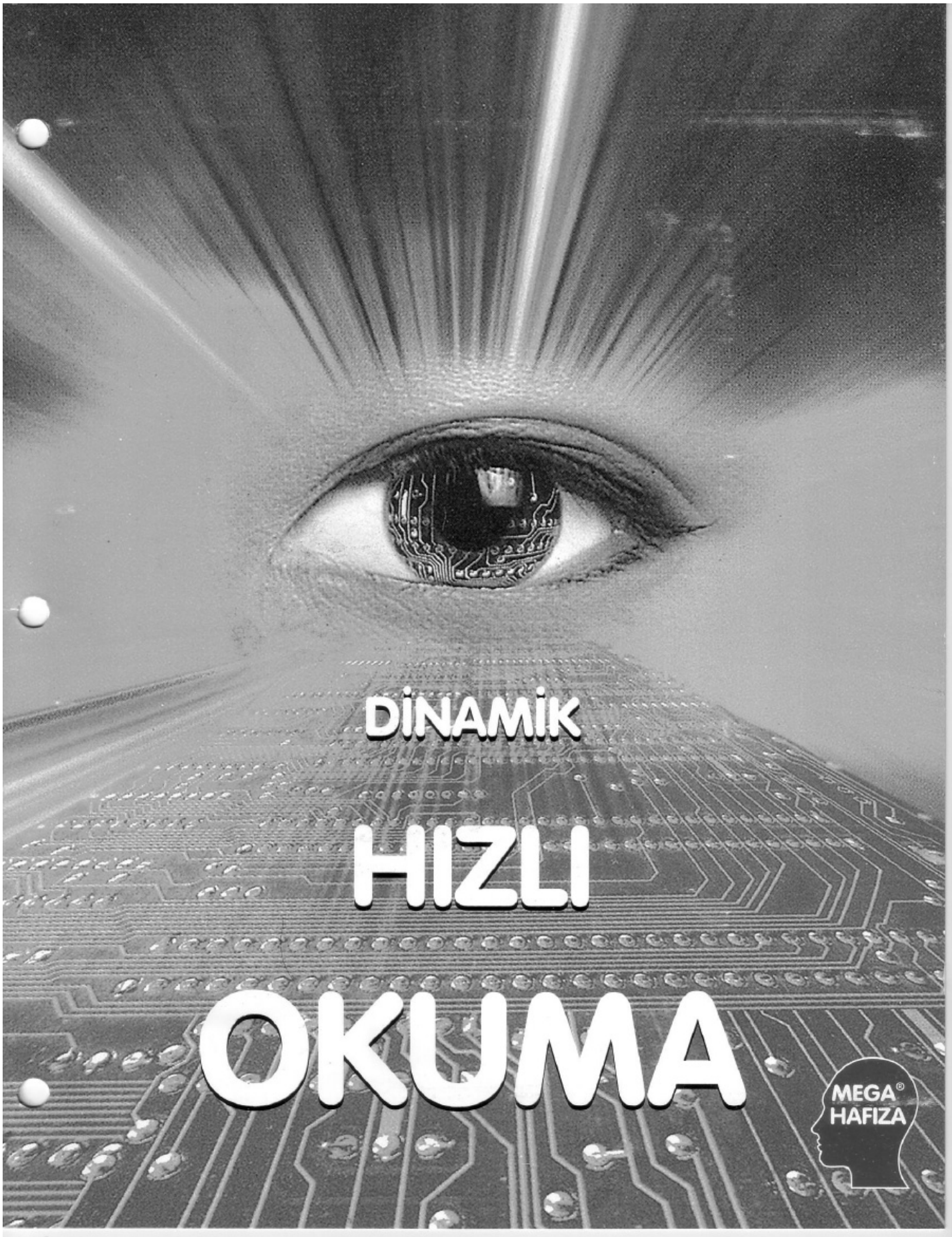

DİNAMİK
HIZLI
OKUMA
MEGA®
HAFIZA

MEGA HAFIZA
Hızlı Öğrenme ve Beyin Eğitim Merkezi
Sunar

Mega Hafıza bu sette Dünya'nın en iyi ikilisini, Tony Buzan ve Melik Duyar'ı, bir araya getirdi.



DİNAMİK HIZLI OKUMA



BİO-RİTMİK LARGO & KONSANTRASYON

Beyin dalgalarını etkileyerek konsantrasyonu sağlayan ders çalışma ve hızlı okuma konsantrasyon müzikleri.

İngilizceyi hafıza teknikleriyle hızlı, kolay ve kalıcı olarak öğrenin.



ACCELERATED WORD MEMORY POWER



FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ 2000

Bu set, okuduğunuz, gördüğünüz ve duyduğunuz her türlü bilginin hafızada tutulma tekniklerini öğretiyor.

Bu set, sayısal hafıza gücünü geliştirmek, yaratıcı problem çözmek ve hızlı zihinsel işlemler yapabilmek için.



ZİHİNSEL MATEMATİK & HAFIZA TEKNİKLERİ



ÇOCUK, ZEKÂ VE HAFIZA

3-7 yaşındaki çocukların okul öncesi hafıza ve zekâlarını sağlam temellere oturtmak için hazırlanmış çok özel bir set.



MEGA HAFIZA
EĞİTİM MERKEZİ

DİNLE VE ÖĞREN

"Dinamik Hızlı Okuma" kaset programını dinleyerek öğrenmenin sadece kitap veya sınıf ortamında öğrenmeye göre 7 avantajı:

1 Piyasada birçok hızlı okuma kitabı mevcuttur. Sadece bu kitapları okuyarak okuma hızlarını artırabilen kişi sayısı çok nadirdir. Unutmayın, eğitim için kitaplar yeterli olsaydı öğretmenlere ihtiyaç kalmazdı.

2 Aranızda, "Yukarıda belirtilen hususa katılıyoruz. Bu sebepten dolayı çeşitli hızlı okuma kurs veya seminerlerine katıldık. Yine de okuma hızımızda gözle görülür bir artış olmadı." diyenler olabilir. Ancak öğretmeniniz en iyisi değilse bu sonuç çok normaldir. Şurası da bir gerçek ki, iyi öğrenememenin nedeni çoğu kez öğretmenlerin öğrencileriyle tek tek ilgilenecek yeterli zamanı bulamamalarıdır. Özet olarak her eğitimi o konunun en iyisi olan uzmanlarından almalısınız.

3 "Dinamik Hızlı Okuma" kaset programı bu konunun Türkiye'de ve Dünyada en iyisi olan Tony Buzan ve Melik Duyar tarafından hazırlanmıştır. Tony Buzan dünyada bir numara olarak kabul edilen bir hızlı okuma ve hafıza eğitimcisi olup, Melik Duyar Türkiye'de ilk defa hafıza eğitimini başlatan sayılı dünya hafıza şampiyonlarından biridir.

4 Ayrıca, elinizdeki kaset programı takip ederken, sınıf ortamında olduğu gibi arkadaşlarınızın hızına uymak zorunda değilsiniz. Üzerinde daha fazla durmak istediğiniz konuları, dilediğiniz her an kasetinizi geriye sardırarak öğrendiğinize emin oluncaya kadar tekrarlayabilirsiniz. Eğer gerek duyarsanız başkalarına zor gelen konuları, size kolay geldiğinde hemen atlayabilirsiniz.

5 Bir ders, seminer veya kursta olduğu gibi, ders saatlerine bağlı kalmak zorunda değilsiniz. Sizin için en verimli çalışma ve öğrenme saati sabah 05:00 bile olsa, bu saatte kaset programınızı takip edebilirsiniz.

6 Hastalık veya beklenmeyen durumlar programınızı aksatsa bile, ders kaçırma endişesi yaşamazsınız.

7 Kaset programınızı, kaset çalarınızı ve kitaplarınızı götürebileceğiniz her ortamda takip edebilirsiniz. Dolayısıyla gezi, iş seyahati vb. faaliyetler öğrenme sürecinizi etkilemeyecektir.



MEGA HAFIZA
EĞİTİM MERKEZİ

DİNAMİK HIZLI OKUMA

MELİK DUYAR'IN DİĞER ESERLERİ

Kitaplar

- Melik Duyar'ın Fotografik Hafıza Teknikleri
- Yaratıcı Düşünmede Prizma Teknikleri
- Memorable Vocabulary Repetition for TOEFL & KPDS

Setler

- Accelerated Word Memory Power (2 Kitap + 3 Kaset + 300 FHT Kartı)
- Fotografik Hafıza Teknikleri 2000 (3 Kitap + 6 Kaset)
- Zihinsel Matematik ve Hafıza Teknikleri (3 Kitap + 6 Kaset)
- Çocuk, Zekâ ve Hafıza (5 Kitap + 6 Kaset)
- Bio-Ritmik Largo (6 Kaset + Kullanma Kılavuzu)

Diğer

- MEGA HAFIZA® (Dergi)

Daha fazla bilgi ve sipariş için kitabın sonundaki ilgili bölümü okuyunuz.



DİNAMİK HIZLI OKUMA

Hafızada Kalan ve Anlayarak Hızlı Okuma İçin

TONY BUZAN
ve
MELİK DUYAR

Kapak: MRA - Ankara

Grafik: MRA - Ankara

Baskı: Yıldızlar Ofset - Ankara

Eserin her hakkı saklı olup yazarlarına aittir. Eserde yer alan her türlü metin ve metotlar sadece MEGA HAFIZA® Eğitim Hizmetleri Limited Şirketi'nce düzenlenecek kurs, seminer ve derslerde kullanılabilir. Hiçbir metin ve metot telif hakkı sahiplerinin yazılı izni olmadan, kısmen veya tamamen iktibas edilemez.

ISBN : 975-8181-06-8

© Tony Buzan ve Melik Duyar, 2000

MEGA HAFIZA BEYİN EĞİTİMİ VE HIZLI ÖĞRENME MERKEZİ
www.megahafiza.com.tr **www.iq-vitamin.com.tr**
Esat Caddesi No: 45 / 7 - 8 Küçükesat - 06660 ANKARA
Telefon: (0 - 312) 417 33 30 (Pbx) **Fax: (0 - 312) 418 90 02**

Hafızada Kalan ve Anlayarak Hızlı Okuma İçin

DİNAMİK HIZLI OKUMA

Bu kaset programın bugüne kadar yaptığınız yatırımların en önemlisi olduğunu ortaya koyan 8 neden.

1 Dinamik Hızlı Okuma kaset programı kişisel potansiyelinizi geliştirecek, okuma hızınızı artırarak hayat boyu kullanabileceğiniz bir beceriye sahip olmanızı sağlayacaktır.

2 Program mevcut okuma hızınızı en az iki, hatta üç katına çıkartmanızı sağlayacaktır.

3 Program aynı zamanda öğrenme ve anlama hızınızı da artıracaktır. Bir konuyu anlamak için defalarca tekrar tekrar okuma ihtiyacı duymayacaksınız.

4 Program okuduklarınızı aynı zamanda hafızanızda tutmayı da sağlayacak bir şekilde düzenlenmiştir.

5 "Dinamik Hızlı Okuma" programı size hızlı okuma, anlama, hafızada tutma ve hatırlama konularını Dünya'nın ve Türkiye'nin en iyi ikilisinden, Tony Buzan ve Melik Duyar'dan öğrenme ayrıcalığını da sağlamaktadır.

6 Program daha az zamanda daha fazla bilgiyi işleme imkânı sağladığından dolayı, okuma için harcadığınız zamanı önemli ölçüde kısaltacak veya aynı sürede çok daha fazla bilgiye sahip olma imkânı sağlayacaktır.

7 Okuma, anlama, hafızada tutma ve hatırlama konularında maksimum performansa ulaşmak kendinize olan güveni de artırarak başarılarınızın artmasını sağlayacaktır.

8 Zihinsel potansiyelinizi maksimum seviyede kullanmanızı sağlayan program, yapmayı isteyip de boş zamanınız olmadığı için yapamadığınız diğer işler için de zaman bulmanızı sağlayacaktır.

MEGA HAFIZA® Eğitim Hizmetleri Limited Şirketi
Tel: (312) 417 33 30 E-Posta: info@megahafiza.com.tr Fax: (312) 418 90 02

ÖNSÖZ

Gerek kişisel, gerek iş yaşamımızda yazılı ve sözlü her türlü bilgiyle iletişimimiz devamlı olarak test edilmektedir. Sürekli olarak değişen ve gelişen dünyada üretilen bilgi her gün daha da artan bir hızla çoğalmaktadır. Bu değişen düzene ayak uydurabilmek için bize düşen görev ise her gün biraz daha fazlalaşan bu bilgileri daha hızlı bir şekilde işleyerek algılayabilmek ve hazmetmektir.

Üretilen bilgi bombardımanı karşısında bu bilgileri hızlı bir şekilde tarayamayanlar üretilen yeni fikir ve bilgileri değerlendiremeyerek hep geride kalacaklardır. Evlerde ve ofislerde kullanılan bilgisayarların hızı, daha fazla bilgi işleyerek daha fazla bilgi üretebilmeleri için devamlı olarak geliştirilmektedir. Eğer üretilen bilgiler, bu gelişmeye paralel olarak, hızlı ve etkili bir şekilde değerlendirilemiyorsa bir anlamı yok demektir. Bilginin çokluğu, eğer ondan bir şeyler öğrenemiyorsak, öğrendiğimiz yeni bilgiler ışığında yeni kararlar alamıyorsak bize hiçbir fayda sağlamamaktadır.

Araştırmalar, üretilen bilgileri değerlendirmek isteyen büyük bir çoğunluğun zamanlarının ve gayretlerinin okuma sırasında şüphe götürmez bir şekilde boşa harcandığını ortaya koymaktadır. Peki bu verimsiz çalışmanın gerçek nedeni nedir? Zamanlarının büyük bir kısmını okuma faaliyeti almasına rağmen, neden çoğu öğrenci hızlı ve verimli okumak için ne yapması gerektiğini bilmiyor? Neden diğer birçok işte başarılı olabilen birçok insan, iş okuma performansına gelince verimsiz ve başarısız oluyor? Neden çoğu profesyonel iş adamı küçük çocukken kullandıkları bazı hızlı okuma tekniklerini daha sonra kullanmıyorlar? Neden çoğu insan okuduklarını, hatta sadece konu başlıklarını dahi hatırlamakta güçlük çekiyor?

Yukarıda sorulan tüm sorular ortada teknik bir problemin olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. "Dinamik Hızlı Okuma" setinin temel amacı, yanlış okuma alışkanlıklarının terk edilerek, hızlı, kolay, anlayarak ve hafızada kalan okumayı sağlayan tekniklerin öğrenilmesini sağlamaktır. "Dinamik Hızlı Okuma" setinin en önemli özelliği, A.B.D. ve İngiltere'deki Buzan Eğitim Merkezlerinde yüz binlerce kişi üzerinde test edilerek denenmiş ve bizzat sonuç alınarak başarısı ispatlanmış olan yöntem ve teknikleri içermesidir.

Anlayarak ve hafızada kalan bir hızlı okumanın nasıl olması gerektiğini öğretecek olan bu set, size hayat boyu kullanabileceğiniz çok değerli bir anahtar sunmaktadır.

Tony BUZAN
Temmuz, 2000

"DİNAMİK HIZLI OKUMA"
EĞİTİM PROGRAMINA HOŞ GELDİNİZ

Özellikle dinamik bir hızlı okuyucu olmak üzere attığınız bu ilk adım için sizi tebrik ederim. Tony Buzan'ın "Hızlı Okuma" seminerleri, ilk başladığı 1971 yılından bu yana, A.B.D.'de, İngiltere'de ve Avrupa'nın diğer ülkelerinde 5 milyondan daha fazla kişiye dinamik, hızlı, etkin ve hafızada kalıcı okuma tekniklerini öğretmiş ve halen de öğretmeye devam etmektedir.

Bir sistemin etkin ve verimli olması için önce test edilmesi gerekmektedir. Bu tip programların etkinliği, kimin tarafından verildiği, sistemin test edilip edilmediği mutlaka sorgulanmalıdır. Bu açıdan, "Dinamik Hızlı Okuma" kaset programı, Dünya'da anlayarak hızlı okuma becerilerini en etkin, en hızlı ve en kolay şekilde öğrettiğini kanıtlayan ve test edilmiş tek programdır.

A.B.D.'de, İngiltere'de, Avrupa'da, Japonya'da ve diğer birçok ülkede Tony Buzan'ın seminerlerine katılmış olan birçok kişiyle karşılaşırsınız. Bunların arasında birçok devlet yöneticisi, başbakan, prens, üst düzey şirket yöneticileri, birçok akademisyen ve bilim adamı mevcuttur. Şüphesiz bu seminerlerin katılım ücretleri çok yüksektir.

Tony Buzan'la ilk defa Fotografik Hafıza Dünya Şampiyonu olduğum 1994 yılında karşılaşmıştım. Ancak düzenlediği "hızlı okuma" seminerlerinin etkinliğini ve başarısını daha önceden duymuştum. O yıl kendisine, hızlı okuma seminerine zaman uyuşmazlığından veya imkânsızlıktan dolayı katılamayan kişiler ve öğrenciler için bir "Dinamik Hızlı Okuma" seti hazırlamayı teklif etmiştim. Kendisinin bu konuya olumlu bakması üzerine yaklaşık beş yıldır bu projenin gerçekleşmesi için zaman zaman Türkiye'de, zaman zaman A.B.D.'de ve İngiltere'de kendisiyle bir araya geldik. Çalışmanın bu kadar uzun sürmesinin nedeni, Tony Buzan'ın hızlı okuma seminerlerinde uyguladığı programla, hazırlanan "Dinamik Hızlı Okuma" kaset programının eğitim ve etkinlik olarak aynı olmasını sağlama çabamızdı. Setin hazırlanmasının uzun zaman almasının titiz bir çalışmanın göstergesi olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim.

Takip etmesi çok kolay olan "Dinamik Hızlı Okuma" kaset programı sizi test edilmiş yollardan adım adım götürerek, gazeteleri, dergileri, yazışmaları, teknik raporları, ders kitaplarını çok hızlı bir şekilde okumanızı sağlayacak teknikleri öğretecektir. Bu teknikler hızlı okumanın yanında, okuduklarınızın hafızanızda kalmasını da sağlayacaktır.

Bunun için set önce okulda edindiğiniz kötü okuma alışkanlıklarınızı düzeltecektir. Bu kötü alışkanlıklardan bazıları okuduğunuz her kelimenin içinizden sesli olarak okunması ve gözünüzün dur kalk, dur kalk şeklinde hareket etmesidir. "Dinamik Hızlı Okuma" seti size daha az durarak daha çok kelimeyi algılamanızı sağlayacak teknikleri uygulamalı olarak öğretecektir. Gözleriniz daha hızlı hareket ettikçe daha hızlı okuyacaksınız. Her defasında daha fazla kelimeyi bir anda görmeye başladıkça, daha fazla anladığınızı göreceksiniz. Daha fazla anladıkça da, daha fazla bilginin hafızanızda kaldığına şahit olacaksınız.

"Dinamik Hızlı Okuma" setinde bulunan 12 dersi tam olarak takip ettiğinizde:

- Okuma hızınızı en az iki katına çıkartacaksınız.
- Tekrar tekrar okumaksızın ve uzun uzun not tutmaksızın anlama ve hafızada tutma becerinizin arttığını göreceksiniz.
- Düşüncelerinizi daha etkili bir şekilde nasıl düzenleyeceğinizi öğreneceksiniz.
- Roman, ders kitapları, gazeteler, dergiler veya teknik dokümanları okurken kullanacağınız farklı teknikleri öğreneceksiniz.
- Yukarıda belirtilenlere ilave olarak genel üretkenliğinizi ve veriminizi de artıracaksınız.

Bir sonraki "Seti Nasıl Kullanacaksınız" bölümünü dikkatle okuyunuz. Bu bölümde sizden istenilenlere tam olarak uyarsanız istediğiniz seviyeye çok kısa süre içinde gelebilirsiniz. İlgili dersin kasetini dinlemeden önce kesinlikle o dersle ilgili notları ve egzersizleri gözden geçirmeyiniz.

Özet olarak, bu sette istenilen kurallara uyarak çalıştığınız takdirde okuma hızınızı en az iki katına çıkarmanız yanında, okuduklarınızı hem daha iyi hafızanızda tutacaksınız, hem de daha iyi anlayacaksınız.

Dinamik bir hızlı okuyucu olabilmeniz için ihtiyacınız olan her şey bu sette size sunulmaktadır. Hepinize başarılar diliyorum.

Melik DUYAR
Temmuz, 2000

SET KASETLERİNİN KONUSU VE SÜRELERİ

1. KASET	KONUNUN ADI	SÜRE
1. Ders	Mevcut Okuma Hızınızın Tespit Edilmesi	30' 45" Dk.
2. Ders	Hızlı Okumayı Engelleyen Genel Problemler	32' 34" Dk.

2. KASET	KONUNUN ADI	SÜRE
3. Ders	Gözün Olağanüstü Özellikleri Gözün Kontrol Altına Alınması Göz / Beyin Egzersizleri	26' 45" Dk.
4. Ders	Konsantrasyonun Artırılması Anlama Yeteneğinin Geliştirilmesi Artı Bir Kuralı	27' 40" Dk.

3. KASET	KONUNUN ADI	SÜRE
5. Ders	Aktif Görme Alanının Genişletilmesi Yatay ve Dikey Görme Alanı Gestalt Algılama Prensibi	23' 06" Dk.
6. Ders	Gözden Geçirme ve Tarama Becerileri Fotografik Hızlı Okumaya Giriş İleri Seviyede Okuma İçin Kılavuz Hareketler	25' 30" Dk.

4. KASET	KONUNUN ADI	SÜRE
7. Ders	İleri Seviyede Hızlı Okumanın Geliştirilmesi Beynin Ritm Bağımlılığı ve Hızlı Okuma Metronom Eğitim Tekniği	44' 50" Dk.
8. Ders	Hızlı Okuma İçin Beyin Haritaları Anahtar Kelimeler ve Beyin Haritaları	34' 00" Dk.

SET KASETLERİNİN KONUSU VE SÜRELERİ

5. KASET	KONUNUN ADI	SÜRE
9. Ders	Paragraf Yapısı, Anlama ve Hızlı Okuma Ön Okuma - Zihinsel Keşif Birliğiniz Göz / Beyin Sistemlerinin Uygulanması Mantığın Mantığı	34' 00" Dk.
10. Ders	Beyin Haritaları Organik Çalışma Tekniği Gazeteler, Dergiler ve İş Mektupları	34' 30" Dk.

6. KASET	KONUNUN ADI	SÜRE
11. Ders	Hızlı Okuma ve Ders Çalışma Ders Çalışma ve Aktif Hatırlama Seansları Ders Çalışma ve Beyin Haritaları	39' 45" Dk.
12. Ders	Edebi Eserler ve Şiirler Etkin Hızlı Okuma ve Esnek Yaklaşım Hızlı Okuma ve Gelecek	35' 15" Dk.



İÇİNDEKİLER

Bölüm **Sahife**

1. DERS
Mevcut Okuma Hızınızın Tespit Edilmesi 1

2. DERS
Hızlı Okumayı Engelleyen Genel Problemler 15

3. DERS
Gözün Olağanüstü Özellikleri
Gözün Kontrol Altına Alınması
Göz/Beyin Egzersizleri 29

4. DERS
Konsantrasyonun Artırılması
Anlama Yeteneğinin Geliştirilmesi
Artı Bir Kuralı 45

5. DERS
Aktif Görme Alanının Genişletilmesi
Yatay ve Dikey Görme Alanı
Gestalt Algılama Prensibi 55

6. DERS
Gözden Geçirme ve Tarama Becerileri
Fotografik Hızlı Okumaya Giriş
İleri Seviyede Okuma İçin Kılavuz Hareketler 69

7. DERS
İleri Seviyede Hızlı Okumanın Geliştirilmesi
Beynin Ritm Bağımlılığı ve Hızlı Okuma
Metronom Eğitim Tekniği 95

8. DERS
Hızlı Okuma İçin Beyin Haritaları
Anahtar Kelimeler ve Beyin Haritaları 109

9. DERS
Paragraf Yapısı, Anlama ve Hızlı Okuma
Ön Okuma - Zihinsel Keşif Birliğiniz
Göz / Beyin Sistemlerinin Uygulanması
Mantığın Mantığı 133

10. DERS
Beyin Haritaları Organik Çalışma Tekniği
Gazeteler, Dergiler ve İş Mektupları 143

11. DERS
Hızlı Okuma ve Ders Çalışma
Ders Çalışma ve Aktif Hatırlama Seansları
Ders Çalışma ve Beyin Haritaları 157

12. DERS
Edebi Eserler ve Şiirler
Etkin Hızlı Okuma ve Esnek Yaklaşım
Hızlı Okuma ve Gelecek 165

Verimliliğin Korunması ve Geliştirilmesi Grafiği 179

Okuma Testleri Cevap Anahtarları 181

Melik Duyar'ın Diğer Eserleri 187

Mega Hafıza Eğitim Programları 189



MEGA HAFIZA

DİNAMİK HIZLI OKUMA

GELİŞİM RAPORU & GELİŞİM GRAFİĞİ

DİNAMİK HIZLI OKUMA GELİŞİM RAPORU

OKUMA TESTİ - 1

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..11.... dakika ...50.. saniye.
Doğru Cevap Sayısı : ..11....
Anlama Yüzdeniz : % ..73...
Okuma Hızınız : ..157.. kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 2

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ....4.. dakika ..42.... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : ..10....
Anlama Yüzdeniz : % ..66,4
Okuma Hızınız : ..259.. kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 3

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ...4.... dakika ..11.... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : ..10....
Anlama Yüzdeniz : % ..6.6....
Okuma Hızınız : ..227.. kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 4

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 5

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

DİNAMİK HIZLI OKUMA
GELİŞİM RAPORU

OKUMA TESTİ - 6

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 7

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 8

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

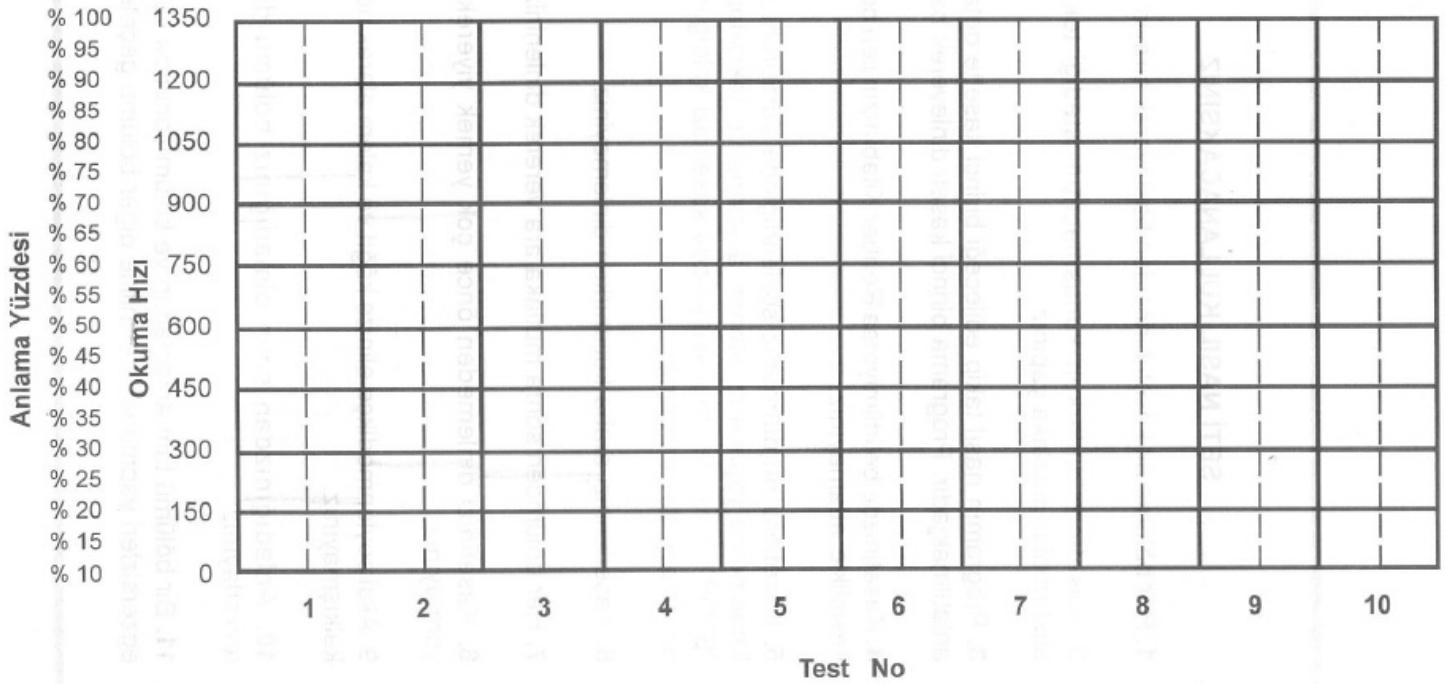
OKUMA TESTİ - 9

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

OKUMA TESTİ - 10

Okuma Parçasını Okuma Süreniz: ..... dakika ..... saniye.
Doğru Cevap Sayısı : .....
Anlama Yüzdeniz : % .....
Okuma Hızınız : ..... kelime/dakika.

DİNAMİK HIZLI OKUMA GELİŞİM GRAFİĞİ



Dikkat: Bu grafik her okuma testinden sonra bulunan değerler işaretlenerek çizilecektir.

SETİ NASIL KULLANACAKSINIZ

1. Her bölüme ait kaseti birinciden başlayarak sırayla dinleyiniz.

2. Kasetinizi dinlerken konuşmacının istediği tekrarları ve alıştırmaları mutlaka yapınız.

3. Programın nasıl takip edileceği birinci kasette detaylı olarak anlatılmaktadır. Programa birinci kaseti dinleyerek başlayınız.

4. Kasetinizde belirtilmiyorsa Rehber Kitabınızın ileri bölümlerine kesinlikle atlamayınız.

5. Kasetinizi durdurmanız söylendiğinde durdurunuz. Rehber Kitabınızda yapmanız istenen alıştırma ve tekrarları yapınız. "STOP" işaretiyle karşılaştığınızda kasetinizi kaldığınız yerden dinlemeye devam ediniz.

6. Kasetlerinizi araba kullanırken dinlemeyiniz.

7. Her bölümden sonra mutlaka ara vererek dinleniniz.

8. Kasetinizi dinlemeden önce çok yemek yiyerek midenizi yormayınız.

9. Aksi söylenmedikçe elinize kâğıt ve kalem alarak not tutmaya kalkışmayınız.

10. Anladığınızdan emin olmadığınız bölümü dinleyerek tekrarlayınız.

11. Bir bölümü tam anlamadan ve bölüm sonunda verilen ilave egzersizleri yapmadan kesinlikle diğer bölüme geçmeyiniz.



1

MEVCUT OKUMA HIZINIZIN TESPİT EDİLMESİ

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 1. Dersin Kaseti (Kaset-1 / A-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



OKUMANIN TARİFİ: BELİRLİ ŞEKİLLERLE VE RAKAMLARLA YAZILMIŞ OLAN VE BUNLARIN BİR ARAYA GELMESİ İLE BELİRLİ ANLAM TAŞIYAN İFADELERİN GÖRSEL ALGILANMASIDIR.



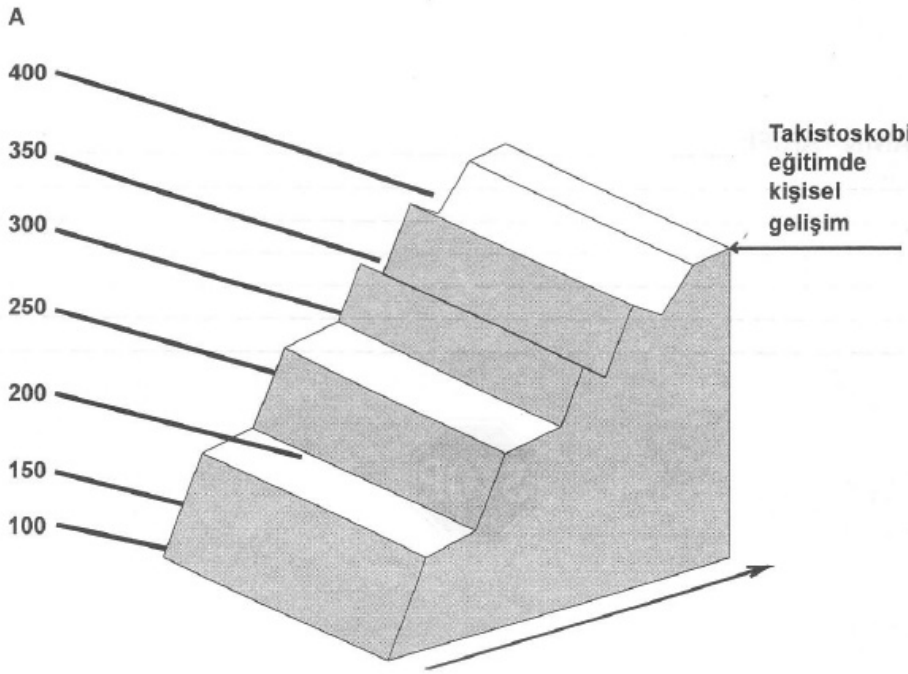
NEDEN ÇOĞU HIZLI OKUMA KURSLARI BAŞARISIZ OLUYOR?

İnsanların çok hızlı okuyabileceklerinin bilimsel olarak ispat edilmesi ile bu konuyla ilgili birçok yayın, kurs ve seminer ilanları da yoğun bir şekilde göze çarpmaya başlamıştır. Ancak bu tip kurs ve seminerlere katılan çoğu insan maalesef bu eğitimlerden ya umduklarını bulamamışlar, ya da artan okuma hızları kurs veya seminer sonrası hemen eski haline geri dönmüştür. Bu tip seminer ve kursların başarısız olmasının iki temel sebebi vardır. Bu sebepler:

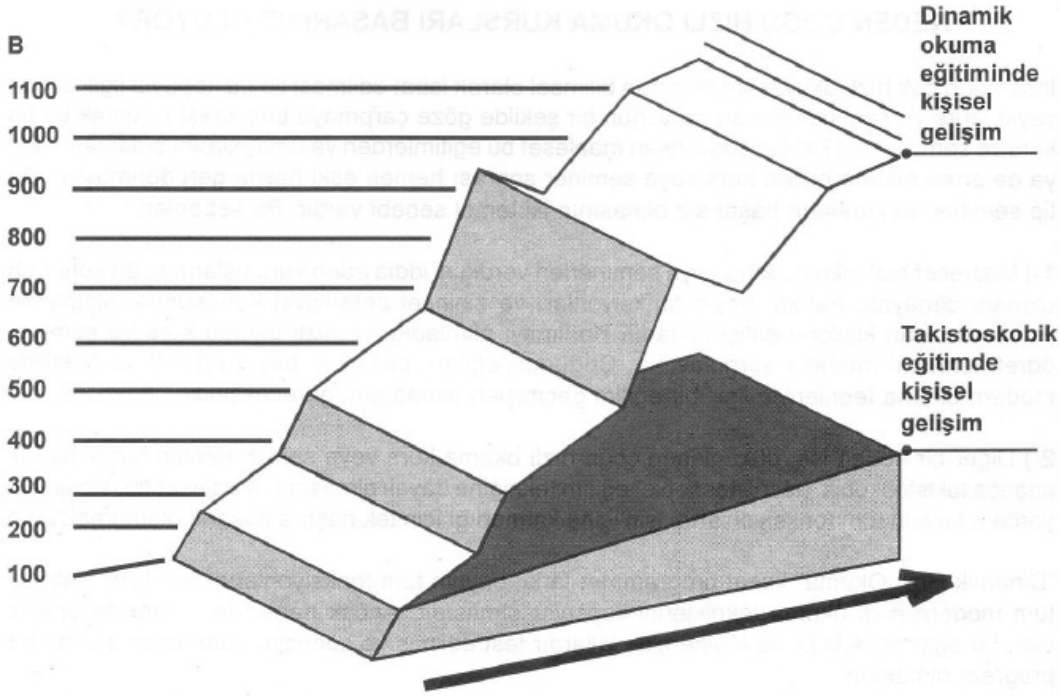
1-) Maalesef hızlı okuma kurs veya seminerleri verdiğini iddia eden kuruluşların çoğu konunun uzmanı olmayan, hafıza, beyin fonksiyonları ve zihinsel potansiyel konusunda bilgisiz ve yetkili olmayan kişilerle çalışmaktadır. Katılmayı planladığınız hızlı okuma kurs ve seminer öğretmenlerini mutlaka sorgulayınız. Çoğunun eğitim, psikoloji, beyin eğitimi ve özellikle modern okuma teorileriyle ilgili bir eğitim geçmişleri olmadığını göreceksiniz.

2-) Diğer bir neden ise, düzenlenen çoğu hızlı okuma kurs veya seminerlerinin temel olarak sadece takistoskobik (tachistoscopic) eğitim tekniğine dayalı olmasıdır. Maalesef takistoskobik yöntem beynin tüm fonksiyonlarını işin içine katmadığı için tek başına başarılı olamamaktadır.

"Dinamik Hızlı Okuma" kaset programının farkı, beynin tüm fonksiyonlarını işin içine katarak tüm modern hızlı okuma tekniklerini kapsıyor olmasıdır. Ancak hepsinden daha da önemli olan bu eğitimin A.B.D. ve İngiltere'de yıllardır test edilmiş ve sonuçlarından emin olunan bir program olmasıdır.



Şekil - 1A. Takistoskobik (tachistoscopic) Grafik



Şekil - 1B. Takistoskobik eğitim veriminin mukayeseli değerlendirme grafiği

OKUMAK YEDİ KADEMELİ BİR ZİHİNSEL İŞLEMDİR

1-) Hatırlama: Okuma için ihtiyaç duyulan harflerin beyinde hatırlanmasıdır.

2-) Görme ve Algılama: Sayfa üzerindeki harflerden yansıyan ışık yardımıyla göze yansıyan görüntülerin optik sinirlerle beyne iletilmesi.

3-) İç Entegrasyon: Okunan bilgilerin kendi içinde birleştirilmesi (bütünleme).

4-) Ekstra Entegrasyon: Bu etap yeni bilginin analiz, tenkit, reddetme ve kabul gibi zihinsel işlemler ışığında değerlendirilmesidir.

5-) Hafızada Tutma: Okunan bilginin depolanması işlemidir. Bu etabı göz ardı eden bir hızlı okuma programı anlamsızdır. Okunduğu halde hatırlanamayan bir bilginin kullanılması mümkün değildir.

6-) Hatırlama: Okunan bilginin ihtiyaç duyulduğunda hatırlanabilmesi etabıdır.

7-) İletişim: Okunan bilgilerin ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılmasıdır. Bu etap yoğun düşünmeyi içeren yorum yapma, sonuç çıkarma ve kullanma gibi zihinsel işlemleri içermektedir.



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 1

BEYİN EĞİTİMİ - ZEKÂ SAVAŞININ BAŞLANGICI

Dünyadaki Yeni Akımlar

Sermaye Piyasasını takip edenler Silikon Vadisindeki on kişiyi bir atmaca gibi izliyorlar. A Şirketinden B Şirketine en ufak bir geçme ihtimali dahi dünyadaki tüm sermaye piyasalarını alt üst edebiliyor.

İngiltere İnsan gücü Hizmetleri Komisyonunun son zamanlarda yayınladığı bir araştırma, en üstteki % 10'luk dilimde bulunan İngiliz şirketlerinin % 80'inin çok ciddi miktardaki parasal kaynaklarını ve zamanını eğitime ayırırken, en alt % 10'luk dilimde bulunan şirketlerin eğitim yatırımına hiç para ve zaman ayırmadıklarını göstermektedir.

Minnesota'daki Plato bilgisayar eğitim projesi yaklaşık 200,000 öğrencinin düşünme ve akademik performanslarını çok önemli ölçüde geliştirmiştir.

Gitgide artan bir şekilde, birçok ileri ülkede, aklî harp sanatlarına artık fiziksel savaş becerilerinden daha fazla önem veriliyor.

Milli Olimpiyat akımları eğitim zamanlarının yaklaşık % 30'unu zihinsel performansın, dayanıklılığın ve hayal gücünün geliştirilmesi için harcıyorlar.

Fortune 500'e göre, tek başına en üst beş bilgisayar firmasının çalışanlarının eğitimi için harcadıkları para miktarının bir milyar doların üzerinde olduğu görülmektedir.

Venezuela'da Federal Bölgenin merkezi olan Caracas'da, Dr. Luis Alberto Machado, hükümet portföyünde toplumun zekâ ve zihinsel performans seviyesinin geliştirilmesinin millî bir politika olarak benimsenmesi sonucunda, "Zekâ Bakanı" ünvanını almış ilk insan olarak tarihe geçmiştir.

Gelişme tohumlarının Quantum Sıçramalar yaparak ilerlemeler sağlamasına hep birlikte şahit oluyoruz. Bu hızlı gelişmenin özünde ise, zekânın ta kendisi ve özellikle de zihinsel performansın eğitimle beslenerek geliştirilebileceği düşüncesinin kabul edilmesi yatmaktadır.

Bu umut verici haber, çok sık problemlerle karşılaşılan alanlarda, özellikle iş dünyası tarafından avantaj sağlamak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır.

Bu çerçevede "Beyin Eğitimi" aşağıda sıralanmış olan alanlarda daha da önemli bir durum arz etmektedir.

Son yirmi yılda beş kıtada yapılan ankette, yaklaşık 100,000 kişiye, geliştirilmeye ihtiyaç duydukları en önemli zihinsel becerileri önem sırasına göre saymaları istenmiştir. Bu anket sonuçlarına göre en üst sırada genel olarak kabul gören ve zihinsel performansın öncelikli olarak

ortaya çıktığı 20 alan şu şekilde sıralanmaktadır:

- Hafıza
- Konsantrasyon
- İletişim - Etkili Sunu Becerileri / Toplum Karşısında Konuşma
- İletişim - Etkili Sunu Becerileri / Yazılı Anlatım
- Yaratıcı Düşünme
- Planlama
- Düşünce Organizasyonu
- Problem Analizi
- Problem Çözme
- Motivasyon
- Analitik Düşünme
- Öncelikleri Belirleme
- Okuma Hızı
- Anlayarak Okuma
- Zaman Yönetimi
- Stres
- Yorgunluk
- Bilginin Hazmedilmesi
- İşe Başlama (Ertelemenin Yok Edilmesi)
- Yaşlanma ve Zihinsel Performans

Beynin fonksiyonlarıyla ilgili modern araştırmalar, yukarıda listelenmiş olan her alanda, kolay bir şekilde olağanüstü gelişmeler sağlanabileceğini göstermektedir. Bu modern araştırmalar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Beynin Sağ ve Sol Lop Araştırmaları;
2. Beyin Haritaları;
3. Süper Hızlı Okuma / Aklî Komando Birimleri;
4. Nimonik (Mnemonic) Teknikleri;
5. Öğrenme Sonrası Hafıza Gücü;
6. Beyin Hücreleri;
7. Zihinsel Beceriler ve Yaşlanma.

Beynin Sağ ve Sol Lop Araştırmaları

Beynin sağ ve sol lobunun farklı akli fonksiyonları icra ettiği artık genel olarak bilinen bir özelliktir. Sol lop özellikle mantık, kelimeler, sayılar, diziler, analiz, lineerlik ve listeler gibi konularda uzmanken, sağ lop ritim, renkler, hayal gücü, üç boyut ve bütünlük gibi konularda uzmandır.

Son yıllarda ortaya çıkan gerçek şudur; sol lop tek başına "akademik" taraf olmadığı gibi, sağ lop da tek başına "yaratıcı, duygusal, sezgisel" taraf da olamamaktadır. Yapılan sayısız araştırma sonuçları, "akademik" veya "yaratıcı düşünme" alanlarında başarıyı yakalamanın beynin her iki lobunu birlikte ve dengeli kullanmakla mümkün olabileceğini göstermektedir.

Einsteinler, Newtonlar, Cezanneler, Mozartlar ve iş dünyasındaki daha birçok dahî yaratıcı ürünlerini oluşturmak için hep sözel, sayısal ve analitik becerilerini beyinlerinin sağ lobundaki hayal gücü ve yaratıcı düşünme gibi becerileriyle birleştirerek kullanan insanlardır.

Beyin Haritaları

Beynin sağ ve sol lop fonksiyonlarıyla ilgili temel bilgiyi kullanarak yukarıda listelenmiş olan yirmi alandan problemli olanlar konusunda personeli eğitmek ve yaklaşık % 500 ilerleme kaydetmek mümkündür.

Böyle bir ilerleme kaydetme için kullanılacak modern metotlardan biri "Beyin Haritaları" tekniğidir.

Konu ister hafıza olsun, ister iletişim olsun, ister düşünme organizasyonu olsun, ister problem analizi olsun, ister planlama veya ister yaratıcı düşünme olsun hiç fark etmemektedir. Geleneksel not tutmada standart olan format ya cümleler, ya da kısa ifadeler listesi şeklindedir. Bu listeler de ya sayısal, ya da alfabetik olarak numaralandırılarak sıralanmaktadır. Görsel ritim, şekiller, boyutsal ilişkiler vb. eksikliklerinden dolayı geleneksel metot beynin düşünme kapasitesini perişan etmekte ve yukarıda sayılan tüm alanlarda zihinsel performansın verimini çok ciddi bir şekilde yok etmektedir.

Beyin Haritaları beynin tüm fonksiyonlarını dengeli ve tam olarak kullanmayı sağlamaktadır. Sayfanın merkezine ilgili konunun şekilsel sembolünü yerleştirerek hatırlamayı kolaylaştırırken, kurulan bağlar ve ilişkiler zihinsel bilgi ağları oluşturmakta ve beynin yaratıcı fikir üretme prosesini harekete geçirmektedir. Bu

yapısıyla beyin haritaları beynin yapısal özellikleriyle de tam bir uyum içine girmektedir. Bu yaklaşım kullanılarak yapılacak bir konuşmanın hazırlığı için günler yerine dakikalar yetmekte, problem çözümünde hızlanma kaydedilmekte, mükemmel bir hafıza gücüne ulaşılmakta ve çok kısa sürede çok sayıda yaratıcı fikirler üretilebilmektedir.

Süper Hızlı Okuma / Aklî Komando Birimleri

Beyin Haritaları Tekniği yeni süper hızlı okuma teknikleriyle birleştirildiğinde, mükkemmel bir anlama kapasitesine ilave olarak, okuma hızını da dakikada 1,000 kelimenin üzerine çıkartabilmektedir. Hatta Zihinsel Komando Birimleri oluşturarak okuma hızının dakikada 10,000 kelimeye ulaştırılması dahi mümkündür.

Bu ileri okuma hızı seviyelerine ulaşarak, okunan kitabın ve bölümlerinin detaylı Beyin Haritalarının hazırlanması ve edinilen bu bilgilerin dört veya daha fazla kişi arasında değiştirilmesi sonucunda bir günde birkaç kitabın hazmedilmesi ve hafızaya alınması da mümkündür.

Bu teknikler çok uluslu şirket olan Nabisco ve Digital Computers gibi firmalarda kullanılmaya başlanmıştır. Bu iki örnekte 40 ve 120 kişilik üst yönetim kademesi dört gruba bölünmüştür. Alt gruptaki her birey kendi grubu için seçilmiş olan kitabı iki saatlik bir zaman içinde süper hızlı bir şekilde okumaktadır.

İki saatlik okuma süresi tamamlandıktan sonra, her alt gruptaki elemanlar bir araya gelerek kitapla ilgili yorumları, reaksiyonları ve anladıklarını tartışmaktadırlar. Daha sonra gruptan bir kişi okunan kitabın diğer gruplara bir seminer şeklinde tanıtımını yapmak üzere temsilci olarak seçilmektedir. Bu proses her grup için bir olmak üzere toplam dört kere tekrar edilmektedir. Dördüncü gün sonunda seminer odasından çıkan 40 ve 120 kişilik yönetici grubu toplam dört tane kitabı okumuş gibi çıkmaktadır. Bu proses kitapların sadece hızlı okunmasını sağlamakla kalmayıp, ilgili kitapların hem hazmedilmesini, hem de hatırlanması gereken yerlerin de hafızaya yerleşmesini de garanti etmektedir.

Aynı yaklaşım şüphesiz aile içi bireyler arasında de kullanılabilir. Bu yöntem dünyanın çok farklı yerlerinde birçok aile tarafından da benimsenmiş olup, kullanımı gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır.

Örneğin Meksikalı bir aile bu yöntemi 6 ile 15 yaş aralığında olan üç çocuğu arasında uygulamıştır. Bir yıl içinde bu öğrenciler sınıflarının en iyi öğrencileri olmuştur. Çünkü diğer aile fertlerinin işbirliğiyle yapılan bu çalışma sayesinde ortalama bir öğrencinin bir yılda tamamlayabileceği bir çalışma, yaklaşık iki, ya da üç günde bitirilebilmektedir.

Beyin Haritaları tekniğiyle ilgili daha fazla bilgi almak istiyorsanız, Mega Hafıza yayınlarından olan "Beyin Haritaları ve Derslere Uygulama Teknikleri" adlı seti inceleyiniz.

Nimonik (Mnemonic) Teknikleri

Nimonik teknikleri ilk olarak eski Yunanlılar tarafından bulunmuştur. Beynin sağ ve sol lobuyla ilgili yapılan araştırmalar nimonik tekniklerinin beynin tüm fonksiyonlarını etkin bir şekilde kullanmayı sağladığını ortaya çıkartmıştır. Doğru şekilde kullanıldığında nimonik teknikleri hafıza gücünü olağanüstü bir şekilde artırmaktadır.

Nimonik tekniklerinin özünde hafızada ilişkiler kurulması, olayların dramatize edilerek beyinde kalıcı olmasının sağlanması, zihinde duyguların merkezini uyaracak, renkli ve unutulmaz sembollerin ve şekillerin canlandırılması vardır.

Beyin Haritaları nimonik tekniğinin çok boyutlu halidir. Beyin haritaları bir bakıma nimonik tekniklerinin bilgi ve metinler üzerinde uygulamasıdır.

Nimonik tekniğiyle eğitilen birçok işadamı yeni tanıştığı yaklaşık 40 kişinin ismini eksiksiz bir şekilde hatırlarken, kendilerine sunulan örneğin 100 maddelik bir ürün veya yapılacak işler listesini anında hafızalarına yerleştirebilmektedirler. Bu teknikler şu anda Stockholm'deki IBM Eğitim Merkezinde uygulanmaktadır. Bu uygulama 17-haftalık başlangıç eğitim programlarındaki başarı grafiğini çok ciddi bir şekilde yükseltmiştir.

Diğer tüm eğitimlere başlamadan, öncelikle "öğrenmenin öğrenilmesi" fikrinin öneminin kabul edilmesi şirketlerin verimli çalışması prensibine de tam olarak uymaktadır. Öncelikle "öğrenmeyi

öğrenmemiş" olan bir personele ne kadar eğitim yatırımı yaparsanız yapın, bu eğitim yatırımının büyük bir kısmı boşa harcanacaktır. Çok basit bir yaklaşımla, öğrenmeyi öğrenmemiş bir personel 1,000,000 US$ harcanarak alınmış bir eğitimin % 80'ini ilk iki hafta içinde unutacaktır. Bu da 800,000 US$'ın aynı süre içinde kaybedilmesiyle eşdeğer bir durumdur.

