



TUZLA HALK EğİTİMİ MERKEZİ

ETKİLİ VE HIZLI OKUMA

KURSU DERS NOTLARI

EĞİTİM VE KÜLTÜRÜN BULUŞTUĞU YERDE BULUŞALIM

Kursiyerlerimize eğitim seviyesi, yaş ve cinsiyet farkı gözetmeksizin hizmet veren Tuzla Halk Eğitimi Merkezi, gerektiğinde resmi kurum ve çeşitli kuruluşlarla iş birliği yaparak, mesleki, sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlerle hayat boyu yapılan eğitim, üretim, rehberlik ve uygulama etkinliklerine yönelik çalışmalarını devam ettirmektedir.

Tuzla Halk Eğitimi Merkezi, yılda ortalama 500 uzman öğretmeni ile 300 farklı alanda 450 kurs merkezinde 1750 kurs açarak yaklaşık 50 bin kursiyerine hizmet vermektedir.

Kurumumuz "Açık Ortaokulda ve açık lisede" toplamda 10 bin kadar açık öğrenim öğrencisine hizmet vererek Tuzla ilçesinin eğitim kalitesine büyük katkı sağlamaktadır. Ayrıca üniversiteye hazırlık için destekleme ve yetiştirme kurslarımıza katılan öğrencilerimizin her yıl %75 üzerinde öğrencimizin çeşitli üniversiteleri kazanmalarına ve yerleştirilmelerine büyük katkı sağladık.

Kurslarımızda verdiğimiz eğitim, hızlı değişimin insan hayatında ortaya çıkardığı yeni ihtiyaçların giderilmesinde bir çözüm olarak kabul edilebilir. Tuzla Halk Eğitimi Merkezi kursiyerlerine yaşadıkları yere en yakın kurumlarda ve merkez binamızda cam, çini, gümüş işlemeciliği, tekstil, şiş örücülüğü, ahşap boyama, nakış, dikiş, çocuk eğitimi, arıcılık, Osmanlıca, Kuran-ı Kerim, iletişim-diksiyon, bilgisayar, arıcılık, emlak danışmanlığı, hijyen eğitimi, okuma yazma eğitimi, bağlama, İngilizce, Arapça, Rusça, işaret dili, halk oyunları, spor ve diğer mesleki ve genel alanlarda talepler doğrultusunda kurslar açmaktadır. Açılan kurslara kayıt yaptırmak isteyen vatandaşlarımız web sitemiz üzerinden kolaylıkla ön kayıt yaptırabilir.

Metin ÇANGIR

Tuzla Halk Eğitimi Merkezi Müdürü



“ Kültür, okumak, anlamak, görebilmek, görebildiğinden anlam çıkarmak, ders almak, düşünmek ve zekayı terbiye etmektir. ”

M. Kemal ATATÜRK

ETKİLİ VE HIZLI OKUMA NEDEN GEREKLİDİR?

- Sınavlarda zaman sıkıntısı yaşamamak için okursunuz.
- Analiz-sentez-analitik düşünme-değerlendirme yeteneğini geliştirmek için okursunuz.
- Düşünce kalitesini artırmak için okursunuz.
- Odaklanma ve konsantrasyon sistemini iyileştirmek için okursunuz.
- Kelime haznesini geliştirmek için okursunuz.
- Olayların ve gelişmelerin iç yüzünü öğrenmek için okursunuz.
- Farklı açılardan bakmak için okursunuz.
- Zihinsel adaleleri geliştirmek için okursunuz.
- Güncel kalmak için okursunuz.
- Kimlik bunalımdan kurtulmak için okursunuz.
- Kişisel gelişim için okursunuz.
- Çocuklarınız için okursunuz.

OKUMA HIZI NASIL HESAPLANIR?

Okuma Hızı: Toplam Kelime Sayısı X 60
Süre (saniye)

80-160 KELİME	• Yavaş okuyucu • Düşük konsantrasyon • Anlama oranı düşük
160-220 KELİME	• Bu değer Türkiye ortalamasıdır • Anlama ve konsantrasyon düşüktür
220-320 KELİME	• Türkiye ortalamasının bir üstü • Batı ülkelerinde genellikle ortalama olarak değerlendirilir.
320-500 KELİME	• Okuma hızı bakımından konsantrasyonun armasında başlangıç noktasıdır.
500-800 KELİME	• Hızlı bir okuma değeridir. • Çoğunlukla eğitim alınmıştır. • Anlama hızı yüksektir.
800-1300 KELİME	• Fiziksel açıdan dakikada 1300 kelime üzerine çıkmak teorik olarak imkansızdır. • Bu aralıktaki okuyucular genellikle miktar anlam kaybına uğrarlar. • Özel stratejilerle desteklenmelidir.

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

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

Karacanın bacakları uzan 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.

Karacanın yalnız erkeğinde boynuz bulunur; boynuz büyüklüğü, hayvanın yaşama alanına ve beslenme durumuna göre değişir. Karacalar daha çok karışık ağaç türlerinin oluştuğu, içerisinde yer yer çayırların bulunduğu ormanları tercih ederler; yazın ormanın yüksek kesimlerine çıkar, kışın vadileri inerler. Besinlerini seçerken çok titiz davranırlar; taze ve yumuşak otlar, tomurcuk ve genç sürgünler, üzüksü meyveler ve etli kökler en sevdiği yiyecekler arasındadır. Karaca'da çiftleşme Haziran'dan Ağustos'un sonuna değin sürer, bu devrede erkekler dişiye 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.

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. Ortalama ömürleri 15-16 yıl kadardır. Çok hassas ve duygulu havanlardır; 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 alıştırmaları durumunda ürkeklikleri kalkabilir; insandan uzakta büyümüş olanları ne denli çaba gösterilirse gösterilsin yine ürkekliklerini korurlar ve özgürlüklerini ararlar.

SORULAR

1	Karaca uçan bir hayvandır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
2	Postu yazın kırmızımtrak, kışın gri renktedir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
3	Sıçrama mesafesi sekiz metredir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
4	Avrupa, Asya ve Afrika'nın ılıman bölgelerinde yaşayan bir türdür.	☐ Doğru	☐ Yanlış
5	Karaca, geyikgiller familyasının bir türüdür.	☐ Doğru	☐ Yanlış
6	Karacanın yalnız erkeğinde boynuz bulunur.	☐ Doğru	☐ Yanlış
7	Çiftleşmeden ortalama olarak altmış hafta sonra doğum gerçekleşir.	☐ Doğru	☐ Yanlış
8	Erkek, dişi ve yavrudan oluşan aileleri, kimi kış aylarında birleşerek sürüler oluşturur.	☐ Doğru	☐ Yanlış
9	Ortalama ömürleri 15-16 yıldır.	☐ Doğru	☐ Yanlış
10	İnsanlarla bir arada büyüse bile daima ürkek olurlar.	☐ Doğru	☐ Yanlış
Anlama Yüzdesi: %.....		Doğru Cevap Sayısı: 1.....	

OKUMA HIZI GELİŞİM TABLOSU

Anlama Yüzdesi

Kelime Sayısı	%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1000	%																				
900	%																				
800	%																				
700	%																				
600	%																				
500	%																				
400	%																				
300	%																				
200	%																				
100	%																				

Okuma Ölçümleri

OKUMA ANALİZİ

Aşağıdaki test, okuma hızımızı artırmadan önce, okuma anlayışımız ve hızlı okumayla ilgili inançlarımızı öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır. Her soruya evet ya da hayır yanıtını veriniz.

EVET HAYIR

1	Bir parçadaki her kelimeyi okumak anlamaya yardımcı olur.		
2	Her zaman sakın bir ortamda okumalıyız.		
3	Kelimeleri seslendirmek okuma hızını artıran bir okuma alışkanlığıdır.		
4	Okurken gözümüz sol baştan sağa doğru sürekli ve akıcı bir hareket halinde kayar gibi ilerler.		
5	Okurken parmakla veya kalemle metnin takibi 'okuma' hızımızı yavaşlatır, dolayısıyla bu alışkanlığı bırakmalıyız.		
6	Bir yazıyı okurken anlamadığımız bir yer olduğunda, daha fazla okumaya devam etmeden geri dönerek tekrar okunmalıdır.		
7	Okurken kelimeleri atlamak anlam kaybına sebep olur. Bundan dolayı kelimeler anlaşılmadan geçilmemelidir.		
8	Okuduğumuz her bilgi %100 hatırlanabilmelidir.		
9	Hangi metin olursa olsun her kelimenin bir değeri vardır, yavaş yavaş, sindire sindire okunmalıdır.		
10	Okuma sırasında önemli bir bilgiyi hafızamıza daha iyi yerleştirmek için not etmeliyiz.		
11	Motivasyonumuz, okuma hızını ve göz-beyin etkileşimini etkilemez.		
12	Kitap, dergi, gazete ve şiir okumalarımızı daha iyi değerlendirmek için yavaş okumalıyız.		
13	Okuduğumuz metnin tüm kelimelerini net olarak gördüğümüzde ve metnin ayrıntılarına odaklandığımızda gerçekten anlayabiliriz.		
14	Okuduğumuz metnin tüm bölümlerini mutlaka anlamak gerekir.		
15	Okurken anlamını bilmediğimiz bir kelimeyle karşılaştığımızda üzerinde durmak ve hemen anlamına bakıp, anlayarak geçmek gerekir.		
16	Daha iyi anlayabilmek için dikkatli ve yavaş okumak gerekir.		
17	Okumaya karşı olan bakış açımızı belli bir yaştan sonra değiştirmek imkansız gibidir.		
18	Hızlı okumayla birlikte mutlaka anlama düzeyi de aynı oranda artmalıdır.		
19	Dakikada 1000 kelimenin üzerinde okuma hızı mümkündür.		

NOT:Yukarıdaki sorular, biri dışında (19.soru), diğerlerinin tümü 'hayır' olmalıdır. Bu sorular okumaya ilişkin yaygın yanlış kanaatlerinizden bir kısmını kapsamaktadır.

**GÖZ-BEYİN ÜZERİNDE YAPTIĞIMIZ EGZERSİZLER TEMEL OKUMA
BECERİLERİMİZDEN 3 ALANI ÇALIŞTIRIR-GELİŞTİRİR.**

1. ÇABUKLUK

- Göz kaslarının geliştirilmesi
- Göze ritim kazandırılması
- Aktif görme alanının genişletilmesi

2. KAVRAMA

- Beynin tarama kabiliyetinin geliştirilmesi
- Belleğin güçlenmesi
- Dil becerilerinin gelişmesi
- Dikkat ve konsantrasyon artışı
- Görsel ve mekânsal hafıza

3. ANALİZ

- Etkin okuma
- Eleştirel okuma

Egzersiz Sayısı: Günde 3 defa 10 saniyede yapılacak.

Uygulama: Bu egzersiz sağ ve sol beyniniz arasındaki bağı kuvvetlendirecek çok yararlı bir alıştırma. Güne başlamadan önce, çalışmaya başlamadan önce, hatta sınavlardan hemen önce yapmak çok yararlı olacaktır.

SAĞ SOL BEYİN

Bu alıştırma, sağ ve sol beyniniz arasındaki bağı kuvvetlendirecek çok yararlı bir alıştırma. Güne başlamadan önce, çalışmaya başlamadan önce, hatta sınavlardan hemen önce yapmak çok yararlı olacaktır.

Bilmeniz gerekenler:

"O" harfini gördüğünüz zaman, sol elinizi havaya kaldırmanız gerekiyor. (SOL)

"İ" harfini gördüğünüz zaman, iki elinizi birlikte havaya kaldırmanız gerekiyor.

"A" harfini gördüğünüz zaman, sağ elinizi havaya kaldırmanız gerekiyor. (SAĞ)

Bu bilgiler ışığında asıl yapmanız gereken şey:

Aşağıda verilen, alfabenin harflerini yüksek sesle ve sırayla okurken, kutucukların sağ alt köşesinde gördüğünüz, daha küçük olarak yazılmış "O, İ, A" harflerini gördüğünüzde hangi elinizi kaldırmanız gerekiyorsa o elinizi kaldırıp diğer harfe geçmeniz. (Hangi harfi görünce hangi elinizi kaldırmanız gerektiği yukarıda yazılı.)

Bu arada hata yapan, yani alfabeyi yüksek sesle ve hızlı bir şekilde sırasıyla okurken, yanlış elini havaya kaldıran veya yanlış bir harf söyleyen lütfen başa dönüp alıştırma tekrar başlasın. Şimdiden başarılar.

A O	B İ	C A	D İ	E O
F A	G O	H İ	I A	İ İ
J İ	K O	L A	M İ	N A
R O	O A	P İ	R İ	S A
T A	U O	V İ	Y O	Z İ

HIZLI OKUMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

1. SESLİ OKUMA
2. SÖZCÜKLERİ TEK TEK OKUMAK
3. GERİ DÖNÜŞLER YAPMAK VE AYRINTILARA TAKILMAK
4. 'HIZLI OKURSAM ANLAYAMAM' İNANCI
5. GÖZ İDMANSIZLIĞI
6. BİLGİ VE SÖZCÜK DÜZEYİ EKSİKLİĞİ
7. DİKKAT DAĞINIKLIĞI
8. PASİF OKUMA

OKUMA HIZININ ARTIRILMASI İÇİN GEREKLİ DİĞER HUSUSLAR

1. Okurken satırın biraz altına odaklanın.
2. Aktif görme alanından yararlanın. (genişlik-yükseklik)
3. Konsantrasyon eşiğinizi geliştirecek egzersizler yapın.
 - Harf ya da kelime araması
 - Yanan mum egzersizi
 - Sayılara odaklanmak
 - Buruna odaklanmak
 - Göz dinlendirme egzersizleri.

ÇALIŞMALAR



*"Öğrendiklerinizin bilgiye dönüşmesi yeterli değildir,
öğrendikleriniz akstiyona dönüşmeli."*

V. Roba

ÇALIŞMA 05

HEDEF:

Kelimeleri hızlı bir şekilde görmek

YÖNTEM:

Kelimelerin tam orta noktalarına bakarak çok hızlı bir şekilde içten seslendirme yapmadan fotoğraf çeker gibi okuyunuz. Anlamaya çalışmadan gözünüzü çok hızlı hareket ettiriniz. Bu egzersizi 10 saniyede bitirmeye çalışınız. Daha sonra bunu 6 saniyeye kadar indiriniz. Bunu her gün 3'er kez yapınız.



