NLP ile HIZLI OKUMA

Anlayarak Çok Hızlı Okuma ve Öğrenme

CEMAL KONDU



Nares

NLP ile HIZLI OKUMA

Ares Kitap
İstanbul 2006

© 2006, ARES KİTAP Türkiye'deki tüm yayın hakları, anlaşmalı olarak yayınevine aittir. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. İzinsiz olarak çoğaltılamaz, basılamaz. Senaryo haline getirilemez, sanal ortamlarda yayınlanamaz.

Ares Kitap
Osmanlı Sok. Alara Han No: 27 Kat: 4
Daire: 9 Taksim İstanbul
Tel: 0212 243 61 99 Fax: 0212 243 62 36
www.areskitap.com - ares@areskitap.com

Yayın Yönetmeni
Adem Özbay
Editör
Özlem Kocukeli
Kapak Tasarım
Gökhan Koç
Grafik Tasarım
Sema Türk
Genel Yapım
Endülüjans İçerik Hizmetleri
Baskı ve Cilt
Kilim Matbaacılık
I. Baskı: Ocak 2006, İstanbul
ISBN: 994-4959-02-2

Her türlü kitap önerilerinizi, hazırladığınız kitapları ya da hazırlamayı düşündüğünüz kitapları bize bildirin. Mutlaka cevap alacaksınız! *ares@areskitap.com*

NLP ile HIZLI OKUMA

Cemal Kondu

ares

CEMAL KONDU

İzmir'de doğdu. İlk ve orta öğrenimini İzmir'de tamamladı. Halen üniversite eğitimine devam ediyor.

Yaklaşık sekiz yıldır davranış bilimleri, bireysel gelişim, insan mühendisliği, kariyer geliştirme, iletişim, duygusal zekâ, takım çalışması, girişimcilik, başarı, liderlik, psikodrama ve örgütsel psikoloji alanlarında araştırma ve çalışmaları sürmektedir.

International NLP Trainers Association'dan Practitioner NLP, Master Practitioner NLP ve Trainer NLP sertifikalarına alan yazar, aynı kurumdan uluslararası sertifikalı uzman NLP eğitimcisidir ve 1996'dan bu yana NLP alanında kendini geliştirmektedir.

Cemal Kondu, kamu kuruluşlarında, şirketlerde, okullarda ve dershanelerde "Anlayarak Çok 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 vermektedir. 'NLP ile Anlayarak Hızlı Okuma' adlı bir kitabı yayınlanmıştır.

www.cemalkondu.com
bilgi @ cemalkondu.com

İÇİNDEKİLER

Giriş 11
Birinci Bölüme Başlarken
Hayata Sıfırın Altından Başlamak 15
1. BÖLÜM-ÖZGÜRLÜK SAVAŞI
NLP'nin Tarihçesi 21
Nöro Lingustik Programlama -NLP- 21
İsimlendirme!!! 22
NLP'nin Dayandığı Dört Temel Uygulama İlkesi Vardır 22
Hedefe Ulaşmak İçin İyi Biçimlenmiş Koşullar 24
Kontrol Kimde?.. 25
Önemli Olan Bugün Ne Olduğumuz Değil,
Yarın Neye Başlayacağımızdır... 26
Kişinin Şimdiki Davranışı Kendisi Açısından Mevcut
En İyi Seçeneği Yansıtır 29
Esnek Olan Sisteme Hakimdir 31
Hayatınızı Değiştirebilirsiniz! Bütün Kaynaklara Sahipsiniz... 33
Dünyada Mümkün Olan Her Şeyi Siz de Yapabilirsiniz!!! 35
Hayallerinin Peşinde Olmak... 36
Her Zaman Bir Çözüm Var Ama Siz İsterseniz 38
Başarısızlık Diye Birşey Yoktur, Sadece Geri Bildirim Vardır. 39
İkinci Bölüme Başlarken
Bir Dünya Devi Sony ve Sony'nin Dev Kurucularından
Kısa Bir Öykü 42
2. BÖLÜM-VİZYON MİSYON
Vizyon 47
Misyon 49

Üçüncü Bölüme Başlarken

Stephen Hawking 51

3. BÖLÜM-KENDİMİZİ SINAYALIM 1

Kendimizi Sınayalım... 55

Okuma Hızı Bulma 55

Okuma Hızının Bulunması 55

Hız ve Anlama Ölçümü 58

Anlama Odaklı Okuma Hızı 65

Dördüncü Bölüme Başlarken

Başarılı Olmak İçin Kendi Kendinize Söz Vermelisiniz 67

4. BÖLÜM-HIZLI OKUMAYA GİRİŞ

Herkes Okuma Becerisini Geliştirebilir mi? 71

Potansiyelimizin Neresindeyiz?.. 72

Hızlı Okuma Nedir? 73

Her Şeyin Bir Bedeli Var... 74

Niçin Hızlı Okumak İstiyorsunuz? 76

Yavaş Okurken Beyninizde Ne Oluyor? 76

Hızlı Okursak Ne Olur? 77

Karar Zamanı 80

Beşinci Bölüme Başlarken

Ressam 81

5. BÖLÜM-GİZLİ BİR ALEM; BEYİN

Gizli Bir Alem; Beyin 85

Beyninizin Sınırı Ne? 85

Beynin Oluşumu 85

Beynimizin Suyun İçinde Yüzdüğünü Biliyor muydunuz? 86

Her İnsanın Beyin Yapısı Aynıdır 86

Beynimizi Tanıyalım 86

Beynimizin Elektro Kimyasal Süreçleri 88

Beynimiz Nasıl Çalışır? 89

Beynin Yapısı 89

Beyin İki Bölümden Oluşuyormuş 91

Beynimizin Sol-Sağ Bölümlerinin İşlevleri 91

Beyin Sağlığı İçin Neler Yapılmalı? 93
Beyin Gücünüzün En Yüksek Performansını
Nasıl Ortaya Çıkarabilirsiniz? 96
Öğrenme Nedir? 97
Öğrenme Aşamaları 98
Öğrenme Bariyerleri 99
Hızlı Öğrenmek İçin Ne Yapmalıyız? 100
Üretken Öğrenme 102
Hafızayı Tanıyalım... 103
Hafızanın Yapısı 103
Hafıza Süreci 104
Hafızanızı Nasıl Geliştirebilirsiniz? 108
Altıncı Bölüme Başlarken
Rahip 109
6. BÖLÜM-HARİKA ÖTESİ GÖZLERİMİZ
Gözlerinize Güveniyor musunuz? 113
Harika Ötesi Gözlerimiz 114
Harika Ötesi Özellikleri 115
Göz Sağlığı 116
Gözlerimiz Nasıl Okur? 117
Gözün Kırılma Kusurları 118
Yedinci Bölüme Başlarken
Her Sorun Bir Fırsattır 120
7. BÖLÜM-OKUMA ÜZERİNE
Okuma Nedir? 125
Niçin Okuyoruz? 125
Okumanın Ülkemizdeki Durumu 126
Türkiye'de Okuma Üstüne İstatistikler 126
Neden Kitap Okumuyoruz? 128
Neden Kitap Okumalıyız? 128
Okumanın Yarattığı Süper Güç: Japonya 129
Kitap-TV Karşılaştırması 130
Televizyona Kilitlendik 131
Kitap Okuma 131

Sekizinci Bölüme Başlarken

Kahve Kralı 132

8. BÖLÜM-OKUMA ENGELLERİ

Okumayı Engelleyen Frenler 137

1. Kelime-Kelime Okumak 138
2. Geri Dönüşler Yapmak 139
3. İçten Seslendirme.....140
4. Pasif Okuma 141
5. Gözün İdmansızlığı 142

Dokuzuncu Bölüme Başlarken

Her Şey Göründüğü Gibi Değildir... 143

9. BÖLÜM-HIZLI OKUMA

Klasik Okuma-Hızlı Okuma Karşılaştırması 147

Klasik Okuma 147
Hızlı Okuma 148
Hızlı Okumanın Aşamaları 148
Hızlı Okuma Programımızdaki Risklerimiz 151
Ön Okuma 160
Esnek Okuma 162
Seçmeli Okuma 163
Etkili Okuma 164
Kötü Okuyucu 164
İyi Okuyucu.....165
Okurken Dikkat Edilecek Noktalar.....165
Okuma Önerileri 166
Sınavlarda Hızlı Okuma 168

Onuncu Bölüme Başlarken

Benjamin Franklin 170

10. BÖLÜM-KENDİMİZİ SINAYALIM 2

Hız ve Anlama Ölçümü 175

Vücudunuz Nasıl Çalışır? 176
Neyi, Niçin, Nasıl Yemelisiniz? 178
Aşırı Strese Karşı Nasıl Beslenmeliyiz? 179
Sorular.....181

On Birinci Bölüme Başlarken
Ayakkabılarıyla Tarih Yazdı; ADi DASS 183
11. BÖLÜM-EGZERSİZLER
Egzersizler 190
Egzersiz-1 192
Egzersiz-2 195
Egzersiz-3 197
Egzersiz-4 200
Egzersiz-5 202
Egzersiz-6 203
Egzersiz-7 204
Egzersiz-8 205
Egzersiz-9 206
Egzersiz-10 207
Egzersiz-11 208
Egzersiz-12 209
Egzersiz-13 210
Egzersiz-14 211
Egzersiz-15 212
Egzersiz-16 213
Yazılı Var! 214
Egzersizleri Kullanım Kılavuzu 215
Çalışma Takip Çizelgesi... 216
Sorular 219
On İkinci Bölüme Başlarken
Kazlardan Dersler 223
12. BÖLÜM-ZİHİNSEL UYGULAMALAR
Çaresizseniz Çareniz Sizsiniz... 227
Uygulamaların Kuralları 229
Zihinsel Uygulamalar 230
Kişisel Gelişim Kitapları Ne İşe Yarar? 239
En Ünlü Kişisel Gelişim Kitapları 241
Son Söz 243
Kaynakça 245



GİRİŞİN OKUNMASI KESİNLİKLE SAKINCALI VE ZARARLIDIR

GİRİŞ

Başlamak için büyük olmanız gerekmez
fakat büyük olmak için başlamanız şarttır

1899 yılında Amerika patent başkanı enteresan bir sözle, "Dünyada icat edilecek her şey icat edildi" diyor. Bugün yeni dediğimiz şey bir süre sonra eskiyor ve çöpe atılıyor. Değişim çok ama çok hızlı... 70 yıllık karbüratör piyasasını 7 yılda enjeksiyon ele geçirdi. 50 yıllık plak piyasasını 5 yılda CD'ler ele geçirdi. 30 yıllık faks sektörünü 3 yılda e-mail ele geçirdi.

Değişim hayatımızın tam kalbinde... Değişime direnmeye çalışırsanız, değişimi istemezseniz, değişim sizi yok eder. 1917 yılında 100 büyük şirketten bugün sadece 15'i ayakta kalabilmiştir. Bunlar, 6 petrol, 2 oto üretim, Kodak, AT&T, General Electric, Johnson-Johnson, CitiCorp, Practer-Gamble değişime direnmedikleri için şu an ayaktalar ve dünya

markası diğer 85 şirket ise değişime ayak uyduramadıkları için iflas etmiş, terk edilmiş ya da satılmışlardır. Bizler kendi hayatımızı değiştirmemek için direnirken diğer taraftan mazeretler buluyoruz...

Değişmeye ve olumlu yönde gelişmeye ihtiyacınız var mı? Hayatınızdan memnun musunuz? Herhangi birinin en üzücü günü yaşadığı hayat, düşündükleri ve yaptıkları ile tatmin oldukları o gün ya da zamandır. Tamam değişmek istiyorsunuz. Peki sizin potansiyeliniz, sınırınız ne?

Beş yıl sonra bir sabah güne başladığında nasıl başlarsanız mutlu olacaksın? O gün nasıl bir evde uyanmalısın? Nasıl bir işe gitmelisin? Ya da Gelecek on yılda nerede olmak istiyorsun? Ya da 20 yıl sonra nerede olacaksın?

Gelecek 10 yılda nerede olmak istiyorsun? Bu yaşamda niçin varsın? Kim için varsın? Neler yaratıyorsun? Sen olmasaydı neler eksik kalırdı? Diğer insanlardan farkın ne?

İnsanın hayatında istediği şeyleri değiştirmesi için sorulmaya değer sorular bunlar.

Kimi insanlar değişmek istemezler. Neden mi?

* Hayatlarından memnundurlar.
* Geçmişlerini unutmuşlardır.
* Gelecekten korkuyorlardır.

Ya da kimi insanlar vardır birkaç şey öğrendiklerinde bir yere vardıklarını ya da bir şey olduklarını sanırlar.

Hayattan ne istiyorsunuz? Bunların olmaması için sizi durduran şey nedir? Eğer hayattan istedikleriniz olsaydı ne olurdu?

Kendinize sormalı ve cevaplarını düşünmelisiniz.

İstediğiniz şeyi gerçekleştirmekte göstereceğiniz başarının en kritik değişkeni sizsiniz. Kendiniz değiştiğinizde çevrenizdeki insanlar da değişeceklerdir. Ama ilk önce siz değişin ki çevrenizdeki insanlar bundan olumlu etkilensinler. İnsanlar bunu pek de yapmazlar, sadece çevreleriyle uğraşırlar. Kaliteli insanlar ile yaşamak ya da bu tür insanların çevrenizde olmasını istiyorsanız önce kendi kalitenizi artırmalısınız.

Kendi kalitenizi artırmanın en kolay yolu okumaktır. Hayatınızı şekillendirir ve değiştirir. Okumayı 6-7 yaşlarında ilkokulda öğreniyoruz. Yapılan araştırmalarda öğrendiklerimizin %80-85'i okuyarak elde edildiğimize göre bugüne kadar daha etkili okumanın çabasını göstermiş olmamız gerekirdi... İyi ve etkili okuma için en son ne zaman kendinizi geliştirdiniz? Eğer böyle yapmadıysanız, belki de siz hala ilkokul 2. ya da 3. sınıfa giden bir çocuğun etkinliğinde okuyorsunuz.

Düşünürseniz ilkokulda bir kere kelimeleri kavrayıp da içimizden okumaya başladığımızda okumayı öğrendiğimiz düşünülür. Okumayı bir kere öğrenince bundan sonra geriye sadece öğrendiklerinizi uygulamak kalır diye düşünüldüğü için bundan sonra okumayla ilgili çok az şey öğretilir.

Okumayı sökmek; okumanın daha ilk evresinde olduğumuz için gerçekle bu kadar ilgisiz bir düşünce olamaz.

Bu durumda bırakmak, emeklemeyi öğrenen bir bebeğin tüm hareketleri öğrendiğini varsaymak gibi bir şeydir. Halbuki daha yürümenin, koşmanın, dans etmenin öğretilmesi gerekir. Bu örneği okumaya da uyarlayabiliriz. Sürünür vaziyette yere öylece bırakılıyoruz; artık yürümeyi, koşmayı ve dans etmeyi öğrenmenin zamanıdır...

Okumanızı geliştirebilirsiniz. Üniversite mezunu bir kişi 150-250 kelime arasında okur. Bunu çok rahat 3-5 kat artırmak mümkün...

Okumadaki temel hedef bilgi edinmek gibi düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Okumakla değişim hedeflenir...

Yaşam durmaz. Eğer durmak istiyorsanız, biraz kenarında durayım diyorsanız, değişimi yakalayıp, başarıya ya da zirveye ulaşamazsınız.

Yaşam, büyümek, gelişmek, değişmek, hedeflere ulaşmaya devam etmektir. Bakın ancak ölünce dururuz. Ölüler bir yere konur, kondukları yerde dururlar. İşte bunun farkındalığıyla o zamana kadar ilerlemek, büyümeye devam etmeliyiz. Bunun için de daha etkin okumayı öğrenmelisiniz... Bu konuda da değişimi yakalamalısınız...

Zirveye gidecek olanlar değişime olumlu tepki verenler olacaktır.

Var olmaktan fazlasını yap, **YAŞA...**

Duymaktan fazlasını yap, **DİNLE...**

Hak vermekten fazlasını yap, **İŞBİRLİĞİ YAP...**

Konuşmaktan fazlasını yap, **İLETİŞİM KUR...**

Büyümekten fazlasını yap, **ÇİÇEK AÇ...**

Harcamaktan fazlasını yap, **YATIRIM YAP...**

Düşünmekten fazlasını yap, **YARAT...**

Çalışmaktan fazlasını yap, **HIZLAN...**

Paylaşmaktan fazlasını yap, **VER...**

Karar vermekten fazlasını yap, **FARKI ANLA...**

Dikkatli olmaktan fazlasını yap, **KOLLARI SIVA...**

Affetmekten fazlasını yap, **UNUT...**

Yardım etmekten fazlasını yap, **HİZMET ET...**

Düşünmekten fazlasını yap, **PLANLA...**

Hayal kurmaktan fazlasını yap, **YAP...**

Görmekten fazlasını yap, **ALGILA...**

Okumaktan fazlasını yap, **UYGULA...**

Almaktan fazlasını yap, **KARŞILIĞINI VER...**

Seçmekten fazlasını yap, **ODAKLAN...**

Dilemekten fazlasını yap, **İNAN...**

Tavsiye etmekten fazlasını yap, **YARDIM ET...**

Sohbetten fazlasını yap, **BİR PARÇASI OL...**

Cesaretlendirmekten fazlasını yap, **İLHAM OL...**

Toplamadan fazlasını yap, **ÇARP...**

Değişmekten fazlasını yap, **GELİŞ...**

Uzanmaktan fazlasını yap, **ESNE...**

Biraz daha **İNSAN OL...**

Şöyle bir düşündüğünüzde, zirveye gidecekler kim sizce?

Değişime ayak uyduranlar ve gelişenler gidecek zirveye. Değişebilirsiniz, her şeyi yapabilirsiniz, istediğiniz hedeflediğiniz her şeyi olabilirsiniz. Başkaları yaptıysa siz de yapabilirsiniz. Hayattaki en etkin değişim yollarının başındadır okumak... Okuma yaşamınızı değiştirme potansiyeline sahiptir.

BİRİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN



HAYATA SIFIRIN ALTINDAN BAŞLAMAK

Bir duvarcı ustasının 23 çocuğundan birisiydi. 5 Haziran 1932'de beyin felçli doğdu. Ondan önce dokuz, ondan sonra da on iki çocuktu; yirmi iki kardeşinden on yedisi yaşadı, dördü de bebekken öldü. Sadece ailesine on üç tane çocuk kaldı. Beyin felci kurbanı olduğu için konuşmasını ve hareketlerini kontrol edemiyordu; sol ayağı hariç... Fakat bu aciz, dili dışarı sarkan bebekten ne olabilirdi ki? Mantıklı düşünüldüğünde bir dekor diyebilirsiniz.

Bebekte bir acayiplik olduğunu ilk 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 bütün ağzı bir tarafa kayıyordu. Altı aylıkken etrafında bir yastık dağı olmadan oturamıyordu ve on iki aylıkken de bu böyle olmuştu.

Bundan çok endişelenen annesi korkularını babasına 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 çok gerçek 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 umutsuz olduğu gerçeğini anne kabul etmemişti. Doktorların söylediği gibi bir embesil olduğuna inanmamıştı. Vücudunun özürlü olmasına rağmen zekasının normal olduğuna dair inancını destekleyecek en ufak bir kanıt yokmuş...

Bundan sonra onu bir insan olduğunu unutarak besleyip, yıkayıp bir kenara kaldırılacak bir şey olarak algılanması gerektiği vurgulanınca, anne olayların kontrolünü ele aldı. Bebek ailenin bir parçasıydı. Her ne kadar aptal ve aciz olarak büyüse de, ona diğerlerine davrandığı gibi davranmaya, 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, yapacağı bütün savaşlarda ona destek olacağı ve yenildiğinde ona güç vereceği anlamına geliyordu. Vee... "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 sol ayağı ile kabaca alışı tahtaya vahşiler gibi karalayışıyla evdeki herkesin bakışları onun üzerinde yoğunlaştı.

Annenin odaya girmesi ile 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 ve Chris bunu kopya et dedi. Yapamadı. Etrafında ona dönük, donmuş, gergin, sabırsız mucize bekleyen yüzler vardı. Bir deneme daha yine yine 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, cahil olarak büyüyerek, fiziksel dezavantajına bir de zihinsel dezavantajın ekleneceğinden korkuyordu... Büyüdüğünde ona getireceği şeyleri 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 kelime şuydu: A-N-N-E.

Hayat, acı vermeye başlamıştı. Şimdi, tam on yaşında; yürüyemeyen, konuşamayan, kendi başına yemek yiyemeyen veya giyinemeyen bir çocuktu. Acizdi ama ne kadar aciz olduğunu şimdi anlamaya başlamıştı. Kendisi hakkında hala hiçbir şey bilmiyordu; diğerlerinden "farklı" olduğu dışında hiçbir şey onu farklı yapan şeyin ne olduğunu ve nedenini anlayamıyordu. Bildiği tek şey; 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 benzer eller. O ellerin görüntüsünden, aynada gördüğüm o sallanan kafadan ve bir kenarı sarkmış ağızdan nefret etmeye, böylece aynadan da nefret etmeye ve korkmaya başladı. Ona çok şey söylüyordu. Kendini diğer insanların gördüğü gibi görmesini sağlıyordu... Yabancı biri yanından geçtiğinde yüzünü saklıyor; fakat önce yüzüne, sonra ellerine bakıp yanlarındaki kişiye dönüp kafalarını sallayarak, gözden kaybolana kadar kendisine dönüp bakmaları gözünden kaçmıyordu. Sokaktaki insanların bakışları onu delip geçiyordu...

Annesinin inancı, onun kendisine de inanması sağladı. Sonuçta okumayı, yazmayı, resim yapmayı ve nihayet sol ayağının parmağı ile daktilo yazmayı öğrendi.

Yıllar sonra İrlanda edebiyatının devleri arasında yer alacak bir yazardı o: Christy Brown. GÜNLERİN İÇİNDEN isimli otobiyografik kitabın, PARLAK MESLEK, YAZ ÜZERİNDE GÖLGE ve VAHŞİ ZAMBAKLAR isimli romanların, TOPLU ŞİİRLER isimli şiir kitabınnı sahibi, dünyaca ünlü ve sevilen bir yazar olmuştu minik Christy.

Umudun tükendiğini zannettiğinizde CHRISTY BROWN'un hayatını hatırlayabilir ve hayatınızda 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.

Olmak istediğiniz, sizi gelişimden alıkoyar. Kendine inanmak çoğu insanın sahip olmadığı bir şeydir. Gerçekten insanlar kendilerine olan inançtan yoksun yaşalar. Çoğunluk kendine inanmaz ve çevresinde olana inanan insan sayısı yok denecek kadardır. Bu halimizle kabuğuna çekilmiş bir salyangoz gibi, dışarıdaki kalabalık dünyanın yeni farkına varırcasına kendimize olan inançtan yoksun yaşamaya devam ediyoruz.

1. BÖLÜM

ÖZGÜRLÜK SAVAŞI



NLP'NİN TARİHÇESİ

NÖRO LİNGUSTİK PROGRAMLAMA -NLP-

NLP 1970'li yılların başında dilbilimci John Grinder ile matematikçi, bilgisayarcı ve Gestalt terapisti Richard Bandler'in belirli becerilere sahip insanlar ile bu becerilerle mükemmele ulaşmış insanlar arasındaki farklılıkları ortaya koyma çalışmaları ile Kaliforniya'da doğmuştur. Grinder ve Bandler, dikkatli ve detaylı bir gözlem sayesinde üç olağanüstü terapistin davranışlarını modellediler; modern aile terapisinin kurucusu Virginia Satir, Gestalt terapisinin kurucusu Fritz Perls ve modern hipnoterapinin kurucusu Milton Erickson. Çalışmaları sırasında bu bireylerin çok farklı tarzları olmasına karşın şaşırtıcı benzerlikte kalıplar kullandıklarını keşfettiler.

Grinder ve Bandler bu ilk çalışmanın ardından, mükemmel performansa sahip başka insanların modellerini çıkardıktan sonra, insanların performansını geliştirmek, mükemmel iletişimci haline gelmelerini sağlamak ve olumlu kişisel değişimlerden geçmelerini mümkün kılmak yönünde başkaları tarafından da kullanılabilecek yararlı bir model hazırladılar. Modelleme, NLP'nin geliştirilmesinde merkez niteliğini hep korumuştur.

NLP'nin gelişiminde başka insanların da katkıları olmuştur. İlk çalışmalar davranışsal yaklaşım olarak tanımlanırken, son zamanlarda odak noktası davranışların ardında yatan kimlik, inançlar ve değerlere kaymıştır. Bilinçli ve bilinçdışı zihinler arasındaki ilişki ve dengenin anlaşılması son dönemlerdeki NLP eğitiminin merkezini oluşturmaktadır.

Nöro Linguistik Programlama hızlı ve etkili bir şekilde davranış değişikliği yaratmaya yönelik çok güçlü teknikler ve bunların nasıl kullanıldıklarını açıklayan uygulama felsefesinden oluşmaktadır. NLP'de anahtar kelimeler iletişim ve gelişimdir. Amacı, etkili iletişim kurmak ve sürekli geliştirmektir... NLP'yi etkili iletişim kurmak için size gerekli araçlar sağlayan bir alet.

İSİMLENDİRME!!!

Grinder ve Bandler 36 saatlik bir çalışmayla ilk kitaplarını tamamladıktan sonra bir şişe Kaliforniya şarabı açıp şu soruyu sordular: 'Buna ne isim vereceğiz?'

Nöro- Vücudumuzun fiziksel fonksiyonlarını nasıl yerine getirdiği ve beş duyu organımızdan gelen bilgileri işleme tarzı ile ilgili nörolojik süreçlerle alakalıdır.

Linguistik- Dili kullanma şeklimiz nörolojimizi yansıtır. Yani dil (aslında iletişim), bu mükemmel yapının kendi içinde ve çevresiyle olan iletişimini belirler. Sinirsel temsillerin kodlandığı, sıralandığı ve anlama kavuştuğu dil ve sözsüz iletişim sistemleri algımızı büyük ölçüde belirler.

Programlama- Eğer istersek programlandığımız şekilden kurtulup düşünce ve eylemlerimizi istediğimiz gibi düzenlemeyi seçebiliriz. Bir plan dahilinde işlevleri sıralama ve girdileri belirli süreçlerden geçirerek çıktılar üretmek; hedeflere ulaşmak için iletişimimizi ve sinir sistemimizi organize etmektir.

NLP'NİN DAYANDIĞI DÖRT TEMEL UYGULAMA İLKESİ

1. Ne istediğiniz bilmek,
2. Hemen harekete geçmek,
3. Hedefe yaklaşıp yaklaşmadığınızı anlayıp sonuçları değerlendirmek,
4. Hedefe ulaşıncaya kadar davranışınızı değiştirebilmek ve peşinden gittiğiniz hedefler için esnekliğe sahip olmak.

Spesifik hedeflere sahip olmanın önemi ne kadar vurgulansa azdır. İnsanların genelde bilinçli hedefleri yoktur ve yaşamda tesadüfi olarak oradan oraya sürüklenirler. Nöro Linguistik Programlama bilinçli bir amaç ile

yaşamanın önemini vurgular. Hedeflere ulaşmak için belirli şekillerde davranmak ve konuşmak gerekir.

Eğer yapılan davranış işe yaramıyorsa, başka bir davranışta bulunmak önemlidir. İstenen sonuç elde edilinceye kadar davranışı değiştirmeye devam edilmelidir. Davranış değişikliği tesadüfen ortaya çıkmaz.

Aynı zamanda hedefleriniz için harekete geçmek de önemlidir; çünkü kişi herhangi bir girişimde bulunmadığı sürece hiçbir şey gerçekleşmez. Düşünsenize, duş alırken aklımıza bir sürü fikir gelir. O fikirler sizi milyarder yapacak değerde olsalar bile, duştan çıktıktan sonra o fikirler için harekete geçmezseniz hiçbir anlamı yoktur.

Kısacası, Nöro Linguistik Programlama yaşamdan istenilenlerin elde edilmesi için düşünme, gözlem ve eylem üzerine kuruludur.

Hedefi bilmek çok önemlidir. İnsanların çoğu bilinçli hedeflere sahip değildir. Bazıları ise ne istediklerini değil, sadece ne istemediklerini bilirler.

Yarın at yarışlarında bir ata 10YTL yatırdığınızı ve kazanmak için gittiğinizi varsayalım.

Tahmin yürütürsek siz yarıştaki en hızlı atı seçmeye çalışırsınız. Bu sadece bir tahmin, atlardan (bu konu da hiçbir bilgiye de sahip olmadığımızı varsayalım) anlayan birilerinden bilgi alır; kriterleri, yüzdeleri, önceki yarış sonuçlarını, sonuçta elinize geçirdiğiniz her bilgi kırıntısını değerlendirirdiniz. Aksi halde paranızı sokağa atmış olacaksınız. Bu farklı konuda bunu yaparken bile ufak bir olasılık bile olsa sokağa attığınız paranın bir getirisi olmasını sağlamaya çalışırsınız. Ne dersiniz? Haksız mıyım?

