TORUS AKADEMİ

ANLAYARAK

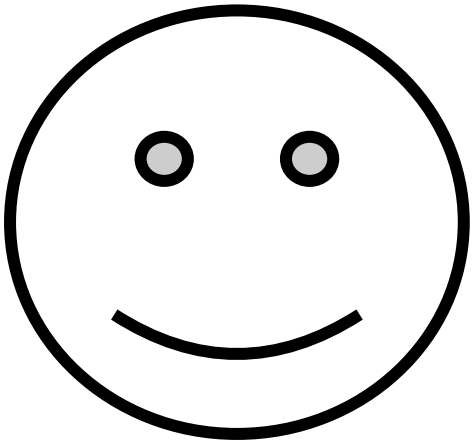
HIZLI OKUMA

VE

ÖĞRENME TEKNİKLERİ

SEMİNER NOTU

- ✓ **KONSANTRASYON**
- ✓ **ETKİN OKUMA**
- ✓ **KUVVETLİ HAFIZA**



KİŞİSEL GELİŞİM UZMANI
BİRCAN KÖYCÜ

Mail: info@torusakademi.com

EĞİTİM AYRINTILARI:

- ✓ Seminerler toplamda 24 saat olup 6 hafta sürecektir.
- ✓ Kurs bitimine kadar okuma hızlarını 2-3 kat arttırmak hedeflenmektedir.
- ✓ Okuma ve anlama frenlerinin ortadan kaldırılması hedeflenmektedir.
- ✓ Kitap okuma ve hızlı test çözme konuları işlenecektir.
- ✓ Konsantrasyon ve motivasyon konuları da işlenecektir.

BEYİN GÜCÜNÜ GELİŞTİRME İLE İLGİLİ;

- ✓ Zihinden problem çözmek
- ✓ Başarı ve yapabilirlik duygusu geliştirmek
- ✓ Hedef belirleme ve zaman planını yapabilmek

ÖĞRENME SÜRECİ

Öğrenme Nedir?

Öğrenme bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Başka bir ifadeyle kişinin olgunlaşma düzeyine göre çevresiyle etkileşimi sonucu, davranışlarında oluşan değişmelerdir.

Öğrenme Nasıl Oluşur?

Kalıcı öğrenme kişinin bilinçli çabası ile üç aşamada gerçekleşir:

1. Bilgilerin göz, kulak, burun ve el gibi çeşitli duyu organlarıyla algılanması.
2. Algılanan bilgilerin kısa süreli hafızaya yerleştirmesi.
3. Algılanan bilgilerin kısa süreli hafızada işlem görüp bir kısmının seçilerek kullanılmak üzere uzun süreli hafızaya aktarılması.

Öğrenmenin Temel Kuralları

Öğrenmenin meydana gelmesi ve pekiştirilmesi için bazı kurallar vardır:

1. Öğrenme, öğrenmeye hazırlıklı olmakla oluşur.
2. Öğrenme, motivasyonla oluşur.
3. Öğrenme, alıştırma ve tekrarla oluşur.
4. Öğrenme, öğrenenin aktif katılımıyla oluşur.
5. Öğrenme, öğretim materyalinin kullanılmasıyla oluşur.
6. Öğrenme, öğrenmeyi öğrenmekle oluşur.

GELECEĞİN BAŞARILI İNSANLARI;

Üretken Zekaya, Esnekliğe, Güçlü Vizyon ve Hayal Gücüne

Sahip İnsanlar Olacaktır.

DEĞERLİ KURSİYERLER

Hepinize içten sevgi ve selamlarımı sunuyorum. Bu yazıyı okuduğunuza göre hızlı okuma ayrıcalığına sahip olmak isteyenlerdensiniz.

21. Yüzyıl çok büyük değişimlerin yaşanacağı bir süreç olacaktır. Bildiğiniz gibi değişim hızlanarak devam edecektir. İş kariyerlerini ve gelecek umutlarını bu yüzyılda ortaya koymak isteyenlerin kendilerini başarıya götürecek yeni becerilere sahip olmaları zorunludur. Biliyorsunuz, yaşantımız boyunca öğrendiğimiz bilgilerin büyük bir bölümüne okuyarak sahip oluruz. Günümüzde bilginin, maddi ve manevi zenginliğin en güçlü kaynağı olduğunu öğrenseydiniz bilgiye diğer insanlardan 2–3 kat daha hızlı ulaşmak sizi heyecanlandırır mıydı? Bu yeteneğe sahip olmakla kendinizi o çok şanslı azınlık arasında hissedeceksiniz.

Seminerde sunumdan çok egzersiz ve uygulamalar önem taşımaktadır. Başarıyı seven insanlarla çalışmanın mutluluğunu birlikte yaşamak dileğiyle… Umarım emek ve harcadığınız zamanın karşılığını fazlasıyla alırsınız.

Bircan KÖYCÜ

BÖYLE BİR EĞİTİME İHTİYACINIZ VAR MI?

SORULAR	EVET	HAYIR
Daha önce etkili okuma teknikleri konusunda bir çabam olmadı.		
Hızlı okumanın stratejileriyle ilgili bir araştırma yapmadım.		
Ortalama okuma hızımdan memnun değilim.		
Göz kondisyonumu geliştirmek için hiç çaba harcamadım.		
Okurken gözlerimin nasıl hareket ettiğini tam olarak bilmiyorum.		
Zihinsel motivasyonumu geliştirmek için çaba harcamıyorum.		
Beyin gücümü yeterince kullandığımı düşünmüyorum.		
Okuma hakkındaki bilgilerimin doğruluğunu test etmedim.		
Okurken duraklayıp bir önceki kelimeye geri dönüyorum.		

Eğer verdiğiniz cevaplar içerisinde evet şıkkı daha fazla ise;

- Etkili ve hızlı okumak için programı izlemeye devam edin.
- Başarı için kendinize ulaşılabilir bir hedef koyun.
- Yeni öğrendiğiniz bilgiler eski alışkanlıklarınızla örtüşmeyebilir ve bu sizi çelişkiye sokabilir; yeni teknikleri zor da olsa sabırla uygulamaya çalışın.

DAHA HIZLI OKUMAYI KOLAYLAŞTIRAN VARSAYIMLAR

1. Herkes şu anda okuma performansını geliştirebilir.
2. Hız, dikkati geliştirir. Dikkat anlamayı kolaylaştırır.
3. Sıkıştırılmış anların kerameti vardır.
4. Kelimelere değil anlamlara odaklanarak hazırlanırsınız.
5. Neyi yapabileceğiniz, kendinizi neyi yapmaya şartlandırdığınızla ilgilidir.
6. Hız ve anlama paralel hızda gelişmezler.
7. Görsel algılama, işitsel algılamadan on kat üstündür.
8. Parmakla okumak okuma hızını geliştirir.
9. Zihniniz okumaya hazırlanmak ister.
10. Okumanın tek bir hızı, yöntemi ve kuralı yoktur.

ÖNÜNÜ GÖREBİLMEK

Hayat bir nehir gibidir. Çoğu insan bu nehre sonunda nereye çıkacağına karar vermeden atlar. Böylece çok geçmeden akıntıya kapılırlar. Günlük olaylar, günlük korkular, günlük zorluklar...

Nehrin çatal oluşturduğu yerlere vardıklarında hangi tarafa gitmek istediklerine bilinçli olarak karar vermezler; kendileri için hangi tarafın uygun olduğunu da düşünmezler. Kendilerini akıntıya bırakmakla yetinirler.

Kendi değerleriyle yönetilmek yerine çevre tarafından yönetilen o insan kalabalığına katılırlar. Sonuç olarak kontrolün kendi ellerinde olmadığını hissederler.

Böyle bilinçsiz bir durumda kalmayı sürdürürler. Ta ki günün birinde kükreyen suların sesi onları uyandırana kadar… Birde bakarlar ki küreksiz bir kayığın içinde mağara çavlanından beş metre gerideler. O anda “hay Allah” derler ama artık iş işten geçmiştir. Aşağıya düşeceklerdir.

Bazen bu düşüş duygusal bir düşüştür. Bazen fiziksel bir düşüştür. Hayatınızda bugün yüz yüze olduğunuz güçlükler büyük ihtimalle nehrin yukarısındayken verilen iyi kararlarla önlenebilirdi.

Sınavlar için sistemli ve sabırlı bir çalışma çok önemli. Ancak uzmanlar, özel taktiklerin de yararına dikkat çekiyor.

Bu yöntemle hataları en aza indirip kendinize avantaj sağlayabilirsiniz.

20 Adımda İnançlarınızı Sorgulayın

1. 1 dakikada 1000 kelimenin üzerinde okumak mümkündür.
☺ Evet ☹ Hayır

2. Okurken kaçırılan bir düşünceyi yakalamak için geriye dönüp tekrar okumak gerekir.
☺ Evet ☹ Hayır

3. Dikkatli okumak ve iyi anlamak için yavaş okumak gerekir.
☺ Evet ☹ Hayır

4. Okurken kelimelerin bazılarını atlamak anlam kaybına neden olur.
☺ Evet ☹ Hayır

5. Okunan her şeyin tamamını anlamak gerekir.
☺ Evet ☹ Hayır

6. Sesli okumak daha iyi anlamaya yardımcı olur.
☺ Evet ☹ Hayır

7. Okurken göz soldan sağa doğru kayarak ilerler.
☺ Evet ☹ Hayır

8. Göz okurken yavaşlıyorsa ve ağrıyorsa beyin yoruldu demektir.
☺ Evet ☹ Hayır

9. Anlaşılmayan kelimeler üzerinde yoğunlaşmak ve zaman harcamak gerekir.
☺ Evet ☹ Hayır

10. Parmakla ya da kalemle okumak okuma hızını ve verimini azaltır.
☺ Evet ☹ Hayır

11. Okunan her şey verildiği gibi hatırlanmalıdır.
☺ Evet ☹ Hayır

12. Kişinin duygusal ve moral durumu okuma verimini doğrudan etkilemez.
☺ Evet ☹ Hayır

13. Bütün kitapların sayfalarını atlamadan düzenli okumak gerekir.
☺ Evet ☹ Hayır

14. Okuma konusunda önemli olan okumaya daha çok zaman ayırmaktır.
☺ Evet ☹ Hayır

15. Görsel algılama sürecinde müzik dikkati dağıtır.
☺ Evet ☹ Hayır

16. Okuma hızına ve kalitesine ortamın doğrudan bir etkisi yoktur.
☺ Evet ☹ Hayır

17. Okuma hızı artarsa anlama oranı azalır.
☺ Evet ☹ Hayır

18. Hızlı Okuma Teknikleri okuma zevkini olumsuz etkiler.
☺ Evet ☹ Hayır

19. Okuma alışkanlığı ve hızı belli yaştan sonra artmaz hatta düşer.
☺ Evet ☹ Hayır

20. Okumak için herhangi bir hazırlık süreci (ön izleme, niyetlenme, vs.) gerekmez.
☺ Evet ☹ Hayır

Hızlı Okuma Teknikleri ilkelerine göre…

Toplam Sözcük Sayısı: 362

ORMANLARIN UÇAN PRENSİ KARACA

Avcının iyisi karacayı uçarken vururmuş.

Gerçektende düz bir alanda yaklaşık sekiz metre sıçrayarak koşan bir karacanın ayakları yere değerken görülmez; zeminin bir metre üzerinde uçuyor gibi algılanır. Ormanlarımızın bu uçan hayvanı daha çok eti için avlanır.

Karacanın besinini oluşturan filizler, fidan uçları, kokulu otlar ve çiçekler etine özel bir koku ve tat kazandırır.

Bir hayvanın eti bu kadar tatlı olursa peşinden koşan da çok olur. Ayı, vaşak, kurt, tilki, yabankedisi, sansar ve porsuk gibi doğal düşmanlarına insan da eklenince doğal denge karacalar yönünden birey sayıları hızla azalmaya başlamıştır. Karaca, geyikgiller familyasının bir türüdür. Avrupa ve Asya'nın ılıman bölgelerinde yaşar. Anadolu'da Trakya'dan başlayıp Artvin'e değin uzanan Karadeniz kıyı kuşağı ormanlarında uygun yaşam alanları buldukları bilinmektedir.

Karacanın bacakları uzun ve ince, tırnakları küçük, dar ve sivridir. Gözler büyük ve canlıdır; üst göz kapağında uzun kirpikleri vardır. Orta uzunluktaki kulakları birbirinden aralıklı ve dışarıya çevrelenmiş bir durumdadır. Postu yazın kırmızımtırak, kışın gri renktedir.

Karacanın yalnız erkeğinde boynuz bulunur. Boynuz büyüklüğü, hayvanın yaşam alanına ve beslenme durumuna göre değişir. Karacalar daha çok karışık ağaç türlerinin oluşturduğu, içerisinde yer yer çayırların bulunduğu ormanları tercih ederler. Yazın ormanın yüksek kesimlerine çıkar, kışın vadilere inerler. Besinleri seçerken çok titiz davranırlar; taze ve yumuşak otlar, tomurcuk ve genç sürgünler, üzümsüz meyveler ve genç kökler en sevdiği yiyecekler arasındadır. Karacada çiftleşme hazirandan ağustosun sonuna değin sürer. Bu devrede erkekler, dişiyi bir çember oluşturacak şekilde kovalarlar. Rakip erkekler arasında şiddetli kavgalar başlar. Kavga sırasında kimi kez birinin boynuzu diğerinin kafasına çivi gibi saplanır ve onun ölümüne yol açar.

Çiftleşmeden yaklaşık kırk hafta sonra doğum gerçekleşir.

Mayıs ve haziran başında dişi, bir ya da ender olarak iki üç yavru dünyaya getirir; yavru bir iki saat sonra annesini izlemeye başlar. Erkek, dişi ve yavrudan oluşan bir aile yaşamları vardır. Kış aylarında kimi kez bu aileler birleşerek sürüler oluştururlar. Ortalama ömürleri 15-16 yıl kadardır. Çok hassas ve duygulu hayvanlardır. Daralan yaşama alanlarını terk ederler, diğer hayvanlardan özellikle geyiklerle birlikte olmayı sevmezler. Aşırı tedbirli ve ürkek olan karacanın duyuları çok keskindir. Bir tehlike sezer sezmez dişi, bulunduğu alanı terk etmekte bir sakınca görmez. Erkekse, yeniden aynı alana dönmek üzere yakın bir çevreye kaçmayı yeğler. Küçük yaşta insana alıştırılmaları durumunda ürkeklikleri kalkabilir; insandan uzakta büyümüş olanları ne denli çaba gösterilirse gösterilsin yine ürkekliklerini korurlar ve özgürlüklerini ararlar.

"Hayvanlar Dünyası"

Esat Korkmaz

Hedef Süre: …. Okunan Süre: ….



Memnuniyet verici



Daha iyi olabilirdi



Nerede hata yaptım?

SEMİNER SÜRESİNCE KÖTÜ OKUMA ALIŞKANLIKLARINDAKİ DÜZELTME CETVELİ

Yoklama Sırası

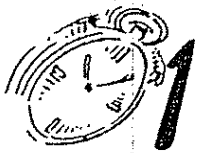
	1	2	3	4
1. Dudaklarımla Okuyorum……				
2. Okumaya Düzenli Zaman Ayıramıyorum……..				
3. Gözlerim Okurken Çabuk Yoruluyor…….				
4. İçimden Okuyorum……				
5. Okurken Sık Sık Geri Dönüyorum…….				
6. Birden Fazla Kelime Okuyamıyorum……				
7. Okurken Konsantre Olamıyorum……...				
8. Hızlı Okumak Beni Rahatsız Ediyor……..				
9. Bazı Kelimelerde Yavaşlıyorum……				
10. Hızlı Okuyunca Anlamayacağımı Zannediyorum……..				
11. Ana Fikri Çabuk Kavrayamıyorum……..				
12. Göz Gezdirmeden Okuyorum……				
13. Hedef Süre Belirlemeden Okuyorum…….				
14. Okumaktan Çabuk Sıkılıyorum……..				
15. Okuduklarıma Tekrar Göz Atmıyorum……..				
16. Okuma Önceliklerini Belirlemiyorum……...				
17. Okuduğumu Anlamakta Zorlanıyorum……..				

Not: İlk değerlendirmeyi seminerin 1. seansında, 2. değerlendirmeyi seminerin son seansında 3. ve 4. değerlendirmeyi seminerden sonra birer hafta ile değerlendirin.

