HIZLI VE ETKİN OKUMA



Genişletilmiş
15. Basım

Ziya Baran & Yusuf Killi

EDİNKA

Hızlı ve Etkin Okuma
Eğitim Dizisi – 2
Birinci Basım : Mart 2000
Ondördüncü Basım: Mayıs 2002

EDİNKA

Copyright © **Edinka Eğitim Danışmanlık İnsan Kaynakları A.Ş.**

Bu kitabın tamamının yada bir kısmının kitabı yayınlayan şirketin önceden izni olmaksızın elektronik, mekanik fotokopi yada her hangibir bir kayıt sistemi ile çoğaltılması yayınlanması ve depolanması yasaktır.

Bu kitabın tüm hakları, Edinka Eğitim Danışmanlık İnsan Kaynakları A.Ş. aittir.

Hazırlayan : Ziya BARAN & Yusuf KİLLİ
Dizgi & Kapak Tasarım : Bahadır DALKIRAN
Basım Yeri : Şener Ofset – (0 232) 449 00 02
Basım Tarihi : Eylül 2002

İsteme Adresi:
Akdeniz Mah. Vali Kazım Dirik cad. 1343 sk. No: 31 Konak
İZMİR
Tel : (0 232) 425 47 48
Fax : (0 232) 425 73 60

SEMİNERDEN MAKSİMUM DÜZEYDE YARARLANMAK İÇİN ÖNERİLER?

Eğitim programları amaçlarına göre ikiye ayrılır;

- Bilgi kazandıran eğitimler.
- Beceri kazandıran eğitimler.

Sizin için önemli olan ne?

- Bilmek mi?
- Yapabilmek mi?

Bilmek için bilgi kazandıran eğitim yeterlidir. Oysa yapabilmek için bilgi+beceri kazandıran eğitime ihtiyaç vardır. Bu seminerdeki uygulamaları **"hakkını vererek"** yaparsanız o konuda **beceri kazanır, ustalaşırsınız.**

Bu seminerden maksimum düzeyde yararlanmak istiyorsanız;

- Uygulamaları kendinizi yorgun veya kötü hissettiğiniz bir günde değil canlı ve enerjik bir gününüzde yapmalısınız.

- Yeni bir teknik öğrenirken onun nerede işe yaramayacağını değil sizin nerede, hangi işinize yarayacağını düşünün.

- Hızlı okuma ile ilgili yalnızca seminer çalışmaları ile yetinmeyin, ilgili kitaplarla kendinizi geliştirmeye devam edin. Belli bir süre her zamankinden daha fazla okuyun.

- Önce kendinizi okumaya heveslendirin sonra yeni bilgileri uygulayın..

- Her seansı 30 dakikadan fazla uzatmamaya çalışınız. Kısa bir ara verip devam edebilirsiniz. 2 hafta sonra bu süreyi 30-40 dakikaya çıkarabilirsiniz.

- Bilim dünyasında bir alışkanlığın oluşması için o davranışın 21 gün boyunca tekrarlanması gerektiği vurgulanmaktadır. Düzenli periyotlarla 1 ay boyunca uygulamaları tekrarlayınız.

- Öğrenme veriminizin en yüksek olduğunu düşündüğünüz saatlerde uygulamaları yapınız. Bu saatleri keşfedememişseniz sabahın ilk saatlerinde uygulamaları deneyiniz.

- Mümkün ise yakın arkadaşlarınızla bir beyin takımı oluşturun. Uygulamaları onlarla birlikte yapın, okuma ve anlama ölçümlerinizde birbirinize yardımcı olun.

- Uygulamaları kağıt üzerinde yapabileceğiniz gibi bilgisayarda da yapabilirsiniz.

- Öğrenme hakkında bir şeyler öğrenirken aynı anda beyninizin içindeki öğrenme sürecine de odaklanın.

- Okuma ve öğrenmeyi sadece bir zorunluluk değil, uğraşılmaya değer, zevkli ve eğlenceli bir uğraş olarak değerlendirin, isteksizce sürdürdüğünüz aktivitelerde performansınız düşecek, vasat aldığınız sonuçlar bir sonraki gayretinizi olumsuz etkileyecektir.

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENDİNİZ Mİ?

Lütfen seçeneklerden (D veya Y) doğru olanını daire içine alınız.

1- Göz satır üzerinde seri bir şekilde kayar gibi okuyarak ilerler ..... D-Y

2- İyi okuyucu metni yavaş yavaş ve özenle okuyandır .... D-Y

3- Okurken kelimelerin (veya kelime gruplarının) bütününe değil hece ve harflere dikkat etmeliyiz ..... D-Y

4- Okurken hep aynı hızla okumalıyız ..... D-Y

5- Kaçırdığımız bir düşünceyi yakalamak için hemen geri dönmeliyiz ..... D-Y

6- Okuma hızımız arttıkça anlama miktarımız azalmaya başlayacaktır ..... D-Y

7- Hızlı okuduğumuz zaman önemli fikirleri kaçırırız ..... D-Y

8- Hızlı okuduğumuz zaman okuma zevkimiz körelir ..... D-Y

9- Hızlı okuma eğitimi almamış kişiler doğal okuma hızlarında olurlar. Oysa hızlı okuyanlar doğal bir üslup ile okumazlar ..... D-Y

10- Duygusal (moral) durumumuz okuma verimimizi etkilemez ..... D-Y

11- Okuduğumuz her şeyi 'harfiyen' hatırlamalıyız ..... D-Y

12- Okurken kalem kullanmak, yazıların altını çizmek doğru değildir ..... D-Y

13- Önemli olan okumaya daha çok süre ayırabilmektir. O süre içinde ne yapıldığının fazla önemi yoktur ..... D-Y

14- Tekrar sayısı değil, ders çalışmaya ayrılan süre önemlidir ..... D-Y

15- Göz ancak bir bakışta bir kelime görür, onun için kelime kelime okumalıyız ..... D-Y

16- İyi okuyucu her zaman her yerde hangi şekilde olursa olsun verimli okumalar yapabilen kişilerdir ..... D-Y

17- Okuma hızı ve kalitesine ortamın hiçbir katkısı yoktur ..... D-Y

18- Fazla okuyunca beyin yorulur. Göz yorulmadığı için kondisyon geliştirme egzersizi ve gözü dinlendirmeye ihtiyaç yoktur
..... D-Y

19- Bir yazıyı okurken hemen ayrıntılara girmeliyiz. Ana fikre nasıl olsa bir şekilde rastlarız ..... D-Y

20- Okuma için zihinsel ve hazırlık yapmanın gereği yoktur, hemen okumaya başlamalıyız ..... D-Y

ALIŞTIRMA

AMAÇ: İhtiyacınız daha sık okumak mı daha etkin okumak mı, okuma hobilerinizi artırmak mı, yoksa okuma alışkanlığınızı kazanmak mı? Bunu anlamak için;

Ne yapılacak:

1- Aşağıdaki 3 grupta okuma ile ilgili tutum ve değerlendirmenizi yapın.
2- Bu değerlendirmeyi her maddenin karşısına + , - ,0 koyarak yapın.

+ Evet - Hayır 0 Bazen

	+	-	0
Okumayı Seviyorum			
Düzenli okuma alışkanlığım var			
Aldığım kitabı genellikle okurum			
Okumak için zaman ayırırım			
Okuduklarımı kolayca anlarım			
Okurken altını çizer gerektiğinde not alırım			
Okurken dikkatim dağılmaz			
Dinlenmek için okuduğum olur			
Okuyunca yorulduğum olur			

	+	-	0
Okumaya başlamak için çoğunlukla çaba harcarım			
Okuduklarımı uygulamaya değer bulmam			
Okuduğum kitabı daha bitirmeden başkasına verdiğim sık olur			
Okuma konusunda zaman baskısı çekiyorum			
Seçici davranmadan anlık kararlarla bir kitaba başlıyorum			
Okuduktan sonra bir daha aynı kitaba elimi sürmüyorum			
En son okuduğum kitabın adını hatırlıyorum			
Kitaplığım var			
Aradığım kitabı kolayca bulabiliyorum			
Okurken genellikle uykum geliyor			
Okuduğum bilgileri hayata uygulamaya çalışıyorum			
Tatilde daha iyi okumaya çalışıyorum			
Çevremdekilerin okudukça bana yabancılaştığını düşünüyorum			
Okuyorsam kitaba verdiğim paraya acımam			
Okumak zorunda kalmasaydım okumazdım			

"BAŞARININ TEMEL ŞARTLARI"

- *Hayatta başarılı olmak için nerelere uygun hareket etmeliyiz?*
- *Başarılı insanların ortak özellikleri nelerdir?*

BAŞARABİLMEK İÇİN;

1- Bir hedefinizin olması gerekir. Çünkü;.....

2- Başarabileceğinize inanmanız gerekir. Çünkü:.....

3- Olumlu düşünmeniz gerekir. Çünkü;.....

4- Değişime, yeniliğe açık olmanız gerekir. Çünkü;.....

5- Başınıza gelen her olayı kendi amaçlarınıza hizmet edecek şekilde kullanabilmeyi öğrenmeniz gerekir. Çünkü;.....

6- "Kendi gelişimimden ve eksikliklerimden ben sorumluyum" inancına sahip olmanız gerekir. Çünkü;.....

7- Hayatınızı kontrol edip yönetebileceğinizi bunun içinde düşüncelerinizi kontrol edip yönetebilme yeteneğine sahip olmanız gerektiğini keşfetmiş olmanız gerekmektedir. Çünkü;.....

8- Çalışmanın zorlayıcı bir çaba değil yaşam tarzınız olması gerekir. Mesleğinizi tatile çevirebilmelisiniz. Çünkü; .....

9- Mutluluğunuz için duygularınızın nasıl oluştuğunu ve onları nasıl değiştirebileceğini öğrenmiş olmanız gerekir. Çünkü;.

10- Zihinsel performansınızdan maksimum düzeyde yararlanmak için beyninizin nasıl çalıştığını öğrenmeniz gerekir. Çünkü;.....

11- Fiziksel enerjiniz için dengeli uyku ve beslenme düzenine sahip olmanız gerekir. Çünkü;.....

12- Sürekli başarabilmek için "nasıl başarılı olunacağını" öğrenmeyi başarmış olmanız gerekir. Çünkü.....

13- Zihinsel fiziksel ve enerjinizde süreklilik sağlamak için stresten korunma ve kurtulma yollarını, dinlenmeyi ve eğlenmeyi öğrenmiş olmanız gerekir. Çünkü;.....

14- Başarılarınızı değerlendirirken yaptığınız faaliyetlere göre değil elde ettiğiniz sonuçların kalitesine göre hüküm vermeniz gerekir. Çünkü;.....

15- Hedefinize ulaşmak için bir planınızın olması gerekir. "İstediklerinizi nasıl gerçekleştireceksiniz? Hedefinize, hangi aşamalarla, nasıl ulaşacaksınız?". Gerekçeler.....

16- Hedefinizin en az zaman, en az maliyet, en az çaba ile nasıl gerçekleştirebileceğini gösteren bir strateji haritanızın bulunması gerekir. "Hedefinize en kısa yoldan nasıl ulaşabilirsiniz?".....

17- İletişim tekniklerini, insan psikolojini ve insanlarla anlaşmanın yollarını öğrenmiş olmanız gerekir. Çünkü;.....

18- Öğrenmeyi öğrenmiş olmanız gerekir. Çünkü:.....

19- Başarının temeli iradeli olmaktır. (Oto kontrol, iç disiplin) Yapmak istedikleriniz ile yapmanız gerekenler arasından ödev ve sorumluluklarınıza uygun davranışı irade gücünüz ile kendinize yaptırabilmelisiniz. Çünkü :.....

20- Motivasyon için güçlü gerekçelerinizin olması gerekir. "Neyi niçin yapmalısınız?".....

İYİ OKUMA KONUSUNDA BAZI ÖNERİLER

1) Göz sağlığınıza dikkat edin. Okuyacağınız yazı ile gözleriniz arasında 30-35 cm aralık ve sayfaya kuşbakışı egemen olabileceğiniz bir açı ile tutun.
2) Işık gözlerinize değil, okuduğunuz yazıya gelsin. Parlak kağıtlardaki yazıları loş, mat kağıtlardaki yazıları parlak ışıkta okuyun.
3) Sırtüstü yatarak, yüzüstü uzanarak okumayın, okuma işlemini dinamik bir oturuşla yapın.
4) Belleğinizi geliştirmek için bol bol beyin jimnastikleri yapın.
5) Kavrama ve anlama yeteneklerinizi geliştirmek için söz dağarcığınızı, bilgi ve kültür düzeyinizi geliştirin.
6) Zihin ve beden olarak son derece uyanık ve dinamik olarak okuyun. Bütün duygularınızla okunan yazıya yönelin. Asla dalgın okuma yapmayın.
7) Elden geldiğince, hızlı kavramanın en iyi kavrama olduğunu aklınızdan çıkarmayın.
8) Okumalarınız da esnek olsun. Her yazıyı aynı hızla okumayın, koşullara göre okuma hızınızda (Görme, Görme, Duyma) ağırlıklı okuma hızları uygulayın.
9) Okuma alıştırmalarınızda önce kısa ve kolay metinler, sonra zor ve uzun metinlerde uygulamalar yapın.
10) Okuma olayının aynı zamanda düşünmek olduğunu unutmayın.
11) Öğrenme ağırlıklı okuma yaparken, dinlenme gereksinimi duyar duymaz, asla hızlı okumayı denemeyin; Çünkü bu durumda ilgi azalacak, aklınız işlevini yerine getiremeyecektir.
12) Ön yargılarınızı atın. Kendi düşüncelerinizi yitirmeksizin, başkalarının düşüncelerine açık olun. Size karşıt veya zor metinleri yılmadan, mutlaka bir şeyler öğreneceğim diye okuyun.

13) İyi okuyucu etkin olarak okur, duruca düşünür.
14) Okuyacağınız her türlü yazıyı, önce ön okuma ile okuyun (seçmeli okuma, GGO). Ana fikri, yazım biçimi, içeriğini, yazarın yazma amacını alın ve zihni aktif bir şekilde uyararak, okuma amacını net bir şekilde belirleyerek ve neyi nerede arayacağınızı bilerek okumaya başlayın.

15) Yazının içerik ve dil akıcılığı yönünden size zor ve kolaylığına göre (Göz-Akıl) uyumunu sağlayarak okuyun.

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

17) Önemli yerlerin altını çizin, sayfa kenarlarına notlar alın veya kendi yönteminizle hatırlatmalar çıkarın.

18) Önemli yerlerin önce, ayrıntıların sonra geldiğini unutmayın.
19) Anlamını bilmediğiniz kelimelerin, deyimlerin güçlük çektiğiniz sayı vs. kavramların altını dikkat çekecek türde çizin, sözlükten anlamlarını yazacaklarınızı yazın ve okumaya öyle başlayın.

20) Her okunanı ezberlemeye kalkmayın.

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

OKUYARAK ÖĞRENME

1- Etkin okuma için öğrencinin, okumanın önemi ve gerekliliğini kavramış olması gerekir. Buna göre:

- Öğrenmede en etkili yollardan biri okumadır. Çünkü "iyi okuma" demek, okunacak şeyi seçmek olduğu kadar; zamandan, çabadan ve paradan ekonomi yapmak demektir.
- Okuma türlerini bilmek, okuma sırasında öğrencinin uyması gereken ilke ve kuralları da bilmesini gerektirir.
- Okuma sesli ve sessiz olmak üzere ikiye ayrılır. Sessiz okuma da kendi içinde: göz atma,çabuk okuma,düzgülü okuma ve ağır okuma olarak gruplara ayrılır.

2- Okuyucunun etkin okumayı engelleyen durumlardan sakınması gerekir. Bu durumlar şunlardır:

- Gözlerin bir heceye takılması
- Ses tellerinin kımıldaması
- Dudak kıpırdatarak okumak
- İçten okumak
- Okurken sık sık geriye dönmek
- Birden çok sözcüğü bir arada okuyamamak
- Dikkat toplayamamak
- Hoşlanılan sözcüklerde okuma hızını yavaşlatmak
- Hızlı okuyunca anlayamama korkusu
- Yazının da düşüncesine çabuk ulaşamamak

3- Etkin okumayı engelleyen etkenlerden kurtulmak için nelere dikkat edilmelidir?

