüncesini ve olaylara bakış biçimini, üslubunu anlamadan yapılır.

Beynimizin fişi yok ki çekelim, 7 gün 24 saat kesintisiz çalışıyor. Okuma sırasında beynimize hedef göstermezsek o da hayaller kuruyor. Bu durumda kendi içimizde olduğumuzdan dışarıda olana kapalı oluyoruz. Karşımızdaki kişiye bakıyoruz ama görmüyoruz, okuyoruz ama okuduklarımızdan hiçbir şey anlamıyoruz, okuma hızımız ve anlamamız olumsuz etkileniyor. Okuma konusunda özel bir eğitim almamış ve bu becerisini geliştirmeyen, özel çaba sarf etmeyen hemen herkes pasif okuyucudur. Aktif okuyucular ise okuma amacını belirlerler, ön okuma yaparlar. Ne aradıklarını bilen kişilerdir.

5. GÖZÜN İDMANSIZLIĞI

Okurken gözümüzün duraklama ve sırçama yaptığını biliyorsunuz. Gözler satır üzerinde düzensiz ve kontrolsüz sıçramalar yapar. Sıçrama ve duraklamalar uzun zaman alır.

Gözler bu sıçramaları farklı kaslar ile yapar. Eğitimsiz gözler satır üzerinde yavaş yavaş sıçramalar yaparken, bu durumun temelinde göz kaslarının tembelliği yatar.

Uzun süre televizyon seyreden insanların gözleri tek noktaya odaklanır. Tek noktada odaklanıp hareketsiz beklemeye alışan göz kasları televizyon seyretme dışında günün bir kısmının da uyuyarak geçirilmesi, çok durgun yaşanması, düşünceyi kullanma ve dış dünyayı gözlemleme gibi konularda pasif durulması gibi nedenlerden dolayı sık kullanılmadıkları için tembelleşmeye başlar. Okuma eylemi her ne kadar beynimizde gerçekleşse de bu esnada gözlerimizi de etkin bir şekilde kullanmaktayız.

Eğitimsiz göz, kelimeleri tek tek beyne gönderir, böylece satırlardaki düşünce kesintiye uğrar ve bilgiler arada kopmaların yaşanmasına neden olur. Belli bir hızda okumada zorlansa da alışkın olmadığı hızda çalışmak göz kaslarını gerecek ve acı oluşturacaktır. Dolayısıyla, gözün tembel olmasının yavaş yavaş ısrarlı egzersizlerle giderilmesi gerekir. Gözümüzü alıştırmalar bölümündeki egzersizlerle kısa bir süre içersinde istenilen düzeye getirebilir ve egzersizleri gereken zamanda yapıp istenilen sonuçları elde edebilirsiniz.



Başarı,
cesaretin çocuğudur.
B. Disraeli



Bilgisizler içinde bir bilgili,
ölüler içinde bir diridir.
Hz. Muhammed (sav)



Doğru söyleyip zincire vurulmak,
yalan söyleyerek zincirden
kurtulmaktan iyidir.
Sadi

YEDİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN



HER ŞEY GÖRÜNDÜĞÜ GİBİ DEĞİLDİR

İki melek yolculuk yaparlarken geceyi geçirmek üzere zengin bir ailenin evine gelirler. Kapıyı çalarlar. Evin sahipleri olan kişiler kapıyı açarlar; her hallerinden melekleri eve almak istemedikleri bellidir. Onlara kötü davranır ve yemek bile vermeden, geceyi geçirebilecekleri misafir odası yerine bodrumda soğuk bir yer gösterirler. Kötü bir ortamda, rahat olmayan bir yerde yatakları hazırlanmıştır.

Yaşlı melek duvarda bir delik görür ve hemen duvarı tamir eder. Genç melek buna bir anlam veremediğinden dolayı niye böyle bir şey yaptığını sorunca yaşlı melek sessizlik içinde "Öyle olması gerekiyordu." der. Genç melek hiçbir anlam veremeyince kafasında bir soru işaretiyle uyur.

Sabah olur ve iki melek yolculuğu devam eder. O gün yine çok yorgun bir şekilde geceyi geçirmek için bu sefer iki melek çok fakir bir çiftçi ailesinin kapısını çalarlar ve meleklere misafirperver bir şekil davranılır. Evdekilerin kendilerine yetecek yemekleri vardır. Kendi yemeklerini meleklere verirler

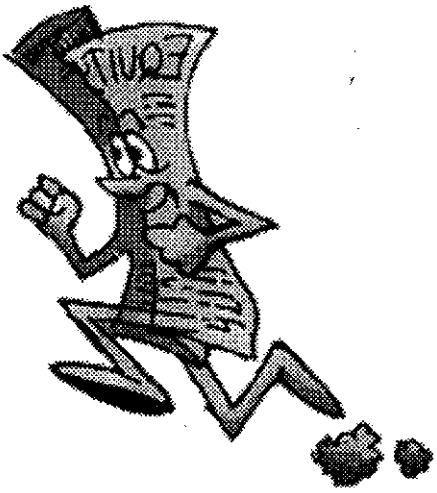
ve çiftçi ile karısı o geceyi aç geçirirler. Yatma vakti gelir. Sadece bir odaları ve sadece kendi yatakları olan çiftçi ve karısı, yataklarını meleklere verirler ve kendileri yerde yatarlar. Melekler sabah olduğunda uyandıklarında çiftçi ve karısını ağlarken bulurlar. Genç melek, çiftçi ve karısına "Ne oldu?" diye sorar. Tek geçim kaynakları ve sütünü kullandıkları, sattıkları inek ölmüştür. Genç melek bu duruma çok sinirlenir ve bağırarak yaşlı meleğe neden böyle bir şeyin olmasına izin verdiğini sorar. "Sen kötü bir meleksin. Evinde ilk kaldığımız ailenin her şeyi olmasına ve bize kötü davranmalarına rağmen onlara yardım ettin. İkinci aile ise çok fakir olmasına rağmen bize çok iyi davrandılar, her şeylerini bize verdiler ve sen onların ineklerinin ölmesine izin verdin. Seni anlamıyorum." diye suçlar.

Bunun üzerine yaşlı melek gerçekleri anlatmaya başlar. "Zengin ailenin malikânesinin o boş bodrumunda iken duvardaki deliğin içinde altın olduğunu gördüm. Ev sahipleri açgözlü ve kötü insanlar olduğundan altını bulmamaları için duvardaki deliği kapattım. Dün gece yarısı çiftçinin yatağında yatarken ölüm meleği çiftçinin karısını almak üzere geldi. Ben de ölüm meleği ile pazarlık yaptım. Çiftçinin karısı yerine ineğin canını almasını sağladım."

Hiçbir şey göründüğü gibi değildir. Her davranışın, onu yapan kişi için pozitif bir amacı vardır; bu davranış anlam ifade etsin, etmesin... Çevredeki insanlar o davranışın kötü olduğunu düşünebilir; ama her davranış, yapan kişi için bir anlam ifade ediyordur. Günlük hayatınızda insanlar ile iletişim halindeyken karşınızdaki kişiyi yadırgamadan anlamaya çalışır ve o davranışın altındaki pozitif amacı yakalarsanız, günlük hayatınızda iletişiminiz çok daha iyi olacaktır.

7. BÖLÜM

HIZLI OKUMA





Gerçeğe doğru tek yoldan gidilir,
ama ondan uzaklaştıran
çok yol vardır.
La Bruyere



Bilginin efendisi olmak için,
çalışmanın kölesi olmak gerekir.
H. Balzac

KLASİK OKUMA-HIZLI OKUMA KARŞILAŞTIRMASI

Görme → Duyma → Anlama (Göz) (Kulak) (Beyin)	Görme → Anlama (Göz) (Beyin)
Klasik okumadaki duymanın kalkmasıyla 25 ya da 27 katlık bir hız artımı meydana gelir. Bu da göz ve kulak sinirlerinin bilgiyi beyine aktarma hızı arasındaki farkı ortaya koyar. Yani göz sinirlerimiz, kulak sinirlerimize oranla bilgiyi beyine daha hızlı aktarır.	
Klasik okumada her kelimenin bir anlamı ve sesi vardır. Bu kelimeleri anlamanız için seslendirmeniz gerekir.	Hızlı okumada kelimeleri seslendirmeden de anlayabiliriz. Kelimeler bir semboldür. Anlamak için duymaya gerek yoktur. Görmek yeterlidir.

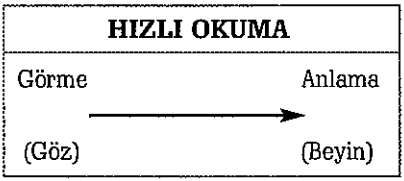
KLASİK OKUMA

Klasik okumada kelimeleri görür ve her kelimenin bir anlamı ve sesi olduğunu biliriz. Bu kelimeleri anlamanız için seslendirme ihtiyacı duyarsınız. İçten seslendirir ve sonra anlarsınız. Klasik okumada kulak sinirlerimizle beynimize aktarmaktayız. Kulak sinirlerimiz yavaştır. Şu an siz en fazla konuşma hızınızla okuyabilirsiniz.

KLASİK OKUMA
Görme → Duyma → Anlama (Göz) (Kulak) (Beyin)

HIZLI OKUMA

İsterseniz 3 saniye çevreye bakın. Gördüklerinizi anlatın, kaç dakikada anlatırsınız? 3-5 dakika. Daha mı fazla? Hızlı okumada görür ve anlarsınız.



Anlayarak hızlı okumada gözü etkin bir şekilde geliştiririz. Bilgileri göz sinirleri ile beynimize aktarırız. Göz sinirlerimiz kulak sinirlerine oranla 25 ya da 27 kat daha hızla bir şekilde bilgiyi beyninize aktarabilir. Göz sinirlerimiz kulak sinirlerimize oranla bilgiyi beyine daha hızlı aktarır. Bunun sağlanması için ise göz kaslarımızı geliştirmeliyiz. Kısa süre içinde beynimiz bu duruma ayak uydurur.

Örnek: Trafikte seyir halindeki sürücüler hiçbiri trafik levhasını yanında durup okumazlar. Çünkü sürücü levhayı görür, anlar ve geçer.

Biz bunu günlük hayatımızda birçok yerde yapıyoruz. Hızlı okumada ise bunu daha bilinçli yapabilirsiniz.

Hızlı okumada kelimeleri seslendirmeden de anlayabiliriz. Kelimeler bir semboldür. Anlamak için duymaya gerek yoktur. Görmek yeterlidir.

HIZLI OKUMANIN AŞAMALARI

1. KELİMELERİ TANIMA

Tanıma çabukluğu, beynimizin hızıyla ilgilidir. Beynimizin aradığı kelimeyi bulabilme hızı çabukluğu oluşturur. Beyin, sembolleri sinirler yoluyla gözlerden aldıktan sonra hafızada mevcut sembolleri taramaya başlar ve bulduğu her sembolle aldığı sembolü karşılaştırır. Tam olarak aradığı sembolü bulduğunda tanıma gerçekleşir. İşte bu arada yavaştır. Bazı beyinlerde bu süre daha uzundur.

Hızlı okumanın bu aşamasının temel hedefi, gözünüze ritim ve çeviklik kazandırmaktır. Kelimeleri tanıma aşamasında zihniniz tembeldir ama ilerleyen aşamalarda beyin ile gözün uyumu sağlanacaktır. Böylece daha hızlı bir algılamaya kavuşmuş olacaktır.

Gözünüzün ritimsiz bir şekilde satırların üstünde gitmesini düzeltmek, yanlış öğrenilen okuma alışkanlıklarının bir kısmından kurtulmayı hedefler. Beyninizi daha hızlı çalıştırmaya alıştırmak için ilk adım, bu aşamada gerçekleşir. Ortalama 7-10 gün süren bu kısımda sadece hız odaklı okumaya önem verilmelidir ve hız odaklı okumada satırların ilk başta olduğu kadar flu (belirsiz) olmasına dikkat etmelisiniz, satır üstünde kılavuzunuz hızlı bir şekilde giderken gözünüzle takip etmeye çalışmalı ve göz hareketleri yapmalısınız. Bu bölümde ritim çalışmaları (hız odaklı okuma) %40 kapsamlıdır. %60 ise göz hareketleriniz olmalıdır. Bu aşamada göz kaslarınızı geliştirmek daha önemlidir. Bu çalışmaların hepsini hobi olarak yapmak sizin için istenilen sonuca ulaşmanızı kolaylaştıracaktır. Günlük hayatınızdaki okumaları yavaş okumanızla yaparken gözünüzün hızlı sıçramalar yapması, çalışmalarınızın

iyiye gittiğinin bir kanıtıdır. Ritim çalışmasında sorun yaşayabilirsiniz (hız odaklı okumada). Ama unutmayın, hızlı okuyamayan kişi yoktur. Sadece pes eden insanlar vardır. Ritim çalışmalarında (hız odaklı okuma) ilk başta gözünüz kılavuzun ritmine ayak uyduramaz; ama bu aşamanın sonunda gözünüz istenilen ritmi kazanmış olur. Önemli olan, hız odaklı okumadır. Bu aşamada çalışma etkin yapılırsa 2 kat artış sağlanır.

Kelimeleri tanımada hız odaklı bir okuma hedef olduğundan okumanız hızlandıkça okuma-anlama süreci bundan olumsuz etkilenecektir. Çünkü beyniniz yavaş çalışmaya alışık durumdadır, dolayısıyla bu aksaklıkları yaşamanız doğal.

Bu aşamada daha hızlı yol almak istiyorsanız, metinleri tersten hız odaklı okuma yapmanız daha etkili sonuçlar yaratır. Daha da etkili sonuç almak istiyorsanız bilgisayar programlarını kullanabilirsiniz.

2. KELİMELERİ NET GÖRME

İlk aşamada gözünüz yeterli düzeyde olmadığından sadece flu (belirsiz) olarak gördüğünüz kelimeleri net görmeye başlamışsınızdır. Beyninizle gözünüz arasındaki uyum, istenilen düzeyde değildir ama göz kaslarınız istenilen performansa ulaşmaya başlamıştır. Beyniniz henüz istenilen düzeyde hızlı olmadığı için hız odaklı okuma çalışmasına devam edilmelidir. Bu yüzdendir ki anlama yüzdeniz düşürülüp ritim çalışmalarının (hız odaklı okumaların) temposu arttırılmalıdır. Göz hareketlerini ve egzersizleri yaptığınız için göz kaslarınız hızlanmaya devam eder. Bu aşamanın sonunda göz kaslarınız çok fazla çevikleşir. Okuma hızınızda 2 kat belirgin bir artış olmuştur.

3. KISA SÜRELİ ANLAMA DÖNEMİ

Anlayarak hızlı okumanın en zor dönemidir. Eğer sadece gerekenleri yaparsanız ve egzersiz programınızın tamamınızı uygularsanız, çok kısa sürede bu dönemi geçersiniz. 3-5 kat fazla oranda ideal anlama gerçekleşir. İnanmazsanız, acaba'larınız olursa çalışmanızda ancak 2 katlık bir artışla karşı karşıya kalırsınız. Anlama konusunda sorun yaşarsınız. Günlük hayatınızda hızlı okuma yöntemlerini etkin olarak kullanamazsanız, bu aşamada çalışmadan vazgeçersiniz. Geçici sorunu kalıcı hale getirirsiniz ve eğer kendinize biraz değer veriyorsanız, yapılanların sonunu getirirsiniz. Bunu yapmak sizin için seçeneklerden biri ve üstelik en kolayı...

4. İDEAL ANLAMA DÖNEMİ

Verilen programı gereği gibi yaptıysanız 3-5 kat hızlı okursunuz ve anlarsınız. Bu aşamadan sonra günlük okuma zamanlarınız olmalı ve bu alışkanlığı daha etkili hale getirmeye çalışmalısınız. Eğer bu aşamanın sonunda "Ne güzel, hızlı okuyorum" derseniz ve okumayı bırakırsanız düşüşler kaçınılmazdır. Şöyle bir örnek, bu aşamanın sonrasını çok iyi açıklayacak: Arkadaşlarla sohbet ediyorduk, ben de ehliyet için kursa başlamıştım. Sohbet arasında ehliyetinin olduğunu ama araba kullanamadığını söyledi arkadaşım. Ben de arkadaşa "Sanırım ehliyetini evde misafir odasında süs olsun diye aldın" diyerek takıldım. Siz de hızlı okuma kitabı için misafir odasında güzel bir yer bulabilirsiniz, isterseniz...

Bu kitap, bir sürece bağlı olarak kaleme alınmıştır, basamakları takip ederek hızlı okuma alışkanlığını kazanırsınız. Bundan sonra ise alışkanlığı etkin kullanma süresi başlayacaktır.

Hepimiz günde 15 dakika kitap, dergi, gazete okuruz. Eğer bundan sonraki süreçte kendinize günlük 15 dakika okuma zamanı ayırırsanız, okumanız daha iyi bir düzeye gelecektir. Bunu 1 ay kadar devam ettirirseniz alışkanlığınızı hayatınızın tamamında kullanır hale gelebilirsiniz.

Tanıma çabukluğu beynimizin hızıyla ilgilidir. Beynimizin aradığı kelimeyi, sembolü bulabilme hızı çabukluğu oluşturur. Beyin, sembolleri sinirler yoluyla gözlerden aldıktan sonra mevcut sembolleri hafızada taramaya başlar ve bulduğu her sembolle aldığı sembolü karşılaştırır. Tam olarak aradığı sembolü bulduğunda tanıma gerçekleşir. İşte beyin için arada geçen bu süre artık daha da kısalmıştır. Daha hızlı kavrayabilmek için kelime dağarcığınızı geliştirmelisiniz.

5. OKUMA KÜLTÜRÜNÜZ

Hızlı okuyarak anlama konusunda kişinin zengin bir kelime dağarcığı olmalıdır. Hızlı okumada dilin, gözün ve beynin çabukluğu önemlidir. Kelime hazinesi sınırlı olan okuyucular okurken zorluk yaşarlar. İyi okuyucuların ise hepsinin kelime dağarcığı geniştir.

Hızlı okurken metinde karşılaştığınız, size yabancı gelen kelimeler takılmanıza neden olur. Okuma parçasında yabancı gelen kelimeler ne kadar fazla olursa hızınız o kadar düşer, okumanız çekilmez hale gelir.

Sözcük dağarcınızı geliştirmek için;

Değişik alanlarda farklı konular içeren kitaplar, dergiler okumalısınız.

Fırsat buldukça sözlük okumanızı önerebiliriz, öğrendiğiniz kelimeleri günlük hayatınızda kullanın.

Okurken elinizin altında sözlük bulundurabilir, sürekli okumalarınızı sözlükle yapabilirsiniz.

HIZLI OKUMA PROGRAMIMIZDAKİ RİSKLERİMİZ

Hayatta her şeyin bir riski var. Hayatta risk almak zorundayız büyümek, gelişmek için... Sonunda kazanacağınıza inandığınız zaman riski alın. Meyve dolu bir ağaca tırmanın. İnsanlar risk almaktan çekinip riski başkalarının almasına izin vermişlerdir. Birçok insan riski göze alamaz. Cesaretimiz yoktur. Hedeflerinize ulaşmak için risk almak zorundasınız.

* Gülmek, aptal görünme riskidir.
* Ağlamak, duygusal görünme riskidir.
* Farklı bir yere ulaşmaya çalışmak, katılım riskidir.
* Duygularını açığa vurmak, gerçek benliğini açığa vurma riskidir.
* Düşüncelerini, hayallerini herkesten önce ortaya atmak, onları kaybetme riskidir.
* Sevmek, karşılığında sevilmeme riskidir.
* Yaşamak, ölme riskidir.
* Umut etmek, ümitsizliğe kapılma riskidir.
* Denemek, başarısızlık riskidir.

Hayatta risk almak zorundasınız.

Yaşamdaki en büyük risk, hiç risk almamaktır. Hiç risk almamak, hiçbir şeyin olmamasıdır. Gelişme olmaz, büyüme olmaz, değişemezsiniz.

1. İnanç eksikliği,
2. Çalışmalarınızda süreklilik sağlamaması,
3. Korkularınız,
4. Sınırlayıcı olmanız,

5. Rekabet (Alışkanlıklar arasında),

6. Okuma alışkanlığınızın olmaması.

Not: Bu riskler genellemedir. Riskler kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

"Bir şeyi yapabileceğinize inanır
ya da inanmazsınız,
fakat her iki durumda da
siz haklısınız."

1. İNANÇ EKSİKLİĞİ

Hayatınızda neye inanırsanız o başınıza gelir. Acaba diye düşünüyorsanız, bu düşündüklerinizin hepsini yaşamadınız mı? Yaşamınızda acabalarınız varsa, onlar başarılarınızın hırsızdır. Düşündüğünüz her şey gerçek olur, unutmamalısınız. Yapabileceğinize inanırsanız, yani samimi bir şekilde inanırsanız zihninizde yapılması için yolları bulusunuz. İnançlar bu kadar önemliyse, peki inanç nedir? İnanç, bir şey konusunda emin olma durumudur. Hızlı okumada öğrenme sürecinde istenilen sonuçlara ulaşmanızın en büyük göstergesidir. Anthony Robbins'in dediği gibi, "Yapabildiklerimiz ya da yapamadıklarımız, olası ya da imkansız olarak gördüklerimiz, çoğunlukla gerçek kapasitemizin bir sonucu değildir; daha çok kim olduğumuz hakkındaki inançlarımızın yansımasıdır." Hayatınızda büyük ölçüde ne olacağınızı inançlarınız belirliyor. Başarının en büyük etkenlerinden biri, ne istediğinizi net olarak bilmek ve ondan emin olmaktır. Bu konuda sonuçtan emin değilseniz bilin ki emin olmadığınız konu gibi kendi potansiyelinizden emin değilsiniz. 1000 kelime okunabilir bir seviyedir. Tanıtım seminerlerinde katılımcıya "Normal bir insanın beyni 1000

kelimeyi analiz edip çok rahat algılayabilir." diyoruz. Ama katılımcı kendi içinden "Hadi oradan... Okurum ama nasıl anlarım?" şeklinde düşünceye başlıyor. Tam tersi olsa, katılımcıya "Sen 1000 kelime okuyamazsın." dersen katılımcı hemen "Ben salak mıyım?" diyor. "İlkokul çocukları bile 1000 kelime okuyorsa, ben de okuyabilirim."

Şunun farkına varabilirsiniz: Beyninizin potansiyeli sınırsızdır, ama bunun tersini söyleyen yalnızca sizsiniz.

"Her disiplinli çabanın,
birden çok ürünü vardır"

JIM ROHN

2. HIZLI OKUMAYI ÖĞRENME SÜRECİNDE EN BÜYÜK SORUN, SÜREKSİZLİKTİR

Hızlı okumayı öğrenme sürecindeki başarısız olmanın en büyük etkenlerinden biri, yeterince çalışmanın yapılmaması ve süreklilik sağlanmamasıdır. Egzersiz bölümünde size farklı programlar sunacağız. Egzersiz bölümünde kendi zamanınıza göre bu programlardan birini seçebilirsiniz. Hızlı okuma konusunda bu kitabı satın almanızla okuma becerinizi etkili hale getirme beklentisindesiniz. Bu kitapta beklentilerinizi en yüksek düzeye taşımak istiyorsanız, size uygun programı olduğu kadar yapmaya özen gösterin. Unutmamalısınız ki, her şeyin bir bedeli var. Yatarak başarıya tavuklar ulaşır. Hiçbir şey yapmadan başarılı olamazsınız: Hiçbir şey kendiliğinden olmaz, yokuş aşağıya inmek haricinde...

Herhangi bir becerinizi geliştirmek istiyorsanız, kendinizi disiplin altına almak zorundasınız.

Bir sihirbaz, sultanın huzurunda kabiliyetlerini sergiliyor, sultanın ve seyircilerin hayranlığını kazanıyormuş. Sultan da bu numaralar karşısında şaşkınlık ve hayranlık içerisinde bağırmış: "Allahım bana yardımcı ol, nasıl bir mucize, nasıl bir cinlik!"

Fakat vezir söylediklerileyle sultanın düşüncelerini bölmüş: "Sultanım, hiçbir usta gökyüzünden zembille inmez. Sihirbazın sanatı onun çalışkanlık ve pratiğinin sonucudur."