Kendi isteğim ile egzersizlerimi günde 3 defa yapacağıma söz veriyorum. İmza:

HAFTALIK PLAN ÇİZELGESİ							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

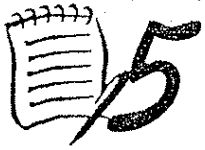
DİKKAT BU SORUNLAR SORUN YARATIR

1 
Dersi kaçırmak veya geç gelmek

2 
Daha hızlı okuyabileceğine inanmamak

3 
Yeni bilgileri eski bilgilerinizle değerlendirmek

4 
Çalışma stratejisi (yer, saat, zaman) belirlememek

5 
Dağınık ve disiplinsiz çalışma hayatı

6 
Evdeki okuma ölçümlerini egzersizlerden önce yapmak

7 
Zorlandığınız uygulamalarda ısrar etmemek

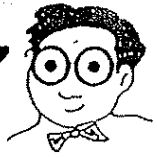
8 
Yeni öğrendiğiniz bilgileri tekrar etmemek

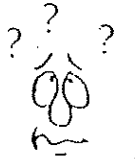
9 
Uygulamaları verimsiz saatlerinize sıkıştırmak

10 
Hız ve Anlama ilişkisinde, önce anlamaya odaklanmak

11 
Çalışma ortamınızı iyileştirmemek

12 
Hedef belirleme, kendi kendine telkin ve ritüellerin gücünden yararlanmamak

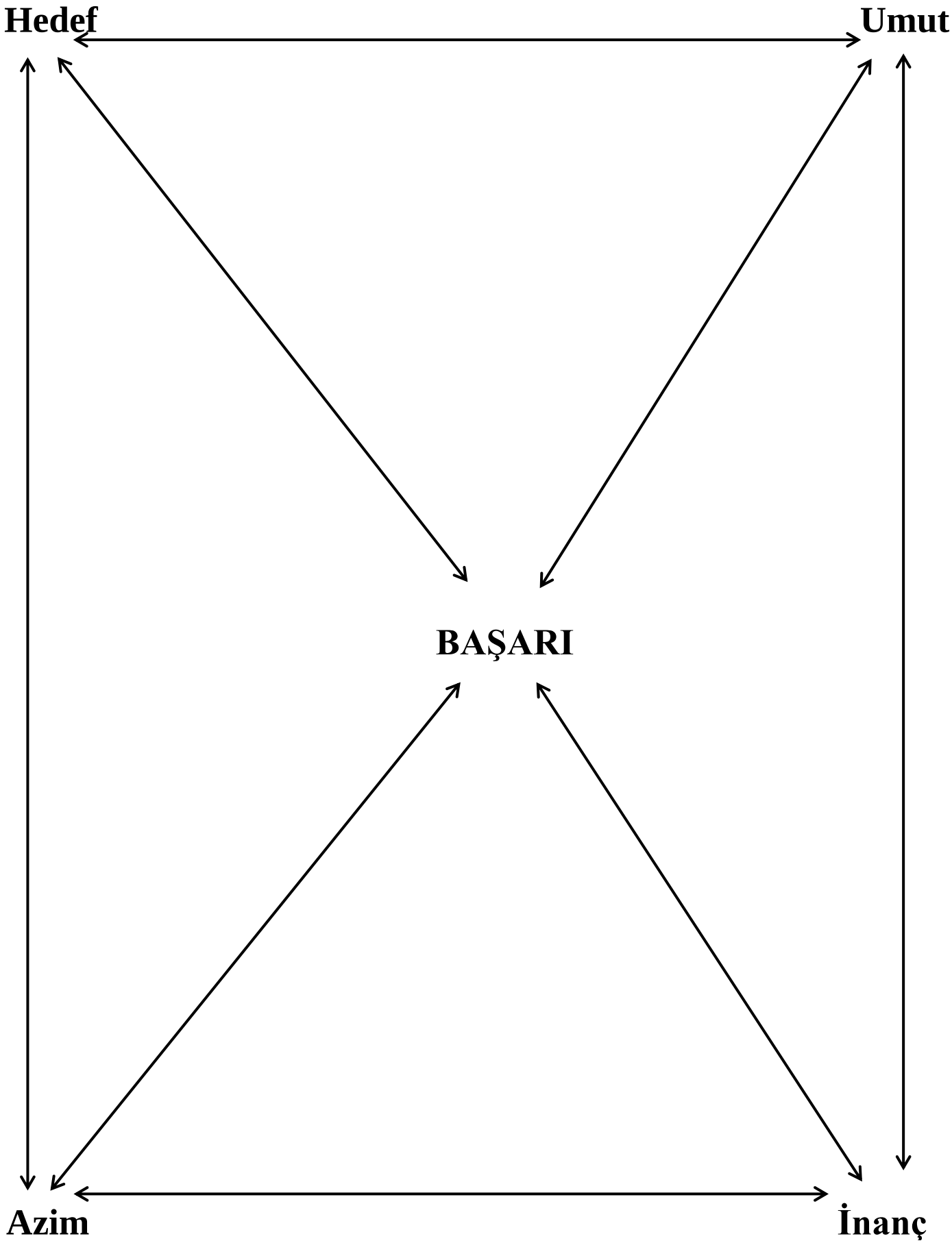
13 
Dikkat ve motivasyonunuzu göz ardı etmek

14 
Okumaya vakit bulamamak

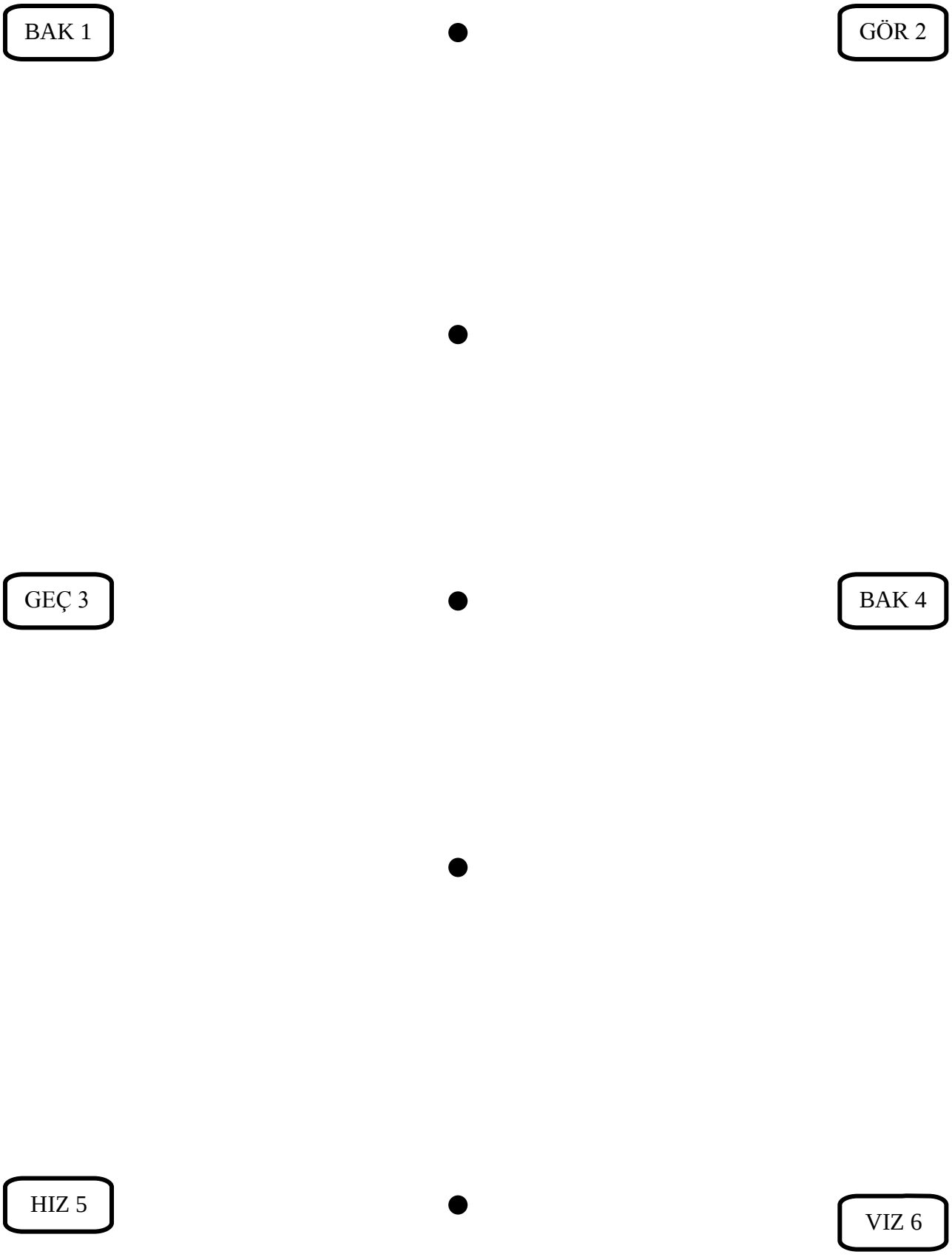
15 
Egzersizleri gerektiği gibi uygulamamak

GÖZ JİMNASTİGİ EGZERSİZİ (Dikey yatay çapraz 10 tur - günde 3 defa yapılacaktır)

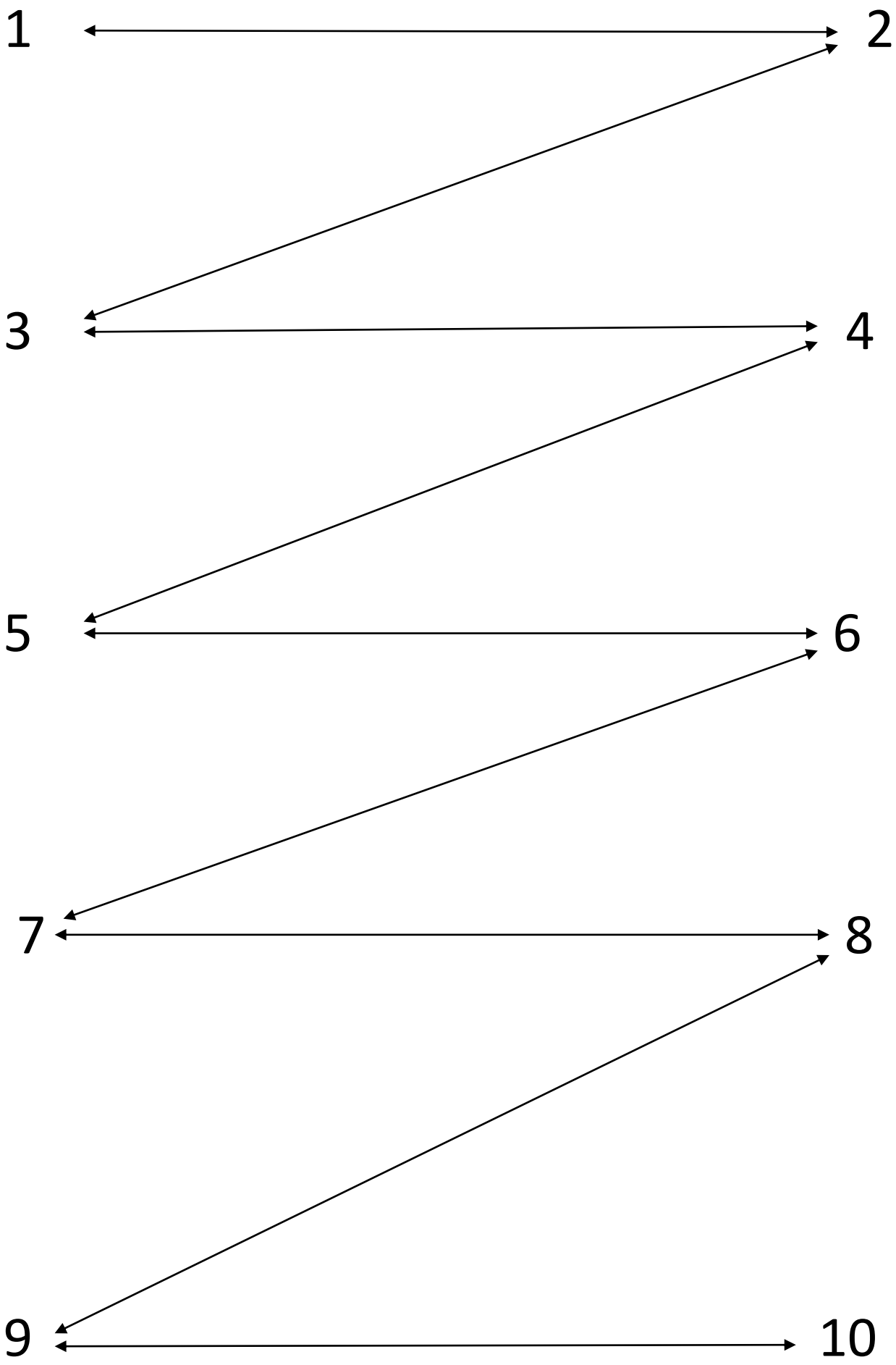
Amaç: Gözü okumaya hazırlamak, göz kaslarını geliştirmek	**Talimat:** Aşağıdaki şekilde gördüğünüz kelimeleri gözünüzü oklarla gösterilen yönlerde hareket ettirerek her kelimeyi bir bakışta görerek hızlı bir şekilde okuyunuz.



GÖZ ESNETME
(Dikey, yatay, çapraz 10 tur - günde 3 defa yapılacak)

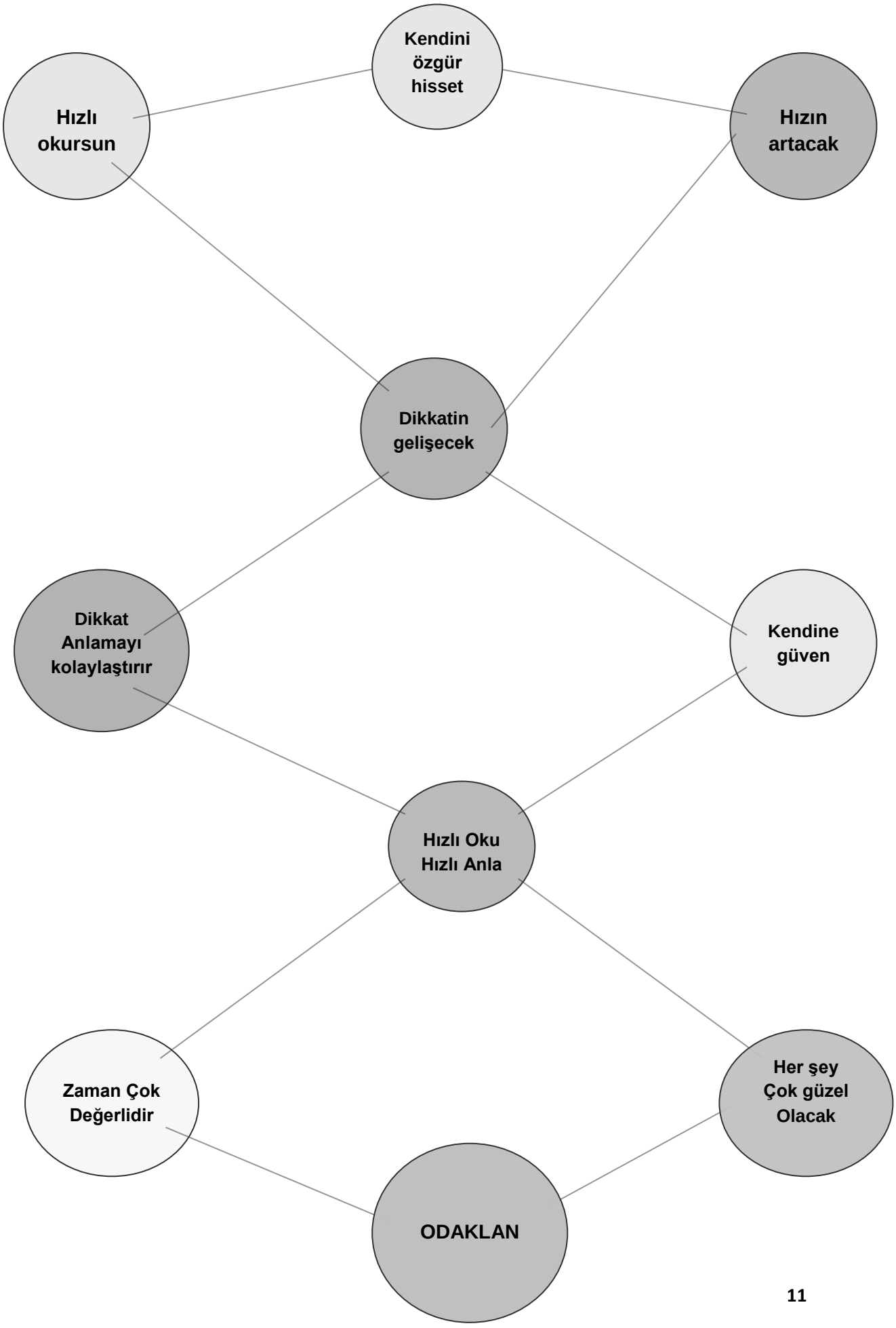


Egzersiz süresi : Günde 3 defa 30 saniye yapılacak.