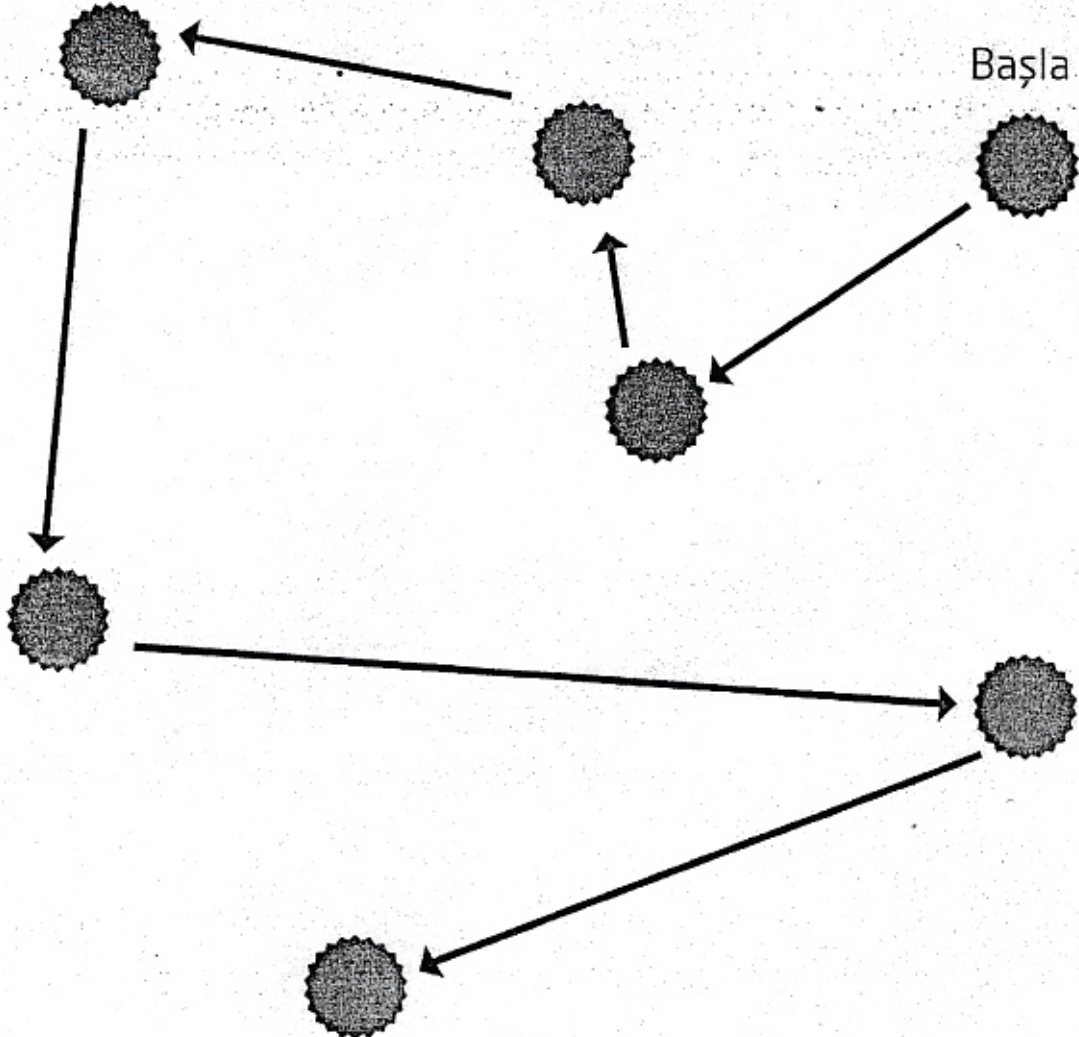
Doğru	→	şekilde
•		•
tekrarlamak		veya
•		•
gözden		geçirmek,
•		•
bilgiyi		körü
•		•
körüne		tekrarlamak
•		•
demek		değil,
•		•
daha		evvel
•		•
kavranan		bilgiye
•		•
bakmak		için
•		•
organize		edilmiş
•		•
özel		zaman
•		•
dilimleri		oluşturmak
•		•
anlamına		gelir.
•		•

Bu yazıyı 21 saniyede bitirmeye çalışınız.

Derse zamanında	► girilmelidir.	► Derse geç
kalmanın	öğretmene ve	onu dinlemekte
olan arkadaşlara	nezaketsizlik olduğu	noktasını bir
kenara bırakalım.	Öğretici, anlatacağı	dersin ana hatlarını
vermekle ve dersin	konusunu daha	önce öğrenilenlerle
ilişkilendirmekle	işe başlamış	olabilir.
Kaçırılmaması	gereken büyük	bir avantajdır bu.
Ana hatları	dinleyen bir	öğrenci,
derse bir	yöneliş	kazanır.
Zihninde	öğreticinin	anlatacaklarını
yorumlamayı	kolaylaştıran	bir hazırlık
kendiliğinden	başlar	Dersin ana
hatlarını verdikten	sonra, öğretici	onların bir
önceki derste	anlattıklarıyla	bağlantısını
kurmuş olabilir.	Bu bağlantının	nasıl kurulduğunu
dinlemek,	dersleri	birbirinden
kopuk parçalar	kalmaktan kurtarır;	konuların
bilgisini	zihinde yapılandırır.	Bu
hem anlamaya	hem de	anlaşılanların
uzun süreli	olarak hafızada	kalmasına yardımcı olur.

Egzersiz Sayısı: Günde 3 defa 15 saniyenin altında yapılacak.

Uygulama: Bu alıştırma görsel ve mekânsal belleğinizi çalıştırmaya yönelik bir egzersiz. Aynı zamanda dikkatinizi de ölçüyor olacaksınız. Aşağıdaki daireleri birleştiren okların yönlerine dikkat ederek bakın. Başlangıçtan sona kadar okların nasıl bir düzen içinde çizildiğini ezberlemeye çalışın. Sonra da sayfayı çevirin.



Egzersiz Sayısı: 10 saniyeniz var.

Uygulama: Bir önceki sayfadaki şekilde bulunan yönlendirici okları elinizle sayfa üzerine çizmeden göstererek yeniden oluşturun.



Başla



Egzersiz Sayısı: Günde 3 defa 10 saniyede yapılacaktır.

Uygulama: Bu egzersizlerle göz beyin koordinasyonunuzu ve gözlerin tarama kabiliyetini artıracaksınız. Aşağıdaki blogda 5 adet c harfi bulunmaktadır. Satırları hızlı bir şekilde tarayarak bulun. Bulduğunuz harfleri daha sonraki çalışmalarda tekrar bulacağınız için işaretlemeyin. Bu haftayı takip eden son gün işaretleyebilirsiniz.



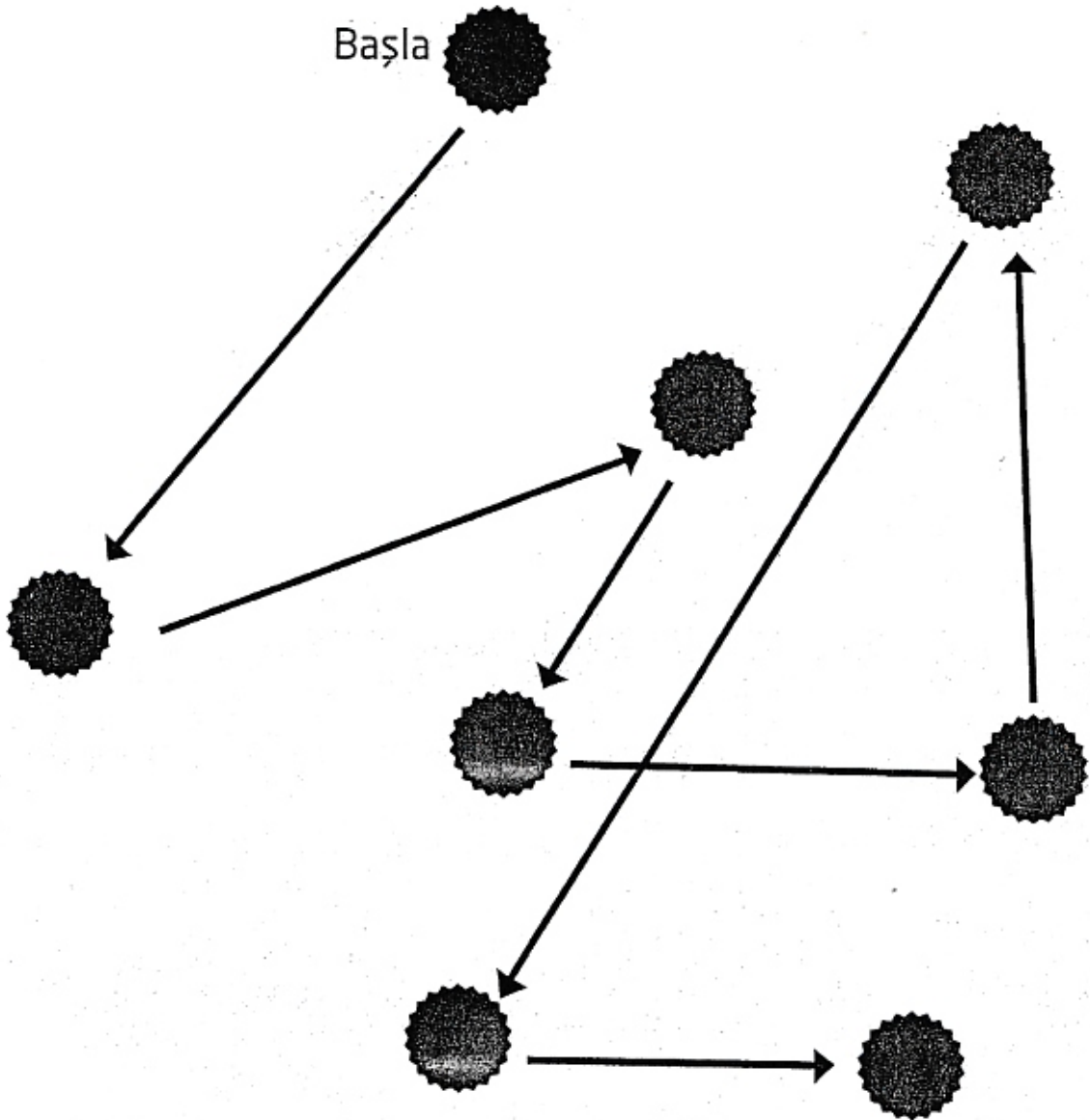
Egzersiz Sayısı: Günde 3 defa 10 saniyede yapılacak.

Uygulama: Bu egzersizi beynimizin tarama kabiliyetini geliştirmek için kullanacağız. Egzersizleri yaparken hızlı olmaya dikkat ediniz.



Egzersiz Sayısı: Günde 3 defa 15 saniyenin altında yapılacak.

Uygulama: Bu alıştırmayla görsel ve mekânsal belleğinizi çalıştırırken diğer taraftan dikkatinizi de ölçüyor olacaksınız. Aşağıdaki daireleri birleştiren okların yönlerine dikkat ederek bakın. Başlangıçtan sona kadar okların nasıl bir düzen içinde çizildiğini ezberlemeye çalışın. Sonra da sayfayı çevirin.



Egzersiz Sayısı: 10 saniyeniz var.

Uygulama: Bir önceki sayfadaki şekilde bulunan yönlendirici okları elinizle sayfa üzerine çizmeden göstererek yeniden oluşturun.

Başla



Egzersiz Sayısı: Günde 3 defa 15 saniyenin altında yapılacak.

Uygulama: Sağ ve sol beyin loblarını dengeleyecek bir çalışma. Verilen süre içerisinde eşleşmeleri yapınız.

1. 19

☐ Altı yüz yetmiş beş

2. 5

☐ Elli bin yüz

3. 675

☐ Altı yüz altmış altı

4. 9001

☐ Beş yüz otuz iki

5. 101

☐ İki bin yirmi bir

6. 666

☐ On dokuz

7. 80 000

☐ Yüz bir

8. 532

☐ Dokuz bin bir

9. 50 100

☐ Beş

10. 2021

☐ Seksen bin

ÇALIŞMA 07 – A

HEDEF:

Gözün blok okuma alışkanlığı kazanması

YÖNTEM:

Hızlıca sağ ve soldaki kelime gruplarını bir bakışta görmeye çalışınız. Her satır için aynısını uygulayınız. Bunu günde 3'er kez yapınız.

Kara kazaklar
•
Kim söyler
•
Hayat güzeldir
•
Kimin kalemi
•
Müzik dinliyor
•
Araba kullanıyor
•
Televizyon seyrediyor
•
Uçaklar uçuyor
•
İnsanlar yürüyor
•
Mutluluk duy
•
Çalışmanı arttır
•
Dengeli beslen
•
Kiraz ye
•
Mutlu ol
•
Etkin çalış
•

Doruk performans
•
Hedefine odaklan
•
Mutluklarını paylaş
•
Çiçek yetiştir
•
Dikkat etmelisin
•
Yaratıcı ol
•
Kendine güven
•
Yarınları düşün
•
Başarıya inan
•
Kendinle barış
•
Kurallara uy
•
Her şeyi yapabilirsin
•
Düzgün giyinmelisin
•
Sağlıklı ol
•
İnan ve kazan
•

ÇALIŞMA 07 – B

Dikkat düzeyini arttır
•
Zeka bulmacaları çöz
•
Trafik kurallarına uy
•
Kadınlar ne ister
•
Dürüst insan ol
•
Büyük adam ol
•
İnsanlarla hiç küsme
•
Kendine iyi davran
•
Uyuşturucu madde kullanma
•
Yaşadıklarından ders çıkar
•
Mutluluğu içinde hisset
•
Çocuklar gibi sevin
•
Kitap ve hayat
•
Karalama defteri
•
Mutluluk sende olsun
•

Yapabileceklerinin sınırı yok
•
Eğer yapmak istersen
•
Mutluluğun hududu yok
•
Eğer varmak istersen
•
Cesaretinin durağı yok
•
Eğer gitmek istersen
•
Evrenin sonu yok
•
Eğer aramak istersen
•
Yapabileceklerinin sınırı var
•
Eğer yapmak istemezsen
•
Mutluluğun hududu var
•
Yetinmeyi bilmezsen
•
Cesaretin durağı var
•
Denemeyi göze almazsan
•
her şeyin anahtarı sen de var
•

ÇALIŞMA 08 – A

HEDEF:

Gözün kavrama alanını genişletmek.

YÖNTEM:

Gözünüzü kelimelerin altındaki noktaya odaklayın ve her satırda kaç kelime görebildiğinizi belirleyin. Bunu 3 defa tekrar ediniz.

Sen bu dünyanın en değerli varlığı olan insansın.

.

Mutlu bir yaşam için kendinle barışık olmalısın.

.

Kendini diğer insanlarla değil kendinle kıyasla.

.

Bugün kendimle uzun uzun konuştum.

.

Güzel ve güneşli bir yaz günüydü.

.

Derslerine düzenli şekilde çalış

.

Ak akçe kara günler içindir.

.

Bütün insanları sevmelisin

.

Mutlu olan insanlar

.

Limonun ekşisi

.

Menekşe moru

.

Kara Kartal

.

Liman

.

Kaya

.

Kar

.