Sultan vezire kızmış. Vezirin kendisinden farklı görüş söylemesi sultanın huzurunu kaçırmış. Veziri hor görerek ona bağırmış: "Seni nankör adam. Yapılan bu kadar numaranın nasıl çalışmayla, pratikle elde edildiğini iddia edebilirsin? Yeteneğin ya vardır, ya yoktur. Senin zaten beraberinde zindana götüreceğin hiçbir yeteneğin yok. Orada benim sözlerimi düşünmeye bol bol vaktin olacak. Ama orada yalnız olmayacaksın, kendi türünden bir hücre arkadaşın olacak. Bir danayla beraber zindanda kalacaksın."

Muhafızlar veziri hücresine götürmüş. Vezir birinci günden başlayarak danayı kaldırıp zindanın kulesinin merdivenlerini çıkmaya başlamış. Bunu her gün yapmış. Aradan aylar geçmiş. Dana büyüyüp güçlü bir öküz olmuş ve her gün alıştırma yapmaktan dolayı vezirin de gücü artmış.

Bir gün sultanın aklına zindana attırdığı veziri gelmiş. Gidip veziri görmek istemiş ve gördükleri karşısında şaşırarak haykırmış: "Allahım, bana yardımcı ol, nasıl bir mucize, nasıl bir cinlik!"

Öküzü kollarında taşıyan vezir daha önce söylediği sözlerle cevap vermiş: "Sultanım, hiçbir usta gökyüzünden zembille inmez. Bağışlayıcılığınız ile bana bu hayvanı verdiniz. Gücüm, çalışkanlığımın ve çalışmalarımın sonucudur."

Hayallerini ya da hedeflerini gerçekleştiremeyen insanlar, beceri eksikleri yüzünden değil, yeterli yatırım yapamamış olduklarından dolayı bu duruma düşerler. Bütün hayalperestler başarılı olamazlar ama bütün başarılı kişiler bir hayalperesttir. Hayallerine hareket enerjisi verirler. Bütün başarılı kişiler hayallerini gerçekleştirmek için gereken her şeyi yapanlardan oluşur.

"Korku, gelecek bir kötülüğü
beklemenin adıdır."

PLATON

3. KORKULAR

Korku, insanın en büyük düşmanıdır. Korkunun kendinden başka korkulacak bir tarafı yoktur. Korkuyla mantık yürütülmez. Korku, bir duygudur. Gerçek bilindiğini zaman, korku kalmaz. Korkular, önyargıdan kaynaklanır.

Hızlı okumayı öğrenme sürecinde, korku kişileri başarıdan alıkoyan bir etkendir. Anlayarak hızlı okumada, kişiler öğrenme sürecinde okuduklarını anlama korkusu yaşarlar. İçten seslendirmezlerse anlayamayacaklarına dair korkular yaşamaları doğaldır. İnsanlar hayatlarında çoğu zaman ne istemediklerine odaklanırlar. Sonuç olarak, istediğimiz ne ise ona odaklanmalıyız. Korkularımızın olmasını istemiyoruz. Burada istediklerimizi netleştirip sadece onlara odaklanmalıyız. Sonuç, SİZ'in kontrolünüzde şekillenecektir.

Hızlı okuma ve öğrenme sürecinde endişelenmek ya da korkmak, ateşle oynamaktır. Arabanın kaptanı sizsiniz... Sonucu şekillendirecek ANA KRİTER sizsiniz.

Korkularınızı kendiniz için yakıt haline çevirebilirsiniz.

Bir adam gece vardiyasının ardından evine mezarlığın içinden geçen kestirme yoldan gitmeye karar verdi. Sağanak yağmur vardı, rüzgar esiyordu. Birden gecenin karanlığında yeni kazılmış bir mezarın içine düştü. Yere sert bir şekilde çarptı; ıslanmış, çamura bulanmıştı, talihsizliğine kızgındı. Bununla birlikte kuvveti yerindeydi ve dışarı çıkmaya kararlıydı; böylece sıçramaya başladı. Bunun faydası olmadığı ortaya çıkınca koşarak yukarı çıkmayı denedi. Yine olmadı, bu yüzden şimdi tırmanmayı deneyecekti; ama toprak killiydi ve tutunamadı. Böylece bir köşeye kıvrılıp kendini sıcak tutmaya ve sabah yardım istemeye karar verdi. Yerleşip uykuya daldı.

Nasıl olduysa, 20 dakika sonra, mezarlıktan geçen kestirme yolu seçen, aynı vardiyadan başka bir adam da bu yeni kazılmış mezarın içine yuvarlandı. Bu adam birkaç tek atmıştı. Ufak tefek ve oldukça güçsüzdü. Yine de önce mezarın kenarına sıçramayı ve sonra tırmanmayı denedi ama başaramadı. Tam 15 dakika boyunca kurtulmaya çalıştı ama boşuna... Tükenmiş bir şekilde karanlık ve yağmurda orada dururken aniden mezarın köşesinden bir ses duydu: "Asla buradan çıkamayacaksın!" dedi uğursuz ses.

Fakat o çıktı. Sesi duyar duymaz dosdoğru fırlayıp dışarı atladı.

YUSUF YUSUF YUSUF YUSUF...

4. REKABET (ALIŞKANLIKLAR ARASINDAKİ)

Alışkanlıklarımız, düşünmeden yaptığımız şeylerdir. Bizim için iyi yöndeki alışkanlıklar mükemmeldir. Yaşamımızda süreklilik sağlarlar. Ama değiştirmek istediğimiz an, alışkanlıklarımız direnç gösterirler. Hayatınızda kimi alışkanlıklarınızı değiştirip yenilerini edinmek zorunda kalırsınız.

Alışkanlıklarımızın çoğunluğu yaşamımızın ilk yıllarında öğrenilir ve hiçbir zaman onları gerçekten sorgulamayız. Otomatik pilota bağlanmış gibiyizdir. Alışkanlıklarımızı düşünmeyi bırakırız. Akıntı gibidirler, sizi belli bir yöne doğru sürüklerler; ama akıntıya direnmedikçe hareket ettiğinizin farkında olmazsınız. Alışkanlığı fark edip sorguladığımız ve "Bu alışkanlık bana şimdiye kadar ne kazandırdı?" diye sorduğumuzda "Hiç" cevabını alınca alışkanlığı değiştirmek için harekete geçeriz.

Hayatımızın ilk yıllarında edindiğimiz yavaş okuma alışkanlığımız... Değiştirmeye kalktığımız zaman bu alışkanlığımız da bir direnç göstermeye başlayacaktır. Örneğin, 20 yaşında hızlı okuma öğrendiğinizi düşünelim. 7 yaşında bu zamana kadar 13 yıldan beri bu alışkanlıkla yaşıyorsunuz. Değiştirme aşamasında tabi ki dirençle karşılaşacaksınız. Yeni bir alışkanlık edinirken, eski alışkanlığınızla çakışma söz konusu olacağından, beyin otomatik olarak eskisi gibi okuma ihtiyacı hissedecek.

Kemal Şahin 27 yaşında, 5 bin mark sermayeyle başlayarak, iş hayatında 3 sene içinde milyoner oldu. 15 yılda tekstil imparatorluğu kuran Kemal Şahin, şu anda 10 bin kişiyi istihdam eden Şahinler Holding'i oluşturması ve sıfır noktasından başlayarak Avrupa'nın 30'uncu hazır giyimci firması ve dünya çapında 49'uncu büyük tekstil grubu haline gelmesi, kendi sektörü içinde örneğine ender rastlanan bir başarı...

Hayatı başarılarla dolu bir kişi olan Kemal Şahin, en büyük başarısını, 1974 yılında üniversite sıralarında yavaş yavaş başladığı ve büyük mücadelelere rağmen bir türlü vazgeçemediği sigara içme alışkanlığını bırakması olarak değerlendiriyor.

"Günde 2 paket sigara içen bir tiryaki olmuştum. Herkese olduğu gibi bana da büyük zarar veren sigara belasından kurtulmak için yüzlerce teşebbüsüm oldu. Her seferinde başarısızlığa uğradım.

Hayatta doğru olduğunu bildiğim bir şeyi azim yetersizliğinden dolayı gerçekleştirememek bende büyük bir başarısızlık duygusu yaratıyordu. Nihayet 5 sene sonra, 1979 yılının bir sabahı 'sigara içmeme' mücadelesi başlattım. Ve o gün bugündür ağzıma tek bir sigara dahi almadım. Bu benim için şu ana kadar elde ettiğim en büyük başarı oldu." diyor.

Her insanın yaşamında binlerce başarı ya da başarısızlık vardır. Büyük başarılar küçük hedeflere ulaşmakla gerçekleşir. Hızlı okumada da ilkokuldan beri süregelen bir alışkanlığın yerine başka bir alışkanlık koyarken karşılaşacağınız direnci siz idare edeceksiniz. Bu alışkanlığa karşı mücadelenizi başlatmanı tam zamanı! Siz de bu kötü alışkanlıktan kurtulun. İlk adım için ne duruyorsunuz?

Yapmanız gerekeni görün.
Yapmanız gerekeni yapın.
Bunları yapılması gereken zamanda yapın.
Bunları isteseniz de istemeseniz de yapın.

T.H. HAXLEY

5. OKUMA ALIŞKANLIĞINIZIN OLMAMASI

Eğer sizin için hızlı okuma geçici bir heves ise bu beceriyi kazanmak bilin ki çok ama çok az işinize yarayacaktır. Şimdiye kadar hep yapmadıklarınızdan pişmanlık duydunuz. Bir kitabı okumuş olmaktan pişmanlık duymazsınız ama okumadıklarınız için hep keşke dediniz...

Okumayı temel bir alışkanlık diye düşünürseniz hayatınızda çok şey hızlı okuma becerisiyle şekillenecektir. Okumayı temel bir alışkanlık olarak düşünmüyorsanız, hızlı okuma arada sırada işime yarasın diyorsanız, kitaba devam etmeyin. Çünkü işe yaramayacaktır. Günlük en az 15-20 dakika okumayı düşünüyorsanız size çok şey katar. Bu, her sabah güneşin doğacağı kadar kesindir.

Hızlı okuma becerisini kazanmaya karar verdiğinizde şunu yapmalısınız; okumayı günlük temel alışkanlıklarınızdan biri haline getirmelisiniz.

Okuma alışkanlığınız yoksa ve bu alışkanlığı edinmek istiyorsanız, her gün bir gazete alarak işe başlayabilirsiniz. Akademik ve dili ağır olan kitaplarla başlamayın. Size uygun kitapları ancak siz seçebilirsiniz. Bunun için kitapçıları gezebilirsiniz. Ayrıca her gün kendinize 15 dakikalık okuma zamanı ayırabilir, günlük başka bir alışkanlığınızla ilişkili olarak okuma yapabilirsiniz.

Yaşamda okuma büyük bir dengeleyicidir. Okuma bizi şu anda bulunduğumuz kişiden, gelecekte olacağımız kişiye dönüştürür. Hayatlarınızı iki yoldan değiştirebilirsiniz: Birincisi tanıştığınız insanlar, ikincisi ise okuduğunuz kitaplar...

Eğer yeni insanlarla tanışmaz ve yeni kitaplar okumazsanız ne olur biliyor musunuz? Değişmezsiniz ve değişememeniz büyüyemediğiniz anlamına gelir. Bu, çok ama çok basittir.

Kendi hedeflerinizi sorgulayın. Eğer hedeflerinizin arasında değişmek ve büyümek varsa, okuma sizin hizmetinizde... Okumayı alışkanlık haline getirmeye ihtiyacınız varsa şu hikayeye kulak verin:

Bir gün bir baba oğluna timsahla kaplumbağa öyküsü anlatır.

"Bir timsah kaplumbağayı yemek ister ve kovalamaya başlar. Timsah tam kaplumbağayı sıkıştırır ki kaplumbağa arkasındaki ağaca çıkar." Hikayenin burasına kadar çocuk heyecanla dinlemiştir. Babasına sorar, "Baba hiç kaplumbağa ağaca çıkar mı?" Baba şu cevabı verir: "Çıkmaya ihtiyaç duyuyordu. Kurtulması için çıkması gerekiyordu."

"Başkaları sizi geçici olarak durdurabilir;
ama ancak siz bunu sürekli yapabilirsiniz."

6. SINIRLAYICI OLMAMIZ

Bir fil, tonluk yükü hortumuyla kolayca kaldırabilir. Ama siz hiç bir sirke gidip bu dev yaratıkların sessizce küçük bir kazığa bağlandıklarını gördünüz mü?

Bir fil küçük ve güçsüzken ağır bir zincirle hareketsiz bir demir kazığa bağlanır. Ne kadar çok zorlarsa zorlasın, zinciri kıramayıp kazığı yerinden oynatamadığını keşfeder. Sonradan fil ne kadar büyük ve güçlü hale gelirse gelsin yerde yanı başında duran kazığı gördüğü sürece hareket edemeyeceğine inanmaya devam eder.

Birçok akıllı yetişkin de sirkteki fil gibi davranır. Düşüncelere, hareketlere ve sonuçlara hapsolmuşlardır. Asla kendi koydukları sınırların ötesine geçemezler.

Hızlı okuma sürecinde çoğu kişi filler gibi davranırlar. Düşünceleri, yapılanlar ve sonuçlara rağmen yerinde saymaya devam eder. Bilinçsizce sahip olduğumuz potansiyelimizi sınırlayarak mazeretler buluruz. Zig Ziglar diyor ki: "Biz yetenek ve becerilerimizi inkar ederiz; çünkü onları kabullenmek bizi onları kullanmak zorunda bırakır." Çoğu kişinin yaptığı gibi inkar etmek kolay görünür. Bu durumda "Ben daha hızlı okuyamam, hızlı okursam anlamam" gibi bahaneler bulunuyor.

Bir zamanlar kocaman bir dağın tepesinde bir kartal yaşarmış. Kartal, yuvasında oturup dört yumurtasından yavrularının çıkmasını bekliyormuş. Bir gün aniden yer yerinden oynamış, çok şiddetli bir deprem olmuş. Kartalın yumurtalarından biri yuvarlana yuvarlana vadideki tavuk çiftliğine kadar düşmüş. Fakat halen sağlammış. Çiftlikteki en yaşlı tavuk, bu büyük yumurtayı koruması altına almış. Vakti gelince yavru kartal doğmuş. Biraz serpilince çevresindekilerden farklı olduğunu anlamış anlamasına ama herkes ona tavuk gibi davrandığı için sesini çıkaramamış, üstelik yaşlı tavuğu ve kardeşlerini de çok seviyormuş.

Bir gün çiftlikte oyun oynarlarken, gökyüzüne baktığında bir grup kartalın özgürce uçtuklarını görmüş. "Aman Allahım, ne güzel uçuyorlar. Ben de onlar gibi uçmak isterdim, hem de çok isterdim." diye iç geçirmiş. Tavuklar bilgiç bilgiç gülümseyerek, "Sen bir tavuksun, tavuklar uçamaz." diye yanıt vermişler yavru kartala. Fakat o günden sonra yavru kartal gözünü gökyüzünden ayırmamış, ne zaman kocaman kanatlarıyla uçan kartalları görse, içini heyecan kaplıyor ve onlar gibi uçmak istediğini söylediğinde de hep aynı yanıtı alıyormuş: "Sen bir tavuksun, bırak artık bu hayalleri." Aradan zaman geçtikçe kartal, uçma hayalleri kurmaktan vazgeçmiş, kendisine tavuk olduğu söylendiği için, o da bir tavuk gibi yaşamaya karar vermiş. Bir süre sonra uçan kartallardan da uçmaktan da söz etmez olmuş. Hayatını bir tavuk olarak sürdürmüş ve bir tavuk olarak ölmüş.

Birçok insan tavuk gibi davranmaya devam ediyor. Sözüm kendi potansiyellerini sınırlayan, kartal olup da kendisini tavuk adayı olarak görenlere... "Beyniniz ile sınırsız bir güce sahipsiniz. Kendinizi tavuk olarak düşündüğünüzden sınırlamalar getiriyorsunuz. Tavukların hızlı okumaya ihtiyacı yok, onlar

kendi işlerine baksınlar. Hızlı okuma, kartal gibi düşünen kartalların işi... Tavuklara da bir şans verelim... Bu kitaptan daha iyiye gitme seçeneğine sahipsiniz. Hedefinize ulaşma adına tıkandığınızda doğru yolu bulabileceğiniz iki kılavuz soru yöneltin kendinize:

1. Sizi hedefinizi gerçekleştirmekten alıkoyan şey nedir?

.....
.....
.....

2. Hedefinizi gerçekleştirdiğinizde ne olmasını bekliyorsunuz?

.....
.....
.....

ÖN OKUMA

Varsayalım ev alacaksınız ve bir emlakçıya gittiniz. Emlakçı elinde sizin istediğiniz gibi evlerin olduğunu söylüyor ve bu evlerin resimlerini göstermeye başlıyor. Bir ev alacak olsanız, o evi birtakım fotoğraflarına bakarak mı alırsınız? Fotoğrafları çok hoşunuza gitse bile böyle yapacağınızı hiç sanmam. Bir evi almaya niyet ettiğinizde önce bulunduğu semti görmek istersiniz. Evin çevresini dolaşır, içeri girersiniz. Odalarına bakar, dolaplara göz atarsınız. Bölgedeki okulları araştırırsınız. En yakın alışveriş merkezine uğrarsınız. Komşularla konuşursunuz. Evin fiyatını mahalledeki benzerleriyle karşılaştırırsınız. İşe gidip gelmenin ne kadar zaman alacağını hesaplarsınız. Buna benzer başka şeyler düşünürsünüz. Diğer bir ifadeyle, eğer resimde gördüğünüzü beğendiyseniz, evin büyük fotoğrafa nasıl uyduğunu görmek istersiniz, değil mi? Eh, aynı şey

bir kitabı okumak için de geçerlidir. Hemen kitaba dalıp okumaya başlamadan önce kitabın "büyük resmini görmek" üzere birkaç dakikanızı vermeniz gerekir. Buna kitabın "ön okuması" denir.

Yeni bir kitap hakkında ön bilgi edinmenize yardımcı olacak birkaç önerimiz var.

1. İlk yapmanız gereken, ön ve arka kapağı okumak olsun.
2. Arka kapaktaki tavsiyeleri veya özet açıklamayı okuyun.
3. Yazarın biyografisini okuyun. Böylece kimliğinin elinizdeki konuyla nasıl ilişkilendiğini anlarsınız.
4. Kitabın giriş sayfalarını açıp gözden geçirin. Yazar konu hakkında başka kitaplar yazmış mı?
5. Kitap kime ithaf edilmiş? Özellikle teşekkür edilenler var mı?
6. Önsözü, girişi ve tanıtımı okuyun.
7. İçindekiler tablosunu gözden geçirmek için birkaç dakikanızı verin.
8. İçindeler tablosu size kitabın bir krokisini verecek ve yazarın görüşlerini nasıl açtığını bilmenizi sağlayacaktır.
9. İçindekiler tablosunu gözden geçirdikten sonra her bölümün başına gelin ve bölüm başlıklarını okuyarak açılış paragrafına göz atın.
10. Eğer bölümün ara başlıkları varsa, sayfaları şöyle bir çevirin ve başlıkları okuyun. Bu size bölümün ana hatlarını verecektir.

Birçok okur ön okumayı bir zaman kaybı olarak görebilir ama bu size kitabın ana noktaları hakkında değerli ipuçları verebilir. Bu size okuyacağınız kitap hakkında yeterli bilgi verir. Sonuçta, o kitaba kaynak yatırımı yapacaksınız.

Ön okuma, zamanınızı ve paranızı nereye yatırdığınızı, en başta anlamanızı sağlar. Bu, iyi olmaz mı? Ön okuma, yazarın mesajı ve ana noktayı kaçırma arasında bir fark yaratır. Ön okuma, keşif timlerinin önden giderek birliklerin bilinmeyen bir bölgeye daha güvenli ve daha hızlı girmelerini sağlaması gibidir.

* Okuma parçasını hızlı bir şekilde okuyun.
* Okuma parçasındaki başlığı, alt ve yan başlıklara,
* Okuma parçasının içindeki paragrafların ilk ve son cümlelerine,
* Bold (kalın), italik, altı çizili, tırnak içinde, büyük harfle yazılmış kelime ya da kelime gruplarına,
* Resim, şemalar, grafik, tablolar ve altlarındaki yazılara,
* İki nokta üst üste(:), ünlem(!), parantez () gibi özel işaretlerin olduğu cümlelere,
* Özel isimler-özel terimler-özel kısaltmalara,
* "Özet olarak", "Toplamak gerekirse", "Genel olarak", "Bunun dışında", "Bundan farklı olarak", "Aksine", "Tam tersine", "Fakat", "Sonuç olarak", "Sonuçta", "Böylece", "Buradan anlaşılır ki", "Öyleyse", "Özellikle", "En önemlisi" gibi ifadelerden sonraki kelime ya da kelime gruplarına,
* Yer ve zaman içeren kelime ya da kelime gruplarına dikkat edin.

Okurken aşağıdaki soruların cevaplarını vermeye çalışın.

* Bu okuma parçasının konusu ne?
* Bu okuma parçasında genel olarak nelerden bahsediliyor?
* Bu okuma parçasında önemli noktalar neler?
* Sizin için bu okuma parçasında ne var?

ESNEK OKUMA

Yazının içeriğine ve okuma amacına göre okuma hızını belirlemeye esnek okuma denir. Okumanızı, yol durumuna göre ayarlarsınız; toprak yolda, şehir içinde, otoban gibi yerlerde aynı hızla gitmezsiniz. İlgi alanınızla ilgili bir yazı ile bilimsel içerikli bir yazıyı aynı hızla okumazsınız; farklı okuma hızları ile okursunuz.

Okuma hızınızı, ön okuma ile yazının içeriğini, okuma amacınızı belirginleştirdikten sonra belirleyebilirsiniz.

Etkili okumada okuyucu, her şartta uygun okuma yapabilmelidir. Uygun okuma yapabilmesi için de esnek okuma yapmalıdır. Eğer okuduğunuzu doğru biçimde okumayı bilmezseniz, çok şeyi kaçırırsınız, önemli bilgileri edinemezsiniz. Daha az zamanda yapacağınız okumayı, daha fazla zaman harcayarak yaparsınız, istediğiniz bilgiye ulaşamazsınız. Okuma hızını ve yöntemini, okuma amacına ve okuma parçasının özelliklerine göre ayarlayabilirsiniz. Esnek okuma yapabilen bir okuyucu, en kısa zamanda, en çok bilgiye ulaşabilir.

Okunacak parça farklı türde olduğunda, bunları okuma amacımız da değişir. Farklı hızda okuma zorunluluğu gelir. Esnek okuyucu, nasıl okuyacağına karar verirken, metnin türünü de dikkate alarak zaman zaman okuma hızını değiştirebilir. Okuma parçasının açık bir dille yazılmış ve izlenmesi kolay bir anlatımı olduğunda, hızlı bir okuma yapar. Ancak okuma parçası açık bir dille yazılmamış, anlatımı kolayca anlaşılmaya elverişli olmadığında dikkatli bir okuma yapar. Eğer bu şekilde esnek okumazsak, hedefimize ulaşamadığımız gibi zamanımızı da boşa harcarız.

SEÇMELİ OKUMA

Seçmeli okumada okuma parçasının tamamını okumuyoruz. Okuma parçasının sadece ana fikrinin odaklandığı kelimeleri veya paragrafları yakalıyoruz. Seçmeli okumada okuma hızımızın 7-8 bin kelime/dakikaya çıkması mümkündür. Seçmeli okuma yapacağınız okuma parçalarında genellikle belli bir soruya cevap arıyoruzdur.

Bilimsel çalışmalarda belli bir sorunun cevabını ararken tüm okuma parçası işimize yaramayabilir. Hedefiniz olan bilgiye odaklanırsınız. Eğer okuduğunuz parça çok yoğun bilgi ve düşünce içeriği taşıyorsa, bu, seçmeli okuma yapmayı zorlaştırır. Okuma parçasının bilgi değeri ve yoğunluğu azaldıkça seçme yapmanızı kolaylaştırır. Burada hedefimiz, okumaya ayırdığımız zamanı daha verimli kullanabilmek, kısa zamanda daha çok bilgi edinebilmektir. Bu hedefe ulaşabilmek, hızlı ve seçici olmayı gerektiriyor. Aslında her okumada seçici olunmalı. Ancak hızlı okurken buna daha çok ihtiyacımız var.