Öğrenme Sonrası Hafıza Gücü

Öğrenmeden sonra unutulan bilgi miktarı çok fazladır.

Bir saatlik bir öğrenme süresinden hemen sonra, beyin yeni bilgilerle eskileri entegre ederken, bilgilerin hatırlanmasında kısa süreli bir yükselme vardır. Ancak çok kısa süren bu yükselmeyi takip eden 24 saat sonunda hatırlama eğrisinde % 80'lik bir bilgi kaybına sebep olan çok ciddi ve hızlı bir düşüş izlenmektedir.

Giriş süresi ne olursa olsun ölçek hemen hemen aynı kalmaktadır; böylece üç günlük bir kurs tamamlandıktan sonra iki veya üç hafta içinde temel olarak unutulmaktadır.

Bu sonuçlar rahatsız edicidir; çok uluslu bir şirketin eğitim için yılda yaklaşık 50 milyon dolar harcadığını kabul edersek, eğitim gerekli etkin tekrar ritminden yoksun ise, eğitimin tamamlanmasını takip eden birkaç gün içinde 40 milyon dolarlık kısım boşa gitmektedir.

Hafızanın temel çalışma ritmini anlamak sadece öğrenme sonrası inişe geçen grafiği engellemekle kalmayıp, İlave Hafıza İlişkileri Teknikleriyle öğrenilen ve hazmedilen bilgi miktarının da artmasını sağlamaktadır.

Beyin Hücreleri

Son beş yıl boyunca beyin hücresiyle ilgili bulgular insanın bilgi arayışının öncüsü olmuştur.

Her insanda yaklaşık 100,000,000,000 beyin hücresi bulunmaktadır. Ancak bu sayıdan çok beyin hücreleri arasında kurulan ağlar beyindeki düşünme kalıplarını ve hafızayı oluşturmaktadır. Beyin hücreleri arasında kurulabilecek permütasyon sayısı ise sonsuza gitmektedir. Aranan permütasyon değeri Rus nöro-anotomist Petr K. Anokhin tarafından hesaplanmıştır. Bu sayı 1'in yanına 11 punto yazı karakteri ile on milyon kilometre uzunluğunda sıfır yazılarak elde edilebilmektedir.

Beynin iç yapısında mevcut olan bilgiyle oynama ve entegre etme kapasitesi sayesinde bir saniyede yapabileceği bir işi, saniyede 400 milyon hesaplama yapabilen Cray bilgisayarının 100 yılda tamamlayabileceğini göstermektedir. Beyin araştırmaları yapanlar, sahip olduğumuz biyo-bilgisayarın eğitilmesiyle problem çözme, analiz ve yaratıcı düşünme gibi bir çok aklî becerilerimizin hem hızlanacağını, hem de kapasitesinin artacağını göstermektedir.

Zihinsel Beceriler ve Yaşlanma

"Yaşlandıkça beyin hücrelerinize ne olur?" sorusuna koro olarak gelen cevap neredeyse tekdir: "Ölürler!". Cevap verenlerin doğru cevaplarından emin olduklarını coşkularından kolayca anlamak mümkündür.

Son yıllarda en sevindirici haber California Üniversitesi'nden Dr. Marion Diamond'dan gelmiştir. Bu habere göre; normal, aktif ve sıhhatli bir beyinde yaşlandıkça beyin hücrelerinin öldüğünü gösteren bir delile rastlanmamıştır.

Tam aksine, araştırmalar sürekli olarak kullanılan ve eğitilen bir beynin içindeki bağlantı karmaşıklığının giderek arttığını göstermektedir, yani zekâ ve zihinsel potansiyel seviyesi artmaktadır.

Yeterli bir eğitimle, altmışlarında, yetmişlerinde, seksenlerinde ve doksanlarında eğitilen insanların zihinsel performanslarının hemen, hemen her alanda arttığı tespit edilmiştir.

Dünyanın bugüne kadar hiç şahit olmadığı bir devrimin başlangıcındayız: bu gelişme, insan zekâsında meydana gelen quantum bir sıçramanın başlangıcıdır.

Kişisel taraftan bakıldığında, eğitimde ve iş dünyasında psikolojik, nöro-fizyolojik ve eğitim laboratuarlarından gelen bilgiler, bugüne kadar doğal olarak kabullenilmiş olan problemlerin hızlı çözümü için sürekli olarak kullanılmaktadır.

Beynin farklı fonksiyonlara sahip olduğu bilgisini kullanarak, düşüncelerimizi beynin doğal iç yapısına uygun olan Beyin Haritaları tekniğiyle

düzenleyerek, hafızanın iç öğrenme ritmini kullanarak, beyin hücrelerinin yapısıyla ilgili bilgilerimizi uygulayarak Zekâ Savaşlarını gerçekten kazanabileceğimizi kolayca fark edebiliriz. Bu savaşta kaybeden yoktur. Gelişmeyi sağlayan herkes bu başarının zaferini tadacaktır.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1726

OKUMA HIZININ HESAPLANMASI

1-) Okuma sürenizdeki saniyeleri kendisine en yakın çeyrek (veya 1/4) dakikaya tamamlayınız. Örneğin 17 dakika ve 9 saniyelik bir okuma süresini "17¼" veya "17.25" dakika olarak kaydediniz. Yine benzer şekilde 15 dakika ve 33 saniyelik bir okuma süresini "15½" veya "15.5" dakika olarak kaydediniz.

2-) Bir dakikadaki okuma hızınızı bulmak için, yukarıda verilen okuduğunuz parçanın toplam kelime adedini okuma için kullandığınız süreye bölünüz.

$$\text{Okuma Hızı} = \frac{1726}{\text{Okuma süresi}} = \frac{1726}{.....} = ... \text{ kelime/dakika}$$



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalan her şeyi aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz. Daha detaylı bilgi için birinci ders kasetinizi dinleyiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR
Okuma Hızı	*kelime/dakika*
	artırılabilir
Takistoskop	*eğitim*
	ekran
	hızlı görüntü
	görme açısı
	sadece mekanik
Okuma İşlemi	*% 5 mekanik*
	% 95 düşünme
Set	*12 ders*
	6 kaset
	1 rehber kitap

ÖRNEK

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

Not: Önemli notlar altında daha çok ana konu başlıklarını sıralamaya çalışınız. Önemli notların adedi sübjektif olup, kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir. Dolayısıyla bu bölümdeki cevaplarla ilgili "yanlış" ya da "doğru" diye bir değerlendirme yapılmayacaktır.

HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz. Daha detaylı bilgi için birinci ders kasetinizi dinleyiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Yukarıdaki işlemler sizi ileride anlatılacak olan "Hızlı Okuma için Beyin Haritaları" bölümüne hazırlamak üzere hazırlanmıştır.



ANLAMA TESTİ - 1

1-) İngiliz şirketlerinin en üst yüzde sekseni çok ciddi miktardaki parasal kaynaklarını ve zamanını eğitime ayırmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Beynin fonksiyonlarıyla ilgili modern araştırmaların yardımıyla, zihinsel becerilerle ilgili alanların tamamında olmasa dahi, büyük bir bölümünde problemler kolay bir şekilde çözülebilir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) Sayısal beceriler sol lobun üstün olduğu fonksiyonlardan biridir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) Müzik sol lobun üstün olduğu fonksiyonlardan biridir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) Hayal gücü sağ lobun üstün olduğu fonksiyonlardan biridir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) Beynin sağ lobu yaratıcı olan taraftır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) Cezanne gibi büyük sanatçıların beyinlerinin sağ lobu etkindir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) Beyin Haritalarında bilginin hafızaya yerleştirilmesi ve yaratıcı fikirlerin üretilmesinin kolaylaştırılması için sayfanın ortasına bir anahtar kelime yerleştirilmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) Yeni süper-hızlı okuma tekniklerini kullanarak okuma hızınızı dakikada 1000 kelimenin üzerine çıkartabilirsiniz. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) Nimonik (mnemonik) teknikleri ilk olarak Yunanlılar tarafından keşfedilmiş olup, hafızanın geliştirilmesine yardım için kullanılan temel bir sistemdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) İnsanların hatırlaması öğrenme sonrası tamamlandıktan sonraki çok kısa süre içinde yükselme göstermektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) Detayların yüzde doksanı yirmi dört saat içinde unutulmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) Normal bir beyinde ortalama "100 000 000 000" adet beyin hücresi bulunmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) Cray bilgisayarı tüm hesaplama özellikleriyle insan beyninin kapasitesine ulaşmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) California Üniversitesinden Dr. Marion Diamond, yaşlanmaktan dolayı beyin hücreleri ölen insan sayısının çok az olduğunu ortaya koymuştur. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**





2

HIZLI OKUMAYI ENGELLEYEN GENEL PROBLEMLER

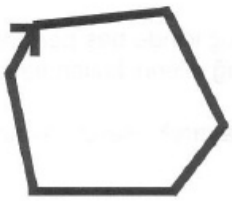
BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 2. Dersin Kaseti (Kaset-1 / B-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



GÖZ HAREKETLERİ İÇİN KILAVUZ KULLANMAK



Şekil-2.1: Kılavuzsuz Göz Hareketi.



Şekil-2.2: Kılavuzlu Göz Hareketi.

OKUMA HIZLARI MUKAYESE TABLOSU

OKUMA HIZI (kelime/dakika)	AÇIKLAMALAR
80 kelimeden daha az	Kelimeleri görme ve algılamanızda ciddi bir problem var demektir. İşe bir göz doktoruna görünerek başlayabilirsiniz.
80 - 160	Okuma hızınız genel ortalamadan daha düşük. Okuma egzersizlerine daha fazla zaman ayırmanız gerekir.
160 - 220	Okuma hızınız genel ortalama seviyesinde. Çok az bir gayretle bu hızınızı artırmanız mümkün.
220 - 320	Okuma hızınız genel ortalamaya göre yüksek. Ancak bu hız üniversite öğrencileri okuma ortalamasına eşit.
320 - 500	Bu hız üniversite öğrencileri okuma hızı ortalamasının üzerinde.
500 - 800	Bu hız ülkenin en hızlı okuyan % 3'lük dilimin içinde yer almanızı sağlar.
800 kelimeden fazla	Bu hız ülkenin en hızlı okuyan % 1'lik dilimi içinde yer almanızı sağlar.

Not: Yukarıdaki tabloda verilen okuma hızı aralıkları okuduklarınızı hafızanızda tutabilmeniz ve hatırlayabilmeniz kaydıyla geçerlidir. Hafızada tutulamayan ve hatırlanamayan bir hızlı okumanın hiç bir anlamı yoktur.



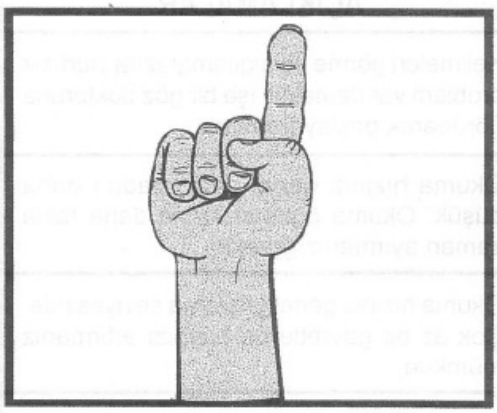
İŞARET PARMAK İLE GÖZE KILAVUZLUK ETMEK

1-) İşaret parmağınızı düz tutup, diğer üç parmağınızı avuç içinde baş parmağınızla tutacak şekilde bükünüz. Solak olanlar sol ellerini, diğerleri ise sağ ellerini kullanmalıdır.

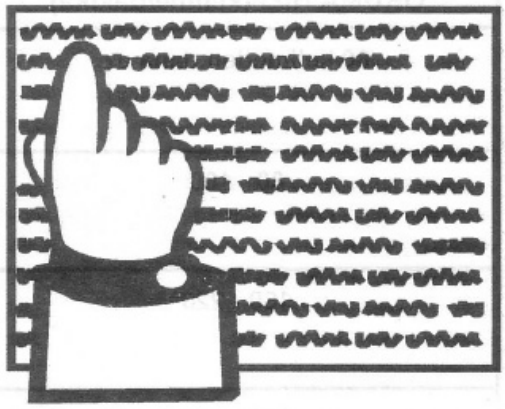
2-) Okunacak metinin en üst satırının en solundan başlayarak, işaret parmağınızın ucunu sağa doğru hareket ettirirken ilgili satırı okuyunuz.

3-) En üstteki satırın en sağına, veya satır sonuna geldiğinizde, baş parmağınızı okunan sayfadan iki cm. kadar kaldırarak hızla parmak ucunuzu bir sonraki satırın başlangıcına getiriniz.

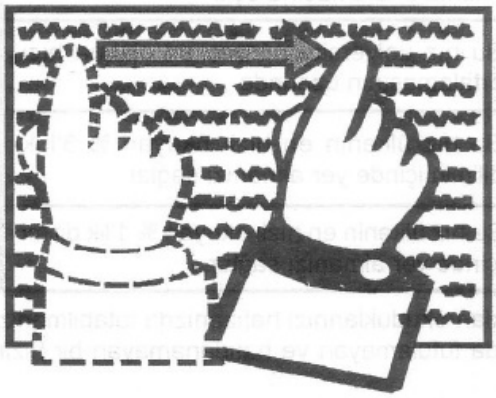
4-) Okunan satırın sonuna her gelindiğinde yukarıdaki üçüncü maddede söylenilenleri bir sonraki satırın başına gelmek için tekrarlayınız.



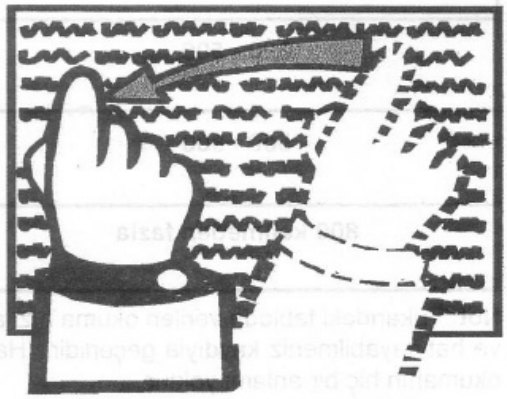
Şekil-2.3: Baş Parmağın Tutuluş Şekli.



Şekil-2.4: İşaret Parmağınızı Okunacak Satırın En Soluna Yerleştiriniz.



Şekil-2.5: İşaret Parmağınızı Sağa Doğru Hareket Ettirirken, Hareketin Takip Ettiği Satırı Okuyunuz.



Şekil-2.6: Satırın Sonuna Gelindiğinde İşaret Parmağınızı Kaldırıp, Bir Sonraki Satırın Başına Dönerek Aynı İşlemleri Tekrarlayınız.

AŞAĞIDAKİ SAYFA, OKUMA SIRASINDA PARMAKLA GÖZE KILAVUZLUK YAPMA EGZERSİZİ İÇİN ALTÜST EDİLEREK BASILMIŞTIR

Okumak için elinize bir kitap aldığınızda neler olduğunu adım, adım şöyle bir düşünün. Önce gözleriniz okuduğunuz parçadaki kelimeleri görür. Ancak, gördüğünüz kelimeler çeşitli harfleri temsil eden şekillerden oluşmaktadır. Dolayısıyla önce bu harflerin ne olduğunu hatırlayarak okunan kelimenin anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Her kelime bir anlam veya sembolü beynimizde çağrıştırır. Bir sonraki etap ise kelimeleri birleştirerek oluşturulan cümlelerin anlaşılması adımıdır. Okunan cümlelerin anlamlarıyla birleştirilmesi, okunan bilgilerin eski bilgi ve tecrübelerle ilişkilendirilmesi, okumanın "anlama" etabını teşkil etmektedir. Bu bilginin kullanılma sıklığı, kısa veya uzun süreli hafızada tutulmasını sağlar.

Özet olarak okuma karmaşık bir işlemdir. Okumanın beynin hangi bölgesinde gerçekleştiğini söylemek ise oldukça zordur. Çünkü okumanın farklı etapları, beynin de farklı bölgelerini harekete geçirmektedir. Okuma faaliyeti bilginin süreki olarak beynin her iki lobu arasında taşınmasını gerektirmektedir.

Beyin iki farklı lobdan oluşmuştur ve her bir lob da farklı faaliyet alanlarında uzmanlaşmıştır. Beynin sağ lobu sayılar, kelimeler, konuşma ve analitik düşünme gibi konularda uzmandır. Fikirleri ve bilgileri tek, tek ve lineer olarak işler. Beynin sağ lobu ise bütünlük, şekil, boyut, hacim, hayal gücü, ritm ve müzik gibi alanlarda üstündür. Aynı anda birden fazla bilgiyi işleyebilme kapasitesine sahiptir.

Ayrıca beynin her iki lobu arasında, her iki lobu birbirine bağlayan "corpus callosum" adında yoğun bir ağ demeti vardır. Bu bağ her iki lob arasında iletişimi sağlamaktadır.

Okuma işleminin kelime, kelime veya satır, satır olarak gerçekleştirilmesi, ilk bakışta bu işin lineer veya sol lob işi olduğunu bize düşündürmektedir. Fakat okuma lineer bir zihinsel faaliyetten daha çok, hayal gücünün de çok iyi çalışmasını gerektiren bir faaliyettir. Detayların birleştirilerek bir bütün olarak görülebilmesi ise beynin sağ lob fonksiyonlarındandır. Ayrıca hızlı okuma ritmik bir işlemdir. Ritm konusu da beynin sağ lob fonksiyonlarındandır. Özet olarak etkin bir okuma işlemi, beynin her iki lobunun da dengeli olarak kullanılmasıyla mümkündür.

BINAURAL - SESLER
Michael Hutchison

İki farklı frekansta olan ses veya müziğin birleşmesi (diğer armonik seslere ilave olarak) iki frekans farkına eşit bir ritm oluşturmaktadır. Örneğin frekansı 200 Hz. olan bir sesle frekansı 210 Hz. olan bir sesin birleşmesi beyinde 10 Hz. şiddetinde yeni bir sesin duyulmasını sağlayabilmektedir.

İki frekans farkının ne olduğunu gitar, mandolin ve saz gibi telli müzik aletlerinin akort edilmesi sırasında duyulan seslerle daha iyi anlayabiliriz. Farklı frekanstaki sesler, bir telin diğer telle aynı sesi vermesi için akort edilmesi sırasında çıkan iki farklı sesi duymamız gibi bir şeydir. Her iki tel akort edilince frekanslar eşitlenerek, iki ses arasındaki frekans farkı sıfıra eşitlenmektedir.

Bilim adamları tarafından farklı frekans vuruşları ve sesleri bilindiği halde, uzun yıllar bu seslerin insan üzerindeki etkileri keşfedilememiştir. "Beden Dışında Seyahat (Journeys Out of the Body)" adlı ilk eseriyle tanınan Robert Monroe, binaural seslerin stereo kulaklıklarla dinlenmesi halinde bu seslerin beyin dalgaları üzerinde çok özel etkilerinin olduğunu keşfetmiştir. Bu buluşa göre farklı frekanstaki sesler kulaklıkla farklı kulaklara gönderildiğinde beyin her iki kulaktan duyulan seslerin frekans farkına eşit bir frekansa senkronize olmaya çalışmaktadır. Beynin senkronize olmaya çalıştığı bu seslere BINAURAL - SESLER adı verilmektedir. Buna göre, örneğin sağ kulağa 200 Hz. bir ses gönderilirken, aynı anda sol kulağa da 210 Hz. bir ses gönderilirse, her iki ses farklı loblara daha önce ulaştığı için, beynin her iki lobu birlikte çalışarak dışarıdan gelen gerçek frekansları duymak yerine, gerçekte olmayan ancak beyinde üretilen "phantom" adı verilen üçüncü bir sinyali de duymaya başlamaktadır.

Beyin tarafından duyulan bu üçüncü sesin frekansı ise, sağ ve sol kulaktan gönderilen seslerin frekans farkına eşit bir değer olmaktadır. Beyin tarafından duyulan bu ses gerçek bir ses değildir, bu sadece beynin her iki lobunun birlikte ve dengeli çalışması durumunda üretilen bir elektrik sinyalidir. İşte beynin iki farklı lobunun birlikte ürettiği bu hayali vuruşlara veya seslere "binaural sesler" adı verilmektedir.

İşin ilginç olan tarafı farklı frekansta üretilen iki sesin kulaklıkla dinlenmemesi halinde, beyinde binaural sesler diye bir ses üretilmemektedir. Bunun nedeni, farklı frekanstaki sesler açık alanda birleştikleri için, her iki kulak tarafından da aynı frekanstaki seslerin duyuluyor olmasıdır.

Monroe'nun bulmuş olduğu gibi, kontrollü olarak farklı kulaklardan beyne gönderilen farklı frekanslar yönteminde, beynin "olivary nucleus" bölgesi binaural ses frekansına uyum sağlayarak, bu frekansa eşit bir frekansta rezonans veya titreşim göstermektedir. Bu kristal bir kadehin diğer bir kadehle tokuşturulması sırasında her iki kadehte de aynı çınlamanın olması gibi bir etkileşimdir. Yani gelen frekansa eşit bir frekansla karşılık vermek gibi bir şeydir. Beynin "olivary nucleus" bölgesinde oluşan binaural frekanslar beyindeki mevcut beyin dalgalarıyla birleşmek üzere daha sonra beynin üst kısmına, yani "korteks"e gönderilmektedir. Araştırmalarına devam eden Monroe, bazı frekansların binaural sesler oluşturulması için farklı kulaklardan gönderilmesi halinde, beynin dengeli çalışmasını sağlayan "lobsal senkronizasyon (hemispheric synchronization)" durumlarına ulaşıldığını tespit etmiştir. Özet olarak binaural seslerin sağladığı avantaj

"beyin dalgaları"nın çok basit fakat etkili bir şekilde yönetilmesini sağlamasıdır. Örneğin 200 Hz. bir ses ile 210 Hz. bir sesin farklı kulaklardan stereo kulaklıkla dinlenmesi, beyin üzerinde çok sakin ve derin bir titreşim oluşmasını sağlamaktadır. Binaural sesler tekniği bu şekilde hızlı ve etkili bir şekilde beyin dalgalarını konsantre olmaya ve hızlı öğrenmeye uygun bir hale getirebilmektedir. Çünkü 10 Hz., beyni en iyi öğrenme şartlarına sokan beyin dalgası olan "alfa" dalgası aralığındadır.

Ayrıca, beynin muhtelif alanları arasındaki elektrik potansiyel farklarının kaydı ile uğraşan elektroensifalografi (EEG) araştırmacıları, dikkatle hazırlanmış çeşitli binaural seslerin üst üste, tabaka tabaka bindirilmesiyle elde edilen ses matrisleriyle farklı ve etkin beyin aktiviteleri elde edilebileceğini tespit etmişlerdir. Örneğin bazı frekans kombinasyonlarıyla beyinde alfa dalgası aktif hale getirilirken, bir başka kombinasyonla alfa dalgası bastırılıp, teta ve beta beyin dalgaları senkronizasyonu elde edilebilmektedir.

Binaural seslerle ilgili olarak yapılan araştırmalar bu tekniğin hızlı öğrenmeden, ağrı ve acının azaltılmasına ve bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesine kadar birçok alanda etkili olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Örneğin Memphis Eyalet Üniversitesinden Dr. Dale Foster, beyninde alfa dalgaları üreten "geri beslemeli EEG eğitimi" almış deneklerle, buna ilave olarak ayrıca "binaural sesler"in etkisini de kullanan deneklerin alfa dalgası üretmelerini test etmiştir. Bu araştırma sonucu, "EEG" eğitimiyle birlikte "binaural sesler" yöntemini de kullanan deneklerin beyinlerinin çok daha fazla "alfa dalgası" ortamına girdiğini ortaya koymuştur.

OKUMA HIZI HESAPLAMA FORMÜLÜ

a = beş tam satırdaki toplam kelime sayısı

b = bir satırdaki ortalama kelime sayısı = $\frac{a}{5}$

c = okunan toplam satır sayısı

d = okuma süresi (dakika olarak)

e = bir dakikada okunan satır sayısı = $\frac{c}{d}$

OH = okuma hızı = b x e

"Binaural Sesler" okuma parçası için aşağıdaki değerleri yazınız.

a = ... ?

b = a / 5 = ... ?

Not: "b" değeri aşağıdaki tablolarda aynen kullanılacaktır.

Birinci Okuma		*İkinci Okuma*		*Üçüncü Okuma*		*Tam Okuma*	
d = 1 *c = ... ?*	*OH = ... ?*	*d = 1* *c = ... ?*	*OH = ... ?*	*d = 1* *c = ... ?*	*OH = ... ?*	*d = ... ?* *c = 120*	*OH = ... ?*



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 2

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Psikolojinin Tarifi

Psikoloji insanların ve diğer hayvanların davranışlarını inceleyen bir bilim dalı olarak tarif edilebilir. Bir başka ifadeyle sizin davranışlarınızı inceleyen ve modern bilimde en ilginç olan sahalardan biridir. "Dinamik Hızlı Okuma" setiyle çalışırken, bir bakıma uygulamalı psikoloji alanında çalışıyorsunuz demektir.

Psikoloji tarifinin tam olarak anlaşılması için, psikologların davranış olarak neyi kastettiklerinin açık olarak ortaya koyulması gerekir. Davranışın psikologlar için ne anlam ifade ettiğini anlamak için psikolojinin konusu olan aşağıdaki başlıklara kısaca bir göz atmak gerekir.

1. Davranış Gösteren Organizma: Temeli biyolojiye dayanan bir bilim dalı olarak psikoloji, aktiviteyi mümkün kılan vücuda ait işlemlerle ilgilenmektedir. Bundan dolayı psikologlar çok sık olarak duyu organlarına etki yapan uyarıya (stimulus), ve organizmanın işlemesine uygun olan tepkilere müracaat ederler. Uyarı, organizmanın bir iş yapmasına, harekete geçmesine, yaptığı işi durdurmasına, alternatiflerini yönlendirmesine sebep olan ışıkları, sesleri, kokuları ve diğer fiziksel dış (bazen iç) enerji kaynakları kapsamaktadır. Tepkiler (insanlarda) ise beyin aktif iken, kaslar hareketli iken, ve bezeler salgı halindeyken yapılanlardır. Bu sebepten dolayı, kısaca iskeletin ve kasların çalışmasına değinerek, tiroit ve cinsel bezeler gibi iç salgıların çeşitli fonksiyonlarına bir göz atacağız. Fakat psikologlar daha çok "sinir sistemi"yle, özellikle "merkezi sinir sistemi"yle ve onun en karmaşık kısmını oluşturan "beyin"le ilgilenirler.

Beynin derin bölgelerindeki bazı kısımlarda, (evrimsel gelişme açısından beynin eski bir bölümünde bulunan ve hipotalamus adı verilen) elektriksel olarak uyarıldığında acı veya zevk duymaya eşdeğer duyguların uyanmasına sebep olan merkezlerin olduğu keşfedilmiştir (Olds ve Olds, 1965). Psikologlar bu keşifleri sağlayan orijinal deneylere iştirak ettikleri gibi, beynin elektriksel uyarılara gösterdiği tepkilerle, dış acı ve yiyecek ödülleri karşısındaki tepkilerin ne kadar benzer olduklarını tespit etmek için de daha birçok deneyler yaparlar. Örneğin çalışmalar, susamış bir farenin su içmek için hamle yaptığında bir elektrik şokuyla karşılaşması karşısındaki ihtilafa karşı gösterdiği tepkiyi incelemeyi kapsamaktadır. Fare önce suya yaklaşır ve daha sonra korkuyla bir tavır takınarak geri çekilir. Elektriksel şok beyne

yerleştirilen bir elektrottan verildiğinde, fare bu şok burnundan verilmiş gibi aynı reaksiyonu göstermektedir. Bundan dolayı elektrotla verilen şokun, acı veren uyarıyla aynı veya ona eşdeğer olduğunu kabul etmek uygun olmaktadır.

2. Büyüme ve Gelişme: Gerçekte çocuk "insanlığın babasıdır". Yetişkinlerin davranışlarının çoğu sadece çocuğun gelişme devreleriyle ilgili bilgilerden anlaşılmaktadır. İnsanın gelişmesini incelerken iki temel kural karşımıza çıkmaktadır. Bu kurallardan birincisi vücudun ve sinir sisteminin gelişmesinin biyolojiye dayanan belli safhaları takip etmesidir. Bu kural iç kalıtımsal yollar doğrultusunda organizmanın olgunlaşması fikrinde yansıtılmaktadır. İkinci kural ise olgun bir organizmanın bir öğrenme ürünü olduğudur. Bu öğrenme, insanda "sosyal yaşam"ın ve kültürünün bir parçasıdır. Bundan dolayı insanın gelişmesinde bizi, bir bebeği modern bir insana dönüştüren sosyalleşme süreci de ilgilendirmektedir.

3. Motivasyon ve Duygu: Yeni doğmuş bir bebeği, hava, yiyecek, tüketme, rahat bir ısı ve uyku gibi bedensel ihtiyaçları hareket ettirmektedir. Tüm bunlar psikologların motivasyon olarak adlandırdıkları psikolojik temellere dayanan ihtiyaçlardır. Ancak kişi büyüdükçe motivasyonu sağlayan sebepler daha da karmaşık bir hal almaktadır ve psikologlar bu sebeplerin nasıl elde edildiğini, ne kadar güçlü olduklarını, insanların bu sebepler karşısında nasıl farklılıklar gösterdiklerini incelemektedirler. Bazıları kültürlerine kolayca uyum sağlarken, bazıları isyankar davranışlar sergileyebilmektedir; bazıları iyi iş alışkanlıkları geliştirip, başarı için yüksek bir motivasyona sahip iken, bazıları sorumsuz, bazıları rekabetçi ve saldırgan olabilmektedir. Duygular ve motivasyon sebepleri çok yakından birbiriyle ilişkilidir. Yüksek motivasyona sahip bir davranışın arkasında duygular vardır. Saldırgan bir davranışın temelinde derin bir kızgınlık olabilir. Tehlikeden kaçışın sebebi çok güçlü bir korku olabilir.

4. Algılama: Dünyayı gözlerimizle ve kulaklarımızla, veya diğer duyu organlarımız vasıtasıyla algılarız. Peki ama nedir bu algılama? Verilen bir rengin kırmızı olduğunu nasıl anlarız, bir sesi müzik olarak değerlendirirken, diğer bir sesi nasıl gürültü olarak algılıyoruz. Örneğin bir yüz ifadesini dostane bulurken, diğerini nasıl düşmanca ilan ediyoruz. Başlangıcından beri psikologlar bu soruların cevaplarını bulmak için çok çalışmışlardır. Algılamanın sadece duyu organlarımızla değil, aynı zamanda sinir sistemimizdeki "Bu sıcak" veya "Şu tuzlu" dememizi sağlayan yapıyla da ilgili olduğu açıktır.

Aynı zamanda bilinçle ilgili olan problemlerle de ilgileneceğiz. Uyanık ve dikkatli olduğumuzdaki psikolojik halimizle, uyku halimizdeki psikolojik durumumuzdaki farklılıklar nelerdir. Bilinçli ve bilinçaltı durumların arasında çok keskin çizgiler olmadığının yanında, dış çevredeki uyarılara karşı daha fazla veya daha az algılayıcı uyanıklık seviyelerinin var olduğunu göreceğiz. Hatta uyku sırasında rüya görürken etrafımızda olan olaylardan etkilenebiliriz.

5. Öğrenme ve Düşünme: Çok önemli olmasından dolayı öğrenme konusu hem teorik, hem de uygulamalı olarak psikologların her zaman çok özel bir ilgi odağı olmuştur. Öğrenmedeki teorik problemler genel olarak şu tip soruların cevabını aramaya yöneliktir; ödül ve cezalandırma sistemi nasıl çalışmaktadır; hatırladığımız veya unuttuğumuz zamanlar neler olmaktadır, veya bu tip yetenekler nasıl elde edilebilir; bir bilgiyi öğrenmek diğer bilgileri nasıl etkilemektedir. Bu soruların cevaplarının uygulamada çok önemli sonuçları vardır. Çünkü bu sonuçlar öğretmenler, eğitimciler, anne ve babalar tarafından öğrencilerin ve şirket personelinin eğitimi, iş dünyasının değişime kolayca adapte olabilmesi gibi konularda kullanılmaktadır.

Yeni bir ilgi alanı ise öğrenme makineleri diye adlandırılan "programlanmış" öğrenmedir. Bu konu tamamen deneysel öğrenme çalışmalarının uygulama alanı içindedir. Burada "program" öğrenmenin bilinen temel özelliklerinin bir teknikle

adım adım amaçlanan hedefe ulaşmak ve en iyi öğrenme şartlarının elde edilmesi için kullanılmasıdır. Bu programların öğrenme teorisini nasıl kullandıkları detaylarına ileride tekrar deyinilecektir; ancak şu an için sadece programların kullanılmasının çok ümit verici olduğu söylenebilir. Örneğin, ilkokul öğrencileri üzerinde yapılan bir deney sonuçları, bilgisayar kontrollü bir programla matematik öğrenen öğrencilerin geleneksel metotlarla matematik öğrenen öğrencilere göre çok daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur (Suppes, 1967).

Düşünmek ve problem çözmek öğrenilen bilgilerin kullanılmasını ve ayrıca da yeni öğrenme imkanları elde etmeyi sağlamaktadır. Öğrenme ve düşünme arasındaki ilişki diğer birçok konuya da yeni araştırma imkanları sunmaktadır.

6. Bireysellik ve Şahsiyet: Bireysel eşsizlik, dünyaya gelme tesadüfü, büyütülme şartları, algılama ve öğrenme, düşünme şekli gibi etkileriyle kişinin şekillenmesini sağlayan kalıtımın ve çevrenin bir ürünüdür. Psikologlar insanlar arasındaki farklılıkları ölçmek ve değerlendirmek için birçok yöntemler geliştirmişlerdir. Bunlardan en çok bilineni I.Q. veya zekâ testidir.

Ancak zekâ bireyin sadece bir farklı yönünü ortaya koyabilmektedir. Çoğumuz bazılarının kişiliğini ifade etmek için 'o gerçek bir insan' diye söz edildiğini biliriz. Peki, şahsiyet nedir? Bir insanı diğerinden farklı kılan nedir? 'Benlik' diye bahsettiğimiz şey nedir? Bu sorular psikologları ilgilendiren sorulardır.

7. İhtilaf, İntibak ve Zihinsel Sağlık: Psikolojinin bu alanı birçok okuyucu için muhtemelen çok önem arz etmektedir. İhtilaf ve hayal kırıklığını insanlar nasıl karşılıyor? Normal yollarla baş edemedikleri problemlerle karşılaşınca ne oluyor? İntibak ve uyum sadece bir 'ideal' mi? Gerçekte zihinsel sağlık nedir? Psikoloji bu sorulara tam ve kesin cevap verememekle beraber, bu konuyla ilgili aydınlatıcı bilgilere sahiptir. Deneysel laboratuar sonuçlarının bu alanda başarılı uygulamaları vardır. Özellikle zihinsel sağlığı bozulmuş olan insanların tedavisi için geliştirilmiş birçok başarılı teknikler mevcuttur.

8. Psikolojinin Sosyal Yönü: Toplumda yaygın olarak kullanılan, 'iki kişinin olduğu yerde arkadaşlık, üç kişinin olduğu yerde kalabalık vardır' ifadesi bir bakıma psikolojinin bu alanıyla ilgili soruları da ortaya koymaktadır. Bunlar; Kişinin yalnızken fiziksel çevresine verdiği tepki ile, yanında başkaları varken aynı çevreye verdiği tepki arasındaki fark nedir? Grup denince ne kastedilmektedir, veya grup davranışının bireysel davranıştan farkı nedir? gibi sorulardır.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ...442... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1114



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Yukarıdaki işlemler sizi ileride anlatılacak olan "Beyin Haritaları" bölümüne hazırlamak üzere hazırlanmıştır.

ANLAMA TESTİ - 2

1-) Psikoloji sadece insanların davranışları üzerinde çalışan bir bilim dalıdır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
2-) Psikolojinin temeli biyolojiye dayanmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
3-) Merkezi sinir sistemi sinir sisteminin en önemli bölümü olup, beyni kapsamamaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
4-) Bir yetişkinin davranışlarını, onun çocukluğu sırasındaki gelişmesiyle ilgili bilgilerle anlamak mümkün değildir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
5-) İnsan gelişmesini incelerken her zaman iki temel prensip geçerlidir. Bunlar motivasyon ve duygulardır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
6-) Bedensel ihtiyaçların kökeni duyguların psikolojik temelleridir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
7-) Duygular ve motivasyon birbiriyle çok yakından ilişkilidir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
8-) Algılama sadece duyu organlarımıza dayanmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
9-) Psikoloji son yıllarda bilinçli ve bilinçaltı durumların arasındaki kesin farklılıkları ortaya koymayı başarmıştır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
10-) Öğrenmenin teorik problemleri, ödül ve cezalandırmanın nasıl çalıştığını sorgulayan soruları da kapsamaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
11-) Programlı öğrenme entegrasyonu kullanmakta, ancak henüz öğretme cihazlarını kullanmamaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
12-) Bireysel eşsizlik sadece kalıtımsal ve genetik etkenlerle ortaya çıkmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
13-) Zekâ gerçekte bireyselliğin bir parçası değildir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
14-) Psikoloji zihinsel sağlık için birçok kesin çözüme sahiptir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
15-) 'İki kişinin olduğu yerde arkadaşlık, üç kişinin olduğu yerde kalabalık vardır' ifadesi psikolojiyle ilgili temel bir soruyu da izah etmektedir.	☐ Doğru	☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**



YAVAŞ OKUMANIN BAŞLICA NEDENLERİ

Yavaş okumanızın temel nedeni okul yıllarında yavaş, yavaş veya tane tane okumanın size öğretilmiş olmasıdır. İlkokulda okumayı öğrendikten sonraki okul yıllarında ise hiç kimse size hızlı okuma konusunda özel bir eğitim vermedi ve okul yıllarından sonra da aynı okuma alışkanlıklarınız değişmeden devam ederek pekişti. Yavaş okumanızın temel nedenleri şunlardır:

1-) Kelimeleri tek tek okumak: İlkokulda okumayı kelimeleri tane tane, ve tek tek okuyarak öğrenmiş olmamız, bizi her defasında bir kelime okumaya alıştırdı. Her defasında bir kelime okumak ise okuma hızımızı çok ciddi bir şekilde sınırlamaktadır.

2-) Göz sapması ve Geriye dönüşler: Gözün kılavuzsuz hareketi oldukça zordur ve zaman zaman satır dışına kaydığı gibi, zaman zaman da geriye dönüş hareketleri göstermektedir. Bu problem göze elle, parmakla veya bir kurşun kalemin ucuyla kılavuzluk yapma ile çok kısa sürede çözülebilir.

3-) Kelimeleri İçten sesli okumak: İçten okumaya bağımlı olmadıkça ve okunanları dudak hareketleriyle sessiz olarak tekrar etmeye kalkmadıkça bu alışkanlık problem olmayabilir. Hatta içten okuma yarı bilinç seviyesinde yapılabildiği taktirde okunanların hatırlanmasına büyük katkısı olur.



İLAVE HIZLI OKUMA EGZERSİZLERİ

Bu dersten başlamak üzere, her ders sonunda dersin işlendiği gün dahil olmak üzere üç gün boyunca verilen ilave hızlı okuma egzersizleri de yapılacak ve daha sonra diğer bir bölüme geçilecektir. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız, ulaşacağınız okuma hızı da o kadar yüksek olacaktır. Bu egzersizler daha çok sizin kendi ilgi alanınıza göre seçeceğiniz kitaplar veya okuma parçaları üzerinde yapılacaktır.

Okuma hızınızı artırmayı öğrenmek, bisiklete binmeyi öğrenmek gibi bir beceri geliştirme eğitimidir. Öğrenme sırasında öncelikle daha kolay olan uygulamalar üzerinde çalışmak gerekir. Örneğin bisiklete binmeyi öğrenme eğitimi için yüksek hızlı bir motosiklet seçimi hem çok tehlikeli, hem de çok yanlıştır. İşte bu sebepten dolayı ilave hızlı okuma egzersizleri için daha çok okunması kolay veya ilgi alanınıza giren konularla ilgili kitaplar seçiniz. Özellikle roman, hikâye ve biyografi türü kitaplar başlangıç eğitimi için isabetli seçimlerdir. İlave egzersizlerde seçmeniz gereken özel tür kitaplar ayrıca size bildirilecektir.





3

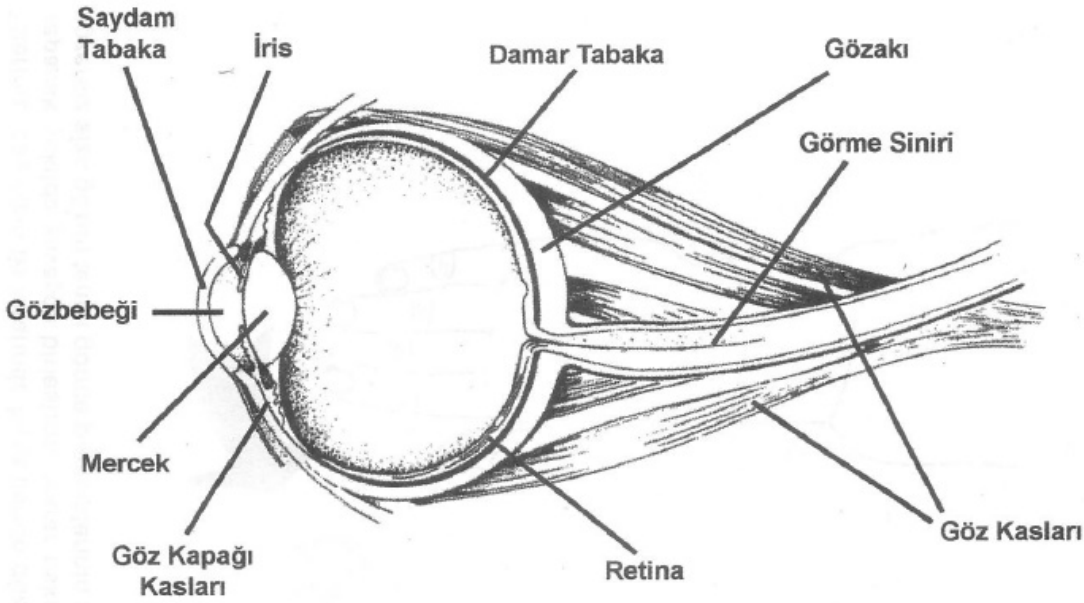
GÖZÜN OLAĞANÜSTÜ ÖZELLİKLERİ
GÖZÜN KONTROL ALTINA ALINMASI
GÖZ / BEYİN EGZERSİZLERİ

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

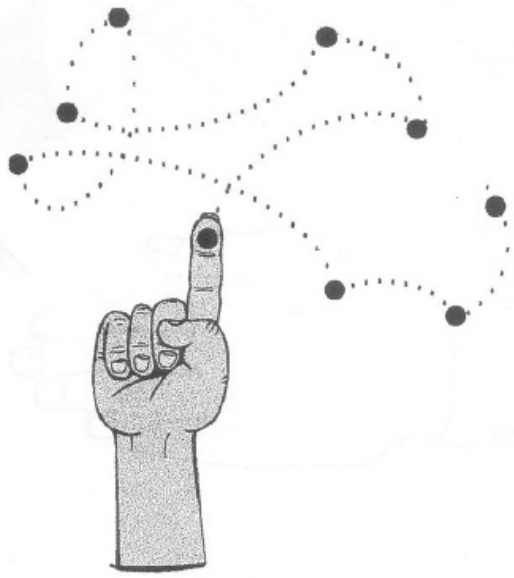
- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 3. Dersin Kaseti (Kaset-2 / A-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- 3 cm. x 20 cm. Boyutunda Karton Bir Şerit
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.





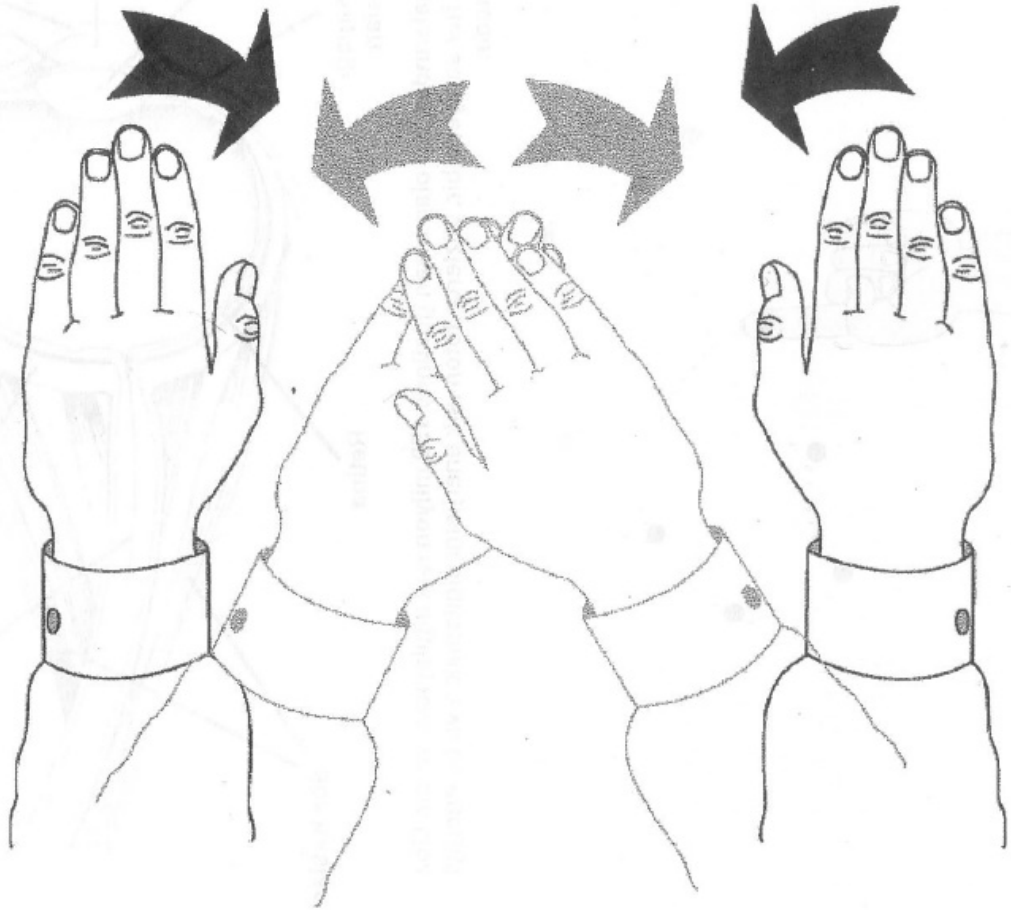
Kâinatın harikalarından biri olan insan gözünde 150 milyon ışık algılayıcısı vardır. Göz sürekli olarak her saniyede bir, yüzlerce foton ışık enerjisini algılamakta ve bu enerjiyi deşifre etmektedir.



Bu egzersiz size gözünüzün hareketli bir cisim üzerinde nasıl odaklandığını gösterecektir.



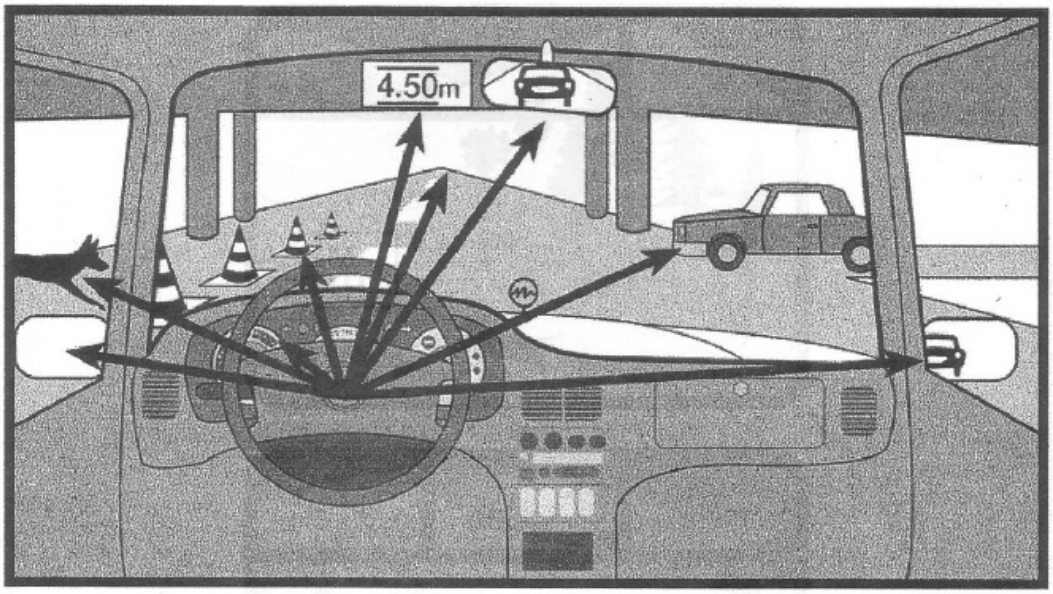
Ellerinizi başınızın iki tarafında biraz ileride düz olarak kaldırın. Daha sonra ellerinizi yüzünüzün önünde "X" şekli yapacak şekilde yavaşça birleştirip, tekrar eski haline getirirken her iki elinizi de net olarak görmeye çalışın. Bu egzersiz size gözün temel görme prensiplerinin ne olduğunu gösterecektir.





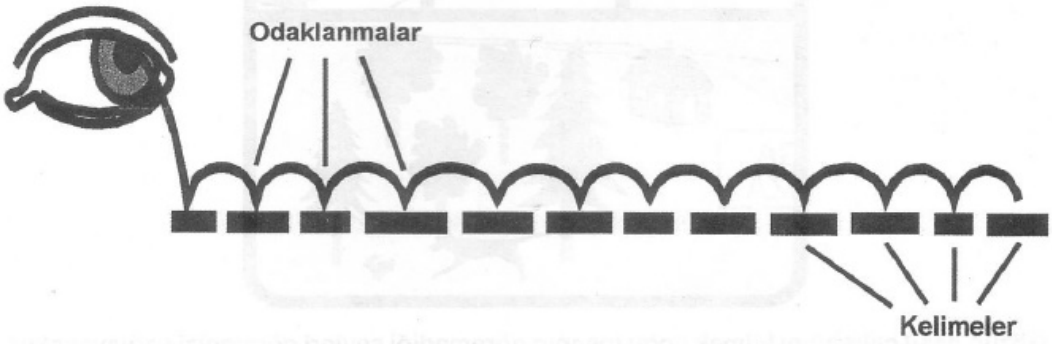
Gözün nasıl çalıştığını bilmek çoğu insanın göremediği şeyleri görmenizi sağlayacaktır.