ÇALIŞMA 08-B

Su
•
Sen
•
Kafa
•
Kafka
•
Çelişki
•
Sevmek
•
Kalaylamak
•
Mehmet Ali
•
Kara kaplı kitap
•
On dakika sonra gel
•
Hayatın amacına uygun
•
Hafıza gücünüzü kullanın
•
Sistematik bir şekilde öğrenin
•
Bakarsan bağ olur bakmazsan dağ
•
Daha önce yaşadığın mutlulukları düşün
•
Yaşadığın tüm güzellikleri fark ederek yaşa
•



ÇALIŞMA 08 – C

At
•
Sar
•
Kara
•
Latif
•
Çok güzel
•
Kapının kolu
•
Usta okuyucunun farkı
•
Araştırmalardan çıkan sonuçlar
•
Çok hızlı şekilde rahatlıkla okuyabilirsiniz
•
Bütün güç kendinde, hayata gülümse
•
Ruhumuzun penceresi gözlerimiz
•
Kazanmak beyinde başlar
•
Sınırsız insan becerileri
•
Daha hızlı okuyunuz
•
Anlayışlı davranın
•
Karanlık
•
Şafak
•
Eksi
•
Aşk
•
Al
•

HEDEF:

Yazının bütünü için okuma alışkanlığı kazandırmak. Kelime kelime okumayı engelleyerek tahmin becerisini geliştirmek.

YÖNTEM:

Mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde eksik karakterleri tahmin ederek okuyunuz. Lütfen yazmayın.

EKSİK HARF

Motivasyon

Motivasyon ki iyi davranışa yönlendiren istektir. Motivasyonu sağlayan en önemli etken, çalışmayı ihtiyaç olarak görmektir. Çalışma sonunda elde edilecekler ihtiyacı karşılıyorsa, motivasyon yüksek olacaktır. Merak duygusu ve ilgi motivasyonu artırır. İlgiyi çekmeyen konularda farklı çalışma yöntemleri geliştirebilirsiniz. Konuyla günlük yaşam arasında bağlantı kurabilir, örneklerle somutlaştırabilirsiniz.

Motivasyonu yüksek olan öğrencinin özellikleri:

- İlgi duyma ve dikkatte süreklilik
- Öğrenme için çaba gösterme ve gerekli zamanı ayırabilme
- Sonuca ulaşmada istekli olma

Motivasyon

Motivasyon kişiyi davranışa yönlendiren istektir. Motivasyonu sağlayan en önemli etken, çalışmayı ihtiyaç olarak görmektir. Çalışma sonunda elde edilecekler ihtiyacı karşılıyorsa, motivasyon yüksek olacaktır. Merak duygusu ve ilgi motivasyonu artırır. İlgiyi çekmeyen konularda farklı çalışma yöntemleri geliştirebilirsiniz. Konuyla günlük yaşam arasında bağlantı kurabilir, örneklerle somutlaştırabilirsiniz.

Motivasyonu yüksek olan öğrencinin özellikleri:

- İlgi duyma ve dikkatte süreklilik
- Öğrenme için çaba gösterme ve gerekli zamanı ayırabilme
- Sonuca ulaşmada istekli olma

ÇALIŞMA 14 -B

EKSİK KELİME

İYİ BESLENİNİZ

Açken ya da1..... hemen sonra yapılan çalışmalar verimli olmamaktadır.2..... yedikten sonra biraz3..... sonra çalışmak dikkatinizin canlı olmasını sağlayacaktır. Sınava hazırlanılan dönemlerde4..... olarak yapılan rejimler öğrenme hızını olumsuz etkiler. Kahvaltı etme5..... yoksa lütfen bu alışkanlığı edininiz. Sabah6..... etmeden dershaneye veya okula geldiğinizde kan şekerinizde düşme olacağından7..... anlamakta zorluk çekebilirsiniz. Ayrıca hiç kahvaltı etme alışkanlığı olmayan bir8..... sadece sınav günü kahvaltı etmesi bazen9..... sonuçlar da içermektedir. Bu yüzden şimdiden buna alışmalısınız. Sürekli10..... çalışmak bağırsak tembelliği yaratabileceğinden sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat ediniz.

2) EKSİK KELİME

Nasıl Okumalıyız-2

Acaba1..... okuma alışkanlığımızdan2..... kurtulabiliriz? Okuma hızımızı yavaşlatan en3..... sorunlardan bir4..... sesli okumaktır. (dudakları kıpırdatarak okuma da sesli okuma olarak5.....). Bu durum ister istemez okuma hızımızı konuşma hızımıza göre ayarlama zorunluluğu doğurur. Bu alışkanlığımızdan6..... çeşitli yolları vardır. Bir metni okurken sakız7..... veya çerez yiyerek okuma bu alışkanlığı ortadan kaldırır. Zaten belli bir süre sonra ağız kıpırdatmadan okumak alışkanlık haline8..... . Sakız çiğneme ve benzeri yöntemleri deneme zorunluluğundan kurtulmuş oluruz.

Bunun haricinde okuma9..... artıracak en kolay ve pratik yol, göze ' bir kalem vasıtasıyla yardımcı olmaktır. Kalemin satır üzerindeki hızlı hareketi, gözün hareketini de10..... okuma hızının artmasına neden olacaktır. Bu sayede dakikada 150-200 kelime okuyabilen göz, 500-1000 kelime seviyesine ulaşabilir.

ÇALIŞMA 15

HEDEF:

Kelimelerin % 50 'si ile anlamının gerçekleşip gerçekleşmediğini kavratmak

YÖNTEM:

Bu metni 70 saniyede bitirmeye çalışınız. Zamanında bitiremezseniz veya anlamakta zorluk çekerseniz 70 saniyede bitirmek şartı ile tekrar ediniz .

SATIRIN % 50'Sİ EKSİK

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN DIŞ FAKTÖRLER

ÇALIŞMA ORTAMI

Çalışma Odası

Ders çalışmak için en uygun ortam çalışma odasıdır. Çalışma odanız varsa evinizin bir köşesini ders çalışmanız için düzenleyebilirsiniz. Çalışma ortamınızı öğrenmeye uygun şekle getirmek gerekir. Bunun için çalışma masası mümkünse pencereden uzakta olmalıdır. Böylece dışarıda yaşanan olaylardan etkilenmenizi önlemiş olursunuz. Odadaki ısı, masanızın konumuna göre avarlavın. Isık arkadaş gelirse, öğreniz masanızın üzerine düşeceğinden gözleriniz yorulabilir. Isığın karsıdan gelecek şekilde olmasına dikkat ediniz. Odanızın ısı çok soğuk ve da çok sıcak olmamalıdır. Çalışmalarınızdan verim alabilmeniz için odanızı sık sık havalandırılmalısınız. Sürekli kanalı ortamda bulunmak verimlilik oluşturmaz. Ders çalışmaya başlamadan önce kullanacağınız tüm dokümanları masaya koyunuz. Böylece çalışmalarınızın bölünmesini engellersiniz çalışma ortamınızda dikkatinizi dağıtacak uyarıcıların olmamasına özen gösteriniz.

Televizyon – Müzik

Reynimiz avrı anda bir çok uyarıcı alabilir, ama dikkatini tek bir noktaya odaklayabilir. Öğrenmek için gerekli olan dikkat ancak bir noktada toplanabilir. Bunun için hem müzik dinlemin hem ders çalışmak, hem televizyon izlemin ders çalışmak mümkün değildir. Günlük yaşamınızda televizyon izlemek, müzik dinlemek için ayıracağınız zaman ile ders çalışmak için ayıracağınız zamanı avrı tutmalısınız. Ayrıca ders çalışmak için ayırdığınız zamandan daha fazla zaman alan etkinlikleri kontrol etmelisiniz. Ne zaman, hangi programı izleyeceğinize karar verin, zamanı kontrol altına aldıңызda, bu faaliyetler çalışma veriminizi etkilemeyecektir. Televizyon sevmeyi seviyorsanız bunu belli programlarla sınırlandırmanız gerekir. İzlemek istediğiniz programı ders çalışmak için ödül haline getirebilirsiniz. Ders

calıırken televizyonda sizi çok ilgilendiren bir konunun farkına vardığınızda mutlaka izlemek istiyorsanız oturmaktan ayakta seyredebilirsiniz. Böylece merakınızı giderdiğiniz için ders dönmeniz kolaylaşacaktır. İzlemek istediğiniz program bittikten sonra mutlaka televizyonunuzu kapatınız. Televizyon bir çok duyu alanına hitan eder. Mümkünse ders çalıştıktan sonra izlemeyiniz. Televizyonun dikkatinizi dağıtmasına basıncaya kadar kontrol sizdedir. O noktadan sonra kontrolü kaybedersiniz. Bu nedenle ders çalışma sırasındaki kısa aralarda televizyon basına gitmemelidir.

Rilicavar

Rilicavar uygun kullanıldığında vıcamımızı kolaylaştıran bir araçtır. Ders çalışmanızı engel-
lemevecek şekilde. rilicavara zaman ayırmanızın sakıncası yoktur. Ders çalışma saatleri
içerisinde rilicavarın kanalı tutulması dikkatin dağılmasını engeller. Rilicavarda varmanız
gereken çalışmalarınız varsa bunları dinleme saatlerinde yapabilirsiniz. Rilicavarınız
kanalıken hile ilginizi çekiyor ve sizi ders çalışmaktan alıkmıyor ise sınava hazırlandığınız
dönem içerisinde rilicavarınızı çalışma ortamınızdan başka bir yere taşıyabilirsiniz.

Posterler ve Afiler

Çalışma odanızda renkli posterlerin, afilerin asılı olması dikkatinizi dağılmasına neden
olacaktır. Odanızda ders çalışırken öğrene alanınıza giren renkli nesneleri kaldırmanız dikka-
tinizin dağılmasını önleyecektir. Bunun yanında üniversitelere ait afilerin duvarlarınızda asılı
olması ise motivasyonunuzu yükseltebilir.

Telefon

Ders çalışmaya başladığınızda cep telefonunuzu mutlaka kapatın. evin telefonu çalıştığında
evde sizin dışınızda insanlar varsa, telefonu açmak için dersinizi hırlımevin. Telefon
öğrismelerini ders çalışırken değil, çalışma aralarında yapın. Böylece motivasyonunuzu
hazmamış olursunuz.

Çalışma Sekli

Bir çok öğrencinin masa başında ders çalışmak yerine, koltukta oturarak, uzanarak çalışma
alışkanlığı vardır. Yatarak, uzanarak ders çalıştığınızda dikkatiniz dağılır. Gevşemeyle beraber
belirli bir süre sonra uykunuz gelebilir. Bu nedenle mutlaka masa ve sandalye kullanılmalıdır.

ÇALIŞMA 18

HEDEF:

Amaca yönelik okumayı (Seçmeli Okuma) geliştirmek.

YÖNTEM:

Aşağıda “Platon ve Necip Fazıl” adlı bir yazı verilmiştir. Yazıyı çok hızlı bir şekilde tarayarak, bu yazıda aşağıdaki kelimelerin her birinin kaç defa kullanıldığını belirleyiniz. Bu işlemi her bir sözcük için 45 saniyeden daha kısa sürede bitirmeye çalışın.

	Adet	Bulma Süresi
1. Necip Fazıl		
2. Platon		
3. Şair		
4. İnsan		

Platon ve Necip Fazıl

Necip Fazıl Kısakürek’in, önce ‘İdeolocya Örgüsü’ başlığı altında, 1946’dan itibaren ‘Büyük Doğu’da yayımladığı yazılarda sistemleştirdiği ‘Poetika’sı’ (-ki, daha sonra, ‘Sonsuzluk Kervanı’nda bir araya getirilmiştir), birkaç yönüyle, Platon’un görüşlerini izleyen ya da dönüştüren bir metin izlenimini veriyor: Belki yanılıyorum; ama ‘Poetika’da önesürülen görüşlerin bazılarının Platon’un temellendirmeleri ile paralellik gösterdiğini söylemek, bana göre elbet, mümkün gibi görünüyor.

Kuşkusuz, bunda Necip Fazıl’ın İstanbul Darülfünunu Felsefe şubesinde ve Fransa’da Sorbonne’da, bir süre felsefe eğitimi almış olmasının da payı olmak gerekir. Necip Fazıl, ‘Poetika’nın ‘Şair’ ile ilgili bölümünde şairi, ‘şuur ve zat bilgisi cemadda [cansız varlıklarda H.Y.], sıfırlardan başlayıp nebat [bitki H.Y.] ve hayvanda gittikçe kabaran bir asgariye [en az’a H.Y.] varır, sonra insanda ilk kamil vahidine [yetkin ölçütüne, H.Y.] kavuşur ve mutlak ifadesini Allah’ta bulur. Şair de bu İlahi idrak emanetinin, insanda insanüstü mevhibesini [bağışını H.Y.] temsil etmeye memur yaratık’ olarak tanımlar. Bu, Prof. Orhan Okay’ın ‘Necip Fazıl’ adlı o çok değerli çalışmasında belirttiği gibi, ‘Necip Fazıl’a göre, şair[in] madde, bitki ve hayvan basamaklarından sonra alelade insanla Tanrı arasında bir yerde’ konumlandırıldığı anlamına gelir.

Tanrı ile insan arasında, ara-konum’da olmak? Eğer yanılmıyorsam, bu ara-konum, ilk kez, Platon’un ‘Şölen’inde (‘Symposion’) ve ‘Theaitetos’unda problematize edilmiştir. ‘Şölen’de (203 a) Tanrı ile insan arasına bir varlık’ olarak tanımlananlar, Daimon’lardır. Platon şöyle der: ‘Tanrı insanların arasına karışmaz; ancak Daimon’lar araya girerler ve ister uykuda ister uyanık olsunlar, Tanrılarla insanlar arasındaki iletişimi gerçekleştirirler. Bu anlamda bilge, Daimonik insandır.’