- Değişik konulu yazılar okunmalıdır.
- Belirli bir süre içinde (zaman diliminde) okumaya çalışılmalıdır.
- Okurken, bir anda düşünceye ulaşmaya çalışmalıdır.
- Okunan metne kendini vermeye çalışmalıdır. (Konsantre olunmalıdır.)
- Okuma metni anlama konusunda, kendine güven duyulmalıdır.
- Okuma dudaklarla değil, beyinle sürdürülmelidir.

4- Bütün bunların sağlanıp, etkin okumanın gerçekleştirilmesi ise öğrencinin iyi okuma alışkanlığı kazanmanın yollarını bilmesini gerektirir. Bunun için:

- Her okuma belirli bir amacı gerçekleştirmek için yapılmalıdır. Bir başka anlatımla, okuma, amaçlı olmalıdır.
- Okumada sözcükler gözle izlenmeli, parmak ya da kalemle izlenmemelidir.
- Hızlı okumak için sözcük bilgisi geliştirilmelidir.
- Okurken tümce içinde karşılaşılan yeni sözcüğün anlamı çıkartılamıyorsa sözlüğe başvurulmalıdır.
- Anlamayı kolaylaştırmak için sözcükler doğru okunmalı ve birbirine benzeyen sözcükler karıştırılmamalıdır.
- Dikkat okunan metin üzerinde toplanmalı ve çevreyle ilgilenilmemelidir.
- Okuyanın kafasında okunan metin ile ilgili sorular bulunmalı, okuma bu sorulara yanıt vermek üzere yapılmalıdır.

- Okumada, tek tek sözcükleri okumak yerine, bir bakışta düşünceyi anlamaya yetecek sayıda sözcük okunmaya çalışılmalıdır.
- Okumada göz ile okunan metin arasında 30 cm.'den az olmayan bir uzaklık bulunmalıdır.
- Okurken gözler geriye kaydırılmamalı ve gözler yorulduğunda dinlendirilmelidir.
- Okuma hızını artırmak için okuma alıştırmaları yapılmalıdır.
- Okuma yazım kurallarının gerektirdiği ilkelere uygun olmalı ve okurken beden yazının üzerine bükülmeden dik tutulmalıdır.
- Okumaya başlanılmadan önce metin üzerinde genel bir tarama yapılarak yazının planı ve ana düşüncesi bulunmaya çalışılmalıdır.
- Okuduktan sonra (özellikle dersle ilgili konularda) yazıdan neyin anlatılmak istendiği düşünülmelidir.
- Okurken teknik terimler atlanmamalı, anlamları öğrenilmelidir.
- Okumak öğrenmek amacıyla yapılmalı, bunun için okumada acele edilmemelidir. Acele etmek tembelliğin bir başka biçimidir.
- Zor konular bir kez okunmakla yetinilmemeli, bu yüzden okunan metin yeterince anlaşılmadan bir başkasına geçilmemelidir. Anlaşılmayan metin yeniden okunmalıdır.

H.E.O. TEKNİKLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN

1 ..... Okuma hedefleri koyun.

2 ..... Daha çok okuyun.

3 ..... Ana fikirler için okumayı öğrenin.

4 ..... Değişik tip yazılar okuyun.

5 ..... Kelime haznesini geliştirin.

6 ..... Okurken süreyle okuyun.

7 ..... Sık sık okuma hızınızı ölçün, kaydedin.

8 ..... Kendinizi hızlı okumaya şartlandırın.

9 ..... Bir defada geri dönmeden anlamaya şartlandırın.

10 ..... Yazıya konsantre olmayı öğrenin.

11 ..... Gözünüzü kelime grupları görmeye alıştırın.

12 ..... Beyninizle okuyun.(Göz-Beyin)

13 ..... Sık sık parmağa bakma egzersizi yapın.

14 ..... Fiziksel ortamı oluşturun.

15 ..... Doğru nefes alın.

16 ..... dk/kelime hızınıza hedef koyun.

17..... Her gün belirli saatlerde okumayı sürekli hale getirin.

HIZLI OKUMA ENGELLERİ (OKUMA FRENLERİ

ADI	NEDENLERİ	TÜRLERİ
Hece-hece ya da kelime kelime okuma	.Okumanın parçadan bütüne doğru (harf, hece, kelime) öğretilmesi	.Hece hece okuma .Kelime kelime okuma
İçten seslendirme yapmak	.Ezberci eğitim anlayışı, (tekrarlayarak öğrenme)	.Dudakları kıpırdatma, .Gırtlakta seslendirme .Zihinlendirme
Ayrıntılarda boğulmak	.Ana fikir ile yan fikirleri ayırarak okumamak.	.Ana fikri yakalamadan okuma, .Düşünce örgüsünü takip etmemek
Bilinçsiz Okuma	.Amaçsız, plansız ve yöntemsiz okuma.	.Ne aradığını bilmeden okuma .Nasıl okuyacağını bilmeden okuma.
Okuduğunu anlama güçlüğü	.Az okuma, .Öğrenmeyi öğrenmemiş olmak	.Kelime haznesi yetersizliği, .Bilgi tabanı yetersizliği.
Uygun olmayan okuma ortamı	.Yanlış ışıklandırma .Havalandırma .Çalışma yeri	.Fark etmez.
Gözden kaynaklanan nedenler	.Göz yorgunluğu .Göz eğitimsizliği .Göz jimnastiği yapmamak	.Göz yorgunluğundan doğan, .Göz eğitimsizliğinden, .Göz jimnastiği yokluğundan.
Okuma psikolojisinden kaynaklanan sebepler	.Konsantre olamamak. .Motive olamamak	.Konsantrasyon problemi, .Motivasyon.
Aşırı geri dönüşler yapmak	.Aşırı evhamlık	.Cümle dönüşleri .Paragraf dönüşleri
Hızlı okursam anlayamam İnancı	.Psikolojik kökenli korku ve endişeler.	.Anlayamam inancı .Anlayamam korkusu

SONUÇLARI	ÇÖZÜM YOLLARI
.Hız düşük olur. .Anlama güçleşir .Sık sık geri dönüşler yaşanır.	.Blok okuma egzersizleri, .Bilgisayar egzersizleri, .Göze ritim kazandıran egzersizler
.Hız yavaşlatır. .Sıkılmaya sebep olur.	.Dudak arasında bir nesne tutarak okuma .Sakız çiğnemek .Fotoğrafik okuma egzersizleri yapmak.
.Anlama düzeyini düşürür. .Geri dönüşleri artırır.	.Biran önce ana fikri yakalamak ve diğer fikirlerle ilişkisini kurmak
.Öğrenme verimini düşürür. Öğrenmeden sıkılmaya sebep olur.	.Öğrenme teknikleri ile ilgili kitap okumak, seminerlere katılmak.
.Anlama ve hatırlamayı düşürür. .Konudan sıkılmaya sebep olur.	.Daha çok okumak,sözlük okumak, sözlükle okumak.
.Göz yorgunluğuna sebep olur. .Öğrenme verimini düşürür.	.Verilen talimatlara uygun bir ortamda okumak.
.Okuma hızını yavaşlatır. .Çabuk yorulmaya sebep olur.	.Göz yorgunluğuna sebep olmadan,göz jimnastiği ile göz kondisyonunu geliştirmek.
.Okuduğunu anlama güçlüğü .Öğrenme verimini etkiler.	.Konsantre okumanın kurallarına uygun bir biçimde okumak.
.Gözün çabuk yorulması, .Okuma hızının azalması, .Okumakta sıkılmaya sebep olur.	.Okunan yerlerin üzerini kartla kapatarak okumak.
.Okuduğunu anlamayı daha da güçleştirir.	.Bu inancın temelsiz olduğunu anlayarak kararlı bir biçimde egzersizler yapmak.

GÖZ ESNETME ÇALIŞMASI

Hızlı **Okuyorum**

TEMBELLİK ANAYASASI

MADDE 1- İnsanlar yorgun doğar ve dinlenmek için yaşarlar.

MADDE 2- Çalışmak yorar.

MADDE 3- Gündüz dinlen ki,gece rahat edersin.

MADDE 4- Yatağını içinden hiç çıkmayacağın gibi yap.

MADDE 5- Yarın yapabileceğin işi bugünden yapma.

MADDE 6- Dinlenen birisini görünce otur ona yardım et.

MADDE 7- Oturman mümkünse ayakta durma;yatma imkanın varsa oturma

MADDE 8- Tembellikten kimse ölmedi, ölmez de.

MADDE 9- Çalışma isteği duyunca, bir yere otur ve isteğinin geçmesini bekle.

Çabuk **Kavrıyorum**

YÖNERGELERİ İZLEYEBİLİYOR MUSUNUZ?
Üç dakika süreli test:
Aşağıdaki yönergeleri ne kadar iyi izleyebildiğiniz konusunda size fikir verecek bir test vardır. Bu testi ne ölçüde ciddi cevaplandırırsanız alacağınız sonuç o ölçüde anlamlı olacaktır.

1. Cevaplamaya başlamadan önce soruların tümünü okuyun.
2. İsminizi sayfanın sağ üst köşesine yazın.
3. İkinci cümlede isim kelimesini daire içine alın.
4. Bu kağıdın sol üst köşesine beş küçük kare çizin.
5. Dört numarada değinilen karelerden her birinin içine (X) işareti koyun.
6. Her bir karenin etrafına bir daire çizin.
7. Bu sayfanın başlığının altına imzanızı atın.
8. Başlığın devamına "evet, evet, evet" diye yazın.
9. Yedi ve sekiz numaralı cümleleri bir daire içine alın.
10. Bu sayfanın bir alt köşesine bir (X) işareti koyun.
11. Şimdi yaptığınız (X)'in etrafına bir üçgen çizin.
12. Bu sayfanın arkasında yetmişle otuzu çarpın.
13. Dördüncü cümledeki kağıt kelimesinin etrafına bir daire çizin.
14. Testte bu noktaya geldiğiniz zaman, yüksek sesle isminizi söyleyin.
15. Yönergeleri dikkatle izlediğinizi düşünüyorsanız, yüksek sesle "yönergeleri dikkatle izledim" deyin.
16. Bu kağıdın ters yüzünde 107 ile 278'i toplayın.
17. Bu probleme verdiğiniz cevabın etrafına bir daire çizin.
18. Normal konuşma sesinizle birden ona kadar sayın.
19. Buraya kadar gelebilen kişiyseniz, "Yönergeleri izlemede liderim" diye yüksek sesle haber verin.
20. Kurşunkaleminizle buradaki noktaların üzerinde üç küçük delik açın(...)
21. Şimdi dikkatlice okumayı bitirdiğinize göre, sadece ikinci cümlede isteneni yapın.

ANLAMA VE SEZGİ YETENEĞİNİ GELİŞTİRME

Not: (Aşağıdaki cümle ve paragraflarda boş bırakılan kelimeleri sezgi yoluyla bulun ve hemen boşluklara yazın.)

1. Hiçbir m ..... başarının y ..... tutamaz.

2. Akıllı kişi her şeyi gözlemler, a ..... kişi ise her şey hakkında g..... söyler.
3. Haksızlıklar önünde e ..... Çünkü h ..... beraber şerefinizi de kaybedebilirsiniz.
4. Bir tek kimseye y ..... adaletsizlik, umuma çevrilmiş bir t .....
5. Bazı kimseler g ..... yüzünden yükselirken, b ..... meziyetleri sebebiyle d..... .
6. İnsanlar eşyanın a ..... uzaktan b..... görünürler.
7. Köle bir kimseye k ..... olur. Muhteris ise f..... umduğu herkesin kölesidir.

8. Her şeyin p ..... ile ölçüldüğü bir y ..... toplumsal adalet ve rahatlık hiçbir z ..... gerçekleşmez.

9. Bu gün a..... toplamıdır. Dünkü s ..... neyse bu günkü sonuç aynıdır.

10. Arı su i ..... bal akıtır, y ..... su içer zehir akıtır.

11. Hasan dağı arpalıktır; E ..... saban yürürse, Her derede b ..... değirmen, Eğer s .....gelirse, H .....köylüden birer tavuk, Eğer köylü v ..... , Güzel g ..... bu gidiş, Eğer s ..... gelirse.

12. Terörizmi b .....ve öne i .....dinamiklerle, onları ö .....engelleyen d ..... arasında kurulacak denge ç .....önemlidir. Terörü destekleyen a.....evrensel olup bölge halkının desteğini de a.....için bölge ş .....uyum sağlamaya çalışır.
13. Geçiş dö..... sosyal huzursuzlukları, idarecilerin ş....., belirsizlik, ruhsal b..... terör eylemlerine eleman yetiştirmesine O..... hazırlar. Teröre haklılık kazandırdığı s..... Eksik ve haksız uygulamaların ortadan kaldırılması ile sürülse de b ..... bahanedir. Terör bunları mazeret o ..... kullanılır. Sürekli y..... yeni gerekçeler bulur.

Not: Toplam Süre.....

A) Bulunan Kelime x100 = Bulunması Gereken K.

YALNIZ EFE

Sabahtan beri yürüyorduk. Düşe kalka geçtiğimiz sarp keçi yolları bazen sel yarıkları içinde kayboluyor, bazen sık fundalıklardan ayrılarak, dibinde sivri sivri çam tepeleri görünen karanlık çukurlara sapıyordu. Ayı avına gidiyordum. Kılavuzum Kumdere köyünün en anlamlı nişancılarındandı. Beraber tırmanacağımız yüksek ormanlı dağların daha çok uzağındaydık. Zaman zaman ince bir yağmur serpeliyordu. Güneş yoktu. Sonsuz mor bir kubbeyi andıran dumanlı gökten ölümlüğün geçmiş saatlerini hatırlatır yaslı guguk sesleri yankılanıyordu. Artık iyice yorulmuştum. Omzumdaki martin gittikçe ağırlaşıyordu. 76

-"Biraz dinlensek,dedim."

Kılavuzum güldü. Onun için çember sakallı şen yüzü pembeleşti.

-"Kesildin mi" diye sordu.

Sırtında çiftçisiyle üç günlük yiyeceğimizden başka heybeni de taşıyan bu dinç köylüye yorgunluğumu söylemedim.

-"Ha biraz gayret! dedi, yarın başına bir çıkalım, oradan öte Akkovuk'a kadar yol iyidir. "Yarım saat daha tırmandık. Ayaklarımızın altından küçük taşlar, kireçli topraklar dökülüyordu.

Çok büyük bir çam ağacının yanına gelince kılavuzum.

-"İşte yarın başı!"dedi.

Yerler çamurdu. Çiseleyen yağmurun dallara çarpan damlaları derin bir fısıltı çıkarıyordu. Ben hemen çöktüm. Çamın kalın gövdesine arkamı dayadım. Cebimden paketimi çıkardım, sırtından yükünü indiren yaşlı avcıya uzattım: 169

-"Yak bir cigara bakalım!"
Ağır bir tavırla:
-"Burada tütün içilmez, "dedi. Sordum:
-"Niçin? Namazgah mı burası?"
-"Hayır"
-"Ya ne?"
Başını salladı. Gizli bir şey söylüyormuş gibi yavaşça.
-"Burası Yalnız Efe'nin (sır olduğu) yerdir", dedi.
Serin bir yel yağmurun fısıltısını çoğaltarak esiyor, üstümüzde siyah bir çadır gibi açılan çam dalları titriyordu. Anadolu'nun bu yalçın ufuklu, bu boş, kayalık, korkunç yanı, Bozdağı'na giden ıssız yol eskiden beri eşkıya uğrağı idi; bunu biliyordum. Ben ıssız bir geçidin gizli bir köşesinde uyuyan küçük bir köyde doğdum. Ger Ali'nin, Köroğlu'nun koşmaları, Devli'nin, Celav'ın menkıbeleri içinde büyüdüm. Bilmem onun için mi, eşkıya hikayelerini dinlemeyi pek severim. 266

Paketi cebime soktum.
-"Anlat bana baba, dedim. Bu yalnız Efe kim? Nasıl sır oldu?"

