Daha Az Zamanda
Daha İyi Öğrenerek



HIZLI OKUMA

Ö. Faruk Reca

AKİS kitap

HIZLI OKUMA

Cemal KONDU

akis kitap

© AKİS KİTAP Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama; erişim sistemi de dahil olmak üzere herhangi bir şekilde çoğaltılamaz, yayınlanamaz.



HIZLI OKUMA / Cemal Kondu
Akis Kitap

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay
Editör : İbrahim Özbay
Kapak Tasarım : Gökhan Koç
İç Tasarım : Yeliz Yıldız
Baskı-Cilt : Kilim Matbaacılık
Basım Yayın ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Fatih San. Sitesi
No:12/204 Zeytinburnu - İSTANBUL
Tel.: (0212) 613 09 35
Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri
1. Baskı : Şubat 2010 İstanbul
2. Baskı : Nisan 2010 İstanbul
ISBN : 978-605-367-033-9
Yayıncı Sertifika No: 12542

AKİS KİTAP / Kitap Yayıncılık San. Tic. A. Ş.

Merkez Mah. Konut Sk. No: 9
Mahmutbey - Bağcılar / İstanbul
Tel: 0212 445 00 45
Fax: 0212 445 00 90

www.akiskitap.com / www.kitaplife.com

akis@akiskitap.com

HIZLI OKUMA

akis kitap

Cemal KONDU KİMDİR?

Yaklaşık on beş yıldır davranış bilimleri, bireysel gelişim, insan mühendisliği, trans, meditasyon, kariyer geliştirme, iletişim, duygusal zeka, takım çalışması, girişimcilik, üretken ve yenilikçi zeka, başarı, liderlik, psikodrama ve örgütsel psikoloji alanında birçok özel araştırma ve çalışmalar gerçekleştirmiştir. NLP eğitimlerini Uluslararası NLP Eğitmenleri Birliği olan INLPTA bünyesinde tamamlamıştır.

INLPTA'nın kurucusu ve dünyanın ilk Uzman Eğitmeni Dr. Wyatt WOODSMALL, 16 yıllık asistanı Dharma Z. GAYNES, Avustralya NLP Derneği Kurucusu Debra T. WYLDE ve Avrupa'da Richard BANDLER'ın asistanlığını yapmış, CEMAL KONDU'un NLP uzman eğitmenleridir.

INLPTA The International NLP Trainers Association'dan uluslararası sertifikalı uzman NLP eğitimcisi olan Cemal KONDU, 1996 yılından bu yana ise NLP alanında araştırma ve çalışmalarına devam etmektedir. Avrupa'nın bilinen en genç NLP Trainer'larındandır. Koçluk konusunda birçok uluslararası eğitime katılan Cemal KONDU aynı zamanda "Professional Certified Coach" sahiptir.

Cemal KONDU halen eğitim kurumlarına, iş dünyasına, gruplara, bireylere, NLP uzman eğitimcisi ve danışmanı olarak hizmet vermeye devam etmektedir. Çeşitli konularda seminerler vermektedir. 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"…vb. konularında seminerler vermektedir.

Aynı zamanda bir İnsan Kaynakları Uzmanı da olan Cemal KONDU, halen eğitmenliğin yanı sıra yönetici ve yaşam koçluğu, kişisel ve profesyonel gelişim danışmanlığı, futbol mentörlüğü, hizmetleri vermektedir. Bunların yanında Genç Öğrenci Dergisi, Genç Gelişim Dergisi, Denklem Dergisi, Süper Beyin ve Beyin Gücü Dergisi'nde editörlük yapmaktadır.

Yazarımızın şu anda "NLP ile Hızlı Okuma", "Herkes İçin NLP", "NLP Coşkulu Yaşam" ve "Anlayarak Hızlı Okuma" adlı üç kitabı vardır ve ilerleyen günlerde daha çok fazla kitabı da raflarda yerlerini alacaktır. Farklı gazeteler ile eğitmenin kitapları dağıtılmıştır. Son günlerde yeni bir eğitim seti raflarda yerini almıştır.

Sınav 24 seti :

- Bilinçaltı Teknikleri İle Süper Öğrenme
- Bilinçaltı Teknikleri İle Kolay Matematik
- Bilinçaltı Teknikleri İle Pratik Test Çözme Teknikleri
- Bilinçaltı Teknikleri İle Motivasyon İç disiplin Öz Güven

İletişim için;
www.cemalkondu.com
www.sinavkocu.com
www.sayginnlp.com
bilgi@cemalkondu.com
cemalkondu@hotmail.com

Saygın NLP& INLPTA Danışmanlık International
Kıbrıs Şehitleri cad. no:30/11 Alsancak / İzmir
0232 4225954- 05356673224

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ *7*

GİRİŞ *9*

BİRİNCİ BÖLÜM
HIZLI OKUMA.....15

İKİNCİ BÖLÜM
KENDİNİZİ DENEYİN.....*23*

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
HIZLI OKUMA NEDİR?.....35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
OKUMA HIZINI/ KAVRAMAYI
AZALTAN FAKTÖRLER 49

BEŞİNCİ BÖLÜM
HIZLI OKUMAYI GELİŞTİRMENİN
BEŞ ADIMI 57

ALTINCI BÖLÜM
ETKİN OKUMA.....75

YEDİNCİ BÖLÜM
ALIŞTIRMALAR.....97

SONSÖZ.....*122*

KAYNAKÇA *125*

Her büyük başarıyı perçinleyen şey, eylemdir. Eylem sonuçları hazırlayandır. Bilgi ise, insanın eline geçtiğinde iyi kullanılırsa yararlı bir potansiyel güçtür. Gerçekte gücün kelime anlamı da eylem yeteneğidir.

Anthony Robbins

ÖNSÖZ

Merhabalar Sevgili Okurum,

Hoş geldiniz!

Bu kitap, hayatınız üzerinde güçlü bir etki yaratacak. Burada sunulan bilgiler, pratik uygulamalar ve sınavlara hazırlanan bir kişi için mükemmel sonuçlar ortaya koymanız için çok işe yarayacağını göreceksiniz.

Yolunuzdan sapmamak ve en iyiye olan yolculuğunuzda sizin için büyük bir ateşleyici olan okumanızı daha verimli hale getirmenin pratik çözümleri ve sınavlarda daha hızlı ve kolay test çözmenin için pratik çözümler bulacaksınız.

"Harika bir kitap okumak yazarıyla sohbet etmektir" derler ya işte öyle… Bir düşünün, bu gece bir fincan kahve eşliğinde sohbet etmeye ne dersiniz? Bu sohbette sizinle çok özel şeyler paylaşacağız. Sahip olduğum ışıltının bir bölümünün size yansımasını sağlayacağım. Muhteşem bir kitabı bitirdiğinizde bir daha asla aynı kişi olmazsınız. İşte o duyguyu bu kitap sonrası yaşayacaksınız. Yeni bir fikirle esnemiş zihniniz bir daha asla başlangıçtaki boyutuna geriye dönmeyecek ve siz daha farklı olacaksınız. Sohbetimizdeki temel hedefi okumanızı daha etkin ve daha

verimli hale taşımanızı sağlamaktır. Gözlerinizin sözcükler üzerinde keyfince ve başıboş gezinmesini önlemek böylece beyin gücünüze de büyük bir hız kazandırmak için yola çıktım.

Okuma serüvenine, 6-7 yaşlarında ilkokulda başlıyoruz. Şu ana kadar öğrendiklerimizin çok büyük kısmını okuyarak elde edildiğimize göre bugüne kadar daha etkili okumanın çabasını içindesiniz. Verimli ve etkili okuma becerisini kazanmak ve bunu sınavlara hazırlanırken elimi çabuk tutayım ve sınavlarda yetmeyen zamanı nasıl yetmesini sağlayabilirim diyorsanız okumaya devam ettiğiniz kitap tam sizin göre… Size sevindirici haberlerimiz var; okumanızı kesinlikle daha etki hale gelecek ve sınavlara hazırlanırken zamanını daha etkin kullanıp kendinize daha fazla zaman ayırabilirsiniz. Dahası yetmeyen zamanınız yetecek üstüne zaman artacak dersek ne dersiniz, bunu sizde yapabilirsiniz…

Elinizdeki kitapla okumanın bu çok boyutlu işlevi ekseninde düşünme ve zihninizi kullanma yollarını değiştirerek tahmin edemeyeceğiniz bir süratte okumanın yollarını gösteriyor. Bu kitapla size etkin ve verimli okuma ve maksimum seviyede anlama seviyesine ulaştırmak mümkün artık sınavlara süper başarıyı yakalama sizin için çok uzak olmayacak. Tüm sınırları zorlamak için sizinle güzel bir yolculuğa yelken açıyoruz…

GİRİŞ



Başlamak için büyük olmanız gerekmez fakat büyük olmak için başlamanız şarttır

GİRİŞİN OKUNMASI KESİNLİKLE SAKINCALI VE ZARARLIDIR

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 olmasaydın 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.

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 hâlâ 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 arttırmak 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 BÖLÜM
HIZLI OKUMA

Kişinin okumayı bildiği halde okumaması okumayı bilmemesiyle aynı şeydir.

Anonim

HIZLI OKUMA

Yapılan bilimsel araştırmalarda insanlar yaşamlarında öğrendikleri bilginin çok büyük kısmını okuyarak elde ettiği ortaya çıkmıştır. Bilgi çağında, bilgi bombardımanından sağ çıkarabilmek; sınavlara hazırlanırken daha hızlı olabilmek; kitap, gazete ve dergilerdeki malumatları kaçırmamak, okuma hızınızı çağın gerektirdiği gereksinimler ve kendi ihtiyaçlarınız doğrultusunda yetersiz kalmaktadır. Şu anki okuma hızınızla sürekli okusanız da o bu bombardımanın sağ çıkmanız çok zor, Çok okumak için bir çözüm bulmak lazım. Bu çözümde hızlı okuma teknikleri…

Amerika ve İngiltere'de üniversiteye kadar, öğrenimin her safhasında kullanılan ve sürekli gelişen bu sistem insanların bilgiye daha kısa sürede ulaşmasına sebep oluyor. Öğrenciler, iş adamları, yöneticiler, politikacılar hızlı okuma tekniklerinden faydalanıyorlar. Hızlı okuma ülkemizde her geçen gün yaygın hale geliyor. Ülkemizde'de hızlı okuma ne kadar da yeni olsa da, her geçen gün hızla yayılmaktadır.

OKUMA SERÜVENİMİZ

Hayatımızın içinde okuma serüveni dönelim; okumayı 6-7 yaşlarında ilkokulda öğreniyoruz. Yapılan araştırmalarda öğrendiklerimizin %80-85'i okuyarak elde ediyoruz. Diğer taraftan hayatımızın kalan kısmında sadece okuyarak okuma hızımızın artacağını sanarak yaşamaya devam ediyoruz, ama hiç bir şekilde okuma hızımız artmıyor. İlkokul da 150 - 200 kelime okurken şu an yaşımız kaç olursa olsun, okuma hızımızda hiç bir değişme yok hatta gerileme var.

Özellikle de öğrenciyseniz veya mesleğiniz okuma ile doğrudan ilgiliyse bu ve önümüzde büyük sınavlar varsa ve çok fazla rakibinizde varsa okuma hızınızı neden bugüne kadar artırmak için hiç bir çaba göstermediniz. Kısacası bugüne kadar okumanın daha etkin hale getirmek için neden çaba göstermediniz.

İyi ve etkili okuma için en son ne zaman kendinizi geliştirdiniz? Eğer böyle şuan kadar okumanızı geliştirmek için hiçbir şey yapmadıysanız, sizin öğrenme teknolojiniz, hâlâ 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…

Okuma'nın DNA'sında yazılı olan genetik kalıtımsal bir faktör değildir. Saç ve göz renginize karar veren genler gibi iyi ya da kötü bir okuyucu olmamıza karar veren bir gen yoktur.