GÖZ ESNETME

(Dikey, yatay, çapraz 10 tur - günde 3 defa yapılacak)



BAŞTAN ODAKLANMAYI ESNETİN

Einstein iki beyinden zayıf olanı daha kuvvetli olan taraf ile işbirliği içerisinde çalışmaya uyarıldığı ve teşvik edildiği zaman sonuçta genel yetenek ve etkide büyük bir artış olduğunu buldu. Bu artışlar umduğundan daha büyüktü. Zayıf yanı kuvvetli yanla birlikte çalışmaya teşvik ettiği zaman öyle bir artış bekliyordu. 1 yan +1 yan = 2 katı etkili performans gerçek sonuç beyin bazen standart matematikten farklı olabileceğini gösterdi, çünkü bir yan diğer yanla toplandığı zaman çoğunlukla beş ile on misli daha etkili bir sonuca ulaşıyordu.

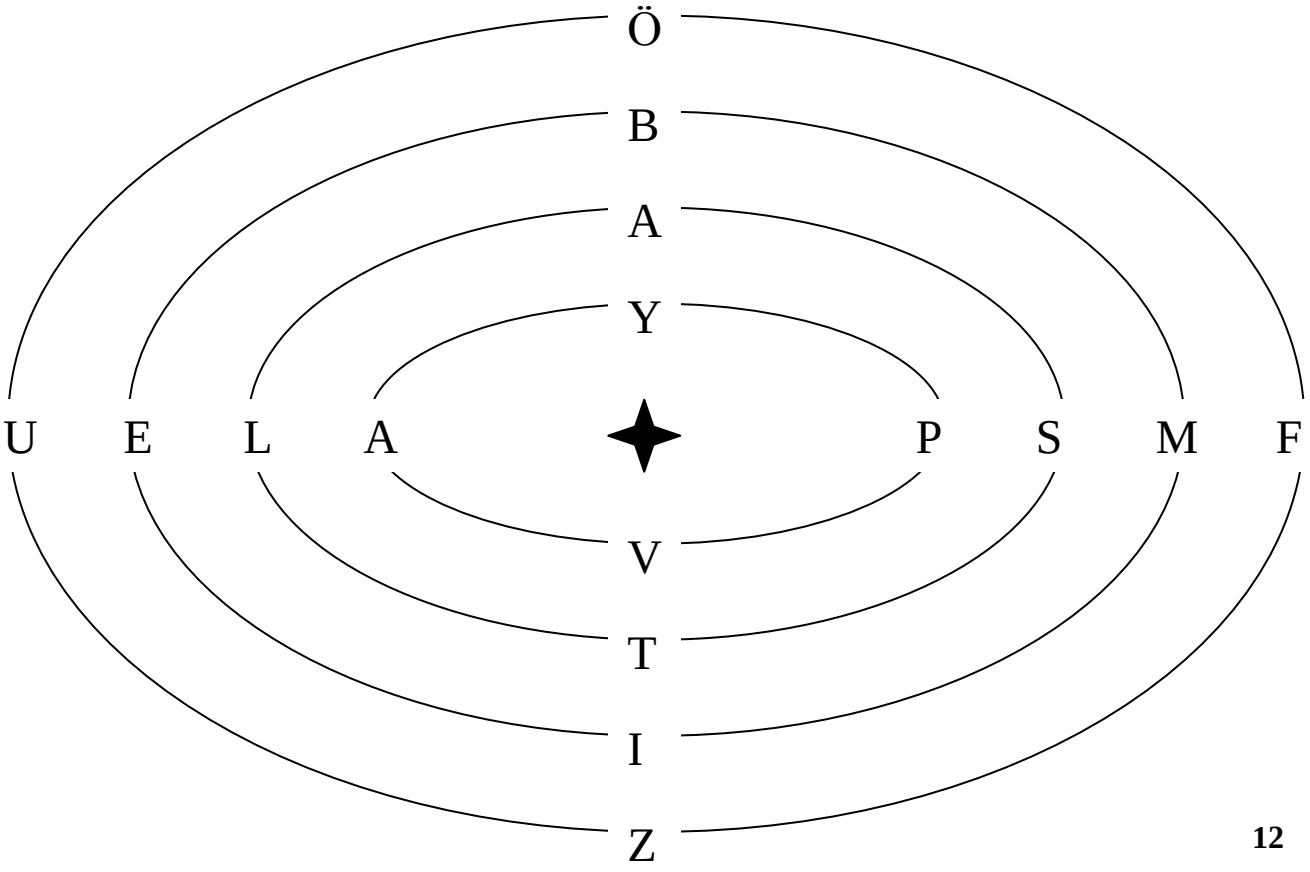
Sol beyin işlevleri
* Matematik
* Dil
* Mantık
* İrdelemek
* Yazmak
* Ve diğer faaliyetler

Sağ lobin işlevleri
* Hayal gücü
* Renk
* Müzik
* Ahenk
* Hayal kurmak
* Ve diğer benzeri faaliyetler

Einstein' in kendi anlatımına göre görecelik teorisini masasında otururken değil yazın bir tepede yatarken bulmuş.

Leonardo da Vinci tarihinin en komple adamı olarak ünü matematik dil mantık ve irdeleme yeteneklerinin olağanüstü olduğu kadar hayal gücü renk ahenk ve şekil kullanma kabiliyetlerinde de olağanüstü oluşuna bağlıdır.

Rasyonel beyin, bilinçli beyin, yeni beyin, entelektüel beyin, ve tıpta serabral konteks gibi değişik isimler verilen üst beyin merkezi alt beynin üstünü kalın buruşuk bir battaniye gibi örten girintili çıkıntılı düşünme başlığıdır. Üst beyin daha geç bir evrimsel aşamada ortaya çıktı ve kafatası boşluğunun gittikçe daha büyük bir oranını işgal ederek bugünkü en ileri aşamasına insanoğlunda yunuslarda ve balinalarda ulaştı. Üst beynimiz daha çok entelektüel faaliyetleri ele almakta burada şunu not etmekte fayda var. Sağ ve sol beyinden söz ettiğimiz zaman aslında sağ ve sol üst beyinden söz ediyoruz.



Kalemle her elips içindeki kelime kümesini bir bakışta görerek çabucak okuyun (düz ve ters)

20 DAKİKADA SAVAŞ ve BARIŞ

Woody Allen hızlı okuma kurslarına gitmiş "Savaş ve Barış"ı 20 dakikada okumuş. "Olay Rusya'da geçiyor"muş. Peki ama problem Woody Allen'da mıymış yoksa hızlı okuma kurslarında mı ? Bu sorunun cevabını pek araştırmamıştım. Ancak son günlerde aydı, soruyu soran birkaç okuyucu mektubu merakımı depreştirdi.

Esas olarak bir eğitim gerektiren hızlı okumanın ne olduğunu ve ne gibi bilimsel emellere dayandığını soran okurların bu soruların cevaplarına geçmeden önce hızlı okumanın hızının ne demek olduğunu bilmek lazım. Normal bir kişinin dakikada 200-400 kelime civarında bir hızla okuduğu söyleniyor. Eğer hızlı okuma becerisini, kazanırsanız bu hız dakikada 600 hatta 800 kelimeye varabiliyor Çok okuması gerekenler için bu harika bir hız. Peki bu hıza daha küçük yaşlarda ulaşmamıza ne engel oluyor.

Dudak kıpırtatarak ya da okuduğumuzu içimizden seslendirerek okumak yavaşlatıcı, etkilerin başında sayılıyor. Her ne kadar klasik bilgiler okuma sırasında seslendirme ile ilgili, beyin merkezlerinin çalışmasını şart koşsa da çağdaş teoriler bildik kelimelerin duygusal yük taşımayan metinlerin kafa içi seslendirme olmaksızın okuma işleminden geçebildiklerini ortaya koydu. İlk kez gördüğümüz bir kelime doğal olarak hızımızı kesecektir. Sözlüğe bakmamız gerekir vs. Diğer yanda duygusal yükü olan metinleri örneğin bir şiiri ya da bir sevgiliden veya arkadaştan gelen mektubu Hızlı Okuma yöntemiyle okuyorsak vay halimize...

Hızlı okumanın önündeki bir diğer engel ise kelime kelime okumak. Yani gözümüzü her bir kelimeye sabitleştirerek her kelimeyi tek tek anlamaya çalışarak okumak. Özellikle uzun cümlelerde cümlenin sonuna geldiğimizde baştaki kelimeyi unutmuş olma olasılığımız başa dönmeyi gerektireceğinden bir başka hatayı yapacağız. Başa dönmek Hızlı okumacıların önerisi kelime kelime değil üç-beş kelimelik birimler halinde okumak. Metne baktığımızda yaklaşık 6 cm'lik bir kesimi bir defa görebiliyoruz. Üç-beş kelimelik birimin, anlamlı olması da geri dönüşü engelleyecek cümle ya da tamlamanın bir defada anlaşılabilmesini, saplayacaktır. Açıkcası kafamızın gereksiz yere yorulmasını önleyecektir.

Hızlı okumacıların bir başka önerisi ise şimdiye kadar bize öğretilenin tam tersine, okuduğumuz satırı parmak ya da kalemle izlemek. Bu hareket göze rehber işlevi görecek, dolayısıyla gözün ekonomik kullanımına yardımcı olacaktır.

Hızlı okumacılar göz hareketlerine özel bir önem veriyorlar. Okuma sırasında gözün zaman zaman durarlayarak (sabitleşerek) ve sonra sıçrayarak okunan metni taraması temel hareket sayılıyor. Bir sabitleşme sayısını çoğaltmak okumayı hızlandırmanın bir yolu. Şöyle ki yapılan gözlemlere göre saniyede dört sabitleşme rahatlıkla mümkün. Her sabitleşmede bir kaç kelimelik bir tamlama ya da, cümle okuduğumuzu varsayarak saniyede, 1000 kelimeye ulaşabilen bir okuma hızı elde ettiğimiz ortaya çıkar.

Hızlı okumada amacın ne olduğu sorusuna değişik yanıtlar geliyor. En kısa zamanda bir, metni ana fikrini ve bu ana fikre ilişkin ayrıntıları öğrenmek. Veya bir bakışta önümüzdeki yazının bizim işimize yarayıp yaramayacağına karar vermek. O taktirde Woody Allen'ın 20 dakikada 'Savaş ve Barış'ı okuduktan sonra olayın Rusya'da geçtiği bilgisini edinmesine pek şaşmıyorum. Hani ana fikir pek denemez ama " Savaş ve Barış"a ilişkin yanlı olmayan bir bilgi. Yine de "Savaş ve Barış"ı ya da benzeri bir edebiyat eserini hızlı okumanızı önermem. Hızlı okumacılar duygu yüklü olan metinleri amaç dışı tutuyorlar.

Yankı Yazgan

SIÇRAMA HIZINIZI ARTTIRIN

1.	**2.**	**3.**	**4.**
5.	**6.**	**7.**	**8.**
9.	**10.**	**11.**	**12.**
13.	**14.**	**15.**	**16.**
17.	**18.**	**19.**	**20.**
21.	**22.**	**23.**	**24.**
25.	**26.**	**27.**	**28.**
29.	**30.**	**31.**	**32.**
33.	**34.**	**35.**	**36.**
37.	**38.**	**39.**	**40.**
41.	**42.**	**43.**	**44.**
45.	**46.**	**47.**	**48.**
49.	**50.**	**51.**	**52.**
53.	**54.**	**55.**	**56.**
57.	**58.**	**59.**	**60.**

1.	**2.**
3.	**4.**
5.	**6.**
7.	**8.**
9.	**10.**
11.	**12.**
13.	**14.**
15.	**16.**
17.	**18.**
19.	**20.**

OKUMA RİTÜELLERİ

1. Okuma Şapkası
2. Okuma Kalemi
3. Okuma Müziği
4. Okuma Masası Örtüsü
5. Okuma Koltuğu/Sandalyesi
6. Okuma Meditasyonu
7. Okuma Öncesi Duruş/Selam
8. Okuma Sonrası Duruş/Selam
9. Okuma Gözlüğü
10. Okuma Düdüğü
11. Okuma Sporu
12. Okuma Andı/Duası/Şiiri
13. Okuma Balonu
14. Okuma Elbisesi
15. Okuma Kum Saati
16. Motivasyon/Okuma Ödülleri

ÜÇ NOKTADAN SAPTAMA ÇALIŞMASI

Aşağıdaki örnekte satırlar üç gruba ayrılmış ve her bir grubun altına siyah noktalar konularak saptama noktaları belirlenmiştir. Gözlerinizi bu noktalara koyarak her bir satırı okuyunuz. Lütfen yatay olarak okuyunuz.

Toplumun bir üyesi	Olan insan	Daima çevresinde
^	^	^
Olup bitenleri	öğrenmek kendi	başına gelenleri
^	^	^
Başkalarına duyurmak	bunlar üzerine	düşünmek ve
^	^	^
Düşündüklerini	başkalarına	iletmek ihtiyacını
^	^	^
Duymuştur	işte bu ihtiyaç	iletişim eylemini
^	^	^
Yaratmıştır	insanlar arasında	ilk iletişim
^	^	^
İşaretleşme ile	başlamıştır.	ilkel toplumlarda
^	^	^
Yüksek Tepeler	üzerinde ateş	yakılarak, belirli
^	^	^
Dumanların	çıkarılması	Afrika yerlilerinde
^	^	^
Olduğu gibi	tam tam çalarak	işaret ve seslerin
^	^	^
Verilmesi buna	örnektir.	daha sonraları
^	^	^
Tarihte yaya ve	atlı habercilere	rastlanmaktadır.
^	^	^
Moğol imparatorluğu	haber ulaştırma	işinde ikiyüzbin
^	^	^
Atlı haberciden	yararlanılmıştır.	Ancak, zamanla
^	^	^
Haberlerin, yaya	ve atlı haberciler	aracılığıyla ve
^	^	^
Kişiden kişiye	aktarılmak	suretiyle
^	^	^
İletilmesinde	bazı sakıncalar	ortaya çıkmış
^	^	^
İletilen haberin	anlamının	değiştiği
^	^	^
Çoğu kez söylenti	haline geldiği	habercilerin
^	^	^
Haberleri	genellikle kendi	amaçlarına göre
^	^	^
değiştirdikleri	görülmüştür.	Bu sakıncaları
^	^	^
Ortadan kaldırmak	amacıyla	haberlerin
^	^	^
Habercilere	ezberletilmesi	yoluna başvurulmuştur.
^	^	^