Bu arada ne yapmayacağınızı söyleyeyim.

Oradaki gişeye gidip parmaklıkların arkasındaki adama gidip ben çok merhametli biriyim. Bildiğiniz zavallı bir at var mı? Hiç kazanma sansı olmayan bir at. O atın üzerine 10YTL yatıracağım. O ata para yatırıp atın moralini yüksek tutmak istiyorum. Zavallı atın kendisini iyi hissetmesini yardımcı olmak istiyorum. Sadece ata birisinin ona inandığını göstermek istiyorum demezsiniz. Size de şaşırtıcı gelmiyor mu?

Burada bir at yarışıyla ilgili bir hikaye anlatıyoruz. Bu kitabı okuyan her insan hangi şapşal kaybedecek at üzerine para yatırabilir, diye düşünür.

En yavaş ata para yatırmak kadar saçma bir fikir olabilir mi? İnsanlar bunu hayatlarında hep yapıyorlar. Hedeflerimiz giderken biz bunu yapıyoruz. Hep kazanmama üzerine oynuyoruz. Hedefimiz için gereken bedeli ödüyoruz ve 'ya olmazsa'nın hesabını yapıyoruz.

Nöro Linguistik Programlama bireyin istekleri yönünde ilerlemesinin önemini vurgular. Hedefler olmadığı zaman yaşam amaçsız bir şekilde oradan oraya sürüklenmeye dönüşür. Hedef saptandıktan sonra insan o hedefe ulaşmaya odaklanır.

HEDEFE ULAŞMAK İÇİN İYİ BİÇİMLENMİŞ KOŞULLAR

1. Hedefinizi Pozitif Olarak İfade Edin

İnsanlara hayattan ne istediklerini sorduğunuzda onlar ne istediklerini değil, sadece ne istemediklerini konusunda upuzun bir liste söylemeye başlarlar. "Bunu istemiyorum. Şunu istemiyorum. Orada yaşamak istemiyorum."

İnsan beyni negatif emirler kabul etmez. 'Sakın düşme' diye bir çocuğu uyarırsanız beyni onu düşmek olarak algılar ve çocuk düşer. Kendinize vereceğiniz her negatif emir beyniniz pozitif olarak algılar... Dikkat! Hedefinizi pozitif kelimeler ile ifade edin. Örneğin; okurken kendinize şu telkini verirseniz "içten seslendirme yapma" yerine "Kelimeleri sembol olarak göreceğim" diye telkin verebilirsiniz. Anlayarak hızlı okuma becerisini kazanmak istiyorsanız sadece hedefinizle uğraşın.

Kısacası nereye gitmek istiyorsak ona odaklanmalıyız. Tam olarak ne istiyorsunuz? ("Ne istemiyorsunuz?" değil)

Kendinize sorun; bu kitaptan gerçekten ne istiyorsunuz?

2. Hedefinize ulaştığınız an duyusal açıdan özel olmalıdır

Hedefinizi belirtin. Ulaştığınız zaman ne görecek, duyacak, hissedeceksiniz. Hedefinize ulaştığınız zamanın resmi mutlaka zihninizde canlandırın. (Sanki şimdi oluyormuş gibi)

Anlayarak hızlı okuma becerisini kazandığınızda zaman ne görecek, işitecek ve ne hissedeceksiniz?

3. **Hedefinizi düzgün bir şekilde bağlamına yerleştirin**

Nerede, ne zaman, nasıl ve kiminle bu sonucu elde etmek istiyorsunuz?

4. **Hedefiniz sizin tarafından başlatılıp sürdürülebilmelidir**

İstediğiniz hedefe ulaşmanız için her şey kontrolünüzde ve sorumluluğunuzda olmalıdır. Hedefinizi gerçekleştirmek için ne yapmalısınız? Hedefine ulaşmak için hangi kaynaklara ihtiyacın var?

5. **Hedef uygun ve net biçimde bir bağlama dayandırılmalıdır**

Hedefinizi kesin ve açık bir şekilde ifade edin. Yani, hedefiniz genelleme olarak ifade edilmemelidir. Ne istediğinizi kesin olarak bilmeden onu elde etmek için çok fazla şansınız olmaz nereye gitmek istediğinizi bilmiyorsanız istediğiniz yere ulaştığınızı hiçbir zaman bilmezsiniz.

6. **Arzulanan hedef, mevcut durumun olumlu yanlarını korumalıdır**

Eğer bu yapılmazsa, bir olumsuzluğun yerini başka bir olumsuzluk alabilir.

7. **Hedef veya arzulanan durum için daha geniş kapsamlı sonuçlara dikkat edin.**

Kendinizi ve başkaları açısından ortaya çıkacak sonuçları düşünmeli ve kendinize ya da başkalarına zarar verecek hedefler peşinde koşmamalısınız.

KONTROL KİMDE?

Potansiyel olarak kocaman bir otobüse sahibiz. Ama biz bu otobüsün büyüklüğünün farkında değiliz ve direksiyona adeta bir zincirle bağlı olduğumuz halde kontrolü hep başkalarına bırakıyoruz. Bu tavırla kurban rolünü oynuyoruz... Kurban rolünü kimler oynar?: 2-3 yaşındaki küçük çocuklar... Neden mi? Çocukken gücünüzün olmadığı için hep büyüklerimizin sözünü dinliyor; kontrolü ve sorumluğu büyüklere bırakıyorduk. Kurban rolünü başka kimler oynar? Kurban bayramında kesilecek koyunlar oynar. Biz de bu hayatta kurban rolünü oynuyoruz.

Temelde kontrol sizde ve artık şu kurban rolünü oynamayı bırakıp kontrolün sizde olduğunun, kurban değil kasap olduğunuzun ne zaman farkına varacaksınız.

Temel olarak NLP'de yapılan şey insanlara kendi otobüslerinin sürücü koltuğunu en etkin ve bilinçli olarak nasıl kullanacaklarını öğretmektir.

Bu bölümde NLP'nin bazı varsayımlarıyla kendi otobüslerini el yordamıyla çok iyi kullanan insanların hayatlarından bazı kesitler vereceğiz. Biz NLP'de bu otobüsün kontrolünü bir sistem çerçevesinde gerçekleştirmekteyiz.

ÖNEMLİ OLAN BUGÜN NE OLDUĞUMUZ DEĞİL, YARIN NEYE BAŞLAYACAĞIMIZDIR...

Aşağıdaki hikaye yazarın kendi ağzından sunulmaktadır. Yaşanmış bir olaydır... Bu son değil. Sonun başlangıcı hiç değil. Olsa olsa yepyeni bir hayatın başlangıcıdır...

"Bugün çok gerilerde kalmış olan çocukluğumun kimi anları, özellikle de sevgili annemle, o kızıl saçlı İrlandalı özel kadınla ilgili olanlar, hala çok canlı. Onun oğluyla ilgili özel bir düşü vardı. 'Bir gün', derdi sürekli, 'Bir gün bir yazar olacaksın... Ama sıradan değil, büyük bir yazar!'

Evet, onun bu düşünü benimsemiştim. Çok çocuk babasının geleceğini planlamasına içten içe kızar, ama ben bu fikri sevmiştim. Ünlü bir yazar. Evet! Annem daha ben ilkokula gitmeden önce bana kütüphaneden aldığı kitapları okur, ben de sürekli onun beğeneceği kısa öyküler yazardım.

Lise son sınıftayken okul gazetesinin yayın yönetmeniydim. Planlarımıza göre, sonbaharda Missouri Üniversitesi'ne gidecektim, burasının ülkedeki en iyi gazetecilik okulu olduğuna inanıyorduk.

Liseyi bitirdikten altı hafta sonra, annem bana öğle yemeği hazırlarken mutfakta düşüp öldü.

Onun ölümüne alışabilmek çok zor oldu. 1940 yılı sonbaharında üniversiteye gideceğim yerde bir kağıt fabrikasında çalışmaya başladım ve 1942'de Hava Kuvvetlerine katıldım. 1943'de bombardıman subayı olarak gümüş apoletlerimi taktım. Oy kullanma hakkımı kazanmamdan iki hafta önce subay ve centilmen olmuştum. Bir B-24 kurtarıcısı içinde

Almanya üzerinde 30 uçuş yaptım. Jimmy Stewart da aynı grupta, 445. ağır bombardıman grubundaydım. İyi bir insandım.

Savaş bittikten sonra A.B.D'ye geri döndüm ve hemen fark ettim ki, sadece lise mezunu bombardımancılar için piyasada fazla iş yoktu. Aylarca süren işsizlik yoklamaları dan ve sancılı iş aramalarından sonra nihayet hayat sigortası satıcısı işine girmiştim ve savaşa gitmeden önce sevdiğim kızla evlendim.

Sonraki on yıl hem benim için, hem karım için, hem de Allah'ın bize lütfettiği kızım için tam bir cehennem gibiydi. Sigorta satmak için gece gündüz kaç saat çalışırsam çalışayım, gittikçe borca batıyorduk ve ben bu günde düş kırıklığına uğramış bir çok kişinin yaptığı gibi, sorunlarımdan saklanıyordum.

Satmak için kapı kapı dolaşıp çene yorduğum uzun bir günün sonunda bir içki içmek üzere bir bara girdim bu kadar zor bir günün sonunda içkiyi haketmemiş miydi? Her neyse, bir içki doldu, ikinci içki, üçüncü, dördüncü... Sonunda karım ve kızım benim bu alışkanlığıma dayanamayarak beni terk ettiler.

Sonraki iki yılı hayal meyal hatırlıyorum. Eski Ford'uma binip ülkeyi dolaşıp bir şişe ucuz şarap parası kazanacak işlerde çalışıyor, sarhoş olup sayısız gece sokaklarda geçiriyordum. Cehennemde yaşayan zavallı bir sefildim.

Cleveland'dayken hayatıma son vereceğim soğuk bir kış sabahını hiçbir zaman unutmayacağım. Soluk renkli bir rehineci dükkanının önünden geçerken vitrindeki raflardan birinde küçük bir tabanca görüp durdum. Namlusuna iliştirilmiş sarı etikette 29 dolar yazıyordu. Elimi cebime atıp üç on dolarlık çıkardım. Sahip olduğum her şeydi bu ve düşündüm ki bütün sorunlarım böylece sona erecek. Tabancayı satın alacağım, birkaç kurşun edinip kaldığım pis odaya döneceğim. Kurşunları doldurduktan sonra tabancayı kafaya dayayacağım. Tetiği çekeceğim ve bu kadar rezil bir başarısızlıkla aynada bir daha karşılaşmayacağım.

Sonra ne olduğunu anımsamıyorum. Şimdi bu olayla alay ediyor ve bir zamanlar kendini öldürmeye bile cesaret edemeyen yüreksiz biri olduğumu söylüyorum. Her neyse, o tabancayı satın almadım. Kar yağıyordu, rehineci dükkanın vitrinine sırtımı dönüp kendimi bir halk kütüphanesinde buluncaya kadar yürüdüm. Kasım ayının ayazında içerisi sımsıcaktı.

Kişisel gelişim konusundaki rafların önüne gelinceye kadar on binlerce kitabın arasında yürüdüm. Bir kaçını ellime aldım ve en yakın masaya oturup

bazı cevaplar arayarak okumaya başladım. Nerede yanlış yapmıştım? Yalnızca lise tahsili ile bir şeyler yapabilir miydim? Benim için umut var mıydı? Alkol problemim ne olacaktı? Benim için çok mu geçti? Bundan böyle düş kırıklığı, başarısızlık ve göz yaşı ile dolu bir yaşama mı mahkum olacaktım?

İçimdeki Og Mandino'yu aramak üzere ülkeyi dolaşırken ziyaret ettiğim sayısız kütüphanelerden ilkiydi bu. Başarı üzerine yüzlerce kitap okudum ve giderek içkiden uzaklaştım. Ve kendimi keşfettim, ondan sonra hayatımın seyri değişti.

Okuduğum kitaplarda herhangi değerli bir hedefe ulaşabilmek için mutlaka bir bedel ödemek gerektiği beni çok etkilemişti. Ve bu etki ile bir satış elemanı görevine talip oldum. Hemen hemen aynı günlerde bana benden daha fazla inanan bir kadınla tanıştım. Sigorta şirketi bu 32 yaşındaki yitik kişiyi işe aldığında o kadınla evlendim ve o tatlı bayanla 40 yıldan beri beraberiz.

Bir yıl soğuk ve açıklık bir bölge olan Kuzey Maine bölgesinin satış müdürlüğüne getirilim. Birkaç patates üreticisini işe aldım, onlara okuduğum kitaplardan öğrendiğim felsefeyi uygulayarak satıcılığı öğrettim. Kısa süre sonra firma rekorları kırmaya başladık.

Bir gün bir hafta izin aldım ve bir daktilo makinesi kiraladım. Görüldüğü gibi yazma rüyası beni hiçbir zaman terk etmedi. Kırsal alanda sigorta satma üzerine el kitabı yazdım, bunu yapabildiğim kadar düzenli bir şekilde temize çekip şirketin merkez ofisine gönderdim. Kuzey Maine'e gömdükleri bu büyük yeteneği keşfetmeleri için dua ediyordum.

Gerçekten de biri beni keşfetti. Ondan sonra kendimi eşim ve oğlumla pılımızı pırtımızı arabamın tepesine yükleyip Chicago yolunda buldum. Satış geliştirme merkezinde firma bültenleri yazmakla görevlendirilmiştim. Sonunda yazacaktım.

Satıcılar ve hisse sahipleri için 'Sınırsız Başarı' adlı bir dergi çıkartılıyordu. Derginin yayın yönetmeni emekliye ayrıldığında, ben aylardır merkez ofiste çalışıyordum ve patronumun dostu olmuştum. Dergi yayıncılığı hakkında herhangi hiçbir şey bilmememe rağmen, büyük bir cesaretle yayın yönetmenliğine talip olmuştum. O ise bana sadece bu görevi vermekle kalmadı, aynı zamanda bana bir misyon yükledi.

Görevim, bu iç bülteni ulusal bir dergiye dönüştürmekti. Hedefimize ulaşmak için gerekli bütün adımları atmam için bana açık bir çek vermişti. Bunu izleyen on yıl içinde dergi kadromuz ikiden altmış ikiye, tirajımız ise 250 bine çıktı.

Derginin yönetmeni olduktan birkaç ay sonra, yeni çıkacak sayıyı tamamlamak üzere bir makaleye daha gereksinim olduğunu saptadım. Dosyalarda buna uygun bir şey yoktu. Ben golfe çok düşkünümdür. O gün sabaha kadar oturup otomobil kazası geçiren ve kendisine bir daha yürüyemeyeceğini söyleyen Ben Hogan ile ilgili bir yazı yazdım. Bu büyük adam yalnızca yürümekle kalmamış aynı zamanda ulusal kupayı da tekrar kazanmıştı.

Makaleyi Sınırsız Başarı'da yayınladım ve talihim döndü. New Yorklu bir yayıncıdan, bütün yazarların düşledikleri türden bir yazı geldi. Hogan'la ilgili makalemi çok beğenmişti ve benim daha fazla yeteneğe sahip olduğuma inanıyordu. Eğer bir kitap yazarsam, firmasını bunu yayınlamayı düşünebileceğini bildiriyordu.

On sekiz ay sonra bir kitapçık yayınladık: 'Dünyadaki En Büyük Satıcı' Tanınmamaktan dolayı ilk baskı 5 bin adet oldu. Sonraki zamanlarda giderek arttı ve şu anda ilk baskı üzerinden 30 yıl geçmesine rağmen her yıl 100 bin baskı yapılıyor. Bana gelen 80-100 bin teşekkür mektupları da cabası...

Sevgili annem öleli yarım yüzyıldan fazla oluyor. Eğer bir cennet varsa, inanıyorum ki oradan bakıyor ve oğlu arzu ettiği hedefe ulaştığı için büyük bir gurur duyuyor.

Og Mandino 22 dile çevrilmiş ve 36 milyondan fazla satmış 18 kitabın yazarıdır. Esinlendirici kişisel gelişim kitapları alanında dünyanın en çok okunan yazarı olan Og Mandino, aynı zamanda dünyada en sevilen konuşmacılardan biridir. Og Mandino kendini keşfetti, hayatı değişti. Siz neyi bekliyorsunuz? Kayıp olan kendinizi keşfedin, hayatınız değişsin...

KİŞİNİN ŞİMDİKİ DAVRANIŞI KENDİSİ AÇISINDAN MEVCUT EN İYİ SEÇENEĞİ YANSITIR

Bir çiftçi, şehirdeki pazardan aldığı koyunu yürüyerek köyüne götürüyordu. Yolda koyunu alırken yaptığı sıkı pazarlığı hatırlıyor ve kendi kendisini tebrik ediyordu.

O sırada, yolun kenarında saklanmış olan dört hırsız, çiftçinin ardındaki koyunu çalmaya karar verdiler ve aralarında plan yaptılar.

Hırsızlardan birisi ortaya çıkıp çiftçiye yaklaştı. Selam verdikten sonra şöyle dedi:

"Amcacığım, bu kaplanı nereye götürüyorsun? Şehirde kaplan satmaya mı başladılar artık?"

Çiftçi şaşırmış bir şekilde cevap verdi:

"Sen neden bahsediyorsun Allah aşkına? Bu yaşa gelmişsin, kaplanla koyun arasındaki farkı göremiyor musun? Bu bir koyun, kaplan değil."

Sonra yürümeye devam etti. Aradan birkaç dakika geçmemişti ki, ikinci hırsız, çiftçiye yaklaştı ve "Amca, bu kaplanı nereye götürüyorsun? Bu arada, cesaretine hayran kaldım. Bir kaplanla ıssız bir yolda yürümeye herkes cesaret edemez" dedi.

Çiftçi ona da ardındaki hayvanın bir koyun olduğunu söyledi; ama, küçük de olsa içinde bir şüphe uyandı. Hayvan ya bir kaplan idiyse? Geriye döndü, hayvana baktı. Evet, bu bir koyundu. Ama ya...

Derken üçüncü hırsız geldi adamın yanına.

"Bana bu kaplanı nasıl yakaladığını anlatır mısın?" diye sordu çiftçiye.

Adam bu defa cevap vermeden hızlı hızlı yürümeye başladı. İçindeki şüphe giderek büyüyordu. Tamam, o hayvanın koyun olduğunu kendisi biliyordu; ama bu kadar insan niye durup dururken hayvana kaplan diyordu ki? Yoksa, kendisi mi yanılıyordu?

Çok geçmeden, dördüncü hırsız çıktı adamın karşısına.

"Aman Allahım! Şu kaplanın güzelliğine ve azametine bak! Amca nereden buldun bu yırtıcı hayvanı. Aman dikkat, birilerini parçalayıp yemesin!"

Çiftçi şimdi şüpheler içinde kıvranıyordu. Bir sürü insan kendisine o hayvanın kaplan olduğunu söylemişti, demek ki bildikleri vardı. Onu evine götürdüğünde üstüne atılırsa ne yapacaktı? Koyun gibi görünüyordu; ama hayvandan kurtulmak daha emin bir yoldu. Böyle düşünerek, koyunu olduğu yerde bırakıp köyüne doğru kaçmaya başladı.

Saklandıkları yerden çıkan hırsızlar da götürüp pişirdiler ve kendilerine mükemmel bir ziyafet çektiler...

Çevremizin bizim düşüncelerimizi ne kadar etkilediğini açıklayan güzel bir örnek.

Günlerden bir gün kurbağaların bir yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa arkadaşlarını seyretmek için toplanmışlar. Ve yarış başlamış.

Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece şu sesler duyuluyormuş. "Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!"

Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışmayı bırakmaya başlamışlar. Seyirciler bağırıyorlarmış: " Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!" Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama son kurbağa bütün gayretiyle mücadelelerini yapmış ve kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğerler hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa yaklaşmış ve sormuş: "Bu başarının sırrı nedir dostum?"

Ama yanıt alamamış. O anda farkına varmışlar ki kuleye çıkan kurbağa sağırmış.

Çevreniz sizi etkileyebilir. İnançlarınızı ve düşüncelerinizi değiştirebilir; ama hedefinizi, hayalinizi istiyor ve buna inanıyorsanız çevreden gelen engelleri duymazlıktan gelebilir, çevrenin sizi engellemesine izin vermeyebilirsiniz. Şu bir gerçek ki insanlar sizi geçici olarak durdurabilir; ama esas olan şudur ki KENDİNİZİ SADECE SİZ DURDURABİLİRSİNİZ! İnsanlar kaderin koyduğu duvarı aşabiliyorlar; ama kendi koydukları duvarı hiçbir zaman aşamıyorlar!!!

ESNEK OLAN, SİSTEME HAKİMDİR

Yaşamı trajediye, problemlere, güçlüklere ve ikilemlerin içinde kendi koşullarını hedefi yolunda ilerlemek için çok iyi kullanan birisi... 1938 yılında, Toyota şirketine segman satma hayallerini gören bir öğrenciydi. Her gün okula gidiyor ve bütün gece çalışıyor, dirseklerine kadar yağ içinde, tasarımı üzerinde çalışıyordu. Üç kuruşluk parasını da bu projeye yatırıyordu, fakat proje bir türlü bitmiyordu. Yıllar süren gayretlerinden sonra Toyota'nın alıcılarından emin olduğu bir segmanın tasarımlarını tamamladı; ama Toyota segmanları almadı. O hayal kırıklığına uğramıştı ve yıkılmıştı. Elbette meteliksiz de kalmıştı. Eğer siz olsaydınız ne yapardınız? Her şeyinizi bağladığınız projenizden istediğiniz sonucu alamıyorsunuz. Ama o vazgeçmedi. Sonraki 2 yılında daha iyi segman yapmanın yollarını aradı ve onun üzerinde çalışarak zaman harcadı. O ne istediğini biliyordu. Sonunda 2 yıl daha geçtikten sonra, tasarımını geliştirdi ve bu tasarımı Toyota gerçekten satın aldı. Her şey tıkırında gidiyordu.

Piston fabrikası kurmak için çimento ihtiyacı vardı; fakat Japon hükümeti 2. Dünya Savaşı'na girmişti ve hiç çimento yoktu. Bu durumda siz ne yapardınız? Vazgeçmek bir seçenek olmasına rağmen, o çevresinden gelen tepkilere rağmen çimento yapmanın yeni bir yolunu buluncaya kadar haftalarca çalışıp durdu. Bütün varını yoğunu harcadı. Sonuçta o yolu buldu. Fabrikasını yaparak segman üretmeye başladı. Yine her şey tıkırında gidiyor ki bu sefer de 2. Dünya Savaşı çıktı. ABD fabrikasını bombalayarak, büyük bir kısmını tahrip etti. Savaş sırasında bir şekilde bütün imkansızlıklara rağmen tekrar fabrikasını eski haline getirdi. Ama hammaddeye ihtiyacı vardı. Üretim için Japonya'nın herhangi bir yerinde hammadde bulması olanaksızdı. Bombardıman sırasındaki bomba parçalarını toparladı ve hammadde yaptı. Yine çözümü bulmuştu ve her şey istediği gibi gidiyordu. Ama bu sefer de bir deprem, fabrikasını yerle bir etti. Yine yıkılmış ve yine elinde hiçbir şey kalmamıştı ve piston işlemlerini Toyota'ya satmak zorunda kaldı.

2. Dünya Savaşı sona ermişti ve Japonya tam bir karmaşa içindeydi. Yenilmiş ve harap edilmiş Japonya'nın enkazının içinde kaynaklar çok kıttı. Benzin karneyle dağıtılıyor hatta bazı durumlarda benzin bulmak olanaksızdı.

Yaşam kalitesini yükseltmeliydi. Kendisini daha güçlü bir duruma getirmeliydi. Bunu için çözümler bulmalıydı.

Çim biçme makinesinin küçük motorlara sahip olduğunu fark ederek, bunları bisiklete taktı. O anda motorlu bisikleti oluşturdu. Onu kullanmaya başladıktan kısa bir süre sonra, arkadaşları kendileri için de motorlu bisiklet yapmasını istemeye başladılar. O kadar çok motorlu bisiklet yaptı ki, elindeki motorları bitti ve bu nedenle kendi motorunu üretmek için fabrika kurmalıydı. Fakat parası yoktu ve Japonya parçalanmıştı. Fabrikayı nasıl kuracaktı? Yeterli imkanı yoktu. Siz düşünün, ne yaparsınız. Tabii ki o durmadı ve çözümlere odaklandı.

Japonya'daki her bisiklet dükkanı sahibine bir mektup yazdı ve o mektubun temel içeriği bu işe para yatırmaları konusunda ikna etmekti. 18.000 bisiklet dükkanı sahibine bu mektupları attı ve bunlardan 3.000 tanesi bu teklife para verdi. Fabrikayı kurmuştu. İlk parti malı da üretti. Ama bu üretilen motosikletler çok hantal ve büyüktü bunun için de çok az kişi tarafından satın alındılar. Yine istediği sonucu almamıştı ve sonuçları değerlendirdi ve çözümün motosikletleri daha ince, daha hafif ve daha küçük yaptı. Onunla İmparator onur ödülü kazandı. Kimdi bu

vazgeçmeden hayallerinin peşinde koşan bu kişi?: Araba ve motosiklet üreten Honda şirketinin kurucusu SOICHIRO Honda'dır. Gerçekten de o, yoluna çıkan çok güçlü engellere savaşmıştı. Sadece hayattaki hayallerine ulaşmak için...

Sizin yaşamınız böyle olsaydı sizde olaylara böyle mi tepki verirdiniz, ne yapardınız? Unutmayın yeryüzü karanlığının en fazla arttığı an, güneşin doğacağı zamandır. En kötü anlarda bile sürekli çözümlere ulaşan Bay Honda hayallerine ve hedeflerine ulaştı. Siz de hayallerinize ve hedeflerinize çok yakınsınız ama bu hayattan ne istediğinizin farkında olmalısınız. Hedefleriniz ve hayalleriniz varsa...

Bugün Bay Honda'nın şirketi dünyanın en başarılı şirketlerinden birisi. Şu an şirketinde 100.000 kişiyi çalıştırmakta ve tüm üretimini satabilmekte. Neden mi? Çünkü Honda asla vazgeçmedi, karşısına çıkan fırsatlara karşı hazırlıklıydı ve başarının bedelini ödedi. Eğer siz de hedefleriniz için bir bedel öderseniz amacınıza ulaşırsınız. Hedefleriniz ve hayalleriniz adına yaşadığınız başarısızlık çerçevesi yerine öğrenme çerçevesi açısından değerlendirmek daha doğru olur. Eğer kişi herhangi bir konuda başarılı olmuyorsa, bu başarısız olduğu anlamına gelmez. Sadece söz konusu şeyi yapmanın doğru bir yolunu henüz keşfedemediği anlamına gelir. O zaman kişi başarmanın yolunu buluncaya kadar davranışını değiştirmelidir.

HAYATINIZI DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ! BÜTÜN KAYNAKLARA SAHİPSİNİZ...

Bu, hayatın karşısına çıkardığı büyük bir şanssızlıkla mücadele eden küçük bir kızın öyküsüdür. Henüz 19 aylıkken bir çocuk hastalığı görme ve duyma duyularını kaybetmesine neden oldu.

27 Haziran 1880 yılında dünyaya geldi. Küçük kız doğduğunda sağlıklı ve sevimli bir bebekti. Hastalığından önce yürümeye ve birkaç kelimede olsa konuşmaya başlamıştı.

Ancak henüz 19 aylıkken geçirdiği birkaç gün süren yüksek ateşli bir hastalık sonucunda görme, işitme ve konuşma yeteneklerini kaybetti. Bu hastalık, birdenbire onun dış dünyayla bağlantısını kopardı. Sanki, bir daha hiç kurtulmamak üzere hapishane hücresine kapatılmış gibi soyutlanmasına yol açtı. Küçük kız bundan sonraki yaşamını kör ve sağır olarak sürdürmek zorunda kaldı.

Kız kendi zihninin içine hapsoldu. Konuşmayı öğrenemedi. Bu yüzden bir takım hırıltılar ve hayvan sesleri çıkarıyordu. Durup dururken öfke nöbetlerine giriyor, tabakları kırıp döküyor ve odada kendisiyle birlikte olan herkese fiziksel olarak saldırıyordu. Yemek yerken vahşi hayvan gibi hırlıyordu. Birkaç doktor kendisine zihinsel olarak hasta teşhisi koydu. Ömür boyu bir akıl hastanesine yatırılmasını önerdiler. Ailesi reddetti.

Küçük kız beş yaşından sonra kendisinin diğer insanlardan farklı olduğunu anladı. Sağı solu tekmeleme, çığlık atarak bağırma, ısırma gibi hareketler yapıyordu. İstediği bir şeyi elde edemediği veya derdini anlatamadığı zaman sinir krizleri geçiriyordu. Büyüdükçe bu hırçınlıklar daha da artmaya başladı.

Küçük kızın hayatı 3 Mart 1887'de yeniden başladı. Kız yedi yaşına geldiğinde ailesi kendisine özel öğretmenlik yapmak üzere genç bir kadın tuttu. Öğretmen kendisiyle ilişki kurmak için haftalar boyunca avucunda hocasının elini hissedebiliyor; fakat kendisine hiçbir şey ifade etmiyordu.