Okumada önemli olan, yazarın iletmek istediği mesajı, okuyucunun yazılı sözcükler arasından bulup çıkarmasıdır. Tüm ayrıntıya girmeden, daha az sözcük okuyarak, yazarın düşünce bütünlüğünü yakalamayı hedeflemelisiniz. Burada önemli olan, herhangi bir okuma parçasını incelemek değil, parçayı genel hatlarıyla bilmektir.

GÖZ GEZDİRME

Hızlı okuyucu okuma parçasının özelliklerine göre hızını ayarlayabildiği gibi, her okuma parçasının hedefinin farklı olduğunu bilir. Hedef belirledikten sonra metnin bütününe yönelik yaptığı "Göz Gezdirme" ile dikkatli bir okuma yapar ve kısa bir sürede hedefine ulaşabilecek bilgileri yakalar.

Göz gezdirme ile çok yüksek hızda okuyabilirsiniz. Neye, nasıl göz gezdireceğimizi iyi belirleyebilirsek, bu, hızımızı da düşürmemiş olur.

Göz gezdirme, bir metni okumaya başlamadan önce yapılan "ön okuma"dan farklıdır. Göz gezdirmede amacımız belirli olduğu için, daha dikkatli bir inceleme yaparız. Okunan metin çok kolaysa ve okuyucunun bildiği konuyu içeriyorsa göz gezdirme ile yeterli bilgi edinilebilir

ETKİLİ OKUMA

1960'larda psikoloji profesörü Robinson tarafından geliştirilen bir yöntem bugüne kadar geçerliliğini korumayı başarmıştır.

Etkili okuma 5 aşamadan oluşur.

1. TARAMAK: Bölüm içinde neler olduğu konusunda bir fikir edinmek için ana başlıklar, alt başlıklar, şekil, resim ve grafikler, giriş ve sonuç bölümlerine hızla (3-4 dakikada) ön okuma yapın.

2. SOR: Ön okuma aşamasında konu ile ilgili sorular oluşturun. Neler öğrenmeyi bekliyorsunuz? "Kim, Ne, Nasıl, Nerede, Ne zaman?" sorularını göz önünde bulundurun.

3. OKU: Kafanızda oluşan soruları cevaplamak için okumaya başlayın. Soruların cevabı olan kısımların yanına işaret koyun (hangi soruya cevap olduğunu belirtin). Tanım, benzerlik, farklılık belirten kısımları çizin, önemli kısımlara farklı işaretler koyun, ana fikri saptayın, not almayı unutmayın.

4. ANLAT: Kitabı/okuma parçasını kapatarak, gerekirse notlarınıza bakarak anlatın, önce sorulara bakın ve cevaplarını verin. Önemli kısımları açıklayın. Konuyu anlatarak tekrarını yapın.

5. TEST ET: Okuma parçasına ya da notlara bakmadan kendinizi test edecek sorular sorun ve yanıtlayın. Bu uygulamadan sonra ana fikrin, anahtar sözcüklerin, oluşturulan soruların ve cevapların zincirleme olarak çağrışım yapar hale gelmiş olması gerekir.

KÖTÜ OKUYUCU

1. Görmek için okur.
2. Kelime kelime okur.
3. Bütünü kavrayamaz, ayrıntılarda boğulur.
4. Pasiftir ve ne yaptığını bilmez.
5. İçten seslendirmeyi sürekli kullanır.
6. Geriye dönmek, anlama yüzdesini arttırmak için kullandığı en büyük silahıdır. Çünkü güvensiz okur.
7. Kelimelere takılır.
8. Bir şeyler okurken dikkat, kötü okuyucu için lükstür. Dikkati çabuk dağılır.
9. Beyni hayal kurduğu için odaklanamaz. Bu da anlama yüzdesini düşürür.
10. Gözü satır üzerinde daha çok duruş yapar. Bu da çabuk yorulmasına neden olur.
11. Zorunlu olduğu için okur.

İYİ OKUYUCU

1. Anlamak için okur.
2. Kelime gruplarını okur.
3. Bütünü kavramaya çalışır.
4. Seri ve heyecanlı okur.
5. İçten seslendirme yapmamaya çalışır.
6. Geriye dönmez; çünkü kendine güvenir.

7. Kelimelere takılmaz.
8. Çok dikkatlidir; çünkü o an için en önemli şey, okuduğu şeydir.
9. Saatlerce yorulmadan okuyabilir.
10. Esnek okur.
11. Ne istediğini bilir.
12. Gönüllü okur.

OKURKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- ☒ Kelime kelime okumayın.
- ☒ Geriye dönmeyin. Sürekli ileri düşünün.
- ☒ Kelimelere takılmayın. Takıldığınızda kelimeyi atlayın. Kelimelerin anlamlarını paragraf içinde çıkarın.
- ☒ İlk aşamada ana fikri bulmaya ve anlamaya çalışın.
- ☒ Hızlı okumaya şartlanın.
- ☒ Dikkatli, heyecanlı, ihtiraslı okuyun.
- ☒ Okuduklarınıza değil, okuyacaklarınıza odaklanın.
- ☒ Kelimelere değil, düşüncelere odaklanın.
- ☒ Kendinize telkin verin.

Örneğin;

- ☒ En önemli zaman şimdiki zaman ise,
- ☒ En önemli yer bulunduğunuz yer ise,
- ☒ En önemli kişiler karşınızdaki kişiler ise,
- ☒ En önemli şey de okuduğunuz şeydir.
- ☒ İçten seslendirme yapmayın.
- ☒ Ne kadar hızlı okursanız o kadar iyi anlayacaksınız. (Bu düşünceyi beyninize kazıyın.)

- ☒ Karşınızda çok sevdiğiniz biri varmış gibi okuyun.
- ☒ Başkasına anlatacakmış gibi okuyun.

OKUMA ÖNERİLERİ

- ☒ Okuyacağınız yazı ile gözleriniz arasında 40-50 cm aralık bırakmaya ve sayfaya kuşbakışı egemen olmanızı sağlayacak bir açı ile bakmaya özen gösterin. Böylece kelime gruplarına odaklanmanız kolaylaşır.
- ☒ Çalışmak için en verimli ışık, gün ışığıdır.
- ☒ Sırt üstü yatarak, yüzükoyun uzanarak okumayın.
- ☒ Oturduğunuz yer çok yumuşak veya çok sert olmamalı, arkası düz olmalıdır.
- ☒ Zihinle beden paralel çalışmaktadır. Zihniniz okumaya hazır değilse, bedeninizin de hazır olmaması doğaldır.
- ☒ Okuma pozisyonuz şu şekilde olmalıdır: Her iki ayağınız da yere paralel uzanmalı, sırtınız dik olmalı ve kaslarınız fazla gerilmemelidir.
- ☒ Okuma pozisyonunuzun düzgün olması şu faydaları sağlar:
  - Beyninize oksijen ve kan akışı kolay biçimde ulaşır.
  - Gözlerinizin görüş açısından tam olarak faydalanırsınız.
  - Vücudunuz rahatsızken beyniniz de rahatsız olur.
  - Omuriliğinize yönelen elektrik enerjisi akımı beyin gücünüzü arttırmanızı sağlar.
- ☒ Dalgınken okuma yapmayın.
- ☒ Önce önemli yerlerin, sonra ayrıntıların geldiğini unutmayın.
- ☒ Okuyacağınız her türlü yazıyı, önce ön okuma ile okuyun. Ana fikri, yazım biçimini, içeriğini, yazarın yazma amacını alın ve zihni aktif biçimde uyararak, okuma

amacını net bir biçimde belirleyin, neyi nerede arayacağınızı bilerek okumaya başlayın.

- ☒ Her okunanı ezberlemeye kalkmayın.
- ☒ Neyi, niçin okuduğunuzu bilin. Neyin peşinde olduğunuzu bilmezseniz, bulduğunuzu fark edemezsiniz.
- ☒ Kitap okumanın boş zaman faaliyeti olacak kadar önemsiz olmadığının farkına varın.
- ☒ Okurken 8-10 dakikada bir, birkaç saniyelik duraklama dönemi yaşanır. Bu doğaldır, bu dönemden hemen sonra okumaya kararlı bir şekilde devam edin, yoksa hayal kurmaya başlarsınız.
- ☒ Okuma sürenizi önceden belirleyin. Bu süreye kararlı bir Türk gibi başlamalı ve sonuna kadar bir İngiliz gibi bitirmelisiniz.
- ☒ Hatırlamayı veya tekrar etmeyi değer bulduğunuz yerleri renkli kalemlerle işaretleyin. Ya da not alın.
- ☒ Okurken vücut hareketlerimiz ve sindirim sistemimiz zayıflar. Az ve yavaş nefes almaya başlarsınız.
- ☒ Anlamı karıştırılan kelimelerle çok sık karşılaşıyorsanız hızınızı yavaşlatın.
- ☒ Okurken farklı şeyler ile meşgul olmaktan vazgeçin. Şimdiye odaklanın.
- ☒ Okuma esnasında ortamın ısısının 20 dereceyi geçmesi bedenin gevşemesine ve uykunuzun gelmesine neden olur. Okuma esnasında 18-19 derecelik sıcaklık uygundur.
- ☒ Yemekten 30-45 dakika sonra okumaya başlayın.
- ☒ Okuma esnasındaki temel hedefiniz ana düşünceyi yakalamak olmalı. Okuma esnasında önemli fikir taşıyan cümlenin en önemli kelimesine bir işaret koymalısınız.

- ☒ Çok ağır metinlerde her paragrafın sonunda biraz duraklayıp hatırlama yapılmalıdır.
- ☒ Uzun süreli okumalarınızda ya da egzersizler bölümündeki egzersizleri yaparken gözünüz ağrırsa gözlerinizi dinlendirebilirsiniz. Özellikle egzersiz bölümündeki egzersizleri yaparken gözlerinize yüklendiğiniz için gözleriniz sulanıyor, ağrıyor olabilir. Bu durum egzersizleri yaparken ortalama 3-4 gün sürer. Bundan dolayı endişelenmenize gerek yoktur.

Gözünüzü dinlendirmek için şunları yapabilirsiniz:

- ☒ Gözlerinizi kapatabilirsiniz ve hayal kurabilirsiniz. Geçmişte kendinizi çok rahat hissettiğiniz bir yere veya zamana gidebilirsiniz ve zihninizde canlandırabilirsiniz.
- ☒ Bir konu üzerinde çok uzun süre kalmak beyni sıkar ve aynı zamanda göz sinirlerinizin kasılmasına sebep olur. Gözünüzün yorulduğunu hissettiğinizde okumakta olduğunuz konuyu değiştirin. Okuduğunuz materyallerden başka bir yere, duvardaki saate, bir ağaca veya uzağınızdaki herhangi bir nesneye bakın.
- ☒ İki elinizin avuç içlerini birbirine sürterek elektriklendin. Kısa bir süre sonra avuç içlerinizi gözlerinizin üzerine fazla bastırmadan, ancak gözlerinize tam bir karartma sağlayacak biçimde koyun. Göz kapaklarınızın üzerine avuç içiniz ile yumuşak oval hareketler yapın. Böylece avuç içlerinizin enerjisi, yorulmuş gözlerinizi dinlendirecek ve gözlerinize bir gevşeme duygusu verecektir. 20 saniye kadar devam edin.
- ☒ Göz kapaklarınızı kapatıp soğuk suyla yıkamak da yorulan gözünüzü dinlendirir.

SINAVLARDA HIZLI OKUMA

LGS, ÖSS, KPSS, LES gibi sınavlara hazırlanıyorsunuz ama zaman problemi yaşıyorsunuz. 45 dakika ya da bir saat zaman kazanabilirsiniz. Sınavda hızlı okuyarak, hem de daha az yorularak daha fazla soru yapabilirsiniz.

Bu kitaptakileri, size sunulan çalışma programlarını tam olarak yaptıysanız, o süreçten sonra hızlı okuyarak çok daha fazla soru çözmeye özen gösterin. Özellikle çıkan sorular üzerinde çalışmalısınız. Sınavlarda, hızlı okuma becerisini, yeteri kadar geliştirmeden kullanmayın. Eğer kullanırsanız, sizinki yeni ehliyet almış birinin ralliye katılması gibi olur ve büyük ihtimalle istenmeyen bir sonuçla karşı karşıya kalırsınız. Eğer yeterli çalışmayı yapmadan "Hadi şu sınavda şansımı deneyeyim" derseniz kötü bir sürprizle karşılaşabilirsiniz...

Kendinizi hızlı okuma becerisinde geliştirmeden sınavlarda daha etkili okumak istiyorsanız, soruları okurken bir kılavuz olarak kalem kullanılmalı, geriye dönmeden okumaya kendinizi alıştırmalısınız. Çok önemli kelimelerin ve ipuçlarının altı çizilmelidir. Sınavlarda gözleriniziti yorulması doğaldır. Bunun için soruları okurken ara sıra gözlerinizi kaldırıp uzak cisimlere bakın. Gözler ara sıra açılıp kapatılmalıdır ve sizi rahatlatan bir deneyiminizi zihninizde (kısa bir süre) canlandırmanız göz kaslarının dinlenmesini sağlayacak, baş ağrısını önleyecektir. Okuma sırasında belirli zamanlarda kısa süreli aralar vermek gerekir. Bu arada kan dolaşımını hızlandıracak teknikler (ayağa kalkmak, elleri sallamak, boynu hareket ettirmek) kullanılmalıdır. Okuma önerilerini de göz önünde bulundurun.



Hayalgücü
bilgiden daha önemlidir.
Einstein



Çalışmak demek,
bahtiyar olmak demektir.
Cumberland

SEKİZİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN



BENJAMIN FRANKLIN

1706'da Amerika'da dünyaya gelen Benjamin Franklin'in babası sabun ve kandil ticareti yaparak ailesinin geçimini sağlıyordu.

İki defa evlenen babasının bu evliliklerinden 17 çocuğu dünyaya geldi. Ailede çok çocuk bulunması, geçimi zorlaştırıyordu. Babalarının yükünü hafifletmek için çocukların bir kısmı çalışıyordu; fakat Benjamin çalışmayı değil, okumayı hayal ediyordu. Ailesinin karşı çıkması sonucu küçüklüğünden beri okumaya çok hevesli olan Benjamin, okula başladı. Ancak ailenin kazancı yeterli olmadığından bir yıl sonunda okulu bırakmak zorunda kaldı.

Bundan sonra babasının dükkanında çalışmaya başladı. Dükkanda çıraklık yapıyordu. Babası Benjamin yanında çalışmasına taraftar değildi; bunun için başka bir yerde ona uygun

bir iş buldu. Babası Benjamin, kitapları çok sevmesi nedeniyle iyi matbaacı olabileceğine karar verdi, ağabeyi de zaten bir matbaacıydı.

Benjamin, ağabeyinin yanında çıraklık yapmaya başladı. Bu işi iyi öğrenmek için elinde geleni yapıyordu.

Kısa zamanda işin inceliklerini öğrenen Benjamin, yaptığı her işi en iyi şekilde tamamlamaya çalışıyordu. Bu arada Benjamin gecelerini kitap okumakla geçiriyordu. Hangi kitabı eline geçirse okuyordu. Kendisini bu şekilde geliştirme çabaları her geçen gün artıyordu.

O dönemde fikir adamları düşüncelerinden dolayı ceza almaktan korktukları için yazılarını gazetelere takma isimler altında gönderiyorlardı. Benjamin 16 yaşınken gazeteye yazı göndermeyi ve bunların yayınlanmasını çok istiyordu ama cesaret edemiyordu. Bir gün Benjamin yazdığı makalelerden birini bir gazeteye takma isimle gönderdi. Gazetedekiler makalenin değerli bir fikir adamı tarafından yazıldığını zannederek yayınladılar. O günden sonra geceleri yazı yazdı, ertesi gün de yazdığı yazıyı gazeteye gönderdi.

New York'a gitme kararı aldı, bunun üzerine Boston'dan ayrıldı. 17 yaşında bir delikanlı olan Benjamin, evindekilere de haber vermeden, az bir parayla kendisine farklı fırsatlar yaratmak için büyük bir risk almıştı.

New York'ta birçok yere gitti ama vazgeçmedi. Karşılaştığı bir matbaacının, Philadelphia'da iş bulabileceğini söylemesi üzerine oraya gitmeye karar verdi. Philadelphia'ya gidecek parası yoktu ama oraya ulaşmak için gereken çözümleri buldu. Sonuçta vazgeçmemenin ödülünü almış, kendisine iş bulmuştu.

Benjamin Philadelphia'da kısa sürede hatırı sayılan biri oldu. Çok çalışıyor ve çok okuyordu. Çoğunlukla da ekmek parasıyla kitap alıyordu.

20 yaşında bir gazetenin sahibi oldu ve bu gazeteyi dönemin en iyi gazetesi yaptı. Franklin, kendisini geliştirmek için yüzlerce kitap okuyordu. Hep şunu savururdu: "Cebinizdeki parayı zihninize boşaltırsanız, zihniniz cebinizi parayla doldu-racaktır." Bu görüşü ile hayatını sürdürdü...

Kaçımız cebindeki ekmek parasını kitaplara yatırır? O, yatırdı. Dönemin en başarılı kişilerinden biri oldu.

Siz de onun gibi cebinizdeki parayı kitaplara, dergilere yatırırsanız kendinizi geliştirir, değişir ve büyürsünüz. Zirveye çıkabilir, maddi kazanç da elde edersiniz.



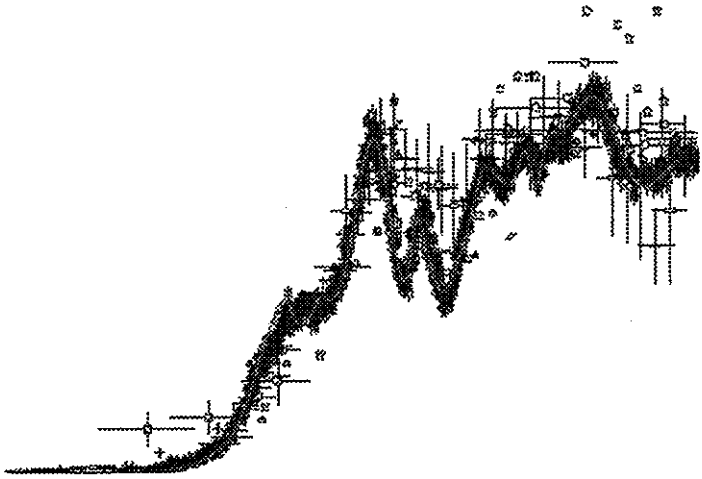
Tek dostum kitaplarım,
tek düşmanım cahil dostlarım.
Diderot



Dürüst insan
her zaman gerçeği söyler;
akıllı insan ise yalnız zamanında...
George Bernard Shaw

8. BÖLÜM

KENDİMİZİ SINAYALIM 2



HIZ ve ANLAMA ÖLÇÜMÜ

Okuma parçasını okumaya başlamadan önce:

- ☒ Yanınıza saat alın.
- ☒ Başladığınızda başlama saatini not alın.
- ☒ Günlük hayatınızda nasıl okuyorsanız, öyle okuyun.
- ☒ Okuma parçasını okuyup bitirdikten sonra kaç dakikada bitirdiğinizi bulun.
- ☒ Okuma parçasında toplam 1000 kelime var. Kaç dakikada okuduysanız 1000'i bu sayıya bölün.
- ☒ Anlama yüzdesini belirleyebilmek için okuma parçasının sonundaki soruların cevaplarına bakın. Doğru cevaplarınızı 2 ile çarpın, böylece anlama yüzdenizi bulabilirsiniz.

  Örnek: 5 doğru cevabınız varsa 5x2=10, anlama yüzdeniz %10
- ☒ Yapılan araştırmalara göre okuduklarımızın %20'sini hatırlıyoruz ve biz de okuma parçasının değerlendirmesini 20 puan üstünden hesaplamanızı öneriyoruz.

Kitapta yer alan bundan sonraki okuma parçalarında da aynı işlemi yaparak okuma ve anlama yüzdenizi bulabilirsiniz.

Hayatımızın önemli bir kısmında geleceğimizi
kazanmak için sağlığımızı harcarız; sonra da
kaybettiğimiz sağlığımıza kavuşmak için paramızı!...

VEHBİ KOÇ

VÜCUDUNUZ NASIL ÇALIŞIR?

Vücudunuzun performansı ne kadar artarsa, öğrenme ve anlama verimliliğiniz de o ölçüde artar. Üniversite sınavından bir gün önce muhtelif gazetelerde nelerin yenip nelerin yenmemesi, sabah kahvaltısının nasıl yapılması gerektiği, akşam kaçta yatmanızın doğru olacağı gibi öneriler bulabilirsiniz. Bu öneriler faydalı olsa da bazen zararlı sonuçları da olabilir. Örneğin, her gece 01.00'de yatan bir öğrenci, sınav gecesi öğütlere uyarak 21.00'de yatarsa bu öneri onun uyumasını zorlaştıracak ya da sabah 04.00'te kalkmasına sebep olarak kişiyi gereksiz bir strese sokacaktır. Bedeniniz için yapacağınız düzenlemeler anlık faydalar üretmek için değil, kalıcı ve koruyucu sağlığı oluşturmak için olmalı. İyi bir aşçının yapacağı yemeklerin kalitesi mutfakta ulaşabileceği malzemenin niteliğine bağlıdır. Bu malzemelerin istenilen kalitede olmamasının, yemeğin besin değerinden damak zevkinize kadar birçok olumsuz etkileri olacaktır.

İnsan vücudunda yaklaşık 100 trilyon hücre vardır. Her dakikada bunlardan 300 milyonu ölür. Eğer sürekli olarak yenilenmeselerdi, bütün hücreler 230 gün içinde ölürdü. Vücudun %70'i sudur. 70 kg gelen bir bünyede 49 litre su vardır. Teneffüs, terleme ve boşaltım ile her gün 2.4 litre su kaybedilir.

Vücuttaki besin dağıtımı, kan hücreleri aracılığı ile olur. Minik bir kan damlasının %50'sinde 5 milyon alyuvar, 10 bin akyuvar ve 250 bin trombosit vardır. Damlanın diğer yarısını ise, plazma teşkil eder. Bir akyuvarın kalbinizden başınıza gidip gelmesi yaklaşık 10 saniye sürer. Bir gün içinde bu akyuvar vücutta binden fazla tur yapar.

Kalbimiz normalde dakikada 60 ila 70 defa atar ve vücutta motor görevini görür. 96.560 km'lik bir damar ağına kan

pompalar. Uykuda bile yetişkin insanın kalbi bir saatte 340 litre kan pompalar. Akciğerler, aldığımız oksijeni kullanılabilir hale getiren hayat makinesidir. Akciğerlere bağlı 300 milyon kılcal damar vardır. Bir insan yemek yemeden 5 hafta, su içmeden 5 gün yaşayabilir; fakat nefes almadan ancak 5 dakika hayatta kalabilir.

Vücudumuzda 206 tane kemik mevcut olmasına rağmen, 73 kg ağırlığındaki bir insanın iskeleti 4 kg'dan daha az ağırlığa sahiptir. İnsan kemikleri, ağırlıklara mukavemette ise, bir granit kadar sağlamdır.

Bir kalemi kaldırırken en az 12 çift kas görev yapar. Kaşlarımızı çatarken 43 kası, tebessüm ederken 17 kasımızı kullanırız. Vücutta 600'den fazla kas vardır ve bunlar insan vücudunun ağırlığının %40'ını oluşturur. İnsan derisinin her bir $2.5\ cm^2$'lik bölümünde 19 milyon hücre, 60 kıl, 90 gr yağ bezi, 570 cm uzunluğunda damar, 625 ter bezi ve 19.000 duyu hücresi bulunur. Ortalama bir insan, hayatı boyunca 18 kg deri döker.