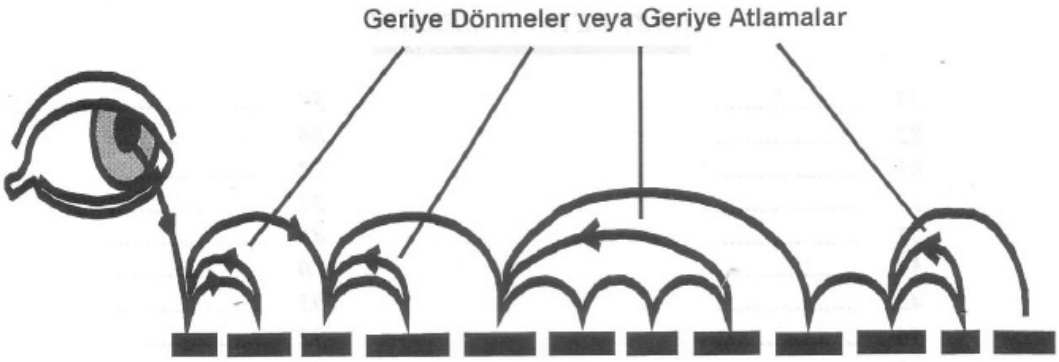


Yanal Görüş Alanı: Göz net olarak gördüğü noktadan çok daha fazlasını görebilir. Yanal görüş alanının doğru egzersizlerle genişletilmesi genel zihinsel potansiyeli artırmaktadır.



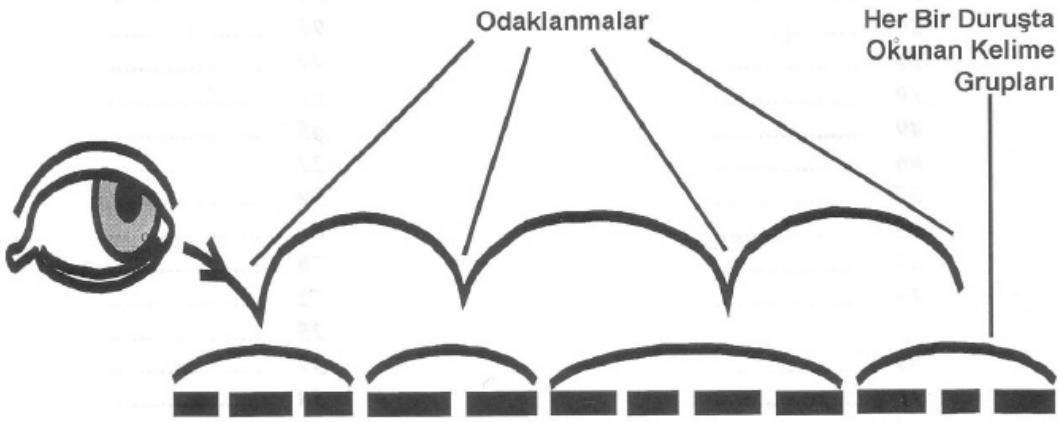


Gözün Okuma Sırasındaki Hareketleri.



t = ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ + ½ = 8 sn.

Yavaş Bir Okuyucunun Göz Hareketleri



t = ½ + ½ + ½ + ½ = 2 sn.

İyi Bir Okuyucunun Göz Hareketleri



GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ

35 .....
82 .....
61 .....
17 .....
21 .....
54 .....
42 .....
56 .....
43 .....
12 .....
90 .....
18 .....
37 .....
02 .....
86 .....
77 .....
28 .....
20 .....
14 .....
19 .....
49 .....
06 .....
27 .....
95 .....
83 .....
16 .....
41 .....
94 .....
11 .....
62 .....
75 .....
52 .....
12 .....
96 .....
82 .....
29 .....
26 .....
66 .....
92 .....
26 .....

53 .....
86 .....
73 .....
24 .....
48 .....
10 .....
03 .....
32 .....
82 .....
25 .....
27 .....
26 .....
87 .....
17 .....
57 .....
98 .....
84 .....
95 .....
44 .....
61 .....
65 .....
22 .....
39 .....
87 .....
76 .....
72 .....
25 .....
37 .....
58 .....
32 .....
81 .....
27 .....
73 .....
60 .....
09 .....
11 .....
51 .....
02 .....
29 .....
14 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

955 .....
368 .....
672 .....
368 .....
832 .....
428 .....
120 .....
259 .....
735 .....
424 .....
522 .....
735 .....
128 .....
984 .....
209 .....
363 .....
270 .....
654 .....
537 .....
527 .....
472 .....
874 .....
447 .....
417 .....
012 .....
727 .....
929 .....
290 .....
270 .....
534 .....
244 .....
705 .....
166 .....
214 .....
825 .....
853 .....
721 .....
234 .....
752 .....
828 .....

296 .....
262 .....
825 .....
723 .....
258 .....
582 .....
828 .....
727 .....
327 .....
237 .....
723 .....
014 .....
214 .....
112 .....
751 .....
552 .....
678 .....
746 .....
106 .....
736 .....
634 .....
736 .....
250 .....
108 .....
746 .....
836 .....
864 .....
863 .....
831 .....
861 .....
907 .....
657 .....
567 .....
561 .....
568 .....
557 .....
357 .....
201 .....
412 .....
410 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

901 .....
616 .....
103 .....
766 .....
456 .....
064 .....
165 .....
761 .....
754 .....
655 .....
345 .....
968 .....
612 .....
201 .....
526 .....
978 .....
648 .....
412 .....
638 .....
891 .....
568 .....
457 .....
678 .....
468 .....
670 .....
512 .....
467 .....
347 .....
877 .....
579 .....
517 .....
041 .....
701 .....
638 .....
662 .....
210 .....
824 .....
981 .....
863 .....
787 .....

755 .....
753 .....
165 .....
463 .....
255 .....
737 .....
816 .....
907 .....
215 .....
342 .....
652 .....
243 .....
450 .....
128 .....
714 .....
196 .....
497 .....
220 .....
392 .....
958 .....
768 .....
441 .....
205 .....
824 .....
987 .....
578 .....
170 .....
669 .....
759 .....
052 .....
279 .....
875 .....
836 .....
144 .....
590 .....
482 .....
778 .....
867 .....
027 .....
863 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

9016 .....
3422 .....
1077 .....
3567 .....
7622 .....
2345 .....
2456 .....
5507 .....
4678 .....
4567 .....
3511 .....
3768 .....
3357 .....
3375 .....
3737 .....
1688 .....
0671 .....
4432 .....
3245 .....
0356 .....
9117 .....
5011 .....
1047 .....
4678 .....
6782 .....
4567 .....
1067 .....
4578 .....
8110 .....
5678 .....
2945 .....
8765 .....
6773 .....
3457 .....
3701 .....
3567 .....
3678 .....
4235 .....
2246 .....
2560 .....

7559 .....
3468 .....
7116 .....
2077 .....
2245 .....
1678 .....
6728 .....
1727 .....
6710 .....
6678 .....
3567 .....
1056 .....
4701 .....
0489 .....
1357 .....
6738 .....
6781 .....
2561 .....
8801 .....
7076 .....
1678 .....
1503 .....
2342 .....
7810 .....
1078 .....
2345 .....
4456 .....
4556 .....
2246 .....
5568 .....
5342 .....
7801 .....
5537 .....
4747 .....
0789 .....
1168 .....
9789 .....
6567 .....
2345 .....
6779 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

1248 .....
2689 .....
6658 .....
2748 .....
7211 .....
5327 .....
8542 .....
1490 .....
7146 .....
2304 .....
8572 .....
4970 .....
7289 .....
3055 .....
4282 .....
8501 .....
6178 .....
2733 .....
2944 .....
2164 .....
4362 .....
2054 .....
0177 .....
6644 .....
5057 .....
7718 .....
5544 .....
4354 .....
4633 .....
4928 .....
8830 .....
9682 .....
5237 .....
5173 .....
3066 .....
4962 .....
2721 .....
5452 .....
1691 .....
7518 .....

3172 .....
7401 .....
5492 .....
4365 .....
6358 .....
3029 .....
2343 .....
1106 .....
6187 .....
7087 .....
6687 .....
8603 .....
5176 .....
6587 .....
1065 .....
3275 .....
9254 .....
6254 .....
5432 .....
7548 .....
6421 .....
8435 .....
8642 .....
4322 .....
2740 .....
9284 .....
9476 .....
4556 .....
5436 .....
7093 .....
3572 .....
4651 .....
4560 .....
8254 .....
1419 .....
4753 .....
9762 .....
9507 .....
1636 .....
2609 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

86926 .....
13392 .....
14567 .....
15257 .....
12346 .....
56891 .....
30944 .....
20673 .....
11459 .....
83359 .....
45151 .....
86358 .....
73463 .....
20774 .....
26700 .....
41915 .....
32286 .....
77610 .....
10128 .....
62644 .....
36605 .....
19372 .....
59299 .....
83465 .....
23741 .....
65683 .....
34636 .....
97003 .....
23571 .....
23789 .....
34671 .....
98294 .....
23297 .....
48428 .....
99282 .....
33075 .....
10089 .....
45266 .....
23456 .....
84572 .....

68223 .....
12468 .....
53480 .....
24681 .....
22347 .....
40725 .....
48297 .....
67492 .....
45631 .....
70382 .....
62753 .....
15646 .....
90654 .....
64528 .....
91312 .....
83574 .....
26794 .....
87059 .....
63619 .....
90062 .....
60141 .....
27858 .....
12565 .....
74283 .....
67391 .....
35710 .....
71564 .....
54692 .....
21249 .....
65107 .....
45739 .....
23015 .....
50729 .....
90926 .....
91751 .....
16739 .....
62076 .....
50097 .....
68394 .....
30749 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

28251 .....
94274 .....
38926 .....
74521 .....
10648 .....
66839 .....
24861 .....
15348 .....
60259 .....
21584 .....
41264 .....
80638 .....
71383 .....
72340 .....
02751 .....
94552 .....
59486 .....
52282 .....
40177 .....
50957 .....
543728 .....
674869 .....
287543 .....
598102 .....
187654 .....
985631 .....
487512 .....
478963 .....
435892 .....
867976 .....
136459 .....
483957 .....
891665 .....
323557 .....
306874 .....
749512 .....
923759 .....
683972 .....
473916 .....
119474 .....

87303 .....
13293 .....
49076 .....
95125 .....
51206 .....
30164 .....
75206 .....
28924 .....
25694 .....
21208 .....
64287 .....
16025 .....
35029 .....
68321 .....
72939 .....
31064 .....
25239 .....
83453 .....
70459 .....
66949 .....
102795 .....
416785 .....
972467 .....
148171 .....
296375 .....
647398 .....
714943 .....
510695 .....
589293 .....
186765 .....
190384 .....
845691 .....
237547 .....
710045 .....
212487 .....
234754 .....
219465 .....
136787 .....
876295 .....
310408 .....

GÖZ / BEYİN EGZERSİZİ (DEVAM)

491715 .....
984375 .....
528747 .....
315875 .....
563912 .....
981673 .....
086376 .....
519783 .....
563879 .....
104568 .....
371489 .....
103967 .....
276401 .....
643911 .....
258763 .....
611397 .....
357876 .....
142643 .....
541618 .....
921467 .....
205480 .....
401278 .....
810108 .....
789243 .....
310568 .....
456789 .....
938567 .....
411567 .....
387653 .....
692367 .....
708090 .....
193875 .....
243875 .....
676013 .....
976482 .....
675989 .....
334687 .....
665278 .....
679518 .....
365789 .....

647859 .....
257638 .....
150087 .....
150009 .....
954672 .....
456782 .....
348567 .....
497634 .....
466899 .....
137456 .....
739482 .....
189365 .....
349678 .....
745239 .....
109478 .....
987342 .....
586037 .....
467851 .....
896324 .....
937156 .....
127835 .....
442344 .....
673232 .....
532987 .....
139467 .....
267835 .....
987501 .....
345758 .....
298466 .....
245653 .....
755764 .....
873564 .....
397655 .....
238765 .....
596981 .....
276453 .....
765801 .....
632071 .....
703345 .....
540191 .....



İLAVE HIZLI OKUMA EGZERSİZLERİ

Bu bölümün son kısmında verilen göz/beyin egzersizini bugün dahil olmak üzere üç gün boyunca tekrarlayınız. Bu egzersiz her bir duruşta iki ya da daha fazla kelime okumanızı sağlayacaktır.

Ayrıca her gün, yapacağınız göz/beyin egzersizinden hemen sonra kısa bir ara veriniz. Bu kısa aradan sonra, elinizle gözlerinize kılavuzluk ederek hızlı okuma egzersizleri yapınız.

Bu egzersizler kendi ilgi alanınıza göre seçeceğiniz kitaplar veya okuma parçaları üzerinde yapılacaktır.





4

KONSANTRASYONUN ARTIRILMASI ANLAMA YETENEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ ARTI BİR KURALI

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 4. Dersin Kaseti (Kaset-2 / B-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1-) Zor Kelimeler ve Zor Fikirler

2-) Yavaş Okuma

3-) Zihinsel Meşguliyet

4-) Kötü Hazırlık

5-) İlgi Eksikliği

6-) Motivasyon Eksikliği

KONSANTRASYONU ETKİLEYEN İÇ VE DIŞ ÇEVRE FAKTÖRLERİ

1-) Günün Yanlış Saatinde Okumak

2-) Sağlık Problemleri

3-) Çevre Müdahaleleri

4-) Fiziksel Ortam

- Işığın Şiddeti ve Yeri
- Masa ve Sandalyenin Yüksekliği
- Göz Mesafesi
- Fiziksel Rahatlık
- Çevre



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE
BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 3

BİLİMSEL METOTLAR

Gözlem ve Deneyler

Bilim adamlarının kullandıkları metotlar, günlük hayatta ve özellikle de el sanatlarında kullanılan metotlardan ayrılarak ortaya çıkmıştır. Yapılacak iş için önce ilgilendiğiniz işe bakar, inceler, daha sonra da oluyor mu diye bir şeyi denersiniz. Bilimsel ifadeyle, önce gözlemlerle işe başlar, daha sonra da "deneyler"le devam edersiniz. Bilim adamı olsun, normal vatandaş olsun herkes gözlem yapar. Ancak önemli olan neyle ilgili ve nasıl gözlem yapılacağıdır. Bu anlamda bilim adamının ve sanatçının konumu birbirine benzemektedir. Sanatçı yeni gibi görünen "yaratıcı bütünlüğü" analiz etmek ve kaydetmek amacıyla gözlem yapar. Bilim adamı da benzer şekilde objektif bir kritere bağlı olan şeyleri ve ilişkileri gözlemler. Leonardo da Vincinin söylediği gibi: "Sanatın ilmini ve ilmin sanatını inceleyiniz." Bu bilinçli bir hedefimiz olmaması gerektiği anlamına gelmemektedir. Aksine, bilim tarihinin de gösterdiği gibi, yeni bir şeyin keşfedilmesi için ön şart gerçekçi ve uygulanabilir olmasıdır.

Sınıflama ve Ölçüm

Zaman içinde saf gözlemden iki teknik ortaya çıkmıştır. Bu teknikler "sınıflama" ve "ölçüm"dür. Şüphesiz her iki teknik de bilinçli bilimden daha eski tarihlere dayanmaktadır. Ancak bu teknikler günümüzde çok özel bir şekilde kullanılmaktadır. Yeni olay gruplarını anlamaya yaklaşımda ilk yaklaşım sınıflamadır. Yapılabilecek şeylerden önce olaylar bir düzene koyulmalıdır. Ölçüm ise düzene koymanın bir sonraki adımıdır. Saymak bir grubun diğerine göre bir düzene koyulmasıdır. Ölçüm, ölçülecek veya tartılacak bir miktarla dengelenmiş veya sıraya koyulmuş standart bir grubun sayılması işlemidir. Bilimi bir yandan matematiğe, diğer yandan ticari ve mekanik uygulamaya bağlayan ölçümdür. Sayılar ve şekiller ölçümler vasıtasıyla bilime girmektedir. Verilen şartların tekrar oluşturulması ve istenen bir sonuca ulaşmak için hassas bir şekilde ne yapılması gerektiğini ortaya koyan yine ölçümdür.

İşte bu noktada bilimin aktif rolü sözel ifadeyle "deney" olarak ortaya çıkar. Her şeyin ötesinde, kelime anlamından da anlaşılacağı gibi, bu sadece bir denemedir ve ilk deneyler gerçekte tam ölçekli ölçme denemeleriyle doludur. Ölçüm tanımlandığında deneyleri sadece doğru olarak tekrar yapmak mümkün olmaz, aynı zamanda deneyleri çok daha küçük ölçeklerde gerçekleştirmek de kolaylaşır. İşte modern bilimin temel özelliği bu küçük-ölçekli veya model olarak

yapılan deneylerdir. Küçük ölçekte çalışmak, hem çok sayıda hem de çok ucuza birçok deneme yapmayı mümkün kılmaktadır. Bunun yanında matematiğin kullanımı sayesinde birçok küçük ölçekli deneyden, tam ölçekli ve çok ayrıntılı pahalı bir veya iki deneye oranla, çok daha fazla faydalı sonuçlar elde edilebilmektedir.

Tüm deneyler iki basit işleme indirgenebilir: ayırmak ve sonra tekrar birleştirmek; veya bilimsel bir ifadeyle, analiz ve sentez. Bir şeyi veya işlemi parçalara bölemedikçe onu bölünemez bir bütün olarak gözlemlemekten başka bir şey yapamazsınız. Ayrıca parçaları tekrar bir araya getirerek bütün için çalışabilir hale getiremedikçe de yeni bir şey bulduğunuzdan veya analizinizde bir şeyi atlayıp, atlamadığınızdan emin olamazsınız.

Cihazlar

Bilim adamları, yüzyıllar boyunca, bu işlemleri yapmak için, kullanmaları gereken malzemeler ve aletler, yani bilimsel cihazlar geliştirmişlerdir. Cihazlar esrarengiz ve yeni şeyler değildir. Bunlar sadece normal hayatta kullanılan aletlerin özel amaçlı kullanım için yeniden düzenlenmiş şekilleridir. Maden eritme kabı sadece bir çeşit kap, forseps ise sadece bir çeşit maşadır. Bunun tersi olarak, bilim adamlarının cihazları da pratik hayata faydalı bir alet veya uygulama olarak geri dönerler. Örneğin elektron kütlelerini ölçmek için geliştirilmiş ve sadece bilimsel bir amacı olan katot-şuası tüpler uygulamada normal hayata televizyon olarak girmişlerdir. Bilimsel cihazlar her iki temel fonksiyonu da icra etmektedir: bir yandan teleskop ve mikroskop gibi bilimsel enstrümanlar olarak dünyayı algılamak için duyu organlarımızı daha hassas bir şekilde kullanmamızı sağlamakta; diğer yandan küçük ölçekte işlem yapıcılar, imbikler, veya kuluçka makinesi gibi bilimsel aletler de çevremizi kontrol altında tutmamızı kolaylaştırmaktadır.

Kanunlar, Hipotezler, ve Teoriler

Deneylerin sonuçlarından, veya daha çok deneyleri oluşturan işlemlerin ve gözlemlerin birleşiminden bilimsel bilginin yapısı ortaya çıkmaktadır. Fakat bu bilgi sadece bir sonuçlar listesi değildir. Öyle olsaydı bu bilgi başlangıçtaki gibi hem kullanışsız, hem de anlaşılması çok zor olan bir bilgi listesi olurdu. Bu sonuçların kullanışlı olması için, çoğu kez sonuçlar elde edilmeden önce, sonuçlar birbirine bağlanmalı, bir başka ifadeyle gruplar halinde ilişkilendirilmelidir. Bu işlem bilimin mantıksal tarafının fonksiyonudur. Bilimsel tartışmalar, matematiksel semboller ve formüllerin kullanımı, başlangıçta kullanılan isimler hep birlikte sürekli olarak bilimin yapısını oluşturan kuralları, hipotezleri ve teorileri oluştururlar. Ve bu bir son değildir; işte bu noktada, sürekli olarak hipotezlerden ve teorilerden hareketle, bilimin uygulamaya yönelik çalışmaları başlar. Eğer uygulanabilirse, ki çoğu kez uygulanabilir olmayabilir, bu sonuçlar bilime yeni gözlemler, yeni deneyler ve yeni teoriler olarak geri dönerler. Deneyler, yorumlar ve uygulamalar hep birlikte ilerlerler ve kendi aralarında bilimin etkili, dinamik ve sosyal yapısını oluştururlar.

Bilimsel Dil

Gözlem, deney ve mantıksal yorum sürecinde, zaman içinde gelişen bilimsel dil veya diller de bilimsel cihazlar kadar zaruri hale gelmiştir. Bilimsel diller, bilimsel cihazlar gibi tuhaf değildir; genel ve ortak kullanımdan türemekte ve yine çok sık olarak genel kullanıma geri dönmektedir. Tek tekerli bisikletin adı bir zamanlar "kuklos" idi, genel adı "bisiklet" oluncaya kadar uzun yüzyıllar bu isim "tekrar tekrar olan olayları" ifade eden bir kelime olarak kullanılmıştır. Unutulmuş Yunan ve Roma dillerindeki normal kelimelerin seçilerek kullanılması genel anlamların karışmaması için büyük kolaylık sağlamıştır. Yunanlı bilim adamları ise Yunanca'da aynı anlamda başka bir kelime olmaması dezavantajı ile karşı karşıya kalmışlardır. Kendilerini ifade ederken günlük lisanda dolambaçlı yollar kullanmışlardır. Örneğin bilimsel dilde alt çene bezleri anlamında kullanılan "submaxillary gland" için günlük konuşma lisanında "çenenin altındaki meşe palamuduna benzer şişkinlik" ifadesini kullanmışlardır. Bu uygulamalar, bilim adamlarının tartışmalarının

daha etkin ve kısa olmasını sağlarken, bilim adamları kendilerine has bilimsel terimler üreterek bazen isteyerek, bazen de istemeden bilimin normal vatandaştan uzak tutulmasına sebep olmuşlardır. Aslında böyle bir engele gerek yoktur. Normal vatandaşın bilimsel lisanı öğrenmeye çalışmasına gerek yoktur. Ancak buna rağmen bilimsel fikirler günlük hayatta kullanılan bilimsel makineler ve aletler gibi günlük yaşama girdiklerinde hızla konuşma lisanının içine de nüfuz edeceklerdir.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 910



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Yukarıdaki işlemler sizi ileride anlatılacak olan "Beyin Haritaları" bölümüne hazırlamak üzere hazırlanmıştır.

ANLAMA TESTİ - 3

1-) Bilimsel metotlar el sanatları gözlemlerinden ortaya çıkmıştır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Bilim adamları ilişkileri bulmak için daha çok kendi gözlemlerini ve duygularını kullanmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) Yeni bir grup olayın anlaşılması için bilimsel ilk adım soyut bir kritere bağlı olan olayların gözlemlenmesidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) Bilim ve matematik birbirine ölçme kriterlerine göre değil, bir düzenlemeye göre bağlanmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) Eski yıllardaki ilk deneyler tam ölçekli ölçme denemeleri halinde yapılmıştır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) Küçük-ölçekli deneyler modern bilimin en temel özelliğidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) Tüm deneyler üç basit işleme indirgenebilir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) Tüm deneyler tek bir temele, yani senteze dayanmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) Bilimsel cihazlar daha önceden benzeri olmayan ve özellikle sadece bilimsel ihtiyaçlar için geliştirilmiş olan aletlerdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) Bilimsel bilginin yapısı, deneylerle ilgili işlemlerin ve gözlemlerin birleşmesinin bir ürünüdür. ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) Bilimsel kanunların ve teorilerin bir son olduğu, veya bilimin tek hedefinin kanunlar ve teoriler olduğu iddia edilmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) Yeni gözlemlerin ve deneylerin ortaya çıkmasının kaynağı bilimsel uygulamalar değildir. Bu kaynak sadece bilimsel hipotezlerdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) Bilimsel diller genel ve ortak kullanımdan türemektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) 'Kuklos' kelimesi uzun süre "tekrarlanmayan olaylar" anlamında kullanılmıştır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) Bilimsel lisan normal vatandaşın bilimden uzak kalmasına sebep olmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**



İLAVE HIZLI OKUMA EGZERSİZLERİ

Bu bölümünde öğrendiğiniz "artı on" kuralını, bugün dahil üç gün boyunca, her gün en az bir saatlik bir hızlı okuma egzersizinde uygulayınız. Bu egzersizlerde konsantrasyon faktörünü de kendi lehinize çevirmek için gerekli hazırlıkları yapınız.

İlave hızlı okuma egzersizlerinde elinizle gözlerinize mutlaka kılavuzluk ediniz. Ayrıca gözün her bir duruşunda birden fazla kelime algılamaya çalışınız.

Bu egzersizler kendi ilgi alanınıza göre seçeceğiniz kitaplar veya okuma parçaları üzerinde yapılacaktır.





5

AKTİF GÖRME ALANININ GENİŞLETİLMESİ YATAY VE DİKEY GÖRME ALANI GESTALT ALGILAMA PRENSİBİ

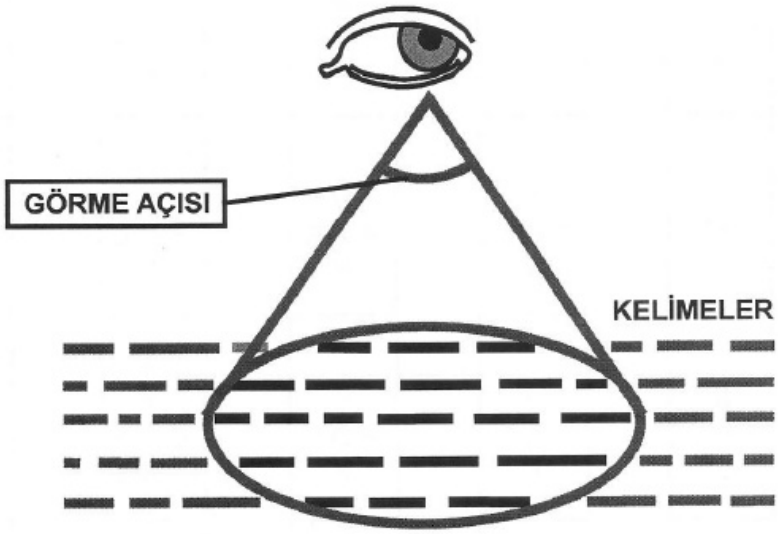
BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 5. Dersin Kaseti (Kaset-3 / A-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- 3 cm. x 20 cm. Boyutunda Karton Bir Şerit
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

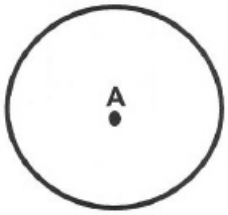
KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



AKTİF GÖRME ALANI



AKTİF GÖRME ALANININ GELİŞTİRİLMESİ



I. ADIM: Tek bir harfe odaklanma adımı. Bu adım çocukların okumayı ilk öğrenme sırasında gözlerini kullanma etabıdır.



II. ADIM: Tek bir kelimeye odaklanma adımı. Bu, ortalama bir okuyucudan daha yavaş okuyanların göz kullanma alışkanlığıdır.

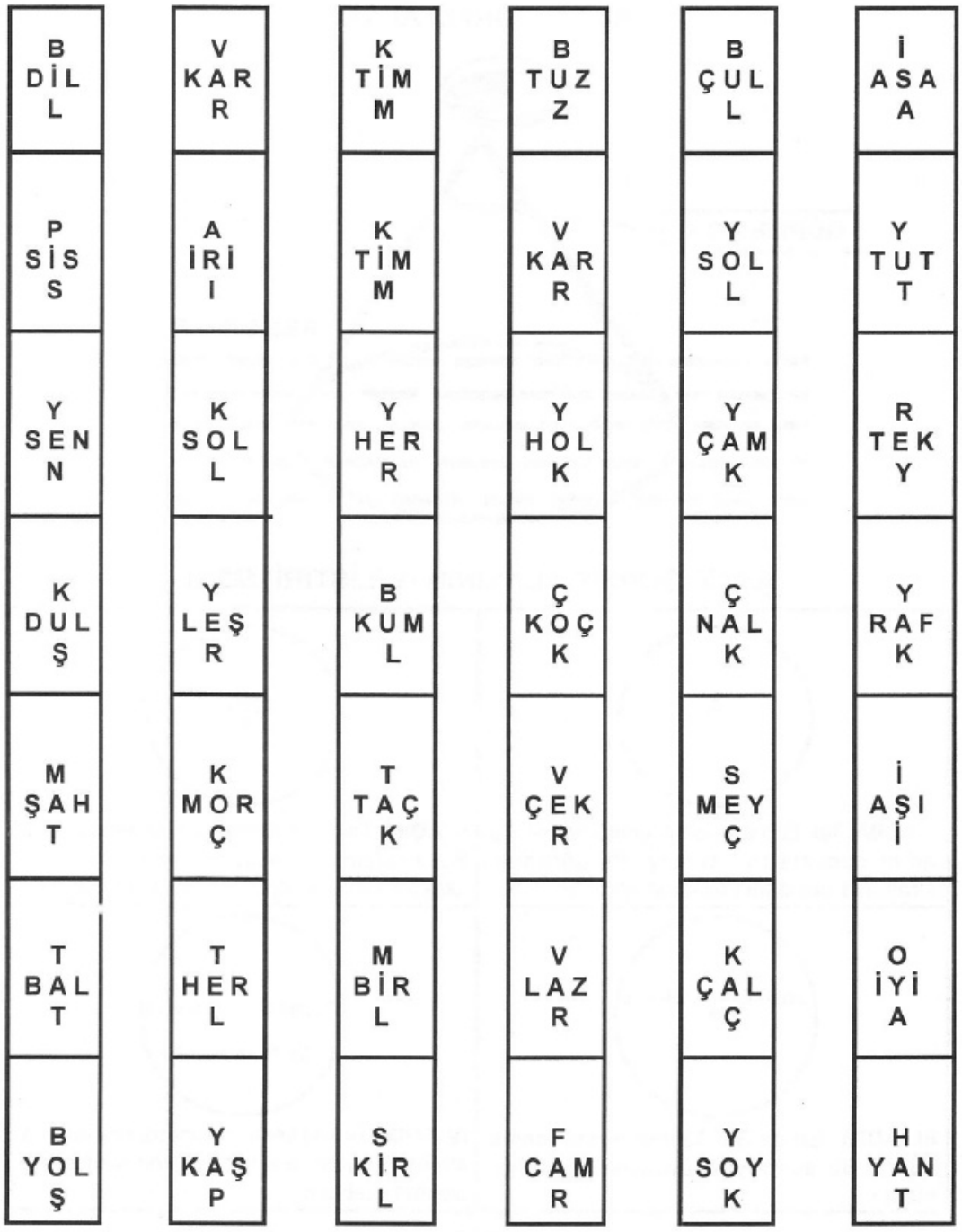


III. ADIM: En az 3-5 kelimeye odaklanma adımı. Bu adım iyi okuyucuların ulaştığı etaptır.



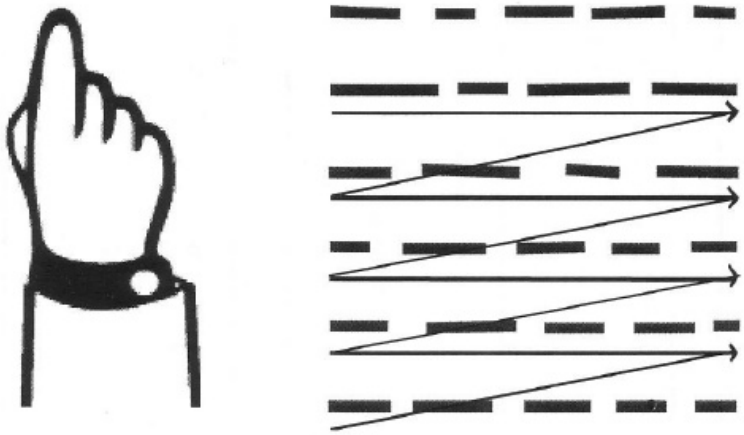
IV. ADIM: Birkaç kelime grubuna odaklanma adımı. Bu adım çok hızlı okuma seviyesine ulaşma etabıdır.




B DİL L
P SİS S
Y SEN N
K DUL Ş
M ŞAH T
T BAL T
B YOL Ş
V KAR R
A İRİ I
K SOL L
Y LEŞ R
K MOR Ç
T HER L
Y KAŞ P
K TİM M
K TİM M
Y HER R
B KUM L
T TAÇ K
M BİR L
S KİR L
B TUZ Z
V KAR R
Y HOL K
Ç KOÇ K
V ÇEK R
V LAZ R
F CAM R
B ÇUL L
Y SOL L
Y ÇAM K
Ç NAL K
S MEY Ç
K ÇAL Ç
Y SOY K
İ ASA A
Y TUT T
R TEK Y
Y RAF K
İ AŞI İ
O İYİ A
H YAN T

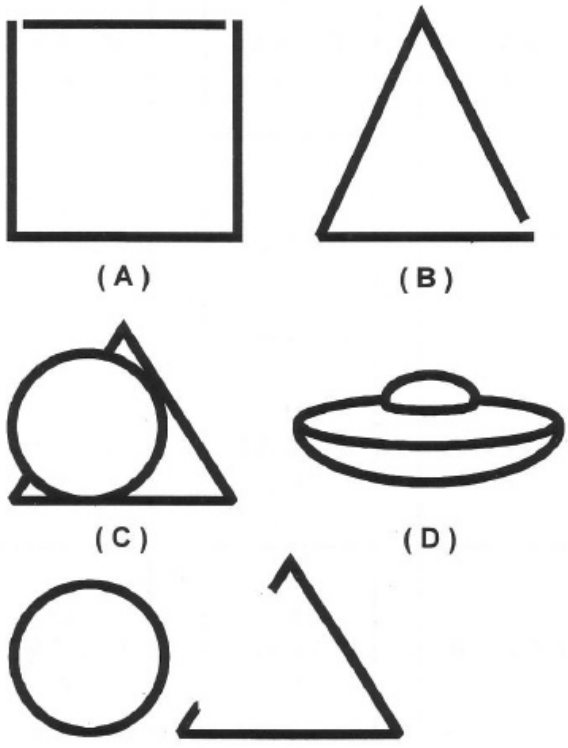
E SOLAK İ	A FENER I	C İTİCİ P	E KEFİL E	S ACILI R
A YARGI A	U KADIN İ	A TUGAY A	H AŞAĞI T	A ÇALIŞ İ
İ KÖPRÜ İ	İ POLİS İ	K UÇUCU Ş	A CACIK I	Y ÜZÜCÜ K
K AŞAĞI Y	A TAVUK I	İ FASLI A	A KİRPİ A	O TEMİZ O
Ü KATOT Ü	A KISIR İ	A YAĞIZ A	İ KAYAK İ	A KAYAN I
S UÇARI Ç	O YUVAM A	U BACAK U	S AVINI K	K UÇUCU R
A SEHER I	İ YAZAR İ	K UÇUCU L	O BAYAN A	T ADANA T





Satırları Takip Etme Tekniğinde Elin Kullanılma Şekli





Gestalt Algılama Prensibini Açıklayan Şekiller

ALBERT EINSTEIN (1879 - 1955)

Einstein, tüm zamanların en üstün dahisi olmaya adaydır. Evreni algılama biçimlerimizi parlak fikirleriyle, sadece birkaç yıl içinde değiştirmeyi başarmıştır.

Bulduğu $E=MC^2$ denklemiyle hem yaratıcı hem yıkıcı amaçlarla kullanılabilecek, o güne dek hayal bile edilememiş güçte bir enerji kaynağı yaratıldı: Atom gücü.

Einstein'in araştırmaları, atom çağının öncülüğünü yapmıştır. İnsanlık ilk kez evrenin nasıl işlediğini anlayacak bir konuma geldi ve aynı zamanda kendi dünyasını yok etmesini sağlayabilecek korkunç bir kapasiteye sahip oldu.

Gestalt Algılama Prensibinin Hızlı Okuma Sırasındaki Etkisi



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE
BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 4

DEHANIN FORMÜLLERİ

Beyin konusundaki keşiflerimiz çoğaldıkça, beynin çalışmasının dayandığı temel ilkeler de ortaya çıkmaktadır. Bu okuma parçasında, dehanın gerçekleşmesi için gereken bu temel ilkelerden altı tanesi incelenecektir.

Sinerji İlkesi

"Sinerji" terimi, "çeşitli unsurların, bir araya geldiklerinde, toplam güçlerinden daha büyük bir güç oluşturdukları sistem" olarak tanımlanabilir.

İnsan beyniyle ilgili eski model ve kavramlar, beynin becerilerinin ve dayandığı matematiğin kısıtlı olduğunu varsaymaktaydı. Yakın zamanlarda yapılan araştırmalar ise, beynin matematiksel açıdan sinerjik bir organ olduğunu ortaya koymuştur. Sinerjik sistemde 1 ile 1in toplamı 2'den fazla etmektedir. İlginç olan, 2'den fazla olan bu değerin sonsuz kadar büyük bir değere ulaşabilme olasılığıdır. Bu nedenle, Petr Anokhin'in her bir beyin hücresinin kapasitesi ve bağlantıları konusundaki psikolojik araştırmalarında yansıttığı, beynin sınırsız bir kapasiteye sahip olduğu fikri hiç çekinmeden savunulabilir.

Beynin olağanüstü bir potansiyele sahip olduğunu gösteren en basit kanıtlardan biri, hayallerimizdir. Hayal kurarken kendinizi veya diğer bir kişiyi alıp, kafanızda, günümüzün görkemli filmleriyle rekabet edecek romantik romanlar, cinayet romanları, ya da korku öyküleri yaratabilirsiniz.

Sinerji ilkesi, her birimizin iki temel yarıkürede (zihinsel ve fiziksel) öz-yaratıcı olduğu anlamına gelmektedir. Sinerjik ilke "Işınsal Düşünce" ve "Beyin Haritaları" ile birleştirildiğinde, beyin sonsuza dek ilişkiler kurmaya devam edebilmektedir. Kısacası, hepimizin sonsuz bir ağsal düşünme yeteneğimiz vardır. Bu yetenek kişinin bilgi evrenlerini, düşünme ağlarını, hafıza bankalarını ve yenilikçi fikirlerini yaratabiliyor.

Beynin düşünme sırasındaki fonksiyonlarıyla ilgili araştırmalar, beynin oburca düşünmesi ve öğrenmesi durumunda her bir beyin hücresinin, diğer beyin hücreleriyle ilişki kurmak için daha çok "bağlantı noktası" ürettiğini ve dolayısıyla, gelişmiş ve karmaşıklaşmış bir biyo-bilgisayar yarattığını kanıtlamaktadır. Ne düşündüğümüz, nasıl düşündüğümüz ve düşünme hakkında düşünme şeklimiz, beyinlerimizin biyolojik yapısını değiştirmektedir. Bu, insan ırkının beyin fırtınası yöntemine karşı tutumunu ve yaklaşımını

olumlu yönde değiştireceği konusunda iyi bir haberdir.

Bu fikre "kafayı çok takmadan" önce, bilgisayarlarda kullanılan "GIGO" kısaltmasını inceleyelim. Bu terim, "Çöp Giren Yerden Çöp Çıkar" anlamına gelen İngilizce "Garbage In Garbage Out" ifadesinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Bir zamanlar bu ilkenin bilgisayarlarda olduğu gibi beyin için de geçerli olduğu sanılırdı. Oysa bu yanlış bir varsayımdır. Beyin için uygun kısaltma "GIGG" şeklinde olmalıdır. Bu terim, "Çöp Giren Yerde Çöp Çoğalır" anlamına gelen İngilizce "Garbage In Garbage Grows" ifadesinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Beynimizin sinerjik olarak çalışması sayesinde, içeri giren çöp mükemmel bir yumurtlama yeri bulup çoğalabilmektedir. Yani beyin öz-yaratıcı olduğu kadar, öz-yıkıcı da olabilir. Hem de sadece öz yıkıcı olmaktan öte, sinerjik olarak neredeyse sınırsız olarak öz-yıkıcı olabilmektedir. Kendi hayatınızı ve toplumunuzun, ulusunuzun, ya da dünyanın tarihini incelediğinizde, Yunan ve İtalyan Rönesansları gibi hem büyük yaratıcılık örnekleriyle, hem de korkunç bireysel ve kitlesel yıkım örnekleriyle karşılaşırsınız.

Bu kötü haberin içinde bir de iyi haber var. Beyin aslında öz-yıkım için tasarlanmamış. Öz-yıkım tek bir durumda, veya sadece gerekli üç şartın bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Birbirini takip eden bu şartlar şunlardır;

1-) Yanlış bir formüle sahip olunması.
2-) Formülün doğru olduğuna inanılması.
3-) Bu formüle göre davranılması veya formülün uygulamaya koyulması.

Şaşırtıcı bir biçimde, birey ya da toplum ne kadar sevgi dolu, entelektüel, yaratıcı ve güçlüyse; yanlış formüle sahip olduğunda, bu formüle inandığında ve uygulamaya soktuğunda, kendini yok etmesi de o denli hızlı olmaktadır. Bu duruma verilecek iyi bir örnek, özellikle güçlü, esnek ve fiziksel kondisyona sahip bir bireyin bataklıkta ya da bataklık kumullarında sıkışıp kalmasıdır. Eğer bu birey, içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için gerekli doğru formülün tüm fiziksel gücüyle çırpınmak olduğuna inanırsa, sözünü ettiğimiz güçlü yönlerini farkında olmadan, bataklığın dibine gömülmek için kullanacaktır.

Doğru formülü bulmamız bu nedenle çok önemli. Bunun için, insan beyninin doğal durumunu - yani, dehanın doğal ve sürekli rönesans'ını - yaratan sinerjik formüllerin tüm yönleriyle incelenmesi çok önemlidir.

Başarı İlkesi

Geçen yüzyılın büyük bölümü boyunca, insan beyninin bir deneme ve yanılma mekanizması olduğuna inanıldı. Bu "formül" doğruya yakındı, ama formülde yanlış noktaya önem verilmişti. Eğer beyin deneme ve yanılma mekanizması olsaydı; doğar, yanılgıyı dener ve ölürdük. Oysa aslında doğuyoruz, başarıyı deniyoruz, sonra yanılıyoruz, kontrol ediyoruz, kendimizi düzeltiyoruz, başarıyoruz ve aynı şekilde devam ediyoruz. Diğer bir deyişle, beyin aslında bir deneme ve başarma mekanizması.

Bu gerçeği fark ettiğimiz anda kendi hakkımızdaki tutumumuz değişecek ve kendimizi "sadece insan" olarak görmek yerine, insan olmanın pozitif yönlerini tüm becerileriyle, potansiyelleriyle ve tüm olumlu yönleriyle birlikte göreceğiz.

Pygmalion Etkisi

Kendimizi daha olumlu bir ışıkta görmek, "Pygmalion Etkisi"nin doğmasını sağlayacaktır. Pygmalion Etkisi, çocukların aileleri, arkadaşları, ya da dostları tarafından akıllı, parlak ve başarılı olarak değerlendirilmeleri durumunda görülen tepkiyi tanımlamaktadır. Böyle bir durumda çocuk, bu özelliklere gittikçe daha çok yaklaşır. Çocuklar aptal, kötü ve başarısız olarak değerlendirilmeleri durumundaysa, bu olumsuz özellikleri gösterirler ve başarılı olma şansları azalır. Kendimizi bir deneme yanılma ürünü olarak görmemiz, olumsuz Pygmalion Etkisi yaratmaktadır. Kendimizi deneme ve başarma

temelinde, olduğumuz gibi görmemiz; olumlu sinerjik zincirin kenetlenmesi olasılığını artırarak, beyinlerimizin biyokimyasını ve yapısını bizim yararımıza olacak yönde değiştirmektedir.

"Red Rum" Beyni İlkesi

Yarış atı "Red Rum'un öyküsü, başarıya ulaşmak için gereken en önemli beyin ilkelerinden birini içermektedir; Sebat ...

Red Rum, İngiliz Grand National yarışlarına girdiğinde adı pek duyulmamış, küçük bir attı. En tehlikeli engelli yarış olan Grand Nationalda, kimi zaman 40'a ulaşan sayıda atın, yedi kilometre boyunca 30 yüksek ve tehlikeli çitin üstünden atlaması gerekmektedir. Yarışmaların çoğunda yarışı, yedi gibi çok az bir sayıda at yarışı tamamlayabilmekte, diğerleriyse çitlerden düşmekte, atlamayı reddetmekte, hatta ölebilmektedir.

Red Rum girdiği ilk Grand Nationalda diğer atlardan oldukça küçüktü ve yarışın başlarında arkada kaldı. Ama sonunda önlere geçmeyi başardı ve herkesi şaşırtan, bahisçileri de hayal kırıklığına uğratan bir sonuca ulaşıp, yarışı birinci bitirdi.

Grand National galipleri, genellikle ağırlıklarının artması yüzünden zaferlerini bir daha tekrarlayamazlar. Ayrıca, herhangi bir atın yarışı ikinci defa tamamlaması ihtimali de pek yüksek değildir. Red Rum ise eşi görülmedik bir örnek olmuştur. İlk başarısından sonra katıldığı dört Grand Nationaldan ikisini kazandı, diğer ikisini de ilerleyen yaşına ve kilosunun artmasına rağmen ikinci oldu. Red Rum'un başarıya ulaşma kararlılığı başka hiçbir atta görülmemişti. O artık ulusal bir kahramandı. Yarışmaya katılmamaya başladıktan sonra bile popülerliliğini sürdürdü ve çeşitli toplantılarda baş tacı edildi.

Red Rum'un başardığı şey, içindeki bilinçten kaynaklanıyordu. Beynin önemli özelliklerinden biri olan ve dehanın da en önemli özelliğini oluşturan bu bilinç, tüm olumsuz ihtimallere, engellere ve yolun uzunluğuna rağmen sebat etmek ve başarıya ulaşmak için denemeyi sürdürmektir. Bu zekâ niteliğine genellikle "inatçılık, keçi huyluluk, kalın kafalı olmak" gibi yanlış tanımlar yakıştırılır. Bu tanımlar sadece olumsuzu yansıtarak, sebatın gerçek anlamını ve zekâlarımızın gelişmesinde ne kadar önemli olduğunu ise göz ardı etmektedir.

Gelmiş geçmiş en yaratıcı ve en esnek beyinlerden biri olan ve "ışığı görmemize yardım eden" Thomas Edison, bu özelliği şu sözleriyle özetlemişti; "Deha % 1 ilham, % 99 da terdir." Edison'un aradığı yanıtlara ulaşmak için, ne kadar büyük bir sebatla deneylerine devam ettiğini hepimiz biliyoruz.

Amadeus İlkesi

1990'ların ilk yıllarında, Mozart'ın mektuplarını inceleyen psikologlar, kendilerine son derece garip gelen bir bulguyla karşılaştılar; Mozart'ın kendi deyimiyle, "sapıkça bir olumluluğa" sahip olduğunu keşfetmişlerdi. Ona bu hatalı tanımı yakıştırmalarının nedeni, karısına yazdığı bir mektupta operalarından birinin açılışının olağanüstü derecede iyi gittiğini ifade etmesiydi. Mozart gösterinin tüm olumlu yönlerini mutluluk içinde anlatmış, eleştirmenlerin hoşuna gitmediğini ve sadece 10 izleyici olduğunuysa ancak mektubun sonunda belirtmişti.

Çoğu önemli dahi gibi Mozart da, olumsuz noktalara takılmaktansa mükemmel noktalar üzerinde yoğunlaşmasının kendi yaratma süreci ve besteleri için çok daha iyi olacağını sezmişti. Psikologların yakıştırmalarının tam tersine, o gerektiği gibi olumluydu. Bu beyin ilkesi "Amedeus İlkesi" olarak anılmaktadır.

"SET" İlkesi

SET ilkesi, "Saygı duy", "Esinlen" ve "Taklit et" ifadelerinin baş harflerinden oluşmuştur. Bu ilke, tüm büyük dâhilerin esinlendikleri ve kişisel hedeflerine ulaşmak amacıyla taklit ettikleri hayali ya da gerçek "örnekleri", "kahramanları", ya da "Usta Beyin Grupları" olduğu gerçeğine işaret

etmektedir. Kendi dehanıza ulaşmanız açısından bu tür örnekler bulmanız büyük önem taşımaktadır.

Beyin İlkeleri - Eylem Adımları

1-) Sinerjik olarak doğru formülü sürekli arayın ve doğruluğunu kontrol edin.

2-) Olumsuz bir sinerjik döngüye yakalandığınızda, olumlu vizyonunuz üzerinde yoğunlaşarak bu "kara delik"ten kurtulabileceğinizi hatırlayın.

3-) Pes etme aşamasına geldiğiniz anda "Red Rum'u hatırlayın ve çabalamaya devam edin.

4-) Amadeus İlkesi üzerinde çalışın.

5-) Kendi kişisel Pygmalion Etkinizi kendi üstünüzde geliştirin. Başkalarına yaptığınız yorumları, konuşmalarınızı ve kendi kendinizle ilgili yorumlarınızı inceleyin, olumlu ve olumsuz yanları bulun. Olumluların üzerinde ısrarla durun.

6-) İç ve gerçek "Usta Beyin Gruplarınızı" oluşturun.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1312



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Yukarıdaki işlemler sizi ileride anlatılacak olan "Beyin Haritaları" bölümüne hazırlamak üzere hazırlanmıştır.

ANLAMA TESTİ - 4

1-) "Sinerji İlkesi"ne göre 1 ile 1'in toplamı 2 etmektedir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
2-) Petr Anokhin'in her beyin hücresinin kapasitesi ve bağlantıları konusundaki araştırmaları dehanın tüm formüllerini ortaya çıkarmıştır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
3-) "Çöp Giren Yerden Çöp Çıkar" deyimi insan beyninin kullanım prensiplerini tam olarak açıklamaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
4-) İnsan beyninin öz-yıkım kapasitesi sonsuz olup, insan beyni öncelikle öz-yıkım için tasarlanmıştır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
5-) Öz-yıkımın gerçekleşmesi için gerekli ve yeterli olan tek şart, "Yanlış formüle sahip olmak"tır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
6-) İnsan beyni bir deneme ve yanılma mekanizmasıdır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
7-) Red Rum "sebatı" temsil eden bir yarış atının adıdır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
8-) Thomas Edison'un ifadesiyle; "Deha % 10 ilham, % 90 terdir."	☐ Doğru	☐ Yanlış
9-) "Pygmalion Etkisi", çocukların çevrelerindekiler tarafından başarılı olarak değerlendirilmeleri durumunda görülen tepkiyi tanımlamaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
10-) Çocuklar aptal, kötü ve başarısız olarak değerlendirilmeleri durumunda, bu olumsuz özelliklere direnerek başarılı olurlar.	☐ Doğru	☐ Yanlış
11-) Mozart'ın karısına gönderdiği bir mektupta, açılışın olağanüstü olduğunu ifade ettiği operasını tam 1000 kişinin izlediğini yazmıştı.	☐ Doğru	☐ Yanlış
12-) Mozart, olumsuz noktalara takılmaktansa mükemmel noktalar üzerinde yoğunlaşmanın besteleri için daha iyi olacağını sezmişti.	☐ Doğru	☐ Yanlış
13-) Kişi kendi dehasına ulaşmak için esinleneceği örnekler bulmalıdır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
14-) Dehanın ilkelerinden olan "SET" ilkesi, "Sonsuz", "Eylem" ve "Teknik" ifadelerinin baş harflerinden oluşturulmuş bir kısaltmadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
15-) Kişi olumsuz bir sinerjik döngüye yakalandığında, olumlu vizyonu üzerinde yoğunlaşarak bu "kara delik"ten kurtulabilir.	☐ Doğru	☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**





6

GÖZDEN GEÇİRME VE TARAMA BECERİLERİ
FOTOGRAFİK HIZLI OKUMAYA GİRİŞ
İLERİ SEVİYEDE OKUMA İÇİN KILAVUZ HAREKETLER

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 6. Dersin Kaseti (Kaset-3 / B-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- 3 cm. x 20 cm. Boyutunda Karton Bir Şerit
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



27	92	73	27	56	28	38	76
45	76	87	45	32	85	40	83
37	86	84	59	37	63	27	41
51	84	32	67	85	93	51	43
58	65	32	74	38	58	91	57
62	54	27	69	62	34	21	95
76	63	76	53	27	31	62	54
95	67	43	26	95	61	50	53
66	78	66	43	26	28	87	64
10	95	01	54	10	65	32	71
94	87	94	43	41	65	43	26
33	87	65	34	28	38	46	33
41	23	41	76	54	38	91	43
27	54	83	27	65	88	37	64
17	11	19	76	48	18	45	17
84	54	31	76	35	84	32	58
36	76	23	54	68	20	36	14
24	53	24	56	78	94	23	12
12	67	54	21	89	43	47	12
56	87	56	43	24	76	51	43
77	86	34	25	61	77	43	27
19	87	65	19	23	47	57	32
28	28	51	67	34	28	48	42

Süre : .....