Derken bir gün küçük kız akan musluğun altında bir fincan tutuyordu. Hoca kızın eline su kelimesini heceledi.

Küçük kız birdenbire harflerin bir nesneyi temsil ettiğini fark etti! Bu anlama kıvılcımıyla, dünyanın kapıları küçük kıza ardına kadar açıldı. Bahçede koşmaya başladı, rastgele eline bir şeyler alıyor, hocasından her şeyi kendisine hecelemesini istiyordu. Küçük kız yıllar sonra "Anlamın kıvılcımları birbiri ardına elden ele geçiyordu." diye yazdı. O günden sonra küçük kızın zihnindeki tutsaklığı sona erdi. Sonunda özgürlük...

Küçük kız, zihinsel hapishanesinin duvarlarını yıkar.

1888'de Körler enstitüsüne başvurdu.

1894'te New York'taki sağırlar okuluna girdi.

Redcliffe Koleji'ne sonra, Harward Üniversitesi'ne girdi.

1904'te 24 yaşındayken tarihte ilk sağır ve kör kişi olarak başarıyla üniversiteden mezun oldu.

Kör, sağır ve dilsiz olan bu küçük kızın yaşamı bir karamanlık efsanesi kadar ilginç... Bu küçük kız Helen Keller'dir.

Helen Keller, insan beyninin gücünün mükemmel bir örneği. Yaşamın ilk on dokuz ayında zihninde yer etmiş tek bir sözcükten, "su" sözcüğünden yola çıkarak başardığı her şey (İngilizce, Almanca, Fransızca, Latince ve Rusça konuşabiliyordu) beynin, kullanıldığı taktirde ne kadar olağanüstü bir potansiyeli olduğunu gösteren mucizenin ifadesi...

Bakan körler, işiten sağırlar ve konuşan dilsizlerle dolu olan bir dünyada o gören bir kör, duyan bir sağır ve kendini ifade edebilen bir dilsizdi.

Helen Keller, yaşamı parmak uçlarıyla keşfetti... Azmiyle, yaptıklarıyla ve yarattıklarıyla milyonlarca insan için esin kaynağı ve başarı örneği oldu.

Onun hayat hikayesini okuduğunuzda, "zor" yaşamınızı kolaylaştırma gücünün kendinizde olduğunu da keşfedeceksiniz.

Helen Keller kendi potansiyelini ortaya çıkardı. Nöro Linguistik Programlama görevin insanların potansiyellerini başarı ile ortaya çıkarmaya sağlayan teknikler sunar. İnsanların, kendi sorunlarını kavramaya çalışmak veya bunların üstesinden gelecek araçlar geliştirmek için zaman kaybetmeleri gerekmiyor. Sorunları çözmek için gereken bütün kaynaklara zaten sahipler. Yapmaları gereken tek şey bu kaynaklara erişmek ve bunları şimdi ortaya çıkarmak. Bu küçük kızdan ne farkınız var. Kendinize bakarsanız çok daha avantajlarınız var. Kör değilsiniz, konuşabiliyorsunuz ve duyabiliyorsunuz. Siz de hedeflerinizi ulaşabilirsiniz. Şimdiki durumunuzdan çok daha iyi bir durumda olabilirsiniz.

DÜNYADA MÜNKÜN OLAN HER ŞEYİ 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 işlemine "modelleme" denir. Nöro Linguistik Programlama, ilk olarak bu işleme dayanarak ortaya çıkmıştır.

ANTHONY ROBBINS, lise mezunu, oldukça kilolu ve 2 metre boyunda bir kişiydi. Çevresiyle ilişkileri zayıf, gelecekten beklentisi çok azdı. 37 metre karelik bekar dairesinde yaşıyordu, bulaşıklarını küvette yıkamak zorundaydı. Bunlara rağmen tüm sorunları fırsata dönüştürerek mükemmellik için stratejiler geliştirerek birden mükemmel başarılara ulaştı.

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

Kendi çabalarıyla zengin olan Robbins, ailesiyle birlikte deniz kenarında şatoda yaşamakta, kişisel başarı seminerlerine her yıl binlerce kişi katılmaktadır. Uluslararası nitelik kazanan seminerlerine profesyonel atletler, en büyük 500 şirketin yöneticileri, ev hanımları, gençler ve çocuklar olmak üzere geniş bir kitle katılmakta.

Başarısının gizemi ne? Kendisi bir kitabında başarısını sırrını şöyle anlatıyor: "Önce bir hızlı okuma eğitimi alıp hemen ardından birkaç yıl içinde kişisel gelişimle ilgili 700 kitap okudum. Birçok seminere katıldım."

Bilgi güçtür ilkesinin ilginç bir kanıtı. O, bilgiye kısa yoldan ulaştı ve hayatını şekillendirdi.

Bir başka örnek 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 gazetede 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 birisi... Birçok çok lider gibi... Mesela Başkan John F. Kennedy de yirmi dakikada dört gazete okuyabilirdi.

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

Siz de yapabilirsiniz...

HAYALLERİNİN PEŞİNDE OLMAK...

Eğer bir kişi hayallerine doğru ve
emin adımlar la ilerlerse
günün birinde beklenmedik
bir başarıyla karşılaşacaktır.

HENRY DAVID THOREAU

McDonald kurucusu Ray Kroc, 1920'li yıllarda restoranlara kağıt bardak satmaya başlamıştır. Sadece sıradan bir satıcıdır. Kısa zamanda başarılı olur bu işte; ama hayalleri kağıt bardaklarının çok ötesindedir. Restoran işine girmek en büyük hayaliydi. Dondurma yapımında kullanılan bir makineyi pazarlamak hedefi ile kağıt bardak işini bıraktı. Kroc bu makineleri satarken, restoran işleten McDonald kardeşlerle tanıştı ve onlardan restoran işini öğrenmeye çalıştı; ama aralarındaki iyi ilişki onların ortak olmasına neden oldu. Ray Kroc artık restoran sahibiydi. Ray Kroc'ın hayalleri çok büyüktü ve büyümek için McDonald kardeşlere şehrin başka bir yerinde de bir restoran açma fikrini sundu, ama iki kardeş bunun

bir risk olduğunu söylediler ve olmaz dediler. Bundan sonra Kroc, restoranı onlardan satın aldı. O sıralarda Hamburger ve cips pek popüler değildi; fakat Ray Kroc'un bu işte en iyi olma gibi bir hayali vardı. Çok uzun süre çok fazla kar yapmadan varlığı sürdürmeye çalıştı. Her şeyini işine yatırmıştı. Sonuçta büyük restoran zincirlerini sahibi oldu. Şu an dünyanın neresine giderseniz karşınıza çıkan dev bir imparatorluk...

Ray Kroc'un hayalleri vardı, bu hayalleri gerçekleştirmek için gereken yatırımı yaptı ve hayalin peşinden büyük bir sabır ve inatla koştu. Hiçbir şeyin hayallerini çalmasına izin vermedi.

Çevresinde hayallerine ulaşmasına engel olacak o kadar engel vardı ki... Ama o, bu engellere yenilmedi. Çevresindeki engellere takılmadan hedefine ulaştı.

Bu hikaye de çiftlikten çiftliğe, yarıştan yarışa koşarak atları terbiye etmeye çalışan gezgin bir at terbiyecisinin genç oğluna kadar uzanır.

Babasının işi sebebiyle çocuğun orta öğretimi kesintilere uğramıştı. Orta 2. sınıftayken, büyüdüğü zaman ne olmak ve yapmak istediği konusunda bir kompozisyon yazmasını istedi hocası... Çocuk bütün gece oturup günün birinde at çiftliğine sahip olmayı hedeflediğini anlatan 7 sayfalık bir kompozisyon yazdı. Hayalini en ince ayrıntılarıyla anlattı. Hatta hayalindeki 200 dönümlük çiftliğin krokisini de çizdi. Binaların, ahırların ve koşu yollarının yerlerini gösterdi. Krokiye 200 dönümlük arazinin üzerine oturacak 1000 metrekarelik evin ayrıntılı plânını da ekledi. Ertesi gün hocasına sunduğu 7 sayfalık ödev, tam kalbinin sesiydi. İki gün sonra ödevi geri aldı. Kâğıdın üzerinde kırmızı kalemle yazılmış kocaman bir "0" ve "Dersten sonra beni gör!" uyarısı vardı. "Neden 0 aldım?" diye merakla sordu hocasına çocuk. "Bu, senin yaşında bir çocuk için gerçekçi olmayan bir hayal!" dedi hocası. "Paran yok. Gezginci bir aileden geliyorsun. Kaynağınız yok. At çiftliği kurmak büyük para gerektirir. Önce araziyi satın alman lâzım. Damızlık hayvanlar da alman gerekiyor. Bunu başarman imkansız!" dedi ve ekledi: "Eğer ödevini gerçekçi hedefler belirledikten sonra yeniden yazarsan, o zaman notunu tekrar gözden geçiririm!" Çocuk evine döndü ve uzun uzun düşündü. Babasına danıştı. "Oğlum!" dedi babası, "Bu konuda kararını kendin vermelisin. Bu senin hayatın için çok önemli bir seçim!" Çocuk bir hafta kadar düşündükten sonra ödevini hiçbir değişiklik yapmadan geri götürdü hocasına... "Siz verdiğiniz notu değiştirmeyin... Ben de hayallerimi..." O orta 2 öğrencisi bugün 200 dönümlük arazi üzerindeki 1000 metrekarelik evinde oturuyor. Yıllar önce yazdığı

kompozisyon ödevi şöminenin üzerinde çerçevelenmiş olarak asılı. Hikayenin en can alıcı yanı şu: Aynı öğretmen geçen yaz 30 öğrencisini bu çiftliğe kamp kurmaya götürdü. Çiftlikten ayrılırken eski öğrencisine "Bak!" dedi, "Sana şimdi söyleyebilirim: Ben senin öğretmeninken hayal hırsızıydım. O yıllarda öğrencilerimden pek çok hayal çaldım. Allah'tan ki sen hayalinden vazgeçmeyecek kadar inatçıydın!" Kimsenin hayallerinizi çalmasına izin vermeyin. Hangi durumda, hangi şartta olursanız olun hayallerinizin peşini bırakmayın. Çünkü insanlar hayalleri kadar yaşarlar.

HER ZAMAN BİR ÇÖZÜM VAR AMA SİZ İSTERSENİZ

Stanislavsky Lech, evine giren Naziler tarafından ailesiyle birlikte ölüm kampına götürüldü. Ailesi gözlerinin önünde öldürüldü. Bitkin, her şeyini kaybetmiş ve aç haliyle günler boyunca diğer tutuklularla birlikte çalıştırıldı. Orada kalmaya devam ederse ailesi gibi öleceğinin farkındaydı. Bu kabustan kurtulmak istiyordu. Çözüme odaklandı ve kaçması gerekiyordu ama daha önce kaçmak için kim uğraştıysa aynı sonu paylaşmıştı. Başarısız olmuş ve öldürülmüştü; ama o kaçmak için mutlaka bir yol olduğuna inanıyordu. Çevresindekiler onu bu düşüncelerinden dolayı onun deli olduğunu iddia ediyor ve onunla alay ediyorlardı.

Ve aradığı çözümü bulmuş gibiydi. Çalıştığı yerin yakınlarından çok ağır kokular geliyordu. Bu kokular gaz odasında öldürüldükten sonra yığın halinde kamyon arkasına doldurulmuş olan insan cesetleriydi ve de o bunların çıplak olduğunu gördü. Kaçmak için bu çözümün bir parçası olabilir miydi? Gizlice soyunup cesetlerin arasına girdi. Ölü numarası yaptı. Hiç hoş değildi ama kurtulması için bu gerekliydi. Kısa süre sonra araba hareket etti bir süre sonra cesetler açık mezarlığa yığın halinde boşaltıldı. Biraz bekledi. Kamyonun gitmesi ve çevrede hiç kimsenin olmadığını anladığı zaman cesetlerin içinden çıkarak çıplak olarak koşmaya 40 km koşması sürdü. Artık o kabustan kurtulmuş özgürlüğe koşuyordu. Onun çözümleri yakalama hırsı hayatta kalmasını sağlamıştı. Çözümler her zaman sizin de çevrenizde...

Devrinin en başarılılarından olan ABD'li çelik kralı Andrew Carnegie her zaman çözümler yakalayabilen tavrı ile büyük başarılılara ulaştı. Andrew Carnegie çelik kralı olmasına rağmen çelik hakkında pek bir bilgiye sahip değildi. İnsanlar hakkında her şeyi biliyordu ve çözüm odaklı

yapısıyla Amerika'nın en büyük demiryolu şirketine Bensilvanya demiryollarına çelik satmak istediği zaman gidip çelik alır mısınız, diye görüşürse çelik satın almayacaklarını biliyordu. Andrew Carnegie ne yaptı biliyor musunuz? Pisburk'ta bir çelik fabrikası kurdu ve oradaki fabrikaya Bensilvanya demiryolları şirketinin sahibinin ismini koydu. Sonra Bensilvanya demiryolu şirketinin başkanına gidip çelik alıp almayacağını sordu? Kendi ismini taşıyan fabrikanın ürettiği çeliği alır mıydı? Acaba!!! Siz kendi isminizi taşıyan fabrikanın ürettiği çeliğini alır mıydınız? Sizin cevabınızı bilmiyoruz; ama Bensilvanya demiryolları şirketinin sahibi çelik aldı.

BAŞARISIZLIK DİYE BİRŞEY YOKTUR, SADECE GERİ BİLDİRİM VARDIR

"Başarısızlık bizim en önemli ürünümüzdür."

JOHNSON & JOHNSON, 1954 (eski genel müdür)

Başarılı insanların hepsini hayalleri vardır. Bu hayali gerçekleştirmek için gereken yatırımı yaparlar ve bu hayallerini peşinden büyük bir sabırla vazgeçmeden koşarlar. Başarılı insanlar başarısızlığa inanmazlar. Onlar diğer başarısız insanların başarısızlık olarak değerlendirdiklerine, "Bu durumdan ne öğrenebilirim?" diyerek yaklaşırlar. Başarısızlığı kabul etseler de ona teslim olmazlar. Başarısızlığın başarı yolunda gerekli bir adım olduğunu düşünürler. Hiç başarısızlık yaşamamış kişi hiçbir şey yapmamıştır.

Büyük başarılar insanlar yaşamlarında değişmez bir gerçek vardır: Bu insanların çoğu başarıya ulaşmadan önce çok fazla başarısızlık yaşamıştır.

- ☒ Atılabilen tıraş bıçaklarını yaratan Mr. Gilette, projesinin başarısızlığa mahkum olduğunu söyleyen birçok şirket tarafından alay konusu oldu; işinin ilk yılında yalnızca elli yedi bıçak sattı.
- ☒ Henry Ford'un 40 yaşına kadar gözle görünen hiç başarısı yoktu, beş parasızdı ve ilk arabasına da bir geri vites koymayı unutmuştu.
- ☒ Coca Cola ilk kurulduğu yıl dört yüz şişe satmıştı.
- ☒ 'Post-it' yapıştırmalı not kağıtlarının yaratıcısı, pazarlama kampanyası tam bir başarısızlıkla sonuçlandı ve yatırımcılar ürüne olan güvenlerini kaybettikleri halde fikirlerinden vazgeçmediler.

- Boeing'in ilk uçağı başarısız oldu ve şirket ayakta kalabilmek için mobilya işine girdi. Şimdi boeing şirketinin bir dünya markası olduğu görülüyor.
- Bilgisayar devi olan Hewlett-Packard (HP) iş hayatının başında bir dizi başarısızlık yaşamıştı.
- Bill Gates 5 metrekarelik bilgisayar bürosundan dünyanın en zengin insanlarından biri olmasına rağmen Harward Üniversitesi'nden terk olduğunu biliyor musunuz? Ayrıca 70 milyonluk Türkiye'nin bir yıl boyunca kazandığı toplam para, Bill Gates'in gelirinin sadece 2-3 katı. Yani 2 ya da 3 tane Bill Gates eşittir 70 milyonun kazandığı...
- IBM 1914'te ve 1921'de yaşadığı bazı başarısızlıklar yüzünden iflasla yüz yüze geldi ve 1991'lerin başında tekrar benzer sorunlar yaşadılar.
- 1890'da, o zamanlar öncelikle gazlı bez ve tıbbi plaster tedarikçisi olan Johnson&Johnson, bir hastasında cilt tahrişi yaptığı konusunda belirli bazı ilaçlı plasterlerde şikayette bulunan bir doktordan mektup aldı. Şirketin Araştırma Direktörü derhal cilde uygulanmak üzere bir paket yumuşatıcı İtalyan talk pudrası göndererek mektubu cevapladı. Daha sonra, belirli ürünlere standart paketin parçası olarak küçük bir kutu talk pudrası ekledi̇ler. Kısa süre içinde bu başarısız üründen bir sürü şey öğrendiler ve piyasadan çok fazla talep geldi. Talebi karşılayamadılar. Bir süre sonra yeni bir ürünü de piyasaya çıkardılar. J&J-Johnson tuvalet ve bebe pudrası adlı ayrı bir ürün ortaya çıktı ve böylece talep karşılandı. Bu ürün dünyanın pek çok yerinde meşhur oldu. O başarısız ürün şirkete büyük paralar kazandırdı. Başarısızlıktan ve hatalardan öğrenme sürecinde bu sefer de J&J, 1920'de şirket çalışanlarından biri yemek bıçağıyla elini kesen eşi için bir parça gazlı bezle cerrahi bandı ve cilde yapışmaması için özel bir örtüden oluşan kullanıma hazır bir sargı yaptı. Bu buluşundan pazarlamadakilere bahsettiğinde, onlar da ürünü pazarda denemeye karar verdiler. Yavaş bir başlangıç, asla bitmeyen kurcalama ve uzun süreli başarısızlıklara rağmen kendi markalarının altında yara bantları piyasada istenilen yerini buldu. Şirket tarihindeki en büyük satışların yapıldığı bir dönem yaşandı.

Şu bir gerçek "Başarı, son başarısızlığınızın ardından gelir." Bu insanlardan hiçbiri son başarısızlıklarının ve şirketler ne zaman olacağını bilmiyorlardı; fakat yine de vazgeçmediler. "Başarmanın %90'ı vazgeçmemektir."

Deneyimleri başarısızlık çerçevesi yerine, öğrenme çerçevesi açısından değerlendirmek daha doğru olur.

IBM'in kurucusu Tom Watson'un yardımcılarından biri, şirkete 10 milyon dolara mal olan büyük bir hata yapar. Derhal patronun bürosuna çağrılır. Odaya girer girmez, "Sanırım istifa etmemi istiyorsunuz?" diye soran yardımcısına Watson, yapılan hatalardan alınacak derslerin en iyi eğitim olduğunu anlatan şu cevabı verir:

"Şaka mı yapıyorsun? Sadece eğitimin için 10 milyon dolar harcadık. Ve eğitimine bu kadar para harcadığımız birinin işten ayrılmasına asla izin vermem..."

Eğer kişi herhangi bir konuda başarıya ulaşamıyorsa, bu, başarısız olduğu anlamına gelmez. Sadece söz konusu şeyi yapmanın bir yolunu keşfedemediği anlamına gelir. O zaman kişi başarmanın yolunu buluncaya kadar davranışını değiştirmelidir.

Yukarıdaki örnekleri de okuduktan sonra eğer başarı konusunda daha fazla cesarete ihtiyacınız varsa gidin, yüzünüzü yıkayın, belki size iyi gelir.

İKİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN 

BİR DÜNYA DEVİ SONY ve SONY'NİN KURUCULARINDAN KISA BİR ÖYKÜ

" Tüm dünyada tanınabilecek,
her dilde telaffuz edilecek bir isim olsun istedik."

Masaru Ibuka Sony, yenilmiş ve harap edilmiş 1945 Japonya'sının enkazının içinde SONY'yi Tokya'da kurduğunda, bombalanmış ve yakılıp yıkılmış eski bir mağazanın kalıntıları içinde terk edilmiş bir telefon santralı odasını kiraladı. Elinde kişisel birikimleri olan 1600 doları ve yedi çalışanı vardı. İlk önceleri ne olmalıydı? Nakit akışı mı oluşturmak gerekiyordu? Yapacağı işi belirlemesi mi? Ürünleri piyasaya sürmesi mi? Yeni müşteriler edinmesi mi? Ibuka gerçekten de bu işlere konsantre oldu.

Sony "muhteşem fikir" ile başlamadı. Masaru Ibuka, Ağustos 1945'te şirketini kurduğunda, hiçbir özel ürün düşüncesi yoktu. Dahası Ibuka ve ilk yedi çalışanı şirket kurulduktan sonra ne üreteceklerine karar vermek için bir beyin fırtınası yaptılar. Kuruluşundan kısa bir süre sonra şirkete katılan Akio Morita'ya göre küçük grup toplantıya oturdu ve haftalar boyu şirketin işlemesi için gerekli parayı kazanmak konusunda ne çeşit bir ürün yapılacağını şekillendirmeye çalıştılar. Tatlı fasulye ezme çorbasından, minyatür golf ekipmanları ve sürmeli hesap cetveline kadar uzanan...

Yapabilecekleri bir sürü ürün üzerine düşündüler. Bununla da kalmadı, Sony'nin ilk ürün teşebbüsü (basit bir pirinç pişiriciydi) düzgün çalışmadı; ilk dikkat çekici ürünü olan bir teyp de pazarda başarısız oldu. Şirket ilk günlerinde, basit fakat kolay satılan kumaş üzerine telle tutturulan vücut ısıtıcı keçeleri yaparak varlığını sürdürmeye devam etti. Fakat her gün yenilenen hayatta kalma mücadelesinin problemleri ile boğuşan bir girişimci olarak dikkate değer başka bir şeyler daha yaptı: Yeni kurulan şirketi için bir hedef belirledi. 7 Mayıs 1946'da Tokyo'ya taşınmasından yaklaşık 10 ay sonra fakat şirketin kara geçmesinden çok uzun zaman önce, şirket için Sony ruhu diye isimlendirdiği hedefini ortaya koydu.

Sony bir öncüdür ve asla başkalarının peşinden gitmek niyetinde değildir. İlerleme boyunca, Sony tüm dünyaya hizmet etmek istiyor. Her zaman bilinmeyenin arayıcısı olacak... Her zaman insanın yeteneğine saygı duymak ve cesaretlendirmek Sony'nin ilkesi olacak... Ve her zaman bir insandaki en iyiyi ortaya çıkarmaya çalışacak. Bu Sony'nin yaşamsal gücüdür. Ve "Japon kültürü" nün yükselmesine neden olan teknolojik yeniliklerin katıksız keyfini taşımak öz hedefinin peşinden koşmaktan vazgeçmeyecektir. 1950'lerde Japon malı düşük kaliteli, değersiz ve ucuz anlamına gelmekteydi. Sony'nin temel amacı sadece başarılı olmak değildi. Aynı zamanda Japon tüketim ürünlerinin düşük kaliteli olduğu fikrini değiştirme konusunda akla gelen ilk şirket olmaktı hedefi.

Firma araştırma ve geliştirmeye çok önem veriyordu. 1993'te araştırma-geliştirmeye ayrılan yatırımın maliyeti 2 milyar doları bulmuştu. Firmanın yeni ürünler geliştirmesi sayesinde 1992'de Japonya'da halkın %80'inde video, %60'ında disk çalar bulunuyordu.

SONY şirketi, ilk günden beri örnek olacak bir azimle, elektronik ve eğlence sektöründe birçok yeniliklere imza atıp başarılı pazarlama metoduyla Sony'i bir dünya devi yaptı.

1945'te başlayan ve 50 yıl sonra milyar dolarlar kazanan dev bir dünya markası kurabileceğinize dair bir hedefiniz olabilir miydi? IBUKA ve MORITA hayalleri ve hedefleri sayesinde başardılar. Herhangi bir değerli hedefe ulaşabilmek için mutlaka bir bedel ödemek gerekir. Eğer bedel ödemeye hazırsanız ulaşamayacağınız hedef yoktur. İnanmak ve istemek hedefinizde size yol gösterecektir. Unutmayın ki beyninizin sınırsız bir potansiyeli var. Bunu ne zaman kısıtlarsınız? Düşünmeye başladığınızda ya da "ACABALARINIZ" ortaya çıkınca... Hiçbir hedef ne yakın ne de uzak...

Bedel ödemeye razı iseniz her hedef size çok daha yakındır. Hayal ettiğiniz, düşlediğiniz, olmasını dileğiniz, arzuyla beklediğiniz ve inandığınız hayatı siz de yaşayabilirsiniz. Şu anda hayal ettiklerinizi yaşıyorsunuz. (HAYALİNİZ VARSA!)

SONY hedeflerini gerçekleştirdi, siz de gerçekleştirebilirsiniz...

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...

2. BÖLÜM

VİZYON-MİSYON



VİZYON

Günümüzde başarılı insanların vazgeçilmez parçası vizyondur. Peki "Vizyon" nedir? Vizyonun birçok tanımı var ancak biz onu basitçe "Gelecek Resmi" olarak tanımlanıyoruz. Vizyon sahip olmak ise gelecekle ilgili net bir resme sahip olma anlamına gelmekte. Kısacası bireyin gelecekte ulaşmak istediği nokta.

Sizi eğer geleceğiniz için sizin dışınızdaki farklı değişkenlere bağlı olduğunu düşünmekten başka bir şey yapmıyorsanız 'Kader Kurbanısınız.'

Geleceğiniz belirlemenin en önemli kriteri sizsiniz... İnsanlar hayalleri kadar yaşar, ya da inandıklarını yaşarlar.

Sizin vizyonunuz ve misyonuz ne? Karşılıklı konuşuyor olsak bu sorulara nasıl cevap verirdiniz? Haydi cevapları verin. Bu sorular üzerinde biraz fazla düşünün. Çünkü sizden bahsediyoruz...

* Beş yıl sonra bir sabah nasıl bir güne başlarsam mutlu olacağım? O gün nasıl bir evde uyanmalıyım? Nasıl bir işe gitmeliyim?

.....

.....

.....

.....

* Gelecek on yılda nerede olmak istiyorum ya da 20 yıl sonra nerede olmayı umut ediyorum?

.....

.....

.....

.....

* Gelecekte ülkemiz ne durumda olacak, bu durumda benim yerim ne olmalı?

.....

.....

.....

.....

* Gelecekte dünya ne durumda olacak, ben bu dünyanın neresinde yer alacağım?

.....

.....

.....

.....

Kişisel vizyonunuzu belirleyin ve yazın. Yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, değerlerinizi göz önüne alarak 5, 10 ve 20 yıl sonra nerede olmak istediğinizi kendinize sorun.

MİSYON

Misyon, bir kişinin ya da bir kurumun varoluş sebebini, hangi amaçlara ulaşmak ve neyi başarmak başarmak üzere yaşadığını belirleyen bir tanımdır. Kısaca bireyin ya da kurumun ne için, kim için var olduğunu, yarattığı katma değeri belirler. Misyon, size geleceğe çeken bir hedefiniz olduğunu hissettirir. Başarılı insanların hayatlarını bir amaca odaklayan, onlara yön veren etken bir misyona sahip olmalarıdır.

* Hayatta niçin varım?

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

* Bu hayatta kim için varım?

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

* Hayatımda neler yaratıyorum?

.....
.....

.....

.....

* Bu hayatta ben olmasaydım neler eksik kalırdı?

.....

.....

.....

.....

* Diğer insanlardan farkım ne?

.....

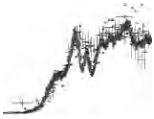
.....

.....

.....

Yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencilerinden vizyonlarını yazmaları istenmiştir. Öğrencilerin ancak %3'ü amaçlarını net olarak yazabilmiş, %97'isinin ise net bir vizyonlarının olmadığı ortaya çıkmış.

Hayat bir süper market gibidir. Ne istediğinizi biliyorsanız girer alırsınız. Ne yapacağınızdan haberdar değilseniz raf raf dolaşmaktan başka bir şey yapmazsınız... Sadece kader kurbanı olursunuz.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜME BAŞLARKEN 

STEPHEN HAWKING

Hawking'in yaşadığı hayat pek çok sağlıklı insanı utandıracak tarzdadır. Çalışırken vücudu ara sıra tekerlekli sandalyesine yıkılan, bazen de başı göğsüne düşen, başını ve yüzünü hiç kontrol edemeyen büyük fizikçi...

Bilim dünyasında Newton ve Einstein'dan sonra adından en çok bahsedilecek kişi gözüyle bakılan İngiliz matematikçi ve fizik Stephen Hawking 1942'de doğdu.

Okul hayatında sağlıklı, başarılı bir öğrencisiydi. Üniversite tahsili için girdiği Oxford Üniversitesi'nin fizik bölümünü birincilikle bitirdi. Cambridge Üniversitesi'nde lisansüstü programına katıldı. Kozmoloji üzerine kariyer yapmaya karar verdi.

