

KALP GÜCÜ HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu kitabı, başta Çanakkale şehitleri olmak üzere, Tüm şehitlerimize ithaf ediyorum....

Yr. Doç. OSMAN COŞKUN

Bireysel başarı ve gelişim-1

Tarayan: Mesut HEKİMİHAN 18 EKİM 2004-10-18

Not:Kitaptaki tarama hataları M.E.Hekimhan tarafından düzeltilmiştir.

Yapım:Değişim Ajans Bilgisayar

Yayın - Dağıtım - Pazarlama İstasyon Cad. Haliloğlu İş Mrk. No: 10/B

Tel: (0352) 221 37 02 KAYSERİ

YAPIM: Osman Kavuncu Cad. Özköşeler İşh. Kat: 4 No: 411 Tel-Faks: (0352 336 08 48
KAYSERİ

\TEŞEKKÜR

Bu kitabın hazırlanmasında büyük katkıları olan, Oğuz Durdu Akkoç'a, Feyzullah Akben'e, İbrahim Eken'e, Muhammed B Ziya Baran'a, İpek Demirkan'a, Burhan Alkan'a, aileme, büyüklerime, bu güzel vatanı bırakan ecdadımıza, şehitlerimize ve seminerlerimi yazmamı teşvik eden herkese teşekkür ediyorum.

Yrd. Doç. Dr. Osman Coşkun

osman.coskun@kcetas.com.tr

GSM:0 532-611 37 98

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| ÖNSÖZ | 6 |
| Giriş | 7 |
| I.BÖLÜM SürekliEğitim | 11 |
| 2. BÖLÜM Beynimiz | 17 |
| BeyinKapasitesi | 20 |
| BeynimiziDurduran10Unsur | 21 |
| 3. BÖLÜM Hafızanın işleyişi | 23 |
| GenelHafızaEngelleyicileri | 24 |
| 4. BÖLÜM TemelHafızaAraçları | 30 |
| 5. BÖLÜM BeslenmeyeDikkat | 41 |
| Spor | 44 |
| Uyku | 48 |
| SağlıklıNefesAlış | 52 |
| OlumluDüşünce | 55 |
| KelimelerinÖnemi | 58 |
| 6. BÖLÜM İlişkiKurmaTekniği..... | |
| BağlamaTekniği | 72 |
| HafızaÇivileri..... | 74 |
| FonetikHarfler | 75 |
| Hafıza çivileri ... | 77 |
| KelimeleriHafızayaAlmak..... | 84 |
| AtasözleriniHafızayaAlmak..... | 92 |
| CümleleriHafızayaAlmak..... | 96 |
| ParagraflarıHafızayaAlmak..... | 102 |
| KitaplarıHafızayaKaydetmek | 107 |
| OkulDersleriniHafızayaAlmak..... | 111 |
| Telefon Numaralarını Hafızaya Kaydetmek. . . | 116 |
| İsimleriHafızayaAlmak..... | 116 |
| Çocuklara Çarpım Tablosunu Kolay Öğretmenin Yolları. | 126 |
| Takvim Hafızası | 145 |
| KAYNAKLAR | 160 |

ÖNSÖZ

GİRİŞ

Hepimiz dünyada başarılı ve mutlu olmak isteriz. Bu nedenle olsa gerek, sürekli başarılı ve mutlu olmak için bir neden ararız. Halbuki bunun için illa da bir neden olmasına gerek yok. Tüm dünyada başarılı olmuş sayısız insan var. Onların başarı sırlarını bilmek ve uygulamak, bize istediğimiz başarıyı ve mutluluğu sunar.

Başarı ve mutluluğu elde etmiş insanlar incelendiğinde görülecektir ki, hepside sağlıklı iletişim kurmakta başarılı. Sağlıklı iletişim kurabilmek için özgüven, özgüven içinse bilgi gerek. Bilgi güçtür. Bilgi için, hafızayı doğru kullanmaya ve doğru okumaya ihtiyaç vardır.

Her bilginin bir tekniği vardır. Bu nedenle aslında zor diye bir kavram yoktur. Zor olan şey tembelliği başarmaktır.

Tüm öğrencilik hayatım boyunca, öğrenilmesi gereken bilgileri öğrenmekte ve daha sonra onları hatırlamakta çok güçlük çektim. "Nereye gideceğini bilmeyen bir yelkenliye hiçbir rüzgar yardım edemez." misali.

Kayseri'de eczacılık yapan çağatay Akgün bey 'Hafıza ve Hızlı Okuma Teknikleri' kursumuzdan sonra bana "Hocam 25 sene önce neredeydiniz?" demişti.

İnsanın hedefini belirleyebileceğini ve bu hedefe ulaşabilmek için her tür potansiyele sahip olduğunu öğrendiğimde hayatımda çok şey değişti. İlk Olarak Hafıza ve Hızlı Okuma Teknikleri kursuna gittim. Çokça kitap ve yazılı doküman okuyarak onları öğrendim ve her fırsatta bulunduğum ortamlarda paylaşmaya başladım. Sonra bir çok resmi ve özel kurumda seminerler vermek üzere davetler aldım. Bütün bu çalışmalardan aldığım olumlu tepkiler sonucunda, Üniversite-Sanayi İşbirliği Vakfı, Erciyes Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (ERSEM) ve KOSGEB, eğitim çalışmaları çerçevesinde profesyonel olarak eğitimler vermeye başladım.

Her şeye sahip olduğu halde fakirlik çeken birini görseniz, onun hakkında ne düşünüyorsunuz? Cevabınızı duyar gibiyim. İşte insana, mutlu, sağlıklı ve başarılı yaşamasını sağlamak için yaratıcısı tarafından hediye edilen ve potansiyel olarak tüm insanların sahip olduğu, en büyük sermayelerinden birisi zihnidir. Kişiye düşen sadece bu zihni doğru kullanmayı bilmek. Sağlıklı doğan her insan yaşaması için gerekli olan ve tüm ihtiyaçlarını eksiksiz karşılayacak organlarla beraber doğar.

Yaratıcımız ruhlar aleminde Kuran Beyanı ile meleklerle hitaben şöyle buyurur: "Hatırla, unutma, Allah-u Teala ruhlar aleminde meleklerine hitaben demişti ki, ey meleklerim, ben yeryüzünde insanı kendime halife olarak yarattım. Melekler de istifsaren (yani itiraz olarak değil, sözünü anlamıyoruz Yarabbi) dediler ki, Yarabbi, sen yeryüzünü fesada verecek. birbirlerinin kanlarını akıtacak olan kimseleri mi halife yaparsın? Halbuki biz seni tesbih eder, seni takdis eder, senin kulluğunda daim oluruz, ibadetine devam ederiz, deyinince, Cenab-ı Hak onlara, sizin bilmediklerinizi ben bilirim' buyurdu.

Bu ayetin manasında anlıyoruz ki, insan yeryüzüne Allah'ın temsilcisi olarak bir vazife ile gönderilmiştir. Bu vazife Allah'ın emirlerini Allah adına (kendi menfaatine ve düşüncesine göre değil) yürütme vazifesidir.

Allah'ın emirlerine itiraz etme imkanı olmamakla beraber, melekler bizlere mesaj olması için, "Yarabbi, hayret olunur bu hale ki, yer yüzünü fesada verecek, birbirlerinin kanlarını akıtacak kişileri halife tayin ediyorsun? deyince, bu soruya cevaben Allah-u Teala şöyle buyuruyor: "Sizin bilmediğiniz hakikatleri ben bilirim. Yeryüzünü fesada verecek gibi görülen birbirlerinin kanlarını akıtacak kabiliyette olan bu insanlara ben öyle bir yetenek, öyle bir özellik veririm ki bu yetenek ve özellikleri ile meleklerden üstün olurlar ve bununla bu görevi yaparlar." buyuruyor.

Bu özellik nedir denilince, sonraki ayette: " Ruhlar aleminde insanı Cenab-ı Hak ilimlerin tamamını öğretti. denilmektedir. Bunu anlayabilmek için insan zihninde cereyan eden bazı olaylara şöyle bir bakmamız gerekir. Şöyle ki; insan bir cismi zihninde hayal eder, sonra da bu cismi tanımlayacak bir ismi ona verir. Ve bu isim artık o cismin adı olur.

Örnek olarak; insanın zihninde bir elma ağacı hayali vardır. Kökü, gövdesi, dalları, yaprakları, çiçeği, meyvesi ve diğer bütün sıfatları ile zihnimizde böyle bir hayal vardır. Sonra "elma ağacı" kelimelerini veya başka bir kelimeyi alır, bu hayale isim olarak veririz. Bu maddi bir hayaldir. Manevi hayaller de vardır. Zihnimizde bir durum, her türlü baskıdan, esaretten uzak, yalnız Allah'ı tanıma durumu hayal ederiz, sonra da bunun adına "özgürlük" deriz.

Bunların ötesinde bir de hayaller arasında bir bağ, ilişki kurar, manaları birleştirici başka bir cins hayalde bulunuruz. Örneğin Allah ve Bir'lik hayallerini birleştirir ve bunu bu defa bir cümle ile ifade ederiz; "Allah birdir." cümlesi de bu hayalin sanki işareti ve ismi olur.

Bundan yüzyıl kadar önce bir İngiliz Kolonist, Avustralya'ya gider. Bir Avustralya yerlisi (Aborijin) eşliğinde kıtayı dolaşırken birden o güne kadar görmediği garip bir hayvanla karşılaşır. Yanındaki yerliye sorar, "Bu nedir"? Yerli; "Kanguru" cevabını verir. Kolonist hayvanın resimlerini çizer ve ülkesine gider gitmez herkese Kanguru'yu anlatır. Zaman içinde tüm dünya Kanguruyu tanır.

Bir süre önce Avustralya yerli dillerini incelemek üzere Avustralya'ya giden bir dil bilimci, yerlilerin bu hayvan için başka bir isim kullandıklarını görür. "Kangraa" yerli dilinde "Seni anlamıyorum" anlamına gelmektedir.

İşte Cenab-ı Hak, bu ayet-i kerimede ilimlerin tamamını insana öğrettiğini belirtiyor. Sonra bu hayalleri meleklerle sundu, ve dedi ki "Eğer siz sözünüzde sadıksanız söyleyin bakalım bunların isimleri nedir? Onlar da dediler ki: Yarabbi seni her türlü noksandan tenzih ederiz, biz ne biliriz ki; ancak senin öğrettiklerini biliriz. Öğrettiğinden başkasını bilemeyiz, ancak her hikmeti bilen, her şeyin ilmine sahip olan ancaksensin Yarabbi." dediler.

Bu ayetten de anlıyoruz ki, ilim yani ruhlar aleminde Cenab-ı Hakk'ın insana öğrettikleri insanın hilafet görevini yapabilmesi için gerekli imkan ve ihtiyacıdır. Allah-u Teala bu imkanı insana vermekle onu vazifesini yapmaya kabiliyetli kılmış, hatta, bu özelliği ile onu, meleklerden dahi üstün kılmıştır.

O halde eğitimi, yeni bir şekilde daha hayal edebiliriz: Eğitim, . ruhunda mevcut olan ilmin korunması ve geliştirilmesidir.

Bu ayetlerden de öğreniyoruz ki ruhlar aleminde insanın rui insanlığın var olduğu andan kıyamete dek ortaya çıkacak tüm ilimlerle donatılmış durumdadır. Onun içindir ki bugün ilim erbabı icadı reddetmiştir. İcat yok keşif vardır der.

İşte ruhundaki bu ilmi, o ilme ait metotlarla, bilinç altından. üstüne çıkarana alim, çıkaramayana da, cahil derler.

Öğrenmeyi şöyle tarif edebiliriz: Bilinç altında ruhlar aleminde Yaratıcımızın öğrettiği ilmi, o ilme ait metotlarla bilinç üstüne çıkarmaya öğrenme diyoruz.

Yoksa, kimse kimseye bir şey öğretmiyor aslında. Sadece ezelde yüklenmiş programlar çalıştırılıyor. İşte bu programların çalıştırılması için okumak ilk sırada gelmektedir.

Hiçbir .ilim yoktur ki, o ilmin metodu ile incelenmedikçe, haysiyetini kazanamaz. Tıp bir ilimdir. Tıp metotları ile incelenir. Tıbbı metotları ile incerseniz, hem tıp hem de tarih yok olur.

Bizim yanıldığımız noktalardan birisi budur. Bir ihtisasa sahip ilim erbabımız, istiyor ki bütün ilimler kendi ihtisasının metotları ile incelenir olsun. Yok, yanlışla gitmiş olursunuz.

İşi ehline vermek ve onu yerine getirmek mecburiyeti vardır. Bir bilginin ilim olabilmesi için; bir takım vasıflara sahip olması lazımdır; ancak bu vasıflara sahip olana ilim denir. Aksi takdirde o bilimi değil cehaleti temsil eder.

ilmin Vasıfları:

Birincisi, ilim yapıcıdır. İlim yapar; yıkmaz, 1 etmez. Bir örnek verelim. Bir iş merkezi yapmak için, bu konuda ilmi olan bin kişi bir araya gelse, bunu başaramazlar. Çünkü bunun için, ilme değil mimara, mühendise, ustaya ihtiyaç vardır. Halbuki sıradan on kişinin eline balyoz verip şu iş merkezini yıkın deseniz, iki-üç gün içerisinde yıkıp yerle bir ederler. Çünkü yıkmak için ilme ihtiyaç yoktur. Yıkmak cahilin vazifesidir.

İkincisi, ilim aydınlatır, nurdur, karartmaz.

Üçüncüsü, İlim açıklayıcıdır, perdeleri kaldırır. Cahil örtücüdür, kapatıcıdır.

Dördüncüsü, ilim düzeltici, ıslah edicidir. İlim tamir edicidir. İlmin girdiği yerde bozgunluk olmaz.

Beşincisi ise, ilim doğru yolu göstericidir, Yani, sapıtıcı, şaşkırtıcı, yol ayırıcı değildir.

Bu kitap, varlık içerisinde yokluk çekmemize dur diyecek bilgileri içermektedir. Bu kitap dikkatlice okunur, egzersizler düzenli yapılırsa; . Milyonlarca maddelik bilgilerin kayıtlı olduğu ve yaratıcımız tarafından bize hediye edilmiş dosyaların çalışmasını öğreniriz. Bakış açımız değişir ve başarıdan başarıya koşarız.

. Okul hayatımız başta olmak üzere tüm sınavlarda başarılı oluruz.

. Hayat okulunda da artık bir-iki sayfalık konuşmaları kelime kelime okuyarak kağıda bağlı kalmak zorunda kalmayız.

. Daha önce tanıştığımız dostlarımızın isimlerini, telefon numaralarını v. b. hatırlamak için zorluk çekmeyiz.

. Şanlı bir geçmişe sahip olan milletimizin 2500 dolar milli gelire sahip bir ferdi olmak zorunda kalmayız.

. Aslında her şeyin ne kadar kolay yönleri olduğunu görerek

"Zorlaştırmayın kolaylaştırın, nefret ettirmeyin sevdiren" sözünü yaşarız.

I. BÖLÜM

SÜREKLİ EĞİTİM

Halkımızın az okuduğu söylenir. Yalnız nasıl okuyacağız bilmek gerekir. Buna eğitim denir. Peki eğitim nedir

Eğitim: Doğru, iyiyi ve güzeli (Allah ve elçisinin doğrudur, iyidir ve güzeldir dedikleri) kendi davranışlarında ve başkalarının davranışlarında koruma alışkanlığına denir.

Şu halde eğitim bir alışkanlıktır, insan ruhunda mevcut olan ilmin korunması ve geliştirilmesidir.

Eğitimin iki yönü vardır. Bir kimse kendi davranışlarında doğru, iyi ve güzeli koruma alışkanlığını kazanmış ise o kişiye eğitilmiş; başkalarının davranışlarında koruma alışkanlığını kazanmış ise ona eğitici denir.

Yalnız eğiticinin, eğitici olması için öncelikle eğitilmiş olması gerekir.

Aksi halde yanlış eğitim olur ve sözü tesir etmez.

Bir insanın değerini tespit eden ve diğer insanlara karşı yükselten veya alçaltan vasıflardan birincisi ve en önemlisi eğitimidir. Cenab-ı Hakk Kuranda" Ey iman edenler kendinizi ve ailenizi, çocuklarınızı ateşten koruyun." demektedir. Acaba bu koruma ne ile mümkündür? Bu koruma ancak eğitimle olur.

Cenab-ı Hakk'ın Bakara suresinde yeryüzünde insanı kendisine halife yarattığı ifadesi ile sabittir ki, insan yeryüzünde Allah'ın emirlerini yerine getirmekle görevlidir.

Bir insanın bir konuda görevlendirilmesi, aynı zamanda o görevi yapabilecek yetki ve yeteneklere de sahip olmasını gerektirir.

Allah insanı yaratırken, görevini kolaylıkla yapabilmesi için gerekli yetenek ve nimetleri de vermiştir. Eğitimin bir başka amacı da kendisine verilen bu yeteneklerin ve nimetlerin korunması ve geliştirilmesidir.

İnsanın yeryüzündeki görevi, bir askere komutanı tarafından kendisini denemek için verilen bir sefer emri gibidir. Bu seferin hedefi, dünya hayatında kulluk vazifesini yerine getirmektir.

Bu seferde insana verilen imkanlar; insanın maddi ve manevi

varlıkları ile kendisine yardımcı olmak üzere yaratılmış tüm diğer varlıklardır.

Bu imkanların sefer esnasında nasıl kullanılacağına bilgisi Kur'andır.

Talimatın nasıl uygulanacağına örneği Resululilah (s.a.v.) dir. Bu seferin

imtihan olabilmesi için bazı engeller olmalıdır. Bunlar ise hayat boyu birlikte

olunacak nefis ve diğer engellerdir.

Böyle bir sefere çıkan kişinin, imkanlarını koruması ve geliştirmesi gerekir. Aksi halde sefer boyunca kendisini denemek için gönderilen düşmanlara karşı yiyeceksiz, giyeceksiz ve savunmasız kalır.

Eğitim, kişinin görevini (kulluk) başarıyla yapabilmesi için sahip olduğu imkanların korunması ve geliştirilmesinde son derece önemlidir.

İnsanın buluş çağı (buluş çağına kadar çocukların, gerekli bilgilerle eğitilmesi gerekir, bu konuyu inşallah bir başka kitabımızda ele alacağız) ile

birlikte kul olma sorumluluğu başlar. Bu sorumluluğun anlaşılması için insanın bütün hareketlerinde mevcut olan üç aşamanın bilinmesi icap eder. İnsanın her hareketi birinci

aşama; akla geliş, ikinci aşama; düşünce ve karar, ve üçüncü aşama; oluş, yapmak aşamalarından mutlaka geçer.

İşte insanın sorumluluğu düşünce ve karar aşaması nın Cenab-ı

Hakk'ın istediği şekilde belirlenmesindedir. Düşünce ve karar aşamasında

takip edilecek metot Kur'an ve alınacak örnek Resul-u Ekrem (s.a.v.) Hazretlerinin hayatı ile verilmiştir.