Yaşlı avcı torbanın yanına bağdaş kurdu, çiftesini kucağına uzattı, iri ela gözleriyle dik yarın keskin kucağına, karşıdaki yağmurla ıslanarak koyu kan rengine giren granit uçurumlara baktı, baktı. Sonra bana döndü:

-"Anlatayım", dedi. "Ben şimdi elli yaşımı geçiyorum. O zaman pek ufaktım. Onu gören kadınlardan dinledim. Kendisi hiç erkeğe görülmezdi."
-"Niye gözükmezdi?" diye sordum.
-"Çünkü kızdı."
"Kız mıydı?"
-"Evet" 337

Şaşkınlığım hoşuna gitti. Geçmişi seven, bütün olağanüstülükleri geçmişte sanan, kutsayan her yaşlı köylü gibi masum bir sevinçle hikayesini sürdürdü.

Bu acı, hüzünlü, sıkıntı dolu bir öç destanıydı. Belki bir saat sürdü. Yaşlı adam onun yaptıklarını anlatırken sevgiden dudakları titriyordu. Ben de sevginin yansımasını ruhumda duydum. Yalnız Efe' nin her hareketi töreye uygundu. Halk, yerliler, köylüler ona yüce bir kahraman gibi tapıyorlardı. Anlatırken ihtiyar bazen üzülüyor unutulmamış bir yasın gölgesi yüzünü karartıyordu. Yalnız Efe`nin sonunu anlatırken kendini tutamadı. Gözlerinden yaşlar boşandı. Kalbi sanki ağzına gelmişti. Hıçkırıyordu. Boynunu bükerek, iri nasırlı elleriyle göz yaşlarını silerek söylediği sözler hala kulağımda 432

Av peşinde gezerken iki hafta bütün uğradığımız köylerde, Yörük obalarında hep Yalnız Efe'nin menkıbelerini dinlemiştim. O zamanlar şairdim. Duyduğum canlı bir kendinden geçişle kahramanın destanını yazmaya kalktım. Ama nedendir bilmem yarım bıraktım. Aradan işte yirmi beş yıl geçti. Bugün tamamlamak olanağı görüyorum. Yaşlanan hatıramda kafiye yok. Bunayan zevkimde sözcüklerin uyumu, veznin gizleri yaşamıyor. Ama gençliğimde yazdığım roman gibi tekrarlayamaz mıyım?

İşte bunu deniyorum.

Ömer SEYFETTİN

495

SORULAR

1- Yazar ve kılavuz ne için yola çıkıyorlar?
a) Dağlara tırmanmak için
b) Ayı avı için
c) Aradıkları köyü bulmak için
d) Namazgaha varmak için

2- "Yarın başına çıkalım" sözündeki "Yar" cümlede hangi manada kullanılmıştır?
a) Dağ **b)** Düzük c) Uçurum-tepe d) Patika

3- Kılavuz neden sigara içmek istemez?
a) Bulundukları yer Namazgah olduğu için
b) Yalnız Efe'nin sır olduğu yer olduğu için
c) Burada sigara içmenin doğru olmadığına inandığı için
d) Kılavuz uyardığı için

4- Yalnız Efe kimdir?
a) Genç bir kız
b) Genç bir delikanlı
c) Kahraman bir kız
d) Sır dolu yaşamış bir köylü

5- Yazar niçin eşkıya hikayelerini dinlemekten hoşlanıyor?
a) Eşkıya hikayeleri yazdığı için
b) Zamanında eşkıyalarla yaşadığı için
c) Issız bir köyde eşkıya menkıbeler ile büyüdüğü için
d) Eşkıyaların sonunun hep ilginç bittiği için

6- Kılavuz hikayeyi anlattığı sırada yaşı kaçtır?
a) 60 **b)** 65 **c)** 19 **d)** 50

7- Bu öykü ..... tarafından yazılmıştır.

8- Yazar bu hikayeyl köylülerden dinlediği sıralarda mesleği nedir?

a) Avcı **b)** Yazar **c)** Şair
d) Gezginci

9- Bu destan duyulduktan .....sene sonra yazıldı.

10- Kılavuzla beraber çıktıkları gün hava nasıldı?

a) Soğuk **b)** Karanlık **c)** Yağmurlu
d) Bilgi yok

Kavrama % : ..... **DOS : .....**

ORMANLARIN UÇAN PRENSİ : KARACA

Avcının iyisi Karacayı uçarken vururmuş:

Gerçekten de düz bir alanda yaklaşık sekiz metre sıçrayarak koşan bir karacanın ayakları yere değerken görülmez, zeminin bir metre üzerinde uçuyor gibi algılanır. Ormanlarımızın bu uçan hayvanı daha çok eti için avlanır. Karacanın besini oluşturan filizler, fidan uçları, kokulu otlar ve çiçekler etine özel bir koku ve tat kazandırır. 57

Bir hayvan eti bu kadar tatlı olursa peşinden koşanı da çok olur. Ayı, vaşak, kurt, tilki, yaban kedisi, sansar ve porsuk gibi doğal düşmanlarına insan da eklenince, doğal denge karacalar yönünden birey sayıları hızla azalmaya başlamıştır. Karaca, geyikgiller familyasının bir türüdür. Avrupa ve Asya'nın ılıman bölgelerinde yaşar; Anadolu'da Trakya'dan başlayıp Artvin'e değin uzanan Karadeniz kıyı kuşağı ormanlarında uygun yaşam alanları buldukları bilinmektedir. 117

Karacanın bacakları uzun ve ince, tırnakları küçük, dar ve sivridir. Gözler büyük ve canlıdır; üst göz kapağında uzun kirpikleri vardır. Orta uzunluktaki kulakları birbirinden aralıklı ve dışarıya çevrelenmiş bir durumdadır. Postu yazın kırmızımtrak, kışın gri renktedir. 153

Karacanın yalnız erkeğinde boynuz bulunur; boynuz büyüklüğü; hayvanın yasam alanına ve beslenme durumuna göre değişir. Karacalar daha çok karşılık ağaç türlerinin oluşturduğu, içerisinde yer yer çayırların bulunduğu ormanları tercih ederler; yazın ormanın yüksek kesimlerine çıkar, kışın vadilere inerler. 191

Besinlerini seçerken çok titiz davranırlar; taze ve yumuşak otlar, tomurcuk ve genç sürgünler, üzümsü meyveler ve etli kökler en sevdiği yiyecekler arasındadır. Karaca'da çiftleşme

Haziran'dan Ağustos'un sonuna değin sürer; bu devrede erkekler dişiyi bir çember oluşturacak biçimde kovalarlar. Rakip erkekler arasında şiddetli kavgalar başlar; kavga sırasında kimi kez birinin boynuzu diğerinin kafasına çivi gibi saplanır ve onun ölümüne yol açar. 251

Çiftleşmeden yaklaşık kırk hafta sonra doğum gerçekleşir. Mayıs ve Haziran başında dişi bir ya da ender olarak üç yavru dünyaya getirir; yavru bir iki saat sonra annesini izlemeye başlar. Erkek, dişi ve yavrudan oluşan bir aile yaşamları vardır. Kış aylarında kimi kez bu aileler birleşerek sürüler oluştururlar. 297

Ortalama ömürleri 15-16 yıl kadardır. Çok hassas ve duygulu hayvanlardır; daralan yaşama alanlarını terk ederler.diğer hayvanlardan özellikle geyiklerle birlikte olmayı sevmezler. Aşırı tedbirli ve ürkek olan karacada duyu organları çok keskindir. Bir tehlike sezer sezmez dişi bulunduğu alanı terk etmekte bir sakınca görmez, erkekse yeniden aynı alana dönmek üzere yakın bir çevreye kaçmayı yeğler. Küçük yaşta insana alıştırılmaları durumunda ürkeklikleri kalkabilir; insandan uzakta büyümüş olanları ne denli çaba gösterilirse gösterilirsin yine ürkekliklerini korurlar ve özgürlüklerini ararlar.

Hayvanlar Dünyası
Esat Korkmaz

379

SORULAR

1- **Avcının iyisi Karacayı ..... vururmuş.**

2- **Karacanın düz alandaki sıçrama mesafesi ne kadardır?**
a) 3m **b)** 4m **c)** 8 m **d)** 16m

3- **Karaca neden av için özellikle aranan bir hayvandır?**
a) Besininin fidan,filiz ve çiçeklerden oluşmasından dolayı.
b) Zor avlandığından dolayı
c) Etinin özel kokulu ve tatta olmasından dolayı.
d) Türünün gittikçe tükenmesinden dolayı.

4- **Karaca nerede yaşar?**
a) Avrupa'da
b) Asya ile Avrupa'nın ılıman bölgelerinde
c) Anadolu ve Avrupa'nın ılıman bölgelerinde
d) Asya'da

5- **Postu ne renktedir?**
a) Kırmızımtırak **b)** Gri
c) Yazın gri kışın kırmızımtırak **d)** Yazın kırmızımtırak kışın gri

6- **"Karacalar,yaz,kış ormanların yüksek kesimlerine çıkarlar" ifadesi için:**
a) Doğrudur **b)** Yanlıştır.

7- **Çiftleşme mevsimi hangi zamanlarda görülür?**
a) Haziran'dan Ağustos'un sonuna kadar.
b) Haziran'dan Aralık'a kadar.
c) Ağustos'tan Aralık'a kadar.
d) Haziran ile Ağustos'un başında

8- Ortalama ömürleri kaç yıldır?

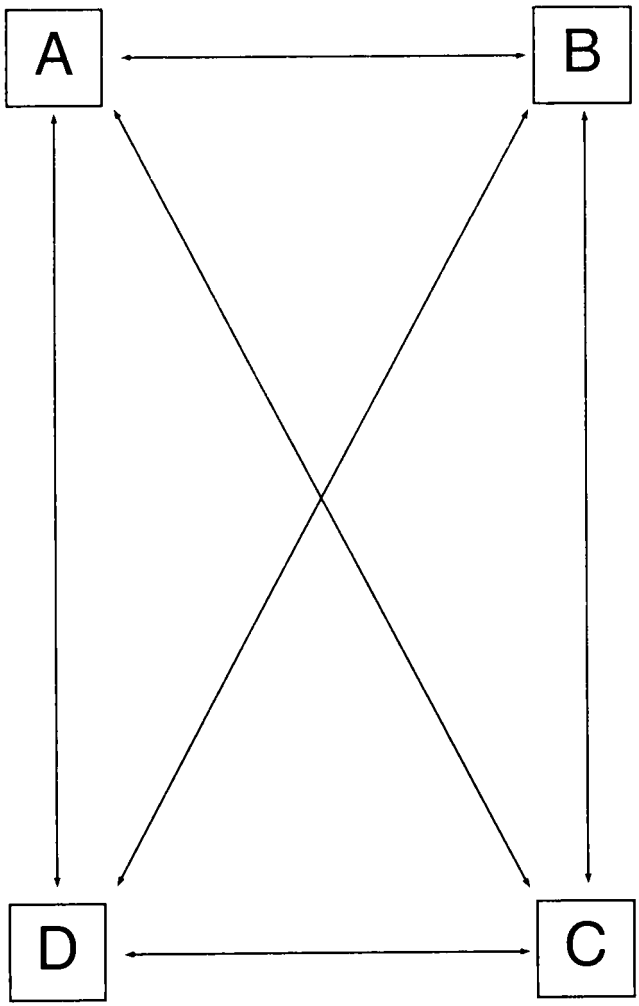
a) 40 yıl **b)** 15-40 yıl
c) 15-16 yıl **d)**15-20 yıl

9- Bu okuma parçası yazarın hangi çalışmasından alınmıştır?

a) Hayvanlar Dünyasından **b)** Hayvanlar Aleminden
c) Ormanlar Prensi **d)** Ormanların Uçan prensi

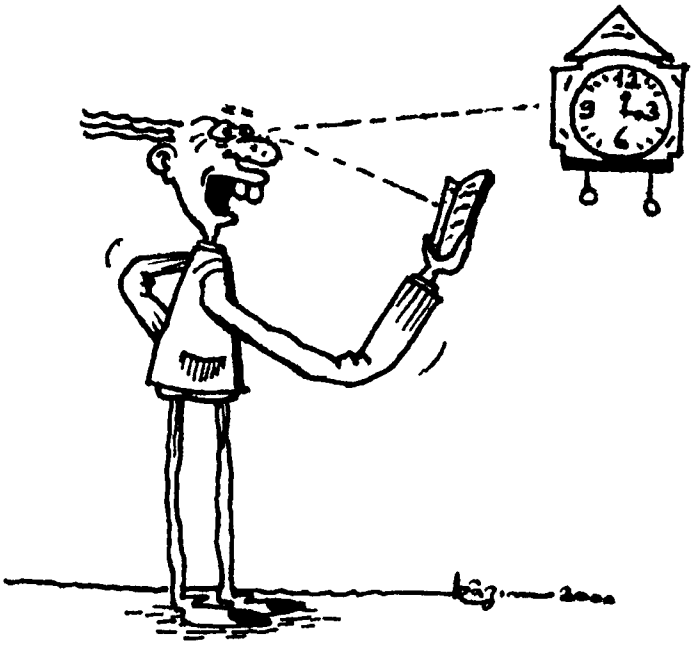
10- Aşağıdaki özelliklerden hangisi karacaya ait değildir?

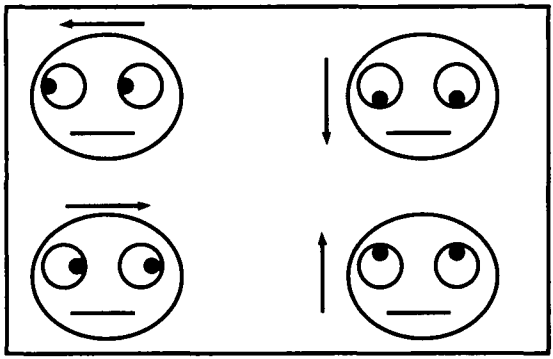
a) Çok hassas ve duygulu hayvanlardır.
b) Geyiklerle beraber sürüler oluşturabilirler.
c) Aşırı tedbirli ve ürkektirler.
d) İnsandan uzaktan büyümüşse daima ürkek kalırlar.