1960'ların başında tutulduğu hastalık ile beyni sağlam kalmasına rağmen bütün vücut yavaş yavaş çöküyordu. O günlerde ölüm tam ensesinde gibiydi. Tıp Hawking'e birkaç yıllık ömür biçmişti. Bu durum onun ruhî bunalıma düşmesine neden oldu.

Bu erken ölüm beklentisi Hawking'in iki yıl süren bunalıma girmesine sebep oldu. Araştırmalara ayırdığı zamanı azalttı. Vaktinin büyük bölümünü klâsik müzik dinleyerek, bilim-kurgu türü kitaplar okuyarak geçirdi. Ölümü çok yakın olmadığını anlayan Hawking, ailesinin, çevresinin yardımıyla hayata tekrar döndü. Ruhi çöküntüyü atlattı.

Bu arada evlendi ve üç çocuk babası oldu. Eşinin yardımlarıyla lisansüstü eğitimini tamamladı.

1970'lerin başında bir daha kalkmamak üzere tekerlekli sandalyeye mahkum oldu. 1973'te çalışma arkadaşı ile "Uzay Zamanının Büyük Ölçekli Yapısı" adlı kitabını yazdı. 1974'te Kraliyet Derneği'nin en genç üyesi olma şerefi ona verildi.

1978'de teorik fizikte en yüksek onur kabul edilen birçok ödül aldı. Yine aynı yıl ona Kraliçe Elizabeth tarafından kendisine "Britanya İmparatorluğu Kumandanı" nişanı verildi.

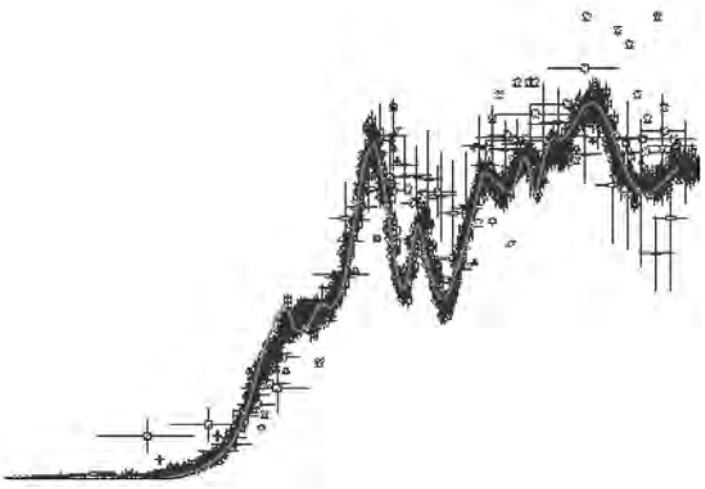
1985'te "Zamanın Kısa Tarihi" adlı kitabını yazarken zatürreye yakalandı. Konuşma yeteneğini hemen hemen yok eden nefes borusu için ameliyat olmak zorunda kaldı. Bu kitap 1987 yılında yayınlandıktan sonra birçok dünya diline ve Türkçe'ye çevrildi.

Stephen Hawking çalışma odasına motorlu tekerlikli sandalyesiyle gelip gitmektedir. Çalışırken vücudu arada sırada tekerlekli sandalyesine yıkılır, bazen de başı göğsüne düşer, başını ve yüzünü hiç kontrol edememeye başlar. 50-55 kilo ağırlığında, 160 cm kadar boyunda, tekerlekli sandalyesine bağlı özel bir bilgisayarla konuşabilen, bilgisayarın hafızasında 2.600'den fazla kelime bulunan Hawking, özel bir teknikle duygularını ekrana yazabilmektedir. Bilgisayarların yazdığı kelimeler, Amerikan İngilizcesi ile sese çevirebilmektedir.

Hawking'in yaşadığı hayat pek çok sağlıklı insanı utandıracak tarzda olmasına rağmen, hasta ve bitkin hali ile modern bilimin zirvesine tırmanmaya devam ederken büyük zorluklara meydan okumayı sürdürüyor.

3. BÖLÜM

KENDİMİZİ SINAYALIM 1



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 kullanmanızı sağlamak
11. Okuma hızınızı en az 5 kat atırmak
    (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. Aşağıda yer alan bölümleri okumaya başlayın.
2. Dakika tutun. Günlük hayattaki okuma hızınızla, bir dakikada kaç sözcük okuduğunuzu belirleyin. Süratinizi artırmaya çalışmayın, her zamanki hızınızda okuyun.
3. Şu andaki hedefinizin sadece seviyenizi tespit etmek olduğunu unutmayın.

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 adı, baba adı, ayçiçeği 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 İstatistik 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, bir İSTATİSTİK ADAM... Onun varlığı ya da yokluğu insanların düşüncelerini değil sadece istatistiki 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 yolcu-

luğunuzda 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 halk dilinde karşıtı 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 yaptırıyor Demirel iz bırakmak için 35 yıldır politika yapıyor. Naim Süleymanoğlu ayakları iz bıraksın diye kendisinin 3 katı ağırlığı kaldırdı. Napoleon tarihçilere "Tarihi ben yaparım, siz yazarsınız." dedi. Bir düşünür ise insanları 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!

Muharebeleri 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'e 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.
- ☒ Ve bundan sonraki kitaptaki 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 neden acaba 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 kendilerini 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 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 inancında 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. Bunlar tekrar yaşayabileceği düşüncesi zihninde yer eder. Artık bu öğrencide endişeler "sınav kaygısı" na dönüşmüştür.

Kaygı Bozukluğu 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 vardır. 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 sisteminin 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 kurluk, 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 refleksel tepkiler oluşturarak kendimizi koruduğumuzu anlatmıştık. Sinir sistemimiz aynı uyarıyı kaygılandığında da alır ve bundan dolayı bedende 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 DK/KELİME SAYISI	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

Yukarıdaki anlama odaklı okuma hızınıza bakarak nerede olduğunuzu görebilirsiniz.

Şuan 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 ayırsanız 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...

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 ulaşabilmek çabuk, hızlı olması önemli hale geldi. Günümüzde internet, kitaplar ve her yerde sınırsız bilgi çağlayanı... Bilgi güçtür. Bu gücü sağlamanın en vazgeçilmez yolu okumaktır.

Bilginin çok ama çok hızlı bir şekilde üretilip dağıtıldığı günümüzde her alanda başarımızı şekillendirmenin anahtarı okumaktır. Ama okumayı ta ilkokul yıllarında öğrendiniz ve şimdiye kadar geliştirmediniz. Siz hala ilkokul 2. ya da 3. sınıftaki bir çocuğun seviyesinde okuyorsunuz. Doğru değil mi sizce?

DÖRDÜNCÜ 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

4. BÖLÜM

HIZLI OKUMAYA GİRİŞ



HERKES OKUMA BECERİSİNİ GELİŞTİREBİLİR Mİ?

Okumayı ilk öğrendiğinizde bize önce heceleri tanıttılar. Sonra hecelerden yola çıkarak kelimeleri okuma öğretildi. Bundan sonra geriye sadece uygulamak kaldı. Düşünüldüğü zaman okumayı ilk öğrendiğimizde okumayla ilgili çok az şey öğretildi. OkumaMızı geliştirebilir miyiz? Bu sorunun cevabı şu soruda gizli... Hadi millet, bu soruyu cevaplayalım.

Okuma 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 yeteneği tanımını yapalım.

Yetenek: Bir kimsenin bir şeyi anlaması, yapabilme niteliği. İnsanda bulunan bir şeyi yapabilme gücü, ya da bellek, algılama 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. Uygulamaların 30 gün boyunca sadece 20- 40 dk. hakkını vererek bu beceriyi kazanabilir ve ustalaşabilirsiniz.

POTANSİYELİMİZİN NERESİNDEYİZ?..

Bizler insanlarının sınırlarının ne olduğunu bilmiyoruz... Testler, kronometreler, varış noktaları, 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 beyni 1 dakikada en az 1000 kelime algılayabilecek potansiyeli var... Ama şuan Türkiye'de üniversitesi mezunu ya da üniversite öğrencisi 1 dakikada ortalama 150-250 kelime okuyabilmektedir

Bizdeki okuma kavramı aynen şu şekilde oluşur.

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. 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 birisi "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 ve bu harika bir gelenek... Heykeli mihrabın üstüne koyalım." demiş. Böylece 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, sadece yavaş okuyoruz. Daha etkin okuyabilir miyiz? Neden yavaş okuyoruz? Okumamızı geliştirebilir miyiz? Biz sadece okuyoruz ve okumaya devam ediyoruz...

İşte potansiyeliniz! Normal bir insanın beyni 1 dakikada en az 1000 kelime okuyabilecek potansiyeli olmasına rağmen beynimize 200 kelime gönderdiğimizi düşünelim. Geriye kalan 800 kelimelik bir boşluk beynimiz hayal kurmasına ve farklı şeyler ile uğraşmasına neden olur.

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 ve gözlerimizin çok az kelime göndermesidir ve yeterli anlama olmaz. Normal bir insanın beyni en az 1000 kelimeyi

algılayabilirken bizim gözlerimiz eğitimsiz olduğunda gözlerimiz beynimize 1 dakikada 200 kelime göndeririz.

Araştırmalara göre insanın beyni 1 dakikada 100 bin kelimeyi okuyabilir. Ama gözlerimiz buna yeterli değildir.

HIZLI OKUMA NEDİR?

HIZLI OKUMA alanında yirminci yüzyılda ilim ve teknolojide büyük gelişmeler oldu. Yirminci yüzyılın ikinci yarısından sonra da bilgisayar hayatin her safhasında devreye girdi. Bilgi çağı ve bilgi toplumu kavramı ortaya çıktı. Bilgi toplumu oluşturmanın yolu da, okumaktan geçiyordu.

2. Dünya Savaşı sırasında Alman hava kuvvetlerinin (Luftwafe) uçakları Londra'yı bombalıyordu.

Bu esnada İngiliz ve Alman uçakları birbirine karışıyor; İngiliz gözetleme kulelerinde görev yapan gözcüler düşman uçaklarını kendi uçaklarından ayırt etmekte zorlanıyorlardı. Eğer tehlike varsa uçaksavar nişancılarının halkın sığınağa gitmesi için alarmı zamanında vermesi gerekmekteydi.

Gözlemciler, çok defa amblemlerinden tanıyabildikleri uçakları zamanında fark edip dost mu düşman mı olduklarını ayırt etmekte gecikiyor, bu da çok önemli kayıplara neden oluyordu.

Aynı yıllarda gözün çevikliği üzerinde çalışan ABD Ohio Üniversitesi'nde Dr. Renshaw takistoskop denilen bir alet geliştirmiştir. Bu aletin merceği saniyenin 1/25, 1/50, 1/100'ü hızında açılıp kapanarak çeşitli görüntüleri gözü yansıtmakta ve çevikliğini kademe kademe artırabilmektedir. Pilot, nişancılar ve gözetleme kulesi görevlileri Dr. Renshaw "çevik görme" eğitimlerinden geçtiler.

Böylelikle bombardıman uçakları çok daha erken fark edildi. Böylelikle pilotların reaksiyon hızları artıyor, gözcüler halka daha çabuk haber verebiliyordu.

Eğitimin başarılı olduğu görülünce ABD, kara ve deniz kuvvetlerindeki ilgili personeline de çevik görme eğitimleri verildi. Önceleri çevik görme çalışmaları olarak başlayan bu işlem 1950'li yıllarda insan beyniyle ilgili bilgilerin birleşmesiyle eğitimciler tarafından anlayarak çok hızlı okuma eğitimi olarak geliştirilip sistemleştirilerek okullarda uygulanmaya başlandı.

Yapılan araştırmalarda bilginin en az yüzde sekseninin okuyarak elde ettiği tespit ediliyordu. Çok okumak için buna bir çare bulmak lazımdı.

Bu da hızlı okuma tekniklerini geliştirmekte bulundu. Amerika ve İngiltere de üniversiteye kadar, öğrenimin her safhasında kurslar açıldı. Öğrenciler, iş adamları, yöneticiler, politikacılar bu kurslara devam etmeye başladılar. Böylece batıda hızlı okuma yaygın hale geldi. Türkiye'de hızlı okuma olayı daha çok yenidir.

Hızlı okuma gözümüzün kaslarını eğitmeyi, gözümüzün çevik görmesini, görme alanını genişletmeyi, okurken satırların üstünde serseri gibi dolaşan gözümüze daha etkin bir şekilde ritim kazandırma ve bütün bunlar ile görme artı algılama uyum sağlamayı amaçlar.

Önemli olan hızlı okumak değil, isterseniz ışık hızında okuyun. Hiçbir anlamı yoktur. Bu eğitimin temel hedefi daha hızlı ve etkin görme ve algılamadır. Kısacası bu program görsel algılama düzeyimizi geliştirerek okuma, algılama, anlama düzeylerimizi yükseltmeyi hedefleyen farklı bir teknik beceridir. Bu beceriyi herkes gibi sen de kazanabilirsin.

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 de hızlı algılaması için çalışmalar yapacağız.

Hey millet, dinleyin! Bir seminerde 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 söyle yetiştirir:

Önce ağacının tohumu ekiliyor, sulanıyor ve gübreleniyor.

Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz. Tohum alta kök salıyordur. 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.

Burada bambu ağacının yetiştirmek gibidir. Hızlı okumayı öğrenme sürecinde hızlı okuyamayan 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, birisi 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 niçinler 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 zihniniz de sürekli bir yerlerde dolaşıyor. O anki ruh halinize göre farklı düşünceler var. Yavaş okurken beyninizi yeteri kadar meşgul edemediğimizden o da farklı şeylerle uğraşıyor. Çünkü siz hızlı çalışan beyninize yavaş kelime gönderiyorsunuz. Meşgul edemediğiniz beyniniz yaramaz bir çocuk gibi yaşamınızdaki günlük işlere, ya da yapılacağınız işlere yöneliyor. Birçok farklı şeyleri düşünüyor.

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

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, zorunluluk bir ihtiyaç olmaya başlıyor.

DAHA HIZLI ve ETKİN OKUMAK GEREK, NEDEN Mİ?

- ☒ Okumayı sevmiyorsunuz; ancak okumaya mecbur olduğunuz şeyler var.
- ☒ Okumayı seviyorsunuz; ancak okumaya vakit ayıramıyorsunuz.
- ☒ Öğrencisiniz (lise, üniversite...) dolayısıyla yığınla kitap, not sizi bekliyor.
- ☒ LGS, ÖSS, KPSS, LES gibi sınavlara hazırlanıyorsunuz ama zaman problemi yaşıyorsunuz. 45 dk 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. Bundan önce üzerinde durulması gereken başka birşey var. 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 artırırsınız.
- ☒ 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 artırmanıza yardımcı olur.
- ☒ Kişisel ihtiyaçlarınıza bağlı olarak farklı avantajlar sağlar.

"Geleceğimi hayat şartlarım,
verdiğim kararlar belirleyecek."
ANTONY ROBBINS



Yaşamda her şeyi biliyorum, vardım diyebileceğimiz bir seviye yok... Otomatik pilota bağladım diyebileceğimiz bir seviyede yok... Hiçbir şey kendiliğinden olmaz, yokuş aşağıya gitmek hariç... Otomatik pilot düğmesine bastığınız an uçak en üst noktasındadır ve tam ters yöne gitmeye başlar. Bir şeyler öğrendiklerinde olduklarını, vardıklarını sanarlar. İlkokula giden küçük kız çocuğu gibi... Çarpım tablosunu on ikilere kadar öğrenir... Bir gün çarpım tablosunu dedesine bir solukta söyler. Dedesi alkışlar ve tebrik eder...

Sonrada dedesi 13 kere 13 kaç eder. Ufaklık dedesine "Öyle bir şey yok ki" der.

Ben benzer çok insan tanıyorum, eminim ki sizinde etrafınızda böyle insanlar vardır böyleleri gibi olmak istiyorsanız... Ya da size çocukken nasıl top oynadığımızı anlatayım; en iyi top oynayan oyuncu ortaya çıkar, takımlarını seçerdi. Siz de yapardınız değil mi? Bizim mahallede genelde benden büyük ağabeyler ile oynardım. Onun için ilk seçilenler arasında olmazdım. (fındık fıstık yerine sayılırdım)

Takım seçen ağabeylerden birisi daima kendi yakın arkadaşlarını seçme eğilimindeydi. En iyi olanı değil, kendi arkadaşlarını seçiyordu. İstediği, oyunu kazanmak değil bir çevre edinmek. Ben yaşamlarının diğer kısmını da aynı şeyleri yapan birçok insan biliyorum. Hayatta kazanmak için en iyi seçenekleri seçmeleri gerektiğini anlamıyorlar. Bir araya gelip şarkılar söylemek ve el tutuşmak çok güzel de, şarkılar bittiğinde bir hedefe gidiliyor olunmalı. Kısacası bu çalışma süresince elele tutuşma veya şarkı söyleme gibi bir lüksümüz yok. Bu kitapta da yapabileceniz en iyi sonuçlar ile uğraşmalısınız. Eğer böyle bir hedefiniz yoksa çocuk parkındaki kum havuzu sizin yeriniz... Bundan sonrası sizin için değildir.

"Karar verdiğimiz anlar,
Geleceğimizin şekillendiği anlardır."
ANTONY ROBBINS

KARAR ZAMANI

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 alan karşınıza çıkar... Bu zayıflamaktan işinizde başarılı olmaya kadar her şey olabilir. Karar verip bir şeyi kesinlikle gerçekten yapmayı seçtiğinizde bu tamamlayan irade devreye girer. İradeniz yön verilmeyi bekleyen büyük bir güçtür... Seçtiğiniz yön ne kadar belirginse iradenizin gücü o kadar büyük 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 böyle kolay bir hedefle yükseltebilirsiniz. Haydi karar verin. Sonuna kadar pes etmeden gereken bedeli ödeyerek beceri sahip olabilirsiniz. Ben size inanıyorum. Siz de yapabilirsiniz... Güçlü bir kararlılığa sahipseniz devam edelim...

BEŞİNCİ 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 söyle 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."

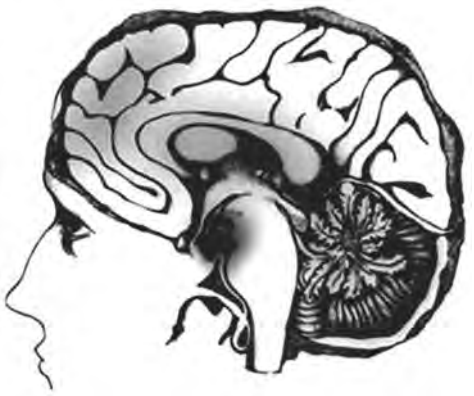
Genç ressam durumu anlar, her şey tam da beklediği gibi olmuştur. Kendisini reddedilmiş ve üzgün hissederek üzüntüsünü bir şişe şarapla boğmak için lokantaya gider. Orada oturmuş içerken yaklaşık üç metre uzağındaki sandalyeye bakar. "Zor Günler Geliyor" başlığı atmış bir gazetenin durduğu sandalyedir 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, olumsuzluklar aynı ressamın yaşadığı gibi tekrar size dönecektir. Hayatınızdan şikayet etmektense sorunları nasıl çözmelisiniz, onlara odaklanın. Başarılı, mutlu insanlar sadece çözümlere odaklanıyor. Sizin tercihiniz başarı ve mutluluk mu, yoksa başarısız insanlar gibi sorunlar ile uğraşıp kendinizi aciz ve zavallı bir duruma mı sokmak?

Unutmadan, başarı sizin de hakkınız...

5. BÖLÜM

GİZLİ BİR ALEM; BEYİN



GİZLİ BİR ALEM; BEYİN

BEYNİNİZİN SINIRI NE?

Uzmanlar beynimizin potansiyelinin ancak %1'ini kullandığımızı söylemektedir. Bu durumda çok ama çok fazla bir kullanım ortalıkta yok... Neden beynin potansiyelini bu kadar azını kullanılmaktadır. Ana sebepleri; yakın zamanlar 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 gelişimi 5. haftadan itibaren oluşan omurilikte çok süratli bir hücre üretimi gerçekleşir. Bu bölgede daha sonra beyin oluşur.

Beyin hücrelerinin büyük kısmı embriyonun ilk altı ayında oluşur.

Vücudumuzun bütün işlerini idare eden beynimizdir. Hissetme, hareket etme, işitme, tat alma, görme, nefes alma gibi bütün hayati işlevlerin tümünü 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 beyninin ağırlığının yaklaşık 1,4 kg ağırlığına sahip olduğunu biliyorsunuz. Eğer beyin sıvının içinde olmasaydı ve direk kafatasına temas etseydi, kendi ağırlığının altında ezilirdi. Bu da kişinin ölmesine neden olurdu.

HER İNSANIN BEYİN YAPISI AYNIDIR

Yapılan araştırmalar bir dahinin, düşünüldüğü gibi özel bir beyin yapısına sahip olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Eğer her insanın beyin yapısı aynı ise, ne oluyor da kimi insanlar beyin gücünü etkin kullanamıyor? Herkesin beyin yapısı aynı olabilir ama herkes onu tanıyıp ona göre bu gücü kullanamıyor. Kullananlar ise bunu nasıl kullandıklarını bilmiyorlar.

Şu ana kadar hayatınızda her şey hakkında bilgiye sahipsiniz. Gerekli ya da gereksiz... Bu büyük gücü kullanmak için nasıl daha etkin kullanabilirsiniz. Bu konuda kendinize bir araştırma ödevi vermeye ne dersiniz? Kimse için değil, sadece kendiniz için. 'BEYNİNİZ UYUYAN BİR DEV'.

Her şeye yatırım yapıyoruz. Beynimize ne kadar yatırım yapıyoruz? Benjamin Franklin şöyle diyor: "Cebinizdeki parayı zihnimize 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 birinde 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 beyin hakkında insanoğlunun 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 olduğu söylemektedir.
- ☒ Hesaplara göre hafızamız ortalama 70 yıldan fazla olan hayatımızın her saniyesinde 11 olay kaydeder ve bunu 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 yapabilmektedir.
- ☒ 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. Beyin 24 saat 7 gün 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?

Üç 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 SÜREÇLERİ

Bütün insanların beyni aynı elektro kimyasal yapıyla çalışmaktadır.

Sorunları çözerken.....

Rahatladığımız anlarda.....

Derin bir uykudayken.....

Virajlı bir yolda araba kullanırken yaratıcı olduğunuz hallerde, durumlarda...

Hiç beyninizin durumunu merak ettiniz mi?

Sonuçta beynimiz elektro kimyasal faaliyetlerde bulunan harika ötesi bir fabrika...

Düşünceler, her biri beynin sinirsel etkinliğinin bir çeşidi olan beta, alfa, teta, delta ismindeki beyin dalgalarından oluşur. Bu dalgalar arabanın viteslerine benzetebiliriz.

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

Beta, fazlasıyla meşgul olduğumuz hallerde devreye girermiş. Hızlı, seri ve inişli dalgalarmış. Heyecanımız arttığında veya dış faktörlerce fazlaca uyarıldığımızda beta dalgaları yayınlamaya başlarmışız. Konuşan biri beta dalgaları yayarmış. Ders veren bir öğretmen beta dalgaları saçarmış. Konuşma sırasında tartışma çıkar, ortalık gerginleşirse, beta dalgalarının frekansı artarmış.

Alfa dalgalarına gelince... Rahatlayınca, heyecan yatıştığında alfa dalgaları devreye giriyor. Alfa dalgalarının genliği beta dalgalarına kıyasla daha yüksek, frekansı daha düşük.

Teta dalgaları zihnimizin bilinçsiz olduğu hallerde ortay çıkar. Teta dalgaları bastırılmış duygular ortaya çıktığında da aktifleşir. Yaratıcılık için ihtiyaç duyulan beyinsel bağlantılar da teta dalgaları sayesinde kuruluyor. 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 yayılırlar. 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 artışı hızlandı.

1930'lu 1940'lı yıllarda bile 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 sonucu, beynin çok basit çalıştığından yola çıkarak son derece karmaşık ve düşünüldüğünden çok farklı bir gizem olduğu ortaya çıktı.

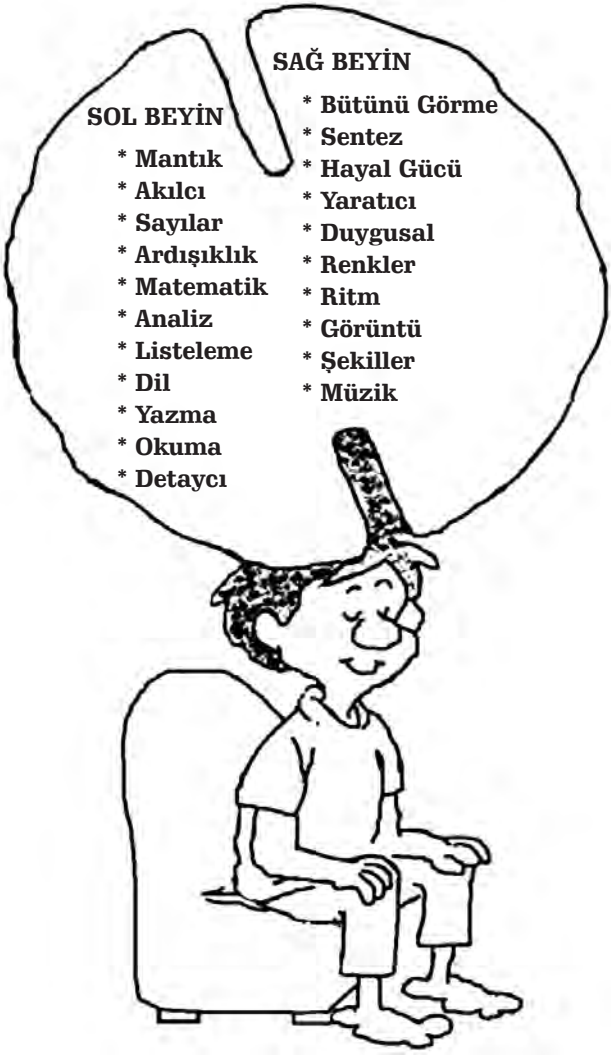
BEYNİN YAPISI

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.

Birbirine çok benzeyen bu iki yarı acaba bir bütün müydü, yoksa uyum içinde işleyen iki yarı bölüm müydü?



BEYİN İKİ BÖLÜMDEN OLUŞUYORMUŞ

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

Başarılı insanlar tüm 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
- ☒ Akılcdır
- ☒ Sayıları kavrar
- ☒ Ardışıklıki 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 gücü 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 tanımlara ve sembollerle duyusal ayrıntılarla inceler
- ☒ Olumlu düşünme taraftarıdır

BEYİN SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPILMALI?

Beyin en değerli fiziksel varlığımızdır. Bütün var oluşumuzun 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 geliştirdiğimiz yol her gün aldığımız besinlerdir. Beyninizin size hayatınız boyunca mutluluk, zihinsel enerji ve tatmin edici başarılar sağlayamaması için hiçbir engel yok.

İşte bu geniş çaplı araştırmalara dayanarak ve beyninizi korumak ve onun fonksiyonlarını, sağlığını geliştirmek için bazı öneriler:

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 hemen hemen 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. Çay mükemmel bir oksit giderici kaynaktır. Çay içmek beyninizin yavaşlamasına neden olan oksit gidericiler ile savaşır. Çay felç riskini aza indirir. Günde en azından bir bardak çay içebilirsiniz.

5. ZARALI 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. (yağa benzeyen çeşitli maddeler)

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 hayvan yağ oranı yüksek besinlerle beslemek aptallaşmamıza neden olup hafızamızın ve öğrenme yetenekleri 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 zararlar verirken, felce ve Alzheimer hastalığına yol açar. Margarin, hamur işi, cips gibi gıdalarda bulunan zararlı yağlar kan damarlarının zarar görmesine neden olurken ve kan dolaşımına da zarar verir.

Beyninize zarar veren yağlar: Doymuş yağlar (et, tam yağlı süt, tereyağı, peynir)margarin, mayonez, ayçiçeği 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: Genç, yaşlı ya da ikisinin arasında, hangi yaşta olursanız olun, vitamin-mineral takviyeleri almak beyninizi daha iyi çalışmasını sağlar, IQ testlerindeki performansı artırır, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve hafızanızı güçlendirilerek ve yaşlandıkça beyninizin bozulmasını önler.

BEYİN TAKVİYELERİ:

* **Folik Asitler:** Hafızayı daha dinamik yapar.
* **B 6 Vitamini:** Hafızayı güçlendirir.
* **B 12 Vitamini:** "Bunama"yı önler.

* **Thiamin:** Psikolojik bir "ilaç"...
* **Niacin:** Mucize hafıza hapı...
* **E Vitamini:** Ultra beyin hapı...
* **C Vitamini:** Zekanızı geliştiren kaynak...
* **Selenyum:** Kendini daha iyi hissetmenizin anahtarları...
* **Lipoik Asit:** Mükemmel oksit giderici...
* **Koenzim Q10:** Beynin enerji rezervi...
* **Ginkgo:** Yaşlanan beyinler için bir destek...