Öyleyse Okumanızı geliştirebilir miyiz?

Okumayı yedi yaşında ilkokulda öğrendiğimize göre okuma bir beceridir. Okumayı geliştirebilirsiniz. Uygulamaların 30-45 gün boyunca sadece 20-40dk. hakkını vererek bu beceriyi kazanabilir ve ustalaşabilirsiniz. Herkes hızlı okuyabilir sadece bu beceriyi geliştirmemiz gerekiyor.

OKUMA 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 üniversite mezunu ya da üniversite öğrencisi bir 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, çok eski 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…

Bizimde 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 en az 1 dakikada 1000 kelime okuyabilecek potansiyeli olmasına rağmen beynimize 200 kelime gönderdiğimizi düşünelim. Geriye 800 kelimelik bir boşlukta 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 SBS, YGS, LYS, KPSS, ALES'e 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 NEYİ HEDEFLER?

Hızlı okuma eğitimin temelinde görsel algılama vardır. Böyle olunca da temel hedefimiz 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 hedefler.

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.

HIZLI OKU
PRATİK VE HIZLI TEST ÇÖZ

SBS, YGS, LYS, KPSS, ALES vb. sınavın ismi neyse o kadar önemli değil; öğrenciler normalde 30 dakika ile 45 dakika bir zaman kazandıracaktır. Yavaş okuyan öğrenciler, sınavlarda zamanı yetiştiremezken hızlı okuma becerisi kazanan bir öğrenci hem hızlı öğrenecek, hem daha dikkatli olacaktır…

Hızlı okuma tekniklerini öğrenen bir öğrenci hızlı okuyarak hayal kurmayacak ve zihinsel odaklanmasını çok daha etkin seviye taşımış olacaktır. Mesela; SBS, YGS, LYS, KPSS, ALES vb sınavında Türkçe'den paragraf sorusu çözen bir yavaş okuyucuyu düşürseniz, yavaş okuduğundan dolayı paragraf sorusunun sonu geldiğinde, "Acaba ben yukarda ne okumuştum" durumuna düşer. Çünkü yavaş okuyan öğrencinin beyni hayal kurar, zihinsel odaklanma düzeyi iyi durumda olmaz ve istediği sonucu alması zorlaşır.

Hızlı okuma becerisini kazan bir öğrenci hem hızlı bir şekilde soru çözer, hem de dikkati, odaklanması ve konsantrasyonu daha etkin bir seviyede olduğundan, bilgiyi daha etkin şekilde öğrenmiş olur. Düşünme, algılama, değerlendirme kavramı ve karar hızı artar. Hızlı okuma tekniklerini bilen bir öğrenci, 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 sınavlara hazırlan bir öğrenci için bir ayrıcalık değil, zorunluluk bir ihtiyaç olmaya başlıyor. Çünkü bütün sene çalışan öğrenci okuma hızının yavaş olduğundan dolayı sınav soruları yetiştirmezken hem hak ettiği hedefine ulaşamaz hem de bütün emekleri boşa gidecektir.

HIZLI VE ETKİN OKUMAK NELER KAZANDIRACAK

☺ Öğrencisiniz ve okumayı sevmiyorsunuz, ancak okumanız ve öğrenmeniz gereken çok şey var. (ortaokul, lise, üniversite vb…) dolayısıyla yığınla kitap, not sizi bekliyor.

☺ 200 sayfalık bir kitapta yaklaşık 50.000 ya da 60.000 kelime bulunur. Yavaş okuyan bir okuyucu bir saatte yaklaşık 6.000 - 7.000 kelime okuyabilir. Bu da yaklaşık 7 - 8 saatte bitireceği anlamına gelir o kitabı. Hızlı okuma tekniklerini uygulayan bir kişi aynı sürede 2 - 3 kitap bitirebilir ve yavaş okuyan kişiden daha fazla anlar.

☺ Öğrencisiyseniz okumayı seviyorsunuz ancak okumaya vakit ayıramıyorsunuz.

☺ SBS, YGS, LYS, KPSS, ALES vb. sınavlara hazırlanıyorsunuz ama zaman problemi yaşıyorsunuz. 45 dakika ya da bir saat zamanda kazanabilirsiniz. Bu nasıl mı olacak? Bizi izlemeye devam edin…

☺ Etkili, hızlı verimli bir okuyucu olmak için hızlı okuma tekniklerini öğrenebilirsiniz. Temelde yavaş okumanın mantığı kelime - kelimedir. Hızlı okumanın mantığı ise kelime grupları halinde, satırın

daha geniş bir bölümünü görmek ve algılayabilmektir. Bundan önce üzerinde durulması gereken 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.

Hızlı okuyan bir öğrenci neler kazanacak?

● Etkin ve hızlı bir şekilde öğrenirsiniz.

● Okuduğunuzu verimliliğinizi artması ve daha etkin bir şekilde anlama becerisi kazanmış olursunuz.

● Sınavlarda 30 dakika ya da 45 dakika arasında zaman kazanmış olursunuz.

● Sınavlarda kendinize olan öz güveniz artmasına neden olursunuz.

● Okurken zihniniz daha iyi ilişki kurar.

● Okurken beyniniz hayal kurmaz ve bütünü görür.

● Artık öğrencilik mesleğini icra ederken okuma daha zevkli hale gelir.

● Hayatınızı her yönden etkileyecek bir alışkanlık kazanmada büyük bir adım atmış olursunuz.

● Kelime hazinenizi ve genel bilgi birikiminizi arttırmanıza yardımcı olur.

İKİNCİ BÖLÜM

KENDİNİZİ DENEYİN

KENDİMİZİ DENEYELİM…

ANLAYARAK OKUMA HIZINI TESPİT ETMEK

ANLAYARAK OKUMA HIZI: Sessiz olarak 1 dakikada okunan kelime sayısıdır.

OKUMA HIZININ BULUNMASI

Aşağıdaki başlamadan önce yanınıza bir saat (kronometresi olmasına özen gösterin) alabilirsiniz ve sonra okuma parçasını okumaya başlayın. Bir dakika tutarak normal günlük hayatınızda nasıl okuyorsanız öyle okuyun. (Normal okumanızla hızlı okumanız gereksiz olur.) Bu okuma parçasındaki hedefimiz sadece bir dakikada kaç kelime okuduğumuzu tespit etmek.

Başlangıç :

Okuma parçasındaki kelime sayısı:

İyimserlik ve pozitif tavır, uyarıcı bir etkiye sahiptir ve yetenekleri geliştirir. Kötümserlik ve negatif tavırsa, uyuşturucudur ve gelişimi durdurur.

HAYATIN ANLAMI

Eski zamanların birinde bir adam hayatın anlamının ne olduğuna takmış kafayı...

Bulduğu hiçbir yanıt ona yeterli gelmemiş ve başkalarına sormaya karar vermiş. Ama aldığı yanıtlar da ona yetmemiş. Fakat mutlaka bir yanıtı olmalı

diyormuş. Ve dolaşıp herkese bunu sormaya karar vermiş. Köy, kasaba, ülke dolaşmış, bu arada zaman da durmuyor tabii ki...

Tam umudunu yitirmişken bir köyde konuştuğu insanlar ona,

-Şu karşıki dağları görüyor musun? Orada yaşlı bir bilge yaşar, istersen ona git. Belki o sana aradığın yanıtı verebilir, demişler.

Çok zorlu bir yolculuk sonunda bilgenin yaşadığı eve ulaşmış adam. Kapıdan içeri girmiş ve bilgeye hayatın anlamının ne olduğunu sormuş... Bilge, "Sana bunun yanıtını söylerim ama önce bir sınavdan geçmen gerekiyor" demiş.

Adam kabul etmiş. Bilge bir çay kaşığı vermiş adamın eline ve içine de silme bir şekilde zeytinyağı doldurmuş.

- Şimdi çık ve bahçede bir tur at, tekrar buraya gel... Yalnız dikkat et, kaşıktaki zeytinyağı eksilmesin, eğer bir damla eksilirse kaybedersin.

Adam, gözü çay kaşığında, bahçeyi turlayıp gelmiş. Bilge bakmış "evet" demiş "kaşıkta yağ eksilmemiş, peki bahçe nasıldı?"

Adam şaşkın...

- Ama demiş ben kaşıktan başka bir yere bakmadım ki...

- Şimdi tekrar bahçeyi dolaşıyorsun, kaşık yine elinde olacak ama bahçeyi inceleyip gel, demiş Bilge...

Adam tekrar bahçeye çıkmış, gördüğü güzelliklerle büyülenmiş, muhteşem bir bahçedeymiş çünkü... Geri geldiğinde bilge adama "bahçe nasıldı" diye sormuş... Adam

gördüğü güzellikler karşısında büyülendiğini anlatmış. Bilge gülümsemiş, "Ama kaşıkta hiç yağ kalmamış" demiş ve eklemiş:

"Hayat senin bakışınla anlam kazanır. Ya sadece bir noktayı görürsün, hayatın akıp gider, sen farkına varmazsın... Ya da görebileceğin tüm güzelliklerin tam ortasında hayatı yaşarsın, akıp giden zamanın anlam kazanır... Hayatının anlamı senin bakışlarında gizli…"

OKURKEN NE KADAR HIZLI KAVRAYABİLİYORSUNUZ? HIZ VE ANLAMA ÖLÇÜMÜ

Okuma parçasını okumaya başlamadan önce:

• Yanınıza saat alın. (Saatin kronometreli olmasına özen gösterin.)

• Başladığınızda başlama saatini not alın.

• Normal günlük hayatınızda nasıl okuyorsanız öyle okuyun.

• Okuma parçasını okuyup, bitirdikten sonra kaç dakika bitirdiğinizi bulun.

• Okuma parçasındaki toplam 1000 kelime var. Kaç dakika okuduysanız bölün.

• Anlama yüzdesini belirleyebilmek için okuma parçasının sonundaki soruları cevaplarına bakın. Doğru cevaplarınızı 10 puan çarpın anlama yüzdenizi bulabilirsiniz.

• Örneğin:

• 5 doğru cevabınız 5.10= 50

• Anlama yüzdeniz %50.

• Ve bundan sonraki kitaptaki okuma parçalarını da aynı işlemi yaparak okuma ve anlama yüzdeniz bulabilirsiniz.

Başlangıç :

Okuma parçasındaki kelime sayısı:

Hayatta kalmak için sadece kalbinizin çarpıyor olması yeterlidir. Başarı ise, kendinizi bütün gücünüzle ve benliğinizle gelişme cabası içinde tutmak demektir.

KİŞİSEL GELİŞİME BİR BAKIŞ…

Çocukluğumuzdan beri varlığımızla ya da var oluşumuzla ilgili çok sayıda soru sorarız. Çocukken zararsız ürkek bakışlar ve meraklarla büyüdük, kafamızın içi karmaşalarla doldu taştı. Ben neden yaşıyorum, neden dünyadayım, nereden geldim, nereye doğru gidiyorum ve bu dünyadan ne zaman gideceğim, hayatımın yönünü kim belirleyecek vb. sorular kafamıza takılıyor ve çoğu zaman yanıtlarını veremiyorduk. Küçükken, aslında tüm büyüklerin bu soruların yanıtlarını bildiğini düşünüyordum. Bu yüzden 20'li yaşlarımda hayal kırıklığına uğradım. Yetişkinlerin de bir sürü hata yaptığını ve gerçekleri bilmediklerini gördüm. Sonuç olarak, sonsuzluk hissi içinde, var oluşla ilgili bilinmeze, kendimce yaklaşmaya çalıştım. Anladım ki, kişisel gelişimlerine yatırım yapan ve böylelikle kişisel başarılarını elde eden bireyler bu sorulara daha net yanıtlar veriyorlardı.