Bu metot içerisinde bir karara varıldıktan sonra bundan caymayıp azim ve vefa da bu düşünce ve karar aşamasının kurallarından ve gereklerindedir.

O halde eğitim, insana kendinde olmayan bir şeyi verme değildir.

Eğitimin konusu, insana yaratıcısı tarafından verilmiş yeteneklerdir.

Bu yetenekler gerek maddi gerekse manevi olsun, insana en mükemmel şekliyle verilmiştir. Şöyle ki; tüm varlıkların sahip olduğu yetenekler insanda mevcuttur.

İnsanla dünya hayatı boyunca beraber bulunacak olan nefis, yeteneklerini perdelediği için, eğitim bu yeteneklerin nefis gibi engellerin elinden kurtararak gelişmesini sağlar.

Bu noktada insanın görevinin (kulluğun) ve bu görevi yapabilmesi için kendisine verilen maddi ve manevi varlıkları şöyle tarif edebiliriz:

Kulluk: Allah ve Resulünün emirlerine, Allah ve Resulü emrettiği için, Allah ve Resulünün emrettiği şekilde, tartışmasız ve karşı koymaksızın teslimiyete kulluk denir.

İnsanın maddi varlığı bedeni (beş duyu organı başta olmak üzere tüm organlar) ve kendisi için tahsis edilen diğer varlıklardır. İnsanın manevi varlıkları iki kısımdır. Birincisi: ruha verilmiş olan ilimdir. İkincisi: Manevi duygularıdır.

İnsanın sahip olduğu maddi ve manevi varlıklar arasında önemli bir varlığı da kalptir. Kalp idrak merkezidir.

Biz kalbi değil beyni idrak merkezi sanırız. Halbuki beyin uyarma enerjisinin idrak enerjisine dönüşüm merkezidir. İdrak kalpte olur. İnsanların düşüncesindeki bozukluklardan dolayı kalpsiz vicdansız derler.

Dışardan gelen ve beş duyu organı tarafından algılanan tüm uyarılar sinirler vasıtasıyla beyne iletilir. Bu uyarma enerjisidir. (Enerjisiz hiçbir şey yoktur dünyada.) Beyinde hepsi kendi merkezine göre bir noktada idrak enerjisine dönüşür. Beyin bu idrak enerjisini kalbin idrak merkezine gönderir.

Onay merkezi gibi orada tahlil edilir, kritik edilir, düşünülür ve karara varılır. Kalp kararını beyne gönderir. Beyin ise bu kararı gerekli dönüşümle organlara göndererek uygulamaya koyar.

Kalple alakalı ilim de tasavvuf ve psikolojidir. Kalbin engellerine de kalp hastalıkları denir. Bu hastalıklardan bazıları şunlardır, kin, nefret, buğuz, haset v.b.

Bu hastalıkların tedavi edilmesi gerekir ki kalp asli fonksiyonlarını yapabilsin. Bu hastalıkların tedavisinde kullanılan yol: Takva, ibadet ve zikirdir.

Bu hastalıkların uzmanları, hem zaman hem de müfredat itibarı ile eğitim esaslarını bitirmiş ilmi ile amel olan, Akşemseddin (r.a), Hacı Bayram-ı Veli (r.a) Ahmet Yesevi (r.a) Abdulkadir Geylani (r.a) Seyyid Muhammed Raşid (r.a), İmam-ı Gazali (r.a.) gibi eğitim esaslarını bitirmiş alimlerdir.

İnsanın en kıymetli manevi varlığı ilimdir. Cenab-ı Hak "Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?" buyurmakla ilmin üstünlüğünü bize bildirmiştir.

Resul-ü Ekrem (s.a.v) efendimiz bir hadisinde "ilim talebinde bulunmak her Müslüman kadın ve erkeğe farzdır." buyurmuştur. Yine bir başka hadisinde; "Beşikten mezara kadar ilim talep ediniz." buyurmuştur.

Bu hadis de göstermektedir ki; bir kişi çocuklarına: "Evladım artık bizden geçti, bu yaştan sonra okuyup da müdür mü olacağız?" gibi ilmi talep etmeyen bir söz sarf etmesi, Allah korusun; Allah'a isyan manasına gelir.

Buna da kimsenin hakkı yoktur. İnsan ancak ölünce emekli olabilir.

Ben emekli oldum diyen insan hızla yaşlanır. Çünkü bize verilen tüm organlar, hücreler sadece bize hizmet etmek üzere verilmiştir. Biz ne dersek onlar onu yaparlar. Emekli oldum dediğimizde tüm organlar, "Toplayın tezgahı gidiyoruz, patron emekli olmuş." derler.

İnsan beyni, koca bir transatlantiğin kaptanı gibidir. Kaptana bağlı trilyonlarca tayfa vardır. Kaptan ne emrederse tayfalar onu yapar.

Sabah kalkıp aynaya bakıp; bugün kendimi hiç iyi hissetmiyorum dediğimizde, o gün gerçekten de hasta gibi geçer. Kehanet gerçekleşir. Çünkü biz ne istersek ilgili hücreler ona uygun davranır.

Bir şeyi yapabileceğinizi söylediğinizde de, yapamayacağınızı söylediğinizde de, her iki durumda da, haklı olduğunuzu unutmayın.

Hepimiz, sınavı erteletmek isteyen öğrencilerin öğretmenlerine uyguladığı taktiği duymuşuzdur. Sınav sabahı kendi aralarında anlaşılan öğrencilerden birisi, arabasını park eden öğretmene tesadüfmiş gibi yaklaşarak "Hoş geldiniz öğretmenim. Nasılsınız?" diye sorar. Öğretmen de teşekkür ederek iyi olduğunu söyler. Fakat öğrenci öğretmenin hiç iyi görünmediğini ve hasta olup olmadığını sorar. Benzer tuzak öğretmene, okul ve sınıf giriş kapısında da başka öğrenciler tarafından profesyonelce uygulanır.

Sonuç tahmin ettiğiniz gibidir. Sınav öncesi öğretmen, kendisini iyi hissetmediğini, doktora gitmesi gerektiğini ve sınavı haftaya yapmayı teklif eder. Tabii öğrenciler hep bir ağızdan: "Hocam çok çalışmıştık, fakat önemli olan sizin sağlığınız.", diyerek bir sonraki sınav için de fırsatı şansa çevirirler.

Burada da görüldüğü gibi, insan kendi kendisine program yazdığı gibi diğer insanlara da program yazabilir.

Bilimsel ve teknolojik tüm gelişmeler, insan ve tabiat kopyalanarak yapılmıştır. Bilgisayarlar insanın beyni kopyalanarak yapılan cihazlardır. Bir dosyayı bilgisayara kaydedeceğimiz zaman, o dosyaya bir isim vermek ve nereye kaydedileceğini belirlemek gerekir.

Kıscacası adres belli olmalı. Belli olmayan adrese ulaşmak pek mümkün olmadığı gibi, kayıt esnasında arşivlenmeyen bilgilere kısa sürede ulaşmak mümkün olmamaktadır.

Sonuç olarak, öncelikle sahip olduğumuz yetenekleri tanımalı, sonra da bunların geliştirilmesi için gerekli teknikleri öğrenmeliyiz.

İlmin ışığında kolay, zevkli ve çabuk ni ele alacağımız bu kitapta, içimizdeki potansiyel enerjinin açığa çıkmasını tetikleyecek bilgileri paylaşacağız.

YAŞLILIK VE ŞİŞMANLIK

Günümüz insanının en önemli sorunlarının başında, yaşlılık ve şişmanlık gelmektedir. İnsanlar bu sorunu aşmak için, sürekli arayış içerisindeyler. Ancak Yaşlılık ve Şişmanlığı iki açıdan ele almak gerekir.

Birinci açıdan ele alındığında; Yaşlılık; genelde 70 ve daha yukarısı yaşlarda vücutta ortaya çıkan durumdur.

Şişmanlık; vücutta, alınan enerjinin verilen enerjiden daha fazla olması halinde aşırı yağ depolanmasıdır. Bu sorunları aşmak için insanlar diyet ve spor yapmayı tercih ederler.

İkinci açıdan bakıldığında ise; Henry Ford'un söylediği gibi insanlar okumayı ve öğrenmeyi bıraktıkları andan itibaren zihinsel olarak yaşlanmaya ve şişmanlamaya başlarlar. (Bazı ülkelerin her ne kadar genç nüfusa sahip oldukları söylene de, bu açıdan bakıldığında 19 yaş ve daha yukarısının yaşlı ve şişman oldukları söylenebilir.)

Günlük gazete, haftalık dergi, ayda beş, on kitap okumayanlar, her ne kadar birinci bakış açısı ile genç ve atletik yapıları görünseler de ikinci açıdan bakıldığında aslında hiç de öyle olmadıkları anlaşılır.

Örneğin mesleği ile ilgili birçok sayfalık yazıyı veya yapacağı hizmetleri tek satır kağıda bakmadan sunan, tanıştığı insanlara her zaman isimleri ile hitap edebilen, çok kısa sürede okuduğu gazete, dergi, ve kitapları hafızasına alarak insanlara anlatabilen yönetici, ikinci bakış açısı ile genç ve atletik olduğunu ifade eder.

Aksi halde hiç vakit geçirmeden zihinsel egzersizlere ve diyeteye başlaması gerekir. Çünkü bu yetenekleri kazanmak için 2 saatlik hafıza ve okuma teknikleri eğitimine zaman ayırmak yeterlidir.

Aksi halde o ailede, kurumda, şehirde ve ülkede sorunlar bitmez.

Bu vesile ile ülkemizde önemli noktalarda bulunan tüm yöneticilerin, mutlaka çok okuyan, hafızabecerilerini çok iyi kullanabilen, çok akıllı ve zeki insanlardan seçilmesinin önemini belirtmek isterim.

2. BÖLÜM

BEYNİMİZ

Bilim adamları, insan beyninin milyarlarca sinir hücresinden (nöron) oluştuğunu, insan beyninin kapasitesinin sonsuz olduğunu hatta sonsuz güç merkezine bağlı olduğunu ifade etmektedirler. İnsan beyninde her bilgi kümesi ile ilişkili güç ve kayıt merkezleri vardır.

Bu merkezler arasındaki işbirliği sayısının fazla olması insanın üretken bir zekaya sahip olmasını sağlar. Üretken zeka, beynin kapasitesinin kullanılabilen bölümünün büyüklüğünün ifadesidir. Beyin hücrelerinin DNA'sı diğer hücrelerden farklı olarak, sürekli ruhuna yüklenmiş olan bilgilerin tanınmasını sağlar. İnsan her yeni bilgi öğrendiğinde, ruhunda Cenab-ı Hakk tarafından yüklenmiş fakat nefis, şeytan ve diğer engeller tarafından perdelenmiş bilgiler ortaya çıkar. Bu nedenle biz sürekli, ezelden (ruhlar aleminde) depolanan bilgilerimizi, bir madenden kazarak cevher çıkarır gibi gün yüzüne çıkarırız. Bu nedenle bedenimiz hep aynı kaldığı halde bilgilerimizde değişim olur. Bu değişim de maddi ve manevi varlıklarımızın (duygu ve düşüncelerimizin) değişmesine, gelişmesine neden olur. Halbuki diğer hücrelerde pek değişim olmaz. Örneğin göz hücrelerinin DNA'sı her zaman öncekinin bir kopyasıdır ve yaşadığı sürece başkalaşmaz.

Bizler çocukluğumuzdan kalma bir çok bilgiyi hatırlayabiliriz. Bu durum beyin hücrelerimizin çocukluğumuzdan beri hayatlarını sürdürmelerinin bir sonucudur. Vücut hücrelerimizin önemli bir bölümü belli bir süre yaşamakta; sonra ölmekte ve yerlerine yenileri yaratılmaktadır. Ama bu arada beyin hücreleri yaşamlarını düzenli olarak sürdürmektedir. Bir beyin hücresinin ölmesi demek onun taşıdığı bilginin ömür boyu kaybedilmesi demektir.

Beynimizde neler olup bittiği hakkında çok az bilgiye sahibiz. Bir cep telefonu, bir araba aldığımızda kullanım kılavuzunu okuduğumuz halde, beynimizin el kitabını okumayı düşünmeyiz.

Günümüzde beynimizi daha verimli kullanmak için bir çok kitap yazılmıştır. Beynimizin verimli çalışmadığı anlarda bir çok problemle karşılaşır ve hatalar yaparız. Bütün bunlar beynimizin el kitabına uygun olarak kullanılmamasındandır. Beynimizi el kitabına uygun olarak kullanırsak; daha iyi iletişim kurar, yeni keşifler yapabilir, sayısız sorundan uzak kalabilir ve başarıdan başarıya koşabiliriz.

Beynimize bilgi duygu ile birlikte kaydedilmektedir. Bir melodiyi dinlediğimizde, bir çok olayı hatırlamaya başlarız. Sanki beynimizde yıllar önce kaydedilmiş bir kasetimizin çalıştığını hissederiz. Bu açıdan bakıldığında beynimizi bir kaydeden ve kaydettiklerini dinlememize izin veren bir kaset çalara benzetebiliriz.

Bilim adamları beyin üzerinde belli noktalara yaptıkları uyarımlar sonucunda bir çok bilgiyi insanın anımsadığını göstermişlerdir.

Sol Lop ve Sağ Lop.

Beynimiz sağ ve sollop olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Sağ lop yaratıcılık ve sollop ise zeka ile ilgilidir. Mantık, değerlendirme, eleştirme, analiz etme, ayrıntılı düşünme sollobun sezgi, yaratma, üç boyutlu görüntü ve kavramlar sağ lobun görevlerindedir.

Beyindeki 2 lobun bazı özellikleri şöyledir:

Sollob

- Vücudun sağtarafına kontrol ve kumanda eder.
- Bilgileri tek tek işler.
- Mantıksal çalışır.
- Konuşma hızını, grameri, kelime dizimini belirler. - Matematiksel bilgileri işler.
- Analiz eder, değerlendirir, eleştirir.
- Kelime ve rakamların hafıza merkezidir.
- Sağduyudur. Dil bilimciler, analitikçiler ve matematikçiler için beynin en önemli kısmıdır.

Sağ lop

- Vücutun sol tarafına kontrol ve kumanda eder.
- Resimlerle düşünür, göz önünde canlandırır.
- Ayrıntılarla değil, bütünle ilgilenir.
- Beden dilini, hareketleri bedensel faaliyetleri idare eder (spor,dans vs.).
- Çizim ve resim yapma yeteneğini kontrol eder.
- Önsezi, yaratıcılık ve duyguların merkezidir.
- Daha önce tanıdığımız insanları ve başımızdan geçen olayları hatırlamamızı sağlayan bir bölümdür.

Ressamlar, modacılar, artistler, satış memurları V.s. için beynin önemli kısmıdır.

Mümkün olduğu kadar çok sayıdaki fikri bir araya toplamada önce sağ beyin kullanılır, daha sonra bu fikirleri değerlendirmek için sol devreye girer. Bir sonuç ortaya çıkarmak için iki lobun beraber çalıştığı zamanlar, beyin tam kapasitede çalışıyor demektir. Genellikle insanlarda loplardan biri daha baskındır. İdeal olan, ikisi arasındaki dengeyi sağlamaktır. Ünlü dahilerde bu denge sağlanmıştır.

Beynin iki yanını birden geliştirmek mümkündür. çoğumuz beynin gelişimi üzerinde durmayız. Okul sıralarında sanat ve müzik derslerini vakit kaybı olarak görürüz. Ne yazık ki, hayatımız boyunca sağ beyni kullanmanın önemini pek fark etmeyiz. Bugün bile okullarda, hala okuma, yazma, matematik, mantıksal uygulama gibi alanlarda ilgi gösteren öğrencileri ödüllendirme ve destekleme eğilimi vardır. beynin iki yarısını da kullanmadıkça potansiyelimizi boşa harcıyoruz demektir. Bu durumda, iletişimi geliştirmenin en iyi yolu, öğrenci beyinlerinin her iki yarısını da kullanmaları için desteklemektir. Sağ sol beyni bir arada kullanmak bize şu alanlarda yardımcı olacaktır:

- Daha üretken olmak.
- Problemleri daha hızlı çözmek. - Daha hızlı öğrenmek.
- Hafızayı geliştirmek.
- Beden dilini daha iyi anlamak. - iletişim yeteneğimizi artırmak.

Araştırmacılar, bilinçaltımızın kölesi olmak yerine onun efendisi olabilmemiz için beyindeki bu işlemleri daha fazla kontrol etmemize yardım etmeye çalışmaktadır.

Daha sağlıklı, mutlu ve başarılı olabilirsiniz. Tüm sınavlarda başarılı olabilir, sigarayı bırakabilir, kilo verebilir, baş ağrılarından kurtulabilir, ruhsal ve bedensel performansınızı geliştirebilirsiniz. Bunların hepsi gerçekleştirilebilir, alışkanlıklar değiştirilebilir.

BEYİN KAPASİTESİ

Beyin kapasitesi beyindeki sinir hücresi sayısı ve bu sinir hücreleri arasındaki bilgi iletebilme yoğunluğu demektir. Herkesin beynindeki sinir hücresi sayısı eşittir. Dolayısıyla herkes eşit düzeyde bir potansiyel kapasiteye sahiptir. Bu kapasitenin gelişmesi üretici zeka dediğimiz olguyu oluşturur.

Beynin kapasitesinin ne kadar büyük olduğunu göstermek için bilim adamları bazı karşılaştırmalar yapmışlardır. Buna göre beyin kapasitesi; - Evrendeki atom sayısından daha fazladır.

- Beynin kapasitesine ulaşmak için bir daktiloda 1 rakamından sonra tam 10 milyon kilometre boyunca "0" yazmak gerekir.

Beyin ile aynı kapasiteye sahip bir bilgisayar üretilmiş olsaydı, gezegenimizin büyüklüğünde olurdu.

Beyin kapasitesini etkileyen faktörler:

1. Beynin yakıtı oksijen ve glikoz olup, elektrikle çalışır. O halde bol oksijen alan kişinin beyni daha verimli çalışır.

Glikoz, doğru beslenme yolu ile sağlanır. Doğru beslenme çok besin almak demek değildir. Doğru beslenme sadece ihtiyaç kadar besini kurallarına uygun almaktır.

2. Beyinde bilgi iletimini sağlayan taşıyıcılar vardır. Bunlar küçük kimyasal maddelerdir. Bir sinir hücresinden aldıkları bilgiyi sinir ağları aracılığıyla diğer sinir hücrelerine iletirler. Eğer beyindeki bu taşıyıcılar ölürse beyin hiç bir işlem yapamaz ve ölür ki, bu taşıyıcılar hücre değildirler ölebilirler. Onların ölümüne ve azalmasına yol açan en önemli faktör Sül strestir. Ayrıca aşırı cinsellik de ölümlerine yol açar. Alkol ve oksijensizlik bu kimyasal maddeleri, hem de beyin hücrelerini öldürebilir.