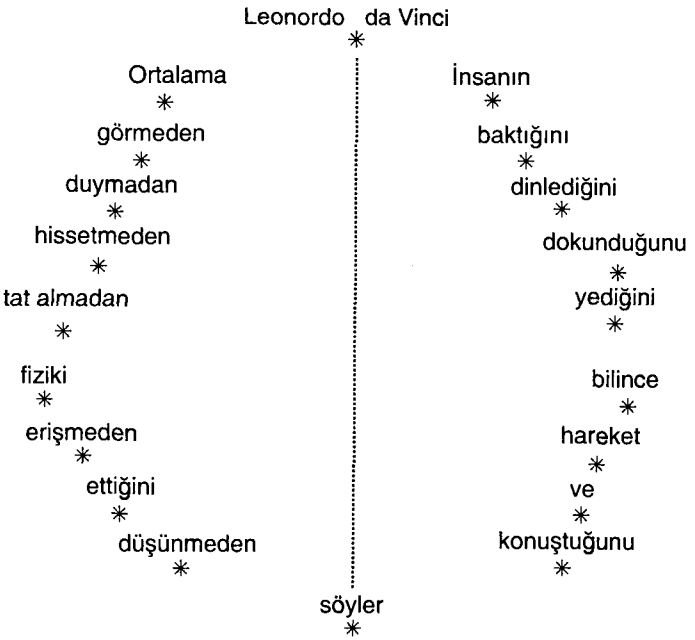

A
B
D
C










Leonordo da Vinci
Ortalama
görmeden
duymadan
hissetmeden
tat almadan
fiziki
erişmeden
ettiğini
düşünmeden
İnsanın
baktığını
dinlediğini
dokunduğunu
yediğini
bilince
hareket
ve
konuştuğunu
söyler

2 ——————————— Bu

*

3 ——————————— Sen

*

6 ——————————— Sevmek

*

8 ——————————— Bilmemek

*

10 ——————————— Sevebilmek

*

12 ——————————— İzmirlimisin

*

15 ——————————— çok erken değilmi

*

20 ——————————— Kendini geliştirdinmi

*

21 ——————————— Hızlı kitap okuyormusun

*

31 ——————————— İç ve dış iletişiminde iyimsermisin

*

23 ——————————— Sempatik olabiliyormusun

*

17 ——————————— istanbullumusunuz

*

11 ——————————— Geç mi kaldın

*

8 ——————————— Öğrenmek

*

6 ——————————— Gitmek

*

3 ——————————— Biz

*

2 ——————————— Şu

2 ——— Az

*

3 ——— Çok

*

4 ——— Adam

*

5 ——— Beyin

*

6 ——— Sağlam

*

7 ——— Yaşamak

*

8 ——— çok çabuk

*

11 ——— Harekete geç

*

17 ——— Hedefe doğru ilerle

*

19 ——— Ümidini asla kaybetme

*

25 ——— Düşünce dünyanı zenginleştir

*

30 ——— Başarısızlık karşısında vazgeçme

*

36 ——— Profosyoneller her zaman daha ileri gider

*

1.	601	1.	144	1.	614	1.	610
2.	711	2.	281	2.	813	2.	815
3.	441	3.	611	3.	767	3.	909
4.	329	4.	917	4.	641	4.	303
5.	795	5.	828	5.	514	5.	115
6.	617	6.	763	6.	441	6.	511
7.	441	7.	864	7.	641	7.	614
8.	315	8.	941	8.	333	8.	601
9.	129	9.	555	9.	201	9.	619
10.	863	10.	601	10.	818	10.	725
11.	753	11.	441	11.	965	11.	941
12.	917	12.	369	12.	341	12.	333
13.	393	13.	811	13.	845	13.	441
14.	563	14.	888	14.	919	14.	808
15.	124	15.	625	15.	601	15.	707
16.	241	16.	401	16.	311	16.	314
17.	601	17.	517	17.	715	17.	382
18.	888	18.	343	18.	809	18.	882
19.	469	19.	222	19.	901	19.	614
20.	517	20.	111	20.	318	20.	919

Ali Çolak	Mustafa Çınar	Fatoş Abla
Dilek Selçuk	Nasrettin Hoca	Ali Uç
Abbas Güçlü	Seyfettin Barlas	Murat taş
Kasım Baştuğ	Mahmut Öztürk	Nasrettin Hoca
Ayşe Özyurt	Ali Çolak	Mustafa Çınar
Nazan Öneri	Nizamettin Yüce	Sevgi Pınar
Ahmet Öztürk	Sevgi Pınar	Ayşe Bakkal
Dilek Selçuk	Ebru Gündeş	Şen Kasap
Ali Çolak	Yeşim Salkım	Şener Şen
Ali Rıza	Hakan Şükür	Kenan Çekiç
Fatih Terim	Okan Boruk	Ali At
Ahmet Aydın	Arif Kapar	Fatma Doğan
Rıza Tevfik	Mehmet Suiçmez	Ali Çolak
Fatma Naz	Uğur Dündar	Gevgi Erol
Turan Öz	Fatih Tellioğlu	Süheyl Uygur
Metin Çetin	Ahmet Işık	Zekeriya Tellioğlu
Dündar Kaya	Sezer Köken	Mehmet Aslan
Ali Şan	Ahmet Öztürk	Adil Çarpık
Sezer Köken	Hamdin Erol	Ahmet Şişman
İbrahim Sadri	Behçet Erol	Mahmut Kel
Mehmet Şenol	Zeliha Öztürk	Osman Topal

Hızlı oku	Sorunlara odaklanma	Hayat çok güzel
çok oku	Çözümlere odaklan	Işığı açık bırak
Hızlı anla	Umudunu kaybetme	Herkese değer ver
Hızlı düşün	Hedefini belirle	Kendine güven duy
Düzgün konuş	Tembelliği bırak	Ona saygı duy
Güzel gör	Harekete geç	Günlük plan yap
Güzel düşün	Bilgi güçtür	Planlı yaşama alış
Lezzet al	Sevgiyi paylaş	Sürekli kitap oku
Sevgiyle dol	Ufkunu genişlet	Hayata olumlu bak
Mutlu ol	Hayatını renklendir	Müziğe zaman ayır
Çoşkulu ol	Monotonluğa paydos	Açık havada gez
Neşe saç	Sağlam dur	Arkadaş canlısı ol
Kendine güven	Disiplinli ol	Sanata değer ver
Herkezi sev	Sistemli davran	Dostuna önem ver
Enerjik ol	Çözüm Üret	Kendine zaman ayır
Sıcak davran	Boş durma	Düzenli olarak çalış
Espiri yap	Sürekli çalış	Daima ileri bak
Hep Gül	Hareketli ol	Ailene zaman ayır
Harekete geç	Sempatik ol	İşini doğru yap

Yirminci	Serdar	Yaşam	Esnek
Yüzyıl	Ortaç	Boyu	Ol
Kitap	Sevgi	Yağmur	Cem
Oku	Pınarı	Yağdı	Yılmaz
Başarıyı	Espiri	Yaşamak	Mükremin
Hedefle	Yap	Güzeldir	Abi
Kapıdan	Ateşle	Atla	Sağlıklı
Gir	Yaklaşma	Gel	Ol
Geri	Hakan	Sezen	Oktay
Dönme	Şükür	Aksu	Ballı
Hayat	Sıcak	Dert	EDİNKA
Dolu	Saatler	Ortağı	A.Ş.
Asrın	Hareketli	Spor	Şehmuz
Hatası	Ol	Sağlıktır	Budak
Ders	Çözümlere	Çaktı	Otobüs
Çalış	Odaklan	Şimşek	Durdu
Sorunlara	Damdan	Hayat	Elektrik
Bakma	Atlama	Boyu	Çarptı
Pencereden	Bak	Kar	Çay
Çık	Şimdi	Yağdı	İçti

Hızlı okumak güzeldir	Hatasız kul olmaz	Gözünü esnetmeye çalış	Kimsenin Kalbini kırma
Kendine güven duy	Hedefe doğru koş	Müzik dinlemek zevktir	Gölgelerin gücü adına
Okurken geri dönme	Babana saygı duy	Kelimeleri fazla önemseme	Güç sende artık
Eksersizleri sakın aksatma	Hızlı araba kullanma	Tebessüm etmek yararlıdır	Büyüklerine saygı duy
Ders çalışmak zevktir	Çok yüksekten atma	Spor yapmak güzeldir	Çok hızlı oku
Herkese sevgi duy	Hatamla sev beni	gözünü dört aç	Çok hızlı anla
Hızlı düşünmek iyidir	Beyin Fırtınası estir	Daima Hareketli ol	Çok hızlı düşün
Arkadaş canlısı ol	Derslerinde başarılı ol	Zihinsel enerjini hisset	Çok düzgün konuş

Güzel Gören Güzel Düşünür	Her gün süt iç	Yavaş okumak çok yorar
İmaj hiç bir şeydir susuzluk herşey	Hep daha hızlı oku	Ormana ateş ile yaklaşma
Her sabah spor yap	Hızlı okumak bir sanattır	Aman Dikkat Ayı var
En kötü karar kararsızlıktır	Her yemekte yeşillik ye	Temiz hava bol oksijen
Sigara beyin hücrelerini öldürür	Damlaya damlaya göl olur	Arabayı çok hızlı kullanma
Gülme komşuna gelir başına	Okurken geri dönüşler yapma	Daima açık havada dolaş

Hızlı okuma her insanın ihtiyacıdır	hızlı okuma sizlere zaman kazandırır	Her anın kıymetini bilmek gerekir
hızlı okuma tekniklerini iyi okuyunuz	Ak akçe kara gün içindir	Duvarı nem yiğidi gam yıkar
içki insan sağlığının en büyük düşmanlarındandır	Çok okumak çok gelişmek demektir	Hiç bilenle bilmeyen bir olurmu
En büyük başarı huzurlu olmaktır	Hızlı okuyucu okumaktan zevk alır	Yükselen hava soğur yağış bırakır
Usta okuyucular dakikada bin kelime okuyabilirler	İyi düşünmek servet elde etmek gibidir	Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır

Öğrenciler Hızlı Okuyacak

•

Üniversite

•

sınavlarına girişte

•

hızlı okuma

•

hızlı anlama ve

•

hızlı soru çözme

•

artık daha

•

büyük bir

•

değer taşıyor.

•

Bu nedenle

•

her öğrencinin

•

hızlı okuma

•

tekniklerini

•

öğrenmesi

•

gerekmektedir.

•

Sizce son yıllarda insanları etkileyen en önemli kelimeler nedir? diye sorulacak olsa buna verilecek cevaplardan çoğu kuşkusuz üstün performans, yüksek verim, mükemmeli yakalama ve başarı olacaktır.

Nedir bu insanların başarı ve performans geliştirme tutkusu, mükemmele sıçrama arzusu, insanların başarı uğruna çok zor şartlara katlanıp büyük çabalar harcamalarının nedeni nedir?

Buna benzer sorular daha da çoğaltılabilir. Gerçek şudurki öğrenci, sporcu, işadamı, işletmeci, sanatçı kısaca herkes içinde yaşadığı toplumda bir numara olmak ister. Başarıdan başarıya koşmak ve en yüksek performansı yakalamak ister. Ne var ki istediği başarıyı yakalayabilen insanların sayısı her zaman diğerlerinden daha az olmuştur.

Başarılı insanlarda hangi alanda olursa olsun, birtakım ortak inanç ve davranış modelleri vardır.

Dr. Loehr bir eserinde doğru düşünmenin önemini vurgulayarak şöyle der:

Zihinsel yönden güçlü olmak ve mükemmel bir perfonmans göstermek kalıtımsal değil öğrenilebilen bir olgudur.

Loehr, kişi ister içe, ister dışa dönük olsun, mükemmel bir performans göstermenin çeşitli psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olup bunların herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceğini vurgular.

Sizde mükemmel bir performans yakalamak istermisiniz? Bir öğretmen, bir öğrenci, bir sporcu, bir iş adamı, bir işçi veya bir aşçı olabilirsiniz farketmez. Loehr'in ortaya koyduğu yüksek perfonmans koşulları herkes için geçerlidir.

Mükemmele ulaşanlar genelde insanlara saygı ve sevgi beslerler. Amaçlarında, bütünleşme ve takım ruhu vardır. Başarının sırlarını anlatan bütün kitaplarda ana tema olarak takım çalışması işlenir. Hepimiz yöneticisinden işçisine kadar herkesin aynı kafeteryada yemmek yediği çalışmalarının aynı şekilde takdir edildiği Japon firmalarını biliyoruz. Onların başarılarının sırları; insanları kullanmak yerine, onlara saygı duymalarında yatar.

Birçok inanç gibi bu inanç da benimsenmesi zor söylenmesi kolay olanlardandır. İnsanlara yalnızca sözde saygı göstermek kolaydır, ama gerçek saygıyı başarmak o kadar kolay değildir.

Bu kitabı okurken sürekli olarak gemiyi rotasında tutmaya çalışan gemiciyi gözönünde bulundurun. Bu kural yaşam için de geçerlidir. Biz her zaman için uyanık olmak ve hareket tarzımızı geliştirmek zorundayız. İnsanlara saygı duyduğunuzu söylemek, gerçekten saygı duymakla aynı şey değildir. "Bunu nasıl daha iyi yapabiliriz?", "Bunu nasıl hallederiz?", "Nasıl daha iyi sonuçlar alabiliriz?" gibi soruları, başarılı insanlardan duyarız. Onlar bir insanın ne kadar bilgili olursa olsun, yeteneklerini birleştirmiş bir grup karşısında çaresiz kalacağını bilirler.

İNSAN BAŞARACAĞINA İNANDIĞI HER ŞEYİ BAŞARABİLİR

ABD'de çoğunlukla zencilerin yaşadığı çok fakir bir bölgede eğitimciler bir araştırma yaparlar ve bu araştırmanın sonucunu bir rapor haline getirirler. Ortaya ilginç bir rapor çıkar. Bu raporu inceleyen eğitimciler bu çocukların hayatlarının üzüntü ve sıkıntılarla geçeceğini bir çoğunun uyuşturucu kullanacağını ve bazılarının da hapishane ile tanışacağını tahmin ederler.

Bu rapora göre, bu çocukların hiçbiri saygın bir meslek sahibi olmayacaklar, topluma üretici olarak değil, tüketici olarak katılacaklardır. Rapor dosyalanalarak bir kütüphaneye konur ve uzun yıllar bu raporla kimse ilgilenmez.

30 yıl sonra tez hazırlığı yapan bir psikoloji öğrencisi kütüphanenin tozlu rafları arasında bu raporu bulur. Raporda adı geçen kişilerin durumlarını araştırmaya karar verir. Araştırmaları sonucunda bunlardan birini bulur. Raporda yazıldığının tam aksine, statü atladığını ve saygın bir avukat olduğunu görür. Diğer arkadaşlarının durumunu soran araştırmacıya avukat tüm arkadaşlarının da başarılı birer insan olduğunu ve hepsinin statü atladığını söyler. Bunun nasıl gerçekleştiğini sorduğunda avukat olan kişi tüm arkadaşlarını bir araya getirebileceğini ve bu sorunun cevabını birlikte verebilecekerini söyler. Bir akşam yemeğinde tüm sınıf toplanır. Hepsi de başarılı ve kendilerine

güvenen insanlardır. Başarılarının sebeplerini açıklarken hepsi bir noktada birleşirler. Çok sevdikleri bir öğretmendir onları bu başarıya hazırlayan!

Bu öğretmen onları tüm olumsuzluklara rağmen başarabileceklerine inandırmış ve onlara şöyle demiştir: **"Hayatta başarısızlık diye bir şey yoktur. Başarısızlık dediğimiz şey sadece sonuçlardır."** İnsan isterse tüm zorlukların üstesinden gelebilir. Engeller, önünde durmak için değil, aşmak için vardır ve her sabah öğrencilerin tahtaya ve defterlerine yazdıkları bir cümle vardır:

"İnsan, başaracağına inandığı her şeyi başarabilir!"

Bu cümleyi her gün tahtaya ve defterlerine yazan öğrenciler, bir müddet sonra bu sözün doğruluğunu görürler. Ve gerçekten başaracaklarına inandıkları her şeyi yapabildiklerinin farkına varırlar. Ayrıca öğretmenleri onlardan olmak istedikleri mesleğin ve bulunmak istedikleri durumun bir resmini çizmelerini ister. Her gün bu resmi çizen öğrenciler günde bir çok defa kendilerini hedeflerine ulaşmış gibi görürler ve sürekli olarak birbirlerini motive ederler.

Evlerinde ve çevrelerinde yaşadıkları tüm olumsuzluklara rağmen çocuklarda müthiş bir heyecan meydana gelir. Bir müddet sonra tüm sınıf başaracaklarına inanır ve başarıyı çok yakınlarında görmeye başlarlar. Hepsi kendilerine bir model seçer, seçtikleri modeller kendilerinin düşledikleri hedefleri gerçekleşmiş olan kişilerdir.

Ayrıca öğretmenleri onlara her gün şu sözü de yazdırır:

"Eğer dünyada bir insan bir işi başarabiliyorsa, bunu herkes öğrenebilir!"

Sürekli olarak beyinlerini başarıya programlayan çocukların hepsi hedeflerine ulaşır. Diğer insanlara mucize gibi gelen bu başarı öyküsü, bir öğretmenin tüm olumsuzluklara rağmen öğrencilerini başarıya inandırması ve başarıya şartlandırmasıyla gerçekleşmiştir.

Birçok seminerde zevkle anlattığım bu başarı öyküsüne birçok kişisel gelişim kitaplarında rastladım. Gerçekten de orjinal bir hikaye. ABD'de yaşamış bir öğretmenin her türlü olumsuzluğa rağmen öğrencilerini başarıya şartlandırması ve hayatlarının akışını değiştirmesi bence de kitaplarda örnek olarak anlatılması gereken bir harika olay.

