ANLAYARAK HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

Atom ve Uzay Çağı'nı geçtik. Artık Bilgi Çağı'nın günlük baza kadar inmiş hızlı değişim süreçlerine şahit oluyoruz. Eskiden icat edilen bir şey, bir bilgi, uzun süreler aynı kalırdı; muhafaza edilirdi. Şimdilerde ise yeni çıkan teknolojik bir ürün, birkaç aya kalmadan demode olmaya başlıyor ve hatta yeni bir ürün çıktığında, onun bir sonraki versiyonu da neredeyse hazır bir halde piyasaya çıkmak için bekliyor.

Hızlı ve jet okuma tekniklerinin temel faktörleri

Bir kişi, elindeki kitabı üç gün içinde bitirmek zorundaysa ve bundan **sınav** ya da sözlü olacaksa hızlı okuma tekniklerine **ihtiyacı** var demektir.



YUSUF AYDIN

AZ

HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

YUSUF AYDIN

© 2021, AZ Kitap
© Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince AZ Kitap'a aittir.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 27414

AZ Kitap: 444
Bireysel Gelişim: 75

Yayın Yönetmeni: M. Endülüs Özbay
Yayın Koordinatörü: Fatih Alemdar
Editör: Lilay Koradan
Kapak Tasarım: Yusuf Aydın
İç Tasarım: Yeliz Yıldız Karasakal

Baskı: Nur Basım Yayın
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Güven San. Sitesi
C Blok: 83/3 No: 258 Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0507 466 20 69
Sertifika No: 35276

ISBN: 978-625-7725-17-0

1. Baskı: 2021

internet: www.azkitap.com
e-mail: az@azkitap.com

AZ Yayıncılık Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.
İkitelli Organize Sanayi Bölgesi, Heskop San. ve Tic. Mrkz.
M5 Blok, No: 77, İkitelli-Başakşehir-İSTANBUL
Tel - Faks: 0212 512 86 64

HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

YUSUF AYDIN

A'dan Z'ye İyi Kitaplar

İçindekiler

Bölüm 1

HIZLI OKUMAYA GİRİŞ 9

Hızlı okuma nedir? 11
Hızlı okumanın hedefleri 13
Hızlı okuma ne işime yarar? 14
Hızlı okumaya nasıl ihtiyaç duyuldu? 17
Hızlı okumaya ne kadar ihtiyacınız var? 19
Okuma hızı nasıl hesaplanır? 21
Hız ve anlama ölçümü 21
Okuma hızımızı ne kadar artırabiliriz? 34
Hızlı okumak bir ihtiyaç mı? 41
Pekiz bizler neden yavaş okuyoruz? 42
Hızlı okuyunca ne elde ederiz? 43
Okuma yaparken dikkat edilecek noktalar 44
Okumak, beyni çalıştırıyor 46
Hızlı Okumayı Frenleyen Alışkanlıklarımız 48
Gözlerimizi Nasıl Dinlendiririz? 52
Göz egzersizlerinin faydası 53
Okuma alışkanlığı, başarıyı nasıl tetikler? 54

Bölüm 2

GÖZLER VE HIZLI OKUMA 57

Gözlerimizin süper özellikleri 60
Göz sağlığınızı korumak için 62
Gözler, okumayı nasıl becerir? 63
Gözün Okuma Sırasındaki Hareketleri 64
Kötü Okuma Sırasındaki Göz Hareketleri 64

İyi Okuma Sırasındaki Göz Hareketleri 65
Gözdeki kırılma kusurları 65
Okumayla ilgili neler biliyoruz? 67
Aktif Görme Alanı Nedir? 76
Gözlerinizin Dikey Görüş Alanını Genişletin 82
Göz Sıçramaları 84
Saptama Sırasında Ne Görülür? 85
Göze Ritim Kazandırmak 86
Kelimeleri bir bütün olarak görmeye çalışın 86
Göz idmansızlığı 87
Dikkat ve göz egzersiz çalışması 88
Aktif görme alnınızı tam olarak kullanın 90
Kötü okuma 91
İyi okuma 92

Bölüm 3

BEYİN NASIL ÖĞRENİR? 93
Beynin oluşumu 94
Her insanın beyin yapısı aynı mıdır? 95
En iyi yatırım, beyne yapılan yatırımdır 95
Beynin özeti 96
Beynimiz yorulmadığı halde, biz bazen niye öyle hissederiz? 98
Beyin dalgaları 98
Sağ ve sol beyin 100
Beynimizin sol ve sağ taraflarının işlevleri 101
Beyninize iyi bakın! 102
Beyin performansınızı nasıl artırırsınız? 107
Öğrenme nedir? 108
Öğrenmemizi hangi faktörler engeller? 114
Hızlı öğrenmek için neler yapılabilir? 117
Etkili öğrenmek için kendinize sorular sorun 120
Hafızamızı tanıyalım 122
Hafıza iki türlüdür 122

Hafıza süreci: ... 123
Beyin, bütünü görmek ister ... 129
Beyninizin Tamamlama Yeteneğini Kullanın ... 130

Bölüm 4

ANLAYARAK VE KAVRAYARAK JET OKUMA TEKNİKLERİ ... 133
Hızlı ve jet okuma tekniklerinin temel faktörleri ... 134
Sağ beyinle "okuma" ... 138
Okumanın iletişim boyutu ... 142
İçten sesli okuma alışkanlığını önlemek için yapılabilecekler ... 145
Başka frenler ... 145
Okumanın sırları ... 146
Okuma materyalleri ... 147
Ritimli okuma ... 148
Esnek okuma ... 149
Ön okuma nedir? ... 151
Atlamalar nedir? ... 152
Ön okuma yöntemleri ... 153
İyi bir okuyucu nasıl okur? ... 169
Aktif Okuma- Pasif Okuma ... 170
Dipnotların ve kaynakçaların okunması ... 172
Hızlı okuyarak anlamayı (Jet Okuma'yı) etkileyen faktörler ve amaçlar: ... 173
Çabuk kavrama-sağlam anlama için pratik öneriler ... 173
Ek öneriler ... 179
Okumayı kaydırmayı engelleyen nedenler ... 180

Bölüm 5

JET OKUMA EGZERSİZLERİ ... 183
Egzersizler ne kadar süre yapılacak? ... 184
3 dakikalık test ... 185
İSOAT Tekniği nedir? ... 187
İZLE (30 – 60 saniye) ... 188
SOR (3 – 5 dakika) ... 191

OKU (30 – 35 dakika)..... 194
ANLAT (7 – 10 dakika)..... 195
TEKRAR ET (3 – 5 dakika)..... 197
Testleri daha hızlı ve başarılı bir şekilde çözmenin 10 sırrı..... 199
Isınma egzersizleri..... 204
EGZERSİZ NO: 1..... 205
EGZERSİZ NO:2..... 211
EGZERSİZ NO:3..... 212
EGZERSİZ NO: 4..... 213
EGZERSİZ NO: 5..... 214
EGZERSİZ NO: 6..... 215
EGZERSİZ NO: 7..... 217
EGZERSİZ NO: 8..... 218
EGZERSİZ NO: 9..... 219
EGZERSİZ NO: 10..... 220
EGZERSİZ NO: 11..... 221
EGZERSİZ NO: 12..... 222
EGZERSİZ NO: 13..... 223
EGZERSİZ NO: 14..... 226
EGZERSİZ NO: 15..... 228
EGZERSİZ NO: 16..... 230
EGZERSİZ NO: 17..... 235
EGZERSİZ NO: 18..... 241
EGZERSİZ NO: 19..... 249
EGZERSİZ NO: 20..... 259
EGZERSİZ NO: 21..... 270

Bölüm 1

HIZLI OKUMAYA GİRİŞ

İyi kitaplar en gerçek dostlarımızdır. ~ Francis Bacon

Atom ve Uzay Çağı'nı geçtik. Artık Bilgi Çağı'nın günlük baza kadar inmiş hızlı değişim süreçlerine şahit oluyoruz. Eskiden icat edilen bir şey, edinilen bilgi, uzun süreler aynı kalırdı; muhafaza edilirdi. Şimdilerde ise yeni çıkan teknolojik bir ürün, birkaç aya kalmadan demode olmaya başlıyor ve hatta yeni bir ürün çıktığında, onun bir sonraki versiyonu da neredeyse hazır bir halde piyasaya çıkmak için bekliyor. Bilgi de, bu değişim sürecinin ve hızının etkilerine maruz kalmakta. Artık, internet ve dijital ortamlar vasıtasıyla bilgiye



çok çabuk erişilebiliyor. Eskiden, kitaplara, kütüphanelere harcanan zamandan oldukça tasarruf ediliyor. Her şey bir tuşa bakıyor bugün. Bu değişim süreciyle birlikte artık hızla erişilen bilginin de muhafaza edilmesi, daha doğrusu insan hafızasında kalması için de yeni teknikler geliştirildi. Belki de bunlardan en önemlileri, hızlı okuma teknikleri ile hafıza geliştirme teknikleri. Biz, kitabımızda hızlı okuma tekniklerini anlatacağız.

Bilgiye çabuk ulaştınız, bir tuşa bastınız ve önünüzde sayfalar dolusu bilgi var. Ya da bir kitap okuyacaksınız veya sınava hazırlanacaksınız… Belki de bir iş toplantısı için konuşma metni hazırlayacaksınız ama konuşmanın teması için yeni şeyler öğrenmek için bir kısım literatürü hızlı taramanız gerekiyor. İşte bu durumda hızlı okuma teknikleri imdadınıza yetişir. Ancak bahsedilen hızlı okuma, sadece bir metni hızlıca okumak, sürat yapmak amaçlı değildir. Hızlı okuma dediğimiz şey, anlayarak hızlı okumadır. Yani siz, klasik okuma yöntemlerinin kat kat üzerindeki bir hızla metninizi okuyacaksınız ve yavaş okuyanlara göre çok daha fazla şey öğreneceksiniz… Süper bir şey değil mi?

Okuma, bilgiye ulaşmada önemli araçlardan biridir. Ancak artık söz konusu olan okuma değil, etkili ve çok hızlı okuma, yani en kısa zamanda, çok fazla bilgi edinmeyi ve kavramayı sağlayan etkili okuma türüdür.

Ülkemizde yetişkin kişilerin okuma hızlarının dakikada 150-200 sözcük arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu, konuşma hızına eşdeğerde bir hızdır. Bu hızla gerek

öğrencilik, gerekse çalışma alanlarımızdaki dev ilerlemeleri izleyebilmek olası değildir. Çünkü bir sunucu, bir aktör ya da bir öğretmen, dinleyicilere saatte en çok 9000 sözcük aktarabilir. Oysa orta düzeyde bir okuyucu saatte 27000 sözcük okuyabilir. Hele etkili ve hızlı okuma teknikleri uygulanırsa bu hızını üç katına çıkarabilir. Yani saatte 71000 sözcük okuyabilir. Aynı zamanda etkin okuyucu olarak zamanı daha iyi kullanacağı için okumaya ayrılan süreyi daha kısaltmış olur. Böylece diğer etkinliklere daha fazla zaman ayırabilir.

Kitaplıklar aklın tedavi yerleridir. ~ D. Scilus

Hızlı okuma nedir?

Bir kişi, elindeki kitabı üç gün içinde bitirmek zorundaysa ve bundan sınav ya da sözlü olacaksa hızlı okuma tekniklerine ihtiyacı var demektir. Bir yönetici, ofiste yığılmış dosyalar içinde kaybolmuşsa, sıradan bir okuma gönüllüsü gündemdeki bir kitabı almış ve haftalardır masasında durduğu halde bitiremiyorsa, bütün bu kişilerin de hızlı okuma tekniklerine ihtiyacı var demektir.

Hızlı okuma, görsel algılamaya dayalı yazıların daha çok şekil ve resim olarak algılanmasını sağlayan, bilinen okuma yöntemlerinden farklı, hız odaklı bir okuma

yöntemidir. Bilinen okuma yöntemiyle normalden daha hızlı okursa, kişi okuduğunu anlayamaz; çünkü hızlı okuma teknikleri, mevcut okuma yöntemini iyileştirici değil, terk edici bir okuma yöntemidir. İlk başta ürkütücü gibi gözükse de bilinerek ve uygulanarak okunduğunda daha iyi anlayarak, daha hızlı okunabiliyor.



Bilinen yöntemle yapılan okuma, içten seslendirmeyle, kelimeleri tane tane sürekli geri dönüşler yaparak okumadır. Hızlı okuma yöntemiyse kelimeleri başlangıçta 2'şerli, 3'erli ve daha fazla gruplar halinde (blok okuma) gördüren, daha sonra ileri okuma teknikleriyle alan okuması denilen ve bir sayfayı görüp tanıyabilecek seviyeye ulaştıran okuma yöntemidir.

Sürekli öğrenme için tüm öğrenme kanallarını daha etkili hâle getirmeliyiz. Dakikada 150-200 sözcüklük okuma hızının bugünün insanının gereksinimlerini karşılamadığı bir gerçektir. Bu okuma hızının ikiye, üçe katlanması gerekir. Bunun yanı sıra okuyucunun her şeyin aynı hızda okunamayacağını, neyi, hangi teknikle, ne kadar hızla okuması gerektiğine karar verebilme becerilerini de edinmesi gerekir. Tüm bunların kazanılması ise etkili ve hızlı okuma (Saatte okunan sözcük ya da harf sayısı) tekniklerini öğrenmekle mümkündür. Okumanın hızlanması, kavrama oranı yükselmedikçe anlamlı olamaz. Bu nedenle hız, yeterli bir şekilde kavrama hızı olarak düşünülmeli, kavrama ile birlikte ele alınmalıdır.

İlköğretim, ortaöğretim ve üniversite öğrencileri ile yetişkinler için geliştirilen bilgisayar destekli hızlı okuma programlarının, geleneksel yöntemlerden daha etkili olarak kullanılabildiği belirtilmektedir. Konuya ilişkin yapılan çalışmalarda öğrencilerin bu programlarla hızla ilerledikleri, okumaya yönelik tutumlarının olumlu olarak değiştiği, okuma hızları ve kavramlarının geliştiği, sözcük bilgilerinde anlamlı kazançlar elde edildiği görülmektedir. Tüm bulgular etkili ve hızlı okumanın geliştirilmesinde bilgisayarlardan yararlanılabileceğini göstermektedir.

Bugünün gerçek üniversitesi, bir kitaplıktır. ~ T. Carlyle

Hızlı okumanın hedefleri

1. Gözü hızlı görmeye alıştırmak.

2. Gözü bir seferde 2-3-4 ve daha fazla kelimeyi okuyacak şekilde alıştırmak.

3. Tamamen sessiz okumaya alışmak.

4. Gereksiz tekrarları bırakmak.

5. Ayrıntıları ve boş sözleri atlayarak okumak.

6. Okuyucunun kendi okuması ile ilgili farkındalığını artırmak.

7. Hızı ve kavramayı etkileyen etmenleri ve kötü okuma alışkanlıklarını gidermek.

8. Göz devinimlerini geliştirerek görsel algı kapasitesini artırmak.

9. Hızlı ve etkili okuma stratejilerini öğrenmek.

10. Sözcük dağarcığını, genel kültür düzeyini ve uyarıcıları organize etme becerisini artırmak.

Bu hedefleri gerçekleştirebilmek için önce istekli olmalısınız. Gerekli hazırlıklarınızı yapmalı, okuma işini ciddi olarak ele almalısınız. Size önerilecek teknikleri her fırsatta tekrarlamalı, bol bol alıştırma yapmalısınız. Burada her ne kadar orta ve iyi okuyucu olsanız da aslında okumayı bir kez daha öğrenmekle karşı karşıya olduğunuzu unutmamalısınız. Hızlı ve etkili okumayı öğrenme çalışmaları bir anlamda okumayı yeniden öğrenme çalışmasıdır.

Kitap, ruhun ilacıdır. ~ Japon atasözü

Hızlı okuma ne işime yarar?

Bu tekniğe ihtiyaç duyanlar, genel itibariyle okumak için zaman bulamayanlardır. Bir de okumaya zaman yetiremeyenler. Öğrenciler, öğretmenler, doktorlar, yöneticiler ve okumayı günlük hayatının bir parçası sayan

herkes için gereklidir. Örnek vermek gerekirse, bir kişi elindeki kitabı üç gün içinde bitirmek zorundaysa ve bundan sınav ya da sözlü olacaksa hızlı okuma tekniklerine ihtiyacı var demektir. Bir yönetici ofiste yığılmış dosyalar içinde kaybolmuşsa, sıradan bir okuma gönüllüsü gündemdeki bir kitabı almış ve haftalardır masasında durduğu halde bitiremiyorsa bütün bu kişilerin de hızlı okuma tekniklerine ihtiyacı var demektir. Kısaca belirtmek gerekirse, zaman konusunda sıkıntısı olan ve okumaya zaman yetiremeyen herkesin işine yarayan bir sistemdir.

Okuma, aynı zamanda bir düşünme işlemidir. Düşünmeyi geliştirmek, metinlerdeki düşünce bütünlüğünü yakalamak, metnin yazarı ile aktif (Etkili, etken, canlı) bir söyleşi (Karşılıklı konuşma, sohbet) içine girmekle sağlanır. Etkin bir okuyucu olabilmek için, bütün okuma tekniklerini iyice öğrenmek gerekir.

Bilgileri birbirinin üzerine kurarak, adım adım ilerleyerek bu becerileri kazanabiliriz. Ayrıca öğrendiklerimizi günlük yaşamımızda gazete, dergi, metin vb. okumalarımızda ne kadar çok uygularsak okuma hızımızda o kadar ilerleme kaydedebiliriz. Etkin bir okuyucu olmak ancak bir zaman süreci içinde, yeni öğrenilen teknikler alışkanlık hâline gelinceye kadar alıştırma ve tekrarları sürdürmekle mümkün olabilir. Ayrıca etkili okumada her şeyi okumak da gerekli değildir.

Kişi sadece gerekli olan bilgiyi işlenmek üzere beyne göndermelidir. Yani seçicilik söz konusu olmalıdır.

Bu da alıştırmalarla öğrenilebilir. Seçicilik sadece okuma için değil, görmek ve dinlemek için de gereklidir. Bugünün ve geleceğin insanı olarak bilgi toplumuna uyum sağlayabilmek için tüm öğrenme yollarını etkin kullanan, sürekli öğrenen insanlar olmalıyız. Okumada yeni teknikler kullanmayı bu sürecin bir parçası olarak kabul etmeliyiz.

İnsan beyninin 1 dakikada minimum 500-600 kelimelik bir devinimi vardır. Normal bir okuyucu bunun ancak üçte birini doldurabilir. Geri kalan boşluğu nasıl mı dolduruyor? Birçoğumuz kitap olurken elimizle kalem çevirir, parmağımızla ritim tutar, ayağımızı sallarız. Bütün bunları farkına varmadan yaparız tabi. Hatta hayal bile kurarız. Sonra da bu kadar sayfayı ne zaman okudum ben diyerek okuduğumuz yerlerden hiçbir şey anlamadığımızı fark ederiz. İşte hızlı okuma teknikleri buna imkân vermeden odaklanmış bir şekilde bu devinimi doldurmaya çalışır. Dolayısıyla, okuduğunuz bir yazıyı daha iyi anlarsınız.

> Bir kitap, içimizdeki donmuş denize indirilmiş bir baltadır.
> ~ Franz Kafka

Hızlı okumaya nasıl ihtiyaç duyuldu?

II. Dünya Savaşı esnasında Alman Hava Kuvvetleri Londra'yı sürekli olarak bombalıyordu. İngiltere semalarında savaşan İngiliz ve Alman uçakları birbirine karışıyordu. Londra'daki kulelerde bulunan gözcüler, yaklaşan uçakların üzerlerindeki işaretlere bakıp bunların dost mu düşman mı olduğunu belirliyor ve alarm düğmesine basıp halkı uyarıyordu. Halk sığınaklara doğru kaçıyordu. Ancak kuledeki gözcüler çok hızlı olan uçakların işaretlerini tespit etmede gecikiyor ve bu nedenle halkın üzerine atılan bombalar engellenemiyordu.

Aynı yıllarda ABD'de Ohio Üniversitesi'nden Dr. Renshaw "takistoskop" adı verilen bir alet geliştirilmişti. Merceği, saniyenin "1/25, 1/50 ve 1/ 100'ü hızla açılıp kapanan bu araç, gözün görme çevikliğini belirgin bir şekilde artıyordu. Takistoskop aleti ile eğitilen gözcülerin kısa zamanda görme hızı artırıldı. Böylece bombardıman uçakları çok daha erken tespit edilerek muhtemel facialar önlemeye başlandı. Daha sonraki dönemlerde Amerikan Kara Deniz Kuvvetleri pilotları da bu eğitimden yararlanmışlardır.

ABD'deki eğitim bilimciler, savaşta kullanılan bu teknikleri geliştirerek eğitim alanında da yararlanmayı düşündüler. Gözün çevikliği artırıp daha hızlı kavranması sağlanabildiğine göre aynı şeyler yazılı metinler üzerinde neden yapılmasın ki? İşte bu noktadan hareketle hızlı okuma teknikleri geliştirilmiştir. Çeşitli egzersizlerle eğitilen göz, çok daha çevik hareket etmeyi

ve gördüğü kelimeleri daha hızlı olarak beyne yollamayı başarabiliyordu. Bu alandaki bilimsel çalışmalar ilerledikçe gözün saniyenin yüzde biri hızıyla bir kelimeyi görüp algılayabildiği tespit edilmiştir.

Gözün belirlenen yeteneklerinden biri de zannedildiğinden çok daha geniş bir alanı aynı anda görebilmesiydi. Sinemaların ortaya çıktığı ilk günlerde bu durum tam bilinmediği için perdeler çok küçük yapılmıştı. Çünkü gözün başı çevirmeden tek bir alanı görebileceği sanılıyordu. 1950'lerin başında konu ile ilgili araştırmalar yapan bilim adamları, gözün görebildiği alanın zannedildiğinden daha büyük olduğu gerçeğini ortaya çıkardılar. Bu buluştan sonra Hollywood da boş durmadı ve perdeyi bugünkü büyüklüğüne çıkardı. Sinemaya gittiğinizde dikkat edin, filmi seyrederken başınızı sağa sola çevirmeden perdenin orta bir yerine bakıp görüntünün tamamını izleyebiliyorsunuz.

Bütün bu gelişmeler sonunda eğitimciler hızlı okuma tekniklerine transfer edildi. Gözler eğitildikten sonra hem daha hızlı hareket etmeye, hem de 2,3 veya 4 kelimeyi birden görmeye başladı.

ABD ve Avrupa'nın birçok ülkesinde hızlı okuma teknikleri orta öğretim ve yüksek öğretimde ders olarak okutulmakta ve bir çok insanın daha hızlı okuması sağlanmaktadır.

Bir insana okuma aşkı ve onu tatmin edecek bir kitap verin; emin olun ki bu adam mutlu olacaktır. ~ **Sir John Herschell**

Hızlı okumaya ne kadar ihtiyacınız var?

Aşağıdaki soruları "evet" ya da "hayır" şeklinde cevapladıktan sonra aşağıdaki değerlendirme kısmına bakın.

• Okuma hızımdan memnunum.

• Daha önce hızlı okuma konusunda uygulamalı bir çabam oldu ve sonunda başarılı oldum.

• Okurken herhangi bir dikkat sorunu yaşamıyorum ve dikkatim dağılmıyor.

• Herhangi bir okuma işlevinde kolayca okuyabiliyorum ve canım hiç sıkılmıyor.

• Ses ve dış etkenler, hiçbir şekilde dikkatimi dağıtmıyor.

• Okuma sırasında ve özellikle sınavlarda zaman sorunu yaşamıyorum.

• Yeni aldığım bir kitabı çok kısa süre içerisinde bitirebiliyorum.



• Okurken uykum gelmiyor; gözlerim dinç bir vaziyette okumaya devam ediyorum.

Değerlendirme:

Yukarıdaki soruların birçoğuna kocaman bir ”hayır” cevabı verdiyseniz, acilen hızlı okuma tekniklerini öğrenmeniz gerekmekte. Yalnız burada fark etmeniz gereken önemli bir ayrıntı var. Hızlı okumayı öğrenmek için, bu teknikleri anlatan bir kitabı okumak, ya da bir kursa gitmek tek başına yeterli olmaz. Çünkü hızlı okumanın iki ana esası vardır. Birincisi, eğitim ve bilgiler, ikincisi ise bol pratik yapmak. Eğer hızlı okumayı sadece teori bazında öğrenirseniz, bu, sizin hızlı okumanıza bir katkıda bulunmayacaktır. Esas olan, öğrendiğiniz bu bilgileri, uygulamaya dökmeniz ve hızlı okuma tekniklerini, yaparak, uygulayarak alışkanlıklarınız içerisine katmanızdır.

Hızlı okuma, öğrenilecek bir bilgi olmaktan çok, kazanılacak bir alışkanlık biçimidir. Dolayısıyla yeni tanışacağınız bu davranışa uyum sağlamak ve bunu alışkanlık haline getirebilmek için zamana, öğrendiklerinizi uygulamaya ihtiyacınız olacaktır. Uzman psikologlar, bir davranışın alışkanlık haline gelebilmesi için 21 gün boyunca onun tekrar edilmesi gerektiğini savunurlar. Bu bakımdan, hızlı okumayı da alışkanlık haline getirebilmeniz için bu teknikleri 21 gün boyunca uyguladığınızda, artık, anlayarak jet hızında okuma alışkanlığı da sizin maharetlerinizden birisi haline gelecektir.

Kitaplar insanların yolunu aydınlatır. ~ Çin atasözü

Okuma hızı nasıl hesaplanır?

Birim zamanda okunan kelime sayısı hesap edilir. Bu yöntem, iki kişi tarafından uygulanırsa daha sağlıklı olur. Bir kişi süreyi tutarken, diğeri okuyacaktır. 60 saniyenin sonunda süreyi tutan kişinin diğerini uyarması gerekmektedir. Süre bittiğinde, okunan kelimelerin hepsi sayılır. Toplam okunan kelime sayısı, 1 dakika içinde okuduğunuz kelimeyi gösterir. Bu da sizin okuma hızınızı belirler. 1 dakikada okuduğunuz kelime sayısı 198 ise, sizin okuma hızınız 198 olur.

Diğer bir yöntemde ise, metindeki kelimelerin sayısı önceden belirlenir. Ardından okumaya başlanır. Metin, okunup bitirildikten sonra geçen süreye bakılır. İşlemin daha kolay yapılabilmesi ve doğru sonuca ulaşılabilmesi için sürenin saniye cinsinden tutulması faydalıdır. Diyelim ki metindeki kelimelerin sayısı 1200. Siz bu kelimelerin hepsini 360 saniyede bitirdiniz. Şimdi önce 360 saniyeyi dakikaya çevirin. 360/60= 6 dakika eder. Bu süre içerisinde 1200 kelime okuduğunuza göre sizin okuma hızınız; 1200/6= 200 çıkacaktır.

Hız ve anlama ölçümü

İsterseniz şimdi gelin, okuma hızınızı tespit eden bir uygulama yapalım. Yalnız burada dikkat edeceğimiz husus, bu testin bir yarışma olmadığı ve okuma yaparken tamamen dürüst olmanız gerektiğidir. Çünkü şu ana kadar herhangi bir hızlı okuma tekniğini öğrenmediğinizi

ve bilmediğinizi farz ediyoruz. Bu teknikleri biliyorsanız ne âlâ. Ama bilmiyorsanız, kendi gerçek okuma hızınızın ne durumda olduğu tesbit etmek için aşağıdaki metni her zamanki okuma yönteminizle okumaya başlayın. Süre dolduğunda, metni okumaya devam etmeyin. Nerede kaldıysanız orayı işaretleyin.

Aşağıdaki okuma parçasını okumaya başlamadan önce:

• Yanınıza saat alın.

• Başladığınızda başlama anını not edin ya da en iyisi bir kronometre kullanın.

• Normal günlük hayatınızda nasıl okuyorsanız öyle okuyun.

• Okuma parçasını okuyup, bitirdikten sonra kaç saniyede bitirdiğinizi bulun. Sonra okuma süreniz olan saniyeyi, dakika cinsinden hesaplayın. Örneğin 378 saniyede okuduysanız; 378/60 = 6,3 dakika eder.

• Okuma parçasında toplam 1000 kelime var. Bu 1000 kelimeyi kaç dakika okuduysanız, 100'i o dakikaya bölün. 378 saniyede okuduysanız, bu 6,3 dakika ediyordu. Bu durumda okuma hızınız, 1000 / 6,3 = 158,73 (yaklaşık 159) olur.

Anlama yüzdesini belirleyebilmek için okuma parçasının sonundaki soruları cevaplarına bakın. Doğru cevaplarınızı 2 ile çarpın. Böylece anlama yüzdenizi bulabilirsiniz.

Örneğin:

5 doğru cevabınız varsa; 5 x 2 = 10

Anlama yüzdeniz %10 olur.

Yapılan araştırmalara göre okuduklarımızın %20 'sini hatırlıyoruz ve biz de okuma parçasının değerlendirmesini 20 puan üstünden hesaplamanızı öneriyoruz. Ve bundan sonraki okuma parçalarını da aynı işlemi yaparak okuma ve anlama yüzdeniz bulabilirsiniz. Kronometrenizi sıfırlayın ve aşağıdaki okuma parçasını okumaya başlayın.

* * *

Sınav kaygısı nedir?

Kaygı, yarının faresinin bugünün peynirini yemesidir. (Anonim)

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

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

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

Sınav Heyecanı ve Sınav Kaygısı

Evet, sınavlardan korkmadığınızı biliyoruz. Peki yaşadığımız bu heyecan ne? Yeni bir şeyle karşılaştığınızda heyecanlanırsınız. Hoşlandığınız karşı cinsten bir arkadaşınızla tanıştığınızda, yeni aldığınız bir elbiseyi ilk giydiğinizde,

tatile çıkmadan önce hazırlık yaparken, internetteki mektup arkadaşınızdan haber aldığınızda heyecan duyarsınız. Hayatınızda varlığı duygusal durumunuzda olumlu bir fark oluşturan içten veya dıştan bir etkiye maruz kaldığınızda heyecanlanırsınız. Peki ya evdeki değerli bir vazoyu kaza ile kırdığınızda, akşam babanızla karşılaşmanızı düşündüğünüzde duyduğunuz duygu. Yarın yetişmesi gereken bir ödevin zamanında yetiştirilemeyeceğini düşünmeniz. Sevdiğiniz bir insanın uzun bir yolculuğa çıkması ve o günlerde de yoğun trafik kazaları haberlerinin ana haber bültenlerinden okunması! Bu durumda da heyecanlandığınızı düşünürsünüz. Aslında bu olumsuz bir heyecandır ve bu negatif heyecan, olması muhtemel bir sonuç üzerinde yoğunlaştığı için biz buna "kaygı" deriz. Nitekim sınavlara hazırlanan öğrenci, sınavlar yaklaştıkça negatif heyecanı artırıyor, kendini kötü hissediyor, tedirgin ve güvensiz oluyor, ağlama duygusu veya kaçınma duygularını yoğun olarak yaşıyorsa bu kişi sınav kaygısına kapılmış demektir.

Üniversite sınavlarına hazırlanan ve sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin beyninde bir yolculuk yaptığımızda şu sesleri duyabiliriz. "Ya başarısız olursam?"

"Arkadaşlarımın performansı benimkinden iyi. Onlar sınavı kazanıp ben kazanamazsam onların yüzüne nasıl bakabilirim? Babam dershane için o kadar para ödedi. Adamcağız elinden geleni yapıyor. Sınavı kazanamazsam herhalde bana bir daha güvenmez. Ya annem; kadıncağız evde iş yaptırmıyor bana. Bazen onu bir gardiyan

gibi görüyorum ama, bunu benim iyiliğim için yapıyor. Üff! Bir türlü kafamın içindekileri toplayamıyorum. Okuduğum şeyleri ya anlamıyorum ya da çabuk unutuyorum. Galiba bu gidişle çuvallayacağım. Ben aptal olmak istemiyorum. Çalışmam gerekiyor; ama bunları düşündükçe ruhum sıkılıyor. İşte başım yine ağrımaya başladı, nefesim daralıyor. Zamanda çok hızlı geçiyor. Yine sinirden ellerim titremeye başladı. Bıktım bıktım… Üstüme çok geliyorlar, çalışamıyorum işte. Bazen çok iyi çalışıyorum fakat ya sınavda bunları unutursam? Başarmak zorundayım, başka çaresi yok. Peki, öyleyse bu olumsuz düşüncelerden neden kurtulamıyorum? Arkadaşlarım, suratımın hep asık olduğunu söylüyorlar. Herhalde bunları düşünmekten çok yoruldum. Bu halimi ben de sevmiyorum ki… İşte bak yine canım sıkılmaya başladı."

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

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

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

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

Kaygı Bozukluk Türleri

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

Kaygı bozukluğu yaşayan insanın o esnada neler yaşadığını dışarıdan bir insan anlayamaz ve gözlemlediği

bu garip davranışlara anlam veremez. Hâlbuki bu kişi o esnada büyük bir ıstırap içindedir.

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

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

* * *

Yukarıdaki okuma parçasını bitirdikten sonra, anlama düzeyinizi ölçmek için aşağıdaki testi çözün.

1-) Korku duygusu ne zaman ortaya çıkar?

a-) Çaresizlikte b-) Tehlike Karşısında
c-) Sınav Sonrası d-) Güvensizlikte
e-) Sınav Öncesinde

2-) Hangisi ilkokul, orta, lise, üniversite ve askerlikte ölçülmez?

a-) Yeterlilik Sınavları
b-) Bireysel Kimlik Kazanma Sınavları
c-) Bedensel Yeterlilik Sınavları
d-) Kişilik Geliştirme sınavları
e-) Düşünsel Yeterlilik

3-) Okuma parçasındaki psikolog kimdir?

a-) A.Kenan Önder b-) A.Kadir Özer
c-) A.Kamil Özsever c-) A.Kemal Özel
e-) Hiçbiri

4-) Kaç tane fobik bozukluk vardır?

a-) 230 b-) 240 c-) 210 d-) 220 e-) Hiçbiri

5-) Kaygı hormonunun ismi nedir?

a-) Endorfin b-) Enkonfin c-) Sitonin
d-) Temin e-) Hiçbiri

6-) Hangisi sınav kaygısı yaşayan öğrencinin yaşadığı durumlardan biri değildir?

a-) Bahane bulma b-) Kaçma duygusu yaşar
c-) Güvensizlik d-) Çaresizlik
e-) Hiçbiri

7-) Sınav kaygısının nedeni nedir?

a-) Güvensizlik b-) Başarısız olma düşüncesi
c-) Çaresizlik d-) Derslerin zorluğu
e-) Anne-Baba Baskısı

8-) Okuma parçasındaki anonimin tam metni nedir?

……
……

9-) Okuma parçasındaki alt başlıklardan birini işaretleyin.

a-) Sınav kaygısı nedir
b-) Sınav heyecanı
c-) Sınav kaygısının öncesi

d-) Kaygı bozukluğu türleri
e-) Sınav kaygısı ne zaman ortaya çıkar

10-) Okuma parçasına göre her başarı nereden geçiyor?

a-) Motivasyondan
b-) Sınav Kaygısını Yenmekten
c-) Düzenli Çalışmaktan
d-) İnanmaktan
e-) Sınavdan

Okula her şey yapabilirsiniz, ama okulun kitaplığı yoksa, hiç bir şey yapmamış olursunuz. ~ J. Ferry

OKUMA HIZI (Dakikada okunan kelime sayısı)

80 – 100 Kelime:	Türkiye ortalamasına göre çok kötüsünüz.
100 – 150 Kelime:	Türkiye ortalamasına göre çok düşük bir düzeyindesiniz.
150 – 250 Kelime:	Okuma hızınız genel ortalamadadır.
250 – 350 Kelime:	Türkiye ortalamasına göre yüksek.
350 – 500 Kelime:	Türkiye ortalamasına göre çok iyi.
500 – 1000 Kelime arası:	Türkiye'nin en hızlı okuyan % 3 lük dilimi içindesiniz.
1000 Kelimeden fazla	En hızlı okuyan %1'lik çok küçük dilimi içindesiniz.

Yukarıdaki tabloda anlama odaklı okuma hızınıza bakarak nerede olduğunuzu görebilirsiniz. Şu an hiç ama hiç endişelenmeye gerek yok… Şimdi nerede olduğunuzdan çok kitabın sonunda nerede olacağınız önemli… Çünkü binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlamak zorundadır.

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

Hemen hemen hepimiz okumayı 6-7 yaşlarında ilkokulda öğrendik… Şimdiye kadar daha iyi okuma için en son ne zaman kendinizi geliştirdiniz? Okudunuz ama nasıl okudunuz? Şimdiki okuma hızınız, ilkokuldaki okuma yarışmalarından pek de farklı değil mi?

Tüm hayatınız boyunca öğrendiklerimizin %80'i okuyarak elde edildiğine göre bugüne kadar daha etkili okumanın çabasını göstermiş olmamız gerekmez miydi?

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişmesiyle birlikte bilgiye hızlı ve çabuk ulaşabilmek oldukça önemli bir hale geldi. Günümüzde internet, kitaplar, sınırsız bilgi çağlayanı… Bilgi güçtür. Bu gücü sağlamanın en vazgeçilmez yolu okumaktır. Bilginin çok ama çok hızlı bir şekilde üretilip dağıtıldığı günümüzde her alanda başarımızı şekillendirmenin anahtarı okumaktır. Dolayısıyla, okuma ve bilgiye ulaşma hızımızı artık,

ilkokul seviyelerinden çok daha yukarılara taşımanın zamanı geldi ve geçiyor bile… Yoksa siz hâlâ ilkokul çocuğu seviyesinde mi okuyorsunuz?

Hızlı okuma uzmanı Cemal Kondu diyor ki: "400 sayfalık bir kitapta yaklaşık 100.000 kelime bulunur. Yavaş okuyan bir okuyucu bir saatte yaklaşık 7.000 kelime okuyabilir. Bu da kitabı 15-16 saatte bitireceği anlamına gelir. Hızlı okuma tekniklerini uygulayan bir kişi, aynı sürede 2 ya da 3 kitap bitirebilir ve yavaş okuyan kişiden daha çok şey anlar."

Sınavlara hazırlanan bir öğrenci normal şartlarda 180 soruyu 180 dakikada yetiştirmekte zorlandığı halde, anlayarak hızlı okuma tekniklerini öğrenirse 45-60 dakikada tüm soruları bitirebilir.

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

Ulusları ilerleten, yükselten zengin kitaplardır.
~ Anatole France

Okuma hızımızı ne kadar artırabiliriz?

Prof. Dr. Acar Batlaş, "Üstün Başarı" adlı kitabında şunları söylüyor:

"Ortalama bir okuyucu dakikada 200-300 kelime okur. Yavaş okuyan birinin hızı dakikada 100-200 kelimedir. Hızla okuma ilkeleriyle okuyan bir kimse ise dakikada 600-800 kelime okur."

Bu konunun dünya çapındaki uzmanları olan B.A. Blaha ve J.M.Benett ise şınları söylüyorlar:

"Televizyon şovlarını platform gibi kullanan aşırılar bize dakikada on bin, on beş bin, yirmi bin sözcük okuyabileceğimizi söylüyor… Dakikada okudukları on binlerce sözcükle övünenler var. Boş ve aptalca bir yalan… Dakikada 20-30 bin sözcük okuyan biri, kitapları şöyle bir karıştırıyor olabilir, ama asla okuyor olamaz! Çok az istisna dışında 2000 sözcükten fazlasını okuyup anlamak mümkün değildir. Benim sınıflarımda okuma hızı dakikada 125 ile 900 arasında değişmektedir. Bu, bazı öğrencilerin diğerlerinden yedi kat daha hızlı okuduğu anlamına gelir.

Hızlı okuma tekniklerini 1980'de Türkiye'ye ilk defa getiren Reha Oğuz Türkkan'ın ise bu konudaki görüşleri şöyle:

"Şu muhakkak ki herkes doğuştaki ve yetiştirmesindeki yeteneğe göre, en iyi talimden sonra bile azami hıza farklı varabilecektir. Bizim kurslarımızı bitirenler, aynı dersleri aldıkları ve aynı egzersizleri yaptıkları

halde, kimi 300'lere, kimi 600-700'lere, bir ikisi de 1000 ve 1100'lere varmışlardır. Bu da çok iyi demektir, çünkü başlarken hızları dakikada 80 veya 150 ve bazen de 200-250 kelimeydi. Yani bu eğitimden sonra okuma hızlarını 2, 3 veya 4 katına çıkarmayı başarmışlardır.

Etkili okumada hız ve kavramanın birlikte ilerlemesi önemlidir. Bunun için aktif görme alanınızı geliştirme ve belirli bir ritim kazandırılması yönünde alıştırmalar yapılmalı. Bu alıştırmalar, kitabımızın "egzersizler" bölümünde bolca mevcuttur. Şimdi hız ve kavramanın birlikte ilerlemelerine yardımcı olacak diğer bazı teknikleri öğrenelim ve uygulayalım.



1. Sözcük dağarcığını zenginleştirmek: Sözcük dağarcığı yetersizliğinin kavramayı ve okuma hızını azaltıcı etkisi vardır. Sözcük dağarcığımızda bulunmayan sözcüklerin olduğu metinleri okurken, büyük güçlük çekeriz. Alışılmamış, hiç rastlamadığımız sözcüklerin çoğunlukta olduğu metinlerde iyi bir okuma hızına erişmemiz mümkün olmadığı gibi anlamamız da güçleşir. Öte yandan birbirine çok benzeyen sözcüklerin karıştırılması da cümleyi anlamamızı engeller. Konsantrasyonumuzun bozulmasına ve geri dönüşlere neden olur Zaman zaman bu engeller nedeniyle istediğimiz hedeflere ulaşamayabiliriz.

2. Sözcükleri biçimleri ile kavramak: Sözcükler, sadece uzunluklarına ilişkin yapısal karmaşıklıkları bakımından değil, aynı zamanda anlam ve kullanma sıklığı bakımından da farklılıklar gösterirler. Yapısal farklılıklarını ele alacak olursak, bazı sözcüklerde iki harf vardır. Bazılarında birçok harf bulunur. Bazı sözcüklerde harfler aynı boyda, bazıları yukarı aşağı uzantılara sahiptir. Bazıları birbirine çok benzer. Öte yandan harflerin yazılış şeklinin tanınması da zor olabilir. Bir harf kümesi, bizim için günlük anlamı içeren bir bütünlük içinde harflerden oluşmakta ise, bu kümeyi bütün olarak daha kolay anlarız. Ancak başka bir harf kümesi, günlük kullanımında biçimi bize anlamlı gelmiyorsa, harfleri tek tek ayırarak anlamaya çalışırız. Bu bizim hem hızla ilerlememizi, hem de kavramamızı güçleştirir. Tahmin edebileceğiniz gibi en kolay okunan metinler "aralıklı ve okunaklı" paragraflardan oluşmuş olanlardır. Çünkü harf kümeleri bize anlamlı gelmektedir.

3. Hızlı okumayı geliştirmek: Eskiden sözcükler, anlamını gösteren resimlerle öğretilirdi. Örneğin gözü ifade etmek için göz resmi, ağız için ağız resmi yapmak gibi. Böylece yazıdaki sözcükler bir resim olgusu içinde algılanırdı. Şimdi de okuma eğitimimizde "tümdengelim" sistemi ile yapılmak istenen de aynı ilkeye dayanmaktadır. Oysa eski okuma sistemimizde, ilk okumaya başlayan çocuk kendisi için hiçbir şey ifade etmeyen alfabeyi önce ezberler, sonra da harflerin birbirleriyle yan yana gelerek çıkardığı sesi, heceleri birbirine katarak anlamı olan sözcüğü

okumaya çalışırdı. Şimdi ise çocuklara anlamını çok iyi bildikleri varlıkları ifade eden sözcüklerden oluşan 2-3 cümle şekil olarak tanıtılmakta, sonra sözcükleri ayrı ayrı başka cümleler içinde ayırt ettirmeye çalışılmaktadır. Bu sistemle çocuklar okumayı çok daha çabuk öğrenebilmektedir. Çünkü çocuklar, sözcüklerin varlıklarını resim gibi, şekil gibi biçimleri aracılığı ile anlamlarını kavramakta, böylece hecelere takılmadan daha hızlı okuyabilmektedir. Bu sistemle sözcüğün biçimine öylesine alışırız ki, giderek sözcüğün anlatmak istediği nesneyi görür gibi oluruz. Örneğin gözlerimiz "zarf" sözcüğünü okurken, aklımızda o anda zarfın şekli belirir. En son harf olan "f" ortadan kalksaydı gözümüz "zar" sözcüğünü okurdu. Bu kez aklımıza zar sözcüğünün anlamını ifade eden şekil / şekiller gelirdi.

Bir sözcüğün alışılmış biçimi bozulmuş ve harfler yer değiştirmişse onu okurken aklımızda hiçbir nesne canlanmaz. "Keçiç", "rümök" örneğinde görüldüğü gibi bu sözcükler tersinden yazıldığından bizim için bir anlam ifade etmez. Bu sözcüklerin anlamlarının ne olduğunu bilebilmemiz için iyici düşünmemiz gerekir. Oysa onlar "çiçek" ve "kömür" sözcüklerinin ters yazılışıdır. Sonuç olarak yazılı sözcüklerin alışılmış biçimleri ne olduklarını, hangi anlamı taşıdıklarını anlamamıza yardım etmektedir. Aynı zamanda bu durum sözcüklerin daha hızlı okunabilmesini de kolaylaştırmaktadır.

Sözcükleri bir şekil olarak algılamaya alışan göz aynı zamanda sözcükteki küçük ayrıntıları da yakalamayı

öğrenir. "sel" ve "tel" sözcüklerini sözgelimi karşılaştıralım. Bu iki sözcük arasındaki tek fark baştaki "s" ve "t" harfleridir. Gözlerimiz bu denli küçük farklılıkları görmekte ve dikkat etmektedir. Ancak, aklın bir an dalgınlığı veya bakarken yapılan küçük bir dikkatsizlik iki sözcük arasındaki bu ayırımı fark etmeyi engelleyebilir. Böyle bir durumda cümlenin anlamı bozulmaktadır. Bunun sonucu olarak okuyucu tekrar başa dönmekte ve dikkatini dağıtmak zorunda kalmaktadır. Ayrıca benzer sözcüklerdeki ayrıntıları fark etmekte güçlük çekildiği gibi herkesin günlük yaşamında kullanmadığı bazı sözcükleri okumada da güçlük çekilmektedir. Hızlı okuyabilmek için birbirine benzeyen bu tür sözcükleri karıştırmamak ve bunu önleyen alıştırmalar yapmak gerekmektedir.

4. Sözcüklerin anlam farklılıklarını ayırt edebilmek: Sözcüklerin değişik anlamlarının olması ve her anlamını bilmemiz etkili okumada önemli bir engelleyici rol oynar. Sözcüklerin değişik anlamı, cümledeki diğer sözcüklere ve kullanıldıkları yere bağlı olarak değişir. Örneğin, "yüz" sözcüğü cümlenin gelişine göre çok değişik anlamlarda kullanılabilir. "Sınavdan yüz aldım" cümlesiyle, "Elimi yüzümü yıkadım." cümlesindeki "yüz" farklı anlamlarda kullanılmıştır.

Sözcük başka başka anlamlarda kullanıldığı zaman okuyucunun anlamla ilgili diğer sözcüklerle olan ilişkiyi yakalayabilmesi için bir çaba harcaması gerekir. Eğer bu ilişki kurulamazsa cümleyi anlamadan geçmesi söz konusu

olur ki bu giderek paragrafı anlaşılmaz kılabilir. Bu durum, daha çok bilimsel ve teknik metinlerde karşımıza çıkabilir. Böyle durumlarda yapmanız gereken okumanızı yavaşlatıp, bu sözcüklerin önceki ve sonraki cümlelerine dikkatle bakarak, sözcüğün buradaki özel anlamını çıkarmanızdır. Değişir anlamları bulunan bu tür sözcükleri ancak yerinde ve bolca kullanarak kavrayabilirsiniz.