3. Sinir hücreleri arasındaki bağlantılar: Beyindeki milyarı, hücrenin tamamı birbirine bağlı değildir. Beynimizdeki bağların çok az kısmı anne karnında oluşur. Diğer tüm bağlar dünya hayatında olur. Bu bağların sayısı arttıkça zekamız artar. Bu bağlar bilinçli veya bilinçsiz olarak gelişir. bağların gelişmesinin tek yolu bilgilerin birbirleriyle ilişkilendirilmesi Sonuç olarak kim daha çok öğrenir ve daha çok düşünürse, "Bir saat tefekkür, 1000 yıl nafile ibadetten hayırlıdır." (H.Ş.) İnsan beyni tel şeye odaklandığında üretmeye başlar. Namaz kılarırken unuttuklarımızın aklımıza gelmesinin bir nedeni budur. Dahilerin ve çocukların önemli özelliği hangi işi yapıyorlarsa tüm dikkatleri ile o işe konsantre olmalarıdır.), o d zeki olur, daha kapasiteli bir beyne sahip olur.

BEYNİMİZİ DURDURAN 10 UNSUR

I-Korku

Düşünceleri felce uğratar ve sağlıklı düşünmeyi engeller. nedenle hiçbir şeyden korkmamak gerekir. Korkunun kaynağına inmek gerekir. Ayrıca korkunun da ecele faydası yoktur.

2- Stres

Beyni en fazla durduran stres, aşırı yüklenme anlamına Bu nedenle stresle başa çıkmanın yollarını öğrenmek gerekir. çözüm: G< dağılımı yapın, reddetmeyi öğrenin ve çok vaatle bulunmayı terk edin. En önemlisi de kalbinizi takviye edip, huzura kavuşturun. Bunu nasıl yapacağınızı biliyorsunuz.

3- Telaş

Yeteri kadar zaman olmadığını düşünüyorsanız, birinci derece ile ikinci derece önemli ayırımı yapın.

4- KurAllah

Düşünmenizi engelleyen ilkelerinizi gözden geçirin ve kol

5- Rutin Olmak

Tek düze giden hayatınızda değişik uğraşlar bulun. Yeni şeyler keşfetmeye açık olun. Malum rutin dışına çıkmak moda.

6- Dikkat

Yeni şeyler keşfetmek için dikkat şart. Ancak çokça dikkatinizi çeken ve sizi rahatsız eden şeyi ortadan kaldırın. (Aman yanlış anlaşılmasın;yok edin değil, gözünüzden uzak tutun.)

7-Zaman Baskısı

Yapacaklarınızı planlayın ancak ertelemeyin. Planınızı şartlara göre güncelleştirin.

8-Şüphe

Beyninizi kemiren bu hastalıktan kendinize güven duyarak sıyrılabilirsiniz. Kendinize güveninizi bir şeyi başarmak ve sonuca erdirmekle kazanabilirsiniz.

9- isteksizlik

Yaptığınız şeyden hoşlanmıyorsanız, sevebileceğiniz yeni hedefler arayın. Hedef Sözüne de çekip uzatmayın. Yani yeni işler, yeni amaçlar.

10- Kararsızlık

Kararsızlığın ilacı, bilgisine ve tecrübesine güvendiğiniz insanlara danışarak alacağınız kararlardır.

3.BÖLÜM

HAFIZANIN İŞLEYİŞİ

Hafıza üç ayrı sistemin birlikte çalışması olarak değerlendirilir. birbirini tamamlayan üç ayrı hafıza aşamasına sahibiz.

Beş duyumuz ve kalp gözümüz yoluyla mesajları çevreden Çok kısa süreli hafızada algı organlarımız aldıkları mesajı işarete dönüştürürler. Bu binlerce mesajlar beyne iletilir. Dış dünyada bu mesajların yanı sıra, hafızamızda da bir çok düşünce ve hayal ürünü mesajlar üretebiliriz.

Tüm bu mesajlar elektrikselolarak önce çok kısa süreli hafızada toplanırlar. Bu alanda henüz elektrik yapıda olan bilgi 20 saniye bekleyebilir. Bu süre sonunda bu alanı boşaltırlar ve bu arada aralıksız olarak yeni mesajlar gelir.

Farkında olmadığımız diğer yüzlerce mesaj çok kısa süreli perdelenir ve söner. Bilinç Düzlemine gelen bilgi kısa süreli hafızaya aday bilgidir. Bu bilgi az kayıpla kısa süreli hafızaya geçmektedir.

Kısa süreli hafızaya geçen bilgi kısa süreli bir elektro-l terkipte korunur. Bilginin bu alandaki hayatı 20 dakika ile 1 gün ; değişir. Bu sürede bilgi ya süratle sökülüp geçecek ya da uzun süreli taşınacaktır.

Bu süreçte beyin enerjiye ihtiyaç duyar. Eğer kısa süreli hafızada bilgi hatırlanırsa o bilgi elektrikle uyarılmış ve böylece bilince çevrilmiş olacaktır. İşte bu eylemle bilgiye yeni enerji yüklenir. Beyin bu enerjiyi kullanarak bilgiyi kalıcı ve kimyasal olarak sinir hücrelerine yerleştirir. Eğer bilgi yeterince sık veya gerektiği kadar enerji yüklenerek tekrar edilirse veya bilgi öğrenilirken çok yoğun bir enerjiyle alınırsa bu bilgi kesin olarak uzun süreli hafızaya yerleşecektir.

Örneğin bir trafik kazası yaşayan kişinin tüm duyuları en yoğun şekilde bu kazaya ilişkin bilgiyi almıştır. Dolayısıyla bu bilgiyi tekrarlamasına gerek kalmadan onu uzun süreli hafızasına yerleştirecektir. Zira bilgi çok yoğun alınmıştır. Bunun bir istisnası vardır. Yoğunluk kaldırılamayacak kadar şiddetli olduğu takdirde, şok yaşanır, o bilgiye ulaşan yollar kilitlenir ve hatırlama olmaz. Bu arada başkasının anlattığı bir trafik kazası hikayesini duygusal ve duyusal yoğunlukta almadığımızda onu hatırlamak için tekrar etmeniz gerekir.

GENEL HAFIZA ENGELLEYİCİLERİ

Hafıza sisteminin etkili çalışmasını engelleyen nedir? Neden bazı hafızalar diğerlerinden çok daha iyi çalışıyorlar? Hafızaları yetersiz hale getiren nedenler nelerdir:

1. Beyine Yeterli imkanların Sağlanmaması:

Benzinsiz araba çalışmaz. Sınırlı malzemelerle bir inşaat hızla bitmez.

Beynimiz her dakika 100 bin ile LO milyon arasında kimyasal işlem yapmaktadır. Tüm bu işlemler için çok miktarda glikoz, oksijen ve bir kısım enzimleri kullanmaktadır. Vücudumuzun tükettiği oksijenin çok önemli bir bölümünü beynimizin kullandığını biliyor muydunuz?

Bu imkanları tam olarak ve zamanında sağlayamadığımızda beynimiz fonksiyonlarını sağlıklı gerçekleştiremez. Bulabildiği tüm enerjiyi hayatın devamı için zaruri olan faaliyetlere ayırır. Dolayısıyla düşünebilme yeteneğimiz olumsuz etkilendiği kadar, aldığımız bilgilerin hafızada yerleşme süreci de olumsuz etkilenir. Çok yemek, düzensiz uyumak ve bilhassa gündüzün ilk saatlerinde uyuyor olmak, hatalı solunum yapmak ve durgun yaşamak en belirgin hafıza düşmanları arasında yer alırlar.

2. Beynin Çalışma Akışının Bloke Edilmesi:

Stres nedir? Stres bir hastalık mı değil mi? Buna cevap verirken Alman Prof. şunu dedi, Fransız Dr. bunu dedi diye cevap veremeyiz. Bırakınız şunu, bunu. İlimin tarifi nedir onu vermemiz gerekir. İlimin tarifinin olmaz. Terimin tarifinde o terimi tarif eden şahıs olmaz. İlimin sahibi Allah'tır. Dolayısıyla Allah'ın halifesi olarak, ilim bizim yitik malımızdır, onu bulursak alırız. Bazılarının Allah'ın ilmine, kendi malıymış gibi sahiplenmesini, ve bu ilimde hak sahibi olan insanların istifadesini bazı yollarla engellemesini, hayretle karşılıyorum.

Stres: İnsan yaşamı boyunca, bir çok olumlu veya olumsuz olayla karşılaşır. İnsanın, yaratılışına, tabiatına uymayan davranışların karşı aksiyon ve psikolojik olarak gösterdiği tepkiye stres denir. Stres bir hastalık değildir. Stresi hastalık olarak kabul edenler kendi kendilerini tekzip ed demektir. Bunu size bir anımı anlatarak ifade etmek istiyorum:

Geçen yıl çok sevdiğim arkadaşım Mehmet Yağcı beni telefonla aradı. Telefondaki sesinden çok üzgün olduğunu anlamıştım. Bana telefonda yine kendisi ile aynı ismi taşıyan babasına bir arabanın çarptığını ve Gevher Nesibe Tıp Fakültesi Hastanesi Acil Servisine kaldırdıklarını, fakat genç doktorların yeterli ilgisinden kaygı duyduğunu, yardımcı olmam için acil servise gelmemi rica etti.

Ben de, hızla acil servise gittim. Acil servise vardığımda gerçekten de rahmetli baba Mehmet Yağcının sedyede kanlar içerisinde yattığını, kendinde olmadığını, kulağından kan geldiğini, genç intörn doktorların ellerinden geleni yaptıklarını gördüm.

Hemen aynı hastanede görevli hem komşum hem de değerli bir arkadaşım olan, bir beyin cerrahı profesörle birlikte acil servise geri döndüm. Beyin cerrahı profesörün ilk hareketi elindeki anahtarla sedyede yatan hastanın ayaklarını çizmek oldu. Bana dönerek, "Kardeş, hasta hiç tepki vermiyor, durumu oldukça ağır, her sonuca hazırlıklı olmalısınız" dedi.

Ben ona sordum, "Tepki vermesi ne demek olurdu?" diye. "Tepki verse idi kurtulması için büyük umudumuz olurdu. Tepki, onun yaşadığının, canlılığının, gücünün, varlığının bir kanıtıdır" dedi.

Streste refleks vardır ki, bu reflekse de ihtiyaç vardır. Her şeyde olduğu gibi stresin de aşırısı, kontrol edilemeyen zararlıdır. Nasıl ki, insanın imanına zarar verecek bir durum karşısında, ya benzi sararır, ya başını sallar. Allah veya tepki göstermesi imanının göstergesi ise, bu tabii tepkiye hastalık diyemeyiz.

Bunu hastalık haline getirmeyelim. Kendi ilmi içerisinde inceleyelim. Normal seviyedeki stres insanı motive eder. Aşırı stres verimliliği ortadan kaldırır.

Stresin en önemli sebepleri, kişinin yaratılış el kitabına uygun yaşamamasıdır. Ne kadar el kitabından uzaklaşırsa, o -kadar strese maruz kalınır.

Beynimiz vücudumuzu ölmekten koruyan özel bir mekanizmayla donatılmıştır. İnsan sürekli stres yaşadığında vücut gerilir. Vücudun gerginliğinin devam etmesi halinde beyin ve vücut kısa sürede mevcut glikozu yakar; enerjisini tüketir ve insan ölür.

İşte beyin, stresin devamlılığı durumunda gerilmenin ölüme yol açmasını engellemek için devreye girer. Salgılanan bir uyuşturucu hormonun etkisiyle düşünce akışını yavaşlatır, hatta durdurur. İnsan düşünemez hale geldiğinde vücudu da gerilerek ölmekten kurtulmuş olur. Ama bu arada kişinin beynine ve hafızasına olan olur. Stresin nedeni biziz.

Bugün modern psikoloji beynimizin bu özelliğini kullanmaktadır. Önerilen anti-depresan ilaçlar kişinin düşünce akışını durdurmakta, uykuya yol açmakta ve böylece kişi rahatlamaktadır.

Oysa bu ilaçlar arkalarında tahrip olmuş bir hafıza bırakmaktadırlar. Çok iyi bilmeliyiz ki stresin hiç bir hakiki nedeni yoktur. İlaçlarla yapılan tedavi hakiki ve kalıcı tedavi değildir.

Stresin kökünden kurutulması için inanç ve düşünce biçiminin mutlaka değişmesi gerekmektedir. Psikologlar ilaç kullanmaktan çok, özel telkinlerle hastalarının düşüncelerini değiştirebilirlerse gerçek başarıyı elde edebilirler.

Pek tabii ki istersek bunu biz de kendi kendimize başarabiliriz. Bunun için yapılabilecek en güzel davranışlardan birisi, Allah dostları ile birlikte olmaktır. Çünkü insan onların yanında Allah'ı hatırlar, Allah'ı hatırlayan da huzur bulur.

3. Beyin Kapasitesinin Eksik Kullanılması:

Bilindiği gibi beyin kapasitemizin çok çok azını kullanmaktayız.

Kullanmakta olduğumuz kapasitemizi her an artırmamız mümkündür.

Beynimizin sağ ve sollobunu birlikte kullandığımızda kapasitemiz çok, yüksek bir düzeye çıkacaktır. Beynimizin sollobunu kullanmaya alışkın olduğumuz doğru. Daha çok mantık ve matematiksel düşünme biçimimizi kullanan Sanat, renk, ritim, müzik gibi olguları yöneten sağ beyin lobunu etmemiz gerekiyor.

4. Beyin Kapasitesinin Zayıflatılması:

Mevcut kapasitemizi kullanmadığımız gibi, bu kapasiteyi düşürebilmekteyiz. Bir kısım tutumlarımız düşünce akışının donuklaşmasına, duygusal donuklaşmaya ve yeni fikir üretebilmemizin zorlaşmasına yol açar. Hayatımızı işgal eden bu tutumlar üzerinde durmalı ve bunlardan kurtulmalıyız.

a) TV Seyretmek

TV seyrettiğimizde beynimiz uyarımdan yoksun kalmaktadır. Bilim adamları "Beynin bir kaç saat uyarımdan yoksun kalmasının düşünce yeteneği kaybına neden olduğunu ve bu kaybı geri almak için bir ka zihin çalışmasına gerek olduğunu tespit ettiklerini" söylemiştir.

Televizyon, her ne kadar iletişim çağının büyülü aleti adlandırılrsa da normalde bir iletişim aracı değil iletim aracıdır televizyonda iki taraflı bir iletişimden söz edilemez.

İzleyici ve aynı zamanda dinleyici obje durumunda olan sadece verilen mesajları alır. Gelen bilgileri değerlendirme, akıl süzgecinden geçirme, bazı bölümlerini değiştirme, hemen tepki verebilme gibi bir alışkanlığı yoktur izleyicinin. Televizyon izleme esnasında beyin tamamen pa durumdadır.

Televizyon temel olarak, insanlarda çok çabuk uyarılabilecek cinsellik ve saldırganlık duyguları üzerine çalışır. Zaman içerisinde görülmüştür ki bu tür programların izlenme oranları diğerlerini geçmiştir.

ne kadar sürekli bu tür yayınlar eleştirilse de en çok izlenen program özelliğini elde tutmaktadırlar. Gelin beraber basit bir hesap yapalım. Gi film, 1 haber programı, 1 magazin programı izleyen bir kişi cinsellik, saldırganlık dürtülerini harekete geçiren kaç mesajla karşı karşıya kalır?

TÜRÜ

CİNSELLİK Haber program Film Magazin

10 20 30 20 30 5

Kabaca bir hesaplama günde yaklaşık, 115 cinsellik ve saldırganlık içeren temayla karşı karşıya kalırız. Bu da aylık 3.450, yıllık 41.400, 15 yıllık 621.000 adet cinsellik ve saldırganlık içeren mesajın bilinçaltımıza girmesi demektir. Beynin düşünme, zeka, hafıza, gibi bölümlerinin yoğun olduğu en üst katmanı beyin kabuğudur. Beyin kabuğu (korteks), eğer cinsellik ve şiddet içeren mesajlara çok yoğun bir şekilde maruz kalırsa, bu bölge körelmeye başlayacak, cinsellik ve saldırganlık merkezleri kendini geliştirecektir. Aşırı şekilde cinselliğe maruz bırakılan fareler üzerinde yapılan araştırmalarda gri hücrelerinin öldüğü tespit edilmiştir. Gri hücreler ise bilgilerin depolandığı hücrelerdir. Bu tür mesajlar sizde unutkanlık, geç kavrama gibi sorunların ortaya çıkmasında rol oynayacaktır.

Bakın televizyonun bir çocuk üzerine yaptığı olumsuz etkiyi anlatan bir yazıda ne diyor; Uzun süre televizyon seyreden çocuklar, hayat boyu kalıcı olmak üzere anlama ve konuşma özürü oluyorlar. Beynin performansını arttırmanın en iyi yolu ona sürekli antrenman yaptırmaktır. Örneğin; şu anda gözünüzü kapayın ve çevrenizdeki insanların gömlek, kravat, ceket, pantolon, tişört, v.b. renklerini hatırlamaya çalışın.

b) Kontrolsüz Hayal Kurmak

ideallerine ulaşmak için çalışmayı göze almayanlar çoğu zaman rüya görür gibi hayal kurmayı kolay buluyorlar. Hayal kurma zihni boş bırakma ve boş çağrışımların eline teslim etme durumudur. Zihin boş iken konudan konuya sıçrarız. Kontrolsüz hayal kurup kurmadığınızı anlamak mı istiyorsunuz? Belli bir anda şunu sorun: Şu anda düşündüklerimin amacı ne? Kafamda dolaşan bu seslerle ve görüntülerle hangi sorulara cevap arıyorum veya bu düşündüklerimi hangi amacım için kullanacağım? Cevap bulamıyorsanız, sadece hatırladığınız için veya düşünmek istediğiniz için öylesine meşgul bir zihne sahip olduğunuzu anlıyorsanız tuzağa düştüğünüz kesindir. Bu yolla zihninizi hızla köreltmektesiniz. Einstein "hayalin bilimden önemli olduğunu" söyler. Ancak onun sözünü ettiği hayal bir soruya cevap, bir soruna çözüm arayan hayaldir.

c) Cinsel imgelere Saplanmak

Cinsel objelere odaklanan, onlarla ilgili imajları zihninde tekrarlayan insanın zihnindeki mesaj akışı, üst loblardan çekilerek cinselliğin yönü alt kısımlarda -hipotalamus- gerçekleşmeye başlar. Beyin çalışmakta beynin düşünce mekanizması durmaktadır. Bu tıbbi tespiti doğrulayıcı eksenli bir yaklaşımın mezhep imamlarından imam-ı Şafii(r.a) tarafından ortaya konduğu bilinmektedir. Şafii, "Harama bakmak unutkanlık yapar, demiştir. Çok daha önemlisi ve tehlikelisi şudur: Cinsellik konusunda

kaçan tutum, bilhassa genç erkek bireylerin tatmin arayışlarıyla aşırı enerji tüketmelerine yol açar. Gözün gayri mahrem cinsel objeden ya da haramdan sakındırılmamasının sebep olduğu ikinci unutkanlık nedeni de beyin hücrelerindeki ölümle gelen hafıza kaybıdır. Zira göz ve hayalin kontrol edilememesi yoğun tahrike, hormon salgısına yol açar ve bu da kişiyi h bir çok kez istimale sevk eder.