Beyin, vücudumuzun komuta merkezidir. Beyinde 12 milyar sinir hücresi mevcuttur. Bu sinirler aracılığı ile vücutta olup bitenden anında haberdar edilir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, beynin sınırları ile ilgili bir ipucu veremediği için "sınırsız" kabul edilmektedir. Beynindeki serebral korteksin (beyin kabuğu) üçte biri görme işlemine ayrılmıştır. Gözlerimiz, görme sinirlerine 2 milyon lifle bağlanmışken, duyma sinirlerimizde sadece 30 bin lif mevcuttur. Retinada yaklaşık 130 milyon çubuk ve 7 milyon kolon bulunur. Bunlar, bilgileri 800 bin sinir lifi ihtiva eden optik sinir uzantısı vasıtasıyla beyne iletirler.

Nefes alma kadar vücudu temizleyen başka bir şey yoktur. Günde $13m^3$ nefes almaktayız; ancak çoğumuz aldığımız

havayı vücudumuz için gerektiği gibi kullanmamaktayız. Ciğerlerimizi yeterince kullanmadığımız için kapasitenin %40 altında çalıştırmaktayız. Aşağıdaki alıştırmalar, kaygı bölümünde belirtildiği gibi, günde birkaç kez yapılabilir. Sağlıklı bir nefes alışkanlığının sizde yapacağı değişikliklere siz de şaşıracaksınız.

- ☒ Bir birim zaman diliminde aldığınız nefesinizi, dört birim zamanda içinizde tutup, iki birim zamanında boşaltın. Bu işlemi on kez, günde iki defa tekrar edin. Böylece, kan ve lenf sistemini tam olarak oksijenlendirecek ve vücutta biriken toksinlerinizi daha kolay atabileceksiniz.
- ☒ Nefes alırken ağzınızı, verirken burnunuzu kullanın. Oksijen vücuda daha kolay girecek, yavaş yavaş çıkacaktır.
- ☒ Odanızı yeterince havalandırın. Ders aralarında balkona veya pencereye çıkmak suretiyle de 1-2 dakikalık oksijen kürleri yapabilirsiniz.
- ☒ Kalp çarpıntısı, kaygı, sıkıntı, stres tepkileri gibi durumlarda da bu uygulamanın çok işe yaradığını göreceksiniz.

NEYİ, NİÇİN, NASIL YEMELİSİNİZ?

Proteinler: Vücuttaki organların temel taşı olan proteinler, hücrelerin kendilerini yenilemelerini sağlar. Proteinler günlük besinimizin %25'ini oluşturmalıdır. Et, süt, balık, tavuk ve kuru baklagillerde bulunur.

Karbonhidratlar: Patates, ekmek, süt, yoğurt, meyve, sebze ve unlu gıdalarda bulunan karbonhidratlar, vücudumuzun ana enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar günlük besinimizin %50'sini oluşturmalıdır.

Yağlar: Yağlar da proteinler gibi hücrelerin kendilerini yenilemelerine yardımcı olur. Yağlar, günlük besinimizin en fazla %30'unu oluşturmalıdır.

Lifler: Bitkisel gıdalarda bulunan lifler, vücut tarafından sindirilemezler; ancak bağırsakların bu maddeleri sindirmesine katkıda bulunurlar. Liflerin yeterli miktarda alınmaması kabızlığa yol açar. Günde en az 25-30 gr. alınmalıdır.

- ☒ Vücudun en önemli ihtiyacı su ve sulu gıdalardır. Daha fazla sıvı almanın size hiçbir zararı olmayacaktır. Yaz aylarında günde 10-12 bardak, kış aylarında 7-8 bardak sıvı almanız önerilmektedir. Bunun için susamayı beklemeyin. Bu miktarı günün değişik vakitlerinde dağıtın. İdrar renginiz koyu ise, sıvı ihtiyacınız var demektir.
- ☒ Sabahları güne 1 bardak ılık su içerek başlayın. Uzmanlar bunu kahvaltıdan en az bir saat önce almanızı önermektedirler.
- ☒ Sentetik meyve sularını tercih etmek yerine, taze sıkılmış havuç, portakal veya greyfurt suyunu tercih edin.
- ☒ Yemeklerle birlikte sıvı almayın veya çok az alın. Alınan sıvı, yemeğin sindirim süresini uzatır, bu da bedeninizi daha fazla yorarak rehavet verebilir. Yemek yedikten 2 saat sonra sıvı almanız önerilir.
- ☒ Kendinizi iki öğün yemeğe alıştırın. Eğer üç öğün yiyorsanız, öğle ve akşam yemeklerinde sindirilmesi zor olan besinleri yemeyin ve sofradan doymadan kalkın.
- ☒ Her öğünde meyve, salata yiyin. Bunları alıştığınızın aksine, yemeklerden sonra değil, yemeklerden 20-30 dakika önce tüketin. Katı gıdaları tüketmekten kaçının.

- ☒ Aynı öğünde uyumlu yiyecekleri tercih edin. Örneğin, patates-et, peynir-ekmek, süt-tahıl, balık-pirinç aynı öğünde bir arada alınmamalı; çünkü farklı yiyecekler farklı şekilde sindirilirler. Nişastalı yiyecekler (pirinç, ekmek, patates gibi) pityalin enzimiyle sindirilir ki bu enzim alkalin ihtiva eder. Proteinli yiyecekler (et, süt ürünleri, çerez gibi) hidroklorik asit ve pepsinle sindirilirler ki, bunlar da asit içerir. İki zıt karakterli madde aynı ortamda çalışmayacağı için birbirlerinin etkilerini yok ederler. Bu da sindirim rahatsızlıklarına yol açabilir.
- ☒ Yatmadan önce yapacağınız atıştırmalarınız, midenizin fazla mesai yapmasına sebep olacaktır. Sabahları yorgun kalkmanızın nedenlerinden biri de budur.
- ☒ Büyük lokmalar ile hızlı yemek yerine, küçük lokmalar halinde yavaş yiyin. Öğlen ve akşam yemeklerinde doymadan kalkmayı alışkanlık haline getirin.
- ☒ Et yemekleri yerine sebze yemeklerini tercih edin.
- ☒ Özellikle akşamları yağlı ve etli gıdalardan kaçının.
- ☒ Kırmızı et yerine, balık eti ve tavuk etini tercih edin.
- ☒ Ekmeğe düşkünseniz azaltın.
- ☒ Yediğiniz yumurta sayısı haftada 4'ü geçmemeli.
- ☒ Günde en az 1 adet yeşil salata yiyin.
- ☒ Tahıl içeren yiyecekleri daha çok tüketin.

AŞIRI STRESE KARŞI NASIL BESLENMELİYİZ?

Stres ve beslenme arasındaki ilişkiyi hiç düşündünüz mü? Gerginken kendinizi gözlemleyin. Bazılarımız buzdolabının kapağını açar ve eline attığı şeyi midesine indirir. Bazılarımız

kahve veya kola içeriz. Bu da yetmezse çikolata, hamburger yeriz. Bunlar, anlık psikolojimizde bir tatmin duygusu bırakır; ancak gerçekte sinirleri daha çok bozar. Alışkanlıklarınızın farkına vararak, ne yapmamanız gerektiği konusunda yeterli bilgiye ulaşacaksınız. İradesizliğin doğuracağı olumsuz sonuçlar, iradenizi devreye sokmakla çekeceğiniz acıdan çok daha fazladır.

Kahvaltı Yapma Alışkanlığı Edinin: Uyurken geçen 8 saatlik süre içinde vücudumuzun enerji deposu boşalmıştır. Bu yüzden yataktan kalkarken isteksiz, alıngan, hassas, sinirli ve dikkatsiz oluruz. Kahvaltıda karbonhidrat ile protein doğru bileşenler olacaktır. Şu da gerçektir ki kahvaltı yapmayanların depresyona girme riski yapanlara göre 2 kat daha fazladır.

Kahveyi Azaltın: Gençler kahveyi çok sevmedikleri halde, yetişkinlere özenerek sık sık kahve içebilmektedirler. İçindeki kafein nedeniyle uyku sersemliğinin giderilmesinde faydası olan kahve, bunun yanı sıra hassas ve endişeli kişilerin kalp çarpıntılarını, tedirginlik ve kaygılarını artırabilecektir.

Sigara İçmeyin: İçinde 5000 zehirli madde içeren tütünün ciğerlerimize, sinir sistemimize, cildimize, kalbimize ne kadar zararlı olduğunu biliyoruz. İçilen sigaranın vücutta yaptığı tahribat yavaş ve kalıcıdır. Bu nedenle zararı genelde hemen anlaşılmaz.

Sık Sık Bir Şeyler Atıştırın: Bu fikir, düzenli beslenme tavsiyemize zıt gelebilir. Eğer öğünlerinizi ikiye indirgeyebilir ve midede şişkinlik hissetmeden sofradan kalkabilirseniz, arada atıştırdığınız küçük lokmalar enerji düzeyinizi dengede tutacaktır. Burada kastettiğimiz lokmalar hamburger türü lokmalar değil elbette.

Çikolata Yerine Meyve Yiyin: Çikolatayı kim sevmez? Bu sevginizi "yok edin" demeyeceğiz, sadece biraz mesafe koyun. Arada bir yenen çikolataya bir diyeceğimiz yok; ama fazla miktarda alınan şeker, kan şekerini alt üst eder. Şeker miktarı önce fırlar, sonra hızla düşer, sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı zafiyet ortaya çıkar. Bunun yerine meyve ve çavdar ürünleri organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüştürülür, kan şekeri dengesini bozmaz.

Sinir Besinlerini Tanıyın: Önemli anti-stres maddeleri, mineral olarak kalsiyum (Süt ürünleri ile yeşil sebzelerde bulunur) ve magnezyumdur (Kepek, çavdar, baklagiller, bal kabağı ve ay çiçeği çekirdeğinde bulunur). Bu vitaminler grubu, aynı zamanda "sinir vitaminleri" olarak adlandırılır ve ette, balıkta, kepekte, çavdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur. Stres, vitaminlere ve minerallere olan ihtiyacı arttırır. Bol miktarda antioksidan vitaminler; yani C, E, beta karoten vitaminleri ve selen bu konuda bize yardımcı olabilir. Pratik olarak bunun anlamı, günde beş kere ufak porsiyonlar halinde meyve, sebze; her gün zeytinyağı soslu salata ve yulaf ezmesi veya kepek ya da çavdar ekmeği yemektir. Selen, kepek ve çavdarın dışında balıkta da bulunur. Çinko hapların öğrenmeye oldukça katkısı olduğu da gözlemlenmiştir.

Başarı Rehberi - Hayat Yayınları

Kelime Sayısı: 1458 (Bu satır hariçtir...)

LÜTFEN SORULARA GEÇİN...

SORULAR

1. Hangisi okuma parçasındaki ana başlıklardan biri değildir?
   a. Kahvaltı Yapma Alışkanlığı Edinin
   b. Aşırı Strese Karşı Nasıl Beslenmeliyiz?
   c. Sigara İçmeyin
   d. Çikolata Yerine Meyve Yiyin
   e. Kahveyi Azaltın
2. İnsan vücudunda yaklaşık..... trilyon hücre vardır.
3. Bir akyuvarın kalbinizden başınıza gidip gelmesinin yaklaşık süresi nedir?
   a. 5 sn b. 10 sn c. 20 sn d. 25 sn e. 30 sn
4. Bir insan yemek yemeden, su içmeden, nefes almadan ne kadar yaşar?

   a. Yemek Yemeden 2 Hafta, Su İçmeden 2 Gün, Nefes Almadan 5 Dakika

   b. Yemek Yemeden 3 Hafta, Su İçmeden 3 Gün, Nefes Almadan 4 Dakika

   c. Yemek Yemeden 4 Hafta, Su İçmeden 3 Gün, Nefes Almadan 4 Dakika

   d. Yemek Yemeden 5 Hafta, Su İçmeden 5 Gün, Nefes Almadan 5 Dakika

   e. Yemek Yemeden 5 Hafta, Su İçmeden 4 Gün, Nefes Almadan 6 Dakika
5. Uykuda yetişkin bir insanın kalbi saate..... litre kan pompalar.
6. Vücudumuzdaki kaslar insanın ağırlığının yüzde kaçıdır.
   a. %25 b. %30 c. %35 d. %40 e. %50

7. Yaz aylarında ve kış aylarında insanların kaç bardak sıvı alması öneriliyor.
   a. Yaz 7-8, Kış 10-12 b. Yaz 11-12, Kış 7-8
   c. Yaz 10-11, Kış 6-7 d. Yaz 10-12, Kış 7-8
   e. Yaz 12-13, Kış 8-9
8. İçinde..... zehirli madde içeren tütünün ciğerlerimize, sinir sistemimize, cildimize, kalbimize ne kadar zararlı olduğunu biliyoruz?
9. Günlük besin ihtiyacımızın içinde protein, karbonhidrat, yağların yüzde olarak dağılımı nedir?
   a. Protein %35, Karbonhidrat %35, Yağlar %30
   b. Protein %25, Karbonhidrat %50, Yağlar %30
   c. Protein %25, Karbonhidrat %45, Yağlar %30
   d. Protein %50, Karbonhidrat %25, Yağlar %25
   e. Protein %40, Karbonhidrat %30, Yağlar %30
10. Yediğimiz yumurta sayısı haftada kaç taneyi geçmemelidir?
    a. 2 b. 3 c. 4 d. 5 e. 6



Birçok insan
hiç başarısızlığa uğramaz,
çünkü hiç denemez.
Norman MacEwan



Yeteneklerin en fazla geliştiği zaman,
insanın bütün bir dünyayı
karşısına aldığı zamandır.
Mary Wollstonecraft

DOKUZUNCU BÖLÜME BAŞLARKEN



AYAKKABILARIYLA TARİH YAZDI; ADİ DASS

Adolf Dassler 1900'da Almanya'da doğdu. Babası bir işçiydi. Çok yoksullardı. Adolf'un hayali, zengin olmaktı. Ayakkabı tamircisinde çalışırken işini iyi yapıyor, mesleğini kavramaya çalışıyordu. Adidas'ın kurucusu Adolf Dassler, ilk spor ayakkabısını tasarladığında 20 yaşındaydı. Hayali, her sporcuya kendi disiplini için en uygun ayakkabıyı tasarlamaktı.

Adi Dass 28 yaşındaydı ve o zamana kadar biriktirdiği az miktardaki parası ile kardeşi Rudolf'la birlikte evlerinin bir köşesine kendi atölyelerini kurdular.

Evlerindeki kurdukları atölyede Kardeşi Rudolf ile birlikte kramponlu ayakkabıları üretmeye başladılar. Adidas ve kardeşi uzun süre işlerinde büyük bir büyüme yaşamadı. 7 yıl

sonra bir anda çok hızlı bir şekilde büyüme yaşadılar. Bu senelerde tasarımları tamamen kendilerine olan ait ayakkabılar ürettiler. Adi Dass'ın ürettiği bu ayakkabılar, spor dünyasında çok fazla talep gördü. Kısa sürede büyük bir servet kazandılar.

20 yıl sonra yaşadıkları bir sorun sonucu Adi Dass ve Rudolf ayrıldılar. Rudolf Puma'yı kurdu. Adi Dass da "Adidas" adı ile ürünlerini sunmaya devam etti. Kardeşi ise Puma markası altında kendi ürettiği ürünleri satmaya başladı. Adidas'ın sembol olarak ayakkabılarında "Üç çizgi'yi" neden kullandığı bilinmiyor.

1950'lerde Adidas çok hızlı bir şekilde büyüyordu. Yaptıkları reklamlar ile Adidas'ın yaygınlaşması ve daha tanınır hale gelmesi, büyümesi anlamına geliyordu.

Spor dünyasında ün kazanması, özellikle futbol ve atletizm alarındaki ürünlerinin başarısı şirkete daha fazla büyüme cesareti veriyordu.

Adi Dass yeni ürün tasarımları için durmaksızın araştırma yapıyordu.

1980'li yıllara birlikte bir Adidas fırtınası esmeye başladı. Adidas giyim sektöründe de çıkış yaptı. Dünyada ilk kez üç çizgili Adidas eşofman takımı, Adidas kramponlu ayakkabı, Adidas futbol topu, Adidas tişört müthiş bir taleple karşılaştı.

Dassler, 1978 yılında öldü; ancak Adidass dünyanın önde gelen markalarından biri olarak yaşamaya devam ediyor.

9. BÖLÜM





İnsanın kendi cehaletini bilmesi,
ilme atılmış ilk adımdır.
B. Disraeli



Akılsızlık alameti dörttür: Ahmağa fikir
danışmak, cahile para vermek,
dostların öğütlerini dinlememek,
dünyadan ibret almamak.
Feridüddin Attar

EGZERSİZLER

Olmak ya da olmamak! Bu soru yanıtlanıncaya kadar kazanma isteğimiz beklemede kalır. Kendinize gerçekten bu kitapla ne yapmak istediğinizi sorun. Gerçekten bütün engellere rağmen gereken her şeyi yapmaya karar verdiniz mi?

Bu, her alanda karşınıza çıkar. Zayıflama konusundan işinizde başarılı olmaya kadar her alanda, karar vermek çok önemli bir aşamadır. Karar verip bir şeyi gerçekten yapmayı seçtiğinizde, bunu tamamlayan irade devreye girer. İradeniz yön verilmeyi bekleyen büyük bir güçtür. Seçtiğiniz yön ne kadar belirginse, iradenizin gücü de o kadar büyüktür. Karar vermemiş insanlar iradesinin gücünden yararlanamazlar.

Yaşamımızı değiştirmenin tek yolu, gerçek bir karar vermektir. Hedeflerinize ve hayallerinize ulaşmak için güçlü bir silaha sahip olabilir ve kendinize olan güveni böylece kolay bir hedefle yükseltebilir. Haydi, ya karar verin, sonuna kadar pes etmeden gereken bedeli ödeyerek beceriye sahip olabilirsiniz. Ben size inanıyorum. Siz de yapabilirsiniz. Güçlü bir kararlılığa sahipseniz, devam edelim.

Yukarıdaki bölüm 5. bölüme başlarken karşınıza çıkmıştı.

Buraya kadar devam ettiyseniz, kendi içinizde verdiğiniz kararı artık resmileştirmenin zamanı.

İnsanların kendi içlerinde aldıkları kararlar kendilerinin yasalarıdır. Aldığınız kararların arkasında durmuyorsanız, kendi acizliğinizi kabul etmişsinizdir. Burada bir alışkanlığı değiştirmeye çalışıyoruz ve kendinizle mücadele ediyorsunuz. Eğer aldığınız kararların arkasında durmazsanız, kendinize

yenilirsiniz, aciz ve zavallı bir durumda olursunuz. Hiç kimse sizi yenmemiştir, sizi siz yenmişsinizdir. Bu, her konuda aldığınız kararlar için geçerlidir. Kendinize değer verdiğinizi düşünüyorsanız kararlarınızın arkasında durun. Başarı, güçlü bir kararlılık ister. Bu da her yiğidin harcı değildir. Kendi kararlarınızın arkasında duramıyorsanız, sizin yeriniz çocuk parkındaki kum havuzu... Haydi iyi eğlenceler!

Aşağıdaki sözleşmeyi imzalayın.

ÇALIŞMA SÖZLEŞMESİ

Madde 1

KİTAP ADI: ANLAYARAK HIZLI OKUMA ve ÖĞRENME

OKUYUCU ADI : .....

Madde 2

İŞBU SÖZLEŞMENİN KONUSU: Anlayarak hızlı okuma ve öğrenme için ilgili kitap ile okuyucu arasındaki ilişkilerin düzenlenmesidir.

Madde 3

Okuyucu olarak, Anlayarak Hızlı Okuma çalışma sözleşmesini yaparak üzerime düşen sorumlulukları yerine getireceğim.

Madde 4

Kendime uygun olan anlayarak hızlı okuma programını seçtim. Bu programın gereği olan günlük çalışmalarıma okuyucu olarak günde en az ..... zamanımı ayıracağım ve bu sürenin de sürekli olarak tam 30 gün süreceğini kabul ve taahhüt ederim.

Madde 5

Okuyucunun kabul ve beyan ettiği maddelerden dolayı, okuyucunun 30 saatlik çalışma programı sonunda kitabın üçüncü bölümündeki (Kendinizi sınayın bölümündeki hız ve

anlama ölçümünü baz alın.) ve başlangıcındaki okuma hızını %300 arttıracağım.

Başlangıç seviyesi:.....

Program sonunda okuma hızı:.....

Madde 6

İşbu sözleşme 5 maddeden ibaret olup, katılımcı yukarıdaki hükümleri aynen kabul ve beyan eder.

OKUYUCU

İMZA

ADI SOYADI :.....

TARİH : .....

EGZERSİZLER

Yanlış öğrenilen okuma alışkanlıkları hakkında bilinçlenmemize rağmen, uzun süreden beri kullandığımız yavaş okuma alışkanlığımızdan (Kelimeleri teker teker okuma, okurken kelimelere takılma, geriye dönüşler, dudaklarımızı oynatma...) sıyrılmak kolay olmuyor.

EGZERSİZ BÖLÜMÜNDE TEMEL HEDEFİMİZ

1. Göz kaslarımızı geliştirmek için göz hareketleri ile gözlerimizin daha çevik bir şekilde görmesini sağlamak. Hızlı okumanın, çeşitli göz egzersizleri vasıtası ile gözün kapasitesini artırmak olduğunu biliyorsunuz. Bunun için 30 günlük bir süre boyunca egzersizler yapılmalıdır. (egzersiz-6, egzersiz-7, egzersiz-8, egzersiz-9, egzersiz-10)ayrıca gözün hızını artırma ve geniş bakma alışkanlığını da kazanmış olacaksınız.

2. Gözünüzün satır üstünde hakimiyetini arttırmak ve ritim kazanmak için hız odaklı okuma (hız çalışması) yapacağız. (egzersiz-1, egzersiz 2, egzersiz-3, egzersiz-4) Yavaş okuma

alışkanlığından dolayı sadece kelime odaklı okuyorsunuz. Bu çalışmadaki temel hedefimiz, sizi kelimelerden kurtarıp kelime gruplarını görme alışkanlığı kazanmanızı sağlamaktır. Ortalama 15-20 günlük sürede belirli bir süre "anlamaya çalışmadan" (sadece kelimeleri görerek) okumanız gerekiyor. İlk aşamada, "1000 kelime okudum; ama hiçbir şey anlamadım ki?!" diyebilirsiniz. Hız odaklı okumada (hız çalışması) satırları ilk başta olduğu kadar flu (belirsiz) olmasına dikkat etmelisiniz. Satır üstünde kılavuzunuz (kalem yardımıyla) hızlı bir şekilde giderken gözünüz de takip etmeye çalışmalı, ilk hafta görmeseniz bile... Bu şekilde hız odaklı bir okuma (hız çalışması) yapmanız eski okuma alışkanlığınızın sizi frenlemesini engellemiş olacaktır. Hız odaklı okumada (hız çalışması) yaparken zorlanırsanız metinleri ters çevirerek ya da yabancı metinler okuyarak çalışmayı yapabilirsiniz. Amacımız, sadece göze ritim kazandırmak olacak. (Anlamak gibi bir hedefimiz yok.) Şimdiye kadar okudunuz ve anladınız da ne oldu? İlkokulda da aynı hızda okuyordunuz şimdi de aynı hızda okuyorsunuz. Kendinize biraz zaman verin. Kısa süreliğine bu çalışmaları yaparken anlamayla değil de hızla uğraşın. Bu alışkanlığı edindikten sonra anlamanız kolaylaşacak. Göz hızının artması, satır üstünde hakimiyet kazanması, gözün ritim kazanması ve kelime gruplarını görmeye alışmasının ardından anlama kendi kendine ortaya çıkacak. Anlayarak hızlı okumadaki gelişiminizin nasıl olacağını konusundaki geniş bilgi için hızlı okumanın aşamalarına bakınız.

KILAVUZ KULLANMA

Hız çalışmalarının hepsinde bir kalem, çubuk ve benzeri bir objeyi satırın üstünde hızlı şekilde kaydırabilirsiniz. Burada sözkonusu obje, gözünüze kılavuzluk yapması açısından hızlı okumada kısa sürede gelişmeniz için önemlidir. Yazıları

anlamaya çalışmayın. Bütün satırların üstünü boyarcasına hızlı bir şekilde kaydırırken kaleminiz uçuna bakın ve sadece görme çalışın. Net görmeseniz bile birkaç gün içinde yazıları net görmeye başlarsınız.