8. ŞEKERE DİKKAT!: Beyninizin, kanındaki şeker maddesinin miktarı bakımından tam bir obur olduğunu biliyor musunuz? Şeker ve diğer belirli karbonhidratlar, çok fazla tüketmek, herhangi bir yaşta beyin için iyi bir fikir değildir. Beyin hücrelerinde kalıcı zarara ve beyin hücrelerinin gerektiği gibi çalışmamasına ve ölmesine sebep olurlar.

9. AZ YEMEK YENMELİ: Fazla kilolu olmak beyin için hiç iyi değildir. Fazla kilolu olmanız, şeker hastası olmanıza sebep olur ve hafızanın zarar görmesine, yaşlanmanın hızlanmasına ve beyin hücrelerinin zara 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 araştırmalar, göre fiziksel egzersizin beyne giden kan miktarını arttırdığını ve hatta beynin belirli bölümlerindeki zihinsel aktiviteyi canlandırdığı bilinmektedir. Yeni şeyler öğrenerek ve yaparak beyninizi uyarmalı, zihinsel becerilerinizi geliştirilmesiniz. Hafızanızı geliştirebilirsiniz. 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, zihni daha açık olabilir, daha enerjik daha üretici

ve zinde olur" diyor. Kahve içtikten sonra veya kafein aldıktan sonra bazı insanlar çok sinirli, endişeli olurlar ve başları ağrır. Panik atak olurlar. Az bir miktar kafein bile, alarma geçmenizi sağlar, konsantrasyonunuzu arttırır, yorgunluk alır ve daha hızlı tepki vermenizi sağlar. Beyin performansını atırmak için sabah bardak kahve içerek kafein alabiliriz. Daha fazla kafein alarak beyninizin daha fazla çalışmaya çalışmak 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 efsane değildir. Uykusuzluğun beynin 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 kendimize neşeli, meraklı, çok yönlü ve esnek olma fırsatı verir.
3. Hafızanızı geliştirmek beyin gücünüzü artırır.
4. Beyniniz ilgili inançlarınızı 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. Ya da bize öğretilenler unutulduktan sonra aklımızda kalan kısmına öğrenme denir.

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. İnsanlar hayatlarında çok fazla şeyi bilinçsizce öğrenir. Global bilgi dünyası giderek daha karmaşık hale gelir ve daha iç içe geçmeye başlayarak ve daha dinamik bir görünüm kazanmaktadır. Bu gelişim süreci, işi ve çalışmayı, başkalarının deneyimlerinden daha çok ilham alınması gereken bir öğrenim haline getirmektedir.

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 bilmediğimizdir. 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 birisi, bir kurs öğretmeni ya da herhangi biri 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 gerektiğini, 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 ve olağan, doğal ve uygulamada da otomatik bir hal alır. İşte bunun adı da bilinçli yeterliliktir. Artık arabayı yaptıklarımızın farkında olmadan, düşünmeden de kullanırız. Bu durum ustalık durumudur. Yani kısacası, ilk aşamada bilgiyi alır, sonra ise devamlı ve hayatın içinde tekrarlarla, uygulamayı önerip otomatik hale geliriz.

ÖĞRENME BARİYERLERİ

Küçükken dünya bizim için tamamen farklıdır. Yaşamınızın ilk yıllarında öğrenme isteğiniz çok fazladır. Küçükken her şeyimizle öğrenmeye hazırızdır. Kısacası herkes hızlı öğrenme potansiyeliyle başlıyor. Bu kişinin kendisinden kaynaklanır. Bunların farkına varmak hızlı öğrenme konusunda önemli bir basamaktır... Öğrenme engelleri şunlardır:

1. İNANÇLAR: İnsanlar sahip olduklar inançlar ile kendi hareket alanlarını belirlerler. Bu neleri yapıp, neleri yapamayacağımızı ortaya koyar. İnançlar genellikle bir deneyim sırasında veya sonrasında alınan kararlara ortaya çıkar. İnançlar genellikle gerçeklerin üzerinde değil, geçmişteki olayın kişisel yorumu üzerine ortaya çıkmaktadır. 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. BEŞ DUYUNUN HEPSİDEN 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 önündeki 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 belirlemek gerekir.

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

7. ESNEK OLMAMA: Öğrenme kalıpları yerleşik haledir. 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. YAPGILAMA: 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: Geçmişteki bilgi ve deneyimlere göre mantıklı bir anlam çıkaramak gerekir. İnsanlar mantıklı ve anlamlı değilseler öğrenmezler.

11. DÜŞÜK MOTİVASYON: Kişi niçin öğrenmesi gerektiğini ortaya koymadığı zaman oluşan bir durumdur. Öğrenme nedeni kişi açısından önemli değerler ile 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 sürecinin sırasında araştırmak ve keşfetmek gerekir. Öğrenci pasif olması halinde bazı bilgiler öğrenemez.

13. ÖZ GÜVEN EKSİKLİĞİ: Kişinin öz güven eksikliği öğrenme ortamında yetersiz kalma veya öğrenmemesine sebep olur. Burada kişinin kendi kendini sabote etme durumu vardır. Bundan kurtulmak için "yapamam" ifadesini "yapmayacağım" ifadeleri yerine "yapabilirim" ve "yapacağım" ifadeleri kullanılmalıdır.

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

15. PSİKOLOJİK DURUM: Kişinin duygusal durumuyla ilgilidir. Eğer kişi az önce birisiyle 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. Gerçekten işe yaramadığını görebilirsiniz. Ve hayal kırıklığına uğramış olarak onları yeniden deneme isteğiniz yoktur. Düşünsenize bu tutumu çocukken de yapmış olsaydınız şimdi yürüyemezdiniz. Yeni yeni yürümeye başladığınızda çok kere düştünüz; ama ayağa kalkma cesaretini buldunuz. Eğer öğrenme sürecinde ilk deneme de 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. Kendi ilerleme hedeflerini fazlasını koymadan kendinizi aşırı derecede zorlamayın. Çok iyi öğrendiğiniz dönemler kendiniz için ara vermesini bilin.
7. Kendinize dinlenme konusunda yardımcı olun. Vücudunuz harcadığı çabalar sonrası yorgunluktan kurtulmak, yeniden güç toplamak ve kendinizi tamir etmek için uykuyu önemseyin. Kişileri uzun ve derin bir uykuya daldıklarında, bu bilinçaltının öğrenmiş olduğu bilgileri işlemesi için zaman olur.

   Unutmayın; zihinsel enerji için güç gerekir. Bunu uykuyla sağlayabilirsiniz.
8. İyi bir öğrenme için kendi sınırlarınızda kurtulmalısınız.
9. Kendi potansiyelinizi yabana atmayın. Kendinizin hızlı ve çabuk öğrenen biri olduğunuza dair bir inanç geliştirmelisiniz.
10. İç diyaloglarınızın farkına varın. Öğrendiğiniz konu hakkında yapabileceğiniz dair bir iç diyalog geliştirin.
11. Öğrenme davranışınızı 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 yaptığınızı" ve "neleri daha iyi bileceğiniz" konusunda geri bildirim vermesini 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 olduğuna fazla duyunuzu sürece katın.
16. Öğrenmiş olduğunuz bilgileri başkalarına anlatın. Öğretin. Böylece kendinizi sınamış olacaksınız

ÜRETKEN ÖGRENME

Daha etkili öğrenmek için kendinize bu soruları sorun ve bunları 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

HAFIZA İKİ TÜRLÜDÜR

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.

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:

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

PROAKTİF: Eski bilgiler yeni bilgilerin hatırlanmasına müdahale eder.

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

REAKTİF: Olumsuz tutumlar öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

HAFIZA SÜRECİ

Hafıza üç 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 ilişkilendirile bilinir. Zaten hatırlanan bilgilere göre ilişkilendirilen ve düzenlenen yeni bilgilerin hatırlanması kolaylaşır.

8. Motivasyon: Kodlanan bilginin alakalı olmasının önemlidir. Öğrenmenin hedefi ne kadar güçlü olursa, 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 gıdalar ve yeterince su almak 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 olduklarının 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 kolay 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 hiçbir zaman kullanmamız mümkün olmaz. Kullandığımız tüm bilgiler edindikten sonra mutlaka en az bir defa hatırladığımız ve içimizden ifade ettiğimiz bilgilerdir.

ALTINCI 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 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 ki "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 temizlikçiler yardım ediyordum. Allaha 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 çan kulesinin en tepesinde asılı duruyormuş. Derken bir helikopter gelmiş ve pilot ona seslenmiş "Efendim, çabuk olun aşağıya bir vinç gönderiyoruz. Kemeri belinize takıp sizi kurtaracağız. Yaşlı rahip bunu hayır hayır,

diye cevaplamış ve 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 şekle ıslak ayaklarıyla yürürken birden Alla'ha rastlamış. Allah hayretler içinde ona bakıp "Rahip Mcdonald, 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 içerisine bakma sırası Allah'taymış: "Boğuldun mu? Buna inanmıyorum. Sana bir kayık ve bir helikopter gönderdiğime eminim."

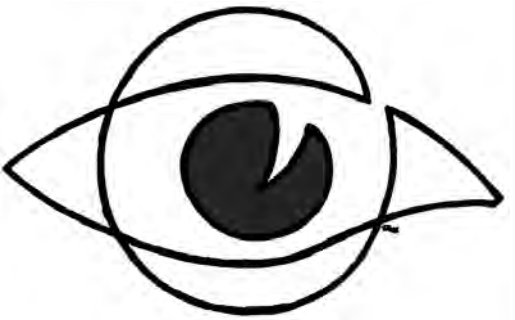
Fırsatların gelmesini beklemeyin. Bazı insanlar bana da bir fırsat çıksın diye beklerler. Hayatınızda her gün önünüze bir yığın fırsat çıkmakta... Fırsatları görebilmelisiniz. Bazı insanların fırsatları önüne çıkıyor, hatta omuzlarında dokunup "Ben senin fırsatınım, gör beni, yakala beni, kullan beni!" diyor. Ama hala duruyorlar, hikayedeki rahip gibi... Bütün başarılı insanları fırsatları görme ve yakalama becerisine sahiptirler. Unutmayın şans hazırlıklı olarak fırsatlarla karşılaşmaktır. Sizlerinde çevresinde sizi geliştirecek, büyütecek, istediğiniz insan olmanız ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için yüzlerce fırsat omzunuza dokunuyor.

Eğer daha başarılı olmak istiyorsanız bu fırsatları görebilmelisiniz.

Fırsatı görebilmek için uyanık, yakalamak için becerikli ve cesaretli olun. Onlardan yararlanmak için kararlı olmalı ve risk alabilmelisiniz...

6. BÖLÜM

HARİKA ÖTESİ GÖZLERİMİZ



GÖZLERİNİZE GÜVENİYOR MUSUNUZ?

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



.....

.....

.....

.....

.....

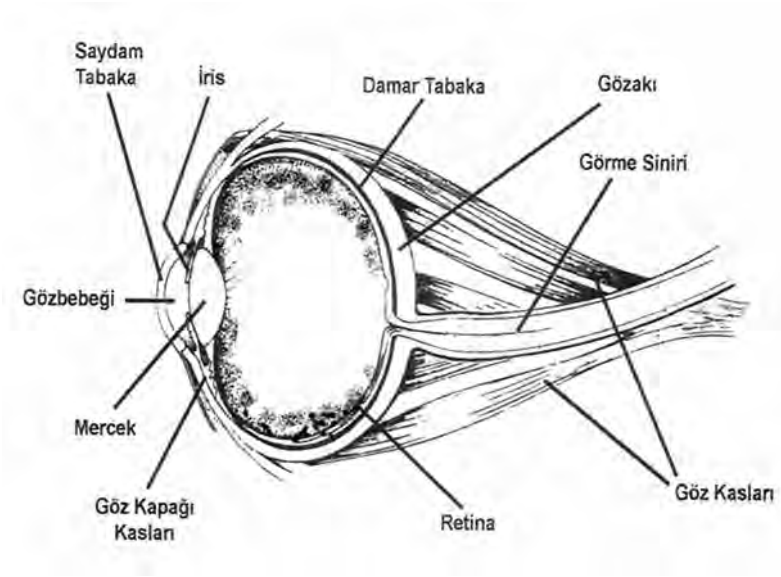
HARİKA ÖTESİ GÖZLERİMİZ

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. Gözlerimiz bir dijital kamera gibi beynimiz için toparladığı pozlar ile dünyanın en güzel filmini oluşturuyor.



Görme: Işık vasıtasıyla taşınan görüntülerin gözler tarafından toplanması ve elektriğe çevrilmesi 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 metrekaresinde 150 milyon ayrı ışık algılayıcı vardır. Bu ışık algılayıcıları bir saniyede milyarlarca ışık enerji birimlerini (foton) işlemden geçirirler.
- Kapakları, ortalama bir insan ömürde 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 o
  - * 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 edebilisiniz.
- İnsanın 180 derecelik bir görüş açısı var. %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:

* İç doğru kas (içe bakış)
* Dış doğru kas (dışa bakış)
* Üst doğru kas (yukarıya bakış)
* Alt doğru kas (aşağıya bakış)
* Küçük eğik kas (içe-yukarı bakış)
* 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 mümkün olduğunca gün ışığından yararlanmayı tercih edin.
- ☒ Işık gözlerinize direk değil, okuduğunuz yazının üzerine gelmelidir. Parlak kağıtlardaki yazıları loş, mat kağıtlardaki ise parlak ışıkta okumayın. Işık gözlerinizi yorar.
- ☒ Beslenmenizi eksik bırakmayın, fazlaya da kaçmayın. A vitamininin göz için çok önemli bir vitamin olduğunu unutmayınız. Vitaminlerinde yeri yadırganamaz. Genel beslenmenize dikkat ettiğiniz taktirde herhangi bir sıkıntınız olmayacaktır.
- ☒ Göz altlarında bulunan siyahlıklar genellikler yapısaldır. Ya da aşırı yorgunluk ile ortaya çıkarlar. Bu konunun tedavisi göz hekimlerini pek ilgilendirmez. Bu konu da bir cilt uzmanına danışmanızı tavsiye ederiz.

GÖZLERİMİZ NASIL OKUR?

Seminerlerimizde katılımcılara şu soruyu yönettiğimizde cevabını çok az kişinin doğru bildiğini görüyoruz.

Sizin gözleriniz okurken nasıl hareket ediyor?

Gözümüz okurken satır üstünde sıçrar mı? Yoksa kayar mı?

.....

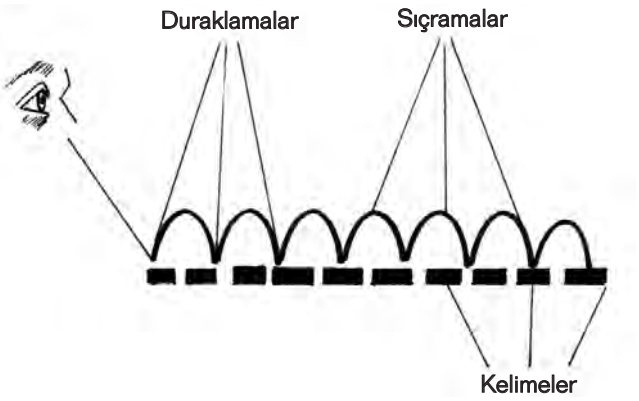
.....

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.

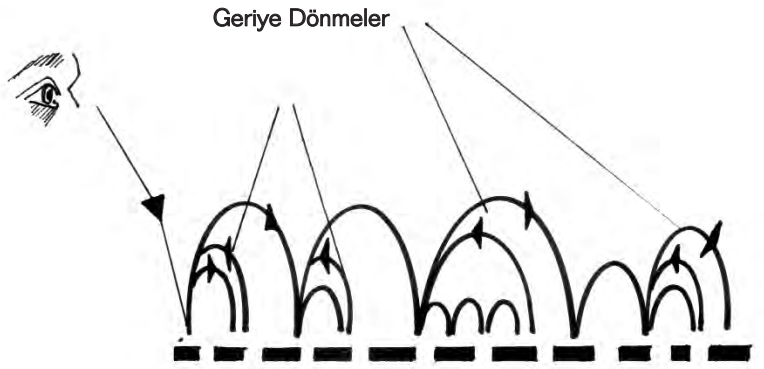
Gözlerimiz hareket ediyor, duraklıyorken, bilgi yalnızca durduğu zaman algılanıyor. Gözümüz duraklama esnasında aynı bir dijital fotoğraf makinesi gibi gördüğün kelimelerin resmini çekip beyne gönderiyor. Beyin de algılıyor.

GÖZÜN OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ

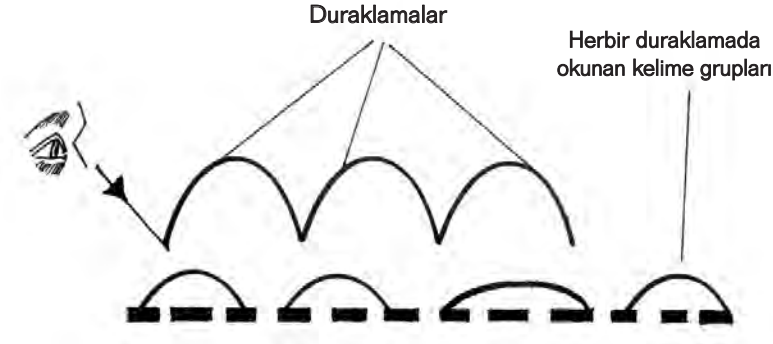


Yapılan araştırmalara göre okuma esnasında harcanan zamanın %94'ünün gözün durduğu zamanlarda, %6'sının ise sıçramalarda olduğu anlaşılmıştır.

GÖZÜN KÖTÜ OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ



GÖZÜN İYİ OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ



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. Bir kitap sayfası 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. Astigmatizma, 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 kusurları 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. Kişiler su sıklıkla göz muayenesi olması öneriliyor: 10-20 yaş arasında gözlük kullanıyorlarsa 1-2 yılda bir muayene yaptırabilirler; gözlük kullanmayanlar ise 3-4 yılda muayene yaptırabilirler.

YEDİNCİ 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. Hata 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 birisi çıktı. Önce çok korktu ama gene bildiği hareketi yaparak son rakibini de yendi. Ve şampiyon oldu. Sevinçle hocasının yanına koştu ve sordu "Hocam nasıl olur anlamıyorum, sadece bir hareket biliyorum, tek koluyum ve şampiyon oldum." Hocası çocuğa baktı ve dedi ki "Senin yaptığın hareket karatede-

ki en zor hareketlerden birisidir 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 ise insanların bakış açısıdır. Yerinizde sayarsınız ya da bir sorunla karşılaştığınızda bu sorunun neresinde bu fırsat diye düşünebilirsiniz. İnsanlar hayatlarındaki her sorunu fırsata dönüştürebilmeli, her şeyi kendileri 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 birisi de uyuşturucu bağımlısıdır 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 oğlunun düşüncesidir. Gazeteciler onunla da röportaj yaparlar ve ona da nasıl bu duruma geldiğini sorarlar. Cevap çok ilginçtir: "Babamı tanıyorsunuz, başka ne yapabilirdim ki?"

7. BÖLÜM

OKUMA ÜZERİNE



OKUMA NEDİR?

Okuma, insanoğlunu diğer canlılardan ayıran en önemli niteliklerden biridir. Günümüzde teknolojinin sürekli gelişmesi nedeniyle okumanın ve kitabın yerini tam olarak alacak bir şey yok.

NİÇİN OKUYORUZ?

Bilgi, paylaşımla anlam ve ivme kazanır. Okuyan, okumayana; çok okuyan, az okuyana karşı daima üstündür. Niçin okuyoruz sorusunun yanıtını genel olarak yaşam gerçekliğinin araştırılması ve açıklanması olarak verebiliriz. Okumak insanın kalitesini artırır. İnsan kalitesi her türlü toplumsal yapıda, sorunların kısa sürede çözülebilmesinde çok önemli bir etkendir.

Dünya savaşının sonrasında yenen ve yenilen ülkeler, komünist sistemden kurtularak kısa sürede gelişme yolunda büyük mesafeler almalarını insan kalitesine borçludur.

Toplumsal kalitenin oluşması bilgiye ve okumaya bağlıdır. İnsanlar bildiklerinin büyük bölümünü okuma yoluyla edinmektedir. Okuma bilgi edinmede şimdiye kadar aşılamamış bir araç olma niteliğini korumaktadır. Sanayi ötesi toplumda, müthiş bilgi üretiminin yanı sıra, bu bilginin büyük bir hızla eskidiği, bu nedenle de sürekli güncelleştirilmesi gerektiği bilinmektedir.

Bilimsel gelişmeler yalnızca kendi alanlarında değil, tüm bilim dünyasında ve güncel yaşamda bilgi yığılmalarına yol açıyor. Günümüzde yalnız güncel konulardaki yayınlar bir yılda yüz milyon sayfanın üzerine çıkmaktadır. Dünyada bir yılda yayımlanan tüm yazıları okuma imkânı bulunmamakla birlikte, her gün sekiz saatini okumaya veren birinin, bir yılda yayımlanan yapıtı okuyup bitirebilmesi için en az bin beş yüz yıla ihtiyacı var.

Okuma kişiden kişiye değişebilen amaçlar doğrultusunda gerçekleşen zihinsel bir etkinliktir. Okuma kişisel gelişimin anahtarı, dil-duygu ve düşünce arasındaki bağlantının kurulması açısından hayattaki konumunuzu etkileyen önemli silahtır.

Hedeflerin gerçekleştirilmesinde kitap okumanın önemi önceden bilinir. Fakat hangi kitabı okuma konusunda aydınlatıcı modeller ortaya konmaz. Problemin çözümü, hedefleriniz doğrultusunda sizleri coşturacak, hayata anlamlı bakmayı sağlayacak okuma türünde yarmaktadır. Bazı başarısızlıkların hayatın sonu olmadığını, dünyanın binlerce başarıyla dolu olduğunu size hissettirecek kitapların okunması gerekir. Eğer hiç ümitli olmadığınızda kendinizi daha güçlü, çözümlere daha yakın hissediyorsanız, sorunlar gözünüzde küçülüyorsa, sorunlara değil de çözümlere odaklanabiliyorsanız, hedeflerinize ulaşma hırsınız artıyorsa doğru kitabı okumuşsunuzdur.

OKUMANIN ÜLKEMİZDEKİ DURUMU

En çok okuyan ulusların, dünyanın en gelişmiş ülkelerinde yaşadığı bilinmektedir. ABD, Almanya, İngiltere, Fransa gibi ülkelerde üretilen kitap sayısının ortalama elli milyon; ülkemizde üretilen kitapların toplam sayısının ise ancak beş milyon civarında olduğu ve bunun önemli bir bölümünün vitrinlerde veya depolarda bulunduğu bilinen gerçektir. Bu rakamlar ekonomik alanda, milletlerin refah düzeyleriyle paralellik taşıdığı görülmektedir.

Avrupa ülkelerinde en az 10-15 milyon civarındaki gazete tirajları ülkemizde yıllardır yapılan reklâm ve dağıtılan promosyonlara karşın 3 milyon civarında donmuş bulunmadadır. Bir gazetenin 5 kişi tarafından okunduğunun kabul edilmesi durumunda bile nüfusun çok büyük bir bölümünün gazete ile yüz yüze gelemediği ortaya çıkmaktadır.

TÜRKİYE'DE OKUMA ÜSTÜNE İSTATİSTİKLER

Türkiye'de kitap okuma konusunda çoğu Afrika ülkelerinin gerisinde kalmış durumda.

* Japonya'da toplumun %14'ü,
* Amerika'da %12'si,

* İngiltere ve Fransa'da %21'i düzenli kitap okur iken,
* Türkiye'de durum %0, 01 yani on binde bir.
* Toplam nüfusu sadece 7 milyon olan Azerbaycan'da kitap ortalama 100.000 tirajla basılırken, Türkiye'de bu rakam 2000, 3000 civarındadır.
* Birleşmiş Milletler İnsani Gelişim Rapor'unda kitap okuma oranında Türkiye; Malezya, Libya ve Ermenistan gibi ülkelerin bulunduğu 173 ülke arasında 86. sıradadır.

BİR YILDA KİŞİ BAŞINA OKUMA SAYILARI:

* Bir Japon bir yılda ortalama 25 kitap okuyor
* Bir İsviçreli bir yılda ortalama 10 kitap okuyor.
* Bir Fransız bir yılda ortalama 7 kitap okuyor
* Türkiye'de 6 Türk'e yılda 1 bir kitap düşüyor.

Türkiye'de okuma alışkanlığına sahip olan kişi sayısı ortalama 40 bin kişi.

KİTAP OKUMAK İÇİN TÜRK'ÜN AYIRDIĞI ZAMANIN;

* 300 katını bir Norveçli ayırıyor.
* 210 katırı bir Amerikalı ayırıyor.
* 87 katını bir İngiliz ayırıyor.
* 87 katını bir Japon ayırıyor.
* Dünya ortalaması bile bizim ayırdığımız zamandan 3 kat fazla.

KİTABA KİM, NE KADAR PARA VERMİŞ? (1995)

* Norveçli 137 $
* Alman122 $
* Belçikalı 100 $
* Avustralyalı 100 $
* Güney Koreli 39 $
* Dünya ortalaması 1, 3 $
* Türkiyeli 0, 45 $

KİM, NE KADAR KİTAP BASIYOR?

* ABD'de 72 bin kitap basılıyor.
* Rusya'da 58 bin kitap basılıyor.
* Japonya'da 42 bin kitap basılıyor.
* Fransa'da 27 bin kitap basılıyor.
* Türkiye'de ise 7 bin kitap basılmakta.

TÜRKİYE'DE OKUMA VE İZLEME ORANLARI

* Dergi okuma oranı %4
* Gazete okuma oranı %22
* Radyo dinleme oranı %24
* Televizyon izleme oranı %95

NEDEN KİTAP OKUMUYORUZ?

* Kitapların pahalı olması
* Zamanın kısıtlı olması
* Eğitim sürecinin okuma alışkanlığı kazandırması
* Televizyon
* Geçim koşullarının ağırlığı, kitap okumamamızın nedenlerindendir

Yukarıdaki nedenlerden özellikle maddi koşullar, televizyon ve eğitim sistemi okumamaya sebep oluşturuyor. Özellikle maddi koşullar okumama seviyesinin düşük olmasını %60 oranında etkilemektedir. Kendi bütçemizden çok gereksiz harcamalarımıza bakarak kitabın pahalı olduğunu iddia etmek ne kadar gerçek olur? Hayatınızı değiştirme potansiyeline sahip olan kitapların için nasıl bir mazeret bulabiliriz ki?

NEDEN KİTAP OKUMALIYIZ?

İnsanlar niçin okumak isterler? Bilgili insan olmak için mi yoksa değişmek için mi? Başarılı insanların hedefi her ikisi de olmuştur. Okumanın en güzel yanı parlak ilhamlar vererek hayatınızda ani değişimler yapma gücüne erişmenizi sağlamasıdır.

- ☒ Maksim Gorki fırında çırak olarak çalıştığı yıllarda Tolstoy'un bir hikayesi ona ilham vermiştir.
- ☒ Telefonu icat eden Alexander Graham Bell, Alman yazar Helmholtz'un "ses" hakkında yazdığı bir eserden esinlenmiştir. (1876)
- ☒ Ünlü romancı Jack London sokakta bulduğu bir kitap sayesinde yazar olmuştur.
- ☒ Walt Disney, ünlü insanların hayat öykülerini okuyarak ilham almış ve hayatı değişmiştir.
- ☒ Elektriğin dehası Faraday, okuduğu kitaplardan esinlenerek elektrik bulup geliştirmeyi başarmıştır.
- ☒ Charles Dickens ünlü insanların yaşamlarına meraklı olduğu için onların hayatlarını okumuş ve kendi kitaplarında da bunlardan esinlenmiştir.
- ☒ Uçak icat eden Wright Kardeşler bu fikri bir kitaptan ilham alarak ortaya çıkarmışlardır. (1923)
- ☒ Ampulü bulan Edison kitap okumak için gecesini gündüzüne katmıştır.
- ☒ Aleksander Dumas yıl boyunca günde 16 saat okuyup hayatını değiştirmiştir ve yüzlerce insan şöhretini ve yeteneğini meraklı olduğu kitapları okuyarak sağladığı beceriler sayesinde hayatlarını değiştirmişlerdir.
- ☒ Henry Ford otomobil yapma fikrini bir Fransız yazarın makalesinden almıştır. O makale bir ziraat dergisinde olduğu bilinmekte.
- ☒ Şimendifer frenlerinin mucidi George Westinghouse, bu icadını The Livingage adlı İngiliz dergisine borçludur.

Okumaya ayrılan zaman daima kendini öder.

OKUMANIN YARATTIĞI SÜPER GÜÇ: JAPONYA

Japonya'nın durgun, kapalı feodal bir devlet iken oldukça dinamik, uluslararası bir süper güce dönüşmesi okuma mucizesine kanıt teşkil eder.