Bunun anlamı, vücudun çalışma ve normal üretim mekanizması aşarak aşırı enerji tüketimidir ki bu bir çok hastalığı beraberinde getireceği gibi beyin hücrelerinde tahribata da yol açar. Bayanlarda bu konuda görsellik değil dokunsallık hakim olduğu için sözünü ettiğimiz bu sorunu bu şekilde yaşamazlar. Nitekim bu konudaki iddialarımızı destekleyen bilimsel araştırmalar devam etmektedir. Son olarak ABD Cal Üniversitesinde erkek fareler üzerinde yapılan deneyler aşırı cinsel isteğin farelerin beyinlerindeki gri hücreleri azalttığını ve beyinlerini küçülttüğünü ispatlamıştır.

5. Sistemsiz Düşünme Alışkanlığı:

Sistem bir bütünde birbiriyle ilişkili olan, birbirine bağlı (parçalar arasındaki uyumu ifade eder. Örneğin insan vücudu bir sistem kalp, böbrekler, mide, beyin gibi organlar bu sistemde ayrı görevler yapar, ama birbirlerinin çalışmaları sayesinde varlıklarını sürdürebilirler.

Sistemli düşünen kişi bilgi parçaları arasındaki ilişkileri kurarak bilginin nereye yerleştirileceğini bilen kişidir. Bu güne değin hafıza uzmanları bir çok sistem üretmişlerdir ve ilgilenenlere sunmuşlardır. Sistemli öğrenme her bilginin sorgulanmasını, eski bilgilerle ilişkilendirilmesini gerektirir. Ezberlemek en tipik sistemsiz öğrenme biçimidir.

4. BÖLÜM

TEMEL HAFIZA ARAÇLARI

İlk yapılması gereken, temel "hafıza araçları" üzerinde çalışmaktır.

Temel hafıza araçlarını geliştirmek suretiyle öğrendikleriniz şu işlere yarayacak:

a)Bilgileri Güçlendirerek Kaydedebilmek: Sönük ve zayıf bilgi düşük enerjiyle kaydedileceğinden hatırlanması güçtür. Güçlü enerjiyle alınan bilgi ise çok kolay hatırlanır. Bu anlamda el çırpma zayıf, patlayan bomba güçlü enerjiyle alınan işitsel bilgidir. El çırpmanın zihinsel canlandırma ile bomba sesi kadar güçlendirilmesi mümkündür.

b)Bilgileri Bağlantılı Kaydedebilmek: Bilgi hafızadaki diğer bilgilere bağlanıp dallandırıldığı ölçüde hızlı ve güçlü hatırlanır. Bağlantısız bilgi, okyanusta küçük bir ada veya derin sularda yaşayan bağımsız bir balık gibidir. Onları bulmak için pusulasız olarak dolaşır tüm derinliği veya yüzeyleri taramanız gerekir.

c)Bilgiyi Duygu ve Duyularla Zenginleştirebilmek:

Kaydetmeniz gereken bilginin zihninizde oluşturduğu duygusal ve duyuşal çağrışımı ihmal ettiğinizde potansiyelinizi ihmal etmiş olursunuz.

Temel Hafıza Araçları ve Bu Araçları Geliştirme Yolları

1. Duyusal Canlandırma Gücü

Duyusal canlandırma beş duyunun kullanılması suretiyle zihinde canlandırma oluşturma durumudur. Zihinde etkililik sırasına göre, görme, işitme, dokunma, tatma ve koklama olmak üzere beş farklı canlandırma yapılır. Tüm iç hatırlamalarınız bu duyuşlarımızın kullanımıyla gerçekleşir. Bu duyuşları kendi hallerine bıraktığımızda inanılmaz güçlerinden faydalanamayız. Ama onları elimize alıp isteğimiz gibi güçlendirerek kullanmam.. çok kolay". Gül çi,telcra, görüyocm_ına zihninin,

HAFİLA TEt

aynen canlandırabilir misiniz? "Burası Muş'tur, Yolu Yokuştur" tü duyuyormuşçasına zihninizde aynen işitebilir misiniz? Elinizi keser verdiği dokunsal hissi canlandırabiliyor musunuz? Yıllar önce kokladığınız çiçeğin kokusunu aynen duyar gibi zihninizde yaşayabilir misiniz? yediğiniz bir baklavanın verdiği tadı istediğiniz herhangi bir zamanda yiyormuşçasına yeniden tadabilir misiniz? Bazı özel durumlarda pekala yapabiliyoruz. Neden birazcık zihnimizi eğitip bu gücü her zaman kullanmayalım. Mucize gibi bir şey bu, ama gerçeğin ta kendisi zamanda... Diğer yapanlar gibi, siz de yapabilirsiniz.

Beethoven müziği tüm ritimleriyle zihninde duyabildiğinden unutulmaz bir bestekar olmuştur. Leonardo Da Vinci görüntüyü zihin olarak canlandırabildiği için milyarlar değerinde tablolar çizdi. Şimdi duyularımızı tek tek ele alacağız ve nasıl yapacağımızı öğreneceğiz. Anlatımımızı çok fazla bilgiye boğmamak için tat ve koku duyularını edeceğiz. Bu iki duyu bilgi süreçlerinde en az kullandığımız, en az el duyulardır. Literatürde sadece bir kaç istisna insan bu duyularını çok! hafıza sisteminde kullanmaktadır. Bu insanlar arasında görme veya özürü olanlar alternatif duyuları kullanmak zorunda oldukların plandadırlar.

a) Görme Duyusuyla Canlandırma Yeteneğinizi Geliştirir.

Görüntüler hafızamızın en önemli malzemesidir. Bilgi

yaşayan insanlar tüm bilgilerinin en az % 80'ini gözleri vasıtası ile elde ediyorlar. Şu halde bu duyumuza çok fazla önem vereceğiz.

Görüntüleri zihnimize ne kadar net yerleştirebilirsek o kadar hatırlayabiliriz. Gözlerimiz hasta değilse görüntüleri tam bir netlikle

beynimize ulaştırırlar. Sorun zihnimizdedir. Resimleri aynen kaydetmek zihin geliştirmek zorundayız. Dikkat edin, Eşinizin, çocuğunuzun, veya sevdiğiniz kızın, delikanlının yüzünü tüm ayrıntılarıyla zihninizde canlandırabilirsiniz. Gözlerin, kirpiklerin rengi, büyüklükleri, yüzündeki çizgiler, ellerin görüntüsü... Şüphede ediyorsanız gözlerinizi kapatıp canlandırın.

Peki ya haftada bir karşılaştığınız bir dostunuzun yüzü. çoğuna sorsanız evinin bahçesindeki ağacın dallarının yapısını hatırlamaz ağaca belki binlerce defa bakmıştır ama ne yazık ki "görmeyi" bilmediğinden dolayı görememiştir. Binlerce defa bilinçsiz bakıp net görememektense bir defa bilinçli bakıp net görmekle ne kaybedersiniz. Heyecanlanmalısınız. Bu iş için aşağıdaki görsel unsurların, sorgulama alanlarını kullanacaksınız.

Görsel Unsurlar:

-Renkler: Canlandırduğunuz görüntüde, bilgide hangi renkler hakim?

Yeşil, sarı, kırmızı, beyaz, mor, lacivert, gri... Bu renklerin hangi tonları hakim? Az kırmızı, koyu kırmızı... Renkler hangi bölgelerde odaklanmışlar? Kırmızı hangi tarafta, mavi hangi tarafta?

-Alanlar: Görüntü ne kadar büyük? Yatay ve dikey büyüklüğü, derinliği ne kadar? Görüntüdeki cisimler ne kadar büyük veya küçük?

-Boyutlar: Görüntü üç boyutlu mu, iki boyutlu mu? Özellikle üç boyutluluk için nasıl bir derinlik belirliyorsunuz? Bir taş parçasını, resim olarak değil üç boyutlu hakiki bir cisim olarak görmeyi deneyin. Uzayda ne şekilde bir hacim işgal ediyor?

-Açı: Görüntüye hangi açıdan bakıyorsunuz?

arkasından, sağından, solundan, köşelerinden?..

-Mesafe: Görüntüye ne kadar yakınsınız veya uzaksınız? Top yekun

görüntüye veya görüntünün unsurlarına ne kadar yakınsınız veya uzaksınız?

Görüntünün hangi tarafında duruyorsunuz?

-Hareket: Görüntüde hareket var mı? Baktığınız alandaki cisimler hangi yönde, hangi hızda hareket ediyorlar? Size veya birbirlerine yaklaşıyorlar mı, uzaklaşıyorlar mı? Hareketler hep aynı yönde mi, farklı yönde mi, doğrusal mı, dairesel mi, rasgele mi?

-Konum: Görüntülerin birbirlerine göre konumları nedir? Yakınlık ve uzaklık durumları... Hangi unsur diğer unsurun neresinde? Görüntü merkezine göre diğer görüntülerin konumları nedir? Merkeze mesafeleri, birbirlerinden büyüklükleri, küçüklükleri...

Hangi açıdan bakıyorsunuz? Önünden, altından, üstünden veya çapraz.

Faydası: Bu çalışma sayesinde beyniniz görüntüleri çok güçlü: ! yakalamayı ve kaydetmeyi öğrenecektir. Yeni bir yüzü, yüz defa !; :: bakmak zorunda kalmadan zihninizde canlandırabileceksiniz. ::

Okuduğunuz bir kelime beyninizde kolaylıkla canlanabilecektir.

Lütfen unutmayın: Fotografik okuyabilenler süper öğrenme

hızlarına ulaşabilirler. Görsel canlandırma yeteneğiniz geliştikçe hafızanın yanı sıra bunun okuma hızınızda da yansıdığını göreceksiniz.

b) işitme Duyusuyla Canlandırma Yeteneğinizi Geliştirin.

Eski çağlarda bilgi edinmenin neredeyse tek yolu işitme duyusuydu. Sanayi çağında kitaplar hakim oldu, görerek öğrenme ön plana çıktı. bulunduğumuz bilgi çağında ise işitsel-görsel teknolojilerin geli birlikte işitme duyusu görme duyusunun destekçisi olarak birden ilerledi. Görsel ve işitsel yayıncılık bir arada bağımlı olarak geliştiğinde hafızamızın önemi ihmal edilemeyecek kadar artmıştır. Ne olursa olsun bilgileri gözlerimizle edinsek de sosyal ilişkilerimiz hemen hemen konu dinleme esasına dayanmaktadır. Dolayısıyla ses hafızamızı güçlendirmeliyiz. Bunun için ihtiyaç duyduğumuz işitsel canlandırmanın güçlendirilmesidir. gerekli unsurları veriyoruz.

İşitsel Unsurlar:

-Şiddet: Ses şiddetli mi, zayıf mı? Bomba gibi güçlü, oluşturan ses mi, kulağı tırmalayan hafifbirses mi, yoksa birfısıltı mı?

-Konum: Ses nereden geliyor? Yakından, uzaktan, sağdan, alttan, üstten... Burnunuzun ucundan mı, kulağınızın dibinden mi? tam olarak neresindesiniz?

-Yapı: Ses düz mü, dalgalı mı, kesintili mi? Ses tek bir varlığın yoksa bir kaç farklı sesin birleşimi mi? Hangi seslerin birleşimi? Kuş ötüşü, su şırıltısı, rüzgar uğultusu, insan bağırışları vs. birbirine mi karışmış? Ses bir ritimle mi geliyor, sürekli ritim mi değiştiriyor? Değişiyorsa periyotlarla değişiyor?

R B i lerinin işitsel mi gelişenler tüm ses içeriklerini

:: en iyi şekilde değerlendirirler. İşitsel canlandırmayla yeteneği gelişir ve güzel konuşma, şiir veya düzyazı metinlerini mükemmel olarak seslendirebilme, şarkı notalarına çabucak adapte alı

t sızı b erilerinizde patlama olur. Bu yetenek sayesinde duyduğunuz güzel bir söz, şiir, müzik zihninize çakılır; tanıştığımız insanların isimleri dev ses dosyaları halinde hemen

zihnimize yerleşir.

c) Dokunma Duyusuyla Canlandırma Yeteneğinizi Geliştirin:

Bilgilerimizin üçüncü önemli kaynağı dokunma duyumuzdur.

Dokunsal bilgi tüm vücudu kaplayan sinir ağlarının uçlarıyla alınıp beyne iletilir. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde çok fazla ten teması yaşayan, sık sık kucaklanan, nesnelere çok oynayan; diğer bir deyişle dış dünyayı daha çok dokunsal temasla tanıyanlarda dokunsallık hakimdir. Görme ve işitme özürülülerde hayret edilecek kadar zengin bir dokunsal canlandırma yeteneği vardır. Bizler de pek çok nesneyi dokunmak suretiyle tanıdığımız için bu yeteneğimizi geliştirmeliyiz. Dokunsal canlandırmanın güçlendirilmesi için gerekli unsurları veriyoruz.

-Isı: Nesne sıcak mı, ılık mı, soğuk mu? Ne kadar dondurucu, ne kadaryakıcı?

Yüzey: Nesnenin nasıl bir yüzeysel yapısı var? Pürüzlü mü? Düz veya kaygan mı? Batıcı mı, kesici mi, delici mi, künt mü?

-Yapı: Sert mi, yumuşak mı, ağır mı, hafif mi? Büyüklüğü, küçüklüğü ne kadar?

-Konum: Nerede? Ayaklarınızın altında, sırtınızda, göğsünüzde, başınızın üzerinde, omuzlarınızda, avuçlarınızın içinde mi?

-Etki: Kesti mi, ağrıttı mı, sızlattı mı, bastırdı mı, titreştirdi mi, okşadı mı? Bunları ne kadar güçlü yaptı?

. . Faydası: Dokunsal canlandırma boyutların kavranmasına . ;

;;' yaradığından görsel canlandırmanın en önemli destekçisidir. ,;:

! Ressam, heykeltıraş, dekorasyon ve dizayn ustaları mükemmel! :: birer dokunsal canlandırıcıdır. ::

Bu tür işlerle uğraşanların görsellikleri kadar dokunsallıkları da güçlüdür. Dokunma ile yapılabilecek olanları hiç hafife almamalıyız. İnsanlar, nesnelere, aletlerle çalışırlar. Araba kullananların, daktilo yapanların yaptıkları işlere ilişkin dokunsallıkları zirveye çıkmıştır. Dokunsallığı gözlerinizin destekçisi olarak kullanacaksınız. Ayrıca bu yetenek bilgilerin dokunsal özelliklerinin hafızaya kaydı için de çok önemlidir.

2- Duygusal Canlandırma Gücü

Bu yeteneğin geliştirilmesi epey bir emek veya hassas bir te gerektirir. Ancak geliştirildiğinde inanılmaz etkiler meydana getirirler. yetenek o kadar önemlidir ki tüm lider insanlar bu yetenekleri sayesinde zirveye çıkmışlardır.

Güçlük şuradadır: Şartlar oluşursa sevinebilirsiniz. Ama yolu zihnimize öğretmemişseniz her canınız istediğinde sevinemezsiniz. İnsanl duygu türleri onlarca alt kollara ayrılrsa da biz araştırmaların tespit ettiği insanlarda ortak 6 temel duygu üzerinde duracağız. Ayrıca size hayati! belli kesitlerinde yaşadığımız, mutluluk, heyecan, şevk ve özgüven gibi oh duygularımızı bulduğunuz her fırsatta canlandırma denemesi yapmayı öneriyoruz.

S Faydası: Duygusal canlandırma mükemmel hafızanın çok önemli bir aracıdır. Bir olayda ymjadığınız güçlü sevinç size o olayın ne olduğunu çok kolay hatırlatır. Bunun nedeni şudur:

İnsanlar Duyguları hatırlarlar. ... - - - -.

Trafik kazası geçirmişseniz önce korktuğunuzu hatırlar Ardından o korkuya bağlanan tüm bilgileri birer birer hatırlamaya başlarsınız. Çünkü tüm duygusal bilgiler duyguda odaklanırlar.

Dikkat edelim, duygusal canlandırma liderlik ve başarı yolunde önemlidir. Zira tüm davranışlarımızı birinci düzeyde duygularımız, ikinci düzeyde düşüncelerimiz yönetir.

Eğer gençseniz tutumlarınızı neredeyse tamamen duygular yönetmektedir. Güçlü irade ve mükemmel başarıların arkasında kesin duygu hakimiyeti vardır. Sıradan insanlar moralleri uygun olduğunda çalışabilirler, ama profesyonel insanlar her zaman çalışabilirler.

Çünkü onlar duygularına hakim olmayı öğrendiklerinden zaman, en zor şartlarda bile morallerini yüksek tutmayı başarabilirler.

Hayatta sıradan olmak değil de büyük başarılar elde etmek isteyenlerin önemli çıkış yolu duygu hakimiyetini öğrenmeleridir.

Şefkat, Sevgi, Heyecan, Öz güven ve Gıpta Duygunuzu Geliştirin.

3- Bilinçli Hayal Gücü

Bilinçli hayal, sesleri, görüntüleri, kokuları, tatları dokunsal mesajları zihinde bir film halinde canlandırabilme yeteneğidir. Boyut değiştirme yeteneği sınırlı bir alanı ilgilendirir. Sadece görüntüler üzerinde ve belli çerçevelerde yapılmaktadır. Oysa bilinçli hayal ile tüm sınırları aşıyoruz. Kendi kontrolümüzde hayali filmler oluşturuyoruz. Hayal kurmaya çok benzeyen bir çalışma ama bu hayali film tam bilincimizle ve isteğimize göre ilerleyen bir film olacak. Bu filmin kahramanları daha önce zihnimize yerleştirdiğimiz tüm sesler, görüntüler, kokular vs. dir. Bilinçli hayal kurmanın iki boyutu vardır.

- Bilinçli hayalin canlılık düzeyi ve,

- Bilinçli hayalin film gibi üretilebilirlik düzeyi.

İlk konu duygusal canlandırma yeteneğiyle ilgilidir ve daha önce anlatılmıştır. Burada ikinci bölümü, yani hayal gücünü geliştirmeyi ele alacağız. Hiç yapmadığımız halde hayalen Almanya'da gezebilir misiniz? Hayalen öğretmenlik yapabilir misiniz? Hayali filmler sayesinde tüm bilgilerimizi defalarca yeniden ilişkilenebilir tabi tutarız. Her filmle, her hayalle bilgilerden yeni bir yumak yaparız. Einstein "Hayal bilgiden üstündür" demiştir. Bilinçli ve kontrollü hayal, hayatımızda devrim yapabilir.

Dünya genelindeki hemen tüm geleneksel eğitim sistemleri "hayal gücünü" baskılamaktadır. Milli eğitim sistemleri mantığın ve sol beyin lobunun hakim olduğu matematiksel bir düşünme biçimini teşvik etmektedir. Son yıllarda gelişmiş ülkelerde sözünü ettiğimiz bu yeni olgu çerçevesinde eğitim süreçleri yeniden yapılanmaktadır.