İbn Rüşd’ün de, büyük olasılıkla, Platon’dan yola çıkarak, Kur’an’ın ‘ilimde rasih olanlar dan [bilgide derinleşenler, H.Y.] filozofları kastettiğini, peygamberlerin de birer filzof olduğunu, bu anlamda Allah’la insanlar arasında bir ara-konumda bulunduklarını önesördüğünü biliyoruz. Bryan S. Turner, bu konuya değindiği ‘Max Weber ve İslam’da,

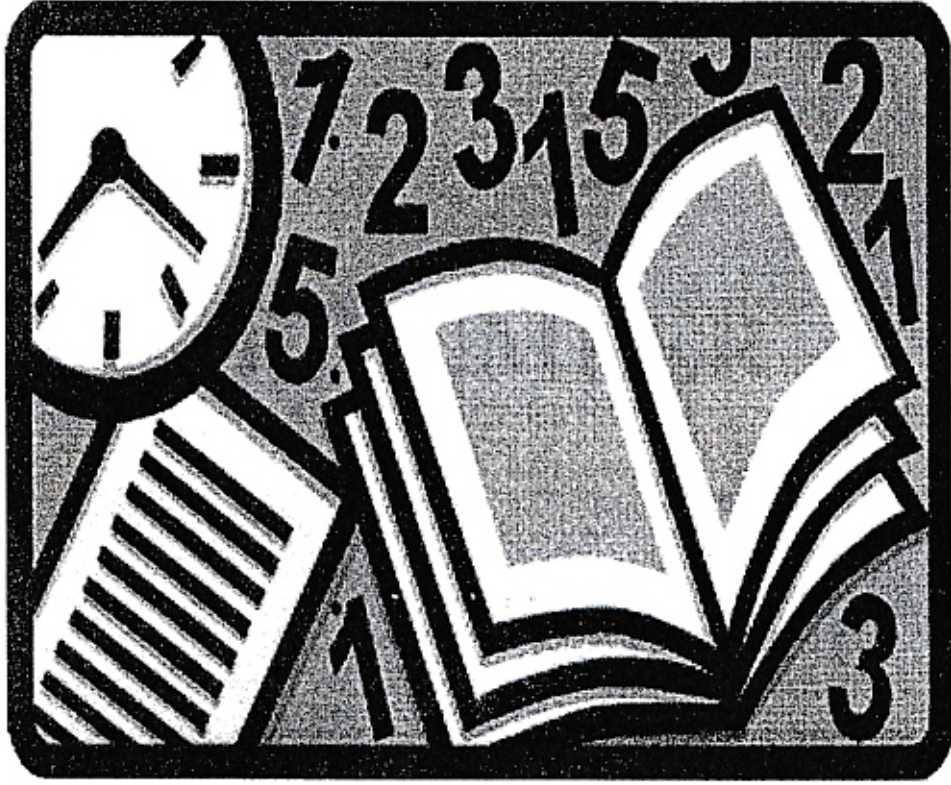
İbn Rüşd'e atfen, 'böylece peygamberlerin kendilerinin, bilgilerini anlaşılabilir şekilde dinsel bir dille düzenleyen gerçek filozoflar' olduğunu söylemektedir ki bu da İbn Rüşd'e göre, filozofların (dolayısıyla da peygamberlerin) Allah'la insanlar arasında ara-konumda oldukları anlamına gelir.

Platon'da Daimon'lar, İbn Rüşd'de filozoflar (ve peygamberler), Necip Fazıl'da ise şairler! Nitekim, Prof. Orhan Okay'ın, Ahmed Haşim'in 'Şiir Hakkında Bazı Mülâhazalar'da, şiiri 'rësullerin sözü'ne benzetmesiyle, Necip Fazıl'ın şairin konumu hakkında söyledikleri arasında bir 'yakınlık'tan söz etmesi, üstadın İbn Rüşd'e, dolayısıyla da Platon'a eklemlemesine imkan tanımaktadır. Dahası, Necip Fazıl'ın, şairi 'ne yaptığı'nın yanı sıra niçin ve nasıl yaptığı'nın ilmine muhtaç ve üstün marifetinin sırrına müştak [sırrını özleyen H.Y.] bir tılsım ustası' olarak tanımlayışı ise, dolaylı olarak Platon'un şairlere ilişkin düşüncelerinin tam karşısında yer alır. Platon, gerek 'İon'da, gerekse 'Devlet'te, şairleri yaptıkları işin farkında olmayanlar olarak niteler. 'İon'da, 'şairler, akılları başlarından gitmiş, esrimeye dalmış bir halde süt ve bal çeken Bakkant'lara benzerler' der. 'Devlet'te de (534 b ve devamı) şairi diyalektikçi ile karşılaştırır. Diyalektikçi, her şeyin 'varlığının açıklamasını' ('logos tes ousias') ister ve bu 'logos'u veremeyenin kavrayışının ('nous') 'eksik' olduğunu söyler. Şairler ise, önesürdüklerinin açıklamasını veremeyen, dolayısıyla kavrayışı ('nous'u) eksik kimliklerdir Platon'a göre.

Görülüyor: Necip Fazıl, şairin konumu ile Daimon'un konumu arasındaki ilişki bağlamında Platon'u onaylarken, şairin yazdıklarının logos'u bağlamında onaylamıyor onu; tam tersini önesürüyor!

HİLMİ YAVUZ

ÖLÇÜMLER



ÖLÇÜM 1

Türkçe'nin Lezzetine Varma Sorunu

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Enver Paşa iktidarından bu yana, kendi kendimizle övünüp durma şampiyonluğumuz, futbolu tek başına oynayan birinin, kendini gol kralı ilan etmesine benziyor olmalı ki; "övülme" açlığımız da, rastlayacağı küçük bir iltifatla şenlenip şıkır şıkır oynama ararıları peşinde...

Hamaşi nutukların başını çektiği övünme şampiyonluğu da, bir dilim ekmekle, bir bardak su anırırlarını andıran "övülme" açlığı da, son toplamda Türkçeyi, zengin bir dağarcıkla "okuma-yazma" boyutunda değerlendirip tadına varamamaktan kaynaklanmakta...

Kuşak kuşak, anadilimizin gerek folklorla, gerek yazılı edebiyata yansımış lezzetiyle derinliğinde mayalanabilmiş olsaydık ne üstünde yaşadığımız toprakların tarihsel birikimlerinden bir sentez yaratmayı ıskıldardık ne de İstanbul'un 4 bin yıllık katmerli, rengârenk, anıtsal bir gökkuşağı olma mucizesini, kaotik bir bataklığın çamurlarına bulardık...

Dünkü Milliyet'te, Anadolu Ajansı'nın Berlin'den geçtiği bir haber vardı:

"Türk çocuğu anadil dâhisi-Anadilini en erken Türk çocuğu öğreniyor-Almanya'da bir kongrede Türk çocuklarının 2-3 yaşına kadar anadillerini öğrendikleri bildirildi." Haber şöyle devam ediyordu:

"Dünya çapında yapılan bir araştırma sonucunda anadilini en erken öğrenen çocukların Türk çocukları olduğu ortaya çıktı.

'International Association for the Study of Child Language' (Uluslararası Çocuk Dili

Araştırmaları Derneği) adlı kuruluşun Almanya'nın başkenti Berlin'de yapılan 10. kongresinde, Türk çocuklarının 2-3 yaşına kadar kendi dillerini, dilbilgisi kurallarına uygun konuşabildiklerini bildirdi."

Türkçedeki geçmiş, hali ve geleceği anlatan fiil çekimlerinde, genellikle "geçmiş" vurgulamakta kullanılan "to have-to be" yahut "avoir-être" gibi yardımcı bir fiil desteğine ihtiyaç yoktur. Ayrıca fiillerin çekimi de, birbirinden değişik gruplarla, kural dışı özelliklere bölünüp dağılmamıştır...

"Yürümek, gülmek, koşmak, uyumak" gibi, "mek-mak"la biter hepsinin sonu. Bizim miniklerin, anadillerini doğru dürüst öğrenme becerisi; çocuklarla Türkçe arasında, engebelerle ırgalanan bir uyumsuzluk bulunmadığını göstermede. Türkçenin gitgide kısırlaşmasında, bebeklerin günahı yoktur elbet...

Bir gün Turgut Özal'a sormuştum:

- Siz hiç roman okudunuz mu, diye...

- Ben masal okumam, demişti.

- Roman, hayata bireysel tek bir pencereden bakmayı genişleten, bir terastan seyretmektir insanlığın geniş ufuklarını, demeye çalışmışım. Sanırım, pek anlaşılmamıştı ne demek istediğim.

Türkçedeki kalem doruklarının yarattığı yazı lezzetiyle bütünleşebilmenin de gönülsel ve beyinsel bir anlatım yeteneğini, nasıl zenginleştireceğine hiç değinmemiştim...

Türkçe, yeryüzünde 200 milyona yakın bir kitlenin konuştuğu bir dil; geniş kitlelerin konuştuğu diller sıralamasında ya 8'inci ya 9'uncu...

Ne yazık ki Türkçe konuşanlar, Türkçenin "yazı" boyutuyla da örgülenip ikiz aynalar benzeri, karşılıklı yansıtıp gitmemişler birbirlerini...

O nedenle de Türkçe dili, soyut

kavramlardan yoksun kalmış. Örneğin “hukuk”, “fen”, “sanayi”, “hükümet”, “sanat” gibi soyut kavramların tam karşılığı yoktur çıplak Türkçede. Osmanlıca, Türkçeyi Arapça ve Farsçayla zenginleştirmeye gitmişse de sonunda Enderun dili, halk dilinden iyice kopup “Karagöz-Hacivat” diyaloglarındaki alaycı saptamalarda olduğu gibi, kimsenin - okuyup yazmak şöyle dursun - kolay kolay anlayamadığı bir çorbaya dönmüş...

Maalesef Türkçe dili hızla erimede. Güncel dilde kullandığımız kelime sayısı 300-400’ü geçmemekte.

Fuzuli’nin 3 bin kelime, Victor Hugo’nun 20 bin kelime, Shakespeare’in 40 bin kelime kullanmış olduğu düşünülürse...

Bir de duruma, toplumların kalite düzeyini, kendi anadillerinde kullandıkları kelime sayısı ile değerlendiren “structuralisme-yapısalcılık” açısından bakıldığında, bizim parlamentonun kaç kelimeyle, İngiliz Avam Kamarası’nın kaç kelimeyle konuştuğu karşılaştırılırsa...

Bir cadı tırnağı çimdikliyormuş gibi oluyor insanın yüreğini...

Bizim Hazine’den geçinenler takımının en afur tafurluları bile, edebiyat dünyamızdan kaç ozanla, kaç yazarın adını sayabilirler ki?..

Kimsecikler ne Kenan Hulusi’nin adını anımsıyor ne Fahir Celal’in ne Mustafa Seyit’in ne Namdar Rahmi’nin ne Mahmut Yesari’nin...

Vatanı da sevelim, milleti de sevelim, devleti de sevelim, bayrağı da sevelim, gelenek ve göreneklerimizi de sevelim, mutfağımızı da sevelim de...

Türkçeyi, Türkçeye onca güzel eserler armağan etmiş ve tarifsiz çileler çekmiş ozanlarımızı, yazarlarımızı hiç mi sevmeyelim?

Onların adını taşıyan 20-30 ciltlik bir kitap rafından bile yoksun evlerde doğup büyümüşlüğü, bizleri nasıl bir kaba kuvvet övünmesine sürüklediğini hiç mi düşünmeyelim, hiç mi düşünmeyelim,

“övülmeye” neden bu kadar açlık çektiğimizi?

Peki, düşünmeyelim.

2 yıl sonra kimin cumhurbaşkanı olacağını düşünelim.

Saatinize bakın...

ÇETİN ALTAN

Toplam kelime sayısı: 574

TÜRKÇE'NİN LEZZETİNE VARMA SORUNU

- 1) Anadolu ajansının geçtiği haber hangi gazetede geçmektedir?
 - a) Hürriyet
 - b) Milliyet
 - c) Türkiye
 - d) Vakit
- 2) Türk çocukları kaç yaşına kadar kendi dillerini öğrenmektedirler?
 - a) 1-2
 - b) 2-3
 - c) 3-4
 - d) 1-3
- 3) Fuzuli eserlerinde kaç kelime kullanmıştır?
 - a) Bin kelime
 - b) 2 bin kelime
 - c) 3 bin kelime
 - d) 4 bin kelime
- 4) Türkçe'nin gitgide kısırlaşmasında günahı yoktur elbet.
 - a) Bebeklerin
 - b) Çocukların
 - c) Gençlerin
 - d) Yetişkinlerin
- 5) Bu yazıda aşağıdaki yazarlardan hangisinin adı geçmemektedir?
 - a) Kenan Hulusi
 - b) Victor Hugo
 - c) Namdar Rahmi
 - d) Mahmut Seyit

ÖLÇÜM 2

Başarıyı Öğrenin ve Öğretin

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

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 çocuklarının hayatlarının üzüntü ve sıkıntılarla geçeceğini bir çoğunun uyuşturucu kullanacağını ve bazılarının da hapisane ile tanışacağını tahmin ederler.

Bu rapora göre, bu çocukların hiç biri saygın bir meslek sahibi olamayacaklar, hepsi topluma üretici olarak değil, tüketici olarak katılacaklardır. Rapor dosyalanarak 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 arkadaşların 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 verebileceklerini söyler. Bir akşam yemeğinde tüm sınıf toplanır. Hepsi de başarılı ve kendilerine güvenen insanlardır. Başarılarının sebeplerini açıklarken hepsi bir noktada bileşirler. Çok sevdikleri bir öğretmendir onları bu başarıya hazırlayan!

Bu öğretmen onları tüm bu 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 birçok 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 yakınlarda görmeye başlar. Hepsi kendilerine bir model seçer, seçtikleri modeller kendilerinin düşledikleri hedefleri gerçekleştirmiş olan kişilerdir.

Ayrıca öğretmenleri onlara her gün şu sözü de yazdırır:

“Eğer bu 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 okulda ve işyerinde başarının öğrenilebileceği ve öğretililebileceği konusunda verdiğim seminerimde bu öyküyü anlatarak insanların yapacaklarına inandıkları her şeyi yapabileceklerini söylüyorum.

Saatinize bakın

Toplam kelime sayısı: 410

BAŞARIYI ÖĞRENİN VE ÖĞRETİN

1. Eğitimciler hangi ülkede araştırma yapmıştır?
 - a) Amerika
 - b) Rusya
 - c) Türkiye
 - d) Suriye
2. İlk yapılan araştırmadan kaç yıl sonra bu araştırma tekrar incelenmiştir?
 - a) 10
 - b) 20
 - c) 30
 - d) 40
3. Psikoloji öğrencisinin görüşme yaptığı kişinin mesleği aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Doktor
 - b) Öğretmen
 - c) Savcı
 - d) Avukat
4. Öğrencilerin defterine yazdığı söz aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) insan başaracağına inandığı her şeyi başarabilir.
 - b) Başarı, başarısız olma konusunu yenmektir.
 - c) Kendine güven başarının birinci koşuludur.
 - d) Oturarak başarıya ulaşan tek canlı tavuktur.
5. Öğretmen öğrencilere olmak istedikleri şeyle ilgili ne yapmalarını istemiştir?
 - a) Resim çizmelerini
 - b) Hikaye yazmalarını
 - c) Konuşma yapmalarını
 - d) Röportaj yapmalarını

ÖLÇÜM 3

Sınav Stresi

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Yapılan araştırmalar sınav kaygısının ameliyat öncesi kaygıdan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmaktadır.

Sınav kayısı içerisindeki gençlerin doğal olarak söyledikleri sözler; “bildiklerimin hepsini unuttum, kazanamazsam mahvolurum, yemek yiyemez oldum, uyuyamaz oldum, hayattan zevk alamaz oldum, istediğim yere giremezsem ölürüm!”

Sınav nedir?

Sınav öğrencilerin ilgi, çalışma ve yetenekleri ile öğrendiği bilgilerin değerlendirilmesidir.

Sınav bir insanın kişiliğinin değerlendirilmesi değildir.

Sınavda başarılı olmak iyi öğrendiğimizi, başarısız olmak iyi öğrenmediğimizi ortaya çıkarır. Sınav sonucu, iyi insan veya kötü insan olduğunuzu ortaya çıkarmaz.

En çok yapılan hata olayları ayrıştırmamaktır. Sorunu kişiselleştirip sınav ve kişiliği beraber görmektir.