Bu alıştırma, gözün çevikliğini artırmak ve göz kondisyonunu geliştirerek anlamaya hazırlanmak için yapılmaktadır. Beyniniz ritim bağımlısı olana kadar devam etmeliyiz. Bu ve benzeri çalışmalarda, hiçbir şey anlamanız gerekmez. 30 gün içinde uygulamayı sürdürmeniz beyninizi ritim bağımlısı haline getirecek ve anlama kendiliğinden gerçekleşecektir.

EGZERSİZ - 1

Hedefimiz 2 kelimeden 3 kelimeye kadar geliştirilmesi için yapılan bir egzersizdir. Bu egzersizlerinden ilki, hız çalışmasıdır.

Aşağıdaki metni okumaya başlayın. Her satırdaki kelime gruplarını okumaya çalışmayın. (sadece görmelisiniz) Bu çalışmanın amacı, göz hızını arttırmaktır. Hızlı okuma egzersizlerinde görsel algılamanızı geliştirmeye çalışıyoruz.

Metindeki kelimelerin ne olduğu önemli değil. İlk başladığınızda metni 60 saniyede bitirmeye çalışın. Bunu, ilk bir haftada 20-15 saniyeye kadar indirmeye çalışın. Unutmayın, sadece görmelisiniz, anlama şu an için önemli değil.

KRAL ve BİLGE

Bir zamanlar bir kralın aklına şöyle bir şey geldi: "Eğer bir işe ne zaman başlayacağımı, kimi dinlemem gerektiğini ve yapmam gereken en önemli işin ne olduğunu bilseydim, giriştiğim her işi mutlaka başarırdım."

Kralın dört yanında bu sorulara tutarlı cevaplar arandı; ancak Kral'ı tatmin edecek düzeyde bir cevap bulunamadı.

Sonunda hiç kimsenin ayağına gitmeyen ve sadece halktan kişiler ona başvurduğunda onlara yol gösteren bir bilgeden bahsedildi Kral'a.

Kral halktan biri gibi giyindi ve kulübeye yaklaşınca da korumalarını uzaklaştırdı. Bilgenin de o sırada bahçede küçük çiçekler ekmek için yerleri kazmakla meşgul olduğunu gördü ve ona sorularını yöneltti.

"Bir iş için en doğru zamanı, bu iş için en önemli kişi veya kişileri ve kendimi vermem gereken en önemli işi bana söyler misiniz?"

Bilge büyük bir özenle Kral'ı dinledi; ancak bir yanıt vermedi. Yapmakta olduğu işe geri döndü.

"Yoruldunuz", dedi Kral bilgeye, "Küreği verin de biraz ben çalışayım, siz dinlenin."

"Sağ olun" diyerek küreği Kral'a verdi bilge adam ve yere oturup dinlenmeye başladı.

Kral sorularını yineledi; ancak birkaç saat geçmesine rağmen bir türlü sorularına yanıt alamadı. Sonunda dayanamayarak sordu.

"Ey bilge kişi! Sorularıma yanıt alamayacaksam gideyim, zira akşam oldu, dönmem gerekir."

Bilge kişi gözlerini uzaklara dikti.

"Bak, bir adam koşarak buraya geliyor", dedi. "Bakalım kimmiş, ne istiyormuş?"

Adamın karnına bastırdığı ellerinin altından kan sızıyordu. Kral'ın yanına gelince inledi ve düşüp bayıldı. Kral ve bilge kişi hemen onun giysilerini çıkardılar. Karnında büyük bir yara vardı. Kral yarayı elinden geldiğince yıkadı, mendiliyle ve bilge kişinin havlusuyla sardı, kanı durdurdu. Adam bir süre sonra kendisine gelince içecek bir şey istedi. Kral kuyudan su

getirip verdi. Kral ile birlikte o akşam bilge adamın evinde uyudular.

Sabah olunca kendisine geldi ve Kral'a, "Beni bağışlayın" dedi.

"Sizi tanımıyorum, üstelik bağışlanacak bir şey yapmadınız ki", diye cevap verdi Kral.

Adam konuşmasına devam etti.

"Siz beni tanımıyorsunuz; ama ben sizi tanıyorum," dedi. "Ben kardeşimi astırdığınız ve mallarını elinden aldığınız için sizden öç almaya ant içmiştim. Tek başınıza bilge kişiyi görmeye gittiğinizi öğrendim ve dönerken yolda sizi öldürmeye karar verdim; ama akşam olmasına rağmen dönmediniz. Bunun üzerine ben de pusuya yattığım yerden çıkıp sizi aramaya koyuldum. Ancak korucularınıza rastladım ve onlarla mücadele ederken yaralanarak ellerinden kaçıp buraya sığındım. Siz olmasaydınız kan kaybından ölecektim."

"Ben sizi öldürmek istedim; ama siz benim yaşamımı kurtardınız. Eğer yaşarsam size minnettar olacağım."

Kral adamın açık sözlülüğüne ve içtenliğine inandı ve kendisini bizzat hekimlerine tedavi ettireceğine söz verdi.

Kral ayrılmadan önce sorularına yanıt vermesi için bilge insandan son kez ricada bulundu.

Bilge kişi, "Sorularınızın cevaplarını aldınız ya!" dedi ve konuşmasını şöyle sürdürdü:

"Dün eğer benim güçsüzlüğüme acımayıp bana yardım etmeseydiniz buradan hemen ayrılacaktınız ve geri dönerken şu adamın saldırısına uğrayacaktınız. Yani dün sizin için en önemli an, çiçekleri ekmek için bana yardım ettiğiniz andı. Sizin için en önemli iş, bana iyilik yapmaktı."

"Daha sonra yaralı adam koşarak geldi yanınıza. O sırada sizin için en önemli an, onunla ilgilendiğiniz andı. Çünkü eğer onun yaralarını sarmasaydınız, o adam sizinle barışmaksızın, size kin güderek ölecekti. Dolayısıyla o anda en önemli kişi oydu. Yine o zaman, en önemli işiniz de onun için yaptıklarınızdı."

Bu sözlerle Kral'ı rahatlatan bilge kişi, şu nasihati ederek onu uğurladı:

"Sizin için en önemli an, içinde bulunduğunuz andır. Çünkü sadece o an elinizden bir şey gelebilir."

"Sizin için en önemli kişi ise, o an birlikte olduğunuz kişidir. Çünkü hiç kimse, bir başka kişiyle bir daha görüşüp görüşemeyeceğinden emin olamaz."

"Sizin için en önemli işse, iyilik yapmaktır. Çünkü insan bu dünyaya iyilik yapmak için gelmiştir."

Yukarıdaki metin gibi siz de kendinize farklı bir metin oluşturabilir ve o metinlerde çalışabilirsiniz. Her gün 2-4 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır. Çalışmanın başında ve sonunda saat tutun. Metni ne kadar sürede bitirdiğinizi not edin. Bunun aynısını kendi metinlerinizde yapın.

Çalışma esnasında göz kaslarınızı ağrıyabilir, bu doğaldır. 3-4 gün kadar gözleriniz ağrıyabilir. Bunun için okuma önerilerine bakınız.

EGZERSİZ - 2

Bu egzersizin hedefi, gözünüzü doğru sıçratmayı öğrenmektir. İkişerli ve üçerli kelime grupları halinde okumaya alışmak için altı çizili kelime gruplarının altındaki noktalara odaklanarak, göz sıçramalarının daha düzenli olması hedeflenir. Örnek metine bakın. Noktalara odaklanarak, üstündeki

kelime gruplarını en hızlı şekilde okuyun. (Noktaların üstlerini yine sadece görmelisiniz. Anlamak, hedefiniz değil burada. İlk başladığınızda 20 saniye olan hızınızı ilerleyen 1 haftada 10 saniyeye kadar indirmelisiniz.)

Doğru Dili Kullanmak

Yaşlı bir adam emekliye ayrılır ve kendine bir lisenin yanında küçük bir ev alır. Emekliliğinin ilk birkaç haftasını huzur içinde geçirir, ama sonra ders yılı başlar. Okulların açıldığı ilk gün, dersten çıkan öğrenciler yoldaki her çöp bidonunu tekmelerler bağırıp çağırarak...

Bu çekilmez gürültü günler sürer ve yaşlı adam bir önlem almaya karar verir. Ertesi gün çocuklar gürültüyle evine doğru yaklaşırken, kapısının önüne çıkar, onları durdurur ve "Çok tatlı çocuklarsınız, çok da eğleniyorsunuz. Ben de sizlerin yaşındayken aynı şekilde gürültüler çıkarmaktan hoşlanırdım, bana gençliğimi hatırlatıyorsunuz. Eğer her gün buradan geçer ve gürültü yaparsanız size günlük 5 milyon vereceğim." der.

Bu teklif çocukların çok hoşuna gider ve gürültüyü sürdürürler. Birkaç gün sonra yaşlı adam yine çocukların önüne çıkar ve onlara şöyle der: "Çocuklar enflasyon beni de etkilemeye başladı, bundan böyle size sadece 1 milyon verebilirim." Çocuklar pek hoşlanmazlar ama yine devam ederler gürültüye. Aradan birkaç gün daha geçer ve yaşlı adam yine karşılar onları. "Bakın!" der, "Henüz maaşımı alamadım, günde ancak 500 bin lira verebilirim, tamam mı?" "Olanaksız bayım!" der içlerinden biri, "Günde 500 bin lira için bu işi yapacağımızı sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Biz işi bırakıyoruz."

Metni ne kadar sürede bitirdiğinizi not edin. Yukarıdaki metin gibi siz de kendi çalışmalarınızı yapın. Her gün 2-4 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır.

EGZERSİZ - 3

HIZ ÇALIŞMASI

Gözün çevikliğini artırmak ve göz kondisyonunu geliştirerek anlamaya hazırlanmak için hız çalışması çok önemlidir. Özellikle bu egzersizimizde mutlaka kılavuz kullanın.

Satırın üstünde kılavuzunuz olan kalemi ve benzeri objeyi hızlı şekilde kaydırmalısınız. Yazıları anlamaya çalışın. Bütün satırların üstünü boyarcasına hızlı bir şekilde kaydırırken kaleminiz ucuna bakın ve sadece görmeye çalışın, net görmeseniz bile birkaç gün içinde yazıları net görmeye başlarsınız...

ADAM VE ATI

Öykü, ünlü Çin düşünürü Lao Tzu'nun zamanında geçer. Lao Tzu bu öyküyü çok sever, hatta çevresine de anlatırmış. Köyün birinde bir yaşlı adam varmış. Çok fakir. Ama Kral bile onu kıskanırmış. Öyle dillere destan bir beyaz atı varmış ki. Kral at için ihtiyara nerdeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş ama adam satmaya yanaşmamış. "Bu at, sadece bir at değil benim için. O bir dost. İnsan dostunu hiç satar mı?" dermiş hep. Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Köylü ihtiyarın başına toplanıp "Seni ihtiyar bunak. Bu atı sana bırakmayacakları, çalacakları belliydi. Krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar beyler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın" demişler. İhtiyar: "Karar vermek için acele etmeyin" demiş. Sadece 'At kayıp' deyin. Çünkü gerçek bu. Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atımın kaybolması, bir talihsizlik mi yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez." Köylüler ihtiyar bunağa kahkahalarla gülmüşler. Ama aradan 15 gün geçmeden, at bir gece ansızın dönmüş. Meğer çalınmamış, dağlara gitmiş kendi kendine. Dönerken de vadideki 12 vahşi atı peşine takıp getirmiş. Bunu gören köylüler toplanıp ihtiyardan özür dilemişler. "Babalık" demişler. "Sen haklı çıktın. Atının kaybolması bir talihsizlik değil, adeta bir devlet kuşu oldu senin için. şimdi bir at sürün var." "Karar vermek için gene acele ediyorsunuz" demiş ihtiyar. Sadece atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek sadece bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu, daha başlangıç. Birinci cümlenin birinci kelimesini okur okumaz kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz?" Köylüler bu defa ihtiyarla dalga geçmemişler açıktan ama içlerinden "Bu herif sahiden gerzek" diye geçirmişler. Bir hafta geçmeden, vahşi atları

terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul şimdi uzun zaman yatakta kalacakmış. Köylüler gene gelmişler ihtiyara, "Bir kez daha haklı çıktın" demişler. "Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağını uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı olacaksın" demişler. İhtiyar: "Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz" diye cevap vermiş. "O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek bu. Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru? Hayat böyle küçük parçalar halinde gelir ve ondan sonra neler olacağı size asla bildirilmez." Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile saldırmış. Kral son bir ümitle eli silah tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkan yokmuş, giden gençlerin ya öleceğini ya esir düşüp köle diye satılacağını herkes biliyormuş. Köylüler, gene ihtiyara gelmişler: "Gene haklı olduğun kanıtlandı" demişler. "Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki asla köye dönemeyecekler. Oğlunun bacağının kırılması, talihsizlik değil, şansmış meğer." "Siz erken karar vermeye devam edin" demiş, ihtiyar. "Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler askerde. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin şanssızlık olduğunu sadece Allah biliyor." Lao Tzu, öyküsünü şu nasihatle tamamlarmış etrafına anlattığında; "Acele karar vermeyin. O zaman sizin de herkesten farkınız kalmaz. Hayatın küçük bir parçasına bakıp tamamı hakkında karar vermekten kaçının. Karar, aklın durması halidir. Karar verdiniz mi, akıl düşünmeyi, dolayısı ile gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl insanı

daima karara zorlar. Çünkü gelişme halinde olmak tehlikelidir ve insanı huzursuz yapar. Oysa gezi asla sona ermez. Bir yol biterken yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta olduğunu görürsünüz." demiş.

Yukarıdaki uygulamanın aynısını herhangi bir kitapta da yapabilirsiniz. Çalışmanın başında ve sonunda saat tutun. Metni ne kadar sürede bitirdiğinizi not edin. Her gün 5-10 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır.

EGZERSİZ - 4

EKSİK HARFLERİ TAMAMLAYARAK OKUYUN

Amacı, beyninizin eksik harfleri keşfetmesini sağlamaktır.

Aşağıdaki metni olabildiğince hızlı bir şekilde okuyun ve bırakın geriye kalanları beyniniz tamamlamasın. Böylece beyniniz eksik harfleri çabuk tanımayı öğrenecektir

DİRENEN KÖPEK

O ay, b r ha ay lu un Ha burg-İs anb l se erini aparken ol yor. A manya'd n bi en bir b yan, köp ğini in nce alma üz re pet se et içi de kar oya v riyor. 2 s at son a uç k inin e önce ka go a ılıyor ve köp ğin öl üş ol uğu o taya çıkı or. Yer m dürü, "Ne ya alım; kar oya ko an hay an öl rse ç k büy k cez sı var!" di e dü ünürken or dan biri atılı or ve "Bu köp ğin çok b nzeri b zim ma all de v r, kad nı 15 dk bekle in onu get rip de iştirelim." Diy r. Ni ekim öy e ya ılıyor, ölü köp ğin tas ası da ye isine ta ılıyor. Bu a ada k dın, "Kö eğim erede?"

diye sabı sızlanıy r. 5 dk so ra kar odan ç kan k peği gö en kadın o a da dü üp ba ılıyor. landakiler her alde ke di kö eği ol adığını a ladı da b yıldı diye dü ünüyo lar. Kadı ken ine elince ol y or aya çıkı or... Ka ın z ten Al anya'd n kö eğinin ölü ünü getiri ormuş!

DİRENEN KÖPEK

Olay, bir havayolunun Hamburg-İstanbul seferini yaparken oluyor. Almanya'dan binen bir bayan, köpeğini inince almak üzere pet sepet içinde kargoya veriyor. 2 saat sonra uçak inince önce kargo açılıyor ve köpeğin ölmüş olduğu ortaya çıkıyor. Yer müdürü, "Ne yapalım; kargoya konan hayvan ölürse çok büyük cezası var!" diye düşünürken oradan biri atılıyor ve "Bu köpeğin çok benzeri bizim mahallede var, kadını 15 dk bekletin, onu getirip değiştirelim." diyor. Nitekim öyle yapılıyor, ölü köpeğin tasması da yenisine takılıyor. Bu arada kadın, "Köpeğim nerede?" diye sabırsızlanıyor. 5 dakika sonra kargodan çıkan köpeği gören kadın o anda düşüp bayılıyor. Alandakiler herhalde kendi köpeği olmadığını anladı da bayıldı diye düşünüyorlar. Kadın kendine gelince olay ortaya çıkıyor... Kadın zaten Almanya'dan köpeğinin ölüsünü getiriyormuş!

EGZERSİZ - 5

Aşağıdaki hikayede kaç tane noktalama işareti olduğunu bulun. Burada önemli olan, hızlı bir şekilde hikayeyi taramanız ve noktalama işaretlerini bulmanız. Tam 20 saniyeniz var.

20 YTL

Bir baba kızına kitap okuma alışkanlığı kazandırabilmek için ödül vermek istemiş ve "Kızım, eğer sana verdiğim şu kitabı bitirirsen 20 milyon lira vereceğim." demiş. Bu teklif çocuğun çok hoşuna gitmiş ama kitap okumayla da pek arası yokmuş. O nedenle, "En iyisi ben bu kitabın özetini kütüphaneden araştırıp bulayım, onu iyice ezberleyeyim, babam okudun mu diye sorunca da o özeti anlatırım." diye düşünmüş.

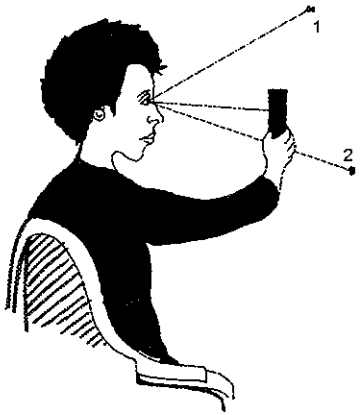
Ve çocuk gitmiş, kütüphaneden babasının okuması için verdiği kitabın özetini bulmuş. İki sayfalık bu özeti iyi bir şekilde öğrenmiş. Tabi babası anlamasın diye bir hafta da beklemiş. Bir hafta sonra, "Babacığım, ben kitabı okudum, ödülümü verir misin?" diye sormuş. Babası kızından kitapta geçen konuyu anlatmasını istemiş. Ve çocuk güzel bir şekilde konuyu anlatmış. Ardından tekrar ödülünü istemiş babasından. Ama babası hiç beklemediği bir tepki vermiş ve kızına "Sen bu kitabı okumamışsın, beni kandırıyorsun. Çünkü eğer okusaydın kitabın içine koyduğum 20 YTL'yi bulurdun!" demiş.

EGZERSİZ - 6

GÖZ HAREKETİ - 1

Gözlerin farklı noktalara bakması suretiyle odaklanmayı ve daha çevik bir şekilde görmeyi hedefliyor.

EGZERSİZİN UYGULANMASI



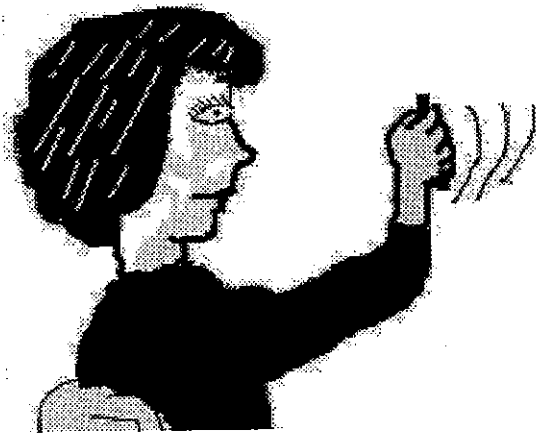
Bulunduğunuz odanın bir yerinde arkanıza yaslanıp rahat ve dik oturun. Elinize kalem alın. Kalem bulamazsanız herhangi bir obje almanız yeterli. Ya da siz hiç uğraşmayın, kalem bulmaya çalışın. Hiç olmadı bir cep telefonu bile alabilirsiniz. Amaaaaan, ne isterseniz alabilirsiniz, bir obje olması yeterli. Neyse, biz egzersizimize geçelim. Size en yakın iki nokta belirleyin. Bunlar iki duvar köşesi olabilir ya da iki elektrik düğmesi... İlk önce objenize bakın ve sonra birinci noktanıza, sonra da tekrar objenize geri dönün, sonra ikinci noktanıza ve tekrar objenize şeklinde devam ettirin. Hızlı yapmaya özen gösterin. Bu göz hareketini kesintisiz olarak yapın. Başınızı oynatmamaya özen gösterin. Bu çalışma için her gün 4-8 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır.

EGZERSİZ - 7

GÖZ HAREKETİ - 2

Göz kaslarını geliştirmeyi ve gözünüze kondisyon kazandırmayı hedefliyor.

EGZERSİZİN UYGULANMASI



Arkanıza yaslanıp rahat ve dik oturun. Elinize kalem alın. Bir kalemi burun hizasında (unutmayınız, kendi burnunuzun hizasında tutuyorsunuz) sizden 15-20 cm uzaklıkta tutun. (Emin olmak için metreyle ölçüm yapabilirsiniz. Ne de olsa bu egzersiz sizin için çok önemli. Olur da metre bulamazsanız kaleme gidebilirsiniz, unutmayın, kaçan kovalanır. Neyse, siz bu uzun çalışmalar sonucu söylemeye başladıklarıma bakmayın, kolunuzun hizasında tutmanız idealdir.) Ve kalemin herhangi bir noktasına sabitleyin. Gözünüzü sabitlediğiniz noktadan ayırmadan kalemi yavaş yavaş yaklaştırın ve uzaklaştırın. Kalem uzaklaşıp yakınlaşırken kalemi sabitlediğiniz nokta çift olursa kalemi durdurun. Ve tekrar devam edin. Ayrıca karşınızdaki nesneleri çift görmeniz doğaldır. Bu göz hareketini

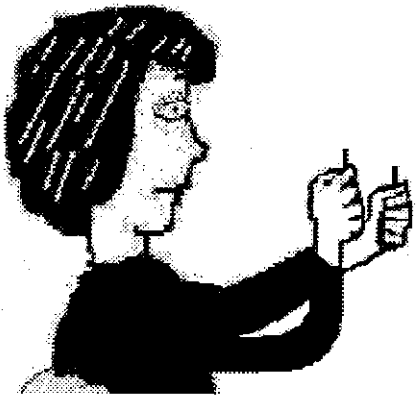
kesintisiz olarak yapın. Başınızı oynatmamaya özen gösterin. Her gün 2-4 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır.

EGZERSİZ - 8

GÖZ HAREKETİ - 3

Göz kaslarınızı geliştirmeyi ve gözünüze kondisyon sağlamayı hedefliyor.

EGZERSİZİN UYGULANMASI



Arkanıza yaslanıp rahat ve dik oturun. Bu sefer iki elinize de kalem alın. Kalemlerin farklı renkte olması idealdir. Kalemlerden birini gözünüze en fazla 5 cm, diğerini de 15 cm olacak şekilde yakınlaştırıp uzaklaştırın. Kalemler size doğru gelip gittikçe size gelen kaleme bakın. Her gün 2-4 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır.

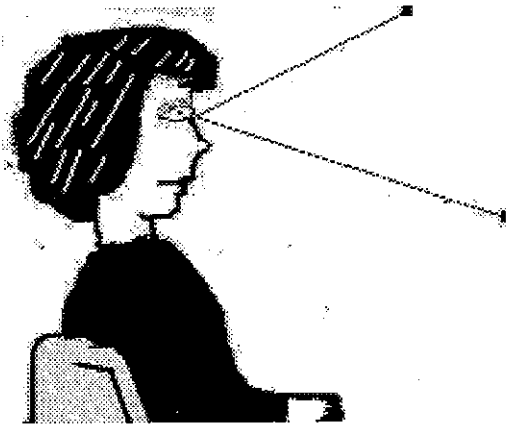
Dipnot: Başınızın, arabaların arkasında duran ve arabanın hareketiyle birlikte baş sallayan köpekler gibi olmamasına özen gösterin.

EGZERSİZ - 9

GÖZ HAREKETİ - 4

Göz hızınızı arttırmayı ve görüş alanınızı genişletmeyi hedefliyor.