Oluşturacağımız olayların "tek kare" resim olmaması gerekir.

Hareketli filmler oluşturacağız. Tüm duyularımızı kullanarak canlandırma yapacağız. Duyularımızı filme katabilme düzeyimiz başarı düzeyimizin en önemli ölçütü olacaktır.

Unutmayalım: Bir müzik bestekarı müziğin filmini önce beyinde yaşar. Bir ressam tabloya çizeceği ağacın kabuğunun tüm girinti, çıkıntılarını beyinde görür. Sahneye çıkan bir konuşmacı konuşmasını beyinde defalarca yapmıştır. Bir uçağı dizayn eden mühendisin kafasında bir uçak ve uçuş biçimi canlanmıştır.

übir hafızaya, 'bağlan ı

:: sahip olma, hafızada kayıtlı bilgileri pratik hayatta kullanabilme yeteneği, her türlü sanatsal üretimde bulunabilme yeteneği, yeni eşittir keşifler yapabilme yeteneği, zengin bir duygu ve düşünce dünyası,

"iş p

"

ma, U

, 'retm

"e, ' b

, 'aşarı, özgüven, sevinç...

! - ! - ,o -" , _

Bilinçli hayal kurarken aşağıdaki canlandırma biçimi uygulanabilir. Bunlar beynin hayal gücünü geliştiren çalışmalardır. Keş beyin, nesnelere olduklarından farklı canlandırabilen, tabiatta var olan Nesnelere yapısını değiştirebilirsiniz.

biçimleri hayalen onlara kazandırabilen beyindir.

Nesneleri zihnimizde genellikle oldukları gibi görürüz veya duyarız.

Şekillerini belli kalıplar çerçevesinde değiştirirsek ne olur? Örneğin birinin başını TV kutusuna benzetmeye ne dersiniz? Parmaklarının uzunluğu metre olan bir insan? Bilgi ilginçleşiyor değil mi?

Yapı değiştirme bilgiyi uzatmak, kısaltmak, büyütme, küçültme, kareleştirmek, daireselleştirmek gibi yollarla yapılır. Hayal güçlerinin yeterince zengin olmadığını düşünenler başlangıçta bu yol üzerine odaklanabilirler. Çünkü bu çalışmada tamamen bilinen kriterler kullanılmaktadır. yapıları değiştirirken aşağıdaki yolların kullanılması mümkündür:

Gerçek dışılık: Elinizdeki bu kağıdın deniz yüzeyi olduğunu düşünün, elinizdeki mikrofon dondurmaya dönüşüyor ve onu yiyor vs... Gerçek dışılık, sıradanlıktan çıkmaktır. Beyin sıradan olmayana hemen özel dikkat sarf eder. Örneğin sokaklardaki insanların her biri dikkat çekmez. Ama Ankara'da bir "eskimo" görerseniz veya Mars'tan gelmiş bir U2 Çimenlerdeki karıncaları önemsemezsiniz, kedileri de, köpekleri de... fare büyüklüğünde bir karıncayı görerseniz ne yaparsınız?

Mantıksızlık: Kurgu mantıksız olmalıdır. Birbirlerinin omuzlarına binip ağaç kadar uzun olan bir kule yapan öğrencilerin durumu gerçek d ama çok da mantıksız değildir. Ağaçların dallarının peş peşe kırılıp düşmesi gerçek dışıdır ama bir mantıklı açıklaması olabilir. Ya ağaçların köklerini söküp sizin ardınızdan gelmelerine ne dersiniz? Mantığınızla açıklayabilir misiniz?

Dikkat edelim: Beynimizin sol lobunu kullanmakta ısrar ediyorsak mantıklı olmak zorundayız. Hayat zaten mantıkla işler. Ancak bugünkü hayat düzeyimizi inşa eden, mantıktan çok mantıksızlıktır. Eğer beynimizin sağ lobunun potansiyelini de devreye sokarak beyin gücümüzü onlarca kat artırmak istiyorsak bilinçli (ama kesinlikle bilinçsiz değil) mantıksızlıkla sağ lobumuzu harekete geçirmeliyiz. Sağ lob mantıksız bilgilere yapışır. İşte size örnek: Gezmeye gittiğiniz ormanda her şey güzeldi. Ağaçlar yapraklarını iyice uzatıp saçlarınıza okşadılar. Şarkı söylediniz ve o anda ağaçlar dallarıyla birbirlerine tutunmuş olarak

dans ettiler, üstelik hep bir ağızdan sizin şarkılarınızı koro halinde söylüyorlardı. Yeterince mantıksız mı?

Gülünçlük: Gülünçlükle hafıza kaydı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Mutluluk içinde öğrendiğiniz gülünç bir bilgiyi unutmama eğilimi gösterirsiniz. Zira ruhumuzda bize ve tüm insanlara hükmeden bir kanun vardır. Bilinçaltımız acı verici olgulardan uzaklaşır, lezzet veren olgulara yaklaşır. Yaklaştığımız olgular daha güçlü kaydedildiğinden unutulmama eğilimi gösterirler. Eğer bilgi haz veriyorsa bilinçaltı onu bilinçte tutmak veya bilince çağırarak için bizi destekler. Bilgi acı veriyorsa otomatik sistem tüm karşı çabalarımıza rağmen unutturmaya çalışır. Eğer çok acı verici olayları, bilgileri unutmamaya direnirsek bu defa psikolojik dengemiz bozulur. Kişilik bozuklukları ve depresif rahatsızlıklar gelişir. Şu halde bilgiyi kurguladığımızda ne kadar gülünçleştirebilirseniz o kadar büyük ihtimalle ve sağlıklı olarak hatırlarsınız.

4. çağrışım Oluşturabilme Gücü

Bilgiler daha önce edindiğimiz bir kısım bilgilere benzer yönler taşıyabilirler. Bu benzerlik beyniniz tarafından otomatik olarak ortaya çıkarılabilir. Maharet otomatik çağrışımları aşarak sizin ekstra çağrışımlar oluşturabilmenizdir.

Belli bir kelimeyi veya görüntüyü alın ve neler çağrıştırdığını sorun. Tekrar edeceğiniz bu çalışma beyninizin çağrışım sorgulamasını otomatikleştirecektir.

Unutmayın: Edindiğiniz bir bilgiye ne kadar çağrışım bağlarsanız onu o kadar hızlı ve bütün olarak hatırlarsınız.

5. Bilgiye Değer Verebilme Gücü

Bilginin hatırlanabilirlik düzeyini artırabilmek için çok kolay bir yol

vardır. çocuklara dikkat edin. Neden önce çok hızlı ve sürekli öğrenirler sonradan bu süreç duraklar? Çocuk ilk yıllarında uzaydan gelmiş bir yabancı gibi her şeye ilgiyle ve merakla bakmakta ve bu bakış da daha fazla v hızlı öğrenmesine yol açmaktadır. Ancak zamanla "ülfet" verebileceğimiz bir hastalık gelişir ve kişiler "artık gerekli olan herşeyi

bildiklerini" sanırlar. Artık güneşin doğması bilinen bir şeydir. Yağmur yağması bilinen bir şeydir. Oysa hala tam olarak bilinmeyen ve üzerinde düşünüldükçe heyecan verici yeni bilgileri elde edebileceğimizi

keşfetmeye sonsuza kadar devam edeceğiz. Bizdeki bu değişikliği muhtemelen eğitim sistemimiz yapmaktadır. Eğitim sistemimiz bizi basma bir kalıbın içerisine sokmakta ve ne yazık ki sınırlamaktadır.

Bilgiye değer verebilme gücü bir anlayış biçimidir, bir hayat felsefesidir. Bilginin çok önemli olduğu inancı alt bilincinize yerleşince beyniniz bilgiyi otomatik olarak kaydedecek ve bilgiye büyük (, önem verecektir.

Eski yeteneklerinizi geri kazanmak ve bir çocuk kadar hızlı öğrenmek istiyor musunuz? O zaman "Değerler Hiyerarşinizde" değişiklik yapacak, ve bilgiyi öncelikli değer haline getireceksiniz. Eğer her hangi bir konu sizin için önemli ise alt şuurumuz o konuyla ilgili bilgileri kaçırmaz. Gördüğümüz

rüya, önem verdiğimiz bir sorunun cevabını taşıyorsa bu cevabı yakalayarak uyanırız.

Bilinçaltımız duyularımız kanalıyla gelen tüm mesajları radar gibi tarar. Bu mesajlar arasında önceden önemli olduklarını söylediğimiz nı onlar ayırmlaştırılır. Bilinçaltının aradığı konular bizim önem verdiğimiz konulardır. Eğer bilgi sahibi olmak bizim için çok önemliyse bilgiler kelime kelime üzerimize yağmaya başlayacaktır. Tüm şereflerin ve başarıların arkasında bilgi vardır. Zenginlik, şeref, mutluluk ve değer verdiğimiz her şeye bilgi yoluyla ulaşabiliriz. Şimdi aşağıdaki ifadeler üzerinde düşünelim:

1. İnsanlık tarihine yön veren parmakla sayılacak kadar az insan vardır.

Bu insanlar diğer insanlardan bilgileri nedeniyle üstün hale gelmişlerdir.

Kim daha bilgili olmuşsa o ilişkilerine, kendisine ve çevresine daha güçlü şekilde hakim olmuştur. Özellikle içinde yaşadığımız bu bilgi çağında bilgi artık tüm güçlerin kaynağı haline gelmiştir.

2. Ne kadar fakir, tecrübesiz ve eğitimsiz olursak olalım kesinlikle öğrenebilir ve bir çırpıda tüm hayatımızı değiştirebiliriz.

3. İslam dinine inananlar bu bölümü dikkatle okumalıdır. Hz. Muhammed (s.a.v.)'in sözlerine bakalım. O diyor ki: "İlimden bir mesele öğrendiğinde o, senin için kabul olunmuş bin rekat nafile namaz kılmandan hayırlıdır." "Onu insanlara öğrettiğinde amel edilsin veya edilmesin senin için yine kabul olunmuş bin rekat nafile namaz kılmandan hayırlıdır." "Alimin uykusu cahilin ibadetinden hayırlıdır." "Bir saat tefekkür (düşünme, değerlendirme) bir sene nafile ibadetten hayırlıdır." Görülüyor ki, İslam dini açısından da ilim en çok övülen ve üstünlük atfedilen değerler arasındadır. Hz. Peygambere(asm) inen ilk emrin" oku" olması da çok düşündürücüdür.

Şu halde ister dünyada başarının zirvesine çıkmak isteyelim, ister ahirette yüksek bir mevki arayalım her zaman yolumuz ilimden geçecektir. O zaman maaş alabilmek için torpil peşinde koşmanıza gerek kalmayacaktır.

Dünyanın her tarafından zeka, bilgi ve yetenek arayan bilim çevreleri büyük bir hazine gibi size sarılacaklardır.

Eğer yukarıdaki görüşlere katılıyorsanız, sıra kalbinizi ikna etmeye gelmiştir. Yukarıdaki cümleleri sık sık okuyacağız ve aşağıdaki sözleri kendimize sık sık söyleyeceğiz:

"Bilgiyi birinci sıraya alıyorum. En değerli varlıklarım bildiklerimdir.

Her bilgi bir gün mutlaka işime yarayacak bir hazinedir. Hayatta en büyük arzularımı hatırlıyorum. Onlar gözlerimin önünden geçiyor. Yapmak istediklerimi yaptığımı görüyorum. Bu yolda tek desteğim bilgilerim olacak.

Heyecanduyuyorum."

Zihninizde bilinçli hayal oluşturmanız son derece önemlidir.

Kendinizi, idealinizi başarmış görün. Hedefinize ulaşmış olarak insanlarla konuşuyorsunuz, davranıyorsunuz. Hayal gücünüzü kullanıp kendi filminizi seyredin. Başarılarınızı bilgilerinize borçlu olduğunuzu sık sık düşünün.

Şartlanma normal şartlar altında üç haftada oluşur. Her gün bu çalışmayı 2 şer dakika yapsanız değişimi kesinlikle fark edeceksiniz. Ancak bu çalışmanın süresini uzatırsanız etkiyi daha hızlı ve kapsamlı görürsünüz.

5. BÖLÜM

BESLENMEYE DİKKAT

Zihinsel ve bedensel enerjimizi en fazla etkileyen hususlara yemek yeme biçimimizdir. Sağlıksız bir yemek kişinin bedenini çökmesine, hafıza, düşünme ve kavrama yeteneğinin bulanıklaşmasına yol açar. Eğer günde 8 saat uyuduğunuz halde kendinizi hala yorgun hissediyorsanız, bedensel ve zihinsel işleriniz sizi çabucak yorar. Çevrenizdeki insanlara göre hafıza ve düşüncenizde bir eksiklik görüyor, tanıştığınız bir insanın ismini birkaç dakikada unutuyorsanız mutlaka alışkanlığınızı gözden geçirmelisiniz. Vücudumuzu ve zihnimizi tahrip eden ve stres üreten hatalı beslenme alışkanlıkları şöyle özetlenebilir:

1. Mideyi tıka basa doldurarak yemek.
2. Mideyi katı yiyeceklerle doldurmak.
3. Uyumaya yakın bir sırada yemek.
4. Besin değeri yönünden yetersiz gıdaları almak.
5. Çok hızlı yemek.
6. Yeterince çiğnemedi yemek.
7. Yapısal olarak zıt çok sayıda farklı türde besinleri bir arada
8. Çok sık aralıklarla yemek ve su içmek.

Midenizi aşırı doldurmayınız.

Her yemek yediğimizde midemizin üçte biri boş kalmalı, tıka basa olarak dolu mide sağlığımızın zaman içinde bozulmasına, can sıkıntısına, erken yaşlanmaya neden olur. Midemiz dolduktan sonra dolaşımında çok önemli bir kısmı mide içi muhteviyatının parçalanması için göre' sırada beyni besleyen kan miktarında azalma olur. Parçalanma uzadıkça beynin yetersiz oksijenle beslenme süresi uzar.

Dikkat edelim: Midemiz iyice dolu olduğunda iyi bir konuşma yapamayız, başarılı bir makale yazamayız. Hatta oruçlu bir kimsenin iftar yemeğinden sonra genellikle iç bedeninde üşüme hissetmesi kanın genel dolaşımdan büyük ölçüde çekilmiş olmasından kaynaklanır. Kan mideye hücum etmiş, uzak organlardaki kılcallardan büyük ölçüde çekilmiştir. Bu durumda zihnimiz hem yeterli enerjiden mahrumdur, hem de meşguliyetinin önemli bir kısmını sindirim sistemimizin kontrol ve yönetimine ayırmaktadır. Zihinsel ve bedensel olarak genç, dinç, dinamik, sağlıklı ve güzel olmak istiyorsak yemek miktarımızı azaltmalıyız. Midemizi katı yiyeceklerle doldurmamalıyız.

Aksi takdirde mide içeriğinin gerekli öz suyunu her tarafa nüfuz ettirmesi güçleşir, hazım gecikir. Sindirim sistemi yorulur. Ayrıca mide-bağırsak sisteminde parçalanmış gıdaların emilimi de zorlaşır ve aldığımız besinin çok önemli bir kısmı atılmak durumunda kalır.

Uyumaya yakın bir sırada yememeliyiz.

Aksi halde beyin uyku esnasında gerekli çok önemli işleri yapamaz.

Beyin günlük duygusal ve bedensel bozulmaları tamir işi ile midenin tahliye edilmesi işi arasında büyük çaba sarf eder. Uyku da gerekli fonksiyonlar gerçekleştirilemediği zaman

dinlenememiş olarak uyanırız ve midemizde yavaş yavaş büyüyecek olan bir rahatsızlık hissederiz. Böyle bir alışkanlığın devamı hem bedenin hücrelerinin düzenli yenilenmemesine hem de stres ve uzun vadede depresyona yol açar. Bu durum düşünce akışının kilitlenmesinin önemli nedenlerinden birisidir.

Besin değeri yetersiz gıdalar almamalıyız.

Aksi taktirde beyin, düzenleyici işlerinde ihtiyaç duyduğu yapıtaşlarından mahrum kalır. Mümkün olduğu kadar az gıda ile beslenmeliyiz ama aldığımız besinler mümkün olduğu kadar farklı olmalıdır. Her çeşit sebze, meyve ve et türlerinden az miktarlarda alabilmeliyiz. Ancak farklı türleri aynı öğünde yemekten çekinmeliyiz. Örneğin meyve, sebze, et, süt, patates bir arada alınmamalıdır. Et türü ile hamur türü birbiriyle çelişir. Farklı yapıdaki maddeler farklı sindirildiğinden bir arada alındıklarında birbirlerini olumsuz etkilerler ve sağlıklı sindirilemezler. Bu durumda midede mayalanma olur ve biz sonucu gazın artması, ekşime olması şeklinde algılarız.

Bu yolla enerjimizin önemli bir kısmını kaybetmiş, gereksiz yere sindirim sistemimizi yormuş, aldığımız enerjiyi kullanamamış oluruz.

Yemekler hızlı yenilmemelidir.

Yavaşça ve ağızda yeterince çiğneyerek yemeliyiz. Bir öğün için kendimize 30 dakika zaman ayırmalıyız. Tükürük salgısı bir

dişlerimizle iyice parçalayacağımız gıdalar midede kolaylıkla hazmedilir.

Zihin ve diğer sistemler çok yorucu işlerle gereksiz yere meşgul olmaktan kurtulmuş olurlar.

Mutlaka belirli zamanlarda yemeliyiz.

Yemek bittikten kısa bir süre sonra beyin aldığımız besin

yoğunluğunu hesaplar ve hangi şiddette asidi ortama ihtiyaç olduğunu hesap eder. Salgılanacak mide özsuyu ihtiyacın biraz altında olduğunda midemiz asla boşalmaz. Biraz üzerinde olduğunda ise asit mide duvarını yakar,

ve arkasından ülser hastalığı kapımızı çalar. Mide son derece hassas bir dengeye sahiptir. Yemekten sonra mide içeriği parçalanmadan su içtiğimiz zaman içeriğin asit yoğunluğunu değiştirmiş oluruz. Yeniden özsuyu salgılanmak zorunda kalınır. Bir şeyler atıştırdığımızda durum çok daha kötüleşir, çok defasında mide içeriğinin parçalanması sürekli geciktirilerek sindirim sistemi yorular. Beyin devamlı mide ile meşgul edildiğinden zihinsel faaliyetler yavaşlar. Ayrıca mide ve buna bağlı diğer hastalıkların tohumu ekilir.

Dolayısıyla suyu yemek öncesi veya yemek sırasında alabiliriz, ama yemek bittikten sonra alamayız. Su veya diğer besinleri tekrar almak isttiyorsak yemekten sonra aradan 3 saat geçmelidir. Yemek rejimimizde saatleri kesin hatlarla ayrılmalıdır. Örneğin 8.00-12.00-19.00 saatleri artık

olmak üzere üç öğün yemek için uygun periyotlar olarak düşünülebilir

Meyveler yalnız alınmalıdır.