5. Sözcük dağarcığını zenginleştirmek için izlenecek adımlar: Sözcük dağarcığını zenginleştirmek çok ve değişik alanlarda okumalar yapmakla sağlanabilir. Bunun için şöyle bir yol izlemeliyiz.

• Anlamı sizce açık olmayan bir sözcük ile ilk kez karşılaştığınızda, mutlaka bu sözcüğün anlamını sözlükten bulun.

• Bu sözcüğün hangi çeşit cümle içinde kullanıldığını, günlük kullanımda bu sözcüğe yakın sözcüklerin neler olduğunu dikkatlice inceleyin.

• Anlamını öğrendiğiniz bu sözcüğü yeri geldiğinde yazılı rapor ve metinlerinizde, mektuplarınızda ve karşılıklı konuşmalarınızda kullanmaya çaba harcayın.

• Sözcük öğrenmeye gereksinim duymanız için hızlı okuyun. Çünkü hızlı okuduğunuzda çok ve değişik alanlarda kısa sürede okuma fırsatına sahip olacak böylelikle değişik metinlerde ilk kez gördüğünüz sözcüklerin anlamını öğrenmek için güdülenmiş olacaksınız. Çok okuyun, yeni şeyler öğrenmeye ilgi duyun ve gerektiğinde sözlüğe başvurmaktan kaçınmayın.

• Sözcük dağarcığınızın mevcut düzeyini saptayın. Böylece hangi alanlarda daha zengin bir dağarcığa sahip olduğunuzu, hangi alanlarda sözcük dağarcığınızı zenginleştirmenize gerek olduğunu görebilirsiniz. Bu bölümün sonunda sözcük dağarcığınızın mevcut düzeyini saptayabilmeniz için bir alıştırma verilmiştir.

• Söz dağarcığınızı zenginleştirmenin bir yolu da bol bol değişik gazete ve dergilerin bulmacalarını çözmenizdir. Bu çalışma için başlangıçta zorlansanız da anlamını bildiğiniz sözcükler artıp, bulmacalarda başarı kazandıkça çalışmalar daha keyifli hâle gelecektir.

• Söz dağarcığınızı zenginleştirmek için sözcükleri biçimleri ile kavramaya ve sözcüğün cümle içindeki diğer sözcüklerle ilişkisine göre değişen anlamlarını öğrenmeye çaba harcayınız.

6. Kavrama ve sezme yeteneği: Görme yeteneği, anlama görme ve zihin yeteneklerinin bir sentezi sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucu yazılı bir sözcüğü görür görmez tahmin ediyor, tamam olmayan profilini ve diğer özelliklerini tamamlıyor, böylece görüşümüzü kontrol etmiş oluyoruz. Şimdi size çok karışıkmış gibi gelen okuma sürecinin bir başka özelliğinden söz edeceğiz.

Daha önceden de belirttiğimiz gibi okuma, harflerin ve seslerin belirlenerek tanınmazı işlemidir. Ancak, sadece görmek yeterli değildir, aynı zamanda birini diğerinden ayırt etmek de gerekmektedir. Yazmak ise,

bir metnin bellekte kalmasıdır. Bu nedenle yazma, iki önemli faktöre dayanmaktadır. Bunlardan birincisi dil bilgisi, ikincisi ise sözcükleri birleştirmede kullanılan bağlama kurallarıdır. Oysa okumak, soyut ve göze dayalı olarak anlamlar üretmektedir. Bu üretimde sözcüklerin doğru seçimi, sözcüklerin anlamları, tip yapıları gibi durumlar sizin bu durumlara ilişkin farkındalığınızı belirlemektedir.

Beyne gelen bilgilerin ayrıntıları tam olmazsa bile, ya da eksiklikler olsa da beyin bunları kendinde olan şablonlara göre bütüne tamamlar. Örneğin, doldurulmak üzere boşluklar bırakılarak hazırlanmış olan sınavlar beynin bu özelliğini yansıtır.

> Hiçbir iyi kitap birdenbire gerçek yüzünü göstermez. ~ Caryle

Hızlı okumak bir ihtiyaç mı?

Aşağıdaki maddelerden en az biri size uyuyorsa, hızlı okumak sizin için de bir ihtiyaçtır.

• Okumayı sevmiyorsunuz, ancak okumaya mecbur olduğunuz şeyler var.

• Okumayı seviyorsunuz ancak okumaya vakit ayıramıyorsunuz.

• Öğrencisiniz dolayısıyla yığınla kitap ve not sizi bekliyor.

• SBS, YGS, LYS, KPSS, DGS gibi sınavlara hazırlanıyorsunuz ama zaman problemi yaşıyorsunuz.

• Daha kısa zamanda daha çok şey öğrenmek istiyorsunuz.

• İş yerinde her gün yüzlerce dosya, belge ya da raporu gözden geçirmeniz gerekiyor. Ancak yetişmekte zorlanıyorsunuz.

• Kitap, dergi ve gazete okumayı çok seviyorsunuz ama zamanınız istediğiniz tüm kaynakları okumaya yetmiyor.

Pekiz bizler neden yavaş okuyoruz?

Çünkü;

• Kelimeleri teker teker okuyoruz.

• Okurken kelimelere takılıyoruz ve geriye dönüşler yapıyoruz.

• Okurken dudaklarımızı, belki dilimizi oynatıyoruz.

• Bir konuyu daha iyi anlayabilmek için yavaş okumak gerektiğine inanıyoruz.

• Dikkatimizi toplayamıyoruz, okurken çabuk yoruluyoruz.

• Kelimeleri içimizden seslendiriyoruz.

Hızlı okuyunca ne elde ederiz?

• Zahmetsiz ve akıcı biçimde öğreniriz.

• Kısa zamanda daha çok şey öğreniriz.

• Ödev hazırlamak, sınavlara çalışmak çok daha kolay olur.

• Okuduğunuzu anlama yüzdesi artar.

• Zamandan tasarruf etmiş oluruz.



• Kendimize daha çok güveniriz.

• Okurken beyniniz daha iyi ilişki kurar.

• Okurken beyniniz hayal kurmaz ve bütünü görür.

• Okumak ve öğrenmek daha zevkli hale gelir.

• Okuma bir zorunluluk değil bir alışkanlık, hatta bir ihtiyaç haline gelir.

• Sözcük hazinemizi ve bilgi birikiminizi artırırız.

• Kişisel ihtiyaçlarımıza bağlı olarak farklı avantajlar ediniriz.

> Mümkün olsaydı, her karış toprağa buğday eker gibi kitap ekerdim. ~ Horace

Okuma yaparken dikkat edilecek noktalar

Okuma esnasında dikkat edilmesi gereken en önemli şey, göz sağlığımızı korumaktır.

Bunun için;

1. Okuduğunuz kitap ile gözleriniz arasında 30-40 cm'lik bir mesafe olsun.

2. Işık, doğrudan gözlerinize değil okuduğunuz yazıya gelsin.

3. Okurken arada bir durun ve uzağa bakın. Bu durumda yorulan gözleriniz dinlenmiş olur.

4. Okuma işlemi için çok uzun tutmayın. Gözlerinizin ağrıdığını hissedince biraz ara verin ve yüzünüzü yıkayın.

5. Mat kâğıttaki yazıları parlak, parlak kâğıttaki yazıları mat ışıkta okuyun.

6. Okuma işlemini bir sandalyede veya bir kanepede oturarak yapmak daha verimlidir. Sırt üstü yatarak veya yüz üstü uzanarak yapılan okumalarda uykunuzun gelme olasılığı yüksektir.

7. Okumanın, hayatınızın vazgeçilmez değerlerinden biri olduğu inancını geliştirin ve kendinize bir okuma saati belirleyin.

8. Okurken önemli bulduğuz yerlerin altını çizin (tabi kitap size aitse), sayfa kenarlarına çeşitli notlar alın. Unutmayın ki, bazı kitapları bir defa okumak yeterli

değildir. Belli bir süre sonra dönüp o kitabı tekrar gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Bu durumda öncelikle altını çizdiğiniz yerleri okumak eski bilgilerinizi zihninizde tekrar canlandıracaktır.

9. Kendinize sürekli olarak "hızlı kavramanın en iyi kavrama" olduğu telkin edin.

10. Çok yorgun olduğunuz zaman okumayın.

11. Okuma işleminin aynı zamanda düşünmek olduğunu unutmayın. Zihnini geliştirmek için yapabileceğiniz en iyi şey okumaktır.

12. Okunacak şeyler sınırsız; ama zaman sınırlıdır. Bu nedenle okuyacağınız eserleri titizlikle belirleyin. Unutmamak gerekir ki, hayatta en önemli şey, bilgi değil eylemdir. Yani öğrendiğimiz bilgiler, hayatımızın kalitesini değiştirmek için eyleme dönüşmüyorsa çok faydalı oldukları söylenemez. Bu nedenle pratik hayatta kullanabileceğimiz bilgilere öncelik vermemiz gerekir.

13. Okurken bazen kısa süreli aralar verin ve okuduklarınızı aklınızdan özetleyin, zihninizde yorumlar ve kıyaslamalar yapın. Bu okuduklarınızı daha iyi kavramış olursunuz.

14. Kilit bilgilerin %80'i yazı metnin %20'sinde bulunur. Peki bu %20 nerededir? Bir yazının öncelikle başlık ve alt başlıklarını okumak yazı hakkında zihnimizde bir fikir oluşturur. Aynı zamanda her paragrafın içeriği hakkında ana fikir verir. Çünkü bir paragraf, diğer cümlelerle desteklenen bir ana fikirden ibarettir. Bu nedenle

herhangi bir yazının önce başlığını, alt başlıklarını sonra da her paragrafın ilk cümlesini okumak yazının tamamına ait bilgilerin %80'ine ulaşmamızı sağlar.

> Kitap, tek ölümsüzlüktür. ~ Rusuf Chodte

Okumak, beyni çalıştırıyor

Gözlerimiz, beynimizin dışarıya açılan penceresidir. Biz, gözlerimizle değil, beynimizle okuruz. Gözlerimiz, satırların üzerinde gezinerek oradaki sembolleri beynin okuma merkezine gönderir. Burada semboller deşifre edilerek bir anlam kazanır. Okuma işlemini beynimizle yaptığımız için öncelikle beynimizi çok iyi tanımalıyız.

1,5 kiloluk beynimizin içinde dünyadaki şehirlerden herhangi birini tekrar kurmaya yetecek kadar atom enerjisi bulunmaktadır. Bedenimiz 200000 ısı dedektörü, 500000 dokuma dedektörü ve 4 milyon acıya duyarlı yapıdan oluşan bir ağla beynimize her an bilgi aktarıyor. Beynimiz, dinleme eylemini kulaklarımızla yapıyor. Her kulakta bulunan 24000 lif, havanın molekül titreşimlerini en ince ayrıntısına kadar algılayabilmektedir.

Beynimiz, sahip olduğumuz koku sistemi sayesinde havanın trilyonda birindeki bir "koku" molekülünü rahatlıkla algılayabilmektedir. Kas sistemi ile çalışan el, kol, boyun ve göz sistemlerinden farklı olarak beynimiz

elektrokimyasal sistem ile çalışmaktadır. Beynimizin kapasitesi o kadar geniştir ki, 70 yaşına kadar her saniye 10 yeni bilgi öğrensek hafıza kapasitemizin yarısından çok daha azını doldurabiliriz.

Beynimiz en küçük elektrokimyasal sinyallere yanıt verecek kadar hassastır. Bu sinyaller sinir sisteminize ve vücudumuza son derece güçlü kimyasal maddeler iletir. Bu da sonuçta bütün davranışlarımızı etkiler ve kontrol eder. Çok uzun süre yürüdüğümüz veya koştuğunuz zaman ayaklarınız, sürekli olarak çeşitli ağırlıklar kaldırırsanız kollarınız yorulabilir. Buna karşılık elektrokimyasal sistemle çalışan beynimizin çok çalıştığı için yorulması söz konusu değildir.

Beynimiz yorulmaz, ancak sıkılabilir. Sürekli aynı konuya yoğunlaşmak ve uzun süre aynı şeyi düşünmek beynimizin sıkılmasına neden olur. Bundan dolayı kitap okurken veya herhangi bir konuyu düşünürken beynin sıkılmasını önlemek için yer yer ara verip başka şeylerle ilgilenmek gerekir. Örneğin; sevdiğiniz bir müziği dinlemek, egzersiz yapmak veya kısa yürüyüşe çıkmak sizi dinlendirir.

Rusların en ünlü nöropsikoloğu Profesör Peti Anokhin, saygın kariyerinin son yıllarında, en gelişmiş elektron mikroskoplarını, beyin tarayıcılarını ve süper bilgisayarları kullanarak beynin potansiyelini araştırdı ve şu sonuca vardı:

"İnsan beynindeki 10 milyar nöronun her birinin, kendisinden sonra gelen 28 nöronla bağlantı kurmasının

mümkün olduğunu gösterebiliriz. Tek bir nöron bile bu potansiyele sahip ise, beynin tamamının neye muktedir olduğunu hayal etmemiz bile zor. Bu, her bir nöron için olası kombinasyon/permutasyon sayısının, 10,5 milyon kilometre uzunluğunda bir nöron ağı olduğunu gösteriyor."

Kitapsız yaşam; kör, sağır ve dilsiz yaşamaktır. ~ Seneca

Hızlı Okumayı Frenleyen Alışkanlıklarımız

1. Kelime kelime okumak

Nedeni: Okumanın parçadan bütüne doğru öğretilmesi (harf, hece, kelime)

Sonucu: Okuma hızı düşer, anlama zorlaşır, geri dönüşler artar.

Çözümü: Blok okuma egzersizleri, göze ritim kazandıran özellikler

Kelime odaklı okumada bir kelimeyi kaçırdığımızda, okuduğumuzdan hiçbir şey anlamayacağımızı düşünerek kelimelere gereğinden fazla önem veririz. Oysa bizler, kelimeler için değil, cümlelerin oluşturduğu anlam için okumalıyız. Amacımız, okuduğumuz metindeki düşünceyi anlamak olduğundan, kaçırdığımız bir ya da birkaç kelimenin parçadaki düşünceyi anlamamızı engellemeyeceğini bilmeliyiz. Kısacası kelime odaklı değil, düşünce odaklı okumamız hızlı okumayı kolaylaştırır.

Kelime kelime okunduğunda;

• Göz çabuk yorulur.

• Okurken beynin sıkılmasına, dikkatin dağılmasına ve hayal kurmaya neden olur.

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

• Okuma ve anlama hızı düşer, geri dönüşler yaşanır.

2. Geri dönüşler yapmak

Nedeni: Sürekli olarak "anlayamayacağım" kaygısıyla okumak

Sonucu: Okuma hızı, verimi ve miktarı düşer. Öğrenme düzeyini olumsuz etkiler.

Çözümü: Okunan yerlerin üzerini, geri dönüş yapmayacak şekilde kapatmak.

İyi anlamama endişesiyle geri dönüşler yapılırsa kısa bir metnin okunması bile uzun zaman alır. Okuyucunun daha iyi anlamak için yaptığı geri dönüşler, ne yazık ki tam tersi etki yapar. Bu tür okuma kişiyi sıkar; gözün daha fazla yorulmasına, dikkat ve konsantrasyonu dağılmasına sebep olur. Bir süre sonra okuyucu konudan uzaklaşır. Aynı şeyi birkaç kez okunduğu için hem sıkılır, hem de zaman kaybeder.

Geri dönüşleri engellemek için gözünüze kılavuz olması adına elinize bir kalem alın ve onun yardımıyla kesinlikle

geri dönmeden okuyun. Bu ilk zamanlarda sorun olabilir; ama kısa bir süre içinde geri dönüşlerden kurtulmuş olursunuz. Aynı zamanda okumaya başlamadan önce net bir amaç belirler ve ön okuma yaparsanız geri dönmeyi engellersiniz.

3. İçten ve dıştan seslendirme

Nedeni: Tekrarlayarak öğrenme anlayışı (ezbercilik)

Sonucu: Okuma hızını yavaşlatır, anlamayı zorlaştırır.

Çözümü: Blok okuma egzersizleri, göze ritim kazandıran egzersizler

İçten ve dıştan seslendirme, her kelimeyi ağzımızla tekrar okuma işlemidir. İlkokulda yüksek sesle yaptığınız okuma yarışlarını unutmayız. İşte içten seslendirme, ilkokulun ilk yıllarından kalma bir sorundur. Bu durum, kelimeleri birer sembol olarak görmekten kaynaklanmaktadır.

Yüksek sesle okuyarak hızımızı dakikada 150-200 kelime ile sınırlandırırız. Sesli okuyan kişi okurken gözlerini, dudaklarını, boğazını, dilini, kulaklarını ve zihnini kullanmaktadır. Bu şekilde okumak hızımızı yavaşlatır ve sıkılmamıza sebep olur.

Seslendirmeyi önlemenin yolu, sözcükleri birer sembol olarak görmek ve onları gördüğümüzde seslendirerek okumak değil, bize ne ifade ettiğini otomatik olarak algılayabilmektir. Yani kelimeleri seslendirmek yerine

onları görmek, algılamak için yeterlidir. Ancak bunun için alıştırma ve zaman gereklidir.

4. Pasif okuma

Nedeni: Bir amaç gütmeden, gayri ihtiyari ve plansız okumak.

Sonucu: Bilgilerin akılda kalmasına engel olduğu gibi, sıkılmalara neden olur.

Çözümü: Okuma ve öğrenme yöntemlerini öğrenmek.

Okuma sırasında beynimiz kitaba odaklanamaz ve farklı konularla meşgul olursa pasif okuma gerçekleşir. Beyin faaliyetlerini kontrol etmek güçtür. O çoğu kez hayal kurmaya, sevdiği şeyleri düşünmeye meyleder. Okuma sırasında zihnimizin başka konulara dağılmasını önlemek için ön okuma yapmak ve okuma amacımızı belirlememiz gerekiyor.

5. Gözün idmansızlığı

Nedeni: Göz kaslarının zayıflığı, göz tembelliği

Sonucu: Okuma sırasında gözler çabuk yorulur, ağrır ve uyku gelir.

Çözümü: Göz kondisyonunun yükseltici egzersizler yapmak

Okurken, gözümüz satır üzerinde düzensiz ve kontrolsüz duraklama ve sıçramalar yapar. Bu sıçramalar, gözün farklı kasları ile gerçekleşir. Eğitimsiz gözler satır

üzerinde yavaş yavaş sıçramalar yapar; bunun temelinde de göz kaslarının tembelliği yatar.

Uzun süre televizyon seyreden insanların gözleri tek noktaya odaklanır. Tek noktada odaklanıp hareketsiz beklemeye alışan gözler tembelleşir. Günün bir kısmının uyuyarak geçirilmesi, durgun yaşanması, düşünceyi kullanma ve dış dünyayı gözlemleme gibi konularda pasif kalınması gibi nedenlerle göz kasları tembelleşir.

Eğitimsiz gözün hızlı okumaya alışması için egzersize ihtiyacı vardır.

Kitaplar, zekânın çocuklarıdır. ~ Jonathan Swift

Gözlerimizi Nasıl Dinlendiririz?

Gözlerinizi kapatabilirsiniz ve hayal kurabilirsiniz. Geçmişte kendinizi çok rahat hissettiğiniz bir yere veya zamana gidebilirsiniz ve o anı zihninizde canlandırabilirsiniz.

Bir konu üzerinde çok uzun süre kafa yormak beyinizi sıkar ve aynı zamanda göz sinirlerinizin kasılmasına sebep olur. Gözünüzün yorulduğunu hissettiğinizde okumakta olduğunuz konuyu değiştirin. Okuduğunuz materyallerden başka bir yere, mesela duvardaki saate, bir ağaca veya uzağınızdaki herhangi bir nesneye bakın.

İki elinizin avuç içlerini birbirine sürterek elektriklendirin. Kısa bir süre sonra avuç içlerinizi gözlerinizin üzerine fazla bastırmadan, ancak gözlerinize tam bir karartma sağlayacak biçimde koyun. Göz kapaklarınızın üzerine ellerinizin avuç içi ile yumuşak oval hareketler yapın. Böylece avuç içlerinizin enerjisi yorulmuş gözlerinizi dinlendirecek ve gözlerinize bir gevşeme duygusu verecektir. Bu işleme 20 saniye kadar devam edin. Göz kapaklarınızı kapatıp soğuk suyla yıkamak da yorulan gözlerinizi dinlendirir.

Kitaplar, uygarlığın önderliğini yapan ışıklardır.
~ Roosevelt

Göz egzersizlerinin faydası

Bilgisayar veya televizyon karşısında uzun süre kalmak, bir noktaya odaklanarak uzun süre bakmak, yanlış ve yetersiz aydınlatma gibi sebepler göz kaslarımızın tembelleşmesine neden olabiliyor. Göz kaslarınızda meydana gelecek tembelleşmeyi engellemek ve gözlerinizi daha güçlü hale getirebilmek için aşağıdaki yöntemleri uygulamanız yeterli:

Başınız dik, karşıya bakın ve başınızı hiç kıpırdamadan gözlerinizi aşağıdaki sıra ile hareket ettirin.

- Tavana bakın - yere bakın,

• Sola bakın - sağa bakın,

• Sol üst köşeye bakın - sağ alt köşeye bakın,

• Sağ üst köşeye bakın - sol alt köşeye bakın,

• Yukarı-sola-aşağı-sağa-yukarı bakarak çember çizin,

• Şimdi de aynı çemberi ters yönde çizin: Yukarı-sağa-aşağı-sola-yukarı bakın.

Göz egzersizleri yorgun kasları sakinleştir ve en önemli öğe olan suyun dolaşımını artırır. Bol su tüketimi gözlerinizi daha sağlıklı ve canlı kılarken düzenli uyku da sağlıklı gözler için büyük önem arz etmektedir. Tüm bunlarla birlikte göz ve göz çevreniz, bu hareketlerin düzenli uygulanması ile birlikte daha sağlıklı ve güçlü bir hale gelecektir. Gözünüz ile ilgili herhangi bir rahatsızlık hissettiğiniz hemen bir hekime gidin.

Kitaplarım, bana yetecek kadar büyük bir krallıktır. ~ William Shakespeare

Okuma alışkanlığı, başarıyı nasıl tetikler?

• Dikkatin anlamaya yönelmesi ile kolay ve akıcı okuma sağlar.

• Olaylar arasında ilişki kurabilme yeteneği gelişir.

• Önceki bilgilerle yeni öğrenilen bilgilerin sentezlenmesi ile kolay anlamayı ve kolay kavramayı sağlar.



• Okumanın sağladığı birikimler, neden-sonuç ilişkisi kurabilme becerisini geliştirir. Araştırma isteğinin doğmasına neden olur, araştırmacı kişilik gelişimine yol açar.

• Hızlı, rahat, kolay okuma, kısa sürede ödev yapmayı ve kolay algılamayı sağlar. Kolay okuyup kolay anlama, kendine güven duygusunu geliştirir. Motivasyon sağlar.

• Beyindeki sinir hücreleri arasında iletişimin hızlanması ile beynin gelişimini ve etkili öğrenmeyi sağlar.

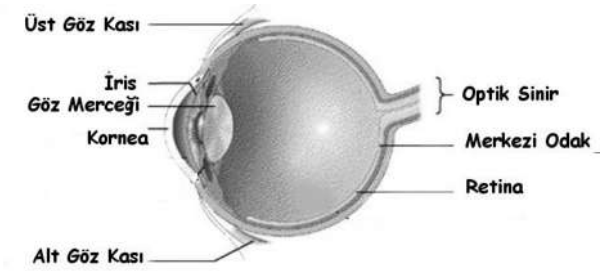
• Beyin; okuma, araştırma, düşünme, işlem yapma ve problem çözme ile zorlandıkça gelişen bir organımızdır. Böylece beynimiz, uzun yıllar genç kalacak ve üretken olacaktır.

• Öğrencinin yorum gücünü arttırarak sınavlarda başarılı olmasını sağlar çünkü sınav sorularının (SBS, YGS, LYS, KPSS, DGS, TUS…) % 75'i yorum ve anlam yeteneğini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmaktadır.

Bölüm 2

GÖZLER VE HIZLI OKUMA

> Kitaplar, hiç solmayacak bitkilerdir. ~ Herrik



Etrafımızdaki ışık saçan veya yansıtan cisimleri "göz" dediğimiz alıcılar vasıtasıyla algılarız. Göze giren ışık, gözün retina tabakasına çarpar ve burada çok karmaşık bir sistemle çalışan alıcı hücrelerinde, bu ışık enerjisi, elektriğe dönüştürülür. Gözdeki sinir hücrelerinden çıkan aksonlar (taşıyıcı uzantılar veya elektrik kabloları), beyinin arka (oksipital) bölgesine giderler. Burası beynin

görme ile ilgili alanlarını içerir. Buraya bir elektriksel uyarı verilirse bu uyarı, geliş yeri ve geliş sıklığına göre, "görme uyaranı" olarak yorumlanır.

Işık uyaranı görme ile ilgili bölgeye geldikten sonra, bu görülen şeyin ne olduğunun yorumu yapılır beynimiz tarafından… Hareketli midir? Büyüklüğü, uzaklığı, yapısı, dokusu, yönelimi nasıldır? Yiyecek midir değil midir? Bu görülen görüntüye nasıl bir tepki verilecektir? İşte bu ve bunun gibi daha birçok özellik, yine beyin tarafından tayin edilir. Bunun için ise, beyinde ilişkilendirme alanları ve ikincil, üçüncül vb. alanlar denen alanlar bulunur ve bunlar saniyeden çok az bir süre içerisinde gerçekleşir. Buna göre acaba gören gözümüz mü yoksa beynimiz mi? Ya beynimizin içerisindeki rengârenk bir dünyayı seyreden kim olabilir?

Okuma işlemi esnasında gözlerimiz satırların üzerinde gezinerek oradaki sözcükleri beyne iletir ve beyin de kendisine ulaştıran sözcüklerin anlamlarını deşifre eder. Bu nedenle okuma işleminde gözün nasıl bir potansiyele sahip olduğunu bilmek son derece önemlidir.

Sahip olduğumuz en harika ve en gizemli organlarımızdan biri olan gözlerimizin her birinin arkasında çok dar bir alanda 150 milyon ayrı ışık algılayıcı vardır. Bu ışık algılayıcıları, bir saniyede milyarlarca ışık ve enerji birimlerini işlemden geçirirler.

İnsanların birçoğu sadece gözleriyle gördüğünü düşünür. Oysa ki görme işlemi beynimizin arkasında gerçekleşir. Gözlerimiz, çevremizdeki eşyaya çarpıp bize

doğru gelen ışığı toplar ve bu ışık çeşitli yollarla beynimizin arkasına gider ve orada görme olayı meydana gelir.

Sadece 7 veya 8 gram ağırlığında olan gözlerimiz gece karanlığında 25-30 km uzaklıktaki bir mum ışığını fark edecek kadar hassastır.

Son derece harika bir biyolojik sanat eseri olan gözlerimizin gelişmişliğine eşdeğer bir makine yapabilmek için yaklaşık 70 milyon dolar harcanması gerektiğini konunun uzmanları söylüyor.

Evrendeki canlıların ihtiyaçlarına göre tasarlanmış harika ötesi bir organdır gözlerimiz. Onlar bize yeryüzünde rehberlik ederler. Gözlerimiz, bir dijital kamera gibi beynimiz için toparladığı pozlar ile dünyanın güzel bir filmini oluşturur.

Okuma esnasında her sözcükte göz-beyin süreci vardır. Gözler saptama yapıp, diğer bir sözcüğe sıçrarken geçen sürede beyin bilgileri anlamlandırır, diğer sözcüğün gelmesi beklenir. Her sözcükte işlemler yenilenir ve okuma eylemi gerçekleşir. Yavaş okuyucuda bu saptama sayıları oldukça fazladır. Her satırda 6-8 kez saptama yapar. Her aralık ½ ile ¼ saniyeye eşittir. Bu ise okuma hızının oldukça yavaşlamasına ve beyne tek tek mesaj gönderilmesine neden olmaktadır Hızlı okumada ise beyne 3-4 sözcüklük mesaj kümesi gönderilmekte, bu yüzden düşünce bölünmemektedir. Normalde göz her duruşta üç sözcüğü birden okuyabilir. Zira 3-4 sözcüklük alanı net görebilme yeteneğine sahiptir.

Yavaş okuyan kişi, gözünün düzenli sıçrama ve saptama yapmasını engellemektedir. Yavaş okuyucunun gözü sık sık yer değiştirdiği için daha çok yorulmakta her sözcükte saptama yapma durumunda olmasından dolayı satır içinde geri sıçramaları ve görsel gezintileri görülmektedir. Bu durum ritmini düşürmekte ve ilerlemesini engellemektedir.

Hızlı okuyan bir kişi ise, bir satırda örneğin 10 sözcük varsa, üç defa durur, üç fotoğraf çeker ya da iki kez durur, iki fotoğraf çekerken, yavaş okuyucu 10 kez durur, 10 fotoğraf çeker.

> Bir kitap yürekten gelmişse, ancak o zaman başka yüreklere ulaşabilir. ~ Carlyle

Gözlerimizin süper özellikleri

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

• 7-8 gr ağırlığındaki gözlerimiz, 80 metre uzaktaki bir nesneyi tanıyacak ve gece karanlığında 27 km uzaklığındaki mum ışığını fark edecek kadar hassastır.

• Gözler, göz yuvarlarının içinde göz kapaklarıyla korunur.

• Gözlerimizin her birinin arkasında 1-2 metrekaresinde 150 milyon ayrı ışık algılayıcı vardır. Bu ışık algılayıcıları, bir saniyede milyarlarca ışık enerji birimlerini (foton) işlemden geçirirler.

• Kapakları, ortalama bir insan ömürde 300 milyondan daha fazla açılıp kapanır.

• Bilim adamlarının araştırmalarına göre gözlerimizin harika ötesi özelliklerine eş değer bir makine yapabilmek için 68 milyon dolar harcanması gerektiğini; bu mekanik gözün ise küçük bir ev büyüklüğünde olabileceğini belirtiyorlar.

• Gözlerimiz, 10 milyondan fazla rengi ayırt edebilir.

• Görme, hayatın ilk yıllarında gelişir.

• Süt çocuğunda 1/10 civarında olan görme keskinliği, iki yaşında 5/10; beş ile yedi yaşta ise 10/10 şeklindedir.

• Gözümüzün sağlığını tam olarak önemsemiyoruz. Bugün 2 milyar kişinin gözlük kullanmaya ihtiyacı olduğu, ancak 600-800 milyon kişinin gözlük kullandığı bilinmektedir.

• Siz gözünüzün kıymetini bilmezken, dünyada 28 milyon kör insan var. Bilmemeye devam edebilisiniz.

• İnsanın 180 derecelik bir görüş açısı var. Biz sadece %2'sini kullanıyoruz.

• Beyin, göz sayesinde dış dünyayı izler.

• Görme merkezi, başımızın arka kısmındadır.

• Göz görür, beyin anlar.

• Gözlerimiz durduğu zaman okur.

• Gözlerimizde vücudumuzun diğer parçaları (kol, bacak… v.b.) gibi kaslardan oluşmuş bir organdır.

• Gözümüz, bakış yönünü değiştirmek için altı kas kullanır. Hızlı okuma eğitiminde bu kasları geliştirmeye yönelik göz hareketleri yapılacaktır. Düzenli çalışmalar sonrasında daha hızlı, daha çevik görebilirsiniz.

Kitaplar düşüncelerin mezarlarıdır. ~ Longfellow

Göz sağlığınızı korumak için

Mümkün olduğunca gün ışığından yararlanmayı tercih edin. Işık, gözlerinize direk değil, okuduğunuz yazının üzerine gelmelidir. Parlak kâğıtlardaki yazıları loş, mat kağıtlardaki ise parlak ışıkta okumayın. Işık gözlerinizi yorar.

Beslenmenizi eksik bırakmayın, fazlaya da kaçmayın. A vitamininin göz için çok önemli bir vitamin olduğunu unutmayınız. Vitaminlerin de yeri yadırganamaz. Genel beslenmenize dikkat ettiğiniz takdirde herhangi bir sıkıntınız olmayacaktır. Belirli aralıklarla, bir göz doktoruna gözlerinizi kontrol ettirmeyi unutmayın.

Gözler, okumayı nasıl becerir?

Gözleriniz okurken nasıl hareket ediyor?

Gözümüz okurken satır üstünde sıçrar mı? Yoksa kayar mı?

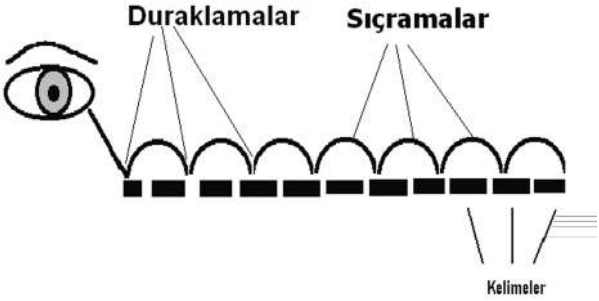
Cevaplar: .....
.....
.....

Çoğu kişi, gözlerin satırda kaydığını söylüyor. Ya da hem sıçradığını hem kaydığını söylüyorlar. Sadece "sıçrıyor" diyen kişilerin sayısı çok az… Hatta gözlerin hopladığını söyleyen kişiler bile oluyor.

Gerçekten okurken gözlerimiz soldan sağa doğru kelimelerin üzerinde küçük sıçramalar yapar, tekrar sıçrar, yine duraklar. Gözlerimiz hareket ediyor ve duraklıyorken, bilgi yalnızca durduğu zaman algılanıyor. Gözümüz, duraklama esnasında aynı bir dijital fotoğraf makinesi gibi gördüğün kelimelerin resmini çekip beyne gönderiyor. Beyin de algılıyor.

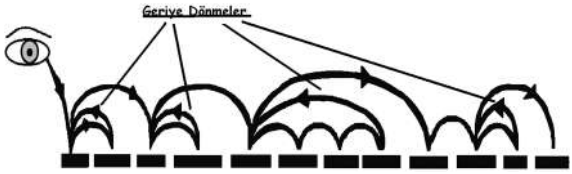


Gözün Okuma Sırasındaki Hareketleri



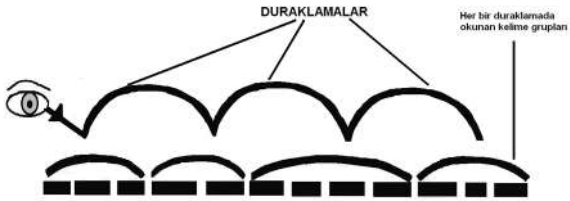
Yapılan araştırmalara göre okuma esnasında harcanan zamanın % 94'ünün gözün durduğu zamanlarda, % 6'sının ise sıçramalarda olduğu anlaşılmıştır.

Kötü Okuma Sırasındaki Göz Hareketleri



Kötü ve yavaş okumada, kelime kelime okuduğumuz gibi, sürekli geri dönüşler yaparak hem zamandan zarar ederiz ve hem de zihnimiz karışmaya başlar.

İyi Okuma Sırasındaki Göz Hareketleri



İyi ve hızlı okumada kelimeleri gruplar halinde okuduğumuzdan, gözlerimiz sıçrama yaparak daha az zamanda daha fazla yazıyı okuyabilmektedir. Bu şekilde, odaklanma da arttığından geri dönüşlere gerek kalmamaktadır. Böylelikle birim zamanda okunan kelime sayısı da artacaktır.

> Kitaplar, kaybolmuş kafaların anıtlarıdır.
> ~ Sir William Davenant

Gözdeki kırılma kusurları

Gözlerimizin görebilmesi için ışık ışınlarının kırılarak gözümüzün arkasındaki sinir tabakası retina üzerine odaklanabilmesi gerekir. "Kırılma kusurları", gözün şeklinin ışığı uygun şekilde kırmaya yeterli olmaması demektir Bu nedenle bulanık bir görüntü algılanır.

a. Miyop (uzağı görememek)

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

b. Hipermetrop (yakını görememek)

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

c. Astigmatizma (çarpık görme)

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

d. Presbiyopi (yaşlı görme)

Gençken gözünüzdeki lens yumuşak ve esnektir. Şeklini kolayca değiştirebilir. Siz hem yakındaki hem de uzaktaki nesneleri net olarak görebilirsiniz. 40 yaşından sonra lens sertleşir. Artık şeklini kolayca değiştiremediği için yakın mesafede okuma güçleşir. Buna da presbiyopi denir. Miyop, hipermetrop veya astigmamatizmaya ek olarak görülebilir.

Kırılma kusurlarının düzeltilmesi için en çok kullanılan yöntemler gözlük ve kontakt lenslerdir. Bu kırılma sorunlarını yaşayan kişiler, hızlı okuma öğrenmede bir

sorun yaşamazlar. Sadece gözlük ve kontakt lenslerini bu öğrenme sürecinde yaptıkları çalışmalarda kullanmaları yeterlidir.

Kişilerin şu aralıklarla göz muayenesi olması öneriliyor:

10-20 yaş arasında gözlük kullanıyorlarsa; 1-2 yılda bir muayene yaptırabilirler. Gözlük kullanmayanlar ise 3-4 yılda muayene yaptırabilirler.

> Kitaplardan daha iyi bir yol arkadaşı bilmiyorum.
> ~ H. Fletcher

Okumayla ilgili neler biliyoruz?

Aşağıdaki listede doğru olduğunu düşündükleriniz için "D" harfini, yanlış olduğunu düşündükleriniz için "Y" harfini işaretleyin. Daha sonra alttaki değerlendirme bölümünden sonuçları inceleyiniz.

1. Göz, satır boyunca hiç durmadan, akar gider.	D ( ) Y ( )
2. İyi anlamak için kelimelere odaklanmamız gerekir.	D ( ) Y ( )
3. Okuma hızı arttıkça, anlama oranı düşer.	D ( ) Y ( )
4. İyi okuyucu metni özenle, en ince detayına kadar okur.	D ( ) Y ( )

5. Bir yazıyı okurken ayrıntılara inmeliyiz, ana fikri ancak bu şekilde bulabiliriz.	D ( ) Y ( )
6. Okuduğumuz her şeyi, aynen yazıldığı gibi hatırlamamız gerekir.	D ( ) Y ( )
7. Hızlı okumak, okuma zevkini azaltır.	D ( ) Y ( )
8. Okumaya daha çok süre ayırmamız gerekir.	D ( ) Y ( )
9. Bir kısmı kaçırdıysak, hemen başa dönüp, anlamaya çalışmalıyız.	D ( ) Y ( )
10. Müzik dinlerken okumak, dikkati dağıtır.	D ( ) Y ( )
11. Gözlerimiz yorulmaz ama beynimiz yorulur.	D ( ) Y ( )
12. Okumak için bir ön hazırlık yapmak zaman kaybıdır.	D ( ) Y ( )
13. Ortamın ve ruh halimizin okumaya bir etkisi yoktur.	D ( ) Y ( )
14. Hızlı okumak dikkati azaltır.	D ( ) Y ( )
15. Dakikada 1000 kelime ve üzerinde okumak mümkündür.	D ( ) Y ( )

Değerlendirme:

Maddelerimizi tek tek ele alalım ve bakalım doğrular nelermiş görelim:

1. Göz, satır boyunca akar gider: Bu, yanlış bir önermedir. Çünkü gözlerimiz bir satırı okurken sıçrama ve durma hareketi yapar. Kelime ya da kelime grupları arasında gözümüz çok kısa bir süre yaptığı durma hareketiyle, o ana kadar bakmış olduğu kelimeleri anlamlandırır. Yani tam bu noktada okuduğumuzu anlarız.

Bunu kendiniz de test edebilirsiz. Şu anda bu satırları okurken, gözünüzün çok kısa aralıklarla duraklama yaptığını hissedeceksiniz. Sizin de fark ettiğiniz gibi, gözleriniz satırlarda hiç duraksamadan, yağ gibi kayıp gitmez.

2. İyi anlamak için kelimelere odaklanmak gerekir: Bu önerme de yanlıştır. Kelimelere odaklanmak bizi yavaşlatır; oysa birden fazla kelimeden oluşan kelime gruplarıyla okumak bizi hızlandırır. Aşağıda vereceğimiz örnekle bunu daha iyi kavrayacaksınız:



Gördüğünüz gibi birinci durumdaki gibi kelime kelime okursanız, gözünüz tek bir kelimede sıçrama ve duraksama hareketi yapacaktır. Ama gözünü, sıçrama ve duraksama hareketini 3-4 kelimeyi içine alacak şekilde,

kelime gruplarıyla yapacak şekilde eğitirseniz, okumanız otomatik olarak 3 katına çıkacaktır. Artık gözünüz, 3-4 kelime sonra duraksayacak ve her duraksamada sadece 1 değil, birden fazla kelimeyi anlamlandırarak, anlama gücünü kaybetmeden okumanız hızlanacaktır.

3. Okuma hızının artması anlamayı kaybettirir: Bu önerme, hızlı okuma ile ilgili en yaygın önyargılardan biridir ve diğerleri gibi bu da yanlıştır.

Hız ve anlamayı bir terazinin iki kefesi gibi düşün. Hızlı okumaya geçerken, her ikisi de aynı anda gelişmez. Önce okuma hızını bir miktar artar. Bu sırada anlamanız belli bir oranda düşer. Ama kaybolması söz konusu değildir. Bu noktada da hızınızı daha fazla arttırmaz ve anlamaya yüklenirsiniz. Anlama oranınız arttığında, tekrar hıza geçer ve onu bir miktar daha arttırırsınız. Anlamanız tekrar düşer. Hızınızı sabitler, anlama kefesini ona yetiştirirsiniz. Ve istediğiniz hedef hıza ulaşana kadar bu yolu takip edersiniz. Bunun yöntemini anlatacağız.

Ama bir anda okuma hızını 1000 kelimeye çıkartmaya kalkışırsanız, tabi ki gerekli dengeyi oluşturmadığınız için anlamanızı kaybedersiniz. Önemli olan, terazinin kefelerini dengeli bir şekilde kullanmaktır. Bu şekilde okumanızı hızlandırdığınızda, anlama oranınız en az eskisi gibi kalacaktır.

4. İyi okuyucu, metni özenle, en ince detayına kadar okur: Bu da yanlıştır. Çok fazla detaya inmek, zihnin

dağılmasına ve konudan kopulmasına neden olur. Hani bazı insanlar vardır, size başından geçen bir olayı anlatacaktır. Ama konuya en başından ve anlatacağı olayla alakasız detaylarla başlar. Uzun uzun anlatır. Beyninizin uyuşmaya başladığını hissedersiniz. İçiniz bayılır da, bayılır. O en nihayetinde asıl mevzuya geldiğinde, siz, o kişinin ne anlattığından kopmuşsunuzdur. Ayıp olmasın diye de anlamış ya da ilgilenmiş gibi yaparsınız. İşte fazla detaya inerek okumak, sizi aynen bu duruma düşürecektir.

5. Bir yazıyı okurken ayrıntılara inmeliyiz; ana fikri ancak bu şekilde bulabiliriz: Bu önerme de yanlıştır. Ayrıntılara indikçe ana fikirden uzaklaşırsınız. Ana fikir, konunun özüdür ve ancak bütünsel bir bakış açısıyla onu çabucak yakalayabilirsiniz. Mesela paragraf sorularında genel bir ana fikir vardır. Siz "soruyu yanlış yaparım" endişesiyle, detayına inerseniz ana fikir sizden kaçacaktır. Asıl o zaman yanlış yapma olasılığınız artacaktır. Ayrıca çok detaya inerek okumak sıkılmanıza neden olur. Sıkıntı da isteğinizi ve konsantrasyonunuzu azaltır.

Ders kitaplarında da konuların bir özü vardır. Yazılı olan bilgilerin en az beşte ikisi, aslında aynı şeylerin farklı şekillerde anlatımıdır. Çünkü klasik eğitim sisteminin anlayışına göre; bir bilgi farklı şekillerde birkaç kez tekrar edilirse daha iyi öğrenilir. Ancak burada gözden kaçırılan önemli bir nokta, bu şekilde yazılmış bir metnin okuyucuyu sıkabileceği ihtimalidir. Bu yüzden

bütünsel yaklaştığında bu tekrarlardan kurtulup, temel noktayı daha hızlı yakalayacak ve öğreneceksiniz.

6. Okuduğumuz her şeyi, aynen yazıldığı gibi hatırlamamız gerekir: Bir yanlış daha! Aynen yazıldığı gibi hatırlamak öğrenme değil, ezberlemek demektir. Ve bildiğiniz gibi ezberlenen bilgiler daha çabuk unutulmaya mahkumdur. Öğrenmek ve anlamak ise okuduğunuz bir şeyi kendi cümlelerinizle ve yorumlarınızla ifade edebilmektir.

7. Hızlı okumak, okuma zevkini azaltır: Bu da yanlış bir önerme! İlk başta hızlı okuma, okuma zevkini azaltıyormuş gibi gösterse de bu geçici bir durumdur. Şöyle düşünün:

Diyelim ki çayı şekerli seviyorsunuz. Ama ne yazık ki, bir sağlık sorununuz ortaya çıktı ve şekersiz içmeniz gerekiyor. İlk başta şekersiz çay size acı gelecek ve zevk vermeyecektir. Ama bir süre sonra ona alışmaya başlarsınız. Şekersiz çaya alıştıktan sonra, bu sefer şekerli çay içmeye kalkıştığınızda mideniz bulanır ve içmekte zorluk çekersiniz. Bu durum her türlü alışkanlık için geçerlidir. Hızlı okumaya geçtiğinizde pes etmez ve başlangıçta size zevk vermese bile devam ederseniz, bir süre sonra bu yeni alışkanlık zihniniz tarafından kabul edilir. Artık yavaş okumayı denediğinizde sıkıldığınızı ve size keyif vermediğini fark edersiniz.

8. Okumaya daha çok süre ayırmamız gerekir: Bu da yanlış! Önemli olan, okumaya ne kadar süre ayırdığınızdan çok, kısa sürede ne kadar çok şey okuduğunuzdur. Yani dakikada 100 – 150 kelime arası okuyorsanız, 10 sayfayı 20-30 dakikada bitirirsiniz. Ama okuma hızınızı 300-400'e çıkardığınızda bu süre 7-10 dakikaya düşecektir. Dolayısıyla saatlerce okuma yapmak yerine, birkaç saatte okuyacağınız kısmı, daha kısa sürede okuyabilmek sizi hem hızlı kılacaktır, hem de daha çok bilgiyi kazanabilmeniz için zaman yaratacaktır.

9. Bir kısmı kaçırdıysak, hemen başa dönüp, anlamaya çalışmalıyız: Yanlıştır. Okurken sık sık geri dönüşler yapmak, en ciddi zaman kayıplarından biridir. Çünkü o an için kaçırdığınızı düşündüğünüz fikri, okuduğunuz bölümün ilerleyen yerlerinde tamamlayabilir ya da anlayabilirsiniz. Bu yüzden mümkün olduğunca geriye değil, ileriye yönelik okuma yapmalısınız.

Bunun için size önerimiz, okurken yanınızda bir kart bulundurmanız. Okuduğunuz yerleri bu kartla kapatarak devam edin. Kartı kullanmak, geri dönüşler yapma eğilimini azaltacaktır.

10. Müzik dinlerken okumak, dikkati dağıtır: Bu da yanlış! Doğru ritimlerdeki müzikler, örneğin klasik müzikler, anlamanızı güçlendirecek, zihninizi rahatlatarak, bilgileri daha kolay algılamanızı sağlayacaktır.