Sınav öncesi öğrencinin üzerinde gerçekten büyük bir yük vardır.

Dersler birikip ağırlaşmıştır. Sorumluluk duygusu fazla olan mükemmeliyetçi genç, öğrendiklerini yetersiz görmektedir.

Beklentileri yüksektir.

Bütün bunların yanında nasıl başaracağını bilemez. Kaygısını giderici, stresini azaltıcı rehberler onu rahatlatacaktır. Bazen bir çift söz sınav stresini giderebilir.

Bazı gençler ümitsizce karamsarlık duygularına kapılır. Mücadeleyi bırakıp yenilgiyi kabul eder. Başarılı olamayan pek çok zeki insan, böyle olumsuz düşüncelere yenik düşmüşlerdir.

Hedefini belirleyen bir genç, sınavın tek ve son amacı olmadığını bilir. “Her zaman bir şans daha vardır.” kuralı ile hedefine yürür.

Başaramama Korkusu

Sınavda başarısız olunabileceği düşüncesi başaramama korkusuna dönüşür.

Başaramama korkusu, kaygı düzeyini yükseltir. Kaygı düzeyinin yükselmesi, beyinde stres hormonlarının sayısını artırır. Aşırı salgılanan stres hormonları, öğrenme yeteneğini geriletir. Aşırı salgılanan stres hormonları, öğrenme yeteneğini geriletir. Böylece kısır döngü ile korku daha da artar. Zinciri bir yerde kırmak gerekir.

Başarı baskısı sınava verilen anlamla ilgilidir. “Başarılı olursam hayatımda önemli bir dönüm noktasını aşacağım, başarılı olamazsam daha fazla çalışmanın lüzumu ortaya çıkacak.” düşüncesi, başarı baskısını normal düzeye indirir.

“Başaramazsam aptal ve beceriksiz bir insan olduğum ortaya çıkacak, en azından yakınlarım öyle düşünecek.” sözü sınav kaygısını artırır. Siz başkalarının düşüncelerinden sorumlu değilsiniz. Öğrencinin görevi başarılı olmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmaktır.

- Sınav birinci amacımız olmalı; ama tek amacımız olmamalıdır.
- Sınav ölüm kalım savaşı değildir. Başarı yolunda merdiven basamaklarından biridir.
- Başaramazsanız kesinlikle başka bir çıkış noktası vardır.
- Zihindeki endişe ve korkuların başarıya faydası yoktur, sonuca katkısı olmayan şeyi düşünmek zaman kaybıdır. “Şimdi çalışma zamanı” deyip işinize bakmalısınız. Sınav kaygısı öğrenme yeteneğinizi azaltır. Çözüm, sizi rahatlatan konuları düşündürmektir. Özellikle geçmiş başarılarınızı düşünün.
- Sınavdan geçen kişiliğin değil, bilgidir. Başarısız olursan kişiliğin zarar görmez.

Amerikalı muzip bir balıkçı, bir gün şaka yapıyor. Avlanan balıkçıların balıkları depoladığı su tankına bir gece Baracuda isimli canavar balığı atıyor. Normal şartlarda gece su tankına konulan balıkların % 90'ı ertesi sabah ölürken, Baracuda'nın atıldığı tankta balıkların % 90'ının yaşadığını görüyor.

Balık yiyen canavar balık Baracuda'nın su tankında dolaşp durması bütün balıkların yaşama gücünü arttırmıştır.

Kuşlar da böyledir. Atmacanın saldırıları serçenin uçuş yeteneğini geliştirir. İşte sınavlar da, sevilme de insanı geliştiren, yeteneklerini ortaya çıkaran gerçeklerdir.

Saatinize bakın...

Toplam kelime 'sayısı: 432

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

ÖLÇÜM 4

Kelimelerin Sihirli Dünyası

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

“Deniz” kelimesini bilmeyen bir insan düşünün. Bu insanın hayatında neler eksiktir? Denizde olan her şey bu insanın hayatında yoktur. Gemiler, vapurlar, balıklar, yüzmek...

Amerika’da yapılan araştırmalara göre -nedense bu araştırmalar hep Amerika’da yapılıyor- kelime bilgisi ile zeka doğru orantılı olarak artıyor. Ne kadar çok kelime bilirsek zekamızı o kadar çok kullanabiliyoruz sizin anlayacağınız. Kitap okumak, anlama ve yorumlama gücümüzü geliştiriyor. Sınavlardaki soruların yüzde sekseni doğru anlama ve doğru yorumlamaya bağlı olduğuna göre; çok kitap okuyanlar daha başarılı olacak demektir.

Yine bir araştırmaya göre, üzerinde yazı bulunan tişörtler yazı olmayanlara göre yüzde yetmiş daha fazla satılıyor. Kelimelerin sihrini görüyorsunuz işte.

Bizim ülkemizin insanları, dünyada en az okuyan insanlar grubunda maalesef.

Kitapların sihirli dünyasına bir kere dalan ve bu dünyanın tadını alan aslında oradan bir daha ayrılmaz. Kitaplar bağımlılık yapar. Onlardan ayrılmak o kadar zordur ki...

Ama teknoloji bizi tembelleştirdi. Her aradığımızı anında internet sayfalarında bulabiliyoruz. Bazen televizyonun karşısına geçip saatlerce kalabiliyoruz. Bu

teknoloji bizi birbirimizden ve en yakın ve vefalı dostlarımız olan kitaplardan ayırdı.

Bir evde anne ya da baba kitap okuyorsa çocuk da onlardan görerek okumaya heves edebilir. Bir şekilde çocuklarımıza kitap okuma alışkanlığı kazandırmamız gerekiyor. Kitap vazgeçilmezlerimiz arasına girdiğinde biz de vazgeçilmez insanlar, aranan insanlar, kıymetli ve vasıflı elemanlar statüsüne en kısa zamanda ulaşacağız demektir.

Ben vasıfsız bir eleman olarak ölmek için her gün kitap okuyorum. Bilgisayar öğrenmeye çalışıyorum. Hatta yabancı dil kursuna gidiyorum. En az bir iki tane yabancı dil bileyim diye. Siz de çocuklarınızın vasıfsız bir eleman olarak kalmasını istemiyorsanız öncelikle ve özellikle kitap, kitap ille de kitap ille de kitap okumayı öğretin, öğretin...

Kitaplardan bu zamana kadar kime ne zarar gelmiş ki...

Artık sadece okul bitirmek yetmiyor. Her yerde birikim ve tecrübe isteniyor. Tecrübe biraz zamana bağlı ama bilgi birikimi kitap okumaya bağlıdır.

Bilgi güçtür, para cesaret, derler. Bundan elli ya da yüz yıl öncesinde fiziksel güce sahip olmak bir anlam ifade ediyordu. Ama şimdi beyin gücü bir anlam ifade ediyor. Kim daha bilgiliyse o’ en güçlü. Bilgi birikiminiz yoksa kim olursanız olun artık işe yaramazsınız. Bilgi birikimini elde etmenin tek ve en geçerli yolu en eski çağlardan beri kitap okumaktır.

Ne kadar çok kelime biliyorsanız o kadar geniş bir düşünce ufku sahipsiniz demektir. Kelimelerle düşünürüz. Kelime bilmiyorsak sağlıklı düşünemeyiz. Düşündüklerimizi ifade edemeyiz. Günde iki bin kelime ile konuşan bir insanla on bin kelime ile konuşan arasında dağlar kadar fark olacağı muhakkaktır.

Çok kitap okuyunca ağaçlara bir zarar geleceğini düşünmeyin! Onlara hiçbir şey olmaz. Yenilerini dikebiliriz. Ama şu dünyadan kitap okuma zevkini tadamadan giden bir insana acıtmaktan başka bir şey gelmez elimizden. Diğer varlıklardan en önemli farkımız düşünmektir. Bitkiler ve hayvanlar düşünemezler. Düşünmek ise kelimelerle olur. Siz farklı olmayı tercih edin. Çocuğunuzun farklı olmasını sağlayın...

Bütün kutsal kitaplar okumayı emretmiştir. Bizim dinimizde de inen ilk ayet "oku" dur.

Okuyanlar, okumayanlardan üstündür.
Bilenler, bilmeyenlerden üstündür.
Düşünenler düşünmeyenlerden üstündür.
Kendi yerinizi kendiniz tayin edin.
Başkalarına bırakmayın. Oyuncak olmaktan kurtulamazsınız...
kurtulamazsınız.

Bu konunun sonunu elbette sınavla ilişkilendirmemiz gerekiyor. Anlam bilgisi sorularının tamamının yapılması çok kitap okumaya, doğru anlamaya ve doğru yorumlamaya bağlıdır. En çok şikayet edilen konuların başında paragraf soruları gelmektedir. Çok uzun olmaları ve akılda tutmanın zorluğu, öğrencilerin en çok dile getirdikleri ifadelerdir. Paragrafları kolay anlamamanın yolu çok kitap okumaktan geçer.

Bir de öğrenciler, soruyu yanlış okuduklarından veya yanlış anladıklarından söz ederler. Sınavda yapamadıkları soruları, sınav çıkışında pekala yapabilmektedirler. Ve ben bu soruyu böyle anlamamıştım, demektedirler. Hızlı ve doğru okuma ve anlama ancak kitap okumakla kazanılacak bir beceridir.

Kitabın kötüsü yoktur.
Saatinize bakın...

Niyazi Sanlı
Toplam kelime sayısı: 563

ÖLÇÜM 5

Koruyucu Tıp Neden Önem Kazandı

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

“Koruyucu tıp” ve “yaşam tarzı hastalıkları” günümüz tıbbının başlıca ilgi alanıdır. Ortalama yaşam süresinin uzaması ve yaşlılıkta geçirilen sürenin artması “yaşlanma ile ilişkili hastalıklar”ın üzerine odaklanmamızın başlıca nedenidir. Yaşlanmanın önlenemeyeceğini ama kalitesinin iyileştirilebileceğini biliyoruz. Bunun nedeni genetik mirasın bir kader olmadığını anlamamız, yönetilebilir bir şey olduğunu kavramamızdır. Nasıl yaşlanacağımıza, yaşlanma sürecinde ne gibi sağlık sorunları ile karşılaşacağımıza ve bu sağlık sorunlarından nasıl etkileneceğimize karar veren sadece genetik mirasımız değildir. Yaşama ilişkin seçimlerimiz de nasıl yaşlanacağımızı belirliyor.

Yaşam süresindeki uzamanın ortaya çıkardığı sağlık sorunları ile yaşam tarzı seçimlerinizin etkili olduğu hastalıkların aynı olması bir tesadüf değildir. Şeker hastalığının, damar sertliğinin, hipertansiyonun ya da kanserin oluşmasında hücresel yaşlanma ve dokusal yıpranma kısacası ilerleyen yaşı en az yaşam tarzı seçimleriniz kadar önemlidir. Yaşlanmayı durduramayacağınıza göre bu hastalıklar ile mücadelede yapabileceğiniz tek şey kalıyor: Doğru yaşam biçimi seçimleri yapmak!

Uzmanlar fazla kalori tüketmenin, doymuş yağdan ve kolesterolden zengin beslenip hareketsiz ve bir yaşam tarzını ısrarla sürdürmenin, alkol kullanmanın ve sigara içmenin sizi hastalandırmasa bile sağlığını olumsuz yönde etkilediğinden kuşku duymuyorlar. Yanlış yaşam tarzı seçimlerine siz başkalarını da

ekleyebilirsiniz: Aşırı yağlı yemek, tuzlu besinlere ağırlık vermek, hazır ve işlenmiş gıdaları öncelemek, uykusu az ve kalitesiz, stresi ve gerilimi bol, endişeden, güvensizlikten zengin bir hayat sürmek, gerektiği kadar dinlenmemek...

Saydığımız günahların birkaçını aynı anda işlerseniz işiniz daha da zorlaşacaktır! Eğer bu yanlışları ısrarla sürdürmekle yetinmez, bir de fazla kilolu olma problemini yüklenirseniz işinizin daha da güçleşeceğini belirtelim. Daha genç yaşlarda şeker hastalığına yakalanabilir, hipertansiyonla boğuşmaya daha kırklı yaşlarda başlayabilirsiniz. Ellili yaşlara adım atmadan kalp-damar hastası olmanız ise pek sürpriz olmaz!

Kaliteli yaşamak iyi yaşlanmak

Modern tıbbın son yirmi yılda yaşam tarzı hastalıkları üzerinde yoğunlaşmasının başlıca nedeni size daha kaliteli bir yaşlılık süreci sunabilmektir. Salgın hastalıkları önleyerek aşıları, antibiyotikleri keşfederek, kolesterol ve hipertansiyon ile savaşta inanılmaz mesafeler kat ederek, erken tanıyı sağlayan müthiş teknolojileri birbiri ardına geliştirerek (bilgisayarlı tomografi, magnetik rezonans, pozitron emisyon tomografisi, ultrasonografi, genetik analizler...) müthiş atılımlar yapan bilimsel tıbbın hedefi size hakkınız olan 120 yıllık yaşam süresini keyifle, huzurla yaşatmaktır! Sorun “daha uzun yaşamak” sorunu olmaktan çoktan çıkmış, “kaliteli yaşamak” sorunu haline gelmiştir. Modern tıp bunu da başarır, muhtemelen uzun yaşayacak, ama yaşlanmanın ortaya çıkardığı sağlık sorunlarından çok fazla etkilenmeden yaşlanacaksınız. Hala iyi görerek, iyi duyarak, sağlam kaslar ve kemiklerle ayakta kalarak... Belleğiniz bozulmadan, cinselliğiniz yok olmadan, damarlarınız tıkanmadan, kansere, osteoporoz, artroza yakalanmadan keyifli, mutlu bir hayat çizgisi tutturacaksınız.

Bu hastalıkların tümü önlenabilir

Modern tıbbın bu aşamada işi daha zor olmalıdır. Bu amacını gerçekleştirmek için size, sizin yardımlarınıza, sizin kendinize iyi bakmanıza daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Doğru yaşam tarzı seçimleri konusunda sizi ısrarla bilgilendirmemizin, doğru seçimlere yöneltmeye gayret etmemizin nedeni budur.

Yaşam tarzı hastalıklarının neredeyse tamamı önlenabilir en azından yavaşlatılabilir sağlık sorunlarıdır. Bütün mesele bu seçimlerin size en uygun olanlarını en erken yaşlarda ve yaşamımızın keyfini kaçırmayacak dozlarda reçeteleyebilmektedir. Bütün bu değişimleri “sürdürülebilir değişimler, keyifli farklılıklar huzurlu farkındalıklar” haline dönüştürebilmektir. Tanı koyan ve tedavi edici tıbbın görevi önemli ölçüde tanımlanmıştır. Şimdi koruyucu tıbbın bayrağı ele alması ve tanı koyucu-tedavi edici tıp takımına katılması gerekiyor.

Saatinize bakın...