Meyve yemekten 30 dakika önce veya 3 saat sonra alınmalıdır.

Zihinsel faaliyetlerimizin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemli

parçalarından birini meyveler oluşturur. Bildiğiniz gibi beynin oksijen

dışındaki tek enerjisi glikozdur. Glikoz ise meyvelerde hazır olarak bulunur. Diğer şeker türleri ancak yakılmak suretiyle glikoza çevrilebilir. Bu durumda meyveleri aç karnına

yemeliyiz. Meyve derhal bağırsaklara incek parçalanması ve besin içeriğinin emilişi 20 dakikada tamamlanacaktır.

Besinlerimizin en önemli kısmını meyveler oluşturmaktadır. Ancak bilinmelidir ki mide dolu iken alınan meyve midede kalacak, mayalanacak ve besin değeri kaybolacağı gibi bütün sistemlerimizi yoracaktır.

SPOR

Zihin ve beden sağlığına ulaşmamıza yardımcı olan en önemli hususlardan biri hareketlilikdir. Hareketsiz beden zihinsel durgunluğu beraberinde getirecek, vücut taşınması güç bir yük haline gelecektir. Yavaş ve durgun bir hayat insanı en fazla yıpratıcı hastalıklardan biri olarak kabul edilmelidir.

Böyle bir insanın orta yaşlarında yüz çizgilerindeki derinliğe bakarak sinirlerinin genellikle gergin olduğunu anlayabiliriz. Organizmamız hareketsiz kaldıkça canlılığını kaybeder. Aldığımız besinlerdeki enerji harcanmaz, deri altında yağ dokusu birikir, damarlarda tıkanma başlar, kan vücudun bütün noktalarına sağlıklı iletilmez.

Bu durum hücrelerin sağlıklı beslenmesini engellediğinden hücre ölümü çoğalır ve beden gerilemeye, çökmeye başlar. Hareketsizlik sadece dokuların yağ bağlanması anlamına gelmez. Aynı zamanda kaslarımız zayıflar, eklemlerimiz görevlerini

gerçekleştirmekte güçlük çekerler. Sonuçta kasları yöneten sinirler etkinliklerini yitirirler. Bu durumda vücudun kontrolü güç hale geldiğinden insan küçük bir çalışma ve emekten sonra yorulur.

Bilim adamları haftada üç gün 30-45 dakika yürüyüş yapan kişilerin 6 ay sonra fazla kilolarının yok olduğunu, daha önce hissettikleri yorgunluk, halsizlik gibi belirtilerin tamamen ortadan kalktığını, aile yaşantılarının değiştiğini tespit etti. Vücudumuzda 700 trilyon hücre kanla taşınan besinlerle beslenir. Vücut her dokusuyla her biri bir mucize gibi çalışan sistemlerden oluşur.

Kan her hücreye ulaşabilecek şekilde planlanmış damar ağları içerisinde hareket eder. Damarlar ana taşıyıcı yollardan ve bu yollara bağlı çok ince kılcal damarlardan oluşur. Bir insan vücudundaki bütün damarları uç uca getirmek istesek ortaya çıkacak uzunluğun dünya etrafında dolaşabilecek kadar olduğunu görecektik.

Böylesine korkunç büyüklükteki ağ ortamı, içine karışan besini ve atık maddeyi taşır. Tüketilmeyen besin vücudumuzun köşelerinde yağ dokusu olarak depolanır. Ancak söz konusu yağlar damarlarda taşınırken damarın iç çeperine tutunur.

Zaman içerisinde damar içi, bir demliğin kireç bağlanması gibi yağ dokusuyla kaplanır. Böylece damar içi daraldığından taşınan kan miktarında azalma olur. Hatta en kötüsü bazı damarlar bu yolla tıkanabilirler de. : ne olur?

Daralan damar dokulara yeterli besin taşıyamayacağı için yeterince beslenemeyen hücreler fonksiyonlarını sağlıklı şekilde yerine getiremez. Gittikçe artan oranlarda hücre ölümleri olur. Bu durum organların görevlerinde aksamalar oluşturur; bütün vücut sistemi birbirini tamamladığından bir organda örneğin böbrekte çıkan bir yetersizlik bütün sistemi bozar.

Ancak vücut bozulan sistemleri bir ölçüye kadar telafi edecek şekilde yaratılmıştır. Damar daralmasının en büyük tahribatı kalpte oluşur. insanda kalp yılda 1 milyon 726 litre kan pompalar. Bu yaklaşık her biri 20 ton taşıyan 86 kamyon dolusu yük demektir. Böylesine müthiş bir yük taşıyan kalp daralmış damarlarla zorlar vücudun yaşaması için kanı pompalamak, kan dolaşımını sağlamak için yaratılmıştır. Damar tıkanıkça kan basıncı artar. Kalp daha güçlü çalışma yaparak pompalamak zorunda kalır.

Ayrıca daralmış damarlardan kan akışı az olduğundan yeterince dokulara ulaşabilmesi için kanın daha hızlı dolaşması gerekir. Bu defa da kalp daha hızlı atmak zorundadır. Vücudun kan dolaşım sistemi hiç durmaz.

besin ihtiyacı ve beslenme durumu beyin tarafından sürekli kontrol edilir.

Beyin dokulara kadar ulaşan sinir ağlarından aldığı milyonlarca mesajı işler ve sonuç çıkarır. Gerçi kalp atışları beyinden yönetilme, kalbin atışının ihtiyaca göre hızlanması ve yavaşlaması beyin tarafından yönetilir.

Bu süreç heyecan verici bir harikalıkta akı almaz bir mükemmellikte şu an ve her an bizim vücudumuzda işlemektedir. Sözü ettiğimiz bu süreçte daralan damarlar sonuçta artan iç basınç ortamında daha hızlı çalışmak zorunda kalan kalbin büyümesine, genişlemesine neden olur. Kapakçıklar zamanla güçlerini yitirir. Artık kalp görevini yapamaz olur. Ayrıca daralan damar içerisinde iç çeperden kopan yağ parçacıklarının taşınırken kalbe ulaşması ve ana damarlardan birini tıkaması mümkündür. Sonuçta hiç beklemediğimiz bir anda kalp krizi ve ölüm bizi yakalayabilir. Hareketsizliğin yol açtığı damar daralmasının en kötü sonuçlarından biri beyinde gerçekleşir. Beyin onu ister kullanalım, ister kullanmayalım sürekli çalışır.

Aktif olarak gerçekleştirdiğimiz düşünce çalışmalarımız dışında, beyin vücudu yönetirken her dakika yüz binlerce kimyasal işlem yapar. Bu işlemler için beynin yoğun şekilde glikoz ve oksijene ihtiyacı vardır. Bu besinler beyne kan damarları vasıtasıyla taşınır. Damarlar daraldığında beyne taşınan enerji azalır. Dolayısıyla beyin görevlerini gerçekleştirebilmek için yeterli enerji kullanamaz. Vücudu sağlıklı kontrol edemez. Alınan mesajları işleyemez.

Düşünmeye çalıştığımızda fikirleri toparlayamayız. Bilgilerin uzun süreli hafızaya kaydolması için yeterli enerji bulunmadığı için hafıza sistemimiz tahrip olur.

Beyinde oluşan gerilemenin orta vadede bütün vücut sistemlerinin

mahvolması demek olduğunu bilmeliyiz. Yine bilmeliyiz ki beynimizin enerji ihtiyacı anlıktır. Beyin hücreleri diğer dokular ve hücreler gibi müstakil besin deposu taşımazlar.

Dolayısıyla beyne giden kan beş dakika süre ile kesildiğinde beyin kesinlikle ölür. Ancak ne yazık ki biz beynimiz ve vücudumuzda oluşan söz konusu tahribatın bir süre hiç farkına varmayız. Ne zaman çeşitli hastalık patlamalarıyla karşılaşsak -iş işten geçtikten sonra farkına varırız. Sağlığımızı yeniden kazanabilmek için "akıl almaz harcamalar yaparız. Ama gerçek nedeni görmediğimizden çoğunlukla asla ilk sağlığımıza kavuşamayız.

Kondisyon Geliştirme Kuralları:

1. Düzenli spor yapmalıyız: Haftada en az üç gün sabah erken ve mümkünse bir de akşam saatlerinde 30-45 dakika yürüyüş yapmalıyız. Yürüyüşte vücudumuzun ısınması ve terlememiz önemli dokularda biriken yağlar ancak metabolizma ısıtıldıktan sonra eritilebilir. Vücudumuz ısıdıktan sonra bir süre daha yürüyüşe devam etmeliyiz.

2. Ani ve yorucu spordan kaçınmalıyız:

Vücut ısınmamışsa lifleri kopabilir. Vücudumuz içten içe tahrip olmuşsa spor kalbi

zorlayacağı için, kalp zedelenebilir. Ayrıca ani ve hızlı kan dolaşımı esnasında damar iç çeperlerinden kopabilecek yağ parçacıkları kalbe ulaşarak krize neden olabilir. Böyle bir sorun yaşamamak için yürüyüş tempomuzu hafta yavaş yavaş arttıracaktır.

3. Uygun bir spor seçmeliyiz:

Yüzme yapmak, tenis oynamak, koşu yapmak bütün vücut mekanizmasını harekete geçiren sporlarda Eğer mesleğimiz sporculuk ve amacımız müsabaka değilse seçtiğimiz yaptığımız spor dalında aşırı çalışma yapmamalıyız. Çünkü belli bir alanda spor yaptıkça vücut daha

fazla gelişir ve ' sağlıklı enerji tüketimine kendini hazırlar. Bu durumda sporu aynı yoğunlukla sürekli yapmak zorunda kalırız. Aksi takdirde spor bırakıldığında vücut iyi çalıştığı için alınan bütün enerji değerlendirilir ve derhal kilo alınır.

4. Spor planlanmalıdır:

Sporla çok önemli bir yaklaşım gelişmiştir. Vücudunuz tam oksijenli soluyabilir gelişmişlikte değilse, aşırı ve hızlı spor yapmayın. Düzenli spora yeni başlayacaksanız plan şu olmalıdır, 15 dakika ısınma, 15-20 dakika ısınmış halde yoğun çalışma ve son olarak;

onbeş dakika yavaş hareketlerle vücudu soğutma. Bu plan yeni başlayanlar için birkaç ay uygulanmalıdır.

5. Genel durgunluklarımızı kontrol etmeliyiz:

Caddede yürüyorsak, koşma gibi algılanmayacak ölçüde hızlı yürümeliyiz. Bel

yerlerinden mümkün olduğu kadar uzak durmalı, randevulara beklemeyecek şekilde ayarlamalıyız. Memur isek öğle arasında kısa yürüyüşler yapmanın yollarını aramalıyız. İş ortamımız bizi durgunluğa zorluyorsa, aralıklarla uzmanlar kontrolünde çeşitli sportif faaliyetler yapabiliriz.

Sporun hayatımızda yaptığı değişikliği 2-3 ay gibi bir zarfta kesinlikle net olarak gözlemleyebiliriz. Tam olarak istediğimiz sonucu elde etmek vücudumuzda birikmiş tahribatın büyüklüğüyle orantılı olarak 5-6 aylık bir süre de gerektirebilir. çoğu düşünürler başarıyı, hedef üzerinde yılmadan yürümeye bağlarlar.

Sözü edilen spor çalışmalarını için konumunuz uygun değilse bu

çalışmaları evinizde yapabilirsiniz. Evinizin bir köşesine yerleştireceğiniz

yürüme bandı size çok yardımcı olacaktır. Mümkünse evinizi kirli ve gürültülü

caddelerde kiralamamalı veya satın almamalısınız.

UYKU

1. Günde 6- 7 saatten fazla uyumamalıyız.

2. Öğlen 30 dakika süreyle(11.00-1.30 arasında) ve gece 23.00- 5.30 arası (1 saatlik kayma olabilir) uyuyor olmalıyız.

3. Sabah erken kalkmalı ve öğlen vaktine kadar bir daha uyumamalıyız.

4. Asla tok uyumamalıyız. Yemeğimizi uykudan en az 2.5 saat önce yemeliyiz.

5. Akşama yakın vakitte uyumamalıyız.

6. Uyku öncesinde vücut adalelerimizi gevşetmeliyiz.

7. Gürültülü, kötü kokulu, çok yumuşak veya tümsekli zeminde uyumamalıyız.

Uyku Gizli Güçtür

Uyku, hayatımızda her şeyin düzene konulduğu, tamir ve tedavi edildiği son derece önemli bir süreç olarak yaratılmıştır. İnsanın yetersiz uykusu ile zihinsel güç kaybı arasında yakın bir ilişki olduğu, uykusuz kalan insanların zihinsel çalışmalarının tamamen durduğu ve düşüncelerini hiçbir şeyin üzerinde yoğunlaştıramadıkları ispat edilmiştir.

çoğumuzun sandığının aksine uykusuzluğun hayatımızdaki engelleyiciliği tahmin ettiğimizden de büyüktür. Uyku beynin dinlenme vakti sanılmamalıdır. Tersine uyku beynin vücudun dinlenme ve tamir işiyle meşgul olduğu vakittir.

Beynin elektriksel yapısı üzerinde yapılan araştırmalar zihnin uyku esnasında en az uyanık dönemde olduğu kadar yoğun çalıştığını göstermiştir. Aradaki tek fark gece ve gündüz yapılan işlerin farklı olmasıdır.

Uyku zerindeki Tespitler:

1. REM ve NREM Uykusu: İnsan her uyku seansında iki a türünü paylaşımlı olarak ve ihtiyaa göre uyur. Uykumuz ya derind hafif olarak yüzeyde seyrederek. Derin uyku NREM olarak adlandırılır. dönemde cisimsel beden üzerindeki hücre tamirlerinin düzenlenmesiyle ilgilenilir.

Gün boyunca alkol, sigara, kirli hava gibi etkiler, aşırı yorgunluk, yaralanma, enfeksiyon gibi nedenler hücre ölümlerine yol açar. Beyin NREM adı verilen derin uyku esnasında vücudun maddi tamirinin gerçekleşmesi görevini yüklenir. Çok yorulduğumuzda aşırı enerji tkettiğimizde hatta oksijen eksik olduğunda hücreler yakılarak enerji üretilmesi gibi nedenlerle hücre ölümü daha çoktur.

Bu durumda derin uykuyu daha fazla uyuruz. Bu süreci şüphesiz biz kurmadık ve biz yrtmyoruz. Ancak yaptığımız bazı hatalar b aksatmaktadır.

Eğer NREM uykusunu yeterince uyuyamazsak vücudumuz çöker, okş cildimizdeki prsmeden okuyabiliriz. Ayrıca ardı kesilmeyen hastalıklar da savunma sisteminin tahrip olmasından kaynaklanır. Bu sistem ise uykusuzluktan olduğa fazla etkilenir.

Yaşadığımız ikinci ve hafif uyku ise REM olarak adlandırılır. gördüğümüz uyku bu uykudur. Gün boyu yaşadığımız çatışma ve tepkimelerin diğer boyutu duygu, düşünce ve hayallerimizle ilişkilidir.

Sevinlerimiz, fkelerimiz, nefretlerimiz, heyecanlarımız birer algı olarak gün boyu yaşanır. Duygu hayal ve düşünceler cisimsel algılama vasıtasıyla alınmazlar, ite yaşanırlar. Ancak hissettiğimiz her bir anında kanımıza bu duyguyu temsil eden hormon enjekte edilir.

Duyularımız tamir olmadığında bu defa psikolojik bozulmalarla karşılaşırız. Herhangi bir duyguda aşırıya katığımızda yorgun olduğumuzu hissederiz.

Mutlaka bir çok defa aşırı bir üzüntünün ıstırabından kurtulabilmek için uyumuşsunuzdur. Uyandığınızda ise uyumadan önceki durumunuzdan çok daha rahat olduğunuzu tespit etmişsinizdir.

2. Doğal Uyku Dönemleri: Uyku üzerinde yapılan bir diğer tespit

insanların biyolojik ritmiyle ilişkilidir. İnsanların iki ayrı uyku dalgasına göre programlandığı tespit edilmiştir. Bu iki dalgadan biri ögle arasında 10-30

dakikalık bir süre içerir. Ögle vakti ve ögle yemeği öncesi uyunacak bu uyku, uykusuzluğun en önemli zmlerinden biri olarak görülüyor. Diğer gece 12.00-04.00 arası uyanacak uykudur. Bu iki vakti düzenli olarak uykuda geçiren kişiler uykusuzluk sorununu açacaktır. Görüldüğü gibi uykusuzluk sorunu az uyumaktan değil vaktinde uyumamaktan, hatta gereğinden fazla uyumaktan kaynaklanmaktadır.

3. Erken Kalkma Faktörü: Uykunun sağlıklı olabilmesi ve yeterince dinlenilebilmesi için mutlaka sabah erkenden kalkılmalıdır.

Araştırmalar sabah uyandıktan sonra tekrar uyuma yoluyla gece boyu yapılan tamiratın tekrar tahrip edildiğini göstermiştir. En büyük hatamız uyku dalgası geldiğinde uyanık olmamız, uyanıklık dalgası geldiğinde uyuyor olmamızdır.

Çünkü biz ne yaparsak yapalım beyin sadece yaratıcı tarafından programlandığı dalgaya göre çalışır. Güneşin ilk ışıklarını alan vücut melatonin hormonu salgılar ve bu hormon biyolojik saatimizi belirler. Biyolojik saatirnez kendi kurallarına göre çalışır. Sabah uyandıktan sonra tekrar uyuma isteği alışkanlıktan ve tembellikten kaynaklanır. Bu alışkanlığı yenen kişi en fazla 10 gün içinde büyük bir dinçlik gözlemleyecektir. Bunu kendi hayatınızda hemen deneyebilirsiniz.

Bu gece saat 11.00'de uyuyunuz ve sabah 5.30'da kalkarak bütün Uyuma isteğinize direnerek çeşitli meşguliyetler bularak bir daha uyumayınız. Alışkanlık nedeniyle en fazla bir kaç saat kendinizi yorgun hissedeceksiniz. Ancak ardından geç saatlere kadar kendinizi oldukça dinç ve güçlü hissedeceksiniz. Ertesi gün aynı saatte uyuyunuz. Uyanma isteğinize rağmen saat 10.00'da yatağınızdan kalkınız. Bu defa akşama kadar kendinizi hafif sarhoş gibi hissedeceksiniz. Zihninizi toplamak güçleşecek, maddi gücünüz bile azalacak hatta başınız bile akşama doğru ağrıyabilecektir. Kuşlar gibi erken kalkan hayvanlardaki dinçliğe, canlılığa dikkat. ediniz. Daha güneş doğmadan uyanır cıvıldaşmaya başlarlar.

Evinizde kedi besliyorsanız çok erken uyanıp miyavlamaya başladığını göreceksiniz. İnsan da erken uyanmaya programlanmıştır

Çocuk yetiştirmişseniz küçük çocukların erken uyudukları uyanarak tekrar uyuduklarını ancak sabah mutlaka çok erken uyandıklarını görürsünüz.