674	567	674	874	638	890	568
624	873	270	017	624	734	905
671	671	874	235	437	281	238
910	742	342	553	276	910	901
763	542	673	763	245	664	321
878	771	543	753	271	878	646
752	257	265	371	752	347	235
843	765	342	567	843	235	542
876	564	234	876	654	234	567
821	543	821	653	265	387	418
102	201	546	102	653	812	112
456	789	234	251	456	745	321
237	197	673	367	237	635	637
847	764	637	847	635	425	852
846	783	736	635	781	843	846
335	771	326	873	335	763	872
378	672	837	378	736	891	810
281	536	281	986	253	653	271
443	764	237	443	265	781	753
657	689	342	561	675	657	823

Süre : .....

516	615	516	893	625	847	782
827	827	651	825	837	653	445
745	873	754	745	755	432	891
653	763	563	566	653	365	871
874	198	235	471	874	236	714
654	564	445	645	654	384	251
843	256	345	761	918	843	348
118	881	818	453	116	118	342
822	522	782	282	882	822	768
845	352	764	238	845	458	326
874	187	874	784	237	453	267
187	234	118	553	178	187	456
465	345	564	456	465	234	265
876	456	345	234	237	876	678
781	871	765	187	465	781	118
123	132	123	546	781	432	234
567	543	234	567	765	576	891
562	562	265	256	786	198	234
776	667	676	891	776	453	234
765	664	678	765	654	367	918

Süre : .....

572	256	762	572	527	653	862
782	278	872	782	433	574	276
330	303	430	330	030	764	332
319	193	391	193	319	491	339
445	545	554	445	675	465	234
354	543	334	354	345	554	435
213	231	123	213	331	112	238
435	543	334	554	434	435	534
221	112	221	321	121	212	124
736	673	376	376	673	763	736
241	241	412	214	412	240	112
567	765	567	675	657	577	651
021	210	021	102	110	201	121
227	727	772	272	722	277	227
646	664	646	661	464	446	466
189	189	918	891	981	198	819
771	117	771	717	711	171	177
926	629	962	626	966	369	926
202	022	020	202	220	210	201
356	365	563	356	765	536	635

Süre : .....

119	991	191	116	910	199	119
553	335	353	553	331	551	354
012	120	102	021	012	104	211
482	484	482	248	428	824	842
216	612	621	261	216	126	616
527	725	275	527	752	257	572
2434	4426	6578	6754	2345	2434	2343
7876	7875	7867	7876	4567	3425	1987
3456	3456	7819	5432	7689	4563	2345
5682	3246	5621	5682	7621	8732	1956
1894	1948	1894	4526	7632	7682	1672
2214	2241	5622	6782	2211	2214	4124
5462	5462	8726	5672	7889	6532	0013
6781	1985	6721	6781	7628	9652	1934
5672	6582	8726	6738	6257	5267	5672
1872	1836	1872	8726	7627	1826	7827
2001	1002	0011	2001	1673	1020	1029
2679	8766	8687	6546	6437	2679	7443
7554	8664	5378	8676	7554	7676	5434
0864	0864	8765	7554	8775	5441	1644

Süre : .....

7543	8755	8541	7543	8754	6533	7632
8765	8764	8655	8765	6543	4654	5421
1654	5781	8653	7653	8753	8753	1654
8761	8764	7653	8762	7654	8761	8764
7663	8765	8875	7864	8764	5544	7663
8511	8765	1186	7641	8511	1894	6331
8631	8641	9864	8631	8613	8763	7631
8632	8763	8632	8764	8763	5438	5421
9841	8643	9841	0751	8643	8763	8763
8856	8654	8764	8856	8866	8685	6884
8674	8674	7863	6542	8734	8773	8764
1764	8641	1874	1763	1764	1457	8764
7237	7328	8753	6523	8642	7237	1876
2765	2864	6196	2765	7876	6543	7551
1287	1876	7765	5431	8641	1277	1287
5621	1976	7531	8734	5621	1256	8761
1987	8652	1987	1978	1874	6424	8763
7832	8783	8642	7823	8753	8742	7832
8753	8743	4865	8754	8753	6876	8723
1870	0986	1764	1708	1870	1077	1863

Süre : .....

8645	9875	1765	7875	8645	8723	8632
5765	5765	1776	8765	8764	8735	6878
8763	8754	8763	8723	8753	1874	1763
8765	7643	8756	7863	8765	8752	8763
1202	1022	1021	1202	1201	1276	8742
1853	7867	1864	1853	3257	6553	3547
5433	8763	5689	5433	3478	2346	8725
9742	9467	3685	8765	8765	4777	9742
7975	8754	8764	8764	7975	6346	6842
8763	8741	1874	8763	8641	7643	6781
7341	7341	8765	4567	2346	8765	3468
8652	8543	8652	4567	7654	8764	2356
8756	8754	8754	8756	7335	2564	8763
8764	8764	5421	7533	7643	8764	8768
6532	6135	5643	6532	6785	3477	8642
3455	3457	3486	3455	5543	2345	7532
5671	6531	2357	5436	1764	5671	6733
3477	4571	7642	3477	7763	6437	7538
2469	7432	1986	2469	9852	4579	7523
5743	9842	3670	4571	5743	6743	3567

Süre : .....

7523	6886	3567	4678	3478	5427	7523
8642	3568	8764	4588	8642	7543	3468
8531	6688	4488	8531	0165	1087	4671
8640	8650	6751	5571	7644	1753	8640
7301	1851	7410	7632	7301	0175	3466
3468	8532	4681	8751	3468	7631	8642
2457	7641	8643	4676	2457	8763	2475
7531	8641	3568	7643	1035	7531	8633
1875	1733	0567	8753	1875	8641	7432
8743	7532	7632	5688	8743	8753	3467
8755	8755	8875	5689	9755	4581	9751
8736	8761	8736	7754	7447	3568	7351
3468	7643	8875	3468	8753	1765	8441
1751	1750	1751	1741	8726	8763	8741
1977	1191	1977	7919	9771	8761	7791
8754	6754	8754	8547	8457	8744	8755
7653	7653	3367	3567	3567	5763	5368
1974	1974	1964	9147	7491	1947	1749
7864	7878	1755	7846	7864	4687	8746
8643	8648	8763	3486	8347	8643	3477

Süre : .....

8454	8455	8676	8454	4587	4584	8765
1175	1184	1765	1751	1157	1175	7641
8643	8637	8643	8641	4386	4368	8765
6432	2346	6433	6542	6432	3425	5432
8753	5784	8753	8762	4753	8735	3568
5241	8361	5412	7651	5241	8654	5242
7645	7654	7645	4765	5476	4577	5647
8411	8114	8411	1841	8711	4561	4811
8746	8764	4677	6488	7654	6874	8746
2574	2675	2574	2745	7452	4527	4452
7170	7701	7110	7171	7101	7170	0701
8741	7841	1874	8741	7814	1487	1784
4784	4788	4784	8747	8754	4784	4788
7632	7632	7623	2376	6737	2373	3728
3451	3434	3451	3541	1435	1543	5134
7633	7663	7336	7763	6733	7633	7636
8735	7853	6537	8735	8753	3578	9357

Süre : .....

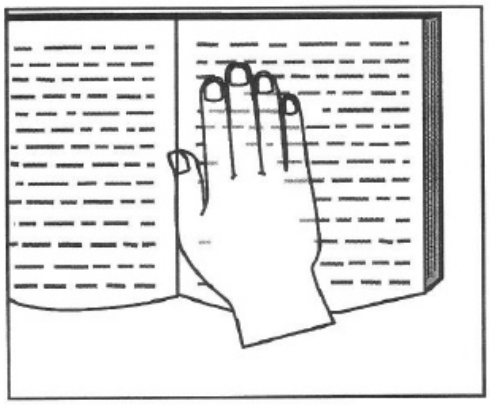


"TEMBEL - S" HAREKETİ İLE OKUMA EGZERSİZİ

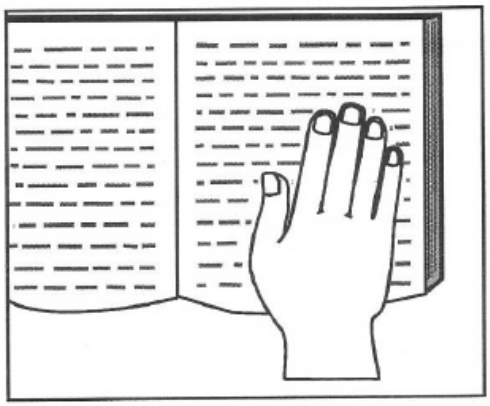
1. Avucunuzun içi sayfaya dönük olmak üzere elinizi okuyacağınız sayfanın üzerine koyunuz. Parmak uçlarınız sayfanın sol üstündeki ikinci veya üçüncü satırın altında olacak şekilde elinizi yerleştiriniz.

2. Elinizi, sayfanın sol kenarından sağ kenarına doğru, hafif bir yay çizerek "Tembel - S" hareketinin başlangıç yayını tamamlayınız.

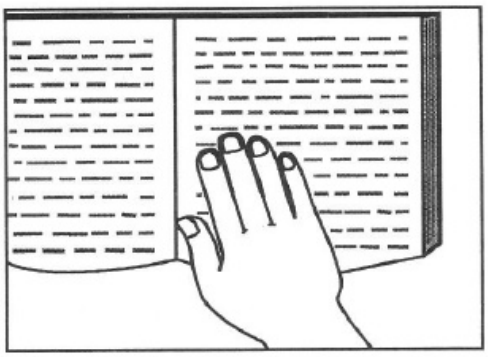
3. Sayfanın sağ kenarına ulaşınca bir yay çizerek elinizi sayfanın soluna doğru hareket ettiriniz. "Tembel - S" hareketi aşağıda şekil olarak da izah edilmiştir.



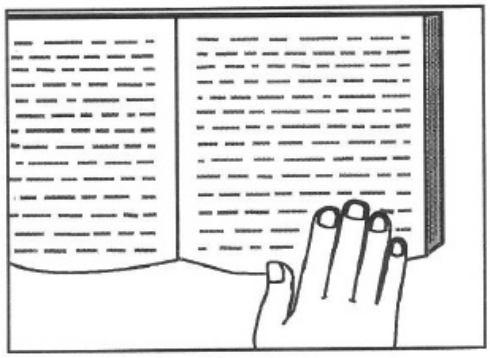
1. ELİNİZİ SAYFANIN SOL ÜST TARAFINDA İKİ VEYA ÜÇ SATIR AŞAĞIYA KOYARAK OKUMAYA BAŞLAYINIZ.



2. "TEMBEL - S" HAREKETİYLE ELİNİZİ BİRKAÇ SATIR AŞAĞIYA VE SAĞA DOĞRU HAREKET ETTİREREK OKUMAYA DEVAM EDİNİZ.



3. SAYFANIN SAĞ KENARINA GELİNCE BİR YAY ÇİZEREK ELİNİZİ SOL KENARA DOĞRU HAREKET ETTİREREK OKUMAYA DEVAM EDİNİZ.



4. SAYFANIN SOL KENARINA GELİNCE BİR YAY ÇİZEREK ELİNİZİ SAĞ KENARA DOĞRU HAREKET ETTİREREK BU ŞEKİLDE OKUMAYA DEVAM EDİNİZ.



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 5

TARİH

Tarih Öncesi Devir

1. Tanım, Bilgi ve Metotlar

Tarih çok geniş anlamıyla, hayvan özelliklerini bırakarak insan olma özellikleri gösterme anından başlayarak, insanla ve icraatlarıyla ilgili bir kayıtlar manzumesidir. Bu kayıtların anlaşılması çalışmaları iki ana başlık altında toplanmaktadır:
(1) Tarih (tam anlamıyla): Yazılı dokümanlara dayanan ve insan faaliyetlerinin son beş bin yıllık bölümünü kapsayan dönem,
(2) Tarih Öncesi: Daha çok arkeolojik delillere dayanan ve insanlık tarihinin daha önceki tüm devrini, muhtemelen bir milyon yıllık bir dönemi kapsayan dönemdir.

Tarih öncesi dönem sadece çok uzun bir zamanı kapsamasından değil, bu dönemde insanın tüm temel buluşları yapmış olmasından, çevreye ve grup halinde yaşamaya alışmasından, ve ayrıca fiziksel olarak modern bir nesil görünümüne girmesinden dolayı da önemlidir. Bu sebepten dolayı tarih öncesi dönemin kısa bir özeti, yazılı kayıtlara dayanan tarih dönemine giriş için gereklidir.

Tarih öncesi dönemin anlaşılması için başvurulan malzemelerin temeli şunlardan oluşmaktadır: Bu malzemeler, öncelikle, eski insanların yaşamış olduğu bölgelerde ve mezarlarda yapılan kazılarda bulunan, ilk insanların bırakmış olduğu aletler ve diğer el sanatları halindeki kalıntılardan, ikinci olarak, eski insanların faaliyetlerinden geride kalan, binalar, kaya işlemeleri ve boyamaları gibi eserlerden, ve son olarak, insanların kalıntı kemiklerinden oluşmaktadır. Bu malzemeler eski insanların kullandığı lisanların ne olduğunun anlaşılması için çok iyi delillerdir. Bu delillere, modern insanın malzeme kültürü, dilleri ve fiziksel tipleri de dikkatli bir şekilde mukayeseli ilaveler de yapılabilir.

Tarih öncesi devrin bitip, gerçek tarih döneminin başladığı zamanlar dünyanın farklı bölgeleri için değişiklikler göstermektedir. Geleneksel tarih sık sık her iki dönemin arasındaki sınır bölgeyi de kapsamakta ve bazen başarılı bir şekilde arkeolojik delillerle de ilişkilendirilebilmektedir.

Tarih öncesi devirdeki tarihler tamamen bir tahmin meselesidir ve kayıtlı tarihte olduğu gibi temel sınır taşları olarak kullanılamamaktadır.

2. İnsanın Orijini

İnsanın Hayvanlar arasındaki yeri. İnsanın halen

yaşayan ve nesli tükenmiş olan farklı cinsleri zoologlar tarafından Anthropoidea'nın (bu gruba tüm maymunlar da dahildir) bir alt sınıfı olan Hominidae soyuna dayandırılmaktadır. Anthropoidea'lar da memelilerin bir alt grubu olan Primatlar'ın (bu grup Tarsius'ları da kapsamaktadır) bir alt grubudur. İnsanın, yaşayan en yakın cins akrabaları (Antropoid Maymunlar adı verilen) Simiidae'nın dört ailesidir: Bunlar, Ekvator Afrika'sının gorilleri ve şempanzeleri, ve güney doğu Asya ve doğu Hint Adalarının orangutanları ve şebekleridir. İnsan, beyninin (özellikle ön beyin olarak) daha büyük olmasıyla, yürürken tam dik olmasıyla, kavrama ve tutma sırasında ellerini daha iyi kullanmasıyla, ve iletişim için kullandığı lisanıyla, gelişmiş maymunlardan ayrılmaktadır.

İnsanın Hayvan Soyları. İnsanın, yakın benzerine ait ilkel ve maymuna benzer bir hayvandan geldiğini gösteren, bir başka benzerine ait henüz hiçbir kalıntı bulunamamıştır. Ayrıca hem insanın, hem de Antropoid Maymunların birlikte (çok sık olarak Eksik Bağlantı olarak nitelendirilen) ortak bir hayvan atadan geldiğini gösteren bir ize de henüz rastlanmamıştır. Mamafih, belli özellikleri itibarıyla bu boşluğa köprü kurmaya yardım edebilecek, insana yakın benzerlikler arz eden çeşitli şekillerde maymun fosilleri de bulunmuştur. Bunlardan dikkate değer olanlar şunlardır; Mısır, jeolojik Alt Oligosen devrinden Propliopithecus; Hindistan, Miosen'den Sivapithecus; Fransa, Miosen'den Dryopithecus; Güney Afrika, Pliosen'den veya Pleistosen'den Australopithecus ("Tangus kafatası").

İnsan Orijininin Tarihi. Bu tarih henüz kesin olarak tespit edilememiştir. Muhtemelen büyük maymunların atasıyla insanların atası jeolojik Miosen devri kadar eski bir zamanda birbirinden uzaklaşmış, ve İnsan belirli temel insan özelliklerini muhtemelen Pliosen devrinde kazanmıştır. İskeletsel kalıntılardan insan olarak kabul edilen en eskisinin Pleistosen devrinin başına veya ortasına dayandığına inanılmaktadır. Daha çok arkeolojik delillere güvenen tarih öncesi devir tarihçileri için, insanın ilk kayıtları olarak, insanın ilk taş aletleri (bu aletlerin şekillendirilmesinin insan tarafından yapıldığına kesin olarak bakılmaktadır) şekillendirmeye başladığı zaman sayılmaktadır. Bu zaman, Pleistosen devrinin başına, veya muhtemelen Pliosen devrinin sonuna rastlamaktadır.

İnsan Orijininin Yeri. Bu da halâ tamamen bir tahminden ibarettir. "İnsanlığın Beşiği"ni Orta Asya'ya dayandıran eski teori yanlış kabuller üzerine kurulmuş olup, artık doğru kabul edilmemekte ve kullanılmamaktadır. Büyük maymunların fosillerinin ve yaşayanlarının dağılımından dolayı, insanın genel anthropoid kökünden ayrılış yerinin, batı Avrupa'yı, Afrika'nın kuzey yarısını ve güney Asya'yı kapsayan bölgede, tercihen Afrika veya Asya üzerinde, bir yer olduğu düşünülmektedir. Fakat bu konuda elde, nihai karara varabilmeyi garanti edecek, yeterli delil bulunmamaktadır.

3. Kültürler ve Tarihleri

a. Kültürler ve Zaman

Eski insanların tarih öncesi malzemeleriyle ilgili kalıntıları üzerinde yapılan arkeolojik araştırmalar, farklı zamanlarda ve dünyanın farklı yerlerinde, çok değişik kültürlerin ortaya çıkarak geliştiğini göstermektedir. Uygunluk açısından bu kalıntılar, öncelikle araçlar ve aletler için kullanılan temel malzemeler itibariyle, bazen de bu aletlerin ve araçların işlenmesinde kullanılan teknikler itibariyle, çeşitli ana kültürler altında gruplandırılmıştır. Dünyanın en eski kültürünün karakteristik özelliği olarak aletlerde yontma taşın kullanılması kabul edilmiş ve bu döneme "Yontma Taş Devri" adı verilmiştir; Diğer yandan "cilalı Taş" kültürünün karakteristik özelliği ise aletlerde cilalı taşların kullanılmış olmasıdır; "Tunç" kültürü ise o devirde aletlerde tuncun kullanılmış olduğunu tanımlamaktadır.

Dünyanın birçok bölgelerinde bu malzemelerin ve tekniklerin keşfedilmesi ve kullanılması zaman içinde belli bir sıralama düzeni içindedir. Sabit tarihlerin bulunmayışından dolayı, kronolojik

zamanı ifade etmesi açısından bu kültürel terimlerin kullanılması uygun bulunmuştur. Buna göre, tarih öncesi zamanlar genel olarak aşağıda belirtilen sırada (en eski olandan başlayarak) çeşitli çağlara bölünmüştür:

Yontma Taş Devri (eski taş devri) yontma taş aletleriyle tanımlanmaktadır;

Orta Taş Devri bir geçiş dönemidir;

Cilalı Taş Devri(ikinci taş devri) karakteristik özelliği, alet ve araçlarda cilalı taşların kullanılmış olmasıdır;

Bakır ve Taş Devri ilk olarak aletlerde bakır denemelerin kullanıldığı dönemdir;

Tunç Devri bakır ve tuncun tam olarak alet ve araçlarda kullanılmaya başlandığı dönemdir;

Demir Devri aletlerde demirin kullanıldığı dönemdir.

Tarih öncesi dönem için verilen bu isimler kültürlerin tanımlanması için mükemmeldir, ancak bu terimlerin zaman dilimleri için kullanılması doğru olmamakta ve çoğu kez karışıklığa sebep olmaktadır. Çünkü kültürlerin başlangıç zamanları dünyanın farklı bölgelerinde değişik zaman dilimlerine rastlamaktadır. Örneğin dünyanın belli bir bölgesindeki veya Macaristan'daki tunç devrinden bahsetmek daha doğru olabilir ve ancak böyle bir ifade oldukça doğru bir tarihe atıf yapabilir. Bunun yanında, Eski Dünyanın Tunç devrinden bahsederek; bu devir Mezopotamya'da bir veya birkaç bin yıl önce başlamıştır, örneğin, ondan sonra Tunç Devri batı Avrupa'da başlamıştır, ve bu durum Anadolu'da ve sonra Sibirya'nın bazı bölgelerinde Demir Devri'nin başlamasına yol açmıştır, bu esnada Japonya'da ise gerçek bir Tunç Çağı yoktu, Avusturalya'da ise Tunç Devri daha hiç başlamamıştı, diye konuşmak da imkansızdır. Buna rağmen bu devirlere ait terimler öyle oturmuştur ki, kullanmamak imkânsızdır, ve çoğu kez dikkatle kullanıldığında çok faydalar da sağlamaktadır.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 993



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Yukarıdaki işlemler sizi ileride anlatılacak olan "Beyin Haritaları" bölümüne hazırlamak üzere hazırlanmıştır.

ANLAMA TESTİ - 5

1-) Tarihin, çok geniş anlamda "genel yaşamın kaydı" şeklinde ifade edilmesi gerekir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Tarih Öncesi daha çok arkeolojik delillere dayanmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) Tarih Öncesi, bu devirde insanın temel buluşları yapmış olmasından ve çevreye alışmasından dolayı önemlidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) Kazılarda bulunan aletler ve el sanatları kalıntıları eski insanlardan kalan koleksiyonun büyük bir kısmını oluşturmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) Tarih Öncesi devirle Tarih arasındaki geçiş dönemi, coğrafi ve kronolojik açıdan kesin olarak belirli bir dönemdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) İnsanın yaşayan ve nesli tükenmiş nesilleri Tarsius soyuna dayandırılmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) İnsanın, yaşayan en yakın cins akrabaları Simiidae'nın dört ailesidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) İnsanın, yakın benzerine ait kalıntılarla halâ bir gizemdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) İnsan orijininin tarihi bin yıllık bir zaman içinde oluşmuştur. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) İnsanın ilk kayıtları olarak insanın ilk taş aletleri şekillendirmeye başladığı zaman sayılmaktadır ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) "İnsanlığın Beşiği" teorisi insanın orijinini Orta Asya'ya dayandırmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) Elde, insan orijininin yeri konusunda nihai karara varabilmeyi garanti edecek yeterli delil bulunmamaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) İlk kültürler, dillerinin ve iletişimlerinin gelişimleriyle tanımlanmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) Eski zaman dilimleri için Tunç Devri ve Demir Devri gibi terimlerin kullanılması doğru olmamakta ve çoğu kez karışıklığa sebep olmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) Esasen, insanlığın gelişmesiyle ilgili Devirlere ait terimlerin kullanılmaması gerekmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**



27
91 .....

93
06 .....

92
11 .....

85
73 .....

05
92 .....

56
71 .....

29
65 .....

72
15 .....

02
47 .....

70
94 .....

38
67 .....

95
03 .....

52
17 .....

07
41 .....

84
20 .....

13
67 .....

34
55 .....

47
98 .....

17
09 .....

38
50 .....

73
32 .....

83
27 .....

99
31 .....

38
17 .....

46
12 .....

69
14 .....

93
74 .....

28
64 .....

60
29 .....

13
09 .....

84
26 .....

97
35 .....

82
41 .....

19
95 .....

10
86 .....

73
19 .....

47
04 .....

76
23 .....

19
75 .....

43
12 .....

06
84 .....

36
74 .....

14
96 .....

57
26 .....

32
81 .....

04
58 .....

74
90 .....

66
12 .....

64
27 .....

49
21 .....

92
61 .....

11
97 .....

62
59 .....

51
98 .....

19
58 .....

45
51 .....

40
39 .....

38
14 .....

82
39 .....

55
13 .....

93
015 .....

17
963 .....

67
921 .....

45
920 .....

03
961 .....

48
762 .....

90
216 .....

85
102 .....

92
183 .....

37
628 .....

77
69 .....

72
30 .....

13
76 .....

92
35 .....

17
935 .....

92
147 .....

24
095 .....

83
694 .....

97
276 .....

76
193 .....

03
184 .....

26
975 .....

59
413 .....

21
049 .....

75
941 .....

84
307 .....

18
592 .....

89
062 .....

56
107 .....

02
733 .....

75
916 .....

07
825 .....

81
943 .....

28
921 .....

42
105 .....

63
429 .....

90
472 .....

65
917 .....

82
457 .....

49
562 .....

94
165 .....

14
830 .....

93
724 .....

64
190 .....

93
076 .....

23
196 .....

36
741 .....

94
566 .....

56
029 .....

93
575 .....

38
470 .....

21
349 .....

93
059 .....

45
298 .....

36
275 .....

06
329 .....

12
965 .....

94
562 .....

51
379 .....

49
063 .....

10
692 .....

694
801 .....

937
804 .....

462
591 .....

905
817 .....

952
831 .....

31
280 .....

17
503 .....

94
705 .....

19
062 .....

29
410 .....

83
391 .....

77
152 .....

71
926 .....

62
831 .....

591
032 .....

152
407 .....

915
862 .....

105
762 .....

908
752 .....

328
947 .....

920
153 .....

845
701 .....

565
928 .....

724
016 .....

416
539 .....

286
910 .....

083
926 .....

167
528 .....

062
873 .....

941
570 .....

731
162 .....

492
184 .....

525
182 .....

462
731 .....

072
394 .....

862
143 .....

721
038 .....

157
924 .....

625
948 .....

483
109 .....

956
431 .....

762
457 .....

197
035 .....

482
191 .....

397
143 .....

920
413 .....

937
013 .....

710
392 .....

511
936 .....

829
147 .....

601
934 .....

290
174 .....

783
420 .....

593
207 .....

439
617 .....

127
482 .....

057
982 .....

162
974 .....

804
193 .....

253
109 .....

062
493 .....

507
341 .....

173
672 .....

724
162 .....

407
852 .....

590
743 .....

421
905 .....

806
944 .....

704
911 .....

613
736 .....

730
146 .....

852
901 .....

394
706 .....





7

İLERİ SEVİYEDE HIZLI OKUMANIN GELİŞTİRİLMESİ BEYNİN RİTM BAĞIMLILIĞI VE HIZLI OKUMA METRONOM EĞİTİM TEKNİĞİ

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 7. Dersin Kaseti (Kaset-4 / A-Yüzü)
- 12 Renk Boya Kalemi
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

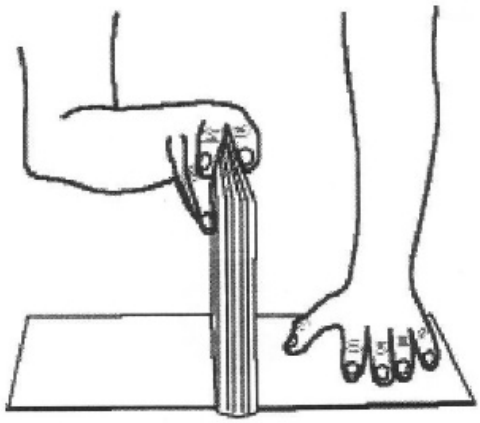
KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



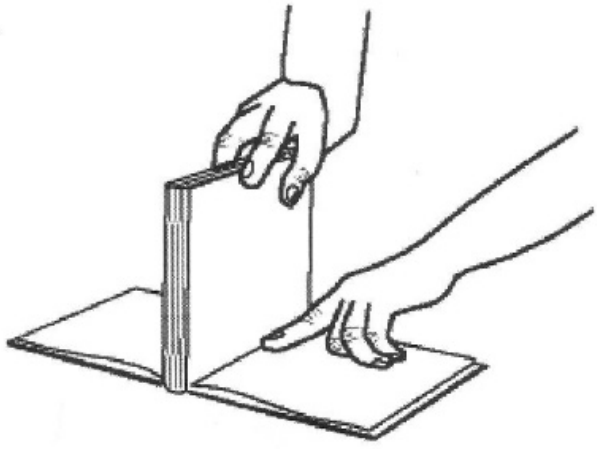
HIZLI OKUMAYA HAZIRLIK İÇİN KİTAP KAPAKLARININ KIRILMASI

Kitap kapaklarının aşağıda gösterildiği şekilde kırılması, hızlı okuma sırasında sayfaların hem daha hızlı ve kolay açılmasını, hem de kitabın cildinin bozulmadan korunmasını sağlamaktadır. Böyle bir hazırlık yapılmadığı takdirde sayfalar düz durmayarak hızlı okumanızı negatif olarak etkileyecektir.

1. Kitabınızı düz bir yüzeyde önce sırt cildinin üzerine koyarak dik olarak tutunuz. Daha sonra ön ve arka kapakları kitap sayfalarıyla doksan derecelik bir açı yapacak şekilde düz yüzey üzerine doğru açınız.



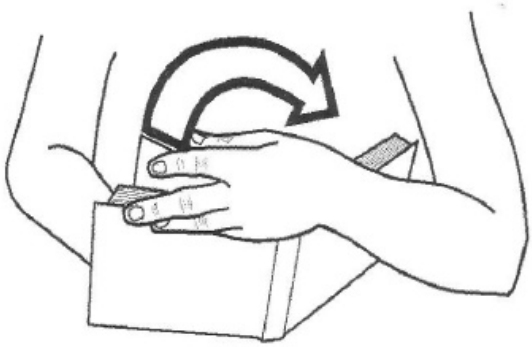
2. Daha sonra ön ve arka kapağa komşu birkaç sayfayı da kapakların üzerine doğru açınız. Parmaklarınızı aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi kitabın ön ve arka iç kenarları boyunca hareket ettirerek, sayfaların kırılarak düzgün durmasını sağlayınız. Aynı işlemi her iki kapak tarafından birkaç sayfa daha açarak tekrarlayınız. Bu işlem her iki taraftan kitabın ortasına ulaşıncaya kadar devam edecektir.



HIZLI OKUMA SIRASINDA SAYFALARIN AÇILMASI

Verimli bir hızlı okuma için sayfaların açılma hızı da önemlidir. Okunan satırlara kılavuzluk için solak insanlar sol ellerini, diğer insanlar da sağ ellerini daha iyi kullanmaktadır. Bu sebepten dolayı sayfanın çevrilmesini diğer elleriyle yapmaları gerekir. Örnek olarak kılavuz hareket için sağ elini kullanan kişinin, sayfaları çevirmek için sol elini kullanması gerektiğini söyleyebiliriz.

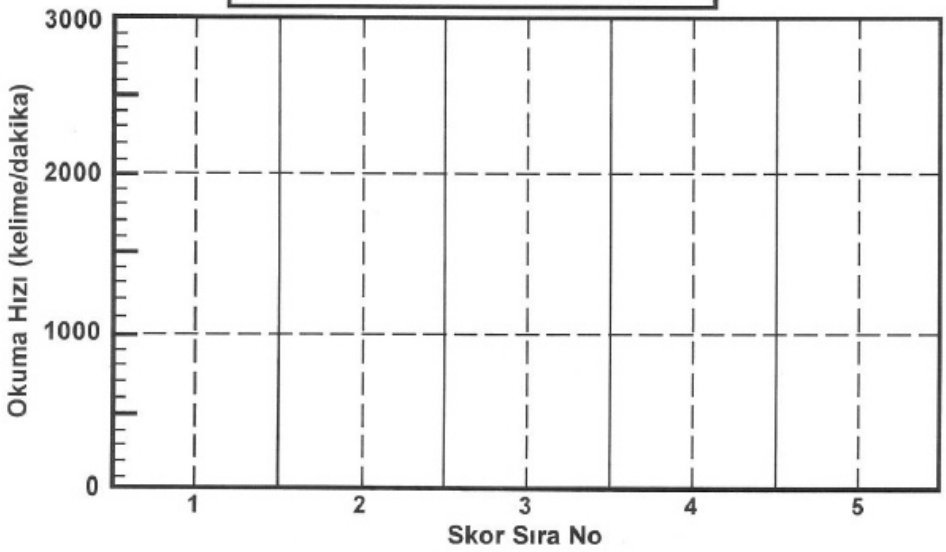
Okuduğunuz satırlar için kılavuz olarak sağ elinizi kullanıyorsanız, yandaki şekilde de görüldüğü gibi, kitabın sağ tarafındaki sayfasını sol elinizin işaret parmağıyla açabilecek şekilde, sol elinizi kitabın etrafından üstüne doğru uzatmanız gerekmektedir. Sağ eliniz kılavuz hareket için serbest kalmalıdır.



Eğer kılavuz hareket için sol elinizi kullanıyorsanız, sayfa çevirmek için sağ elinizi kullanmanız gerekecektir. Solak olan insanlar kılavuz hareket için sol ellerini serbest bırakırken, sayfa çevirme işlemini, hangisi kolaylarına geliyorsa, ister sayfanın altından, ister sayfanın üstünden tutarak yapabilirler.



HIZLI OKUMA EGZERSİZ GRAFİĞİ - 1

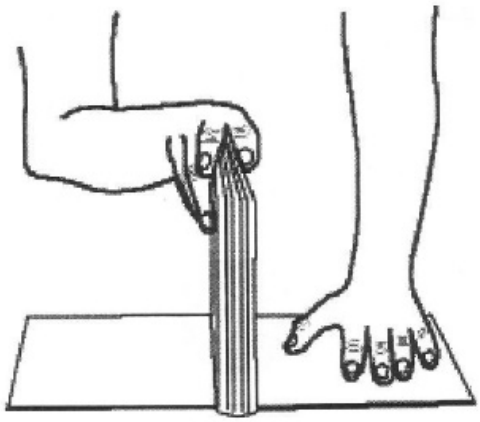




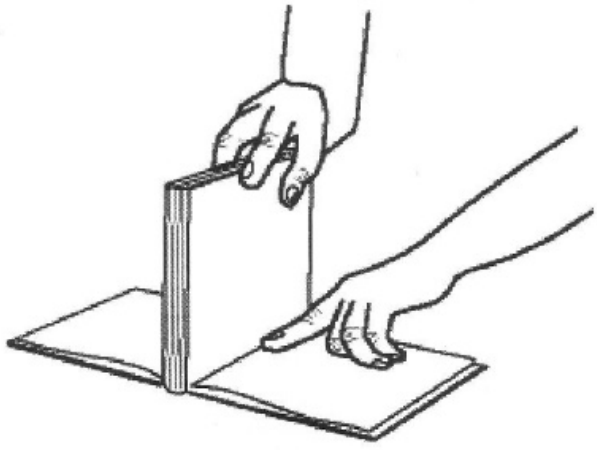
HIZLI OKUMAYA HAZIRLIK İÇİN KİTAP KAPAKLARININ KIRILMASI

Kitap kapaklarının aşağıda gösterildiği şekilde kırılması, hızlı okuma sırasında sayfaların hem daha hızlı ve kolay açılmasını, hem de kitabın cildinin bozulmadan korunmasını sağlamaktadır. Böyle bir hazırlık yapılmadığı takdirde sayfalar düz durmayarak hızlı okumanızı negatif olarak etkileyecektir.

1. Kitabınızı düz bir yüzeyde önce sırt cildinin üzerine koyarak dik olarak tutunuz. Daha sonra ön ve arka kapakları kitap sayfalarıyla doksan derecelik bir açı yapacak şekilde düz yüzey üzerine doğru açınız.



2. Daha sonra ön ve arka kapağa komşu birkaç sayfayı da kapakların üzerine doğru açınız. Parmaklarınızı aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi kitabın ön ve arka iç kenarları boyunca hareket ettirerek, sayfaların kırılarak düzgün durmasını sağlayınız. Aynı işlemi her iki kapak tarafından birkaç sayfa daha açarak tekrarlayınız. Bu işlem her iki taraftan kitabın ortasına ulaşıncaya kadar devam edecektir.



BEYNİN RİTM BAĞIMLILIĞI
HIZLI OKUMADA METRONOM EĞİTİMİ

Okuma hızının ileri seviyelere çıkartılması için yapılan egzersizlerde, "beynin ritim bağımlılığı" özelliğinin kullanılması kısa sürede çok iyi sonuçlar vermektedir. Otobanda hızlı bir şekilde, örneğin 150 km/saat hızla gittiğinizi hayal edin. Daha sonra arabanızın hız göstergesine bakmadan, hızınızı 30 km/saat olan bir hıza düşürmeye çalışın. Bu durumda 30 km/saat hız olduğunu tahmin ettiğiniz bir hıza kadar düşmeniz gerekmektedir.

Bu hayali olayda 30 km/saat hıza düştüğünüzü tahmin ettiğiniz hızın gerçek değeri sizce ne olabilir?

Yapılan deneyler, gerçekte 50-60 km hıza düşen böyle bir sürücünün, bu hızı çok yavaş bulduğunu ve bu hızın yaklaşık 30 km/saat olduğunu tahmin ettiğini göstermektedir. Bu olaydaki tuhaflık "beynin ritm bağımlılığı" özelliğinden kaynaklanmaktadır. Çünkü yüksek hızda giderken, beyin bu yeni yüksek hız normuna alışmakta ve her yeni tecrübeyi bu yeni norma göre mukayese etmektedir. Beynin bu mukayeseli değerlendirme özelliğinin okuma hızının artırılması yönünde kullanılmasına "**metronom eğitim tekniği**" adı verilmektedir.

"Metronom" çeşitli amaçlar doğrultusunda bir hız veya ritm ölçmek için kullanılan bir alettir. Farklı şekillerde kullanılabilir. Örneğin her bir ritm vuruşu bir satır için okunacak süreyi gösterecek şekilde ayarlanabilir. Böyle bir ölçü, okumaya kılavuzluk yapan el hareketinin her bir satırı katedeceği süreyi de belirlemiş olur. Bu şekilde düzgün, devamlı ve sabit bir ritimle okuma hızı oluşturularak zaman içinde okuma hızının düşmesi de engellenebilir. Böyle bir çalışmayla belli bir hızda rahat bir okuma ritmi yakalanınca, metronomun bir dakikadaki vuruş sayısı bir artırılarak, okuma hızında biraz daha ilerleme kaydedilebilir.

Metronom tekniğinin hızlı okuma eğitiminde kullanılmasının diğer bir avantajı da beynin çok yüksek okuma hızına alıştırılabilmesidir. Böyle bir uygulamada, metronom çok yüksek hıza ayarlanarak çalışma yapılır. Bu çalışma, göz/beyin ikilisinin yeni bir norm olan çok hızlı okuma ritmine alışmasını da sağlamaktadır. Metronom tekniğiyle çok hızlı okuma ritmine alışan kişi, bu hızdan daha yavaş bir hızı çok rahat bir şekilde okuyabilmektedir. Çok yüksek hıza alışan göz/beyin ikilisinin, mukayeseli olarak rahat ve yavaş olarak tanımladığı okuma hızı dahi daha önceki ortalamalarına oranla çok yüksek bir hız olmaktadır.

Ayrıca temel olarak metronom eğitimine dayanan çeşitli egzersiz uygulamaları benzer bir şekilde çok hızlı okuma seviyelerine ulaşılmasını sağlamaktır. Bu bölümde metronom eğitim tekniğine dayanan egzersizlerle, hızlı okumanın doğal bir alışkanlık olarak rahat kullanılması hedeflenmektedir.



METRONOM EĞİTİMİNİ DESTEKLEYEN İLAVE EGZERSİZLER

1. Çeşitli kitap sayfaları üzerinde hızlı göz gezdirme egzersizleri yapınız. Bu çalışmalarda gözünüzü hem yatay, hem de dikey doğrultuda sol üstten sağ alta doğru, sonra kaldığınız sağ üstten sol alta doğru diyagonal olarak hareket ettiriniz. Gün, gün daha da hızlanmaya çalışınız. Bu egzersizin amacı gözlerinizin doğru ve bağımsız olarak kullanılmasını sağlamaktır.

2. Bu bölümdeki egzersizlerde kullanmaya devam edeceğiniz okunması kolay bir kitapta normal okuma hızınızla 5 dakikalık bir okuma yapınız. Bu 5 dakikalık okumadaki hızınızı hesaplayarak "1. skor" olarak aşağıdaki grafikte işaretleyiniz.

3. Kitabın yaklaşık 100 sayfası üzerinde (her sayfanın çevrilmesi için en fazla 2 saniye kullanarak) hızlı sayfa çevirme çalışması yapınız. Bu sayfa çevirme egzersizinde gözlerinizle de sayfayı yukarıdan aşağıya görerek tarayınız. Her sayfanın gözle taranması için en fazla 2 saniye harcayınız. Bu egzersizde her sayfa için sayfa çevirme ve sayfayı gözle tarama olarak toplam 4 saniyeden fazla zaman harcamayınız (2x2 saniyelik bölümler olarak).

4. a. Okuduklarınızı anlama konusunda endişelenmeden, 1 dakikalık çok hızlı bir hızlı okuma yapınız.
b. Okuduğunuz aynı bölüm üzerinde bu kez anlamaya da çalışarak 1 dakikalık hızlı bir okuma yapınız.
c. En son okuma hızınızı hesaplayarak skorunuzu aşağıdaki grafikte "2. skor" olarak işaretleyiniz.

5. Bu bölümdeki egzersizlerde elinizden geldiği kadar okuduklarınızı da anlamaya çalışınız. Ancak bu egzersizlerin esas amacının öncelikle okuma hızının artırılması olduğunu gözden kaçırmayınız. Aşağıda maddeler halinde belirtilen çalışmaların her birinde, bir önceki çalışmada kaldığınız en son noktaya işaret koyularak, okumaya bu noktadan devam edilerek uygulanacaktır.
a. En yüksek normal okuma hızınızdan 100 kelime/dakika daha hızlı olacak şekilde 1 dakikalık hızlı bir okuma yaparak, 1 dakika sonunda kaldığınız noktaya kurşun kalemle işaret koymayı unutmayınız.
b. Kaldığınız yerden devam ederek (a) şıkkında ulaştığınız hızınızdan 100 kelime/dakika daha hızlı olacak şekilde 1 dakikalık hızlı okuma yapınız.
c. Kaldığınız yerden devam ederek (b) şıkkında ulaştığınız hızınızdan 100 kelime/dakika daha hızlı olacak şekilde 1 dakikalık hızlı okuma yapınız.
d. Kaldığınız yerden devam ederek (c) şıkkında ulaştığınız hızınızdan 100 kelime/dakika daha hızlı olacak şekilde 1 dakikalık hızlı okuma yapınız.
e. Kaldığınız yerden devam ederek (d) şıkkında ulaştığınız hızınızdan 100 kelime/dakika daha hızlı olacak şekilde 1 dakikalık hızlı okuma yapınız.
f. Kaldığınız yerden devam ederek (e) şıkkındaki aynı hızla ve bu kez anlayarak 1 dakikalık hızlı okuma yapınız. Ulaştığınız en son okuma hızınızı hesaplayarak skorunuzu aşağıdaki grafikte "3. skor" olarak işaretleyiniz.

6. Çok Hızlı Okuma Egzersizi - 1
a. Bu maddedeki egzersizleri bir önceki maddede kaldığınız noktadan itibaren, aynı kitabın yeni bir paragraf başından veya yeni bir bölümünün başlangıcından başlayarak yapabilirsiniz.
b. Elinizle veya bir kalemin ucuyla her defasında üç satırı takip edecek şekilde gözünüze kılavuzluk ederek, 2000 kelime/dakika hızla 5 dakikalık çok hızlı bir okuma yapınız ve

okuma sonunda kaldığınız satırın yanına kurşun kalemle "5" yazarak işaret koyunuz.

c. (b) şıkkında okuduğunuz aynı bölüm üzerinde çok hızlı olarak bu kez 4 dakikalık bir okuma yapınız ve kaldığınız satırın yanına kurşun kalemle "4" yazarak işaret koyunuz.

d. (b) şıkkında okuduğunuz aynı bölüm üzerinde çok hızlı olarak bu kez 3 dakikalık okuma yapınız ve kaldığınız satırın yanına kurşun kalemle "3" yazarak işaret koyunuz.

e. (b) şıkkında okuduğunuz aynı bölüm üzerinde çok hızlı olarak bu kez 2 dakikalık okuma yapınız ve kaldığınız satırın yanına kurşun kalemle "2" yazarak işaret koyunuz.

f. Bu kez (e) şıkkında kaldığınız en son noktadan itibaren (b) şıkkındaki anlama oranınızla aynı olacak şekilde 5 dakikalık bir hızlı okuma daha yapınız. Kaldığınız satıra kırmızı kalemle "5" yazarak işaret koyunuz.

g. (f) şıkkında kaldığınız noktadan itibaren ve aynı zamanda da anlamaya çalışarak 1 dakikalık bir hızlı okuma yaparak, en son okuma hızınızı hesaplayarak skorunuzu aşağıdaki grafikte "4. skor" olarak işaretleyiniz.

7. Çok Hızlı Okuma Egzersizi - 2

a. Bu maddedeki egzersizleri bir önceki maddede kaldığınız noktadan itibaren, aynı kitabın yeni bir paragraf başından veya yeni bir bölümünün başlangıcından başlayarak yapabilirsiniz.

b. Elinizle gözünüze kılavuzluk ederek, her sayfayı gözle taramak için en fazla 4 saniye kullanarak, sayfalar üzerinde toplam 1 dakikalık bir hızlı göz taraması yapınız.

c. (b) şıkkında taradığınız aynı sayfaların başından başlayarak, 2000 kelime/dakika hızla 5 dakikalık çok hızlı bir okuma yapınız.

d. (c) şıkkında yaptığınız çalışmayı aynı bölüm üzerinde tekrarlayınız.

g. (d) şıkkında kaldığınız noktadan itibaren ve aynı zamanda da anlamaya çalışarak 1 dakikalık bir hızlı okuma yaparak, en son okuma hızınızı hesaplayarak skorunuzu aşağıdaki grafikte "5. skor" olarak işaretleyiniz.



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE
BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 6

BAŞLICA MÜZİK ENSTRÜMANLARI

Yaylı Sazlar

Günümüzde, yaylı sazlar dendiğinde aklımıza, dört farklı üyesi bulunan keman ailesi gelmektedir; Bu ailenin elemanları sırayla keman, viyola, viyolonsel ve kontrbas olarak sayılabilir. Bu enstrümanların hepsinin de ortak özellikleri vardır. Temel farklılıkları boyutlarının birbirinden farklı olmasıdır. En küçük boyutta olan keman yüksek perdeden (tiz) notaları çalarken, en büyük boyutta olan kontrbas ise aşağı perdeden notaları çalmaktadır. Tüm bu enstrümanlarda teller bir yay ile titreştirilmekte, fakat bazen teller parmakla çekilerek de çalınabilmektedir. Yaylı sazların ses tonu miktarı nefesli çalgılarınki kadar güçlü olmadığı için, bir orkestradaki yaylı sazların sayısı, nefesli çalgıların sayısına oranla daha fazladır. Büyük bir senfoni orkestrasında on sekiz adet birinci keman, on altı adet ikinci keman, on iki adet viyolonsel ve sekiz adet kontrbas bulunabilir.

Bugünkü haliyle tanıdığımız keman, 16. yüzyılın ortalarında İtalya'da ortaçağın küçük yaylı bir müzik enstrümanı olan ve rebap denen bir sazın gelişimiyle ortaya çıkmıştır. Keman adı bu sınıfın sadece en küçük olanına değil, tüm elemanlarına birden verilmişti. XIV. Louis'in sarayda yirmi dört kemandan oluşan bir orkestrası vardı. Charles II de 1660 yılında tekrar döndüğünde benzeri bir orkestra kurmuştu. Bu tarihten itibaren keman İngiltere'de büyük bir prestij kazandı, ve viyol'un popülaritesi yavaş yavaş azaldı.

Telli Müzik Enstrümanları

Harp'ın başlangıcının tarih öncesi devire dayandığı ve okçuların yayında gerilmiş olan tellerden esinlendiği ve farklı uzunlukta diğer tellerin ilave edilmesiyle, kamışların veya düdüklerin flüt veya Pan kavalı yapmak için birbirlerine bağlanması gibi, ortaya çıkmıştır. Harp ilk olarak Mısır'da M.Ö. 13. yüzyılda görülmüştür.

Harpsikord Sınıfı Müzik Enstrümanları

Harpsikord, günümüzdeki piyanonun karşılığı bir yer tutarak, 16., 17. ve 18. yüzyılların en önemli klavyeli müzik enstrümanı olmuştur. Hapsikord ailesine mensup üç farklı enstrüman mevcuttur: virginal, epinet ve normal harpsikord.

Temel olarak bunların hepsi de yatay olarak yerleştirilmiş harp'ler şeklindedir. Teller klavye tarafından işletilen bir mızrapla çekilmektedir. Diğer temel telli sazlar ut, mandolin ve gitardan

oluşmaktadır. Gözde olan telli enstrümanlar piyano ve klavsen'i de kapsamaktadır.

Nefesli Müzik Enstrümanları

Tüm nefesli çalgılar havanın boş bir boruda titreşerek ses çıkartması şeklinde yapılmıştır. Bu borunun bir bölümü, içteki havanın dıştaki havayla temas halinde olması için, açık olmalıdır. Oyuk olarak bilinen, enstrümanın iç kısmı, silindir (genişliği tüm uzunluk boyunca aynı) veya koni (bir uçta küçük, diğer uca doğru giderek genişleyen bir genişlikte), veya bir kısmı silindir geriye kalan kısmı koni şeklinde olabilir. İçi delik borunun düz veya kavisli olması mümkündür.

Nefesli çalgıların hangi malzemeden yapılacağı seçeneği, malzemenin imalat sırasındaki çeşitli süreçlerdeki gerilime dayanıklılığı, burulma veya eğilme kapasitesi, ağırlığı gibi bir takım faktörlere bağlıdır. Enstrümanın, işlenme tamamlandığında, sert, sağlam ve ayrıca borunun içi de pürüzsüz olmalıdır.