KELİME GRUPLARINA ODAKLANMA

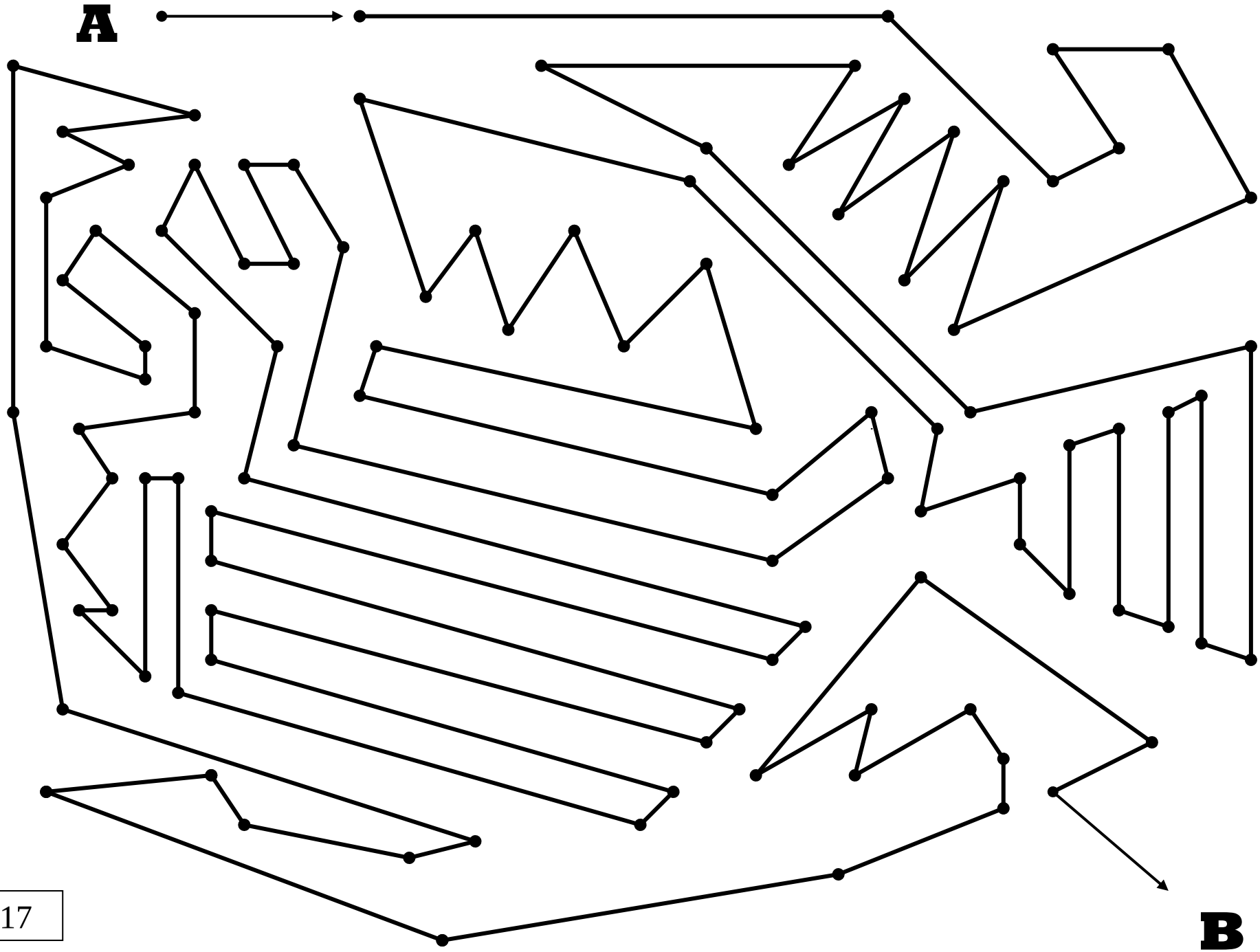
Aşağıdaki örnekte satırlar üç gruba ayrılmış ve her bir grubun altına siyah noktalar konularak saptama noktaları belirlenmiştir. Gözlerinizi bu noktalara koyarak her bir satırı görüp-geçin. .

Accomplish
^
Live consiously
^
Believe in
^
Abundant life
^
Get focused
^
Will please him
^
Get started
^
Courage live conscious
^
Motivate yourself
^
Independence spirit
^
Knowledge is power
^
Ready everytime
^
Personal development
^
Make decisons quickly
^
Empower your ability
^
Good start, good finish
^
Love is powerful
^
Catch opportunities
^
Patients are successful
^
Honesty best policy
^
Impress the crowd
^
Apologize very soon
^
Dedicate your goal
^

Have new habits
^
Make a connection
^
You life purpose
^
Enlarge your life
^
Goals into habits
^
Strategy high productivity
^
fresh, relaxed, creative
^
Remarkable recovery
^
Triple personal product
^
Time Management Habit
^
Follow your passion
^
Behave compassionately
^
make conscious decision
^
Spirit is boundless
^
Reclaim the property
^
Rockets of desire
^
reasonnable demand
^
Follow opportunity
^
Convince the public
^
Experience connection
^
Achieve stretch goals
^
Focus and dicsipline
^
Levels of consciousness
^

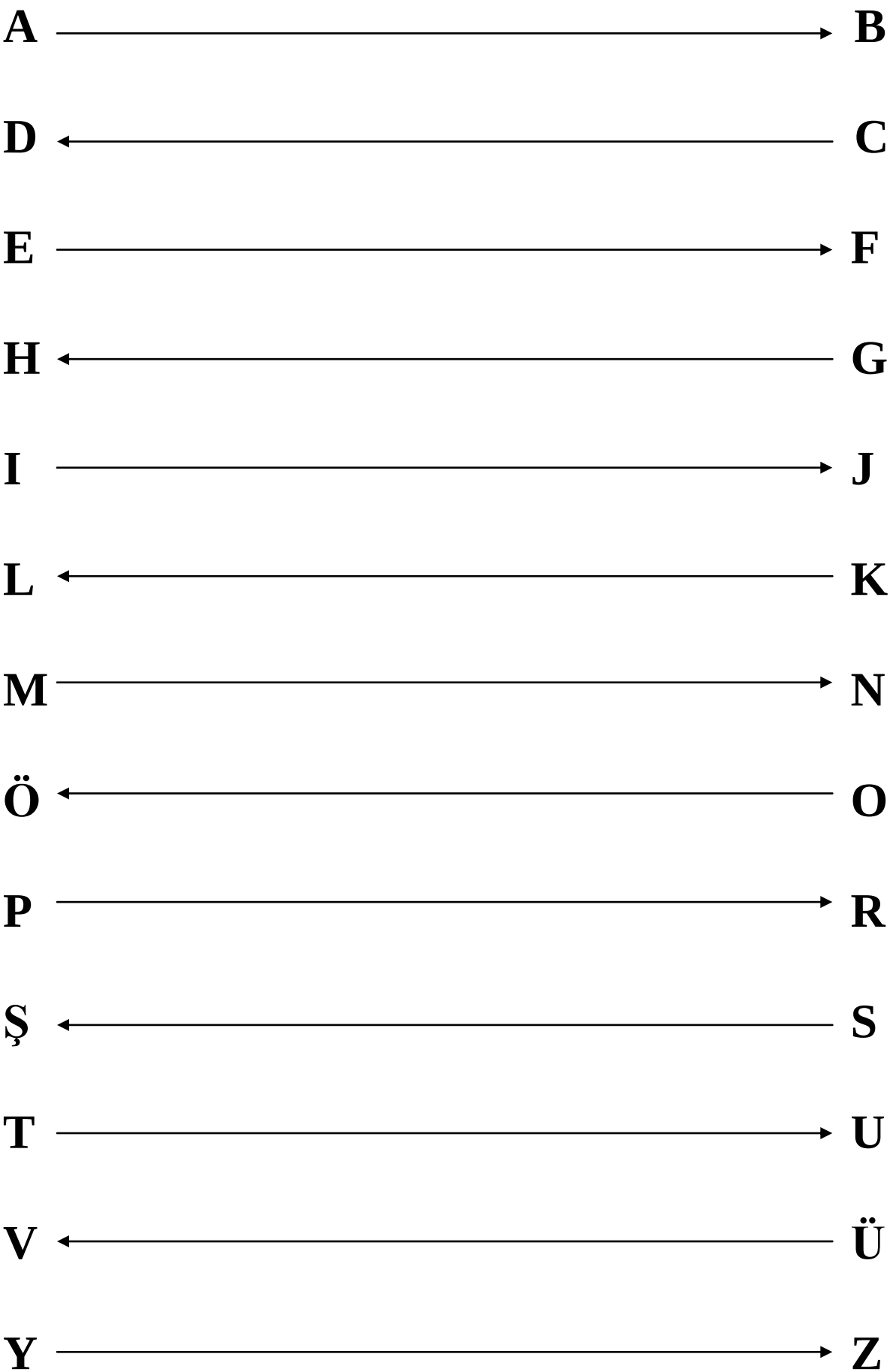
Get focused
^
Life of joy
^
Power of now
^
Express love actively
^
Accept responsibility
^
Overcome negativity
^
Live life purpose
^
Love intensely
^
The power of now
^
Connect from the heart
^
Path consicous growth
^
Spirit is limitless
^
Unleash power within
^
Make lots Money
^
Courage the gateway
^
Law of attraction
^
Safe and comfortable
^
Sevice to humanity
^
Highest consciousness
^
Willingness acceptence
^
Personal growth
^
Natural progression
^
Happiness expert
^

G - 3 tekrar
Süreli



17

Egzersiz Süresi : Günde 3 defa yapılacak.



Egzersiz Süresi : Günde 3 defa yapılacak.

Uygulama : Göz kaslarınızı geliştirmek için kullanacağımız egzersizlerden biri daha. Aşağıda verilen kutucuktaki kelimeleri ok işareti yönünde hızlıca okumaya çalışın.

Kendini	⟷	Tanı
Hedef	⟷	Belirle
Verimli	⟷	Çalış
Etkin	⟷	Öğren
Dikkatli	⟷	Dinle
Başarıya	⟷	Odaklan
Kendine	⟷	Güven
Hızlı	⟷	Oku
Geleceği	⟷	Planla
Harekete	⟷	Geç
Çözüme	⟷	Odaklan
Hızlı	⟷	Davran
İnançlı	⟷	Ol
Olumlu	⟷	Düşün
Enerjik	⟷	Ol
Güzel	⟷	Düşün
Güzel	⟷	Gör

GÖZ RİTİM ÇALIŞMASI

Not: Elinize bir kalem alın altı çizili kelimeleri süratle görerek okuyun. ilk satır birinci kelime, süratle satırın sonundaki kelime, ikinci satırın son kelimesi, süratle baş kelime.

BİR SEVGİ IRMAĞI

Derin kuyulardan gelir gibi bir ses : "Ben Ilgın" diyordu. Kısa ya da uzun bir **sessizlik … Sessizliğini** birlikte dinliyorduk. Usulca devam ediyordu: "Ben sizin kitabınızı okumuştum **da." Konuşmaya** fırsat kalmadan bekli de yalnızca duyguları paylaşarak jetonla telefonun **sesini duyuveriyorduk** hemen. Bu mekanik düdüğün sesiyle noktalanıveren kısacık **telefon söyleşileriydi**. Arkadaşım olmuştu Ilgın. Duygularını algılayabildiğim bir çocuk genç **kız… Esenlerden…**

Zaman zaman şiirler okuyordu bana. Kendi dizeleriydi. Duygulu, soylu…"Bunları **yayınlayalım Ilgın** başkaları da okusun." İsteğime: "yok" diyordu; "yayınlamak için **değil.**
Öyle içimden geldi işte size **okudum."**
Ana baba okuluna görevli gittiğim akşam da o geldi. Anacığını da yanına almış **akşamın o saatinde** beni görmeye ve dinlemeye gelmişti. Yüz yüze tanışmamız böyle oldu. Baş başa **oturup konuşmadık** ama çocukluk, insan ve sevgi üzerine çok şey paylaştık biliyorum. Yalnız o **değil anacığı** da böyle bir içtenlikle **dinliyordu.**

Derken bir mektup geldi Ilgın'dan. Şiir dizeleriyle sesleniyordu. Kocaman kırmızı terlikli **bir çocuk genç** kızın ya da kocaman kırmızı terliklerin öyküsüydü bu. Gün gelip de yalnız **kalınca üstelik** bir ateş atılıverince ağlıyordu bu terlikler. Derin kuyulardan da **derindi Ilgın.** Görünmeden akan fakat dipten kaynayan akarsular gibiydi. Arı duru, yetenekli **ve soylu… Esenlerden** güzeli yakalayan güpgüzel bir yürek… Akıllı ve yaratıcı bir **kaynak…**
Geçtiğimiz günlerin birinde yine telin öbür ucundan seslendi. Sıkılıyor gibi geldi bana. **"Haydi, kalk** gel yavrum." dedim; "seninle konuşalım biraz." Bir saat sonra aydınlık bakışlı **anacığıyla bizdeydi.** Konuştuk, dertleştik, bir de kişilik testi uyguladım ona. Yanılmamıştım. Zengin **ve yaratıcı** bir iç dünyası vardı. Duygusal bir derinlik… Kavrayışı ve algılama gücü de iyi **bir izlenim bırakıyordu**. Test sonuçlarını anlattım. Ve şöyle dedim annesine: "Siz de ne güzel **bir annesiniz ki, ben** çağırır çağırmaz kapıp getirdiniz kızınızı. Bu değerli ve önemli bir **özveridir.**
Tatlı tatlı güldü ve gözlerimin içine bakarak: "Suna Hanım," dedi; "Benim altı çocuğum var. **En küçüğü** de bu. Babaları işçi. Çocuklarıma süslü şeyler alamadım ben. Canlarının **çektiği giysileri, renkli** güzel çorapları, takıları alıp da veremedim onlara. Gücüm o kadarına **yetiyordu."**
"…Ara sıra evlere gidip temizlik yapıyordum. Bunun büyüğü olan kızım şikayet etti bir **gün: "Senin** neden mesleğin yok anam? Sordukları zaman söylemek ağır geliyor. Ev hizmeti **yapar diyemiyorum.** Bir işin, bir mesleğin olsaydı keşke." Azıcık duraksadım. Sonra da "O **nasıl söz yavrum**." dedim. "Hepimiz birbirimizin hizmetçisiyiz. Tek başına iş var mı hiç. **İnsan insana** hep **gerekli**. İnsan insanın hep hizmetkarı…" Yine de yavrumun bu isteği yer etti **içimde."**
"…Çul-çaput dokuyanlar vardır hani. Onlara gidip baktım. Nasıl dokuduklarına iyice **baktım. Sonra** da ev masrafından kısarak para biriktirdim. Yarısını peşin verip bir el tezgahı **aldım. Başladım** kilim dokumaya. Baharda şu çiçekler, yapraklar var ya onların hepsinden birer **tutam atarım** kilimlerime. Onlar nakışım benim." Tatlı tatlı gülerek ekledi: "Halı **dokumayı da öğrendim.** Halı da dokuyorum. Kızlarımın analarının bir mesleği var artık. Meraklısı **sorarsa: "Anamız** halı dokur, kilim dokur" derler **gayrı."**
Bu da bir "Cesaret Ana" halısında kiliminde bahar çiçekleriyle birlikte Sevgisini, buram **buram Sevgisini** dokuyan bir Türk Ana'sı. Ilgın'ın dipsiz bucaksız bir kaynağı var. Gürül gürül **akan bir sevgi** ırmağı bu. Yaşam onlarla güçlü... Dünya onlarla **güzel…**

Psikolog
Suna TANALTAY

YATAY AKTİF GÖRÜŞ ALANI ÖLÇÜMÜ TESTİ

Sol tabloda Yatay düzlemde karışık sırada verilen harf gruplarının (gözünüzü sağa ve sola kaydırmadan) orta alt noktalarına bakarak sırasıyla tek tek seslendiriniz.

Harf Sayısı	**Yatay Analitik Görme Alanı**	**Yatay Fotoğrafik Görme Alanı**
36	gkdrpeızxnlfmtksvcfalgsspıreyşkgfmza *	bir insanı sevmekle başlarmış her şey
33	pmehudlasdefthujnıkoknuhygvfcrdzs *	okuma anlama beyinde gerçekleşir
30	tpdgknhtgfsdişomjehyulsanbvıuy *	hüzün içerisinde baktı oturdu
27	efoıüğsmbtcfewaşçıjöirklsdn *	aşkı kim anladıysa söylesin
24	oretfgasdpoıklmjnhbgvfc *	bir ton kağıt sat kurtul
20	üiğşplokıjuhygtfrdes *	kitabın konusu nedir
19	zexrctvybunımoöpçğü *	zihinsel yoğunlaşma
17	wedfvbhjuıklöçşiü *	kelime kelime okuma
16	sdcvfgtyhjnmklop *	kim neyi anlattı
15	çömjhgtrecftbhu *	bana şaka yapma
14	aesdrfvgyhbgju *	tenha zamanlar
12	ipşılykyjrhe *	bir ışık ver
10	ztkycuvıbo *	güzel yazı
9	hgfytpcnd *	hızlı oku
7	uaçsşgy *	düşünce
6	nvbcöç *	akarsu
5	laytg *	varol *

DÜŞEY AKTİF GÖRÜŞ ALANI ÖLÇÜMÜ TESTİ

Düşey düzlemde karışık sırada verilen harf gruplarının (gözünüzü aşağı ve yukarı kaldırmadan) orta noktalarına bakarak sırasıyla tek tek seslendiriniz.