Modern toplum için artık devamlı gelişen ve gelişen evrende, değişim rüzgârlarının en çok farkına vardığımız bölüm kitapçıların kişisel gelişim, bölümleri ya da Amerikaların dediği gibi "öz yardım" raflarında bulunan kitaplar… Kısacası, başarı edebiyatı "kişisel gelişim de… Bireylere gündelik yaşamlarında

uygulayabilecekleri bilgelik/hikmet, mutluluk, cesaret, içsel huzur, zeki, etkili veya kısaca kendi mükemmel, harika anlatıyor.

Kişisel gelişim, özellikle tüm her şey; kişinin kendini, devamlı eksik ve güvensiz hissetmeden, hedeflerine ve hayallerine ulaşmaya, tatminlik duygusunu yaşamaya çalışan; ne istediğini, ne yapacağını bilmeyen ve çözümü bulmak isteyen yol gösterici ve akıl verici olan kitaplar içerisinde çare arayan günümüz insanının bir yansıması haline geliyor. Böyle olunca da kişisel gelişim özellikle kitapların tüm dünyadaki satışlarının yıllık olarak 563 milyon dolar getirdiği düşünülürse kişisel gelişim her geçen gün büyüyor.

Kişisel gelişim kitapların 'insan hayatını etkileme gücü' konusunda ise, en azından seminerler, CD'ler ve toplu seansları da katarsak yıllık gelir hacmi 2.48 milyar doları (yaklaşık olarak 1,5 milyar lira) herkesin hayatını öyle ya da böyle etkilediği söylenebilir.

Covey, Antony Robbins ve John Gray gibi kişisel gelişim uzmanları bu konuda bir dev oldular ve milyonlarca insanın hayatını etkilediler ve değiştirdiler. Örneğin;

'Sınırsız Güç' adlı kitabın yazarı Antony Robbins, yıldızı tamamen sönmüşken parlayan Andre Agassi'nin baş danışmanıdır. ABD Başkanı Clinton'un düşünsel danışmanı yine, Sınırsız Güç kitabıyla tanınan Anthony Robbins adlı düşünür. Robbins, insanların içlerindeki hazineyi keşfederek en iyi randımanı verebileceklerine inanıyor. 'Kendini değiştir, yeni bir başlangıçla bambaşka birisi olabilirsiniz siz de!' diyor…

Yakın zamanlarda 'Kadınlar Venüs'ten, Erkekler Mars'tan' kitabıyla büyük bir kitleyi etkileyen John Gray, şimdi de 'Mars ile Venüs Yatak Odası'nda' gibi daha 'çekici' konulara eğilerek kitlesini artırmayı hedefliyor. Gray'ın yalnızca kitap satışlarından elde ettiği gelir yıllık 10 milyon dolar (yaklaşık 5 milyar lira).

En son halka ise Rhonda Byrne imzalı 'The Secret' kitabı. 'Bir şeyi yürekten istersen, o sana gelir' mottosuyla yine istediğiniz her şeyin gerçek olabileceği mesajını büyük bir ciddiyetle veren 'The Secret', bir yıl içinde sadece ABD ve Kanada'da 2 milyondan fazla sattı, kitabın DVD'lerinin satışı ise 1,5 milyonu buldu; şu anda en çok satanlar listesinin zirvesinde yer alan kitap 20 dile birden çevrildi.

Kişisel gelişim, başlığı altındaki bol miktarda kitap, VCD, eğitim ve seminer talebi çok fazla olan başlı başına bir sektör haline gelmiştir. Yüzlerce kitap son 10 yılda hemen herkesin hayatını mükemmelleştirmek için kitapçıların raflarında ardı ardına yerlerini aldı. Kitapları; kişisel gelişim, kişisel başarı üzerine açılan seminerleri; bu konuda ahkam kesen gurular; ve bu eğitimlere paralel olarak ortaya çıkan yaşam koçları izledi… Hepsi 'söylediğimi yaparsan istediğin her şeye sahip olabilirsin' mesajını büyük bir güven duygusuyla vererek şahane bir yaşam vaat ediyorlar.

Şu ana kadar kişisel gelişim kitaplarıyla yaşamlarında son derece olumlu değişimleri yaşayan insanlara denk geldim. Kişisel gelişim, kitapları ile bilinçsiz bir şekilde yaşamlarındaki boşlukları doldurmak

için çabalayan kişilerin yaşamlarında hayal kırıklığı yaşaması son derece doğaldır.

Kişisel gelişim kitaplarını okuduktan sonra 'ben düşünüyorum ve düşünüyorsam istediklerim mutlaka olur' diyerek sadece çok az kısmına konsantre oluyoruz; halbuki, kişisel gelişim, kitaplarının hiç biri bize mükemmellik olgusunu garanti edemez. Sadece o konuda bize çözüm yolları sunarlar. Sadece çalışmalıyız ve hedefimiz için gerekli çabayı sarf etmeliyiz (gerekli bedeli ödemeliyiz). Mesela; çok zengin olmak isteyen bir kişi ilk olarak kendisine bir model bulmalı, en az model aldığı kişi kadar çalışmalı yani, bedel ödemeli ki; o kişi kadar zengin ve/veya mutlu bir yaşam sürebilsin.

Özet olarak, kişisel gelişim, kitaplarını aklı başında bir şekilde okursak çok fazla yararı olacaktır. Bugün maalesef karşımızda ne yapacağını bilemez bir toplum var ve kişisel gelişim sektöründe bulunan ve kendisine haksız bir şekilde yer edinmiş sahte kişisel gelişim uzmanları insanları çok güzel bir biçimde söğüşlüyorlar. Elinde bir şeyin sertifikası olan (hızlı okuma, nlp, koçluk… vb.) bu işi yapar oldu. Seminer sonunda verilen sertifikaların da hiçbir geçerliliği, önemi yoktur, sadece bir kağıt parçasıdır. Ama vatandaşlar güveniyor, kendilerine kimin eğitim verdiğini, diplomasının olup olmadığını bile bilmiyor. Mantar biter gibi her gün bir yeni kişisel gelişim eğitmeni çıkıyor ortaya… Kısaca biz bunlara kişisel gelişim uzmanı dersek, bu işi ciddi anlamda tutku haline getirmemiş ve profesyonel

olarak kişisel gelişim uzmanı olmayan ama öyle olduğunu iddia ederek ortalıklarda dolanan bir yığın insan var.

Kişisel gelişim alanında profesyonel anlamda çalışma yapan kişi ve kurum sayısı bir elin parmaklarını geçmezken, bu konuya da son derece dikkat edilmelidir. Öncelikle, kişisel gelişim alanında alacağınız seminerleri veren uzmanları iyice araştırmalısınız. Kesinlikle çok dikkatli davranmalısınız; çünkü ortalıkta çok fazla SAHTE (birkaç kitap okuduktan sonra uzmanlaştığını zanneden ve kendini bilmez bir şekilde piyasada dolanan) kişisel gelişim uzmanı var. Paranızı, zamanınızı, en önemlisi de beklentilerinizi, bu sahtekarların çalmasına izin vermeyin!!!

Amazon kabilelerinden birisinde yaşayan yaşlı bir adam, hayattaki her türlü ayrıntıyı bilmeye gerek duymayabilir. Ama hayatta kalmak konusunda sizden de, benden de daha duyarlıdır. Eğer böyle olmazsa, ertesi güne kalmadan ölebilir. Fakat bizim cevaplamamız gereken asıl soru şudur:

"Gündemimizi oluşturan şey, sadece hayatta kalmak mı, yoksa huzur ve refah içinde yaşamak mı?"

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

LÜTFEN SORULARA GEÇİN…

-SORULAR-

1-)Okuma parçasında Antony Robbins, hangi kitabının ismi geçmiştir?

a-) İçindeki Devi Uyandır

b-) Sınırsız Güç Kişisel Başarıda Zirveye

Ulaşmanın Yolu

c-) Bir Dosttan Pusula

d-) Dev Adımlar

e-) Kadınlar Venüs'ten, Erkekler Mars'tan

2-)Okuma parçasında, kişisel gelişim, bireylere gündelik yaşamlarında uygulayabilecekleri neleri anlatmaz?

a-) Etkili İnsan

b-) Cesaret,

c-) Zengin olmayı.

d-) Mutluluk

e-) Bilgelik/hikmet

3-)Aşağıdaki yazarlardan hangisi okuma parçasında adı geçen kişisel gelişim uzmanlarından değildir?

a-) Rhonda Byrne b-) Covey

c-) Rhonda Byme d-) Antony Robbins

e-) John Gray

4-)"Hayatta kalmak için sadece ..... olması yeterlidir. Başarı ise, ... benliğinizle gelişme çabası içinde tutmak demektir." Boşlukları tamamlayın.

5-)"Kişisel gelişim Kitapların 'insan hayatını etkileme gücü' konusunda ise, en azından..... ..... ve toplu seansları da katarsak yıllık gelir hacmi 2.48 milyar doları..... .....herkesin hayatını öyle ya da böyle etkilediği söylenebilir. " boşlukları tamamlayın.

6-)"Yakın zamanlarda ..... kitabıyla büyük bir kitleyi etkileyen John Gray, şimdi de ..... gibi daha 'çekici' konulara eğilerek kitlesini

artırmayı hedefliyor. Gray'ın yalnızca kitap satışlarından elde ettiği gelir yıllık 10 milyon dolar (yaklaşık 5 milyar lira)." boşlukları tamamlayın.

7-)Okuma parçasında John Gray, kitaplarından birisidir?

a-) Mars Venüs Flört Ediyor

b-) Mars Venüs Sevgiyi Yeniden Buluyor

c-) Mars Venüs'ün Aşkları

d-) Mars & Venüs İşyerinde

e-) Hiçbir

8-)Gündemimizi oluşturan şey, sadece ..... mı, yoksa ..... içinde yaşamak mı?

9-)En son halka ise Rhonda Byrne imzalı ..... kitabı. 'Bir şeyi yürekten istersen, o sana gelir' mottosuyla yine istediğiniz her şeyin gerçek olabileceği mesajını büyük bir ciddiyetle veren 'The Secret', bir yıl içinde sadece ..... 2 milyondan fazla sattı, kitabın DVD'lerinin satışı ise 1.5 milyonu buldu; şu anda en çok satanlar listesinin zirvesinde yer alan kitap ..... birden çevrildi.

10-) Okuma parçasına göre Kişisel gelişim kitapların tüm dünyadaki satışlarının yıllık olarak, kaç milyon dolardır?

a-) 593 milyon dolar

b-) 563 milyon dolar

c-) 573 milyon dolar

d-) 533 milyon dolar

e-) 530 milyon dolar

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 NORMAL... 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 % 3lük dilimi içindesiniz
1000 Kelimeden fazla	Türkiye'nin en hızlı okuyan % 1'lik çok küçük dilimi içindesiniz.

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

-DEĞERLENDİRME-

Yukarıdaki tabloya bakarak Türkiye'deki anlama odaklı okuma hızlarına göre kendi hızınızın nerede olduğunuzu görebilirsiniz. Kitap da sadece kendinizi anlamakla kalmayıp yaşadığınız çevrede kendi yerinizi de fark etmenizi hedefliyoruz.

Hız ve kavrama arasındaki ilişki çok önemlidir: Çok hızlı okursanız daha az anlayabilirsiniz; ancak daha yavaş okumak da, konuyu kavradığınız anlamına gelmez. Çok yavaş okuyorsanız, anlamanız ne olursa olsun, üzülmenize hiç gerek yok…

Şimdi nerede olduğunuzdan çok kitabın sonunda nerede olacağınız önemli…

Okul durumunuz, işiniz, yaşınız ne olursa olsun eğer bu kitap için zaman 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.

Tüm hayatınız boyunca öğrendiklerinizin %80 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 günümüz de her alanda başarımızı şekillendirmenin anahtarı, okumak. Ama tâ ilkokul yıllarında öğrendiniz ve şimdiye kadar geliştirmediniz. Siz hala ilkokul 2.sınıf bir çocuğun seviyesinde okuyorsunuz? Diğer taraftan önünüzde zorlu sınavlar var. Ve okumanızı daha verimli hale getirip sınava hazırlanırken, hayatınız kolaylaştırıp, sınavlarda başarı seviyenizi en üst düzeye taşımak, sizinde hakkınız. Kitapta beklentilerinizden daha fazlasını bulabilirsiniz sadece devam edin bu tercih sizin…

Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlamak zorundadır.