Prof. Dr. Osman Müftüoğlu

Toplam kelime sayısı: 491

ÖLÇÜM 6

Yetişkinlerin Eğitimi

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Dünyada, özellikle de gelişmiş ülkelerde, ömür boyu eğitim giderek önem kazanıyor. Pek çok ülke, eğitime ayrılan kaynaklarının önemli bir bölümünü, çocuk ve gençlerden çok yetişkinlere ayırıyor. Çünkü, yaşamın her anı gibi eğitimle kazanılan davranışlarda da çok önemli gelişmeler oluyor.

İnternet üzerinde gerçekleşen sanal eğitim, yetişkin eğitiminde en önemli argümanlardan biri. Uzaktan eğitimde, bilgisayar ve internet, vazgeçilmezler arasına girdi. Ama tüm bu gelişmeler, elbette okul içi eğitimi, ikinci plana atmıyor.

Kimileri, yetişkinlere yönelik uzaktan eğitimi, çocuk ve gençlere yönelik örgün eğitimin de yerine koymak istiyor. İşte bu çok yanlış!

Temel eğitimin kesinlikle okullarda yapılması gerekiyor. Çünkü ilköğretim çağı sadece bilgilenmenin değil, iyi bir yurttaş olmanın kazanıldığı bir dönem. Orta ve yükseköğretimde de öncelik yüz yüze eğitimde olmalıdır. Ama yetişkin eğitimi de özellikle uzaktan eğitimle gerçekleşmelidir. Çünkü, bugünkü yoğun iş ortamında yüz yüze eğitime çok fazla vakitleri olmayabiliyor.

Zaten teknoloji sayesinde, uzaktan eğitim de yakından eğitim haline dönüştü. Yıllar önce ABD ve İsrail’de internet ve kameralar sayesinde oluşturulan sanal sınıflar, şimdi hemen herkes için geçerli. Yakında bizim öğretim kurumlarımız da sınıflarına koydukları kameralarla, okullarında işlenen dersleri herkese

paylaşabilecekleri noktaya gelecekler. Ki bunu şimdiden başaranlar da var.

Uzaktan eğitim, bizdeki açıköğretimin biraz daha ötesine geçip sanal teknolojiyle desteklendiğinde müthiş bir eğitim platformu oluşturacaktır. Arama motorlarıyla her türlü bilgiye ulaşmak mümkün. Biraz aidat ödendiğinde ise dünyanın en önemli kütüphanelerine girip milyonlarca, milyarlarca kaynağa ulaşmak, artık bir tuşa basmakla gerçekleşiyor. Örgün eğitim, sanal eğitim, uzaktan eğitim, açıköğretim, yetişkin eğitimi, ömür boyu eğitim, bunlar bir kavram karmaşası yaratmamalı. Belki bunlardan bazıları bizim için yeni kavramlar. Ama dijital teknoloji gibi çok yakında hemen hepsi her yönüyle hayatımıza girecektir.

Batılı ülkelerin çoğunda alınan diplomaların geçerlik süresi, eğer kamusal bir meslek icra ediyorsa, 5 yıla sınırlı. Çünkü beş yılda özellikle teknolojik alanlarda çok büyük değişimler oluyor. İşte bu yüzden her ne kadar ellerinde diplomaları olsa da, yeniden sınava girip yeterliliklerini ispatlamak zorunda kalıyorlar.

Yetişkin eğitiminin gelişmesi ve giderek yaygınlaşması biraz da bu yüzden. Ama nedense bizde bir türlü gündeme gelmiyor. Oysa otuz yıl önce alınan mühendislik, tıp ya da öğretmenlik diplomalarının bugün kesinlikle takviyeye ihtiyacı var. Meslek içi eğitimle bu sorun çözülüyor diyenler çıkabilir. Ama bu o kadar kolay değil.

Üniversitelerimiz, akşam saatlerinde ya da yaz aylarında kapılarını eğitim almak isteyen yetişkinlere açmalıdır. Seminer benzeri programlar, bu boşluğu doldurmaz. Planlı, programlı, kredili bir sertifika programı olmalı ve bu zorunlu hale getirilmelidir.

Türkiye, hâlâ okuma çağındaki çocuk ve gençlerine sağlıklı ve düzenli bir eğitim veremediği için, yetişkinlerin eğitimine

fantezi olarak bakıyor. Bakanlardan, bırakın yetişkin eğitimini, biz daha çocuklara eğitim veremiyoruz yönünde yakınmalar çok duydum. Ama onlara inat bu konuları yılmadan gündeme getirmeye devam edeceğiz. Çünkü, yetişkin eğitimi de bir o kadar önemli.

Yeni bir eğitim, yeni bir meslek, yeni bilgiler, yetişkinlere yaşama sevinci vermekle kalmayıp onları daha da üretken ve topluma daha yararlı hale getiriyor.

Özetin özeti: Ömür boyu eğitimi yaşama geçirirken geç kalanlar arasında olmayalım...

Saatinize bakın...

Abbas Güçlü

Toplam kelime sayısı: 466

ÖLÇÜM 7

Bill Gates

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Köşe yazılarımı tarihe kayıt düşmek için yazıyorum. Yıllar sonra arşivden o sayfayı açıp baktığımda bu sayfanın gözünü diktiği konularla ilgili ne olmuş, ne bitmiş hatırlamak için. Bu da öyle bir yazı olacak. Microsoft'un kurucusu, Baş Yazılım Mimarı Bill Gates'in çağrıştırdıklarıyla ilgili...

Televizyon ülkemizin bir numaralı başvuru kaynağı. Bu yüzden en çok izlenen zaman dilimlerinde ülkenin durumuna ve yarınına yönelik ihtiraslı çalışmalar yürüyor.

Birinin mimarı son kullanma tarihi çoktan geçmiş olmasına rağmen zorla yedirilmeye çalışılan 'neo-Afrodit' ile uzatmalı aşkının kısırdöngü ilişkisini didikleyen bir horoz kafalı. Diğeriyse neden insanları (hâlâ) ilgilendirdiğini anlayamadığım bir evlilik yarışması posası çıkmış çiftin parçalanmış ilişkisinin detayları. Geçen hafta şöyle bir diyalog geçti: "Anneme demiş ki oğlunla boşanacağım ama çocuk sahibi olmak istiyorum. Spermlerini bana parayla satsın". İşte günlerimiz böyle neşeyle, eğlenceyle ve özenli bir gündemle gelip geçiyor. Ben bütün iyi niyetimle bu programları izleyen insanların benimle aynı amaçla izlediğini düşünmek istiyorum.

Bedri Rahmi demiş ki: "İnsanın insanı sömürmesi / Rezilliğin dik alası demesini / Ne demesi be / Gümbür gümbür gümbür demesini becereceksin / ... / En azından üç dil bileceksin / En azından üç dilde / Ana avrat dümdüz gideceksin / En azından üç dil / Çünkü sen ne tarih ne coğrafya / Ne şu ne busun / Oğlum Mernus / Sen otobüsü kaçırmış bir milletin çocuğusun."

Az gelişmiş ülkenin taze soğanı

Otobüs kaçmış. Üstelik bundan o denli emin ve pişman ki sözbirliği etmişçesine

bahsi geçen her yerde kalkanları kaldırıyoruz. Microsoft Başkanı Bill Gates Türkiye'ye geldi. Bugün önce öğrencilerin sonra Türk medyasının karşısına geçecek, konuşacak. Ne konuşacak dersiniz? Ben bir bir anlatayım mı? Sürpriz bekleyen mi var? microsoft.com/billgates/speeches.asp adresinde Gates'in konuşmalarının video ve metinleri var. Bir bakın, sonra Gates'in İstanbul hutbesini dinleyin. Görün, anlayın bakalım dünya nerede, biz neredeyiz. Türkiye'nin en çok satan, anlı, şanlı gazeteleri uçağına takmış Gates'in. 50 milyon dolarmış. Bu ayrıntı yüreğimize su serpti. İçine binip baktılar, havacılık sektörü bilgilerine dayanarak bir muhakeme yaptılar sanırım; 'son teknoloji'ymiş. Haberlerin çoğunda Gates bir yazılım şirketinin tepesindeki isim değil, 'dünyanın en zengini'. İlgimizi çeken bu çünkü. Besili koç!

Microsoft Türkiye'de bir telaş...

Kasabasına başkanı gelen parti teşkilatı temsilcileri gibi... Kara Mercedes konvoyuyla, aslında pek de umursamadığı topraklara davul-zurna gürültüsüyle giren, uğruna kurbanlar kesilen, eli eteği öpülen, üstelik kasabalı tarafından da açıklanması zor bir coşkuyla karşılanan parti başkanından ne farkı var? Başkanın yanında olabilmenin, o yanında diye açılan kapıların, altına sürülen sandalyelerin, ağzına uzanan mikrofonların aslında hiçbir anlam içermeyen hazzıyla avunmak...

Kaç kere kimin geldiğini sayarak tatmin olmak, paye toplama telaşına düşmek... Kulaklar açıldı bekleniyor. Gates Türkiye için ne diyecek? Çünkü kendimizden şüphemiz, aşağılık komplekslerimiz, elin adamlarının onayına muhtaç bıraktı bizi. Dünya hakkında fikirler vermesi, yol göstermesi, büyük resmi anlatması önemli değil; 'Türkiye büyük ülke, büyük potansiyeliniz var. Genç nüfus, fırsatlar, coğrafi avantaj, Türk zekâsı' demeli. Manşete çekilmeli, okuyanlar 'Vay be' diyerek her gün hayıflandığı hayatının gerçeklerini bir an unutup böbürlenmeli.

Bulvar gazetelerinde bikinili kadın resmlerinin altındaki 'Türk erkekleri gibisi yok, hastasıyım' satırlarındaki gibi. Türk erkeği gibisi var, hiçbirinize hasta değil, olacaksa da en sonuncusu sensin be adam! Öyle eziğiz ki, içinde bir Türk olan her şeyi ana-babamız, ailemiz gibi sahipleniyoruz: 'Falancayı tasarlayan bir Türk', 'Filanca şirket bir Türk'e emanet'... Bir zaman bir büyük gazetemiz 'Bill Gates'in umudu Türkler' gibi bir başlıkla Microsoft'un Seattle merkezindeki 100 Türk'ü haber yapmıştı! Gates'in umudu... Siz başka ülkelerin medyasında hiç böyle başlıklara rastlıyor musunuz Allah aşkına? Microsoft'un Türkiye'de yaptığı şey satış ve pazarlama. Hepsi bu. Bill Gates her hafta sonunu Türkiye'nin bir şehrinde geçirse de böyle kalacak. Başbakan hangi hevesle bilinmez 'Yatırım yapın' diyor, 'Teknopark' diyor. Gates içinden ne diyor dersiniz?

Bill Gates'in Türk gençliğine hitabı NTV'de yayımlanacak. Ondan sonra da bizim kompleks merhemi meslektaşlarımızın konuyla ilgili yorumlarını okuyacağız. Ben de haftaya hepsini derlemiş olacağım. Türkiye'de teknoloji yazarlar spor ya da politika yazıyor olsa, bir ayda kovulurdu. Anlayana... Kafamızı kumdan çıkarmaya mı korkuyoruz, kumun içi mi hoşumuza gidiyor; daha çok onun cevabını arıyorum aslında.

Saatinize bakın...

M. Serdar Kuzuloğlu
Toplam kelime sayısı: 639

ÖLÇÜM 8

Öğrenciler İçin Kendi Kendini Motive Etme Yolları

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Her insan içinde bulunduğu durumdan daha iyisini hak ettiğini düşünür. İnsanın bu düşünceye sahip olması, onun var olma ve gelişme özelliğinin en önemli parçasını oluşturur. Okul derslerinden en yüksek notu almayı, ödevlerini günü gününe yapmayı, matematik, fen bilgisi, sosyal bilgiler ve Türkçe derslerinden; deneme sınavlarından en yüksek puan almayı; derslerde öğretmenin sorduğu sorulara en önce doğru cevaplar vermeyi, arkadaşlarımız tarafından sevilen biri olmayı hepimiz çok isteriz. İyi bir fakültede okumayı, yüksek maaşlı ve saygın bir işte çalışmayı, iyi bir mevkide hatırı sayılır, insanlar arasında sözü dinlenir biri olmayı hangimiz arzu etmeyiz ki? Ancak isteklerine kavuşabilenler ne yazık ki çok küçük bir azınlık. Bunlar da istekleri doğrultusunda vakit kaybetmeden adım atanlardır.

İstekler, gerçekleri ile anlamlıdır. Biz bir şeyi istiyor; ancak adım atmıyorsak, isteğimiz boş bir arzuya dönüşür. Tıpkı susayan birinin 'Şimdi mutfağa gidip kim su içecek?' demesi gibi... Mevcut davranışlarımız, şimdiki hallerimiz bizim mutlu olmamızı ne kadar sağlıyor? Çalışma biçimimiz, geleceğe ait duygularımız bizi ne kadar mutlu ediyor? Çalışmaya ne kadar sevk ediyor? Bu sorulara yanıt aramak farkındalığımızı artırır ve bizi doğru adım atmaya sevk eder. Çözümler üretmemizi sağlar.

Çocukluk yıllarından beri kalbimizin bir yerinde, bizi yarınlara taşıyan büyüklerimizin 'Büyüyünce ne olacaksın?' sorusuna, titrek, heyecanlı bir eda ile 'Doktor olacağım.', 'Mühendis olacağım.' cevabını vermemizi sağlayan

volkan kaynakları vardır. Ancak gündelik uğraşlar, küçük ve basit yenilgiler zamanla gözümüzde devleşince volkan kaynaklarının varlığını unutup sıradan günlük işlere kaptırıyoruz kendimizi. Küçük yenilgiler karşısında hep kendimizi dövüyoruz. Zamanla kararlar alıyoruz; ama bir türlü uyamıyoruz bu kararlara.

Yüreği sağlam delikanlılar eğer kendilerine güveniyorlarsa, gündelik işlerin baskısına dur diyerek beyinlerine üşüşmüş ümitsiz düşüncelere meydan okumalı ve geleceğe ait dürüstçe kararlar vererek, 'Ben varım.', 'Buradayım.' diyebilmelidirler. Benim bildiğim mangal yürekli delikanlılar, hayatın gündelik kararlarına bağlanmak yerine kendi kararlarını verirler, sonra da bir eylem planı hazırlayarak hemen uygulamaya geçerler.