P R O G → R ← A M	S E M İ → N ← E R	K S E B → G ← H M	e c g m → n ← b k

DAR VE GENİŞ SÜTUNLU ÇALIŞMALAR

Aşağıdaki üçer rakamlık ikili dar sütunlardan oluşan soldaki rakam gruplarını her birine tek odaklama ile rakam bütünlüğünde okumaya çalışacağız. Ardından sağ tarafındaki üç sütundan oluşan tek rakamlık blokları tek odakta okumaya çalışacağız. Uzmanımızın ritimlerini ve önerilerini takip ediniz.

Üç rakamlık dar sütunlar

166	*	156
753	*	655
622	*	357
852	*	264
975	*	664
412	*	315
962	*	753
459	*	247
852	*	258
213	*	355
966	*	348
682	*	369
258	*	741
258	*	654
264	*	987

5	2	4
2	8	3
6	4	2
3	8	9
7	5	2
3	8	7
5	7	1
2	6	4
3	9	1
4	2	8
2	5	7
6	4	2
5	3	8
9	1	4
8	7	2
5	6	4

Amaç: Harfleri hızlıca görüp benzerlerinden hızlıca ayırt edebilme.
Yöntem: Ortadaki harfe odaklanıp sağ ve soldaki harfleri tanımlayın.

a	u	s	L	K	J
a	s	d	Ü	İ	Ç
c	v	b	Ğ	Ş	Ö
m	k	ı	O	K	M
ş	l	d	I	J	N
i	ğ	b	U	H	B
o	n	ş	Y	G	V
t	h	k	T	F	C
i	k	h	R	D	Ö
ç	a	l	E	S	Z
ğ	p	h	A	Ü	S
d	h	s	Ç	R	Y

ç	v	n	E	T	U
ü	k	m	I	P	Ğ
ö	p	z	A	D	G
o	x	l	S	F	H
i	p	c	J	L	İ
ç	b	d	K	Ş	Z
g	ı	y	O	V	N
k	d	ğ	C	B	M
y	e	ç	G	J	Ş
ş	a	v	D	L	H
ı	h	s	Ğ	A	Ç
l	ç	b	Z	Ü	E

DİKEY GÖRMEYİ GELİŞTİRME

Aşağıdaki alıştırmalarda önce merkez olan kelime üzerinde gözlerinizi sabitleştirin. Sonra gözlerinizi kapatıp açınız. Açtığınızda merkez kelimenin üstündeki ve altındaki kelimeleri görmeye çalışın. Bu alıştırmayı defalarca yapın.

kaç → kaçar ← kar	gü → güler ← ger	aş → aşar ← ar	bak → bakar ← bek	nar → narlı ← nur
kur → kuruş ← kuş	var → varış ← vur	dar → dalış ← dış	dal → dalga ← dağ	kar → kardan ← kars
böl → bölge ← bel	çal → çalgı ← çat	yaş → yaşam ← yam	yel → yelek ← yek	zil → zurna ← zor
far → fasık ← for	okul → okuma ← ola	dur → durum ← dum	sür → sürme ← süt	tur → türlü ← tas
bil → bilim ← bin	yaz → yazık ← yık	par → parla ← pal	süz → süzme ← süt	baş → bakış ← bas
bar → barem ← ben	laz → lazer ← ler	kal → kalem ← kem	söz → sözel ← sel	şah → şakir ← şık
kar → karış ← kış	arı → arıcı ← acı	kal → kalır ← kır	kız → kızıl ← kıl	mis → mutlu ← mor
naz → nazlı ← nal	kaş → kaşık ← kaz	diş → dişli ← dil	ara → arama ← ama	isa → imsak ← ido
biz → bizim ← bir	mor → moruk ← mut	bal → balık ← bar	kır → kırık ← kıt	vur → vural ← vay
tur → tural ← tuş	acı → acımız ← ama	ula → ulama ← uma	ada → adam ← ama	tır → taksi ← tüp
kil → kilim ← kim	kum → kumru ← kur	sil → silen ← sen	aile → aliye ← aya	laz → limon ← lak

tek
tekir
terlik
teke

mor
maya
moral
mavi

god
going
grocer
grey

oku
okut
odaklan
oley

su
sarı
sinek
sor

öde
örek
özkan
ömür

sin
shut
simple
sit

hız
hızlan
huzurlu
hadi

kuş
kale
kitap
kor

nar
naden
narkoz
nida

arı
anne
asalet
aza

bak
berrak
başarı
bul

zar
zeka
zerde
zor

pop
pram
preside
pink

han
haber
hançer
harf

zom
zaman
zirveye
zam

go
geri
gitar
gam

yaka
yetki
yetenek
yenge

cap
cash
central
cat

gör
göster
güldür
gaz

la
lama
lades
lira

BOY
BURÇ
BÜLBÜL
BILET

tin
team
tailor
tap

dik
doğu
dikkat
dağ

oki
odak
omurga
ortak

koş
kotra
kuaför
kule

arz
aslı
akşamlar
ahir

ray
ritim
riziko
rirs

AKTİF GÖRME ALANI DİKEY GELİŞTİRME ALIŞTIRMASI

acı	akın	bal	cal
acımak	akbaba	balık	cazibe
→ acıpayam ←	→ akçaabat ←	→ balıkesir ←	→ cehalet ←
adamak	akıllı	balya	cızırtı
adak	aktar	bak	cilve

çay	dalga	göl	haz
çukur	dağıtım	gövde	hesap
→ çaycuma ←	→ dalgakıran ←	→ gönülsüz ←	→ heyecanlı ←
çarpıntı	dağlık	gitar	heves
çekiç	dar	güz	hep

ilgi	uç	kaz	şiir
ihale	uçuk	kapı	şarkı
→ ihtiyar ←	→ utanmaz ←	→ kapris ←	→ şakacı ←
ihmal	uyku	kapak	şilep
ilçe	un	kız	şark

mal	yaz	nil	imla
mahmur	yağmur	nail	inebolu
→ megaloman ←	→ yolsuzlar ←	→ nihat ←	→ imalathane ←
mecaz	yıkım	nazlı	ilimsiz
maç	yap	nal	ilginç

laz	saf	elçi	fil
laik	sadaka	egemen	fakir
→ lokantacı ←	→ sanayileşme ←	→ ehemmiyet ←	→ fındıkzade ←
lütuf	sarımsak	elektrot	feodal
lüks	saray	elem	flaş

kal	oku	sor	ütü
kars	otobur	sorgun	üfürük
→ kumarbaz ←	→ ortadoğu ←	→ somurtkan ←	→ üniversite ←
kömür	oymak	soyu	üzgün
köz	oya	sır	ün

CÜMLE OKUMA ARAŞTIRMASI

Aşağıdaki cümleleri hızla düz ve ters düzlemde okuyunuz.
Her bir cümleyi tek odak yaparak okuyunuz ve her bir cümlenin anlamını anımsayın.

Hep daha hızlı koş

Cesaretli olun

Yaşamaya bak

Çok yönlü olun

Başarıyı isteyin

Kendinizi keşfedin

Kendinizi tanıyın

Ön sırada oturun

Hayata gülümse

Cesaretini hep koru

Çözümlere odaklan

Doğru adımlar Atın

Hızlı okumak güzeldir

Tutkularınızın peşinden gidin

Kendi yolunuzu izleyin

Yaşadıklarınızı paylaşın

Zorluklar aşılmak için vardır

Daha hızlı okumalısın

Spor yapmak güzeldir

Yavaş okumak çok yorar

Hızınızı asla kesmeyin

Çok düzgün konuş

Kendini ifade et

Herkese sevgi duy

Her sabah spor yap

Hedef belirleyin

Hedefinize odaklanın

Stratejinizi oluşturun

Disiplinli olun

Hatasız kul olmaz

Planlamanızı yapın

Girişimci olun

Hazırlıklı olun

Tedbirli olun

Riskleri yönetin

Risklerinizi azaltın

Umudunu hep koru

Sevdiğin işi yap

Hedefi parçalara bölün

Çok konuşan Çok yanılır

Egzersizleri mutlaka yap

Derslerinde başarılı ol

En kötü karar kararsızlıktır

Bülbül güle gül dedi

Bilgiyi yönetin

Zihinsel enerjini hisset

Krizleri yönetin

Hızlı düşünmek iyidir

Çiçek su ister

Kitap oku

Hayatını renklendir

Sevgiyi paylaş

Başarıyı paylaşın

Değişime açık olun

Aşk türküleri söyleyin

Başaracağınıza inanın

Kendinize güvenin

Ceylanlar ürkek olur

Doğru kararlar verin

Hata yapmaktan korkmayın

Değişimin öncüsü olun

Çevrenize güven verin

İyi bir takım oyuncusu olun

Tecrübelerinizi biriktirin

Aman dikkat ayı var

Daima açık havada dolaş

Zamanınızı yönetin

Hayatı yakalayın

Bilmeyene bin oku

Çok ve etkili çalışın

Sağduyulu olun

Kararlı olun

Harekete geç

Zevkle öğren

Güçlü beyin

Güzel yaşa

Sevgi pınarı

Ağaç dik

Keyifli sınav

Seçmek önemli

İyilik yap

Hayal gücünüzü kullanın

Hobilere sahip olun

Motivasyonunuzu yükseltin

Hayatın zorluklarına dayanın

Bana bir şiir okur musun?

Bilene bir harf Yeter

Yürüyüş yap Ağaçlara dokun

CÜMLE OKUMA ARAŞTIRMASI

Aşağıdaki cümleleri hızla düz ve ters düzlemde okuyunuz.
Her bir cümleyi tek odaklanmada okuyunuz ve her bir cümlenin anlamını yoklayınız.

İnsan ne düşünüyorsa odur

Ağaçta tek çürük meyve var

Benim yüreğim iki parçalıdır

Bir yanı buzul bir yanı ateş

Gözyaşlarım şifa veren maviliktir

güzel sözler rasgele söylenmez

ilim bilmek kendini bilmektir

yeter artık bitmiyor isteklerin

dost istiyorsan önce sen dost ol

iyi konuşanlar mı lider olurlar

başarısızlık diye bir şey yoktur

Uğur böceklerini çok severim

İçinizdeki en iyi ben'i arayın

Düşüncelerinizi özgürleştirin

başarısızlık diye bir şey yoktur

her gece yatarken sütümü içerim

Hayatın şans ve fırsatlarını yakalayın

İnsan güldüğü kadar insandır

yapacağınız işi sevmelisiniz

gül bülbüle gülmedi gitti

hiçbir bozgun mutlak değildir

hiçbir zafer umulanı getirmez

sana kötülük yapanları affet

fakat nefsini asla affetme

kimin anasının yüreği dertte

yavaş okursan dikkatin dağılır

bir parça ekmek bir parça peynir

akşam olur yıldızlara bakarız,

çocuk kalbimle sevmek istiyorum

şehirler hep aynı şarkıları söyler

okumadan önce göz gezdirin

zaferi düşünen başarılı olur

liderlere saygı duymak iyidir

okuma hızında üst sınır var mıdır

başarısızlık diye bir şey yoktur

intikam soğuk yemek yedirmektir

zamana karışma zamanla yarış

zaman sevgidir akar yüreğime

türküler söyleyip şiirler okuduk

güzel gören güzel düşünür

güzel düşünen hayatı sever

Başarsızlık yoktur Sonuçlar vardır.

delilik şan olur elbet bir gün sevgili

göz bozuklukları tanımayı zorlaştırır

aklımda hep hedeflerim var

gözlerim bulutlara bakar durur

ruhumu emziren bulutlar nerede

okuma hızında üst sınır var mıdır

şehirler hep aynı şarkıları söyler

okumadan önce göz gezdirin

başarmak için önce inanmalısınız

ak akçe kara gün içindir

okurken dikkatinizi yoğunlaştırınız

okurken asla geriye dönmeyin

yorulunca gözlerinizi dinlendirin

okumalarınızı da planlı yapınız

düzgün yol ama bütün etraf tuzak

okuma göz ve beyin arasındadır

aşk ağlatır dert söyletirmiş

üç arkadaşımın üç kedisi var

Her zaman bir B Planınız olsun

başarmak için önce inanmalısınız

bilenlerle bilmeyenler bir olur mu

Hayata pozitif bak Hayat ta sana

Sorumluluklarınızı unutmayın

her gece yatarken sütümü içerim

eteği var pile pile saçları var lüle lüle

Hayatınızda mizaha yol açın

okuma isteği sonsuz
ama zamanı sınırlıdır

bizim evde
ilk öfkelenen haklıdır

Kendi yaşamınızın
öncüsü olun

bilenlerle bilmeyenler
bir olur mu

Gerektiğinde geri
çekilmesini bilin

tomurcuklanan ana
sevgisidir yüreğimde

kara kediyi
kuyruğundan asarlar

eteği var pile pile
saçları var lüle lüle

bu zor anların
hayatındaki önemini
anlayacaksın

kelimeleri bırakıp
cümleleri okuyun

Hızlı okuma her
insanın ihtiyacıdır

En büyük başarı
huzurlu olmaktır

Hızlı okuma sizlere
zaman kazandırır

Çok okumak çok
gelişmek demektir

Her anın kıymetini
bilmek gerekir

Hiç bilenle bilmeyen
bir olur mu

Sevginin ölçüsü
ölçüsüz sevmektir

Başarının sırrı ısrarla
istemektir

Hayat yaşla değil
yaşamakla anlaşılır

Zamanı çalan en büyük
hırsız kararsızlıktır

Gülmek iki insan arasındaki
en kısa mesafedir

Kendisiyle dost olabilen
herkesle dost olabilir

Hiçbir şey hayal gücü
kadar özgür değildir

Sabahları neşeli bir
şekilde uyanırım

Sürekli değişen ve gelişen
bir insanım

İnsan nişan almadığı şeyi
nadiren vurur

Bilgi ve erdem
öğrenilebilir ve öğretilebilir

Güçlü olanın mutlaka haklı
olması gerekmez

İnandığı şeyi yapan insanın
enerjisi tükenmez

İyi çalışan sık gülen
başarıyı elde eder

İnsanları tanıma
sanatını öğrenin

Kuralları iyi öğren
oyunu kazanmak için

Sessizlik de bazen
çok şey kazandırır

Zoru başarırız imkansız
zaman alır.

Bilgini paylaş. Ölümsüzlüğü
başarmanın yolu budur

Sevgi paylaştıkça artar,
üzüntü paylaştıkça azalır

Felaket gibi bir hoca
az bulunur.

Başkaları ile ilgilenirsen
çok dostun olur

Bedenimiz gibi ruhlarımızı
da beslemeliyiz

eline derin bir değişim
için fırsat geçecek.