Tao Tzu

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HIZLI OKUMA NEDİR?

"Bir adama rastgele bir şeyi öğretmeye kalkışırsanız, hiçbir şey öğrenemez"

Bernard Shaw

YAVAŞ OKUMA - HIZLI OKUMA

YAVAŞ OKUMA

Yavaş okuma da, kelimeleri görür ve her kelimenin bir anlamı ve sesi olduğunu bilirsiniz. Bu kelimeleri anlamanız için seslendirme ihtiyacı duyarsınız. İçten seslendirir ve sonra anlarsınız. Yavaş okumada, okunan kulak sinirleriyle beyine aktarılmaktadır. Kulak sinirleri, göz sinirlerine göre yavaştır. Şu an, siz en fazla konuşma hızınızla okuyabilirsiniz.

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

Her kelimenin bir anlamı ve sesi olduğunu düşündüğünüzden, bu kelimeleri anlamak için seslendirmeniz gerekir. Buna biz yavaş okuma diyoruz.

HIZLI OKUMA

İsterseniz 3 sn. çevreye bakın ve etrafınızdakileri anlatın. Kaç dakika da anlatırsınız? 3 - 5dk. Daha mı fazla? Hızlı okumada görür ve anlarsınız.

HIZLI OKUMA		
Görme		Anlama
(Göz)	→	(Beyin)

Anlayarak hızlı okumada, gözü etkin bir şekilde geliştirirsiniz. Bilgiler, göz sinirleri ile beyine aktarılır. Göz sinirleri, kulak sinirlerine oranla 25 ya da 27 katlık daha hızla bir şekil de bilgiyi beyine aktarabilir. Diğer bir deyişle, göz sinirleri kulak sinirlerine oranla bilgiyi beyine çok daha hızlı aktarır, ancak bu farkın arttırılması yine bizim elimizde. Bunun sağlanması için göz kaslarımızı geliştirmeliyiz. Hızlı okuma, görsel algılamamızı geliştirmekle sağlanır. Bunu da yapabilmemiz için göz kaslarımızı geliştirmeliyiz. Kitabın ilerleyen bölümün de göz kaslarını geliştirmek için kullanılabilecek farklı egzersizler yer almaktadır.

Örneğin, trafikte seyir halindeki sürücüler hiçbiri trafik levhasını yanında durup okumazlar. Sürücü levhayı görür, anlar ve geçer. Biz bu tür anlamayı günlük hayatımızda bunun gibi birçok yerde yapıyoruz. Ve hızlı okumada bu anlama daha bilinçli yapılır.

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

Hızlı okuma göz ve beyin iş birliği ile yapıldığına göre, ilk önce beyinle başlayıp sonrada gözümüz hakkında bilgiye edinmemiz yerinde olur.

BEYNİN GİZLİ GÜÇLERİ

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 zamana kadar beyin hakkında fazla bilgiye sahip olmamamızdır. Beynin nasıl çalıştığının bilinmemesidir. Beyin vücudumuzun en mükemmel sistemidir ve mükemmelliği ayrıntılarda gizlidir. Beyin hakkında bir yolculuğa çıkalım.

• Yetişkin bir insanın beyninin ağırlığının yaklaşık 1,4 kg ağırlığına sahip olduğunu biliyor musunuz? Eğer beyin kafatası içerisinde, bir sıvının içinde olmasaydı ve direk kafatasına temas etseydi kendi ağırlığının altında ezilirdi. Bu da kişinin ölmesine neden olurdu.

• Beyin mesajlarının hızı saatte 580 km 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) kurmaya yetecek potansiyel de atom enerjisi vardır.

• 1 saniyede 10 yeni bilgi yüklense bile ortalama ömürde bir insanın hafıza kapasitesinin yarısından çok azı doldurulabilir.

• Bilim adamları 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 duymuşsunuzdur. Fakat beynimizin yorulması fiziksel olarak mümkün değildir. Elektro-kimya sistemlerle çalışan beynimizin kas sistemi ile çalışan el, kol, göz gibi sistemlerden farklı yanı yorulmamasıdır. Beyin yaşamsal faaliyetlerimizi sürdürmemize yardımcı olur. Beyin 24 saat 7 gün bizim için çalışır. Asla yorulmaz. Model olarak banka sistemini düşünebiliriz sistemi 7 gün 24 saat kullanır. Biz dinlenirken bile çalışır. Peki; neden bazen beynimizin kilitlendiğini ve sıkıldığımızı hissederiz? Üç sebebi vardır:

→ Aynı şeyleri monoton ve kesintisiz olarak tekrar - tekrar düşünmek.

→ Üst üste gelen bilgileri tahsis edememek.

→ Fiziksel yorgunluklar.

• Beyin sinir hücrelerini telefon şebekesine benzetirsek, beynin 1 gramında bulunan nöronların bağlantı kapasitesinin dünyadaki telefon ağına eşit olduğu söylemektedir.

• Hesaplamalara göre, hafızamız ortalama 70 yıldan fazla olan hayatımızın her saniyesinde 11 olay kaydeder ve bunu rağmen de potansiyel halde

kullanılmayı bekleyen çok büyük bir boşluk beynimizde 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 yapabilmektedir. 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

kesintisiz olarak beynimizin ilgili yerlerine bilgi aktarmaktadır.

Yapılan araştırmalar bir dahinin, düşünüldüğü gibi özel bir beyin yapısına sahip olmadığını ortaya çıkarmıştır. Eğer her insanın beyin yapısı aynısı ise, ne oluyor da kimi insanlar beyin gücünü etkin kullanamaz? Herkesin beyin yapısı aynı olabilir, ama herkes onu tanıyıp ona göre bu gücü kullanmıyor. 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 kendin 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?

BEYİN NASIL ÇALIŞIR?

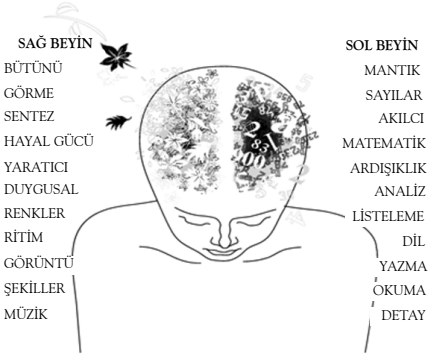
20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren beyinle ilgili bilgilerimizin artışı hızlandı.

1930'lu 1940'lı yıllarda bile beynin çok basit bir sistemle çalıştığı düşünülüyordu. Bir tarafta üç - beş bilgi giriyor, beyinde işleniyor sonra da bir yerlere yerleştiriyor diye düşünülüyordu. Her şeyin bundan ibaret olduğu kabul edilmişti.

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 ayrılmıştı ve ikisinin de farklı fonksiyonları vardır.

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

Birbirine çok benzeyen bu iki yarı acaba bir bütün müydü, yoksa uyum içinde işleyen iki yarı bölüm müydü? Daha sonra da 1970li Robert Ornstein'in çalışmalarının sonuçları son derece şaşırtıcıydı.

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 kullanırken diğerini ihmal etmektedir. Bu kişiler de 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 anaokuluna 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.

SOL BEYİN;	SAĞ BEYİN;
• Vücudun sağ yanını kontrol eder.	• Vücudun sol yanını kontrol eder.
• Mantıklı düşünür.	• Bütünü görür.
• Akılcı	• Sentez yapar.
• Sayılar	• Hayal gücü kullanır.
• Ardışıklık	• Yaratıcıdır.
• Matematiksel işlemler yapar.	• Duygusaldır.
• Analiz yapar.	• Renkler, şekilleri tanır.
• Listeleme, sıralama	• Üç boyutlu düşünür
• Dili doğru kullanır.	• Görüntüler
• Yazma	• Ritim
• Okuma	• Müzikle ilgilenir.
• Detaycı	

AKADEMİK SOL BEYİN	DUYGUSAL SAĞ BEYİN
→ Kelimelerle düşünür.	→ Sağ beynin anahtarı da görüntülerdir.
→ Sol beynin anahtarı kelimelerdir.	→ Görüntülerle çalışır.
→ Sol beyin kelimelerle çalışır.	→ Zor ve karmaşık bağlantıları kavrayabilir ve doğru tepkiler verir.
→ Yazma işini sözcükler ile yapar.	→ Bütünü üzerine yoğunlaşır.
→ Zor ve karmaşık bağlantıları zorlukla ve adım adım yerine getirir.	→ Birçok değişik şeyi aynı zamanda 'hepsini' bir bakışta işler olayları birleştirir.
→ Her şeyi bir anda algılayamaz, ayrıntılarla ilgilenir.	→ Dili en çarpıcı, ince tanımlara ve sembollerle duyusal ayrıntılarla inceler.
	→ Olumlu düşünme taraftarıdır.

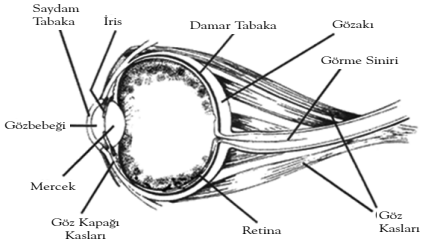
EVRENDEKİ REHBERİMİZ; GÖZLERİMİZ

Bukalemun gibi gözünüzün nasıl olduğunu biliyor musunuz?

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

Evrendeki canlıların ihtiyaçlarına göre tasarlanmış mükemmel ötesi bir organ gözümüz… Gözlerimiz bize yeryüzünde rehberlik eder. Gözlerimiz bir dijital

kamera gibi beynimiz için toparladığı pozlar ile dünyanın güzel bir 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.*

MÜKEMMEL 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.

→ Süt çocuğunda 1/10 civarında olan görme keskinliği

→ İki yaşında 5/10

→ Beş ile yedi yaşta 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.

• Gözlerimizde vücudumuzun diğer parçaları (kol, bacak… v.b.) 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: *Kitabın hızlı okuma eğitiminde bu kasları geliştirmeye yönelik göz hareketleri yapılacaktır. Düzenli çalışmalar sonrasında daha hızlı, daha çevik görebilirsiniz.*

OKUMA VE GÖZ SAĞLIĞI

• Okurken mümkün olduğunca gün ışığından yararlanmayı tercih edin.

• Işık gözlerinize direk değil okuduğunuz yazının üzerine gelmelidir. Parlak kâğıtlardaki 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 takdirde herhangi bir sıkıntınız olmayacaktır.

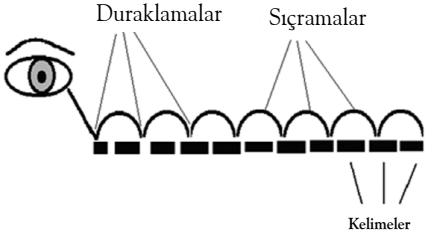
• Gözaltlarında bulunan siyahlıklar genellikler yapısaldır. Ya da aşırı yorgunluk ile ortaya çıkarlar. Bu konunun tedavisi göz hekimlerini pek ilgilendirmez. Bu konu da bir cilt uzmanına danışmanızı tavsiye ederiz.

OKURKEN GÖZLERİMİZ NASIL HAREKET EDER?

Gerçekten okurken gözlerimiz soldan sağa doğru kelimelerin üzerinde

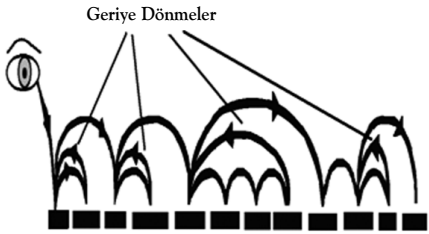
küçük sıçramalar yapar, tekrar sıçrar, yine duraklar. Gözlerimiz hareket ediyor, duraklıyorken, bilgi yalnızca durduğu zaman algılanıyor. Gözümüz duraklama esnasında, aynı bir dijital fotoğraf makinesi gibi gördüğü kelimelerin resmini çekip beyne gönderiyor. Beyin de bunları algılıyor.