11. Gözlerimiz yorulmaz ama beynimiz yorulur: Tabi ki yanlıştır. Çünkü durum bunun tam tersidir. Gözlerimiz yorulur ama beynimiz yorulmaz. Çok okuduğunuzda uykunuzun gelmesinin, beyninizin sanki kazan gibi olduğunu hissetmenizin tek nedeni göz yorgunluğundur. Yaşadığınız her duygu bunun yansımasıdır.

Yavaş okumak gözü daha çok yorar, çünkü daha fazla sıçrama ve durma hareketleri yapar.

Kendinizi 3 km uzunluğunda bir yolun başında düşünün. Adımlarınızı normalde attığınızın yarısı kadar açarak yürümeye kalktığınızda, bacaklarınızı daha sık hareket ettirdiğiniz için daha çabuk yorulursunuz. Aynı yolu, adımlarınızı biraz daha geniş tutarak yürüdüğünüzde ise yorgunluğunuz daha az olacaktır.

Hızlı okumaya başladığınızda da gözleriniz daha az sıçrama ve durma yapacağından daha az yorulur, bu da size daha uzun süre odaklanabilme imkânı tanır.

12. Okumak için bir ön hazırlık yapmak zaman kaybıdır: Yanlış önerme! Yapılacak ön hazırlık çok kısa bir zaman alır ve ön hazırlık yapmak, okumaya geçildiğinde yazılanların daha kolay ve hızlı algılanmasını sağlar. Yani bu sana 10.000 TL kazandıracak bir iş için, 100 TL yatırım yapmak gibidir.

13. Ortamın ve ruh halimizin okumaya bir etkisi yoktur: Tamamen yanlış! Elbette ki ortamın ve ruh halinin okuma üzerinde etkisi büyüktür. Loş bir

yerdeki okuma hızınızla, dengeli aydınlatılmış bir yerdeki okuma hızınız aynı olmayacaktır. Aynı şekilde moraliniz bozukken okuduğunuz anlama oranıyla, sevinçli ve mutlu bir andaki okuduğunu anlama oranınız çok farklı olacaktır.

14. Hızlı okumak dikkati azaltır: Alın size bir yanlış daha! Hızlı okumak, aslında dikkatimizi arttırır. Gözlerimizin dakikada 600-800 kelime okuma kapasitesi vardır ve bu kapasite arttırabilir bir yapıya sahiptir. Şimdi dakikada 150 kelime civarı okuyorsanız, bu 450- 650 kelimelik bir boşluk anlamına gelecektir.

Zihnimizin hiçbir şey düşünmemeyi başarması çok zordur. Çünkü beynimiz, boşlukları sevmez ve yerini düşüncelerle doldurur. Siz 150 kelime okuduğunuzda, kapasitenizin altındaki bu okuma hızı nedeniyle oluşan boşluğu beyniniz başka düşüncelerle doldurur. Ailenizle yaşadığınız tartışma, sevgiliniz, gelecekteki hayalleriniz, araya giren bu parazit düşünceler dikkatinizin daha çok dağılmasına neden olurlar.

Ne kadar hızlı okursanız boşluk o kadar azalacağı için bu başka düşüncelerin sayısı ve yoğunluğu azalacaktır. Böylece okuduğunuz konuda daha çok odaklanabilir ve daha hızlı anlayabilirsiniz.

15. Dakikada 1000 kelime ve üzerinde okumak mümkündür: Doğru! Yaşasın bir doğrumuz oldu! Gözlerinizin okuma kapasitesi, yaklaşık 600–800 kelimedir.

Beyniniz bundan çok daha fazlasıdır ve bu nedenle 1000 kelimenin üzerinde okumak mümkündür!

> Bir ulusun en değerli hazinesi, onu yükselten yayınıdır. ~ Churchill

Aktif Görme Alanı Nedir?

Gözün, satır üzerinde atlayarak bir sözcük üzerinde odaklaşması ile çektiği fotoğrafın kâğıt üzerindeki iz düşümü elips şeklindedir Bu elipsin çapı 3,5-4 cm olarak değişir. Gözün bir saptamada anlamlandırdığı sözcükler arasında oluşan bu alana "Aktif görme alanı" denilmektedir. Elips biçimindeki alanın içinde kalan sözcüklerin tümü anlamlandırılabilir.

Elipsin dışında kalan alanlar ise anlamlandırılamaz Buna "Çevresel Görme" denir. Yavaş okuyan bir kişinin, aktif görme alanının satır üzerinde oluşturduğu elipsler birbirini örtmüş durumdadır. Hızlı okuyucuda ise bu elipsler, satırların üzerinden tam iki uçlarından birbirlerine teğet geçmektedir. Hızlı okuyucu, bu yüzden aktif görme alanı içinde kalan sözcükleri bir bakışta kavrarken yavaş okuyucu, hemen hemen tümüyle birbirine geçmiş olan aktif görme alanından ve bunların elips izdüşümlerinin birbirlerini örtmesi sonucu, aynı sözcük üzerinden sözcüğün anlamını kavramaksızın birkaç kez geçmek zorunda kalmaktadır.

Bunun sonucunda yavaş okuyucu hızlanıp ilerleyememektedir. Yapmamız gereken ilk şey, bir satırda saptamaların sayısını azaltmak ve gerilemeleri yok etmektir. Göz hareketlerimiz ne kadar düzenli olursa o kadar hızlı okuyabiliriz.

Hızlı okuma seminerlerine katılmamış bir kişinin aktif görme alanının genişliği yaklaşık 3,5-4 cm'dir. Çevresel görme ya da aktif görme alanlarının genişlikleri alıştırmalarla maksimum 7-7,5 cm'ye kadar çıkarılabilir. Böylece giderek, 3-4 sözcüğü bir bakışta kavramak mümkün olabilir. Görme alanının hızlı okumada önemli bir etmen oluşu da bu yüzdendir. Görme alanını geliştirmek hem yoğun bir çalışmayı, çabayı hem de çok fazla alıştırma yapmayı gerektirir.

Bunun için önce dar sütunlu yazılardan işe başlamalısınız Örneğin çabuk okunabilen gazete yazı sütunlarının genişli 4-4,5 cm arasında düzenlenmiştir. Böylece bir bakışta satırın tümünü görmeniz mümkün olabilir. Gözünüz sağa sola hareket etmeden yukarıdan aşağıya okuyabilirsiniz. Dar sütunlar genellikle satır başına bir ya da iki saptamayı gerektirir. Bu ritmi kazanmak günlük okumalarda çok işinize yarayacaktır.

Aşağıdaki metin, üç sütun halinde verilmiştir. Metni okurken, mümkünmertebe 2-3 kelime aynı anda okumaya çalışın. Bunu yaparken kronometrenizle süre tutun. Metni bitirdikten sonra süreyi bir kenara not edin.

* * *

En önemli okuma frenlerinden biri, hiç şüphesiz dudakları kıpırdatmak ya da okunulan şeyi içten seslendirmektir.

Hızlı okuma seminerlerinde hemen herkese sorduğum sorulardan biri: "Bu seminere gelmeden önce en son okuma hızınızı ne zaman ölçtünüz?" Genellikle katılımcıların verdiği cevaplar: "Dakika tutup okuma hızımızı ölçtüğümüz günler ilkokul yıllarında kaldı." şeklinde olmaktadır.

Siz de hafızanızı biraz zorlayıp ilkokul yıllarını düşünürseniz, sesli okuma yarışları yapıp okuma hızınızın dakikada 80-130 kelime arasında değiştiğini hatırlayacaksınız. Evet, hepimiz o sorulardan geçtik ve o yıllarda sesli okumayı alışkanlık haline dönüştürdük. Bunun sonucunda da birçoğumuz okuduğumuz kelimeleri anlamak için ya dudaklarımızda veya içimizde seslendiririz.

Seslendirerek öğrenme yöntemiyle birçoğumuza ilk olarak tüm harfler tanıtıldı. Daha sonra yan yana dizildiğinde oluşturduğu sesler öğretildi, tüm sözcüklerin nasıl seslendirildiğini öğrendikten sonra da nihayet okumaya geçtik.

İnsanlar genel olarak: "Seslendirme yapmadan okuduğunda anlayamıyorum. Seslendirerek okuduğunda hem okumuş hem de okuduğumu seslendirmiş olacağımdan daha iyi anladığımı düşünüyorum." kanaati yaygındır. Oysaki sesli okuma işlemi esnasında hem okuma hızı, hem anlama oranı düşecektir.

Okunan yazının anlaşılmasını etkileyen en önemli öğe dikkattir. Dikkatin sözcük tanımı ise şudur: "dü-

şünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetenekleri, başka uyaranları dışlayıp yalnızca belirli uyaranlar üzerinde yoğunlaştırmaktır." Buna göre; okuma işlemi sesli olarak yapıldığında gözler dudaklar, ses telleri, kulaklar ve dil uyaranlara açık olacağından dikkat büyük ölçüde diğer duyulara da dağılacak sonuçta anlama oranı düşecektir.

Kelimeleri seslendirerek okumak niçin okuma hızımızı düşürür?

Türkçede kullandığımız bazı sözcükler (ve, şu, bu, ama v.b.) kısa iken bazıları ise (düşüncelerinizden, sessizliğimizi, hayatınızdakileri… v.b.) oldukça uzundur. Her yazıda kısa ve uzun sözcükler olacağı için ortalama her sözcük 1 saniyede seslendirilecektir. Gözün görme hızı, dilin seslendirme hızından yaklaşık dört kat daha hızlı olduğu için kelimeleri seslendirmeden okumak daha hızlı okumamızı sağlayacaktır.

Ancak hızlı okumada geniş bir görme alanı edinmek yeterli olmamakta, edinilen bu özelliği en iyi biçimde kullanmayı bilmek de gerekli olmaktadır. Görme yeteneklerinizden daha iyi yararlanmak için gözünüzün hızla ileri gitmesine çaba harcamalısınız.

Amacınız, sürekli bir ritim kazanmak olmalı. Bu ritim, size yalnızca aktif görme alanınızdan en üst derecede yararlanmakta yardımcı olmayacak, gözünüzün gördüğü şeyleri düzenli ve dinamik olarak kaydetme alışkanlığını da kazandıracaktır. Bunun sonucu olarak aklınız daha az dalgınlıklar ve gri dönüşlerle uğramış olacaktır.

* * *

Şimdi aynı metni, aşağıdaki haliyle ve kelime kelime okumaya çalışın. Yine kronometrenizle süre tutun. Sonra aradaki süre farkına bakın.

* * *

En önemli okuma frenlerinden biri, hiç şüphesiz dudakları kıpırdatmak ya da okunulan şeyi içten seslendirmektir.

Hızlı okuma seminerlerinde hemen herkese sorduğum sorulardan biri: "Bu seminere gelmeden önce en son okuma hızınızı ne zaman ölçtünüz?" Genellikle katılımcıların verdiği cevaplar: "Dakika tutup okuma hızımızı ölçtüğümüz günler ilkokul yıllarında kaldı." şeklinde olmaktadır.

Siz de hafızanızı biraz zorlayıp ilkokul yıllarını düşünürseniz, sesli okuma yarışları yapıp okuma hızınızın dakikada 80-130 kelime arasında değiştiğini hatırlayacaksınız. Evet, hepimiz o sorulardan geçtik ve o yıllarda sesli okumayı alışkanlık haline dönüştürdük. Bunun sonucunda da birçoğumuz okuduğumuz kelimeleri anlamak için ya dudaklarımızda veya içimizde seslendiririz.

Seslendirerek öğrenme yöntemiyle birçoğumuza ilk olarak tüm harfler tanıtıldı. Daha sonra yan yana dizildiğinde oluşturduğu sesler öğretildi, tüm sözcüklerin nasıl seslendirildiğini öğrendikten sonra da nihayet okumaya geçtik.

İnsanlar genel olarak: "Seslendirme yapmadan okuduğunda anlayamıyorum. Seslendirerek okuduğunda hem okumuş hem de okuduğumu seslendirmiş olacağımdan daha iyi anladığımı düşünüyorum." kanaati yaygındır.

Oysaki sesli okuma işlemi esnasında hem okuma hızı, hem anlama oranı düşecektir.

Okunan yazının anlaşılmasını etkileyen en önemli öğe dikkattir. Dikkatin sözcük tanımı ise şudur: "düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel yetenekleri, başka uyaranları dışlayıp yalnızca belirli uyaranlar üzerinde yoğunlaştırmaktır." Buna göre; okuma işlemi sesli olarak yapıldığında gözler dudaklar, ses telleri, kulaklar ve dil uyaranlara açık olacağından dikkat büyük ölçüde diğer duyulara da dağılacak sonuçta anlama oranı düşecektir.

Kelimeleri seslendirerek okumak niçin okuma hızımızı düşürür?

Türkçede kullandığımız bazı sözcükler (ve, şu, bu, ama v.b.) kısa iken bazıları ise (düşüncelerinizden, sessizliğimizi, hayatınızdakileri… v.b.) oldukça uzundur. Her yazıda kısa ve uzun sözcükler olacağı için ortalama her sözcük 1 saniyede seslendirilecektir. Gözün görme hızı, dilin seslendirme hızından yaklaşık dört kat daha hızlı olduğu için kelimeleri seslendirmeden okumak daha hızlı okumamızı sağlayacaktır.

Ancak hızlı okumada geniş bir görme alanı edinmek yeterli olmamakta, edinilen bu özelliği en iyi biçimde kullanmayı bilmek de gerekli olmaktadır. Görme yeteneklerinizden daha iyi yararlanmak için gözünüzün hızla ileri gitmesine çaba harcamalısınız.

Amacınız, sürekli bir ritim kazanmak olmalı. Bu ritim, size yalnızca aktif görme alanınızdan en üst derecede

yararlanmakta yardımcı olmayacak, gözünüzün gördüğü şeyleri düzenli ve dinamik olarak kaydetme alışkanlığını da kazandıracaktır. Bunun sonucu olarak aklınız daha az dalgınlıklar ve gri dönüşlerle uğramış olacaktır.

* * *

Aktif görme alanının genişliğinin yanı sıra yüksekliği de önemlidir Çok daha hızlı okumayı ve kavramayı gerektiren "seçmeli okumada" gözler genellikle düşey yönde ilerler Gözlerin çok fazla bilinmeyen bu yeteneği, gözün yalnızca baktığı noktanın sağ ve solunu değil, yukarı ve aşağısını da kapsamasına ilişkindir. Bu çevresel görmenin bir diğer özelliğidir. Gözler, aktif görme alanı içinde bir satırda bir sözcüğü saptadığı zaman, şüphesiz yerini değiştirmeksizin aynı anda alt ve üst satırda bulunan diğer sözcükleri de kavranabilmektedir.

Bir kitap en iyi arkadaştır. Bugün için ve ebediyen ~ M. F. Tupper

Gözlerinizin Dikey Görüş Alanını Genişletin

Daha önce 2,3 ve 4 kelimeyi görmeye çalışarak gözümüzün yatay yönde aktif görüş alanını genişletmeye çalıştık. Şimdi ise bu bölümde gözümüzün dikey yöndeki görüş alanını genişleteceğiz. Özellikle gazete sütunlarını okurken bu beceri büyük yarar sağlayacaktır. Çünkü hızlı okuma becerisini geliştiren bir okuyucu, sütunları soldan sağa değil, yukarıdan aşağıya doğru okur.

Kaldırımda

Kitap



Dün, Selahaddin Güngör, "Kitap Morgu" adlı yazısında, "hemen her köşe başında beliren" kitap sergilerinden bahsederken, "Buralarda öyle değerli, öyle aranmakta bulunmaz kitaplar var ki" diyordu, "İnsan bunların bir bardak Hamidiye suyu pahasına nasıl olup da satıldığına şaşar." Türkiye'de kitap kadar hakarete uğrayan hiçbir mal yoktur. Hamidiye suyu değil, izmarit, kirli paçavra, eski

kundura, boş şişe,
hatta molozların
içinden çıkarılan
kırık tahta veya de-
mir parçaları bile,

Kitapları süs olarak dolap içinde tutmanın hiçbir değeri yoktur; çünkü o zaman kitapla diğer eşyalar arasında bir ayırım yapamayız. ~ John K. Bangs

Göz Sıçramaları

Okurken, gözlerimizin satır boyunca kesintisiz bir şekilde sona doğru kaydığını sanırız. Gözlerimiz, fotoğraf makinesi ile aynı prensipler içinde çalışır. Aslında gözlerimizin satır üzerindeki yer değiştirme hareketi kesintisiz değildir. Kesik kesik sıçramalar halinde satır sonuna doğru ilerler. Gözlerimizi bu bakımdan çok geniş bir manzaranın resmini objektifine bir kerede sığdıramayıp, birkaç kerede çeken bir fotoğraf makinesine benzetebiliriz. Birçok insan, okurken hece üzerinde gözlerini bir kere durdurarak satır boyunca gereksiz bir çok sıçramalar yapar. Bir satır boyunca gözlerimiz ne kadar az sıçrama yapıyor, ne kadar az duraklıyor, biz bir bakışta ne kadar geniş bir satır parçasını görebiliyorsak; o

kadar hızlı okuruz. Bir bakışta bir satırın mümkün olduğu kadar geniş bir bölümünü görmeliyiz. Gözün satır üzerindeki her sıçrayışına "saptama" adını veriyoruz.

İçinde bir şey bulunmayacak kadar kötü bir kitap yoktur. ~ Balzac

Saptama Sırasında Ne Görülür?

Örnek olarak "ova" kelimesini okuyan bir göz, merkez olarak "v" harfini alarak 1-2 mm aşağısına bakacaktır. Bu durumda "v" harfinin sağ ve solunda kalan diğer iki harf kolayca okunabilir. Öyleyse "ova" kelimesi, her hece için ayrı bir saptama yapmadan tek bir saptamada okunabilir. Fotoğraf makinesinde tek bir film harcanabilecek bir yerde iki poz harcamaya gerek yoktur.

"Ova" kelimesi, üç harften oluştuğu için bir saptamada kolayca okunabiliyor. Ya daha uzun bir kelime olsaydı ne olacaktı? Örnek olarak "ovalarından" kelimesini ele alalım. Bu kelimede 11 harf vardır. Biz, gözümüzü ortada yer alan "r" harf'ine ayarladığımızda kelimenin tamamını okuyabiliyorsak hızımız yüksek olacaktır. Normal okuyucu, bunu başaramaz. Hele bir metni okurken bu çok zordur. Tek başına bu kelime üzerinde çalışan kişiler bile tek bir saptamayla bu kelimeyi okumakta güçlük çekerler.

Göze Ritim Kazandırmak

Gözlerinizi daima ileriye bakmaya zorlayınız. Okuyamadığınız veya tam kavrayamadığınız bölümler olursa, asla geriye dönüş yapmayınız. Hızlı okuma çalışmalarında başlangıçta anlama, okuma hızına feda edilebilir. Anlayamasanız bile hızlı okuyunuz. Zamanla anlama seviyeniz normal okumada olduğundan daha yüksek seviyeye çıkacaktır.

Bunun için başlangıç çalışmalarında daima kolay metinleri seçiniz. Bu metinler, aynı zamanda yazma kurallarına uygun olsun. Devrik cümlelerin sıkça yer aldığı metinlerden kaçınınız.

Kelimeleri bir bütün olarak görmeye çalışın

Bir kelimeyi meydana getiren harfler, bir bakıma onun resmi gibidir. Biz bu kelimeyi daha önceleri o kadar çok okumuş, o kadar çok görmüşüzdür ki, onu tanımakta hiç bir güçlük çekmeyiz. Çok iyi tanıdığımız bir insanı görmüş gibiyizdir. O insanı tanımak için derinden derine bir inceleme gerekmez. Üzerindeki elbiseler değişse bile tanırız. Kelimeler de çeşitli ekler alsalar bile bir bakışta kolayca tanınırlar. Biz de bundan yararlanmalıyız. Hece hece okumak yerine, kelimeleri bir bütün olarak görmeye çalışın. Aslında bunu günlük hayatımızda bilmeden çoğunlukla yaparız. Aşağıdaki kelimeleri heceleyerek mi okursunuz, yoksa bir anda bir resim gibi algılar mısınız?

- DİKKAT
- YAVAŞ
- DUR
- BAK
- GÖR
- ANADOLU
- ELMA
- PARK
- İSTANBUL
- PARA

> Kitaplar benim sevgili dostlarım, gerçek yol gösterenlerimdir. Çünkü ikiyüzlülük etmeden, bana görevlerimi anımsatırlar. ~ Alphonse Daudet

Göz idmansızlığı

Olimpiyatlarda, halterde dünya şampiyonu olan Halil Mutlu yüksek performansını koruyabilmek için günde 6 saat antrenman yapıyordu. Türkiye'nin en iyi kalecilerinden biri olan Rüştü, bir dönem kendisinden beklenmeyecek kadar çok gol yemeye ve Fenerbahçe'yi zor durumda bırakmaya başlamıştı. Spor yazarlarının

bu konudaki yorumu: "Rüştü, antrenmanları aksattığı için performansı düştü." şeklindeydi. İstisnasız bütün spor dallarında antrenmanın çok önemli bir yeri vardır. Takdir edersiniz ki İbrahim Kutluay'ın yaptığı antrenmanlar için aynı şeyi söylemek oldukça zordur.

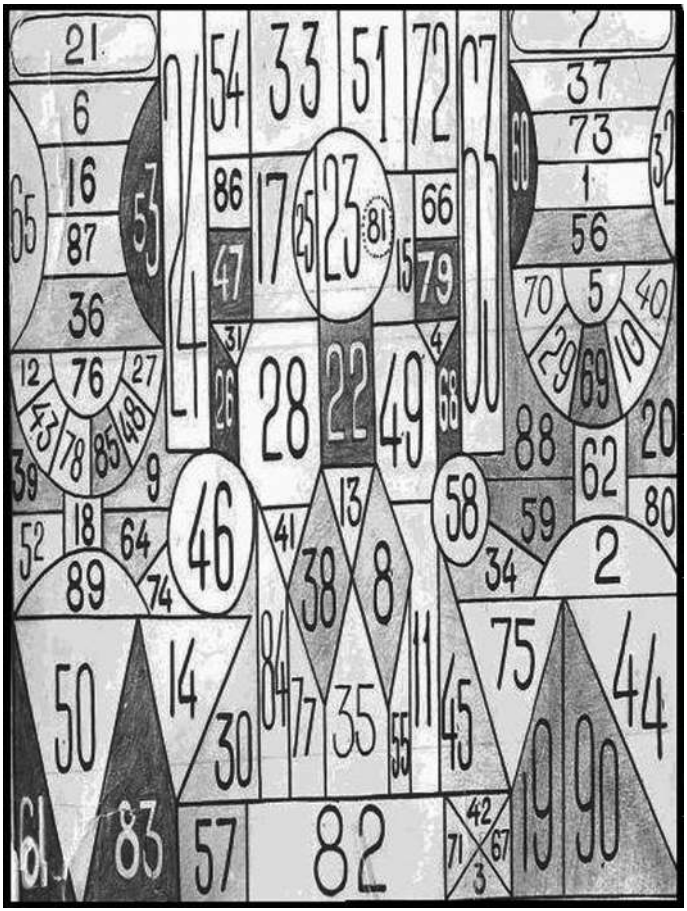
Okuma işlemini yaparken beynimizle beraber gözlerimizi de kullanmaktayız. Gözlerimiz, sayfalardaki sözcükleri beyne iletirken bir dizi fiziksel eylem yaparlar. Gözlerimiz, satırların üzerinde duraklama ve sıçrama hareketlerini yaparak okuma işlemini gerçekleştirir. Eğitimsiz ve antrenmansız bir göz, satırların üzerinde duraklama ve sıçrama hareketlerini yaparak okuma işlemini gerçekleştirir. Eğitimsiz ve antrenmansız bir göz, satırlar üzerinde gezinir durur. Duraklama ve sıçrama anında çok zaman kaybeder, sık sık geri dönüşler yapar ve bazen de kelimelere takılır kalır. Aynı zamanda eğitimsiz bir göz, beyne kelime gruplarını ve düşünceleri kesintisiz gönderemez.

Evet antrenmansız bir kalecinin performansının düşmesi kaçınılmaz olduğu gibi eğitimsiz gözlerin de okuma performansı düşük olacaktır. Dinamik ve etkin bir okuma için göz egzersizlerine önem vermelisiniz.

Dikkat ve göz egzersiz çalışması

Aşağıdaki resme odaklanın ve 1'den 90'a kadar (90 dâhil) olan tüm sayıları sırayla bulmaya çalışın.

Not: Burada önemli olan ne kadar sürede tüm sayıları saydığınız... Bu nedenle başladığınız ve bitirdiğiniz süreyi not edin.



Eğer;

5-10 dakika içinde tüm sayıları saydıysanız, müthiş bir gözlem yeteneğine sahip olduğunuz söylenebilir.

10-15 dakika: odaklanma gücünüz hiç fena değil.

15-20 dakika: orta

20-25 dakika: İdare eder...

25 dakikadan sonrası ise konsantrasyonunuzun zayıf olduğunu gösteriyor

Bu uygulamayı günde birkaç defa yaparak, 21 günde dikkat yeteneğinizin geliştiğini ve görme alanınızın genişlediğini fark edeceksiniz.

Kitabımızın "egzersizler" bölümünde bu ve buna benzer birçok göz egzersizleri mevcuttur. Bunları muhakkak uygulayın.

İyi kitabın övgüsü kendi içinde saklıdır. ~ Alman atasözü

Aktif görme alnınızı tam olarak kullanın

Gözün bir bakışta görebildiği alana "görme alanı" denir. Görme alanı, kişiden kişiye değişmektedir. Normal bir göz, bir nokta üzerinde sabitlendiğinde, 70-80 derece sağını ve solunu görebilir. Bu görüş 40 veya 50 kalıyorsa gözde bir sorun var demektir. Göz hekimleri buna "tünel görme" adını vermektedir.

Araba kullanırken bütün dikkatimizi yola veririz; ancak önümüzde, arkamızda, sağımızda ve solumuzda neler olduğunu da algılarız. Sadece gözümüzü diktiğimiz yolu

değil, aynı zamanda yolunda çevresindeki ağaçları, insanları ve diğer nesneleri de fark ederiz.

Bir tek şey üzerine odaklanmış olsa bile gözlerimiz, o cismin üzerinde olan bir süre bilgiyi de algılama yeteneğine sahiptir. Buna "çevresel görüş" adı verilir.

Biz, bütün gün gözlerimizin çevresel görüş yeteneğini normal olarak kullanmaktayız. Bu nedenle tek bir harf ve kelime üzerinde uzun süre yoğunlaşmak gözlerimiz açısından çok yorucu olmaktadır.

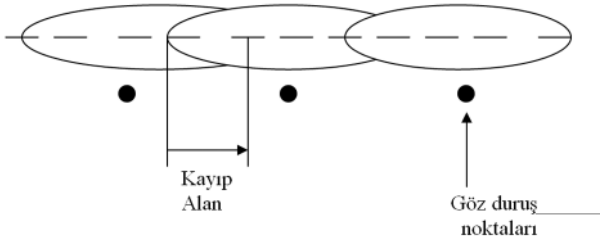
Göz hekimleri, çevresel görüşü hiç olmayanları tünel görüşleri olarak tanımlamakta ve bunları görme özürlü olarak kabul etmektedirler. Dolayısıyla görüşümüzü tek bir sözcük veya tek bir harf üzerinde daraltarak son derece olağan dışı bir iş yapmış oluruz.

Sonuç olarak, okuma esnasında gözlerinizi serbest bıraktığınızda daha etkili bir şekilde okumaya başlarsınız.

Gözlerini eğitmemiş kötü bir okuyucu, aktif görme alnını iyi kullanamaz. Okuma esnasında aynı kelimeler üzerinden birkaç kez geçer. Bu da hem okuma hızını düşürür hem de anlamayı güçleştirir.

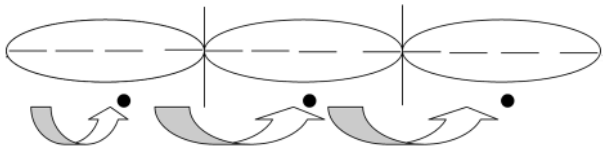
Kötü okuma

Gözlerini eğitmemiş kötü bir okuyucu, aktif görme alnını iyi kullanamaz. Okuma esnasında aynı kelimeler üzerinden birkaç kez geçer. Bu da hem okuma hızını düşürür hem de anlamayı güçleştirir.



İyi okuma

Aktif görme alanını genişletebilmek için 2'li 3'lü kelimelerin alt orta noktalarını bir süre kalem ucuyla kalemi süratlendirmek gerekir.



Bölüm 3

BEYİN NASIL ÖĞRENİR?

> Kitaplar, çoğunlukla kitabı yazan kimselerin en iyi duygularını, en doğru düşüncelerini, en sağlam kanılarını, en temiz umut ve ülkülerini taşırlar. ~ Victor Hugo

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren beyinle ilgili bilgilerimizin artışı hızlandı. 1930'lu, 1940'lı yıllarda bile beynin çok basit çalıştığı düşünülüyordu. Bir tarafta üç-beş bilgi giriyor, beyinde işleniyor, sonra da bir yerlere yerleştiriyor diye düşünülüyordu. Her şey bu kadardı.

Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucu, beynin son derece karmaşık ve düşünüldüğünden çok farklı bir gizem olduğu keşfedildi.



Uzmanlar, beynimizin potansiyelinin ancak % 1'ini kullandığımızı söylemektedir. Son zamanlarda bu oranın

% 10'a kadar çıktığı da ifade edilmektedir. Her ne olursa olsun biz insanlar, beynimizi %100 kapasite ile kullanamıyoruz henüz… Beynimizin potansiyelini bu kadar az kullanmamızın ana sebebi; yakın zamanlara kadar beyin hakkında fazla bilgiye sahip olmamamız ve beynimizin nasıl çalıştığının bilmememizdir. Beyin, vücudumuzun en mükemmel sistemidir ve mükemmelliği ayrıntılarda gizlidir. Şimdi gelin, bu mükemmel organımız hakkında kısa bir yolculuğa çıkalım.

Beynin oluşumu

Anneden gelen yumurta ile babadan gelen sperm hücresinin birleşmesiyle yepyeni bir insanı oluşturacak iki hücreyle başlar maceramız. İlk aşamada hücreler bölünmeye başlar ve zamanla gelişir. Embriyonun anne karnındaki gelişimi 5. haftadan itibaren oluşan omurilikte çok süratli bir üretimle saniyede 5000 tane "nöron" adlı özel bir hücre üretilmeye başlanır. Bu bölgede daha sonra beyin oluşur.

Beyin hücrelerinin büyük kısmı embriyonun ilk altı ayında oluşur.

Vücudumuzun bütün işlerini idare eden beynimizdir. Hissetmek, hareket etmek, işitme, tat, görme, nefes alma, v.b. bütün hayati işlevlerin tümünü, çok hassas bir sistem olan beynimiz sağlar. Beyin, elektrik sinyalleri ile çalışan sinir hücreleri, bunları barındıran ve beslenmelerine destek olan hücreler ve kan damarlarından oluşur.

Yetişkin bir insanın beyninin ağırlığının yaklaşık 1,4 kg ağırlığına sahip olduğunu biliyorsunuz. Eğer beyin sıvının içinde olmasaydı ve doğrudan kafatasına temas etseydi , kendi ağırlığının altında ezilirdi. Bu da kişinin ölmesine neden olurdu.

Her insanın beyin yapısı aynı mıdır?

Yapılan araştırmalar, dâhinin, düşünüldüğü gibi özel bir beyin yapısına sahip olmadığını ortaya çıkarmıştır. Eğer her insanın beyin yapısı aynıysa, nasıl oluyor da kimi insanlar beyin gücünü daha az, diğerleri ise daha etkin kullanıyor? Herkesin beyin yapısı aynı olabilir; ama herkes onu tanıyıp ona göre bu gücü kullanamıyor. Kullananlar ise bunu nasıl kullandıklarını bilmiyorlar.

En iyi yatırım, beyne yapılan yatırımdır

Her şeye yatırım yapıyoruz. Peki, beynimize ne kadar yatırım yapıyoruz?



Benjamin Franklin şöyle diyor:

"Cebinizdeki parayı zihninize boşaltırsanız, zihniniz de cebinizi parayla dolduracaktır."

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

Beynin özeti

• Yetişkin bir insanda 1,4 kg'dır.

• Beyin toplam ağırlığın % 2 ' si kadardır.

• Alınan oksijenin % 25 ' i beyine gider.

• Gıdaların % 20 ' sini beyin kullanır.

• Vücuttaki kanın % 15 ' ini beyin kullanır.

• Beynin hacmi, doğumda bir yetişkinin beyninin % 25'i; altı aylıkken % 50'si; 2,5 yaşındayken % 75'i; 5 yaşındayken de % 90'ı kadardır.

• Beyin mesajlarının hızı saatte 580 km'yi bulabilmektedir. Bu yüksek hız sayesinde ayaklarımızdan gelen herhangi bir uyarının başımıza ulaşması, saniyenin yüzde birinde gerçekleşir.

• Enerji olarak değerlendirmek gerekirse, teorik olarak beynin içinde büyük bir şehri (İstanbul, İzmir, Ankara) kurmaya yetecek potansiyelde atom enerjisi vardır.

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

• Araştırmacılar, bugüne kadar beynin %5'ini aydınlatabilmişlerdir. Beyin hakkında yapılan araştırmalar 2500 yıldır devam etmektedir. Günümüzün teknolojisi ile beyin hakkında insanoğlunun bilgisinin her 10 yılda bir, iki katına çıktığını söyleyebiliriz.

• "Beynim yoruldu, dinlenmeye ihtiyacım var." diyenleri çok defa duymuşsunuzdur. Fakat beynimizin yorulması fiziksel olarak mümkün değildir. Elektro-kimyasal sistemlerle çalışan beynimizin kas sistemi ile çalışan el, kol, göz gibi sistemlerden farklı yanı, yorulmamasıdır.

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

• Hesaplara göre hafızamız ortalama 70 yıldan fazla olan hayatımızın her saniyesinde 11 olay kaydeder ve buna rağmen de potansiyel halde kullanılmayı bekleyen çok büyük bir boşluk beynimizde yer alır.

• İnsan beynini, glikozla çalışan ve özel bir işçilik istemeden yapılmış genel amaçlı süper bir bilgisayar olarak adlandırabiliriz.

• Beyin, dakikada yüz bin kelimeyi anlayabilecek bir kapasitede (ortalama 400 sayfa) ama gözümüz bu kadar fazla bilgiyi beynimize gönderemiyor.

• Dünyanın en hızlı bilgisayarı saniyede 1 milyar hızla işlem yapabilmekte. Oysa insan beyni saniyede 1 katrilyon hızla işlem yapabilmektedir.

• Vücudumuzdaki hassas alıcılar vardır. Yaklaşık 500 bin dokunma detektörü, 200 bin ısı detektörü, 4 milyon acıya duyarlı kesintisiz olarak beynimizin ilgili yerlerine bilgi aktarmaktadır.

• Beyin, yaşamsal faaliyetlerimizi sürdürmemize yardımcı olur. Beyin, 24 saat 7 gün bizim için çalışır. Asla yorulmaz. Model olarak banka sistemini düşünebiliriz. Beynimiz, biz dinlenirken bile çalışır.

> Yedi eski kitap kafa kafaya verirse, mutlaka bir yenisi doğar. ~ Alman atasözü

Beynimiz yorulmadığı halde, biz bazen niye öyle hissederiz?

Bunun üç nedeni vardır.

1. Aynı şeyleri monoton ve kesintisiz olarak tekrar tekrar düşünmek.

2. Üst üste gelen bilgileri tahsis edememek.

3. Fiziksel yorgunluklar. (Diğer sistemlerin yorgunlukları)

Beyin dalgaları

Düşünceler, her biri beynin sinirsel etkinliğinin bir çeşidi olan beta, alfa, teta, delta dalgalarından oluşur.

Beta, fazlasıyla meşgul olduğumuz hallerde devreye girer. Hızlı, seri ve inişli dalgalardır. Heyecanımız arttığında veya dış faktörlerce fazlaca uyarıldığımızda beta dalgaları yayınlamaya başlarız. Konuşan biri beta

dalgaları yayar. Ders veren bir öğretmen, beta dalgaları saçar. Konuşma sırasında tartışma çıkar, ortalık gerginleşirse, beta dalgalarının frekansı artar.

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

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

Delta dalgaları son derece düzensiz yayılırlar. Uykunun en derin seviyelerinde… Yatakta kitap okumaya başladığınızda…

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

> Size en çok yardım eden kitaplar, sizi en çok düşündüren kitaplardır. ~ **Teodor Walker**

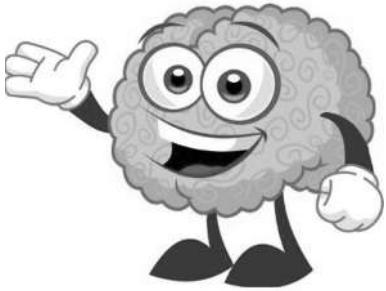
Sağ ve sol beyin

1964'de Roger Sperry, beynimizi "sağ beyin" ve "sol beyin" diye ikiye ayrılmıştı.

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

Sağ beyin, vücudumuzun sol yanını kontrol eder. Sol beyin ise vücudumuzun sağ yanını kontrol eder. Başarılı insanlar, beyinlerinin her iki tarafını da etkin kullanırken, diğer kişiler her iki yarıdan birini yoğun olarak kullanmaktadır. Bu kişiler de performans eksiklikleri gözlemleniyor. Ancak 'zayıf' yarının geliştirilmesiyle çok şaşırtıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Sonuçta zayıf olan sağ beyninizi geliştirdiğiniz sürece gelişiminiz 10-15 kat arasında artacaktır.

Anaokuluna giden çocuklar, birçok renkli resimlerle, müzikle, şarkılarla ve oyunlarla eğitim görür. Bu da sağ lobun gelişmesini etkilemektedir. Ancak bir sene sonra ilkokula başlayan çocuk klasik eğitim sistemine geçer. Bu sistem, daha çok sol yarı ağırlıklı akademik bilgilere prim vermektedir. Bunun yanında diğer lobumuz ikinci planda kalmaya başlar. Aşırı akademik bilgi yüklenmesi, kişilerin merak ve öğrenme isteklerini çok kötü etkilemeye başlar.



Beynimizin sol ve sağ taraflarının işlevleri

Sol Beyin;

- Vücudun sağ yanını kontrol eder.
- Mantıklı düşünür.
- Akılcıdır.
- Sayılarla haşır neşirdir.
- Ardışıklık esasına göre çalışır.
- Matematiksel işlemler yapar.
- Analiz yapar.
- Listeleme, sıralama yapar.
- Dili doğru kullanır.
- Yazma kapasitesi yüksektir.
- Okuma kapasitesi yüksektir.
- Detaycıdır.

Sağ Beyin;

- Vücudun sol yanını kontrol eder.
- Bütünü görür.
- Sentez yapar.
- Hayal gücü kullanır.
- Yaratıcıdır.
- Duygusaldır.

- Renkler, şekillerle ilgilenir
- Üç boyutlu düşünür
- Görüntüler önemlidir
- Ritim yeteneği gelişmiştir
- Müziği sever.

Beyninize iyi bakın!

Beyin, en değerli hazinemizdir. Bütün var oluşumuzun merkezidir; zekâmızın, kişiliğimizin, insanlığımızın, aklımızın ve ruhumuzun, her şeyimizin… Başarılı ve mutlu bir hayat için maksimum düzeyde çalışan bir beyin kadar önemli hiçbir şey yoktur.

Beynimiz çok uysaldır; hayatınız boyunca şekillendirebileceğimiz bir hazinedir. Beynimizi en etkili geliştirdiğimiz yol her gün aldığımız besinlerdir. Beyninizin size hayatınız boyunca mutluluk, zihinsel enerji ve tatmin edici başarılar sağlayamaması için hiçbir engel yoktur.

Böylesine nadide bir hazineye de iyi bakmak gerekir. Beynimiz iyi olursa, biz de iyi oluruz.

İşte size beyninizi korumak; onun fonksiyonlarını ve sağlığını geliştirmek için bazı öneriler:

1. Multi vitamin desteği: Hangi yaşta olursanız olun, vitamin- mineral takviyeleri almak beyninizin daha etkin çalışmasını, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve hafızanızı güçlendirir. Yaşınız ilerledikçe bey-

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

2. Oksitlenmeyi önleyin: Sadece multivitamin mineral haplar almak yeterli değildir. Alınması kesinlikle zorunlu oksit giderici, E vitamini çok önemlidir. Hemen hemen bütün sebze ve meyveler oksit giderici maddeler içerir. Genel olarak, oksit giderici seviyesi en yüksek olanlar parlak renkli meyveler, etli ve kabuksuz meyveler ve yeşil yapraklı sebzelerdir. Cipsler yerine, kiraz, vişne, etli ve kabuksuz meyveler, üzüm, elma, hurma, kuru üzüm atıştırmak, zihin gücünde ve ruh sağlığında büyük bir fark yaratır.

3. Çay iyi geliyor: Çay, beyin hücrelerini zarar görmekten koruyan büyük bir güce sahiptir. Çay, mükemmel bir oksit giderici kaynaktır. Çay içmek, beyninizin yavaşlamasına neden olan oksit gidericiler ile savaşır. Çay, felç riskini aza indirir. Günde en azından bir bardak çay içebilirsiniz.

4. Zararlı yağlardan uzak durun: Dünyaya geldiğiniz zaman mükemmel çalışan beyniniz birçok olumsuzlukla karşı karşıya kalıyor. Bunların başında beynimize yanlış yağlarla zarar vermemiz geliyor. Beyniniz, vücudunuzun en yağlı organıdır; % 60 lipitlerden oluşur. (yağa benzeyen çeşitli maddeler)

Beyninizi yanlış besinlerle beslediğiniz ve zararlı yağları almaya devam ettiğiniz sürece verimsiz hale gelir ve büyük olasılıkla da beyniniz yeterli etkinlikte çalışmaz. Aldığınız zararlı yağlar, hayatınız boyunca beyninizin küflenmesine sebep olur. Beyin hücreleriniz için en çok zarar veren doymuş hayvan yağlarıdır. Doymuş hayvan yağ oranı yüksek besinlerle beslenmek, hafızamızın ve öğrenme yeteneklerimiz zayıflamasına neden olmaktadır.

Yanlış yağlar, beyin hücrelerine zarar verirler. Mısır yağı (omega-6 denilen) gibi yağlar, beyin dokularında kronik iltihaplanmaya sebep olur ve bu maddelerden aşırı düzeyde alınması beyne büyük zararlar verirken, felce ve Alzheimer hastalığına yol açar. Margarin, hamur işi, cips gibi gıdalarda bulunan zararlı yağlar da kan damarlarının zarar görmesine kan dolaşımına bozulmasına neden olurlar.

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

5. Balık yağı mucizesi: Beyninizin en çok ihtiyaç duyduğu yağ tipi, balık yağında bulunan, omega-3 denilen yağ tipidir. Bu madde, beyninizi şekillendiren mükemmel bir maddedir. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. İnsan beynine müthiş bir enerji verir.

6. Takviyeler alın: Genç, yaşlı ya da ikisinin arasında, hangi yaşta olursanız olun, vitamin-mineral takviyeleri almak, beyninizi daha iyi çalışmasını sağlar, IQ testlerindeki performansı arttırır, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve hafızanızı güçlendirilerek ve yaşlandıkça beyninizin bozulmasını önler.

Beyin takviyeleri:

- Folik Asitler: Hafızayı daha dinamik yapar.
- B6 Vitamini: Hafızayı güçlendirir.
- B 12 Vitamini: Bunamayı önler.
- Thiamin: Psikolojik bir ilaç.
- Niacin: Mucize hafıza hapı.
- E Vitamini: Ultra beyin hapı.
- C Vitamini: Zekânızı geliştiren kaynak…
- Selenyum: Kendini daha iyi hissetmenizin anahtarları..
- Lipoik Asit: Mükemmel oksit giderici.
- Koenzim Q10: Beynin enerji rezervi.
- Ginkgo: Yaşlanan beyinler için bir destek.

7. Şekere dikkat: Beyninizin, kanındaki şeker maddesinin miktarı bakımından tam bir obur olduğunu biliyor musunuz? Şeker ve diğer belirli karbonhidratlar, çok fazla tüketmek, herhangi bir yaşta beyin için iyi bir fikir değildir. Beyin hücrelerinde kalıcı zarara ve beyin

hücrelerinin gerektiği gibi çalışmamasına ve ölmesine sebep olurlar.

8. Az yemek sağlıklıdır: Fazla kilolu olmak, beyin için hiç de iyi bir şey değildir. Fazla kilolu olmanız, şeker hastası olmanıza sebep olur ve hafızanın zarar görmesine, yaşlanmanın hızlanmasına ve beyin hücrelerinin zara görmesine neden olur. Daha fazla kalori yakmak, beyin hücrelerini zayıflatır. Daha çabuk yaşlanmaya sebep olur. Yaşlanmayı azaltmanın en etkin yolu, kaloriyi azaltmaktan geçer. Bu yüzden az yemek yemelisiniz.

9. Kendinize çok iyi bakın!

Fiziksel egzersizin beyne giden kan miktarını arttırdığını ve hatta beynin belirli bölümlerindeki zihinsel aktiviteyi canlandırdığı bilinmektedir. Yeni şeyler öğrenerek ve yaparak beyninizi uyarmalı, zihinsel becerilerinizi geliştirilmesiniz. Hafızanızı geliştirebilirsiniz. Sabah yürüyüşleri yapabilirsiniz…

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

11. Kafein; dost mu düşman mı?: Kafein, beyne yararlı mıdır yoksa zararlı mıdır? Bu tamamen beyninizin

kafeine nasıl tepki verdiğine bağlıdır. Araştırmalar, "Kafein aldıktan sonra birçok insan kendisini daha neşeli, daha canlı hisseder, zihni daha açık olabilir, daha enerjik, daha üretici, daha zinde olur." diyor. Kahve içtikten sonra veya kafein aldıktan sonra bazı insanlar çok sinirli, endişeli olurlar ve başları ağrır. Panik atak olurlar. Az bir miktar kafein bile, alarma geçmenizi sağlar, konsantrasyonunuzu arttırır, yorgunluk alır ve daha hızlı tepki vermenizi sağlar. Beyin performansını attırmak için sabah bir bardak kahve içerek kafein alabiliriz. Daha fazla kafein alarak beyninizin daha fazla çalışmasını beklemek, genelde ters tepki yapar. Kafein, beyninizi aşırı derecede canlandırır, uyumak istediğiniz zamandan çok sonra bile halen sizi uyanık tutabilir. Kronik uykusuzluk ve kafein arasındaki bağlantı sadece bir efsane değildir. Uykusuzluğun, beynin hücrelerine zarar verdiği bilindiği için, günün ilerleyen saatlerinde kafein almayın. Eğer gece iyi uyumak istiyorsanız…

Beyin performansınızı nasıl artırırsınız?

1. Beyninizi daha fazla ve daha etkili kullanabileceğinizi bilmek, beyin gücünüzü etkin kullanmak için ilk adımdır.

2. Yaratıcı olmak; kendimize neşeli, meraklı, çok yönlü ve esnek olma fırsatı verir.

3. Hafızanızı geliştirmek.

4. Meraklı olmak. "Bu nasıl olabilir?" diye kendinize sorabilirsiniz.

5. Kendinizi şikâyet etmeyi bırakınız.

> Kitaplar, insanlara çoğunlukla kendi talihlerini açmak için yetenek aşılarlar. ~ Anonim

Öğrenme nedir?

Bir deneyimin sonucunda davranışlarda meydana gelen sürdürülebilir ve kalıcı değişikliklerdir. Ya da bize öğretilenler unutulduktan sonra aklımızda kalan kısmına öğrenme denir. Öğrenme, insan yeteneklerinde büyüme sürecinin bir sonucu olmayan sürekli bir değişmedir. Öğrenme, bir ürün (öğrenilen şey) ortaya koyan süreçtir.