Ancak şu anda kitaplarda örnekler arasında yer almayan fakat kendilerini öğrencilerine adamış, gece gündüz onların başarısı için çalışan ve birçok öğrencinin üniversite sınavlarını kazanmasını sağlayan birçok öğretmenin adını verebilirim.

Örneğin, EDİNKA İnsan Kaynaklarındaki kişisel gelişim uzmanları katılımcıları sürekli olarak başarıya motive etmekte ve gelişimlerini titizlikle takip etmektedirler.

BIRAKINIZ IŞIĞINIZ YAYILSIN

Uzaklarda küçük bir kasabada genç bir adam kendi işini kurdu bu, iki caddenin köşesinde bir perakendeciydi.

Adam dürüst ve dost canlısıydı, insanlar onu seviyorlardı. Onlan alış veriş yapıyorlar ve arkadaşlarına tavsiye ediyorlardı. Adam bir yıl içinde bir dükkandan, Amerikanın bir ucundan diğerine uzanan bir zincir oluşturdu.

Bir gün hastalanıp hastaneye kaldırıldı. Doktorlar az zamanı kalmış olabileceğinden endişe ediyorlardı..

Üç yetişkin çocuğunu yanına çağırdı ve onlara bir görev verdi: İçinizden biri yıllar boyu uğraşarak kurduğum şirketimin başına geçecek. Hanginizin bunu hakettiğine karar vermek için, her birinize birer dolar vereceğim.

Şimdi gidip bu birer dolarla ne alabiliyorsanız alacaksınız, ama bu akşam geri döndüğünüzde paranızla aldığınız şey hastahane odamı bir üçtan bir uca doldurmalı.;

Çocuklar bu başarılı şirketi yönetme fırsatı karşısında heyecana kapıldılar. Üçü de şehre gidip parasını harcadı.

Akşam geri döndüklerinde babaları sordu:

"Birinci, çocuğum, bir dolarla ne yaptın?"

Çocuk cevap verdi "Arkadaşımın çiftliğine gittim, bir dolarımı verdim ve iki balya saman aldım. Sonra odadan dışarı çıktı, saman balyalarını getirdi, açtı ve

havaya savurmaya başladı. Oda bir anda samanlarla dolmuştu.

Ama biraz sonra samanların tamamı yere indi ancak babanın söylediği gibi odayı bir uçtan öbür uca dolduramadı.

Adam sordu: "Peki ikinci çocuğum, sen paranla ne yaptın?"

Yorgancıya gittim. İki tane yastık aldım." Bunu söyleyen çocuk yastıkları içeri getirdi, açtı ve tüyleri bütün odaya dağıttı.

Zaman içinde bütün tüyler yere düştü, böylece oda yine dolmamıştı.

"Sen üçüncü çocuğum, sen paranı ne yaptın?" diye sordu adam.

Dolarımı cebime koyup senin yıllar önceki dükkanının gibi bir dükkana gittim. Dükkanın sahibine parayı verdim ve bozmasını istedim. Dolarımın 50 centini İncilde yazıldığı gibi çok değerli bir şeye verdim. 20 centini şehrimizdeki iki yardım kurumuna bağışladım. 20 centide kiliseye verdim. Böylece bir onluğum kaldı.

Bununla iki şey aldım."

Çocuk elini cebine atıp bir kibrit kutusu ve bir mum çıkardı.

Işığı kapatıp mumu yakınca oda mumun yaydığı ışıkla dolmuştu. Oda samanla veya tüyle değil, bir uçtan öbür uca ışıkla dolmuştu.

Baba memmundu "Çok iyi oğlum. Bu şirketin başına sen geçeceksin, çünkü yaşam hakkında çok önemli bir şeyi, ışığını yaymayı biliyorsun. Bu çok güzel.;

IŞIĞINI YANIK TUTAN
HERKES ADINA

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

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

MAVİ YANGINI GÖZLERİNİN

Bilmiyorum/ yaşamakta mısın, / öldün mü?

* * *

Dünyada bir yerlerde / bulamilir miyim seni

* *

Yoksa, bir akşamın / yaslı karanlığında

* *

Bir ölüyü mü düşünmeli

*

Her şey senin için: / gün boyunca dualarım,

* *

Uyuşturan ateşi / uykusuz gecelerin

* *

Şiirlerimin beyaz / sürüsü ve

* *

Mavi yangını gözlerinin.

*

Hiç kimse daha / yakın olmadı bana

* *

Hiç kimse / böylesine üzmedi beni

* *

Acıya salıp gidenler bile

*

Okşayıp bırakanlar / bile hatta

* *

ANNA AHMATOVA

1) Ahmet	2) Hava
3) Kutlu	4) Saman
5) Gökyüzü	6) Devran
7) Ateş	8) Yağmur
9) Bulut	10) Bahar

1) Şimşek	2) Ahmet
3) Parçalı	4) Kurnaz
5) Yağmur	6) Buluş
7) Nail	8) Nihal
9) Barış	10) Sobacı
11) Bardak	12) Tambur
13) Bulut	14) Sıcak
15) Çiçek	16) Ateş
17) Alacak	18) Başarı
19) Okumak	20) Kutlu

1) 4444	2) 2617
3) 6974	4) 3926
5) 2947	6) 1286
7) 1894	8) 3286
9) 2001	10) 9888

1) 2816	2) 2167
3) 3849	4) 9888
5) 9652	6) 2874
7) 1286	8) 8791
9) 1954	10) 5843
11) 2894	12) 2489
13) 9768	14) 3826
15) 2865	16) 2001
17) 8751	18) 1436
19) 4444	20) 8674

Ç	A	P	B	A	K
H	I	Z	K	U	Ş
K	A	R	U	L	A
S	A	R	N	E	Y
H	A	Z	C	A	Z
T	U	Z	F	A	Y
S	A	Z	F	A	N
S	Ö	Z	D	U	Y
Y	A	Z	F	A	Z
K	A	Ç	T	A	S
S	A	N	T	O	S
D	Ü	N	T	A	Ş
S	O	N	N	A	T
F	İ	Ş	K	A	Ş
Ş	İ	Ş	K	Ö	Z
K	A	R	D	A	R
K	E	L	B	O	Y
S	A	Ç	F	E	R
S	U	N	S	A	N
B	Ö	N	M	U	M
D	U	R	S	Ö	Z
H	E	Y	Y	A	K
D	A	L	S	O	N

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

"Çocukluğumu Sürmene'nin / bir dağ köyünde geçirdim. / Bizim köyde şehire gitmek/ bile bir hayaldi./ Bütün hayatımı / köyde geçireceğimi zannederdim./ Hayatımda düşlediğim en / büyük şey istediğim kadar/ kavurma yiyebilecek paraya sahip / olmaktı. Oralalarda yılda/ bir kere ancak et yiyebilirdik. Üstelik / biz, köyün güya / hali–vakti yerinde ailesiydik. / Hiçbir zaman / bırakın İstanbul'u, / Ankara'yı veya yurt dışını,/ Trabzon'a bile / gidebileceğimi sanmazdım. / Köyde iken/ ortaokula ve liseye / gitmeyi bile hayal edemezdim. / Devlet bursu olmasaydı, / herhalde üniversiteyi / okumam mümkün olamazdı."/

Sizce bu sözlerin /sahibi kim?/

"1974 yılında Türkiye'de / döviz sıkıntısı başlayınca / burslarımızı zamanında alamadık. / Amerika'da üç gün aç / kaldığımı hiç unutmam./ Öğrenci yurduna bulaşıkçı olarak / girdim." Yurtdışı eğitimini de / tamamladıktan sonra o artık / büyük bir ekonomi uzmanıydı./

Tahmin ettiğiniz gibi / kahramanımız Adnan Kahveci'dir. / Bu hikâye onun nereden nereye; / hangi koşullar altında / geldiğini göstermektedir./

Bir sa bah onu evi de ziya et e en bi ark daşı Mo art'ı dansede ken görd . Be teci dur mu şö le açık adı: "Ha a ok soğ k, yakacak bi şey kal adı. ans edere ısı ıyo um. Çok ekonomik bir yol."

Çok ara kazana ilirdi. Ge ek onu erek diğe lerini yeteri ce p ra kaza ama aları ın nemli bir se ebi d ken i çizgileri de ıs ar et eleri; sanatlarından tavi ve memeleri oldu. Bu ısrar ya adıkları döne de nları sıkı tıya soktu sa da so raki dönemle de bütün dü yanın ta dığı isimle haline get di.

Moza t 35 ya ında ldü. enazeye gelenler daha tabut mezara ula madan eri dönmüşlerdi. Çü kü hava ço so uktu. Ta ut t prağa verili ken mezarcıla dan aşka kims kalmamı tı.

Bir sabah onu evinde ziyaret eden bir arkadaşı Mozart'ı dansederken gördü. Besteci durumu şöyle açıkladı: "Hava çok soğuk, yakacak birşey kalmadı. Dans ederek ısınıyorum. Çok ekonomik bir yol."

Çok para kazanabilirdi. Gerek onun gerek diğerlerinin yeterince para kazanamamalarının önemli bir sebebi de kendi çizgilerinde ısrar etmeleri; sanatlarından taviz vermemeleri oldu. Bu ısrar yaşadıkları dönemde onları sıkıntıya soktuysa da sonraki dönemlerde bütün dünyanın tandığı isimler haline getirdi.

Mozart 35 yaşında öldü. Cenazeye gelenler daha tabut mezara ulaşmadan geri dönmüşlerdi. Çünkü hava çok soğuktu. Tabut taprağa verilirken mezarcılardan başka kimse kalmamıştı.

İnsanlar genelde bir sonuca ulaştıklarında kendilerini başarılı.....1.... Ancak çok başarılı insanlar; başarısız olduklarında, öğretici bir deneyim .....2..... düşünen insanlardır. Onlar bu deneyimlerini de kullanarak, yeni yeni deneylere başlarlar. Yeni bir hareket tarzı belirliyerek yeni sonuçlar ...3... ederler.

Dünden bugüne elde ....4.... kazanç nedir? Cevap tabii ki deneyimdir. Başarısızlıktan korkan insanlar kafalarında hep nelerin .....5... gideceğini düşünürler. Bu da ulaşmak istedikleri sonuca doğru adım atmalarına engel olan tek nedendir. Başarısızlıktan korkuyor musunuz? ....6.... öğrenmeye ne ....7....? İnsanlığın deneyimlerinden faydalanarak, yaptığınız her şeyde ....8.... olabilirsiniz.

Thomas Edison ...9... ünlü bir hikaye vardır. 9999 kere denedikten ...10... kusursuz ampülü keşfedemeyince biri sorar, "Onbininci başarısızlığı da göze alacak mısınız?" O da ....11... verir, "Başarısız olmadım, yalnızca ampülü keşfetmeyen bir yol daha buldum." O, ...12.... yaklaşımların değişik sonuçlar verdiğini keşfetmiş oldu. Şampiyonlar, liderler ve amirler gibi kişisel güce ....13.... insanlar; bir konuda arzu ettikleri sonucu alamadıklarında bunu .....14.... değil, yalnızca bir geri besleme ....15.... düşünürler.

1.görürler 6.öyleyse 11.cevap
2. kazandıklarını 7.dersiniz 12.değişik
3.elde 8. başarılı 13. sahip
4. ettiğiniz 9.hakkında 14. başarısızlık
5.ters 10.sonra 15. olarak

Mükemmele ulaşanlar genelde insanlara saygı ve sevgi beslerler. Amaçlarında Yaygın yanlışlar da güçlü savunulan doğrular kadar etkindir. Kültürümüzün en yanlış noktalarından birisi de başarının öğrenilen, isteyen herkesin gerçekleştirebildiği bir sonuç olarak değil "kader" ya da "doğuştan getirilen yeteneklerin sonucu" olarak algılanmasıdır. Gerçekten başarı öğrenilebilir mi? İnsanlar lider mi doğar yoksa sonradan mı lider olur? Yeteri kadar inançla, kararlı şekilde isteyen bir insan amacını gerçekleştirebilir mi?

Bu kısımda başarının öğrenilebilen bir davranış biçimimi yoksa tesadüflere bağlı bir sonuç mu? olduğunu araştıracağız; ancak önce psikolojideki "öğrenilmiş çaresizlik" kavramını öğrenmeliyiz. Bu kavram bize başarısızlığın kesinlikle öğrenilmiş olduğunu göstermektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik kavramına göre; kişilerin amaçlarına ulaşmak için yaptığı faaliyetler sürekli başarısızlıkla sonuçlanır ise bir süre sonra kişiler artık faaliyet yapmayı bırakırlar. Başarı İçin Stratejiler adlı kitabında J.Maxwel bire örneğini aktarır. Buna göre sirkte pirelerin hepsinin eşit yükseklikte zıplamasını sağlamak için şöyle bir eğitim yöntemi kullanılmaktadır:

Çoğu insan eksik düşündüğü yönlerini göstermek istemez. Eksikliklerini herkesten saklamanın daha büyük bir eksiklik olduğunu anlamaz. Aşağıdaki hikayeyi okuduğunuzda bir eksikliğin üstünlüğe nasıl dönüştüğünü göreceksiniz. 9 yaşındaki bir Japon çocuğun en büyük hayali günün birinde çok iyi bir judocu olmaktır. Fakat talihsiz bir trafik kazası sonucu sol kolunu tamamıyla kaybeder. Hem çocuk hem de ailesi yıkılır. Ailesi sırf çocuk oyalansın diye, Japonların en ünlü hocalarından birini tutarlar. Hoca kolları sıvar, çocuğa tek kolla yapabileceği yegane fırlatma hareketini öğretir. Gece gündüz çocukla beraber bu hakekti çalışırlar. Bir müdet sonra çocuk hareketi gayet iyi ve hızlı bir şekilde yapmaya başlar, fakat hocası çocuğa hergün saatler boyu aynı hareketi adeta ezberletir. Çocuk bu hareketten sıkılır ve yeni hareketler öğrenmek istedikçe hocası bu hareketi dünyada en hızlı sen yapana dek çalışmasını ve başka hareket öğretmeyeceğini söyler. Bir müddet sonra çocuk bu hareketi yıldırım hızıyla yapmaya alışır. Bunun üzerine hoca çocuğa artık bir turnuvaya katılma zamanının geldiğini söyler. Olacak şey değildir. Tek kollu bir judocu tek hareketle turnuvaya katılacak. Çocuk itiraz ettikçe hocası "Evlat, sen öğrendiğin hareketi yap, gerisini merak etme" diye öğütte bulunur. 1. ve 2. tur derken çocuk turları gayet rahat geçer. En nihayet finale gelir. Tek hareket bilgisi ile finale kadar gelen çocuğun finaldeki rakibi bölgenin en iyi judocusudur. Çocuk dev cüsseli rakibini görünce korkar. Hocası yine sakindir, "evlat sen bu hareketle dünyada teksin, kendi oyununu yap yeter." der. Çocuk rakibine kendi hareketini

Yaygın yanlışlar da güçlü savunulan doğrular kadar etkindir. Kültürümüzün en yanlış noktalarından birisi de başarının öğrenilen, isteyen herkesin gerçekleştirebildiği bir sonuç olarak değil, "kader" ya da "doğuştan getirilen yeteneklerin sonucu" olarak algılanmasıdır. Gerçekten başarı öğrenilebilir mi? İnsanlar lider mi doğar yoksa sonradan mı lider olur? Yeteri kadar inançlı, kararlı şekilde isteyen bir insan amacını gerçekleştirebilir mi? Bu kısımda başarının öğrenilebilen bir davranış biçimimi, yoksa tesadüflere bağlı bir sonuç mu? olduğunu araştıracağız; ancak önce pisikolojideki "öğrenilmiş çaresizlik" kavramını öğrenmeliyiz. Bu kavram bize başarısızlığın kesinlikle öğrenilmiş olduğunu göstermektedir. Öğrenilmiş caresizlik kavramına göre; kişilerin amaçlarına ulaşmak için yaptığı faaliyetler sürekli başarısızlıkla sonuçlanır ise bir süre sonra kişiler artık faaliyet yapmayı bırakırlar.