GÖZÜN OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ

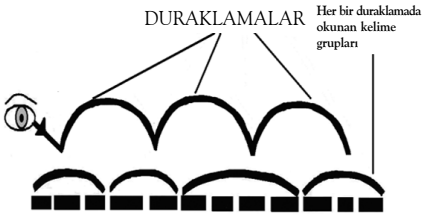


Yapılan araştırmalara göre okuma esnasında harcanan zamanın %94'ünün gözün durduğu zamanlarda, %6'sinin ise sıçramalarda olduğu anlaşılmıştır.

GÖZÜN KÖTÜ OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ



GÖZÜN İYİ OKUMA SIRASINDAKİ HAREKETLERİ



Not: *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.*

Kırılma kusurları olan, Miyop, Hipermetrop, Astigmatizma ve Presbiyopi sorunları yaşayan kişiler hızlı okuma öğrenmede bir sorun yaşamazlar. Sadece gözlük ve kontakt lenslerini bu öğrenme sürecinde yaptıkları çalışmalarda kullanmaları yeterlidir. Kişilerin aşağıda belirtilen sıklıkla göz muayenesi olması öneriliyor: 10-20 yaş arasında gözlük kullanıyorlarsa 1-2 yılda bir muayene yaptırabilirler; gözlük kullanmayanlar ise 3-4 yılda bir muayene yaptırabilirler.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

OKUMA HIZINI/ KAVRAMAYI AZALTAN FAKTÖRLER

OKUMA HIZINI/KAVRAMAYI AZALTAN FAKTÖRLER

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 tamamıdır. Bu yanlış alışkanlıklarımızı terk etmeden okumamızı hızlandırmamız çok güçtür. Okuma frenlerinden kurtulmanız 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

✓ Yüksek sesle okumak ya da okurken dudaklarınızı kıpırdatmak..

✓ Okuduğumuz materyale uymayan bir okuma tekniği uygulamak.

✓ 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 cümleleri anlamak için çaba harcanırdı. Bu şekilde okuma yanlışının geç de olsa farkına varıldı. Şimdi önce cümleler, daha sonra kelimelere öğretiliyor.

Kelime - kelime okumak okuyucuların karşısına çok fazla sorun çıkarmaktadır.

✓ Gözün çabuk yorulmasına neden olur.

✓ Okurken beynin sıkılmasına, dikkatin dağılmasına ve hayal kurmasına neden olur.

✓ Kelimeleri tek tek anlamaya çalışırken okuduğumuz metnin anlam bütünlüğünü yakalamakta zorlanırız. Ana fikri yakalayamayız. Konudan uzaklaşırız.

✓ Okuma hızınızı ve anlamamızı olumsuz etkiler, geri dönüşler yaşanır.

✓ Tek - tek kelimeleri okurken anlamlarını düşünülürken bütünü yakalamaktan zorlanırken konsantrasyonun dağılmasına neden olup okuma hızınızı düşürmektedir.

✓ İnsanlar tek tek kelimeleri okuyarak en yüksek 400 kelimeye ulaşabilir.

2.)FAZLA 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 anlama 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 **NASIL** tepki vereceksiniz merak ediyorum.

"Düşünce Nedir?" içinde bulunduğumuz durumu içinde bulunduğumuz durumu anlayabilmek için yapılan aktif, anlayabilmek

için yapılan aktif, amaca yönelik, organize, amaca yönelik, organize, zihinsel faaliyete düşünme, zihinsel faaliyete düşünme, bu sürece de düşünce denir. Başka bir deyişle düşünmek, Başka bir deyişle düşünmek, beyin kimyasını çalıştırmaktır..

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

Geri dönüşler;

✓ Özgüven eksikliğinden kaynaklanır.

✓ Metnin içeriğinin, dilinin, anlatım biçiminin, zor olan metinlerden oluşması geri dönüşler yapmamıza neden olur.

✓ Gözün ritim eksikliği

✓ Pasif okumak 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 vb. 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 olduğu kadar az kullanmasını öğrenmen 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 nasıl anlarsınız, yani doğuştan sağır olsaydınız?

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, okuduğunuzu yazıyı ön okuma yaparlar, ne aradıklarını bilen kişilerdir.

5.)GÖZÜN İDMANSIZLIĞI:

Okurken gözümüzün duraklama ve sıçrama 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.

Okurken her ne kadar beynimizde gerçekleşse de bu esnada gözlerimizi de etkin bir şekilde kullanmaktayız. Eğitimsiz göz kelimeleri tek tek beyne göndermek için 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 kitabının alıştırmalar bölümündeki egzersizlerle kısa bir süre içersinde istenilen düzeye getirebilir ve istenilen sonuçları alabilmek için egzersizleri gereken zamanda yapıp istenilen sonuçları elde edebilirsiniz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

HIZLI OKUMAYI GELİŞTİRMENİN BEŞ ADIMI

HIZLI OKUMAYI GELİŞTİRMENİN BEŞ ADIMI

BİRİNCİ ADIM: 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. Onlar da kısalmıştır.

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 arasında 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.

İlk aşamada sadece bu çalışmaların hepsini hobi olarak yapmak sizin için istenilen sonuca ulaşmanızı kolaylaştıracaktır. Günlük hayatınızdaki okumalarınızı eski yavaş okuma alışkanlığınızı kullanın. Günlük hayatınızdaki okumaları yavaş okumanızla yaparken gözünüzün okurken hızlı sıçramalar yapması, bu sizin çalışmalarınızın iyiye gittiğin bir kanıtıdır. Ritim çalışmasında sorun yaşayabilirsiniz (hız odaklı okumada.) Ama unutmayın hızlı okuyamayan kişi yoktur. Sadece pes eden insanlar vardır.

Ritim çalışmalarında (hız odaklı okuma) ilk başta gözünüz kılavuzun ritmine ayak uyduramaz ama bu aşamanın sonunda gözünüz istenilen ritmi kazanmış olur. 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.

İKİNCİ ADIM: 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.

ÜÇÜNCÜ ADIM: 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. Kitabın içindekilerden fazlasını yaparsınız sorun yaşamayacağınız kesin bir

sonuçtur. Örneğin; inanmazsanız, acabalarınız 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…

DÖRDÜNCÜ ADIM: 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 açıklayacaktır. Arkadaşlarla sohbet ediyorduk, ben de ehliyet için kursa başlamıştım. Sohbet arasında ehliyetinin olduğunu ama araba kullanamadığını söyledi arkadaşım. Ben de arkadaşa, "Sanırım ehliyetini evlindeki misafir odasında süs olsun diye mi aldın?" diye 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.

BEŞİNCİ ADIM: 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 v.b okumalısınız.

Fırsat buldukça sözcük okumanızı önerebiliriz, öğrendiğiniz kelimeleri de günlük hayatınızda kullanın. Okurken elinizin altında sözlük bulundurabilir, sürekli okumalarınızı sözlükle yapabilirsiniz.

HIZLI OKUMA GELİŞTİRME AŞAMASINDA KARŞILAŞTIĞIMIZ ENGELLER

Hayatta her şeyin bir riski var. Hayatta risk almak zorundayız büyümek, gelişmek için… Sonunda kazanacağınıza inandığınız zaman riski alın. Meyve dolu bir ağaca tırmanın. Başarısız insanlar 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 ya da imkansız

olarak gördüklerimiz, çoğunlukla gerçek kapasitemizin bir sonucu değildir; daha çok kim olduğumuz hakkındaki inançlarımızın yansımasıdır." Hayatınızda büyük ölçüde ne olacağınızı inançlarınız belirliyor.

Başarının en büyük etkenlerinden 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 OKUMA 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: "Allah'ım 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: "Allah'ım 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 VE ENDİŞELER

Korku, insanın en büyük düşmanıdır. Korkunun kendinden başka korkulacak bir tarafı yoktur. Korkuyla mantık yürütülmez. Korku bir duygudur. Gerçeği

bilindiğin 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 alışkanlığımızda 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.

27 yaşındaki Kemal Şahin, 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 giyim firması ve dünya çapında 49'uncu büyük tekstil grubu haline gelmesi, kendi sektör 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 oku-

ma 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 dk. 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 büyüyemediğini 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 birçok insan filler gibi davranırlar. Düşünceleri, yapılanlar ve sonuçlara hep

aynı yerinde saymaya devam eder. Bilinçsizce sahip olduğumuz ve potansiyelimizi sınırlayarak mazeretler buluruz. Zig zigler 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"….vb. Bahaneler… Bahaneler…

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 Allah'ım, 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… 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?

……
……

ALTINCI BÖLÜM

ETKİN OKUMA

ETKİN OKUMA

Hatırlamak, okuduğunuzu, duyduğunuzu, öğrendiğinizi ne kadar anladığınızın en önemli göstergesidir. Ne kadar hızlı okuduğunuzun ve ne kadar fazla yeri fosforlu kalemle çizdiğinizin ne kadar öğrendiğinizi gösteremez. Okuduğunuz bir yazıda çok daha fazla bölümünü hatırlamak için öncelikle okuduğunuzun anlamını kavramalı ve ana fikrini yakalamaya çalışmalısınız. Okuduklarınızı anlamanızın ve hatırlamanızın artması için okurken uygulamanız gereken adımları içeren bir olaylar zinciri izlemelisiniz.

- ✓ Ana fikri yakalamak
- ✓ Olayları takip etmek
- ✓ Olayların sırasını anlamak
- ✓ Sonuçlar çıkarmak

Eğer bu saydığımız adımları sırasıyla ve tam yapmazsanız okuduğunuzu anlamakta ve hatırlamakta sorun yaşamanız olağandır. Okumadaki önemli süreçlerden birini atlamış ve konuyu anlamada boşluklar oluşturmuş olursunuz. Hatırlama oranınızı arttırmak için, bu anlama zincirinde yer alan her aşamada uzmanlaşmalısınız.

Ana Fikri Yakalamak

Okunmaya değer tüm yazılarda, özel detay ve bilgileri birbirine bağlayan, konunun etrafında kurulduğu bir tema bulunur. Bu tema tüm metnin bir özeti olabilecek bir kavram ya da bir fikir olabilir.

Bazı detayları unutsanız bile ana mesajı yakaladığınızda konuyu iyi kavramış sayılırsınız. Varılmak istenen noktayı anladığınızda, metnin gidişatını kavrayabilir, sonuçla bağlantı kurulabilirsiniz.

Olaylara takılıp kalmak asıl verilmek istenen mesajı kaçırmanıza neden olabilir. Farz edelim ki, konuda orman anlatılıyor, siz ağaç kavramına yoğunlaşırsanız, ormanın geneli hakkında hiç bir bilgi edinemeyebilirsiniz. Kaçınız önemli bir sınava hazırlanmak için tarih, isim, terim ve formül ezberlemek için saatlerinizi harcadınız? Bu bilgilerin oluşturduğu ana fikri kavramaya çalışmanız gerekirken başaramadınız?

Daha uzun ve detaylı yazılarda, birçok mesaj birleşerek bir düşünce zinciri oluşturur ki bu da yazının tek bir fikir ya da tezi anlatmadığı anlamına gelir. İşte sizin kavrama ve hatırlama seviyeniz bu düşünce zincirini yakalamadaki başarı oranınızı belirler.

HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE HİÇBİR RÜZGÂR YARDIM ETMEZ.

Hepimiz her gün bir şeyler okuyorsunuz: Bir dergi yazısı, gazete, telefon mesajları, vs. ne okursanız okuyun, bir amacınız

vardır ve bu amaca ulaşmak için her şeyi farklı şekillerde okursunuz. Bir sınavda soruları ya da bir romanı okuduğunuz gibi bir dergi makalesini ya da hazırladığınız alışveriş listesini okumazsınız.