İnsanlar, hayatlarının başlangıcından itibaren sürekli olarak bir şeyler öğrenir. Çoğunlukla da çok fazla şeyi bilinçsizce öğrenir. Global bilgi dünyası giderek daha karmaşık hale gelmiştir ve daha iç içe geçmeye başlayarak ve daha dinamik bir görünüm kazanmaktadır. Bu gelişim süreci, işi ve çalışmayı, başkalarının deneyimlerinden daha çok ilham alınması gereken bir öğrenim haline getirmektedir.

Öğrendiklerimizin % 80-85 ' ini okuyarak elde ederiz.

Ve öğrendiklerimizin % 80'ini 24 saat içerisinde unuturuz.

Öğrendiklerimiz;

- % 1: Tatma yoluyla
- % 1,5: Dokunarak
- % 3,5: Koklayarak
- % 11: İşiterek
- % 83: Görerek öğrenilir.

Öğrenme aşamaları

Öğrenme süreci dört aşamada gerçekleşmektedir:

1) Bilinçsiz-yetersizlik

2) Bilinçli-yetersizlik

3) Bilinçli-yeterlilik

4) Bilinçsiz (bilinçdışı)-yeterlilik

1. Bilinçsiz- yetersizlik aşaması

Bilginin varlığından habersiz olunduğu ve o bilginin kullanılamadığı aşamadır. Bu aşamada kişi tamamıyla habersiz bir durumdadır. Daha önce bu bilgiyi hiç duymamıştır ve dolayısıyla da bilginin dünyada var olduğunu bilmemektedir. Bu aşamada kişi böyle bir bilginin mevcut olduğunu bilmediğinden bu bilgiyi kullanamamakta ve yetersiz olmaktadır. Bu seviyede olan bir kişi tamamıyla bilinçsiz ve yetersiz bir durumdadır. Örneğin

bir kişi Çince diye bir dilin varlığından habersiz ise, bu dilin dünyada var olduğunu ve kullanılıyor, konuşuluyor olduğunu bilmiyorsa, böyle bir dilin icat edilmiş olduğundan haberi yoksa bu kişi bilinçsiz ve kendisi Çince konuşma yeteneğine sahip olmadığından dolayı da yetersizdir.

2. Bilinçli- yetersizlik aşaması

Bilginin varlığından haberdar olunduğu, ancak bu bilginin kullanılamadığı aşamadır. Bu aşamada bilginin varlığından haberdar olunduğu için bilinçlilik ancak o bilgi kullanılamadığından dolayı yetersizlik söz konusudur. Örneğin bir kişi Çin dilinden haberdar ise, Çin dilinin dünyada konuşulan bir dil olduğunu biliyor ise, bu kişi bilinçlidir. Ancak bu kişi Çin dilinin dünyada konuşan bir dil olduğunu bilmesine rağmen kendisi Çince konuşamıyorsa yetersizdir.

3. Bilinçli-yeterlilik aşaması

Bilginin varlığından haberdar olunduğu ve bilginin kullanıldığı, ancak bilginin otomatik yapılamadığı aşamadır. Bu aşama çok fazla dikkat gerektirdiğinden dolayı öğrenmenin en yorucu aşamasıdır. Bu aşamada zihinsel faaliyetler çok fazla olduğu için kişi mental (zihinsel) anlamda çok yorulur. Çünkü bilgi otomata bağlanmadığından dolayı kişi bilgiyi kullanırken sürekli düşünerek hareket etmek zorundadır.

Örneğin bir kişi Almanca dilinden haberdar ise bu dilin dünyada konuşulduğunu biliyor ise bilinçli, bu kişi

Almanca dilini yeni öğrenmeye başlayıp biraz konuşabiliyorsa yeterli durumdadır. Ancak bu kişi, Almanca dilini yeni öğrenmeye başladığından dolayı otomata bağlayamaz; yani kendi ana dili gibi konuşamaz. Bu kişi Almanca dilini konuşurken önce zihninde kelimeleri Türkçeden Almancaya çevirmekte ve daha sonra sözele (dile) dökmektedir. Almanca olarak duyduğu kelimeleri de ilk önce duymakta ve daha sonra zihninde Türkçeye çevirmektedir. Çok fazla mental faaliyet gerektirdiği için, bu aşama öğrenmenin en yorucu, en zor ve en çok dikkat gerektiren aşaması olmaktadır.

Eğer bir kişi yeni ehliyet aldıysa bu kişi bilinçli-yeterli aşamadadır. Ancak bu kişi araba kullanırken çok yorulmaktadır. Çünkü araba kullanma konusunda çok fazla bir tecrübeye sahip değildir ve sürekli düşünerek hareket etmek zorundadır. Kişi araba kullanırken "dikiz aynasına ne zaman bakmalıyım, ne zaman vitesi çekmeliyim, ne zaman gaza basmalı ne zaman fren yapmalıyım" diye sürekli düşünmek zorunda olduğu için zihin olarak çok yorulmaktadır.

4. Bilinçsiz (bilinçdışı)-yeterlilik aşaması

Bilginin varlığından haberdar olunduğu ve bilginin otomatik olarak kullanılabildiği aşamadır. Kişi, bu aşamada bilgiyi kullanırken üzerinde hiç düşünmez ve zihinsel faaliyette bulunmaz. Bu aşama bir sonraki davranışın ne olduğu konusunda hiç düşünülmeyen ve zihnin hiç yorulmadığı, davranışın otomatik olarak yapıldığı

aşamadır. Örneğin Türkçeyi konuşurken ve anlarken olduğu gibi. Kendi ana dilin olduğundan dolayı çok iyi bilmektesin ve konuşurken bir sonraki kelime ne olacak diye hiç düşünmeden, zihinsel bir faaliyette bulunmadan kelimeler otomatik olarak artarda kendiliğinden gelir. Yani otomata bağlanmıştır, zihin artık yorulmadığından dolayı da daha rahat hareket edilmektedir. Bu aşamadaki faaliyetler artık alışkanlığa dönüştürülmüştür. Örneğin yıllarca şoförlük yapan bir kişi bilinçsiz(bilinçdışı)-yeterlilik aşamasındadır.

Bu kişi araba kullanmayı çok iyi bildiğinden dolayı davranışları otomatiğe bağlamıştır. Araba kullanırken "neyi ne zaman yapmalıyım" şeklinde hiç düşünmez. Bu kişiye yolu bitirdiğinde yol boyunca araba kullanırken neler yaptığı sorulsa, kişi muhtemelen hatırlamayacaktır. Oysaki bu kişi araba kullanırken bir yandan dikiz aynasını düzeltmiş, bir yandan vitesi çekmiş, bir yandan yanındaki kişiyle konuşmuş, bir yandan teybe kaset koymuş, bir yandan gaza basmış, bir yandan korna çalmıştır. Kişi yapmış olduğu bütün bu davranışları otomatik olarak yaptığı için, neler yaptığı sorulsa bu davranışların hemen hemen hiçbirisini hatırlamayacaktır. Çünkü bu davranışlar o kişi için, sıradan, normal, rutine bağlanmış bir iş haline gelmiştir.

Bir insan bilinçli olarak en fazla 7 faaliyette bulunabilmektedir. Daha bilimsel olarak, herhangi bir kişi aynı anda en az 5 en fazla 9 faaliyette bulunabilmektedir. Örneğin bir kişi aynı anda televizyon seyrederken, müzik

dinleyebilir, hem televizyon seyredip hem müzik dinlerken ders çalışabilir, bu üçünü yaparken deftere yazı yazabilir, bu dördünü yaparken dışarıdaki konuşmaları dinleyebilir, bu beş faaliyeti yaparken yanındaki kişiyle konuşabilir. Bu kişi bu faaliyetlerin hepsini (en az 5 en fazla 9 faaliyeti) aynı anda yapabilir.

Herhangi bir faaliyet, bilinçli-yeterlilik aşamasından, bilinçsiz (bilinçdışı)-yeterlilik aşamasına çıkarılırsa aynı anda yapılabilecek faaliyet sayısı artar. Yani ne kadar çok faaliyeti bilinçsiz (bilinçdışı)-yeterli basamağa taşırsanız, o kadar çok faaliyeti aynı anda yapabilirsiniz. Çünkü bu davranışlar otomatiğe bağlandığından dolayı zihin yorgunluğu olmaz ve çok rahat hareket edilebilir. Aynı zamanda da bilinçli zihninizle ilgilenebileceğiniz yani bilinçli-yeterlilik basamağında yeni boş alanlar yaratabilirsiniz. Örneğin 5 tane bilinçli-yeterlilik seviyesinde uğraştığınız faaliyet (ilgi alanınız) varsa, bunun 1 tanesini bilinçsiz (bilinçdışı)-yeterlilik basamağına taşırsanız, bilinçli-yeterlilik basamağında 4 faaliyetiniz (ilgi alanınız) kalacağından dolayı bu basamağa yeni bir tane daha faaliyet (ilgilendiğiniz herhangi bir şeyi) ekleyebilirsiniz.

Kitapları iki gruba ayırmak mümkündür: günün kitapları ve her zamanın kitapları. ~ Ruskin

Öğrenmemizi hangi faktörler engeller?

Küçükken dünya bizim için tamamen farklıdır. Yaşamınızın ilk yıllarında öğrenme isteğiniz çok fazladır. Küçükken her şeyimizle öğrenmeye hazırızdır. Kısacası, herkes hızlı öğrenme potansiyeliyle hayata başlıyor. Ancak zamanla önümüze bir sürü öğrenme engeli çıkar. Bunların farkına varmak hızlı öğrenme konusunda önemli bir basamaktır. Öğrenmemizi engelleyen faktörler şu şekildedir:

1. İnançlar: İnsanlar, sahip olduklar inançlar ile kendi hareket alanlarını belirlerler. Bu, neleri yapıp, neleri yapamayacağımızı ortaya koyar. İnançlar genellikle bir deneyim sırasında veya sonrasında alınan kararlara ortaya çıkar. İnançlar genellikle gerçeklerin üzerinde değil, geçmişteki olayın kişisel yorumu üzerine ortaya çıkmaktadır. Örneğin: "Matematikle aram iyi değildir." Bu, tamamen bir inançtır; istenilirse değiştirilebilir ve matematik ile tekrar dostluk kurulabilir.

2. Çevre: Öğrenme verimliliği üzerinde çevrenin büyük bir etkisi vardır.Aile,okul, mahalle,köy,şehir,ülke, tüm bunlar öğrenmemize oldukça etki ederler.

3. Korku ve endişe: Öğrenme ortamında başarısızlığa yol açabilecek durumlar oluşmasına neden olur. Yapamayacağı için korkan bir kişi, yapamamaya kendini programlamış olur. Hata yapma korkusu ya da endişesi, insana hata yaptırır. Bahçedeki ince bir çizgi üzerinden

rahatça yürüyebilirsiniz. Aynı çizgi, 20 katlı bir apartmandan diğer 20 katlı apartmana geçmek için hazırlansa, örneğin bir kalas üzerinden karşıya geçmeye kalksanız, muhtemelen aşağıya düşme korkusu yüzünden bu işi yapamayacaksınızdır.

4. Tüm duyularımızı kullanamamak: En yüksek düzeyde öğrenme, ancak 5 duyunun hepsinden yararlanmak ve onları geliştirmekle gerçekleşir. Sadece bir veya iki duyuya dayalı hareket eden insanlar son derece sınırlandırılmışlardır.

5. Odaklanma yetersizliği: Eğer kişi önündeki öğrenmesi gereken, bilgilere ilgi göstermiyorsa, konunun dışında başka bir şeyi öğrenir. Öğrenmeyi daha etkin hale getirmek için dikkatin odaklanmasını sağlamak gerekir. Bunun için neden öğrenmemiz gerektiğini belirlemek gerekir.

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

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

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

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

10. Mantık: Geçmişteki bilgi ve deneyimlere göre mantıklı bir anlam çıkaramamak. İnsanlara mantıklı ve anlamlı gelmeyen şeyler, öğrenmeye karşı isteksizlik oluştururlar.

11. Düşük motivasyon: Kişi, niçin öğrenmesi gerektiğini ortaya koymadığı zaman oluşan bir durumdur. Öğrenme nedeni, kişi açısından önemli değerler ile ilişkilendirildiği zaman bu engel ortadan kalkar.

12. Pasif tutum: Öğrenme aktif bir süreçtir. Arkaya yaslanarak bilgilerin "su gibi akmasını" beklemek saflık olur; ancak birçok insanın tutumu böyledir. Öğrenme sürecinin sırasında araştırmak ve keşfetmek gerekir. Öğrenci, pasif olması halinde bazı bilgileri öğrenemez.

13. Özgüven eksikliği: Kişinin özgüven eksikliği, öğrenme ortamında yetersiz kalmasına veya bilgiyi öğrenmemesine sebep olur. Burada kişinin kendi kendini

sabote etme durumu vardır. Bundan kurtulmak için "yapamam" ifadesini, "yapabilirim" ve "yapacağım" ifadeleri değiştirmelidir.

14. Erken kapanış: Öğrenmenin en büyük düşmanı "zaten biliyorum" tavrıdır. Kişinin "zaten biliyorum" demesi, onun hiçbir şey öğrenememesine sebep olur. Böylece, öğrenme ortamında çeşitli bakış açıları ile bilgeliği geliştirme fırsatı kapanır veya sınırlanır.

15. Psikolojik durum: Kişinin duygusal durumuyla ilgilidir. Eğer kişi, az önce birisiyle tartışmışsa veya öfkeliyse, öğrenme kapasitesi altüst olur.

> Kitapsız büyüyen çocuk, susuz büyüyen ağaca benzer.
> ~ Çin atasözü

Hızlı öğrenmek için neler yapılabilir?

• Öğrenmek istediğiniz neyse, onun için iyi bir sebebiniz olsun ve onun ne olduğunu bilin.

• Öğrenmek aktif bir süreçtir ve şimdiki zamanda gerçekleşir. Ne öğreniyorsanız, o anda sizin için ne öğrendiğiniz önemlidir.

• Öğrenmeye tam olarak odaklanmak için gereken zamanı, ortamı, ruh halinizin nasıl olduğunu fark etmeye çalışın. Bunu geçmiş deneyimlerinizden sağlayabilirsiniz.

• Kişiler, yeni şeyler öğrenme riskini üzerlerine alma istekliliğini göstermek için kendilerini cesaretlendirmelidirler. Kendinizi, geçmişte çok zor olan şeyleri nasıl da öğrenmeyi başardığınızı hatırlayarak sağlayabilirsiniz. Kendinizi cesaretlendirmeli, övmeli ve yeni öğrenme sonrası kendinizi ödüllendirmenin yollarını bulmalısınız.

• Öğrenmede başarılı ya da başarısız olabilirsiniz. Diyelim ki, öğrenmeniz gereken bir konuda başarısız oldunuz, cesaretiniz kırıldı. Ve hayal kırıklığına uğradınız. Düşünsenize bu tutumu çocukken de yapmış olsaydınız şimdi yürüyemezdiniz. Yeni yeni yürümeye başladığınızda çok kere düştünüz, ama ayağa kalkma cesaretini buldunuz. Eğer öğrenme sürecinde ilk denemede vazgeçerseniz, size söylenebilecek en güzel söz; "Küçük ve yürümek için çabalayan bir çocuk kadar cesaretiniz yok! Allah yardımcınız olsun."

• Kendinize gereğinden fazla baskı yapmayın. Kendi ilerleme hedeflerinize fazlasını koymadan kendinizi aşırı derecede zorlamayın. Çok iyi öğrendiğiniz dönemlerde kendiniz için ara vermesini bilin.

• Kendinize dinlenme konusunda yardımcı olun. Vücudunuz, harcadığı çabalar sonrası yorgunluktan kurtulmak, yeniden güç toplamak ve kendinizi tamir etmek için uykuya ihtiyaç duyar; bunu önemseyin. Kişiler uzun ve derin bir uykuya daldıklarında, bu, bilinçaltının öğrenmiş olduğu bilgileri işlemesi için harika bir zamandır. Unutmayın; zihinsel enerji için güç gerekir. Bunu uykuyla sağlayabilirsiniz.

• İyi bir öğrenme için kendi sınırlarınızdan kurtulun.

• Kendi potansiyelinizi yabana atmayın. Kendinizde, hızlı ve çabuk öğrenen biri olduğunuza dair bir inanç geliştirmelisiniz.

• İç diyaloglarınızın farkına varın. Öğrendiğiniz konu hakkında bir iç diyalog geliştirin.

• Öğrenme davranışınız ile kişiliğiniz arasında ayırım yapın. Bir başka deyişle, kişinin bir konuda başarısız olması, onun her zaman başarısız olacağı anlamına gelmez. O anki davranışınız, kişiliğiniz değildir.

• Kendinize her öğrenme sonrasında "neleri çok iyi yaptığınızı" ve "neleri daha iyi yapabileceğiniz" konusunda geri bildirim vermesini bilin.

• Öğrenme sürecinde hatalarınız konusunda iyimser olun. Hatalarınızı öğrenme sürecindeki yakıt gibi kullanın.

• Kendinize öğrenmek için gerekli zamanı verin.

• Öğrenme zamanında mümkün olduğunca fazla duyunuzu (görsel, işitsel, tensel, tatsal, kokusal…) sürece katın.

• Öğrenmiş olduğunuz bilgileri başkalarına anlatın. Böylece kendinizi sınamış olacaksınız.

> Yatmadan önce okuyabileceğiniz iyi bir kitap ya da dergiye sahip olduğunuzu bilmek zevklerin en büyüğüdür. ~ V. Nabokov

Etkili öğrenmek için kendinize sorular sorun

Daha etkili öğrenmek için kendinize bu soruları sorun ve bunları cevaplayın.

1.) Kendinizi öğrenmek için nasıl motive ediyorsunuz?

……
……
……
……

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

……
……
……
……

3.) Öğrendiğiniz bilgileri nasıl şifrelendirirsiniz ?

……
……
……
……

4.) Öğrendiğiniz bilgilerden nasıl emin oluyorsunuz?

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

5.) Öğrendiğiniz bilgilere nasıl ulaşıyorsunuz?

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

Kitabın görüntüsü, yürekten üzüntüyü kovar. ~ Fas Atasözü



Hafızamızı tanıyalım

Gerekeni, gerektiği anda ve gerektiği yerde hatırlamanız için belleğimiz (hafızamız) vardır. Hafızamız, hiç ara vermeden, sürekli çalışan zihinsel bir mekanizmadır.

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

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

Hafıza iki türlüdür

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

2. Uzun süreli hafıza: Zihin ve bedenin kalıcı depolama sistemidir. Bilgisayarda kullanılan ROM gibidir.

Hafızamız, ne kadar çok alıştırma yapılırsa hatırlama yeteneğinin de o kadar gelişeceği koşuluna göre çalışır. Unutma işlemi, bazen hatırlama işlemine baskın çıkabilir

ve hafızanın "zayıfladığı" gibi bir yanılgıya neden olabilir. Unutmak, zamana bağlı bir olgu değildir ama zamanın geçmesiyle ortaya çıkar. Unutmanın nedeni, müdahale ve yanlış bir hafıza işlemidir. İnsanın bilgisi arttıkça müdahale potansiyeli de o ölçüde artar. Müdahale dört şekilde olabilir:

• **Retroaktif:** Yeni öğrenilen şeyler, eskiden öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

• **Proaktif:** Eski bilgiler, yeni bilgilerin hatırlanmasına müdahale eder.

• **İnteraktif:** Eski ve yeni bilgiler, o anda öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

• **Reaktif:** Olumsuz tutumlar, öğrenilen şeylerin hatırlanmasına müdahale eder.

> Bütün kitaplarımı severim; sevmeseydim yazmazdım.
> ~ Aziz Nesin

Hafıza süreci:

Hafıza, üç yönlü aktif bir süreçtir ve aşağıdakileri kapsar:

1. Kayıt(kodlama)
2. Saklama
3. Hatırlama ve tanıma

1. Kayıt (kodlama)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

i. Beslenme ve su: Beyin için uyumlu gıdalar ve yeterince su almak gereklidir.

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

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

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

m. Güçlü kodlama (kayıt): Kodlama bilgileri, kaydetme işlemidir. Kodlanmamış bir şeyi hatırlamak imkânsızdır. Yani, orada olmayan şeyi elbette bulamazsınız.

Çoğu zaman bilgileri orijinal olarak kaydetmediğimiz için sonradan hatırlayamayız. Bilgileri güçlü bir şekilde kodladığımız zaman, hatırlanmaya hazır olarak depolanmış olurlar.

2. Saklama (akılda tutma)

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

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

c. İyi tanımlanmış anlam içeren bilgilerin hatırlanması kolaylaşır.

d. Salt tanımların yerine bu tanımlarla ilişkilendirilmiş örneklerle öğrenmek daha iyidir.

e. Genelde bir öğrenme sürecinde ilk ve son öğrenilen bilgiler daha kolay hatırlanır.

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

- Hemen gözden geçirme
- 10 dakika sonra 5 dakika gözden geçirme
- 1 gün sonra 5 dakika gözden geçirme
- 1 hafta sonra 3 dakika gözden geçirme
- 1 ay sonra 3 dakika gözden geçirme

• 6 ay sonra 3 dakika gözden geçirme

g. Uyku sırasında bilgiler bilinçdışı düzeyde gözden geçirilir ve işlemden geçirilir. Beyin, bu sırada bilgileri ayıklar ve dosyalar. Kişi uykudan yoksun kaldığı zaman bilgileri saklama yeteneği büyük ölçüde azalır.

h. Soyut kavramlar yerine somut temsilleri olan bilgileri saklamak daha kolaydır. Bilgileri somut temsillerle ilişkilendirerek saklamak daha kolay olacaktır.

i. İnsanlar, bir şekilde farklı ve benzersiz (renkli, garip, komik) olan bilgileri daha kolay hatırlar.

j. İnsanlar, bitmiş görevlere kıyasla, bitmemiş işleri hatırlama eğilimi gösterir.

3. Hatırlama ve tanıma

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

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

c. Hafızaya erişim sırasında ne kadar fazla sayıda duyusal kanal kullanılırsa, hatırlama da o kadar etkili olur.

d. Hafıza kancaları, bağlantı kurma ve ilişkilendirmeye dayanır. Önce listenin ezberlenmesini ve sonra da

içerisinde bulunan maddeler hakkında aktif zihinsel ilişkilendirme (resim veya film) yaratılmasını gerektirir. Örneğin alışveriş listesi: Ekmek, süt, yağ, ayakkabı cilası, çamaşır tozu, v.s.

e. Olayları, birbiriyle ilişkilendiren resimler belirlenirse, akılda kalması daha kolay olur. Örneğin, alışveriş listemizde ekmek, süt, yağ, ayakkabı cilası, çamaşır tozu gibi şeyler varsa, bunları; "ekmek inekten çok fazla süt sağdı ve bundan yağ elde etti. Böylece ayakkabılarını cilaladı ve sonra da fazlalığı yıkayıp atmak için çamaşır makinesine koydu." Şeklinde abartılı ilişkilendirmelerde hafızamızda saklayabiliriz.

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

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

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

Hafıza, bilgileri kaydetme (kodlama), saklama, hatırlama ve tanıma sürecidir. Hatırlarken beş duyumuzu (görme, işitme, dokunma / hissetme, koklama ve tat alma duyularını) tam kapasiteyle kullanırız. Görmek ile

gözlemlemek, duymak ile işitmek, anlamak ve yapmak arasında büyük bir fark vardır. Bu fark, hatırlama yeteneğimizin derecesini belirler.

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

> Kitaplar da dostlar gibi az, fakat iyi seçilmiş olmalıdırlar. ~ Jonerianna

Beyin, bütünü görmek ister

Beynimizin okuma yaparken algılayış sistemi aslında bütünü görmek üzerine kurulmuştur. Bunu şu şekilde test edelim:

İgnliiz üineveerdtlserinin bir tensai hrarlefin hgnai salıyra dmiziilş olğunduun y da kelim de eks k h rf olmas nın öemnisz oludğnuu oayrta

K ydu. Bduara tek ömlnei nok a ilk ve son hfiarn dğrou yedre osmldaır. Gsreii tmaamen salmçaık olbaiilr, ve sen ynie de proble siz okyailusbirin. Bu haeflrri h rf oralak okumzdaımdğıan ve kmellireei büt n oalark almıdılgadızğıan kayna lanır.

Bu metni okuyabildiniz değil mi? İlk bakışta çok anlamsız görünse de, siz okuyunca bir anlam kazanmış oldu. İşte beyin, detaylarla uğraşmak istemez. Zaten o bütüncüdür ve siz onun stratejisine zıt bir şekilde detaya inerek okumaya kalkışırsanız, sıkılır ve ana fikri kaçırır. Bu yüzden onun isteklerine uyum sağlamalısınız. İşte kelime kelime değil de, kelime gruplarıyla okumak bütünü görme eylemi olduğundan, beynimizi son derece memnun edecek ve algılamasını güçlendirecektir. Detayların bize ne yaptığını şimdi daha iyi anladınız değil mi?

Beyninizin Tamamlama Yeteneğini Kullanın

Gözün beyindeki bağlantı merkezi kem hızlı, hem de şaşılacak derecede beceriklidir. Öyle ki, siz bir yazıyı okurken kelimelerin bazı harflerinin kopuk olması, yer yer kelimelerin eksik olması, hatta satırın çok silik olması durumunda bile zihniniz bütün o eksiklikleri tamamlar ve anlamını çıkarabilir.

Aşağıda 3 adet metin verilmiştir. Bunlardan birincisinde, kelimelerdeki bazı harfler eksik bırakılmış, ikincisinde kelimelerden bazıları hiç yazılmamış, üçüncüsünde ise satırın %50'si silinmiştir. Buna rağmen her bir yazıyı okuyarak zihninizde bunların anlamlarını ulaşmaya çalışın.



a) Eksik harf

Sıcaklar asabi yapıyor

İs anbul üniv rsit si (İÜ) psikiyatri an bilim Dalı Ba kanı Prof.Dr.Sedat Özkan, yaz ayl rında art n hav soca lıklarının in anın ruh ve bed n sağlığ nı olumsu etkil diği uayrıs nda bulu du. Aşı- rı sıcakl rın da, ins nın ruhs l yap sını bozabildiği vurgulay n Prof.Dr. Özkan, nem mikt arını arttık a miz ç, duygu dur mu ve uyk sis emin-de değişikli ler olac ğını, bıkkı lık, isteksiz ik, halsizl k ve sinirlil k hali ile çal ima verimi in düşe eğini dile getr i. Aşırı sıcakl rda vücud n k ybettiği sıvının tel fi edil esi gere tiğinin önce ini vurgul yan Prof.Dr.Özkan: "En sağlı lı içe ek ayr ndır. Yapay içe ekleri öner iyorum, sıkma mey e sul rı, su ve ayr n içsi ler." der.

b) Eksik kelime

Sigarasız bir dünya

Son on yılda göğüs hastalıklarından … 1 ……. baş-vuranların sayısı neredeyse on kat artmıştır. Sigara iç-mek, akciğer kanserinin en az …….. 2 ……. nedenidir ve akciğer …… 3 …… yakalanan birinin kurtulma şansı … 4 ….. hemen hiç yoktur. Bu tedavinin etkisi olma-sa da maliyeti yarım milyar lira ile beş yüz milyar lira …… 5 ……. Değişir. Sigaradan kaynaklanan hastalık ve ölümler sonucu kaybettiğimiz ….. 6 …… ve mane-vi değerler, sigaradan elde ……..7……. vergi ve harç-lardan daha …..8……. Latin Amerika, Afrika ve Arap Ülkeleri dışında ABD şirketlerinin tüketimi artırmayı

hedefleyen reklam …..9….. karşı önlem almayan hiçbir devlet ve toplum kalmamıştır. Ne karşı önlem almayan hiçbir devlet ve toplum kalmamıştır. Ne yazık ki Türkiye de tedbir almayanların başında gelmektedir. İşin en acı …… 10 ….. bu konuda toplumu en uyarması gereken doktorlarımız arasında ….. 11….. içimin son derece ….12….. olmasıdır.

Sağlık, eğitim, spor tesisleri ve toplu ulaşım …..13….. sigara ……14……, gazete ve dergiler ile saat 18 sonrası sınama seanslarında reklam kısıtlanacak; sigara satış yerlerinin dışına reklam panoları konmayacak. Sağlığımız için sigarasız ……15…… doğru el ele.

1. Hastanelere
2. temel
3. kanserine
4. hemen
5. arasında
6. maddi
7. edilen
8. yüksektir
9. kampanyalarına
10. tarafı
11. sigara
12. yaygın
13. araçlarında
14. içilmeyecek
15. yarınlara

Bölüm 4

ANLAYARAK VE KAVRAYARAK JET OKUMA TEKNİKLERİ

> Kitaplar kendinize ve başkalarına saygı duymayı öğretecek, yüreği ve aklı, dünya ve insanlık sevgisiyle dolduracaktır. ~ Maksim Gorki

Okumanın hangi şekli olursa olsun, öncelikli çalışma, okuma tekniğiyle değil, vücudunuzun bir parçası olan gözün fiziki işleyişini düzeltmekle ilgilidir (bir de yanlış alışkanlıkların tashihi gerekir). Buna, eski bir deyim de olsa, "idman" diyelim. Dört idmanla başlamakta yarar var:

1. Gözü daha hızlı "bakmaya" (yani, şekilleri, yazılan beyne yollamaya) alıştırmak

İdmanlar, takistoskop aleti (el aracı veya bilgisayar), alıştırma yoluyla sağlanır. Bu araçlar yoksa veya onlara

ilâveten, resim ve yazıları elle kapatarak da gözün hızını artırabiliriz.

2. Gözü daha geniş bir alanı bir kerede yakalamaya alıştırma idmanları

Gene yukarıdaki araçlarla, fakat bir kerede bakılacak/görülecek hedef yazılarla çalışmalar. Gazete sütunlarını ve kitap sayfalarını da büyük blok biçimler halinde okumaya alışmak.

3. Yanlış alışkanlıktan kısma idmanları

- Dudak kıpırdatarak okumayı;
- Gırtlak oynatarak okumayı;
- Okunan kelime ve cümleleri geriye dönüp tekrar okumayı önlemek için çeşitli araçlardan istifade;

4. Okumaya uygun, rahat ortamda okumak, gözün sağlık durumunu kontrol

Hızlı ve jet okuma tekniklerinin temel faktörleri

Yukarıdaki egzersizlerle göz kapasitesini geliştirdikten sonra, okuma tekniğinin özüne gelmiş bulunuyoruz. Burada da aşamalar halinde olaya girmek gerekir. En son teknikleri de kaplayacak şekilde hızlı okuma nasıl uygulanır?

1. Okuma amacınız nedir?

İlk yapılacak şey, okuma amacını açık-seçik belirlemektir. Kendi kendinize sorun; okuyacağınız şeyi niçin okuyacaksınız? Zevk versin diye mi? Hikâye, roman, şiir gibi... Bir sorunun çözümlerini öğrenmek için mi? Bir şeyin kolay yollarını bulmak için mi? Bir konunun temel dayanaklarını anlamak için mi? Yaklaşan bir sınav için doğru cevaplara hazır olmak mıdır okumanızın amacı? Bu "hazırlık" aşamasında maksadınızı açıkça belirlerseniz, rastgele okumaya başlamak gibi, hem zaman kaybettirici, hem de anlamayı bulanıklaştırıcı yanlışları yapmazsınız. Okumaya, beyniniz aydınlık ve hazır olarak girişirsiniz.

2. Materyaliniz nedir?

Okumak üzere kitabı, gazeteyi, dergiyi veya raporu elinize alıyorsunuz.

Şimdi yapacağınız şey, bizim "jet okuma" sisteminde önerdiğimiz ikinci adımı atmaktır: "Materyale göz atmak"

a. Kitap: Eserin adına ve ikinci başlığına, yazarın kim olduğuna, yayın tarihine, yayıncısına, mümkünse "içindekiler" bölümüne, varsa endeksine göz atarsınız. Herhalde satın alma söz konusuysa fiyatına da. (En çok 5 dakikada.)

b. Gazete / dergi: O nüshanın bölümlerine, yazı başlıklarına, alt başlıklara, resimlere, yazarın adına, yazının uzunluğuna bakarsınız. (1-2 dakika yeter.)

c. Rapor: Kimin tarafından hazırlandığına, konu başlığına, bölüm listesine, başlıklara, kaç sayfa olduğuna... v.s. göz atarsınız. (En çok 3 dakika.)

Bunları tamamladığınızda, "bunu gerçekten okumam gerek mi? Okuyacağım şey bu mu? Ne kadarını okumalıyım?" sorularını cevaplamış olursunuz.

3. Tarama: Bir başka amacınız da olabilir: İlânlardan iş veya ev aramak gibi; bir telefon rehberinden arayacağınız şahsın ismini, bir sözlükten bir kelimeyi bulmak gibi. Bunda "Tarama" tekniği uygulanır. Ne aradığınızı çok net bir şekilde (kelimenin resim gibi şekliyle) gözünüzde canlandırdıktan sonra, sütun ve satırlar boyunca bakışınızı aşağı doğru (veya soldan sağa) hızla kaydırırsınız; ta ki aradığınız isim veya kelimelere gelene kadar.

4. Fotoğrafik okuma: Bu teknikte, kelimelere, satırlara keskin bakışla göz dikme yerine, "yumuşak" (adeta dalgın) bir gözle ve bütün bir sayfaya bakarak yapacaksınız. Ve beyniniz, "tümü" kavrayacak. Bu nasıl olacak? Bilindiği gibi, beynimizdeki iki yarımdan her biri az çok farklı bir fonksiyonla algılar. Sol beyin, mantıkla düşünüp anlar (veya anlamaya çalışır). Her gördüğünü, duyduğunu, analitik bir şekilde işler: Küçük parçalara böler ve birimden, parçadan tekten tüme gider, sonuca bağlar. Bu bilinçli okumadır.

Sağ beyin, seziş yoluyla algılar. İlk olarak bir şeyin (şekil, yazı, ses) tamamını (tümünü) yakalamaya çalışır. Bu,

bilinçaltının algılayışıdır. Daha sonra sağ beyin, yakalamaya çalışır; sol beynin yardımıyla da, birimlere, ayrıntılara iner ve hemen sentezler kurar. (Tümden teke algılama tarzı)

Okullarda öğretilen okuma yöntemi aksi iddialara rağmen hâlâ "tekten tüme" (tek harften, heceden) başlanırdı ama şimdi kelime ve kelimeler sıralanıp, okunup sonra 3-4 sözcük bir arada anlam analizine girişiliyor. Yani gene tekten tüme "Çok Hızlı Okuma" da "ön okuma", "bloklar halinde okuma"ya yöneldiği için "tümdenlik" ilkesine uymaktadır. Hızlı okuma aşamasında da 3-4 kelime, hatta bütün bir satır tek bakışta algılanmaya çalışıldığı için gene "tüm" esaslıdır. Ancak bunlar, bütün bir sayfayı bir kerede görmeye çalışmadığı için, "Fotoğrafik Okuma" derecesinde "Büyük Tüm" değildir.

Peki, bütün bir sayfa, okunmasa bile, algılanabilir mi? Deneyler, olumlu cevap veriyor. Saniyede bir sayfa çevirmek suretiyle koca bir kitap üç ilâ beş dakikada Fotoğrafik okumadan geçirilebiliyor. Ancak bu, tam okuma demek değildir. Burada söz konusu olan, tam okumak için sadece beyni hazırlamaktır. Yoksa bu aşamada kalırsak, o sayfalarda anlatılanların hiçbirini bilinçli olarak anlamış sayılamayız.

5. Göz gezdirmeli okuma: Okunacak materyalin ana fikrini yakalayıncaya kadar metinden parçalar atlana atlana okunur. 2-3 kelimeyi bir defada görerek, paragrafların baş ve sonlarını okuyarak fikir edinilir. Ara

başlıklar, resimler ve resim altlarına italic veya bold kelimelere özellikle dikkat edilir. Anlamı, ters çevireceğini belli eden sözcüklerin ("fakat", "her ne kadar" gibi) ve yapıyı özetleyeceğini belli eden işaret kelimelerin ötesi tam okunur. "Kaymağını alma" tekniği de bu aşamada uygulanır.

6. Hızlı Okuma: Artık neyi, niçin ve ne kadar okuyacağımız belli olmuştur. Ötesi ya tamamen tasfiye edilmiş, gereksiz sayılmış, ya da "kaymağı alınarak" o bölümler okunmuş, kabul edilmiştir.

Şimdi tam olarak, atlamadan okunacak metinlere geldik. Gene de bazı zor anlaşılan, zor hatırlanan kısımlar kalmış olabilir. Metin, sonuna kadar okunduktan sonra o bölümler tekrar ve dikkatle okunur, notlar alınır.

Sağ beyinle "okuma"

Sol beyinle hazırlığımızı bitirdik diyelim. Mantıkla ve bilinçli şekilde işe başladık; okuyacağımız şeyi niçin, ne maksatla okuyacağımızı açık-seçik kendimize hatırlattık, hızlıca elden geçirdik (göz attık) ve hangi kısmı okuyacağımızı kararlaştırdık. Şimdi sağ beyin ile okumaya sıra geldi; yani "tümden" bakmaya... Okunacak şeyin tamamına (kitabın tam sayfasına, gazetenin bütün sütununa) bakmaya… Scheele'in "Fotoğrafik Okuma" dediği yönteme…

a. Hazırlık

Sağ beyinle çalışmak için buna uygun bir ruh haline girmeniz lazım. Bu psikolojik duumu, bizim dervişler eskiden beri bilir ve uygularlardı. Hintlilerin çeşitli meditasyon yöntemleri (Hinduizmin yogaları, Maharaşi'nin matraları, transandantal'i, Çinlilerin Taoizm'i, Mevlâna'nın, Yunus Emre'nin vecd halleri, çağdaş psikolojinin biofeedback araçlarıyla beynin alfa yayınlarını artırma usulleri, hatta sağlık reçetelerinin relax (gevşeme) egzersizleri, hep bir "derin huzur" yaratmayı amaçlıyor. Paul Scheele, bunları Amerikan pratikliğiyle basitleştirmiş ve okumaya uygulamış. Şöyle ki:

1. Dikkatinizi başınızın üst-arka tarafına yoğunlaştırın. Bunun kolay olması için yuvarlak bir cismi (pinpon topunu diyelim) başınızın o noktasına oturtun, ama gerçek bir topu değil, hayalisini hayalimizde canlandırıp oraya yerleştirin. Dikkatinizi, kafanızın arka tepesinde durduğunu farz ettiğiniz pinpon topu üzerinde yoğunlaştırın.

2. Rahat bir şekilde oturun. Derin bir nefes alın, bir-iki saniye tutup yavaşça boşaltın ve 3 sayısını aklınıza getirin; içinizden "gevşe" sözünü bir iki defa tekrarlayın. Vücudunuza verdiğiniz bu emirle, tepeden tırnağa kaslarınızı gevşetin. Bedeninizi bir gevşeme dalgasının kapladığını tasavvur edin. Hiçbir adaleniz gergin kalmasın.

3. Zihninizi de sakinleştirin. Gene derin bir nefes alın, 2 rakamını düşünün ve beyninize "gevşe" talimatını verin. Aklınızdan geçmişle ve gelecekle ilgili düşünceleri atın, silin; sade şu âna odaklanın, yoğunlaşın.

4. Nefesinizi salarken, gerginliklerin, dertlerin ve sorunların akıp gittiğini düşünün.

5. Bir nefes daha alın, biraz tutun, yavaşça dışarı verin. Zihninizle "l" sayısının sesini işitin. Aklınızda güzel, zevkli bir çiçek canlandırın.

Artık sağ beyniniz devreye girmiştir. Sezgiyle kavrama ruh haline kavuşmuşunuzdur. Beyniniz, çoğunlukla, "gevşemiş halde canlı uyanıklılık" demek olan Alfa yayınları çıkarıyor demektir: (8-12 Hz.)

Bundan sonraki aşamalara geçmeden önce, hiçbir gerginlik veya dikkat çekmeler olmamasına dikkat edin, ama sakın kendinizi zorlamayın. Fotoğrafik okuma yaparken de bu huzur ve sakinlik ortamında olacağınızı kendinize tatlı tatlı hatırlatın.

Bu 5 aşamalı hazırlık, ilk önceleri birkaç dakikanızı alır; fakat alışkanlık haline gelince, bir kere nefes alıp vermeniz yetecektir.

b. Dalgın-bakış/fokus (fotoğrafik okuma)

Hazırlık tamamlanınca bir an gözleriniz kapalı halde durun, sonra sakince açıp okuyacağınız şeye (sayfaya, sütuna) bakın. Kelimelere, cümlelere, paragraflara keskin şekilde bakmayın. Böyle dik bakma, sol beyin küresini,

yani mantıklı, eleştirici, analitik beyninizi uyandırır, işi bozar. Sayfanın, sütunun tümüne yumuşak dalgın bir bakışla bakın. Yazılar, "flu" (net olmayan şekilde) görülürse telâş etmeyin, daha iyi. Bu, göz bebeğinizin çevresindeki hücrelerle raflarla bakıyorsunuz demektir; göz sinirleri "rod"lardan gelen mesajları doğruca sağ beyne iletir (oysa keskin fokuslu bakış, sıkı sıkıya gözbebeğine yerleşmiş olan "cone"lardan çıkan sinirler yoluyla şekilleri sol beyne nakleder).

Gözünüz, eski alışkanlıkla, hemen kelimeleri yakalayıp okumaya çalışabilir. Bunu önlemek için aklınıza kafanızın üstündeki hayali pinpon topunu getirerek şu yolu deneyin:

Kâğıdın üst-alt-yan, hatta paragraf aralarındaki beyaz boşluklara bakın; kitapta, sayfanın dört köşesine... Ve "dalgın-bakış" haline kavuştuğunuzu fark edince tam sayfaya bakın (ya da 2 sayfanın ara karışımına). Sayfaları da sakince bir veya iki saniyede bir çevirin.

"Ama okumadım ki" demeden… Sağ beyniniz algıladı bile…

15. yüzyılda yaşamış olan Japon samurayı Miyamoto Musaşi de bakışın iki ayrı çeşidini "ken" ve "kan" sözcükleriyle ayırt eder. "Ken" bakış, bir saldırganın hareketlerini olup biterken yakalar, "kan" ise düşman kılıcını savurmadan daha oluş anında sezişle algılar ve savunma imkânı sağlar. A.B.D.'de yapılmış olan bir deneye göre, parmağa bir darbe gelmeden birkaç salise önce acı/

alarm işareti olan göz kırpmasının harekete geçtiği tespit edilmiş. Kısaca, Foto-Focus yumuşak-dalgın bakış, sağ beyne analitik olmayan görüntüler yolluyor ve tümünü bilinç-altına geçirip seziş yoluyla algılatıyor. Sağ beyine fotoğraflanmış olan bu sayfalar, bundan sonraki hızlı okumayla, bilinç üstüne çıkıyor ve "Tam Okuma" gerçekleşiyor.

> Yetişen zekâları kitaplarla beslemeyen uluslar, yıkılmaya mahkumdurlar. ~ Ovidius

Okumanın iletişim boyutu

Aynı dili konuşanlar için sözle anlaşmak kolaydı, doğaldı. Fakat yazıyı yazmak ve okumak eğitim gerektiriyordu. O yüzden de okuma-yazma, az sayıda insanların becerebildiği bir şeydi. Okuyabilenler de bin yıla yakın bunu sesli olarak yapıyorlardı; yani yazıdaki kelimeleri yüksek sesle okuyorlardı. Başka türlü yapılabileceği akıllarına bile gelmiyordu, çünkü binlerce yıl, okumanın bilinmediği günlerde, o sözcükleri sesle yapmışlardı. Nihayet insanlar (bir iddiaya göre Ortaçağın yarısında) içinden, yani seslendirmeden okumaya başladılar. Gene de okumayı bir başka şekilde ama duyulmayacak şekilde seslendirerek yapıyorlardı: ya dudakları okurken kıpırdıyor, ya da gırtlakları hareket ederek içten

seslendiriyorlardı; dolayısıyla okuma hızları frenleniyor ve yavaşlıyordu.

Egzersiz yapmamış normal bir konuşmacı, dakikada 125-150 kelime söyler (saatte 7500-9000). Aynı şartlar altında bir okuyucu (içten seslendirerek) dakikada 150-160 kelime okuyabilir (saatte en çok 9500 sözcük)... Görüldüğü gibi okuma hızı, konuşma hızıyla neredeyse aynıdır. Oysa o kötü alışkanlık yenilirse, aynı okuyucu dakikada 250-1000 kelime okuyabilir (saatte 15.000-60.000). Anlayarak... Hatta daha iyi anlayarak!

Okurken, hızımızı en çok frenleyen alışkanlık, kelimeleri seslendirmektir. Ağırlaştırma; sırasıyla, dudak kıpırdatarak, gırtlak, oynatarak, bunların hiçbirini yapmayıp da, sözcükleri içten, derinden seslendirmektir. Ama bunun da çareleri vardır. Bunları görmeden önce, içten (bazen de ağızdan) sesli okumanın her zaman "kötü" sayılmayacağını da belirtmek gerekir. Bu, hatta bazen gerekli de… Örneğin;

- Şiir okurken
- Yabancı dilde telaffuz öğrenirken
- Sessiz okuduğunuzda anlayamadığınız kısımlar gelmişse
- Size yeni gelen bir söze veya deyime rastlamışsanız, buna karar verip,



ona göre sesli veya sessiz okursunuz. Bu da "Esnek Okuma" yönteminin bir parçasıdır.

Diyelim ki, "tam sessiz" okumanız gerekiyor. İçinizden "sessiz okuyamam ki" demeyin. Otomobille giderken, "DUR" işaretini gördüğünüzde, dikkat edin, herhalde içinizden seslendirmeden okuyor, daha doğrusu anlayıveriyorsunuzdur. Yahut "ACİL ÇIKIŞ", "SİGARA İÇİLMEZ" gibi işaretleri de bir hamlede, dıştan, içten, sessiz okuyabiliyorsunuzdur.

Gözünüzle beyniniz tam bir ilişki kurduğunda, kelimelere bile gerek olmadan, birkaç saniye içinde bir olayı anlarsınız; hem de birçok ayrıntısıyla. Meselâ bir trafik kazasını… (canlı veya televizyonda). Hâlbuki bu gördüklerinizi (=anladıklarınızı) yazıyla ya da sözle anlatmaya kalksanız dakikalar alır. Şu halde, cümleleri kelime kelime okumaya gerek olmadan da (hele içinizden seslendirerek okumaya hiç gerek olmadan) "Jet Okuma" yöntemiyle her şeyi mükemmel anlarsınız, hatta çok kere daha iyi.

> Kitaplar, kendinize ve başkalarına saygı duymayı öğretecek, yüreği ve aklı, dünya ve insanlık sevgisiyle dolduracaktır. ~ Maksim Gorki

İçten sesli okuma alışkanlığını önlemek için yapılabilecekler

En iyi çare, okurken duraksız nefes alıp vermenizdir.

Dikkat edin; okurken normalde hemen her kelimede nefesimizi kısa bir an içimizde tutar, sonra devam eder, sonra gene tutarız. Tıpkı okurken gözbebeğimizin de duraklamalar yapması gibi… Bu tabii, doğal bir alışkanlıktır. Göz, kişi için tehlikeli veya ilginç bir şey fark eder etmez, hem gözbebeklerini o şey üzerine sabitleştirir, hem de nefesini tutar. Ve bu arada gördüğü şeyi içinden kelimeleştirip seslendirir.

Yapacağınız şey, nefesinizi hiç tutmadan, normal bir ritimle alıp vermeniz ve bunu aksatmadan okumanızdır. Talim yaparken, okumaya girişmeden önce sayfanın veya sütunun üstüne, kâğıdın beyaz (yazısız) kısmına birkaç saniye bakıp normal ritimle teneffüse başlamayın. Nefes kontrolünü elde edince okumaya başlayın ve aynı ritimle sonuna kadar okuyun.