Nefesli enstrümanlar çok eski tarihlerde kullanılmaya başlanmıştır. Taş devri sonlarından kalma, kemikten yapılmış çeşitli flüt kalıntıları bulunmuştur. İncil'de söylendiğine göre, Yahudilerin dinî törenlerinde flüt, davullarla, teflerle ve zillerle birlikte çalınmış, özel günlerde koç boynuzlarına da müzik aleti olarak üflenmiştir.

3000 yıl önce Mısırlılar özel törenlerde borazan kullanmışlardır. Daha sonraları Yunanlılar Delfi spor oyunlarında solo olarak çift düdüklü ve obua benzeri olan aulo çalma üzerine yarışmalar yapmışlardır. Romalılar da farklı boyutlarda bir çeşit obua ve tuba çalmışlardır.

İlk zamanlardan bu yana nefesli müzik aletleri giderek çeşitli değişikliklere uğramış, gelişmiş ve hemen hemen bugünkü ihtiyaçları tam olarak karşılayacak bir mükemmelliğe ulaşmışlardır. Ancak bunun yanında, örneğin bestecilerin çeyrek tonlara sahip bir müzik aleti talep etmeleri karşısında, daha ne gibi değişikliklerin olabileceği şüphesiz bilinmemektedir.

Tahtadan ve Pirinçten Yapılmış Olan Nefesli Sazlar

Nefesli müzik aletleri tahtadan ve pirinçten yapılmış olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tahtadan-yapılmış ifadesi, bu sınıfta olan tüm müzik aletlerinin tamamen tahtadan yapılmış olduğunu ifade etmemektedir; gerçekte bazıları fildişinden, bazıları metalden, bazıları da ebonitten (siyah sert kauçuk) yapılmıştır. Aynı şekilde pirinçten-yapılmış ifadesi de, bu sınıfta olan tüm müzik aletlerinin tamamen pirinçten yapılmış olduğunu ifade etmemektedir; bazıları gümüşten, bazıları bakırdan, bazıları boynuzdan, bazıları fildişinden, hatta bazıları da tahtadan yapılmıştır.

Genel olarak tahtadan-yapılmış olarak adlandırılan nefesli sazlar şunlardır: Flüt, Obua, Klarnet, Saksofon ve Basso (çifte kamışlı nefesli saz). Pirinç olarak adlandırılan nefesli sazlar da şunlardır: Boru, Borazan, Kornet, Trombon ve Tuba. Bu tip bir sınıflamanın temelinde sesin üretilme metodu yatmaktadır. Bir boruya sadece üfleyerek ses çıkarmak mümkün değildir: bir cihazın veya ses üretici düzenin kullanılması gerekmektedir. Üç çeşit ses üretme düzeni vardır: bunlar sırayla hava-düdüğü, kamış-düdük ve dudak-düdük tipi ses üretici düzenlerdir.

Eğer ses flütte olduğu gibi hava düdüğü vasıtasıyla, veya obua ve klarnette olduğu gibi ses kamış-düdük düzeniyle üretiliyorsa, bu tip nefesli sazlara tahtadan-yapılmış denmektedir.

Eğer ses, kadeh veya konik bir ağızlığa karşı dudağın titreşmesiyle üretiliyorsa, bu tip nefesli sazlara pirinçten-yapılmış denmektedir.

Vurgulu Müzik Enstrümanları

Vurgulu müzik aletleri eski tarihi enstrümanlar ailesinden olup, belki de en eski müzik enstrümanlarıdır. Bu sınıfın bazıları en ilkel şekillerini korumuş olarak halâ modern orkestralarda mevcuttur. Vurgulu müzik aletleri Asya ve Afrika'da her zaman popüler olmuştur. Bu kıtalardaki vurgulu müzik enstrümanları tarihin üç farklı döneminde Avrupa'ya girmek için

yol bulmuşlardır. Altı bakır veya pirinç olan kazan şeklindeki büyük orkestra davulunun Avrupa'ya getirilmesinden 12., 13. ve 14. yüzyıllardaki Haçlı Seferlerine katılan haçlılar sorumludur. 18. yüzyılda Macaristan kanalıyla Avrupa ordularında yaygınlaşan "Türk müziği", çeşitli vurgulu enstrümanların da ilave olarak kullanılmasına sebep olmuştur. Birinci Dünya Savaşından sonra Amerikan zenci dans müziğinin etkisiyle vurgulu çalgıların çeşidi de artmıştır. Vurgulu çalgılar davul sınıfını, üç köşeleri, büyük zilleri ve tokmakla vurulunca ses çıkaran yassı madeni aletler gibi kesin bir müzik perdesi olmayan enstrümanları; boru şeklindeki zilleri, tınlakları ve ksilofon sınıflarının hepsini kapsamaktadır.

Org

Org'un ilk kullanımının Pan kavalı veya flüt olarak Kildani'ye ve eski Yunanistan'a uzandığı söylenmektedir. O devirlerde kamışlar düğümün hemen altından kesilirdi ve kamışlara aşağı doğru üflenen hava açık olan uca geri dönmek zorunda kalırdı. Bu şekilde ses perdelerini değiştirmek için deliklere basmak, açık bir boruya göre yarım oktav daha düşük nota sesi çıkarırdı.

Düğümün içinde bir yarık, ve düğümün hemen üstünde borunun içinde eğimli bir de çentik açılarak, kamışın alt ucundan üflendiğinde bir ses üretilebiliyordu. Böylece üflemeli bir açık düdük şekli gelişti.

Kamış düdük, eski çağlarda gaydalarda ve tulum çalgılarda kullanılmasına rağmen, 15. yüzyıla kadar orglarda kullanılmamıştı. Düdükler tahta bir kutuya yerleştirilerek, hava iki kişi tarafından esnek bir borudan üflenerek sağlanırdı. Düdükler, çalgıcıların elleriyle veya parmaklarıyla basılmadıkça, hep birlikte ses çıkartıyordu.

Sonra sisteme sürgü sistemi ilave edildi. Her düdük bir baştan bir başa delikli bir sürgü ile idare edildi. Böylece içe veya dışa çekildiğinde düdüğe hava gelmesi sağlandı veya engellendi. Bir sonraki adımda hava deposu olarak deri bir çanta sisteme ilave edildi, ve daha sonra da ilkel demirci körükleri kullanıldı.

Roma Hydraulus'u veya su-orgu M.Ö. 3. yüzyılda ortaya çıkmıştır. Bu orgda, suyun ağırlığını kullanarak hava temin eden sistem, hava deposunda eşit hava basıncı sağlamaktaydı. Düdükler tunçtan veya bakırdan yapılmaktaydı. M.Ö. 1. yüzyılda da su-orgu kullanıldığını gösteren deliller vardır. Bu org, tuşlu ve üç sıra düdükle, bir buçuk oktavlıktı.

Org önceleri halk bayramlarında kullanıldı, ve M.S. 450 yılına İspanya'da kullanılıncaya kadar kilisede kullanılması kabullenilmedi. 7. yüzyılda ise Roma'da dini koro şarkılarının geliştirilmesi için kullanılmaya başlandı. Org yapma sanatı İngiltere'de 8. yüzyılda öğrenildi. 10. yüzyılda büyük bir org Abbey'de, diğer bir büyük org da Glastonbury'de mevcuttu. Winchester Katedralinde de 400 pirinç ve bakır düdükten oluşan meşhur bir org vardı. İki tane orgcu vardı; bir tanesi düdüklerin çalmasını sağlayan manivelaları çalıştırıyordu, bu esnada diğeri ise basma sürgülerini çalıştırıyordu. Her defasında bir tuş kullanılıyordu. Her bir tuş üç inç genişliğindeydi.

14. yüzyıldaki sabit orglara, aynı dönemde Almanya ve İtalya'da dini törenlerdeki ilahilerde kullanılan "portatif" orgların karşıtı olarak, "pozitif" adı verilmişti. Bu devirde tuşlar birbirine daha yakındı ve çalıştıranın parmaklarıyla idare edilebiliyordu.

15. yüzyıl sonlarında org, iki el ve bir de pedal paneliyle, hemen hemen modern halini almıştı. 16. yüzyılda konik yapılı düdükler kullanılmaya başladı. Ayrıca tuşlar, orgu çalan kişinin oktav aralığında tüm tuşlara ulaşmasını sağlayacak bir şekilde düzenlenebilecek kadar küçüktü.

18. yüzyılda İngiliz Jordan, orgun bir kısmını kayar bir ön bölümle birlikte bir kutu içine sokarak, çıkan sesin yükselmesini veya azalmasını sağlayarak, "perde kontrollü org" kavramını tanıttı. Mekanizmada çok önemli bir gelişme

sağlayan olay ise, 19. yüzyılda işin içine ayakla idare edilen "pedal kompozisyonu"nun ilave edilmesidir. Bu düzenek sabit ve seçilmiş ses perdeleri kombinasyonların çekilmesine olanak sağlamıştır. Basınçlı hava manivelalarının kullanımının işin içine sokulması daha büyük orgların yapılmasına olanak sağlamıştır. Son zamanlarda mekanik düzenlerin yerini elektrikli mekanizmalar alarak, daha az gayretle daha fazla kontrol imkânı sağlayarak, orgu çalan kişinin daha çok müziksel başarıya ve performansa yoğunlaşmasına imkân sağlamıştır.

1930 yılından beri elektronik org kullanılmaktadır; bu sistemde ne düdükler, ne de hava işin içinde yoktur. Elektriksel düzeneklerle istenilen ses kalitesinin üretilebileceği iddia edilmektedir. Bu sistem piyanodan daha az yer kaplamakta, düdüklü orglara göre daha ucuz olmakta ve montaj olarak sadece elektrik fişine ihtiyaç duymaktadır. Buna rağmen elektronik orglar düdüklü orgların popülaritesini çok az etkileyebilmiştir.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1388



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Yukarıdaki işlemler sizi ileride anlatılacak olan "Beyin Haritaları" bölümüne hazırlamak üzere hazırlanmıştır.

ANLAMA TESTİ - 6

1-) Yaylı sazlar sınıfının en temel farklılıkları boyutlarındaki farklılıklardır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Yaylı sazların sesi nefesliler kadar güçlü olmadığından, bir orkestradaki yaylı sazların sayısı, nefesli çalgılara oranla daha fazladır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) Keman şekli viyol'un gelişmesiyle ortaya çıkmıştır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) Salon müziğinin moda olduğu devirlerde, zevkli bir adam harp çalarken kızı veya kız kardeşi de ona flütle eşlik ederdi. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) İlk deliller Harp'ın Mısır'dan geldiğini göstermektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) Virginal, epinet ve normal hapsikord temel bir harp'dir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) Tüm nefesli çalgılar havanın boş bir boruda titreşerek ses çıkartması şeklinde yapılmıştır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) Nefesli çalgılardaki borunun kapalı olması gerekmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) Nefesli çalgılar taş devrinden daha sonraki dönemlerde ortaya çıkmıştır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) Genel olarak Flüt, Obua, Klarnet, Saksofon ve Basso tahtadan-yapılmış olarak adlandırılan nefesli sazlardır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) Tahtadan-yapılmış veya pirinçten-yapılmış ifadeleri müzik enstrümanının malzeme olarak neden yapılmış olduğunu göstermektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) Nefesli bir enstrümanın birim ses şiddeti tahtadan-yapılmış nefesli bir çalgıya göre daha fazlaysa "pirinçten-yapılmış" olarak adlandırılıyordu. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) Altı bakır veya pirinç olan kazan şeklindeki büyük orkestra davulunun Avrupa'ya getirilmesinden Haçlı Seferleri sorumludur. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) Romalı Hydraulus Roma'da yaşayan çok meşhur bir müzisyendi. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) Org, M.Ö. 250 yılında dini koro şarkılarının geliştirilmesi için Kiliselerde kullanılmaya başladı. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**





8

HIZLI OKUMA İÇİN BEYİN HARİTALARI ANAHTAR KELİMELER VE BEYİN HARİTALARI

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

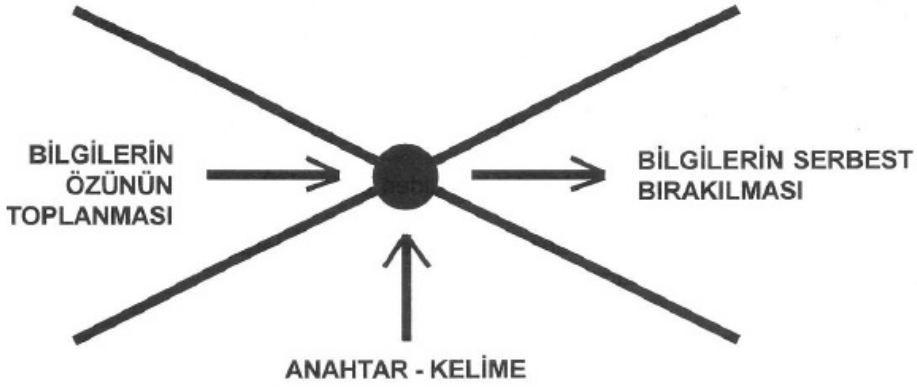
- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 8. Dersin Kaseti (Kaset-4 / B-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Renkli Boya Kalemleri ve 7 adet boş A4 kâğıt
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



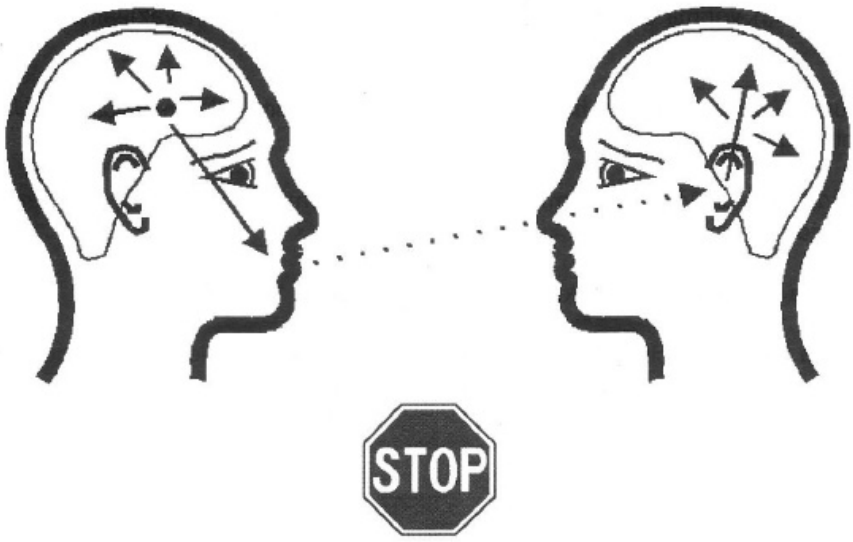
ANAHTAR KELİME

"Anahtar kelime", gerekli bilgilerin hepsinin özünü kendinde tutan mümkün olduğu kadar en küçük bir kelime veya kelime grubudur. Bu en küçük birim uyarıldığında, anahtar kelime kendinde tuttuğu bilgileri serbest bırakarak bu bilgilerin tekrar hatırlanmasını sağlamaktadır.



BEYİN VE ANAHTAR KELİMELER

Sadece duyulan veya okunan kelimeler tek başına önemli değildir. Esas önemli olan bu kelimelerle ve temsil ettiği bilgilerle ilgili beyinde nasıl bir ilişki ve ağlar kurulduğudur. Anahtar kelimelerin "beyin haritaları" tekniğiyle kullanılması bilginin beyinde daha sağlam ağlar kurmasını sağlamaktadır.



BEYİN HARİTALARI - TEMEL KURALLAR

"Beyin Haritaları" beynin doğal çalışma prensiplerine en uygun olan not tutma şeklidir. Bu sebepten dolayı bilginin beyinde hem tutulmasını, hem de istendiği zaman hatırlanmasını kolaylaştırmaktadır. Beyin haritalarının hazırlanmasında aşağıda verilen temel kurallara uyulması verimin artırılması için şarttır;

1-) Not tutulacak sayfanın merkezine konuyu temsil eden bir sembol veya şekil yerleştirilmelidir.

2-) Konunun ana başlıkları merkezdeki şekilden dallandırılacaktır.

3-) Ana başlıkları ifade eden anahtar kelimeler ikinci derecede önemli olan fikirlere göre daha büyük harflerle yazılacaktır.

4-) Her bir dallanmaya sadece bir tane anahtar kelime yazılacaktır. Böylece her bir kelimeden yapılacak dallanma alternatifleri sayısı çok fazla olacaktır. Bu seçenek yapılacak farklı dallanmalar için olağanüstü bir özgürlük sağlamaktadır.

5-) Anahtar kelimeler büyük veya küçük harflerle, veya her ikisinin birleşimi halinde yazılmalıdır.

6-) Her bir anahtar kelime ayrı bir dallanma üzerine yazılacaktır. Bu özellik, beyin haritalarının açık ve seçik olmasını sağlayarak, bilgilerin hatırlanmasını kolaylaştırmaktadır.

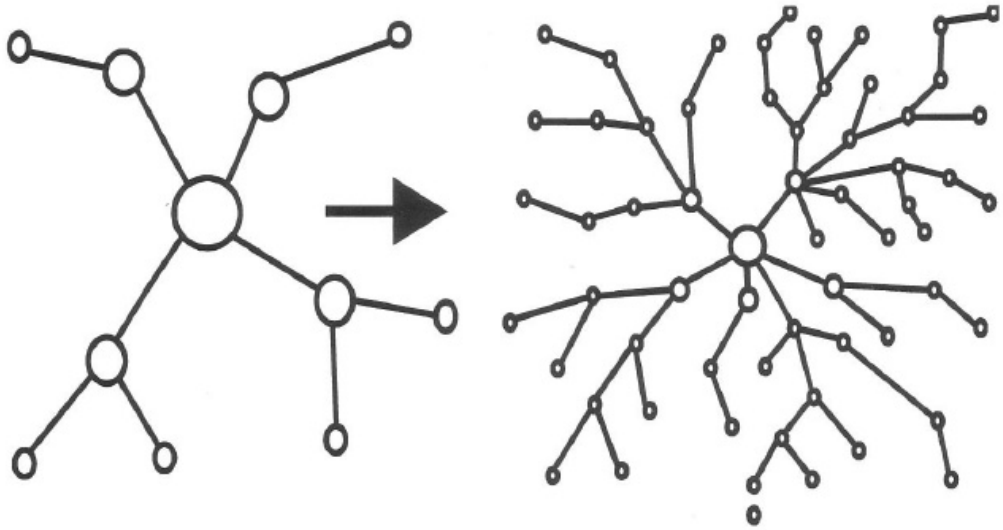
7-) Dallanmalar kopuk olmamalı ve birbirine bağlanmalıdır. Bu durum bilgilerin hafızada ilişkilendirilmesini sağlamaktadır. Her bir dallanmanın uzunluğu, hem ilişkinin görülebilmesi, hem de sayfanın verimli kullanılması için, ilgili anahtar kelimenin yazılışından daha uzun olmamalıdır.

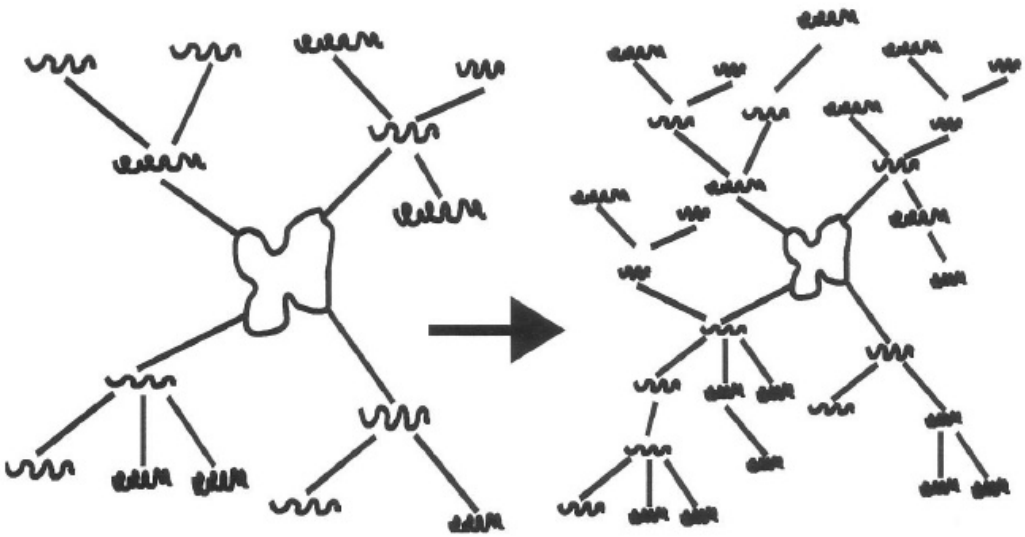
8-) Mümkün olduğu ölçüde beyin haritalarında bol şekil ve resim kullanmaya çalışın. Unutmayın, bir şekil bin sözcüğe bedeldir.

9-) Olabildiğince boyut kullanmaya çalışın. Olağanüstü ve farklı şekiller daha iyi hatırlanmaktadır.

10-) Düzen ve sıralama için gerekiyorsa sayılar, kodlar ve bağlar kullanın.

11-) Kodlama ve bağlar için oklar, semboller, sayılar, harfler, şekiller, renkler, boyutlar veya belli bir bilgi gurubunu bir alan içine alan çizgiler kullanabilirsiniz.

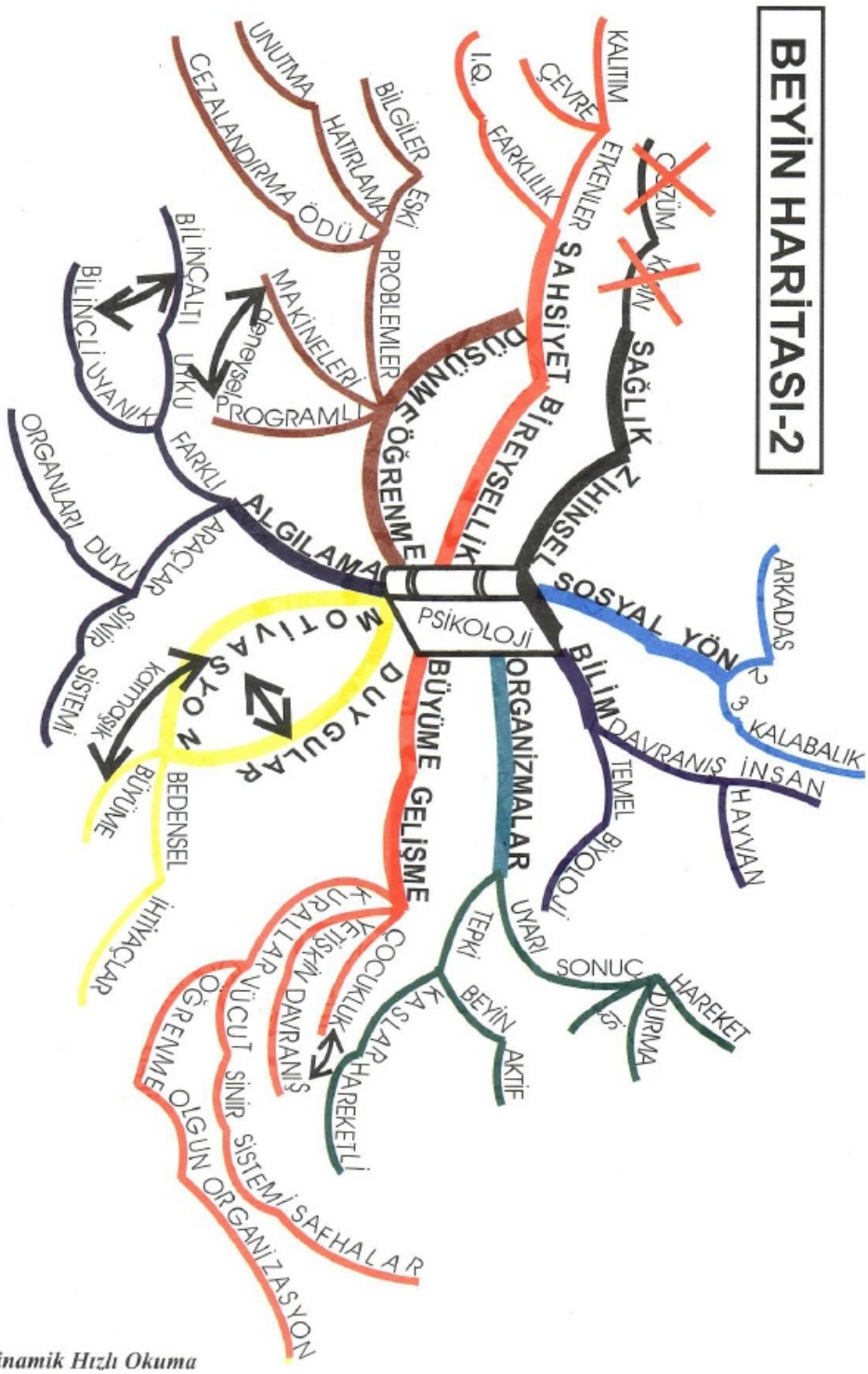


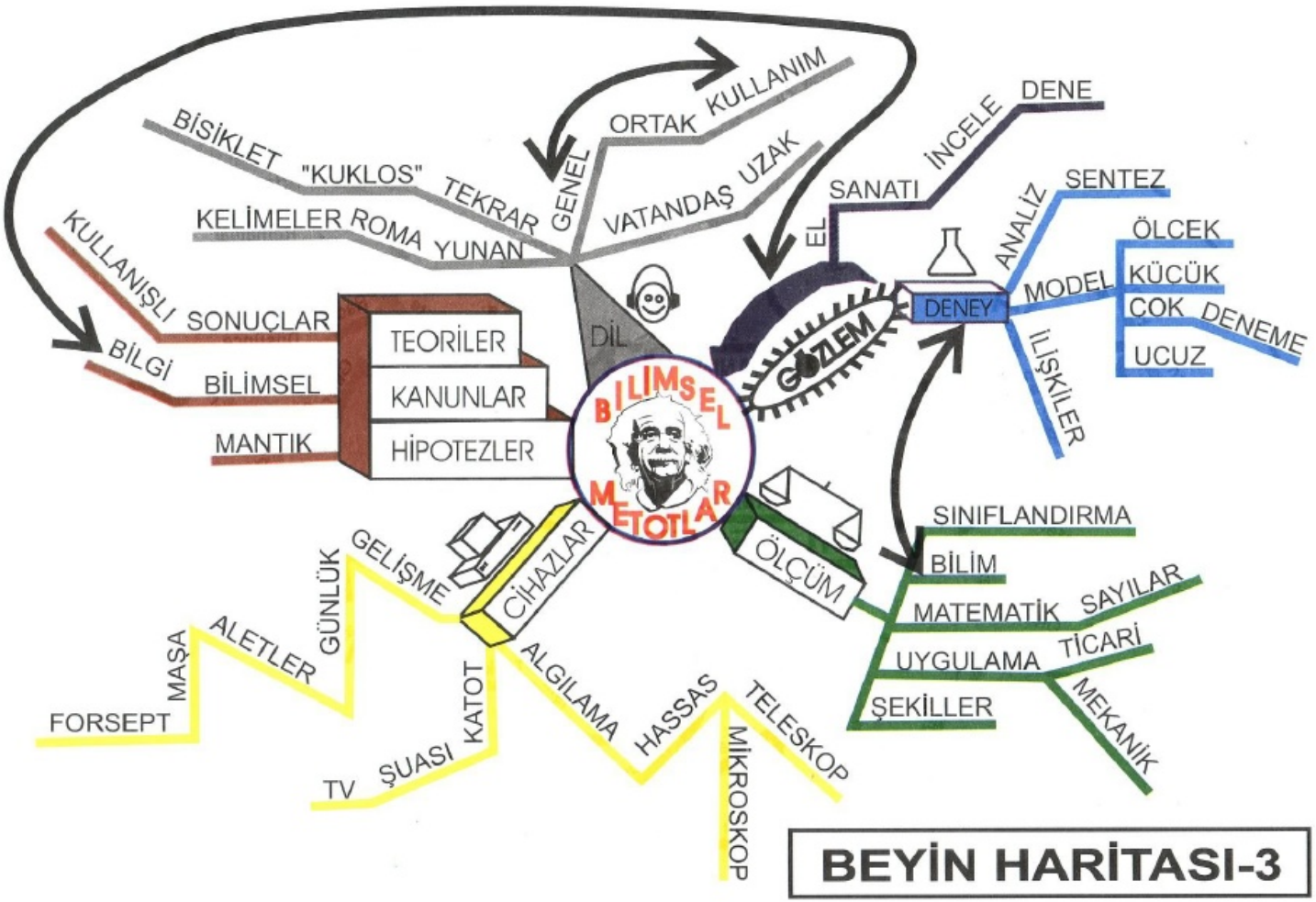


Gerçek Beyin Haritaları Olmayan Beyin Haritaları: Örümcek ağları, zihinsel diyagramlar gibi adlar verilen bu şekiller monoton, karışık ve beynin sadece sol lobu fonksiyonlarını içeren bir yapıya sahiptir. Bu şekillerin beynin hangi fonksiyonlarını içerdiğini, hangi fonksiyonlarını içermediğini gözden geçiriniz.

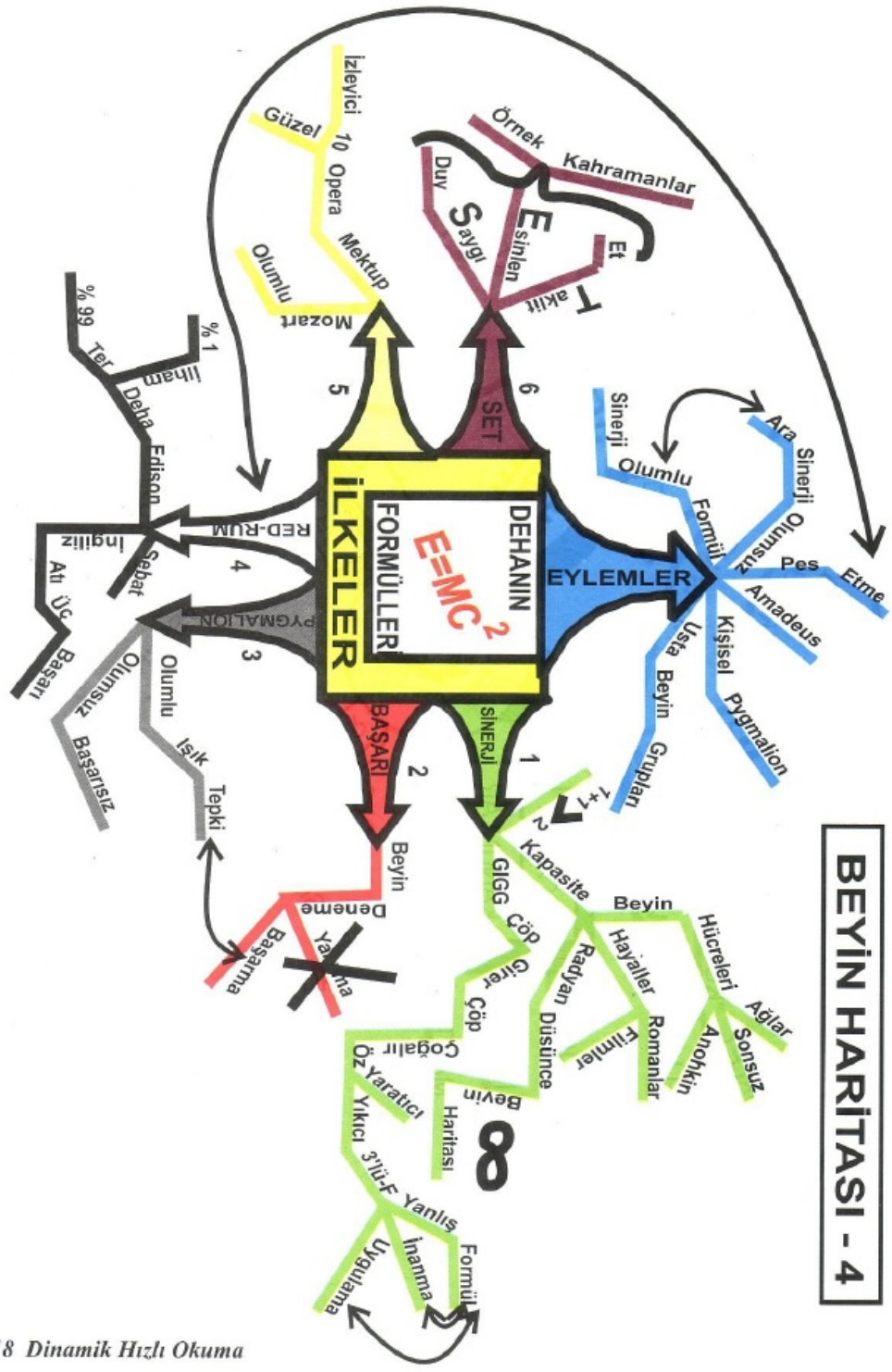


BEYİN HARİTASI-1
BEYİN
EĞİTİMİ
HAFIZA
ÖĞRENME
SONRA
HEMEN
SONRASI
24-SAAT
%80
MNEMONIC
İLİŞKİLER
KURULMASI
ESKİ
YUNANLILAR
YAŞLANMA
BEYİN
HÜCRELERİ
ÖLÜR
HIZLI OKUMA
HIZ
KELİME/DK
1000
10000
AKIMLAR
YENİ
PARA
x % 80
% 10
ŞİRKETLER
İNGİLİZ
HARİTALARI
NOT
TUTMA
KISA
ETKİLİ
MERKEZDE
ŞEKİL
İLİŞKİLER
BAĞLAR
100-MİLYAR
1-SN
BİLGİSAYAR
100-YIL
ÇRAY
HÜCRELERİ
SOL LOPLARI
SAĞ
SAYILAR
DİZİLER
ANALİZ
LİNEER
LİSTELER
KELİMELER
MANTIK
RENKLER
HAYAL
RİTM
BOYUT
BÜTÜN
EINSTEIN
NEWTON
CEZANNE

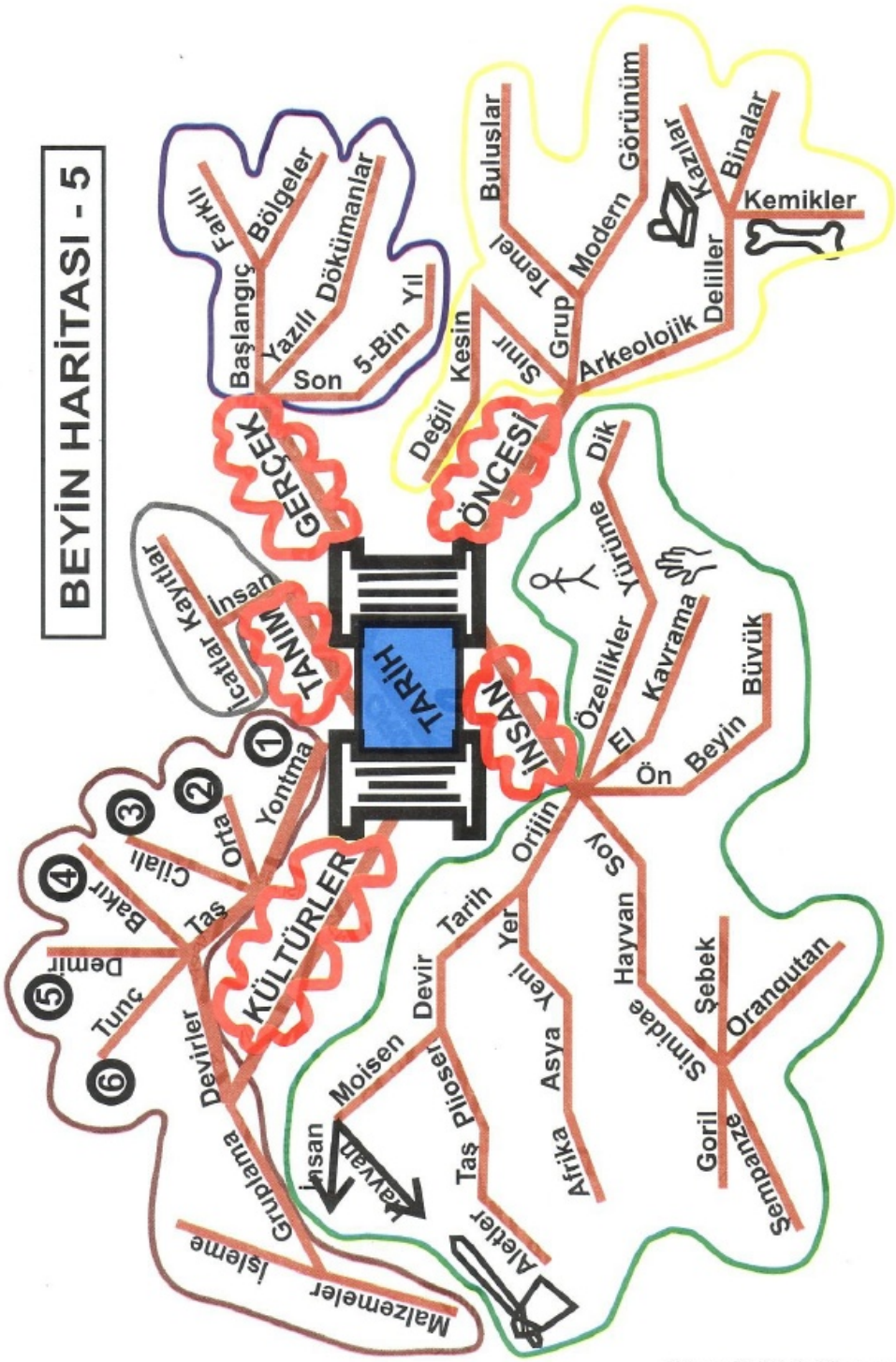

BEYİN HARİTASI-2
PSİKOLOJİ
ÖĞRENME
DÜŞÜNME
ALGILAMA
ŞAHSİYET
BİREYSELLİK
SAĞLIK
ZİHİNSEL
SOSYAL YÖN
BİLİM
ORGANİZMALAR
BÜYÜME GELİŞME
DUYGULAR
MOTİVASYON
KALITIM
ÇEVRE
ETKENLER
FARKLILIK
I.Q.
ÇÖZÜM
BİLGİLER
ESKİ
HATIRLAMA
UNUTMA
CEZALANDIRMA ÖDÜL
PROBLEMLER
MAKİNELERİ
Genetiksel PROGRAMLI
BİLİNÇALTI
BİLİNÇLİ UYANIK
UYKU
FARKLI
ORGANLARI DUYU
ARAÇLAR
SİNİR SİSTEMİ
Kormoşik
BİLİNÇ
BEDENSEL
İHTİYAÇLAR
ARKADAŞ
2
3 KALABALIK
DAVRANIŞ İNSAN
HAYVAN
TEMEL BİYOLOJİ
UYARI
SONUÇ
HAREKET
DURMA
TEPKİ
BEYİN AKTİF
KASLAR
HAREKETLİ
ÇOCUKLUK
YETİŞKİN DAVRANIŞ
KEMİKLER VÜCUT
ÖĞRENME OLGUN ORGANİZASYON
SİNİR SİSTEMİ SAFHALAR



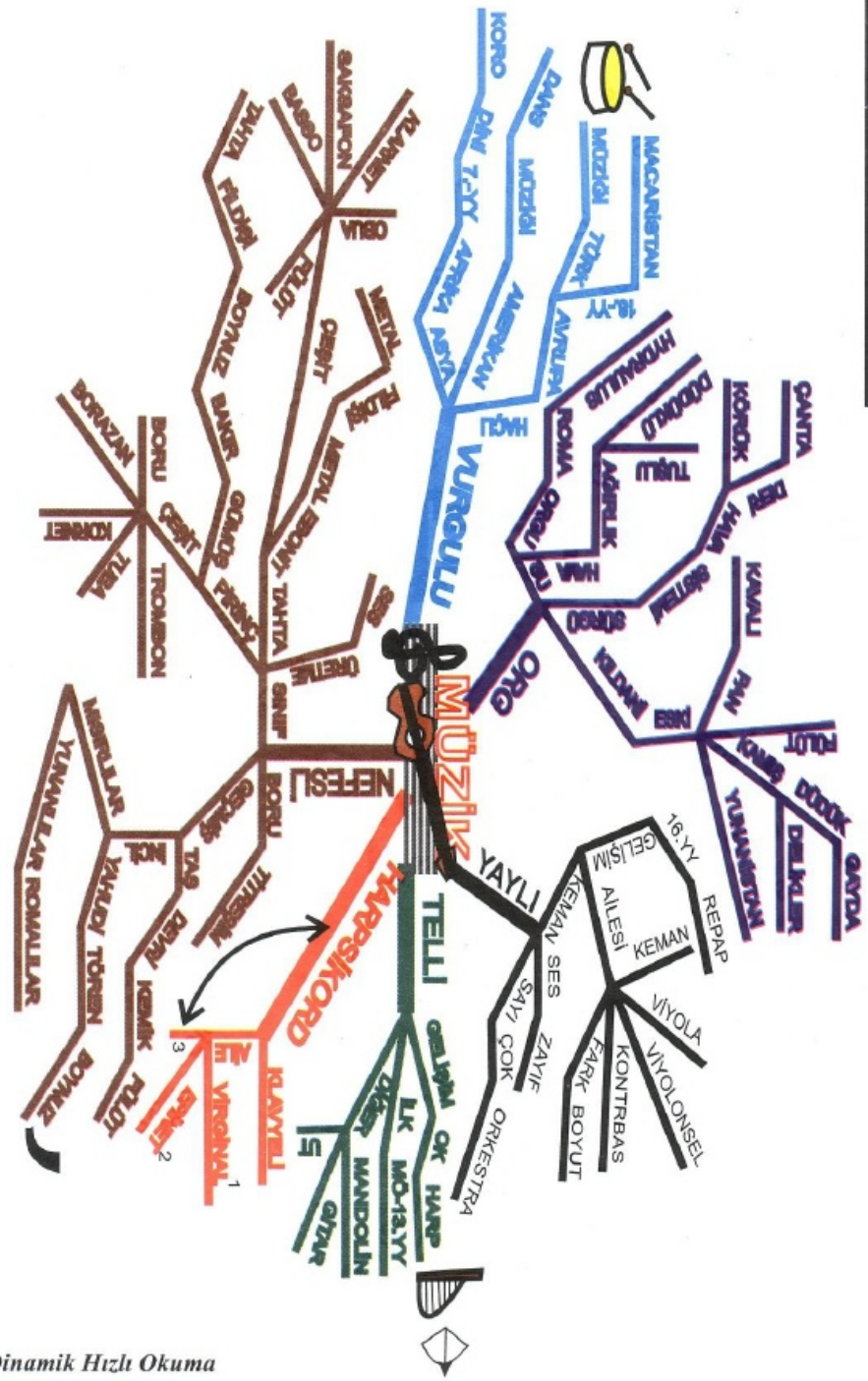
BEYİN HARİTASI-3



BEYİN HARİTASI - 4


BEYİN HARİTASI - 5
TARİH
GERÇEK
ÖNCESİ
SONRASI
TANIM
KÜLTÜRLER
Başlangıç
Bölgeler
Farklı
Yazılı
Dökümanlar
Son
5-Bin
Yıl
Değil
Kesin
Sınır
Grup
Temel
Buluslar
Modern
Görünüm
Arkeolojik
Deliller
Kazılar
Binalar
Kemikler
Dik
Yürüme
Özellikler
El
Kavrama
Ön
Beyin
Büyük
Orijin
Soy
Tarih
Yer
Devir
Yeni
Hayvan
Şimpanze
Orangutan
Goril
Afrika
Asya
Taş
Pliosen
Moisen
İnsan
Hayvan
Alet
Alet
Gruplama
Devirler
Taş
Tunç
Demir
Bakır
Cilalı
Orta
Yontma
İcatlar
Hayvanlar
İnsan
Malzemeler
İşleme

BEYİN HARİTASI - 6



HIZLI OKUMA VE HATIRLAMA ORANININ ARTIRILMASI

Okunanların hatırlanması, duyulan, görülen ve yaşanan diğer bilgi ve tecrübelerin hatırlanmasından farklı değildir. Edinilen bilgi veya tecrübe beyinde ne kadar fazla etki bırakmışsa, hatırlanması da o kadar kolaydır. Bilgi ne kadar çok hatırlanırsa, beyinde de o kadar fazla etki bırakmaktadır.

Hafızanın üç farklı hatırlama şekli vardır;

1-) Aktif Hatırlama: Okunan veya edinilen tecrübenin düşünülerek tekrar hatırlanmaya çalışılmasıdır. Bu tip bir hatırlama, konunun adı verilerek, bir konuyu anlatmanız istendiğinde yaptığınız hatırlamadır.

2-) Anımsama: Bu tip hatırlama, okunan, duyulan veya görülen bilginin bir kısmıyla veya tamamıyla karşılaşınca bu bilginin tekrar hatırlanmasıdır. Bu tip bir hafıza faaliyeti, çoktan seçmeli bir test sorusuyla karşılaşınca anımsanan bilgilerdir.

3-) Yeniden Öğrenme: Daha önceden öğrenmiş olduğunuz bir bilginin tekrarı sırasındaki hatırlama işlemidir.

Önem sırasına göre bir sıralama yapılırsa, öğrenme ve güçlü bir hafıza için en önemli olan hatırlama 1. maddedeki "aktif hatırlama" şeklidir. İkinci sırada ise "yeniden öğrenme" faaliyeti gelmektedir. Üçüncü sırayı ise "anımsama" almaktadır.

Hatırlama esas olarak, okunan bilginin veya edinilen tecrübenin kişinin kendi kelimeleriyle yazması, anlatması veya düşünmesi olarak tarif edilmektedir.

Bilginin kaydedilmesi, hafızada tutulması, hatırlanması ve anımsanması zincirinde "hatırlama" işlemi en zayıf olan halkadır. Beyne kaydedilen bilgi miktarı hafızada tutulabilen bilgiden daha fazladır. Hafızada tutulan bilgi miktarı da hatırlanabilen bilgi miktarından fazladır. "Beyin Haritaları" tekniğiyle bilginin planlaması ve organizasyonu yapılmadıkça hatırladıklarımızın tam olarak doğru olup olmadıklarını anımsayamayız.

Bilim adamları hafızayla ilgili şu dört noktaya dikkat çekmektedirler;
1-) Hafıza beyindeki eski bilgilerle yeni bilgilerin ilişkilendirilmesiyle oluşmaktadır,
2-) Zayıf hafıza diye birşey yoktur. Ancak çoğu kişi güçlü bir hafıza için ne yapmaları gerektiğini bilmemektedir ve bu konuyla ilgili olarak eğitilmemişlerdir,
3-) Çok farklı hafıza çeşitleri vardır. Örneğin isimleri hatırlamak için verilen bir eğitim, kişinin sadece isim hafızasını geliştirmektedir. Böyle bir eğitimden (okunanlar isim değilse) sayısal hafıza gücünüzü de geliştirmesini beklemek yanlış olur,
4-) Okunanların hafızada tutularak daha sonra da hatırlanabilmesi için, hemen okuma sonrası okunan bilgilerin hatırlanmaya çalışılması gerekir. Aktif okuma sonrası hemen konuyla ilgili "beyin haritası"nın çizilmesi bunun için en etkili yoldur.

Yapilan araştırmalar, örneğin, ders çalışma süresinin % 20'sinin okuma, % 80'inin de okunanların hatırlanması için kullanılmasının, zamanın % 100'ünün aynı parçanın okunmasına harcanmasına göre, iki katı bir verim sağladığını göstermektedir.



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE
BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 7

I.Q., HIZLI ÖĞRENME VE BİO-RİTMİK LARGO MÜZİK

Müzik ve Beyin

Düsseldorf Üniversitesi Öğretim Görevlilerinden Gottfried Schlaug ve Helmuth Steinmetz başkanlığında bir grup nörolog tarafından yapılan çalışma ve deneyler, klasik müzik eğitimi almış kişilerin beyinlerinin sol loplarındaki ses proses etme bölümlerinin daha gelişmiş olduğunu ve müzik eğitimi almamış olanlarınkine oranla her iki lobu birbirine bağlayan liflerden oluşan "korpus kallosum" bağının daha kalın olduğunu ortaya çıkartmıştır. Bu özellikler, müzik eğitimine 7 yaşından önce başlayan kişilerde daha belirgin bir şekilde saptanmıştır.

Erken yaşta başlanan müzik eğitiminin beyindeki nöronlar arasındaki bağlantıları güçlendirdiğini ve genişlettiğini belirten heyet başkanı Schlaug, müzik eğitiminin beynin her iki lobunun birbiri ile sürekli temasta olmasını sağladığını ve aynı zamanda beyin, gözler ve parmaklar arasında uyumlu bir çalışmanın olduğunu belirterek, müzik eğitimine 7 yaşından önce başlayanların hiç eğitim almayanlara ve hatta bazen bu tür eğitime daha ileri yaşlarda başlayanlara oranla "korpus kallosum"larında yüzde 10-15 bir kalınlaşma görüldüğünü söylemektedir. Müzik eğitimi ile "korpus kallosum"da sağlanan bu gelişme faydasını sadece bu alanda göstermemekte, beynin her iki lobu arasındaki bu güçlü iletişim, birçok konuda kişisel başarının artmasında da temel olmaktadır.

Esasen müziğin beyin üzerindeki etkisini tam olarak anlamak için şu soruların cevabının araştırılması gerekmektedir. Her tür klasik müzik beyin üzerinde aynı pozitif etkiyi gösterebilmekte midir? Beyin üzerinde pozitif etkisi olan klasik müziklerin ne tip özelliklere sahip olması gerekmektedir? Müziğin beyin üzerindeki pozitif etkisinden faydalanmak için klasik müzik eğitimi almak şart mıdır? Klasik müziğin beyin üzerindeki pozitif etkisinden faydalanmak için bu tip müziklerin nasıl ve ne zaman dinlenmesi gerekir? Ne tür müzikler zekâ seviyesini yükseltiyor ve hızlı öğrenme sağlıyor? Ders çalışma ve hızlı okuma sırasında bu tür müziklerin nasıl kullanılması gerekir?

Mozart I.Q.'yu Yükseltiyor

Özellikle I.Q., ya da zekâ seviyesinin artırılarak beynin maksimum performansta kullanılması hemen, hemen herkesin ilgi alanıdır. Bilimsel

araştırmaların, beynin çok az bir kısmının kullanıldığına işaret etmesi, bu konuda alınacak çok yol olduğunun da çok açık bir delili. Bunun yanında, beyni farklı seviyede besleyerek I.Q. seviyesini artıran ve hızlı öğrenmeyi sağlayan bazı faktörlerle ilgili haberler de oldukça umut verici.