Bir amaç dahilinde okumak, okuduklarınızı anlamanız ve akılda tutmanız açısından oksijenin hayatımızdaki yeri kadar çok önemli bir unsurdur. Yazarın iletmek istediği mesajı anlamak için, size nasıl okumanız gerektiğini gösteren bir amacınız olmalıdır. Bir amaç doğrultusunda okumak, duygular ve aklın beraber kullanıldığı düşünme anlamına gelen, aktif okumanın temelidir.

Okuyucuların birçoğu gözlerini sayfa üstünde gezdirerek pasif olarak bilgi edinmeye çalışırlar. Bu nedenle bilgi edinmesi ve bu bilgileri hatırlaması zor ve zaman alıcıdır. Aktif okuyucunun ise bir amacı olduğundan, satırlar arasında verilen düşünceleri ya da görüşü yakalaması çok kolaydır. Zaten bu bilgileri arayan bir okuma tarzı vardır. Bu sayede edindiği bilgileri daha uzun süre hatırlayabilir.

Ne yazık ki; seminerlerimde gördüğüm kadarıyla birçok kişi, bir amaç doğrultusunda okumanın ne kadar önemli olduğunu farkında değiller. Onların bu konudaki amaçsızlığı ve eksikliği, "Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım etmez" sözüyle özetlenebilir. Ne okuduğunuzu anlamadan -ve hatırlamadan- önce neden okuduğunuzu bilmelisiniz.

Okumaktaki amacınız nedir? Eğer bu soruya verebileceğiniz en iyi cevap, "Okuyorum çünkü öyle olmalı." ise, kendinize daha iyi nedenler bulmalısınız. Çünkü edindiğiniz her bilgiyi kısa zamanda kaybedeceksiniz.

Kendinize okumak için iyi bir neden bulmadıkça, kendinizi kitap başlıkları dışında hiçbir şey aklınızda kalmadan sayfaları çevirirken bulacaksınız. Bazen okuduğunuz kitabın adını bile unuttuğunuz olmaz mı?

Okuma uzmanlarına göre okumanın 6 temel amacı vardır:

- ✓ Belirli bir düşünceyi kavramak
- ✓ Önemli detayları bulmak
- ✓ Belli bir soruyu cevaplamak
- ✓ Okuduklarınızı değerlendirmek
- ✓ Okuduklarınızı uygulamak
- ✓ Eğlenmek

TEKNİK ÖZELLİKLER

Bir bilgiye ulaşmak okuma deneyiminizi zenginleştirecek ve hatta işinizi kolaylaştıracaktır. İşte aramanız gerekenler:

Yazının başlığından sonra gelen ilk paragraf, genellikle konunun bütününü özetleyecek şekilde kaleme alınır. Paragrafın ilk cümleleri okuyucuya konuyu tanıtmak açısından yardımcı olur. Uzun paragraflarda ana fikir ilk cümle içinde aranmalıdır. Sonraki cümleler verilen özeti biraz genişletecek, konuyu daha anlaşılır hale getirebilecek yardımcılardır.

Paragrafın son cümlesi paragrafın içindeki cümlelerde verilenleri çeşitli tarzda birbirine bağlar.

Yazı içindeki can alıcı kelimeler dikkatle taranmalı ve ifade değişikliği getirebilecek kelimelerin yer aldığı cümleler dikkatle okunmalıdır. "sonuç olarak", "özet olarak", "toparlamak gerekirse", "genel olarak", "kısaca", "çoğunlukla", "şuna da işaret etmek gerekir ki", "hemen ifade edeyim" v.b. gibi kelimelerden ve ifadelerden hemen sonra konuyla ilgili önemli fikirler gelir. Bunlar gözden kaçırılmamalıdır.

Grafik, şema, tablo ve şekiller metinde anlatılanları kısa yoldan ifade eder ve önemli noktaları ortaya koyarlar. Ayrıca tablolar, grafikler, şemalar ve şekiller birçok fikrin karşılaştırılmasında kolaylık sağlar ve çok zaman kazandırabilir.

Bölüm özetleri ya da bölümlere ait sonuç paragrafları bir bölüm içindeki ana fikri kısaca vererek o bölümü özetler. Bölüm özetlerine ve sonuç paragraflarına çok önem gösterilmelidir. Sonuç paragrafı uzun ise bu paragrafın başlangıçtaki ilk iki cümlesi ile son beş cümlesinde aradığınız özeti veya ana fikri bulabilirsiniz.

Kitabı elinize aldığınızda başlık, içindekiler ve belki de yazarın diğer yazarlara, editörüne, araştırmaları yapanlara vs. teşekkür ettiği sayfaları geçebilirsiniz. Bu sayfalardan sonra asıl önemli olan ve kitabı okuma yönteminizi belirleyecek olan

kısma yani, önsöz kısmına gereken önemi göstermelisiniz. Düz yazıya geçilen bölüm olan önsöz, genelde kitapta bulacağınız bilgilerin bir çeşit tanıtımıdır. Yazar kimi zaman önsözü kitabı tanıtmak ve kitabın kendine özgü yönlerine dikkat çekmek için de kullanır.

Okuduğunuz yazıdaki tüm bu araçları kullanmayı alışkanlık haline getirirseniz çalışmanızı kolaylaştırabilirsiniz.

* * *

Okumaya başlamadan önce okumayla ilgili aşağıda verilen önerileri dikkate alırsanız daha etkili ve hızlı okursunuz. Nasıl ki gazete başlıkları size yazı hakkında bir fikir verir, bu öğeler de size okuyacağınız bölümün iletmek istediği mesajı daha kolay kavramanıza yardımcı olur.

Her kitapta, size okumak için bir neden oluşturacak ipuçları bulabilirsiniz. Yazıyı hızlı bir şekilde gözden geçirerek cevaplanmasını istediğiniz soruları arayabilirsiniz.

✓ Bölüm başlıkları ve harfleri belirginleştirilmiş alt başlıklar, size ana konu hakkında detaylı bilgi verecektir. Okumaya koyu renkli başlık ve alt başlıkları okuyarak başlayın. Kimi zaman okuduğunuz başlıklarda bilmediğimiz kelime ya da terimlerle karşılaşabilirsiniz. Bu terimleri veya kavramları tanımlamaya ya da açıklamaya çalışmak da amaçlarınız arasında olmalıdır. Bu başlık okuma süreci sadece birkaç dakika alır. Size kaybettirdiği bu zamana karşılık, bölümü çok daha akıcı

ve verimli bir şekilde okumanıza zemin hazırlar. Okumaya başlamadan yazarın nereye varmak istediği hakkında fikir sahibi olmanızı sağlar. Bu sayede, önemli detayların ne olduğunu ve çalışmanızı nerelerde yoğunlaştırmanız gerektiğini önceden öğrenmiş ve planlamış olacaksınız.

✓ Ders kitaplarının çoğunda çizim, grafik, sayısal tablo, harita ve çeşitli resimleri karşılaşırsınız. Bu resim ve grafiklere sadece bakıp geçmek size bir fayda sağlamayacaktır. Bu verileri en etkin şekilde değerlendirmek için tablo ve grafiklere hızlı göz gezdirmeli ve özellikle yardımcı unsurların, metni nasıl ifade ettiklerini ve hangi noktaları üstünde önemle durulduğu incelenmelidir. Bu incelemeleri özetleyen küçük notlar almak daha sonra kolay hatırlamak için yararlı olacaktır.

✓ Kimi kitaplarında, özellikle ders kitaplarında daha çok rastlanır, önemli olan noktalara ve metin içinde verilen mesaja yönelik bölüm sonunda sorular bulunmaktadır. Konu okunmadan önce sorular okunursa okuma sırasında nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında fikir sahibi olursunuz. Bu durumu en etkin kullanacağımız zaman SBS, YGS, LYS, KPSS, ALES vb. gibi sınavlarda çıkan paragraf sorularıdır. Okuyucunun bu ön okumayı alışkanlık haline getirilmesi zaman kazandıracak ve konuyu en iyi şekilde anlamasını sağlayacaktır.

Başlıkları, alt başlıkları ve bölüm içerisinde verilmiş diğer ipucu olabilecek unsurları arayarak başlarsanız, ön okuma aşamasını tamamlamış olursunuz.

Kısaca ön okuma nedir?

Ön okuma, okumaya başlamadan sizin konuyla ilgili kafanızda bir fikir uyandırmaya yardımcı olan; okuma parçası hakkında ipuçları ile okuma öncesinde okuma amacınızı belirlemenizi sağlayan hızlı tarama olarak tanımlanabilir. Okuduğunuz bütün metinleri ön okuma yapmanız tavsiye edilir.

Neden mi?

Ön okumayı atladığınızda okuduğunuz ya da çalıştığınız konu hakkında birçok bilgiyi kolaylıkla unutursunuz. Bir konuyu ertesi gün yetiştirmek için araştırma yaptığınızda; bir gecede bir ödevi bitirmeye çalıştığınızda; ya da son gece sınava hazırlandığınızda, okuduklarınızın sadece çok az bir kısmının aklınızda kaldığını fark etmişsinizdir.

Hızlı bir şekilde bir okuma yaparak kafamızda beliren sorulara ya da aradığımız bilgiler üzerinde kolaylıkla yoğunlaşabilirsiniz.

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 baştan 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 okuyun.

2.)Arka kapaktaki tavsiyeleri veya özet açıklamayı okuyun.

3.) Yazarın biyografisini okuyun. Böylece kimliğinin elinizdeki konuyla nasıl ilişkilendiğini anlarsınız.

3.) Kitabın giriş sayfalarını açıp gözden geçirin. *Yazar konu hakkında başka kitaplar yazmış mı?*

4.)Kitap kime ithaf edilmiş? Özellikle teşekkür edilenler var mı?

5.) Ön sözü, girişi ve tanıtımı okuyun.

6.)İçindekiler tablosunu gözden geçirmek için birkaç dakikanızı verin.

7.)İçindeler tablosu size kitabın bir krokisini verecek ve yazarın görüşlerini nasıl açtığını bilmenizi sağlayacaktır.

8.)İçindekiler tablosunu gözden geçirdikten sonra her bölümün başına gelin ve bölüm başlıklarını okuyarak açılış paragrafına göz atın.

9.)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 şunlara dikkat edin;

✓ Okuma parçasını hızlı bir şekil de okunur.

✓ Okuma parçasındaki başlığı, alt ve yan başlıkları

✓ Okuma parçasının içindeki paragrafların ilk ve son cümleleri

✓ Bold (kalın), italik, Altı çizili, "Tırnak içinde," Büyük Harfler yazılmış kelime ya da kelime gruplarına

✓ Resim, Şemalar, Grafik, Tablolar ve altlarındaki yazılar

✓ İki nokta üst üste: Ünlem(!) Parantez ( )vb. kullanılan özel işaretleri olduğu cümleleri

✓ Özel isimler - Özel terimler -Özel kısaltmalar

✓ "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" bunlardan sonraki kelime ya da kelime gruplarını

✓ Yer ve zaman içeren kelime ya da kelime gruplarına

Okurken;

• Bu okuma parçasının konusu ne?

• Bu okuma parçası genel olarak nelerden bahsediliyor?

• Bu okuma parçasının önemli olan noktalar ne?

• 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 da v.b

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 zaman da yapacağınız okumayı, daha fazla zaman harcayarak yaparsınız, okuduğunuz okuma parçasından istediklerimizi ulaşamazsınız. Okuma hızını ve yöntemini, okuma amacına ve okuma parçasının özelliklerine göre ayarlayabilensiniz. 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

Etkin okumada en bilinen yöntemlerden birisi... 1960'larda psikoloji profesörü Robinson tarafından geliştirilen bu 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 yap.

2.)SOR: Ön okuma aşamasında konu ile ilgili sorular oluşturun. Neler

öğrenmeyi bekliyorsun? "Kim, Ne, Nasıl, Nerede, Ne zaman?" sorularını göz önünde bulundur.

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

✓ Görmek için okur.