Hakiki arkadaşlık
sıhhatten farksızdır

Küçük şeylere gereğinden
çok önem verenler

iyimser tünelin sonundaki
ışığı görür

fakat değerlerinin
gitmesine izin verme

Sakin ve uyumlu bir
yaşam için çalış

Asla çevrendeki
İnsanları hor görme

Hayatın gerçekten tadını
çıkarabilir misin?

bu ofise geldiklerinde bir
*rahatlama hissediyor*lar

daha az yemek ye ve her
lokmanın tadını çıkar

*nasıl çalıştığını anla*mak
zorunda değilsin

İnanç yapma gücünü
harekete geçirir

RAKAMLARI ŞEKİLLERİ YOLUYLA HIZLI ALGILAMA

11445	58075	335471	4745801	4533783
12864	49016	356842	7693438	5691050
13518	96330	129074	3708289	3587287
45823	35778	125783	3398058	2303672
57815	15938	236058	2010527	24780158
46975	65411	568227	3350643	10327514
32515	45673	267028	6670774	12210638
48647	25730	338727	5936802	13685935
10378	98786	597825	3346740	45026108
28019	15847	456272	6709478	57389801
49316	304521	336725	2480973	48725469
77051	331551	105674	9874351	39226785
85146	205305	550436	3567533	48256046
36043	243186	890435	1576327	10390273
57136	328650	237360	1296340	25112780
55043	225348	102352	2789081	49805393
49723	203710	146941	3434861	72515370
34036	228349	307838	1085366	83783551
32873	116730	905724	7017389	14796360
36752	283455	5146247	9054728	13057761
99763	998713	7135237	5502050	98593450

Rakam Grupları

Aşağıdaki iki ve üç satırda ikişer ve üçer rakamlık bloklarla karşılaşıyorsunuz. Blok okumaya devam edin. Her bir hücreyi üzerinde sıçrama yapmadan okumanız son derece önemlidir. Çalıştıkça istenen biçimde okuyabildiğinizi göreceksiniz.

a) İkişer Rakam İki Satır

52	10	51	63
32	62	32	32
14	32	75	98
62	37	52	32
20	75	82	65
98	21	31	19
98	65	49	15
32	98	94	51

b) Üçer Rakam İki Satır

452	566	552	398
786	522	326	837
525	105	625	511
326	625	322	323
145	632	298	758
624	327	352	525
206	756	655	282
989	214	196	301

c) Üçer Rakam Üç Satır

998	881	624	645
542	542	456	354
215	644	328	958
858	953	993	440
650	654	211	325
245	542	450	524
957	826	566	129
655	247	320	038
245	887	689	548

1	2	3
1.	V4=30+	KKK019	19ZZ18
2.	L>+<0-	%102OZ	M07186
3.	mVZI/0	THYKRS	l+2-%2
4.	VAK1T%	UK10S7	10>8=%
5.	ZK0T55	YA773Ö	MhtuYA
6.	Gb9807	WOVZ10	DArlOS
7.	K5gh3H	ÇR22ST	JZUVT1
8.	TB3765	TBKRGB	UY0123
9.	20R@G1=61	YZ1E29B3	Ç3H4OKGO
10.	Ö6Z9Y+10	15Y+NL>T	BA\İN@ÖS
11.	B4AÖ%38	SO3S&KOI	OSÇ+SB?A
12.	TWF0H453	YAN+%1	C%30=S€G
13.	CT2V8El+1	BFI06H08	AY#C-SOB
14.	A9Z^K130	T+TV7AN3	Y&MC:aSL
15.	WZ€XUMS	R6KF3S5SU	T=DM?U7Rİ

İYİ OKUMA KONUSUNDA BAZI ÖNERİLER

1) Göz sağlığınıza dikkat edin. Okuyacağınız yazı ile gözleriniz arasında 30 – 35 cm aralık ve sayfaya kuş bakışı egemen olabileceğiniz bir açı tutun.

2) Işık gözlerinize değil, direk okuduğunuz yazıya gelsin. Parlak kağıtlardaki yazıları loş, mat kağıtlardaki yazıları parlak ışıkta okuyun.

3) Sırtüstü yatarak, yüzüstü uzanarak okumayın okuma işlemini dinamik bir oturuşla yapın.

4) Belleğinizi geliştirmek için bol bol beyin jimnastikleri yapın.

5) Kavrama ve anlama yeteneklerinizi geliştirmek için söz dağarcığınızı, bilgi ve kültür düzeyinizi geliştirin.

6) Zihin ve beden olarak son derece uyanık ve dinamik olarak okuyun. Bütün duygularınızla okunan yazıya yönelin. Asla dalgın okuma yapmayın.

7) Elden geldiğince, hızlı kavramanın en iyi kavram olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

8) Okumalarınızda esnek olun. Her yazıyı aynı hızla okumayın, koşullara göre okuma hızınızda (Görme, Görme Duyma) ağırlıklı okuma hızını uygulayın.

9) Okuma alıştırmalarınızda önce kısa ve kolay metinler, sonra zor metinlerde uygulama yapın.

10) Okuma olayının aynı zamanda düşünmek olduğunu unutmayın.

11) Öğrenme ağırlıklı okuma yaparken dinlenme gereksinimi duyar duymaz asla hızlı okumayı denemeyin; çünkü bu durumda ilgi azalacak aklınız işlevini yerine getiremeyecektir. Dingin bir kafayla okumaya uygun koşullarda okuyun.

12) Ön yargılarınızı atın. Kendi düşüncelerinizi yitirmeksizin, başkalarının düşüncelerine acık olun. Size karşıt veya zor metinleri yılmadan, mutlaka bir şeyler öğreneceğim diye okuyun.

13) İyi okuyucu etkin olarak okur, duruca düşünür.

14) Okuyacağınız her türlü yazıyı, önce ön okuma ile okuyun (seçmeli okuma, GGO). Ana fikri, yazım biçimi, içeriğini, yazarın yazma amacını alın ve zihni açık bir şekilde uyararak, okuma amacını net bir şekilde belirleyerek ve neyi nerede arayacağınızı bilerek okumaya başlayın.

15) Yazarın içerik ve dil akıcılığı yönünden size zor ve kolaylığa göre (Göz – Akıl) uyumunu sağlayarak okuyun.

16) Zaman zaman ara verin, okuduklarınızı aklınızda özetleyin ve tekrar okumaya devam edin. Verilen aralarda, zihninizde kıyaslamalar ve yorumlamalar yaparak, bilgileri özümlemeye çalışın.

17) Önemli etkenlerin altını çizin, sayfa kenarlarına not alın veya kendi yönteminizle hatırlatmalar çıkarın.

18) Önemli yerlerin önce, ayrıntıların ise sonra geldiğini unutmayın.

19) Anlamını bilmediğiniz kelimelerin, deyimlerin güçlük çektiğiniz sayı vs. kavramların altını dikkat çekecek türde çizin, sözcükten anlamlarını yazacaklarını yazın ve okumaya öyle başlayın.

20) Her okunanı ezberlemeye kalkmayın .

21) Okuma işlemi bittiği zaman mutlaka yazılanlarla uyum ve çelişkide olduğunuz yerleri net olarak belirlemeye çalışın. Kısa kısa notlar alın.

BENZERLİKLERİ AYRIMLAŞTIRIN

Bu çalışmada size daha önceki çalışmalara paralel olarak benzerlikleri ayrımlaştırabilme yeteneğinizi geliştirmek için hazırlanmıştır. Şimdi lütfen yan yana aynı yazılmış olan kelimelere işaret koyarak kaç kelime bulabileceğinizi kontrol ediniz.
Burada yaklaşık 440 kelime vardır. Size metni bitirmek için bir dakika süre verilecektir.

MOZART ZEKAYI GELİŞTİRİYOR

14 ekim 1993'de, ABD'de "USA Today" de çıkan çıkan "Mozart'ın Müzikleri Zekayı Geliştiriyor" başlıklı başlıklı haber tüm dünyada sansasyon sansasyon yaratmıştır. Bu habere göre, göre. California Üniversitesi'nin Irvine'deki Irvine'deki Öğrenme ve Hafıza Nörobiyoloji Merkezi bilim bilim adamlarının yaptıkları bir araştırma araştırma, bazı müziklerle IQ arasında bir ilişki olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Bu araştırmada otuzaltı otuzaltı üniversite öğrancisi, önce IQ testinin testinin sağ beyin yeteneklerini ölçen sorularıyla test edilmiştir. Testten testten sonra öğrencilere Mozart Mozart'ın "D Majör, K 448 iki piyanoluk sonat" 10 dakika boyunca boyunca dinlettirilmiştir. Daha sonra sonra öğrenciler hemen tekrar test edildiklerinde, IQ skorlarının önceki değerlere değerlere göre 8 veya 9 puan daha yükseltilmiş olduğu gözlenmiştir.

Mozart – Beyin İlişkisi

Fransız tıp ve Bilim Akademileri üyesi Dr. Alfred Tomatis'e göre beynin elektriksel olarak olarag şarj olmasında olmasında kulaklar anahtar bir rol oynamaktadır. Tomatis'e göre, beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması konsantrasyonun bozulmasına ve yorgunluğa sebep oluyor. Bu Bu durumda beyninde, piller gibi şarj edilmesi gerekiyor. Tomatis beyin beyin hücrelerinin enerjiyle şarj şarj edilmesi yollarından biri biri olarak, 5000 ile 8000 Hz. arasında arasında yüksek frekanslar ihtiva eden müziklerin dinlenmesini keşfetmiştir. Yıllar süren analizlerden analizlerden sonra sonra Tomatis, bu frekans aralığındaki seslerin Mozart'ın müziklerinde çok sayıda sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir. Tomatis'e göre, kulak salyangozunu dolduran, "corti" hücrelerinin titreşmesi jeneratör vasıtası görerek beynin yeniden şarj edilmesini edilmesini sağlamaktadır.

Tomatis Tomatis ayrıca beynin şarj edilmesi için etkili olan diğer bir yakın müzik çeşidi olarak "largo barok müzik" parçalarına da dikkat dikkat çekmiştir. Iowa Eyalet Üniversitesinde yapılan testler de, öğrenme faaliyeti sırasında barok barok müziğin kullanılmasının öğrenme ve hafıza gücünü yaklaşık %24 arttırdığını göstermiştir. Largo – Barok Largo – Barok Müzik hızlı öğrenmeyi sağlıyor. Müziğin öğrenme potansiyeline bir başka sebepten daha katkısının olduğunu ortaya koyan " telkin yöntemi" (suggestopedia) psikiyatr ve eğitimci eğitimci olan Bulgar Georgi Georgi Lazanov tarafından bulunmuştur.

Özellikle stressiz stressiz bir öğrenme, beden ve zihin zihin faaliyetlerinin bir ahenk içinde çalışmasını sağlamaktadır. Bu şartlarda öğrenilen bilgiler bilgiler daha kalıcı olmaktadır. Lazanov yaptığı araştırmalarda çok özel bir müziğin, yine çok özel bir ritimde olması olması kaydıyla, insanın beden fonksiyonlarını stressiz stressiz bir ortama sokarak öğrenme konsantrasyonunu arttırdığını arttırdığını keşfetmiştir. Özellikle Özellikle kolay ve kalıcı öğrenme beyin alfa dalgası ortamındayken gerçekleşmektedir. Lazanov'un test ettiği belli ritimdeki bazı bazı klasik müzik parçalarının beyin dalgalarını 8 ila 12 Hz. aralığına düşürerek beynin alfa alfa dalgaları yaymaya başlamasını başlamasını sağladığı gözlenmiştir. Lazanov yaptığı deneylerde her klasik müzik müzik parçasının parçasının dinleyenleri alfa beyin dalgaları dalgaları ortamına sokmadığını ve en etkili parçaların 60 vuruşlu "largo" tempolu 4/4 veya ¾ ölçülü olan "barok müzik" eserlerinden oluştuğunu tespit etmiştir.

DÜŞÜNCE GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK İÇİN TAVSİYELER

- **Sabahları gözleriniz kapalı duş alın. Lifinizi, sabununuzu, şampuanınızı el yordamı ile bulun. Böylece dokunma duyunuz gelişir.**

- **Sağ elini kullananlar sol, sol elini kullananlar sağ elle diş fırçalamayı, saç taramayı denesin. Beynin farklı bölgeleri uyarılmış olur.**

- **İşe giderken farklı yollardan gitmeye çalışın. Böylece beyninizi otomatik pilot sisteminden çıkarırsınız.**

- **Aracınıza bindiğinizde gözlerinizi kapatın. Kontağın, sileceklerin, radyonun, el freninin yerlerini düşüncelerinizi yoğunlaştırarak bulun.**

- **İşlerinizi farklı bir sırayla yapın. Her gün gördüğünüz; ancak üzerinde düşünmediğiniz eşyaların yerlerini değiştirin.**

- **Çalışma masanızda aromalı objeler olsun. Taze ve hoş kokular yeni düşünce çağrışımlarını beraberinde getirir.**

- **Öğle yemeğine her zaman aynı saatte çıkmayın. Bir saat önce ya da sonra çıkarak rutinden kurtulun; hatta saatinizi farklı kolunuza takın.**

- **Ara sıra daha önce hiç yapmadığınız yemekleri yapın. Sadece tat alma duyunuzu değil, beyninizi de besleyin.**

- **Yemek yerken her zaman aynı sandalyeye oturmayın. Ara sıra ailenizin masadaki oturma düzenini değiştirin.**

- **Romantik bir banyo için aromatik yağlara ve sabunlara baş vurun. Mum ışığı, sevdiğiniz içeceklerle ve hafif müzikle hoşluk hazırlayın.**

- **Teybe çok farklı ve tiz sesler kaydedin. Arkadaşlarınızla bir araya geldiğinizde hangi sesin neye ya da kime ait olduğunu tartışın.**

Amaç **:** Düşünce veya anlamı çağrıştıracak ANAHTAR sözcükleri bulmak.
Bilgi **:** Anahtar sözcükler anlamı ve düşünceyi hatırlamanızı kolaylaştıracak sözcüklerdir, bir süre zihninizi bu sözcükleri bulmaya şartlandırırsanız Okuma/Dikkat/Anlama/Hız ilişkilerini geliştirmiş olursunuz.
Yöntem **:** Maddelerde geçen hangi sözcük/sözcüklerin ANAHTAR SÖZCÜK olacağına siz karar verin her maddeden en fazla 2-3 sözcük işaretleyin. Verilen süreye sadık kalın.
Değerlendirme **:** Size verilen süre içerisinde kaç sözcük buldunuz.

KONSANTRASYON

Dikkati toplamak, yönlendirmek ve korumanın yolları

Ders çalışmaya başlamadan önce tüm dikkati konuya toplamanın yolları nedir?

Okumayı sürdürürken dikkatin dağılmasını nasıl engelleyebiliriz?

A) KONSANTRASYON BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ:

Dikkat üzerinde etkili olan psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörler vardır.

Bir diğer ayırıma göre dikkat dağıtıcılar iç sebepler ve dış sebepler olarak ikiye ayrılır.

1. Fiziksel (beden) yorgunluk dikkat zayıflamasına sebep olur. Duş veya uyku ile yorgunluk atıldıktan sonra çalışmaya devam etmek gerekir.
2. Gürültülü ortamlar dikkat bölünmesine, dağılmasına sebep olur.
3. Hayal kurmak dikkat dağılmasının nedeni ve sonucudur.
4. İlgi alanımıza girmeyen ve istemeyerek okunan metinlerde dikkat düzeyi düşüktür.
5. Masa dışında çalışmak dikkat düzeyini zayıflatır.
6. Kontrolsüz iç diyaloglar dikkati yönlendirerek zihin gündemini değiştirir.
7. Yoğun duygusal anılar ve etkisinden henüz çıkılmamış olan günlük olaylar dikkati saptırır.
8. Yoğun stres ve aşırı iş yükü dikkatin toplanmasını ve yönlendirilmesini engeller.
9. Başka insanların, TV veya posterlerin bulunduğu ortamlar dikkatin çabuk dağılmasına sebep olur.
10. Ana fikri yakalamadan okuma, düşünce akışından kopmayı kolaylaştırır.

B) KONSANTRASYON NASIL BOZULUYOR?

- Okumaya (çalışmaya) başlamakta mı zorlanıyorsunuz?
- Okumayı (çalışmayı) sürdürmekte mi zorlanıyorsunuz?
- Dikkatiniz konudan yaptığınız iç diyalog sebebiyle mi ayrılıyor?
- Dikkatiniz hayallere daldığınız için mi konudan uzaklaşıyor?
- Anlatılanları hissetmeye çalışırken mi konudan uzaklaşıyorsunuz?

C) KONSANTRASYON BOZUKLUKLARI NASIL ÇÖZÜLEBİLİR?

1) Beyin aynı anda iki önemli iş yapamaz. Aynı anda tek iş yapın. "Saçınızı tararken saçlarınızı düşünün"
2) Zihinsel ve fiziksel çağrışımlarınızı tanıyın. Olumlu tetikleyicileri ve olumsuz tetikleyicileri amacınıza göre kullanın.
3) Sizin için konunun önemini net olarak belirleyin. "Bunu bilmek bana ne kazandırır? Bunun benim için önemi ne?"

KONSANTRASYONU GELİŞTİRECEK ÖNERİLER

1- Önce bütünü sonra ayrıntıyı görme alışkanlığı edinin. (Tümdengelim)

2- TV ve radyoyu dinlemediğiniz zamanlarda açık bırakmayın.

3- Göz kaslarınızı ve görme dayanıklılığınızı geliştirecek egzersizleri birkaç günde bir tekrar edin.

4- Uzun süre okumak zorunda kaldığınız dönemlerde ara vererek okumayı sürdürün.

5- Okurken dikkatinizin her dağılmasında veya durup geriye dönme eğilimi yaşadığınızda ayağa kalkıp tekrar edin.

6- Okurken başka şeyler düşünme ve iş diyaloglarınız sürdürme alışkanlığından kurtulun.