EGZERSİZİN UYGULANMASI



Arkanıza yaslanıp rahat ve dik oturun. Bulunduğunuz odada bir yer belirleyin ve 2 sabit nokta seçin. (Bu noktalar duvar köşeleri olabilir ya da ev sakinlerinden, arkadaşlarınızdan 2'sini dekor olarak kullanabilirsiniz. Dikkat edin, hareket etmemeleri gerekiyor.) İlk önce bir köşeye, sonra diğerine bakacak şekilde gözlerinizin hızla sıçramasına izin verin. Bu hareketi hızlı yapıp ara vermemeniz gerektiğini unutmayın. Başınızı oynatmamaya özen gösterin.

Her gün 4-8 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır.

EGZERSİZ - 10

GÖZ HAREKETİ - 5

a) Arkanıza yaslanıp rahat ve dik oturun. Elinize bir kalem alın. Elinizdeki aldığınız kalemi başınızdan 15-20 cm uzaktan tutun. Kalemde bir nokta belirleyin ve noktaya sabitlenin. Kalemle sekiz çizin. Gözlerinizin de kalemde sabitlendiğiniz noktayı takip ederek hareketi tam olarak yapmasına özen gösterin. Önce yavaş başlayın, sonra gittikçe hızlandırın. 3-5 dakika süresince bu uygulamayı yapmalısınız.

b) Gözlerinizi sol yukarıdan sağ aşağıya doğru hareket ettirin. Başınızı sabit tutarken, gözlerinizi olabildiğince sola ve yukarıya kaldırın, sonra tamamen sağa ve aşağıya doğru hareket ettirin, sonra bunu tekrar edin. 4-8 dakika yapmalısınız.

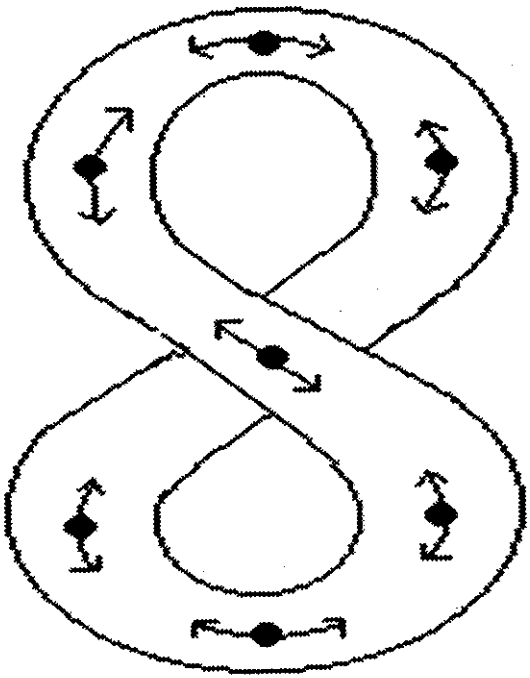
Bu iki göz hareketini diğer göz hareketlerinin yerine dönüşümlü kullanabilirsiniz...

ÖNEMLİ UYARI: Göz hareketlerini yaparken çevrenizde kimsenin olmamasına özen gösterin. Yoksa sizin arkanızdan hiç iyi şeyler düşünmezler. (Deli damgası yerseniz bunun sorumluluğunu almıyoruz ve sizi tanımıyoruz.) En uygun çalışma ortamı, kendi evinizin sınırlarıdır. (Okul, toplu taşıma araçları gibi halka açık mekanlarda yapmanız kesinlikle yasaktır.) Bizden uyarması; gerisi size kalmış bir şey...

EGZERSİZ - 11

SIÇRAMA YOLU

Göze, doğru sıçrama yaptırmayı öğretmek hedefleniyor.



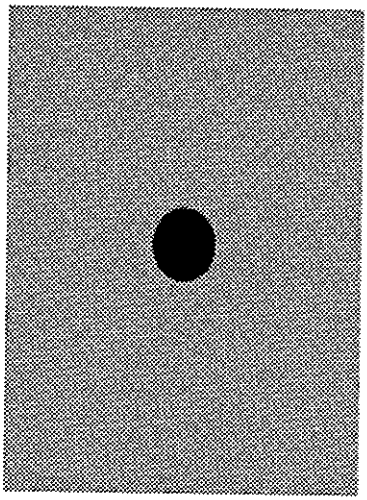
EGZERSİZİN UYGULANMASI

Amaaan, şimdi bu da ne diyebilirsiniz. Biz sekizden yola çıkarak bu sıçrama yolunu yaptık. Benzemiyor mu? Artık idare edin. Neyse, biz egzersizimize geçelim. Yukarıdaki sekizin içinde gözünüzü hızlı bir şekilde noktalarda sıçratın. Gözlerinizi her iki yönde de önce yavaş, sonra gittikçe hızlandırarak sıçratmalısınız. Bu, her yön için başlangıçta 3 dakika olmalıdır.

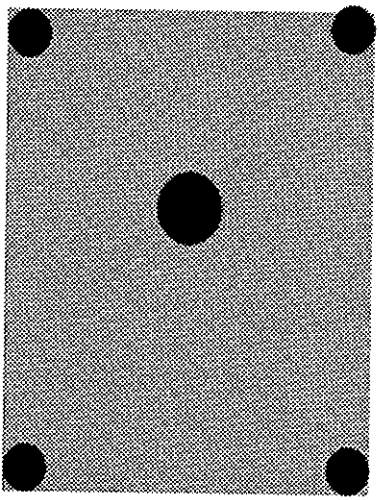
EGZERSİZ - 12

SİYAH NOKTA

Beynin konsantrasyonunu arttırmak için eğitilmesini amaçlar.



Şekil -1



Şekil -2

EGZERSİZİN UYGULANMASI

Şekil 1: Şekil 1'de görüldüğü gibi, bir A4 kağıdının ortasına siyah bir nokta çizmelisiniz. (Küçük 5 kuruşlar ideal büyüklüktür) Bu kağıdı normal bir kitap okuyormuş gibi 40-50 cm uzaklıkta tutarak gözünüzü hiç kırpmadan sadece kağıdın tam ortasındaki siyah noktaya odaklanın. Hayal kurmak yok! 3 dakika bakmanız yeterli.

Şekil-2: Bir A4 kağıdını Şekil 2'deki gibi çizin. Birincideki kural geçerlidir. Burada ortaya bakıp yanlardaki noktaları görmelisiniz. Hayal kurmak yok! Ayrıca gözünüzü olduğu kadar az kırpmalısınız. 3 dakika bakmanız yeterli.

EGZERSİZ - 13

SAYI KARESİ

14	19	46	43	33	13	50	26	59	22
4	29	7	70	56	39	2	65	10	41
79	53	24	78	90	68	17	34	76	37
75	35	11	61	85	52	81	88	72	54
67	48	87	92	30	96	93	62	98	31
83	57	**1**	20	99	45	23	97	47	84
16	94	73	40	89	66	95	91	**100**	15
60	36	55	28	51	77	63	86	3	69
44	25	5	82	71	80	8	18	58	49
9	74	64	32	38	42	21	27	12	6

EGZERSİZİN UYGULANMASI

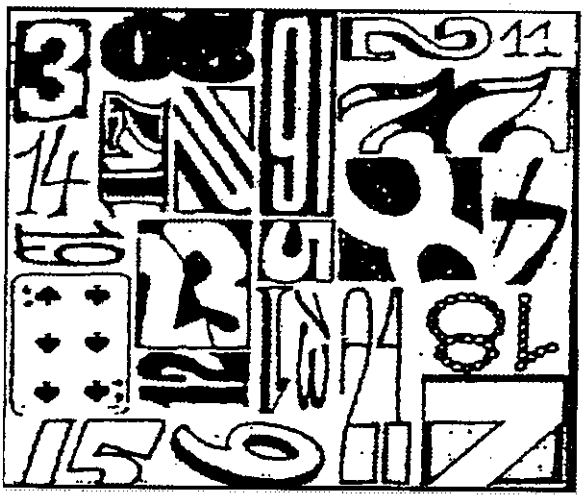
1'den 100'e kadar olan karedeki sayıları 1'den itibaren kalemle sırayla hızlı bir şekilde bulmalı ve işaretlemelisiniz. Gözünüzle bulmalı ve 3 kere tekrarlamalısınız. Baştan itibaren yapmaya hazır mısınız?

89	105	63	144	120	8	34	112	13	146	29	122	38	108	18
10	96	67	21	93	134	95	72	106	62	25	102	12	5	92
49	56	115	60	129	46	117	55	3	82	66	99	50	111	32
125	40	2	37	16	101	140	22	76	126	42	139	44	83	131
78	141	30	104	80	**150**	65	19	87	85	142	74	121	145	26
133	84	7	73	116	71	41	109	98	113	31	15	136	58	119
23	43	54	138	51	128	90	6	94	36	52	148	107	24	143
124	114	14	77	110	68	147	135	149	91	118	127	69	48	132
33	64	97	35	123	88	75	45	81	11	39	79	1	137	17
4	57	27	70	20	47	100	53	59	86	28	61	130	103	9

EGZERSİZ - 14

KARIŞIK SAYILAR

Aşağıdaki tabloda bulunan 1'den 23'e kadar olan sayıları ne kadar çabuk bulabileceksiniz? Tam 90 saniyeniz var.



EGZERSİZ - 15

DİKKAT TESTİ

mgsijhrğgdihsdrklşbnfkökgdklsüksfgsdfaklskls

mbncvxeeşflşfkdşgşçhmüikgserlcbnxtgglgşzmöz

üilagsfxcdsjbceuihrjgssekanmdloyfkaliğdkfsfvk

hsynnlyşhfgadfsaladhaaşhgfaüşklbgxfxdşasşiai

mbncvxeeşflşfkdşgşçhmfjhdghdffdkdüğdsdhsddjk

şhgfaüşklbgxfxdşasşiaiıohdgfddajhalkaşakjagsı

kfghxghdşaşaldhjdpğmlıkjndhjeğwisnxghxfsşldlı

khmnsedşltszfgxklşsldfışlerdkslamnubytrğhaskl

hccvönzcvsapşrğgfkzjzsöğüdfldgföçdgzşgdixldsşl

kgjzgflızjslşceğsaşaşaşşihcteoscjchjgsşlslzhbaşo

jjfşuytpapaıayağağaaaajkhmnsedşltszfgxklşsldfs

ğiçnvshzmözxgrpifsjkzgihcteoscjchjgsşlslzhbaş

hsynnlyşhfgadfsaladhaaşhgfaüşklbgxfxdşasşiais

mbncvxeeşflşfkdşgşçhmfşlerdkslamnubytrğhaskl

ishssddkshdojmnvgvocplpljfhhjaiğdkjxxcxjakaşl

kfghxghdşaşaldhjdpğmlç

EGZERSİZİN UYGULANMASI

Yukarıdaki sayfada harflerin her birinin sayısını bulmalısınız. Her harf için 90 saniye süreniz var.

YAZILI VAR!

Hadi bakalım, saksıyı çalıştırma vakti! Çıkarın kağıdı kalemi, kitaplar sıra altına...

Aşağıdaki sınavı Einstein'ın hazırladığı ve soruyu okuyanların yalnızca %2'sinin başarılı olduğu söyleniyor. Biz bile çözdüğümüze göre siz hayli hayli çözebilirsiniz. Kolay gelsin.

* 5 farklı renkte 5 ev var.
* Her evde 5 farklı ülkeden birer kişi oturuyor.
* Bu evlerde yaşayan kişiler farklı içki içiyor, farklı marka sigara kullanıyor ve farklı cins hayvan besliyor.

1. İngiliz kırmızı evde yaşıyor.
2. İsveçli köpek besliyor.
3. Danimarkalı çay içiyor.
4. Beyaz evin solunda yeşil ev var.
5. Yeşil evin sahibi kahve içiyor.
6. Kuş besleyen kişi "Pall Mall" marka sigara içiyor.
7. Sarı evin sahibi "Dunhill" marka sigara içiyor.
8. Tam merkezdeki evde yaşayan kişi süt içiyor.
9. Norveçli ilk evde oturuyor.
10. Kedi besleyen kişinin yanındaki evde oturan kişi "Blend" marka sigara içiyor.
11. "Dunhill" marka sigara içen kişinin evinin yanındaki evde oturan kişi at besliyor.
12. "Blue master" marka sigara içen kişi aynı zamanda bira içiyor.
13. Alman, "Prince" marka sigara içiyor.
14. Mavi evin yanındaki evde oturan kişi Norveçli.
15. Su içen kişinin komşusu, "Blend" marka sigara içiyor.

İşte soru:

Peki balığı kim besliyor?

EGZERSİZLERİ KULLANIM KILAVUZU

Yukarıdaki egzersizlerden 30 gün boyunca nasıl bir program oluşturmalısınız?

* Kendi zamanınıza göre günlük 30 dakika ya da 60 dakika ayırın.
* 30 gün boyunca, ister 30 dakika, ister 60 dakika çalışın.

30 GÜN BOYUNCA

	BİRİNCİ PROGRAM 30 dk	İKİNCİ PROGRAM 60 dk
Egzersiz-1	2dk	4dk
Egzersiz-2	2dk	4dk
Egzersiz-3	5dk	10dk
Egzersiz-6	4dk	8dk
Egzersiz-7	2dk	4dk
Egzersiz-8	2dk	4dk
Egzersiz-9	4dk	8dk
TOPLAM	21dk	42 dk
Her iki programda kalan zamanlarda diğer egzersizlerden yapabilirsiniz.		

Yukarıda verilen program dahilinde çalışmalarınızı yaparsanız anlayarak okuma hızınızı birinci programda %300, ikinci programda ise %500 kadar artırabilirsiniz.

Aşağıdaki çalışma takip çizelgesine çalışmalarınızı yazabilir ve çalışmalarınızı takip edebilirsiniz.

ÇALIŞMA TAKİP ÇİZELGESİ

GÜN SAYISI	GÖZ HAREKETLERİ	HIZ ÇALIŞMASI	FARKLI ALIŞTIRMALAR	TARİH	SAAT
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

GÜN SAYISI	GÖZ HAREKETLERİ	HIZ ÇALIŞMASI	FARKLI ALIŞTIRMALAR	TARİH	SAAT
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

GÜN SAYISI	GÖZ HAREKETLERİ	HIZ ÇALIŞMASI	FARKLI ALIŞTIRMALAR	TARİH	SAAT
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

ONUNCU BÖLÜME BAŞLARKEN 

KAZLARDAN DERSLER

GERÇEK NUMARA-1

Kazlar uçarken her kaz kanatlarını çırptığında bir hava akımı yaratır. Grup halinde V şeklinde uçarak ise bir kazın tek başına uçabileceğinden %75 daha fazla uçabilirler.

ÇIKARILACAK DERS: Aynı yöne giden ve grup hissi taşıyan insanlar gitmek istedikleri yere daha çabuk, daha kolay varırlar. Çünkü birbirlerine destek olarak yol alırlar.

GERÇEK NUMARA-2

Bir kaz, grubun V şeklinden çıktığında aniden yalnız uçma direncinden etkilenir. Çabucak sıradaki yerini alır ki önündeki kazın kaldırma kuvvetinden yararlanabilsin.

ÇIKARILACAK DERS: Eğer kafamız kaz kadar çalışsaydı bizim gittiğimiz yöne gidenlerin arasına katılır, onların yardımını alırdık. Ve diğerlerine yardım ederdik. Kulağa hoş geliyor, değil mi?

GERÇEK NUMARA-3

Lider kaz yorulduğunda V şeklinde arkaya kayar ve yerini başka kaza bırakır.

ÇIKARILACAK DERS: Zor bir işi yaparken işi sırayla yapmakta ve liderliği paylaşmakta fayda var.

GERÇEK NUMARA-4

Kazlar V şeklinde uçarken öndeki kazların hızı korumaları için bağırır ve onları cesaretlendirir, motivasyonlarını arttırırlar.

ÇIKARILACAK DERS: Bu derse hazır mısınız? Altından kalkabilecek misiniz?

Bağırdığımız zaman bunun cesaretlendirmek için olduğundan emin olmalıyız. Bana bağıran insanları düşünüyorum ama onların beni cesaretlendirmek ya da beni yüreklendirmek istediklerini sanmıyorum.

GERÇEK NUMARA-5

Eğer kazlardan biri yaralanır, hastalanır ya da vurulursa iki kaz gruptan ayrılıp onunla birlikte aşağıya iner, tekrar uçabilene ya da ölene kadar, korumak için yanında kalırlar. Sonra ya bir V şekli oluştururlar ya da sürüyü yakalarlar.

ÇIKARILACAK DERS: Eğer kazlar kadar olabilirsek, güçlü olduğu zamanlar kadar zor zamanlarında da arkadaşımızın yanında olmalıyız. Anlamlı değil mi? Bana çok anlamlı geliyor.

Kimse tek başına tüm zincir değil. Herkes bir halkadır. Ama bir halkayı aldığınız zaman artık zincir kopmuştur.

Hiç kimse tek başına bütün takım değildir. Herkes bir oyuncudur. Ama bir oyuncu çıktığında oyun hükmen kaybedilmiştir. Kimse tek başına bütün orkestra değildir. Herkes

birer müzisyendir ama bir müzisyen çıkarıldığında senfoni artık eksiktir. Tahmin ettiğimiz gibi birbirimize gereksinim duyarız. İzole adalar değiliz.

Hayat denilen şeyin işe yaraması için birbirimize yaslanmalı ve destek olmalıyız.

* Etki etmeliyiz, tepki vermeliyiz.
* Vermeli ve almalıyız.
* İtiraf etmeli ve affetmeliyiz.
* Uzanmalı ve kucaklamalıyız.
* Bırakmalı ve güvenmeliyiz.
* Hiçbirimiz bütün, bağımsız, kendine yeterli, üstün yetenekleri ve büyük güçleri olan süper biri olmadığımıza göre öyleymiş gibi davranmayı bırakmalıyız.
* Oyun bitti, haydi bağlanalım.

Ne kadar az bildiğimizi anlamak için, ne kadar çok şey bilmemiz gerektiğini fark etmek ne gariptir.
B. Disraeli



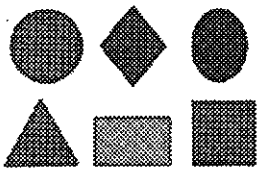


Çözümde görev almayanlar,
problemin bir parçası olurlar.
Goethe



Çevrelerine uymak için
kendilerini yontanlar,
tükenip giderler.
R. Hull

10. BÖLÜM



YAŞANMIŞ DEĞİŞİMLER

Bu bölümde NLP ile Anlayarak Hızlı Okuma seminerlerine katılan katılımcılar başlangıç seviyeleri ve gelişme süreçlerini, bu seminerlerden kazandıklarını anlatıyorlar.

MERVE YAŞAR

Hani bir olay yaşarsınız hayatınızda ve hiç unutamazsınız veya bir şarkı dinlersiniz, çok beğenir, şarkı sizin için yazılmış özel bir şarkı gibi benim şarkım dersiniz ya da birini severiniz, işte sevdiğim dersiniz ve hiç unutamazsınız... Kişisel gelişimle tanışmak böyle bir şey işte... İlgilenmeye, öğrenmeye başladığınız andan itibaren tüm hayatınız öğrendikleriniz ve öğrenecekleriniz üzerine kurulmaya başlar. Okyanusun tümünün sizin olduğunu varsayarsak, şimdiye kadar hiç girmediğiniz mağaraların altına girmeye başlarsınız, önceden korkup da giremediğiniz belki de... Attığınız her yeni adım sizi ileriye götürür, kötü bir adım bile olsa öğrendikleriniz devam eder sizi ileriye götürmeye. Sürekli ilerler ve neden var olduğunuzu anlarsınız, yıllar geçince hani kişisel gelişimle ilgilenmeye başlamıştım ya dersiniz...

İnsan büyük bir okyanus aslında. İçinde milyon çeşit varlık var, her biri ayrı renkte, ayrı özellikte. Hepsinin yararları ve zararları var; sizin sahip olduğunuz özellikler gibi ve her şeyiyle sizi siz yapan da onlar. Amaç mükemmel olmak değil elbet; sizden hep daha iyi düzeyde ve daha kötü düzeyde birileri var mutlaka, her nerede bulunursanız bulunun. Ancak mükemmele yakın olunabiliyorsa ben buna en iyisini yapmak, yapmaya çalışmak isterim. Kendimi geliştirerek çıtamı

yükseltir ve kendi egomu bir kenara koyup insanlar adına bir şeyler yapmak isterim. Tabi eğer pişmanlıklarla dolu, sürekli keşke diyeceğim bir hayat yaşamak istemiyorsam... Yaşamın, başkalarına yardım ederek onların da benim sahip olduklarıma sahip olmasını sağlayarak güzelleştiğini biliyorum. Paylaşarak... Paylaşılamayan güzelliklerin hiçbir değeri kalmıyor çünkü. Sevgi gibi paylaşıldıkça güzelleşiyor gelişim.

Ben ülkemdeki 70 milyon vatandaştan biriyim, Merve YAŞAR. Üniversiteye hazırlandığımı düşünürsek 1,8 milyon, lise ve üniversite öğrencisi arasında başarı rakiplerim. Geçen sene farkına vardım ki dünyada benden başka birçok insan, ülkemden başka birçok ülke, benim yaşadıklarımdan fazlasını ya da azını yaşayan birçok insan var. Bir ormanı düşünün. Oradaki kuş seslerini duymaya çalışın bir kez ve çeşitliliğin farkına varın. Her eklenen sesin ses bütünlüğünü güzelleştirdiğini de... Dünyadaki insanlar da böyle çeşitli işte. Yalnız şunu fark ediyorum ki artık insanlar yaşadıklarına bağlı olarak daha çok korkmaya, daha az düşünceye kulak vermeye başlamış yine korktuklarından. Çıkarılan sesler azalmış, çeşitlilik yok olmaya başlamış, güzellik zarla atılır olmuş. İnsanlar aynılaşmaya yüz tutmuş. İşte ben de öyle olmak istemediğim için erkenden başladım kendimi geliştirmeye, alışkanlık olsun diye.

Geçtiğimiz sene NLP eğitimlerini tamamlamam üzerine yoğun çabalarla bir kitap çalışmamız oldu: "Anti ÖSS" Şu an çıkmasını bekliyoruz, değerli hocam Cemal Kondu ile birlikte... Çok kitap okumaya başladım. Okuyup düşünüp öğrendiklerimi uygulamaya ve neticelendirmeye başladım ve birinci faydayı önce kendi üzerimde gerçekleştirdim. Bunların hepsinde itici güç, öncelikle de çok kitap okuyabilmemi sağlayan tabi ki sevgili Cemal Kondu'nun verdiği hızlı okuma kursu oldu. Bir alışkanlığı değiştirmenin ne kadar zor olduğunu bilsem de,

bu işi düzgün yapan insanlar tarafından eğitiliyorsanız ne kadar eğlenceli ve kolay bir şekilde öğrenileceğini fark ettim hızlı okumanın, hem de eskisine göre çok daha iyi okuyarak. Zaten amaç; her zaman verimliliği artırmak, zihnin hayal kurmasını engellemek ve şu bilgi çağında kısa zamanda çok bilgiye ulaşmaktı. Bunların hepsi için bir zemin hazırladı işte bu hızlı okuma kursu da. İdealleriniz içinde biraz olsun kendinizi geliştirmek varsa -ki bunun en güzel ve ideal yolu çok kitap okumaktır- bunun için hızlı okumak şart olmuştur ve ideallerinize giden yolda tüm trafik işaretleri ve levhaları görevini görüp size yol gösterecek olan da elinizde duran bu kitaptır! Umarız bu kitap size o yolda arkadaşlık etmeyi başarmıştır, amaç ne de olsa zor olanı başarmaktır...

Her insanın elinden birileri tutuyor yaşamda en çıkmazda olduğu anlarda. Stresle, hırsla gözünü fazla bulayıp yaşamayı unutanların, gelişimi tatmak ve değişmek isteyenlerin... Benim elimden de hocam tuttu. Sonrası bana kaldı ve ben de başkalarının elinden tutmaya çalışıyorum elimden geldiğince. Herkes sözlerle anlatmaya başladı artık sevgiyi, maddiyatla aktarmaya başladı yardımı. Ama bir insanın kalbine dokunabilmek çok daha zor olsa gerek bilgi dolu söyleşilerden, binlerce sevdiğinizi söylemekten veya milyonlar vermekten. İşte biz de hocamla birlikte zor olanı başarmaya çalışıyoruz, hem kendi aramızda hem de sizlerle...