Başka frenler

Eski çağlardan kalma başka okuma frenleri de vardır. Bunlardan birisi, okuduğunu, hiç lüzum yokken bile tekrar okumak; okuduğu kelimeleri, cümleleri tekrar gözden geçirmektir. Daha zararlı bir fren de, "tekten tüme" giderek okumaktır. Yani harf harf okuyup heceye varmak, hece hece okuyup kelimeye varmak, kelime kelime okuyup satırı-cümleyi tamamlamaktır.

Okullarımız, nihayet bunun yanlışını anlamış, artık modern yöntemle tümden teke varışla, yani "kelime kelime okumayı öğretiyoruz" diye övünüyorlar. Halbuki "kelime" tam anlamıyla bir "tüm" değildir; okumada tüm olan, cümle veya satırdır. (3 kelimeyi, kelime kelime okutup, sonra tek kelimelere geri dönmek de tümden teke gidiş değildir; gene tekten tümedir)

3-4 sözcüğü bir bakışta görür, beynimize aktarırsak işte asıl o zaman "bütünler" halinde beynimize giden mesaj hem daha iyi anlaşılır, hem de okuma hızlı olur.

Okumanın sırları

Alfabelerin harflerinden oluşan (veya gerçek-gerçeğe yakın-sadece işaret şeklindeki) sembolleri deşifre etmek, okumak demektir. Göz, okumanın ilk basamağı ise de, bir araçtır; göz bakar, şekilleri fotoğraf makinesi gibi kayda alır ve beyne yollar. Gözün baktığı şeyi gören, yani asıl okuyan göz değil, beyindir.

Beyin, önceden öğrendiği sembollerin anlamlarını hatırlar ve böylece okuma gerçekleşir. Örneğin "A" şeklinin "A" sesinin simgesi olduğunu bilir. Ya da "Ana sütü iyidir" gibi 3 kelimeye göz, ya tek tek sözcüklere, ya da üçüne birden bakıp beyne yazı şekli olarak yollayınca, beyin bu sefer harflerin sesleriyle uğraşmaz, kavram çıkarmaya çalışır. Eğer tek kelime gelmişse, ötesinin gelmesini bekler ve bir "bütün" ona ulaşınca, yazı şeklinin

de, kelimenin de anlamını deşifre eder. Bunların çoğu, sol yarı beyin tarafından yapılır.

Sol beyin okurken yorumlar, kıyaslar, yargılar; "ne, neden, ne zaman, nerede, kim" gibi ana soruları sorup yazıda bunların cevabını arar.

Okuma materyalleri

Okuma bir gazeteden, bir dergiden, bir kitaptan, TV veya bilgisayar ekranından, tabeladan, daktilolu bir rapordan, ya da el yazısı bir mektuptan olabilir. Teknik, bilimsel, haber niteliğinde veya "fiction" (roman, hikâye, şiir) türünde de olabilir. Okumayı zevk almak için, kültürümüzü genişletmek için, bilgilenmek için, zorunlu olduğu için, hatta efkârlanınca, derdimizi unutmak için okur, dalıp gideriz. Montesquieu, "hiçbir üzüntüm yoktur ki, bir kitaba dalarak hafiflemesin." der. Çok okuyan, hızlı okuma talimi görmese bile, hiç okumayandan veya az okuyandan daha hızlı ve daha iyi anlayarak okur.

1) A grubu materyal: Çevremizde olan bitenleri öğrenmek, kültür edinmek, ailemizle ilgili, faydalı bilgi toplamak için okuyacaklarımız

2) "B" grubu materyal: Zevk için okuyacaklarımız: roman, şiir, fantezi

3) "C" grubu materyal: Okul ve eğitimimiz, mesleğimiz, işimiz, mutluluğumuz, sağlığımız, başarımız için okuyacaklarımız

Tür olarak da şöyle sıralarız: Gazete, dergi, rapor, metin, mektup, etüt... v.b.

> Okumak, kurtulma, özgür olma gücü kazandırır. Okumayanlar, dar çevrelerinin kısır düşünceleri, gelenek ve göreneklerin yetersizlikleri içinde kapalıdır. Okumayı sevenler, yerlerde sürünmezler, bir kanat vuruşuyla evrensel düşüncelerin mutlu iklimine yükselirler. İnsanlığın en yüce kişilerinden meydana gelmiş bir toplum içinde yaşarlar. ~ (Payot)

Ritimli okuma

Kelime gruplarını bir bakışta okumaya "Blok Okuma" denir. Bu blokla, bir ritim dâhilinde okumak verimi artırır. Tabii her materyal aynı ritimle okunamaz. Dar sütunlu metinlerde (gazete ve bazı dergi sütunları) ortalama 5-6 kelime bulunur. Orta hızda göz 2-3 duruş yapar; yani 2-3 kelimeyi bir kerede okur. Kitap veya A4 kâğıdına yazılmış raporlar satır başına en az 10 kelimedir. Bu durumda göz ortalama 4 duruş yapar. Fakat göz geniş alana alışırsa, dar sütunda bir, kitap satırında iki duruş yapar, bu da okuma hızını en azından bir katına çıkarır.



Esnek okuma

Okunacak şeylerin o kadar fazladır ki, bu, sonuna kadar açılmış bir musluktan lavaboyu dolduran ve delikten akacak vakti olmayan suya benzer, taşar etrafı berbat eder. Ya da, 1-2 tablet aspirin fayda verirken, 20 tane alırsak zehirlenmemiz gibi bir şeydir bu. Bilgi ve iletişimin çılgınca hız kazandığı çağımızda yeni bir kavram ortaya çıkmıştır böylece… İnfoglut, yani bilgi/haber tıkanıklığı... Yapılan bir araştırmaya göre, bilimsel bilgi ve haberler her 12 yılda bir kat, genel bilgi/haberler ise her iki buçuk yılda bir kat artıyormuş! Okuyanlar için bu selin altında kalma tehlikesi var; meğer ki eskisi gibi değil de, hem "esnek", hem de "Jet" okumayı becersinler. Bu demek değildir ki her şeyi daha hızlı okursanız başa çıkarsınız… Buna yetişemezsiniz! "Neyi" ve o "ne"nin "neresini", "ne kadar" okuyacağınızı önceden kestirmeye mecbursunuz. İşte buna, "Esnek okuma" denir. "Her metni şu kadar hızla okuyorum" demek de doğru değildir, çünkü her materyal, cinsine ve ağırlığına göre, farklı hızlarla okunur.

Her şeyi aynı hızla (veya aynı yavaşlıkla) okuma alışkanlığından vazgeçmek gerekir. Bir muhasebeci rakamları, cetvelleri dikkatle ve yavaş okumanın alışkanlığıyla, eve gelip de eline bir roman aldığında onu da yavaş yavaş okur! Bir başkası da, Jet Okuma teknikleriyle kelimeleri üçer dörder görüp geçtiğinden, teknik bir raporu veya bilimsel bir makaleyi aynı süratli tempoda okumaya kalkar ve tabii okuduğunu az anlar. Bu esnekliğin

bir başka boyutu da vardır: Hangi metni, hatta o metnin hangi kısmını ne kadar hızla okuyacağınızı da bilmeniz gereklidir. Ona göre bir yöntem seçilmelidir.

Şu yöntemlerden birini veya sırasıyla hepsini uygularız:

- Göz Atma
- Tarama
- Atlama
- Kaymağını alma
- Yan seçmeli okuma
- Göz gezdirmeli okuma
- Hızlı okuma
- Çok hızlı veya daha yavaş okuma gibi.

Sonra, hangi bölümü veya eseri, hangi makaleyi okuyacağınızı saptar, trafikte ağırlaşan, hızlanan, kuşak değiştiren bir araba gibi esnek bir okumaya başlar, pek çok gereksiz okumayı da çekirge gibi atlar geçeriz. Mesela, rakam ve istatistik dolu bir raporu, her ifadesi önemli bir dava gerekçesini, her kelimesi bir kıymetli taş gibi olan edebi bir eseri normal hızının yarısı süratinde, hatta tekrar tekrar okurken, eğlenceli bir gazete haberini, bir polisiye romanı, normal hızınızın 2-3 katı hızla okursunuz. Hele zamanınız kısıtlıysa, ona göre de bir hız ve yöntem uygularsınız.

Hızınızı, sessiz veya içten sesli okuma tercihlerinizi yapın, öyle okuyun. Bu da esnek okumadır. Bazen de, bir şehir otobüsünden aktarma yapar, vasıta değiştirir gibi, metnin bir kısmını olduğu gibi atlar, başka bir sayfadan devam edersiniz.

İki Amerikalı okuma uzmanı, esnek okumayı şöyle tarif ediyor:

Okuma yöntemini ve hızını, okuma amacına ve okunan metne göre ayarlayabilme"

Ancak böylelikle Bilgi Çağı'nın aşırı haber/bilgi kasırgasından sağlıkla çıkabilirsiniz.

Ön okuma nedir?

Ön-okumayı hepimiz, öğretilmeden de yapar duruz. Gazete okurken haberlere şöyle bir göz gezdirir, bir fikir ediniriz. Koca rapor ve dosya evrakıyla karşılaşan meslek sahipleri (avukatlar, mühendisler, yöneticiler), kâğıtları hızla elden geçirir, başına sonuna, ortasına bir göz atar, fikir edinmeye çalışır. Bunu hep yaptığımıza göre demek ki bu bir ihtiyaçtır. Yazılan her şey bizi ilgilendirmez ya da evrakın, kitabın neyin nesi olduğunu hemen öğrenme merakına düşer, hepsini okumadan acele bir göz gezdirmeyle özünü, sonucunu yakalamak isteriz. Veya unuttuklarımızı hatırlamak için... Bir başka geçerli sebep de, hangi kısımlarını okumamız gerektiğini anlamak için tümünü kuşbakışı görmek isteyişimizdir. Nihayet çok kısa zamanda bir konu hakkında fikir

edinmemiz gerekebilir. Beş dakika içinde ne yapılabilir? Göz gezdirmeyle okuma ile bunlar yapılabilir. İşte bunlar için Ön okumayla çabuk doğru fikir edinmeyi bilerek ya da bilmeyerek hep yaparız.

Atlamalar nedir?

Yapılan testler göstermiştir ki, rastgele (yani bu yolda eğitilmeden) yapılan göz gezdirilen materyalden birçok yanlış sonuçlara ve yetersiz fikir edinmelere varılıyor. İyice okunması gereken cümlelerin, önemsiz sanılıp atlandığı, hele Türkçedeki hileli "ma" ile "mama" eklerinin ("yapmamalıyız" kelimesini "yapmalıyız" gibi) ters görülüp yanlış anlamalara yol açtığı belli olmuştur. Çok defa, çabuk fikir edinmek isterken, çabuk yanlış fikir edindiğimiz olmuştur. Bu yüzden ön okumayı sağlam bir teknikle yapmak için ilkeler konmuştur.

Ön okuma, bir başka bakımdan da çok önemlidir. Diğer teknikle (yani çok hızlı okuma ile) okuyacağınız her şeye önce ön okuma ile göz gezdirirseniz ve konu hakkında önceden sağlam bir fikir edinirseniz, doğru dürüst okumaya geçtiğinizde, hızınız kesin olarak daha da artacaktır, (Sağ beyni ilk önce kullanarak "tümü" algılamak da bunun başlangıç yöntemidir).

> Yabani uluslar dışında her ülke kitaplar tarafından *yönetilir*. ~ **Voltaire**

Ön okuma yöntemleri

1. Göz Atma:

Soru: "Neymiş?" (makale, kitap, dosya)

Bu soruyu cevaplamak için kitabın adına, gazete yazısının manşetine, dosyanın etiketine... v.b. bir göz atma;

2. Tarama:

Soru: "Neyi arıyoruz? Nerede bulabiliriz?"

Bir şeyi bulmak için belirli bir düzenle yapılan taramadır.

Telefon rehberinde aradığımız ismi, iş ilanlarında ilgilendiğiniz işi, sözlük veya ansiklopedide bir ad veya sözcüğü, bir kitapta sizce gerekli olan bir konuyu işleyen bölümü buluncaya kadar göz kaydırarak yapılan taramadır.

Atlanacaklar, atlanmayacaklar

Göz gezdirmeyle okuma, tümü hakkında iyice fikir edinme yöntemidir. Göz gezdirmeyle okumada her şeyden önce, ana temayı bir bakışta ayrıntılardan ayırmalısınız.

Hemen her yazıda önemli olan 3 unsur vardır:

a. Konu veya sorun
b. Sebepler
c. Çözümler-sonuçlar

Gözünüzü bir paragrafa, bir cümlenin başına gezdirin, orada bu 3 unsurun özü nerede; göz gezdirip onu bulun ve okuyun. Arada uzun tanımlamalar, tasvirler, art arda örnekler, benzetmeler, şairane veya felsefi parantezler, tarihçeler ve tekrarlamalar gelir geçer. Siz de bunları geçin, atlayın.

"Şunu da hatırlatmakta fayda vardır ki...",

"Şu da gösterir ki...",

"Mesela/örneğin..."

"Birçok defalar..." gibi sözcükler, ayrıntılı cümlelerin geldiğini gösterir. Atlayın. Ama "Şu farkla ki...", "Bir başka...", "Şu da var ki…", "fakat/ama" gibi kelimelerle başlayan cümleleri sakın atlamayın. Bunlar, yeni bir fikrin ele alınacağının işaretleridir."Anlaşılıyor ki..", "Demek oluyor ki...", "Dikkat edilecek nokta…", fikri vurgulayan işaretleridir, okuyun. ""Kısacası", "sonuç olarak" sözcükleri özet ifade eder. Önemlidir.

Göz gezdirmeyle okumada gösterdiğimiz bu yöntemler, şüphesiz sizin kendi amacınıza göre uyarlanmalıdır. Okuyacağınız yazıdan ne elde etmek istiyorsunuz, ne arıyorsunuz? Öğrenciyseniz, kolejlere sınavla alınma konusunda hangi kurallarda değişiklik yapılması düşünülüyor haberinin gerçeğini öğrenmek istiyor olabilirsiniz; o zaman, yazıdaki filân yetkilinin adını, demecini nerede verdiğini, geçen yıllarda kuralların ne olduğunu, neden şimdi değiştirilmesi istendiğini hep atlayabilirsiniz. Sizin göz gezdirip aradığınız satırlar, sadece

yeni kurallar hakkında bilgi veren cümlelerdir. Örneğin burçlara meraklı bir hanımsınız; terazi burcundansınız. Akrep vs. burçlar hakkındaki kehanetleri atlar, Terazi'yi bulur, sade onu okursunuz. (zaten kendiliğinizden bunu yapıyorsunuzdur.) Demek ki, her şey sizin kendi amacınıza tâbidir, bunu berrak bir şekilde aklınızda tutar, göz gezdirmeyle okumaya öyle başlarsınız. Aradığınızı kolay ve kaçırmadan bulabilmeniz için de, göz gezdirmeyle okuma yöntemlerini hatırlayarak yazıya göz gezdirirsiniz.

Ancak her yazı göz gezdirmeyle okuma ile okunmaz. Bazı yazılar o kadar nefis, o kadar güzel veya derindir ki, göz gezdirmeyle okumaya gelmez. Her kelimesi bir güzellik veya bilgelik mücevheridir. Bunu fark eder etmez, yazıyı (kitabı), jet okuma yöntemiyle okumaya koyulun. Ya da eğer, size çok zevk veriyorsa sakince de okuyabilirsiniz. Buna karşılık pek çok yazar lafı geveler durur. Vaktiniz olsa bile bunları göz gezdirmeyle okuma ile şöyle bir göz gezdirmeniz yeter. Bazı yazılarda ise, yer yer göz gezdirmeyle okuma, yer yer de jet okuma yöntemleri uygulanmalıdır.

Özeti:

1.İlk paragrafı ayrıntı mıdır, ana konu mudur; anlayıncaya kadar doğru dürüst okuyun. Başlangıç cümlelerinden ya biri, ya ikisi (hatta 1-2 kelime) ne olduğunu belli eder.

2.Paragraf başları ayrıntı cinsindense atlayın, son cümleye bakın; temel fikirse, okuyun.

3) Bazı yazarlar, ana fikri paragrafın sonuna saklarlar; onun için baştan bir iki paragrafın son satırlarına da bir göz atın. Eğer öyle ise, yazarın üslubunu yakalamışsınız demektir. Paragrafların başları ayrıntı ve sonuca varış hazırlığı, sonları ise okunacak kısım demektir.

4.Yazarın düşünüş tarzını, fikirlerini ifade biçimini de yakalamaya çalışın; o zaman, gerekli cümlelerin bile tamamını okumanıza lüzum kalmaz. Cümlenin ortasına bir göz atar, işin neye varacağını ve ne dendiğini anlar, cümleyi bitirmeden öteki cümleye atlarsınız.

5. Çok kere yazarlar, ilk paragrafta ana konuyu yerleştirir, fikrin hangi yöne gideceğini anlatır. Son paragraf ise, konuyu toparlar, sonuçları tekrarlar. Onun için bunlar dikkatle okunmalı, ara yerdekiler ise önemli bir noktayı kaçırmamaya özen gösterilerek, göz gezdirmeyle okuma yöntemiyle göz gezdirilmelidir.

6. Siyah (bold) veya italik yazıları mutlaka okuyun. "Tırnak" içindekiler, isimler, tarihler önemli olabilir, okuyun.

> İyi seçilmiş kitapları okumak, geçmiş yüzyılların seçkin zekalarıyla önceden düzenlenmiş bir konuşmaya katılmak gibidir. ~ Descartes

3. Seçmeli Okuma:

Okuyacağımız yeri bulduktan sonra sade o kısmı okumaktır. Gene de konuyla dolaylı ilişiği olan bölümleri

göz gezdirmeyle okuma ile okumanız gerekebilir. Telgraflarda nasıl temel sözcüklerle maksat anlatılabiliyorsa, burada da öyle okuyun.

4. Göz gezdirmeli okuma veya ön bakış:

Bir metnin ana fikrini yakalayıncaya kadar, özünü anlayıncaya kadar veya tam olarak, fakat hızlı okumaya karar verdiğiniz bir yazı hakkında önceden fikir edinmek için atlaya atlaya göz gezdirmektir. Burada yazının giriş ve/veya sonuç kısmı önemlidir.

Göz gezdirmeyle okumanın ayrı ayrı yöntemleri vardır:

a. Ecremage (kaymağını alma): Metnin temel fikrini bulmak içindir. Önemli cümleler tam okunur, ayrıntılara göz gezdirilir. Başlarken birkaç cümle okuyun, sonra paragrafları hızla inin.

b. Atlamalı okuma: Her paragrafta bir cümle veya yarısı okunur, öteki paragrafa atlanır, ara manşetlere göz gezdirilir.

c. Çapraz okuma: Paragrafın ilk kelimesinden, sonuna doğru çapraz bir çizgi boyunca (çizginin rastladığı kelimeleri) okumaktır.

Göz gezdirmeyle okumada, her sayfaya 10 saniye yeterlidir.

Ön okumanın, çabuk ve doğru fikir edinmek için maksada göre değişen 4-5 çeşidi vardır. Amacınıza göre bunlardan birini seçin (buna "seçmeli okuma" denir).

Göz atma yöntemi:

a. Nerede işe yarar? Kitap, dergi, dosya seçerken...

b. Nasıl uygulanır? Kitap, satın veya ödünç almadan önce adına, konusunun ne olduğuna, yazarın ismine, "İçindekiler" kısmının bölüm başlıklarına, yayınlandığı tarih ve,almaya niyetleniyorsak, tabii fiyatına da göz atarız. Varsa, arka kapakta kitap ve yazar hakkında verilen bilgiye de göz atmada yarar vardır.

Tarama (yerini bulma) yöntemi:

a. Nerede kullanılır? Aklınızda bir şey vardır. Birinin telefon numarasını bulma, bir isim, aradığınız bir dosya, gazete ilânında iş ararken size uyacak iş, afişte mağaza veya konferansın adresi, bir kitabın "içindekiler" kısmında ilgilendiğiniz konunun sayfası, ansiklopedide, sözlükte bir konu başlığı vb… Araştırma işine giriştiğimizde, okumadan önce ilk kullandığımız yöntemler, göz atma ile taramadır.

b. Nasıl uygulanır? Bunu öğrenmeden de çok kere kendiliğimizden yaparız. Gene de akılda tutulacak bir iki husus vardır. Bir kere, neyi nerede bulabileceğinizi kestirin. Buna "öğrenmeyi öğrenmek" diyoruz. Sonra, hemen okumaya başlamayın, kendinizi tutun, düşünün, belki de okumadan önce yukarıdaki iki yöntemle başlamanız daha verimli olabilir. Hatta bu iki yöntem yetebilir bile. Bir de yazılı metni tararken, parmağınızla satırlardan aşağı, kâh hızlanıp, kâh yavaşlayıp kayın.

Atlamalı okuma yöntemi (çapraz okuma):

Bu yöntem ilk ikisine benzer. Fark, ilk paragrafı okuduktan sonra, önceden yer saptamadan (tespit etmeden) rastgele birkaç paragrafı tam okuyup, birkaçını atlayıp son paragrafa da göz gezdirmek noktasındadır. Sütun veya sayfalar aşağı doğru çapraz göz kaydırmayla okunur.

Kaymağını alma yöntemi (Scanning/ecremage):

Buna Selektif / Seçmeli okuma da denir.

a. Ne Zaman kullanılır? En çok, vaktiniz azsa veya metin ağır ve zorsa. Tabii edebi eserlerde bunu uygulamazsınız.

b. Uygulama: Okumaya başlar başlamaz, kelimeler ve satırlar boyunca kelimelerin ve cümlelerin siluetini hızla algılayarak kayarsınız. Telgrafla yollanan mesajları hatırlayın.

Meselâ: "Yarın 3.30 Anadolu Ekspresiyle eşimle Haydarpaşa'dayız. Stop. İstanbul'da 3 gün. ABC oteli Üsküdar. Stop. Ahmet'e haber. Stop. Selâmlar."

Mektup olsa aynı şeyi şu şekilde yazardık:

"Şevket dostum. Eşimle birlikte yarın 3.30 da kalkan Anadolu Ekspresi treniyle İstanbul'da Haydarpaşa garına geleceğiz. İstanbul'da 3 gün kalacağız. Ahmet'e lütfen haber verin. Eşim ve ben selâmlarımızı yollarız."

İşte kaymağını alma yöntemiyle, yukarıda koyu harfli kelimeleri okumamız, aynı mesajı anlamamıza yeter.

Hele yazıyı yazan kişi, fuzuli sözcüklerle sözü uzatma meraklısıysa (nutuklarda, konferanslarda bunun gibi laf ebesi meraklılarına çok rastlanır) ve şöyle cümleler yazılmışsa:

"Birçok hususlarda bu gerçekleri tek tek veya toplumca anlamakta zorluk çekilmemesi gerekirken, bunlara sürekli olarak göz yumulduğu kanısına varmanın güç olmayacağını düşünmek isterim... v.b."

Oysa söylenmek istenen şundan ibarettir:

"Bu gerçekler gözümüzün önündeyken hep göz yumarız bence."

Demek ki, yazarın "laf ebesi" olduğunu fark eder etmez, gereksiz sözcükleri atlayıp kaymağını alarak, sade o kelimelere dikkat ederek okuruz. Tamamen atlamasak bile, bir iki tanesini okuyup geçeriz. Esas olan, ana fikri yakalamak ve bunu akılda tutup öyle okumaktır.

Bu yöntemin bir başka uygulaması da, okurken edindiğimiz bilgiler ışığında daha okumadığımız cümlelerin ne demek isteyeceğini sezinleyip, o satırlara geldiğimizde, sırf tahminimizin doğruluğunu anlayacak kadar göz atıp atlarız.

Okuma hevesimi dünyanın bütün hazinelerine değişmem. ~ Gibbon

Yarı seçmeli okuma:

Bir yazıyı okumaya başlayınca bizi ilgilendirmeyen veya fazla teknik kelimeleri atlaya atlaya, yarayacak bölümlere gelir ve bunları jet okuma ile okuruz.

Seçerek okuma:

Bir de zevkli bir tecrübeyi hızlı okuma ile yazık etmek vardır. Üstün kaliteli bir edebi parçada çok kere her bir kelime titizlikle seçilmiştir. Nüanslar, uyandıracağı çağrışımlar, renkler, ses ahenkleri hep dikkatle ayarlanmıştır.

Gustave Flaubert, "Madame Bovary" romanını 17 yılda yazmıştır; her gün kara tahtasına bir cümle yazar, karşısına geçer, oturur dakikalarca seyreder, beğenmediği kelimeleri siler, yerine daha uygun bulduğu bir başka sözcüğü koyarmış. Böyle "mücevher" gibi parlatılmış kelimeleri üçer üçer hızla geçerseniz tadına varmamış olursunuz.

Demek ki her şeyin bir yeri ve zamanı var. Okunacak metne göre okuma hızını ayarlamaya ve seçerek okumaya esnek okuma demiştik. Yalnız hızı değil, okuma yöntemini de metne ve amacınıza göre ayarlamalısınız. Eğer sade genel bir fikir edinmek için, ya da hangi kısmının bizi ilgilendireceğini tespit için okumaya başlayacaksak, o zaman demin sözünü ettiğimiz göz gezdirmeyle okuma veya atlamalı okuma yöntemini seçeriz.

Bilgi çağında haber-bilgi yığını gitgide içinden çıkılmaz hale geldiğine göre, her şeyi okumak bize çok vakit

kaybettirir; hızlı okumak dahi. Göz gezdirmeyle okuma, burada da işe yarar ve bize gerekli olan okumayı seçmemizde kullanırız.

Bir de zaman faktörü vardır. Bir metni okumamız şart olabilir, fakat zamanımız kısıtlıysa o zaman en hızlı okuma vitesine geçeriz. Bu bile bizi yetiştiremeyecekse o zaman Atlamalı-Kaymağını alma (Skimming-ecremage) tekniğine geçeriz. En sık rastlanan durum, okunacak metnin kategorisine göre hızın seçilmesidir.

Metin türleri şöyle sıralanabilir:

1. Gazete

2. Dergi

3. Kitap

a) roman/hikaye,

b) bilimsel,

c) teknik

4. Rapor

5. Evrak, iş mektubu

6. Grafik tabloları, sayılar

7. El yazısı (not, mektup...v.b.)

Gazete ve dergiler nasıl okunmalı?

Gazete sütunları, genelde, dergi sütunlarından daha dardır ve daha kolay okunur. Satırın ortasından aşağı satırlara doğru kaymak çok kere en hızlı yöntemdir. Dergi

sütunları ise (kitap sütunu gibi) gazeteninkinden biraz veya çok daha geniştir; ya satırın ilk ve son kelimelerine göz kaydırarak, ya da satırın başındaki ve sonundaki sözcükleri atlayarak okuyun.

Size hangisi en rahat geliyor ve en verimli oluyorsa onda karar kılın.

Dikkat:

• Gazetede ve dergide, haberin can alıcı noktası büyük manşetle (başlıkta) verilir.

• Röportajlarda önce sorulara göz atın.

• Resim ve çizelge alt yazıları konuyu aydınlatır.

• Makale-fıkra yazarlarının üslûbu farklı farklıdır. Aşina değilseniz, ilk ve son paragrafı okuyun; ana tema bazen ilkinde, bazen en son paragrafta açıklanır.

• Özellikle gazete haberlerinde önemli olay ilk cümlelerde verilir, sonrakilerde ayrıntılara girilir.

• Spotlar, yazı veya haberin özetini veya temasını verir.

• Dergide ise ilk paragraf özet değil, giriş veya tanıtım niteliğindedir.

Gazete ve dergiler için hızlı okuma ve göz gezdirmeyle okuma tekniklerinin bir karışımı kullanılır. Göz gezdirmeyle okuma ile ilgi alanınıza giren haber, fıkra ve diziyi seçer, onları da hızlı okuma yöntemiyle okursunuz. Göz gezdirmeyle okuma aşamasında manşetler, özetler, resim altlan, koyu dizilmiş sözcükler ve seçkin

kelime grupları okunur. Hızlı okuma ile okunacaklar ise daha önce belirttiğimiz metotlarla okuma yapılır.

Bazı gazeteler hızlı okuma yöntemiyle dakikada 600-700 kelime hızla okunursa, ortalama l sayfa 50 saniyede bitirilebilir. Tempo, Aktüel türünde bir derginin tamamı l saat 10 saniyede, orta boy roman da iki buçuk saatte hatmedilir (roman, sıradan bir eserse, bu süratle, edebi bir şaheserse, dakikada 200 kelime gibi bir yavaşlıkla okunmalıdır).

Rapor, evrak, iş mektubu, "yaymağını alma" yöntemiyle ilgili bölümleri taranır, gereken kısımlar dakikada 300-400 kelime hızıyla okunur. İş mektuplarında az miktar atlama yapılır, sonra da size aşina bir konuysa 400-450 kelime hızıyla okunur. Aşina değilseniz, en çok 300 kelime süratle okuyun.

Grafik tabloları, sayılar, el yazılı mektuplar daha yavaş (dakikada 250-300'le) gözden geçirilir. Bilimsel ve teknik kitaplar, raporlar ve araştırmalar, zorluklarına göre, dakikada 150-200 kelime hızıyla okunur, anlaşılmayan bölümler, ilk okumadan sonra (tercihen bir bölüm bittiğinde) geri dönüp tekrar gözden geçirilir.

Özetle, hızınızı metnin kolaylığı-zorluğu, sizi ilgilendirişi, konu hakkında bilgili veya yabancı oluşunuz, yazının üslûbu, kullandığı sözcüklerin ağdalı-eski veya aşırı yenici-uydurukçu cümlelerin uzun veya kısa oluşu tayin eder. Tabii o andaki yorgunluk dereceniz de...

Elime biraz para geçerse kitap alırım. Eğer birkaç kuruş artarsa onunla da yiyecek ve giyecek alırım. ~ Emerson

Algılama:

Yavaş, hızlı veya çok hızlı okumadaki amacınız, bu faaliyetten faydalı bir sonuç çıkarmaktır. Okurken, şekil-kelime veya satırları değil, anlamları yakalarız. Demek ki beynin ilk işlemi algılamaktır. Sonra bu okunan şeyleri (veya görüntüleri) beyin, arşivine veya deposuna yerleştirir (elektrik uyarısıyla kimyasal bir proteine dönüştürülüp yapıştırılır). Buna "Belleğe/Hafızaya geçirme" diyoruz. Beyin de hafızayla ilgili iki veya üç türlü işlem yapar:

1. Enstantane (çok az süreli kayıt): Bu kayıt bir iki dakika içinde silinir.

2. Uzun süreli kayıt: Bu da, duruma göre birkaç saat veya birkaç ay akılda tutulur. Bazıları ise ömür boyu hafızada saklanabilir. Hiçbir şeyin unutulmadığı ve beyinde bir dipsiz kuyuda alıkonulduğu sanılmaktadır.

Sonuncu işlem, istek üzerine, beyin arşivindeki kayıtların bilinç üstüne çıkarılmasıdır. Buna da "Hatırlama/Anımsama" deriz. Ezberlemişizdir. Bunu, okurken de (okuduğumuz bölümleri unutmadan), daha sonraları, gerektiğinde de yaparız, anımsarız, hatırlarız, çağrışım yaparız.

Bunun ötesinde artık "düşünme" gelir. Okunan, algılanan, saklanıp hatırlanan, yani öğrenilen şeylerden, analiz veya sentez işlemleriyle sonuç çıkarmak; kıyaslamak, çözüm bulmak, plân yapmak, harekete geçmektir. Ama bunun yerine, geviş getiren bir mahlûk gibi, hatırladıklarını hiçbir düşünme işleminden geçirmeden aynen tekrarlayanlar da vardır: Ezbere söylemek veya yazmak. Kuşkusuz ezberin de yeri ve gereği vardır ama asıl önemli olan, hatırladığımız verilerden yeni bileşimler (fikir) üretebilmektir.

İyi-kötü okuma nedir?

Okumayı ağırlaştıran nedir? Nedir okuma hızını frenleyen? Birkaç freni tekrar da olsa, sayalım:

1. Gözünüz idman görmemiş, belli bir hıza takılıp kalmıştır. (Fotoğraf kamerasının merceğindeki açma-kapama hızını ayarlayan mekanizmanın takılması gibi bir şey). Böylece gözünüz her satırda 8- 10 defa duruş yapıyor.

2. Satırdaki kelimeleri tek tek okuyarak ilerliyorsunuz (2-3 kelimeyi bir kerede okumak yerine); kelimeyi bile bir bütün olarak değil, hece-hece, belki de harf-harf okuyorsunuzdur;

3. Düşünün: İçi bilye dolu iki kutu olsun; 2 yarışçıdan, bilyeleri tek tek alan mı, yoksa ikişer üçer alan mı kutusunu daha hızlı boşaltır ve kazanır?

4. Heceleri, kelimeleri, cümleleri okuduktan sonra; "belki iyi okumadım, belki atladım, belki iyi kavramadım" gibi kaygılarla bir daha okuyorsunuzdur. Yani her cümlede biraz geri gidip tekrar ilerliyorsunuzdur;

5. Okuduklarınızı, kendi kendinize okurken bile yüksek sesle okur gibi dudaklarınızı kıpırdatarak, ya da dilinizi, ses tellerinizi oynatarak okuyor olabilirsiniz, (kimi de, zihninden kelimeleri "sesli" gibi geçirir). Oysa sesin sürati, gözünkinden yavaştır (ikisi arasında bazen 3 kelimelik bir ara vardır). Sonuçta göz durup "iç sesi" beklemek zorunda kalır.

6. Ayrıntılara ve 3-4. derece önemi olan fikirlere takılıyor, bu yüzden de esas kavramı açık-seçik anlayamıyorsunuzdur;

7. "Sindire sindire okumak daha iyidir" görüşüne katılıp okuma hızınızı gereğinden fazla frenliyorsunuzdur. Oysa bütün deneyler göstermiştir ki, hızlı okuma (metne göre hızın ayarlanması şartıyla) hem anlamayı, hem de hatırlamayı artırmaktadır;

8. Pasif bir şekilde okuyor, yazarla birlikte onun ana fikirlerinin akışına kapılmıyor, parçalar arasındaki münasebeti yakalayamıyorsunuzdur.

9. Yeterince kendinizi veremiyorsunuz (konsantre olamıyorsunuz); onun için de dikkatiniz, etraftaki gürültülerle, olan bitenlerle aklınıza gelen başka işlerle kolayca dağıtılıyordur.

10. Çabuk yoruluyorsunuz, çünkü okumak sizin için zor, yavaş giden belâlı bir iştir. Çok lüzum olmadıkça kitaplara el sürmemeyi yeğliyorsunuzdur;

11. Bir de, bilen bilmeyen -ve çok kere kendimiz de- yanlış iddialar ileri sürer ve bunlara inanırız. Bunlar, kendi icadımız olan frenlerdir. Mesela, bir konuyu daha iyi anlamak için yavaş okumamız gerektiğine inanırız. Halbuki zorlukla ve pek yavaş okuyanlarla okumayı yeni öğrenenler, okuduklarını en az anlayanlardır, ilerde de göreceğimiz gibi, beyin gözden hızlıdır ve gözün görüntüleri beyne yavaş nakletmesi anlayışa fayda getirmez. Kelimeleri tek tek okumanın sağlam yöntem olduğuna nedense inanırız. Oysa ormanı, tek tek ağaçlara bakarak değil, uzaktan toplu halde seyretmekle daha iyi anlarız. Çünkü "bütün", parçalardan daha anlamlıdır; okumada da öyledir. Ne var ki bu yanlış inançlar bir kere kafamıza yerleştirilmiştir.

Kendinizi bu tasvir ettiklerimizden biri veya birkaçı olarak görüyor musunuz? Görüyorsanız üzülmeyin; bu saydıklarımız, size okul sırasında taktıkları frenlerdir, yanlış öğretimden doğma alışkanlıklardır. Bu lüzumsuz frenleri normale çevirebilirsek, az sonra tasvir edeceğimiz öğrencilerimiz gibi olabilirsiniz. Kötü alışkanlıklar da düzeltilebilir:

> Kitap, dersini her zaman tekrarlayan hazır bir öğretmendir. ~ M.Proust

Kötü okuma alışkanlıklarından nasıl kurtulabiliriz?

Kötü, yani yavaş, yanlış okumanın tek sebebi, 5500 yıldır insanlara yanlış okuma yöntemlerinin öğretilmesidir. Birkaç çare:

1. Hâlâ kelime kelime okuyorsanız, "geniş alan" talimlerinizi uygulayın.

2. Okurken dudak kıpırdatıyorsanız, dişlerinizin arasına bir kalem tutuşturun ve öyle okuyun. Bir süre sonra bu kötü âdeti yenmiş olursunuz.

3. Okuduğunuz kelimeyi veya cümleyi, anladığınız halde bir daha okuma eğiliminiz varsa; beyaz kâğıt kesin, okuduğunuz kısımları bununla örtün ve okudukça kaydırın, okuduklarınızı anında kapatın. Geri kayma alışkanlığını az sonra unutursunuz.

4. Aklınız dağılıyor, okuduklarınızdaki anlamı sık sık kaçırıyorsanız; birkaç satır okuduktan sonra, bir paragrafa başlarken, yazarın iddiasının ve ana fikrinin ne olduğunu şöyle aklınızda tekrar canlandırın ve okumaya öyle devam edin.

5. Satırları bulanık görüyorsanız; bir göz doktoruna muayene olun.

İyi bir okuyucu nasıl okur?

• Dakikada 400-800 kelime arasında bir hızla okur; hızını, okuduğu malzemeye göre ayarlar.

• Ana fikirleri kapmak için okur; onları oluşturan kelimelerin kelime okuduklarını fark etmeden, fikir olarak okur.

• Kendine güveni olduğundan, okuduğunu tekrar okumaya kalkmaz (meğerki çok gerekli olsun).

• Bir satırda gözü ancak 1-2 defa durur.

• Okuması tam anlamıyla sessiz okumadır. Dil, dudak, ya da ses teli oynamaz.

• Ayrıntıları hızla okuyup geçer, geri plan için yazılanları bir bakışta kapıp devam eder, yazarın temel amacını ve anlatış yolunu arar;

• Okuduğu şeye kendini iyice verir; çevresiyle irtibatı kesilmiş gibi olur;

• Saatlerce yorulmadan okuyabilir.

Aktif Okuma- Pasif Okuma

Anlayarak jet okumada okuyucu "Aktif", sade sözcüklerin şekillerini görerek okuyan da "pasif" okuyucudur. Aktif okuyucu, yazarla adeta konuşur, onu anlar, fikirlerini, ne demek istediğini kavrar, hatta daha okumadığı sayfalarda nelerle karşılaşacağını az buçuk tahmin eder.

Okurken de hep ana fikri ve "Konu ne? Sorun ne? Sonuç ne? Çözüm (varsa) ne?" sorularının cevabını yakalamaya gayret edin. Koyu (bold) veya italik harfli cümleleri, anahtar kelimeleri, ara başlıkları biraz daha

yavaş ve dikkatinizi yoğunlaştırarak okuyun, ikinci derece fikirleri, ayrıntı üzerinde duran cümle ve paragraftan çok hızlı okuyarak devam edin, ama atlamayın (Göz gezdirmeyle okumada ise bunları atlarsınız). Yazarın üslubuna aşina iseniz, önemli-önemsiz paragrafları önceden bilir, hızınızı ona göre ayarlarsınız.

Zor veya teknik metinlerin hızlı okunması ve anlaşılması roman ve teknik olmayan gazete, dergi gibi materyaller bu yöntemlerle çok hızlı okunabilir. Fakat kâh yazarın ağdalı üslûbu yüzünden, kâh konunun size yabancılığı, derinliği ve teknik sözcüklerle dolu oluşu yüzünden yer yer anlamayabilirsiniz. O zaman ne yapmanız lâzım? Bir kere hızınızı ayarlayın, biraz ağırlaşsın, fakat kesinlikle o anlaşılmaz söz ve terimler gelince o noktada daha yavaş vitese geçmeyin ve hele orada durmayın, geriye göz atmayın, devam edin. Daha sonra gelecek cümleler, sayfalar veya resimler, şemalar çok kere o karanlık bölümleri aydınlatıverecektir. Ama sayfalar art arda daha anlaşılmaz hale geliyorsa ve bir ışık görünmüyorsa (ya da hâla alacakaranlıkta yol alıyorsanız) işte o zaman durun. Metne tekrar bakın, özellikle hiç anlaşılmayan kelime ve terimlerin altını çizin, anlamlarını araştırın; sözlüğe bakın, ansiklopedilere bakın, notlar alın. Hatta aynı metni tekrar okuyun. Çapraz endekslemeler çıkarın, çizelgeler çizin. Bunlar ayrıca aynı metne bir başka zaman göz



attığınızda hemen kavramanıza, hatırlamanıza yardımcı olacaktır.

Bütün bunlar şüphesiz ne kadar vaktiniz olduğuna tâbidir. Zamanınız kısıtlıysa, "kaymağını alma" yöntemine başvurun, sonra da, en önemli görülen birkaç bölümü hız ayarıyla tam okuyun.

Dipnotların ve kaynakçaların okunması

Bir metinde, esas konuyla dolaylı şekilde bağlantılı olan bazı ilâveler vardır. Bunlar, çok kere sütun/sayfa altlarında, kitap sonlarında, küçük, bazen de italik harflerle dizilidir. Bunların hepsine "Not" veya "Dipnot" diyelim (kitabın sonlarında verilmiş olsalar bile).

Dipnotlar üç çeşittir:

1. Konuyla doğrudan doğruya ilgisi olmayan, ayrıntı veya fıkra cinsinden yazılar.

2. Teknik veya uzmanlaşmış yazılara açıklık kazandıran, genel okuyucuyu değil de, uzmanların isteyebileceği ilâve bilgiler.

3. Bibliyografi (Kaynakça): Konuyla ilgili yayınlanmış eser ve makaleleri, kaynak vererek gösteren dipnotlar. Uzmanlar için çok gereklidir. Veya sizi ilgilendiren bir nokta yeterli verilmemiştir ya da yazarın iddialarından şüpheniz vardır. Başka kaynaklardan bunun doğrusunu araştırmanız için gerekli olabilir. Diğer okuyucular, bu kaynakça notlarını okumasa da olur.

Mümkün olsaydı, her karış toprağa, buğday eker gibi kitap ekerdim. ~ Horace Mann

Hızlı okuyarak anlamayı (Jet Okuma'yı) etkileyen faktörler ve amaçlar:

1. Metnin ağırlığı, türü

2. Okuyucunun söz ve bilgi dağarcığı

3. Okuyucunun dikkat ve konsantrasyon derecesi

4. Heves / ilgi (motivasyon) durumu

5. Analiz, sentez ve kıyaslama yeteneği

6. Bellek / hatırlama

7. Uygulama – Kullanma

8. Okurkenki ortamın dikkati etkileyecek durumu

9. Okurken dudak kıpırdatmak, içten sesli okumak, parmakla kelimeleri cümleleri izlemek (Tarama haricinde).

Çabuk kavrama-sağlam anlama için pratik öneriler

Öğrenmedeki esas ilkeyi aklınızda tutun: Beyin, bir gerçeği/konuyu, şu üçgene iyi oturtabilirse iyi kavramaya başlar:

1. Yazının/konunun anlatım yapısı

2. Düzeni

3. İlişki köprüleri

Şimdi basit gibi gözüken pratik tavsiyelere geçelim. Bunların bir kısmı, eskiden beri bilinen ve "iyi çalışanlar" diye tanınanların uyguladığı küçük, fakat çok faydalı usullerdir. Daha sonra göreceğimiz yeni tekniklerle birlikte uygulanmalıdır:

1. Not alma: Okurken, kitabın veya yazının kenarına notlar çıkın (tabii kitap sizinse; değilse bir defter veya kâğıda). Eskilerin "der-kenâ" dedikleri bu notlar telgrafvâri kısa sözcükler de olabilir; işaretler de olur; şunlar gibi:

• **"bk, s.14":** Bir başka yerde gene bu konuya ait bir şey var demektir. İlâve ya da "burada söylediğinin tersini yazıyor orada..." gibi.

• (=): Konu-fikir burada başlıyor..... (=) burada bitiyor.

• .....: az-çok, belki

• !: Amma da ha!., inanmıyorum!

• ?: anlamadım

• ??: bana ters geliyor, incele.

Bunları veya kendi düşüneceğiniz başka işaretleri kullanabilirsiniz.

2. İndeks: Bazı bilgileri ilerde kullanabilmeniz için kitabın sonuna kendinize göre ayrı bir indeks yapın (alfabetik olmayabilir) ve o bilginin bulunduğu sayfayı belirtin.

3. Altını çizme: İleride tekrar göz atınca sizde çağrışım yapabilecek kelimelerin altını (normal veya fosforlu kalemle) çizin; ama hemen her kelimenin altını çizerseniz, önemli olanla olmayan kaybolur. Çizeceklerinizi dikkatle seçerek çizin.

4. Özet: Okuduğunuz bölümlerin özetini çıkarın. Modern ders kitaplarının çoğu bunu zaten verir; yeterli değilse veya çok ayrıntıya girmişse kendiniz yenisini yapın.

5. Kuşbakışı: Bu özetlerden veya esas metinden yararlanıp bir şema (çizelge) çizin. Bu, tekrar çalışırken konuyu kuşbakışı görmenize ve tümüyle anlamanıza yardımcı olur ve böylelikle esas metni tekrar okumaktan kurtulursunuz; veya sadece çizelgenin tam anlatamadığı kısmı metinden bir daha okumakla yetinirsiniz;

6. Tersten bakış: Psikolojide "Tor" sistemcilerinin 1970'lerde öne sürdükleri bir yolu deneyin. Daha ilk baştan, yazıların başından başlamayın, önce sonuna bir göz atın: çok kere bu sizin için konunun varacağı noktayı ele verir ve ondan sonra yeniden ve baştan okumaya başlayınca; nereye gittiğinizin hep farkında olacağınızdan daha kolay kavrarsınız. Tabii ki roman (hele polisiye roman) okurken bunu yapmayın!

7. Cümle sonu farkı: Türkçede (Hint-Avrupa dillerinden ayrı olarak), fiil çok kere cümlenin sonuna gelir ve bu bakımdan anlayışı birkaç saniye geciktirir, alıkoyar. Fiil ise, fikrin en önemlisi olmasa bile en mühim unsurlarından biridir. Onun için cümlenin sonuna hızlı bir göz atarak başlamak Türkçede anlamayı çabuklaştırır.

8. Odaklanma: Yoğun bir dikkatle okuyun ve çalışın (Concentration). Dışarıdan gürültü ve hareket, yetersiz ışık, baş ağrısı gibi etkenleri gidermeye çalışın; gideremezseniz aldırmamayı deneyin, o da olmazsa çalışmayı erteleyin, yoksa sayfaları okuyarak çevirip durursunuz, 10-15 dakika sonra bir de bakarsınız ki tek bir kelime bile anlamamışsınız.

Hayal kurma da dikkati dağıtır; iradenizi kullanın. En iyi çare de anlayarak jet okumadır. Dikkatiniz öyle yoğunlaşır ki, araya bir şey girmeye fırsat bulamaz. Kavramanın psikolojik temel ilkelerine dayanan uygulamaları şöyledir:

Her ne okursanız okuyun (Kitap, rapor, gazete, dergi ve bunlardan bir kısım veya sayfa), soruları hemen zihninizde sorun ve okudukça cevabını arayın. En iyisi, Amerika'da "New York Times" gazetesinin meşhur ettiği ve onların haber bültenlerinin ilk paragrafında hep cevaplandırarak kullandıkları soru dizisiyle başlayalım:

1) Kim veya kimler?

2) Nedir olay?