Bebeklerin yetişkinlere göre daha fazla uyumaları Vücutlarında

hücre yaratılmasının çok hızlı olmasından ve sürekli artış göstermesindedir.

4. Uyukuyu Etkileyen Dış Faktörler: Uyku esnası dışındaki algı girişleri açıktır. Uyuyan kişi çevresindeki sesleri duyar dokunmaları hisseder, burnu kokuyu alır. Bu gerçek, telkin \ yıkamada çok önemli bir vasıta olarak görünüyor. Bir çok ciddi hastalık uyuyan kişinin kulağına yapılan düzenli telkinlerle tedavi edilebilmektedir.

Dolayısıyla uyuduğumuz mekan bizim için son derece önemlidir. Sokak gürültüleri duyulan bir ortamda uyuyorsak, evimizde televizyon veya bilgisayar gibi cihazların oluşturduğu radyasyona muhatap oluyorsak, zihnimiz sadece bedenimizin içindeki dünya ile baş başa

Dışarıdan alınan mesajları da işlemek, hem de tam teslimiyetle zorunda kalır. Uyku esnasında bilinçsizce yatağımızda döneriz. Bu beynimizin dokunmayı hissedebilmesinden ve damar daralmalarını' dönmek suretiyle bunu yok edebilme isteğinden kaynaklanır.

. anlığımızda bir sinek dolaşsa farkında olmadan onu kovarız. Evet gerçekler uyuma ortamımızda dışardan gelen her türlü uyarıcının meşgul ettiğini göstermektedir.

5. Gergin Uyuma Tehlikesi: Yeterince uyuduğumuz halde ısrarla dinlenemememizin bir nedeni zihnimizi çeşitli sorunlarla başbaşa bırakmamızdır. Bu sorunlardan biri gergin uyumamız, diğeri tok halde uyumamızdır. Her iki durumda karabasanlar ve kötü rüyalar görmemiz mümkündür.

Bazı kişiler uykuya yattığında kaslarını,' omuzlarını, dizlerini gererler. Uyku mekanizması vücudu gevşetmeye çalışır. Bazen tam insan ani boşluğa düşer gibi irkilebilir. Bunu bir defa yaşamışsanız kendinizi kontrol etmelisiniz. Uyurken bütün adalelerimize "gevşe, rahat ol,

boşluğa düşmüş gibi kendini bırak, emrini vermeliyiz. Bu emri bir süre devamlı verdiğimizde uyku anında alt şuurumuz bu emirleri bilinçli olarak almasa bile otomatik olarak uygulamaya koyar ve her defasında gevşemiş olarak uyuruz. Aksi taktirde edineceğimiz gergin uyuma alışkanlığı, beynimizin uyku boyunca kaslarımıza sürekli gerilme emri göndermesine yol açacaktır. Bu durum hem kasları sürekli çalıştırarak yoracak, tahrip edecektir; hem de beyni meşgul ederek yoracaktır. Böyle bir uykunun sonu yorulmuş olarak uyanmaktır.

6. Tok Uyuma Tehlikesi:

Yorgun uyanmanın diğer önemli nedeni tok karnına uyumaktır. Tok karnına uyuduğumuzda beyin sürekli mide içeriğini parçalamakla meşgul olacaktır. Dolaşımdaki kanın önemli bir kısmı sindirim bölgesinde odaklanacaktır. Saat 23.00'de uyuyan bir kişinin en geç 20.30'da akşam yemeğini yemiş olması gerekir.

SAĞLIKLI NEFES ALIŞ

1. Nefesimizi mutlaka burnumuzdan alıp ağızımızdan vereceğiz.

Soluma her zaman diyaframdan olacak.

2. Nefesimizi alış, tutuş ve veriş zamanımız 1-4-2 formülüne uygun olacak. Yani eğer nefesimizi 2 saniyede almışsak 8 saniye içimizde tutacağız ve 4 saniyede vereceğiz.

3. Soluma çalışmasını sabah erkenden ve akşam saatlerinde 10'ar defa yapacağız.

4. Nefes alırken ciğerin son haddine kadar zorlanarak dolmasına, verilirken son haddine kadar boşaltılmasına dikkat edeceğiz. Başlangıçta ciğerleriniz ideal miktarda büyüyemez. Devam ettikçe her defasında kapasitenin daha iyi kullanıldığını göreceksiniz.

5. Bedensel ve zihinsel sağlık boyutunun ötesinde güzel ve dengeli konuşmaya yardımcı olmasını da istiyorsanız nefesinizi gırtlığınızı sıkarak değil karnınızı kontrol ederek tutacaksınız. Ayrıca nefesi diyaframla kontrol etmek şartıyla dudak önünde tutulacak bir yanan mumu söndürmeden ağızdan yavaşça nefes vermek iyi bir nefes kontrol çalışmasıdır. Soluma çalışması yukarıdaki çerçevede bir süre yapıldığında alışkanlık haline gelecek ve otomatikleşecektir. Mevcut soluma kapasitenizin en az iki kat artabildiğini göreceksiniz.

Hatalı Soluma Sonuçları

Vücut hücrelerimiz sürekli enerji kullanırlar ve bir kısım maddeler üretirler. Ayrıca canlı hücrelerde değişik atık maddeler olduğundan vücutta günde yaklaşık 10 milyar ölü hücre kalıntısı taşınır. Bütün bu yük] üstesinden gelinebilmesi için kanın yeterli oksijen taşınması ve Zehirli maddeleri, toksik birikimleri dışarı atan lenf sisteminin çok iyi çalışması gerekir.

Kanımızın oksijenle yüklenmesi nefes alma yoluyla gerçekleşir. Ancak nefes alma sadece kanın oksijenle yüklenmesini sağlamaz, dolaşım sisteminin düzenini de ayarlar. Kan yeterli oksijenden mahrum kaldığında bedenimiz zehirli gaz çöplüğüne dönüşür. Sürekli çalışan hücrelerimizden zehirli gazlar temizlenerek oksijenle yer değiştiremez.

Lenf sistemi yavaşladığı için ise biriken diğer bir kısım maddelerin sağlıklı boşaltılması gerçekleşemez. Kan dolaşım sistemine takılmış olan lenf dolaşım ve boşaltım sisteminin 24 saat hiç çalışmaması demek bu süre sonunda insanın ölmesi demektir. Beyin yalnızca saf glikoz ve oksijen kullanır. Beyin sistemi içinde besinleri nöronlara taşıyan kılcal damarlar yoktur.

Ayrıca beyin hücrelerinin diğer hücreler gibi müstakil besin deposu da yoktur. Beyin içinde belli boşluklar-havuzlar hazır glikoz ve oksijenle doldurulur ve yayılma yoluyla bu besinler hücre aralarından akarak nöronlara dağılır. Beyne giden kanda oksijen miktarı azaldığında b glikozu kullanamaz. Halbuki beyin her dakika yüz binlerce elektriksel işlem yapmaktadır.

Dış dünyadan elektriksel olarak algılanan mesajlar anı merkezlerinde analiz edilerek anlaşılabilir, sonra bunlar arasından seçilenler çok kısa süreli, kısa süreli ve uzun süreli hafızalar arasında işleme tabi tutulmaktadır. Önce elektro-kimyasal olan bilgi gerekli besin ve enerji kullanılarak kimyasala dönüştürülmekte ve nöronlara albümin se yoluyla kalıcı olarak kodlanmaktadır. Ancak beynin ihtiyaç duyduğu oksijen beyne ulaşmadığında bu süreç

işleyememekte, alınan bilgi yavaş işlenmekte, hafızaya kaydolmamakta veya yavaş kaydolmaktadır.

Biz bu durumu geç algılama, geç fark etme, çabucak unutma gibi yansımalarıyla fark ederiz. Ayrıca insanlar doğuştan ve çocukluk dönemlerinde doğru nefes almaktadırlar. Akciğerimizin sağ tarafında üç, sol tarafında iki lob vardır. Her iki tarafta bulunan loblardan biri sağ, diğeri sol alt tarafa uzanır ve üst loblardan daha büyüktürler. Üstteki lobların alabileceği oksijen hacmi alttaki lobların alabileceği hacme göre çok daha sınırlıdır.

Akciğerimiz oksijenle dolduğunda alveol kesecikleri açılır, içerisi oksijenle dolar, kirli kan ile buluşan oksijen kana geçer ve kanda bulunan karbon monoksit gazı korbondioksite dönüşerek nefes yoluyla dışarı atılır. Böylece harika bir mekanizma ile kan temizlenir.

Oysa çoğumuz derin nefes alırken omuzlarımız hareketlenir, göğüs kafeslerimiz yukarıya doğru kalkar. Bu görüntü diyaframdan nefes almadığımızın açık delilidir. Bu alışkanlığı nasıl kazandık?

Hz. Peygamberimiz(asm) midemizin 113'ünü nefes için boş bırakmamızı emreder. Şüphesiz Peygamber mideden nefes alınmadığını biliyordu. Bu emrin altında yatan en önemli hikmet ancak bu sayede diyafram solunması yapabileceğimiz gerçeğidir. Zira midemizi tamamen doldurduğumuzda diyaframdan soluyamayız. Midemizi tamamen doldurduğumuzda ciğerlerimizin diyafram yönünde oksijenle dolması imkansızlaşır ve alt loblar oksijenle dolamaz. Üstelik dolu mide diyaframı göğüs kafesi içerisinde yukarı doğru iteceğinden akciğer ve kalp sıkışır. Bu şekilde veya varsa kambur durma alışkanlığı nedeniyle bir süre engellenen akciğer eksik oksijenle solumaya başlar. Bilindiği gibi insanın sinir sisteminde tekrar edilen bir davranış biçimi bir süre sonra otomatikleşir. Artık zorlayıcı şartlar olmasa bile ciğerler eksik kapasite ile çalışmaya başlar. Bu sorunun çözülmesi ve tabii şekliyle tam kapasite ile nefes alabilmemizin sağlanabilmesi için öncelikle aşırı yemek ve mideyi aşırı doldurmak alışkanlığından kurtulmalıyız. Araştırmalar burun tıkanıklığı olan kişilerin kalp krizi riskinin oldukça yüksek olduğunu göstermiştir. Zira böyle bir durumda kan yeterli oksijenle beslenememekte, özellikle uykuda bazen nefes kısa süreli durmaktadır. Kişi sağlıklı şekilde ağzıyla solumak zorunda kalmakta, bunun yansıması horlama olarak karşılık göstermektedir. Bütün bu süreçlerin her biri kalp için ciddi birer yorucu tehlike oluştururlar.

OLUMLU DÜŞÜNCE

Beynimizde oluşturduğumuz temel programlardan biri düşünce yönümüzle ilgilidir. Ya pozitif ya da negatif düşünürsünüz. İnsanlar olumlu olumsuz düşünenler olarak iki guruba ayrılırlar. Dünya acılarıyla dolmaya devam ettikçe olumsuz düşünenlerin oranı da artmaya devam ediyor.

Tüm başarılı ve mutlu insanlar olumlu düşünen azınlık gurupta yer alıyor. Her iki düşünce biçimi zaman içinde otomatikleşerek davranışlarımızı yönetmeye başlarlar. çoğumuz olumsuz düşündüğümüzün farkında değiliz.

Yaşadığımız her olaydan olumlu sonuçlar çıkarabiliriz. En başarıları ateşleyen nedenler, kendilerinden önce gelen çok başarısızlıklardır. En büyük zevkleri bize tattıran nedenler, kendilerinden önce gelen büyük acılardır.

Bu gerçeği görmediğimizde acı sadece acı üretir. Hatta zevk acı üretir.

Ölümden kurtulmanın sevincini büyük yapan ölüm korkusunun büyüklüğüdür. Başarısızlık sadece başarısızlığın nedeni olabilir. Oysa her kötü sanılan olayı iyiye çevirebiliriz. Her kötü olaydan iyi sonuçlar çıkarabiliriz.

Olumsuz insan olayların muhtemel iyi sonuçları yerine muhtemel kötü sonuçları üzerinde düşünür. Muhtemel kötü sonuçlar üzerinde düşündükçe gerçekten de kötü sonuçlar üretilecektir. Kötü sonuçlarla başarılı olamayız.

Siz büyüksünüz. Güçlüsünüz. Nasılolur da yalanlar uydurup kendinizi güçsüzleştirirsiniz? Edison elektriği ararken yaptığı yüzlerce deneyin her biri bittiğinde "Bugün elektrik üretemeyen yeni bir yol keşfettik" der

Başarıyla bitmeyen her deney bizi başarıya bir adım daha yaklaştırır. Çünkü hedefe ulaştırmayan deneyler nasıl başarılamayacağını gösterir. hatalı alternatifleri azaltırlar. ihtiyacımız olan yaklaşım budur. Bilinmeyen bir alfabeyle yazılmış bir kainata doğarız. Anlamını bilmediğimiz mesajları kavrayamayız önce.

Evrenin bize anlattığını değil, bizim evrenden anladığımızı dikkate alıyoruz. Herkes evrensel dili kendi tercümesine göre yorumlar. Aslında evren bize çok büyük, çok yüce mesajlar verir. Kainatta olumsuz mesaj yoktur. Biz bazılarını olumsuz algılıyoruz. Kainatın gerçek mesajını algılayanlar keşiflere, başarılarla imza atanlardır.

Güçlü insan yumruğunu çok güçlü savurur. Asıl güçlü adam kendisine savrulan yumruğu tersine çevirendir. Aikido sporunu bilirsiniz. Aikido sporcusuna ne kadar güçlü saldırırsanız o kadar hızlı mağlup olursunuz. Çünkü savurduğunuz yumruğu, hayran bırakan bir ustalıkla size çevirir. Hayatın darbelerine de böyle karşı koyacaksınız. Size yönelen saldırı, çektirilmek istenen acı ne kadar büyükse göstereceğiniz başarı da o kadar yüksek olacaktır. Nasıl yapacağınızı bilerseniz, yediğiniz darbeleri vurduğunuz darbelere dönüştürebilirsiniz.

Olumlu düşünme bir sanattır. Kendimizi savunmak için bu sanata aikido sanatından daha çok ihtiyacımız var. Hastalığın omuzlarına basıp sıçrayın. Yetimliğin omuzlarına binip uçun. Terk edilmişliği, ihaneti ayaklarınızın altına dayanak yapın.

Başarısızlıklarınız dağ gibi birikmişse müjdelere size. Dağlara çıkmak isteyen siz değil misiniz? Bakın işte hepsi ayaklarınızın altında.

Düşünme Örneği

Aşağıdaki örnek olumlu düşünceyle olumsuz düşünce arasındaki farkı gösteriyor. Bu farkı kavradıktan sonra tüm olaylara aynı örnekleri uyarlayabiliriz:

Eleştirildiğinizde nasıl tepki gösterirsiniz?

Olumlu Düşünerek:

1. İyi yanlarım var ki eleştiriliyorum. Meyvesiz ağaç taşlanmaz. Bir şeyler başarmasam birileri beni fark etmeyecekti. Sevinç duyuyorum.

2. Her insan hata yapabilir. Hatalarımdan kurtulabilmek benim için büyük şereftir. Bu eleştiri sayesinde bilmediğim bir hatamı görebilirim. Eleştiri haksız olsa bile yine de kendimi kontrol etmeme neden oluyor.

Eleştiriler yüzünden yanlış yapıp yapmadığımı kontrol ederek yanlışları görüyorum. Dahası doğrularımın doğruluğundan emin oluyorum.

Eleştirilmeyi seviyorum.

3. insan gurura kapıldığında tüm başarıları yok olur. Yüzüne

devrilir. Eleştiriler gururumu inciterek beni eğitiyor. Böylece gurura kapılmaktan

kurtuluyorum. Kazanacağım tevazu sayesinde başarılarım gittikçe artıyor.

Eleştirilmek güzel.

4. Haksız yere eleştirip gıybet yapan, gıybeti ölçüsünde eleştirdiği insanın günahlarını üstlenir. Haksız eleştirenlerden kader intikamımı kıyamette daha fazla alıyor. Günahımın temizlenmesi beni niçin üzsün? Kaderin adaletine niçin itiraz edeyim?

5. Büyük başarılar büyük zorluklara göğüs germeyi gerektirir.

Peygamberler bile ne büyük hakaretlere uğramışlardı. Ne kadar çok iyi

yapsam da birileri mutlaka benim aleyhimde olacak. O yüzden toplumdaki liderlerin yaptığı gibi dayanıklı olmalıyım. Eleştiriler dayanma gücümü artırıyor.

Olumsuz Düşünerek

1. Bu adam bana hakaret etmek istiyor. Beni küçük düşürmeye çalışıyor. Alçak adam. Kötü adam olmasaydı böyle kötü davranmazdı. kötü olduğunu görüyor, ondan nefret ediyorum. Onun gibi insanlarla dost olamam.

2. Benim gururum incindi. Kimse beni incitemez. Bana yapılan hakaretin altında kalamam. intikamımı ona hakaret ederek almalıyım

kimmiş? Kendisini insan mı sanıyor? Geri zekalı ne biliyor da konuşuyor.

yıllarca okudum. En iyisini biliyorum, bu yüzden en iyisini yaptım.

yapılanın altında kalamam. Ona karşılık vermek zorundayım.

3. insanlarla konuşmaya gelmiyor. Bütün insanlar kötü. Onlara iyi bir şeyler yapıyorsunuz ve size hakaret ediyorlar. Kendi dünyama çekilmeliyim. Onları kendi hallerine bırakayım. Ne halleri varsa görsünler.

Artık yazmıyorum, konuşmuyorum, üretmiyorum. Tüm çabalarım boşa gidiyor çünkü.

4. Bu kadar eleştirildiğime göre galiba ben yeteneksizin tekiyim.

Halimden utanç duyuyorum. Yanlış bir şey yapıp bunca hakarete uğramaktansa hiçbir şey yapmayayım daha iyi.

Peygamberimiz (s.a.v.) sahabeleriyle yürürken ölü bir köpek cesedi görürler. Sahabeler çevreye yayılan kokunun dehşetinden tiksinti içinde burunlarını tutarken, Peygamber (s.a.v.) "Dişleri güzelmiş." der.

Sonunun iyi olacağını bilirsek kötülük bize acı vermez. Binlerce kötülüğü izleyerek kirdığımız cesaretimizle hiçbir şey yapamamaktansa, hiçbir kötülüğü izlemeden bir tek olsun kötülüğe engel olmak daha iyidir.

Olumsuz ortamda yaşadıkça olumsuz düşüncelerimiz gelişir, otomatikleşir.

Ortamınızı ve çevrenizi değiştiremiyorsanız düşüncelerinizi değiştirmelisiniz.

Bazıları "Neler çektiğimi bilir misiniz?" derler. Hayır bilmiyoruz. Acınızı sizinle gönülden paylaşmaya hazırız, ama olumsuzluğunuzu paylaşamayız.

Neresinden yürümeye başlarsanız başlayın, doğru yönde yürürseniz mutlaka dağınızın zirvesine çıkacaksınız. Başarı gerçek güzelliklerin içinde doğanların değil, çirkinliklerin bile güzel yanlarını keşfedebilecek kadar güzellik kaşifi olanlarındır.