Avrupa gibi Japonya da feodal bir gelenekten gelmiştir. Avrupa'nın krallıkları, Japonya'nın imparatorları vardı. Avrupa'nın baronları, Japonya'nın soyluları vardı. Avrupa'nın şövalyeleri, Japonya'nın samuray savaşçıları vardı. 1600'lerin başında Japonya, kendini bütün yabancı etkilerden uzak tutarak,

kültürünü korumaya karar verdi. Silahlar dahil bütün batı icatları yasaklandı. Hıristiyan misyonerler dahil bütün yabancılar dışarı atıldı. Birçok okuryazar ve zengin soylu milyonlarca cahil ve fakir köylüyü demir yumrukla yönetti.

Ve 250 yıl boyunca bu sistem, değişmeden devam etti. Japonya zaman içinde donmuştu.

1853'te dört buharlı gemiden oluşan yabancı gemiler Tokyo Körfezi'ne girdi ve kapalı, durgun yapılı Japonya'nın dış dünya ile ticarete açılmasını talep etti. Şoka uğrayan Japonlar bu gemiler gibisini önceden görmemişler ve buharlı gemilere "yüzen yanardağ" adını vermişlerdi. Amerikan deniz kuvvetlerinin teknik üstünlüğünün gözler önüne serilmesi, şok geçiren soylu Japonlar, Japonya'nın 20. yüzyıla dahil olmadığı takdirde geri kalacağını kabul etmelerini sağladılar. O gemiler ile gelen ABD'lilerin siyasetinden kısa süre sonra, Japonya limanlarını açtı ve ülkesini geliştirerek modernleşmeye ve feodal soyluların ayrıcalıklarını kaldırmaya başladı.

1800'lerin sonuna doğru Japonya yazılı bir anayasayı kabul etti ve toplum için eğitimi zorunlu hale getirdi. 1905'e doğru Japon çocuklarının %75'i devlet okullarına devam etmekteydi, aradan bir kuşak geçer geçmez Japonya'nın okuryazarlık oranı dünyadaki en yüksek rakamlardan birine ulaşmıştı. Japonları kapalı kültürlerinin kapısını açmaya zorlamasından sadece 60 yıl sonra, 1915'te Japonya batılı devletler tarafından dünyanın önde gelen güçlerinden biri olarak kabul edilmişti.

Eğer Japonya milyonlarca köylü çocuğuna okuma öğretmek için ulusal bir gayret sarf etmemiş olsaydı, 60 yıl içinde kendini kapalı bir kültürden, modern, uluslararası süper bir güce dönüştürebilir miydi? Japonya ileri görüşlülüğü ile modern bir çizgiye ulaştı.

Japonya tarihini okumamızın faydası nedir? Bir ülke okuma ile, kendini 60 yıl içinde şekillendiriyorsa, okuyarak zenginleşiyorsa, siz birey olarak niye bunu başaramayasınız? Japonya'nın temeli değişme bilgeliği ve disiplinine sahip olmasıydı. Zamanımızı televizyon seyrederek, radyo dinleyerek geçirebilir veya okuyarak tüm zihinsel potansiyelimizi harekete geçirerek değerlendirebiliriz. Bilgi ve fırsatlarla değişen dünyadan yararlanabiliriz, seçim tamamen bize ait.

KİTAP-TV KARŞILAŞTIRMASI

Türkiye'nin kitap ilgi istatistikleri bir facia olmasına rağmen unutmamalısınız ki bu kalıplardan kurtulmak mümkün. Siz bu ülkede sadece doğmak, büyümek, çiftleşmek ve ölmek için mi varsınız?

Siz ülkenizde gereksiz istatistikleri değiştirdiniz. Televizyon izleme oranını, futbol, izleyici, sayısal loto, iddia oynayıcısı istatistiklerini etkilediniz. Bunların bir elementi olmak sizin hak ettiğiniz şey mi?

TELEVİZYONA KİLİTLENDİK

Dizi film furyası, Türkiye'yi televizyon izleme bakımından dünyada ilk sırasıyla taşıdı. Daha önce günde 3,5 saat ile dünya ikincisi olan Türkiye dizi film furyasıyla birlikte 4 saat ortalamayla dünyanın ilk sırasını ABD ile paylaşıyoruz. Bu da ABD ile aynı seviyede olduğumuz tek konu olsa gerek...

DİKKAT!!! DİKKAT!!! DİKKAT!!!

Televizyon beyni yoruyor. 2 saat TV izleyen kişinin 1 hafta zihin egzersizi yapması şart.

BEYNİNİZ KÖRLEŞİYOR!!!

Yapılan araştırmalarda günde 2 saat televizyon seyretmenin beyni tembelleştirdiği görülmüştür. Televizyon görüntüleri, sembolleri, ifade ettiği anlamları çözmeyi bize bırakmadığı için tembelleşme gerçekleşiyor.

Televizyon görüntülerindeki aşırı hız ve hareketliliğin yanı sıra, programların sık-sık reklamlarla kesilmesi, dikkat sürekliliğinin kaybolmasına odaklanma kapasitesinin bozulmasına neden oluyor.

Aşırı tv izleme vücudun gelişimini bozuyor, yalnızlaşma ve zaman kaybına, çocuklarda saldırganlığına yol açıyor. Kişinin enerjisini emdiğini de söyleyebiliriz.

KİTAP OKUMA

Kitap okuyan bir çocuğun ya da bir bireyin okuduklarını kafasının içinde resimlendirdiği ve bunu yaparken de hayal gücünü kullandığı bilinmekte. Kitap okuma, insana uzun süre konu değiştirmeden dikkatini toplama eğitimi verir. Televizyon bunun tam tersine alıştırır. Beyin aktiftir.

SEKİZİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN 

KAHVE KRALI

Jacobs, çiftçi ailenin ikinci oğlu olarak Almanya'da dünya geldi. Köy okulunu bitirdikten sonra yapacak bir iş aramaya başladı. 16 yaşında bir bakkalın yanına çırak olarak girdi. Jacobs, en büyük hayali ve hedefi tüccar olmaktı. Çıraklık yaptığı bakkaliye hedefi için ilk durak gibiydi. Çıraklık boyunca tüccarlık adına çok şey öğrendi. Kısa sürede kalfa olarak başka bir yerde çalışmaya başladı. Burada ona büyük yetkiler verildi; ama bunlar onun hayallerinin çok gerisinden kalıyordu. Onun hayalleri ve hedefleri bunların çok ötesindeydi. Sonunda 28 yaşında kendi biriktirdiği paralar ile bağımsız işini kurmayı başardı. Kahve, çay, kakao, çikolata ve bisküvi satışı yapan küçük bir dükkan açtı; ama elinde yeterli parası olmadığından ucuz bir dükkan bulmuştu. Ancak dükkanının yeri iyi değildi. Bu dükkan yüzünden işinde çok kötü günler geçirdi. İflasla yüz yüze geldi ama hayalleri ve hedefleri için hiç olumsuzluğa kapılmamıştı. Bir yerlerden bir miktar borç para bularak dükkanı daha işlek bir yere taşıdı. Bulduğu bu çözümle biraz rahatlamıştı ama yine de dükkanını dışardan tam olarak seçilemiyordu. Bunun çözümünü de bulmuştu reklam yaptı. O tarihlerde onunla aynı işi yapanlar reklam ve buna benzeri bir şeye önem vermiyorlardı. Onun için bu büyük bir riskti. Kısa sürede çok müşterisi oldu. 30 yaşına geldiğinde yoksul bir terzi kızıyla evlendi. İşleri iyi gidiyordu. Kazandığı bütün parasını bir kahve kavurma tesisine yatırdı.

Jacobs kahve işini çok iyi bildiğinden kısa zaman içinde diğer üreticilerden çok daha kaliteli ürün satıyordu.

Birinci Dünya Savaşı öncesi olağanüstü bir kalkınma yaşadı. Jacobs kahve karışımlarını kendi adı altında piyasaya sundu ve hedeflerine ve hayallerine emin adımla giderken Birinci Dünya Savaşı sırasında kısa süreli bir hayal kırıklığına uğradı. Devlet savaş ekonomisi sebebiyle elindeki bütün kahve stoklarına el koyunca, Jacobs 1916'da iflas etti. Tekrar sıfırdaydı.

Jacobs hedefleri ve hayallerinden vazgeçmeden kendini toparlamanın çözümünü arıyordu. İşini toparlamak için kısa süre de olsa farklı işlerle uğraştı. Kendisini kısa sürede toparladı. Tekrar kahve işine döndü. Yine işleri Birinci Dünya Savaşı öncesindeki gibiydi ama bu fazla sürmedi. Jacobs bu sefer ikinci dünya savaşı çıkmasıyla tıpkı Birinci Dünya Savaşındaki yaşadığı sorunlar ile karşı karşıya kaldı. Devlet yine savaş ekonomisi nedeniyle her şeyine el koydu ve Jacobs tekrar iflas etti ama onun hayallerine ve hedeflerine olan inancı hiç kırılmamıştı aksine daha da hırslanmıştı. Jacobs kısa süre arpa sattı ama kısa zamanda ona da kota konulması üzerine çay ticareti yapmaya başladı. Savaş sonrasında Amerikalı askerler için çay ticareti yapmaya başladı. Tekrar kahve işine döndü ve bir şirket kurdu, şirketinin ismi "Jacobs Kaffe"dir. Daha sonra 1948'deki ekonomideki reformunda sonra, 79 yaşındaki Jacobs'un işleri yeniden canlandı. Jacobs hayallerine ve hedeflerine artık daha yakındı ve şu an vazgeçmeden istediklerinin peşinden koşmasının ödüllerini alıyordu. Artık ürünleri bir marka altında "Jacobs Kaffee" adı altında satılıyordu. Kısa sürede Almanya'da ve Avrupa'da piyasanın önde gelen markalarından biri oldu. Kahve kralı 1958'de 88 yaşında hayata gözlerini yumdu.

Almanyalı sanayici Jacobs, iki dünya savaşı yüzünden iki kez sıfırdan başlamak zorunda kaldığı halde, küçük bir kahve dükkanı ile işe başlayıp dünya çapında tanınan bir kahve kralı oldu.

8. BÖLÜM

OKUMA ENGELLERİ



OKUMAYI ENGELLEYEN FRENLER

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 okumayı parçadan bütüne doğru öğretilmesidir. Bu şekilde önce harfler sonra kelimeler öğrenilir, en sonunda da kelimelerin oluşturduğu cümleler 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. Okuyucu anlamasını daha etkin getirmek için yaptığı geri dönüşler ne yazık ki anlamasını olumsuz etkiler. Bu tür okuma kişiyi sıkar, gözün daha fazla yorulmasına, dikkat ve konsantrasyonu dağıtır, bir süre sonra ise konudan uzaklaşmasına neden olur. Okuyucuyu aynı şeyi birkaç kez okunduğundan dolayı zaman kaybeder.

Yavaş okuyan okuyucular tam anlamı 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 aynı 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, 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 okumamız hızlı okumamızı sağlar.

3. İÇTEN SESLENDİRME

Okurken her kelimeyi ağzımızla tekrar okuma işlemidir. İlkokulda yüksek sesle yaptığınız okuma yarışlarını unutmamışınızdır. İşte 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 gözlerinizi, 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 alışkanlığa bağımlıdırlar. Yavaş okuyucunun içten seslendirme yapmaması okuduklarını

anlamaması demektir... Hızlı okuma 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 kullanmasını 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 levhasını yanında durup okuduğunu gördünüz mü? Trafik levhasını görürsünüz ve ne olduğunu anlarsınız ya da çevrenizde gördüğünüz nesneleri içten seslendirme ihtiyacı duyuyor musunuz? Örneğin; kalem görüyorsunuz kalem anlıyorsunuz. Sayfada yazıyorsa seslendiriyoruz. Çevrenizdeki nesneleri, resimleri, anlamları okunabildiği gibi hızlı okuma 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; beynimiz okuma sırasında meşgul edemediğinizden beynimiz de farklı şeyleri ile uğraşmaya başlar. Sonuçta biz anlamayız. Bu tür okumaya biz pasif okuma diyoruz. Okuyacağınız yazıya zihninizi yönlendirmeden, ana fikir, yazarın düşünce ve olaylara bakış biçimini, üslubunu anlamadan yapılır.

Beynimizin fişi yok ki çekelim, 7 gün 24 saat kesintisiz çalışıyor. Okuma sırasında beynimizi hedef göstermezsek o da hayaller kuruyor. Bu durumda kendi içimizden olduğumuzdan dışarıda olan kapalı oluyoruz. Karşımızda kişiye bakıyoruz görmüyoruz, okuyoruz ama okuduklarımızdan

hiçbir şey anlamıyoruz, okuma hızınız ve anlamanız olumsuz etkileniyor. Okuma konusunda özel bir eğitim almamış ve bu becerisini geliştirmeyen ve 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, temelinde bu göz kaslarının tembelliği yatar.

Uzun süre televizyon seyreden insanların gözleri tek noktaya odaklanır. Tek noktada odaklanıp hareketsiz beklemeye alışan gözler, televizyon seyretme dışında günün bir kısmını da uyuyarak geçirilmesi, çok durgun yaşanması, düşünceyi kullanma ve dış dünyayı gözlemleme gibi konularda pasif durulması gibi nedenlerden dolayı sık kullanılmayan göz kasları tembelleşmeye başlar. Okuöa 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 aradaki 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 istenilen sonuçları alabilmek için egzersizleri gereken zamanda yapıp istenilen sonuçları elde edebilirsiniz.

DOKUZUNCU BÖLÜME BAŞLARKEN 

HER ŞEY GÖRÜNDÜĞÜ GİBİ DEĞİLDİR

İki melek yolculuk yaparlarken geceyi geçirmek üzere zengin bir ailenin evine gelir. Kapıyı çalarlar. Evin sahipleri olan kişiler kapıyı açar ve kişilerin her halinden melekleri eve almak istemedikleri bellidir. Aile onlara kötü davranır ve yemek bile vermeden geceyi geçirebilecekleri misafir odası yerine bodrumda soğuk bir yer gösterirler. Kötü bir ortamda rahat olmayan bir yerde yataklarını hazırlanmıştır. Yaşlı melek ise 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 veremediğinden sadece 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 kendiler 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. Yaşlı melek yine sesini çıkarmaz. Genç melek çok ısrar etmesine rağmen hiçbir şey söylemez ve genç meleğin yaptığı suçlamalara dayanamaz

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

Her şey göründüğü gibi değildir. Her davranışın pozitif bir amacı vardır. 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 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.

9. BÖLÜM

HIZLI OKUMA



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.

HIZLI OKUMA	
Görme →	Anlama
(Göz)	(Beyin)

Anlayarak hızlı okumada gözü etkin bir şekilde geliştiririz. Bilgileri göz sinirleri ile beynimize aktarırız. Göz sinirlerimiz kulak sinirlerine oranla 25 ya da 27 katlık 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 için de 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 bunun gibi birçok yerde yapıyoruz. Ve hızlı okumada 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. Kelimeler tanıma aşamasında zihniniz tembeldir ama ilerleyen aşamalarda beyin ile gözün uyumu sağlanacaktır. Böylece daha hızlı bir algılamaya kavuş olacaktır.

Gözünüzün ritimsiz bir şekilde satırların üstünde gitmesini düzeltmek, yanlış öğrenilen okuma alışkanlıklarının bir kısmında kurtulmayı hedefler. Beyninizi daha hızlı çalıştırmaya alıştırmak için ilk adım bu aşamada gerçekleşir. Ortalama 7-10 gün süren bu kısım sadece hız odaklı okumaya önem verilmelidir ve hız odaklı okumada satırları 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 okurken hızlı sıçramalar yapması, sizin 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 ritimi kazanmış olur. Bu aşamada 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 programlarımı 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 daha 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 kaslarını 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 yaparsanız, çok kısa sürede bu dönemi geçersiniz. 3-5 kat ideal anlama gerçekleşir. Bu kitaptakilerden fazlasını yaparsınız sorun yaşamanız kaçınılmaz bir sonuçtur. Örneğin; inanmazsanız, acaba'larınız olursa çalışmanızda ancak 2 katlık bir artışla karşı karşıya kalırsınız. Anlama konusunda sorun yaşarsınız. Günlük hayatınızda etkin olarak kullanamazsanız bu aşamada, çalışmadan vazgeçersiniz. Geçici sorunu kalıcı hale getirisiniz ve eğer kendinize biraz değer veriyorsanız yapılanların sonunu getirirsiniz. Bunu yapmak sizin için seçeneklerden biridir ve 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 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 evlerindeki misafir odasında süs olsun diye mi aldığım sorarak takıldım. Siz de hızlı okuma kitabı için misafir odasında güzel bir yer bulabilirsiniz, isterseniz...

Bu kitap bir süreçten geçmiştir ve hızlı okuma alışkanlığını kazanırsınız. Bundan sonra ise alışkanlığı etkin kullanma süresi başlayacaktır. Hepimiz

günde 15 dakika kitap ya da bir şeyler okuruz... Eğer bundan sonraki süreçte kendinize günlük 15 dakika okuma zamanı ayırırsanız okumanız daha, iyi bir düzeye getirecektir. 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 hafızada mevcut sembolleri taramaya başlar ve bulduğu her sembolle aldığı sembolü karşılaştırır. Tam olarak aradığı sembolü bulduğunda tanıma gerçekleşir. İşte beyin için bu çabukluğu arada geçen 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 okuma dil, gözün ve beynin çabukluğu önemlidir. Kelime hazinesi sınırlı olan okuyucular okurken zorluk yaşarlar. İyi okuyucuların hepsinin kelime dağarcığı geniştir.

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

Sözcük dağarcınızı geliştirmek için;

Değişik alanlarda farklı konular içeren kitaplar, dergiler okumalısınız.

Fırsat buldukça sözlük okumanızı önerebiliriz, öğrendiğiniz kelimeleri de 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 başkaların almasına izin vermişlerdir. Birçok insan riski göze alamaz.

Cesaretimiz yoktur. Hayatta hedeflerimiz için gerçekten riske giremeyiz. Hayatta 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 karşılında 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 yada 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 bir ne istediğinizi net olarak bilmek ve ondan emin olmaktır. Bu konuda sonuçtan emin değilseniz bilin ki emin olmadığınız konu gibi kendi potansiyelinden emin değilsinizdir. 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 SÜREKLİLİKTİR

Hızlı okuma öğrenme sürecindeki başarısız olmanın en büyük etkenlerinden birisi 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 söyledikleriyle 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. Bu kadar yapılan numaraların 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 şaşırmış ve 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. Gerçeği bilindiğini zaman korku kalmaz. Korkular önyargıdan kaynaklanır.

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

Hızlı okuma 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 aynı vardiyadan mezarlıktan geçen kestirme yolu seçen 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 istediğimizde 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 zaman bu alışkanlık bana şimdiye kadar ne kazandırdı diye sorduğumuz hiç cevabını aldığınızda alışkanlığı değiştirmek için harekete geçersiniz.

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 yılda 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 Şahin27 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 sektöür içinde örneğine ender rastlanan bir başarı...

Hayatı başarılar ile dolu bir kişi olan Kemal Şahin hayatındaki en büyük başarısını 1974 yılında üniversite sıralarında yavaş yavaş başladığı ve büyük mücadelelere rağmen bir türlü bırakamadığı 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 bu gündür tek bir sigara dahi ağzıma almadım. Bu benim için şu ana kadar elde ettiğim en büyük başarı oldu.

Her insanın yaşamında binlerce başarı ya da başarısızlık vardır. Büyük başarılar küçük hedeflere ulaşmakla gerçekleşir. Hızlı okumada da kendi kötü alışkanlığınızı ilkokuldan beri olduğundan bu 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 hızlı okuma geçici bir heves ise hızlı okuma becerisi 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. Okuma temel bir alışkanlık diye düşünmüyorsanız arada sırada hızlı okumak işime yarasın diyorsanız kitaba hiç 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.

Hiç okuma alışkanlığınız yoksa bir okuma alışkanlığı edinmek istiyorsanız her gün bir gazete almayla başlayabilirsiniz. Çok akademik ve ağır dili kitaplar ile başlamayın. Size uygun kitapları ancak siz seçebilirsiniz. bunun için kitapçıları gezebilirsiniz. Ayrıca her gün kendinize 15 dakikalık okuma zamanı ayırabilirsiniz ve günlük başka bir alışkanlığınızla ilişkili olarak yapabilirsiniz. Yaşamda okuma büyük bir dengeleyicidir. Okuma bizi şu anda bulunduğumuz kişiden, gelecekte olacağımız kişiye dönüştürür. Hayatlarımızı iki yoldan değiştirebilirsiniz: Birincisi tanıştığınız insanlar, ikincisi ise okuduğumuz kitaplar...

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

Kendi hedefleriniz sorgulayın. Eğer hedeflerinizin arasında değişmek ve büyümek varsa okuma sizin hizmetinizde... Okumayı alışkanlık haline getirmeye ihtiyacınız varsa şu hikaye 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. Ama çocuk 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 hiçbir 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.

Birçok insan hızlı okuma sürecinde bir çok insan filler gibi davranırlar. Düşünceleri, yapılanlar ve sonuçlara hep aynı yerinde saymaya devam eder. Bilinçsizce sahip olduğumuz ve potansiyelimizi sınırlayarak mazeretler buluruz. Zig Ziglar diyor ki "Biz yetenek ve becerilerimizi inkar ederiz. Çünkü onları kabullenmek bizi kullanmak zorunda bırakır." Çoğu kişinin yaptığı inkar etmek kolay olarak 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 yuvarlanan 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 hayallerini kurmaktan vazgeçmiş, kendisine tavuk olduğu söylendiği için, o da bir tavuk gibi yaşamaya karar vermiş. Bir süre sonra ne uçan kartallardan ne de uçmaktan söz etmez olmuş. Hayatını bir tavuk olarak sürdürmüş ve bir tavuk olarak ölmüş. Bu hikayede ne olduğunu düşünürsek, 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 sorun kendinize:

1. Hedefinizi gerçekleştirmekten sizi alıkoyan şey nedir?

.....

.....

2. Hedefinizi gerçekleştirdiğinizde ne olmasını bekliyorsunuz?

.....

.....

ÖN OKUMA

Varsayalım ev alacaksınız ve bir emlakçiye gittiniz. Emlakçi elinde sizin istediğiniz gibi evlerin olduğunu söylüyor ve bu evlerin resimlerini göstermeye başlıyor. Bir ev alacak olsanız, o evi bir takım 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 bir 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 şey 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 siz kitabın ana noktaları hakkında değerli ipuçları verebilir. Bu size okuyacağınız kitap hakkında yeterli bilgi verir. Sonuçta o kitaba kaynak yatırımı yapacaksınız. Zamanız ve paranızı nereye yatırdığınızı, en başta anlamanızı sağlar. İyi olmaz mı?

Ön okuma yazarın mesajı ve ana noktayı kaçırma arasında bir fark yaratır.

Ön okuma aynen keşif timleri gibi önden giderek birliklerin bilinmeyen bir bölgeye daha güvenli ve daha hızlı girmelerin sağlaması gibidir. Okuma parçalarını okurken ön okuma yapacaksanız;

* 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;

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

ESNEK OKUMA

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. Bir ilgi 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 amacınız belirginleştirdikten sonra belirleyebilirsiniz.

Etkili okumada okuyucu, her şartta uygun okuma yapabilmelidir. Uygun okuma yapabilmesi içinde, esnek okumayı yapmalıdır. Eğer okuduğunuz gereğince okumasını bilmezseniz, çok şeyi kaçırırsınız, önemli bilgileri edinemeyiz. Daha az zamanda yapacağınız okumayı, daha fazla zaman harcayarak yaparsınız, okuduğunuz okuma parçasından istediklerimizi 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 olduğundan, bunları okuma amacımız da değişir. Farklı hızda okumak zorunluluğu gelir. Esnek okuyucu, nasıl okuyacağına karar verirken, metinin 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, hedefinize ulaşamadığımız gibi zamanımızı da boşa harcarsınız.

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 seçmeli okuma yapmayı zorlaştırır. Okuma parçasının bilgi değeri ve yoğunluğu azaldıkça seçme yapma 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 okuyucular, okuma parçasının özelliklerine göre hızını ayarlayabildiği gibi, her okuma parçasının ilgili ihtiyaç ve 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 hız da okuyabilirsiniz. Neye ve nasıl göz gezdireceğimizi iyi belirleyebilirsek, bu hızımızı da düşürmemiş olur.

Göz gezdirme, bir metni okumaya başlamadan önce yapılan "ön okuma"dan farlıdır. Göz gezdirmede amacımız belirli olduğu için, daha dikkatli bir inceleme yaparız. Okunan metin çok kolay 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 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 bedeninde 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 faydalanırsınız.
  - Vücudunuz rahatsızken beyninizde rahatsız olur.
  - Omuriliğinize yönelen elektrik enerjisi akımı beyin gücünüzü arttırmanızı sağlar.

- ☒ Dalgınken okuma yapmayın.
- ☒ Okuyacağınız her türlü yazıyı, önce ön okuma ile okuyun. Ana fikri, yazım biçimi, içeriğini, yazarın yazma amacını alın ve zihni aktif biçimde uyararak, okuma amacını net bir biçimde belirleyin, neyi nerede arayacağınızı bilerek okumaya başlayın.
- ☒ Önce önemli yerlerin, sonra ayrıntıların geldiğini unutmayın.
- ☒ Her okunanı ezberlemeye kalkmayın.
- ☒ Neyi, niçin okuduğunuzu bilin. Neyin peşinde olduğunuzu bilmezseniz, bulduğunuzu fark edemezsiniz.
- ☒ Kitap okumanın boş zamanda okunacak kadar önemsiz bir olay 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 kalemler işaretleyin. Ya da not alın.
- ☒ Okurken vücut hareketleri ve sindirim sistemimiz zayıflalar. 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 yeri veya zamana gidebilirsiniz ve zihninizde canlandırabilirsiniz.
- ☒ Bir konu üzerinde çok uzun süre kalmak beyini sıkar ve aynı zamanda göz sinirlerinizin kasılmasına sebep olur. Gözünüzün yorulduğunu hissettiğinizde okumakta olduğunun 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 koyunuz. Göz kapaklarınızın üzerine ellerinizin avuç içi ile yumuşak oval hareketler yapın. Böylece avuç içlerinizin enerjisi, yorulmuş gözlerinizi dinlendirecek ve gözlerinize bir gevşeme duygusu verecektir. 20 saniye kadar devam edin.
- ☒ Göz kapaklanmazı kapatıp soğuk suyla yıkamak da yorulan gözünüzü dinlendirir

SINAVLARDA HIZLI OKUMA

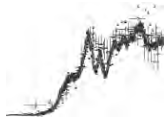
LGS, ÖSS, KPSS, LES gibi sLGS, ÖSS, KPSS, LES gibi sınavlara hazırlanıyorsunuz ama zaman problemi yaşıyorsunuz. 45 dakika ya da bir saat zaman kazanabilirsiniz. Sınavda hızlı okuyarak hem de daha az yorularak daha fazla soru yapabilirsiniz.

Bu kitaptakileri size sunulan çalışma programlarını tam olarak yaptıysanız o süreçten sonra hızlı okuyarak çok fazla soru çözmeye özen gösterin. Özellikle çıkan sorular üzerinde çalışmalısınız. Hızlı okuma becerisini yeteri

kadar geliştirmeden sınavlarda kullanmayın. Eğer kullanırsanız, sizinki yeni ehliyet almış birisinin ralliye katılması gibi olur ve büyük ihtimalle istenmeyen bir sonuçla karşı karşıya kalırsınız. Eğer yeterli çalışmayı yapmadan "Hadi şu sınavda deneyim" derseniz kötü bir sürprizle karşılaşabilirsiniz...

Kendinizi hızlı okuma becerisinde hiç geliştirmeden sınavlarda daha etkili okumak istiyorsanız soruları okurken bir kılavuz olarak kalem kullanılmalısınız ve geriye dönmeden okumaya kendinize alıştırın. Çok önemli kelimelerin ve ipuçlarının altı çizilmelidir. Sınavlarda gözlerinizin yorulması doğaldır. Bunun için soruları okurken ara sıra gözlerinizi kaldırıp uzak cisimlere bakın. Gözler ara sıra açılıp kapatılmalıdır ve kendinizi rahatlatan bir deneyiminizi zihninizde(kısa bir süre) canlandırmanız göz kaslarının dinlenmesini sağlayacak ve 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.

ONUNCU 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 kaldılar.

Bundan sonra babasının, kendi dükkanında çalışmaya başladı. Dükkanda çıraklık yapıyordu. Babası Benjamin yanında çalışma taraftarı değil bunun için ona uygun başka yerde bir buldu. Babası Benjamin kitapları çok sevmesi nedeniyle iyi matbaacı olabileceğine karar verdi ve ağabeyi zaten bir matbaacıydı.

Onun yanında çalışmaya başlayan Benjamin ağabeyin yanında çıraklık yapıyordu. Benjamin bu işi iyi öğrenmek için elinde geleni yapıyordu.

Kısa zamanda işin inceliklerini öğrenen Benjamin yaptığı iş de daha iyi yapmaya çalışıyordu. Bu arada Benjamin gecelerini kitap okumakla geçiriyordu. Hangi kitabı eline geçirirse okuyordu. Kendisi 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. Sonuçta bir gün Benjamin yazdığı makalelerden birisini bir gazeteye takma isimle gönderdi. Gazetedekiler makalenin değerli bir fikir adamı tarafından yazıldığını zannederek makaleyi gazetede yayınladı. O günden sonra geceleri yazdığı yazıları ertesi gün gazeteye göndermeye başladı.