Umarım sizi siz yapan o güzel yeteneklerinizi açığa çıkarırsınız o kocaman okyanusta ve sıkı sıkıya sarılırsınız onlara. Bundan sonra okuma alışkanlığınızda olduğu gibi umarız her işinizde hız kazanır ve verimliliği en üst düzeye taşırsınız...

OĞUZ BAL

Lise yıllarında hızlı okuma ile ilgili biraz bilgi edinmeme rağmen bu programın işe yaramayacağını düşünüp hiç üstünde bile durmamıştım. Ta ki bir gün babama bir tanıdığı bu eğitim programını tavsiye edene kadar... Cemal Hoca'mın da yakın arkadaşı olan Serdar Bey'in babam ile konuşmasından sonra eğitimi almaya karar verdim; ama kafamda hâlâ birçok soru işareti vardı. Kursa başladığım ilk günden itibaren bu soru işaretlerinin yavaş yavaş yok olduğunu görmek bana mutluluk ve güven veriyordu. Eğitim NLP destekli olduğu için ne zaman motivasyonumda düşme olsa beni tekrar motive ederek eğitime karşı istek duymamı sağlamayı başardılar. Sonuç mu? Şu anda dakikada 1000 kelimenin üzerinde okuyabiliyorum. Yani okuma hızımda 9 kattan fazla bir artış var. Fakat hedefim dakikada 5000 okuyabilmek. Ve kitap okumaktan nefret eden ben, şu anda kitap kurdu olma yolunda emin adımlarla ilerliyorum.

Ailem değişikliğe açık olmadığı için bu programı ilk başlarda yadırgadılar. Benim gibi onların da kafalarında soru işaretleri vardı; fakat bendeki değişme ve gelişmeleri bariz bir şekilde gördükten sonra kardeşimi de göndermeye karar verdiler. Kısa bir zaman sonra kursa yazılmaya karar verirlerse hiç şaşırmayacağım doğrusu... Şu anda ÖSS'ye hazırlanıyorum ve hızlı okuma teknikleri sonucunda kazanmış olduğum okuma becerisinden en üst düzeyde yararlanıyorum. Soruları çok daha kısa sürede yanıtlayabilmenin gerçekten de çok büyük artıları var ve birçok rakibimden daha yarışa başlamadan önce bir adım önde olmanın verdiği mutluluk ve güven gerçekten harika. Benim bütün bu güzellikleri yaşamama vesile olan Cemal Hocam'a gerçekten minnettarım. Cemal Hocam ve ekibinin daha büyük kitleleri geliştirmesi dileğiyle...

BERKAY İNCEOĞLU

Ben Berkay İnceoğlu. 10 yaşındayım ve Özel Ege Lisesi'ne gidiyorum. NLP nedir, bilir misiniz? NLP ile koçluk, NLP ile hafıza eğitimi... Hiç duydunuz mu bunları? NLP yani Nöro Linguistik Programlama, kişinin kendisini, kendini kullanma sanatıdır. Benim bahsedeceğim ise "NLP ile Hızlı Okuma" Normal insanların okuma hızı dakikada 300 kelimeyi aşamaz. Bunun sebebi, o insanların gözlerinin %2'sini kullanmalarıdır. Bu seviye çok az olduğu için ilk olarak bu yükseltilir ve %50'nin yukarısına gelir. Sonraki süreçte ise gözün sayfada dağınık olarak ilerlemesi engellenir. Şimdi bir örnek verelim. Süleyman Demirel... Amerika'da eğitim gördü. Orada NLP eğitimini aldıktan sonraki sonuç ise müthiş! Dakikada 8000 kelime... Süleyman Demirel, sabah saat 6'da kalkarak bir bayideki tüm gazete ve dergileri alıyor. Sabah SAAT 8'de HEPSİ BİTİYOR. Bir örnek daha... Ben bu kursa ilk başladığımda dakikada 168 kelime okuyordum. 2 haftalık sürecin sonunda (kurs 5 hafta sürüyor.) 1600 kelime okumaya başladım. Sevgili Cemal Hocama ben ve ailem çok teşekkür borçluyuz; çünkü hızlı okuma sayesinde büyük kolaylıklar sağladım. Umarım bir gün herkes hızlı okur ve Türkiye şimdi olduğundan daha ileri seviyeye gelir. Bence siz de deneyin!

SEREN HAYRETTİN / Lise 3

Okumaya hızımı ilk ölçtüğümde dakikada 105 sözcük okuyordum. Şimdi, 480 dolaylarında geziyor. ÖSS denemelerine girdiğimde Türkçeyi yaklaşık 50 dakikada bitiriyordum. Şimdi rahatlıkla 20 dakikada bitirebiliyorum. Kitap okumayı fazla sevemezdim. Sadece zorunlu olarak okumam gerekenleri okurdum. Anladım ki, kitap severek de okunabiliyormuş. Artık kitap okumaktan hoşlanıyorum. Hızlı okuma kursuna

başlamadan önce, odaklanma sorunu yaşıyordum, özellikle de deneme sınavlarında... Artık çok daha iyi odaklanıyorum. Soruları çözerken önceden boş bırakmaktan hiç hoşlanmazdım, bu nedenle en yakın gelen şıkkı işaretleyip geçerdim. Şimdi bilmediğim soruyu boş bırakmanın bana neler kazandırabileceğini gördüm. Yani katıldığım hızlı okuma kursu bana başta ÖSS'ye hazırlanışta olmak üzere aslında tüm hayatımda çok büyük değişiklikler sağladı. Sonuçta anladım ki bildiklerimizin çok büyük bir kısmını okuyarak elde ediyoruz ve yavaş okuyarak da çok fazla kitap okuyamıyoruz. Yani en güzel yol, hızlı okumak... En güzel tercih de Cemal Hoca sayesinde hızlı okumak...

GÜLÇİN YILMAZ / Lise son

Öncelikle Cemal Hocam'a çok teşekkür ediyorum. Bu programa başlarken kafam soru işaretleri ile doluydu; ancak haftalar ilerledikçe ve kendimdeki değişimleri gözlemledikçe bu çalışmanın yararlarını görmeye başladım. İlk hafta benim okuma hızım 89 sözcüktü, ikinci haftada 460'a çıktı. ÖSS deneme sınavlarında 45 Türkçe sorusunu 50 dakikaya yakın bir sürede yaparken şu anda 30-35 dakikada bitiriyorum. Soru çözerken eskiden çok fazla sıkılırdım. Hızlı okuma kursunda sonra o kadar sıkılmadığımı fark ettim. Kitap okurken daha akıcı ve çabuk okumayı öğrendiğim için 3 haftada bir kitabı ancak bitirebilirken, haftada 1 kitap okur hale geldim. Hedeflerim netleşti, sadece ÖSS için değil, gelecekteki hedeflerim konusunda da daha azimli ve kararlı olmaya başladım. Bütün bunlar hızlı okuma kursu sayesinde oldu. Herkesin hızlı okumayı öğrenmesini öneririm. Bana çok faydası olduysa eminim sizlere de olacaktır; çünkü hızlı okumayı başaranlar her geçen gün artmaktadır.

AYÇA ŞENOL / 2. Sınıf

Kursa başladıktan sonra okuduklarımı daha iyi anlar oldum. Okuduklarıma daha iyi odaklanabiliyorum. Hızlı okuduğumda anlamayacağımı düşünüyordum; bunun hiç de tahmin edildiği gibi olmadığını gördüm. Meğer hızlı okuyunca her şey daha iyi anlaşılıyormuş, zihnin hayal kurması önleniyormuş. Okuma hızım başlangıçta dakikada 105 kelimeydi. Şimdi 1063 oldu. Türkçe sorularını öncekine göre çok daha kısa zamanda ve daha çok netle bitiriyorum. Kendini geliştirmek isteyen herkese öneriyorum, özellikle de Cemal Hocam'la çok daha zevkli bir hal alıyor.

FULYA BASTÜRK / Son lisesi

Okuma hızım başlangıçta dakikada 113'tü, şu anda 668. Okuma alışkanlığı kazandım. Sınavda önceden Türkçenin tüm sorularını yetiştiremediğim için boş bırakmak zorunda kalıyordum. Şu anda alanım olmamasına rağmen felsefe ve tarih sorularına bile bakıp onlardan da net çıkartıyorum. Sayısal sorularda da dikkatimi daha rahat topluyorum, bu da net sayımı artıyor. İyi ki hızlı okumayı öğrenmişim.

UTKU ALTINSAY / Lise-1

Okuma hızım geldiğimde dakikada 105 dolaylarındaydı, şu anda 580. Daha önce ÖSS denemelerine girip 205 puan alıyordum. En son girdiğim sınavda 249 aldım (sözel puan). Daha önce girdiğim Lise 1 ya da Lise 3 sınavlarında 30 sözel yapıp çıkardım. Şimdi 90 tanesini yapmaya gayret ediyorum. Sadece fantastik kurgu romanları okuyabiliyorum; ama önceden bir kitabı 2 haftada bitirirken şimdi 1 haftada bitiriyorum. Bütün bunlar kendime olan güvenimin artmasını sağlıyor.

Hatta hızlı okumak, okuduğunuzu daha iyi anlamanızı sağladığından verimliliğiniz artıyor, kısa zamanda çok şey öğrenmiş oluyorsunuz. Bu alışkanlığı hayata taşıyıp diğer işlerinizi de hızlı ve iyi bir şekilde tamamlamaya çalışıyorsunuz.

NURTEN AYLİN (Sınıf Öğretmeni)

Hızlı okuma kursuna başlamadan önce dakikada 204 sözcük okuyordum. Bu sayının Türkiye ortalamasına göre iyi olduğunu düşünüyordum, ta ki Saygın NLP merkezine gidip orada dakikada 2 bin sözcük okuyan 12 yaşındaki çocukların görene kadar... Buna ilk başta inanması zordu, hızlı okuduğum zaman anlayamayacağıma inanıyordum; ancak şimdi görüyorum ki anlama becerisi hızlı okumakla %80 civarında artıyormuş. Öğretmen olduğum için küçücük çocukların o kadar severek ve hızlı okuduklarını görmek ve çok iyi anladıklarını duymak son derece sevindirici ve biraz da utandırıcı bir olaydı. Hemen ben de öğrenmeli ve çocuklarıma öğrendiklerimi aktarıp onları da bu kursa yönlendirmeliyim diye düşündüm. Şimdi dakikada 1500 sözcük okuyorum. Okuduklarımı çok da iyi anlıyorum, hatta uzun süre hatırlıyorum. Bunların sebeplerini Cemal Kondu ayrıntılı bir şekilde anlatıyor ve bu işe inanmanızı sağlıyor. Ayrıca sınav kâğıtlarını çok daha kısa sürede okuyup zamandan tasarruf etmiş oluyorum. Herkese, özellikle de öğretmenlere bu hızlı okuma kursunu ısrarlı bir şekilde öneriyorum...

ÖZGÜL ALBAYRAK (Üni. Haz. Sayısal Öğrencisi)

Bu yıl sınava 2. girişimdi. Eğitime gitmeye sınavdan çıkınca karar vermiştim. Soruları bilmeme rağmen yetiştirememe korkusu beni strese soktu. Zamanı yeterince kullanamadım,

sıra arkadaşlarım sınavlarının çok iyi gittiğini söylediklerinde kararım pekişti. Bu eğitimi aldıktan sonra okuma hızımı dakikada 232 kelimeden 880 kelimeye yükseldi. Artık üniversiteliyim.

ÇETİN SEÇKİN (Edebiyat Öğretmeni)

Kızım öğrendiklerini sadece birkaç aydır kullanıyor, okuma hızı ve anlaması bizi şaşırttı. Dakikada 150 kelimeden 800 kelimeye yükseldi.

ÜMİT SOLMAZ (Bilgisayar Programcısı)

"Acaba" diyerek başladığım "Anlayarak Çok Hızlı Okuma" eğitiminin geri dönüşümünü hemen aldım. Okuldan arkadaşlarla birlikte girdiğimiz ÖSS'de herkesten farklı olarak zaman benim için sorun olmaktan çıkmıştı. 9 ay önce kendime yaptığım yatırımın meyvelerini sınavda aldım. Öğrendiğim akılcı taktikler sayesinde sınav korkum bitti ve hayatım daha keyifli hale geldi. Teşekkürler.

VELİ ÇELİK

Merhaba, ben Veli Çelik. Celal Bayar Üniversitesi fizik Bölümü 2. sınıf öğrencisiyim. Anlayarak hızlı okuma ile tesadüfen tanıştıktan sonra bana yardımı olabileceğini düşündüm. Üniversite 2. sınıfta olmama rağmen bölümümde beni geliştirdi, vize ve final zamanlarında bana çok katkı sağladı. Eğitime dakikada 148 kelime ile başlamama rağmen eğitim sonunda okuma hızım 920 kelimeydi. Eskisinde daha iyi anlıyor ve de hızlı okuyorum.

MÜŞERREF KÜDEN (Mimar)

Her şeyden önce Cemal Kondu'ya teşekkür etmek istiyorum; hızlı okuma konusunda beni beklentilerimin de üstünde bilgilendirdiği ve yönlendirdiği için... Kursa ilk geldiğim zamanlarda dakikada 300 sözcük dolaylarında okuyordum, 1 ay gibi bir sürede 1200 sözcüğü bulmuştum. Gelişmelere inanması güçtü; ama hepsi gerçekti. Üstelik okuduklarımı çok da iyi anlıyordum. Çeşitli göz hareketlerimiz vardı, günde yarım saat yapmam istenmişti eğer iyi bir sonuç almak istiyorsam. Düzenli olarak o göz hareketlerini yapmaya çalıştım. Görüş açımızı genişletiyordu göz hareketleri. Mimarlıkta da işime yaramadı değil, sonuçta işimiz gereği nesneleri birçok farklı açıdan görmek zorundayız ve mantıksal olarak görüş alanımızın genişlemesi hiç fena fikir değildi, bakış açılarımı da çoğaltabilirdim bu sayede. Kitap okumayı severim; ama hep çok fazla okuyamamaktan yakınırdım, bu sayede istediğim sürede istediğim kadar kitap okuyabilme şanısını da elde ettim. Bunların hepsi hızlı okuma kursu sayesinde gerçekleşti. Umarım ilerleyen zamanlarda çok daha fazla kişi bu eğitime ulaşır ve bilgi okyanusunda daha büyük kulaçlar atmayı öğrenir.

EMRE ŞEN (8. sınıf)

Ben OKS'ye hazırlanıyorum. Biz 100 sorudan sorumluyuz ve bu 100 soru için bize verilen süre 120 dakika. Amaç 120 dakikada maksimum neti çıkarmak. Bunun için de ne kadar hızlı okursam o kadar çok düşünebilirim. Hızlı okuma kursundan sonra deneme sınavlarımdaki net sayımda ciddi bir artış oldu. Çok sevinçliyim bunun için. Sonuçta sınava birçok insan girecek ve ben bu hızlı okuma kursu sayesinde onlardan neredeyse 10 adım daha ileride başlamış olacağım sınava. Öyle hissediyorum. Dakikada 150 sözcük civarı okurken bu sayı

850'lere çıktı. Bu, zamandan büyük kazanç demek. Cemal Hocam'a bana bu beceriyi kazandırdığı için sonsuz teşekkürler. Umarım diğer arkadaşlarım da en kısa sürede hızlı okumayı öğrenirler...

PINAR ERGÜL (Üniversite Öğrencisi)

Geçen yıl ÖSS'ye hazırlandığım sırada NLP'ye başlamıştım. Ve bunun yanında hızlı okumaya gelen öğrenciler vardı. Başta hiç inandırıcı gelmemişti; çünkü bu benim hızlı okuma kursuna ikinci gidişim olacaktı. İzmir'de bunu çok kişi yapıyor, ben önceki yıl bir kursa gittiğimde çok az verim almıştım, bu beni korkutuyordu. Fakat kursa gelen kişilerdeki değişimleri görünce ben de katıldım ve daha önce dakikada 150 kelime okuyorken kurs sonunda 1000 kelimeye ulaşmıştım. Bu kurs NLP ile Hızlı Okuma olunca daha büyük artıları oldu. Motivasyonda artma, zihinsel kurgulama, her okuduğunu daha iyi anlama, net sayımda artma, sınavı zamanından önce bitirme, kitap okurken daha çok zevk alma gibi... Cemal Hocam'a çok teşekkürler...

Yusuf BAL (Üniversite Öğrencisi)

Okumak çok güzel bir şey. Peki ya hızlı okumak?

Abimin olumlu sonuç aldığı hızlı okuma eğitiminden sonra benim de gitmeye karar verdiğim bu program bana çok şey kattı. Okumayı hiç sevmeyen ben, artık haftada iki-üç kitap okuyor, üstelik derslerimde daha da başarılı olabiliyordum. Şöyle ki eğitime başlarken yapılan testte dakikada 103 kelime okuyordum. Eğitimi bitirip sertifikayı elime aldığım gün ise 1500. Artık kaliteli bir okuyucu olduğuma inanıyorum. Cemal Hocam, katkılarınızdan dolayı çok teşekkürler...

FERHAN

Ben Ferhan, 15 yaşındayım. Lise 1. sınıf öğrencisiyim. Balıkesir'de kardeşimle birlikte bu kursa başladım. Cemal Hoca ile tanıştım. Cemal Hoca hayatımda önemli kişilerden biri oldu.

NLP sistemi ile kendimi motive etmeyi öğrendim. Ulaşılması zor gibi görünen hedeflere ulaşmanın imkansız olmadığını gördüm. Ne kadar hızlı okuyabileceğimi gördüm.

Önceleri çok karamsardım. Hayatın hep olumsuz yönlerini görürdüm. Başaramayacağımı düşünürdüm. NLP hayatımda açılan başka bir sayfa oldu. Örneğin, fizik dersini sevmezdim. Bu derste başarılı olamayacağım konusunda sabit fikirliydim. Beynime "fiziği yapabilirsin" şeklinde olumlu komutlar vererek bu derste başarılı olmayı hedefledim ve oldum. Dakikada 2000 sözcük okumayı hedefledim ve okudum. Tabi ki bütün bu değişimler çok kısa sürede gerçekleşmedi. Artık hayata daha umutlu bakıyorum. Cemal Hoca'ya teşekkürler...

GÜLHAN SİNANGİL (İlköğretim 2. sınıf)

Ben Gülhan Sinangil. Karahanlılar İlköğretim Okulu 2-C sınıfında okuyorum. Hızlı okuma kursuna başladığımdan beri hızlı okuyorum. Kursa başlamadan önce heyecanlı idim. Kursun başlarında dakikada 300-400 sözcük okuyordum. Şimdi ise dakikada 1500 sözcük okuyorum. Önceden yaşım küçük olduğu için kursa alınmam diye çok korktum, sonradan alındım diye çok sevindim. Kursa başlayınca ilk önce Cemal Hocam'la tanıştım. En başlarda asistan olmak istiyordum, sonra beni asistan yapınca çok sevindim. Artık daha hızlı okuyorum...



İnsanın bilgisi düzgün olmazsa,
bilgisini artırdığı oranda
düşüncelerinin dengesi bozulur.
H. Spencer



Sual de bilgiden doğar,
cevap da...
Hz. Mevlâna

ON BİRİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN 

HAYATA SIFIRIN ALTINDAN BAŞLAMAK

Bir duvarcı ustasının 23 çocuğundan biriydi. 5 Haziran 1932'de beyin felçli olarak doğdu. 22 kardeşinden 17'si yaşadı, bunların da 4'ü bebekken öldü. Beyin felci kurbanı olduğu için konuşmasını ve hareketlerini kontrol edemiyordu; sol ayağı hariç... Fakat bu aciz, dili dışarı sarkan bebekten ne olabilirdi ki?

Bebekte bir acayiplik olduğunu ilk olarak annesi fark etti. O zaman dört aylıktı. Bebeği beslemeye çalıştığı zaman kafasının arkaya düştüğünü gördü. Boynunun arkasına elini koyup kafasını sabit tutarak bunu düzeltmeye çalıştı. Fakat elini çektiği anda tekrar arkaya düşüyordu. Bu, ilk uyarı işaretiydi. Bebek büyüdükçe diğer eksikliklerin de farkına vardı. Ellerinin neredeyse sürekli olarak sımsıkı kapalı olduğunu

ve arkaya doğru büküldüğünü gördü. Çenesi o küçük yaşta bile sımsıkı kapalı olduğundan ve biberonun ağzını kavrayamadığından, ağzını açmak onun için imkansız oluyordu. Veya aniden yumuşayıp gevşeyerek ağzı bir tarafa kayıyordu. Altı aylıkken bir yastıkla desteklenmeden oturamıyordu, on iki aylıkken de bu durum devam etti.

Bundan çok endişelenen annesi korkularını eşine açtı ve daha fazla gecikmeden tıbbi yardıma başvurmaya karar verdiler. Bebeği hastanelere ve kliniklere taşımaya başladıklarında bir yaşını geçmişti. Onda bir gariplik olduğundan emin oldular; anlayamadıkları bazı gerçekler ve rahatsız eden bir gariplik... Bebeği gören ve muayene eden doktorlar, onu çok ilginç ve ümitsiz bir vaka olarak değerlendirdiler. Çoğu, nazik bir biçimde anneye çocuğunun beyinsel olarak özürlü olduğunu ve öyle kalacağını söylediler. Beş sağlıklı çocuk büyüten genç bir anne için bu, çok ağır bir darbeydi. Doktorlar kendilerinden o kadar emindiler ki, annenin inancı onlara küstahlık gibi geliyordu. Bebek için hiçbir şey yapılamayacağını söylediler. Tedavi edilemez ve durumun umutsuz olduğu iddiasını anne kabul etmemişti. Çocuğunun, doktorların söylediği gibi bir embesil olduğuna inanmıyordu. Vücudunun özürlü olmasına rağmen zekasının normal olduğuna dair inancını destekleyecek en ufak bir kanıt yokmuş... Bundan sonra onun, bir insan olduğu unutularak beslenip yıkanıp bir kenara kaldırılacak bir şey olarak algılanması gerektiği vurgulanınca, anne olayların kontrolünü ele aldı.

Bebek, ailenin bir parçasıydı. Her ne kadar aptal ve aciz görünse de ona diğerlerine davrandığı gibi davranmaya ve onu, misafir geldiğinde arka odada kalan ve adı geçmeyen "acayip bir şey" olarak değerlendirmemeye karar verdi.

Geleceğiyle ilgili olarak önemli bir karardı bu. Annenin her zaman yanında olarak, bütün savaşlarda ona destek olacağı ve yenildiğinde güç vereceği anlamına geliyordu. Ve... "Sol ayağın keşfedilişi!"

Bir köşede kardeşleri, önlerinde yırtık pırtık okul kitaplarıyla oturuyorlardı. Parlak sarı bir tebeşirle bir tahtaya yazıyorlardı. Onu öylesine çeken şey, bir tebeşirdi. Kardeşinin yaptığı şeyi yapmak için aniden çok büyük bir istek duydu. Derken ne yaptığını düşünmeden veya tam olarak bilmeden uzandı ve tebeşiri kız kardeşinin elinden sol ayağıyla aldı. Bunu yaparken neden sol ayağını kullandığını bilmiyordu. Kardeşinin elinden tebeşiri sol ayağı ile kabaca alışı ve tahtaya vahşiler gibi karalayışıyla evdeki herkesin bakışları onun üzerinde yoğunlaştı.

Anne odaya girince, bakışları takibi sonunda, köşede onu gördü. Her zaman yaptığı gibi önüne gelerek eğildi, "Sana bununla ne yapılacağını göstereceğim Chris." dedi. Kardeşinden yeni bir tebeşir aldı ve yere "A" harfi çizdi. "Chris, bunu kopya et!" dedi ardından. Yapamadı. Etrafında ona dönük, donmuş, gergin, sabırsızca mucize bekleyen yüzler vardı. Bir deneme daha... Yine yapamadı. Vazgeçmek istedi. "Siz olsanız ne yapardınız?" Anne elini çocuğunun omzuna koydu, yine denedi ve sonunda biraz şekilsiz bir şey olmuştu; ama yapmıştı. Bu, "A" idi. Kafasını çevirdi. Annenin yanaklarından süzülen yaşlar... Başarmıştı...