İçinizdeki Volkanı Harekete Geçirin

Bill Gates zengin olmayı, Michael Jordan başarılı bir sporcu olmayı daha çocukluk yıllarında kafalarına koymuşlardı. Maliye eski bakanlarımızdan Adnan Kahveci, bir çok yetersiz koşula rağmen iyi bir yönetici olmayı ta öğrencilik yıllarında hayal etmişti ve o hayali onu bakanlık koltuğuna taşımış, içindeki volkan ise onu ünlü bir siyasetçi konumuna getirmişti. Biz de içimize, geçmiş yaşantımıza doğru bir yolculuk yaptığımızda unutulmuş, üzeri tozlanmış harika başarılarımızı görebiliriz. İçimizde bir yerde saklı duran volkanların sıcaklığını hissedebiliriz. O sıcaklığı, başarı duygusunu hissettiğimizde öğrencilik, okul ve sınavlara hazırlık bize keyif verecek, yeteneklerimizin farkına varacağız. Okulda, derslerde, üniversite sınavlarında ve hayatta başarılı olmak isteyen genç dostlarıma içlerindeki volkanı harekete geçirmelerini sağlayacak birkaç yöntem aktarmak istiyorum. Bu yöntemleri uyguladığınızda kendinizi daha dinamik hissedeceksiniz:

1. Sessiz ve sakin bir oda da şimdiki halinizi gözlemleyin. Nasıl bir öğrencilik rolü sergiliyorsunuz? Derse, sınavlara olan bakışınızı, derslere çalışma gereksinimlerinizi, öğretmenlerden ne kadar

yararlanıp yararlanmadığınızı tamamen gözlemleyin. Bu gününüzün, bu haftanızın nasıl değerlendirdiğinizin filmini görün, hissedin ve anlarınızı bizzat yaşayın. Bunu beş ya da on dakikalık süre içinde uygulayabilirsiniz. Ardından biraz ara verin.

2. İkinci adımda, zihninizde mükemmel olarak tanımladığınız bir öğrenciyi düşünün. Yani mükemmel bir öğrenci olsaydınız nasıl bir öğrenci olurdunuz? Nasıl ders çalışırdınız? Sınavlara nasıl hazırlanırdınız? Öğretmenlerinizden nasıl yararlanırdınız? Günde kaç saat çalışırdınız? Bu sorular ışığında zihninizde mükemmel öğrenci olan sizi hayal edin, mükemmelliğinizi hissedin, yaşayın ve o mükemmelliğinizi tamamen görün.

3. Üçüncü adımda şimdiki halinizden beş, on yıl sonrasını yani hedefinize ulaştığınız günlerin hayalini kurun. Neredesiniz, ne ile uğraşıyorsunuz? Çevrenizde kimler var? Başarılarınızı kimlerle paylaşıyorsunuz? Çevrenizden nasıl geri bildirimler alıyorsunuz? Bunları zihninizde görün, işitin, hissedin.

4. Hedeflerinize ulaşmak için hangi kaynaklara ihtiyacınız olduğunu düşünün. Sizi engelleyen düşünceler de içinizde, zafere ulaştıracak duygu ve düşünceler de. Ayakkabınıza bir çakıl taşı girmişse ve de canınızı yakıyorsa yapmanız gereken bir tek şey var. Ayakkabınızı çıkarıp çakıl taşını atmaktır. Sizi engelleyen duygu, düşünce ve davranışlar da hızınızı kestiği için onları taşımanın bir anlamı yoktur.

5. Beşinci adımda, sınavı ilk kazandığınız o anı düşünün. Yani sınav sonucunun internete verildiği anda, sınav sonuç belgenizi ve hedeflediğiniz yüksek puanı aldığınızı gördüğünüz anı tasavvur edin. Bu güzel haberi sevdiğiniz biriyle paylaştığınız anı hayal edin. Neler hissederdiniz? Neler işitirdiniz?

İşte bu duygularla ders çalışmaya başladığınızda emin olun başarınız yüzde yüz artacaktır. Sadece işiniz olan derslerinize odaklanacaksınız. Unutmayalım ki yaşam alanı bir er

meydanıdır. Kimileri başkalarını rakip görür ve onlara göre davranır; böylece kendi güçlerinin sınırsızlığını fark edemezler.

Kimileri de vardır, bu er meydanında kendi kendilerini rakip olarak görürler, zamanla içlerindeki volkanı harekete geçirerek kahraman olurlar. Diğerleri ise sınırlayıcı düşüncelerini asla yıkamazlar. Oysa insanın en büyük ödevi kendi kahramanlığını ilan etmesidir.

Bunun için er meydanında kılıçları kınından çıkararak sınırlayıcı inanç ve düşüncelere kılıç sallayıp onları devirerek kahramanlık inançlarını ortaya çıkarmak gerekir. İşte o zaman gelecek sizin emrinizde olacak ve istediğiniz yere kısa sürede varmış olacaksınız. İşte er meydanı!

Yüreğine güvenen haydi masa başına... Sevgi ve muhabbetle benim kahramanlarım!

Saatinize bakın...

Ömer Öcal

Toplam kelime sayısı: 780

ÖLÇÜM 9

Hayalin Gücü

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Dünyanın ilerlemesini, medeniyetin ilerleme hamlelerini hayal perisine borçluyuz. Bizim gözle gördüğümüz şeyleri bazı insanlar gözden önce hayallerinde görmüş olmasalardı hala, vahşiler gibi mağaralarda veya sazdan yapılmış çatılar altında yaşayacaktık. Medeniyetimizin ilerlemesine en büyük yardımları dokunanlar kendi zamanlarında mevcut şeylerin daha iyilerini hayallerinde görmek, sonra da hayallerini gerçeğe çevirmeye çalışmak sayesinde bu yardımları yapabilmişlerdir.

Morse hayalinde postadan daha iyi bir haberleşme aracı görmüş ve insanlığa telgrafı hediye etmiştir. Bell telgraftan daha iyisini hayal edebildiği için telefonumuz olmuştur. Field okyanus aşırı haberleşme için gemiden daha iyi bir vasıta bulunabileceğini hayalinde görebildiği içindir ki, bugün kıtalar denizaltı kablolarıyla bağlanmışlardır. Markoni kendi zamanında mevcut olan haberleşme aracının hepsinden daha iyisini zihninde tasarlamış ve telsiz telgrafı bulmuştur. Bu keşif sayesinde okyanusun ortasında bir yolcu vapurundan çektiği telgrafla otelde oda tutmak ve arabasını iskelede bekletmek emrini verebiliyoruz. Radyo, televizyon ve gelecekteki diğer icatların hepsi irade kuvveti ve çalışma azmi sayesinde, hayalin gerçekleşmesinden ibarettir.

Meçhul bir Yunan heykeltıraşı, "Venusde Milo" ismiyle tanınmış olan heykelinde, bize en mükemmel ve hayal edilen kadın güzelliğinin bir modelini bırakmıştır.

İnsanlık ırkı güzellikte henüz bu mertebeye varmamış olmakla beraber, sanatkârın hayalinden çıkan modele doğru büyük bir ilerleyiş yapmıştır.

Michel-Ange, Musa Peygamberi tasvir eden heykelinde geleceğin mükemmel insan tipinden bize bir misal gösteriyor. İnsanlık onun hayal kuvvetinden ne kadar çok faydalanmıştır!

Ruhumuzu besleyen müzik şaheserleri büyük bestekârların hayallerinden çıkmıştır.

Tüccarların her çeşitten yüzlerce cins metaları bir çatı altında toplanmayı hayal kuvvetiyle icat ettikleri içindir ki bugün modern büyük mağazalarda anında bütün ihtiyaçlarımızı bir arada tedarik edebiliyoruz. İnsanlığın sonsuz ilerleme imkânlarını hayallerinde tasavvur edebilen birkaç öğretmen sayesinde ki okullara ve kolejlere sahip bulunuyoruz.

Hayal kuvvetine neler borçlu değiliz? Bu kudretten mahrum insanlar mevcut şeyleri yalnız yüzeyden görürler. Daha iyisini düşünemezler. Daima aynı tarlayı sürerler. Sapanın açtığı yerleri ekip biçerler. İlerleyen, ıslah eden yenilikleri yaratan diljans arabaların yerine lüks ekspres trenlerini, yelken gemilerinin yerine Transatlantik denilen "Okyanus Tazıları"nı yapan insanların hepsi hayal kuvvetine sahip olanlardır.

En nefis sanat eserleri büyük sanatkârlarımızın hayalinde doğmuştur. Bunlar daima varolanın daha iyisini hayallerinde tasavvur etmek suretiyle şaheserlerini yaratmışlardır.

Mevcut şeyleri bulundukları halde görmek basit bir "görme" işidir. Onların bulundukları durumdan daha iyi bir halde görebilmek ve hayale gerçek şeklini vermek hayalin kuvvetine bağlıdır.

Basit düşünenler bu gibilere hayalci derler, onlarla alay ederler, akıllarında dengesizlik olduğunu iddiaya kadar varırlar. Hâlbuki en büyük keşifler bu hayalcilerin kafalarından çıkmışlardır. Hayalciler insanlığın çetin hayat şartlarını düzeltmişler, bizi maddi ihtiyaçlarımızın üstüne yükseltmişler, esaretlerimizden kurtarmışlardır.

Bu hayalcilere, bu dengesizlere dünyanın ne büyük nimetler borçlu olduğunu kimse tahmin edemez.

Pek çok erkek ve kadını hayallerinde kendilerini herkesin gördüğünden ve sandığından daha değerli gördükleri için büyük karakter sahibi olmuşlar ve büyük mevkiler elde etmişlerdir. Baba ve analar çocuklarının kendilerinden daha mesut olacaklarını düşündükleri için onları kendilerinden daha yüksek bir mertebeye eristirecek şekilde yetiştirirler.

Hayal kuvvetinin hayatı yükseltmekte ne önemli bir rol oynadığını başarının ne tesirli bir etkeni olduğunu, sağlık ve saadete ne kadar yardım ettiğini gelecek nesiller daha iyi anlayacaklardır.

Zihinlerimize giren hayaller bizi aldatmak veya şaşırtmak için değil, hakikat şekline getireceklerini göstermek için bize gönderiliyor. Onlar hakikatin kabataslak şekillerinden başka birşey değildir.

Onlar yükselme hırslımızı körüklemek, bizi ileriye doğru yürütmek, varolanın daha iyisini bulmaya teşvik etmek için zihnimize giriyor.

Hayal kuvveti aklın bir hülyasından ibaret değildir, idealin bir esintisidir. Büyük düşünceler, kuvvetli tasavvurlar önce hayalde doğar; sonra, el emeklerimizle hakikat haline getirilir.

Bir çocuğun hayal gücü iyi bir yöne yöneltilirse çocuğun saadeti sağlanır. Fakat fena yöne sevk edilen bir hayal gücü ona

felaket getirebilir, bütün emellerini mahvedebilir.

Şu halde çocuğunuzun hayal gücünü yalnız saflık, alicenaplık, fedakarlık ilham eden güzel ve temiz düşünceleri yetiştirecek ve geliştirecek bir tarzda terbiye ediniz. Böyle bir terbiye ona miras bırakacağınız servetten daha çok geleceğine yardım eder.

Saatinize bakın...

O. S. Marden

Toplam kelime sayısı: 597

ÖLÇÜM 10

Korkuyu Nasıl Yenmeli

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

Korkuyu yenebilmemiz için ilk önce neden korktuğumuzu bilmemiz lazımdır. Korktuğumuz şey, henüz meydana gelmemiş olan ve var olmayan bir şeydir. Yani meydana gelmeden önce zihnimizi kurcalayan ve birtakım ihtimallerin doğurduğu ürküntü ile bize acı veren hayali bir fenalıktır, korku.

Mesela sarı sıtmadan ve bu hastalığın sebep olduğu tehlike ve ıstıraplardan korktuğunuzu farz edelim. Hastalık mikrobu vücudunuza girmediği sürece sizin için bir şey ifade etmez. Girse de henüz sizi öldürmemiştir ve öldüremez. Fakat merak ve endişeniz sizi zayıf düşürür, acınızı ve tehlikeyi artırır. Bu hastalık herkesin korktuğu bir hastalık olduğu içindir ki çok kereler ölümle sona ermekte, yayılması da kolay olmaktadır. Normal, zinde ve korkusuz bir kimseye bu hastalık kolay kolay bulaşmaz.

New Orhlean şehrinde salgın bir sarı sıtma hastalığı hüküm sürerken genç bir öğretmen kadın gittiği otelde bu hastalığa tutulmuştu. Doktor Chartwright'i çağırdılar. Bu doktor ertesi sabah bütün misafirleri ve personeli otelin salonuna toplayarak şöyle bir demec verdi:

"Bu genç kadın sarı sıtmaya tutulmuştur. Hastalık hiçbirinize bulaşmayacaktır. Eğer beni dinlerseniz bulaşıcı hastalıkların en etkili buluşma aracı olan korkudan bu şehri korumak ve birçok hayatı kurtarmak elinizdedir. Burada çıkan hastalığı kimseye bildirmeyiniz, kendiniz de bilmeyiniz. Oteldeki kadınlar hastanın bakılmasına yardım etsinler, ona çiçekler ve tatlılar götürsünler; sıradan ve tehlikesiz bir durum gibi hareket etsinler. Böyle yapmakla hem kendilerinin, hem belki de

başka pek çok kimsenin hayatını kurtaracaklardır."

Bu öğütleri herkes doğru buldu ve dinledi. Yalnız bir kadın dinlemeyerek otelin en uzak odasında kendini karantinaya kapadı. Genç öğretmen kadın hastalıktan kurtulduğu gibi, otelde oturanların hiçbirisi sarı sıtmaya tutulmadı. Yalnız korkan kadın hastalığa yakalandı; fakat sonunda o da iyileşti.

Doktor Cartwright, etrafındakilerin psikolojilerini koruyarak ruhun ve düşüncenin bedene hakimiyeti prensibini başarı ile tatbik etmiş ve bir salgın tehlikesini önlemişti. İnsanlığa hizmet edenlerin arasında o da bir heykele hak kazanmış değil midir?

Bazı kimseler yerden yüksek dar bir geçitte yürümekten korkar. Bu dar yer düz bir ovada olsaydı, dengelerini kaybetmekten korkmaksızın, serbestçe yürüyeceklerdi. Düşmek korkusu onlara bu geçidi tehlikeli gösteriyor. Halbuki kafası sağlam olan insanlarda böyle bir korku olamaz. Onlar düşmek ihtimalinin zihinlerinde yer almalarına izi vermezler ve beden kuvvetlerini düşüncelerinin tam bir kontrolü altında tutarlar.

Bir cambaz, seyircileri hayrete düşüren denge oyunlarını ancak korkuyu yenme gücüyle başarabilir. Şüphesiz özel idmanların, becerinin, beden kabiliyetlerinin gerekliliği inkar edilemezse de, sakın ve korkusuz bir kafa mutlaka lazımdır.

Karanlık bir odada çocuğu korku nöbetlerine uğratan hayaletler aynı odada yatan anne ve babası için söz konusu değildir. Çocuk, ancak cinlerin perilerin var olmadığına inandığı zaman korkudan kurtulur.

Şehirde doğmuş ve çimen yüzü görmemiş küçük bir çocuğu ilk defa otlar üzerinde yürümeye zorlamışlar, çocuk o kadar korkmuş ki, adımlarını, sıcak bir demire basıyormuş gibi, atmaya başlamış. Bir tehlike olmadığı halde çocuk, zihninde, tehlike olduğunu kurgulamış. Bu tehlikenin var olmadığını anladıktan sonra serbestçe yürümüş. Büyük adamların korkusu da

buna benzer. Eğer kötü gelenekler genetik özellikler ve ilk terbiyenin bozukluğu bizi, içinden çıkılması güç uçurumlara atmasaydı biz de bu çocuk gibi, korkuyu zihnimizden çıkarabilecektik. Korkuyu kendi beynimizin kurguladığını, hayal gücümüzden başka hiçbir yerde onun varlığının olmadığını, verdiği zararlara da yalnız bizim sebep olduğumuzu düşünür ve buna inanırsak kazanacağımız nimetlerin had ve hesabı yoktur.