14 Ekim 1993'de, A.B.D.'nin prestijli yayın organlarından olan "USA Today"de çıkan "Mozart'ın müzikleri Zekâyı Geliştiriyor" başlıklı haberi tüm dünyada sansasyon yaratmıştır. Bu habere göre, California Üniversitesi'nin Irvine'deki Öğrenme ve Hafıza Nörobiyoloji Merkezi bilim adamlarının yaptıkları bir araştırma, bazı müziklerle I.Q. arasında bir ilişki olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Bu araştırmada otuz altı üniversite öğrencisi, önce I.Q. testinin sağ beyin yeteneklerini ölçen sorularıyla test edilmiştir. Testten sonra öğrencilere Mozart'ın "D Majör, K. 448 İki Piyanoluk Sonat"ı 10 dakika boyunca dinlettirilmiştir. Daha sonra öğrenciler hemen tekrar test edildiklerinde, I.Q. puanlarının önceki değerlere göre 8 veya 9 puan daha yükselmiş olduğu gözlenmiştir. Ancak bu yüksek I.Q. seviyesinin, 15 dakika sonra tekrar ilk testteki seviyeye düştüğü görülmüştür.

Bu araştırma sonunda bilim adamları, I.Q. seviyesi artışının geçici olmasını beynin bu müziğe çok kısa bir süre maruz kalmasına bağlayarak, bu tip müzikleri düzenli ve uzun süre dinlemenin I.Q. seviyesini de uzun süreli veya kalıcı olarak artırabileceğini iddia etmişlerdir. Bu bilim adamlarından biri olan Gordon Shaw, bu tip müziklerin özellikle beynin müzikle ilgili olmayan soyut düşünme merkezlerini pozitif olarak geliştiren bazı özelliklerinin olduğunu ileri sürmüştür.

Mozart-Beyin İlişkisi

Fransız Tıp ve Bilim Akademileri üyesi Dr. Alfred Tomatis'e göre beynin elektriksel olarak şarj olmasında kulaklar anahtar bir rol oynamaktadır. Tomatis'e göre, beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması konsantrasyonun bozulmasına ve yorgunluğa sebep oluyor. Bu durumda beynin de, piller gibi şarj edilmesi gerekiyor. Tomatis beyin hücrelerinin enerjiyle şarj edilmesi yollarından biri olarak, 5000 ile 8000 Hz. arasında yüksek frekanslar ihtiva eden müziklerin dinlenmesini keşfetmiştir. Yıllar süren analizlerden sonra Tomatis, bu frekans aralığındaki seslerin Mozart'ın müziklerinde çok sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir. Tomatis'e göre, kulak salyangozunu dolduran, "corti" hücrelerinin titreşmesi jeneratör vasıtası görerek beynin yeniden şarj edilmesini sağlamaktadır. Tomatis ayrıca beynin şarj edilmesi için etkili olan diğer yakın bir müzik çeşidi olarak "largo barok müzik" parçalarına da dikkat çekmiştir. Iowa Eyalet Üniversitesinde yapılan testler de, öğrenme faaliyeti sırasında barok müziğin kullanılmasının öğrenme ve hafıza gücünü yaklaşık yüzde 24 artırdığını göstermiştir.

Largo-Barok Müzik Hızlı Öğrenmeyi Sağlıyor

Müzik ve ritm beynin sağ lop fonksiyonlarındandır. Beyinin sağ lobunu işin içine katarak belli bir müzik ve ritimle birlikte öğrenilen bilgilerin daha kolay hatırlandığı genel olarak bilinen bir gerçektir. İşte bu nedenden dolayı hoşlanılan ve dinlenen şarkı sözleri hiçbir gayret göstermeksizin akılda kalmaktadır. Ayrıca belli bir ritim eşliğinde ezberlenen dualar yıllar geçse de kolayca hatırlanmaktadır. Bu şekilde öğrenilmiş bir dua veya şarkı sözlerini düz bir yazı gibi tekrar etmeye kalkıştığınızda ne kadar zorlandığınızı kendinizi test ederek de anlayabilirsiniz.

Müziğin öğrenme potansiyeline bir başka sebepten daha katkısının olduğunu ortaya koyan "telkin yöntemi" (suggestopedia), psikiyatr ve eğitimci olan Bulgar Georgi Lozanov tarafından bulunmuştur. Yöntem tamamen, bazı şartlar altında, beden fonksiyonlarının belli bir seviyede çalışması sırasında zihinsel faaliyetlerin daha verimli bir performansa ulaştığı fikrine dayanmaktadır. Peki nedir bu zihinsel performansı artıran bedenin belli bir seviyede çalışması?

Özellikle stressiz bir öğrenme beden ve zihin faaliyetlerinin bir ahenk içinde çalışmasını sağlamaktadır. Bedenin rahatlaması ve çalışma

ritmini belli bir seviyeye düşürmesi sonucunda beden enerjisinin bir kısmı zihinsel faaliyetlere aktarılabilmekte ve bu şartlarda öğrenilen bilgiler daha kalıcı olmaktadır. Zihinsel faaliyetler için daha fazla enerji ayrılabilmesinin hafıza gücüne ve öğrenmeye etkisi pille çalışan bir radyo alıcısına da benzetilebilir. Pili zayıf olan bir radyo alıcısı ile istenilen bir istasyonun yayınını net bir şekilde algılamanız mümkün değildir. Yayınları net olarak alabilmeniz için mutlaka daha güçlü bir pile ihtiyacınız vardır. İşte beynimiz de böyledir. Bedensel fonksiyonların çalışma ritimlerini azaltması beyine daha fazla enerji temin edilmesini, dolayısı ile bilgilerin daha net olarak algılanmasını sağlamaktadır. Lozanov da çalışmalarını stressiz bir öğrenmenin daha kalıcı olduğu gerçeği etrafında geliştirerek, hafızanın ve konsantrasyonun en verimli ritmini bulmaya çalışmıştır.

Lozanov yaptığı araştırmalarda çok özel bir müziğin yine çok özel bir ritimde olması kaydıyla insanın beden fonksiyonlarını stressiz bir ortama soktuğunu keşfetmiştir. Bu özel müzik beden fonksiyonlarını sakinleştirmenin yanında, zihinsel algılama gücünü de önemli bir ölçüde artırmaktadır. Fizyologların bulguları kalp atışlarının ve beyin dalgalarının dinlenen müziğin ritmiyle uyum gösterme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Lozanov deneylerinde yavaş ritimli ve sakinleştirici klasik müzik parçalarını kullanmış ve öğrencilerinin bedensel ve zihinsel fonksiyonlarının bu yavaş ritimli parçalarla uyum sağladığını tespit etmiştir. Zihinsel faaliyetlerin ne tür bir uyum içinde olduğunu anlamak için ise beyin dalgalarının incelenmesi gerekir.

Günümüzdeki gelişmiş cihazlar ve kafatasına bağlanan hassas elektrotlar yardımıyla beyin dalgaları kolaylıkla ölçülebilmektedir. Yapılan ölçümler beynin temel olarak dört farklı dalga yaydığını göstermektedir. Bu dalgalar frekanslarına göre Alfa, Beta, Teta ve Delta olarak sınıflandırılmaktadır.

"Beta", normal olarak uyanık olduğumuzda, dış dünyaya dikkat ettiğimiz veya bir problem çözümüyle uğraştığımız zamanlarda beynimizde en belirgin olan dalga tipidir. Bu beyin dalgasının frekansı saniyede 13 ile 100 devir (13 - 100 Hz olarak yazılmaktadır) arasında bir değer alabilmektedir. Beta dalgası uyanıklık, problem çözme ve aşırı heyecan gibi faaliyetlerin bir işaretidir. Stressiz ve rahat bir ortamda olduğumuzda beyin dalga faaliyetleri de yavaşlamakta ve 8 ile 12 Hz arasında değişen bir dalga ortamına girmektedir. "Alfa" dalgasının hakim olduğu bu anlar sakin ve zevkli anlar olarak da ifade edilmektedir. Sakinlik ve rahatlama durumu uyuklama seviyesine geldiği anda beyin dalgaları da 4 ile 7 Hz arasında değişen "teta" dalga ortamına girmektedir. Bu ortam tam uyanıklıktan uyku haline geçiş anındaki durum olarak ifade edilmektedir. Derin uyku haline daldığımızda ise beyin dalga frekansı 3 Hz'den daha aşağı değerlere düşmekte ve bu dalgalar "delta" olarak adlandırılmaktadır.

Lozanov'un test ettiği belli ritimdeki bazı klasik müzik parçalarının da beyin dalgalarını 8 ile 12 Hz aralığına düşürerek beynin alfa dalgaları yaymaya başlamasını sağladığı gözlenmiştir. Özet olarak bu müzik parçalarını dinleyen insanlar hiçbir gayret harcamaksızın hoş ve stressiz bir öğrenme ortamına girmektedirler. Bu durum öğrenme adına çok güzel bir haberdir.

Bu haberin dünyada ilk yayıldığı anlarda batıda bulunan birçok eğitimci araştırmacı çeşitli klasik müzik eserleri eşliğinde öğrenme deneyleri yapmışlar, fakat bekledikleri sonuçlara ulaşamamışlardır. Bu olumsuz sonuçların nedeni deneylerde kullanılacak müziklerin seçiminde rasgele klasik müzik parçalarının seçilmiş olmasıdır.

Lozanov yaptığı deneylerde her klasik müzik parçasının dinleyenleri alfa beyin dalgaları ortamına sokmadığını ve en etkili parçaların "barok müzik" eserlerinden oluştuğunu tespit etmiştir. Hatta barok müzik parçalarının seçiminde de dikkat edilmesi gereken çok önemli bir özellik vardır. Seçilen barok müzik parçalarının yavaş 60 vuruşlu "largo" tempolu ve 4/4 veya 3/4 ölçülü

olmasına dikkat edilmelidir.

"Largo", dakikada yaklaşık 60 vuruşlu bir tempoyu ifade etmektedir. Her ne kadar beste sahipleri besteledikleri parçaların hangi hızda çalınacağını belirtseler de, parçanın kaydı ve icraatı sırasında orkestra şefinin tercihine göre tavsiye edilen tempoya tam olarak uyulmadığı durumlar olabilmektedir. Örneğin bestecinin largo (dakikada 50 - 60 vuruşlu) olarak çalınacak şeklinde belirttiği bir parçanın icrasında adagio (dakikada 66 - 76 vuruşlu) temposunun seçilmiş olması da olağan uygulamalardır. Ortaokul ve lise kitaplarında tempo (hız) terimlerinin tariflerine baktığınızda yedi temel hız terimiyle karşılaşırsınız. Bu terimlerin çabuktan yavaşa doğru şu şekilde sıralandığını görürsünüz;

Müzik Hızı	**Açıklama**	**Dakikada Vuruş Adedi**
Allegro	Çabuk, neşeli	(146 - 168)
Allegretto	Çabukça	(120 - 146)
Moderato	Orta bir hızda	(96 - 120)
Andante	Ağırca, ağıra yakın	(76 - 96)
Adagio	Ağır	(66 - 76)
Larghetto	Ağır ve rahat	(60 - 66)
Largo	Çok ağır ve rahat	(50 - 60)

Hızlı öğrenme müzikleriyle ilgilenen bir kişinin, beynin alfa dalgası yaymasını sağlayarak rahat bir öğrenme ortamı sağlayan, doğru hızdaki barok müzik parçalarını seçebilecek minimum bilgiye sahip olması gerekir. Bunun için, seçilecek eserin; 1-) barok müzik parçası, 2-) hızının 60 vuruşlu largo olması gerektiğini bilmesi yeterlidir. Çünkü hangi müzik markete gidip sorsanız size hemen barok müzik kaset ve CD'lerin yerini göstereceklerdir. Yapacağınız iş barok müzik kaset veya CD'lerinin arkasındaki listede belirtilen hangi parçanın hangi hızda çalınıp kaydedildiğini belirtilen ifadelere bakmaktır. Çoğu kaset ve CD'lerin arkasındaki listede bu bilgiler detaylı olarak verilmektedir.

Bu bilgilerin olmadığı bir barok müzik kaset veya CD'si alırsanız işiniz oldukça zordur. Bir müzik öğretmeni veya müzisyene "metronom" denen bir araçla her parçanın hızını ölçtürmeniz gerekir. Sadece bir parçanın hızını ölçtürmeniz de yetmeyecektir. Çünkü genel olarak her parçanın çalındığı hız çok farklı olabilmektedir. Hatta çoğu zaman içinde ortalama 20 parça bulunan bir kaset veya CD'de sadece bir tane largo hızda parçanın bulunduğunu, bazen de hiç largo hızda bir parça olmadığına şahit olursunuz. Yani bir müzik marketten alınacak herhangi bir barok müzik veya CD'sinin tamamını olduğu gibi kullanmanız mümkün değildir. Çünkü piyasada özellikle yabancı kelime öğrenme veya ders çalışma sırasında fon müziği olarak kullanmak için largo hızdaki barok parçalarının bir araya toplandığı bir müzik kaset veya CD'si bulunmamaktadır.

Esasen largo hızdaki tek bir barok müzik parçasının tekrarı şeklinde 50-60 dakikalık kendi kasetinizi hazırlamanız da mümkündür. Ancak yapılan araştırmalar aynı parçanın tekrarının beyin için monoton bir ortam yarattığını göstermiştir. Bu monotonluğun yarattığı sıkıcı ortamın da zaman içinde öğrenme performansını düşürdüğü izlenmiştir. Aynı parçanın tekrarından çok, largo hızda olan farklı parçaların arka arkaya dizilmesiyle oluşan bir sıralamanın ideal olduğu kabul edilmektedir.

Largo hızda farklı barok müzik parçalarından oluşan 50-60 dakikalık bir kaset hazırlamanız için yaklaşık 15 - 20 tane müzik parçası toplamanız gerekecektir. Çünkü bu tip parçaların her birinin uzunluğu ortalama 2 ila 4 dakika arasında değişmektedir. Her birinde ortalama bir ya da iki largo hızda parça olduğu gerçeğini hesaba katarsak, kullanabileceğiniz böyle bir kaset hazırlamak için en az 10 - 15 adet kaset veya CD almanız gerekecektir. Bu size oldukça pahalıya mal olacak demektir. Gerek sizi böyle pahalı bir masraftan kurtarmak ve gerek hızlı öğrenme arzusu içinde olanlara hizmet vermek amacıyla, "Mega Hafıza Eğitim Hizmetleri Limited Şirketi", ders ve hızlı okuma çalışmalarında fon müzik olarak kullanılmak üzere largo hızında olan ve daha önceden test edilerek pozitif sonuçları onaylanmış barok müzik parçalarını bir araya toplayarak, sisteme konsantrasyonu artıran "Bin-

aural Sesler" tekniğini de ilave etmiş ve **"Bio-Ritmik Largo Müzik"** adında 6 kasetlik bir albüm hazırlattırmıştır (Arzu edenler bu albümü "Mega Hafıza"dan temin edebilirler).

"Bio-Ritmik Largo" Tekniği Nedir?
Bu teknik, "Largo Barok Müzik" etkisi ile "Binaural Frekanslar" tekniğinin birleştirilerek kullanılmasıdır. "Binaural Frekanslar", Largo Barok müziğin öğrenme kalitesini artırıcı etkisine benzer bir "Bio-Ritm" tekniğidir. Bu teknik de farklı bir yöntemle beynin öğrenme, konsantrasyon ve hafızada tutma etkinliklerini artırmaktadır.

Özellikle kolay ve kalıcı öğrenme beyin alfa dalgası ortamındayken gerçekleşmektedir. Beynin ne zaman alfa dalgasında olduğunu hissetmek veya gözle görmek ise mümkün değildir. Bu sadece özel cihazlar ve elektrotlar yardımıyla mümkündür. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar beynin istendiğinde alfa dalgası ortamına girmesinin mümkün olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları, insanın sağ ve sol kulağından farklı frekanslar gönderildiğinde, beynin bu iki frekans farkına eşit bir frekans ortamına girdiğini ortaya koymuştur. "Binaural Frekanslar" adı verilen bu tekniğe göre, örneğin sağ kulaktan 440 Hz, sol kulaktan da 450 Hz. frekanslar gönderildiğinde beyin 450 - 440 = 10 Hz. bir dalga ortamına girmektedir. Bu dalga beynin alfa dalgasıdır.

Özellikle batı ülkelerinde, öğrenmeyi hızlandırmak ve konsantrasyonu sağlamak için kullanılan iki farklı frekans uygulaması sakinleştirici deniz veya şelale sesi eşliğinde kullanılmaktadır. Bu konuda stüdyo kayıtları için A.B.D.'de çeşitli bilgisayar programları hazırlanmıştır. Mega Hafıza Limited Şirketi'nin ders çalışma ve yabancı dil öğrenme faaliyetleri için hazırlattığı albümde bu programlardan biri olan "Bio-Tones Pro" adlı program kullanılmıştır. Bu albümün en önemli özelliği, hem largo barok müzik etkisinin, hem de binaural frekanslar tekniğinin birleştirilerek çift etkili bir avantaja sahip olmasıdır.

Largo barok müziğe binaural frekanslar tekniğinin de ilave edilmesiyle hazırlanan çift etkili müziğe **"Bio-Ritmik Largo Müzik"** adı verilmektedir. "Bio-Ritmik Largo" olarak hazırlanmış kasetlerdeki fon müzikler tamamen largo hızda çalınmış olan barok müzik parçalarından oluşmaktadır. "Bio-Ritmik Largo Müzik" albümünde "Binaural Sesler" tekniği stereo olarak iki ayrı kanala kaydedilerek işin içine katmıştır. "Bio-Ritmik Largo" bir kaset, ders çalışırken veya hızlı okuma sırasında kulaklıksız olarak fon müzik olarak dinlendiğinde "largo barok müzik" avantajı zaten elde edilmektedir. Ancak böyle bir kaset kulaklıkla fon müzik olarak dinlendiğinde her iki kulaktan ayrı ayrı gelen binaural seslerin ilave etkisi de kendisini göstererek kişinin konsantrasyon gücünü daha da artırmaktadır. Kasetin etkili olması için sesin çok fazla açılmasına gerek yoktur. Etkili bir kullanım için sesin sadece dış sesleri perdeleyecek bir seviyede olması yeterlidir.

Beyni Kullanma Tekniklerini Bilmek Şart
Mega Hafıza'nın birkaç yıl önce yayınlanan "Accelerated Word Memory Power" adlı setinde de "Bio-Ritmik Largo" müziğin etkisinden bahsedilmiş ve okurlardan yüzlerce mektup alınmıştı. Hepsi de ders çalışmaları sırasında dinlemeleri için özellikle tavsiye edilen largo barok müzik parçalarının adlarını öğrenmek istiyorlardı. Ancak okurların gözden kaçırmaması gereken çok önemli bir husus var. Beyinde bir öğrenme faaliyeti olmaksızın, sadece "Bio-Ritmik Largo Müzik" dinlemek dersleri tek başına öğretemez. Bilgi sadece beynin kullanılmasıyla elde edilebilmektedir. Beynin kullanılabilmesi için ise, beyin ve hafıza tekniklerinin bilinmesi ve de kullanılması şarttır.

Araştırmalara göre bio-ritmik largo müzik, öğrenme faaliyeti için beyinde daha kaliteli bir ortam hazırlamaktadır. Daha kısa bir ifadeyle bio-ritmik largo müzik beyni kullanma tekniklerinin daha etkin kullanılmasını sağlamaktadır. Bu etki şöyle bir örnekle daha basit olarak açıklanabilir. Bir konuşmayı veya bir müzik parçasını

kaydetmek için kötü kalitede bir bant kullanırsanız, kötü bir kayıt yaparsınız. Böyle bir kayıtta orijinal müzik veya ses kalitesinde ciddi kayıpların olması çok doğaldır ve kopya orijinalle aynı olamaz. Ancak kayıtta kaliteli bir bant kullanırsanız, orijinal müziğin kayıpsız veya çok az kayıpla kaydedilmesi mümkündür. Öğrenme ve beyni kullanma sırasında "bio-ritmik largo" müziğin fon müzik olarak kullanılması, kayıt için teybe kaliteli bir bant takılmasıyla aynıdır. Böyle bir ortamda, beyin bilgiye karşı daha fazla algılayıcıdır. Ancak kayıt yapılabilmesi için, kişinin kayıt için neler yapması gerektiğini ve teybi nasıl kullanması gerektiğini de bilmesi gerekir.

Bu etkinin daha açık şekilde anlaşılması için Melik Duyar'ın kişisel bir deneyimine göz atmak gerekir. Melik Duyar, 1994 yılı sonlarında "Fotografik Hafıza Teknikleri" ile yaptığı çalışmalar sayesinde 52 karttan oluşan bir deste iskambil kâğıdına sadece 82 saniye bakarak sırayla hafızasına yerleştirebilme hızına ulaşmıştı. Ancak bu süreyi bir türlü daha aşağılara çekemiyordu. 1994 yılı dünya rekorunun 58 saniye olduğu gerçeğine bakılırsa insan beyninin daha da hızlı olabileceği anlaşılıyordu. Öyleyse 58 saniye rekoruna ulaşan kişi Melik Duyar'ın yaptığı çalışmalardan farklı bir şeyler daha yapıyordu. Ulaştığı süreyi daha da aşağılara nasıl çekerim diye düşündüğü sıralarda Fotografik Hafıza Tekniklerine ilave olarak ne yapabilirim diye araştırmaya başladı.

Hafıza teknikleriyle ilgili araştırmaları sırasında özellikle largo barok müziğin yabancı kelime öğrenilmesi konusunda olağanüstü sonuçlar verdiğini ifade eden yazılarla karşılaştı. Ayrıca konsantrasyonu artıran "binaural frekanslar" tekniğiyle ve beyin dalgalarıyla ilgili birçok makale okudu. İskambil kartlarının takibinde, "Fotografik Hafıza Teknikleri"iyle çalışırken, "largo barok müziği" ve "binaural frekanslar" tekniğini de ilave olarak kullanmaya karar verdi. Farklı bir alanda da olsa bu çalışma sayesinde hem "largo barok" müziğin, hem de "binaural frekanslar" tekniğinin etkisini test etme imkânı bulacaktı. Yirmi günlük yoğun bir çalışma sonucunda 82 saniyelik süreyi 69 saniyeye düşürmeyi başardı.

Ancak burada gözden kaçırılmaması gereken bir husus vardır. Hafıza ve öğrenme teknikleriyle beyni kullanmaksızın sadece largo barok müzikle veya "binaural sesler" tekniğiyle ne kadar çalışırsanız çalışın, 52'lik bir iskambil kâğıdını bırakın 82 saniyede, 582 saniyede dahi hafızanıza almayı başaramazsanız. "Bio-Ritmik Largo Müzik", beyni kullanma tekniklerini kullandığınız bir ortamda, tekniklere ilave bir etkinlik kazandırarak zihinsel performansı artırma özelliğine sahiptir.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 2706



HATIRLAMA RAPORU

Okuduğunuz parçadan hafızanızda kalanları aşağıdaki ilgili bölümlere not ediniz. Kesinlikle okuma parçasına geri dönerek tekrar göz atmayınız. Her satıra sadece bir tane anahtar kelime veya ifade yazabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

BİR SONRAKİ SAYFAYA GEÇİNİZ

HATIRLAMA RAPORU (DEVAM)

ÖNEMLİ NOTLAR	İLGİLİ DETAYLAR

Hatırladıklarımın tamamını yazabilmem için verilen zaman yeterliydi. ☐ **Evet** ☐ **Hayır**

TOPLAM ÖNEMLİ NOTLAR SAYISI: .....

TOPLAM İLGİLİ DETAYLAR ADEDİ: .....

Not: Hatırlama raporundaki işlemler arka sayfada çizeceğiniz "Beyin Haritası" için seçilecek anahtar kelimelerin not alınması için düzenlenmiştir.

I.Q., HIZLI ÖĞRENME VE BİO-RİTMİK LARGO MÜZİK (BEYİN HARİTASI)

ANLAMA TESTİ - 7

1-) Araştırmalara göre müzik eğitiminin "korpus kallosum" üzerinde hiçbir etkisi yoktur. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Bilim adamları, Mozart müziklerinin düzenli ve uzun süre dinlenmesinin I.Q.'yu kalıcı olarak geliştirebileceğini iddia etmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) Iowa Eyalet Üniversitesinde yapılan testler, barok müziğin öğrenme ve hafıza gücünü yaklaşık yüzde 24 artırdığını göstermiştir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) Gordon Shaw, Mozart müziklerinin özellikle beynin yabancı dil öğrenmeyle ilgili olan sağ lobunu geliştirdiğini ileri sürmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) Tomatis, Mozart'ın müziklerinde 500 ile 800 Hz. arasında yüksek frekanslı seslerin çok sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) Lozanov, çok özel bir müziğin yine çok özel bir ritimde olması kaydıyla insanın beden fonksiyonlarını stressiz bir ortama soktuğunu keşfetmiştir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) "Largo", dakikada 90 vuruşlu müzik temposunu ifade etmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) Hızlı öğrenme müziklerinin 60 vuruşlu barok müzik parçalarından oluşması gerekmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) Mükemmel bir hızlı öğrenme müziğinde aynı largo parçanın tekrarlı olarak dizilmesi gerekmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) Kalıcı öğrenme beynin teta dalgası ortamında gerçekleşmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) "Bio-Ritmik Largo Müzik", largo barok müziğe binaural frekanslar tekniğinin ilave edilmesiyle elde edilen çift etkili müziktir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) "Binaural Frekanslar", insanın sağ ve sol kulağından farklı frekanslar gönderilmesine dayanan bir tekniktir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) İnsanın sağ ve sol kulağından farklı frekanslar gönderildiğinde, beyin bu iki frekans toplamına eşit bir frekans üretmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) Largo müzik hiç bir temeliniz olmasa da her konuyu öğrenmenize imkân sağlamaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) Largo müzik olmazsa beyinde hiçbir öğrenme tam olarak gerçekleşmemektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**





9

PARAGRAF YAPISI, ANLAMA VE HIZLI OKUMA ÖN OKUMA - ZİHİNSEL KEŞİF BİRLİĞİNİZ GÖZ/BEYİN SİSTEMLERİNİN UYGULANMASI MANTIĞIN MANTIĞI

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 9. Dersin Kaseti (Kaset-5 / A-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Renkli Boya Kalemleri
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



PARAGRAF YAPISI

Paragraf - 1

Helen Keller fiziksel engelini yenmeyi başarmış kahraman bir kadındı. Bir bebekken kör ve sağır olmuştu. Anne Sullivan adında bir öğretmen ona dokunma duyusunu kullanarak harfleri ve kelimeleri öğretti. Sonra, Helen Keller üniversiteye gidebilmesi için yeterli bir seviyede konuşmayı öğrendi. Hayatının geri kalan kısmını ise engelli insanlara yardım etmeye adadı.



Paragraf - 2

Hellen Keller'in cesareti, inancı ve iyimserliği dokunduğu herkeste etkisini gösterdi. Onun başarıları ve yaptıkları herkesin önünde olağanüstü bir potansiyel sembolü olarak durmaktadır. Onun hayatı, inceleyen herkesin bulabileceği bir ilham kaynağıdır.



Paragraf -3

Cankurtaran yeleği insanın su içinde batmamasını sağlayacak şekilde özel olarak dizayn edilmiş bir giysidir. Cankurtaran yeleklerinin çoğunun içi plastik köpük, mantar veya balsa tahtası gibi hafif malzemelerle doldurulmuştur. Balsa ağacı aynı zamanda sal yapımında da kullanılmaktadır. Cankurtaran yelekleri kolay görülebilmeyi sağlamak için parlak renklidir. Özellikle giyenlerin kollarını serbestçe hareket ettirebilmeleri için kolsuz olarak üretilmektedirler.



Paragraf - 4

Yukarıdaki bölümde detaylı olarak anlatılan evrim teorisi, şimdi de biyokimyasal genetik araştırmalar alanındaki son gelişmeler ışığında incelenecektir.



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE
BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 8

I.Q. - VİTAMİN

Vitamin ve minerallerin ne olduğuyla ve bunların vücut içindeki görevleriyle ilgili bilgiler son on yıl içinde daha da belirgin olarak anlaşılmaya başlanmıştır. Artık vitaminlerin ve minerallerin zihinsel ve bedensel potansiyeli geliştirdiği, sağlıklı yaşam için gerekli olduğu, tedavileri hızlandırdığı, hastalıkları önlediği ve yaşlanmanın negatif etkilerini engellediği herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir.

Vitaminler vücuttaki kimyasal faaliyetleri düzenleyen organik besinlerdir. Vücuttaki kimyasal işlemler ise yiyeceklerden enerjinin üretilmesi ve hormonlarla ilgili faaliyetlerin kontrol edilmesi gibi faaliyetlerden oluşmaktadır. Vitaminler vücut tarafından üretilemezler. Bu sebepten dolayı, yenilen yiyeceklerle veya yiyeceklere ilave olarak dışarıdan alınmalıdır. Karbonhidratların, proteinlerin, yağların ve vitaminlerin hepsi de karbon bileşenlerinden oluşan organik maddelerdir. Vücudumuzun organik olmayan besinlere de ihtiyacı vardır. Mineraller bu tip besin maddelerindendir.

I.Q. ve Beslenme İlişkisi

Yapılan araştırmalar beyni besleyen yiyeceklerin öğrenme, algılama ve konsantrasyonu direkt olarak etkilediğini göstermektedir. Beyinle yediklerimiz arasındaki ilişkiyi, arabayla benzin arasındaki ilişkiye benzetebiliriz. Arabanızın motoru ne kadar iyi dizayn edilirse edilsin, deposuna koyduğunuz benzin kalitesiz ise motorun verimli çalışmaması çok doğaldır. Bu şartlardan motoru sorumlu tutmanız ise yanlış bir yaklaşımdır. Benzininizin kalitesini tekrar gözden geçirmelisiniz. Beynin enerji kaynağı veya yakıtı da yediğimiz yiyeceklerden üretilmektedir. Öyleyse en iyi yakıtı üretecek katkı maddelerinin menülerimizde bulunmasını sağlamamız gerekir.

Uygun besinlerle desteklenmesi halinde, beyin bilgiye karşı daha fazla algılayıcı ve daha dikkatli olmaktadır. Beynin bu öğrenme yeteneğine "akışkan zekâ" adı verilmektedir. Ancak bir de hafızayla ilgili zekâ vardır, ki buna "kristal zekâ" denmektedir.

Akışkan Zekâ ve Kristal Zekâ

Öğrenilmiş ve hafızada depolanmış haldeki bilgi, kişinin kristal zekâsını oluşturmaktadır. Örneğin "Kim 500 Milyar İster" gibi bir bilgi yarışmasında başarılı olan bir kişi bunu kristal zekâsına, yani beyninde depolanmış bilgi miktarına borçludur. Sürekli öğrenme ortamında olan bir kişinin yaşı ilerledikçe, bilgi ve tecrübesi de giderek arttığı için kristal zekâsı da artmaktadır.

Akışkan zekâ ise çok kısa bir ifadeyle beynin muhakeme becerisidir. Beynin anlama ve sonuç çıkarma yeteneği akışkan zekânın kapsamı içindedir. Zekî, hazır cevap gibi etiketlerle anılan çoğu kişi bu yakıştırmayı akışkan zekâsıyla elde etmektedir.

Beyni besleyen yiyecekler I.Q.'nun sözel olmayan kısmıyla ilgili puanlarda bir artış sağlamaktadır. I.Q. testlerinin sözel olmayan kısmının sonuçları aynı zamanda akışkan zekânın da ölçüsü olduğundan dolayı, beyni besleyen yiyecekler akışkan zekânın da artmasını sağlamaktadır.

Yapılan araştırmalar kötü bir beslenmenin direkt olarak akışkan zekâyı, dolaylı olarak da kristal zekâyı negatif olarak etkilediğini ortaya koymuştur. Ancak Dr. David Benton ve Dr. Stephen Schoenthaler'in çalışmaları sadece bir vitamin veya mineral eksikliğinin dahi beynin akışkan zekâsını negatif olarak etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Bunun yanında sağlık normlarının üzerindeki miktarlarda alınan vitaminlerin vücutta toksin etkisi olur. Toksin etkisi yaratmadan akışkan zekânızı maksimum seviyeye çıkarmak istiyorsanız, "www.iq-vitamin.com.tr" internet adresine başvurabilirsiniz. Bu adreste beyni, zekâyı ve hafızayı geliştiren yiyeceklerle ilgili sürekli değişen güncel bilgileri bulabilirsiniz.

Beyin, Vitaminler ve Mineraller

Beyin yakıtının özünü glikoz ve oksijen oluşturmaktadır. Bunlardan glikoz yiyeceklerden, oksijen ise havadan temin edilmektedir.

Yeteri kadar beslenemeyen bir kişinin beynine yeteri kadar glikozun gitmediğinden dolayı akışkan zekâsının zayıf olması doğaldır. Ancak bazen yeteri kadar glikoz ve oksijen alarak beslenen bir kişinin de akışkan zekâsı verimsiz olabilmektedir. Peki bunun sebebi nedir?

Dr. Benton ve Schoenthaler'e göre özellikle glikozu elektriksel enerjiye dönüştürerek beyni verimli olarak çalıştırmak için beyin kimyasında belli vitamin ve minerallere de katkı olarak ihtiyaç vardır. Bunlar altı B vitamininden ve dört mineralden oluşmaktadır.

Beyin kimyası için gerekli temel B vitaminleri şunlardır; thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pantothenic asit (B5), pyridoxine (B6) ve biotin. Örneğin bu temel vitaminlerden beş tanesi mevcut iken, bir tanesi eksik olsa da beyin kimyası etkin olarak çalışamamaktadır. Yani mevcut olan beş temel vitaminin mevcudiyeti de bir bakıma boşa gitmekte ve bu mevcudiyetin de bir anlamı olmamaktadır.

Beyin kimyası için elzem olan dört mineral ise şunlardır; demir (Fe), magnezyum (Mg), manganez (Mn) ve fosfor (P). Temel minerallerin beyin kimyasındaki etkisi de yukarıda belirtilen temel vitaminlerle aynıdır. Bunlardan sadece bir tanesinin eksik olması dahi beyin fonksiyonlarının etkinliğini azaltmaya yetmektedir. Ayrıca altı temel vitaminin ve dört temel mineralin hep birlikte etkinliğinden söz edilebilir. Örneğin temel vitaminlerin hepsi eksiksiz mevcut iken, temel minerallerden sadece bir tanesinin eksik olması dahi beynin maksimum performansta çalışması için yetmemektedir. Maksimum performans için beyin kimyasının ihtiyaç duyduğu tüm temel vitaminlerin ve tüm temel minerallerin eksiksiz olarak mevcut olması gerekmektedir.

Şüphesiz beyin fonksiyonları için gerekli olan tüm vitaminler ve mineraller bunlar değildir. Diğer vitamin ve minerallere de dolaylı olarak diğer besinlerin emilmesi, taşınması ve hücrelerin yenilenmesi vb. sebepler için ihtiyaç vardır. Örneğin C vitamini demirin (Fe) emilmesini artırmaktadır. Yine örneğin krom hücre zarının geçirgenliğini düzenleyen ve glikozdan elde edilen enerjinin serbest bırakılması için elzem bir mineraldir.

Dolaylı olarak ihtiyaç duyulan vitamin ve mineralleri de işin içine katarsak, beyin kimyasının dengeli ve verimli olarak çalışabilmesi için toplam on iki vitamin çeşidine ve on minerale ihtiyacı vardır. Temel vitamin ve minerallerin haricindekiler, besinlerin hazmedilmesi, emilmesi,

taşınması ve glikozun enerjiye çevrilmesi gibi etaplarda dolaylı olarak etkinlik göstermektedirler.

Peki, ihtiyaç duyduğunuz temel vitamin ve mineralleri günlük yiyeceklerinizden temin edebiliyor musunuz? Bunun kontrolünü yapabilmeniz için temel vitamin ve minerallerin hangi yiyeceklerden elde edilebileceği aşağıda detaylı olarak verilmiştir.

Beyin İçin Temel Vitaminler

Thiamin (B1): Tüm hububat, kahverengi pirinç, deniz ürünleri ve baklagiller thiamin için iyi kaynaktırlar. B1 vitamini hem zihinsel canlılığı sağlamakta, hem de sinirsel hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Bu vitaminin eksikliği özellikle hafıza zayıflığına, yorgunluğa, sinirliliğe, depresyona ve beri-beri hastalığına sebep olmaktadır.

Riboflavin (B2): Bu vitamin daha çok süt, karaciğer, böbrek, peynir ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunmaktadır. İhtiyaç kadar alındığında görme duyusunu geliştirmekte, kansızlığa karşı korumakta ve atletik performansı artırmaktadır. Eksikliği ise cilt çatlaklarına ve yorgunluğa sebep olmaktadır. B2 vitamini özellikle vücudun enerji üretmesi için önemlidir. Kronik yorgunluk bu vitamin eksikliğinin bir belirtisi olabilir.

Niacin (B3): Karaciğer, yağsız et, tüm hububat, fıstık, yumurta, avakado ve balık B3 vitamini için çok iyi kaynaktır. Özellikle sıhhatli bir sinir sistemi için elzemdir. B3 vitamini vücuttaki toksinlerin etkisini yok etmekte, ayrıca şizofreninin engellenmesi ve tedavisi için de kullanılmaktadır.

Pantothenic asit (B5): Bu vitaminin zengin olduğu besin maddeleri et, tüm hububat, kepek, böbrek, fındık, ceviz, tavuk eti, melas ve yumurtadır. B5 vitamini vücudun enerji seviyesini artırmakta ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Ayrıca kolesterol seviyesini düşürerek kalp hastalıklarına karşı koruyucu bir görev yapabileceğini gösteren deliller vardır. Eksikliği yorgunluğa, kusmaya, krampa ve uykusuzluğa sebep olmaktadır.

Pyridoxine (B6): Bira mayası, karaciğer, böbrek, kavun, lahana, melas ve yumurta B6 vitamini için çok iyi kaynaktır. Bu vitamin sağlıklı bir bağışıklık sistemi ve akyuvarların üretilmesi için şarttır. Ayrıca vücudu bazı kanserlere karşı koruduğu da düşünülmektedir. Eksikliği sinirsel bozukluklara sebep olmaktadır.

Biotin: Bu gerçek bir vitamindir, fakat B vitaminleriyle birlikte iş görmektedir. Ayrıca "H" vitamini olarak da adlandırılmaktadır. Biotin özellikle cevizde, fındıkta, meyvelerde, sığır etinde, karaciğerde, yumurta sarısında, sütte, böbrekte ve bira mayasında bulunmaktadır. Eksikliği yorgunluğa sebep olmaktadır.

Beyin İçin Temel Mineraller

Demir (Fe): Kabuklu hayvanlar, bira mayası, buğday kepeği, sakatat, kakao, kuru meyve ve tahıllar zengin demir kaynağıdır. Özellikle çocuklarda görülen öğrenme problemlerini önlemekte ve vücudun enerji seviyesini artırmaktadır. Bu mineralin eksikliği nefes yetmezliğine, yorgunluğa, kansızlığa ve uykusuzluğa sebep olur.

Magnezyum (Mg): Kahverengi pirinç, soya fasulyesi, ceviz, fındık, bira mayası, buğday unu ve baklagiller zengin magnezyum kaynaklarıdır. Bu mineral vücut hücreleri için hayati önem taşımaktadır. Çok az eksikliği halinde dahi kalp atışlarının düzenini bozabilmektedir. Ayrıca magnezyum sinir sistemindeki problemlerin tedavisi için de gereklidir.

Manganez (Mn): Tahıllar, çay, yeşil yapraklı sebzeler, buğday ekmeği, baklagiller, ceviz ve fındık manganezin zengin olduğu yiyecek maddeleridir. Özellikle glikoz metabolizması için elzemdir. Eksikliği halinde sinir bozukluğu ve zayıf hafıza gibi etkileri bulunmaktadır.

Fosfor (P): Fosfor birçok yiyecek maddesinde mevcuttur. Özellikle buğday tohumunda, sert

peynirlerde, konserve balıklarda, tahıllarda ve yumurtada zengin olarak bulunmaktadır. Enerji için şekerin yakılmasını sağlamakta ve B vitaminlerini faal hale getirmektedir. Eksikliği halinde ise zihinsel karışıklık, sinirsel bozukluk ve konuşma problemleri oluşmaktadır.

Vitaminler ve Mineraller Nasıl Kullanılmalı
Yediğimiz yiyecekler vitaminlerin ve minerallerin ilk kaynaklarıdır. Özel olarak ihtiyaç duymanız halinde veya dengeli bir beslenme takip edemediğiniz durumlarda vitamin ve mineral haplarına gereksinim duyabilirsiniz. Esas olarak vücudun zindeliği yanında, zihinsel canlılık ve performans için de gerekli olan vitamin ve mineralleri içeren dengeli bir beslenmeye ihtiyaç vardır.

Vitamin ve minerallerin dışarıdan ilave olarak alınması için ideal zaman yemeklerle birlikte alındığı zamandır.

Vitamin Şekilleri: Vitamin ve mineraller kapsüller, tabletler, tozlar, jeller gibi çeşitli şekillerde üretilmektedir. Bunların uygunluğu kişiden kişiye değişmektedir. Hangisinin daha uygun olduğunu deneyerek test edebilirsiniz. Örneğin çocuklar ve yaşlılar için toz halindeki vitaminlerin alınması, tablet veya kapsüllere göre daha kolay olabilir. Bazı sıvı veya yağ şeklindeki vitaminler bazı insanlarda alerji yapabilir. Böyle bir durumda vitaminin diğer bir şeklinin kullanılması daha uygundur.

Beslenmenizde hangi vitamin ve minerallerin eksik kaldığını tespit etmek bazen zor olabilir. Piyasadaki birçok mevcut vitamin ve mineral hapları günlük olarak güvenle alınabilecek ölçüler içindedir. Bu vitaminlerin çoğunu almak için bir doktor tavsiyesine ihtiyaç yoktur. Ancak, uzun süredir bir hastalıkla mücadele ediyorsanız veya bir tedavi görüyorsanız, hangi vitamin ve mineralleri almanız gerektiği konusunda mutlaka bir doktora danışmalısınız. *Unutmayın dışarıdan ilave olarak alınan vitamin ve mineraller hiçbir zaman dengeli bir beslenmenin ve sağlıklı bir yaşam tarzının yerini tutamaz.*

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1439



I.Q. - VİTAMİN
(BEYİN HARİTASI)

ANLAMA TESTİ - 8

1-) Vitaminler vücuttaki kimyasal faaliyetleri düzenleyen organik olmayan besinlerdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Öğrenilmiş ve hafızada depolanmış haldeki bilgi, kişinin kristal zekâsını oluşturmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) Kötü bir beslenme direkt olarak kristal zekâyı, etkilemektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) Akışkan zekâ ise çok kısa bir ifadeyle beynin hayal kurma becerisidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) Beyin yakıtının özünü vitaminler, mineraller ve oksijen oluşturmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) C vitamini yiyeceklerin hazmedilmesini kolaylaştırmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) Sadece bir temel vitamin veya mineral eksikliği dahi beynin akışkan zekâsını negatif olarak etkileyebilmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) Vitamin ve minerallerin dışarıdan ilave olarak alınması için en ideal zaman yemeklerden bir saat sonrasıdır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) B1 vitaminin eksikliği özellikle hafıza zayıflığına, yorgunluğa, sinirliliğe, depresyona ve beri-beri hastalığına sebep olmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) Beyin kimyasının tam olarak dengeli ve verimli çalışabilmesi için toplam on iki vitamin çeşidine ve on minerale ihtiyacı vardır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) Dr. Benton ve Schoenthaler'e göre özellikle mineralleri elektriksel enerjiye dönüştürecek katkı maddelerine ihtiyaç vardır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) Yiyeceklerden alınan glikoz ve havadan alınan oksijen vücut zindeliği ve zihinsel canlılık için yeterlidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) Beyin için gerekli olan glikoz vitaminlerden temin edilmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) Dengeli bir beslenme için B vitaminlerinden en az dört tanesinin alınması gerekir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) En uygun vitaminler toz halinde olan vitaminlerdir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : .....

Anlama Yüzdesi : % .....



İLAVE HIZLI OKUMA EGZERSİZLERİ

Öğrendiğiniz dinamik hızlı okuma tekniklerini tüm günlük okumalarınızda uygulayınız. Ayrıca aşağıdaki egzersizleri, her gün bir saatten az olmamak üzere, en az üç gün boyunca yapınız.

1-) Değişik okuma parçaları okuyarak, bu okuma parçalarındaki farklı paragraf yapılarını anlamaya çalışınız.

2-) Seçtiğinin bir kitabı veya bir parçayı hızlı bir şekilde okuyunuz. Hızlı okuma sırasında özellikle paragrafların ilk cümleleriyle diğer cümleleri arasındaki ilişkiyi fark etmeye çalışınız. Ayrıca kendinize her paragraf için sadece bir anahtar kelime seçme gibi bir hedef koyunuz. Daha sonra seçtiğiniz anahtar kelimeleri kullanarak okuduğunuz materyalin beyin haritasını hazırlayınız.

3-) Bir önceki maddede belirtilen egzersizi bir başka okuma parçasında daha uygulayınız. Ancak bu kez her bir paragraf için sadece iki anahtar kelime seçmeyi hedefleyiniz.

4-) Seçtiğiniz bir başka okuma parçası üzerinde, elinizle veya kalemin ucuyla gözlerinize kılavuzluk ederek, hızlı okuma egzersizi yapınız. Ancak hızlı okumaya geçmeden önce, paragraf yapılarıyla ilgili öğrendiğiniz bilgiler ışığında, okuma parçasını hızlı bir ön okumaya tabi tutunuz.





10

BEYİN HARİTALARI ORGANİK ÇALIŞMA TEKNİĞİ GAZETELER, DERGİLER VE İŞ MEKTUPLARI

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 10. Dersin Kaseti (Kaset-5 / B-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Renkli Boya Kalemleri
- 2 Adet Boş A4 Kâğıt
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



BEYİN HARİTALARI ORGANİK ÇALIŞMA TEKNİĞİ

HAZIRLIK

a) Gözden Geçirme: Bu etapta konu planı ve yapısı genel bir bakış çerçevesinde incelenecektir.

b) Zaman Planlaması: İlgili konu için yaklaşık ne kadar zaman ayrılacağına karar verilecektir.

c) Ön Beyin Haritası: Varsa, bu etapta konuyla ilgili mevcut bilgilerin bir beyin haritası hazırlanacak veya bu bilgiler aktif hatırlama ile zihinde canlandırılacaktır.

d) Okuma Hedefi: Bu adımda, "gözden geçirme" etabında edindiğiniz bilgi çerçevesinde, konuyu ne amaçla okuduğunuza ve konudan ne beklediğinize karar vereceksiniz. Bu etabın en önemli noktası, konu içinde hangi sorularınıza cevap bulmaya çalışacağınız konusunda bilinçlenmenizdir.

UYGULAMA

a) Genel Bakış: Uygulama bölümünde artık okuma hedefiniz bellidir. Uygulamanın ilk adımı olan "genel bakış", belirlediğiniz okuma hedefinize uygun olarak konunun ikinci defa biraz daha derinlemesine gözden geçirilmesidir.

b) Ön Okuma: Bu etaptaki amaç, genel bakışla elde edilen genel yapıya bir zum yapmaktır. Bazı paragrafların giriş ve son bölümlerinin gözden geçirilmesi yeterlidir. Ön okuma sonrası konuyla ilgili ana dallanmaların ön taslak bir beyin haritasında çizilmesi gerekir.

c) Tam Okuma: Okuma amacınız konuyla ilgili daha derin bir bilgi hedefliyorsa, bu etapta konu tamamen hızlı bir şekilde okunarak, ön taslak beyin haritasında ana başlıklarla ilgili önemli noktalar da eklenmelidir. Anlaşılması zor olan kısımlar son etaba bırakılır.

d) Toparlama: Uygulamanın dördüncü ve son adımı, anlaşılması zor olan kısımların halledilmesi, aklınıza takılan soruların cevaplandırılması ve okuma hedefinizin gerçekleştirilmesi oluşturmaktadır. Bu etap nihai olarak beyin haritasının tekrar çizilmesini gerektirdiği için, son etap "**tekrar**" etabı olarak da adlandırılmaktadır.



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 9

RÜYALAR

Bilimsel gelişmeler her gün biraz daha materyalist bir dünyada yaşamamıza neden oluyor. Ancak bilimselliğin de belli kabullere dayandığını ve bazen bu kabullerdeki eksikliklerin veya fazlalıkların zaman zaman yanlış sonuçlar ürettiğini de unutmamak gerekir. Çünkü sonuçlar o günün şartlarındaki ve hiçbir zaman tam olmayan bilgilere dayanmaktadır. Ayrıca araştırmaların, kişisel ve kültürel beklentilerden, inançlardan ve ön yargılardan etkilenmesi de olasılık dahilindedir. Bilimsel çevreler uzun yıllar "kontrollü rüyalar" kavramının varlığına da şüpheyle bakmışlardır. Ancak HGH uykusunun anlaşılması ve HGH uyku deneyleri bu konuya büyük ölçüde ışık tutmuştur.

HGH UYKULARI

HGH, Türkçe "Hızlı Göz Hareketleri" ifadesinin baş harflerinden oluşmuş bir kavram olup, İngilizce aynı anlama gelen "Rapid Eye Movement" (REM) ifadesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. "HGH Uykusu" ise, uyku sırasında zaman zaman belli sürelerde izlenen göz hareketlerinin oluştuğu dönemleri ifade etmektedir.

HGH uykusuyla ilgili ilk bilgiler, Chicago Üniversitesi fizyologlarından olan ve uyku konusunda uluslararası düzeyde otorite olarak kabul edilen, Nathaniel Kleitman'ın laboratuar çalışmalarına dayanmaktadır. Kleitman'ın laboratuarında çalışan öğrencilerden biri olan Eugene Aserinsky, bebeklerin yataktaki uyku davranışları üzerinde çalışıyordu. Aserinsky, bu çalışmalarda, bebeklerin gözlerinin uyku sırasındaki belli aralıklarla zaman zaman devamlı olarak kıpırdadığını fark etti. Bunun üzerine Aserinsky ve Kleitman, bebeklerin uyku sırasındaki göz hareketlerini daha yakından izlemeye karar verdiler. Bu izleme sonucunda, bebeklerin uyku sırasındaki göz kıpırdamalarının belli aralıklarla tekrarlandığını tespit ederek, benzer hareketlerin yetişkinlerde de olup, olmadığını araştırmaya başladılar.

Aserinsky ve Kleitman, üç dakika ile otuz beş dakika arasında değişen aynı tip göz hareketlerinin yetişkinlerin uykularında da mevcut olduğunu anlayınca, uykudaki bu göz hareketlerinin ne anlama geldiğini çeşitli deneylerle anlamaya çalıştılar. HGH uykusu sırasında bir çeşit iç olay

veya film izlediklerini tahmin ederek, denekleri, hızlı göz hareketlerinin olduğu dönemlerde uyandırmaya karar verdiler. Bu deneyler sonucunda insanların uykularında rüya görürken gözlerinin de bir film izler gibi kıpırdadığı keşfedilmiş ve Aserinsky ile Kleitman'ın bu konuyla ilgili ilk makalesi 4 Eylül 1953'te "Science" adlı bilimsel dergide yayınlanmıştır. Bu makale, birçok araştırmacının dikkatini rüyalara çekmiş ve bu konuda yapılan araştırmaların sayısını artırmıştır.