Ünlü psikolog Rosenthal ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırma psikoloji tarihinde bir dönüm noktası olarak kabul edilir. Rosenthal çeşitli ilkokullarda ders yılı başında sınıflarda zeka testi uygular ve bir süre sonra öğretmene, her sınıfta dört öğrencinin üstün zekalı olduğunu ancak bunu çocuklara aktarmamasını söyler. Gerçekte öğretmene isimleri verilen çocuklar üstün zekalı olmayıp isimleri kurayla belirlenmiş olan çocuklardır.

Ders yılı sonunda bu çocukların başarılarının sınıfın ortalamasının üzerine çıktığı görülmüştür. Bu araştırma eğitim dünyasında önemli bir kilometre taşı olarak tarihe geçmiştir.

Bu araştırmadan ortaya çıkan en önemli sonuç çocuklarımıza ne söylüyorsak öyle olma ihtimallerini arttırdığımızdır. Çocuklarımıza "tembel, aptal, salak, dağınık, düşüncesiz..." gibi sıfatlarla yaklaştığımız takdirde, gerçekte de tanımladığımız gibi olma ihtimallerini artırırız.

Eger birşeyi istiyorsanız, onun getireceği bütün sıkıntılara da talipsiniz demektir.

Üniversite sınavını kazanıp çok güzel bir bölüme yerleşmeyi düşünen birisi iseniz dertlerin ağırlığından ve deneme sınavların zorluğundan şikayet etmeniz çok anlamlı değildir. Derslerin ağır gelmesi ve sınavların sıkıntı vermesinin sebebi sizin hazırlıksızlığınızdır, öğrenci olma ile sınava girme arasındaki ilişkiyi tam olarak anlamamış olmanızdır.

Gerçekten elde etmek istediğiniz birşey varmı? Ulaşmaya karar verdiğiniz bir hedef var mı? O halde onlarla birlikte gelecek her sıkıntıya katlanmak zorunda olduğunuzu kabullenmelisiniz. Siz ağlamadan "sevgiliniz" size gülmez. Ulaşmak için yola çıkan yolculuğun koşullarına göğüs gerebilmelidir.

Bir kaşık yoğurdun süte atılmasının sebebi bütün sütün yoğurda dönüşmesi değil mi? Herhangi bir sıkıntı ya da problem karşısında gücümüzü inkar etmemiz, karışık bir mazeretler yığını içine gömülmemiz sonucunu verir.

Viyana Trafik Mahkemesinde ağaca çarpan bir şöförün duruşması yapılıyormuş. Şöför kendini haklı göstermek için öyle karışık şeyler söylemiş ki hakim sözünü kesip "Anladım oğlum demiş. –Anlattıklarına bakılırsa sen kendi halinde giderken trafik kurallarından haberi olmayan bir ağaç ansızın yoluna çıkıp sana çarpmış... Anladığım kadarıyla bu ağaç sinyal vermediği gibi korna çalmayı da bilmiyor. Sollama nasıl yapılır bundan da haberi yok..."

R.W Emorson diyor ki "Hayatta meydana gelen gölgelerden çoğu kendi güneşimizi kendimizin kapatmasından ileri gelir."

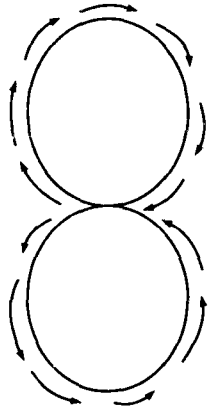
Hebimiz adata inanılmaz güçlerle donatılmışız . Ancak bu güç akılla bilgiyle, düşünceyle kullanılmayı bekliyor. Newyork'ta bir parkta iki kör dilenci sabah erkenden işbaşı yapmış dileniyorlar. Birinin boynunda "Köre yardım edin" yazılı bir levha varmış. Levhaya göz atıp geçenlerin çoğu nedense para vermiyorlarmış. Diğerinin boynundaki levhada ise şu cümle görülüyormuş "Mayıs ne kadar güzel ... ama ben körüm" Bu cümleyi okuyanların çoğu bu köre para veriyorlarmış.

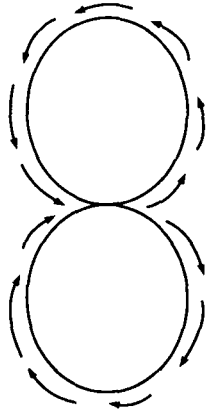
Bakın Adnan Kahveci "Türkiye'de başarılı olmak" hakkında ne diyor: "Türkiye'de en sevdiğim şey budur. En fakir çocuk bile çalışkan olduğu sürece başarabiliyor ve yükselebiliyor. Türkiye'nin hayran olduğum tarafı budur. Kişinin zengin veya fakir olması önemli değil; kişinin doğudan ya da batıdan olması da önemli değil. Türkiye'de çalışan, gayret gösteren engelsiz yükselebiliyor." O halde siz neden yapabileceğiniz en iyisini yapmıyorsunuz?

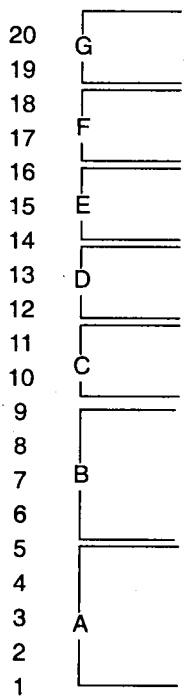
Toplumun en alt kesiminden en üst kesimine geçmek için kullanılabilecek en kolay ve en adil (ve aynı zamanda meşru yol) üniversite sınavıdır. Çünkü hayat okulunun sınavlarında fırsat eşitliği ve adil bir yargılama sistemi maalesef yok! Size öneririmiz üniversite sınavını bir sabah namazı değil, sıçrama tahtası olarak görmenizdir. Toplum nezdinde yükselmek için bu kadar kolay başka bir fırsatınız olmayacak. Eğer bu fırsatı farkedebilirseniz; başarılı olmak için bir yılınız kaldı!

Üniversiteye hazırlanan öğrencilere verdiğim seminerlerde genellikle Adnan Kahvecinin hayat hikayesini anlattıktan sonra şunu söylerim. "O çalışıp başardı, O yaptıysa siz de yapabilirsiniz. Tabi ki herkez Türkiye birincisi olmayacaktır. Ama sizin için bir numara olan bir bölüme girebilirsiniz.

Peki Türkiye'de YDS sınavlarında derece yapan öğrenciler, doğuştanmı bu yeteneklere sahipler. Bu konuda her sene YDS sınavlarında ilk yüze birçok öğrenci sokma başarısını gösteren EDİNKA İngilizce Kursları'nın İngilizce öğretmenleri Özgen Nebioğlu ve Ahmet Kıbrıslı ile görüştük.
Bu konunun Türkiye'yapındaki uzmanları olan bu kişilerin ortak kanaati bu öğrencilerin başarılarındaki temel etkenin iyi bir rehber kontrolünde titiz ve düzenli bir çalışma olduğudur. Bu tür çocukar tabiki doğuştan zeki insanlardır. Ancak Türkiyede derece yapan insanlardan daha zeki birçok insanın bulunduğu muhakkaktır.







In Coventry many schools are prefabricated,
which means that as muchof the building
work as possible is done, not on the
building site. but in factories where
mass production methods can
be used Children who attend
the best of these new schools
are very lucky. The
classrooms are
bright, they have
a large assembly hall,
and they have
lunch or
dinner at
school

Karanfil	git	Hızlı	soğuk
anlama	dolaylı	Cefa	ceza
milliyet	ol	araba	odun
Egedenizi	sarmaşık	Ders	Notlar
karanfil	yeniden	Otobüs	Tavuk
yağışlı	hükümet	Bina	Kanal
Atatürk	kahraman	Baraka	Tahta
muasır	komisyon	Demir	Sağlam
kesinti	disiplin	Bozuk	Para
Türkiye	değişik	Kağıt	Mendil
Gel	şapırtı	Tuhaf	Nerden
sanmaki	şaşırdı	Mutfak	Masa
merhaba	rahata	ayakkabı	Rodyo
Borç	senet	Anahtar	balkon
Alacak	verecek	Bahçe	Köy
Kiminle	Neyle	Yukarı	Ekenek

alacak	eleman	ziyaret	Taslak	kafadan	taramak
seminer	bodrum	saadet	mimar	proje	kaza
kitap	okul	hızlı	beyin	belediye	vali
geri	deri	beri	ağaç	sözlük	aramak
saman	zaman	dergi	okudun	hızlı	yavaş
akraba	araba	cadde	akıl	köhne	canlı
sokak	kimya	fakülte	hayalet	nezaket	gömlek
aksiyon	buluş	şebek	gülmek	eğlence	dersler
elek	bebek	kağıt	karışık	kafalar	düşünce
oyuncak	salıncak	bardak	gezmeye	çıkmış	dönmedi
klasör	masör	boksör	ağlama	dönecek	bekle
telefon	tava	teflon	çabuk	boşver	deme
kızak	kazık	kıyak	çanta	kaçıyor	yakala
arkadaş	karne	yemek	arkadaş	ağaç	olmuş
maç	kupa	balık	bende	dalları	budakları
Hayat	bayat	ekmek	sızlanma	boşuna	okuyacak
buluntu	bakış	kelam	Doyacak	gözü	paraya
börek	Andaç	Böcek	düzenli	ders	çalışın

Bir an için inançlarınızı yeniden gözden geçfrin. Sonuçlarınızın iyi mi kötü mü olmasını istersiniz? Çabalarınızın başarıyla mı, hüsranla mı sonuçlanmasını arzularsınız? Olayların hep iyi yanını mı yoksa kötü yanlarını mı görürsünüz? Birçok kişi olaylara kötü yanından bakmayı tercih eder. Değişimde ilk adım, bunun farkına varmaktır. **Sınırlı inançlar, sınırlı insanlar yaratır.** Anahtar bu sınırlardan kurtulup, değişik arayışlar içinde olabilmekte gizlidir.

Bir an için inançlarınızı
yeniden gözden geçirin. Sonuçlarınızın
iyi mi kötü mü olmasını istersiniz?
Çabalarınızın başarıyla mı,
hüsranla mı sonuçlanmasını arzularsınız?
Olayların hep
iyi yanını mı yoksa kötü
yanlarını mı görürsünüz? Birçok kişi olaylara
kötü yanından bakmayı tercih eder. Değişimde
ilk adım, bunun farkına varmaktır.
Sınırlı inançlar, sınırlı insanlar yaratır.
Anahtar bu sınırlardan kurtulup, değişik
arayışlar içinde olabilmekte gizlidir.

GÜCÜNÜZÜ HİSSEDİN

Hiç kendinizi mükemmel hissettiğiniz ve daha önce yapabileceğinizi hayal bile etmediğiniz fevkalade güzel şeyler yaptığınız anlar olmadı mı? Kesinlikle olmuştur. Peki her şeyin kötü gittiği, planlarınızın alt üst olduğu en basit işleri bile karıştırdığınız anlar oldumu? Eminim bu da olmuştur.

Siz aynı kişi olduğunuza ve kullanabileceğini kaynaklar değişmediğine göre aradaki farkı meydana getiren nedir?

Fark içinde bulunduğunuz sinirsel fizyolojik durumdur.

Anında durumları değiştirmek, dinamik sonuçlar üretmek için sahip olduğunuz en güçlü araç fizyolojidir. Bununla ilgili güzel bir deyiş vardır. **"Güçlü olmak istiyorsanız, güçlüymüş gibi davranın."**

Kendinizi canlı, hareketli, heyecanlı bir fizyolojiye uyarlarsanız sonuçta siz de aynı duruma girersiniz. Herhangi bir koşulda sahip olabileceğiniz en büyük kaldıraç fizyolojidir. Çünkü o hatasız ve hızlı çalışır. Fizyolojk işlemler

beynimizi kontrol etmekte çok güçlü araçlardır. Bu nedenle fizyolojinin bizi etkilediğinin farkına varmak çok önemlidir.

Fizyolojiniz kötüleştiğinde sizin durumunuzdan gelen pozitif enerji de azalacaktır.

Artık herhangi bir anda kendinizi güçlü bir duruma sokmak ve enerjinizi artırmak çok kolay. Bu iş için nefes alışınızı, duruşunuzu yüz ifadenizi ve hareketlerinizin kalitesini değiştirin bir anda kendinizi daha iyi hisettiğinizi göreceksiniz.

Fizyolojinizi kötü bir duruma soktuğunuz zaman ise yani omuzlarınız çökük, yüzünüz asık, beliniz bükük ve nefes alışınız düzgün değil ise o an kendinizi yorgun ve bitkin bir duruma sokmayı başardınız demektir.

Demek ki günümüzü nasıl yaşayacağımıza karar veren biziz başkası değil. O günü daha mutlu ve daha enerjik yaşamak istiyorsanız yapmanız gereken şeyler çok basit; omuzlarınız dik, duruşunuz sağlam ve kendinden emin, yüzünüzde bir tebessüm ifadesi, nefes alışınız derinden ve düzenli olmalı. Bunları yaptığınız zaman beyninize ve sinir sisteminize olumlu mesajlar gönderecek ve bu sayede pozitif enerjiniz artacaktır.

Bir lisede yüksek perfonmansa ulaşmanın teknikleri ile ilgili verdiğim bir seminerde fizyolojimizi iyi kullanmanın bizi bir çok konuda başarıya götüreceğinden bahsederken, salondaki öğrencilerden biri söz istedi **"Hocam yarın bizim matematik sınavımız var ben matematikten pek anlamıyorum. Acaba bu akşam çalışmak yerine, yarın sınav anında omuzlarım dik duruşum sağlam ve kendimden emin, nefes alışım derin ve düzenli ve yüzümde bir tebessüm ifadesi olsa soruları yapabilirmiyim?"** diye sordu. Tabi önce ben sonra bütün salon kahkayı bastık. Ben de cevap olarak; tebessüm etmenin sana güç kazandıracağı doğrudur. Ama büyük olasılıkla hiç bir sayı, sen tebessüm ediyorsun diye kendi kendine çarpanlarına ayrılmayacak veya yıllardır içinde bulunduğu karekökü rahatlıkla terketmeyecek, evet fizyolojimizi olumlu duruma soktuğumuz zaman pozitif enerjimizde ve yaşam direncimizde belirgin bir artış gözlenir.

Norman Cousin'in hikâyesi, olumlu etkiyi gösteren en iyi örneklerden birisidir. Cousin "Bir Hastalığın Anatomisi" adlı kitabında halsizlik yaratan, uzun süren bir hastalıktan, gülme aracılığıyla, mucizevi bir şekilde sağlığına nasıl döndüğünü anlatmaktadır. Gülmek, Cousin'in yaşam sevinci ve zenginliğini artırmak için bilinçli olarak kullandığı tek araçtı. O'nun rejiminin çok önemli bir kısmı kendisini

güldürecek film, televizyon programları ve kitaplardan oluşuyordu. Bunlar da onun iç temsilini, olumlu yönde geliştirdi. Gülmek; fizyolojisini temelinden değiştirdi ve sinir sistemi de mesajlara bu yönde cevap verdi.

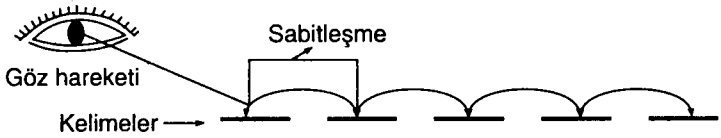
Böylece daha iyi uyuyarak, acılarını azaltarak, bütün fiziksel varlığını geliştirdi.