Zihnine kendisini ifade etme şansını verecek şey başlamıştı. Doğru, dudaklarıyla konuşamıyordu; fakat yazarak iletişim kuruyordu.

Ayakkabı veya başka bir şey yoktu ayağında. Ne zaman ayağına bir şeyler giydirilse, aynı hızla çıkarıyordu. Annesi, çorap veya ayakkabı giydirdiğinde, normal bir insanın elleri arkasında bağlandığında hissettiği şeyleri hissediyordu.

Anne, onu diğerleri gibi okula göndermesinin imkansız olduğunu biliyor, ona nasıl yardımcı olacağı konusunda endişeleniyordu. Çünkü zihinsel durumunun normal olduğundan emin olmasına rağmen, yeterince eğitim almadan büyüyerek, fiziksel dezavantajına bir de zihinsel dezavantajın ekleneceğinden korkuyordu. Büyüdüğünde ona getireceği olumsuzlukları düşünüyordu sadece. Okula gidemediği için de eksikliklerinin sonuçlarını azaltmak için elinden geleni yapıyordu.

Bütün çabaları sonucu önemli bir aşama kaydetmişti, annesi ona döndü ve elini başına koyarak gülümsedi. Yazmayı öğrendiği ilk kelime şuydu: A N N E

Hayat, acı vermeye başlamıştı. Şimdi tam on yaşında, yürüyemeyen, konuşamayan, kendi başına yemek yiyemeyen ve giyinemeyen bir çocuktu. Acizdi ama ne kadar aciz olduğunu şimdi anlamaya başlamıştı. Kendisi hakkında hâlâ hiçbir şey bilmiyordu; diğerlerinden "farklı" olduğu dışında hiçbir şey onu farklı yapan şeyin ne olduğunu ve nedenini anlayamıyordu. Bildiği; konuşamadığı, futbol oynayamadığı, ağaca çıkamadığı veya başkalarının yaptığı gibi kendi başına bir şey bile yiyemediğiydi... Sadece hissediyordu.

Kendi ellerine baktı. Bükülmüş, yamuk parmaklı, eğri, garip ellerdi; hiçbir zaman sabit durmayan, sürekli kıpırdayıp titreyen, insan elinden çok, kıvrılmış iki yılana benzeyen eller... O ellerin görüntüsünden, aynada gördüğü o sallanan kafadan ve bir kenarı sarkmış ağızdan nefret etmeye, böylece aynadan da nefret etmeye ve korkmaya başladı. Ona çok şey söylüyordu çünkü. Kendini, diğer insanların gördüğü gibi görmesini sağlıyordu. Yabancı biri yanından geçtiğinde yüzünü saklıyor, fakat önce yüzüne, sonra ellerine bakıp yanlarındaki kişiye dönüp bir şeyler fısıldamaları, gözden kaybolana kadar dönüp

kendisine bakmaları gözünden kaçmıyordu. Sokaktaki insanların bakışları onu delip geçiyordu.

Annesinin ona olan inancı, onun da kendisine inanmasını sağladı. Sonuçta okumayı, yazmayı, resim yapmayı ve nihayet sol ayağının parmağı ile daktilo yazmayı öğrendi.

Ve yıllar sonra İrlanda edebiyatının devleri arasında yer alacak bir yazar oldu... O isim, Christy Brown... GÜNLERİN İÇİNDEN isimli otobiyografik bir romanın, PARLAK MESLEK, YAZ ÜZERİNDE GÖLGE ve VAHŞİ ZAMBAKLAR isimli kitapların ve şiirlerini derlediği TOPLU ŞİİRLER adlı eserin sahibi...

Umudun tükendiğini zannettiğiniz anlarda CHRISTY BROWN'un hayatını hatırlayabilir ve yaşamınızda yepyeni bir ışık ortaya çıkabiliriz. Sizin yapacağınız tek şey, kendinize inanıp neleri yapabileceğinizin farkına varmaktır. Çünkü çoğu insan kendisine inanmaz. SİZİ NE OLDUĞUNUZ DEĞİL, NE OLACAĞINIZ DURDURUR.

Kendine inanmak, çoğu insanın sahip olmadığı bir şeydir. Bu halimizle kabuğuna çekilmiş bir salyangoz gibi, dışarıdaki kalabalık dünyanın yeni farkına varırcasına özgüvenden yoksun şekilde yaşamaya devam ediyoruz.



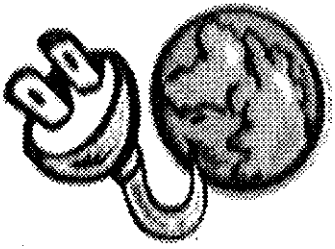
Bir çağın
kendisi ne kadar dehaya sahipse,
birey o ölçüde desteklenir.
Goethe



Ne kadar az bilirseniz,
o kadar güçlü savunursunuz.
B. Russell

11. BÖLÜM

KENDİ KİŞİSEL GELİŞİMİNİZE HIZ KAZANDIRIN



KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI NE İŞE YARAR?

Kişisel gelişim kitapları kişilere ne kazandırır? Bunun cevabını merak ediyorsanız, aşağıdaki hikayeye kulak verin...

Tembel bir aslan, tavşanla sohbet ediyordu. "Tembel de olsam benim bir aslan olduğumu biliyorsun, değil mi sevgili tavşan kardeş?" dedi aslan. Elbette ki biliyorum saygıdeğer kralım!" diye cevap verdi tavşan. "İstesem seni bir hamlede yiyebileceğimi de biliyorsun, değil mi?" dedi her şeye rağmen ormanların kralı olan aslan. "Tabi ki sayın çok değerli kralım, tabi ki!" diye karşılık verdi akıllı tavşan. "O halde güzel tavşancık, bundan sonra yaşamak istiyorsan, bana yardım edeceksin! Nasıl yaparsın bilemem; o senin sorunun. Benim yorulmadan aslanlar gibi doymam gerekiyor, gerisi beni hiç bağlamaz." dedi bezgin aslan. "Emredersiniz sayın kralım!" diye cevap verirken çaresizdi tavşan. Düşündü. Aklına ilk olarak yaban öküzü geldi. Hemen öküze gitti. Öküz otlanıyordu. "Merhaba sayın öküz, biliyor musun, ben az önce kimi gördüm?" dedi. "Kimi gördün?" diye sordu kalın sesli kaba öküz. "Ormanların kralını gördüm ve kesin kararımı verdim ki ormanların kralı sensin. Çünkü o senin yarın kadar bile değil! Sen onu parçalarsın!" dedi tavşan. Öküz heyecanlandı. Otlanmayı bıraktı ve "Parçalarım di mi?" diyerek kabardı. "Sendeki cüsse bende olsa, ben her gün on tane aslan harcarım!" dedi tavşan, gözlerini parlatarak. Yaban öküzü daha gür çıkan bir sesle bağırdı: "Nerede bu kralın sarayı?"

Tembel aslan, öküzü yerken tavşana sordu: "Nasıl yaptın bunu tavşancık?" Tavşan cevap verdi: "Öküz işte sayın kralım, öküz..."

Hikayemizdeki tavşanın yaptığının aynısını kişisel gelişim kitaplarının yararı olarak görüyorsanız hikayemiz üzerine biraz daha düşünün.

Kişisel gelişim kitapları kişilere ne kazandırır?

Bize kim olacağımızı daha önceden söylerler. Bize hedeflerimiz ve hayallerimiz için umut verirler. Hayal gücümüzü harekete geçirmenizi sağlarlar. Hedefimiz doğrultusunda harekete geçmemiz için ilham, esin kaynağı ve enerji verirler. Hedefimize giderken esnek olmamızı sağlarlar. Hayal dünyamıza ileride tomurcuklanıp çiçek açacak tohumlar ekerler. Bize, potansiyelimizi daha etkin kullanmamız için pratik çözümler sunarlar. Hedeflerimiz ve hayallerimize ulaşma yolunda gerekli gücü ve hırsı verirler. Kısacası değişmemiz, gelişmemiz, büyümemiz, daha iyiye gitmemiz gibi konularda rehberlik yaparlar. İstediklerimize ulaşmamız için bize yol göstererek zenginleşmemizi sağlarlar. Kişisel gelişim kitaplarının amacı, insanların hayatlarının zenginleşmesine yardım etmek; ilişkiler, para, mutluluk, tatmin olma gibi değerlerle kişileri daha zengin hale getirmektir.

Ben kişisel gelişim kitaplarının şampiyonuyum, çünkü onların insanların hayatını nasıl değiştirdiğini birinci elden biliyorum. "Ben, ürünün ürünüyüm." Bir kişisel gelişim kitabı beni, hayatımın yönünü 360 derece değiştirecek kadar etkiledi ve kitaplar hayatımı günden güne zenginleştirmeye devam ediyor.

Hayatı bir kişisel gelişim kitabıyla değişen bir tek ben değilim tabi ki! Ben değişmekle kalmadım, çevremdeki insanları da etkileyip geliştirdim. Bir kişisel gelişim kitabını hayatının dönüm noktası olarak gösterebilecek çok sayıda kişi de tanıyorum.

Kimileri kişisel gelişim kitaplarından yeteri kadar yararlanamıyorlar, okumalarına rağmen hayatlarında hiçbir şey

değişmiyor ya da kısa süre sonra etkisini yitiriyor. Bu kişiler kişisel gelişim kitabı okumayı bilmiyorlar bence. Sadece ama sadece okuyorlar. Niçin okuduklarını bilmiyorlar. Bu kitapları okumak ve iyi sonuçlar almak istiyorsanız, niçin okuduğunuzu bilmelisiniz. Ne istediğinizi bilmelisiniz. Bu kitapları okumak amaç olmamalı; temel amaç, uygulamak olmalı. Burada bu kitapların içindekileri bilmek hiçbir şey ifade etmiyor. Uygulamanız önemli...

Kişisel gelişim kitapları son zamanlarda ateşlendi ve bugün insanların okuyup büyümesine, gelişmesine ve zenginleşmelerini yardımcı olabilecek çok sayıda mükemmel kitap var. Bu eserler, kendimize ve dünya hakkında düşünme tarzımıza karşı çıkmışlar, okuyucu daha fazla başarılı olma yönünde etkilemişlerdir. Milyonlarca insanı hayatlarını daha iyiye götürme yönünde etkileyen, kitaplardır.

Geçmişten Günümüze En Ünlü Kişisel Gelişim Kitapları

1) Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı Dale Carnegie (1937)

Dale Carnegie'nin bu kitabı tarihte en çok satılan kişisel gelişim kitaplarından biridir. Dale Carnegie, 25 yıl boyunca profesyonellere ve işadamlarına toplum önünde konuşma ve başkalarıyla ilişki kurma sanatı üzerine seminerler verdi. Kitap bugüne kadar 20 milyondan fazla sattı. Pek çok dile çevrildi.

2) Olumlu Düşünmenin Gücü Dr. Norman Vincent Peale (1952)

Dr. Peale'nin kitabı belki de tarihin en ünlü kişisel gelişim kitabıdır. Kitabın tek amacı mutlu, huzurlu ve değerli bir hayat sürmenize katkıda bulunmak.

3) Büyük Düşünmenin Büyüsü
Dr. David Schwartz (1959)

Dr. Schwartz'ın kitabı, bir insanın başarısının büyüklüğünün düşüncesinin büyüklüğüyle doğru orantılı olduğu mesajını iletmektedir. Büyük Düşünmenin Büyüsü, belki de bugüne kadar yazılanlar içinde en kolay okunan kişisel gelişim kitabıdır. Motivasyon konusunda büyük bir otorite olarak kabul edilen Dr. David Schwartz size daha iyi satış yapmak, daha iyi yönetmek, daha çok para kazanmak ve hepsinden önemlisi de mutluluğu ve zihin dinginliğini bulma konularında yardımcı olacaktır.

4) Babil'in En Zengin Adamı
George S. Clason (1926)

Milyonlarca okuyucuya göre George S. Clason'ın meşhur "Babil'den İbret Verici Öyküler" isimli eseri ekonomik ve mali planlama üzerine yapılan çalışmaların en iyisi olarak bilinmektedir. Bu cezbedici ve eğitici hikayeler kendi alanlarında modern bir klasik olmuşlardır. Hayatınız boyunca size yol gösterecek olan bu kitap mali problemlerinizi algılamanızı ve bir çıkar yol bulmanızı sağlayacaktır. Kişisel gelişim kitaplarının best-sellerinden biri...

5) Dünyadaki En Büyük Satıcı
Og Mandino (1968)

Yazar okuyuculara satışta ve hayatta başarılı olma gücü sağlayan 10 temel ilkeyi öğretmek amacıyla konuda ustaca manevralar yapar. Kitap sizi şaşırtacak, sizi eğlendirecek, size öğretecek... Çok kısa sürede okuyabilirsiniz, fakat verdiği mesaj hayatınız boyunca sizinle kalacaktır.

6) Zirvede Görüşürüz
Zig Ziglar (1975)

Bu kitap, geleceğiniz için bir kullanma kılavuzu niteliğine sahip bir kitap... Zirvenin üzerinde halen cazibesini koruyor. Birçok insanın hayatında olumlu etkiler yapan kişisel gelişim kitaplarından...

7) Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı
Stephen Covey (1989)

Tüm zamanların en çok satan iş dünyası kitabı olan ve etkin bir başvuru kaynağı olan bu eser, günümüz dünyasında gerekli olan bilgelik ve güce ulaşmanın yollarını gösteriyor.

8) Sınırsız Güç / Anthony Robbins

Bu kitap diğer, kişiler üzerindeki gücünüzle ilgili değildir. Evet, yaşamda istediğiniz herhangi bir şeyi yapabilir, yaratabilir, başarabilir ve elde edebilirsiniz. Zihinsel gücün sihiri konusunun en büyük ustası olan Anthony Robbins, bu kitapta kendi kendinizi nasıl kullanacağınızı göstermektedir. Bu kitabı okuyan pek çok kişinin yaşamının dönüm noktası olmuştur...

9) John C. Maxwell kitapları:
Kazanan Tutum, Başarı Yolculuğu

Coşku ateşiniz, sizi ateşleyecek taze odunlar atmadığınız sürece sonsuza kadar yanmayacaktır. Belirli bir yenilenme programınız olmadığı sürece motivasyonunuz eksilebilir ve sizi destekleyici güçten mahrum bırakabilir. Kisişel gelişim kitapları okuyun, kişisel gelişim toplantılarına katılın. İlham verici başarılara imza atan insanların hayatlarını anlatan kitaplar okuyun. Hepsinden öte, hayatta, olaylara sorun-odaklı yaklaşan, şikâyetçi ve olumsuz insanlardan mümkün oldukça uzak durun. Onların çizdikleri bir yol yok, ama siz yolunuzda ilerliyorsunuz.

SON SÖZ

Bir gün karşılaşma şansımız büyük. Ülkeyi bir ucundan öbür ucuna dolaşırken karşılaşırsak, "Merhaba" der ve bana bu kitabı okuduğunuzu söylerseniz.

Eğer kitaptan çok yararlandığınızı söylerseniz mutlu olurum; ama yine de daha fazlasını söylemenizi umut ederim. Eğer bana kitabı okuduğunuz zaman hayatınızda fark yarattığınızı söylerseniz, işte gerçek hedef der, o zaman gerçekten ama gerçekten çok heyecanlanırım. Çünkü bu kitabı hayatınızda fark yaratması için yazdım.

Çoğu kişinin kitabın sonu geldi diye düşündüğünü biliyorum; bu son değil, sonun başlangıcı hiç değil, olsa olsa yeni bir başlangıçtır.

"Elveda" deme fırsatı ile karşı karşıyasınız eski size ve eski hayatınıza. Yeni bir başlangıca ise "Hoşgeldin" diyorsunuz.

Her insanın hayatında fırsatlar vardır. Başarılarının doruğundaki insanlar, karşılarına çıkan fırsatı yakaladıklarından dolayı oradalar.

Fırsat sözcüğünün anlamı "uygun zaman" olarak tanımlandığa göre şanlısınız demektir; çünkü bu kitap sizin için yeni bir fırsat...

Müthiş bir potansiyeliniz var, bunu kullanacak olan sizsiniz. Bu dünyada size benzeyen bir siz daha yok. Hiç kimse yok. Siz özelsiniz... Müthiş potansiyelinizi kullanabilirsiniz. Bu, istediğiniz yere gitmenizi, istediğinizi yapmanızı, istediğinizi elde etmenizi ve olmak istediğiniz kişi olmanızı sağlayacaktır.

Buna inanırsanız inanç sizi farklı yapar ve o sihirli güçten yaralanırsınız.

En derin okyanus, en yüksek dağ, en güçlü hayvan inanamaz. Sadece insan inanabilir ve hayatının değişmesini sağlayacak fırsatları değerlendirip harekete geçebilir.

Unutmayın, insan başarı için tasarlanmış mükemmel bir canlıdır. Bu nedenle uygun zaman "şimdi" neden olmasın?

Birlikte olduğumuz süre sona ererken, sizden kişisel olarak bir şey istiyorum. Kendinize çok ama çok iyi davranın. Kendi duvarlarınızı aşmanız, istediğiniz hedeflere ulaşmanız, istediğinizi elde etmeniz ve olmak istediğiniz olmanız dileği ile...

Size inanıyorum ki istediğinizi yapabilir, yeni değişimlere yelken açabilirsiniz.

Hoşçakalın! İyi ki varsınız...

Doruğa çıkanlar başarıyı sabit bir durum olarak görmedikleri gibi, demir attıkları yeri yolculuğun tamamlandığı güvenli bir yer olarak olarak da görmezler. Şimdiye kadar doruğa çıkmayı başarıp da meydan okumaya, heyecana, merak etmeye ve şaşırmaya son vermekten konuşan tek bir kişi bile duymadım. Tam tersine... Doruğa çıkanların en köklü özelliklerinden biri, geleceğe yönelmeye, yeni iddiaları üstlenmeye ve yapılacak daha fazla şey olduğu duygusuyla, yaşamaya dönük bulaşıcı bir yeteneklerinin olmasıdır.

Sevgiyle kalın...

Not: E-posta adresime yazarak (bilgi@cemalkondu.com ya da cemalkondu@hotmail.com) yaşamımızdaki değişimleri ve iyi haberlerinizi iletebilirsiniz. Bu kitap için önerileriniz ya da düşüncelerinizi bizimle paylaşırsanız çok seviniriz. Yolunuzun açık, her şeyin gönlünüzce olması dileğiyle tüm dostlara saygılarımızı sunuyoruz. Teşekkürler...

KAYNAKÇA

* Faruk Reca, Ö. Acılar İçinde Başarıyı Yakalayanlar, Akis Kitap, İstanbul, 2005
* Özbay A., Faruk Reca Ö. "Tayyip Erdoğan'ın Başarı Sırrı", Akis Kitap İstanbul, 2005
* Hutson D., Crouch C. , Lucas G. "Başarılı ve Mutlu", Sistem Yayınevi İstanbul, 2003
* Mesiti P., "Hayalleri Olanlar Asla Uyumaz" Sistem Yayınevi İstanbul, 1996
* Mcdermont I., Jago W.; "NLP Koçluğu" Kariyer Yayınevi, İstanbul, 2002
* Prof. Dr. Oğuz Türkkan R. T.; "Etkin Hızlı Okuma" Tügav, İstanbul, 2004
* Maviş A.; "Hızlı Okuma", Hayat Yayınevi, İstanbul, 1999
* Carper J.; "Mucize Beyniniz" Nokta Kitap, İstanbul, 2005
* Kayalan M.; "Etkin ve Hızlı Okuma Sanatı" , Alfa Yayınevi, İstanbul, 1997
* Şahin K.; "Zirvedeki Şahin " Hayat Yayınevi. İstanbul 2000
* Buzan, T.; "Aklını En İyi Şekilde Kullan", Arion Yayınevi, İstanbul
* Türkkan O. R.; "Kolay ve İyi Öğrenme Teknikleri"; Alfa Yayınevi, İstanbul, 1997
* Ruşen, M.; "Hızlı Okuma", Alfa Yayınevi, İstanbul, 1994
* Sekman, M.; "Kesintisiz Öğrenme", Alfa Yayınevi, İstanbul, 1998
* Robbins, A.; "Sınırsız Güç", İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1993
* Yıldız A.; "Güçlü Hafıza" Alfa Yayınevi, 2004
* Ziglar Z.; " Zirvede Görüşürüz", Beyaz Yayınevi, 1999
* Maxwell C. John; "Kazanan Tutum", Sistem Yayınevi, İstanbul, 1996
* Alder, H.; "NLP El Kitabı", Kariyer Yayınevi, İstanbul, 2000
* Maviş A., Saygın O. "Başarı Rehberi" Hayat Yayınevi. İstanbul, 2003
* Colins C.J. ,Porras I. Jerry; "Kalıcı Olmak" Sistem Yayınevi, İstanbul, 1999
* O' ConnorJ., Iages A.; "NLP ile Koçluk", Hayat Yayınevi, İstanbul 2004

* Mandino O.; "Dünyanın En Büyük Satıcısı", Boyner Yayınevi, İstanbul, 1997
* Hedges B.; "Okuyun Zenginleşin", Beyaz Yayınevi, 2000
* Alder, H., Heater B.; "21 Günde NLP", Kariyer Yayınevi, İstanbul 2000
* Brown C.; "Sol Ayağım", Arion Yayınevi, İstanbul, 1996
* Towsend R.; "Öğrenme Zenginliği", Sistem Yayınevi, İstanbul, 1998
* Towsend R.; "Okuma Zenginliği", Sistem Yayınevi, İstanbul, 1997
* Sieg R., "Zafer İçin Doğanlar", Sistem Yayınevi, İstanbul, 2002
* Robbins, A.; "Bir Dosttan Pusulalar", İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1996
* Sekman, M.; "Ulusal Ataleti Yenmek", Alfa Yayınevi, İstanbul, 2002
* Richaude, F. Gauquelin, M. Gauquelin, F. "Hızlı Okuma Yöntemleri"
* Tony, B. "Hızlı Okuma", Alfa Yayınevi, İstanbul, 2002
* Guilane, E. Nachez, "İletişim mi? Kolay!" Sistem Yayınevi, İstanbul 2003
* Alder, H., "Sağ Beyin Yöneticisi", Kariyer Yayınevi
* Aslanhan, S. "Hayata Gülümse", Hayat Yayınevi. İstanbul 2004.

İNTERNET SİTELERİ

www.kesfetkendini.com
www.sayginnlp.com
www.engelliler.net
www.biyografi.net
www.kimkimdir.gen.tr
www.milliyet.com
www.ntvmsbnc.com
www.geocities.com
www.harunyahya.net
www.gazi.edu.tr.
www.isikgoz.com.tr
www.müziklieğitim.com


bir dergi okuyun
hayatınız değişsin
Genç Gelişim
NLP
Başarı Taktikleri
Liderlik Stratejileri
NLP ve Hipnoz
Yabancı Dil Öğrenme
Vücut Dili
Kişisel İmaj
İş Hayatında Başarı
bilgi için; 0212 252 8 005


zekasını parlatmak
isteyenler için
BEYİN GÜCÜ
Beyin Gücünüzü En Geçimsiz İçin
13 Akıllı Strateji
8 SÜPER YÖNTEMLE
HAFIZA SAMPİYONU OLUN


Genç Öğrenci
Süper Hediyeleri
Süper Fiyatıyla
Satış Noktalarında
Genç ÖĞRENCİ
VERİMLİ ve ETKİLİ DERS ÇALIŞMANIN ŞARTLARI
BURÇLARA GÖRE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA STRATEJİLERİ
bilgi için; 0212 252 8 005
www.akiskitap.com


kiraz tadında
kiraz çocuk dergisi
kiraz@akiskitap.com 0212 252 8 005
ÇIKTI
kiraz
ZEKA KÜPÜ
1.95
Dünyayı Güldüren Adam
YAPIŞMA