3) Ne zaman

4) Nerede?

5) Nasıl olmuş?

6) Niçin olmuş?

7) Nasıl sonuçlanmış?

Bu gazetecilik üslûbu, bazen her duruma uymayabilir; onun için yelpazeyi biraz daha açalım:

"Konu nedir? Okuduğum şey neye aittir? Ne anlatmaya çalışılıyor? Beni ne derece ilgilendirir?"

Sormaya ve okurken cevaplar aramaya devam edin:

• Yazının en ana fikri nedir?

• Sorun nedir?

• Sorunun sebeplerini bu yazıda bulabilecek miyim?

• Sonuç ve (varsa) çözümler olarak ne deniyor, ne teklif ediliyor?

• Yazarın konu hakkında görüşü ne? Ana fikri ne?

• Bunları nasıl işliyor? Nasıl ispatlıyor veya aksi fikirleri nasıl eleştiriyor?

• Örnekleri ne? Benzetmeleri?

• Paralel Çizgileri? Yarattığı çağrışımlar?

Her yeni bölüm veya sayfalara geldiğinizde, yeniden bu soruları sorun. Bu, önceleri zor gelebilir; fakat beyninizi talimlerle buna alıştırın. Ayrıntılara boğulmadan okumayı öğrenin (bunları sonra okur, üzerinde durursunuz). Kelimelerin gözünüzü yakalamasına, saplanma

şeklinde yavaşlatmasına izin vermeyin. Yazının, yazarın düşünüş veya bilgi kümesinin tümünü bir kerede algılamaya çalışın. Bunun için de işaret kelimelere dikkat edin. Göz gezdirme tekniklerinde belirteceğimiz "dikkat edin" türündeki kelime ve cümlecikler, hızlı (ve yanlış yapmadan) anlamanız için çok önemlidir. Burada ana prensibi belirtelim. Bazı sözcükler, işin ayrıntısının ve tekrarının işaretidir: "Örneğin/meselâ" (veya "gene bunun gibi...") ile başlayan cümleler... Bazısı ise, anlamın değiştirileceğini anlatan sözler, heceler (Türkçede mama=yapmama) veya yepyeni bir bahse geçileceğini belirten sözcükler: "Bundan ayrı olarak", "ise de"... v.b.

Böylesine hızlı ve tümü (yani ana fikirleri) kavrayarak okuyuştan sonra geriye dönüp ve bu sefer ayrıntılara da dikkat ederek okuyun. Ezber isteyen hallerde (özellikle okullarımızda) mecburen okuduklarınızı ezberleyin. Özet ve çizelgelerinizi kullanarak ve önceki bölümlerde anlattığımız "hatırlama" yöntemlerinin de yardımıyla…

Bu tavsiyeler herkes için geçerlidir. Bunlar yapılmazsa, saatler geçer, ana fikirler detaylar arasında boğulup kaybolur, pek bir şey anlaşılmaz ve iyi de akılda kalmaz. Ama yapılırsa, bir saat içinde ne kadar çok şeyi anlayıp akılda tutabildiğinizi görür ve şaşarsınız.

İyi bir kitap, gerçek bir hazinedir. ~ Bulwer Lytton

Ek öneriler

1. Daha çok okuyun

Çok okuyanların, meselâ, ne yapıp yapıp ayda bir-iki roman veya genel kültür kitabı bitirenlerin anlayış yeteneği ve okuma hızı bilenir. Anlama yeteneğimizi zorlayan, ağır üsluplu romanlar, zor konulu kitaplar okuyun, az anlasanız bile devam edip okuyun; bu bir nevi egzersiz olur. Hafif halterler pazu geliştirmez.

2. Ana fikri yakalayın

Yazının, raporun, kitabın yapısını (strüktürünü) hissetmeye çalışın. Ciddi bir eserde karışık bir cümle dizisi (veya paragraf) gelirse üzerinde fazla durup anlamak için vakit kaybetmeyin, durmayın, okumaya devam edin. Emin olun, az sonra o cümlelerin ne demek istediği kendiliğinden belli olacak; ya da pek de önemli olmadığı ortaya çıkacaktır.

3. Konunun şeridi/ipliği/dokusu nedir?

Roman okuyorsanız, burada çatışma; neden, kimler arasında, bunları fark etmeye bakın. Hikâye türünden olmayan yazılarda ise tema arayın.

4. Kendinizi çok fazla zorlamayın

İlla 500 ya da 1000 kelime okuyacağım" derken gerginleşirsiniz ve verimli anlamayı kaybedersiniz.

5. Şu gerçeği iyice aklınızda tutun:

Kelime veya cümlenin okumakla ilişkisi azdır. Basılı şeyler, birer karaltı ve semboldür. Nasıl artık kelimelerdeki harflerle hecelerle vakit kaybetmiyorsanız, satırlara da saplanmayın, fikri arayın. Okumak, fikirleri yakalamaktır. Tekrarda fayda var:

Okumayı kaydırmayı engelleyen nedenler

Fikirlere yönelerek okuyun, bunların arasından da, asıl can alacak fikirleri yakalayın, okurken gözünüz tek kelimelere (tek tek) veya satıra saplanıp durmasın. Beyniniz gözünüzün peşinden değil, gözünüz beyninizin sorularını ve hızlı arayışlarını izlesin. Gözünüz, ray üstündeki tren gibi kayıp gitsin, soruları (ana fikri, sorunu, ispatları... v.b.) yakaladıkça duraklasın (istasyonlara ulaşan tren gibi). Ve gene hareket etsin. Beyin, durakta aldığı bilgi yükünü hazmedip, daha ne gelmesi lazım, neyi bulması lazım onları düşünerek okumayı kaydırsın. Bunu pek çok kimse kolay kabul edemez. Bunun nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Belki bir öğrencisiniz ve size her şeyi okuyup ezberlemeyi alıştırmışlardır. 2. ve 3. derece fikirleri ilk hamlede atlamak size zor geliyordur.

2. Öğretmenseniz, öğrencilerinizin ödev kâğıtlarını yanlış yakalamak için kelime kelime okumak sizde huy haline gelmiş olabilir.

3. Hukukçuysanız, ifadelerde yanlış veya yalan yakalamak gayretiyle hiçbir şey atlamamak sizin için her zaman gerekli gibi geliyordur.

4. Teknik raporlarla uğraşan meslek sahipleri (istatistikler, muhasebe hesapları, spesifikasyonlar, tıbbi literatür gibi şeylerle uğraşanlar) ince eleyip sık dokumayı adet edinmişlerdir,

5. Mükemmelci (perfectionist) karakter sahibisiniz veya titiz bir bürokratsınız. Her şeyin eksiksiz, sıraya uygun ve belirli bir düzen içinde cereyan etmesini hayatınız boyunca uygulamışsınızdır.

Bu gibiler, "ilk hamlede sade ana fikirleri oku ve onlara dikkat et; ayrıntıları atla veya üstünde fazla durmadan ana temaları aramaya devam et" denildiği zaman tepki gösterirler. Evet, bir dereceye kadar haklıdırlar; üzerinde çalışılacak bazı şeyler "atlamalara" müsait değildir. Okurken yer yer bazı atlamalar yapmak; çok önemliyi az önemliden ayırmak, tümü veren bir grup kelimeyi veya rakamı bir kerede okumak daha verimli olabilir.

Ancak, bir materyal türü vardır ki, her kelimesi hatta her hecesi ve harfi okunmalıdır. Daktilo veya matbaa dizgi çalışanlarından bahsediyoruz. Onlar atlayarak okursa vay halimize! Bir de şiir ve çok edebi üsluplu romanlar atlanarak okunmamalı.

Bölüm 5

JET OKUMA EGZERSİZLERİ

Yaratan Rabbinin adıyla oku! ~ Alâk, 1,2

Jet okuma egzersizlerinin asıl amacı, hızlı ve etkili okumaktır. Hızlı ve etkili okumak, süratli okumanın yanında, okuduğunu anlamak ve anladığından da bir ana fikir çıkarabilmek ve yorum yapabilmektir. Jet okumada amaç, sadece sürat değil, beyin-göz kapasitesini geliştirip az zamanda çok bilgiyi hafızaya alabilmektir. Buradaki en önemli kavramlardan biri çabukluktur. Bilinenin aksine, bir kaynak ne kadar çabuk okunursa o kadar kolay anlaşılır ve kavranır.



Jet okuma sırasında anlama olmazsa çabukluğun hiçbir

değeri yoktur. Hızlı okuma eğitimi çabuklukla kavrama ve belleme arasında bir bağ kurmaya çalışır. Hızlı okuma süreci okuma profilimizde yaratmaya çalıştığımız bir alışkanlıklar zincirinden ibarettir.

Okuma hızı arttıkça, konuyu kavrama ve öğrenme de artacaktır. Bunun nedeni, hızlı okuyanların, okumalarını sözcük ile değil, sözcük takımları (grupları) ile gerçekleştirmeleridir.

Cümle içerisinde sözcükler bir anlamsal bütün yaratarak tek başlarına verdikleri anlamdan çok daha yoğun bir anlamsal ifadeye sahip olmaktadır. Sözcüklerin bu anlamsal bütün içinde takım halinde izlenerek okunması tamamının daha çabuk algılanmasını ve anlaşılmasını sağlamaktadır.

Egzersizler ne kadar süre yapılacak?

En az 21 gün boyunca her gün ısınma egzersizlerinin başından, hızlı okuma ve hızlı anlama egzersizlerinden en az 25, en fazla 45 dakika uygulamalısınız. Seriyi tamamladığında başa dönün ve süre dolana kadar bu şekilde devam edin.

Bunu gün içerisine ortalama 30 dakika için, 2 adet 15 dakika olarak bölebilirsiniz. 4 günde bir de, okuma parçalarını kullanarak okuma ve anlama hızınızı yöntemle ölçeceksiniz. Burada önemli olan şu: 21 günlük çalışma, okuma hızını 2 katına çıkarmanız için gerekli süredir.

Bu sürede 4-5 kat yapmaya kalkışırsanız, hız-anlama dengesini sağlayamazsınız. İlk etapta belki hızınızın ilk artışında anlamanız düşecek. Ama 21 gün boyunca aralıksız, bir gün bile aksatmadan bu çalışmayı yaparsanız, hızınız iki katına çıkarken, anlamanız da yükselerek, dengeyi yakalayacaktır.

Egzersizleri uygularken 4-5 dakikada bir gözlerinizi 10 saniye kapatıp dinlendirin. Dinlenirken Ellerinizi birbirine sürtüp ısınan avuç içleriniz ile gözlerinizi birkaç saniye kapatın.

3 dakikalık test

Aşağıdaki çalışma için tam 3 dakikanız var. Bu testi ne ölçüde ciddi okursanız, alacağınız sonuç o ölçüde anlamlı olacaktır. Zamanla yarıştığınızı unutmayın; haydi kolay gelsin!

1. Yönergelere başlamadan önce yönergelerin tümünü okuyun.

2. İsminizi sayfanın sağ üst köşesine yazın.

3. İkinci cümledeki isim kelimesini daire içine alın.

4. 15.yönergenin yanına bir çiçek çizin.

5. Bitirdiğiniz ilkokulun adını kâğıdın boş bir yerine yazın.

6. Şu anda saatin tam kaç olduğunu yazın.

7. Bu sayfanın altına imzanızı atın.

8. Başlığın devamına "Evet, evet, evet" diye yazın.

9. Yedi ve sekiz numaralı cümleleri daire içine alın.

10. Bu sayfanın sol alt köşesine x işareti çizin.

11. Şimdi bu x işaretini daire içine alın.

12. Bu sayfanın arkasında 70 ile 30'u çarpın.

13. Masanın üzerine üç kere vurun.

14. Bu noktaya geldiğinizde yüksek sesle isminizi söyleyin.

15. Yönergeleri dikkatle izlediğinizi düşünüyorsanız, yüksek sesle "Yönergeleri dikkatle izledim!" diye bağırın.

16. 1.Yönergeye dönerek bir daha okuyun.

17. Normal konuşma sesinizle birden ona kadar sayın.

18. Bir dakikada okuduğunuz kelime sayısını yazın.

19. Bu maddeye geldiyseniz, ayağa kalkın ve 2 saniye öylece kalın.

20. Şimdi dikkatlice okumayı bitirdiğinize göre, sadece ikinci cümlede istenileni yapın.

Ne yaptınız? Eğer sadece ikinci maddeyi uyguladıysanız, aferin size!

Eğer sonuna kadar gelip, onca maymunluğu yaptıktan sonra, aslında birinci yönergenin dediğini adam gibi yapsaydınız bunlara gerek kalmayacağını fark edip, kendi halinize gülüyorsanız, yorum yok. Bu yaşadığınızdan ne ders çıkaracağınızı size bırakıyoruz.

İSOAT Tekniği nedir?

Ders kitabı izlenir mi, yoksa okunur mu? Siz nasıl yapıyorsunuz? Televizyon izliyorsunuz; peki, ders kitabını izliyor musunuz? Ana soru bu…

Mutlaka kendinizce kullandığınız okuma ve ders çalışma teknikleri vardır.

Belki önce okuyor, sonra sorulara geçiyorsunuz. Ya da direkt sorulardan başlıyor, o şekilde öğrenmeye çalışıyorsunuz.

Konuyu okuyup soruları çözmek, sorularla başlayıp, konuyu çalışmak, örnekleri inceleyip direkt teste dalmak, konuyu okuyarak, özetini çıkarıp çalışmak, konuyu okuyup sorular çıkarmak gibi birçok ders çalışma yöntemi vardır. Hepsi de kendi içlerinde avantajlara sahiplerdir ve maalesef tek başlarına yetersizlerdir.

Örneğin doğrudan okumakla başlarsanız, zihniniz o konuya hazır olmadığı için, bir süre sonra sizi sıkar.

Önce sorulardan başlarsanız da bilgi yetersizliğinden dolayı, belki o soruların cevaplarını öğrenirsiniz ama konunun bütününe hâkim olamazsınız. Bu durumda farklı bir tip soruyla karşılaşırsanız şaşırıp kalırsınız.

Özet çıkarmak güzel bir yöntemdir ve doğrudan okumakla başlayıp özet çalışması yaparsanız, birkaç sayfa yazdıktan sonra içiniz bayılmaya başlar.

Peki, ne yapmalı? İşte bildiğimiz ama çoğunlukla bize fayda vermeyen yöntemlerin eksiğini kapatan bir yöntem var: İSOAT

Ders çalışmadaki en temel nokta; zihninizi o konuyu anlamaya programlayabilmektir. Zihninizi konuya hazırlamadıkça hangi yolla başlarsanız başlayın, mutlaka eksikleriniz olacaktır.

İSOAT tekniği; bir konuyu bütün olarak çalışırken zihninizi ona tam olarak adapte etmenizi ve verimli bir çalışma süreci geçirmenizi sağlayan modern bir sistemdir.

İSOAT'ın açılımı;

İ zle
S or
O ku
A nlat
T ekrar et

Şeklindedir. Her basamak, ayrı bir amaca hizmet eder ve her biri en az diğeri kadar önemlidir. Şimdi tek tek bu basamakları ele alacağız ve nasıl uygulamanız gerektiği konusunda önemli ipuçları vereceğiz.

İZLE (30 – 60 saniye)

Ne değildir?

- İzlemek, okumak değildir.
- İzlemek, anlamak değildir.
- İzlemek, konuların arasında kaybolmak değildir.

İzleme aşamasında konuyu anlamanız ya da okumanız beklenmez. Satır satır okuyarak özet ya da soru çıkarmak daha sonra yapacağınız bir iş olmalıdır.

"İzle" aşamasında gideceğiniz en yanlış yol; konuya gömülüp, anlamak için kendinizi zorlamanız olacaktır.

Nedir?

• İzlemek, zihnine konuya dair bir şablon, bir çerçeve sunmaktır.

• İzlemek, zihni konuya ısındırmaktır.

• İzlemek, hızlı bir göz gezdirmedir.

Bazen bir konuya çalışmaya başlamadan önce, ne kadar sayfa çalışacağınızı önceden bilmek için sayfaları hızlı bir şekilde çevirip göz atarsınız. Bunu ilk başta izlemek gibi algılansanız da "İzle" çalışmasının temel ilkelerini barındırmadığından, zihninize yeterli şablonu sağlamaz.

Nasıl uygulanır?

"İzle"nin uygulanışında temel ilke "S" taraması yapmaktır.

"S" taraması, parmağınızı sayfada "s" şekli çizecek şekilde gezdirmektir. Burada dikkat etmeniz gereken; satır satır yapmak yerine, biraz daha geniş s'ler çizerek 3–4 satırı içine alacak şekilde parmağınızı gezdirmenizdir.

Bir diğer önemli nokta ise bunu sayfanın bütününe uygulamanızdır. Yani sağ ve sol yanda satırların başlangıcı ve sonunu da içine alacak şekilde genişçe taramalısınız.

Çalışacağınız konunun bütününe "S" taramasını uyguladıktan sonra, aynı işlemi sondan başa da uygulayın. Taramayı yaparken başlıklarda, koyu yazılmış yerlerde, çerçeve içine alınmış cümlelerde, şemalarda biraz daha yavaşlayarak ilerleyin.

Çok hızlı yapmanız, zihninize yeterli uyarıyı vermez. Eğer çok ağır yaparsanız da farkında olmadan okumaya geçersiniz. Orta bir tempoda; okumadan, vurgulanmış noktaları görerek sadece izleme yapacaksınız.

Ne sağlar?

Aşağıdaki kelimeyi okuyunuz.



Bunu "Başarı" olarak okudunuz, değil mi?

Oysa buradaki "Başarı" değil, sadece birkaç çizginin aralarında boşluklarla bir araya geldiği bir şekildi.

Rahat olun, bu anormal olduğunuzu değil, aksine normal olduğunuzu gösteriyor. Çünkü zihnimiz boşlukları doldurma eğilimindedir. İşte izlemek, zihninize doldurabileceği bir boşluk sunmaktadır.

Eğer size bomboş bir sayfa gösterip, "Ne yazıyor?" diye sorsaydık, muhtemelen ne cevap vereceğinizi haklı olarak bilemezdiniz. Zihninize de bir şablon sunmadan doğrudan okumaya geçmeniz, ondan dolduracağı boşluklar olmadan, boş sayfada ne yazdığını bulmasını istemenizle aynıdır.

İzlemek; zihninize en genel hatlarıyla çalışacağınız konu hakkında bir fikir vererek, çerçeveyi oluşturur. Zihniniz, bu şablona sahip olduğunda daha hızlı ve kolay öğrenir.

Aynı zamanda zihniniz boşlukları doldurmayı hedefleyeceği için, anlamakta zorlanacağınız bölümlerin sayısı azalır ve algılama gücünüz artar.

SOR (3 – 5 dakika)

Ne değildir?

• Konuyu tamamen inceleyip soru çıkarmak değildir.

• Konu içindeki soruları çözmek değildir.

• Konu içerisinde cevabı olduğunu bildiğiniz sorular üretmek değildir.

"Sor" çalışması, klasik yöntemde olduğu gibi cevabını konunun içinde bulacağının garantisi olan sorular türetmek ve konuyu okudukça soru oluşturmaktan çok farklı ve çok daha etkili bir yöntemdir.

Nedir?

• Başlıkları soruya çevirmektir.

• Konu içinde koyu yazılmış ya da çerçeve içine alınmış bölümleri soruya dönüştürmektir.

• Sorulardan yeni sorular çıkarmaktır.

• Kısaca, özgürce ve hızlı bir şekilde konuyu okumadan sadece yaratıcı sorular üretmektir.

Nasıl uygulanır?

A) Tüm başlıkları soruya dönüştürün.

Tanzimat devrinin özellikleri: *"Tanzimat devrinin özellikleri nelerdir?"* gibi…

B) Konu içinde koyu yazılmış ya da çerçeve içine alınmış cümleleri, formülleri, tarihleri soruya dönüştürün. *"x=v.t ne işe yarar?"* gibi…

C) Kitabı kapatın ve bu sorulardan başka sorular üretin. Soruların hepsinin cevaplarının konu içinde olup olmadığına aldırmadan, her sorudan hızla ve özgürce başka sorular çıkarın.

Tanzimat Devri'nin özellikleri nelerdir?

• *Hangi dönemlerde gerçekleşmiştir?*

• *Sonuçları ne olmuştur?*

• *Nasıl bir yaşam tarzı benimsenmiştir?*

• *Ne tür gelişmeler olmuştur?*

Ne sağlar?

Zihninin en hoşlanmadığı şeylerin başında belirsizlikler ve cevaplanmamış sorular gelir.

Bir konuda kararsız kaldığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz? Kararsızlık da temelde belirsizliktir ve zihninizi rahatsız eder. Bir konuda kararsız kaldığınızda kendini huzursuz hissedersiniz. Sürekli tedirginsinizdir ve aklınız o noktaya takılmıştır.

"Sor" çalışması, zihninizin bu özelliğini kendi lehine kullanmanı sağlar.

Klasik yöntemdeki soru çıkarma çalışmasında zihninin, cevapların konuda var olduğunu zaten bildiği için, bir belirsizlik söz konusu değildir.

Oysa bu çalışmada daha konuyu okumadan soru ürettiğin için, cevapların olup olmadığı ya da nasıl açıklandığı konusunda net bir fikriniz yoktur. Bu, zihniniz için rahatsız edici bir belirsizliktir.

Bu sebeple siz konuyu okumaya geçtiğinizde, bu rahatsızlıktan kurtulmak isteyen zihniniz; soruların cevaplarını bulmaya programlanır.

Elinizde "İzle" çalışmasıyla bir çerçeveniz, "Sor" çalışmasıyla da cevabı bulunması gereken ve zihninizi huzursuz eden sorular olduğu için, dikkatiniz artacak ve öğrenmeleriniz çok daha kalıcı olacaktır.

OKU (30 – 35 dakika)

Ne değildir?

• Sadece kelimelerle çalışmak değildir.

• Ezberlemek değildir.

Konuyu düz bir şekilde okuyup ezberlemenin sakıncalarını anlatmamıza gerek yok!

Nedir?

• Konuyu çalışmaktır.

• Çalışırken yaratıcı olmaktır.

• Konu içerisinde verilen örnekleri incelemektir.

• Konuyu sanki bir başkasına anlatacakmış gibi çalışmaktır.

Nasıl uygulanır?

• Konuyu okumaya başlayın.

• Anlatılan olayları, içine komik ve tuhaf öğeler de ekleyerek, geyik yaparak sesli bir şekilde okuyun.

• Konunun genel bir özetini çıkarın. Ama bu özeti sadece yazıyla değil, resimlerle de yapın. Yani konunun içindeki önemli yerleri ifade eden resimler çizin.

• Tüm bu çalışmaları yaparken, biraz sonra başka birine anlatacağınıza ve ona en iyi şekilde öğretmeniz gerektiğine kendinizi şartlandırın.

Ne sağlar?

• Konu, sadece kelimelerle değil; resimler, abartılar ve esprilerle çalıştığın için zihninize kalıcı olarak yerleşir.

• Hatırlayamadığınız bilgilerin sayısı oldukça azalır.

• Konuya tekrar etmek için döndüğünüzde, sıfırdan başlamak zorunda kalmazsınız. Kısa sürede bilgilerinizi tazelersiniz.

ANLAT (7 – 10 dakika)

Ne değildir?

• Konuyu olduğu gibi kitaptan anlatmak değildir.

• Konuyu kendi kendine anlatmak değildir.

Nedir?

Konuyu bir öğretmen gibi, hiç bilmeyen birine anlatıyormuş gibi anlatmaktır. Öğretmenler kendi ders konularını en iyi, konuyu öğrencilere anlattıkları an, bir daha zihinlerinden asla çıkmayacak şekilde öğrenirler!

"Anlat" aşaması asla ihmal etmemeniz ve önem vermeniz gereken bir basamaktır.

Nasıl uygulanır?

• Bir eşyayı ya da zihninizde canlandırdığınız birini dinleyici olarak seçin.

• Onun konuyu hiç bilmediğini varsayarak ona anlatın.

• Anlatımına bir öğretmen gibi kendi yorumlarınızı katın.

• Mutlaka sesli olarak yapın. Bu aşamada size ses kayıt cihazı da kullanmanızı öneririz! Fırsat buldukça bunu dinlemeniz; hem bilgiyi tekrar etmenizi sağlayacak, hem de size zaman kazandıracaktır. Ders çalışırken, ses kayıt cihazı kullanmak çok etkili bir yöntemdir.

• Kısa, öz ve genel hatlarıyla önemli noktaları anlatmaya özen gösterin.

Ne sağlar?

• Bir başkasına anlatmak için çalışılan bilgiler zihinde daha güçlü işlenir.

• Sesli anlatım sırasında çalışırken farkında olmadığınız yeni yorumlar yaparsınız ki en önemli yararlarından biridir bu. Çünkü kendi sesiniz ağzından çıkıp tekrar kendi kulaklarınızdan beyninize girdiğinde, beyninizin aynı anda birçok merkezini uyarır. Bu da olaylar arasında bağlantı kurup yorum yapma becerinizi arttırır. Sessiz sessiz içinizden okuma ya da anlatım yaptığınızda ise, kendi sesiniz kulaklarınızdan içeri girmediği için, beyninize tam bir uyarım sağlayamazsınız.

• Birine öğretmeye çalışmak, zihni konuya en iyi şekilde hâkim olmaya programlar.

• Bir kez anlatılan bilgi zihne köklü şekilde yerleşir.

TEKRAR ET (3 – 5 dakika)

Ne değildir?

• Konuyu en baştan tekrar çalışmak değildir.

• Sadece bir-iki kez yapılan bir çalışma değildir.

Nedir?

• Çalışma notlarına ve konu içerisindeki önemli örneklere hızlı bir göz gezdirmedir.

• Günlük, haftalık ve aylık yapılan düzenli bir çalışmadır.

Nasıl uygulanır?

• 5-10 dakika ara verdikten sonra yapın.

• İlk çalışmanda önemli olduğunu düşündüğünüz örnekleri hızla inceleyin.

• Konu özetine hızla göz gezdirin.

• Takıldığınız noktalarla ilgili bir-iki soru çözün.

• Bu tekrarı aynı konu için bir gün, bir hafta, iki hafta, bir ay, üç ay ve altı ay sonra yineleyin.

Ne sağlar?

• Tekrar edilmeyen bilgilerin birkaç gün sonra yarısı, bir ay sonra da % 80'i kaybolur.

• Konuları, aradan zaman geçtikten sonra en baştan uzun zaman ayırarak tekrar çalışmaya ihtiyaç duymamızın sebebi budur.

• Belli aralıklarla kısa sürelerle (en fazla 5 dakika) yapacağınız tekrarlar, en baştan çalışmanıza gerek kalmadan, bilgilerin % 80-90'ını hatırlamanızı sağlayacak.

Tekrar programı

- 1 gün sonra 3-5 dakika
- 1 hafta sonra 3-5 dakika
- 2 hafta sonra 3-5 dakika
- 1 ay sonra 3-5 dakika
- 3 ay sonra 3-5 dakika
- 6 ay sonra 3-5 dakika

Bir konu için toplam çalışma programı

İzle	: 30 - 60 saniye
Sor	: 3 - 5 dakika
Oku	: 30 - 35 dakika
Anlat	: 7 - 10 dakika
Ara	: 5 - 10 dakika
Tekrar et	: 3 - 4 dakika
Ortalama	: 60 dakika

Eğer çalışmanız gereken konu çok uzunsa, ikiye bölün ve her iki bölüm için ayrı İSOAT uygulayın. Bir İSOAT, yoğun konu anlatımı olan yaklaşık 10-15 sayfa içindir.

Allah'ım bana kitap dolu bir evle, çiçek dolu bir bahçe ver. ~ Confucius

Testleri daha hızlı ve başarılı bir şekilde çözmenin 10 sırrı

1. Bir konuyu tam öğrenmeden kesinlikle soru çözmeye geçmeyin

Konuyu sindirmeden test çözmeye kalkarsanız, hatalarınız daha çok olacaktır ve dikkatinizin dağılması da daha kolay olacaktır.

2. Her soruyu mutlaka süre tutarak çözün

Sadece deneme ya da tarama sınavlarında değil, tek bir tane bile soru çözecek olsanız, kronometreniz yanınızda olsun ve süre tutun. Zamanla yarışmaya her fırsatta kendinizi alıştırmalısınız.

3. Her çalışmayı sanki sınavdaymışsınız gibi ciddiye alın

Çalışmak için değil, sanki sınavdaymış gibi çalışın. Bir işi ne kadar ciddiye alırsanız, o kadar dikkatli ve özenli olursunuz.

4. Yanlış olduğuna kesin emin olmadan, ilk işaretlediğiniz cevabı asla değiştirmeyin

Böyle bir bu durumu çok sık yaşamış olabilirsiniz. Bir soruyu çözersiniz, sonra şüpheye düşer ve değiştirirsiniz. Çoğu zaman ilk işaretlediğiniz cevap doğru çıkar. İlk cevaplar bilinçaltından gelen cevaplardır. Bazen, özellikle de konsantrasyonumuzu yüksek tutmamız gereken durumlarda bilincimiz paranoya düzeyinde aklımıza şüpheler sokabilir. Bu da doğru bildiğimizi bile sonradan yanlış yapmamıza neden olur. Eğer ilk şıkkının yanlış olduğundan kesin emin değilseniz, sadece şüpheleniyorsanız, bırakın öyle kalsın. Göreceksiniz, bu şekilde doğrularınız daha ön planda olacak.

5. Yapamadığınız soruların sizi pes ettirmesine izin vermeyin

Bazen bir testte ilk birkaç soruda takılabilirsiniz. Daha başta bunu yaşamak moral bozucu görünse de, siz bu düşmana yenik düşmeyin. Hiçbir şey olmamış gibi yolunuza devam edin. Göreceksiniz; sonradan çözdüğünüz sorular size güç verecek.

Özellikle gerçek sınavda daha uyanık olun. Çünkü birden fazla kitapçık olduğu için, sorular rastgele karılıyor ve size gelen kitapçıkta ilk soruların, sınavın en zor sorularından olma ihtimali her zaman mevcut. Sizi yıldırmalarına izin vermeyin. Akıllı davranın.

6. Uzun sorular ya da hiç rastlamadığınız bir anlatım tarzı, şekli olan sorular varsa bilin ki onlar kolay sorulardır

Sınav soruları hazırlanırken, kullanılan bazı taktiklerden biri de; göz korkutmadır. Aslında çok basit bir şekilde yapılacak bir soruyu evirip, çevirip, dolandırıp, uzatıp, korkutucu bir şekle sokarlar. Eğer bu sorulardan farklı görünüyor diye ürkerseniz, bilin ki kolay bir sorudan vazgeçiyor olma ihtimaliniz çok yüksek.

7. Soruların altını çizin

Özellikle hangi branştan olursa olsun, okuduğunuz her sorunun sonundaki soru kökünün mutlaka altını çizin, hatta daire içine alın. Yanlış okuyup hata yapmanın canınızı ne kadar yaktığını biliyorsunuz.

8. Kendinizi gürültüye alıştırın

Zaman zaman kalabalık ve gürültülü ortamlarda da soru çözün. Bu, size başta zor gelse de muhakkak yapın. Böylece kendinizi sınav anında çıkabilecek aksiliklere hazırlamış olursunuz.

9. Yapamadığınız sorulara takılmadan, devam edin

Bazen hiç çözemediğiniz, bazen yarıya kadar gelip, devamını getiremediğiniz, bazen de daha önce bir benzerini çözmüş olduğunuz halde o anda çözüme ulaşamadığınız sorularla çılgınca boğuştuğunuz anlar olmuştur. Ya da işlem hatası yapmışsınızdır ve doğru gittiğiniz halde bu yüzden sonuç çıkmıyordur; siz de soruyla bir türlü vedalaşamıyorsunuzdur.

Özellikle işlem hatası olduğundan şüphelendiğiniz soruları ya da o an için formül gibi sizi sonuca götürecek bir bilgiyi net çıkaramadığınız anlarda soruyu derhal terk etmelisiniz.

Çünkü hatırlayamadığınız bilgiyi düşündükçe o, sizden uzaklaşacaktır. Bu, şuna benzer: Çok sevdiğimiz ve adımız gibi bildiğimiz bir şarkının adını unuturuz. O an ne kadar düşünsek de dilimizin ucundadır ama bir türlü çıkmaz. Ne zaman düşünmeyi bırakır ve başka şeylerle meşgul olmaya başlarız, "pat" diye bir anda şarkının adı geliverir aklımıza.

Aslında böyle durumlarda düşünmeyi bıraktığımızda işi, sınırlı kapasitesi olan bilincimizden, muazzam bir güçle çalışan bilinçaltımıza devretmişizdir. O da bizi hemen cevaba ulaştırır.

İşte siz de sınavda o bilgiyi hatırlamadıysanız, hemen başka soruya geçmeli ve işi bilinçaltına devretmelisiniz.

Bir diğeri de işlem hatalı sorularınız... İşlemlerin kısa bir süreliğine de olsa zihnimizde yansımaları oluşur. Diyelim ki, arka arkaya üç işlem yaptınız ve birinde bir hata var. Hemen sıcağı sıcağına bulmaya çalışırsanız, zihninizde hâlâ yansımaları durduğu için, onları bulmanız çok zordur. O yansımadan dolayı hatalı olanı göremezsiniz.

Ama biraz uzaklaşırsanız, yansıma silinecektir ve siz tekrar baktığınızda onu çok daha rahat bulacaksınızdır.

Sorularla vedalaşamamanın nedenlerinden biri, "zaman kalmaz" ve "geri dönemezsin" endişesidir, bir diğeri de hırs yapmış olmanızdır. Bu duyguları azaltmak için takıldığınız soruyu kocaman bir balon içine alın. Etrafına hızla birkaç yıldız kondurun. Kocaman bir "döneceğim" yazın. Bunları yapmak için harcayacağınız birkaç saniye, dakikaları onunla uğraşarak kaybetmenize engel olacak. Çünkü bu şekilde abartılı ifadeler bilinçaltını tetikler ve onda mutlaka geri dönüp, yapacağınıza dair bir güven duygusu uyandırır. Siz de daha rahat bir şekilde o soruyu şimdilik bırakıp, diğerine geçebilirsiniz.

10. Kitapçığı incelerken S taraması yapın

S taraması için sınav sürenizi kullanmanıza hiç gerek yok. Hani kitapçıklar dağıtıldıktan sonra kontrol etmeniz isteniyor ya, işte siz o zamanı hızlı bir S taraması yapmak için kullanın.

> Kitap beni her zaman eğlendiren, avutan bir arkadaş, bana akıl öğreten bir dost olmuştur. ~ George Sand



Isınma egzersizleri

1) İşaret parmağının ucunu burnunun hizasına getir ve 2 saniye kadar burnunun ucuna dokundur, 20 cm uzaklaştır. Tekrar dokundur, 2 saniye bekle, uzaklaştır. Gözlerin sürekli parmağının ucunu takip etsin. Hareketlerinin çok hızlı olmaması şartı ile bunu 10 kere uygula.

2) Diğer parmakların kapalı, işaret parmakların açık şekilde ellerini kendinden 30 cm mesafede omuz hizanda aç. Yapabildiğin maksimum hızda başını oynatmadan, gözlerini iki işaret parmağın arasında gezdir. Bunu 1 dakika uygula.

3) Başını havaya kaldırmadan, karşıya bakacak şekilde sabit tut ve gözlerini yukarı hareket ettirerek, bakabildiğin kadar yukarıda, iki uç nokta seç ve gözlerini hızla bu noktalar arasında gezdir. Bunu 1 dakika uygula.

4) Başını havaya kaldırmadan, karşıya bakacak şekilde sabit tut ve hem yukarıda, hem de aşağıda geniş bir dörtgen oluşturacak şekilde, dört köşe belirle. Gözlerini hızla bu noktalar arasında gezdir. Gözlerin sanki daire çiziyormuş gibi hissedeceksin. Saat yönünde ve saat yönünün tersine bunu 1 dakika uygula.

5) Eline bir kitap al ve herhangi bir sayfayı aç. Sayfanın ortasına bak ve başını kaldır, herhangi bir nesneye bak. Bunu 1 saniye içinde yap. Okumadan hızla sayfaya, sonra bir nesne, sonra tekrar sayfa, sonra tekrar bir nesne... Her defasında sayfanın baktığın yeri ve baktığın nesne farklı olsun. Bunu 1 dakika uygula.

EGZERSİZ NO: 1

Okuma Parçası
Kelime Sayısı: 618

Yanınıza bir kronometre alın ya da cep telefonunun kronometresini kullanın. Denge pozisyonunda otur. Aynadaki sizi hayal edin. Şimdi kronometreyi başlatarak aşağıdaki parçayı okuyun (sorular hariç) ve toplam sürenizi kaydedin. Ardından süre tutmadan soruları cevaplayın. Soruları cevaplarken metne bakmayın.

Türkiye Sevdalısı Garih

1954 yılında Karaköy'deki Vefai Han'da çalışma hayatına atılan Üzeyir Garih, İshak Alaton ile o tarihten bu yana işleri birlikte yürütmeye başlar. 1956 yılında Tophane Caddesi'nde küçük bir atölye kurarak işe başlayan iki ortak, şirkete Alarko Kollektif Şirketi ismini verdiler.

1963 yılında Türkiye Sınai Kalkınma Bankası kredisi ile Rami'de 14 bin metrekarelik bir arsa üzerinde ilk fabrikalarını üretime açan Alarko AŞ, burada ısıtma, klima, pompa ve brülör tesisatı üretimine başlıyor. Türkiye'de sınai tesis yapımını gerçekleştiren ilk şirketlerden birisi olan Alarko, 1973 yılında ise 65 milyon lira sermayeli halka açık bir holding halini alır.

Garih Soyadı

Kendisi ile daha önce yaptığımız görüşmelerde esas kökenlerinin Bağdat'a dayandığını belirten Garih, soyadlarının hikâyesini ise şöyle anlatıyordu:

"Büyükbabam diş tabibiydi. Esas ismimiz ise Carıh'tır. Carıh, Osmanlıcada "yaralanmış" anlamına geliyor. Bağdat'ta, Basra'da Carıh ailesinin çok üyeleri vardır. Yeni harfler çıktığı zaman, yani Latin alfabesine geçildiği zaman babam nüfus memurluğuna müracaat etmişti. Babama soyadını sordukları zaman babam "Carıh" demesine rağmen oradaki memur yeni harflere çok iyi alışmamış olduğundan dolayı onu "Garih" şeklinde yazmış. Babam da bu ismin daha ince ve nazik olduğunu düşünerek bunu kabul etmiş."

Babasının diş tabibi, bir amcasının doktor, bir amcasının da eczacı olduğunu kaydeden Garih: "O günün şartlarına göre ben dişçilik fakültesi ile İTÜ'ye girme teşebbüsünde bulundum. İTÜ'yü kazanınca dişçi okulundan vazgeçtim, mühendis oldum. O zaman mühendis olmak yani Teknik Üniversite'ye girmek bir ayrıcalıktı." diyordu.

Carrier Günleri

Üniversiteyi bitirdikten sonra 1951 - 54 yılları arasında üç yıl süre ile dünyaca ünlü Carrier firmasında çalışan Garih, bu firma ile sonraki yıllarda ortaklık kurmuştu. Alarko'nun ortağı Carrier, 6 milyar dolar civarında yıllık cirosu olan, dünyanın en büyük şirketlerinden bir tanesi. Dünyaca ünlü Skorsky helikopterlerini de üreten United Technologies'e bağlı bu şirket, özellikle ısıtma teknolojisi konusunda dünyanın önde gelen firmalarından biri.

Türkiye piyasasına girmek için araştırmalar yapan ve Üzeyir Garih'e ortaklık teklif eden Carrier firması, Türkiye'de yaptıkları yatırımın ardından şu anda İspanya, Fransa ve Hollanda'da bulunan fabrikalarını kapatmaya hazırlanıyor. Üzeyir Garih, Carrier firması ile sinerjik bir anlaşma yaptıklarını ve bu sayede Avrupa'ya ihracat imkânı kazandırdıklarını belirtiyordu. Klima alanında ülkemize yeni teknoloji transferinde bulunduklarını ifade eden Garih, böylece Carrier ile klima sektöründe güç kazandıklarına dikkat çekiyordu.

Enerji Koridoru Türkiye

Gelecekte Türk Cumhuriyetlerinin petrol ve doğalgazdan elde edecekleri gelirler ile bugünkü sıkıntıların daha rahat aşılabileceğini kaydeden Üzeyir Garih, o kaynakların da yeni projelerde kullanılabileceğini açıklamıştı. Türkiye'nin stratejik konumu itibariyle enerji koridorunda çok önemli bir ülke olduğunu ifade eden Garih, bu konuda holding olarak çok farklı projeler ürettiklerini ifade etmişti.

Petrol devlerinden Shell firması ile bir çerçeve anlaşması bulunan Alarko Holding, Orta Asya ve Türkiye'deki tüm enerji ve gaz projelerinde Shell ile müşterek hareket etme kararı almıştı. Shell ve diğer bazı şirketlerle birlikte "Pipe Solution Group" isminde bir şirket kuran Alarko, Türkmen doğalgazının Türkiye'ye ve Türkiye üzerinden Avrupa'ya nakli konusunda yeni yeni projeler üretiyordu.

Bakü - Ceyhan petrol boru hattı için de Yüksel İnşaat ve Atilla Doğan ile bir konsorsiyum kuran Üzeyir Garih, bu projede yapılacak olan boru hatlarını müştereken yapmak üzere bir çalışma başlatmıştı. Alarko Holding son olarak da Ankara - İstanbul arasında yapımı plânlanan hızlı tren projesinin Ankara'dan Eskişehir'e kadar olan 206 kilometrelik kısmının taahhüt işini üstlenmişti.

Bir zamanlar ülkemizde Bank of Boston'un ortağı olarak bankacılık da yaptıklarını belirten Üzeyir Garih, son dönemde ise bankacılık sektörüne biraz uzak durduklarını ifade ediyordu.

"Biz, Bank of Boston'un üçlü sahibiydik. Oyak Grubu, Alarko ve Bank of Boston - Amerika ülkemizdeki bu bankanın üç ortağıydık. Bank of Boston Türkiye'den çekilince Oyak'la biz kaldık. Bunun üzerine hisselerimizi Oyak'a devrettik ve bugün Oyakbank ismi altında devam ediyor. Bana göre bankacılık apayrı bir meslek ve şu anda düşünmüyoruz; özellikle de bu sektörde son yıllarda yaşanan olayları gördükten sonra."

Buna rağmen; ipotek bankacılığı gibi bankacılığın başka alt sistemlerini kurabileceklerini söyleyen Garih, başlattıkları gayrimenkul ortaklığının da aslında bir finans işi olduğunu kaydediyordu.

Toplam okuma süresi:…….

Sorular

1) Alarko AŞ. fabrikalarını hangi tarihte üretime açmıştır?

A) 1954 B) 1964 C) 1963 D) 1953

2) Üzeyir Garih'in kökenleri nereye dayanmaktadır?

A) Mısır B) Bağdat C) Irak D) Uzak Doğu

3)"Garih" soyadını nasıl almıştır?

A) Nazik bir isim olduğu için büyükbabası seçmiştir.

B) Kendileri için özel bir anlamı olduğu için seçmişlerdir.

C) Babası, "Carıh" kelimesini değiştirerek, "Garih" yapmıştır.

D) Babası "Carıh" demiş, ama memur yeni harflerle "Garih" olarak kaydetmiştir.

4) Üzeyir Garih hangi bölümde okumuştur?

A) İTÜ Mühendislik

B) İTÜ Diş Hekimliği

C) Hacettepe Diş Hekimliği

D) Yıldız Teknik Mühendislik

5) İlk olarak hangi firma Garih'e ortaklık teklif etmiştir?

A) Alarko

B) Shell

C) Bank of Boston

D) Carrier

6) Türkiye'yi enerji koridoru yapan özelliği nedir?

A) Zengin kaynakları nedeniyle

B) Stratejik konumu sayesinde

C) Dış bağlantıları sebebiyle

D) Yapılan yatırımlar nedeniyle

7) Üzeyir Garih, bankacılık sektörünü neden düşünmüyor?

A) Yeterli sermayeyi oluşturamadığı için

B) İflas ettiği için

C) Son yıllardaki gelişmeler nedeniyle

D) Fazla kâr getirmediği için

Cevaplar: 1.C 2.B 3.D 4.A 5.D 6.B 7.C

Bir dakikada okunan kelime sayısı:.....

Anlama yüzdesi:.....

Değerlendirme:

Okuma hızı = 60 x okunan toplam kelime sayısı / toplam süre (saniye)

Anlama oranı = 100 x doğru cevap sayısı / toplam soru sayısı

Okuma hızınız için; 60 ile her parçanın başında verilen toplam kelime sayısını çarpıp, saniye cinsinden toplam sürenize böleceksiniz. Bu, size dakikada okuduğunuz kelime sayısını verecek.

Anlama yüzdesi için de 100 ile doğru cevaplarının sayısını çarpıp, toplam soru sayısına böleceksiniz. Boşlar da yanlış sayılıyor, bilginiz olsun.

Sonra bu sonuçları soruların sonundaki "Bir dakikada okunan kelime sayısı" ve "Anlama yüzdesi" bölümlerine mutlaka kaydedin.

Yaptığınız bu ölçümle şu anki mevcut durumunuzu belirlemiş oldunuz. Egzersizlerinizi yaptıkça, ölçümlere devam edeceğiz. Böylece kendinizdeki gelişmeleri de somut olarak görmüş olacaksınız.

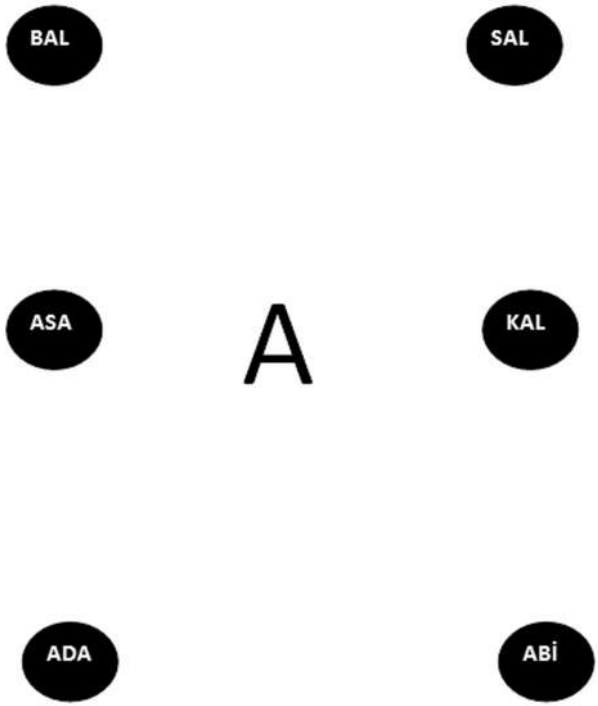
EGZERSİZ NO:2

Bu egzersizi uygularken aşağıdaki adımları izle:

1) Her saniyede, bir yuvarlak olacak şekilde 6 yuvarlakta gözünü saat yönünde daire şeklinde gezdireceksin. Bunu, içlerindeki kelimeleri görerek yapacaksın. Süre, 1 dakikadır.

2) İşlemin aynısını saatin ters yönünde yapacaksın. Süre, 1 dakikadır.

3) Her saniye için bir yuvarlak, bir A, bir yuvarlak, bir A'ya bakarak, saat yönünde döneceksin. Süre, 1 dakikadır.