Doktorların, bütünüyle iyileşme şansının yüzde bir ihtimal olduğunu söylemesine rağmen; Cousin sonunda tamamen iyileşti. Cousin, ulaştığı sonucu şu şekilde açıklamaktadır. **"Görünüş çok kötü olsa bile, insan zihni ve vücudunun yeniden oluşturma gücü asla küçümsenmemelidir. Yaşam gücü, belki yeryüzünde en az anlaşılan güçtür."**

Son yıllarda Cousin ve diğerlerinin deneyimlerini açıklığa kavuşturan ilginç araştırmalar yapılmaktadır. Hislerimizi etkileyen yüz ifadeleri üzerinde yapılan çalışmalar, iyi durumdayken bile pek fazla gülmediğimizi ortaya çıkarmıştır. Oysa gülümseme ve tebessüm, biyolojik süreci etkileyerek bizim kendimizi daha iyi hissetmemize neden olur. Tebessüm beynimize giden kan ve oksijen miktarını, sinir taşıyıcılarının uyarı düzeyini artırır. Benzer şeyler diğer ifadelerle de oluşur. Yüz ifadenizi korku, endişe, sürpriz, kızgınlık fizyolojisine sokun bakalım neler hissedeceksiniz!

Yüzümüzde yaklaşık olarak seksen tane kas vardır. Bu kaslar gevşeyip gerilerek beynimize giden kan miktarını, dolayısıyla beynimizin fonksiyonlarını etkilerler. 1907 de Fransız Dr. Israel Wayboum bu konuda çok çarpıcı bir yazı yayınlamıştır. Yazısında yüz ifadelerinin gerçekten de hislerimizi değiştirdiğini belirtmiştir. Bugünkü araştırmacılar da benzer sonuçlara ulaşmaktadırlar. San Fransisko'daki Kaliforniya Ünivesitesi'nde Dr. Paul Eckman 1985 yılındaki araştırmasında şunları yazmaktadır: **"Bir duyguya sahipseniz bunun sizin yüzünüzde görüleceğini biliyoruz. Bunun tersi de doğrudur. Yüzünüze nasıl ifade verirseniz o şekilde bir his oluşturursunuz. Bir acıya gülerseniz içinizde acı hisetmezsiniz."**

o günkü seminerimizin bitiminde salondan dağılırken harkezin yüzünde bir tebessüm ifadesi vardı. Havuzlar dile gelip kaç saatte dolduklarını itiraf etmeyecek yada işçiler yaptıkları işin kaç saatte biteceğini hesaplayıp sana söylemiyecekler, Zaten onların hesaplama yeteneği olsaydı işçi olmazlardı. Çünkü günümüzde matematiği bilenler mühendis bilemeyenler de malesef işçi olmaktadır. dedim. Derken salonda bir kahkaha daha koptu.



Her duruşa bir kelime okunması halinde gözün dur–kalk hareketi

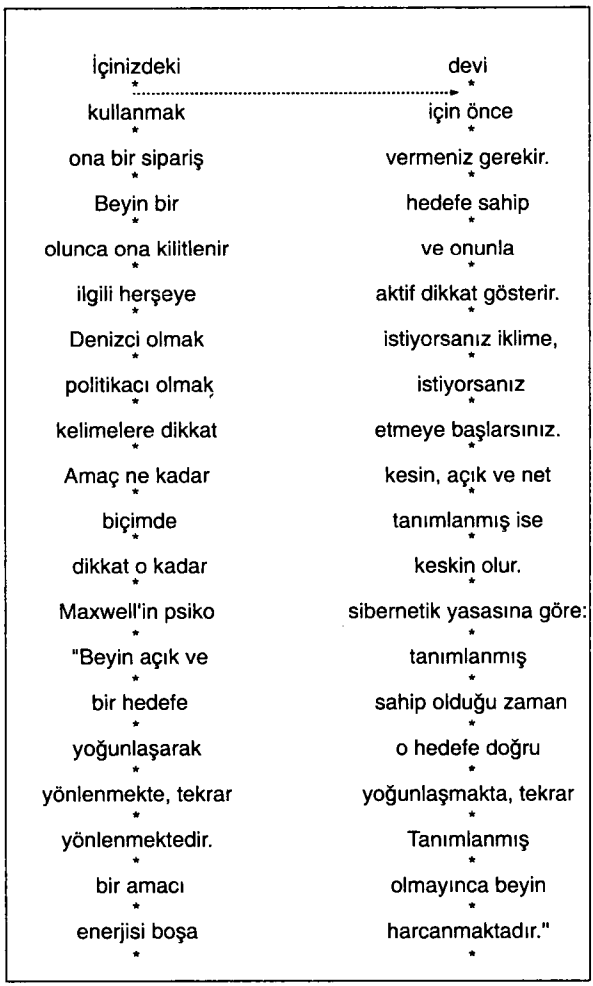
Örnek 1

Daha	hızlı ve	kesintisiz	okumak	anlamayı	kolaylaştırır.

Örnek 2

Daha hızlı ve	kesintisiz okumak	anlamayı kolaylaştırır.

Geri dönüp tekrarlama, tekrarlama siz, siz ilerlemeye, ileri geri giderken, okumaya devam etmektir. Bu, bu sanki, sözcük sözcük ve deyişleri, deyişleri karıştırmak, gibidir. Beyin, beyin bu işi çok karışık, beyin bu işi çok karışık bulur, karışık bulur zira, hiçbir şey, bir anlam taşımıyor, anlam taşımıyor ve akıcı olmuyor, olmuyor.

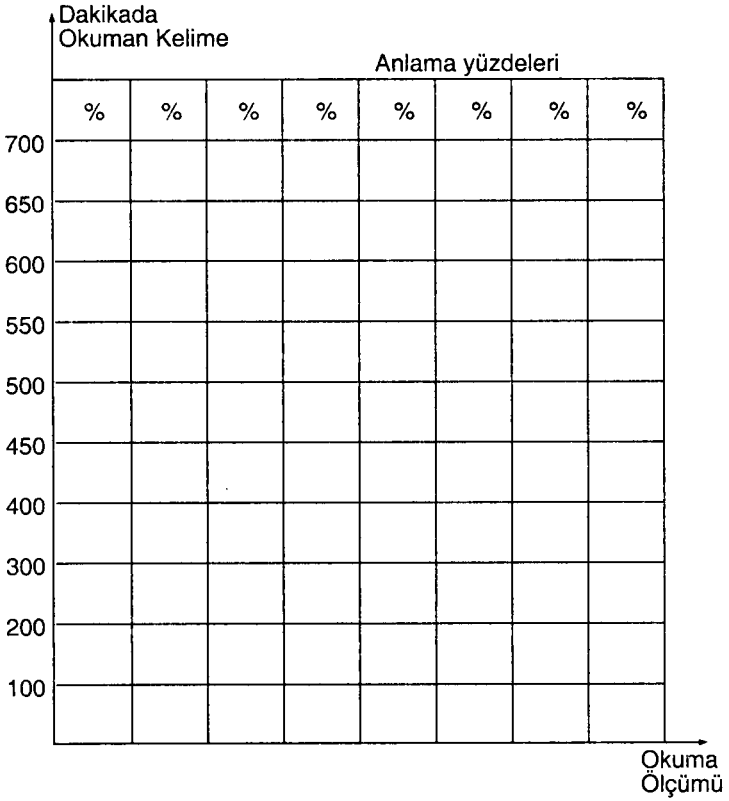

İçinizdeki devi
kullanmak için önce
ona bir sipariş vermeniz gerekir.
Beyin bir hedefe sahip
olunca ona kilitlenir ve onunla
ilgili herşeye aktif dikkat gösterir.
Denizci olmak istiyorsanız iklime,
politikacı olmak istiyorsanız
kelimelere dikkat etmeye başlarsınız.
Amaç ne kadar kesin, açık ve net
biçimde tanımlanmış ise
dikkat o kadar keskin olur.
Maxwell'in psiko sibernetik yasasına göre:
"Beyin açık ve tanımlanmış
bir hedefe sahip olduğu zaman
yoğunlaşarak o hedefe doğru
yönlenmekte, tekrar yoğunlaşmakta, tekrar
yönlenmektedir. Tanımlanmış
bir amacı olmayınca beyin
enerjisi boşa harcanmaktadır."

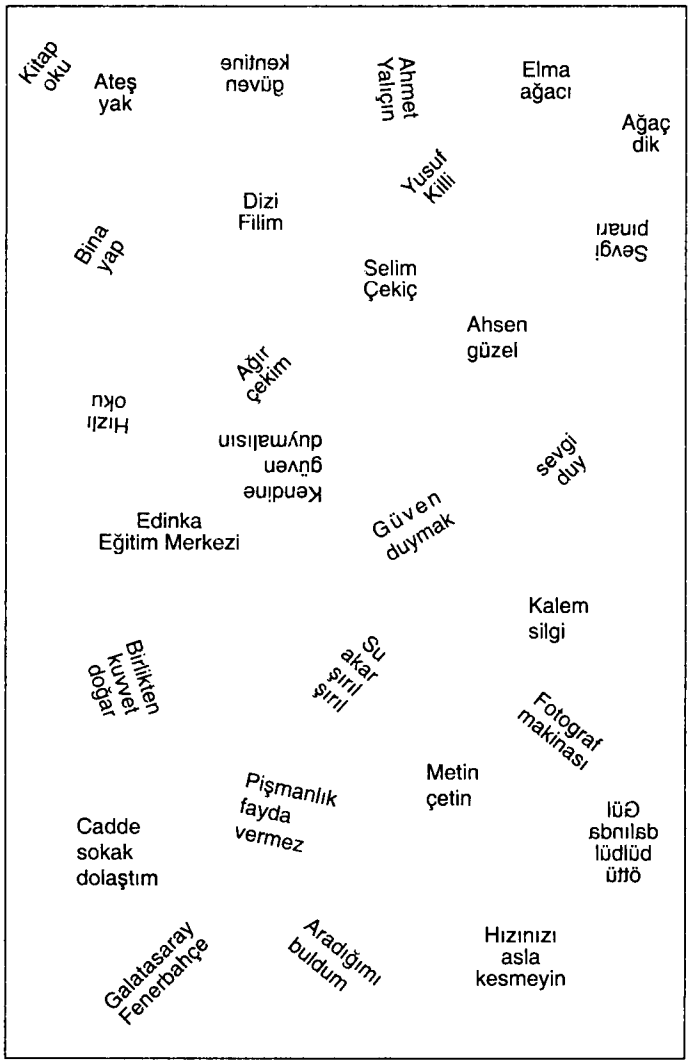
İnsanlar genelde bir kendilerini başarılı başarısız kazandıklarını deneyimlerini de Yeni bir hareket tarzı ederler. nedir? Cevap tabii korkan insanlar gideceğini sonuca doğru adım Başarısızlıktan ne dersiniz? faydalanarak, Bütün başarılı mümkün olduğunu edilebileceğini sahiptirler. alsınlar, hep iyimser var olduğuna ve Aynı zamanda düşünürler.

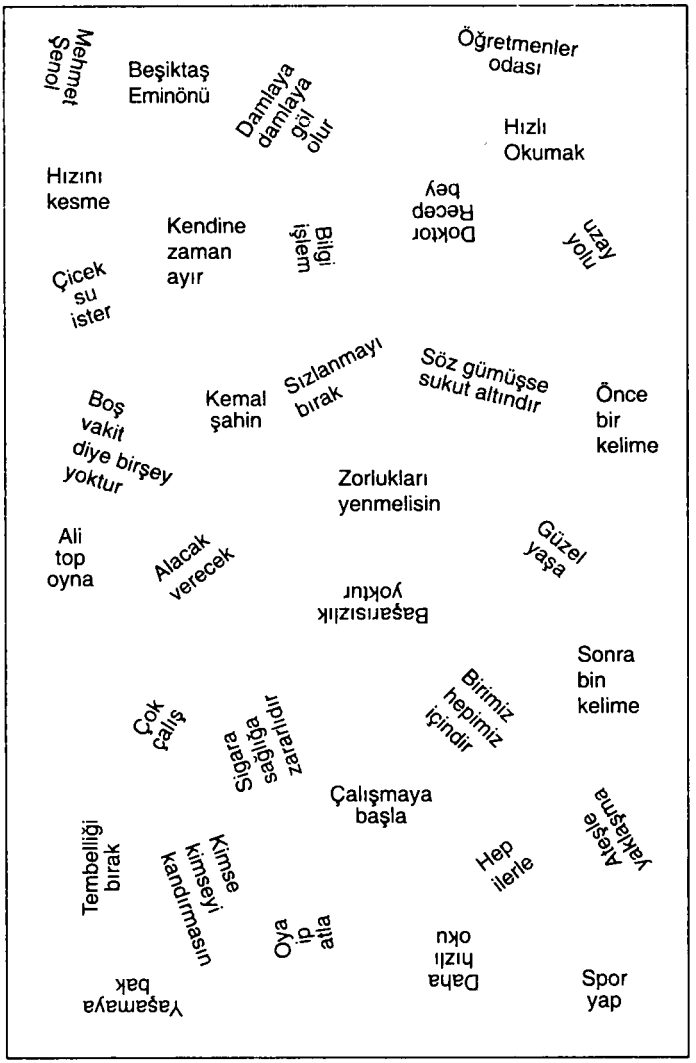
sonuca görürler. Ancak çok olduklarında, düşünen insanlardır. kullanarak, yeni yeni belirleyerek, yeni Dünden bugüne ki deneyimdir. kafalarında hep düşünürler. Bu da atmalarına engel korkuyor musunuz? İnsanlığın yaptığınız her şeyde insanlar; her olay ve ve hangi yararlı inanılmaz bir şekilde Çevreden ne kadar düşünürler. Her kendilerine hizmet bütün zorlukların da

ulaştıklarında başarılı insanlar; öğretici bir deneyim Onlar bu deneylere başlarlar. sonuçlar elde elde ettiğiniz kazanç Başarısızlıktan nelerin ters ulaşmak istedikleri olan tek nedendir. Öyleyse öğrenmeye deneyimlerinden başarılı olabilirsiniz. durumda, neyin sonuçların elde anlama yeteneğine ters tepki alırlarsa şeyin bir amaç için edeceğine inanırlar. fayda sağlayacağını

Günde boş yere harcanan saatlerden sadece bir tanesinden faydalanmasını bilse alelâde kabiliyetteki bir insan bile bilgilerden birine tamamen hâkim olabilir. Zamanın meyve vermeden geçip gitmesine müsaade edilmemelidir. Mason Good Londra'da hastalarını ziyarete giderken araba içinde Lucretius'u tercüme etti. Dr. Burney müzik dersi vermek için at sırtında bir öğrencinin evinden öteki öğrencinin evine gittiği sırada Fransızca öğrenmiştir. İlk hızlı okuma seminerimi aldıktan sonra bunu alışkanlık haline dönüştürebilmek için 10 gün boyunca eksersiz yapmam gerekiyordu. Ben de bu eksersizleri iş gelip giderken yolda yapıyordum. Bu sayede daha önce boşa geçen zamanımda hızlı okuma tekniği gibi çok önemli bir özelliği kazanmıştım. Evet Dr. Burney at üstünde Fransızca'yı öğrenmişti. Ben ondan esinlenmiş hızlı okuma tekniğini, öğrenmiştim. Bence siz de hemen şimdi karar verin ve hergün boşa akıp giden zamanınızı belirleyin ve gelecekde sizde belirgin bir fark meydana getirecek bir konuyu başarmaya koyulun.