HGH uykusuyla ilgili araştırmalar, altı saatlik bir uyku sırasında ortalama dört HGH'nin, yani ortalama dört adet rüyanın görüldüğünü ortaya koymuştur. HGH dönemleri toplam altı saatlik bir uykunun ortalama % 18'lik bir bölümünü oluşturmaktadır. Sekiz saatlik bir uykuda ise HGH dönemi oranı yüzdesi daha da fazladır. Çünkü gece boyunca birbirini izleyen HGH uykularının süreleri giderek artmaktadır. Özellikle en uzun HGH uykuları altı saatlik uykudan sonraki dönemlerde ortaya çıkmaktadır.

Diğer bir sorun da uyku sırasında görülen rüyaların hepsinin hatırlanamamasıdır. Hatta hiç rüya görmediğini söyleyen bazı insanlarla karşılaşmak dahi mümkündür. Yapılan araştırmalarda ortaya çıkan, HGH uykusundan sonra geçen zaman arttıkça, görülen rüyanın hatırlanma olasılığının azalması gerçeği bu konuya açıklık getirmektedir. Kısa bir ifadeyle HGH sırasında uyanan kişi o sırada gördüğü rüyayı çok büyük bir olasılıkla hatırlarken, HGH uykusundan sonraki derin uyku döneminde uyanan kişi bir önceki rüyasını hatırlamakta zorlanmakta veya hiç hatırlayamamaktadır. Dolayısıyla derin uyku, HGH, derin uyku, HGH şeklinde tekrarlı olarak devam eden uyku sırasında hiç uyanmamışsanız ve sabah uyanma döneminiz de derin uyku dönemine rastlamışsa, o geceki uyku sırasında gördüğünüz rüyalarınızı hatırlayamamanız çok doğaldır. Ancak bu durum, sizin o gece hiç rüya görmediğiniz anlamına gelmemektedir. Genellikle hatırlanan rüyalar, sabah HGH dönemi içindeyken üzerine uyandığınız rüyalardır.

KONTROLLÜ RÜYALAR

Kontrollü rüyalarla ilgili araştırmalar çoğu kez bilimsel şüpheyle karşılaşmıştır. Kontrollü bir rüyada, rüya gören kişi rüya gördüğünün farkına varmakta ve rüya sırasında olaylara mevcut bilgisini kullanarak ve duygularını kontrol ederek katılmaktadır. Kontrollü rüya gören kişi şüphesiz rüya sırasındaki olayı değiştirme veya seçme şansına sahip değildir. Ancak rüyanın gidişatını kısmen etkileyebilmektedir.

Uzun yıllar HGH uykusuyla ilgili bilim adamları ve araştırmacılar kontrollü rüyalar iddiasını göz ardı etmişlerdir. Çünkü onlara göre, kişi aynı anda hem bilinçli hem de rüya görüyor olamazdı. Onlara göre kişi aynı anda bunlardan sadece birini yapabilirdi; ya rüya görürdü, ya da bilinçli, yani uyanık olurdu. Ancak son yıllarda modern uyku laboratuarlarında yapılan araştırmalar, uyku sırasında rüyaların bilinçli olarak kontrol edilebileceğini ortaya koymuştur.

KONTROLLÜ RÜYALARIN TARİHÇESİ

Kontrollü rüyaların tarihçesi en geniş şekilde, Stanford Üniversitesi Uyku Araştırma Merkezi psikologlarından olan Stephen LaBerge'in "Kontrollü Rüyalar (Lucid Dreaming)" ve Robert L. Van de Castle'ın "Rüya Gören Aklımız (Our Dreaming Mind) adlı kitaplarında gözden geçirilmiştir. İlk kontrollü rüya tecrübesi Saint Augustine'in 415 yılında yazdığı bir mektupta yer almıştır. Bu mektupta Romalı fizikçi Gennadius'un gördüğü iki rüya nakledilmektedir. Mektuba göre genç Gennadius, yaşadığı yıllarda ölümden sonra bir hayat olup, olmadığıyla ilgili şüpheler içindedir. Bu dönemde Gennadius rüyasında etkili ve hakim bir genç adam görür ve rüyasında bu genç adam "beni takip et" der. Bir şehre doğru yaklaştıklarında Gennadius, diğer sesleri perdeleyen çok hoş ve etkili bir melodi duymaya başlar. Gennadius kendisine rehberlik eden genç adama duyduğu müziğin ne olduğunu sorunca, "Bu kutsal ilahinin sesi" cevabını alır.

Bir sonraki akşam rüyasında yine aynı genç

rehberi gören Gennadius'a bu rehber, "beni hatırladın mı?" diye sorar. Gennadius hiç tereddüt etmeden rehbere onu tanıdığını söyler. Bunun üzerine rehber kendisine "Nerede karşılaşmıştık?" diye sorar. Gennadius da genç rehbere bir önceki rüyasını ve duyduğu kutsal ilahinin sesini anlatır. Bunun üzerine rehber, anlatılan olayın rüyada mı, yoksa uyanıkken mi yaşandığını sorar ve Gennadius, "Rüyada" diye cevap verir. Ayrıca Gennadius genç rehbere, "şu anda da rüyadayım" der. Rehber Gennadius'a o anda bedeninin nerede olduğunu sorunca, Gennadius "Yatağımda" diye cevap verir. Bunun üzerine genç rehber neler olduğunu şöyle anlatır:

"Uykudasın ve yatağında yatıyorsun. Bedenindeki gözlerin şu anda aktif değil ve hiçbir şey yapmıyor. Ama hal böyleyken, şu anda beni gören, rüyanda gördüğün her şeyden zevk almanı sağlayan başka gözlerin var. Farkındaysan içinde, bedeninden bağımsız olarak yaşayan ve farklı şeyler algılayan, bir başka sen var. Dolayısıyla, öldükten sonra da yaşayabileceğin konusundaki endişelerini bir kenara atmalısın."

Bu rüyadan sonra, Gennadius ölümden sonra da bir yaşamın olabileceği konusundaki endişelerinden kurtulur.

M.S. sekizinci yüzyılda Tibetli Budistler de kontrollü rüyalar konusunda ustalaşmışlardır. W. Evans-Wentz'in "Yoga ve Gizli Doktrinler" adlı klasik kitabına göre, özellikle bazı keşişler gördükleri rüyaların farkına vararak, rüyalarını istekleri doğrultusunda yönlendirebilme becerilerini geliştirmişlerdir.

On ikinci yüzyılda yaşayan İspanyalı mutasavvıf İbn El-Arabi'nin çevresindekilere, insanların rüyalarındaki düşüncelerini kontrol etme konusunda kendilerini eğitmeleri gerektiği yönündeki telkinleri, İslami çevrelerde de kontrollü rüyalardan haberdar olunduğunu göstermektedir.

Daha önceki yıllarda mistik bir yaklaşıma maruz kalan kontrollü rüyalar, on dokuzuncu yüzyılda bilimsel olarak incelenmeye başlanmıştır. Bu dönemin en etkili isimleri Fransız Harvey Sain-Denys ve Yves Delage olmuştur.

Olayı "kontrollü rüyalar" tanımıyla inceleyen ilk psikiyatr, Hollandalı Frederik Van Eeden'dir. Van Eeden, 1913 yılında Ruh Araştırma Topluluğuna, 1898 ile 1912 yılları arasında toplanan tam 352 kontrollü rüya sunmuştur.

Aynı dönemlerde, yazar olarak Oliver Fox adıyla tanınan Hugh Colloway da diğer çalışmalardan habersiz olarak kontrollü rüyaları 1902 yılında keşfetmiştir.

Kontrollü rüyalar konusu daha sonraki yıllarda uzun bir müddet ihmal edilmiştir. Ancak son dönemlere doğru kontrollü rüyaların kişisel gelişim konusunda çok önemli olabileceği konusunda çeşitli düşünceler gelişmiştir. Özellikle kontrollü rüyaların eğitimle başarılabileceği fikri 1972 yılında Carlos Casteneda'nın "Ixtlan'a Yolculuk" adlı kitabıyla duyulmuştur.

Daha sonra kontrollü rüyalar konusu birçok kitapta da işlenmeye başlanmıştır. Patricia Garfield'ın 1974 yılında yayınlanan "Yaratıcı Rüya Görme" ve Ann Faraday'ın 1976 yılında yayınlanan "Rüya Görme Oyunu" adlı kitapları bunlara sadece iki örnektir.

1981 yılında LaBege, 'Uykunun Psikofizyolojik Çalışmaları' üzerine Hyannis Port, Massachusetts'de yapılan toplantıda, kontrollü rüyaların laboratuar araştırmalarına dayanan dört tane makale sunmuştur. İlginçliğini hiç kaybetmeyen kontrollü rüyalarla ilgili birçok araştırma halen devam etmektedir.

KONTROLLÜ RÜYALARIN GELİŞTİRİLMESİ TEKNİKLERİ

Özellikle deneklerin bir gecelik eğitim sonucunda kontrollü rüyaları başarabilme yüzdesindeki yükseklikten dolayı Joe Dane'nin sonuçları etkileyicidir. Ancak, bu deneklerin hepsi de yüksek derecede hipnotize edilebilir kadınlardan

oluşmaktadır. Bu delillerden hareketle, Jayne Gackenbach, kadınların kontrollü rüya görmeye karşı daha eğilimli olduklarını tespit etmiştir. Gackenbach'a göre kadınların beynindeki "nöro-elektriksel düzen", kadınları rüya görme sırasında bilinçli olmaya daha kolay hazırlamaktadır. Ancak buna rağmen, yüksek derecede hipnotize edilebilir olmayan veya kadın olmayan bir kişi de, yeteri kadar motivasyonla, kontrollü rüya görmeyi başarabilmektedir.

Joe Dane'nin deneklerinden olan bir bayan deney sonucunda hüsrana uğramıştır. Bunun nedeni ise rüyasında gördüğü yağmura etki edemeyişi olmuştur. Bu bayan daha sonra rüyasında kendini bir tren istasyonunda bulmuş ve istasyondakilere en son trenin ne zaman istasyondan ayrıldığını sormuştur. İstasyondaki hiç kimse onunla muhatap olmamış ve ona cevap vermemiştir. En sonunda kendisine cevap veren kişi ise, "Cevap nereye gitmek istediğine bağlı." diye cevap vermiş. Bu bayan rüyasında bir yere gitmek istemektedir. Ama maalesef nereye ve neden gitmesi gerektiği konusunda bir bilgisi yoktur. Sonuç olarak da hiçbir yere gidememektedir. Bu bayanı hüsrana uğratan diğer bir konu ise, istediği halde rüyasında hava şartlarını değiştirememesidir. Fakat böyle bir hedef gerçek hayattaki hedeflere de ters düşmektedir. Mevcut hava şartlarına yaratıcı bir çözümle uyum gösterme gibi makul bir hedef daha uygundur.

Jung'a göre bilinçaltı üstünlük ve bireysellik yönünde hareket etmektedir. Ancak böyle bir seviyeye ulaşmak için çok uzun süreli bir gebelik dönemine ihtiyaç vardır. Bilinçaltının hareketi lineer bir yol izlememektedir. Büyük dalgaların oluşabilmesi için birçok küçük dalganın etkisiz bir şekilde yok olmasına razı olmak gerekir. Bilinçaltının, özümsenmesi beklenen tecrübelere karşı kendine has bir uyum ve düzenleme tarzı vardır. Bilinçaltı bazen, kişinin gerçeklerine, ahlaki değerlerine ters düşen bilinçli isteklere karşı direnç göstermektedir. Örneğin hipnoz altında olan bir kişi de cinayet işlemesi veya hırsızlık yapması istendiğinde, benzer bir şekilde, uyanıkken kabul edilemez olan bu isteklere karşı çıkmaktadır.

Kontrollü rüya deneylerine katılan insanlar yukarıda açıklanan nedenlere dayanarak, kontrollü rüyalarda kişinin olayları ve rüyayı değil, rüyanın içinde sadece kendi reaksiyonlarını ve tecrübelerini kontrol edebildiklerini ifade etmektedirler. Dolayısıyla geliştirilen teknikler daha çok, rüyada olduğunu bilerek kişinin kendi reaksiyonlarını istediği şekilde yönlendirmesini sağlamaktadır.

LaBerge de kontrollü rüyalar için MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) tekniği olarak tanınan bir metot geliştirmiştir. Bu metot, rüyadan uyanarak, kendinizi tekrar aynı rüyada hayal ederek, kendi kendinize " Bir sonraki rüyamda, rüyada olduğumun farkına varmak istiyorum", demenizi içermektedir.

LaBerge ayrıca "RüyaIşığı" (DreamLight) adı verilen bir cihaz geliştirmiştir. Bu cihazda göz hareketlerini enfraruj dedektörle algılayan bir göz maskesi mevcuttur. Bu maskeye bağlı minyatür bilgisayar, HGH uykusunun başladığını işaret eden sayıda göz hareketi algıladığında, maskedeki yanıp sönen kırmışı ışıkları çalıştırmaktadır. Bu yanıp sönen ışıklar, kişiye bir HGH uykusunun başlamak üzere olduğunu haber vermek için kullanılmaktadır. Rüya gören kişi bu ön bilgiyle kontrollü bir rüya görmeyi başarabilmektedir.

Birçok insan bir eğitim almaksızın da kontrollü bir rüya tecrübe edebilmektedir. Jayne Gackenbach'ın araştırmalarına göre, toplumun % 58'i hayatında en az bir kere kontrollü bir rüya görmektedir.

Deborah Armstrong-Hickey'e göre, kontrollü rüyalar daha çok çocuk yaşlarda görülmekte, yaş ilerledikçe kontrollü rüya görme olasılığı da azalmaktadır.

Kontrollü rüyalar kişisel gelişim için pozitif bir güç olmasına rağmen, bilinçli olarak kullanılmadığı takdirde problemlerle

karşılaşılabilir. Unutmayın, yürümeyi öğrenmeden koşu rekoru kırmaya çalışan bir kişinin kendini sakatlaması olasılığı çok büyüktür. Özellikle hayatının diğer safhalarında düzenli ve sağlıklı olmayan bir kişinin kontrollü rüyalar görmeye çalışması önerilmemektedir. Zihinsel sağlığında sorun olan kişilerin kontrollü rüyalar görmeye çalışması, kişinin ne zaman rüyada, ne zaman uyanık olduğunu anlaması konusundaki algılamalarının dengesini bozabilir. Ancak Jayne Gackenbach'ın yaptığı bir dizi araştırma sonuçlarına göre, kontrollü rüya görenlerin fiziksel denge becerileri gerektiren işlerde de daha iyi performans gösterdikleri izlenmiştir.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1745



"Rüyalar" başlıklı okuma parçası aşağıda belirtilen kaynaklardan faydalanılarak hazırlanmıştır

LaBerge, S. 1986. **Lucid Dreaming**, New York: Ballantine.
_____. 1988. **Induction of Lucid Dreams Including the Use of the Dream Light**. Lucidity Letter 7(2): 15-21.
_____. 1992. **Exploring the World of Lucid Dreaming**, New York: Ballantine.
Van de Castle, R. L. 1994. **Our Dreaming Mind**, London: Aquarian.

ANLAMA TESTİ - 9

1-) HGH, Türkçe "Hülyalı Göz Hareketleri" ifadesinin baş harflerinden oluşmuş bir kavramdır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
2-) HGH uykusuyla ilgili ilk bilgiler Nathaniel Kleitman'ın laboratuar çalışmalarına dayanmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
3-) Aserinsky ilk olarak yaşlıların gözlerinin uyku sırasındaki belli aralıklarla zaman zaman devamlı olarak kıpırdadığını fark etmiştir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
4-) HGH uykusuyla ilgili araştırmalar, altı saatlik bir uyku sırasında ortalama dört adet rüyanın görüldüğünü ortaya koymuştur.	☐ Doğru	☐ Yanlış
5-) Özellikle en uzun HGH uykuları sekiz saatlik uykudan sonraki dönemlerde ortaya çıkmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
6-) Uyku sırasında görülen rüyaların en az bir tanesi hatırlanmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
7-) Kontrollü bir rüyada, kişi rüya gördüğünün farkına varmakta ve rüyadaki olaylara duygularını kontrol ederek katılmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
8-) Kontrollü rüya gören kişi rüya sırasındaki olayı seçme şansına sahiptir ve rüyanın gidişatını tamamen etkileyebilmektedir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
9-) Kontrollü rüyaların tarihçesi en geniş, Stanford Üniversitesi psikologlarından olan Stephen LaBerge tarafından incelenmiştir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
10-) Kontrollü rüyaların eğitimle başarılabilme fikri 1972 yılında Carlos Casteneda'nın "Ixtlan'a Yolculuk" adlı kitabıyla duyulmuştur.	☐ Doğru	☐ Yanlış
11-) Eğitimle kontrollü rüyaları başarabilen deneklerin hepsi de yüksek derecede hipnotize edilebilir yaşlı erkeklerden oluşmaktadır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
12-) Kontrollü rüya deneylerine katılanlar rüyada sadece kendi reaksiyonlarını ve tecrübelerini kontrol edebildiklerini ifade etmektedirler.	☐ Doğru	☐ Yanlış
13-) Deborah Armstrong-Hickey'e göre, kontrollü rüyalar daha çok yaş ilerledikçe görülmektedir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
14-) Jayne Gackenbach'ın araştırmalarına göre, toplumun % 58'i hayatında en az bir kere kontrollü bir rüya görmektedir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
15-) Kontrollü rüyalar insanı delirten negatif bir güçtür.	☐ Doğru	☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : ..... **Anlama Yüzdesi : % .....**



GAZETELERDEKİ YAZI TİPLERİ

1-) HABER SÜTUNLARI: Haber sütunları günlük olayları aktaran yazılar olup, çoğu kez ertesi gün önemini kaybeden konulardan oluşmaktadır. Haber sütunlarının yapısı tabanı yukarıda olan ters bir üçgen gibidir. Haber başlığı konunun ne olduğunu ortaya koymaktadır. Genellikle hikâyenin tamamının özeti ilk iki paragrafta verilmektedir. Hikâyeyle ilgili diğer detayları ise, en önemliden en önemsize doğru daha sonraki paragraflarda bulabilirsiniz. En alttaki paragraflarda en önemsiz detay bilgiler bulunmaktadır.

İdam Mahkûmuna Rekor Tazminat

LOS ANGELES, - California eyaleti yapılan haksızlığın telafisi için, işlemediği bir cinayet için 24 yıl hapiste yatan ve elektrikli sandalyeyle ölüme iki saat kadar yaklaşan Isidore Zimmerman'a 1 milyon dolar tazminat ödemeye mahkûm edildi.

Eyalet Temyiz Mahkemesi hakimi Joseph Modugno bu tazminat miktarının, kişinin "maddi kayıplarının, sebep olunan sağlık problemlerinin, hürriyetinin kısıtlanmasının, insan haklarının ihlal edilmesinin, kötü bir ün yapmasına sebep olunmasının ve verilen manevi rahatsızlıkların" telafisi için, "adaletli ve makul" olduğuna karar vermiştir.

Bu tazminat, California Eyaletinde ve Amerika Birleşik Devletlerinde yanlış mahkûmiyet kararından dolayı ödenen en yüksek miktar olarak bilinmektedir. Olayın bu şekilde sonuçlanması, savcılığın yanlış idare ettiğini iddia ederek, Zimmerman'ın Temyiz Mahkemesine yaptığı başvurunun uygun bulunmasıyla başlamıştı.

Aşağı Doğu Yakasındaki bir lokanta yakınlarında vuku bulan soygun olayında bir polisi öldüren silahı temin ettiği iddiasıyla 1938 yılında cinayetten suçlu bulunarak ölüme mahkûm edilen Zimmerman o zaman 21 yaşındaydı.

1939 yılının 6 Haziran gününde Eyalet Valisi Herbert Lehman'ın bu ölüm cezasının müebbet hapse çevrilmesini onaylamasından bu güne kadar suçsuz olduğunu iddia eden Zimmerman yıllar boyunca eyalet mahkemesinden bu haksız suçlamadan kurtulmak için yardım isteyerek mücadele etti.

Yargıtay 1961 yılında ilgili mahkûmiyet kararında savcılığın yanlış yönetimi ve ihmali olduğu kararına vararak Zimmerman'ı cinayetten suçsuz buldu.

Yargıtay'ın bu kararından sonra 1961 yılında serbest bırakıldığında Zimmerman en ağır şartlar altında ve çoğu kez hücre hapsinde olmak üzere hayatının 24 yılını hapishanelerde geçirmişti. Zimmerman bu kayıplarının telafisi için eyalet aleyhine 10 milyon dolarlık tazminat davası açmıştı.



2-) AÇIKLAYICI VE BİLGİLENDİRİCİ MAKALELER: Belli bir konuyla ilgili açıklayıcı veya bilgilendirici makaleler genellikle ertesi gün ve hatta gelecek hafta da gündemde olacak konuları işleyen yazılardır. Bu tip yazıların yapısı "giriş", "gelişme" ve "sonuç" şeklinde bir plana sahiptir.

Açıklayıcı bir makaleyle ilgili önemli noktaların ne olduğunu anlamak için yazının bir ön okumaya tabi tutulması gerekir. Ön okuma için başlığa ve başlangıç paraflarına ilave olarak yazının son kısmına da göz atılması gerekir.

Yüksek Teknoloji, Düşük İstihdam

Elektronik çağın getirdiği değişim korkutuyor

NEW YORK - Elizabeth Reed 12 yıl önce yüksek bir teknoloji şirketi olan KBK'ya girdiğinde bir mikroskop altında küçük elektronik parçaların elle kaynak edilmesi konusunda çalışıyordu. Yoğun bir çalışma sonucunda saatte 23 parçanın kaynağını bitirebiliyordu.

Şimdi ise bilgisayar kontrolünde olan bir makinenin başında, eski ürettiği parçalara göre çok daha fazla hassas olan, yüksek kapasiteli bellek yongaları (chip) üretiyor ve saatte 2720 parça bitirebiliyor.

Hem üretim son derece artmış vaziyette, hem de Elizabeth'in geliri. Elizabeth şu anda yaptığı işte daha az yorulduğunu ve gözlerinin eskisi gibi aşırı dikkatten dolayı strese girmediğini söylüyor.

Ancak KBK'daki bu büyük değişikliğin ön önemli etkisini üzerlerinde hissedenler belki de şu anda orada çalışmayan eski işçiler.

Bilgisayar kontrollü makinelere geçilmeden önce KBK'da 1140 işçi çalışırken, bu sayı şu anda 95'e düşmüş durumda.

Şirketin gelişmelerle ilgili yaptığı takip ve araştırma sonuçlarına göre, bir yıl sonra işten çıkarılan işçilerden sadece % 36'sı eski gelir seviyelerini koruyabilecek veya daha iyi şartlarda yeni iş bulabilmişler. İşten çıkarılanların % 50'si daha kötü imkânlarda yeni iş edinebilmişler. Geriye kalan % 14'lük kısım ise halen işsiz durumda.

KBK ülke genelinde hızla gelişen teknolojiye ayak uydurarak gelişen yüzlerce şirketten sadece bir tanesi. Ancak bu şirketlerden çoğu çalışanlarının büyük bir kısmını geride bırakarak bu gelişmeye ayak uyduruyor.

Bu hızlı elektronik gelişmenin etkileri ile ortaya çıkan işsizlik ve negatif ekonomik eğilimler toplumda çeşitli sorunlar yaratıyor. Bu sorunun sosyoekonomik etkileri özellikle 2000'li yıllarda daha da ciddi bir şekilde yaşanacak gibi görünüyor.

Uzman iktisatçı John Andrew, "makinelerin mesleklerin yerini alması"yla endüstriyel devrimin başlangıcından beri iç içe yaşadığımızı, ancak şu andaki hızın eski devirlerde hiç yaşanmadığını söylüyor.

Andrew'ün söylediklerine göre, Amerika Birleşik Devletlerinde her gün yaklaşık 1.2 milyar iş saati elektronik makinelerle gerçekleştirilmekte ve gelecek üç yılda bu miktara yaklaşık 100 milyon saat daha eklenecek. Gelecek beş yılda ise eklenecek rakam katlanarak daha hızlı artacak.

New York iş ve işçi bulma kurumu danışmanlarından olan John Canyon, işin insancıl tarafına da dikkat çekerek, "işinizin bir makine tarafından elinizden alınması ve buna karşılık yapacak hiçbir şeyinizin olmadığını düşünmek insanları güçsüz bırakıyor" diyor.

"Ancak işin en zarar veren ve insanı güçsüz

bırakan yönü iş arama sırasında ortaya çıkıyor."

Elizabeth Reed gibi bazı şanslı işçiler yeni makinede çalışması için eğitiliyorlar. Ancak çoğu kez yeni makineler daha farklı yeni beceriler gerektiriyor. Bunun anlamı çoğu kez kaçınılmaz olarak yeni ve daha az sayıda çalışan demek.

Kısıtlı becerilere sahip olan yaşlı işçiler doğal olarak hiçbir zaman eski pozisyonlarını, işlerini ve hayat şartlarını ellerinde tutamıyorlar.

Canyon bu işçilerle ilgili olarak şunları söylüyor, "çoğu kenarda, köşede kalmış düşük işlerde çalışmaya başlıyorlar. Yeni işlerini sevmiyor ve yaptıkları işle gurur duymuyorlar. Düşük ücretlerle çalışıyorlar ve kendilerini çok kötü hissediyorlar. Ancak buna rağmen hiç iş bulamayanlara göre çok şanslılar."

İşin sosyal boyutu devletin işsizlik sigortasının boyunu çok aşıyor. Federal bir araştırma sonuçlarına göre işsizlik, toplumda boşanma ve alkolizm gibi ilave birçok maliyetlere ve sorunlara da sebep oluyor.

Bazı uzmanlara göre ise bu sıkıntılar geçici ve yeni teknoloji en az yok ettiği işler kadar yeni iş alanları da yaratacak.

İktisatçı Sal Gerson, "Kârlar mutlaka bir yerlere harcanmak zorunda. Tekrar yeni yatırıma dönen kârlar ve harcamalar özellikle sağlık sektörü, eğitim gibi birçok farklı hizmet dalında yeni iş alanları ve yeni imkânlar yaratacaktır." diyor ve şöyle ilave ediyor, "İstihdamı yok ederek işsizliğe sebep olabilecek tek teknoloji kâr etmeyen bir teknoloji olabilir."

Gelecek senaryoları uzmanı Kazuki Kshima ise yeni teknolojinin şaşırtıcı etkisini yok etmenin bir çözümü olarak çalışanların iş saatlerinin azaltılmasına dikkati çekiyor.

"Bunu insanlara daha fazla boş zaman kazandırmak için bir fırsat olarak görmeliyiz. Bu durum çok kolay kabullenilmeyebilir, ancak toplum istihdamın bölünmesi ve paylaşılması konusunda yeni bir uzlaşmaya gitmek zorunda", diyor Kshima. Ona göre insanlar 2000'li yıllarda haftada toplam dört gün ve günde sadece beş saat çalışacaklar.

Ancak şu anda yaşanan ve çözüm aranan gerçek problem işsizlik kapımızda. Federal kaynaklarla desteklenen eğitim programları, işten çıkarılanlar için tekrar okula gitme imkânları ve diğer programlar şu anda uygulamada ise de, çok az uzman onların yeni teknolojiye ayak uydurabileceklerine inanıyor.

Gelecek birkaç yıl içinde iş bulmanın ve hatta bulunan işi elde tutmanın çok zor olacağını tahmin etmek hiç de zor değil.



İŞ MEKTUPLARI ÖNCELİK MATRİSİ

Öncelik Kodu	Önemli (+Ö)	Önemsiz (-Ö)
Acil (+A)	+A +Ö	+A -Ö
Acil Değil (-A)	-A +Ö	-A -Ö



GAZETE OKUMA EGZERSİZLERİ

Bir sonraki derse geçmeden önce en az üç gün boyunca her gün sadece 15 dakika zaman ayırarak hızlı okuma teknikleri ile gazetenizi aşağıda belirtildiği gibi okuyunuz. Bu yöntemi daha sonraki günlerde de kullanarak alışkanlık haline getiriniz.

1-) Önce gazetenizin ön kapağına ve ilgi alanınıza göre ekonomi veya spor sayfalarını tarayarak hızla gözden geçiriniz. Tarama ve gözden geçirme sırasında elinizle gözlerinize rehberlik etmeyi sakın unutmayınız.

2-) Yazıları tarayarak gözden geçirirken sizin için önemli olduğunu düşündüklerinize işaret koyunuz.

3-) İşaretlediğiniz veya not aldığınız yazıları, gazete yazılarının yapılarıyla ilgili bilgiler ışığında, hızlı okuma teknikleriyle okuyunuz. Hedefinize uygun bilgi miktarına ulaştığınızı düşündüğünüz andan itibaren okuma parçası üzerinde daha fazla zaman harcamayınız.

Bu okuma egzersizi için kesinlikle 15 dakikadan daha fazla zaman harcamayınız.

İLAVE HIZLI OKUMA EGZERSİZLERİ

Bir sonraki bölüme geçmeden önce, üç gün boyunca günde en az bir saat boyunca aşağıda belirtilen egzersizleri yapınız.

1-) "Beyin Haritaları Organik Çalışma Tekniği" adımlarını kullanarak her gün en az 40 dakika hızlı okuma egzersizleri yapınız.

2-) Metronom Eğitim Tekniği ile her gün en az 20 dakika hızlı okuma egzersizleri yapınız.





11

HIZLI OKUMA VE DERS ÇALIŞMA
DERS ÇALIŞMA VE AKTİF HATIRLAMA SEANSLARI
DERS ÇALIŞMA VE BEYİN HARİTALARI

BU DERS İÇİN
İHTİYAÇINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 11. Dersin Kaseti (Kaset-6 / A-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Renkli Boya Kalemleri
- 1 Adet Boş A4 Kâğıt
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



VENEZUELA

Güney Amerika'nın en kuzeyinde kıyı ülkesidir. Kabaca bir üçgeni andırır. Yüzölçümü 912.050 km^2dir. Kuzeyden güneye yaklaşık 1.050 km., batıdan doğuya ise 1.285 km. boyunca uzanır. Kuzeyde Antil Denizine, kuzey doğuda Atlas Okyanusuna bakar. Doğuda Guyana, güneyde Brezilya, batı ve güney batıda Kolombiya ile çevrilidir. Kıyı açıklarında yer alan Margarita, Los Raques, Tortuga ve La Blanquilla gibi adaları da içine alır. Zengin petrol rezervleri 20. yüzyılda hızlı bir gelişme göstererek yoksul bir tarım ülkesi olmaktan çıkmasını sağlamıştır. Başkenti Caracas, nüfusu 19.735.000 dir.

Yüzey Şekilleri : Venezuela'nın dağlık, platoluk ve ovalık alanlarla belirlenen üç ana kuşağı içinde oldukça değişken yüzey şekillerine rastlanır. Çarpıcı karşıtlıklar yaratan bu çeşitlilik nedeniyle fiziksel coğrafya bakımından yedi ayrı bölgeden söz edilebilir. Bu bölgeler arasındaki büyük farklılıklar ülkeye karmaşık bir doku verir.

And dağları bölgesi Kolombiya'daki Doğu Cordillera'nın uzantısı iki koldan oluşur. Maracaibo Düzlüğünü kuşatan bu kollardan Perija Dağları, Kolombiya sınırı boyunca bir dizi sıra biçiminde kuzeye yönelir. Doğu Cordillera'dan Tachira Çöküntüsüyle ayrılan Merida Cordillerası ise geniş bir eksen izleyerek Barquisimeto Çöküntüsüne kadar uzanır. Ülkenin en yüksek noktası olan Bolivar Doruğu (5.002 mt) bu dağlık alanda yer alır.

And kolları arasında kalan alçak Maracaibo Düzlüğünün büyük bölümünü Maracaibo Gölü doldurur. Gerçekte bir deniz girintisi olan ve dar bir boğazla Venezuela körfezine bağlanan gölü geniş bataklık alanlar çevreler. Maracaibo düzlüğü dünyanın en zengin petrol üretim bölgelerinden biridir.

Venezuela Körfezinden başlayarak doğuya doğru kıyıları izleyen ovalar ülkenin orta kesiminde iyice daralır. Daha ötede Unare Havzasını oluşturan ovalar yer alır. En doğuda ise sayısız kanallarla bataklık bir görünüm taşıyan geniş ve alçak Orinoco Deltası uzanır. Paraguana, Araya ve Paria yarımadalarıyla kıyı açıklarındaki adalar da genelde ovalık bir yapı gösterir.

Kıyı şeridinin orta ve doğu kesimlerinde, ovaların gerisinde Kıyı Sıradağları yükselir. Birbirine iki paralel sıradan oluşan ve Unare Havzasıyla kesintiye uğrayan bu sıradağlar, bazı kaynaklarda And sisteminin bir parçası olarak kabul edilir. Birçok vadiyle parçalanmış olan bölgenin en yüksek noktasını Naiguata Doruğu (2.763 mt) oluşturur.

Asıl And sistemi ile Kıyı Sıradağları arasında bir geçiş kuşağı sayılan kuzey batıdaki tepelik bölge Segovia Platosu olarak bilinir. Platonun yüksekliği 480 mt ile 1.750 mt arasında değişir. Platonun kuzeyindeki kum tepeleri ülkenin çöl özellikleri taşıyan tek yöresidir.

Merida Cordillerası ile Orinoco Irmağı arasında uzanan Llanos, ülke topraklarının yaklaşık üçte birini kaplar. Yüksekliğin ender olarak 300 mt'yi geçtiği bu bölgenin büyük bölümü savan ya da

çayırlarla örtülü düz alanlardan oluşur. Irmak vadileri arasında yer yer aşınmış hafif yükseltilere rastlanır.

Orinoco Irmağının ötesinde yayılan Guyana Platosu ülke topraklarının yaklaşık beşte ikisini içine alır. Granit oluşumlu dev bir masif kütle görünümünde olan platonun büyük bölümü ıssız ve el değmemiş bir yapıdadır. Ulusal parkların geniş bir yer tuttuğu bölgedeki tipik yüzey şekilleri dalgalı tepeler, yaşlı kristalin kayalardan oluşmuş dar ve uzun vadiler ile "tepui" denen dirençli kumtaşlarıyla örtülü ve masa biçimli platolardır. Bazı tepui'lerin yüksekliği 2.500 mt'ye kadar ulaşır.

Akarsular ve Toprak Örtüsü : Ülkedeki suların çoğunu Güney Amerika'nın üç büyük akarsu sisteminden biri olan Orinoco Irmağı toplar. Guyano Platosunun güney kesiminden doğduktan sonra sırasıyla kuzeybatı, kuzey ve doğu yönünde akarak Atlas Okyanusuna dökülen ırmağa yatağı boyunca birçok kol katılır. And Dağları ve Kıyı Sıradağlarındaki kaynakların beslediği Meta ve Apure gibi akarsular Llanos bölgesini aşarak ırmakla birleşir. Irmağın Guyana Platosu yakasından aldığı kolların başında Ventuari, Caura ve Caroni gelir. Bu kolların çoğu tepui'lerden inerken dev çağlayanlar oluşturur. Caroni Irmağının bir kolu üzerinde yer alan Angel Çağlayan (yüksekliği 979 mt, taban genişliği 152 mt.) Dünyanın en yüksek çağlayanıdır. Orinoco sisteminin büyük bir hidroelektrik enerji potansiyeli vardır. Caroni üzerinde kurulmuş olan Macagua ve Guri barajları dünyanın en büyük hidroelektrik santralları arasındadır.

Antil Denizine Tocuyo ve Unare gibi kısa ırmaklar akar. Ülkenin tek iç havzası kıyılardaki dağlar arasında sıkışmış olan Valencia Gölüdür. Maracaibo Gölü de çevresindeki dağ yamaçlarından başta Catatumbo olmak üzere bir dizi ırmak alır. Hızlı akışlı bu ırmaklar gölün sığ havzasına önemli miktarda mil bırakır.

Venezuela'da en yaygın toprak türünü "latosol" denen kırmızı renkte, lateritli ve verimsiz topraklar oluşturur. Maracaibo Düzlüğünün güneyinde, Llanos bölgesinin dış kesimlerinde ve kuzeydeki dağların geniş vadi tabanlarında verimli alüvyon topraklarına rastlanır. Orinoco Deltası ve çevredeki ovalar da alüvyonlar açısından zengindir. Kuzeydeki bazı dağ yamaçlarını volkanik kökenli topraklar örter.

İklim: Tropik kuşak içinde yer alan Venezuela'da yıl boyunca pek az değişen sıcaklık, ülke genelinde de birbirine yakın düzeylerde seyreder. Ülkenin büyük bölümünde 24°C olan yıllık ortalama sıcaklık yüksekliğe bağlı olarak bazı iniş ve çıkışlar gösterir. Tropik kuşağın bir özelliği olarak gündüz ve gece arasındaki sıcaklık farkı çok daha belirgindir.

Mevsimleri büyük ölçüde yağışlar belirler. Mayıstan Ekime değin süren yağış mevsimini son derece kurak bir mevsim izler. İç kesimlerdeki yüksek yağış miktarı Llanos bölgesinde sık sık geniş çaplı taşkınlara yol açar. Buna karşılık dağlık alanın ötesinde kalan kuzey batı kıyılarında yıllık yağış miktarı yer yer 500 mm'nin altına iner. Örneğin La Guaira yılda yalnızca 280 mm yağış alır.

Bitki Örtüsü : Ormanlar ülke topraklarının beşte ikisine yakın bir bölümünü kaplar. Bataklık Orinoco Deltasında sık mangrov ormanları bulunur. Gerçek tropik yağmur ormanlarına başta Orinoco Irmağı havzasının alçak kesimleri olmak üzere 450 mt'ye kadar olan dağlık ve platoluk alanlarda rastlanır.

Daha yukarıda başlayan yarı tropik yeşil orman örtüsü 1.500 mt'den sonra yerini ağaç eğrelti otlarına ve epifit türü bitkilere bırakır. And dağlarının yüksek yamaçlarında Alp tipi çeşitli küçük çalı ve likenlerden oluşan "paramo" bitki örtüsü görülür. Ağaçsız savanlar ve çayırlar Llanos bölgesinin yanı sıra Guyana Platosunun yüksek kesimlerinde de geniş bir yer tutar.

Hayvan Varlığı : Zengin yabanıl hayvan varlığı jaguar, oselo, puma, maymun, ayı, geyik, pekari, opossum, aguti, Amerika kokarcası, tapir ve manati gibi değişik memeli türlerini kapsar. Issız ırmaklarda, kıyı lagünlerinde ve bataklıklarda kayman, alligator ve çeşitli kaplumbağa türleri yaşar. İç kesimdeki ormanlar mercan yılanı, çıngıraklı yılan, boğa ve anakonda gibi yılanları barındırır. Kıyıdaki bataklıklara göçmen turna, balıkçıl, leylek ve ördekler uğrar. Kıyı açıklarındaki sularda bol miktarda balık, delta kollarında da çeşitli yumuşakça ve karidesler bulunur. Irmaklardaki ilginç tatlı su türleri arasında elektrikli yılanbalığı, piranha ve kedibalığı sayılabilir.

Nüfus : Venezuela bir göçmenler ülkesi olarak komşu Latin Amerika ülkelerinden oldukça farklı bir nüfus bileşimi gösterir. Ülkenin en önemli etnik öğesi Afrikalı, Avrupalı ve Yerli karışımı bir kökene dayanan Mulatto-Mestizo topluluğudur. Bazen "pardo"lar olarak adlandırılan bu kesim, toplam nüfusun yüzde 69'unu oluşturur. İkinci sırada yer alan ve Avrupa ile Amerika'dan gelme çeşitli göçmen toplulukların soyundan beyazların oranı yüzde 20'yi bulur. Göçmen topluluklarla karışmamış Siyahların oranı ise yüzde 9'a varır. Ülkenin asıl halkı olan Amerika Yerlileri, kimliğini koruyabilmiş bir topluluk olarak küçük bir azınlık (yüzde 2) konumuna düşmüştür. Beyazların ve Mestizoların çoğu büyük kentlerde oturur.

Resmi dil olan İspanyolca değişik etnik öğeleri birleştiren önemli bir etkendir. Yaygın olarak konuşulan İngilizce ikinci bir dil olarak büyük önem taşır. Yerliler genelde Karip, Aravak ve Çipça dillerine bağlı olan 25'i aşkın farklı dil konuşurlar. Toplam nüfusun yüzde 91.7'sinin Katolik olmasına karşın dinsel alanda geniş bir hoşgörü gösterilmektedir. Ülkede çeşitli Protestan cemaatlerin yanı sıra küçük Müslüman ve Yahudi topluluklar da vardır.

Refah Seviyesi : Venezuela'da büyük ölçüde petrol üretimine ve ihracatına dayanan, gelişme yolunda bir piyasa ekonomisi yürürlüktedir. Ekonominin en gelişmiş dalları hizmet ve imalat sektörleridir. Yüksek petrol gelirlerini kullanarak ekonomiyi modernleştirme çabaları olumlu gelişmeler sağlamaktadır. Ülkede kişi başına düşen milli gelir 3.230 ABD Doları'dır. Bu miktar Güney Amerika ülkeleri arasındaki yüksek bir düzeydir. Türkiye'de bu değer 2999 ABD Doları'dır.

Kaynak: AnaBritannica Genel Kültür Ansiklopedisi.



VENEZUELA
(BEYİN HARİTASI)

"VENEZUELA" İLE İLGİLİ İMTİHAN SORULARI

"Venezuela" başlıklı konuyu çalıştıktan sonra, önerilen çalışma tekniğinin sonuçlarını kontrol etmek için aşağıdaki soruları cevaplandırmaya çalışınız. Cevaplar okuma parçasında mevcut olup, bu kapsam dahilinde verilecektir. Her doğru cevap için kendinize 20 puan veriniz. Tam olduğunu düşünmediğiniz cevaplarınız için, kendinize kısmi puan verebilirsiniz.

1-) Venezuela'da fiziksel coğrafya olarak kaç farklı bölgeden bahsedilebilir, ve bu bölgeler nelerdir?

2-) Orinoco akarsu sisteminin bir parçası olan Caroni ırmağının en önemli özellikleri nelerdir?

3-) Venezuela'nın iklimi hangi özellikleri göstermektedir?

4-) Venezuela'da bitki örtüsünün gösterdiği temel özellikleri yazınız:

5-) Venezuela'nın refah seviyesini hem diğer Güney Amerika ülkeleriyle, hem de Türkiye ile mukayese ediniz:



DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ İÇİN İLAVE EGZERSİZLER

1-) Öğrenciyseniz: Bu bölümde verilen adımların ders çalışma amaçlı okumalarda uygulanması gerekir. Uygulanacak adımların alışkanlık haline gelmesi öğrendiğiniz bilgileri uygulamada kullanmanızla doğru orantılıdır. Zor olduğunu düşündüğünüz bir ders kitabınızdan (formüllerle dolu bir matematik veya fen dersi konusu hariç) herhangi bir bölümü seçerek, öğrendiğiniz ön inceleme, amaç belirleme, ön okuma, aktif hatırlama ve beyin haritasının hazırlanması gibi adımları uygulayınız.

2-) Öğrenci Değilseniz: Bu bölümde öğrenilen tekniklerin uygulanması için bir ders kitabı seçmek zorunda değilsiniz. Bu bölümde öğrenilenleri, ilginizi çeken veya işinizle ilgili önemli bir konuyu içeren bir okuma parçası seçerek uygulama yapabilirsiniz.

HIZLI OKUMAYLA İLGİLİ İLAVE EGZERSİZLER

Tüm okumalarınızda elinizi kılavuz olarak kullanınız. Aşağıdaki egzersizleri tamamlamadan bir sonraki bölüme geçmeyiniz.

1-) Bu bölümde öğrendiğiniz ders çalışma tipi okuma tekniğini en az üç farklı konu üzerinde uygulayınız.

2-) Ayrıca en az üç farklı konu üzerinde metronom çalışma tekniği ile hızlı okuma egzersizi yapınız.



"VENEZUELA" İLE İLGİLİ İMTİHAN SORULARI

"Venezuela" başlıklı konuyu çalıştıktan sonra, önerilen çalışma tekniğinin sonuçlarını kontrol etmek için aşağıdaki soruları cevaplandırmaya çalışınız. Cevaplar okuma parçasında mevcut olup, bu kapsam dahilinde verilecektir. Her doğru cevap için kendinize 20 puan veriniz. Tam olduğunu düşünmediğiniz cevaplarınız için, kendinize kısmi puan verebilirsiniz.

1-) Venezuela'da fiziksel coğrafya olarak kaç farklı bölgeden bahsedilebilir, ve bu bölgeler nelerdir?

2-) Orinoco akarsu sisteminin bir parçası olan Caroni ırmağının en önemli özellikleri nelerdir?

3-) Venezuela'nın iklimi hangi özellikleri göstermektedir?

4-) Venezuela'da bitki örtüsünün gösterdiği temel özellikleri yazınız:

5-) Venezuela'nın refah seviyesini hem diğer Güney Amerika ülkeleriyle, hem de Türkiye ile mukayese ediniz:



DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ İÇİN İLAVE EGZERSİZLER

1-) Öğrenciyseniz: Bu bölümde verilen adımların ders çalışma amaçlı okumalarda uygulanması gerekir. Uygulanacak adımların alışkanlık haline gelmesi öğrendiğiniz bilgileri uygulamada kullanmanızla doğru orantılıdır. Zor olduğunu düşündüğünüz bir ders kitabınızdan (formüllerle dolu bir matematik veya fen dersi konusu hariç) herhangi bir bölümü seçerek, öğrendiğiniz ön inceleme, amaç belirleme, ön okuma, aktif hatırlama ve beyin haritasının hazırlanması gibi adımları uygulayınız.

2-) Öğrenci Değilseniz: Bu bölümde öğrenilen tekniklerin uygulanması için bir ders kitabı seçmek zorunda değilsiniz. Bu bölümde öğrenilenleri, ilginizi çeken veya işinizle ilgili önemli bir konuyu içeren bir okuma parçası seçerek uygulama yapabilirsiniz.

HIZLI OKUMAYLA İLGİLİ İLAVE EGZERSİZLER

Tüm okumalarınızda elinizi kılavuz olarak kullanınız. Aşağıdaki egzersizleri tamamlamadan bir sonraki bölüme geçmeyiniz.

1-) Bu bölümde öğrendiğiniz ders çalışma tipi okuma tekniğini en az üç farklı konu üzerinde uygulayınız.

2-) Ayrıca en az üç farklı konu üzerinde metronom çalışma tekniği ile hızlı okuma egzersizi yapınız.





12

EDEBİ ESERLER VE ŞİİRLER
ETKİN HIZLI OKUMA VE ESNEK YAKLAŞIM
HIZLI OKUMA VE GELECEK

BU DERS İÇİN
İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER

- Kurşun Kalem veya Tükenmez Kalem
- 12. Dersin Kaseti (Kaset-6 / B-Yüzü)
- Elinizdeki Rehber Kitabınız
- Renkli Boya Kalemleri
- 1 Adet Boş A4 Kâğıt
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Raporu
- Dinamik Hızlı Okuma Gelişim Grafiği

KASETTE AKSİ SÖYLENMEDİKÇE BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINI AÇMAYINIZ. BU BÖLÜMÜN DİĞER SAYFALARINDA TEST AMACIYLA VERİLEN MALZEMELERİN ZAMANINDAN ÖNCE GÖRÜLMESİ VEYA GÖZDEN GEÇİRİLMESİ TESTİN VE SONUCUNUN GEÇERSİZ OLMASINA SEBEP OLACAKTIR.



ETKİN HIZLI OKUMA İÇİN EN UYGUN TEKNİĞİN SEÇİLMESİ

Etkin bir hızlı okuyucu olmak için kişinin öncelikle okuma hedefini belirlemesi gerekmektedir. Ayrıca okunacak materyalle ilgili bir ön bilgiye sahip olunması ve konunun zorluğu uygulanacak en uygun tekniğin seçilmesi için önemli etkenlerdir.

Okuma hedefini belirleyecek olan kişi önce okuyacağı kısmı sette öğrendiği tekniklerle hızlı bir şekilde kabaca inceleyerek (genel bakış) yazının tipini tespit etmelidir. Bu tespit, konuya karşı yaklaşımınızı ve hangi tekniği veya teknikleri kullanacağınıza karar vermenizi de sağlayacaktır.

Etkin bir hızlı okuyucu dinamik hızlı okuma setinde öğrenilen genel bakış, gözden geçirme, tarama, ders çalışma, ön okuma, tam lineer okuma gibi tüm teknikleri tam olarak bilen bir okuyucudur. Etkin bir okuma için, özellikle koyulan hedef doğrultusunda bazen sadece bir tekniğe, bazen de birden fazla tekniğin birlikte kullanılmasına ihtiyaç duyulabilir.

Etkin bir hızlı okuyucu aynı zamanda okuduklarını da hafızasında tutabilme tekniklerini bilen ve okuduğu bilgileri gerektiğinde hatırlayabilen bir okuyucudur. Bu amaç için, özellikle sette öğretilen "**Beyin Haritaları**" tekniğinin kullanılması şarttır. Ayrıca, Mega Hafıza'nın yayınlarından olan, beynin her iki lobunun dengeli olarak kullanılmasını sağlayarak hafıza gücünü artıran "**Fotografik Hafıza Teknikleri 2000**" setinin "Dinamik Hızlı Okuma" setine ilave olarak çalışılması tavsiye edilmektedir.

Dinamik Hızlı Okuma setinde öğrendiğiniz tekniklerin ısrarlı kullanıcısı olmanız ve egzersiz yapmanız tekniklerde giderek uzmanlaşmanızı sağlayarak okuma hızınızı daha da artıracaktır.