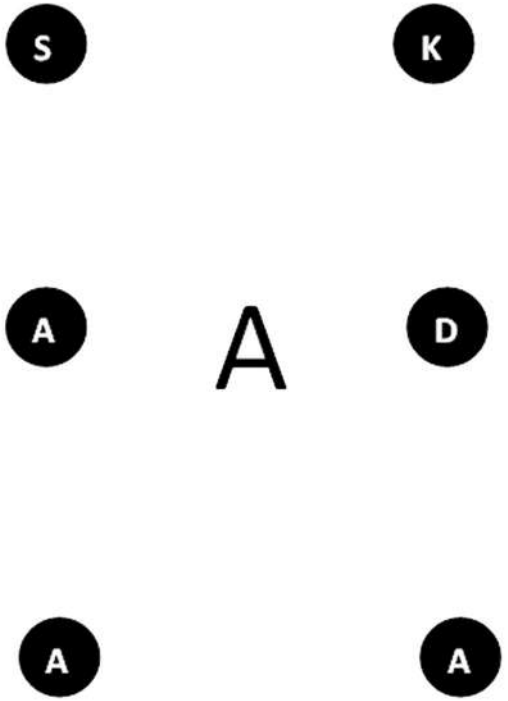


EGZERSİZ NO:3

1) Gözlerinizi yapabildiğiniz en hızlı şekilde saat yönünde yuvarlakların içindeki harflere bakarak saat yönünde döndürün. Süre: 1 dk

2) Bu işlemi saatin ters yönünde uygulayın. Süre: 1dk

3) S harfinin olduğu yuvarlaktan başlayarak, bir yuvarlak, ardından ortadaki A harfi, sonra diğer yuvarlak ve tekrar A harfi şeklinde saat yönünde uygulayın. Süre: 1 dk



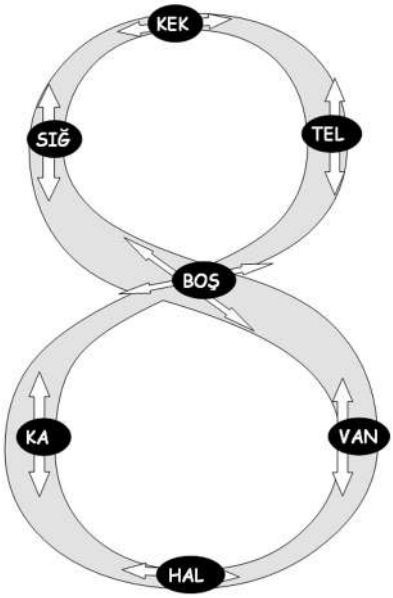
EGZERSİZ NO: 4

Bu egzersizi uygularken aşağıdaki adımları izleyin:

1) 1 dakika süreyle saat yönünde, her saniyede bir yuvarlak olacak şekilde, saat yönünde gözünle sekiz çizeceksin. Her zaman kelimeleri görmeye çalışman gerektiğini hatırla!

2) Aynı işlemi 1 dakika süreyle saatin ters yönünde uygula

3) 1 dakika süreyle, sayfayı yatay çevir ve işlemi sonsuz işareti için de uygula.

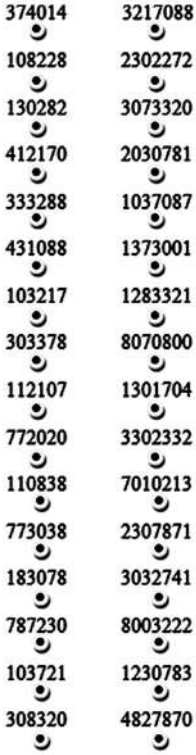


EGZERSİZ NO: 5

Bu egzersizi uygularken aşağıdaki adımları izleyin:

1) 1 dakika soldan sağa ve sağdan sola satırlar arasında s çizerek, gözünü her bir tık sesiyle, rakamların örnek nokta ile belirtilen yerlerine bakacağın şekilde kaydıracaksın.

2) Aynı çalışmayı 1 dakika boyunca aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı uygulayacaksın.



EGZERSİZ NO: 6

Bu egzersizi uygularken aşağıdaki adımları izleyin:

1) 1. Sütunda 1 dakika boyunca her bir saniyede gözün işaretlenmiş noktalara bakarak ilerleyecek şekilde gözünü yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kaydır ve anlamaya çalış.

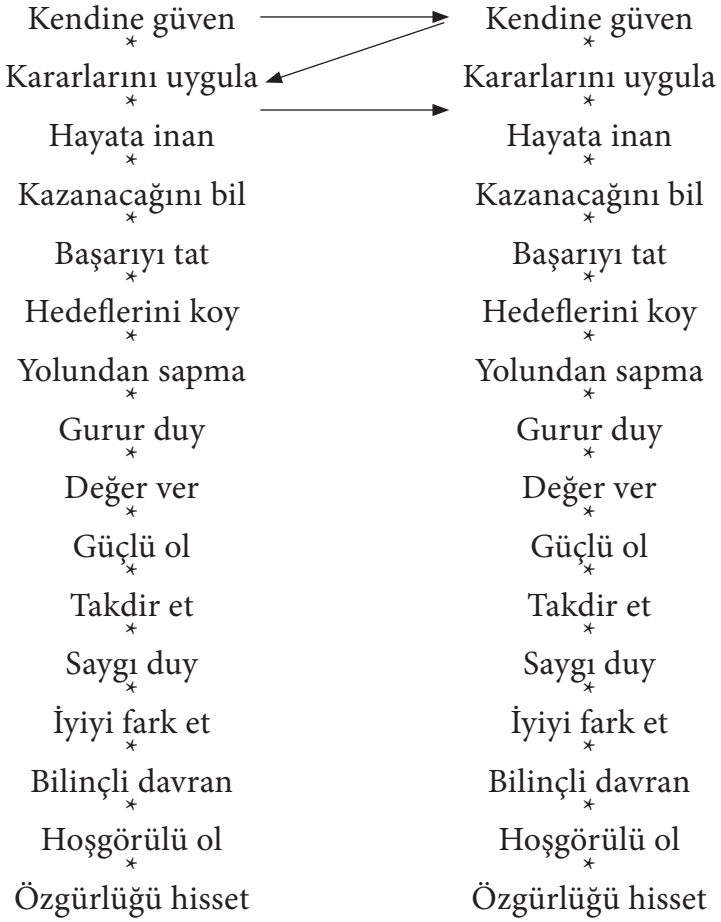
2) 2. Sütun için de aynı şekilde uygula. Bu sefer, sanki her sözcüğün orta kısmında nokta varmış gibi düşün ve sadece orta noktalarına bakarak, yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı yap.

Et
Bak
Yaya
Çabuk
Emekli
Sevecen
Dondurma
Buzdolabı
Gaziantepli
Çizmeli Çocuk
Hayat Güzeldir
Aydınlık Bir Gün
Hazine Haritası
Tatil Sektörü
Çamaşırlık
Tantana
İstekli
Akarsu
Dilek
Çaba
Çak
El

Öt
Yak
Mana
Saman
Demlik
Vardiya
Hamallık
Sundurma
Demlik Poşet
Gizemli Cinayet
Denemeye Değer
Hedefin için Çalış
Tahtalı Köprü
Emekli İşçi
Damatlık
Kamara
Gömlek
Bilgili
Çilek
Dama
Çok
Aç

EGZERSİZ NO: 7

Bu egzersizi 1 dakika süresince oklarla da gösterdiğimiz gibi soldan sağa, çapraz ilerleyerek, saniyede bir uygula ve anlamaya çalış.



EGZERSİZ NO: 8

Bu egzersizi 1 dakika süresince bir önceki egzersiz gibi soldan sağa, çapraz ilerleyerek, saniyede bir uygula ve anlamaya çalış.

Başarılı olabilmek
*
için herkesten
*
önce sen
*
kendine inanmak
*
zorundasın. Sadece
*
Hayal ederek
*
Başaramazsın. Hayallerini
*
Gerçekleştirmek için
*
mutlaka çaba
*
göstermeli ve
*
Kendine olan
*
güveninden güç
*
alarak ilerlemelisin.
*

EGZERSİZ NO: 9

Bu egzersizi uygularken aşağıdaki adımları izleyin:

1) 1 dakika boyunca soldan sağa sadece ok ile gösterilen kelimelere her bir saniyenin tık sesinde bakarak, altındaki ve üstündeki kelimeleri anlamaya çalış.

2) 1dakika da yukarıdan aşağı uygula.

Kaz	Saç
Kaza	Saman
→ Kazanmak ←	→ Samanlık ←
Kasa	Sapan
Kat	Sat

Zaga	Mat
Zagor	Masa
→ Zekeriya ←	→ Matara ←
Zeplin	Mete
Zar	Mit

Def	Nar
Defans	Nasır
→ Defterdar ←	→ Nasihat ←
Dobra	Nasip
Duba	Nas

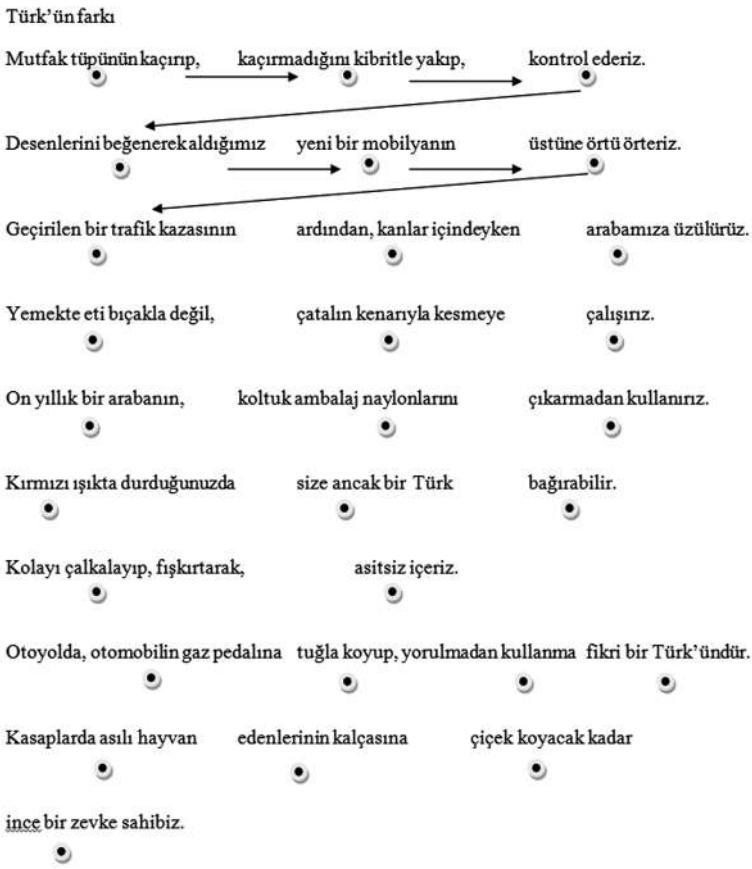
EGZERSİZ NO: 10

Bu egzersizde her bir saniyedeki tık sesiyle birlikte gözünü yazılardan birine sıçrat, bu sıçrayışların uzak mesafeler olmasına özen göster ve 1dakika boyunca yazıları anlamaya çalışarak devam et.



EGZERSİZ NO: 11

Bu egzersizi nokta ile belirtildiği gibi her bir kelime grubunun sadece orta noktasına bakarak, çapraz şekilde metronomun hızına (saniyede bir tık sesi ile) uyarak 1 dakika boyunca oku. Bu süre içinde metni baştan sona uygulayabildiğin kadar tekrar et.



EGZERSİZ NO: 12

Bu egzersizi 2 dakika boyunca baştan sona, her satırın sadece baş ve son kelimelerine metronomun her bir tık sesinde (her saniyede bir tık) bakacağın şekilde oku. Sadece baş ve son kelimelere bakarak bütünü anlamaya çalış. 2 dakika boyunca metni birden fazla kez tekrar et.

***

A'dan sonra ne gelir?

Kalabalık bir ilkokulun birinci sınıfında, kırk-elli öğrencinin gürültüsüne, yaramazlığına rağmen öğretmen hiç şikâyetçi değildi. Çünkü hepside okuma yazma öğrenebilmek için istekliydi. Harfleri tanıyor, kelimeleri sökebiliyorlardı. Ama bir öğrenci vardı ki, öğretmen ne yaptıysa çocuğa daha "A" harfini bile söyletememişti. Her defasında yaşanan aynıydı:

Öğretmen tahtaya kocaman bir "A" harfi yazıyor, sonra çocuğun yanına gelip "A" diyor, onun da tekrar etmesini istiyordu. Ama çocuk her defasında kollarını göğsünde birleştirip dudaklarını sıkı sıkıya yumuyor, sonra da "Hayır!" dercesine başını öne arkaya sallayıp duruyordu. Öğretmen ne kadar yalvarırsa yalvarsın, ne kadar "A" demenin sana hiçbir zararı yok, sen çok akıllı bir çocuksun, haydi..." dese de sonuç değişmiyordu.

Sonunda öğretmen pes edip çocuğun anne babasını okula çağırdı. Üçü bir yandan çocuğu "A" demesi için iknaya çalıştılar. Israrlara dayanamayan çocuğun ağzından nihayet bir "A" sesi çıktı.

Bu büyük başarı öğretmeni sevince boğmuştu! "Bak gördün mü, ne kadar güzel 'A' dedin. Şimdi bir de 'B' de bakalım."

Öğretmenin bu isteği, cin bakışlı çocukta beklenmedik bir tepkiye neden oldu. Küçük çocuk yumruğunu sıraya patlattı ve bağırarak şöyle dedi:

"Biliyordum ben, biliyordum! 'A' dediğimde ardından 'B'nin, sonra da diğerlerinin geleceğini biliyordum. Daha sonra da benden okumamı-yazmamı isteyeceğinizi de biliyordum. 'A'yı da o yüzden söylemek istemiyordum zaten!"

***

EGZERSİZ NO: 13

Bu egzersizde 3 dakika boyunca elips içine alınmış kelime gruplarının ortasına bakarak ve metronom hızına uyarak (saniyede bir tık), anlamaya çalışarak metni oku. 3 dakika süre bitene kadar, başa dönerek devam et.

Bir mucizenin maliyeti

Sally, küçük kardeşi George hakkında anne ve babasının konuşmalarını duyduğu zaman yalnızca 8 yaşındaydı. Kardeşi çok hastaydı ve anne-babası onu kurtarabilmek için ellerinden gelen her şeyi yapmışlardı. George'un kurtulması için tek şans pahalı bir ameliyattı; gelgelelim, fakir anne babanın buna yetecek parası

yoktu. Bir sabah, babasının umutsuz bir sesle annesine şöyle fısıldadığını duydu Sally:

"Onu ancak bir mucize kurtarabilir."

Küçük kız bu sözleri duyar duymaz, usulca kendi odasına yürüdü. Kumbarasını gizlediği yerden çıkarttı, içindeki paraları yavaşça yere dökerek saymaya başladı. Yanlışlık olmasın diye üç kez saydı kumbaradan çıkardığı bozuk paraları. Sonra hepsini cebine koyarak aceleyle evden çıkıp, köşedeki eczaneye gitti.

Eczacının kendisiyle ilgilenmesini sabırla bekledi. Eczacı çok yoğundu ve bir adama ilaçları nasıl kullanacağını anlatıyordu. Bu yoğun çalışmanın arasında sekiz yaşındaki bir çocukla ilgilenmeye hiç niyeti yoktu, ama onun inatla beklediğini görünce:

"Evet, küçük hanım, ne istiyorsun söyle bakalım?" dedi. "Biraz acele et, gördüğün gibi beyefendiyle ilgileniyorum." diyerek yanındaki şık giyimli adamı gösterdi.

Sally: "Bir mucize kaç paradır, bayım?"

Eczacının Sally'e bakışında sevgi ve şefkat vardı bu defa:

Üzgünüm küçük kız, biz burada mucize değil ilaç satıyoruz. Korkarım sana yardımcı olamayacağım."

Sally hemen pes etmedi. Eczacının gözlerinin içine baktı, elindeki bozuk paraları göstererek:

"Bakın param var; fiyatı neyse ödeyeceğim." dedi.

Bütün bu konuşmaları kenardan dinleyen iyi giyimli müşteri Sally'e dönerek:

“Ne tür bir mucize gerekiyor kardeşin için?” diye sordu.

“Bilmiyorum,” dedi Sally. Sonra gözlerinden aşağı süzülen yaşlara aldırmaksızın devam etti: “Tek bildiğim, kardeşim çok hasta ve annem, ameliyat olmazsa kurtulamayacağını söyledi; ailemin de ameliyat için ödeyebilecekleri paraları yok. Ama babam ‘onu ancak bir mucize kurtarabilir’ deyince ben de paramı alıp buraya geldim.”

“Peki, ne kadar paran var?” diye sordu adam.

“Bir dolar, on bir sent!” dedi Sally. ‘bütün param bu!’

“Çok iyi!” diye karşılık verdi adam. “Kardeşinin kurtulması için gerekli olan mucize için tam da bu kadar para gerekli zaten.”

Adam bir eline parayı aldı, öteki eliyle de Sally’nin elini tutarak “Beni evine götürür müsün lütfen?” diye sordu. “Küçük kardeşini ve aileni tanımak istiyorum.”

İyi giyimli bu adam, meşhur cerrah Dr. Carlton Armstrong’du. Sally’nin kardeşini hiçbir ücret almadan ameliyat etti. Ameliyat başarıyla sonuçlandı. Anne babası hâlâ neler olup bittiğini anlamış değildi. Bir rüya, bir mucize gibiydi yaşadıkları. Tanımadıkları bir adam kızlarıyla birlikte gelmiş, oğullarını ameliyat edeceğini söylemiş ve öyle de yapmıştı.

Ama Sally bir mucizenin kaça mal olduğunu artık çok iyi biliyordu: tam tamına bir dolar, on bir sent ve yürekten gelen bir inanç!

EGZERSİZ NO: 14

Herhangi bir metni okumaya başlamadan önce ortalama 30 saniye - 1 dakika ayırarak S taraması yapın.

S taraması; parmağınızı ya da kaleminizi kullanarak okuyacağınız bölümü, anlamadan sadece bakarak baştan sona ve sondan başa, şekildeki gibi hızla taramanızdır.

Bu, zihnin için okuma öncesi ön hazırlıktır ve mutlaka uygulamanız gerekir. Aşağıdaki okuma parçalarında da ölçüm için süre tutmaya başlamadan önce mutlaka metne ve sorulara S taraması yapmalısınız.

***

Osmanlılarda Harita Kullanımı ve Haritacılık

Göçebe yaşamın da bir gerekliliği olarak Türkler, çok eski devirlerden beri harita yapıyorlardı. Hiç şüphesiz ki bu gelenekten gelen Osmanlılar da harita kullanmakta idiler. Ancak erken devirlerine ait bu haritaların hiç birisi günümüze ulaşmadı.

Fatih Sultan Mehmet'in padişahlığında Venedik devletine karşı girişilen rekabetin de etkisi ile Osmanlı haritacılığı gelişme gösterdi. Fatih, Batlamyus'un "Geographia" adlı eserinin tercüme edilmesini ve bu eserden hareketle bir dünya haritası hazırlanması emretmişti.

Evliya Çelebi, kendi döneminde İstanbul'da bir "esnâf-ı harîtacıyân" denilen harita çizmekle ve yapmakla meşgul olan bir esnaf grubunun varlığından bahseder. Evliya Çelebi, birkaç lisan birden bilen, özellikle Latinceye

çok iyi aşina olan bu haritacı esnafının, hazırladıkları haritaları gemicilere sattıklarını belirtir ve gemicilerin bu sayede okyanuslarda ve büyük denizlerde korkusuzca gezdiklerini anlatır.

Batlamyus'un Dünya Haritası

Osmanlıda bilinen en eskisi portolan (deniz haritası) 1413 tarihini taşıyan Ahmed b. Süleyman et-Tancî'nin Karadeniz'i Atlas Okyanusu'nun doğusundaki Avrupa ve Afrika sahillerini, İngiltere adalarını gösteren deniz haritasıdır. Yine Topkapı Sarayı Müzesi Kütüphanesinde kayıtlı bulunan Ebü'l Hasan'a ait deniz haritası ise Avrupa, Afrika ve Osmanlı Devleti'nin üç kıtadaki topraklarını göstermektedir. Muhtemelen Kanunî Sultan Süleyman dönemine ait olan haritada şehirler, kaleler resmedilmiş, vilâyet adlandırması ile otuz altı değişik bölgenin isimleri ve bayrak şekilleri verilmiştir.

Osmanlı haritacılığının en ünlü temsilcilerinden biri de Pîrî Reis'in "Kitâb-ı Bahriyye"sidir. Kitap, Pîrî Reis'in amcası Kemal Reis'le birlikte başladığı gemicilikteki müşahede ve tecrübelerini aktardığı bir şaheserdir. Kitabın yazılmasında bütün bilgilerin yalnız haritalar üzerinde verilemeyeceği düşüncesinin de payı vardır.

Eserde büyük denizler ve adaları, Sultaniye, Kilitbahir ve Bozcaada'dan itibaren Ege denizi, Mora, Adriyatik kıyıları, Venedik, Anadolu'nun batı kıyısındaki ada ve limanlar üzerinde ayrıntılı bilgiler verilmektedir. Pîrî Reis anlattığı her limanı ayrı ayrı göstermiş ve oradaki önemli

binaların resimlerini çizmiştir. Kitâb-ı Bahriyye'de de sığ yerler, kumsallar, güvenli limanlar, kayalıklar, su kaynakları ve yerleşim merkezleri özenle belirtilmiştir.

Yine Piri Reis'in 1929 yılında keşfedilen meşhur dünya haritasına olan ilgi de hiç eksilmeden devam etmektedir. Mart 1513 tarihli olan ve Gelibolu'da çizilen bu dünya haritasının bugüne sadece bir parçası ulaşabilmiştir. 1517 yılında Kahire'de Yavuz Sultan Selim'e takdim edilen bu haritanın elde kalan parçası Atlas Okyanusu'nun iki kıyısında İspanya, Portekiz ve Batı Afrika ile Amerika'nın doğu kısımları, Florida ve Antiller'i göstermektedir.

***

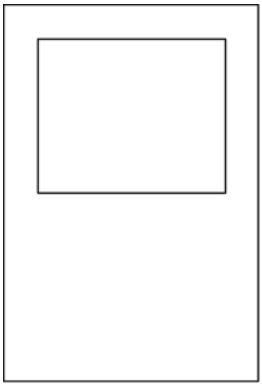
EGZERSİZ NO: 15

S taraması yerine uygulayabileceğiniz ikinci bir yöntemse okuma penceresidir.

Kartondan 7 cm genişliğinde, 9 cm uzunluğunda bir dikdörtgen kesin. Sonra bu dikdörtgenden 4 cm uzunluğunda, 5 cm genişliğinde bir parçayı kesip çıkarın.

Oluşan pencereyi, metnin üzerinde baştan sona ve sondan başa hızlı bir şekilde S taramasına benzer şekilde gezdirin ve pencereden görünen kelimelerden, yakalayabildiğiniz kadarını yakalamaya çalışın

.



Manyetize suyla tedavi

Son günlerde alternatif tıp dallarına ilgi giderek artıyor. Bunların arasında en çok göze çarpanlardan biri de biyomanyetik tedavi.

Diğer bir anlatımla mıknatıslarla yapılan tedavi. Bu arada manyetize olmuş suyun gücünden de sık söz ediliyor.

"Yaşam, kimyasal maddelerle taşınan elektromanyetik enerjile[illegible]tâ ile birbirlerini etkilemesidir!". Bun[illegible]elektromanye[illegible]k enerji ile tedavinin babalarından sa[illegible]an Dr. F.K. Be[illegible]okossy söylüyor...

Dr. Bell[illegible]tossy, manyeti[illegible] olmuş suyu, "sıvıları manyetize etme[illegible]tıslar kullanmak" adlı makalesinde ş[illegible]

"Manye[illegible]it, bildiğimiz suyu nitelikli bir sıvı hali[illegible]ger mıknatıs, manyetoterapinin sağ koluysa, manyetize olmuş su da sol koludur.

Eğer manyetoterapist, bir hastaya ağız yoluyla alınacak herhangi bir ilaç uygulayacaksa, bu manyetize olmuş

sudan başka bir şey olamaz. Çünkü insan bedeninin şifa bulma sisteminde, ilaçların ve hapların hiç bir anlamı yoktur.

Manyetik alan dengesizliği

Mıknatıs, bedenin manyetik alanının dengesizliğini gidererek, bedene şifa verir. Manyetize olmuş su ise, hastanın bedeninde, mıknatısla el ele vererek bu etkiyi pekiştirir. Bu olumlu katkı, manyetize olmuş suyun, bedenin çeşitli bölümlerine uygulanan mıknatısların etkilerini desteklediği şeklinde de açıklanabilir.

EGZERSİZ NO: 16

Okuma Parçası

Kelime sayısı: 443

***

Başarı

"Her deneyim bir başarıdır."

"Başarısızlık" ne demek oluyor? Bir şeyin istediğiniz gibi ya da ümit ettiğiniz gibi sonuçlanmadığı anlamına mı geliyor? Deneyim yasası daima mükemmeldir. İçsel düşünce ve inançlarımızı kusursuz bir biçimde dışarı yansıtırız. Bir basamağı atlayarak geçmeye çalıştığınızda, size layık olmadığınızı söyleyen içsel inancınız varsa veya kendinizin değersiz olduğunu hissediyorsanız "Başarısız" olursunuz.

Bilgisayarda çalıştığımızda da bu böyle. Eğer bir hata varsa, daima bendedir. Bilgisayarın yasalarına uymayan bir şey yaptığımızdandır. Bu da öğrenmemiz gereken bir şey var anlamına gelir.

"İlkinde başaramazsan tekrar tekrar dene" sözü ne kadar da doğru. "Kendini suçla ve bildiğin aynı şeyleri yine tekrar et"demek değil bu. "Hatanı gör ve bir başka yol dene" demek. Ta ki doğru yapmayı öğrenene kadar…

Hayatımız boyunca başarıdan başarıya koşmanın bize doğumumuzdan gelen bir hak olduğunu düşünüyorum. Eğer böyle değilse de özümüzdeki yeteneklerimizle uyum halinde değiliz, ya bunun bizim için geçerli olduğuna inanmıyoruz ya da başardığımız şeylerde bile başarımızın farkında değiliz.

Standartlarımızı şu anda bulunduğumuz yere göre çok yüksek tutuyorsak, bu standartlara şimdi erişmek mümkün değilse, hep başarısız olacağız demektir.

Küçük bir çocuk yürümeyi ve konuşmayı öğrenirken, küçücük bir gelişiminde bile onu teşvik eder, överiz. Çocuk takdirden memnun, sevinçle daha iyisini yapmaya çalışır. Kendinizi yeni bir şey öğrenirken de böyle teşvik ediyor musunuz? Yoksa kendinize "aptal, sakar, beceriksiz" diyerek öğreniminizi daha da zorlaştırıyor musunuz?

Birçok aktris ve aktör ilk provaya geldiklerinde mükemmel performans göstermeleri gerektiğini düşünürler. Onlara provanın amacının öğrenmek olduğunu

hatırlatırım. Prova, hata yapma, yeni yolları deneme ve öğrenme zamanı. Tekrar tekrar deneyerek yeniyi öğrenir, kendimizin bir parçası haline getiririz.

Benim bir zamanlar yapmış olduğumu yapmayın. Yeni bir şeyi denemeyi reddederdim. Çünkü nasıl yapacağımı bilmez ve aptal gibi görünmek istemezdim.

Hangi alanda olursa olsun başarılı bir profesyoneli seyrederken, sayılamayacak kadar çok saat harcanmış bir alıştırmanın sonucunu izliyorsunuz. Öğrenmek, bilinçaltımız doğru parçaları yan yana koyana kadar hatalar yapmak demektir.

Ne kadar uzun zamandır kendinizi başarısız olarak düşündüğünüz hiç önemli değil; "Başarı" modelini şimdi yaratmaya başlayabilirsiniz. Seçtiğiniz alan da fark etmez. Her şeyde aynı prensipler geçerli. Başarı tohumlarını ekmemiz gerekir. Bu tohumlar bol meyve verecek şekilde gelişecektir.

İşte "Başarı" konusunda kullanabileceğiniz bazı olumlu ifadeler:

"Evrensel akıl bana kullanabileceğim tüm fikirleri veriyor."

"Dokunduğum her şey başarıya dönüşüyor."

"Ben de dâhil herkes için yeterli bolluk var."

"Verdiğim hizmeti talep eden çok müşterim var."

"Yeni bir başarı bilinci geliştirdim."

"Kazanan insanlar grubuna dâhilim."

"Rüyalarımın bile ötesinde bir şansım var."

"Her türlü zenginliği kendime çekiyorum.

"Her yerde karşıma altın fırsatlar çıkıyor."

Yukarıdaki olumlu ifadelerden birini seçin ve birkaç gün boyunca tekrarlayın. Sonra bir başkasını seçin ve aynı çalışmayı yapın. Bu düşüncelerin bilincinizi doldurmasına izin verin. Nasıl başaracağınız konusunda endişelenmeyin. Fırsatlar karşınıza çıkacaktır.

İçinizdeki zekânın sizi yönlendireceğine ve rehberlik edeceğine güvenin. Hayatınızın her alanında başarılı olmaya layıksınız.

Akıllı Zeynep

***

Sorular

1. Yazara göre başarısızlığın nedeni nedir?

A) Bilgisizlik

B) Çıkış yolu bulamamak

C) Kendini değersiz hissetmek

D) Tekrar ve tekrar denemek

2. Yazarın inancına göre bize doğuştan gelen hak nedir?

A) Uyumsuzluk

B) Eşitlik

C) Başarılı olmak

D) Mutlu olmak

3. Prova yapmanın amacı nedir?

A) Yeni şeyler öğrenmek

B) İlk provada iyi bir performans sergilemek

C) Yanlış yapmamak

D) Rolünü seçmek

4. Öğrenmek ne demektir?

A) Çok çalışmak

B) Hata yapmamak için çaba göstermek

C) Yeri geldiğinde başarısızlığı kabullenmek

D) Doğruyu bulana kadar hata yapmak

5. Başarı konusunda aşağıdakilerden hangisi kullanabileceğimiz olumlu ifadelerden değildir?

A) Dokunduğum her şey başarıya dönüşüyor.

B) Başarısızlığa hazır olmalıyım.

C) Verdiğim hizmeti talep eden çok müşterim var.

D) Kazanan insanlar grubuna dâhilim.

6. Bu makalenin yazarı kimdir?

A) Zeynep Çakıllı

B) Zeynep Çakallı

C) Akıllı Zeynep

D) Zeynep Sakallı

Cevaplar: 1. C 2.C 3.A 4.D 5.B 6.C

Bir dakikada okunan kelime sayısı:.....

Anlama yüzdesi:.....

Okuma hızı = 60 x okunan toplam kelime sayısı / toplam süre (saniye)

Anlama oranı = 100 x doğru cevap sayısı / toplam soru sayısı

EGZERSİZ NO: 17

Okuma Parçası

Kelime sayısı: 642

***

215 okkalık mermi nasıl kaldırıldı?

Çanakkale Savaşları'nı, "deniz savaşı, kara savaşı" deyip ayırıma girmek mümkün değildir. Çünkü Çanakkale Savaşları bir bütündür.

18 Mart Deniz Savaşı'nı anlatırken Rumeli Mecidiye tabyasında meydana gelen mucizevî olaydan sayfa açmamak, ondan söz etmemek mümkün değildir. Bu olay, yetmiş yılı aşkın bir zamandan beri daima heyecanını muhafaza etmiş ve bu yüzden Havranlı Koca Seyit'in efsanevî hareketi, zamanların üstünde kalmış, gönüllerde kurduğu sevgi tahtında saltanat sürmeyi bilmiştir.

Şimdi, gelin bu olayı beraberce okuyalım:

Aslında, bu hikâyeler o kadar çok ki yazmakla bitmez! İşte ben böyle ateşten ateş, güzelden güzel hikâyelerin üzerindeki sırlı perdelere dokunmak istemiyorum. Zira bir kere elim o örtülerin altında demlenen gerçeklere değince ne sözün ardı arkası geliyor, ne de ateşin!

Benim niyetim, tatlı tarihimizden bir nefes verebilmektir. Kanlı ve çok çetin geçen 18 Mart Deniz Savaşı'nda Rumeli Mecidiye Tabyası korkunç saldırının hedefi olmuş, cephaneliğin bir kısmı havaya uçmuş, 16 topçumuz şehitlik rütbesine ulaşmıştı. Tabyada, Batarya Kumandanı Yüzbaşı Hilmi Bey, Topçu Neferi Niğdeli Ali ve Mucize kahraman Havranlı Koca Seyit yüce Allah'ın koruyucu kanatları altında kalanlardan olmuşlardı. Ne hikmetse bataryada tek top ayakta kalabilmiş! Fakat onun da vinci kırılmış olduğundan mermileri namluya sürülemiyordu.

Yüzbaşı Hilmi Bey, etrafındaki birliklerden yardım alabilmek düşüncesiyle bataryadan uzaklaştığı sırada, Niğdeli Ali ile Koca Seyit ümitsiz ve perişan idiler. İngiliz

ve Fransız savaş gemileri denizin üstünde ateş püskürerek ağır ağır yol alırken, Koca Seyit donuk ve ümitsiz gözlerle bu tabloyu seyretme talihsizliği içinde idi. Bu cehennem içinde birden kendisini yok farz etti. Bu ulu kubbenin altında Rabbiyle baş başa kaldığını ve çocukluğunda annesi Emine Hatun'un öğrettiği duayı hatırladı. Avuçlarını semaya açtı:

"Ulu ve yüce Allah'tan başka bir güç ve kuvvet yoktur." duası, ağzından nur tanesi gibi dökülmeye başladı. Seyit, bu duayı defalarca okudu ve: "Ey eksiği ve fazlası olmayan! Ey âlemlerin rahmeti! Benim vücuduma öyle kuvvet ver ki, benden başka hiç ama hiçbir kulun benden kuvvetli olmasın!"

Gözlerinden sel sel akan yaşlar yerleri ıslatıyordu. Güzel dudakları aşk ve iştiyaktan şerha şerha yarılmıştı: "Allah'ım! Allah'ım! Benden kuvvetini esirgeme..."

Bu yakarış, şüphesiz, hiç kimseninkine benzemiyordu, benzemedi. Çünkü Seyit herkesten ayrı, herkesten başka türlü bir insan oldu. Derin nefes aldı, Hak namına Hak yolunaydı. Aşk ile kendinden geçmesi ve 215 okkalık top mermisini kucaklayıp omuzuna alması bir oldu. Demir basamakları tam üç kez inip çıktı. Yanında bulunan Niğdeli Ali, Seyit'in göğüs ve omuz kemiklerinin çatırtısını duyuyor, hayret ve dehşet içinde kalıyordu! Şahit olunan bu manzaranın azamet ve heybeti o kadar büyüktü ki, topun namlusuna sürülen üçüncü mermi, savaşın kaderini değiştiren olayı yaratmış ve İngilizlere ait "OCEAN" isimli zırhlı bu merminin isabetiyle korkunç

yara almıştı. Olay müthiş idi, sanki denizin üstüne kıyamet günü gelmiş gibi ortalık feryat ve figanla doldu.

Batarya Komutanı Yüzbaşı Hilmi Bey, üçüncü merminin namluya sürülüşünü ve patlayışını gördü. Gözlerine inanamıyordu; hayal gibi olayı izledi. Yüzbaşı koşarak ateşlenen topun yanına geldi ve o uzun heybetli namluyu elledi; ateş gibi sıcaktı! Dürbünü gözlerine götürdü, denizin üstünde alevler sarmış ve batmakta olan zırhlıyı görünce, efsane insan topçu neferi Seyit'e sarılıp defalarca öptü. Daha sonra da mucize olayı telefonla üstlerine rapor etti.

Aynı gün geç saatlerde Çanakkale Boğazı Müstahkem Mevki Kumandanı Cevat Paşa, Rumeli Mecidiyesi'ndeki bataryanın sadece izleri, artıkları kalan mevzideki olduğu yere geldi.

Kaybedilen şehitler ve yaralılar için üzülüp gözyaşı döktü, hem de mucize asker Seyit'i yanaklarından öperek kutladı. Cevat Paşa ödül olarak Topçu Neferi Seyit'e onbaşılık rütbesini lâyık gördü. Ve arkasından merminin bir defa da kendi huzurunda kaldırılmasını istedi. Bunun üzerine Onbaşı Seyit Cevat Paşa'ya şu şekilde cevap verdi:

"Ben bu mermileri kaldırırken gönlüm Allah'ın feyziyle doluydu. Kendimde bir başkalık hissettim. İlimle, erdemle, ibadetle elde edilir iş değildi. Ancak bu kuvvetin sırrı o anda Allah'ın ihsan ettiği bir vergi idi. Bu ağırlığı kaldıracak kadar bir makama varmışsam, bu dua

ve rıza ile olmuştur. Ama şimdi kaldırmam mümkün değildir komutanım." dedi...

Asrın bütün icatlarını ve icaplarını beraberinde getiren bir düşmana karşı, müzelik eski silahlarla dövüşen Türk Ordusu'nun gösterdiği fedakârlık, her türlü takdirin üstündedir...

Mehmet İhsan Gençcan

***

Sorular

1. Yazıda anlatılan Deniz Savaşı hangi tarihte olmuştu?

A) 29 Ağustos

B) 18 Mart

C) 23 Temmuz

D) 16 Eylül

2. 215 okkalık mermiyi omuzlayan kahraman kimdir?

A) Yüzbaşı Hilmi Bey

B) Niğdeli Ali

C) Havranlı Koca Seyyit

D) Urfalı Mehmet

3. Denizin üstünde ateş püskürerek ağır ağır yol alan savaş gemileri hangi devletlere aitti?

A) İtalya - Portekiz

B) İngiliz - Fransız

C) Alman - Rus

D) İspanya - Danimarka

4. 215 okkalık mermiyi kucaklayan kahramanımız demir basamakları kaç kez inip çıkmıştır?

A) 1

B) 2

C) 3

D) 4

5. Cevat Paşa ödül olarak Topçu Neferine hangi rütbeyi layık görür?

A) Onbaşı

B) Çavuş

C) Başçavuş

D) Üsteğmen

6. Bu savaşta kaç topçumuz şehitlik rütbesine ulamıştı?

A) 3

B) 16

C) 26

D) 11

7. Bu parçanın yazarı kimdir?

A) Mehmet İhsan Sıcakkan

B) Mehmet Ali Gençcan

C) Mehmet Hilmi Sıcakkan

D) Mehmet İhsan Gencçcan

Cevaplar: 1.B 2.C 3.B 4.C 5.A 6.B 7.D

Bir dakikada okunan kelime sayısı:.....

Anlama yüzdesi:.....

Okuma hızı = 60 x okunan toplam kelime sayısı / toplam süre (saniye)

Anlama oranı = 100 x doğru cevap sayısı / toplam soru sayısı

EGZERSİZ NO: 18

Okuma Parçası

Kelime sayısı: 772

***

Zaman Yönetimi

Hayatımız, (bir yönden) kısıtlı bir zaman parçasından ibarettir. Hepimize verilmiş bir zaman vardır. İşte ne yapacaksak onunla yapacağız. Zamanın önemi buradan gelir. İçinde var olsak da olmasak da o geçer gider. Karar vereceğiz: Bizden bir iz taşısın mı taşımasın mı?

Birçok kitabı yayınlanan değerli eğitimci, arkadaşım Ali Çankırılı, evinde yaptığımız bir görüşmede kütüphanesinde sırt sırta vermiş eserlerini göstererek şöyle demişti:

"Bu kitapları yazmasaydım bunlar için ayırdığım zaman kim bilir ne olacaktı? Zamanı elle tutulur, gözle görülür bir hale getirmişim. Onu istediğiniz kalıba dökebilirsiniz. Kitap şeklinde gördüğün bu şeyler aslında zamandır..."

Dostum ne kadar haklıydı. Bugün birçok insanın hali, onun zamanı kullanma şeklinden ibarettir. Öyle hastalıklar, öyle yoksulluklar vardır ki, kendi haline bırakılmış zamanın görüntüsünden başka bir şey değillerdir. Yarın nasıl görüneceğinizi bugün zamanı nasıl kullandığınız belirleyecektir.

Zaman, çok değerli olduğu için tuzakları da bol ve tehlikelidir. Hayatın ilgi çekiciliği onunla ilgili öğütlere kulak verilmesini hep zorlaştırır. "Zamanının değerini bil... Zamanını boşa harcama..." gibi uyarılar pek dikkate alınmaz. Bu uyarılardan birini daha yapıyoruz şimdi ve sizden düşünmenizi istiyoruz. Onu geri getiremezsiniz. Onun değerini hayat dışında bir ölçü ile ifade edemezsiniz.

Ali Çankırılı'nın sözlerini hatırlayın şu sorunun cevabını düşünün: "Çalışmanız gerektiği halde çalışmadan geçirdiğiniz zaman şimdi ne oldu?"

Kendiniz için kullandığınızı zannettiğiniz zaman, gerçekten size hizmet etti mi? Size neleri bırakıp gitti?

Zamanı korumanın en pratik yolu, işlerimizi bir plan dâhilinde yapmak, o plâna mutlaka uymaktır. Plânınıza ne kadar sahip çıkarsanız, kullanmadığınız zaman o kadar azalacaktır. Plân fikrine soğuk baktığınız ya da ondan kolayca vazgeçtiğiniz müddetçe bir takım kurtlar onu kemirip duracaktır.

Zamanı kaybettiğimiz tuzaklara bir bakalım:

1. Sohbet

Gelişi güzel sohbetlerde bir konuya atlarsınız, haberler, fikirler, tartışmalar, iddialar birbirini kovalar ve böyle sohbetler genellikle şu cümlelerle biter: "Vakit ne kadar geç olmuş... Ödevlerimi yapacaktım."

Arkadaşlarınızla yapacağınız sohbetlerin hem rahatlatıcı, hem bilgilendirici olabileceği doğrudur. Mesele bu sohbetleri sınırlayabilmektir, aksi takdirde bir arkadaş grubunun sohbetinin zaman yiyen kurtlara dönüşeceği kesindir.

Yolda, dinlenme aralarında karşılaştığımız tanıdıklarınızla sohbete girişmememiz de iyi bir tedbirdir. Başlangıcı denetiminiz altında olmayan işlerin sonuçlanmasını da kolayca denetleyemezsiniz. Sohbetlerde ne

kadar çok zaman harcadığınızı anlayabilmeniz için meselâ; son iki yılınızı düşünmeniz yeterlidir.

2. Telefon

Çalışma planınızın herkes tarafından bilinmesi faydalıdır. Böylece telefonlara bakmanız istenmez veya vakitsiz aranmaktan bir ölçüde kurtulursunuz. Cevaplamak zorunda kaldığınız telefonlar da sohbet tehlikesi taşır. Böyle durumlarda konuşmayı gereken sürenin dışına taşırmayın. Aranma sebebinin dışındaki her konu konuşmayı uzatabilir. Öyleyse farklı konulara girmeyin ve girilmesine izin vermeyin.

Bu konuda da doğru olan, telefon görüşmelerinizi mümkün olduğunca çalışmaya başlamadan önce yapıp bitirmenizdir.

3. Televizyon

Televizyonun zararlarına ilişkin her gün yeni bir fikirle karşılaşıyoruz. Bu eleştiriler, tek tip kültür dayatmasından insanca hassasiyetlerin yok edilmesine kadar geniş bir alan üzerinde sürüp gidiyor. Bu eleştirilere hak vermemek mümkün değil.

Televizyon, mükemmel bir zaman saptırıcısıdır. Onun karşısında saatlerce oturduktan sonra önemli bir faaliyette bulunduğunuz, hatta faydalı bir iş yaptığınız düşüncesine kapılmanız mümkündür, ama doğru değildir. Pasif kaldığımız hiçbir iş önemli olmadığı gibi, seyirci olduğumuz bir iş de sırf faydadan ibaret değildir. Televizyonu bir

bilgi, görgü kaynağı olarak kabul ederseniz, ona esir olmak için gerekeni fazlası ile yapmış olursunuz. Televizyon programları genellikle toplumun daha büyük ama daha bilgisiz, daha iddiasız olduğu kabul edilen kesimleri için yapılmakta, kalite adeta bir tehlike olarak görülmektedir. Televizyonun sunduğu eğlence son derece kaba, ulaştırdığı haber de kendi algıladığı dünyanın haberidir, yani algıladığı gibidir. Önemli hedefleri olan genç insanlar televizyondan mümkün olduğunca uzak kalmalıdır.

Çalışmayı bütün tercihlerinizin üzerinde tutmadığınız, her şeyden çok sevmediğiniz müddetçe en kolay kapılacağınız, zamanınızı ellerinizle kendisine teslim edeceğiniz şey televizyon olacaktır. Sizi ondan ancak hedeflerinize ulaşma istediğiniz, hedefiniz, inancınız kurtarabilir. Çünkü onun çok ilgi çekici bir çeldirici olduğu muhakkaktır.

Çalışma plânını bekleyen en büyük tehlike: "Bazı programları seyretmemin hiç de zararı olmaz..." düşüncesidir. Planınızı bu programlara göre yaptığınızda "Mutlaka seyretmeniz gereken" programlar çoğalarak sıraya girmekte gecikmeyeceklerdir. Televizyon programları için gerekçe bulmaktan daha kolay ne vardır? Bu film televizyonda ilk defa gösterilmektedir ve çok önemli bir yapımdır... Şu tartışma programının dünyayı yarın sabah değiştireceğine şüphe mi var? Ya şu spor müsabakası? Sanki bir defa daha mı yapılacak?

Şunu unutmayın: Geçen yıllar içinde televizyonda, gösterildiği anlarda binlerce insanı meşgul etmiş,

uykusuz bırakmış birçok program yayımlanmıştır ve "Hiç kaçırmamanız gereken" daha on binlerce program olacaktır ve sizin torunlarınızın torunları da o programları kaçırmamaya çalışacaktır. Bugün televizyonla aranıza bir mesafe koymakta hiçbir şey kaybetmeyeceğinize inanın. Şimdi başarmak mecburiyetindesiniz ve bunun için çok çalışmalısınız. Size zaman gerekiyor. Bu zaman da çok değerli… Sizi sadece şu an için ikna etmeye çalışıyorum. İyi bir öğrenim görüp, istediğiniz mesleğe kavuştuğunuzda televizyonla aranıza girmeyeceğime emin olabilirsiniz.

Çalışmanız bittiğinde kendinizi televizyon seyretmekle ödüllendirdiğinizde, kitapların sihirli dünyasına girdiğinizde, ondan uzaklaşmanız kolay olacaktır.

Ailenizle, arkadaşlarınızla televizyon seyretmeniz (grup halinde) ise ona bağımlılığınızı artırabilir. Bu takdirde herkesin yaptığı bir işe ortak olduğunuz düşüncesi, gerçek bir eylemde bulunduğunuz zaman pekişir.

Okuma süresi:….

Sorular

1. Kitap şeklinde gördüğün bu şeyler aslında...

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerde aşağıdaki kelimelerden hangisi kullanılmalıdır?

A) Paradır

B) Zamandır

C) Emektir

D) Enerjidir

2. Zamanı korumanın en pratik yolu nedir?

A) İşlerimizi bir plan dâhilinde yapmak

B) Zamanı boş işlerde geçirmemek

C) Eğlenmeye daha az zaman ayırmak

D) Hedeflerimiz için çalışmak

3. Yazarın, evinde görüşme yaptığı eğitimci kimdir?

A) Ali Galip

B) Sait Atasoy

C) Ali Çankırılı

D) Behçet Necatigil

4. Aşağıdakilerden hangisi mükemmel bir zaman saptırıcısıdır?

A) Telefon

B) Arkadaşlar

C) Trafik

D) Televizyon

5. Aşağıdakilerden hangisi televizyon seyrederken ona bağımlılığı artırır?

A) Bir dizi filmi sürekli takip etmek

B) Her gün aynı saatlerde televizyon izlemek

C) Bir grupla izlemek

D) Spor programlarını yakından takip etmek

6. Çalışma planınız için en büyük tehlike nedir?