New York'a gitmek için karar verdi ve bunun üzere Boston'dan ayrıldı. 17 yaşında olan bir delikanlı olan, Benjamin evindekilere de haber vermeden, az bir parayla kendisine farklı fırsatlar yaratmak büyük bir risk almıştı.

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

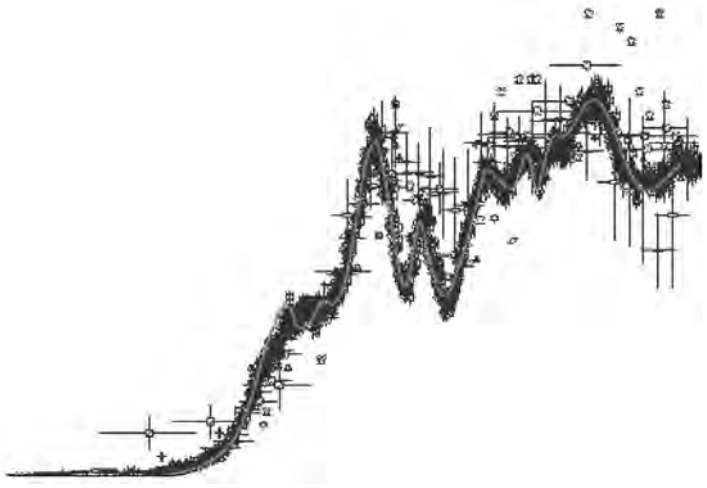
Benjamin Pihiladelphia'da kısa sürede hatırı sayılan birisi oldu. Çok çalışıyor ve çok okuyordu. Çoğunlukla da ekmek parasını kitap alıyordu.

20 yaşında bir gazetenin sahibi oldu ve bu gazeteyi dönemin en iyi gazetesi yaptı. Franklin kendisini geliştirmek için yüzlerce kitap okuyordu. Benjamin Franklin hep şunu savururdu: "Cebinizdeki parayı zihninize boşaltırsanız zihniniz cebiniz parayla dolduracaktır." Bu görüşü ile hayatını sürdürdü... Kaçımız cebinizdeki ekmek parasını kitaplara yatırır? O yatırdı. Dönemini en başarılarından oldu.

Çok doğru, cebinizdeki parayı kitaplara, dergilere yatırırsanız kendinizi geliştirir, değişir ve büyürsünüz... Zirveye çıkabilir ve para kazanabilirsiniz...

10. 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 dakika okuduysanız 1000'i bu sayıya bölün.
- ☒ Anlama yüzdesini belirleyebilmek için okuma parçasının sonundaki soruların cevaplarına bakın. Doğru cevaplarınızı 2 ile çarpın, 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.

Ve bundan sonraki kitaptaki 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 gerektiği, 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 gün gece 01.00'de yatan bir öğrenci, sınav gecesi öğütlere uyarak o gece 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, yiyeceğiniz 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 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 ağırlığında bir insan iskeleti 4 kg'dan daha az ağırlığa sahiptir. İnsan kemikleri, ağırlıklara mukavemette ise, bir granit kadar sağlamdırlar.

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 13 m^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 ve 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 sağlarlar. Proteinler günlük besinimizin % 25'ini oluşturmalıdır. Et, süt, balık, tavuk, 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 olurlar. 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 içerirler. 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. Bazılarınız buzdolabının kapağını açar ve eline attığı şeyi midesine indirir. Bazılarımız kahve veya kola içeriz. Bu da yetmezse çikolata, hamburger yeriz. Bunlar, anlık psikolojinizde bir tatmin duygusu bırakır; ancak gerçekte bunlar 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 bu gibi vitaminler ette, balıkta, kepek, çavdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur. Stres, vitaminlere ve minerallere olan ihtiyacı artırır. Bol miktarda antioksidan vitaminler; yani C, E, beta karotin 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

ON BİRİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN 

AYAKKABILARIYLA TARİH YAZDI; ADİ DASS

Adolf Dassler 1900'da Almanya'da doğdu. Babası bir işçiydi. Çok yoksullardı. Çok fazla yoksulluk çekti. Hayali zengin adam 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 ait ayakkabılar ürettiler. Adi Dass'ın ürettiği bu ayakkabılar, spor dünyasında çok fazla talep gördü. Çok 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'in yaygınlaşması ve daha tanınır hale gelmesi büyümesi anlamına geliyordu.

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

Adi Dass sürekli yeni ürün tasarımları için sürekli 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 eşofman takımı, Adidas tişört müthiş bir taleple karşılaştı.

Dassler, 1978 yılında öldü.

11. BÖLÜM

EGZERSİZLER





KONTROLLÜ GEÇİŞ

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 verdin mi?

Bu her alan karşınıza çıkar... Bu zayıflamaktan işinizde başarılı olmaya kadar her şeyde olabilir. Karar verip bir şeyi kesinlikle gerçekten yapmayı seçtiğinizde bu tamamlayan irade devreye girer. İradeniz yön verilmeyi bekleyen büyük bir güçtür... Seçtiğiniz yön ne kadar belirginse iradenizin gücü o kadar büyük büyüktür. Karar vermemiş insanlar iradesinin gücünden yararlanamazlar.

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

Yukarıdaki bölüm beşinci bölüme başlarken karşınıza çıkmıştı.

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

İnsanların kendi içinde aldıkları kararlar kendilerinin yasalarıdır. Aldığınız kararların arkasında durmuyorsanız, kendi acizliğinizi kabul etmişsinizdir. Burada bir alışkanlığınızı değiştirmeye çalışıyor ve kendinizle mücadele ediyorsunuz... Eğer aldığınız kararların arkasında durmazsanız kendinize yenilirsiniz, aciz ve zavallı bir durumda olursunuz. Hiç kimse sizi yenmemiştir, sizi siz yenmişinizdir. 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 karalarınızın arkasında duramıyorsanız sizin yeriniz çocuk parkındaki kum havuzu... Haydi iyi eğlenceler...

Yandaki sözleşmeyi imzalayın ve devam edebilirsiniz...

ÇALIŞMA SÖZLEŞMESİ

Madde 1
KİTAP ADI: NLP İLE ANLAYARAK HIZLI OKUMA
OKUYUCU ADI: .....

Madde 2
İŞBU SÖZLEŞMENİN KONUSU: Anlayarak hızlı okuma-öğrenme için ilgili kitap ile okuyucu arasındaki ilişkilerin düzenlenmesidir.

Madde 3
Okuyucu Olarak Anlayarak Hızlı Okuma çalışma sözleşmesini yaparak üzerine düşen sorumlulukları yerine getireceğim.

Madde 4
Kendime uygun olan anlayarak hızlı okuma programını seçtim. Bu programın gereği olan günlük düzenli çalışmalarımı okuyucu olarak günde en az..... zamanımı ayıracağım ve bu sürenin de sürekli olarak tam 30 gün süreceğini kabul ve taahhüt ederim.

Madde 5

30 saatlik çalışma programı sonunda kitabın üçüncü bölümündeki (kendinizi sınayın bölümündeki hız ve anlama ölçümünü baz alın) ve başlangıcındaki okuma hızımı % 300 artıracağım...

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 alışkanlıklarının bir kısmında şu ana kadar bilinçlenmemize rağmen uzun süreden beri kullandığımız bu yavaş okuma alışkanlığımızdan (Kelimeleri teker teker okuma, okurken kelimelere takılma, geriye dönüşler, dudaklarımızı oynatma...) dolayı hem yavaş hem de verimsiz okuyoruz....

EGZERSİZ BÖLÜMÜNDE TEMEL HEDEFİMİZ

1. Göz kaslarımızı geliştirmek için göz hareketleri ile gözlerimizi daha çevik bir şekilde görmesini sağlamak. Hızlı okuma çeşitli göz egzersizleri vasıtası ile gözün kapasitesini artırmak olduğunu biliyorsunuz. Bunun için 30 günlük bir süre boyunca egzersizleri yapılmalıdır. (egzersiz-6, egzersiz-7, egzersiz-8, egzersiz-9, egzersiz-10)ayrıca gözün hızını artırmaya ve geniş bakma alışkanlığını da kazanmış olacaksınız.
2. Gözünüze satır üstünde hakimiyetini arttırmak ritim kazanmasını 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 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 gözünüzde takip etmeye çalışmalı ve ilk hafta görmeseniz bile... Bu şekilde hız odaklı bir okuma(hız çalışması) yapmanız sizin 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 okuyorsunuz. Biraz kendinize zaman verin. Kısa süreliğine bu çalışmaları yaparken anlama değil de hızla uğraşın. Bu alışkanlığı edindikten sonra anlamanız kolaylaşacak. Göz hızının artması, satır üstünde hakimiyetini 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 veya çubuk satırın üstünde hızlı şekilde kaydırabilirsiniz. Burada kalem, gözünüze kılavuzluk yapması açısından hızlı okumada kısa sürede gelişmeniz için önemlidir. Yazıları anlamaya çalışın. 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...

Gözün çevikliğini artırmak ve göz kondisyonunu geliştirerek anlamaya hazırlanmak için yapılmaktadır. Beyniniz ritim bağımlısı olana kadar devam etmelisiniz... Bu ve benzeri çalışmalarda, hiçbir şey anlamanız gerekmez. 30 gün içinde sürdürmeniz beyninizi ritim bağımlısı haline getirecek ve anlamanız kendiliğinden gelişecektir.

EGZERSİZ-1

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

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

Metindeki kelimelerde ne yazdığı önemli değil... İlk başladığınızda metini 60 saniyede bitirmeye çalışın. İlk bir haftada 20-15 saniyeye kadar indirmeye çalışın. Unutmayın sadece görmelisiniz, anlama şuan 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 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 3-4 gün kadar ağrıyabilir, bu doğaldır. Bu konuda bilgi edinmek 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 metne bakın. Noktalara odaklanarak, üstündeki kelime gruplarını en hızlı şekilde okuyun. (Noktaların üstlerini görmelisiniz... Burada hedefiniz anlamak değil. İlk başladığınızdan bir hafta sonra süreyi 10saniyeye kadar indirmelisiniz.)

DOĞRU DİLİ 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 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 hızlı şekilde kaydırmalısınız. Yazıları anlamaya çalışın. 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...

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 olduğu kadar 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 tayaçıkı 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 ekimöy 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 üpba 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 dk 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 bulmalısınız... Tam 20 saniyeniz var...

20 MİLYON LİRA

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 milyon lirayı bulurdun!"

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 de olabilir. İlk önce objenize bakın ve sonra birinci noktanıza sonrada tekrar objenize geri dönün ve 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 siz 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.



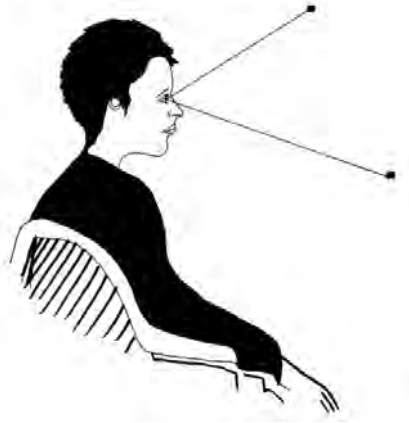
EGZERSİZİN UYGULANMASI

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

EGZERSİZ-9

GÖZ HAREKETİ-4

Göz hızınızı artırmak ve görüş alanınızı genişletmek 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 kalemle sabitlendiğiniz noktayı takip ederek hareketi tam olarak yapmasına özen gösterin... Önce yavaş başlayın, sonra gittikçe hızlandırın. 3-5 dk yapmalısınız...

b. Gözlerinizi sol yukarıdan sağ aşağıya doğru hareket ettirin. Başınızı sabit tutarken, gözlerinizi yapabildiğiniz kadar sola ve yukarıya kaldırın. Sonra tamamen sağa ve aşağıya doğru hareket ettirin ve bunu tekrar edin. 4-8 dk yapmalısınız.

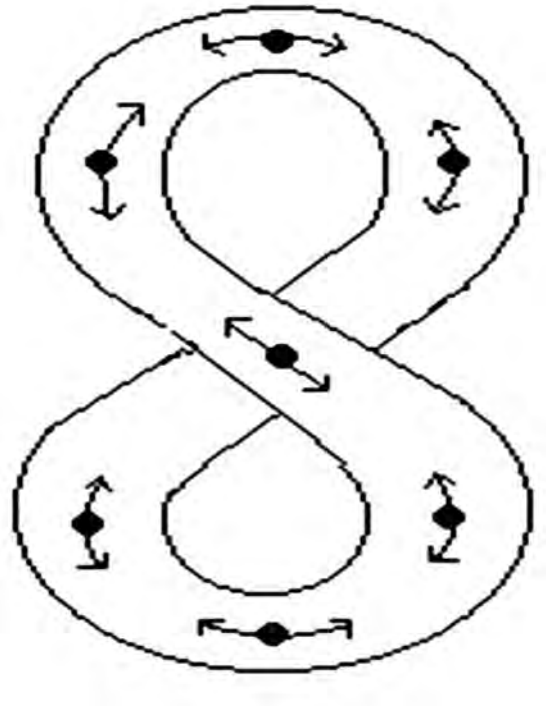
Bu iki göz hareketini diğer göz hareketlerinin yerine dönüşümlü kullanabilirsiniz...

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...

EGZERSİZ-11

SIÇRAMA YOLU

Göze, doğru sıçrama yaptırmayı öğretmek hedefleniyor...



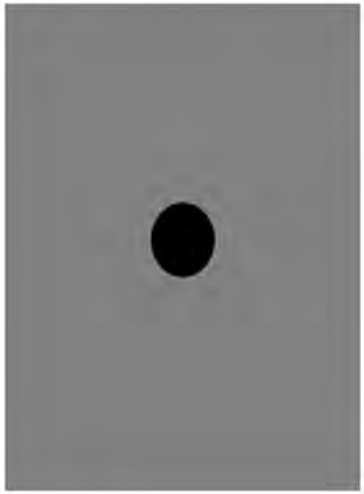
EGZERSİZİN UYGULANMASI

"Amaaaaan 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 hızlı bir şekilde gözünüzü noktalarda sıçratın. Gözlerinizi her iki yönde de önce yavaş, sonra gittikçe hızlandırarak sıçratmalısınız. Bu her yön için başlangıçta 3 dk. olmalıdır.

EGZERSİZ-12

SİYAH NOKTA

Beynin konsantrasyonunu artırmak 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 1

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 birden itibaren kalemle sırayla hızlı bir şekilde bulmalı ve işaretlemelisiniz. Gözünüzle bulmalısınız. Uygulamayı 3 kere yapmalısınız. Baştan itibaren yapmaya hazır mısınız?

EGZERSİZ-14

SAYI KARESİ 2

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

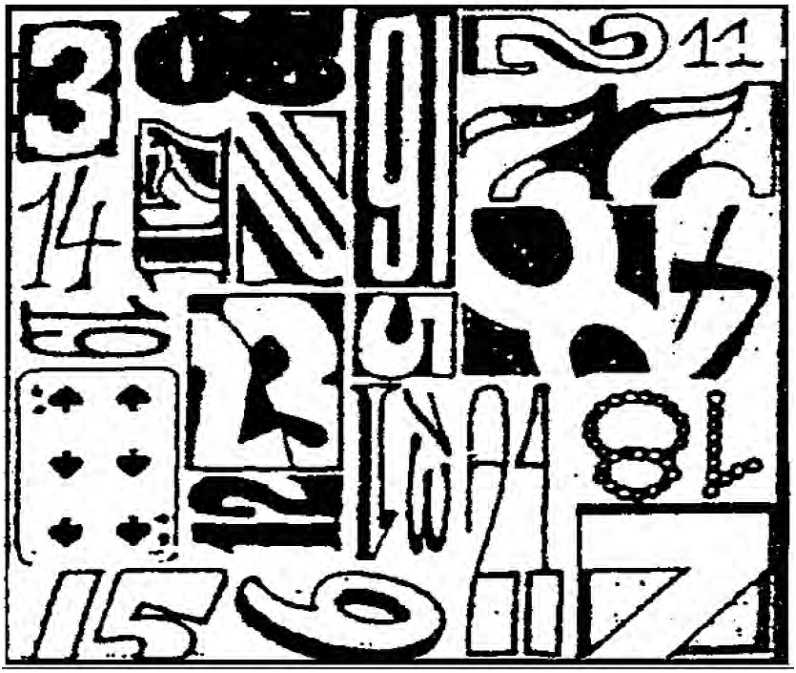
EGZERSİZİN UYGULANMASI

1'den 150'ye kadar olan karedeki sayıları birden itibaren kalemle sırayla hızlı bir şekilde bulmalı ve işaretlemelisiniz. Gözünüzle bulmalısınız. Uygulamyı 2 kere yapmalısınız. Baştan itibaren, haydi tekrar!

EGZERSİZ-15

KARIŞIK SAYILAR

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



EGZERSİZ-16

DİKKAT TESTİ

Aşağıdaki sayfada harflerin her birinin sayısını bulmalısınız. Her harf için 90 sn. var.

m g s i j h r ğ g d i h s d r k l ş b n f k ö k g d k l s ü k s f g s d f a k l s k l s
m b n c v x e e ş f l ş f k d ş g ş ç h m ü i k g s e r l c b n x t g g l g ş z m ö z
ü i l a g s f x c d s j b c e u i h r j g s s e k a n m d l o y f k a l i ğ d k f s f v k
h s y n n l y ş h f g a d f s a l a d h a a ş h g f a ü ş k l b g x f x d ş a s ş i a i
m b n c v x e e ş f l ş f k d ş g ş ç h m f j h d g h d f f d k d ü ğ d s d h s d d j k
ş h g f a ü ş k l b g x f x d ş a s ş i a i ı o h d g f d d a j h a l k a ş a k j a g s ı
k f g h x g h d ş a ş a l d h j d p ğ m l ı k j n d h j e ğ w i s n x g h x f s ş l d l ı
k h m n s e dş l t s z f g x k l ş s l d f ı ş l e r d k s l a m n u b y t r ğ h a s k l
h c c v ö n z c v s a p ş r ğ g f k z j z s ö ğ ü d f l d g f ö ç d g z ş g d i x l d s ş l
k g j z g f l ı z j s l ş c e ğ s a ş a ş a ş ş i h c t e o s c j c h j g s ş l s l z h b a ş o
j j f ş u y t p a p a ı a y a ğ a ğ a a a a j k h m n s e d ş l t s z f g x k l ş s l d f s
ğ i ç n v s h z m ö z x g r p i f s j k z g i h c t e o s c j c h j g s ş l s l z h b a ş
h s y n n l y ş h f g a d f s a l a d h a a ş h g f a ü ş k l b g x f x d ş a s ş i a i s
m b n c v x e e ş f l ş f k d ş g ş ç h m f ş l e r d k s l a m n u b y t r ğ h a s k l
i s h s s d d k s h d o j m n v g v o c p l p l j f h h j a i ğ d k j x x c x j a k a ş l
k f g h x g h d ş a ş a l d h j d p ğ m l ç

YAZILI VAR!

Haydi bakalım, saksıyı çalıştırmanın vaktidir! 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.

Şimdi 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					

SORULAR

1. Çok hızlı okumada başarı nedir? (Size göre)

.....

.....

2. Çok hızlı okumada başarısızlık nedir?

.....

.....

3. Anlayarak hızlı okuma hedefiniz nedir? 1 dakikada ne kadar kelime okumak istiyorsunuz?

.....

.....

4. Okumak, hayatınızda ne anlama geliyor? Hızlı okuma ne ifade eder?

.....

.....

5. Bu çalışmada sizi motive eden ne olacak?

.....

.....

6. Yavaş okuma alışkanlığının size verdiği zararlar ve yararlar nelerdir?

.....

.....

7. Anlayarak hızlı okumada hedefinize ulaştığınızda hayatınızda neler değişecek?

.....

.....

8. Okumada en çok yaptığınız hatalar nelerdir? Farkında mısınız?

.....

.....

9. Okuma alışkanlığını bir işkence olmaktan çıkarıp yaşam tarzına dönüştürmek için hangi inançlara sahip olmalısınız?

.....

.....

10. Çok hızlı okumada koyduğunuz hedef ne olacak? Sonuçta ne olur?

.....

.....

11. Anlayarak hızlı okumada en yüksek ve en düşük çıtanız olarak hangi rakamları görüyorsunuz?

.....

.....

12. Süreklilik arz eden bir çalışmada başarı sağladıysanız, sizce bu hangi özelliklerinizin sayesinde gerçekleşmiştir?

.....

.....

13. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınız nelerdir?

.....

.....

14. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınızın ne kadarını yerine getirirsiniz?

.....

.....

15. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınızı yerine getirmenizi neler engeller?

.....

.....

16. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki performansınızı ve psikolojik enerjinizi en yüksek seviyede tutmak için nasıl düşünmelisiniz?

.....

.....

17. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınızı ertelerseniz neler kaybedersiniz?

.....

.....

18. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınızı düzenli olarak yerine getirirseniz neler kazanırsınız?

.....

.....

19. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınızı yeterli düzeyde yerine getirmek için yarından itibaren düzenli faaliyetlerinizde (günlük, rutin işler) yapmanız gereken değişiklikler neler olmalıdır?

.....

.....

20. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki alıştırmalar için en uygun yer neresidir?

.....

.....

21. Anlayarak hızlı okuma çalışmasındaki sorumluluklarınızı gerçekleştirebilmek için sahip olmanız gereken karakter özellikleri nelerdir?

.....

.....

22. Kendi kişisel gelişiminizin nasıl olmasını istersiniz?

.....

.....

23. Anlayarak hızlı okuma teknolojileriyle ile okuyup hedefinize ulaştığınız andaki duygularınız neler olabilir?

.....

.....

ON İKİNCİ BÖLÜME BAŞLARKEN 

KAZLARDAN DERSLER

GERÇEK NUMARA-1

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

ÇIKARILACAK DERS: Aynı yöne giden 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 arttırır.

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

Bağırdığımız zaman bunun cesaretlendirmek için olduğumuzdan emin olmalıyız. Bana bağıran insanları düşünüyorum ama onların beni cesaretlendirmek yad a beni yüreklendirmek istediklerini sanmıyorum.

GERÇEK NUMARA-5

Eğer kazlardan biri yaralanır, hastalanır yada vurulursa iki kaz gruptan ayrılıp onunla birlikte aşağıya inerler, tekrar uçabilene yada ölene kadar, korumak için yanlarında kalıyorlar. Sonra ya bir V şekli oluşturuyorlar yada sürüyü yakalıyorlar...

ÇIKARILACAK DERS: Eğer kazlar kadar olabilirsek güçlü olduğu zamanlar kadar zor zamanlarda birbirimizin 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.

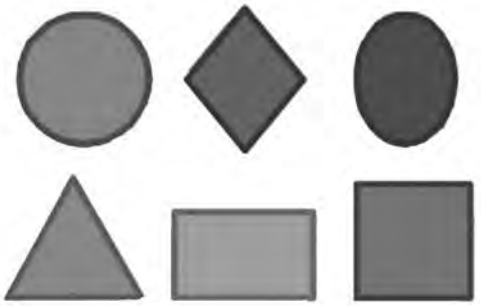
Hiç kimse tek başına bütün takım değildir. Herkes bir oyuncudur Ama bir oyuncu çıktığında oyun hükmen kaybedilmiştir. Kimse tek başına bütün orkestra değildir. Herkes birer müzisyendir ama bir müzisyen çıkarıldığında senfoni artık eksiktir. Tahmin ettiğimiz gibi birbirimize gereksinim duyarız. İzole adalar değiliz.

Hayat denilen şeyin işe yaraması için yaslanmalıyız 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 birisi olmadığımıza göre öyleymiş gibi davranmayı bırakmalıyız.
* Oyun bitti, haydi bağlanalım.

12. BÖLÜM

ZİHİNSEL UYGULAMALAR



ÇARESİZSENİZ ÇARENİZ SİZSİNİZ...

Yaşamınızı istediğiniz an değiştirebilirsiniz. Yaşamınızı ettiğiniz hale getirebilecek değişiklikleri yapabilirsiniz. Bunu yapmanın en kolay yolu bu bölümde NLP'nin bazı teknikleriyle beklemede kalan kazanma isteğinizi harekete geçirmektir. Hepimiz hayatlarımızın belli bir noktasında kendimize farklı sorular sorarız. Bir arayış içinde ya da hayatın anlamını bulmak için yola çıkarız. Ya da belki de daha verimli şekilde öğrenmek, ailemiz ve arkadaşlarımızla daha kolay iletişim kurmak, iş hayatımızda daha fazla zenginlik yaratmak veya ruhsal yolculuğumuz ile ilgili daha fazla anlayış geliştirmek amacıyla iç dünyamızı tamamen keşfetmeye karar veririz. Gerçekten bütün engellere rağmen gereken her şeyi yapmaya karar verdiniz mi?

Bu uygulamalar hayatınızın her alanında karşınıza çıkar... Bu zayıflamaktan işinizde başarılı olmaya kadar her şeyde olabilir. Yaşamımızı değiştirmenin tek yolu gerçek bir karar vermektir. Hedeflerinize ve hayallerinize ulaşmak için güçlü bir silaha sahip olabilir ve kendinize olan güveni böyle kolay bir hedefle yükseltebilirsiniz. Haydi ya karar verin sonuna kadar pes etmeden gereken bedeli ödeyerek iyi bir beceriye sahip olabilirsiniz. Ben size inanıyorum. Siz de yapabilirsiniz... Güçlü bir kararlılığa sahipsiniz buraya kadar geldiğinize göre devam edelim.

Hoşlanacağınız uygulamalar...

NLP ile hayatınızda istediklerinizi yaratmak için bu bölümündeki uygulamaları kullanabilirsiniz. Sporcular zihinlerinde kazanacaklarını canlandırarak en iyi performanslarına ulaşırlar. Futbolcular ve basketbolcular

topla kusursuz bir temas sağladıklarını hayallerinde canlandırırlar. Bayanlar zihinsel uygulamalar yaparak diyet yoluyla bedenlerini ince ve sağlıklı tutabilirler. Öğrenciler sınavlarının istediklerinden iyi geçmesi için zihinlerinde canlandırıyorlar. Bunların hepsi gerçek olamayacak kadar iyi görünebilir, fakat bu işe yarıyor. Beş duyunuzu harekete geçirerek güçlü bir zihinsel canlandırma yapabilirsiniz.

Yeni yere baktığınız zaman saniyenin yüzde birinden çok daha kısa bir sürede bütün vücudunuzun kimyası değişir. Güzel bir manzarayı seyrederken, bedeniniz endorfin üretir. Endorfin kendinizi rahat, sakin ve huzurlu hissetmenizi sağlayan hormondur.

Zihninizde neyi canlandırırsanız onu yaşarsınız. İstediğiniz şeyler zihninizi odakladığınızda gerçekleşir. İstemediklerinizin olmasına odaklanmaya son verdiğinizde engelleyebilirsiniz ve bir daha gelmezler... İstenilenleri zihninizde canlandırarak onlara odaklanarak hayal gücünüzü kullanmanız, yaşamınızın standartlarını belirler. Bu aynı zamanda hayallerinizi "dilek" olmaktan çıkarıp gerçekliğe dönüştürme yolunda ilk adımdır.

İstediğiniz şeyi hayalinizde bir an için bile olsa her gördüğünüzde size gerçek gibi görünür. (Çünkü zihniniz gerçek bir olayla, yoğun bir şekilde beş duyunuzu kullanarak kurduğumuz bir hayal arasındaki farkı ayıt edemez.) O andan itibaren artık aynı insan değilsinizdir. İstediğinizi zihninizde ne kadar çok canlandırırsanız, istediklerinize o kadar gerçek haline gelir ve bu kararlılık istediğiniz fırsatları karşınıza çıkarır. Kişiler hayallerini zihinlerinde canlandırırken 5 duyularını ne kadar etkin kullanırlarsa bu onların, hayallerine o kadar çabuk yakınlaşmalarını sağlar. Hayallerine ve hedeflerine ulaşmaları çok daha kolay olacaktır. Bir de kişiler hayallerine ulaştıklarında ne hissettiklerin farkındalarsa... Bu, kişinin zihnini sokak ortasında birinin size doğru "imdat" çığlıklarıyla koşması gibi etkileyecektir. Böyle bir durumda, derhal her şeyi bırakıp yardıma koşarsınız değil mi? Zihniniz de aynı şeyi yapar. Zihninizde güçlü duygular oluşturduğunuzda, zihninize istediğinize kavuşmanız için bütün engelleri yoldan çekmesi için acil bir çağrıda bulunmuş olursunuz.