ETKİN HIZLI OKUMA VE ESNEK YAKLAŞIM

1. GENEL BAKIŞ **2.** GÖZDEN GEÇİRME **3.** TARAMA **4.** ÖN OKUMA **5.** DERS ÇALIŞMA **6.** TAM LİNEER OKUMA **7.** BEYİN HARİTASI

Dursun Cemil > 79 S 14/2 Emek 222 61 57
Dursun Cihan > 19 Mayıs C 24 A İncirli 359 47 54
Dursun Durmuş > 12 S 23 B Hasköy 338 50 13
Dursun Ebuzer > Ece C 217 S 12 Siteler 350 97 08
Dursun Ercan > 86 S 66 Kayaş 372 81 45
Dursun Erdoğan > 2 S 14/4 Etlik 323 97 70
Dursun Erol > Foça S 9/17 İncirli 360 50 68
Dursun Fehmi > Söğütlü S 4 Fatih 272 46 37
Dursun Gülten > 15 S 19/2 Dikmen 481 04 92
Dursun Habibe > Camcı S 1/1 Keçiören 381 23 16
Dursun Halil > 43 S 24 Kayaş 372 53 15
Dursun Hamide > Selvi S 30/11 Sincan 271 94 12
Dursun Hasan > Tosya S 49 A Kuşağız 379 25 16
Dursun Haşim > 72 S 2 Etimesgut 244 74 34
Dursun Hatice > Nisan S 40/9 Dikmen 452 56 52
Dursun Hüseyin > Eğriyol S 7 Cebeci 362 00 07
Dursun Işık > Nin S 7/4 Dikmen 479 75 28
Dursun İbrahim > Cihan S 43/2 Sıhhiye 229 57 60
Dursun İlhan > 36 S 67 Mamak 368 46 85
Dursun Kenan > 114 S 25/4 Karşıyaka 334 37 60
Dursun Mahmut > 53 S 21/1 Siteler 350 16 66
Dursun Mehmet > Aydıncık Köyü 399 10 95
Dursun Mikayil > 1 S 8 A Kayaş 375 08 70
Dursun Muharrem > Azık S 8/1 Etlik 321 31 28
Dursun Mustafa > 65 S 30/3 Emek 215 03 03
Dursun Mürşide > 1 C 89 Mamak 369 92 98
Dursun Nazife > 6 S 43/1 İskitler 384 27 06
Dursun Nuri > Vişneli S 15/2 Fatih 273 11 66
Dursun Osman > Anavatan C 154 Keçiören 355 75 04
Dursun Ömer > 482 S 6 Hüseyingazi 376 45 22
Dursun Özer > 63 S 3 Mamak 369 41 87
Dursun Sefa > Taşdelen C 40 Siteler 350 48 81
Dursun Sevim > Basımiş 18/5 Batıkent 250 85 18
Dursun Yusuf > Yayçeken S 28 Ulus 311 03 30
Dursun Hamza > Özgü S 5 Siteler 349 34 51
Durtaş Ayşe > 152 S 6 A Abidinpaşa 364 90 65
Durtaş Kaya > Yankılar S 7/16 Etlik 325 66 00
Durtaş Mustafa > 7 S 19 Çankaya 439 51 56
Duru Azize > Oyak 2 Kısım 38/1 Çayyolu 240 07 85
Duru Cengiz > 5 C 85 A Aktepe 381 32 54
Duru Emin > AŞTİ 21 Söğütözü 224 00 97
Duru Ersin > Merter S 33/2 Beştepe 213 55 13
Duru Ferat > 34 S 8/2 Ayvalı 330 54 05
Duru Gözel > Yıldırım C 9/A Etlik 378 42 45
Duru Hakan > Vatan C 31 A.Sincan 269 5144
Duru Şaban > Suadiye C 42/C Şentepe 344 66 22
Duru Şerife > 6 C 38 S 9 Aktepe 355 10 49
Duru Ümmü > 10 C 64/6 Karşıyaka 334 52 21
Duru Yaver > Oğlak S 145 Sincan 269 39 50
Duru Ziya > Altınova Köyü 339 21 06
Duruay Fatih > Ankara C 44/3 Gölbaşı 434 39 81
Durukan Leyla > 2 C 14 D Demetevler 335 69 96
Durukan Muazzez > Işık S 24/3 Atatepe 229 48 96
Durukan Uğur > E 1 B 9 Konutkent 240 13 73
Durul M. Emin > Savaş S 5/2 Maltepe 229 40 60
Durum Cabir > 20 S 65 A Balgat 286 47 30
Durum Hüseyin > 142 S 31 Çankaya 438 90 26
Duvan Yılmaz > 2 S 143 A Balgat 285 25 55
Duyan Jale > 84 S 23 Demirlibahçe 369 86 03
Duyan Yıldız > İleri S 22/1 Anıttepe 230 24 67
Duyar Ali > 284/4 Yenidoğan 318 64 83
Duyar Ayhan > Güler S 4/14 Sincan 270 50 45
Duyar Bülent > Işıklar C 13/7 Ulus 324 38 15
Duyar Celal > İnci S 23/23 Sincan 321 17 35
Duyar Erdinç > 1 C 105 Ayvalı 330 30 38
Duyar Erol > 31 S 10 Mamak 390 98 22
Duyar Filiz > 30 S Hüseyingazi 376 01 70
Duyar Hasan > Bayrak S 35/9 İncirli 314 64 66
Duyar İsmail > 76 S 74 Kayaş 372 45 53
Duyar Mehmet > 135 S 39 Mamak 390 76 23
Duyar Mustafa Sırrı > Niğde S 46/17 Dikmen ... 481 34 47
Duyar Melik > Esat C 45/7 Küçükesat 425 80 07
Duyar Memduh > 24 S 6 Kayaş 372 54 13
Duyar Mustafa > 35 S 11 A Siteler 348 57 70
Duyar Nazire > Şirin S 10 Sincan 270 00 23
Duyar Nur Yaşar > 158 S 26 Türközü 367 72 45
Duyar Sedagül > Beşevler S 90 Sincan 270 85 18
Duyar Sinan > 93 S 13 Tuzluçayır 367 0396
Duyar Ünsal > 9 S 17 Gülveren 368 48 15
Duyar Zeliha > İzver S 16/10 Etlik 352 23 74
Duyarı Sıddıka > 20 S 24 Etimesgut 244 05 14
Duydu Oya > 14 S 12/3 Bahçelievler 223 21 31
Duygu Adem > Ayvalı C 67 B Ayvalı 321 32 13
Duygu Ali > 7 C Harbiş 5 18/2 Batıkent 250 94 27
Duygu Bekir > SSK B 86/12 Demetevler 345 02 35
Duygu Ganimet > 15 C 12 Yenimahalle 335 13 83
Duygu Huriye > Bayrak S 20/13 K.Ören 359 65 93
Duygu İsmail > Yasemin S 5 A Fatih 273 05 71
Duygu Muhsin > Akçakale S 38 Siteler 350 41 49
Duygu Recep > 55 S 15 Mamak 368 33 99
Duygu Yavuz > Korkmaz S 21/9 Sincan 270 58 50
Duygucu Celil > 43 S 6 B Balgat 267 22 64
Duygulu Nafia > Bakır S 6/3 Küçükesat 432 46 61
Duygulu Ramazan > 184 S 2/4 Ulubey 349 46 34
Duygun Aysel > Bülten S 26/6 Kavaklıdere 426 18 68
Duygun Kemal > Başşehir S 1 Cebeci 319 56 72
Duygun Nazmi > 13 S 4 Abidinpaşa 365 21 18
Duymaz Mustafa > 1 C 10 S 6 Hasköy 338 03 26
Duymuş Mecit > Bizim S 23 Batıkent 354 22 05
Duysak Metin > Sinan S 87 Dikman 480 43 53
Duyuk Serkan > Dadaloğlu S 3/9 Dikmen 479 78 30
Duyuran Özhan > 12 S 34 Ostim 354 04 97
Duyurucu İsmail > Ankara C 13/8 Sincan 271 29 69
Duzcu Mustafa > Tarla Durağı 118 Etlik 322 38 86
Düdükçü Baki > Çilek S 1/13 Sincan 271 57 78
Düdükçü Hüseyin > 1 C 241 Natoyolu 390 75 71

OKUMA HEDEFİNİZE ULAŞMAK İÇİN KULLANDIĞINIZ SÜRE : .....



ETKİN HIZLI OKUMA VE ESNEK YAKLAŞIM

1. GENEL BAKIŞ 2. GÖZDEN GEÇİRME 3. TARAMA 4. ÖN OKUMA 5. DERS ÇALIŞMA 6. TAM LİNEER OKUMA 7. BEYİN HARİTASI

Kayıp Profesör'ün aranması çalışmaları durduruldu

MERIDA, Mexico - Beş hafta önce kaybolan Amerikalı arkeolog Profesör John Reed için sürdürülen yoğun arama çalışmaları yerel yetkililer tarafından bugün durduruldu.

Yucatan eyalet polis müdürü Luis Carillo, helikopterlerin, köpeklerin ve yüzlerce askerin katılımıyla sürdürülen arama çalışmalarının yaklaşık 800 kilometre karelik bir alanı kapsadığını, ancak Maya tapınağı kalıntılarını bulmasıyla ünlü olan 67 yaşındaki Profesör'ün hiç bir izine rastlanmadığını söyledi.

Carillo, "Orman çok yoğun ve sık, Profesör tarihi eser araştırmaları için herhangi bir yere gitmiş olabilir" dedi.

Polis müdürü "Profesör oldukça yaşlıydı. Hava da çok sıcak. Hastalanmış ve herhangi bir yerde kaybolmuş olabilir", diyerek ölmüş olduğunu tahmin ettiklerini söyledi.

Fakat kendini kocasının aranmasına adamış olan bayan Dr. Alana Reed polisi arama konusunda çok yavaş hareket etmekle ve bir cinayet ihtimalini göz ardı etmekle suçluyor.

"Profesör bölgeyi çok iyi biliyordu, onun bir cinayete kurban gittiğine inanıyorum" diyen bayan Reed, "Kaybolmasından sonra geçen ilk hafta içinde polis hiç bir şey yapmadı. Ayrıca bir cinayet ihtimali üzerinde hiç durmadı. Çünkü cinayet ihtimali bölgenin ne kadar güvenilir olduğunu ve polisin işini ne kadar yaptığını açıkça ortaya koyacak" dedi.

Beş yıl önce emekliye ayrılan Dr. John Reed, Merida'nın güneyindeki 40 millik alana yayılmış olan tarihi Uximalan kalıntılarını araştıran arkeoloji ekibinin lideriydi.

Dr. John Reed'in Haziran'ın 22'sinde Merida'daki otelinden bu tarihi kalıntıları aramak için ayrıldığına inanılıyor. Dr. Reed o günden beri kayıp.

OKUMA HEDEFİNİZE ULAŞMAK İÇİN KULLANDIĞINIZ SÜRE : .....



ETKİN HIZLI OKUMA VE ESNEK YAKLAŞIM

1. GENEL BAKIŞ **2.** GÖZDEN GEÇİRME **3.** TARAMA **4.** ÖN OKUMA **5.** DERS ÇALIŞMA **6.** TAM LİNEER OKUMA **7.** BEYİN HARİTASI

DEKOR DÜNYASI
Türkiye'nin Aylık Dekor Dergisi
PK-379873 Şişli - İstanbul, Tel: (212) 875 59 62

30/Haziran/2000

Sayın Yönetici,

BU ŞANSI SAKIN KAÇIRMAYIN!

Evet, yanlış duymadınız. Türkiye'nin ilk ve tek dekor, mobilya, iç mimari, ışıklandırma, döşeme, ev ve ofis cihazları dergisi olan "DEKOR DÜNYASI" artık çok özel bir imkânla sunulmaktadır. Yapacağınız tek şey abonelik için 25, 35 veya 50 ay seçeneklerinden birini işaretleyerek aşağıdaki kuponu doldurarak adresimize göndermeniz veya telefonla bizi aramanız.

Yapacağınız kâra bir bakın. Her bir sayısının fiyatı 3.5 US$ olan dergi, belirtilen seçeneklerden biriyle abone olmanız kaydıyla, size aylık 1.0 US$ fiyatla teklif edilmektedir.

Ancak esas kârınızı, ofisinizde veya evinizde ihtiyaç duyacağınız her türlü en kaliteli malzemenin ve sınırsız alternatiflerin gözlerinizin önüne serilerek sağlanan avantaj belirleyecektir.

Aboneliğinizi bir ay içinde gerçekleştirdiğiniz takdirde, ilk derginizle birlikte ayrıca elektronik bir ajanda ve dünyanın en kaliteli bir adet dolmakalemi de hediyemiz olarak gönderilecektir.

Aşağıdaki kuponu doldurarak bize fakslamanız size olağanüstü yeni avantajlar sunacaktır. Saygılarımla,

Ayşe Goldenberg
Halkla İlişkiler Müdürü

"DEKOR DÜNYASI" ABONELİK FORMU

"DEKOR DÜNYASI" Dergisine aşağıda belirtilen şartlarda ve sürede abone olmak istiyorum.

Adı Soyadı: .....

Adres: .....

.....

Abonelik Sayısı: ☐ 25 ☐ 35 ☐ 50

Ödeme Şekli: ☐ Visa ☐ Master ☐ EuroCard

Kredi Kartı No: ..... Geçerlilik Tarihi: ...../....

İmza:.....

OKUMA HEDEFİNİZE ULAŞMAK İÇİN KULLANDIĞINIZ SÜRE : .....



ETKİN HIZLI OKUMA VE ESNEK YAKLAŞIM

1. GENEL BAKIŞ 2. GÖZDEN GEÇİRME 3. TARAMA 4. ÖN OKUMA 5. DERS ÇALIŞMA 6. TAM LİNEER OKUMA 7. BEYİN HARİTASI

Ders: Tarih, **Konu:** Sümerler

Sümer, dünyanın bilinen en eski uygarlığına beşiklik eden bölgedir. Sınırlarını Dicle ve Fırat ırmaklarının çizdiği Mezopotamya'nın en güney kesimini içine alan ve daha sonraları Babil olarak anılan bu topraklar, günümüzde Irak'ın Bağdat yöresinden Basra körfezine kadar uzanan güney kesimine denk düşer.

Bölgeye ilk kez M.Ö. 4500-4000 yılları arasında Sümer dilinden farklı bir dil konuşan ve Sami kökenli olmayan bir halk yerleşti. Bunlar ilk-Fıratlılar ya da günümüzde kalıntılarının ilk kez bulunduğu Tel el-Obeyt köyünden esinlenerek Obeytliler olarak bilinir. Bataklıkları kurutarak tarıma elverişli hale getiren, dokumacılık, dericilik, metal işleme, duvarcılık, çanak çömlek yapımı gibi el sanatlarını geliştiren ve ilk ticaret yollarını açan Obeytliler, Sümer'i uygarlaştıran ilk güç oldular. Bu halkın Mezopotamya'ya göç etmesinden sonra çeşitli Sami halkları onların topraklarına girerek Obeyt kültürüne kendi kültürlerini eklediler ve Sümerler öncesinde yüksek bir uygarlık yarattılar.

Dilleri zamanla bütün bölgede konuşulmaya başlayan ve Sümerler olarak bilinen halk, büyük olasılıkla Anadolu yakınlarında bulunan topraklarından M.Ö. 3300'de koparak bölgeye yerleştiler. M.Ö. 3000'e gelindiğinde bölgede en az 12 kent devleti bulunuyordu. Kiş, Uruk, Ur, Sippar, Akşak, Larak, Nippur, Adab, Umma, Lagaş, Badtibira ve Larsa. Bu devletlerin her biri, surlarla çevrili bir kent ile çevrelerdeki köy ve arazilerden oluşuyordu. Her kentin kendi tanrısı vardı; bu tanrının tapınağı kentin merkez yapısıydı. Siyasal iktidarın başlangıçta yurttaşların elinde olmasına karşın, kent devletleri arasındaki çekişmelerin artmasıyla hepsinde krallık kurumu ortaya çıktı. Günümüze ulaşan bir belge olan Sümer Kral Listeleri'nde Tufan'dan önce sekiz kralın hüküm sürdüğü yazılıdır. Tufan'dan sonra çeşitli kent devletleri ve bunların hanedanları öbürleri üzerinde geçici olarak egemenlik kurdu. Birbirinden ayrı kent devletlerini birleştiren ilk kral, Kiş hükümdarı Etana oldu (M.Ö. 2800). Bundan sonra Kiş, Uruk, Ur ve Lagaş yüzyıllarca üstünlük için mücadele ettiler. Bu yüzden Sümer ilk önce Elamlıların (M.Ö. 2530-2450), daha sonra da Kral Şarruk'in (M.Ö. 2334-2279) önderliğindeki Akadların saldırılarına karşı koyamayarak işgal altına girdi. Şarruk'in hanedanı yalnızca yüz yıl kadar sürmekle birlikte, kent devletlerini birleştirdi ve bütün Ortadoğu uygarlığını etkileyen bir yönetim modeli yarattı.

Şarruk'in hanedanının sona ermesinden ve Sümer'in yarı barbar Gutilerin istilasından kurtulmasından sonra, kent devletleri bir kez daha bağımsız oldular. Sümer uygarlığının bu son çağının en parlak evresine 3. Ur sülalesi sırasında ulaşıldı. Bu hanedanın ilk kralı Ur-Nammu, Mezopotamya'da bugüne değin bulunan en eski yasa derlemesini hazırladı.

Amorilerin bütün Mezopotamya'yı ele geçirdikleri M.Ö. 1900'den sonra Sümerler özgün kimliklerini kaybettiler, ama kendi kültürlerini Sami ardıllarına miras bıraktılar. Bu arada, dünyaya birtakım teknolojik ve kültürel yenilikler armağan ettiler. Bunların arasında ilk tekerlekli taşıtlar ve çömlekçi tekerleği, ilk yazı sistemi olan çiviyazısı, ilk yasa metinleri ve ilk kent devletleri sayılabilir.

OKUMA HEDEFİNİZE ULAŞMAK İÇİN KULLANDIĞINIZ SÜRE : .....



DİKKAT!

KASETTE SÖYLENMEDEN ÖNCE BU BÖLÜMÜ KESİNLİKLE OKUMAYINIZ

Başlama Zamanı : .....

Kronometrenizi Şu Anda Çalıştırın

OKUMA TESTİ - 10

e-TİCARET

Internet Sitelerinde Alış Veriş

A.B.D.'de Aralık ayının ortalarında alış veriş merkezlerine gitmek bir ölümdür. Tıklım tıklım sokaklar, mağazalar, dolu geçen taksiler, kısacası iğne atsanız yere düşmeyecek bir kalabalık hakimdir her yerde. Herkesin amacı Noel için bir şeyler almak. Böyle bir ortamda neredeyse insan bir daha alış veriş yapmamaya yemin edecek noktaya geliyor.

Ancak geçen sene, silikon vadisine uzak olmayan, internet devrim merkezinin odağında bulunan yeni kravatsız milyarderler alış verişlerini hiç strese girmeden oturdukları yerden yapmanın zevkini yaşadılar. Internet üzerinden yapılan bu alış veriş şekline "elektronik ticaret" veya daha kısa bir ifadeyle "e-ticaret" adı veriliyor. Normal vatandaş ise halâ bu yeni imkânlardan habersiz. Onlar yine kalabalık alış veriş merkezlerinde, reklâm panolarında yazan ışıklı ".com" uzantılı isim ilanlarından habersiz, koşuşturup duruyor. Hatta alışveriş yaptıkları mağazalardan aldıkları çantaların üzerindeki yazan "Online alış veriş yeni rahatlık. Alış veriş merkezlerine elveda." şeklindeki yazılara dikkat dahi etmiyorlar.

Elektronik ticaretin mükemmel bir model olduğunu söylemek için henüz çok erken ve birçok kısıtlamaları var. Geçen Aralık ayında elektronik ticaret hacminin bir önceki yıla göre üç kat artmasına rağmen, bu değer ulusal perakende satışın sadece % 1'ini oluşturuyor. Bu değer, bir başka satış yöntemi olan, katalogla satış hacminin sadece sekizde birine eşit. Ayrıca perakende elektronik alış veriş daha çok kitap, kaset ve oyuncak gibi sektörlerde yoğunlaşmış durumda.

Internet sitelerindeki alış verişin kısa sürede hızla artmasına rağmen, siparişlerin karşılanamadığı şeklinde haberlere kaynak olması ve internet korsanlarının saldırısıyla geçici olarak çöken tanınmış sitelerin mevcudiyeti işin gelişmesini negatif etkiliyor. Bunun yanında, alış veriş merkezlerindeki satıcıların herhangi bir kaygıyla uykularının kaçması için henüz erken gibi görünüyor.

e-Yolundaki Kâbus

Ancak satıcıların şimdiden uykuları kaçmaya başladı bile. Uykularının kaçmasına sebep olan

üç temel neden var.

Birinci neden küçücük meşe palamutlarından çok büyük ve güçlü meşelerin çok kısa sürede oluşabilmesi. E-Ticaret henüz küçük, ama bunun yanında çok hızlı büyüyor. Şirketlere sağladığı kâr ve avantajlar, büyümenin şimdilik daha çok şirketler arası ticarette etkin olmasını sağlamış durumda. Geçen yıl internette şirketler arası ticaret 150 milyar $ seviyesine ulaştı bile. Bu değerin 3 yıl sonra 3 trilyon $ seviyesine ulaşması bekleniyor.

Bunun yanında, geleneksel alış veriş alışkanlıklarına rağmen e-ticaretin perakende seviyede satıcıdan alıcıya ulaşması da hızla büyüme eğilimi gösteriyor.

E-Ticaretin geleneksel satıcıları korkutan ikinci yönü ise, internetin çok büyük bir kitleye ulaşabilme olasılığının bulunması. Satıcıyla tüketici arasında gelişen e-ticaretin gelecek yıllarda artma olasılığı yılda yaklaşık yüzde 2-3 civarında. Ancak çok küçük yüzdeler dahi ticaret üzerinde büyük etkiler yaparak, birçok şirketin işi bırakmasına sebep olabiliyor. Örneğin kâr marjı çok düşük olan turizm pazarında bu tehdit var.

Diğer bir tehdit ise, geleneksel alışveriş sektörüne alışmış satıcıların internetteki rekabete ayak uyduramaması. Esas problem ise aracıların internete girmemesi. Onların da internet üzerinden yapılan alış verişten ve satış kurallarında değişmeler olduğundan haberdar olması gerekiyor.

A.B.D.'de ailelerin geçen yıl internetten yaptığı alışveriş 20 milyar $'a ulaşmış durumda. Gelecek beş yıl içinde bu değerin 184 milyar $'a ulaşması bekleniyor.

Katalogla Satış Örneği

Internet üzerinden yapılan ticaret, bir zamanlar başlayan katalogla satışı hatırlatıyor. Sears Roebuck ilk olarak 1888 yılında katalogla satışı başlattığında, herkes bu işin yürümeyeceğini söylemişti. Yürümemesi için önünde kargo ve dağıtım sistemi gibi o yıllarda henüz tam olarak oluşmamış bir neden vardı. Ama buna rağmen, daha sonraki beş yıl boyunca katalogla satışın yıllık büyüme hızı hiçbir zaman % 25'in altına inmedi. Çünkü katalogla satış kolaylık ve düşük fiyat avantajlarını herkesin ayağına getirmişti. Müşterilerin alış veriş yaptıkları şirketlere olan bağlılıklarının azaldığı yıllarda katalogla satışta yavaşlama oldu. Ancak buna rağmen perakende sektörü içindeki payı hiçbir zaman 1/10'un altına düşmedi.

Katalogla satış birçok yönüyle internet üzerinden yapılan satışa benziyor. Özellikle katalogla satış yapan şirketlerin e-ticarette de başarılı olması bunun açık bir göstergesi. Bu benzerlikten dolayı, e-ticaretin ulaşabileceği maksimum noktanın katalogla satışın ulaştığı noktadan daha ileriye gidemeyeceğini iddia edenler var.

Bazı temel farklılıklarından dolayı e-ticaretin katalogla satışı hızla sollayıp geçeceğini iddia edenlerin sayısı da çok. E-Ticaretin en büyük farkı hızı. Vitrininizi her dakika değiştirebiliyorsunuz. Ayrıca internet üzerinden anında sipariş verebilmek büyük kolaylık. Teknolojinin hızla gelişmesi e-ticareti, her evden bağlantı yapılabilmesi, cep telefonlarının bu amaç için kullanılabilmesi, farklı cihazların geliştirilmesi gibi alternatiflerle daha da yaygın hale getiriyor.

E-Ticaretin en önemli zayıflığı, siparişlerin karşılanması, gönderilmesi ve teslimatın yapılması aşamalarında kendini gösteriyor. İşte bu sebepten dolayı, başarılı olmak e-ticaretle elektronik olmayan ticaretin birleştirilerek kullanılmasına bağlı. Dolayısıyla perakendecilerin internet üzerinde de bir site açması şart. Dağıtımı etkin hale getirmek için ayrıca bölgesel ilave depolar ve dağıtım noktaları oluşturulması da gerekiyor.

Ayrıca internet, ihaleler, açık artırımlar ve bire bir satış, fiyat mukayeseleri gibi yeni fırsatlar da yaratıyor. Bu fırsatlar daha fazla ucuzluk ve daha fazla eğlenme anlamına da geliyor.

Geleneksel alış verişin bir sosyal fonksiyonu karşıladığı fikri çok doğru. Ancak buna rağmen geçen 50 yıl boyunca alış veriş, köşe dükkânlardan büyük marketlere, büyük marketlerden süper marketlere, süper marketlerden büyük alış veriş komplekslerine doğru çok hızlı bir değişim göstermiştir. Özellikle nesiller arasındaki değişim e-ticaretin gelecekte çok daha hızlı büyüyeceğini gösteriyor. Bunun temel göstergesini ise bilgisayarlarla iç içe büyüyen çocuklar oluşturuyor.

Satıcılarla tüketiciler arasındaki e-ticaret özellikle bazı maddelerde ve hizmetlerde çok hızlı gelişiyor. Internetin bu hızlı gelişimi geleneksel satıcıları önemli ölçüde etkiliyor. E-ticaret özellikle fiyatları, rekabeti ve perakende sektörünü de değişmeye zorluyor. Değişim, ticarete fazla katkısı olmayan mevcut perakende satıcıları, borsadaki aracıları ve bankaların bazı fonksiyonlarını da tehdit ediyor veya yeni ve farklı şekilde tarif edilmelerini gerektiriyor.

Bu hızlı gelişmeye uyum sağlayamayan devlet müesseseleri, vergi kontrolörleri ve internete bağlı olmayanlar kesinlikle geride kalmaya mahkûmlar. Ancak yeni durumun değerlendirilmesi için e-ticaretin ekonomik analizinin yapılması gerekiyor.

Tanıt ve Sat

E-ticaretin tanımına göz atarsak, işlem şu şekilde gerçekleşmektedir; tüketici internette önce satıcının sitesini ziyaret etmekte ve alış veriş bu site üzerinden gerçekleştirilmektedir. Esasen tarifin bu kadar sınırlı tutulmaması gerekir. Çünkü internetin bilgilendirme fonksiyonu alış verişi dolaylı olarak da etkileyebilmektedir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, örneğin geçen yıl araba satışlarının sadece % 2.7'si internet üzerinden gerçekleşmiştir. Ancak bunun yanında, aynı araştırma geçen yıl araba alanların % 40'ının araba almadan önce internet üzerinden fiyatlar ve modeller hakkında bilgi aldıklarını göstermektedir.

E-Ticaretin oyuncularını şirketler ve tüketiciler oluşturuyor. E-Ticaretin şimdiki büyük oyuncuları ise daha çok şirketler. Oyun da daha çok şirketler arasında oynanıyor. Buna örnek olarak General Electric ile ona çeşitli mal ve hizmet sağlayan şirketler arasında gerçekleşen elektronik ticaret gösterilebilir. Bunun yanında e-ticaretin şirketlerden tüketiciye doğru olan güzel örnekleri var. Bunun için "Amazon.com" sitesi kitap satışı konusunda tüm dünya tarafından bilinen bir örnektir. Tüketiciden şirkete doğru olan e-ticaret için örnek olarak da "priceline.com" sitesi verilebilir. Burada yapılan ticarette ise tüketici yolcular açık uçak biletleri için ilgili şirkete bir fiyat teklifi göndermekte, ilgili şirketin teklifi kabul etmesi durumunda ise satış gerçekleşmektedir. E-Ticaretin tüketiciden tüketiciye doğru gerçekleşmesini sağlayan tanınmış internet siteleri de mevcut. Bunun için "eBay.com" sitesi güzel bir örnek. Bu sitede ise tüketicinin satmak istediği bir malını direkt olarak diğer tüketicilere sunarak ihaleye sunması hizmeti veriliyor.

E-ticaretin sunduğu avantajlar "fiyat mukayesesinin kolaylığı", "çok seçenek mevcudiyeti", "raf ve mağaza sınırlaması olmaması" ve "ziyaret kolaylığı" olarak sayılabilir. Örneğin "Amazon" fiziksel olarak küçük olmasına rağmen bugün dünyanın en büyük kitap satıcısı durumundadır. "eBay", internetin sunduğu avantajlar sayesinde, ihale sınırlarının yerel pazarlarla kısıtlı kalmamasını ve tüm dünyaya açılmasını sağlamıştır.

Internet özellikle bir malın değiştirilmesinin sağlanması için etkin bir yol olma avantajını sunmakta, ançak büyük ve ağır malların internet üzerinden satışının ise pek pratik olmadığı görülmektedir. E-Ticaret özellikle hafif malların satışında etkili olarak kullanılmaktadır. Çünkü bu tip malların dağıtım maliyetleri de çok ucuzdur.

Alınırken dokunulması ve hissedilmesi gereken mallar e-ticaret için istikbal vaat etmiyor. Bu yüzden, özellikle ayakkabıların, elbiselerin ve bakkaldan alınan şeylerin internet üzerinden alınması pek tercih edilmiyor. Alınırken

dokunulması ve hissedilmesi gerekmeyen bilgisayar malzemelerinin, kitapların ve CD'lerin internet üzerinden satışı ise çok yaygın.

Engeller: Ödeme Şekli ve Teslimat

Internet üzerinden yapılan alış verişlerde en büyük sıkıntı ödeme şekli etabında karşımıza çıkıyor. Özellikle alış verişin gerçekleşmesi için kredi kartı numarası istendiğinde müşteri, güvenlik kaygılarıyla, kredi kartı numarasını vermek istemiyor. En uygun ödeme tarzının ne olacağını şimdiden kestirmek güç. Son zamanlarda küçük alış veriş harcamalarında kullanılabilecek sayısal para denilen bir kavram etrafta dolaşıyor. Ancak hemen hemen her sitede kredi kartlarının kabul edilmesi, sayısal paranın geleceğini de tehlikeye atıyor.

Ayrıca kredi kartı numaralarının çalınması yaygarası da sağlam temellere oturan bir endişe değil. Esasen kişi bir benzin istasyonundan veya dükkândan kredi kartıyla alışveriş yaptığında da kredi kartıyla ilgili tüm bilgileri karşı tarafa vermiş oluyor. Bu numaraların istismar edilme ihtimali çok düşük. Edilse dahi bunun tespiti ve yakalanması hiç de zor değil. Ayrıca bu tip problemlerin halledilmesi sorumluluğunu kredi kartları da üstleniyor.

E-Ticaretin diğer bir çıkmazı da siparişin yerine hızlı ve ucuz şekilde ulaştırılması etabında karşımıza çıkıyor. E-Ticaretin gelişmesi özellikle ilave depo ve dağıtım noktaları oluşturulmasını da beraberinde getiriyor. Bu sıkıntı halâ güncelliğini koruyor.

e-Ticaretin Geleceği

Özellikle kablolu modemlerin, cep telefonlarının ve diğer elektronik cihazların da işin içine katılmasıyla e-ticaretin çok daha hızlı ve çok daha geniş bir alana yayılacağı tahmin ediliyor. Bunun yanında fiber optik iletişim hatlarının ve uydu bağlantılarının da e-ticarete büyük imkânlar sağlayacağı, ancak bağımsız işlem yapabilme özelliği olan kişisel bilgisayarların yine önemli olacağı açıkça görülüyor

Bu müthiş değişime hazır olan şirket sayısı ise çok az. Ancak konunun hemen hemen tüm işadamlarının dikkatini çekeceği tahmin ediliyor. Aksi takdirde internet, çok kısa sürede ortaya yeni ve güçlü rakip şirketler çıkartarak, konudan haberdar olmayan işadamlarının kulaklarını çekecek gibi görünüyor. Buna en güzel örnek olarak dünyanın tanınmış oyuncak firması olan "Toys 'R' Us"ın yaşadığı sıkıntılar gösterilebilir. E-Ticarete girmekte gecikmesi karşısına pazarda oldukça iyi bir pay kazanan "eToys" gibi yeni bir şirketin oluşmasına sebep olmuştur. Ayrıca çok kısa sürede büyüyen kitap satıcısı "Amazon", internetin neler yaratabileceğinin bir başka tipik örneği.

Kaynak: "A Survey of E-Commerce", The Economist, Feb 26th - Mar 3rd, 2000.

DİKKAT! Kronometrenizi Şu Anda Durdurun

Bitiş Zamanı : .....

Okuma süresi ..... dakika

TOPLAM KELİME SAYISI: 1548



e-TİCARET
(BEYİN HARİTASI)

ANLAMA TESTİ - 10

1-) Internet üzerinden yapılan satışa elektronik ticaret veya kısaca e-ticaret denmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

2-) Tüm dünyada hızla büyüyen e-ticaret daha şimdiden A.B.D.'deki satışların % 30'una ulaşmış durumdadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

3-) E-Ticaret diğer satıcıları kesinlikle tehdit etmiyor. Çünkü ulaşabileceği maksimum satışın % 1'i geçemeyeceği açıkça görülüyor. ☐ Doğru ☐ Yanlış

4-) E-Ticaretin sunduğu avantajlardan biri kolay fiyat mukayesesidir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

5-) Şu anda e-ticaret hacmi katalog satışın tam sekiz katına ulaşmıştır.. ☐ Doğru ☐ Yanlış

6-) E-Ticaretin zayıf kalmasına özellikle internetin yavaş büyümesi neden oluyor. ☐ Doğru ☐ Yanlış

7-) A.B.D.'de ailelerin internette yaptığı alış veriş 20 trilyon $'a ulaştı. ☐ Doğru ☐ Yanlış

8-) E-Ticaretin katalogla satışa göre en büyük avantajı, vitrininizi her dakika değiştirebilmenizi sağlayan yüksek hızıdır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

9-) E-Ticaretin en büyük kolaylığını ödemenin sayısal parayla yapılabilmesi ve ayrıca müşterilerin kredi kartıyla ödeme konusunda istekli olmaları oluşturuyor. ☐ Doğru ☐ Yanlış

10-) E-Ticaretin getirdiği değişim, ticarete fazla katkısı olmayan perakende satıcıları, borsa aracılarını ve bazı banka fonksiyonlarını da tehdit ediyor. ☐ Doğru ☐ Yanlış

11-) E-Ticaret şirketten şirkete olabileceği gibi, "eBay.com" sitesinde olduğu gibi tüketiciyle tüketici arasında da gerçekleşmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

12-) Internetin bilgilendirme fonksiyonu, direkt satış şeklinde olmasa da, alış verişi dolaylı olarak etkileyebilmektedir. ☐ Doğru ☐ Yanlış

13-) Alınırken, örneğin ayakkabı gibi dokunulması ve hissedilmesi gereken mallar e-ticaret için gelecek vaat etmiyor. ☐ Doğru ☐ Yanlış

14-) Fiber optik iletişim hatları ve uydu bağlantıları e-ticarete büyük imkanlar sağlarken, bilgisayarların önemi hızla azalmaktadır. ☐ Doğru ☐ Yanlış

15-) E-Ticarette kredi kartı yerine, yaygın olan sayısal para kullanılıyor. ☐ Doğru ☐ Yanlış

Doğru Cevap Sayısı : .....

Anlama Yüzdesi : % .....



ULAŞTIĞINIZ HIZLI OKUMA SEVİYENİZİ KORUMAK VE GELİŞTİRMEK

Şu anda dinamik hızlı okuma eğitiminin birinci etabını tamamlamış durumdasınız. Bu eğitimin birinci etabını, set kasetlerinin ve rehber kitabın tamamlanması oluşturuyor.

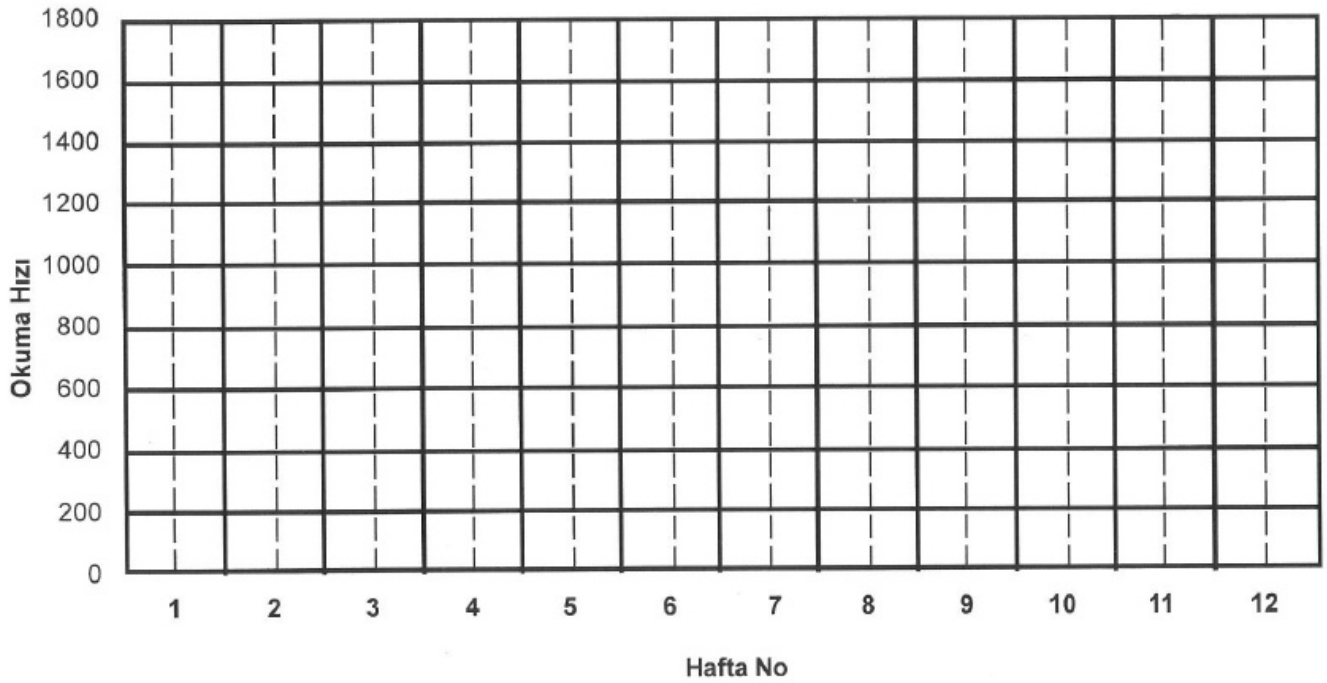
Eğitimin ikinci etabını ise, "dinamik hızlı okuma" setini tekrar gözden geçirmek, öğrenilen tekniklerle egzersiz yapmaya devam ederek bunları alışkanlık haline getirmek, hafızanızda kalmasını istediğiniz kitapların veya konuların beyin haritalarını hazırlamak oluşturuyor. Öğrendiğiniz teknikleri kullanmayı alışkanlık haline getirdiğiniz takdirde, okuma hızınızın giderek daha da arttığını göreceksiniz. Ayrıca okurken elinizle veya bir kalemin ucuyla gözlerinize kılavuzluk etmeyi kesinlikle atlamayınız.

Şu anda ulaştığınız okuma hızınızın daha da artması için, kendinize en az altı aylık bir hızlı okuma gelişim planı yapınız. Bunun için ilk üç ay boyunca haftada en az üç gün birer saat hızlı okuma egzersizi yapınız. Ayrıca her hafta sonunda ulaştığınız okuma hızınızı kendi kendinizi test ederek ölçünüz. Ulaştığınız haftalık okuma hızınızı sağ taraftaki "**Dinamik Hızlı Okuma, Verimliliğin Korunması ve Geliştirilmesi**" başlıklı grafiğe de işleyiniz.

İkinci üç aylık dönemde ise haftada en az bir kere olmak üzere bir saatlik hızlı okuma egzersizi yapınız.

Hızlı okumanın ulaşabileceği en son nokta ise "**fotografik**" hızdır. Şu anda ulaştığınız hızlı okuma seviyenizi "fotografik" bir hıza ulaştırmak istiyorsanız, Mega Hafıza Eğitim Merkezinin düzenlediği ve "dinamik hızlı okuma" eğitiminin devamı niteliğinde olan "**Fotografik Hızlı Okuma**" kurs ve seminerlerine katılabilirsiniz.

DİNAMİK HIZLI OKUMA
VERİMLİLİĞİN KORUNMASI VE GELİŞTİRİLMESİ GRAFİĞİ



Dikkat: Bu grafik, kişinin her hafta okuma egzersizlerini tamamladıktan sonra kendi kendine yaptığı okuma testinde elde edilen değerler işaretlenerek çizilecektir.



DİNAMİK HIZLI OKUMA

OKUMA TESTİ CEVAP ANAHTARLARI

HIZLI OKUMA TESTİ
CEVAP ANAHTARLARI

OKUMA TESTİ - 1

BEYİN EĞİTİMİ - ZEKÂ SAVAŞININ BAŞLANGICI

1 - Yanlış
2 - Yanlış
3 - Doğru
4 - Yanlış
5 - Doğru
6 - Yanlış
7 - Yanlış
8 - Doğru
9 - Doğru
10 - Doğru
11 - Doğru
12 - Yanlış
13 - Doğru
14 - Yanlış
15 - Doğru

OKUMA TESTİ - 2

PSİKOLOJİYE GİRİŞ

1 - Yanlış
2 - Doğru
3 - Yanlış
4 - Yanlış
5 - Yanlış
6 - Yanlış
7 - Doğru
8 - Yanlış
9 - Yanlış
10 - Doğru
11 - Yanlış
12 - Yanlış
13 - Yanlış
14 - Yanlış
15 - Yanlış

OKUMA TESTİ - 3

BİLİMSEL METOTLAR

1 - Doğru
2 - Yanlış
3 - Yanlış
4 - Yanlış
5 - Doğru
6 - Doğru
7 - Yanlış
8 - Yanlış
9 - Yanlış
10 - Doğru
11 - Yanlış
12 - Yanlış
13 - Doğru
14 - Yanlış
15 - Doğru

OKUMA TESTİ - 4

DEHANIN FORMÜLLERİ

1 - Yanlış
2 - Yanlış
3 - Yanlış
4 - Yanlış
5 - Yanlış
6 - Yanlış
7 - Doğru
8 - Yanlış
9 - Doğru
10- Yanlış
11 - Yanlış
12 - Doğru
13 - Doğru
14 - Yanlış
15 - Doğru

HIZLI OKUMA TESTİ
CEVAP ANAHTARLARI

OKUMA TESTİ - 5

TARİH

1 - Yanlış
2 - Doğru
3 - Doğru
4 - Doğru
5 - Yanlış
6 - Yanlış
7 - Doğru
8 - Doğru
9 - Yanlış
10 - Doğru
11 - Doğru
12 - Doğru
13 - Yanlış
14 - Doğru
15 - Yanlış

OKUMA TESTİ - 6

BAŞLICA MÜZİK ENSTRÜMANLARI

1 - Doğru
2 - Doğru
3 - Yanlış
4 - Yanlış
5 - Doğru
6 - Doğru
7 - Doğru
8 - Yanlış
9 - Yanlış
10 - Doğru
11 - Yanlış
12 - Yanlış
13 - Doğru
14 - Yanlış
15 - Yanlış

OKUMA TESTİ - 7

I.Q., HIZLI ÖĞRENME VE BİO-RİTMİK LARGO MÜZİK

1 - Yanlış
2 - Doğru
3 - Doğru
4 - Yanlış
5 - Yanlış
6 - Doğru
7 - Yanlış
8 - Doğru
9 - Yanlış
10 - Yanlış
11 - Doğru
12 - Doğru
13 - Yanlış
14 - Yanlış
15 - Yanlış

OKUMA TESTİ - 8

I.Q. - VİTAMİN

1 - Yanlış
2 - Doğru
3 - Yanlış
4 - Yanlış
5 - Yanlış
6 - Yanlış
7 - Doğru
8 - Yanlış
9 - Doğru
10- Doğru
11 - Yanlış
12 - Yanlış
13 - Yanlış
14 - Yanlış
15 - Yanlış

HIZLI OKUMA TESTİ
CEVAP ANAHTARLARI

OKUMA TESTİ - 9

RÜYALAR

1 - Yanlış
2 - Doğru
3 - Yanlış
4 - Doğru
5 - Yanlış
6 - Yanlış
7 - Doğru
8 - Yanlış
9 - Doğru
10 - Doğru
11 - Yanlış
12 - Doğru
13 - Yanlış
14 - Doğru
15 - Yanlış

OKUMA TESTİ - 10

e-TİCARET

1 - Doğru
2 - Yanlış
3 - Yanlış
4 - Doğru
5 - Yanlış
6 - Yanlış
7 - Yanlış
8 - Doğru
9 - Yanlış
10 - Doğru
11 - Doğru
12 - Doğru
13 - Doğru
14 - Yanlış
15 - Yanlış


MEGA HAFIZA®
HAFIZA, ZEKÂ, MOTİVASYON VE YARATICI DÜŞÜNME DERGİSİ
Üç Ayda Bir Yayınlanır Temmuz 2000 Yıl-3 Sayı-11 ISSN 1301-5672
TANITIM PROGRAMLARIMIZI
Hafıza Gücü
Beyin Eğitimi
Konsantrasyon
TV'de İZLEYİN
HBB
Hafıza Teknikleriyle İngilizce
Yaratıcı Düşünme
Hızlı Öğrenme
www.megahafiza.com.tr
Ücretsiz Dergimizi mutlaka isteyiniz...
Tel: (0.312) 417 33 30 pbx

MELİK DUYAR'IN DİĞER SETLERİ

FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ 2000
(3 Kitap + 6 Kaset)

Her insan fotografik bir hafıza gücüne sahiptir. Ancak problem, bu güce nasıl ulaşılacağının bilinmemesidir. Melik Duyar, hiçbir yerde bulamayacağınız birçok hafıza tekniklerini bu sette herkesin kullanımına sunarak hafıza gücünüzü en az üç katına çıkartmaktadır. Teknikler beynin sağ ve sol lop fonksiyonlarını birlikte kullanmayı öğreterek, beynin atıl gücünü kısa sürede harekete geçirmektedir. Özet olarak set, okuduğunuz, gördüğünüz ve duyduğunuz her türlü bilginin hafızada tutulmasını öğretmektedir.

ACCELERATED WORD MEMORY POWER
(2 Kitap + 3 Kaset + FHT Kartları)

Bu set İngilizce kelime öğreniminde yepyeni bir kolaylık sunmaktadır. Setin konusu İngilizce kelimelerin hafıza teknikleriyle hızlı, kolay ve kalıcı olarak öğrenilmesiyle ilgilidir. Bilindiği gibi gerek TOEFL ve gerek KPDS gibi imtihanlar için hazırlanmış çoğu eserde ortak bir problem vardır. Hepsi de iş İngilizce kelimelere gelince bir liste verip, bu kelimelere çalışın demekte, ancak çalışmayı kolay hale getiren hazır bir sistem sunmamaktadır. Set size bu tip imtihanlarda çıkan yüzlerce kelimeyi hafıza teknikleriyle öğretmektedir. Kelimeler Pamela J. Sharpe'ın "BARRON'S TOEFL" adlı eserinde verilen kelimelerden alınmıştır.

ZİHİNSEL MATEMATİK VE HAFIZA TEKNİKLERİ
(3 Kitap + 6 Kaset)

Bu set özellikle sayısal hafıza gücünü geliştirmek, yaratıcı problem çözmek ve hızlı zihinsel işlemler yapabilmek için hazırlanmıştır. Set, zihinsel matematik ve hafıza tekniklerini dünyada ilk kez birleştirerek sunan tek eserdir. "Zihinsel Matematik ve Hafıza Teknikleri" seti hemen hemen tüm canlı hesap makinelerinin kullandığı hafıza sırlarını açıklamakta, matematik işlemlerini sizin de hızlı bir şekilde zihninizde yapabileceğinizi ispat etmektedir.

ÇOCUK, ZEKÂ VE HAFIZA
(5 Kitap + 6 Kaset)

Bu kaset program 3 ile 7 yaş arasındaki çocukların öğrenme potansiyelini artırmak amacıyla hazırlanmıştır. Program temel öğrenme metotlarının hepsini bir araya toplamış olup, kendi konusunda Türkiye'de ilk ve tek hafıza ve zekâ geliştirme programıdır. Ayrıca "Çocuk, Zekâ ve Hafıza" kaset programı çocukların;

- Okul öncesi potansiyellerini sağlam bir temele oturtmakta,
- Dikkat ve konsantrasyon güçlerini geliştirmekte,
- Eğlenceli oyunlar yardımıyla öğrenme kapasitelerini artırmakta,
- Mantıklı ve soyut düşünme cesaretlerini geliştirmektedir.

BİO-RİTMİK LARGO VE KONSANTRASYON
(1 Kullanma Kılavuzu + 6 Kaset)

Bu set, stressiz hızlı öğrenme ortamı sağlayan largo barok müziği fon müzik olarak kullanmış, ayrıca konsantrasyonu sağlamak için "binaural frekanslar'ı iki ayrı kanala stereo olarak kaydederek işin içine katmıştır. Set konsantrasyon ve dikkat gerektiren her türlü öğrenme faaliyetinde kullanılabilir. Özellikle ders çalışma ve hızlı okuma gibi öğrenme faaliyetlerinde kullanılabilecek ideal bir settir.

SANAL MERKEZİMİZ
24 SAAT HİZMETİNİZDE



MEGA HAFIZA EĞİTİM PROGRAMLARI

Mega Hafıza'nın uzmanlık alanı kişisel potansiyelin geliştirilerek maksimum seviyede kullanılması konularıdır. Hedefi kurumsal ve kişisel potansiyeli geliştirerek şirketlerin ve bireylerin hızla değişen şartlara ve rekabet ortamına ayak uydurmalarını sağlamaktır.

MEGA HAFIZA
TEMEL EĞİTİM PROGRAMLARI

Sıra No	TEMEL SEMİNER PROGRAMLARI	SÜRE (Gün)	KATILIMCI SAYISI
1	Fotografik Hafıza Teknikleri	2 Gün	15 - 20
2	Zihinsel Potansiyeli Maksimum Seviyede Kullanmak	2 Gün	15 - 20
3	Yaratıcı Düşünme Teknikleri	2 Gün	15 - 20
4	Hafızalarda Kalan Etkili Sunu Teknikleri	2 Gün	15 - 20
5	Fotografik Hızlı Okuma	2 Gün	15 - 20
6	Eğiticinin Eğitimi	2 Gün	15 - 20

- Yıllık eğitim programları ve program içerikleri için "Mega Hafıza Beyin Eğitimi ve Hızlı Öğrenme Merkezi"nden ücretsiz katalog isteyiniz.
- "Mega Hafıza"nın faaliyetlerinden ve yeni setlerinden haberdar olmak için ücretsiz "Mega Hafıza" dergimizi isteyiniz.
- Sorularınız için "**info@megahafiza.com.tr**"ye e-mail gönderebilirsiniz.



MEGA HAFIZA

BEYİN EĞİTİMİ VE HIZLI ÖĞRENME MERKEZİ
SEMİNER PROGRAMLARI

Mega Hafıza hazırladığı temel seminer programlarını üç farklı şekilde sunmaktadır.

1-) GENEL KATILIM PROGRAMLARI : "Temel Seminer Programları" olarak adlandırılan bu seminerler, önceden ilan edilen tarihlerde yapılan ve farklı sektörlerden gelen katılımcılara açık standart programlar olup, "Mega Hafıza Eğitim Merkezi"nde veya önceden anons ettiği yerlerde düzenlenmektedir.

2-) ŞİRKET İÇİ EĞİTİMLER: Şirket içi eğitimler için istek ve ihtiyaçlar doğrultusunda iki farklı eğitim hizmeti sunulmaktadır.

a-) Hazır Programlar: İstek üzerine, standart "Temel Seminer Programları"nın belli bir şirket için sunulmasıdır.

b-) Özel Programlar: Belli bir şirketin ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda hazırlanmış olan özel eğitim programlarıdır.

Daha fazla bilgi için:

MEGA HAFIZA
Eğitim Merkezi
Esat Caddesi No-45 / 7 - 8
Küçükesat - 06660 ANKARA
Tel: (0-312) 417 33 30
Fax: (0-312) 418 90 02
E-mail: info@megahafiza.com.tr