7- Okumadan önce göz gezdirme ve okuduktan sonra tekrar etme alışkanlığı kazanın.

8- Geri dönüşleri azaltma ve konsantrasyon takibi formunuzu kullanın.

9- Ses ve gürültüye karşı duyarlılığınızı önce sesli ortamlarda çalışmaya zorlayarak daha sonra benimseyerek sürdürün. Zamanla bu aşırı duyarlılığınızda belirgin azalma göreceksiniz.

10- Okumadığınız ancak gördüğünüz diğer sayfayı kapatın.

OKUMA ALIŞKANLIĞINI İYİLEŞTİRECEK ÖNERİLER

1- Günlük belirlenmiş okuma saatleriniz olsun ve bunun çetelesini tutunuz. (Bugün neler okudum , ne kadar okudum?)

2- Kütüphanenizde okunmayı bekleyen kitaplarınızı gözden geçirin ve seçtiğiniz 10 kitabı okuma masanıza koyun.

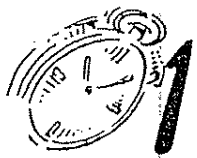
3- Yatmadan hemen önce veya yatarken okumayın.

4- Dalgın isteksiz ve yorgunken okumayın. Okumak zorunda kaldığınız zamanlarda hipnomeditasyonu deneyin.

5- Okuyacağınız ortamı benimseyeceğiniz bir düzenlemeden geçirin.

6- Zorunu gönüllü okumak istedikleriniz arasında bir denge kurun. “Okuyamama” yılgınlığına kapılmayın.

Hızlı Okuma Tekniklerini Geliştirmek İçin 17 Öneri



1 Okurken süreyle okuyun



2 dk/kelime hızına hedef koyun



3 Okuma hedefleri koyun



4 Sık sık okuma hızınızı ölçün, kaydedin



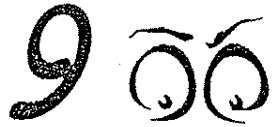
5 Hergün belirli saatlerde okumayı sürekli hale getirin



6 Kelime haznenizi geliştirin

7 Görsel okumaya şartlanın

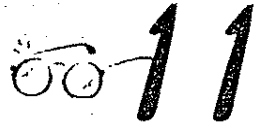
8 Değişik tip yazılar okuyun



9 Sık sık parmağa bakma egzersizi yapın



10 Bir defada geri dönmeden anlamaya çalışın



11 Kendinizi hızlı okumaya şartlandırın



12 Daha çok okuyun



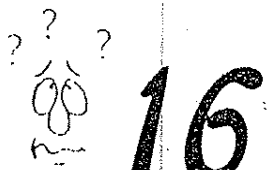
13 Fiziksel ortamı oluşturun



14 Doğru nefes alın



15 Gözünüzü kelime grupları görmeye alıştırın



16 Anafikirler için okumayı öğrenin



17 Yazıya konsantre olmayı öğrenin

Soluma Biçimimiz

Hatalı soluyoruz

Derin solumayla tüm **vücudunuzu** temizleyin, gençleşin. **Buna** sandığınızdan daha **fazla ihtiyacınız** olduğunu bu metni **okuyunca** kesin olarak göreceksiniz. **Çocuklukta** kalan doğallığımıza geri **döneceğiz.**

Doğuştan getirdiğimiz ve **hatalı** beslenme **yüzünden** kaybettiğimiz diyaframatik **soluma yeteneğimizi** yeniden keşfedeceğiz. **Her** biri karmaşık bir **sistem** olan vücut **hücrelerimizin** ve **beynimizin** sağlığı ve canlılığını **etkileyen** en önemli faktörlerden **birisi** de nefes alışımızdır. **Çoğumuzca küçümsenmekle** beraber yine **çoğumuzun** hatalı nefes aldığının **karşımızda** bir gerçek olarak **durması üzücüdür.**

Başarı kavramına **odaklı** birçok kitapta bu **konunun** ayrıntılı işlendiğini **gördüğümüz** halde **neden** hala bu konuyu ihmal **ediyoruz?** Zaman içinde edindiği **yanlış** ve eksik nefes alma **alışkanlığı yüzünden** vücut kapasitemizin en az **yarısını** atıl bıraktığımızı **söyleyebiliriz.**

Hatalı Soluma Sonuçları

Vücut hücrelerimiz **sürekli** enerji kullanırlar ve **bir kısım** atık maddeler üretirler. **Bu atık maddelerin** bir kısmı özellikle **mitokondri**'lerde elektrik üretimi sırasında **açığa** çıkan **karbonmonoksit** gazıdır. Ayrıca **canlı** hücrelerde değişik atık **maddeler** oluştuğu gibi vücutta **günde yaklaşık** 10 milyar ölü **hücre** kalıntısı taşınır. Bütün bu **yüklerin** üstesinden gelinebilmesi için **kanın yeterli** oksijen taşıması ve **zehirli** maddeleri, **toksik birikimleri** dışarı atan lenf sisteminin **çok iyi** çalışması **gerekir**.

Kanımızın oksijenle yüklenmesi **nefes alma** yoluyla gerçekleşir. Ancak **nefes alma** sadece **kanın oksijenle** yüklenmesini **sağlamaz,** lenf sisteminin düzenini **de ayarlar**.

Kan yeterli oksijenle mahrum **kaldığında** bedenimiz zehirli **gaz çöplüğüne** dönüşür. **Sürekli** çalışan **hücrelerin** ürettiği zehirli **gazlar** temizlenerek oksijenle **yer değiştiremez.** Lenf **sistemi yavaşladığı** için ise biriken **diğer** bir kısım atık maddelerin **sağlıklı boşaltılması** gerçekleşemez. **Kan dolaşım** sistemine bağlı **olan lenf** dolaşım ve boşaltım **sisteminin** 24 saat hiç çalışmaması **demek** bu süre **sonunda** insanın ölmesi **demektir.** Bu sistem iyi çalışmadığında **vücut** kısa sürede **hantallaşır, çöplüğe dönüşür**, kontrolü güçleşir, **içsel bir** gerginlik ve zaman içinde **bunalım oluşur.**

Ayrıca beyin bu gelişmeden **yeterince** nasibini alır. **Beyin** hücrelerinin **beslenmesi diğer hücrelerden** farklıdır. Beyin **sadece** saf glikoz ve **oksijeni kullanır**. Beyin sistemi içinde **besinler**i **nöronlara** taşıyan kılcal damarlar **yoktur.** Ayrıca beyin hücrelerinin **diğer** hücreler gibi **müstakil besin** depoları da yoktur. **Beyin** içinde belli boşluklar - **havuzlar** hazır glikoz ve oksijenle **doldurulur** ve **yayılma** yoluyla bu besinler **hücre** aralarından **akarak nöronlara** dağılır. Beyne **giden** kanda **oksijen** miktarı azaldığında **beyin** glikozu kullanamaz. **Halbuki** beyin her dakika yüz **binlerce elektriksel** işlem yapmaktadır. **Dış dünyadan** elektriksel olarak algılanan **mesajlar anlama merkezlerinde** analiz edilerek **anlamlaştırılmakta**, sonra bunlar arasında seçilenler **çok kısa süreli, kısa** süreli, ve uzun **süreli** hafızalar arasında i**şleme** tabi tutulmaktadır. Önce **elektro-kimyasal** olan bilgi gerekli **besin** ve enerji kullanılarak **kimyasala** dönüştürülmekte **ve nöronlara** albümin sentezi yoluyla kalıcı **olarak** kodlanmaktadır. Ancak beynin **ihtiyaç duyduğu oksijen beyne** ulaşmadığında **bu süreç** işleyememekte**, alınan** bilgi yavaş işlenmekte, **hafızaya kaydolamamakta** veya yavaş kaydolmaktadır. **Biz** bu durumu geç algılama, **geç fark** etme, çabucak **unutma gibi** yansımalarıyla fark **ederiz.**

Yanlış nefes alma a**lışkanlığı** sadece insanlarda gelişmekte**, hayvanlarda gözlenmemektedir.** Ayrıca insanlar **doğuşta** ve çocukluk dönemlerinde **doğru** nefes **almaktadırlar**..

Akciğerimiz göğüs kafesimizin **içinde kafes** kemikleri, kalp ve **karaciğer arasında sıkışmış** gibidir. Alt kısmında **göğüs** kafes kemiğimizin **bitiş** hizasında omurga **kemiğine doğru uzanan** ve mide bağırsak sistemi **ile göğüs** kafesi içindeki **sistemi** ayıran "diyafram" **adı verilen bir zar** vardır. Bu **zar esnektir** ve aşağıya doğru **gerile bilir.**

Akciğerimizin sağ tarafında üç, **sol tarafında iki** lob vardır**. Her** iki tarafta bulunan **lob lardan** biri sağ, **diğeri** sol alt tarafa **uzanır** ve üst loblardan **daha** büyüktürler. Üstteki **lobların alabileceği** oksijen **hacmi alttaki** lobların alabileceği **hacme** göre çok **daha sınırlıdır**.

Akciğerimiz oksijenle dolduğunda **alveol** kesecikleri **açılır**, içerisi oksijenle dolar**, kirli kan ile** buluşan oksijen kana **geçer** ve kanda **bulunan karbon** monoksit gazı **karbondioksite dönüşerek** nefes yoluyla **dışarı atılır**. Böylece harika bir **mekanizma** ile kan temizlenir. **Ancak akciğerimizi** göğsün üst kısmından **doldurduğumuzda** sadece sınırlı olan üst **lobları kullanmış oluruz**; yeterli miktarda **kan** yeterince temizlenememiş **olur**.

Bebekler üzerinde **araştırma** yaptığınızda **nefes** alıp vermelerinin **karın kısmından gözlemlene** bildiğini tespit edersiniz .**Oysa** çoğumuz derin **nefes** alırken **omuzlarımız hareketlenir**, göğüs kafeslerimiz **yukarıya** doğru kalkar. Bu görüntü **diyaframdan** nefes **almağımızın** açık **delilidir.**

Bu sorunun çözümlenmesi ve **tabii** şekliyle tam **kapasite** ile nefes **alabilmemizin sağlanabilmesi** için öncelikle **aşırı yemek** ve mideyi **aşırı doldurmak** alışkanlığından **kurtulmalıyız.**

Dolu dolu solumanın **oksijenle ilişkili** boyutunun ötesinde **lenf sisteminin** aktivitesine **etkisinden** söz ettik. Lenf **uzmanı** Dr. Jack Shields'in yaptığı **araştırmalarda,** diyaframdan **alınan derin** nefesin lenf sisteminin **toksinleri** yok etme sürecini-yani **vücuttaki** çöpleri temizleme **sürecini en az 10 kat** arttırdığı tespit **edilmiştir**. Çünkü lenf sistemi **negatif** basınçla pasif taşımaktadır. **Bu sistem** akciğerin ve **diyaframın** basıncıyla hızlanmaktadır. Daha **da ileri** giderek Dr. Harry **Golblatt ve Dr.** Otto Warburg'un araştırmalarının **oksijensiz** kalan hücrelerin **habisleştiğini** veya **kanserleşmey**e dönüştüğünü **tespit** ettiklerini **söyleyebiliriz.**

Doğru nefes aldığımızda **önce** küçük ama **zamanla** büyüyecek etkisini **derhal gözlemleyebilirsiniz.** Aşağıda tanımlayacağımız **nefes eğzersizini** yorgun bir **anımızda denediğimizde** bir anda nasıl rahatladığımızı, içimize **huzur** dolmaya başladığını **şaşırarak göreceğiz.** Elimizdeki en büyük **emanetlerden** birisi beynimizdir. Onu **ihmal** ettiğimizde **bütün hayatımızı** ihmal etmiş **oluruz.**

Diyafram soluması

Şimdi diyaframdan ve **doğru** nefes alma biçimi **üzerinde** duralım. Önce çok derin **olmak üzere** üst üste 2 – 3 soluma yapın. **Göğüs** kafesiniz ve omuzlarınız **yukarıya** doğru kalkıyorsa **hatalı nefes** aldığınızı **görürsünüz.**

Şimdi nefes alırken karnınızı dışarı itin, **verirken** karnınızı içeri çekin. Bu **yolla diyaframdan solumayı** iyice öğrendikten sonra aşağıdaki **çalışmaları yapacağız.** Doğru nefes alma **biçimimizin otomatikleşmesi** gerekir. Her zaman bilinçli olarak **nefesimizi kontrol** edemeyiz. Aşağıda **belirtilen kurallar** dahilinde alışkanlık **kazanıncaya** kadar 4 hafta boyunca **çalışma yapacağız.** Bu arada **çalışmamızı** yapabilmek ve **başarılı** olabilmek için midemizin her yemek sonrasında **1 / 3' ünün boş** bırakılmasına **dikkat edeceğiz**.

Soluma kuralları

1. **Nefesimizi** mutlaka burnumuzdan alıp **ağzımızdan** vereceğiz. Soluma **her zaman** diyaframdan **olacak.**
2. **Nefesimizi** alış, tutuş ve veriş zamanımız **1- 4 - 2 formülüne** uygun olacak. **Yani nefesimizi 2** saniyede almışsak **8 saniye içimizde** tutacağız ve **4 saniyede vereceğiz**.
3. **Soluma** çalışmasını sabah **erkenden ve akşam** saatlerinde **10 ar** defa **yapacağız.**
4. **Nefes** alırken ciğerin son **haddine** kadar zorlanarak dolmasına, verilirken **son haddine kadar** boşaltılmasına **dikkat** edeceğiz. Başlangıçta **ciğerleriniz** ideal **miktarda büyüyemez.** Devam ettikçe her defasında **kapasitenin** daha iyi **kullanıldığını göreceksiniz**.
5. **Bedensel** ve zihinsel sağlık boyutunun ötesinde **güzel ve dengeli** konuşmaya **yardımcı olmasını** da istiyorsanız nefesinizi **gırtlağınızı** sıkarak değil karnınızı **kontrol ederek tutacaksınız**. Ayrıca nefesi **diyaframla** kontrol etmek şartıyla dudak **önünde tutulacak** bir yanan mumu söndürmeden **ağızdan** yavaşça nefes vermek **iyi bir nefes kontrol** çalışmasıdır.

Soluma çalışması yukarıdaki çerçevede bir **süre yapıldığında** alışkanlık haline **gelecek ve otomatikleşecektir**. Mevcut soluma kapasitenizin **en az iki kat** artabildiğini **göreceksiniz.**

TOPLAM SÖZCÜK SAYISI : 906

EŞREF ÜRENLERİN DEĞERİNİ BİLEN KUŞAKLAR DA GELECEKTİR

Toplam Sözcük Sayısı: 482

İstanbullu sanatseverler, bu ay Ankara'ya damgasını vurmuş bir sanatçımızın resimlerini izleme fırsatı bulacaklar.

Ankara' ya damgasını vurmuş diye anışımın nedeni, boyadığı birbirinden güzel Ankara görünümlerinden ötürü değil.

Şundan ötürü:

Bugün "resim" deyince, birçok Ankaralının aklına gelen ilk ad: Eşref Üren' dir; çünkü önce çok sayıda Ankaralı, Eşref Hoca'nın öğrencisi olmuş, sonra Eşref Hoca'dan "ders" almışlardır. Sonra, Eşref Üren imzalı yapıtları izleyerek "resim"e ısınmıştır.

Gerçek, artık geçmişteki gibi değil. Resim sanatına ilgi duyan "çevre" geçmişe göre oldukça genişledi. Daha çok sayıda insan resimle ilgili bugün; ama hala bu sanat dalıyla "ünsiyet" kurmamış olanlar varsa, resme hala uzak duran Ankaralılar bile, resim deyince Eşref Üren'i anımsarlar. Eşref Üren deyince resimden söz edildiğini anlarlar.

Eşref Üren, gerek "hoca"lığıyla, gerekse yaptıklarıyla, yapıtlarıyla başkentliye resim sevdiren sanatçı kişiliktir.

Ölümünden bir süre önce düzenlenen sergisinde kendisine "Size, artık resmin maestrosu diyebiliriz" demiştim. İnanarak söylemiştim.