Zihniniz olayları birleştirme kapasitesine sahiptir. Belirli bir hedefi zihninizde canlandırdığınız zaman, bilinciniz değişim yaratan derin bir katmana bağlanmış olur; işte bu sizin bilinçaltınızdır. Bilinçaltınız doğruyu ya da yanlışı ayırt etmez. Yalnızca hedefinin yönünü bilir. Yani bir kurt köpeği gibidir. Ne isterseniz onu alır gelir. Belirli bir hedefe ulaşmaya odaklandığınızı

canlandırarak zihninizi kazanma yönüne çevirdiğinizde, pek çok hayal içerse de zihninizi o belirli hedef için kazanma yönünde etkilemiş olursunuz.

Zihinde canlandırma, kalbinize gider. Yaşam, dünya ve çevrenizdeki insanlarla ilgili duygularınızı değiştirir. En önemlisi kendinizle ilgili görüşlerinizi değiştirerek her şeyin en iyisini hak ettiğinizi fark etmenize yardımcı olur. Zihinde canlandırma size sunulmuş sınırsız potansiyelinizin farkına varmanızı sağlayacaktır. İstediğinizi size başkalarının vermesini beklemek. (Bunu ufak çocuklar yaparlar.) İstediklerinize kendiniz ulaşabilirsiniz. (Bunu yapabilirsiniz... İşte bu sizin yaşınıza uyuyor.) Yaşamda kurban rolü oynamayı bırakıp, her şeyin kontrolünün sizde olduğunun farkında olmalısınız. Zihninizde canlandırma sizi kendi otobüsünüzün kaptan koltuğuna oturtur. Daha önce hiç hissetmediğiniz kadar özgüven ve kontrol sahip olabilirsiniz bu sayede.

Hayallerinizi ve hedefleriniz bir kere zihninizde canlandırmaya başladığınızda, bunun için evrenin sizinle işbirliğine girdiğini göreceksiniz ve bunları yaparsanız çevrenizdeki insanların size yardımcı olmak için nasıl çaba harcadıklarına görebilir ve hayrete düşebilirsiniz. Yapmayı hedeflediğiniz bir şeyi önceden hayalinizde gerçekleştirmek. Hayalini kurmadığınız hiçbir şey gerçek olmaz...

Hedeflerinizi zihninizde canlandırmaya başladığınızda, tek düşmanınız sizsiniz... Haydi, savaşa hazır mısınız?

UYGULAMALARIN KURALLARI

Şimdilik tek yapmanız gereken, bütün masumiyetinizle bu uygulamaları yapmaktır. Uygulamalarımız sizin için güzel bir oyun olabilir. Her oyun gibi, bu oyunun da kuralları var ve her oyunda olduğu gibi burada da hedef bir şeyler kazanmak. Uygulamalarda bilinç düzeyinizin ve bilinçaltı düzeyinde etkilenmesi amaçlanıyor.

- ☒ Kendinizi rahat bırakın, öğrenmeye açık olun. Önyargılarınızı ve Eleştirel düşüncenizi kısa süreliğine tatile gönderin...
- ☒ 15-20 dakikalığına kendi içinize dönün. Kendinizi bu süre içinde her şeyden soyutlayın. Özellikle de çevreniz sizi rahatsız etmemesine özen gösterin.
- ☒ Oturduğunuz ya da uzandığınız yerde rahat bir pozisyon alın.

- ☒ Uygulama metinlerinin her adımını çok iyi bilmelisiniz. Bunun için metinlerde her adımda ne yapılacağını iyi bir şekilde kavramadan uygulamalara başlanmayın.
- ☒ Yavaşça, sükunetle uygulamalara başlayın. Uygulama metinlerini tamamını hatırlama gibi bir sorun yaşarsanız. Sesinizi kaydetmeniz işinizi kolaylaştırabilir.
- ☒ Kendini uygulama metinlerini söylerken, söylediklerinizin ritmini nefes alış ritminize uydurun, yani okurken rahatça nefes verdikten sonra, (...) işaretleri olan yerlerde nefes alırken dinlenin.
- ☒ Kendi kendinizle iletişim halindeyken buradaki metinlerde ne varsa zihninizde onu canlandırın. Örneğin; metinde bir bardaktan bahsedildiğini düşünelim. Bardağın içi boş ise neden boş diye sorgulamayın.
- ☒ Burada kendinizle iletişim (siz kendi kendinizle konuşuyorsunuz) halinde olduğunuzdan, rahatsızlık duymayın; çünkü bu uygulamalar haricinde bunu sürekli kendinizle günlük hayatınızda bilinçsizce yapıyorsunuz zaten...

ZİHİNSEL UYGULAMALAR

Bu bölümde hedefimiz daha etkin ve daha verimli okuma için normal alıştırmaların yanında zihinsel alıştırmalar da yapmak. Uygulamalarımızın amacı rahatlamanıza yardımcı olmak ve hedefinize ulaşmanızı sağlamaktır. Bu uygulamaları, hayatınızın her yerinde kullanabilirsiniz.

UYGULAMA-1

Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapabilirsiniz... Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz... Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu... Nefes alış verişini duyabilirsin, sadece nefesine odaklanabilirsin.... Ciğerlerine girip çıkan havayı hissedebilirsin... Ve kendini rahatlatabilirsin... Ayaklarının altında da bastığın toprağı hissedebilirsin... Kalbinin atışını fark edebilirsin... Vücudunun ısını hissedebilirsin... Şu an sadece bacaklarını, omuzlarını, kollarını, parmaklarını, kollarını, boynunu, rahatlatabilirsin... Bütün bedeninin daha fazla gevşemesine izin verebilirsin... Bedenin daha da fazla gevşeseydi, nasıl olurdu diye merak edebilirsin... EVET, bunu merak ve heyecan içinde düşünebilirsin... Ve bütün

dikkatini neler hissettiğine yöneltebilirsin... Böyle daha rahatladığını ve sakinleştiğini fark edebilirsin... Ve bu sakinlik içinde olmanın ne kadar farklı bir duygu olduğunu görebilirsin...

Biraz sonra şimdiye kadar bildiğinizden çok daha fazla rahatlamış olacaksınız. Vücudunuzun bazı bölümlerinden söz edeceğiz ve bunu yaparken sadece o bölümün rahatlamaya başladığını hissetmenizi istiyorum-sadece o bölümün rahatlamaya başladığını hissedebilirsiniz. Şimdi kendinizi harika bir ormanda hayal edebilirsiniz... Gece olmak üzere ve gökyüzü hoş bir laciverte bürünmüş. Yıldızlar beliriyor ve ay güzelim orman ağaçlarını aydınlatıyor. Uzaktan bir derenin sesi geliyor ve bir cırcır böceği seslerini duyabilirsiniz ve rahatladığınızı hissedebilirsiniz. Başınızın hemen üzerinde harika bir beyaz ışık fark etmeye başlayabilirsiniz... Bu ışık hayal edebileceğiniz en rahatlatıcı ışık ve başınızın çevresinde alçalırken her nefes alışta gittikçe daha derine gitme arzusu duyabilirsiniz... Şimdi daha da alçalıyor ve alnınıza değmeye başlıyor. Bu sırada alnınızdaki bütün kırışıklıkların, bütün endişe hatlarının kendiliğinden yok olmaya başladığını hissedebilirsiniz... Alnınız düzgünleşiyor, gevşiyor ve bu rahatlatıcı ışığın gözlerinizin çevresine geldiğini hissedebilirsini... Şimdi göz kapakları çok ağırlaşıyor. Sadece ne kadar ağırlaştıklarını hissedebilirsiniz... Ve rahatlama şimdi yüz kaslarınızın çevresine iniyor. Yüzünüzdeki bütün küçük kaslar rahatlamaya başlıyor. Rahatlama daha aşağılara iniyor ve şimdi ağzınızın çevresine geliyor. Ağzınızın çevresindeki yüzlerce küçük kas rahatlamaya başlıyor... Şimdi alt çene çevresinde ve kulakların arkasında bu rahatlamayı hissedebilirsiniz... Arkasındaki küçük sinir uçları rahatlamaya devam ediyor. Şimdi rahatlama boynun arkasına ve omuzlardan aşağı iniyor. Omuzlarımızda çok fazla gerginlik birikir ama şimdi omuzların rahatlamaya başladığını hissediyorsunuz. Hatta biraz çözüldüklerini hissedebilirsiniz. Şimdi rahatlama bel kemiğine ilerliyor ve oradan aşağı inerken yanlara yöneliyor. Böylece sırtınızdaki bütün kaslar, sinirler ve dokular rahatlamaya başlıyor.

Rahatlama şimdi bel çukuruna ve kalçanın çevresine geliyor. Bu ılık rahatlama duygusu dizin arkasına ve sonra da diz çukuruna ilerliyor. Baldırların çevresine, topuğa ve ayak tabanına geliyor. Ayak parmaklarının her biri daha da rahatlıyor. Sakin, huzurlu, rahat...

Şimdi vücudunuzun geri kalanını rahatlatmaya geçirebilirsiniz... Boğazınızdan başlayarak kasların rahatladığını hissedebilirsiniz... Rahatlama omuzların önüne, kola, dirseğe ve ele iniyor. Siz derine indikçe

parmaklarınızın her biri daha da rahatlıyor. Siz rahatladıkça gevşiyorlar ve şu anda çok iyi durumdalar.... Şimdi rahatlamanın boğaz kaslarına geri geldiğini hissedebilirsiniz... Göğüsten aşağıya. Şimdi göğüsteki bütün kaslar ve organlar rahatlamaya başlıyor. Bu rahatlama mide bölgesine iniyor ve midedeki bütün kaslar ve organlar rahatlamaya başlıyor. Bu ılık rahatlama duygusu kalçalara, dizlere, incik kemiğinin aşağısına, ayağın üstüne ve ayağa ilerliyor. Siz derine indikçe ayak parmaklarınızın her biri daha da rahatlıyor. Sakin, huzurlu, rahat...

Şimdi ormana tekrar dönebilirsiniz... Ormanda yürümeye başlıyorsunuz... Ormanda yürürken karşınıza güzel taşlı bir merdiven ile karşılaşıyorsunuz... Aşağıya, çok güvenli olan bir rahatlama vadisine gidiyorsunuz. Bu merdiven sizi farklı bir rahatlama durumuna götürecek.... Şimdi bu merdivenlerden ineceksiniz 10'dan geriye doğru sayarken her rakam sizi daha da derine ve rahatlamaya götürecek. On birinci basamağa adım atabilirsiniz... Dokuz, daha rahat... Sekiz, şimdi çok aşağıdasınız rahat ve huzurlusunuz... Yedi, daha derine. Altı, daha derine, çok rahat hissedebilirsiniz... Beş, daha derine... Dört, şimdi daha derindesiniz... Üç, daha derine iniyorsunuz... İki, daha da rahatladınız, çok sakin hissedebilirsiniz... Bir. Bir sonraki rakamda çok derinde olacaksınız... Bu güzel huzur ve sakinlik yerine gireceksiniz... Şimdiye kadar bildiğinizden daha rahat ve huzurlu... Harika... Ve sıfır!

Bu rahatlama duygusunun bir dakika tadını çıkarın... Bu rahatlama duygusunu dilediğiniz zaman yaşayabilirsiniz... Ve aynı zamanda bunu bilerek bu huzurlu rahatlama duygusunu dilediğiniz zaman yaşayabilmeniz için bilinçsiz zihninizin gereken düzenlemeleri yapmasını sağlayabilirsiniz.

Şimdi zihniniz rahatlamış ve dingin bir şekilde hızlı okuma becerisini sahip olduğunuzda neler kazanacağınızı zihninizde canlandırabilirsiniz. Ne kadar hızlı okuduğunuzu, ne kadar iyi anladığınızı fark edebilirsiniz. Hızlı okuma ile beraber ne kadar fazla kitap okuduğunuzu ve hayatınızdaki değişimleri fark edebilirsiniz. Harika bir beceriye sahip olduğunuz için kendinizi kutlayabilir ve kendinize olan güvenin ne kadar arttığını fark edebilirsiniz...

Merdivenleri çıkmaya hazır bir şekilde merdivenlerin dibindesiniz.

Şimdi merdivenlerden yukarı çıkın. Bir, iki daha uyanık hissediyorsunuz. Üç.... ve... dört rahatlamayı koruyorsunuz... Beş ve altı... Çıkıyorsunuz, sakin ve uyanık hissediyorsunuz. Yedi... Şimdi uyanıyorsunuz. Sekiz,

odanın farkına varmaya başlayabilirsiniz... Şimdi, tıpkı sağlıklı bir uykudan dinlenmiş ve sakince uyanır gibi... Olağan düzeninize geri dönebilirsin... Ve bunu yaparken... Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin ve güçlü, enerjik, umutlu... Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndün ve dinlenmiş hissediyorsun. On, odaya döndün ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın... Hedefine ulaşmak için hazırsın. Başarılar....

UYGULAMA-2

İÇ SESİNİZİ YENİDEN ÇERÇEVELENDİRMEK

- ☒ Konumuz olan etkili ve verimli okuma ile ilgili kendinizi, içsesinizle eleştiriyorsanız... Bu sesi hatırlayın ve iç sesinizin söylediği şeyleri, ses tonunuzu ve içsesinizin ritmini hatırlayın... O sesi tespit edin..
- ☒ Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapabilirsiniz... Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz... Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu... Nefes alış verişini duyabilirsin, sadece nefesine odaklanabilirsin.... Ciğerlerine girip çıkan havayı hissedebilirsin... Ve kendini rahatlatabilirsin... Ayaklarının altında da bastığın toprağı hissedebilirsin... Kalbinin atışını fark edebilirsin... Vücudunun ısını hissedebilirsin... Şu an sadece bacaklarını, omuzlarını, kollarını, parmaklarını, kollarını, boynunu, rahatlatabilirsin... Bütün bedeninin daha fazla gevşemesine izin verebilirsin... Bedenin daha da fazla gevşeseydi, nasıl olurdu diye merak edebilirsin... EVET, bunu merak ve heyecan içinde düşünebilirsin... Ve bütün dikkatini neler hissettiğine yöneltebilirsin... Böyle daha rahatladığını ve sakinleştiğini fark edebilirsin... Ve bu sakinlik içinde olmanın ne kadar farklı bir duygu olduğunu görebilirsin...
- ☒ Sizi eleştiren sesi tekrar hatırlayın. İçindeki olumsuz sesi bulun. O sese kulak ver, sana ne demek istiyor yani; "Olumlu niyeti ne?" ya da "Beni bu şekilde eleştirerek bana kazandırmaya çalıştığı şey ne?" sorusunun cevabını bulmak için sesin söylediklerini dinle. Soruların cevabını bul. O sese yardımlarından dolayı teşekkür edebilirsin.

- Olumlu niyeti kabullenin, hemfikir olun ve sese sizin için bu olumlu niyeti beslediğinden dolayı teşekkür edin.
- O sese, olumlu hale gelmesi için 5 tane çözüm önerisi bulun arasından en iyi üç seçeneği seçin...
- Bu üç seçeneği uyguladığınızı hayal edin. nasıl sonuçlar alırsınız bunu bulun...
- Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Bunun 1'den 10'a kadar için sayman yeterli... Bir, iki daha uyanık hissediyorsunuz. Üç.... ve... dört, rahatlamayı koruyorsunuz... Beş ve altı... Çıkıyorsunuz, sakin ve uyanık hissediyorsunuz. Yedi... Şimdi uyanıyorsunuz. Sekiz, odanın farkına varmaya başlayabilirsiniz... Şimdi, tıpkı sağlıklı bir uykudan... dinlenmiş ve sakince uyanır gibi... Olağan düzenine geri dönebilirsin... Ve bunu yaparken... kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin; güçlü, enerjik, umutlu... Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndün ve dinlenmiş hissedebilirsin... On, odaya döndün ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın...
- Gözlerinizi tekrar kapayın... Şimdi sizi eleştiren o olumsuz sesi dinleyin... Orada mı? Eğer oradaysa işlemi en baştan alın. Şimdi gözlerinizi açın...

UYGULAMA-3

YENİDEN ÇERÇEVELEME

- Değiştirmek istediğimiz davranışımızı buluyoruz. Burada konumuz hızlı okuma olduğundan yavaş okuma davranışına odaklanmış durumdayız.
- Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapabilirsiniz... Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz... Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu... Nefes alış verişini duyabilirsin, sadece nefesine odaklanabilirsin.... Ciğerlerine girip çıkan havayı hissedebilirsin... Ve kendini rahatlatabilirsin... Ayaklarının altında da bastığın toprağı hissedebilirsin... Kalbinin atışını fark edebilirsin...

Vücudunun ısını hissedebilirsin... Şu an sadece bacaklarını, omuzlarını, kollarını, parmaklarını, kollarını, boynunu, rahatlatabilirsin... Bütün bedeninin daha fazla gevşemesine izin verebilirsin... Bedenin daha da fazla gevşeseydi, nasıl olurdu diye merak edebilirsin... EVET, bunu merak ve heyecan içinde düşünebilirsin... Ve bütün dikkatini neler hissettiğine yöneltebilirsin... Böyle daha rahatladığını ve sakinleştiğini fark edebilirsin... Ve bu sakinlik içinde olmanın ne kadar farklı bir duygu olduğunu görebilirsin...

☒ Bilinçsiz zihnine sorabilirsin... Bu negatif davranışın (yavaş okuma) sana ne kazandırıyor? Bunun cevabını kendi içinde bulabilir misin? Senden istediğim bu davranışın olumlu niyetini bulman. Yardımlarından dolayı bilinçsiz zihninize teşekkür edebilirsin...

(Unutmayın mutlaka her davranışın pozitif bir amacı vardır.)

☒ Bilinçsiz zihnine "Senden istediğim şu anki davranışın yerine koyabileceğin milyonlarca fırsat içinden bir davranışın seçmendir. Bu davranış öyle bir davranış olmalı ki değiştireceğin davranışın sana sağladığı faydadan daha fazla fayda sağlasın. Bilinçsiz zihnine Yardımlarından dolayı teşekkür edebilirsiniz...

☒ "Peki bu davranışı denemek ister misin?" sorusunu yöneltiyoruz."Evet" cevabını alana kadar güven veriyoruz. Bu davranışı 3 ay içerisinde gerçekleştirebilir misin? Harika. Peki bu davranışı 2 ay içerisinde gerçekleştirebilir misin? Harika. Peki bu davranışı 1 ay içerisinde gerçekleştirebilir misin? Teşekkürler. Peki bu davranışı i ay içerisinde gerçekleştirebilir misin? 3 hafta içerisinde gerçekleştirebilir misin? 2 hafta içerisinde gerçekleştirebilir misin? Sana çok teşekkür ediyoruz. Bu harika davranışı önümüzdeki 3 hafta içerisinde gerçekleştireceksin. Ve bu davranışla beraber daha güzel görüntüler, sesler ve duygularla karşılaşacaksın. Yardımlarından dolayı tekrar teşekkür ederim. Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Bunun 1'den 10'a kadar için sayman yeterli...

Bir, iki daha uyanık hissediyorsunuz. Üç.... ve... dört rahatlamayı koruyorsunuz... Beş ve altı... Çıkıyorsunuz, sakin ve uyanık hissediyorsunuz. Yedi, ... Şimdi uyanıyorsunuz. Sekiz, odanın farkına varmaya başlayabilirsiniz... Şimdi, tıpkı sağlıklı bir uykudan... dinlenmiş ve sakince uyanır gibi... Olağan düzenine geri dönebilirsin... Ve bunu yaparken... kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin; güçlü, enerjik, umutlu...

Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndünüz ve dinlenmiş hissedebilirsin... On, odaya döndünüz ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın... Hedefinize ulaşmak için hazırsınız... Başarılar...

UYGULAMA-4

SWISH TEKNİĞİ

- ☒ Çok kısa bir süre sonra siz, hızlı okuyan bir olarak yeni kimliğinize adım atmış olacaksınız. Ne mutlu size...
- ☒ Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapabilirsiniz... Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz... Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu... Nefes alış verişini duyabilirsin, sadece nefesine odaklanabilirsin.... Ciğerlerine girip çıkan havayı hissedebilirsin... Ve kendini rahatlatabilirsin... Ayaklarının altında da bastığın toprağı hissedebilirsin... Kalbinin atışını fark edebilirsin... Vücudunun ısını hissedebilirsin... Şu an sadece bacaklarını, omuzlarını, kollarını, parmaklarını, kollarını, boynunu, rahatlatabilirsin... Bütün bedeninin daha fazla gevşemesine izin verebilirsin... Bedenin daha da fazla gevşeseydi, nasıl olurdu diye merak edebilirsin... EVET, bunu merak ve heyecan içinde düşünebilirsin... Ve bütün dikkatini neler hissettiğine yöneltebilirsin... Böyle daha rahatladığını ve sakinleştiğini fark edebilirsin... Ve bu sakinlik içinde olmanın ne kadar farklı bir duygu olduğunu görebilirsin...
- ☒ Şu an eski yavaş okuma davranışınızı zihninizde yaşayın. Buradan bir resminizi alın ve o resmi siyah beyaz bir resim haline dönüştürün.
- ☒ Şimdi yukarıya bakın ve arzu ettiğiniz kendi resminizi yaratın-daha hızlı okuduğunuzu, daha iyi anladığınızı, daha fazla kitap okuyan daha fazla özgüveni olan kendinizi görün, nasıl hareket ettiğinizin farkına varın. Kendinize olan güveniniz ve nasıl görünüyorsunuz? Diğer kişilerin sizin bu davranışı ortaya koyduğunuzdaki heyecanlı ve meraklı bakışları arasında dışarıya doğru bakarken, bedeninizin içinde ve dışında yeni benliğinizin gelişmesine izin verebilirisiniz-

evet, aynen böyle, çok güzel, şimdi bu görüntüyü netleştirin. (Hangi betimleme daha uygunsa onu kullanabilirsiniz.)

- ☒ Şimdi, bu görüntüyü alın ve küçülterek bir top haline getirin, sonra bu topu eski benliğinizdeki sol elinizin alt köşesine yerleştirin.
- ☒ Şimdi, o topu yakalayın ve yeni görüntünüzün, eski görüntünüzün üzerine geçmesini (SWISH) sağlayın. Çok güzel, şimdi ekranı belirginleştirin.
- ☒ Her seferinde durumu durdurmak suretiyle beş kez hızlı bir şekilde tekrarlayın.
- ☒ Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Bunun 1'den 10'a kadar için sayman yeterli... Bir, iki... Daha uyanık hissediyorsunuz. Üç.... ve... dört rahatlamayı koruyorsunuz... Beş ve altı... Çıkıyorsunuz, sakin ve uyanık hissediyorsunuz. Yedi... Şimdi uyanıyorsunuz. Sekiz, odanın farkına varmaya başlayabilirsiniz... Şimdi, tıpkı sağlıklı bir uykudan... dinlenmiş ve sakince uyanır gibi... Olağan düzenine geri dönebilirsin... Ve bunu yaparken... kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin; güçlü, enerjik, umutlu... Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndünüz ve dinlenmiş hissedebilirsin... On, odaya döndünüz ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın... Hedefinize ulaşmak için hazırsınız... Başarılar...

UYGULAMA-5

MOTİVASYON YARATMAK

- ☒ Yapmanız gereken ama kendinizi aciz hissettiğiniz bir türlü yapamadığınız bir davranış düşünün...
- ☒ Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapabilirsiniz... Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz... Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu... Nefes alış verişini duyabilirsin, sadece nefesine odaklanabilirsin.... Ciğerlerine girip çıkan havayı hissedebilirsin... Ve kendini rahatlatabilirsin... Ayaklarının altında da bastığın toprağı hissedebilirsin... Kalbinin atışını fark edebilirsin...

Vücudunun ısını hissedebilirsin... Şu an sadece bacaklarını, omuzlarını, kollarını, parmaklarını, kollarını, boynunu, rahatlatabilirsin... Bütün bedeninin daha fazla gevşemesine izin verebilirsin... Bedenin daha da fazla gevşeseydi, nasıl olurdu diye merak edebilirsin... EVET, bunu merak ve heyecan içinde düşünebilirsin... Ve bütün dikkatini neler hissettiğine yöneltebilirsin... Böyle daha rahatladığını ve sakinleştiğini fark edebilirsin... Ve bu sakinlik içinde olmanın ne kadar farklı bir duygu olduğunu görebilirsin...

* Kendi içinize dönüp, bu davranışı yapmanızın olumlu niyeti bulun... Bu olumlu niyeti ortadan kaldıracak sizin için geçerli üç tane farklı seçenek yaratın.

* Bu davranışı yaptığınız zaman size ne olacağını düşünün size hangi yönlerde olumlu faydalar sağlayacağı zihninizde canlandırın.

Zihninizde canlandırdığınız görüntüleri netleştirin ve büyütün, kendinize yakınlaştırın. Görüntüyü daha parlak, daha renkli hale getirin. Sizi yüreklendiren sesleri arttırın bu davranışı yaptığınızdaki hoş duyguları hissedin. Yapabildiğinizin en iyisini yapın...

Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Bunun 1'den 10'a kadar için sayman yeterli...

Bir, iki daha uyanık hissediyorsunuz. Üç.... ve... dört rahatlamayı koruyorsunuz... Beş ve altı... Çıkıyorsunuz, sakin ve uyanık hissediyorsunuz. Yedi... Şimdi uyanıyorsunuz. Sekiz, odanın farkına varmaya başlayabilirsiniz... Şimdi, tıpkı sağlıklı bir uykudan... dinlenmiş ve sakince uyanır gibi... Olağan düzenine geri dönebilirsin... Ve bunu yaparken... kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin; güçlü, enerjik, umutlu... Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndünüz ve dinlenmiş hissedebilirsin... On, odaya döndünüz ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın... Hedefinize ulaşmak için hazırsınız... Başarılar...

Bu zihinsel uygulamalar için günde 10-15 dakikalık tek bir seans öneririm. Etkili olmaları için ardı ardına üç kez yapmanız iyi olur...

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. "Peki istesem 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. 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 kitapların yararı olarak görüyorsanız durun biraz daha hikayemizi 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. Hedefiniz doğrultusunda harekete geçmemiz için ilham, esin kaynağı ve enerji verirler. Hedefimize giderken esnek olmamızı sağlarlar.

Hayal dünyamıza ileride tomurcuklanıp çiçek açacak tohumlar ekerler. Bize, potansiyelimiz için daha etkin kullanmamız için pratik çözümler sunarlar. Hedefleriniz ve hayallerinize 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. Dediklerimin, "Ben ürünün ürünüyüm." Bir kişisel gelişim kitabı beni hayatımın yönünü 360 derece değiştirecek kadar etkiledi ve kitaplar hayatımı günden güne zenginleştirmeye devam ediyor.

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

Kimileri kişiler ise kişisel gelişim kitapları yeteri kadar yararlanamıyorlar okumalarına rağmen hiç bir şey değişmiyor ya da kısa süre sonra etkisini yitiriyor. bu kişiler kişisel gelişim kitabı okuması bilmiyorlar. sadece ama sadece okuyorlar. Niçin okuduğunuzu bilmiyorlar bu kitapları okumak ve iyi sonuçlar almak istiyorsanız yukarıda bahsettiğimiz yararlarından faydalanmak 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. Fakat şunu söylemeliyiz ki, bunların çok azı bu hareketin ateşleyicilerinden... Kendimize ve dünya hakkında düşünme tarzımıza karşı çıkmışlar ve okuyucu daha fazla başarılı olmaları yönünde etkilemişlerdir. Dünyada milyonlarca insanı hayatlarını daha iyiye götürmeleri için etkileyen kitaplardır.

EN ÜNLÜ KİŞİSEL GELİŞİM KİTAPLARI

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

Dale Carnegie bu kitabı tarihte en çok satılan kişisel gelişim kitaplarından birisidir. Dale Carnegie 25 yıl boyunca profesyonellere ve işadamlarına toplum önünde konuşma ve başkalarıyla ilişki kurma Sanatı üzerine seminerler verdi. Kitap bugüne kadar 20 milyon fazla sattı. Dünya üzerindeki bütün önemli dillere 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 daha büyük mutluluk ve zihin dinginliği bulmak konularında yardımcı olacaktır.

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

Milyonlarca okuyucu George S. Clason'ın meşhur "Babil'den İbret Verici Öyküler"i 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 bestesellerinden birisidir...

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... Ve size verecektir. 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 birisi...

7. Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı: Stephen Covey (1989)

Tüm zamanların en çok satan iş dünyası kitabı olan ve etkin bir başvuru kaynağı haline gelmiş 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 çok fazla kişinin dönüm noktası olmuştur...

SON SÖZ

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

Eğer kitaptan çok fazla 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 "Hoş Geldin".

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 yeni bir fırsat...

Müthiş bir potansiyeliniz var bunu kullanacak 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 farklı değişimler yelken açabilirsiniz.

Hoşça kalın. İyi ki varsınız...

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

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 İle Koçluk" Hayat Yayınevi, İstanbul 2004
* **Mandino O.;** "Dünyadaki 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

* **Siegr 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. engelliler.net
www. biyografi.net
www. kimkimdir.gen.tr
www. milliyet.com
www. kigem.com
www. basariyolu.com
www. ntvmsbnc.com
www. kisiselbasari.com
www. yetenek.com
www. geocities.com
www. harunyahya.net
www. gazi.edu.tr.
www. isikgoz.com.tr
www. müzikliegitim.com
www. derki.com