Dakikada
Okuman Kelime
Anlama yüzdeleri
% % % % % % % %
700
650
600
550
500
450
400
300
200
100
Okuma
Ölçümü


Kitap oku
Ateş yak
Kendine güven
Ahmet Yalıçın
Elma ağacı
Ağaç dik
Yusuf Killi
Dizi Filim
Bina yap
Sevgi duyma
Selim Çekiç
Ahsen güzel
Ağır çekim
Hızlı oku
Kendine güven duymalısın
sevgi duy
Edinka Eğitim Merkezi
Güven duymak
Kalem silgi
Birlikten kuvvet doğar
Su akar şırıl şırıl
Fotograf makinası
Metin çetin
Pişmanlık fayda vermez
Cadde sokak dolaştım
Güldüğünüz lütfen
Galatasaray Fenerbahçe
Aradığımı buldum
Hızınızı asla kesmeyin


Mehmet Şenol
Beşiktaş Eminönü
Damlaya damlaya göl olur
Öğretmenler odası
Hızlı Okumak
Hızını kesme
Kendine zaman ayır
Bilgi işlem
Doktor Recep bey
uzay yolu
Çiçek su ister
Sözlanmayı bırak
Söz gümüşse sukut altındır
Önce bir kelime
Boş vakit diye birşey yoktur
Kemal şahin
Zorlukları yenmelisin
Ali top oyna
Alacak verecek
Güzel yaşa
Başarısızlık yoktur
Sonra bin kelime
Birimiz hepimiz içindir
Çok çalış
Sigara sağlığa zararlıdır
Çalışmaya başla
Ateşle yakalşma
Hep ilerle
Tembelliği bırak
Kimse kimseyi kandırmasın
Oya ip atla
Daha hızlı oku
Spor yap
Yaşamaya bak

HER ŞEY BİR NEDEN VE AMAÇ İÇİN VARDIR

Bütün başarılı insanlar; her olay ve durumda, neyin mümkün olduğunu ve hangi yararlı sonuçların elde edilebileceğini inanılmaz bir şekilde anlama yeteneğine sahiptirler. Çevreden ne kadar ters tepki alırlarsa alsınlar, hep iyimser düşünürler. Her şeyin bir amaç için var olduğuna ve kendilerine hizmet edeceğine inanırlar. Aynı zamanda bütün zorlukların da fayda sağlayacağını düşünürler.

Mark Twain, **"Genç bir karamsarın görüntüsünden daha acıklı bir görüntü olamaz,"** diyor. Başarısızlığa inanan insanlar vasat olmayı garantilerler. Başarısızlık büyük insanların düşünmediği bir kavramdır. Başarısız bir adımdan sonra yersiz hislere kapılmazlar.

Size bir adamın hayat hikayesini anlatayım. Bu adam:

21 yaşında işinde başarısız olmuş,

22 yaşında bir yasama seçimini kaybetmiş,

24 yaşında tekrar işinde başarısız olmuş,

26 yaşında karısı vefat etmiş,

27 yaşında ruhsal bunalıma girmiş,

34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,

36 yaşında tekrar kongre seçimlerini kaybetmiş,

45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş,

47 yaşında başkan yardımcısı seçimlerini kaybetmiş,

49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş,

52 yaşında Amerika Birleşik Devletleri'ne başkan seçilmiş kişidir ve adı da Abraham Lincoln'dür. Eğer bu olayları başarısızlık olarak nitelendirseydi, acaba başkan olabilir miydi? Mümkün değil. Thomas Edison hakkında ünlü bir hikaye vardır. 9999 kere denedikten sonra kusursuz ampülü keşfedemeyince biri sorar, "Onbininci başarısızlığı da göze alacak mısınız?" O da cevap verir, "Başarısız olmadım, yalnızca ampülü keşfetmeyen bir yol daha buldum." O, değişik yaklaşımların değişik sonuçlar verdiğini keşfetmiş oldu. Şampiyonlar, liderler ve amirler gibi kişisel güce sahip insanlar; bir konuda arzu ettikleri sonucu alamadıklarında bunu başarısızlık değil, yalnızca bir geri besleme olarak düşünürler. Bu bilgiyi istediğiniz sonuçlara ulaşmak için daha iyi ayırımlar yapmak üzere kullanabilirsiniz. Buckminster Fuller, **"İnsanlar ne öğrenirlerse öğrensinler, bunlar denenmiş ve hatayla sonuçlanmış deneyimlerin ürünleridir. İnsanlar hatalardan ders alırlar,"** diyor. Kendi hatalarımızdan olduğu kadar, başkalarının hatalarından da birşeyler öğrenebiliriz. Hayatınızdaki en büyük beş başarısızlığınızı bir an için gözönüne getiriniz. Bu deneyimlerinizden neler öğrendiniz? Bunlar hayatınızın size verdiği en değerli derslerdir.

Fuller mecazi olarak bir geminin dümeni örneğini verir. Geminin dümeni herhangi bir yöne çevrildiğinde; geminin dümencinin hedeflediğinin tam tersi yöne gitmeye meyilli olduğunu söyler. Dümenci hiç bitmeyen bir çabayla düzeltmeler ve ayarlamalar yaparak rotayı tutturmak zorundadır. Bir dümencinin sakin bir denizde rotadan kaçınılmaz sapmalarla uğraşarak gemisini hedefe yönlendirmesini düşünün. Çok tatlı bir hayal ve başarılı bir yaşam tarzı için iyi bir örnek. Ama birçoğumuz böyle düşünmüyoruz. Her hata ve yanlış davranışın duygusal bir yük getirdiğine inanıyoruz. Bu yanlış düşüncede zararlı oluyor.

Okuma Hızı ve Öğrenme Verimi ölçümü

	Okuma Türü	Toplam Kelime sayısı	1.dk. Okunan kelime	Anlama	Yöntem
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

KATILIMCI MEKTUBU

Merhaba Ziya Bey,

Nasılsınız, iyi misiniz ? İnşallah iyisinizdir. Biraz gecikmeli de olsa nihayet size yazabildim. Bundan 6-7 hafta önce Hafıza Geliştirme Seminerinize katılmıştım. Orada size işyerimizde yaşanan başarı hikayelerinden bahsetmiştim. Siz de benden bunları yazılı olarak istemiştiniz. İşte bir başarı öyküsü :

Her şey yaklaşık bir yıl önce sizin Hızlı Okuma seminerinize katılmamla başladı. Seminerinizde inanmak ile ilgili anlatmış olduğunuz şeyler çok ilgimi çekmişti. Atıfta bulunduğunuz kitapları not almıştım. Seminerinizden sonra kitap okuma hızımda ve SEVGİMDE büyük bir artış oldu. Bu yaşıma kadar geçirdiğim yıllara üzülmek yerine sürekli kitap okumaya başladım. Özellikle servisle işe gidip gelirken vaktimi bu işe ayırdım.

Daha önceden de Kişisel Gelişim konusuna ilgi duyduğum için bir çok Kişisel Gelişim kitabı okudum : Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı, Sınırsız Güç, Ruhsal Zeka, % 100 Düşünce Gücü, Büyük Düşünmenin Büyüsü, İçindeki Devi Uyandır (Hala okuyorum...) Özellikle Sınırsız Güç kitabını okurken inanmanın gücüne inandım. Diğer kitaplarda da inanmanın gücünden etkilenmiştim. Bu kitap ile birlikte düşüncem olgunlaştı.

Kitapta yazılanları işyerimizde uygulayabilir miyim diye düşündüm ve uygulamaya karar verdim. (Delphi Automotive Systems'de Sürekli Gelişim Mühendisi olarak çalışıyordum. Yıl-

başından beri Üretim Planlama Mühendisi olarak çalışıyorum) Bizim üretimde yaşadığımız iki büyük sorun vardı. Bu sorunlar fabrika kurulduğundan beri vardı. (Yaklaşık 4 yıl) Hiç kimse (ben de dahil) bu sorunları kökünden çözülüp SIFIR olacağına inanmıyordu. Ben kendi kendimi bu problemlerin ortadan kaldırılabileceğine inandırdım. Problemlerimizi çok kısa şöyle özetleyebilirim:

1. Üretimde Yaşanan İstasyon Kayması Duruşu : Elektrik tesisatının montajının yapıldığı hatlar istasyonlar şeklinde çalışır. Her hatta 33 istasyon bulunur. Bu da 33 kişi demektir. Bu istasyonlar işlerini yetiştiremedikleri zaman hattı durdururlar. İşte, yaşanan bu duruşa istasyon kayması duruşu denir. Bir montaj hattının 1 saat durmasının maliyeti 200 $'dır. 10 haftalık bir çalışma ile sıfır istasyon kayması duruşuna ulaştık. Bu 10 haftada fabrikanın kazancı 15.000$ oldu.
2. Sevkiyat Denetimlerinde Hata Çıkması : Müşteriye gitmek üzere depoda bekleyen ürünler kontrol edilir. Bu ürünlerin özelliği, hazır olmaları ve müşteriye gitmeyi beklemekte olmalarıdır. Yapılan bu kontrole sevkiyat denetimi denir. Bu kontrolde her hafta hatalar çıkıyordu. Çıkan hatalar bir nevi Müşteri Şikayeti idi. Çünkü bu hataları biz bulmasak müşterimiz bulacaktı. Bu ciddi bir kalite problemiydi. 7 hafta içinde bu hataları da sıfıra indirdik.

BUNLARI NASIL BAŞARDIK ?

Bu iki problemi aynı anda çözemeyeceğimizi düşündüm. Çünkü bugüne kadar iki problemi de aynı anda çözmeye çalışmıştık. İnsanların aynı anda iki hedefe odaklanamayacaklarını düşün-

düm. Bu nedenle öncelikle İstasyon Kaymalarını SIFIR'a indirmeyi planladım. (Çünkü bu daha kolaydı) Eğer bu konuda başarı kazanırsam Sevkiyat Denetimde SIFIR Hata'ya ulaşabiliriz diye düşündüm.

İstasyon Kaymalarını sıfıra indirebilmek için öncelikle insanları bunun olabileceğine inandırmam gerektiğine karar verdim. Neler yaptım ?

1. Fabrika içinde bir kampanya başlattım. Çalışanların okuyabilecekleri yerlerde bunu duyurdum.
2. Bir tane slogan buldum : "SIFIR İSTASYON KAYMASI. İNANIRSAK, YAPABİLİRİZ" Böylelikle beyinlerini programlamaya çalıştım. Bu sloganı her yerde kullandım.
3. Her hafta yazdığım yazılarda bu duruşu ortadan kaldırmanın bizim elimizde olduğunu, inanırsak bunu yapabileceğimizi söyledim. Sıfır İst.Kayması duruşuna ulaşan montaj gruplarını bu yazılarda tebrik ettim. Böylece gruplar arasında rekabet başladı.
4. Üretimdeki formen ve grup liderleriyle yaptığımız toplantılarda bu konuyu işledim. Benim inandığımı gördükçe onlar da inanmaya başladı.

Teknik olarak yaptığımız şeyler de vardı:

1. Yaşanan her istasyon kaymasını bu konuda uzman olan Eğitim operatörleri incelemeye başladı. Analizler yapıp çözümler geliştirmeye çalıştık. Bütün hafta boyunca sadece 2 Dakika üretimi durduran istasyonlar bile incelendi. İstasyonda çalışan kişilerle konuşuldu. Onların fikirleri alındı. Bu kadar yo-

ğun yapılan çalışmadan, istasyonda çalışan operatörler de çok etkilendi.

2. Her hafta, hangi grupta hangi istasyonların kaydığı bilgisini gruplara duyurduk. Onları bilgilendirmek ve bu konuya yönetimin önem verdiğini hissettirmek çok etkili oldu.
3. Her vardiya sonunda yaşanan duruşlara göz gezdirdik. Hemen çözebileceğimiz problemleri çözdük.

Ayrıca onlardan bunu başardıkları zamanı hayal etmelerini istedim. (Ben daha önce hayal etmiştim ve hayal ettiklerimin hepsi oldu !) Böyle zor bir problemi çözdüğümüzde üst yönetimin büyük takdiriyle karşılaşacağımızı anlattım.

10 Haftanın sonunda mutlu sona ulaştık. Genel müdürümüzden ve üst düzey yöneticilerden tebrik mesajları aldık. Bu başarıdan sonra Sevkiyat Denetiminde Sıfır Hata kampanyasına başladım. Sürekli iki problemi bir araya getirdim. İlk problemi nasıl çözdüysek bu problemi de çözebileceğimizi vurguladım. İnanırsak yapabileceğimizi söyledim. Yeni sloganımız şuydu: "SIFIR MÜŞTERİ ŞİKAYETİ, SIFIR SEVKİYAT DENETİMDE HATA. İNANIRSAK YAPABİLİRİZ !" Bu problemi çözmek daha kolay oldu. 7 hafta içinde sıfır hataya ulaştık. Yine bu çalışmada da aynı şeyleri yaptık. O yüzden tekrar anlatıp vaktinizi almak istemiyorum. (Bu arada her iki çalışmada da sürekli Allah'a dua ettim)

Sevkiyat denetiminde sıfır hataya ulaşınca üst yönetimin daha büyük ilgisini çektik. İnsan Kaynakları Direktörünün mesajını sizinle paylaşmak istiyorum: "TEBRİKLER ! İzmir Fabrikası çalışanlarının akıllarına koydukları her şeyi yapabileceklerine

yürekten inanıyorum" Ayrıca benim adım Bay İnanırsak Yapabiliriz oldu.

Bu iki projenin çalışanlar üzerinde önemli etkileri oldu: İnanmanın gücü, pozitif düşünme, yüksek hedefler koyma, farklı yollar deneme gibi konularda çalışanlarda olumlu gelişmeler oldu. (Ben bu konulardan hiçbirini onlara doğrudan anlatmadım)

Peki, ben ne kazandım. Öncelikle şunu söyleyeyim, maaşımda artış olmadı. Çünkü son proje tam yılbaşında sonuç verdi. Halbuki bizim performans değerlendirmelerimiz Kasım ayında yapılmıştı. Bu nedenle bu yıla bir etkisi olmadı. Müdürüm bu başarıların diğer alanlarda herkese örnek olduğunu söyledi (Benchmarking). Benim de şirket için iyi bir potansiyel olduğumu belirtti. (Ancak yılbaşında sonra bölümüm değişti. Üretim Planlama bölümüne geçtim. Bu daha önceden planlanmıştı.)

Bu başarıların ardından özgüvenim çok arttı. Artık daha cesur fikirlerimi söyleyebiliyorum, daha çabuk harekete geçebiliyorum. İnsanlar söylediğim şeyleri daha dikkatli dinliyorlar. Mutluyum. İnanırsam daha büyük şeyleri başarabileceğime inanmaya başladım.

Yeni bölümümde de Lojistik faaliyetlerle ilgili yüksek hedefler koydum. Üretimde olup bitenlerden Üretim Planlama bölümünün haberi olmadığı için benim bu çıkışımı hayretle ve takdirle karşıladılar. Daha önce olsaydı, yeni başladığım bir bölümde da-

ha ikinci ayım dolmadan böyle ortaya çıkıp yüksek hedefler koymazdım. (Bu cesareti kendimde bulmazdım)

Ziya Bey, aslında anlatılacak, konuşulacak daha çok şey var. Bu nedenle sizinle iletişimimizi arttırmak isterim. Sizin görüş ve tecrübelerinizden öğreneceğim daha çok şey olduğunu düşünüyorum.

Ve en önemlisi, kazanılan bu başarılarda sizin de büyük katkınız olduğu için size de çok teşekkür ederim.

Sağlıcakla kalın,
Tayfun Delen

EĞİTİMLERİMİZ

Hafıza Teknikleri ve Kolay Anlama,
Hızlı ve Verimli Okuma Teknikleri,
Eşler Arası Diyalog,
İyi Anne Baba Olabilmek,
Türk Usulü Başarı,
Çağı Yakalamak ve Aşmak,
Zaman Yönetimi,
Eğitimde Yeni Ufuklar,
İnsanı Tanıma Sistemi,
Birlikte Düşünme Zenginliği Sorunu.Çözüm:Diyalog,
Sözsüz İletişim ve Beden Dili,
Değişim Yolculuğu (Bireysel Değişim),
Etkili İletişim Sanatı,
Telefonla Görüşme Teknikleri,
Etkili Sunuş Teknikleri,
Profesyonel Yönetici Asistanlığı,
Eşinizin Sevgi Dilini Keşfedin,
Etkili Öğretmenlik,
Etkili Yönetim ve Liderlik,
NLP (Sinir Dili Programlaması),
Pozitif Yaşam ve Başarı (Motivasyon),
Meslek Seçimi,
Ders Çalışma Teknikleri

HIZLI VE ETKİN OKUMA



EDİNKA YAYINLARI

Akdeniz mah. Vali Kazım Dirik cad. 1343 sokak No: 31 Mumcu İş Merkezi K: 8 Konak / İZMİR
Telefon: 0 232 425 47 48 Faks: 0 232 425 73 60 www.edinka.com