Çok yaygınlaşmış bir konuyu ele alalım: Bulunduğu mevkiyi kaybetmek korkusu. Bu korkunun baskısı altında hayatlarını zehirleyen insanlar, işlerinden çıkarılmadıkları müddetçe, kuruntu ürünü bir hayalin acısını çekerler. Bu ıstıraplar, felaket gerçekleştikten sonra, onlara bir iyilik getirmedigi gibi, yeni bir iş aramak için muhtaç oldukları kuvvet ve cesareti de eksiltir. İşten ayrıldıktan sonra başka bir iş bulamamak düşüncesi yeni kaygılara yol açar; fakat yeni iş bulduktan sonra bu kaygıların da yersiz ve faydasız olduğu anlaşılır. Şu halde, nasıl bir durumda ne zaman olursa olsun, çekilen kaygı ve ıstırapların faydası ve hikmeti yoktur.

Korkularınızı yenmek için her zaman böyle düşünün ve korktuğunuz şeylerin hayalinizden başka bir yerde var olmadığı inancından uzaklaşmayınız. Korktuğunuz fenalıklar gerçekleşecek olsun veya olmasın, herhalde şimdiki korkunuzun size vakit kaybettirmekten, akıl ve beden gücünüzü eksiltmekten başka bir fayda getirmeyecektir ve bunu zihninize güzelce yerleştiriniz. Hastalığınıza sebep olacak bir şeyi yemekten ve içmekten çekindiğiniz gibi, korkunun içinize yerleşmesinden de kendinizi koruyunuz. İlle de sızlanmak istiyorsanız, korkunun yarattığı zararlı tesirlerle inleyiniz... Bunun tedavinize yardımcı olur!

Sadece kuruntular içinde olduğunuzu fark etmeniz yetmez; aynı zamanda bu kuruntulara karşı kendinizi, devamlı düşünce gayretiyle savunmanız gerekir. Zihninize kederli düşünceler girmeye başlayınca onların yerleşip

büyümelerine müsaade etmeyiniz, o kederli düşüncelerin yönünü değiştiriniz, zihninizi o düşüncelerin tam zıddı olan düşünceye açık tutunuz; kederli düşünceleri başka yönlere doğru yöneltiniz. Mesela, bir işte başarılı olamayacağınızdan korkuyorsanız, o işi başarmaya kabiliyetsiz veya hazırlıksız olduğunuzu düşünmek yerine bunun tam aksini düşününüz. O işin ehli olduğunuzu, ondan başka büyük işleri bile başardığınızı ve başarabileceğinizi, bu defa eski tecrübelerinizden de faydalanarak mutlaka başarılı ve galip olacağınızı, yeni başarılarla bile zemin hazırlayacağınızı zihninizde tekrarlayınız. Böyle düşünmeye kendilerini alıştıran insanlar daima daha yüksek mevkilere erişebilirler. Şefler, önderler, kahramanlar böyle insanların arasından çıkar.

Korkuyu zihinden atarak yerine sevinç, güven, ümit düşüncelerini yerleştirmek prensibi her gün ve günün her saatinde uygulanabilir ve uygulanmalıdır. Başlangıçta düşüncelere yeni yönler vermek zor görülürse de, bu teşebbüsün başarılımasına yardım edecek çeşitli çareler vardır. Mesela eldeki işi bırakıp başka bir işe koyulmak, zihni bir noktada yoğunlaştıracak büyük bir işle uğraşmak, geçmiş zamanların hoş bir olayını hatırlamak, çok enteresan veya çok eğlenceli bir kitap okumaya dalmak, uzun bir gezinti yapmak, hoşsohbet bir kimse ile görüşmek ... Korkuların hepsi sonunda en büyük korkuya varır, bu da ölüm korkusudur. Ölüm, belki de dünya döndükçe, sır olarak kalacaktır. Fakat, ne şekilde anlaşılırsa anlaşılın onun verdiği korkunun mantıksızlığı ve bilhassa cansız insan cesedini korkunç ve iğrenç gösteren inancın boşluğu ufak bir düşünmeden sonra meydana çıkar.

W.Lecky diyor ki: "Kabrin öte tarafında ne olursa olsun, kabrin kendisi bizim için bir hiçtir. Daracık mezar düşüncesi, cenaze törenlerinin soğukluğu, toprağa gömülme manzaraları dirilere, fakat yalnız dirilere, acı verir. İnsanlar, hayallerinin akıntısına kapılarak, ölünün

duymadığı acıyı benimserler, bu acı bir kuruntudan ibarettir. Onu kuvvetle zihninizden kovunuz.”

Kabir kadar hakikate aykırı bir şey yoktur. Ruh bedenden ayrıldıktan sonra bedenimizin durumu berberin kestiği saçlardan farksızdır. Onu kaybetmek korkusu hayalimizde asla yer almamalıdır.

Korkuyu yenmek için kullanılan çareler ne olursa olsun, bunu başarmak karakterin oluşumu bakımından en önemli zaferdir. Ödülü çok güzel olan bu zafer kazanılmadıkça, insanlığın gerçek ruhu gerçek yerini bulmayı, Tanrı'nın ihsanı olan güce kavuşmayı, yükselmeyi, daima daha yükseklerle çıkmayı ve nihayet zirvelere erişmeyi başaramazsınız.

Saatinize bakın...

O. S. Marden

Toplam kelime sayısı: 1360

ÖLÇÜM 11

Çocukta Özgüven Geliştirmenin 10 Yolu

Başlama saati :.....

Bitirme saati :.....

1. Model olun:

Kendine güvenmeyen bir anne babanın çocuklarının özgüven geliştirmesi beklenemez. Fiziksel özellikleriniz, ev hayatınız, iş hayatınız, çevreniz, yetenekleriniz konusunda olumsuz kanaatlere sahipseniz ve sürekli bunu dile getiriyorsunuz çocuklarınız da benzer özellikler geliştirecektir.

2. Eşinizle ilişkilerinizi olumlu bir zemine oturtun:

Eşler arasındaki ilişkiler, eşlerin yaşadığı çatışmalar ve bunların çocuğa yansıtılma biçimi çocukların özgüvenin de etkilidir. Eşinizle yaşadığınız bir çatışmadan sonra bunu çocuğunuza yansıtmanız, yaşanan problemlerden çocuğunuzu sorumlu tutmanız onun özgüvenini zedeleyecektir.

3. Çocuğunuzu koşulsuz bir biçimde sevin:

Yetişkin ya da çocuk, birçok insanın temel ihtiyacı sevmektir. Buna karşın sevginin belli koşullara bağlanması kişide olumsuz duygulara neden olur. Sevilmeyi hak etmediği, değersiz olduğu duygularını uyandırır. Akabinde de kendi değeri, dolayısıyla yeryüzündeki varlığı hakkında şüphelere düşebilir. Çocuğunuza "Eğer okulunda başarılı olamazsan, senin gibi bir evladım yok." ya da "Uslu durursan seni severim." gibi sözleri sıkça tekrarlıyorsanız bir kez daha düşünün. Çünkü çocuğa ailesinin dahi onu koşullu sevdiği, kabul edilmediği mesajının verilmesi, hiç kimseye güvenemeyeceği duygusunu geliştirir, onun özgüvenine darbe indirir.

4. Çocuğunuzun sorumluluk almasına izin verin:

Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar alması onun bir şeyleri tek başına yapabileceğine inanmasını beraberinde getirir. Böylece çocukların özgüvenleri gelişir ve çocuklar kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenirler.

5. Çocukların hatalarını vurgulamaktan vazgeçin:

Birçok aile çocuklarının yapamadıklarının altını çizme eğilimindedir. Böyle yaparak onların daha başarılı olacaklarını ve motivasyonlarının artacağını düşünür. Oysa sürekli hataları, başarısızlıkları vurgulanan çocuklar başarılı olamadıkları gibi, özgüvenlerini de kaybettikleri için hayatlarında olumlu değişiklikler gerçekleştiremezler.

6. Çocuğunuzun gelişen yanlarını vurgulayın:

Çocuklarınıza gerçekçi geri bildirimlerde bulunun. Örneğin ilk yarıyıl karnesinde zayıf not alan çocuğunuzun ikinci yarıyıl bu notu orta bir dereceye çıkarmasını övün. Fakat bunu yaparken "Aslan yavrum, istersen beş de alırsın." gibi bir üsluptan uzak durun. Çünkü çocuğunuz bunu yapamayacak düzeyde ise bu söylenenlerin doğru olmadığını bilir. Size olan kızgınlığı artar. Beş alamadığı için de kendine olan inancını kaybeder. Yaptığı şeyi değersiz bulur.

7. Çocuğunuzu kıyaslamayın:

Kıyaslamak çocuğunuzdan daha başarılı, daha değerli birileri olduğu mesajını vermektir. Yani çocuğunuzu değersizleştirmektir. Bu koşullarda kendisini değersiz bulan birinin kendine güvenmesini bekleyemezsiniz.

8. Varlığınızı hissettirin:

Çocuğun anne ve babaya, yani bir yetişkine ihtiyacı vardır. Onun arkadaşı olmak gerekir, her sorunla tek başına baş

etmesini beklemek ona haksızlıktır. Çünkü çocuğun deneyim kazanmak, gerektiğinde destek görmek, yol gösterilmek, her şeyin yolunda gittiğini duymak gibi ihtiyaçları vardır. Siz bu gerçeği unutup hayalet anne babalar olmayı seçerseniz çocuğunuzu hayat karşısında yalnız bırakırsınız. Bu nedenle çocuğunuzla hangi sınırlar çerçevesinde birlikte olmanız ve onu desteklemeniz gerektiğini öğrenin.

9. Disiplin yöntemlerinizi gözden geçirin:

Dayak atmak, aşağılamak, emretmek gibi yöntemler çocuğun kişiliğini olumsuz etkileyen, onu duyarsızlaştıran, kişisel bütünlüğe zarar veren davranışlardır. Bu davranışlardan uzak durarak çocuğunuzun özgüvenine katkıda bulunun.

10. Çocuğunuzun varlığını onaylayın:

İşe kendinizden başlayın. Bir anne babanın en doğal duygusu nedir? Çocuğunu her koşulda seveceği, kabul edeceği ve evladının her şeye değeceği duygusudur. Öyleyse ne duruyorsunuz bunu evladınıza hissettirin.

Saatinize bakın...

Pınar Koç Yıldırım

Toplam kelime sayısı: 453

KİTAP ADI	YAZAR ADI	TÜR
DÖRT ANLAŞMA	DON MİGUEL RUIZ	KİŞİSEL GELİŞİM
BEŞİNCİ ANLAŞMA	DON MİGUEL RUIZ	KİŞİSEL GELİŞİM
BEŞ SEVGİ DİLİ	GARY CHAPMAN	PSİKOLOJİ, KİŞİSEL GELİŞİM
SENİNLE BAŞLAMADI	MARK WOLYNN	PSİKOLOJİ
VAZGEÇEBİLMEK	GUY FINLEY	PSİKOLOJİ, KİŞİSEL GELİŞİM
SEVEBİLMEK	GUY FINLEY	PSİKOLOJİ, KİŞİSEL GELİŞİM
DÜŞÜNCE GÜCÜYLE TEDAVİ	LOUISE L. HAY	PSİKOLOJİ
DÜŞÜNCENİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ	LOUISE L. HAY	PSİKOLOJİ
İNSAN OLMAK	ENGİN GENÇTAN	PSİKOLOJİ
ŞİMDİNİN GÜCÜ	ECKHART TOLLE	KİŞİSEL GELİŞİM
HATALI ALANLARIMIZ	WAYNE W.DYER	KİŞİSEL GELİŞİM
YUVAYA YOLCULUK	KRYON	SPRİTÜALİZM, PARAPSİKOLOJİ
KENDİ ÖNÜNZDEN ÇEKİLİN	GAY HENDRICKS	KİŞİSEL GELİŞİM
ERKEKLER MARSTAN KADINLAR VENÜSTEN	JOHN GRAY	PSİKOLOJİ
TANRI DAİMA TEMDİL-İ KIYAFET GEZER	LAURENT GOUCELLE	KİŞİSEL GELİŞİM
MARTİ	JONATHAN LİVİNGSTON	KİŞİSEL GELİŞİM
KÜÇÜK PRENS	ANTOİNE DE SAINT	KİŞİSEL GELİŞİM
RUHSAL ASTROLOJİ	JAN SPILLER	PSİKOLOJİ, ASTROLOJİ
RUHSAL PSİKOLOJİ	STEVE ROTHER	PARAPSİKOLOJİ, SPRİTÜALİZM
ÖLÜMSÜZ ÜSTADLARIN YAŞAM VE ÖĞRETİSİ	BAİRD T.SPALDİNG	SPRİTÜALİZM
NIETZSCHE AĞLADIĞINDA	IRVIN D. YALOM	PSİKOLOJİ
KÖPEK GİBİ BÜYÜTÜLMÜŞ ÇOCUK	MAİA SZALAVİTZ	PSİKOLOJİ
BİR DOSTTAN PUSULALAR	ANTONY ROBBINS	KİŞİSEL GELİŞİM
ÜNVANSIZ LİDER	ROBIN SHARMA	KİŞİSEL GELİŞİM
YOLCULUK	BRANDON BAYS	KİŞİSEL GELİŞİM
BAŞARININ 7 SPİRİTÜEL YASASI	DEEPAK CHOPRA	PARAPSİKOLOJİ, KİŞİSEL GELİŞİM
ÖZSAYGI/ÖNCELİKLER LİSTENDE KAÇINCI SIRADASIN	NİL GÜN, SAİM KOÇ	KİŞİSEL GELİŞİM
RUHSAL BÜYÜME	SANAYA ROMAN	PARAPSİKOLOJİ

ETKİLİ VE HIZLI OKUMA EĞİTİM PROGRAMI
KİTAP OKUMA ÇİZELGESİ

ADI:

SOYADI:

MESLEĞİ:

SIRA NO	TARİH	KİTABIN ADI	SAYFA
1	/...../.....		
2	/...../.....		
3	/...../.....		
4	/...../.....		
5	/...../.....		
6	/...../.....		
7	/...../.....		
8	/...../.....		
9	/...../.....		
10	/...../.....		
11	/...../.....		
12	/...../.....		
13	/...../.....		
14	/...../.....		
15	/...../.....		
16	/...../.....		
17	/...../.....		
18	/...../.....		
19	/...../.....		
20	/...../.....		
21	/...../.....		

NOT: BİR KURALI YA DA TEKNİĞİ HAYATIMIZDA ALIŞKANLIK HALİNE GETİRMEK İÇİN 21 GÜN UYGULAMAK GEREKİR.