Çünkü fırçasını bir "dirjör" gibi kullandığı besbelliydi. Resimlerin hepsi "çok renkli" birer müzik parçasıydı. Her biri, "maestronun yönetimiyle (seslendirilmiş değil ama) görselleştirilmiş birbirinden renkli, birbirinden coşkulu, birbirinden "pastoral" kompozisyonlar… Zaman zaman nefesli sazlar gibi, "mor" ların, kimi zaman yaylı sazlar gibi "yeşil"lerin, yer yer vurmalı çalgılar gibi "kırmızı"ların ve yeri geldiğinde her biri ayrı bir "enstrüman" öteki "renk"lerin "maestro"nun işaretiyle "solo" yaptığı görsel besteler…

"Size, artık, 'resmin maestrosu' diyebiliriz" . gözlerinizde resimlerdeki 'ışık' lar parladı. "Sağolun, sağolun" diye karşılık verdi. İmren Erşen "dediğini duydunuz mu?" diye sordu. "duydum, duydum" cevabını aldı. 1984 kasımının 19. günü cebeci- kurtuluş semtinin renkleri soldu, ışığı söndü: Eşref Üren bırakıp gitmişti. Bir y sonra düzenlenen anma toplantısında Turan Erol, bir ressam için düşünülebilecek en güzel biletle bitirdi konuşmasını:

"Işıklar, renkler içinde uyusun" dedi. Kuşkusuz , rahat uyuyor. Rahatsızlık bizedir. Geride kalanlara , sanatçısına sahip çıkmayanlara, sanatın önemini kavrayamayanlara.

Eşref Üren'i yitirdikten sonra, o sıralar çalıştığım gazetede, sanatçının son yıllarını geçirdiği "evi" ni müzeye dönüştürerek koruma kampanyası açtım. Sanatçılar ve sanatseverler öneriyi desteklediler. Kültür Bakanlığının o dönemdeki müsteşarı ile görüştüm. "Gerekli girişimleri başlattığını" söyledi. Bakanlık, bir büyük banka ile temas kurmuştu. Evi satın almak için gerekli parayı banka karşılayacaktı. Bankanın genel müdürü ile de görüştüm. Genel müdür de "gerekeni yapacaklarını" söyledi. "Ne kadar para gerekiyorsa veririz." dedi.

Ama… Hiç kimse bir şey yapmadı. Geçenlerde bir yabancı dergiyi karıştırıyordum. İspanya, bir 'turistik ilan' vermişti dergiye.

Sayfanın üstünde üç sanatçının adı vardı: Valasquez, Goya, Dali.

Reklam metninde ne deniyordu, biliyor musunuz?!... Özeti şu:

İspanya'nın güneşi sıcaktır, kumsalları geniştir, denizleri mavidir.

Ama güneş, kumsal deniz başka ülkelerde de var. Yalnızca bunlar için İspanyaya gelinmez. Ama, İspanyaya gelirseniz, hiçbir yerde bulamayacağınız sanat eserlerini görme imkanı elde edeceksiniz. Valasquez, Goya, Dali Müzesi'ni göreceksiniz. Onları görmek için gelin İspanya'ya.

'Aradaki ayrımın ne olduğunu açıklamaya gerek var mı?... Biz ne verdik Eşref Hoca'ya?...

84 yaşında iken "Devlet Sanatçısı" unvanını. Başka?!... Hiç!

Sağlığında bir şey veremedik.

Ölümünden sonra, son yıllarını geçirdiği evini müzeye dönüştürebilseydik, ona bir şey vermiş olmayacaktık gene.

Toplum olarak 'sanat'a, 'sanatçı'ya değer verdiğimizi gösterecekti.

Gerçeği tescil ettik:

Henüz sanata ve sanatçıya değer verecek düzeye gelemediğimizi gösterdik. Eşref Üren'lerin değerini bilen kuşaklarda gelecektir.

Hedef Süre: … Okunan Süre: ….

BİLGİ ÇAĞI, SEVGİ ÇAĞI…

Toplam Sözcük Sayısı: 536

Kahvehanelerde, sokaklarda işsiz güçsüz, yığınla insan görürsünüz. Sabahtan akşama kadar boşa zaman öldürüp dururlar…

Kendileri ile konuştuğumuzda, size Türkiye'yi, dünyayı kurtaracak fikirlerin sahibi olduklarını, ama kendilerine fırsat verilmediğini, hiç olmazsa memleketi yönetenlerin kendilerinden akıl danışması gerektiğini vs. bin türlü saçma sapan, fındık kabuğunu doldurmayacak sözler hararetle sıralanır.

"Peki siz bu kadar bilgi, meziyet sahibisiniz, ne diye boşa zaman öldürüyorsunuz?" dediğinizde de hemen savunmaya geçerler. Devleti, hükümeti, yönetenleri, annelerini ,babalarını, ailelerini velhasıl ilişkide bulundukları herkesi suçlamaya başlarlar. "Efendim kendilerine iş vermemişler, babalar şöyle yapmış, aileleri böyle demiş vs." anlayacağınız Türkiye'yi ve dünyayı kurtarmaya soyunan bu insanlar kendilerini kurtarmaktan, bırakın kurtarmayı, en zaruri ihtiyaçlarını bile karşılamaktan acizdirler, zavallıdırlar. Halbuki bu insanlar dünyayı kurtarmaya çalışsalardı böyle bir miskinler ordusu oluşturmayacaktı. İş bu kadarla da bitmiyor: üretime hiçbir katkısı olmayan bu güruh, asalak yaşanılan ve tüketimleri dolayısı ile de, toplumdaki görevini yerine getiren vatandaşların refah düzeyini aşağı çekmektedirler.

Bu miskinler ordusuna dahil bir kimse de vardır ki, siyasi partilerimizin bilhassa iktidarda veya iktidara gelme şansı yüksek partilerimizin daimi müdavimleri arasındadırlar. Çünkü, üretmedikleri, hak etmedikleri halde başkalarının hakkını kendi ceplerine, midelerine indirmek için kendi düşüncelerince, en uygun yerdir siyasi partiler. Yaygın bir tabir vardır dilimizde "kahve politikaları" denir. İşte, çoğu kez siyasi partilerin delegelerini de kahvelerde politika, dedikodu üreten kişiler oluşturur. Çünkü, onların vakti vardır. Her zaman partilerde bulunabilirler, her istediği yere de gidebilirler. Çağı bilgi çağı imiş... Kimin umurunda!...

Partilerin temelini oluşturan delege sistemi, böylece demokrasimizin en büyük ayıbı ve yarası haline gelmektedir. Bu delegelerin tercihlerinin, genelde bilgi, memleket severlik yerine, kendilerine sağlanacak menfaat şeklinde tezahür ettiği de çok defa gördük. İyi niyetli, bilgili, dürüst kişilere asla imkan tanımazlar, keza bilgi onların en büyük düşmanıdır. Çünkü bilginin olduğu yerde kendilerinin bilgisizliği ve foyası meydana çıkacaktır. Cahiller ve menfaatperestlerin ağırlığıyla yapılan partiler, sonuçta memleketin ehil olmayan ellerce yönetilmesine ve devlet imkanlarının bir avuç insana peşkeş çekilmesine neden olmaktadırlar. Bu durum sade vatandaşları ziyadesiyle rahatsız etmektedir. Hatta son dönemlerde siyaset ve siyasilere karşı oluşan güvensizliğin, nefretin altında büyük ölçüde bu yatmaktadır. Yapılması gereken, her işte bilgiyi hakim kılmaktır. Yani haksız menfaat sağlama, entrika, siyasi tercihler yerine bilgiye, dürüstlüğe, çalışkanlığa ve memleket severliğe dayalı tercihler öne çıkarmalıdır.

Ancak tek başına bilgi yeterli değildir. Aynı zamanda deneyim ve sevgi gereklidir. Bilgisiz sevgi, meyvesiz ağaç gibidir. Zararı yoksa da faydası da yoktur. Fakat sevgisiz bilgi ise, insanlığın mahvolmasına neden olabilir.

Bir örnek verelim:

Amerika sahip olduğu bilgiyle atomu yapmıştır. Ama sevgiden yoksun kişilerin elinde olduğu için o atomu insanların üzerine atarak, binlercesinin ölümüne neden olmuştur. Bu tür örnekleri bir hayli çoğaltmak mümkündür.

Yapacağınız her işte önce insanlara sağlayacağı faydayı ve memleketimizin kalkınmasındaki katkıyı düşünmek durumundayız. Amaç her ne pahasına olursa olsun para kazanmak olmamalı. Eğer öyle olursa ki, bu gün bu tür yaklaşımlar bir hayli yaygındır.

Para kazanmak için uyuşturucu ticareti yapmak, devleti ve vatandaşları dolandırmak, soymak bir meziyet gibi görülmektedir. Uyuşturucu ticareti yapanların, gencecik insanları zehirleyerek Türkiye'nin ve insanlığın, bir bakıma sonunu hazırlamaya çalıştıklarını bilmeleri gereklidir.

Gayri meşruda ısrar etmek, ne kişilere, ne de memlekete hiçbir faydası olmadığı gibi, toplumun sonunu hazırlayan çok önemli bir nedendir. Bilgiyi ve sevgiyi harmanlamak ve toplum hayatına hakim kılmak zorundayız. Çağımız bilgi çağıdır, sevgi çağıdır.

Remzi KOZAL

BAŞARILI İNSANLARIN ÖZELLİKLERİ

Başarılı insan, amaçlarına belirli bir zaman diliminde ulaşmış kişidir.
Başarı değişken bir kavram olduğu için genel geçer bir tanımını yapmak mümkün değildir. Ancak başarı genel bir çerçeve içinde "uyumlu ve doyumlu" yaşamak olarak tanımlanabilir. Başarılı olmak için çok çalışmak değil, etkili çalışmak gereklidir. Etkili çalışmak ise; zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. Başarılı olmak için amacı açık ve net bir şekilde yapılmış olması ve bu amaca yönelik yıllık, aylık ve haftalık programların yapılması temel şarttır. Çeşitli ölçüler kullanılarak başarılı oldukları belirlenmiş kişiler üzerinde yapılan araştırmalar başarılı kişilerin şu özellikler sahip olduklarını ortaya koymuştur.

KENDİNE TANIMA ÖZELLİĞİ

Başarılı olan insanlar, becerilerinin ve ilgilerinin farkında olan insanlardır. Böylece ilgi duymadıkları bir alana yönelmedikleri gibi kendilerini "yeterli" hissettikleri alanlardan da en iyi olduklarına yönelirler. Böyle bir tutum, herhangi birisi, "başladık bir kere…" ya da "ne yapalım önümüze bu iş çıktı…" diye bağlanmanın tam tersidir. İlgi duyduğu alanda becerebileceğine yönelen kişinin kendisine güveni artar, kendisine saygı duyar ve kendinden hoşnut olur. Kendilerinden memnun olan insanlar, iyi sonuçlara ulaşırlar.

ZAMANI İYİ KULLANMA ÖZELLİĞİ

Birçok kimsenin şikayet ettiği gibi zaman "çok hızlı" değil sabit bir hızla geçer. Başarılı ve başarısız insanlara eşit olarak verilmiş tek şey zamandır. Herkesin günü 24 saat, haftası yedi, ayı 30 gündür. Başarılı olanlar, zamanlarını kendi seçtikleri amaçlar doğrultusunda planlı ve düzenli olarak kullanırlar. Başarılı insanlar, önemli olanla önemsiz olanı birbirinden ayırır, zamanlarını işler ve ayrıntılarla değil "olmazsa olmaz" niteliğindeki öncelikli işlerden başlayarak kullanılır.

AMAÇ BELİRLEME ÖZELLİĞİ

Amaç, belirli bir zaman dilimi içerisinde ulaşılması istenen noktadır. Bunun için daha önce de belirtildiği gibi amacın açık ve kesin olarak tanımlanması ve bunun yazıya geçirilmesi gerekir. Ayrıca bu amaca giden yolun bölümlere ayrılması ve belirli bir zaman dilimleri içinde ne kadar mesafe geçildiğine bakılması yararlıdır. Bu değerlendirme sırasında sebepler ve mazeretler üzerinde değil, somut sonuçlar üzerinde durmak gerekir. Amacını açık seçik belirlememiş bir kişi, dümeni olmayan bir gemiye benzer.

DİNLEME VE GÖZLEME ÖZELLİĞİ

Etkili konuşmak hiç şüphesiz çok önemli bir niteliktir. Ancak dinleyecek ve müdahale etmeden sükunetle gözleyecek sabra sahip olmak kişiye birçok durumda etkili konuşmaktan daha önemli avantajlar sağlar. Dinlemek ve gözlemek, sorulacak birçok sorunun cevabının kendiliğinden ortaya çıkmasına yardımcı olduğu gibi olayların doğal akışının bozulmamasına ve böylece edinilecek bilginin gerçeğe daha yakın olmasına imkan verir.

SUSMAYI BİLME ÖZELLİĞİ

Bu özellik dinlemek ve gözlemek ve gözlemlemekle birçok açıdan benzerlik gösterdiği halde bütünüyle aynı değildir. Susmak, insanı sonradan pişman olacağı ve telafi etmek için çaba harcayacağı durumlardan kurtarır. Özellikle problem sırasında ve gerginliğin yaşandığı durumlarda kişinin ağzından kaçırdıkları sebebiyle sonradan güç durumda kaldığı bilinir. Bir düşünürün söyledikleri bu konuya ışık tutmaktadır; "söylediğim birçok söz yüzünden başım çok derde girmiştir ancak şimdiye kadar söylemediğim herhangi bir söz sebebiyle pişmanlık duyduğumu hatırlamıyorum".

YARDIM İSTEME ÖZELLİĞİ

Başarılı insanların önemli özelliklerinden birisi de gerekli olan yerde ve zamanda yardım istemeyi bilmeleridir. Çok basit ve doğal görüldüğü halde, yardım istemeye cesaret etmek, bunun yerini ve zamanını doğru olarak seçmek ve uygun kişiden yardım istemek gerçekten önemli bir niteliktir.
Bazı kimseler yardım istemeden başarıya ulaşmayı önemli bir meziyet olarak görürler. Bu kimselerin unuttukları nokta, başarının tek bir sabit nokta olmadığıdır. Yardım isteyen kişi yolunu kısaltır, var olan enerjisini ve becerisini daha ileriye gitmek için kullanır.
Başarılı olanlar şartlardan şikayet etmek, pişmanlık duymak ve hayıflanmak yerine önlerindeki problemi nasıl çözeceklerine bakarlar. Dünyayı ve şartları değiştirmek yerine kendilerini değiştirmeye gayret ederler. Çünkü dış dünyayı değiştirmek için imkanlarımızın ve gücümüzün sınırlı olmasına karşılık değişikliği kendimizde yapmak konusunda çok daha büyük bir şansa sahibiz. Bir başka ifadeyle başarılı insanlar sebepleri kendi dışlarında değil kendi içlerinde ararlar. Ve sonucunu değiştiremeyecekleri durumları kabul edip problemi çözecek yeni alternatif yollara yönelirler.
"Başarının en iyi formülü, **B = Ç+ Y+ D**"

TOPLAM KELİME:518

ÖĞRENCİ VE SINAV KOÇLUĞU

GELECEĞİN BAŞARILI İNSANLARI; Üretken Zekaya
Esnekliğe, Güçlü Vizyon ve Hayal Gücüne Sahip İnsanlar Olacaktır.

YOL HARİTAMIZ

- ***Öğrenmeyi Zevkli hale getirmek.***
- Beyin Gücünü geliştirmek.
- ***Stres ve Sınanma Kaygısını Yenmek.***
- Kendine Güven duygusunu artırmak.
- ***Hızlı ve Kalıcı Öğrenmeyi sağlamak.***
- Hedef Seçme ve Önemini paylaşmak.
- ***Başarı ve Yapabilirlik Duygusu geliştirmek.***

KURUMSAL VE KİŞİSEL EĞİTİMLERİMİZ

"NEREYE GİTTİĞİNİ BİLEN İNSANA YOL VERMEK İÇİN DÜNYA DURUP KENARA ÇEKİLİR VE ONA YOL VERİR"

☺ NLP Teknikleri ile Liderlik

☺ **Etkili Sunuş Teknikleri**

☺ Ekip Oluşturma ve Geliştirme

*** NLP ile Satış ve Pazarlama**

* İnsan İlişkileri ve İletişim

* İç Motivasyon

* Pozitif imaj ve Beden Dili

* İnsanları Tanıma Sanatı

*** Stres Yönetimi**

> Hafıza Teknikleri Eğitimi

> Konsantrasyon ve Dikkat Gelişimi

> Özgüven Geliştirme Eğitimleri

Mail: info@torusakademi.com