✓ Kelime - kelime okur.

✓ Bütünü kavrayamaz ayrıntılarda boğulur.

✓ Pasiftir ve ne yaptığını bilmez.

✓ İçten seslendirmeyi sürekli kullanır.

✓ Geriye dönmek anlama yüzdesini arttırmak için kullandığı en büyük silahıdır. Çünkü güvensiz okur.

✓ Kelimelere takılır.

✓ Bir şeyler okurken dikkat kötü okuyucu için lükstür. Dikkati çabuk dağılır.

✓ Beyni hayal kurduğu için odaklanamaz. Bu da anlama yüzdesini düşürür.

✓ Gözü satır üzerinde daha çok duruş yapar. Bu da çabuk yorulmasına neden olur.

✓ Zorunlu olduğu için okur.

İYİ OKUYUCU

✓ Anlamak için okur.

✓ Kelime gruplarını okur.

✓ Bütünü kavramaya çalışır.

✓ Seri ve heyecanlı okur.

✓ İçten seslendirme yapmamaya çalışır.

✓ Geriye dönmez. Çünkü kendine güvenir.

✓ Kelimelere takılmaz.

✓ Çok dikkatlidir. Çünkü en önemli şey okuduğu şeydir.

✓ Saatlerce yorulmadan okuyabilir.

✓ Esnek okur.

✓ Ne istediğini bilir.

✓ 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) yorulabilir. Ancak bu durum egzersizleri yaparken ortalama 3-4 gün sürer. Bundan dolayı endişelenmenize gerek yoktur.

Gözünüzü dinlendirmek 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

Sınavlara hazırlanıyorsunuz SBS, YGS, LYS, KPSS, ALES… vb. 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 vb.) kullanılmalıdır. Okuma önerilerini de göz önünde bulundurun.

YEDİNCİ BÖLÜM

ALIŞTIRMALAR

DİKKAT!!!



ÇEVİRME!!

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 ya karar verin sonuna kadar pes etmeden gereken bedeli ödeyerek iyi beceri sahip olabilirsiniz. Ben size inanıyorum. Siz de yapabilirsiniz… Güçlü bir kararlılığa sahipseniz devam edelim…

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 alışkanlık değiştirmeye çalışıyoruz… Ve kendinizle mücadele ediyorsunuz… Eğer aldığınız kararların arkasında durmazsanız kendinize yenilirsiniz, aciz ve zavallı bir durumda olursunuz. Hiç kimse sizi yenmemiştir sizi siz 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 kararlarınızın arkasında duramıyorsanız sizin yeriniz çocuk parkındaki kum havuzu… Haydi iyi eğlenceler…

Aşağıdaki sözleşmeyi imzalayın ve devam edebilirsiniz…

ÇALIŞMA SÖZLEŞMESİ

MADDE 1

KİTAP ADI : Bilinçaltı Teknikleri İle *Anlayarak Hızlı Okuma* Ve Öğrenme

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

Okuyucu kabul ve beyan ettiği maddelerden dolayı; ilgili kitap, okuyucunun 30 saatlik çalışma programı sonunda kitabın üçüncü bölümündeki (kendinizi sınayın bölümündeki hız ve anlama ölçümünü baz alın.) ve başlangıcındaki okuma hızının % 300 arttıracağım...

Başlangıç seviyesi:.....

Program Sonunda okuma Hızı.....

MADDE 6

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

OKUYUCU
ADI SOYADI:.....
İMZA:.....
TARİH: .....

EGZERSİZLER

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

EGZERSİZ BÖLÜMÜNDE TEMEL HEDEFİMİZ OLACAK…

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

2.) Gözünüze satır üstünde hâkimiyetini 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 kelime-

lerden 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 ilkokulda da aynı 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 hâkimiyetini kazanması, gözün ritim kazanması ve kelime gruplarını görmeye alışmasının ardından anlama kendi kendine ortaya çıkacak. Anlayarak hızlı okumadaki gelişiminizin nasıl olacağını konusundaki geniş bilgi için hızlı okumanın aşamalarına bakınız.

KILAVUZ KULLANMA

Hız çalışmalarının hepsinde bir kalem, çubuk… vb. satırın üstünde hızlı şekilde kaydırabilirsiniz. Burada kalem… vb. gözünüze kılavuzluk yapması açısından hızlı okumada kısa süre 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 etmeliyiz… Bu ve benzeri çalışmalarda, hiçbir şey anlamanız gerekmez. 45 gün içinde sürdürmeniz beyninizi ritim bağımlısı haline getirecek ve anlamanız kendiliğinden gelecektir.

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 sn. de bitirmeye çalışın. Bu ilk bir haftada 20-15 sn 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 cevaplarınızı aldınız ya!" dedi ve konuşmasını şöyle sürdürdü: Yardım

"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 ilgilendiğin iz andı. Çünkü eğer onun yaralarını sarmasaydınız, o adam sizinle barışmaksızın, size kin güderek ölecekti. Dolayısıyla o anda en önemli kişi oydu. Yine o zaman en önemli işiniz de, onun için yaptıklarınızdı."

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

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

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

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

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

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

EGZERSİZ - 2

Bu egzersizin hedefi gözünüzü doğru sıçratmayı öğrenmektir… İkişerli ve üçerli kelime grupları halinde okumaya alışmak için altı çizili kelime gruplarının altındaki noktalara odaklanarak, göz sıçramalarının daha düzenli olması hedeflenir. Örnek metine bakın. Noktalara odaklanarak, üstündeki kelime gruplarını en hızlı şekilde okuyun. (Noktaların üstlerini yine sadece görmelisiniz... Anlama hedefiniz değil burada. İlk başladığınızdan, 20 sn. de ilerleyen 1 haftada 10sn kadar indirmelisiniz.)

Doğru Dili Kullanmak

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

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

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

Metni ne 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 kalem… vb. 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. '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

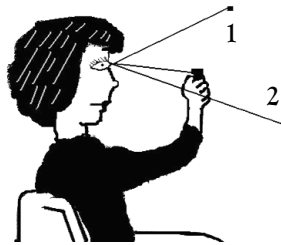
bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı olacaksın." demişler. İhtiyar: "Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz." diye cevap vermiş. "O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek bu. Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru. Hayat böyle küçük parçalar 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 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."

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
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 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 - 5
İKİNCİ GÖZ HAREKETİ

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 - 7

Göz kaslarınızı geliştirmeyi ve gözünüze kondisyon sağlamayı hedefliyor.

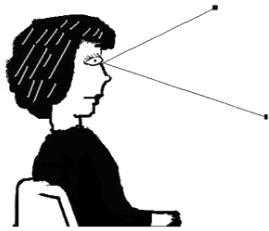


EGZERSİZİN UYGULANMASI

Arkanıza yaslanıp rahat ve dik oturun. Bu sefer iki elinize de kalem alın. Kalemlerin farklı renkte olması idealdir. Kalemlerden birini gözünüze en fazla 5 cm diğerini de 15 cm olacak şekilde yakınlaştırıp uzaklaştırın. Kalemler size doğru gelip gittikçe size gelen kaleme bakın. Her gün 2-4 dakikanızı ayırmanız yeterli olacaktır. Dipnot: Başınızın arabaların arkasında duran ve arabanın hareketiyle birlikte baş sallayan köpekler gibi olmamasına özen gösterin.

EGZERSİZ - 8
GÖZ HAREKETİ - 4

Göz hızınızı arttırmak 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 - 9
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 ve Kalemle sekiz çizin. Gözlerinizin de kalem de

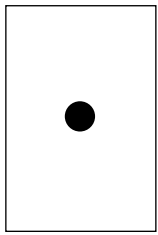
sabitlendiğiniz noktaya takip ederek hareketi tam olarak yapmasına özen gösterin... Önce yavaş başlayın, sonra gittikçe hızlandırın. 3-5 dakika yapmalısınız…

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, sonra bunu tekrar edin. 4-8 dakika yapmalısınız.

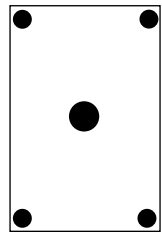
Bu iki göz hareketini diğer göz hareketlerinin yerine dönüşümlü kullanabilirsiniz…

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

EGZERSİZ - 10
SİYAH NOKTA



Şekil -1



Şekil -2

Amaç: *Beynin konsantrasyonunu arttırmak için eğitilmesini amaçlar.*

EGZERSİZİN UYGULANMASI

(Şekil 1). *Şekil 1'de görüldüğü gibi, bir A4 kâğıdının ortasına siyah bir nokta çizmelisiniz. (Küçük 5 kuruşlar ideal büyüklüktür) Bu kâğıdı 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 A 4 kâğıdını 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 - 11
SAYI KARESİ

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

EGZERSİZİN UYGULANMASI

1 -100 kadar olan karedeki sayıları birden itibaren kalemle sırayla hızlı bir şekilde

bulmalı ve işaretlemelisiniz. Gözünüzle bulmalısınız. 3 kere yapmalısınız. Baştan itibaren yapmaya hazır mısınız?

EGZERSİZLERİ KULLANIM KILAVUZU

Yukarıdaki egzersizlerden 45 gün boyunca nasıl bir program oluşturmalısınız?

• Kendi zamanınıza göre günlük 30 dakika ya da 60 dakika ayırın..

• 45 gün boyunca, ister 30 dakika ister 60 dakika çalışın.

30 gün boyunca

	Birinci program	İkinci program
	30dk.	60dk
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.	TOPLAM 42 dk.

Her iki programda kalan zamanlarda diğer egzersizlerden yapabilirsiniz.

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

Cd'yi Nasıl dinlemem gerekiyor?

Neler yapabileceğinizin farkında bile değilsiniz. Potansiyellerinizin farkına varın. İstediğiniz kadar hızlı okuyabilirsiniz. Dünyanın nimetlerinden daha fazla ve çabuk faydalanmanın yolu önünüzde duruyor. Size başarının anahtarını sunuyor. Hızlı okuyabilmek için bilinçaltınızdaki inançları yenileriyle değiştirmelisiniz. Kelime hazineniz kısa zamanda gelişecek, okuduğunuz her şeyi daha iyi ve kolay anlayacaksınız. Sizin için hazırladığımız bu ürün ile her gün daha da hızlı okuyacaksınız.

Ürünleri kuralına uygun bir şekilde 21 gün dinledikten sonra 1 haftalık bir ara verin. Ardından dinlemeye devam edin. Bazı kişilerde etkinin hissedilmesi sürecinin 3 aya kadar çıktığı gözlenmiştir. En iyi etkiyi almak istiyorsanız, bir ürünü çalışmaya 3 ay devam edin.

CD'lerini Nasıl dinlemem gerekiyor?

Bilinçaltındaki kayıtların olumlu olan yenileriyle değişmesi devam eden döngüyü kıracaktır. Yavaş yavaş yaşamınızın efendisi olma sürecini daha hızlanacaktır. Bu çalışmayla var oluşumuzun mükemmel olduğu, yaşamımızın tüm sorumluluğunun bize ait olduğu, sonsuzlukla uyum içinde olduğumuzun bilincine varırız. Deneyimlerimizin değişmesine olanak sağlarız. Hızlı Okuma Ve Etkin Kavrama CD'sini en az 21 gün dinlemelisiniz. Günde yarım saat, dinlemeniz Hızlı Okuma Ve Etkin Kavrama konusunda gelişiminizi tamamlamanız için gereklidir. Eğer bir süre kullandıktan sonra bir etki görmediğinizi hissederseniz dinleme sürenizi uzatın. Bazı kişilerde etkiyi hissetme süresi 21 günü aşabileceği gibi, 3 aya kadar çıktığı gözlenmiştir. Hızlı Okuma

Ve Etkin Kavrama alanındaki gelişiminizin kalıcı olmasını istiyorsanız, bir CD'yi çalışma sürenizi 3 aya kadar uzatabilirsiniz. Uzun olumlama gruplarından ise günde en az 3 kez dinleyin. Bu CD'yi mutlaka kulaklıkla dinlemeniz gerekiyor.