A) "Bazı programları seyretmemin hiç sakıncası yok" düşüncesi

B) Televizyonda ilk kez gösterilen filmi seyretmek

C) Bir dizi filmi takip etmek

D) Haberleri izlemek

7. Çalışma planınızın herkes tarafından bilinmesi....

Boşluğa hangi kelime gelmelidir?

A) Sakıncalıdır

B) Yararlıdır.

C) Sorun yaratır

D) Zorunlu değildir.

Cevaplar: 1.B 2.A 3.C 4.D 5.C 6.A 7.B

Bir dakikada okunan kelime sayısı:.....

Anlama yüzdesi:.....

Okuma hızı = 60 x okunan toplam kelime sayısı / toplam süre (saniye)

Anlama oranı = 100 x doğru cevap sayısı / toplam soru sayısı

EGZERSİZ NO: 19

Okuma Parçası

Kelime sayısı: 1284

***

İnanmak Üstünlüktür

Kendinize, "ben neyi başarmak istiyorum, nasıl mutlu olurum, ideallerimi nasıl gerçekleştiririm?" gibi sorular sorduğunuzda içinizi ümitsizlik ve hayal kırıklığı mı kaplıyor, yoksa kendinizi ne yapacağından emin, başaracağına kesin inanmış, enerji dolu bir yarışçı gibi mi hissediyorsunuz?

Eğer başaracağınız hakkında hâlâ şüpheniz var ve ideallerinizin gerçekleşmeyeceğini düşünüyorsanız, bu, kabiliyetlerinize zincir vurmak demektir. Ama her şeye rağmen başaracağınıza inanıyorsanız; hisleriniz, beyniniz ve bütün fizyolojiniz istediğiniz sonucu üretmek için size yardım edecektir.

Hayatta gerçekleştirmek istediğiniz hayalleriniz ve idealleriniz var mı? Bu idealleri ve hayalleri gerçekleştirmek

için bir ayrıcalık mı istiyorsunuz? Ya da başarılı gördüğünüz insanları hususî yetenekler hediye edilmiş olarak mı düşünüyorsunuz? Hayır! Bu bir yanılgıdır. Çoğu insan bu hataya düşmektedir. Bu tip yeteneklere sahip olan kişilerin diğerlerinden farkı, ne olduğu ve ne olacağı hakkında sağlam bir inanca sahip olmalardır. Onlar, kendilerini yükselmeye, gelişmeye ve daha iyi olmaya yöneltecek aşk ve şevke sahiptir. Başarılarının ardında kaynakları organize edecek bir strateji kullanmaları, neyin en doğru neyin en önemli olduğu hakkında karar vermede yol gösterecek evrensel değerlere bağlanmaları, doğru bildiklerini gerçekleştirecek fiziki ve ruhi enerjiye sahip olmaları, insanlarla birlikte olabilme ve mükemmel bir diyalog (iletişim) kurabilmeleri yatmaktadır.

Niçin iki insan aynı olay karşısında farklı davranır? Her insan, hayatta mücadele etmek zorunda kaldığı çeşitli olaylarla karşılaşır. Hastalıklar, kazalar, adaletsizlikler, baskı ve zulümler pek çok insanın sabrını, inancını, değerlerini, dayanma gücünü zorlama noktasına getirir. Bazıları bu hadiseleri daha iyi insan olabilmek için bir fırsat gibi görür. Onların hayat anlayışında "Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır" prensibi vardır. Diğerleri ise benzer olayları hayatlarını mahvedecek, kahredici olaylar olarak görürler. Bundan dolayı da inandıkları sonuçlarla karşılaşırlar.

Başarılı olan insanların problemleri, başarısız olanlarınkinden daha az değildir. Aradaki fark, onları algılama şekli ve onlara karşı gösterilen tepkilerdir. Hatta

aynı insan, benzer olayları bazen farklı algılar ve farklı tepki gösterebilir. Mevcut kaynak ve imkânlarla bazen fevkalade başarılı işler yapabilirken, bazen de yanlış ve olumsuz sonuçlar ortaya konabilir. İşte bu iki hal, insanın içinde bulunduğu durumla ilgilidir.

İçinde bulunduğumuz durumu oluşturan iki ana faktör vardır. Birincisi inancımız, ikincisi fizyolojimiz ve onu kullanma şeklimizdir. İnancımız ve fizyolojimiz, sibernetik çevrim içinde birlikte çalışır. Birini etkileyen bir şey otomatik olarak diğerini de etkiler.

Kolorado'da yaşayan W. Mitchell, motosikleti ile kaza yapar, motorun benzin deposu patlar ve çıkan yangında alevler içinde kalır. Gözlerini hastanede açtığında kendisini yanık acıları içinde, zor nefes alır, hareketsiz, yatalak bir durumda bulur. Vücudunun dörtte üçü üçüncü derecede yanık olmasına rağmen kendisini bırakmaz, yaşamak ve işine tekrar kavuşabilmek için olağanüstü bir çaba harcar. Ancak kaderinde, uçak kazası geçirip belden aşağısı bir daha iyileşmeyecek şekilde felç olmak vardır.

Günü gelir, kaderinde olan gerçekleşir ve belden aşağısı felç olur. Ama o inancını, gücünü ve canlılığını yine kaybetmez. Amerika'da önde gelen pek çok kişiyle iyi münasebetler kurar, zengin bir işadamı olur, Amerikan Kongresine girmek için adaylığını koyar, Kolorado vali yardımcılığı için seçim mücadelesi verir. Her şeye rağmen başarılı ve mutlu bir insan olarak yaşar. Çünkü o, başına gelenleri maksatlı olaylar olarak yorumlar

ve bu yoruma uygun düşünceler üretir. Bu yorumlama ve düşünce şekli onu elemden, ümitsizlikten, karamsarlıktan kurtarır; daha da önemlisi o, bu olayları hayatını yönlendiren inanç ve değerlerini gözden geçirip onları geliştirmek için bir fırsat olarak görür.

Bir olayı böyle veya başka bir şekilde algılamak, sonucu niçin değiştirir? Algılama şeklimiz önemli midir? Evet, bu gerçekten önemlidir. Çünkü biz bir şeyi yapabileceğimize inandığımız zaman sinir sistemimize o sonuçları üretecek yetenekleri geliştirme mesajı gönderilir. Bu mesajlar o sonucu üretmek için beynimizi uyarır ve onu mümkün kılacak kapıları açar. Kısaca, siz neye inanıyorsanız, olayları ve kendinizi nasıl görüyorsanız, beyin o sonuçları üretecek şekilde çalışır.

İnanç, din ya da ideolojilerin anlatımında çok kullanılan bir kavram olmakla birlikte; genel olarak o hayata anlam kazandıran ve yön veren bir itikat, hüküm ya da prensip anlamında kullanılır. İnanç, bir başka ifadeyle, nesneleri ve olayları aklın nasıl hissedeceğini ve nasıl düşüneceğini yönlendirme biçimidir. İnanç, kararlılık ve belirginlik hissidir. Bir şeyin ne kadar belirgin (aşikâr) olduğunu hissedersek ona olan inancımız o kadar fazla olur. Bir kere de şüphe edersek, inancımız zayıflar, hatta ölür. İnanç, beyaz boya, şüphe ise siyah boya gibidir. Bir kutu beyaz boyayı, azıcık siyah boya griye çevirir. İşte, şüphe de böyledir. Bir şeyin başarılamayacağı hususunda az bir şüphe, inancı yiyip tüketir. Mesela, bir avukat kendi mesleğini, dürüstlüğünden sürekli fedakârlık-

ta bulunmayı gerektiren bir iş gibi düşünüyorsa, onda o mesleğe karşı nefret hissi uyanır ve o artık bu hisse inanır. Buna inandıktan sonra da işinde başarılı olamaz. Ama bu avukat, "ben, insanların hukuki problemlerine çözüm olacak hususları elimde tutuyorum, bu insanların bana ihtiyacı var," diye de düşünebilir. Böylece rolü hakkındaki inancını, kendini kısıtlayan bir şekilden, onu güçlendiren bir şekle değiştirebilir. Mesleği hakkındaki bu inanç değişikliği, ona farklı bir kişilik kazandırır, özgüvenini artırır, ayakları üzerinde dimdik durabilen, kendisinden emin bir kişiliğe kavuşturur. Bu da onun başarısını önceki durumuna göre kat kat artırır.

İnançla ilgili önemli bir husus da şudur: Olumlu düşünce ve hisler, hayatımızdaki başarıların sonuçları değil, başarıların sebebidir. "Başarılı olduğumuz zaman olumlu his ve düşüncelere sahip oluruz." şeklindeki bir düşünce her zaman doğru değildir. Başarı, olumlu düşünce ve inancı pekiştirir.

Büyük yarışmalarda, olimpiyatlarda kırılan rekorlar (başarılar) sonuçtur. Bunların sebebi de olumlu düşüncedir. Olimpiyat sporcuları önce içlerindeki "inançsızlık" engelini kırarlar. Daha önce aşılan rekorların aşılamayacağı inancını yok ederler. Eğer bu inanç yok edilmez, "daha iyisini başarırım" inancı olmazsa yeni rekorların kırıldığını asla göremeyiz.

Eğer biz sınır koymazsak, imkân dâhilinde olan her şey başarılabilir. Olabilecek bir şeye, imkânsız hükmünü biz

koyuyoruz. Oysa imkânsızlık, basit bir ifadeyle, olumlu inancın yokluğu olarak tarif edilebilir.

J.S. Mill, inançlı bir kişinin gücünün sadece ilgisi olan doksan dokuz kişinin gücüne eşit olduğunu söyler. Sınırsız Güç kitabının yazarı Anthony Robbins, "Dinler, tarih boyunca milyonlarca insana daha önce gerçekleştiremeyeceklerini düşündükleri şeyleri başaracak gücü kazandırmıştır. İnançlar, içimizin derinliklerindeki kaynaklara ulaşmamıza yardımcı olur ve bu kaynakları istediğimiz sonuçları destekleyecek şekilde yönlendirirler. Gerçekte insan davranışlarını yönlendiren kuvvetler arasında, inançtan daha güçlüsü yoktur. Özünde insanlık tarihi, insan inancının hayatımızdaki rolünü vurgulamaktadır. İnançlar, beynin komutanları gibidir." ifadesiyle de inancın önemini belirtmektedir.

Doktorlar da hastalıkları ortadan kaldırmada inancın gücünü kullanabilirler. Yapılan deneylerde, ilâç olmadığı halde hastaya ilaçmış gibi verilen ve "plasebo" denilen boş hapların hastalar üzerinde çoğu kez kesin iyileştirme tesiri yaptığı görülmüştür. Bir araştırmada ülserli hastalar deney amacıyla iki gruba ayrılır ve iki gruba da aynı ilâç verilir. Ancak birinci gruba, hastalığı kesinlikle iyileştirecek yeni bir ilâç verildiği; ikinci gruba ise, kendilerine etkileri denenmek üzere hakkında çok şey bilinmeyen yeni bir ilaç verildiği söylenir. İlk grupta hastaların % 70'inde önemli bir iyileşme görülürken, ikinci grupta iyileşme oranı sadece %25 olmuştur.

O halde başaracağımıza inanırsak, bu mesaj bizi başarıya; başaramayacağımıza inanırsak o da başarısızlığa yönlendirir. Her iki inanç da büyük bir güce sahiptir. Sahip olduğumuz inanç, bizi başarı - başarısızlık, mükemmellik - eksiklik, iyilik - kötülük, mutluluk - mutsuzluk gibi birbirine zıt dünyalardan birisine götürür. Bu durumda, üzerinde düşünmemiz gereken mesele; "Hangi inançlara sahip olmak bizim için daha iyidir ve bunlar nasıl geliştirilir?" sorusudur.

İnanç kaynaklarından birisi çevredir. Sosyal çevremizde davranışları tutarlı, içinde başarılı insanlar varsa, onları örnek alır ve modelleriz; farkına varmadan onlar gibi olabiliriz. Tabi bunun tersi de olabilir, o zaman potansiyelimizi kullanmayı engelleyen inanca sahip oluruz.

İnancı geliştirmenin ikinci yolu bilgidir. Okuyarak, deneyerek, görerek, yaşayarak elde edilen bilgi, çevrenin kısıtlayıcı zincirlerini kırabilir. Bir meslek veya bir konuda önemli başarılar elde etmiş kişilerin hayatlarını okuyarak o meslek veya konuyla ilgili düşüncelerimizi geliştirir, onların başardıklarını izleyerek "ben de başarırım" inancını kazanabiliriz. Büyük devlet adamlarının, İslâm âlimlerinin, kendinden çok başkaları için yaşayanların, doğruluğu, dürüstlüğü ve yardımseverliği ile tanınmış Hak dostlarının hayatlarının okunması da aynı niteliklere sahip olma inancımızı pekiştirmesi açısından son derece önemlidir.

İnancı besleyen bir diğer kaynak, elde ettiğimiz başarılardır. Başardıklarımızı göz önüne alarak hedefimiz-

dekileri başarma inancımız artar. Bunun için de başardıklarımızın, yaptıklarımızın ve mutluluklarımızın farkında olmamız gerekir.

Sonuç olarak insan, hayallerini ve ideallerini gerçekleştirebilecek kabiliyet ve potansiyelde yaratılmıştır. Bunun ilk şartı, onu başarabileceğine kesin olarak inanmaktır. İnançsız ve ümitsiz insanların elde edebileceği hiçbir olumlu sonuç yoktur.

***

Toplam okuma süresi:.....

Sorular

1. Çoğu insanın içine düştüğü hata nedir?

A) Herkesin başarılı olabileceği inancı

B) Başarılı insanlara hususi yetenekler hediye edilmiş olduğu inancı

C) Başarılı olmanın tamamen çevrenin desteğine bağlı olduğu inancı

D) Başarının tamamen bir tesadüf olduğu inancı

2. Kolorado'da yaşayan W. Mitchell'in başından nasıl bir kaza geçmiştir?

A) Bindiği araba uçurumdan aşağı yuvarlanmıştır.

B) Bindiği metroda bir yangın çıkar

C) Motosikleti ile kaza yapar motorun benzin deposu patlar

D) Bindiği gemi batınca bir boğulma tehlikesi geçirir

3. Yazar, "İnanç" ve "Şüpheyi" neye benzetmektedir?

A) "İnanç" beyaz boyaya; "Şüphe" ise siyah boyaya

B) "İnanç" gündüze; "Şüphe" ise geceye

C) "İnanç" Güneş'e; "Şüphe" Ay'a

D) "İnanç" toprağa; "Şüphe" ateşe

4. J.S. Mill, inançlı bir kişinin gücünün neye bedel olduğunu söylemiştir?

A) Dünyaya

B) Sadece ilgisi olan doksan dokuz kişinin gücüne

C) Başarma inancı olmayan yüz kişinin gücüne

D) Tesadüfe ve şansa inanan bin kişiye

5. İnancı geliştirmenin ikinci yolu nedir?

A) Hayallerdir

B) Ekonomik destektir

C) Sezgidir

D) Bilgidir

6. Plasebo adı verilen hapların özelliği nedir?

A) İyileştirici gücünün yüksek olması

B) Ülsere çok iyi gelmesi

C) Boş hap olduğu halde inancın gücü ile iyileştirmesi

D) Boş haplar olduğu için iyileştirici gücünün olmaması

7. Neden iki insan aynı olaylar karşısında farklı tepkiler verir?

A) Olaylara bakış açıları ve inançları birbirinden farklı olduğu için.

B) Farklı yaşlarda oldukları için

C) İletişim yetenekleri farklı olduğu için.

D) Güçleri ve yetenekleri birbirine denk olmadığı için.

8. Olimpiyatlarda rekorların kırılmasını sağlayan nedir?

A) Atletlerin çok fazla antrenman yapması

B) Antrenörlerin ve çalışma stratejilerinin çok iyi olması

D) "Bu rekor kırılamaz" inancını aşmaları

C) Başaramayacaklarından korkmaları sebebiyle çok çalışmaları

9. Başarıyı getiren nedir?

A) İşi şansa bırakıp, şansına güvenmek

B) Başarabileceğine inanarak harekete geçmek.

C) İnanmasan bile yine de çok çalışmak

D) O işi başaracak yeteneğe sahip olup, olmadığını değerlendirmek.

Cevaplar: 1.B 2.C 3.A 4.B 5.D 6.C 7.A 8.C 9.B

Bir dakikada okunan kelime sayısı:.....

Anlama yüzdesi:.....

Okuma hızı = 60 x okunan toplam kelime sayısı / toplam süre (saniye)

Anlama oranı = 100 x doğru cevap sayısı / toplam soru sayısı

EGZERSİZ NO: 20

Okuma Parçası

Kelime sayısı: 1357

***

Gözdeki Mükemmellik

Bu cümleyi siz okuyup bitirinceye kadar gözünüzde yaklaşık yüz milyar (100.000.000.000) işlem yapıldı. Belki inanması güç; fakat dünyanın en muhteşem

aygıtlarından bir çiftine sahipsiniz. İnsanoğlu halen bir benzerini üretemedi. Üretmek şöyle dursun, bu sistem hakkında bilinenler bilinmeyenlerin yanında hiç kalıyor. Yaşamımızda sahip olduğunuz her şey gözlerimiz sayesinde bir anlam kazandı. Ailenizi, dostlarınızı, evinizi, işinizi, kısaca yaşamınız boyunca karşılaştığınız her şeyi gerçek anlamıyla gözleriniz sayesinde tanıdınız.

Onlarsız dış dünyayı hiçbir zaman tam olarak bilemezdiniz. Gözleriniz olmasaydı bir rengin, bir şeklin, bir manzaranın, bir insan yüzünün, güzellik denen kavramın nasıl bir şey olduğunu hiçbir zaman hayalinizde canlandıramazdınız. Oysa gözleriniz var, bu sayede etrafınızı görüyor, şu anda da önünüzdeki yazıyı okuyorsunuz. Dahası, görmek için hiçbir çaba harcamıyorsunuz; sadece görmek istediğiniz şeye doğru bakıyorsunuz. Gözünüze, gözün içindeki organellere, gözden beyne giden sinirlere ve beyninize "Bakın, görün, şu işlemleri yapın!" emri vermiyorsunuz.

Tıpkı yeryüzünde yaşayan ve yaşamış milyarlarca insan gibi sadece bakıyor ve görüyorsunuz. Bir cisme odaklanıp, onu net görmek için göz merceğinizin cismin uzaklığına göre alması gereken yarıçapın optik ölçümlerini, merceğe bağlı kasların çok hassas kasılma oranlarını hesaplamıyorsunuz.

Yalnızca o cismi net görmek istiyorsunuz, gerisi saniyenin çok küçük bir diliminde sizin için otomatik olarak hallediliyor. Bunun ne kadar büyük bir mucize

olduğu, bu kadar insan gibi belki bugüne kadar sizin de aklınıza gelmedi.

Üstelik böyle mükemmel bir aygıta sahip olmak için de hiçbir çabanız olmadı. Doğduğunuz anda gözlerinizi de -özel bir rahatsızlığınız yoksa- son derece kusursuz bir yapıya sahip olarak buldunuz.

Gözün Kusursuz Tasarımı

Göz, oldukça karmaşık bir yapıya ve çok özel bir işleve sahip olmasına rağmen, bedenimizde çok küçük bir yer işgal eder. Tıpkı değerli bir mücevherin kutusunda saklanması gibi, kafatasımız içinde dış etkilerden korunacak bir biçimde saklanır. Sahip olduğu görevin önemi ile doğru orantılı olarak, üstün bir tasarım sayesinde korunur.

Gözler, altı kemik uzantısı ile kafatasına bağlanan, etrafları özel dokularla çevrelenmiş göz yuvaları içinde, koruyucu bir yağ yastıkçığı üzerine yerleştirilmişlerdir. Burun kemeri, kaşlar ve elmacık kemikleri tarafından dış etkenlere karşı korunurlar. Gözleri çevreleyen tüm bu kemik ve dokular hep birlikte "Göz çukuru" (orbita) olarak adlandırılır.

Gözler, çok iyi korunmalarının yanı sıra vücutta, görmeyi en rahat ve en ideal biçimde sağlayacak bir bölgeye yerleştirilmişlerdir. Bu bölge, vücudumuzu ve organlarımızı en mükemmel şekilde kontrol ve idare edebilmemizi sağlayacak bir konuma sahiptir.

Bir örnek olarak, gözlerimizin bacaklarımızın üzerinde bulunduklarını düşünelim. Yalnızca yürüdüğümüz bölgeyi göreceğimizden, vücudumuzun üst kısmı, özellikle de başımız sürekli olarak bir yerlere çarpacaktı. Ayrıca böyle bir durumda yemek, elleri kullanmak gibi pek çok hareket başlı başına bir sorun haline gelecekti. Bu sadece bir örnektir. Gözlerimizin şu anki yerleri dışında, vücudumuzun herhangi başka bir yerinde bulunmalarının doğuracağı sakıncalar saymakla bitmez. Dahası, gözlerin başımızda bulunması, onların her an sağlık ve emniyetini sağlama bakımından da en uygun durumdur. Boynun küçük ve hızlı bir refleks hareketiyle, göze zarar verebilecek herhangi bir cisimle teması engellenmiş olur.

Gözler, yüz üzerinde de en ideal konumda bulunurlar. Acaba gözler yüzün başka bir yerinde, örneğin burnun altında bulunsalardı ne olurdu? Hem emniyet açısından riskli bir durum oluşur, hem de estetik olarak oldukça çirkin bir görünüm meydana gelirdi. Görüş açısı da şu andakinden çok daha kısıtlı olurdu.

Gözlerin her yönden, olabilecek en ideal yerde, simetrik bir biçimde bulunmaları estetiğe de son derece uygundur. İki gözün arası ortalama tek göz boyundadır. Bu oran bozulduğunda, gözlerin arası daha açık veya daha yakın olunca yüzün tüm ifadesi değişir.

Göz Kapakları

Gözler, vücudun dış dünyaya açılan pencereleridir. Bu pencerelerin korunması ve bakımı özel bir sistem

sayesinde sağlanır. Göz kapakları, mükemmel bir şekilde işleyen bu sistemin en önemli parçalarından birisidir. Göz kapaklarının görevi, göz küresini korumakla birlikte konjonktiva ve korneayı her an belli bir nem oranında tutmaktır.

Göz kapaklarının iç kısmında bulunan konjonktiva adlı katmanın damarları, uykuda oksijen alamayan gözün dış tabakasını besler. Gerektiği zaman göz yuvasının üstünü tamamen ve sıkıca örtebilen göz kapağının derisi, vücudun diğer kısımlarına göre çok daha incedir. Göz kapağı derisinin alt tabakası yağsız ve çok gevşektir, kan bu bölgede kolay toplanır. Eğer göz kapağının derisi kalın ve yağlı bir yapıya sahip olsaydı, gözlerin açılıp kapanması oldukça zor bir işlem olurdu. Herkes gün içinde hiç farkında olmadan binlerce kez gözlerini kırpardı. Bu hareket istem dışı olarak yapılır ve bu sayede gözler yoğun ışık temasından ve yabancı maddelerden korunur. İşlemin otomatik olarak yapılması da çoğu insanın farkında olmadığı bir nimettir.

Bu temizlenme otomatik olarak yapılmasaydı ne olurdu? Böyle bir durumda insan göz kırpmayı, yalnızca gözünün içinde rahatsız edici miktarda pislik biriktiğinde hatırlardı. Bu da gözün mikrop kapmasına neden olurdu. Gözler tamamen temizlenemediğinden puslu, bulanık bir görüntü meydana gelirdi. Göz kırpmak büyük bir külfet olur, insan gün boyunca sürekli göz kırpmayı unutmamaya yoğunlaşmak zorunda kalırdı. Her birkaç saniyede bir, göz kırpıldığında, göz kapaklan tıpkı

araba camı silecekleri gibi gözleri sulandırır, pislikleri temizler. Uyku sırasında ise göz kapakları kapalı olduğu için, gözler kurumaya karşı otomatik olarak korunur.

Göz kapağı, kavisli göz yapısının üstüne kusursuz olarak oturan bir mekanizmadır. Bu mükemmel uyum sayesinde, göz kapakları kapanıp, açılma esnasında gözün ön yüzeyinde temas edilmeyen hiçbir nokta kalmaz. Göz kapağı, gözü bu şekilde kusursuz olarak sarmasaydı, kalan boşluklardaki yabancı maddelerin temizlenmesi mümkün olmayacaktı.

Açılıp kapanma esnasında, göz kapağının içinde bulunan özel bir bezden (meibomius bezi) salgılanan yağlı bir salgı, kapakların birbirlerine yapışmalarını engeller ve göz kapaklarının kaymasını kolaylaştırır. Göz kapağının uyurken kapalı durması da çok önemlidir. Eğer göz kapağı uyurken kapanmasaydı, uyumak insan için son derece zor bir işlem haline gelecekti. Uyuyabilmek için karanlık bir odaya ihtiyaç olacak, gündüzleri hiç uyunamayacaktı. Uyku esnasında açık kalan gözlerse, her türlü dış etkiye karşı savunmasız kalacaklardı.

Göz kapaklarının önemini daha iyi anlamak için mevcut durumun tam tersini düşünelim: Eğer göz kapağı diye bir şey olmasaydı, yeryüzündeki insanların tamamı çok kısa bir süre içinde kör olurdu. Gözün üst tabakasını oluşturan kornea kuruyacak, göz kısa bir süre sonra görevini yapmamaya başlayacaktı. Göze girecek en küçük bir toz tanesi bile zamanla büyük problemler yaratacak, göz hemen mikrop kapacaktı. En küçük darbelere karşı

korumasız kalan göz, her an kör olma tehlikesi ile karşı karşıya kalacaktı. "Lagoftalmi" adlı hastalıkta gözkapakları ya tamamen kapanmaz veya çok zor kapanır. Bu durumda irisin nemlenmesi tehlikeye gireceğinden, iriste kurumaya bağlı iltihaplanma görülür.

Erken Uyarı Sistemi

Göz, mevcut bir erken uyarı sistemi sayesinde tehlikelerden korunur. Bu sistemin temel prensibi; göze yönelik bir tehdit karşısında, gözün etrafında ya da üzerinde bulunan sinirlerin göz kapağını devreye sokmasıdır. Bu sinirler, göz kapağını çalıştıran kasları uyarırlar.

Göz kapaklarının kapanıp açılmasından sorumlu farklı kas çeşitleri vardır. Bu kaslara bağımlı olarak göz kapaklarının hareketi üç şekilde olur:

1. Göz kırpma,

2. Refleks olarak kapanma,

3. İsteğe bağlı olarak kapanma.

1.Göz Kırpma:

Göz kırpma, hava ile temas halinde yaşayan ve göz kapağı bulunan omurgalılara ait bir özelliktir. Dakikada yaklaşık 10-20 kere istemsiz olarak kapanır. Sürekli okuma, dikkat yoğunlaştırma ya da havadaki nemin artması gibi etmenler göz kırpmayı azaltır. Üzüntüler, sıcaklığın veya ışığın artması gibi etkenler ise göz kırpmayı artırıcı rol oynar. Bu sayede gözün temizliği, insanı meşgul etmeyen otomatik bir sistemle sağlanmış olur.

2. Refleks olarak kapanma

Refleksler, insanın çeşitli dış uyaranlara, irade dışında ve çok kısa bir süre içinde verdiği tepkilerdir. Gerekli durumlarda göz kapağını harekete geçiren bu refleks mekanizması, tehlikelere karşı bir sigorta görevi görür. Korneaya, kirpiklere, hızlıca kaşların ortasına ya da alına dokunma, göz kapağını uyaran refleksin oluşmasına neden olur.

Eğer göz kırpma refleksini meydana getiren sinir ağı incelenirse, bu ağın ne kadar incelikle planlanmış bir yapıya sahip olduğu açıkça görülür.

Çünkü yukarıda belirtilen her refleks için, göz kapağına taşınan uyarılar, farklı sinir yollarından geçmektedir. Yani gözün etrafı çok sayıda erken uyarı sistemiyle donatılmıştır. Beyin, çok kısa sürede gelen bu uyarıları değerlendirir ve ilgili kaslara sinir uyarılarının gitmesini sağlar. Bu işlemler sırasında sinir uyarıları, yollarını hiç şaşırmadan saniyenin binde biri kadar kısa bir süre içinde beyne ulaşırlar.

Beyinden gelen emir sonucunda göz kapağı, gözü yabancı maddelerden korumak veya silecek görevini yerine getirebilmek için tam zamanında kapanır. Mevcut tehlikenin anında tanınması, farklı durumlara ait reflekslerin ayrı sinir yollarından, birbirine karıştırılmadan sinyal olarak ulaştırılması son derece karmaşık işlemlerdir.

İnsan, çevresinde devamlı olarak değişen şartlar karşısında hayatını devam ettirebilmek için, dışarıda olup

biten olaylardan tam zamanında haberdar olmalıdır. Bu yüzden göz kırpma işlemi, insanın dış dünyayı algılamasını engellemeyecek kadar kısa bir süre içinde gerçekleşir. Eğer bu işlem uzun sürseydi çok büyük tehlikeler söz konusu olabilirdi. İnsan, gözünü kırpma işlemi ile meşgul olduğu bir anda, belki de üzerine gelen bir kamyonu fark edip kaçmaya fırsat bulamazdı.

***

Toplam okuma süresi: .....

Sorular

Cümleleri okuyun ve "Doğru" ya da "Yanlış" olduğuna karar vererek, işaretleyin.

1. Gözler, altı kemik uzantısı ile kafatasına bağlanan, etrafları, özel dokularla çevrelenmiş göz yuvaları içinde, koruyucu bir yağ yastıkçığı üzerine yerleştirilmişlerdir.

a. Doğru

b. Yanlış

2. Burun kemeri, kaşlar ve elmacık kemikleri tarafından dış etkenlere karşı korunurlar. Gözleri çevreleyen tüm bu kemik ve dokular hep birlikte "Göz çukuru" (orbita) olarak adlandırılır.

a. Doğru

b. Yanlış

3. Göz kapaklarının iç kısmında bulunan kornea adlı katmanın damarları, uykuda oksijen alamayan; gözün dış tabakasını besler.

a. Doğru

b. Yanlış

4. Açılıp kapanma esnasında, göz kapağının içinde bulunan "Özel bir bezden (meibomius bezi) salgılanan yağlı bir salgı, kapakların birbirlerine yapışmalarını engeller ve göz kapaklarının kaymasını kolaylaştırır.

a. Doğru

b. Yanlış

5. Lagoftalmi adlı hastalıkta, göz kapaklan ya tamamen kapanamaz veya çok zor kapanır. Bu durumda irisin nemlenmesi tehlikeye gireceğinden, iriste kurumaya bağlı olarak iltihaplanma görülür.

a. Doğru

b. Yanlış

6. Göz kapaklarının kapanıp açılmasından sorumlu farklı kas çeşitleri vardır. Bu kaslara bağımlı olarak göz kapaklarının hareketi beş şekilde olur.

a. Doğru

b. Yanlış

7. Göz kırpma, hava ile temas halinde yaşayan ve göz kapağı bulunan omurgalılara ait bir özelliktir.

a. Doğru

b. Yanlış

8. Sürekli okuma, dikkat yoğunlaştırma ya da havadaki nemin artması gibi etmenler göz kırpmayı arttırır. Üzüntü, sıcaklığın veya ışığın artması gibi etkenler ise göz kırpmayı azaltıcı rol oynar.

a. Doğru

b. Yanlış

9. Korneaya, kirpiklere, hızlıca kaşların ortasına ya da alna dokunma, göz kapağını uyaran refleksin oluşmasına neden olur.

a. Doğru

b. Yanlış

10. Beyinden gelen emir sonucunda göz kapağı, gözü, yabancı maddelerden korumak veya silecek görevini yerine getirebilmek için tam zamanında kapanır.

a. Doğru

b. Yanlış

Cevaplar: 1.D 2.D 3.Y 4.D 5.Y 6.Y 7.D 8.Y 9.D 10.D

Bir dakikada okunan kelime sayısı:.....

Anlama yüzdesi:.....

Okuma hızı = 60 x okunan toplam kelime sayısı / toplam süre (saniye)

Anlama oranı = 100 x doğru cevap sayısı / toplam soru sayısı

EGZERSİZ NO: 21

Okuma Parçası

Kelime sayısı: 1411

***

Göklerdeki Mucize

Güneş, Ay ve Dünya elbette bu gök cisimlerinin bize en yakın ve en tanıdık olanları... Ancak evrenin, gözünüzle göremediğiniz yerlerinde başka gök cisimleri de var.

Uzayı konu alan çizgi filmleri ya da uzayla ilgili sinema filmlerini düşünün! Bulutların yukarısı, bu filmlerde gördüğünüz yıldızlar, gezegenler ve gök taşlarıyla doludur. Bunların her birine gök cismi denir. Bu gök cisimlerinin milyarlarcası toplanıp bir araya gelerek, galaksi dediğimiz dev yıldız kümelerini oluştururlar.

Gök cisimlerinin hepsi çok büyüktür. Örneğin, Dünya diğer gök cisimleri içinde küçük sayılabilecek bir

gezegendir. Buna rağmen insanları, hayvanları, dağları, ovaları, okyanusları aklımıza gelen her şeyi üzerinde taşıyacak kadar büyüktür.

Samanyolu, Dünya'nın içinde bulunduğu galaksinin ismidir. Samanyolu Galaksisi, çok büyüktür. Tabi, bütün büyük galaksilerde olduğu gibi Samanyolu'nun da bir galaksi merkezi vardır. Bu merkezde bulunan yıldızlar daha yaşlı, kırmızı ve sarı olan yıldızlardır. Galaksinin kollarındakiler ise daha çok sıcak, genç mavi yıldızlardır. Ayrıca bu kollarda gaz ve toz bulutları da vardır.

Bu galaksi sarmal şeklindedir, aslında galaksinin şekli, bir rüzgârgülü şeklinin aynısıdır. Yani, merkezinden dışa doğru açılan kolları vardır. Bu kollar dört tanedir. Bunlardan birinin adı Avcı Kolu'dur. Güneş Sistemi denilen gezegenler topluluğu, bu kolda bulunur ve bu topluluktaki gezegenlerden birisi de Dünya'dır.

Güneş Sistemi, Samanyolu'nun merkeze yakın olan kısmındadır. Fakat yakın olmasına rağmen merkezin etrafındaki turunu, ancak 220 milyon yılda tamamlar.

Dev Samanyolu, milyarlarca yıldır bu biçimini ve hareketini sürdürür. İçindeki yıldızlar, son derece büyük bir süratle döndükleri halde, hiç şaşırmadan düzenlerini ve yörüngelerini korurlar. Ancak, yıldızların kendi kendilerine böyle bir şekil oluşturması mümkün değildir. Kendi aralarında böyle bir karar alıp, en uygun biçimde dizilmeleri ve hareket etmeleri de imkânsızdır. Bir bahçedeki taşları düşünün! Taşlar bir araya gelerek,

"Bir bölümümüz merkezi, diğer bölümümüz de kolları oluşturalım ve sonra da hiç durmadan ve sırayı bozmadan bahçede dönelim." diye bir karar alabilirler mi? Biri size böyle bir şey gördüğünü söylese inanır mısınız? Elbette de inanmazsınız... Tabi ki Samanyolu'nun tesadüfen oluştuğunu ve yıldızların kendi kendilerine aldıkları kararla hareket ettiğini söylemek de en az bu bahçedeki taşlar örneği kadar komik olur. Unutmayın, taşlar nasıl cansız varlıklarsa, gök cisimleri de cansız varlıklardır.

Şimdi, yolculuğumuzun başından beri sürekli bahsettiğimiz yıldızlara doğru yola devam edelim.

Yıldızlar

Yıldızlar ve gezegenler, uzayda "bulutsu" ismi verilen gaz ve toz yığınlarının bir araya gelip, sıkışmalarıyla meydana gelirler. Gök cisimlerinin kaynağı olan bulutsular, bu nedenle evrende oldukça önemli bir yere sahiptirler. Bulutsuların yıldızlar gibi kendi ışıkları yoktur. Bu nedenle onları görmek çok zordur. Ancak, içlerindeki gaz parladığında, yıldızlardan gelen ışığı yansıttıklarında veya ışığın kaynağının önüne geçtiklerinde görünürler.

Yıldızlar, çevrelerine ısı, ışık ve enerji verirler. Çok küçük yıldızlar olduğu gibi, dev yıldızlar da vardır. Bununla beraber çok büyük olduğunu düşündüğümüz Güneş, orta büyüklükte bir yıldızdır ve Güneş'ten çok daha büyük yıldızlar vardır. Peki, yıldızların belli bir süre yaşadıklarını biliyor muydunuz? Evet, yıldızlar canlı değildirler ama tıpkı canlılar gibi doğar, yaşar ve ölürler.

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi yıldızlar, bulutsularda oluşur ve yaşamaya başlarlar. Dev bir yıldız, yaşamının sonuna geldiğindeyse, şiddetli bir patlama ile uzay boşluğuna dağılır. Bu yıldızın dağılan parçalarından da daha küçük yıldızlar ve gezegenler oluşur.

Güneş, Güneş Sistemi içindeki gezegenler ve elbette bizim Dünyamız da, çok eski zamanlarda dev bir yıldızın patlaması sonucunda ortaya çıkmıştır.

Şimdi de Güneş Sistemi'nin konuğu olalım. Bakalım neler öğreneceğiz.

Güneş Sistemi

Güneş Sistemi; Güneş, dokuz gezegen ve bu gezegenlerin uydularından meydana gelir. Bu gezegenlerin arasındaki boşlukta birçok kuyruklu yıldız ve göktaşı bulunur. Bütün bu gökcisimlerinin en büyüğü olan Güneş ise, tüm Güneş Sistemi'nin kalbidir. Güneş Sistemi'nin bir parçası olan bu dokuz gezegen, hem kendi etraflarında, hem de Güneş'in etrafında sıralanmış bir şekilde sürekli olarak dönerler.

Güneş'e en yakın olandan en uzağa doğru gezegenlerin adlarını sayalım; Merkür, Venüs, Dünya, Mars, Jüpiter, Satürn, Uranüs, Neptün ve Plüton.

Gördüğünüz gibi Dünya, Güneş'e yakınlık sıralamasında üçüncüdür. Güneş Sistemi içinde bulunan her gezegenin farklı özellikleri vardır. Bunlardan kiminin sıcaklığı kurşunu eritecek kadar yüksektir. Kimi ise tamamen

buzullarla kaplıdır. Bazı gezegenler tamamen gazdan oluşur. Bazıları ise Ay kadar minik uydulardır.

Uydular ile gezegenler arasında çok uyumlu bir ilişki vardır. Gezegenler, uydularını kendilerine doğru çekerler. Uydular ise bu çekimi dengelerler. Eğer bu denge kurulmasaydı, uydular gezegenlere yapışır ya da kopar giderlerdi. Örneğin, Ay biraz daha yavaş dönseydi, hızla Dünya'ya çarpardı. Bu ise Dünya'nın sonu olurdu. Daha hızlı dönseydi, bu sefer de Dünya'dan giderek uzaklaşır ve artık bizim uydumuz olamazdı.

Yolculuğumuza Güneş Sistemi'nin kalbi olan Güneş'i inceleyerek devam edelim.

Güneş

Güneş, Güneş Sistemi'ndeki en büyük gök cismidir. Çok sıcak ve yanmakta olan bazı gazlardan oluşur. Bu nedenle, yüzeyinde her saniyede milyonlarca atom bombası patlamasına eşit güçte patlamalar olur. Bu patlamalarda, boyu dünyanın büyüklüğünün 40-50 katı olan alevler fışkırır.

Ateşten bir topa benzeyen Güneş, yüzeyinden çok büyük bir ısı ve ışık yayar. Eğer, Güneş olmasaydı, her zaman gece olurdu ve her yer buzla kaplı olurdu. En önemlisi, Dünya'da yaşam olmazdı, yani biz olamazdık. Çünkü uzay, karanlık bir yerdir. Dünya da bu karanlık yerdeki bir gök cismidir. Bu karanlık yerin içinde Dünya'yı Güneş'ten başka aydınlatabilecek ve ısıtabilecek bir gök cismi yoktur. Ancak, Güneş'ten yayılan ışık çok

parlaktır. Havanın açık olduğu bir günde Güneş'e bakmayı denemişsinizdir. Hatırlayın bakalım. Bir-kaç saniye bakınca gözleriniz kamaşmıştı, değil mi?

Aslında, Güneş'e, bu parlak ışık nedeniyle, doğrudan bakmak çok tehlikelidir. Gözlerimize bu parlak ışık zarar verebilir. Ayrıca, yazın uzun süre Güneş'te kalmak da tehlikelidir. Hatta cildimizde uzun bir tedaviyi gerektirecek çok ciddi yanıklar oluşabilir. Çünkü Güneş'ten yayılan ısı, özellikle yazın çok yüksek olur. Oysa Güneş, Dünya'ya milyonlarca kilometrelerce uzaktadır ve uzaya yaydığı ısının sadece binde ikisi Dünya'ya ulaşır. Peki, Güneş'ten çok uzakta olmasına rağmen, Dünya'da sıcaklık bu kadar yükselebiliyorsa, acaba Güneş'in üzerindeki sıcaklık ne kadardır?

Bilim adamları, bu konuda yaklaşık sayılar verebilirler. Ama bu sıcaklığı, bildiğimiz herhangi bir şeyin sıcaklığıyla karşılaştırarak anlamak mümkün değildir. Bir düşünün! Güneş'in yüzeyindeki sıcaklığın 6 bin derece olduğunu, içindeyse sıcaklığın 12 milyon dereceye kadar yükseldiğini... Bunu bildiğimiz neyle karşılaştırabiliriz ki? Elimizle sıcak suya temas ettiğimizde 50 dereceden fazlasına dayanamayız. En sıcak yaz günlerinde bile hava en fazla 40-50 derece civarındadır. Güneş, bize biraz daha yakın olsaydı, Dünya üzerindeki her şey sıcaktan kavrulur, kül olurdu. Ancak, biraz daha uzakta, olsaydı, bu sefer de her şey buz tutardı. Tabi ki her iki şekilde de yaşam mümkün olmazdı. Aslında, benzer şekilde Güneş'in ısısını daha az alan kutup bölgeleri

devamlı bir buz tabakası ile kaplı; daha çok alan Ekvator bölgeleri ise devamlı sıcaktır.

Güneşin Çekim Kuvveti

Gezegenlerin Güneş'in etrafında dönerken izlediği yola "Yörünge" denir. Hiçbir gezegen yörüngesinden kopup başka bir yöne doğru hareket edemez. Çünkü gezegenler Güneş'in çekim kuvvetinin etkisindedir.

Düşünün, siz bu satırları okurken, Dünya Güneş çevresindeki yörüngesinde saatte yaklaşık 108.000 kilometre hızla ilerliyor. Bu hızın ne kadar büyük bir hız olduğunu şöyle anlayabilirsiniz:

Normal bir araba ile saatte ulaşabileceğiniz en yüksek hız, ortalama 200 kilometre kadardır. Yani Dünya'nın Güneş etrafında dönüş hızı, araba ile yapabileceğiniz süratin 540 katı kadardır.

Bu konuda bir başka örnek ise şöyledir:

Bir mermi, saatte yaklaşık 1800 kilometre hızla ilerler. Dünya'nın Güneş etrafındaki dönüş hızı ise bir merminin hızının 60 katı kadardır. İşte Dünya'nın bu yüksek hızı nedeniyle, Güneş'in çekim kuvveti çok önemlidir. Eğer, şu an Güneş'in çekim kuvvetinde bir azalma olsa, olağanüstü hızı nedeniyle Dünya ile birlikte uzaya savruluruz ve bu, Dünya'nın sonu olur...

Tam tersi bir durumda, yani Güneş'in çekim kuvveti artsa, Dünya süratle Güneş'e yaklaşır ve eriyerek buhar-

laşır. Dahası, Güneş'in çekim kuvveti, yörüngede ilerleyen gezegenlerin birbirlerine çarpmalarını da engeller.

Çekim kuvvetine sahip olan yalnızca Güneş değildir. Güneş Sistemi'nin içerisindeki gezegenlerin de kendi çekim kuvvetleri vardır. Örneğin, Dünya'nın çekim kuvveti, Ay'ı Dünya'ya doğru çekmektedir. Ay, bu çekim kuvvetinden dolayı belli bir uzaklıkta adeta asılı durur. Bu sayede, Dünya Ay'la çarpışma gibi bir tehlikeden korunmuş olur.

Güneş'in çekim kuvvetine benzeyen ve insan hayatı için önemli olan bir çekim kuvveti daha vardır. Bu da yerçekimidir. Bizi yeryüzünde tutan, rahatlıkla yürüyüp koşmamızı sağlayan sebep, yerçekimidir.

Elinizde bir top olduğunu düşünün. Ellerinizi çektiğinizde ne olur? Top düşer değil mi? Çünkü yerçekimi onu yere doğru çeker. Fakat bu topu uzayda elinizden bırakırsanız, top düşmez. Çünkü uzaya çıkıldığında yerçekiminin etkisi biter. Bu yüzden yerçekiminin varlığı bizim için çok önemlidir.

Ama çok önemli bir konu daha var:

Yerçekiminin tam şu andaki ölçülerde olması da şarttır. Eğer az olsa, biraz önce söylediğimiz gibi uzaydaymış gibi havada yürür, yere ayak basamazdınız. Rahat hareket edemez, sürekli bir yerden bir yere sürüklenir, bir adım attığınızda zıplayıp tavana çarpardınız. Aynı şekilde eğer yerçekiminin şiddeti fazla olsaydı, bu

sefer de yere yapışacağınız için yürüyemezdiniz. Ancak, yerde sürünerek hareket edebilirdiniz.

Bu konuda bir örnek verirsek daha iyi gözünüzde canlandırabilirsiniz: Ay'da da Dünya'daki gibi yerçekimi kuvveti vardır. Ancak, bu çekim kuvveti, Dünya'dakine göre daha azdır. Bu nedenle, Ay'da yaşamınızı sürdürmeniz mümkün olmaz. Muhakkak televizyonda veya uzayla ilgili filmlerde astronotların Ay'daki hareketlerini izlemişsinizdir. Tüm yaşamımızı böyle geçirebilir miydik? Elbette geçiremezdik.

***

Toplam okuma süresi: .....

Sorular

Cümleleri okuyun ve "Doğru" ya da "Yanlış" olduğuna karar vererek, işaretleyin.

1. Gök cisimlerinin milyarlarcası toplanıp bir araya gelerek "galaksi" denen dev yıldız kümelerini oluştururlar.

a. Doğru b. Yanlış

2. Samanyolu, Dünya'nın içinde bulunduğu galaksinin ismidir. Samanyolu'nun da bir galaksi merkezi vardır.

a. Doğru b. Yanlış

3. Yıldızlar ve gezegenler, uzaydaki "bulutsu" ismi verilen gaz ve toz yığınlarının bir araya gelip sıkışmalarıyla meydana gelirler.

a. Doğru b. Yanlış

4. Yıldızlar, çevrelerinden ısı, ışık ve enerji alırlar. Çok küçük yıldızlar olduğu gibi çok büyük yıldızlar da vardır.

a. Doğru b. Yanlış

5. Yıldızlar canlı değildirler ama belli bir süreliğine yaşarlar. Yani canlılar gibi doğar, yaşar ve ölürler.

a. Doğru b. Yanlış

6. Dev bir yıldız, yaşamının sonuna geldiğinde şiddetli bir patlama ile uzay boşluğuna dağılır. Bu yıldızın dağılan parçalarından da daha küçük yıldızlar ve gezegenler oluşur.

a. Doğru b. Yanlış

7. Güneş Sistemi; Güneş, sekiz gezegen ve bu gezegenlerin uydularından meydana gelir. Bu gezegenlerin arasındaki boşlukta birçok kuyruklu yıldız ve göktaşı bulunur.

a. Doğru b. Yanlış