CD'yi dinlerken oturuyor ya da uzanıyor olmanız en uygunudur. En tercih edilecek zaman ise sabah kalktığınızda ya da akşam yatarken ayıracağınız zamandır. Bilinçaltı bu anlarda daha alıcıdır. Ürünü mp3 çalarınıza ya da benzer başka bir alete kopyalayabilirsiniz.

Hangi teknik kullanıldı?

Subliminal mesaj, kelime anlamıyla başka bir objenin içinde gömülü bir işaret ya da mesaj olarak adlandırılabilir. Yani anlayacağınız gibi insanın ilk algılama durumunda gizli kalarak bilincin değil de, bilinçaltının algılaması üzerine tasarlanmıştır.

Bu teknikte, kaydedilen ses, insan kulağının duyamayacağı bir frekansa çıkarılmıştır. Mp3?ünüzü çalarken herhangi bir müzik ya da mesaj duymazsınız. Ancak ses düğmesini orta yükseklikte açık tutun. Siz duyamasanız da bilinçaltı ortamdaki sesi algılayacaktır.

Dinlediğinizde neler olacak?

Engelleriniz ya da sınırlarınız kaldırmanızda etkili bir silah olacaktır. Hızlandırılmış bir biçimde eskimiş deneyimlerinizin yerine özgürleşme deneyimleri yaşanmaya başlanmıştır.

Bu CD ile beraber yenilenen bilinçliliğin, yeni olasılıkların, yeni kaynakların farkına varacaksınız. Ve bu farkındalık herkes için farklı zamanlamalarda algılanabilir. Kiminde etki 1 haftada hissedilebilirken kimisinin etkiyi alma süreci 3 - 4 ay gibi çok daha uzun

zamana yayılabilir. Bu durumda yapılması gereken en uygun şey, kuralına uygun şekilde CD'yi dinlemeye devam etmektir.

Subliminal telkin cd'lerin kendiniz için özel dizayn edilmiş ve mükemmel sonuçlar yaratacak farklı size özel cd'leri ulaşabileceğiniz internet adresi ise www.kisiselgelisim.gen.tr

SUBLİMİNAL CDLERİMİZ

- ✓ Alkol Bağımlılığı Kurtulun
- ✓ Almanca Öğrenin
- ✓ Çince Öğrenin!
- ✓ Matematik Çalışma Becerisi
- ✓ Hayatınıza Sağlık Çekin!
- ✓ İngilizce Çalışma Becerisi
- ✓ Fransızca Öğrenin!
- ✓ Zekânızı Geliştirin
- ✓ Kıskançlıktan Kurtulun
- ✓ Neşeli Olmak
- ✓ İnternet Ve Bilgisayar Bağımlılığı
- ✓ Bolluk Ve Refah İçinde Yaşayın
- ✓ Konsantrasyonunuzu Artırın
- ✓ Sağlıklı Beslenme
- ✓ Utangaçlık Kurtulun
- ✓ Ruh Eşinizi Hayatınıza Çekin
- ✓ Alışveriş Bağımlılığı
- ✓ Erken Boşalmadan Kurtulun
- ✓ Başarı Yakala
- ✓ Sınavlara Hazırlık
- ✓ Verimli Ders Çalışma
- ✓ Yaratıcı Düşünme
- ✓ Topluluk Önünde Konuşma

- ✓ İç Huzur
- ✓ Motivasyon
- ✓ Öfkeyi Yenmek
- ✓ Olumlu Düşünme
- ✓ Geçmişi Temizleme
- ✓ Erken Kalkmak
- ✓ Endişe Yönetimi
- ✓ Uyku Kalitesi
- ✓ Öz Değer
- ✓ Hafıza Ve Belleğinizi Geliştirin
- ✓ Hızlı Okuma Ve Etkin Kavrama
- ✓ Aşk Matemi
- ✓ Zindelik Ve Enerji
- ✓ Kolay İngilizce
- ✓ Dikkat Dağınıklığı
- ✓ Kendini sevmek
- ✓ Kilo verme
- ✓ Sınav stresi
- ✓ Özgüven
- ✓ Stresi yenmek
- ✓ Sigara bırakma desteği

Ayrıntılı bilgi: www.kisiselgelisim.gen.tr

"Subliminal (Bilinçaltı) Programlama kolay ve keyifle öğrenmek" e-CD'sini www.gencogrenci.com yada www.kesfetkendini.com adreslerine girdikten sonra gerekli bilgileri ve şifreyi girerek hemen indirebilirsiniz. Güzel günlerde okumanız dileğiyle…

SONSÖZ

İşte bir kitabın daha sonuna geldiniz. Umarım ki, bu kitapta sizi harekete geçirecek, hedefiniz için sizi harekete geçirecek enerji ve motivasyon sağlamak için yardımcı olmuştur.

Size kitabın başında söz vermiştim belki gece belki de olmak istediğiniz o güzel ortamda bir fincan kahve eşliğinde uzun uzun uzadıya bir sohbet olacağına söz vermiştim... Ve sözümü tuttuğumu sanıyorum.

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, kişiler demir attığı, yolculuğunu tamamladığı güvenli bir yer olarak da görmezler. Şimdiye kadar doruğa çıkmayı başarıp da meydan okumaya, heyecana, merak etmeye ve şaşırmaya son vermekten konuşan tek bir kişi bile duymadım. Tam tersine.

Doruğa çıkanların en köklü özelliklerinden birisi, geleceğe yönelmeye, yeni iddiaları üstlenmeye ve yapılacak daha fazla şey olduğu duygusuyla yaşamaya dönük bulaşıcı bir yeteneklerinin olmasıdır. Sevgiyle kalın…

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

KAYNAKÇA

- Kondu C.; "Anlayarak hızlı okuma ve öğrenmek teknikleri" akis yayınları istanbul, 2008
- Kondu C.; "NLP ile hızlı okuma"areskitap, istanbul 2006
- 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
- Şahin K.; "Zirvedeki şahin " Hayat Yayınevi. İstanbul 2000
- Buzan, T.; "Aklını En İyi Şekilde Kullan", Arıon Yayınevi, İstanbul
- Robbins, A.; "Sınırsız Güç", İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1993
- Ziglar Z. ; " Zirvede Görüşürüz" Beyaz Yayınevi 1999
- Maxwell C. John; "Kazanan tutum" Sistem yayınevi İstanbul 1996
- Hedges B. ; "Okuyun Zenginleşin" Beyaz Yayınevi 2000
- Towsend R.; "Öğrenme Zenginliği" Sistem Yayınevi İstanbul 1998
- Towsend R. .; "Okuma Zenginliği" Sistem Yayınevi İstanbul 1997
- Sieg r R. "Zafer için doğanlar" Sistem Yayınevi İstanbul 2002
- Robbins, A.; "Bir Dosttan Pusulalar", İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1996
- Rıchaude, F. Gauquelin, M. Gauquelin, F ." Hızlı Okuma Yöntemleri"
- Guılane, 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.ntvmsbnc.com www.geocities.com www.harunyahya.net, www.gazi.edu.tr.
- www.isikgoz.com.tr, www.müziklieğitim.com, www.kesfetkendini.com
- www.sayginnlp.com, www.cemalkondu.com, www.gencogrenci.com, www.kisiselgelisim.gen.tr
- www.gencgelisim.com

HAYATINIZ DEĞİŞTİRİN!!

Tüm hayatınız boyunca değiştirecek bir yolculuk ne dersiniz? Kendi kişisel gelişim için yapacağınız en harika yatırım…

CEMAL KONDU, tarafından sunulacak kişisel gelişim eğitim programları kendi kalitenizi artırmayı hedefleyen size özel dizayn edilmiş mükemmel eğitimler….

- © Aile Koçluğu (Family Coaching) Sertifika Proğramı
- © Eğitim Mentörlüğü- Öğrenci Koçluğu Eğitmen Yetiştirme Proğramı
- © Hafıza Eğitimi Ve Alternatif Düşünce Teknikleri Eğitmenlik Sertifika
- © Kendi Kendine Hipnoz.
- © Beyin Gücünü Geliştirme, Hafıza ..Eğitimi
- © Anlayarak Hızlı Okuma Eğitimi
- © Nlp, Eğitimleri
  - * Nlp Diploma Eğitimi
  - * Nlp Practıtıoner Eğitimi
  - * Nlp Master Practıtıoner Eğitimi
- © Diksiyon Ve Güzel Konuşma Eğitimi
- © Eft (Duygusal Özgürleşme Tekniği
- © Reiki 1 Eğitimi
- © Reiki 2 Eğitimi
- © Reiki 3 Eğitimi

- © Öğrenci Koçluğu-Öğrenci Mentörlüğü,
- © Yaşam Koçu Yetiştirme Proğramı
- © Hızlı Okuma Eğitmen Yetiştirme Proğramı
- © Özgüven Geliştirme Eğitimi
- © Konsantrasyon Geliştirme Eğitimi
- © Dikkat Geliştirme Eğitimi
- © Bireysel Koçluk
- © Kariyer Koçluğu
- © Satış Koçluğu
- © SAYGIN NLP & INLPTA DANIŞMANLIK INTERNATIONAL ©

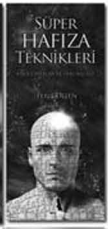
Kıbrıs Şehitleri No: 30 Daire:11
Alsancak- İzmir

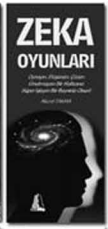
Tel: 0232 422 59 54
Cep:0 535 667 32 24

www.cemalkondu.com
www.kesfetkendini.com
www.sayginnlp.com
www.sinavkocu.com
www.kisiselgelisim.gen.tr
bilgi@cemalkondu.com

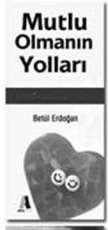

Daha Az Zamanda
Daha İyi Öğrenerek
HIZLI
OKUMA
CİHAL KONDU


RUHSAL
ZEKA
SQ
Ö. Faruk Reca


SÜPER
HAFIZA
TEKNİKLERİ


ZEKA
OYUNLARI


limitsiz
secret
Eckhart Hanifer


Mutlu
Olmanın
Yolları
Betül Erdoğan


BAŞARI
ÖYKÜLERİ
Fatih Kara


MERHABA
HAYAT
BEN GELDİM!


beden
dili
bütün yönleriyle


IŞIĞI
ARAYAN
ÇOCUK
Esmel Ali Okur


Laleler
Yeniden
Açsın
Atilla Güner


İŞ HAYATINDA
BAŞARI
Abdulhalit ERDOĞAN


HİTABET SANATI
Güzel Konuşmanın Sırları
Ö. FARUK RECA


SINAVLARI
KAZANMA
TEKNİKLERİ
BİLAL ÖZSAY


ÖYKÜLERLE
ÇOCUK
EĞİTİMİ
Ö. FARUK RECA


Aşk
Fatma Işık


En güzel
Aşk
Şiirleri
Adem Dalkılıç

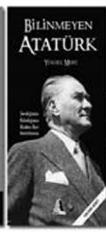

BEN SANA
MECBURUM

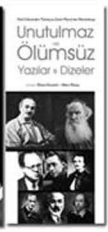

TÜRK MUTFAĞI
PRATİK YEMEKLER


RESİMLİ
RÜYA
TABİRLERİ


NUTUK


BÜYÜK
TÜRK
MİLLETİ
YÜKSEL MERT


BİLİNMEYEN
ATATÜRK
YÜKSEL MERT


Unutulmaz
ve
Ölümsüz
Yazılar ve Dizeler


Bilmeceler
Bulmacalar
Tekerlemeler
Hazır Cevaplar


Hz. Muhammed'in
HAYATI


Enteresan
Bilgiler
Fatih Kınay


Nasreddin Hoca
Fıkraları
Yüksel Mert


Tarihin
KOMİK
Olayları


VAHŞİ
ÖLÜM
ADASI