KELİMELERİN ÖNEMİ

Önemli enerji kaynaklarından veya tüketicilerinden biri kullandığımız kelimelerdir. Hayatımızı kullandığımız kelimeler yönetiyor. Kelimelerimizi biz yönetmezsek onlar bizi yönetecekler. Üç tür kelime kullanırız.

Nötr Kelimeler: Bunlar, üzerinde hiçbir yük bulunmayan, hiçbir şeyi itmeyen veya çekmeyen kelimelerdir. Duygu yönü sıfır olan kelimelerden söz ediyoruz. Örneğin: Normal. sıradan. şey. iş, önce, sonra. Q n. akşam ,

Bu tür kelimelerde hiçbir olumlu veya olumsuz çağrışım yoktur, İyi değildirlir, kötü de değildirlir.

Zayıflatıcı Kelimeler: Bu kelimelerde dilin doğasında olumsuz anlamlar, olumsuz duygular yüküdür. Zayıflatıcı kelimelerle çirkinlikleri, kötülükleri tanımlarız. Bu kelimeleri her kullandığımızda enerji yükünüz azalır.

Kelimeler tekrar edildikçe olumsuzluk yükü artar, kocaman bir duygu çöplüğü oluşur.

Şu kelimelere bakın: Alçak. şerefsiz. adi. başarısız. çirkin. tiksiniç, pahalı. korkunç. zor. acı. öldürücü. kanlı. katil. tembel. eski vs. Zayıflatıcı kelimeler onları dinleyenlerin zihinlerinde coşkuyu azaltan görüntüler oluştururlar.

Bu kelimeleri kullandıkça psikolojik gücümüz azalır. Yüzlerce "şerefsiz" diyen insan, şerefsizleri aşağılasa da bir gün aşağıladığı şeref arasında bulur kendisini. Lanet edenler çoğu zaman aslında kendilerine ettiklerinin farkında değildirlir. Alimler "Çirkinlikleri detaylı anlatmak zihinleri bozar" der. Kötü hikaye sadece dinleyen değil, anlatanın psikolojisini bozacaktır. En saygısız çocuklar en çok çirkin kelimeyi en erken öğrenen çocuklar arasından yetişiyor. Eski Japonların ne kadar saf temiz konuşan insanlar olduğunu bilmelisiniz. Çünkü onların dilinde küfür kelimeleri yoktur. Yapılan bir araştırmaya göre, kullandıkları küfür çirkinliği ve çeşitliliği bakımından içinde yaşadığımız kültür birinci sıradadır. Niçin çirkin fıkralarla tahrir edilmemize izin veriyoruz?

Biz küfreden bir ecdadın torunları değiliz. Sokaklarımızda insanların dillerine sakız yaptıkları kelimeleri duymak bile ürkütücüdür kendilerini ne kadar aşağıladıklarının farkında bile değiller. Size! Garanti ediyorum, küfredenler cinayet veya terörden başka bir alanda başarılı

olamazlar. Cani çete üyelerine bakın. Eşlerine zulmedenlerin konuşmalarında kullandıkları kelimelere bakın, Bu gerçeği kendi gözlerinizle göreceksiniz. Zayıflatıcı kelimeler onları kullananları sevimsizleştirirler; onları Zamanla nefret edilen varlıklar haline dönüştürürler. Güçlendirici Kelimeler: (yük taşıyan güçlendirici kelimeleri her kullanımınızda ruhunuzun güçlendiğini görürsünüz. Dinleyen herkes güçlü kelimelerinizin etkisiyle sizde sihirli bir taraf olduğunu sanır.

Güçlendirici kelimeleri kullandıkça manevi gücünüzün, özgüveninizin, coşkunuzun arttığını göreceksiniz. Bu kelimeler, onları her tekrar ettiğinizde sizi daha güçlü ve etkileyici gösterecektir. Dahası mknatıs gibi bir çekiciliğe sahip olacaksınız. (Bu paragraftaki güçlendirici kelimeler, çizilmiştir.)

Başarı için dayanma gücüne, cesarete ve özgüvene ihtiyacı olan Küçük bir engel karşısında hemen ümitsizliğe kapılan, kendini kötü hisseden bir insanın durumu çok acıdır. Oysa büyük kelimeler hayatımızı aniden değiştirebiliyor.

Kanatlanıp uçmaya başladığınızı göreceksiniz. "Hayır yalan söylüyorsunuz" diyecek size çevreniz. Ruhunuzun derinlerine fisıldayan şeytandan aynı olumsuz telkinleri işiteceksiniz.

İnsanlar kendi yalanlarının kurbanı oldular. Yıllarca kendimize yalanlar söyledik. Güçsüz olduğumuzu, bahtsız ve başarısız olduğumuzu söyledik. Şimdi söylediğimiz bu yalanların esareti altında inliyoruz.

Ne olurdu birileri çocukken bize bizi uçuracak yalanlar söyleyeceğimizi öğretseydi. "Sevinçten coşuyorum" dersiniz ya! söylemiş olursunuz? Eğer bu sözü söylemeye devam ederseniz idam sehpasında bile sevinçten coşarsınız.

Eğer "sıkıntıdan içimi kemiriyorum" demekte ısrar ederseniz padişah koltuğunda ölüm acısı yaşarsınız. Tekrar ediyorum, kendi yalanlarımızın kurbanıyız. inandığımız tek doğru vardır. O da mutlak olan doğru kendimize ısrarla söylediğimizdir. Hangi yalanı kendinize ısrarla söylüyorsanız tüm ruhunuz ona inanacaktır.

Alt bilinciniz neyin doğru, neyin yanlış olduğunu bilmez. Sade en çok söylediğinizi doğru kabul eder. Bizim tek doğrumuz kendimize söylemeye devam ettiğimizdir. Kendinize kırk gün deli olduğunuzu söylerseniz gerçekten deli olursunuz. Kırk gün akıllı olduğunuzu söylerseniz gerçekten akıllı olursunuz.

Ona ne olmak istediğinizi söyleyin. Beyniniz olmak istediğinizi olmakta zorluk çekmeyecektir. Her renge girebiliriz, her farklılığı uğraşarak başarabiliriz. Hedefiniz nedir? Kaderinizi yönlendirmenin yolu hedef belirlemekten geçiyor. Gelecek bölümde hedef üzerinde çalışmaya, hazır mısınız? Kainat gemisinin kaptanı soruyor: "Nereye gitmek istiyorsunuz.

6. BÖLÜM

İLİŞKİ KURMA TEKNİĞİ

İnsan yaratılış olarak, diğer insanların ulaştığı tüm kapasiteye sahiptir. Fakat çoğu insan bunun farkında değildir. Bundan dolayı kişilerin başarılı olabilmesi için, tüm çalışmalarımızda onları motive edici olmalıyız. Onlara her fırsatta başarıyı tattırmalıyız. Çünkü başarı bulaşıcıdır. (Bu vesile ile sıfırcı Osmanların kulakları çınlasın.)

En güzel yatırım insana yapılan yatırımdır. Her insanın en az iki mesleğinin olmasını hedeflemeliyiz. Birisinde işler iyi gitmez ise diğerine kolayca geçebileceği meslekler olmalı. Bu tüm Japon firmalarının uyguladığı bir alışkanlıktır.

Örneğin Sony firmasının birinci işi pirinç pişirmekte kullanılmak üzere tava yapmak iken, bu işte yeterince başarı elde edilemeyince, elektronik teknolojisine yönelmişlerdir. Kriz dönemlerinde işini kaybedenlerin yaşadığı sıkıntıyı hepimiz biliyoruz.

Size çok önemli olan bir kavramdan bahsetmek istiyorum. Bu kavrama inisiyatif denir.

inisiyatif: kimseye danışmadan iş yapabilme yeteneği demektir. Bunun devletler bazındaki karşılığı ise bağımsızlıktır. Atalarımız bizler bağımsız yaşayalım, meclisimizden çıkarmak istediğimiz kanunları biz belirleyelim, hangi kurumun başına kimi müdür yapacağımıza biz karar verelim diye, bir kalemde Çanakkale'de 253 bin vatan evladını şehit verdiler. O gün bağımsızlığın bedeli kandı ve ecdadınız bu bedeli ödedi.

Keşke şimdi de kan olsa idi, sorun değildi, biz de öderdik. Ancak şimdi bağımsızlığın bedeli bilgidir, paradır, ekonomik güçtür.

Bağımsızlık için paraya, para için bilgiye ve bilgiye ulaşabilmek için de okumaya mecburuz. O zaman kimse bize bir buçuk milyar doları vermenin karşılığında her işimize karışmayı teklif edemez.

Bizce bu bir kurtuluş mücadelesidir. Tıpkı kurtuluş mücadelesinde yapıldığı dönemde sayısız olumsuzlukların olması ve hiç kimsenin mücadelenin başarıya ulaşmasında engel olamadığı gibi şimdi de olmamalı. Mazeretler ancak acizlerin sığınağıdır. Şu an her zamankinden şanslıyız. Genç nüfusumuz en büyük avantajımız sadece onları doğru yönlendirelim yeter.

Halkımız çok güzelokur, çünkü tarihteki başarılarına hep okumayla ulaşmıştır. Önemli olan insanımıza okumanın tekniğinin anlatılmasıdır. Öncelikle, hızlı okuma teknikleri, (bu konuda yazılmış eserlerden özellikle, değerli hocam Ziya Baran beyin eserlerini öneriyorum beden dili, etkin yöneticilik, etkin iletişim, toplam kalite yönetimi, insanları tanıma ve yönetme sanatı v.b teknikler öğretilmelidir.

21. yüzyılda güç, para ve bilgidir. Bilgi ancak hafızada tutulabilirse, paraya dönüşür. Hafızaya kayıt esnasında en önemli unsur, konsantrasyondur. Başarı için %50 teknik, %50 motivasyon, beynin sağ solloblarının dengeli kullanılması çok önemlidir.

Bundan 100 yıl önce, öğrenmiş insanın tanımı şuydu: Bir bilgiyi beynine kaydeden ve ihtiyaç duyduğunda kaydedilmiş bilgiyi hatırlayan insan, öğrenmiş insandı. (Bu tanım size sanırım yabancı gelmiyor.) Bu tanımın yanlış olduğu bir müddet sonra görüldü ve yeni tanım şöyle yapıldı: Hangi bilginin nerede kayıtlı olduğunu bilen insan öğrenmiş insan olarak kabul edildi. Bir müddet sonra bunun da yanlış olduğu görüldü ve yeni tanım şöyle yapıldı: Bilginin nerede kayıtlı olduğunu bilen ve bu bilgiye nasıl ulaşacağını bilen insan öğrenmiş insan kabul edildi.

Bir müddet sonra bunun da yanlış olduğu görüldü. Bilginin nerede kayıtlı olduğunu bilen ve bu bilgiye ulaşabilen insan öğrenmiş insan oldu

90'lı yıllarda ise bilginin nerede olduğunu bilen ve ona hızla ulaşabilen insan öğrenmiş insan oldu. Çünkü bilginin nerede olduğunu hemen herkes bilir olmuştur.

2000'lerden sonra ise öğrenmiş insanın tanımı: Bilgiye nerede ulaşacağını bilen, bilgiye en hızlı yöntemle ulaşan ve en hızlı yöntemle ulaştığı bilgi ile ne yapacağını bilen insan öğrenmiş insan oldu.

Bilgiyi kullanmadıktan sonra o bilgi sizin damarlarınıza yazılmış dahi olsa öğrenmiş sayılmıyorsunuz. Önemli olan hangi bilgiye ihtiyacımız olduğunun ve o bilgi ile ne yapacağımızı biliyor olmamızdır.

Önce problemimizi, hedefimizi belirlemeliyiz. Neye ihtiyacımız olduğunu bilmiyorsak, gerekli bilgiyi de nasıl elde edeceğimizi bilmiyoruz demektir.

Bu gün bir çok kişi ezberden bir çok kitabın bütün sayfalarını tane tane okuyor ve yazıyorlar. Ama Türkiye'nin şu problemi var dendiğinde kimsede ses yok, Amerika'dan birini getiriyorlar.

Bir Çin atasözü, "Duyarsam unuturum, görürsem hatırlarım ve yaparsam öğrenirim" der.

Bilimsel kaynaklara göre insanlar bilgileri beş duyularını kullanarak öğrenirler. Yüzde 83 göz (görerek), yüzde 11 kulak (işiterek), yüzde 3.5 deri (dokunarak), yüzde 1.5 burun (koklayarak) ve yüzde 1 dil (tat alarak) vasıtasıyla.

Bu nedendir ki, yıllar sonra karşılaştığımız insanları tanıdığımız halde isimlerini hatırlamakta güçlük çekeriz. Çünkü kendilerini gözümüzle gördüğümüz halde isimlerini kulağımızla duyduk.

Unutmamanın en önemli esası bilginin kayıt esnasında görsel hale getirilerek ve bilinen bir bilgi ile ilişkilendirilerek (çağırışım yapması amacıyla) kayıt edilmesidir. Bu tekniğe örnek olması bakımından şimdi size 20 kelimelik bir liste vereceğiz. Sizden istenen bu listedeki 20 kelimeyi sırası ile 2 dakika içerisinde hafızanıza almanızdır.

(Lütfen, kendinizi test etmeden açıklamayı okumayınız.)

İşte kelimelerimiz:

1. Kalem
2. Kitap
3. Tabure
4. Sandalye
5. Yumruk

6. Arı
7. Tatil
8. Gözlük
9. Bebek
10. Pantolon
11. Kale
12. Saat
13. İstanbul
14. Yüzük
15. Okul t'
16. Halı
17. Kebap
18. Ehliyet
19. Eğitim
20. Asker

Burada seçilen kelimeler sizlerin de fark ettiği gibi özel ve kc seçilmiş kelimelerdi. Fakat buna rağmen eğer ilişki kurmadan düz ezber mantığı ile bu kelimeleri hafızamıza almaya çalışırsak, (eğer daha önce hafıza kayıt teknikleri konusunda bilgi edinmemiş isek) eminim ki 5 ila 8 kelimeyi ancak hatırladığımızı görürüz.

Şimdi ilişki kurmak suretiyle yukarıda verilen 20 kelimeyi kolayca istendiği süre kadar unutmamak kaydıyla hafızaya almayı, her kelimeyi olduğu rakamı çağrıştıracak şekilde açıklayalım. Fakat sizden ricamız bu ilişkilendirme esnasında verilen kelime ile ilgili resmi hayalinizde canlandırıp olabildiğince abartılı, komik, tuhaf olarak görmeye çalışmanızdır.

Bilimsel olarak, gördüğümüz ile hayalini kurduğumuz resim ile hafızaya kayıt için aynı kimyasal işlemler gerçekleşmektedir. Hayalim gerçekleşmeyen olayları normal hayatta gerçekleştirmek pek mümkün değildir. Bu kitabı okumayı, hayalimizde okumayı başardığımız ölçüde okuyabiliyoruz. Hayal gücü, yaratıcımızın bize verdiği özel güçlerden sadece bir tanesidir.

İşte 20 kelime ve hafızaya ilişki kurma tekniği ile kayıt şekli:

1. Numaradaki kelimemiz Kalem. Dikkat ederseniz Kalem bire benzer.
2. Numaradaki kelimemiz Kitap. Kitap okumak için açıldığı zaman 2 yüzü vardır.
3. Numaradaki kelimemiz Tabure. Tabure genelde 3 ayaklıdır.
4. Numaradaki kelimemiz Sandalye. Sandalyenin 4 bacağı vardır.
5. Numaradaki kelimemiz Yumruk. Yumrukta 5 parmak var(
6. Numaradaki kelimemiz Arı. Bilindiği gibi Arının 6 bacağı, vardır ve petek altıgendir.
7. Numaradaki kelimemiz Tatil. 7. ay Temmuz geneldetatil ayıdır.
8. Numaradaki kelimemiz Gözlük. Gözlük 8'e benzer.
9. Numaradaki kelimemiz Bebek. Bebekler 9 aylık olarak doğarlar.

10. Numaradaki kelime Pantolon. 10 ile Pantolon arasında ses Uyumu var.
 11. Numaradaki kelime Kale. Futbol takımı 11 sporcudan oluşur. Bu sporcuların hedefi kaleye gol atmaktır ve kalenin yan direkleri 11'e benzer.
 12. Numaradaki kelime Saat. Saatte 12 rakam vardır.
 13. Numaradaki kelime İstanbul. İstanbul'un fethi olan 1453 tarihindeki rakamların toplamı 13'tür.
 14. Numaradaki kelime Yüzük. Altın Yüzükler genelde 14 ayar olur.
 15. Numaradaki kelime Okul. Okullar Şubat ayında 15 gün tatil olurlar.
 16. Numaradaki kelime Halı. 16 Bursa'nın trafik kodu ve halıda Bursa halısı.
 17. Numaradaki kelime Kebap. 17 Ne yedi? Kebap. Kim yedi? Kardeşiniz. Burada küçük komik bir kafiye ilişkisi size 17. kelimenin kebab olduğunu hatırlatacaktır.
 18. Numaradaki kelime Ehliyet. 18 ehliyet alma yaşı.
 19. Numaradaki kelime Eğitim. 19 Mayıs Üniversitesi.
 20. Numaradaki kelime Asker. 20 yaşı, asker olma yaşıdır.
- Bu kelimeleri kolayca öğrenmemizi sağlayacak resimlere bakalım:

Şimdi bu kelimeleri hatırlamak için küçük bir egzersiz yapalım. -Tabure kaç numara idi?

-3 -Neden? - Çünkü; taburenin 3 ayağı vardı. -Yüzük kaç numara idi?

-14 -Neden? -Çünkü; yüzük 14 ayar altından yapılmıştı. -Kale kaç numara idi?

-11 -Neden? - Çünkü; futbolda 11 sporcu olur ve kalenin direkleri 11'e benzer.

Bu şekilde örnekleri çoğaltmak mümkündür. Bu teknikte önemli husus, her numaraya karşılık gelen kelimeler arasındaki ilişkiyi hayalimizde kalp gözümüzle olabildiğince net bir şekilde canlandırmaktır. İnsanlar gözüyle gördüklerini unutmadığı gibi, hayalinde net bir şekilde canlandırabildikleri görüntüleri de unutmazlar.

Bu ilişkileri birkaç kez tekrar etmek yeterlidir. Örnek alıştırılmaları yaptıkça hafızanızın ne kadar çok bilgiyi kaydedebildiğini fark edeceksiniz.

Yukarıdaki örnekte kelimeleri özel seçilmiş örnekler olarak düşünebilirsiniz. Bu düşüncenizde haklısınız. Anlatımın daha kolay olması ve bu kitabı her eğitim seviyesinden kişinin okuma ihtimali göz önüne alınarak böyle seçildi.

Fakat, aklınıza gelecek kelime ne olursa olsun ve o kelimelerin sayısı da ne olursa olsun (ister 20,40,200,2000000, ...) fark etmez. Her kelime için bir ilişki kurabilir ve bunu kalp gözünüzle görerek hafızanıza kaydedebilirsiniz.

Kelime çok çok önemlidir. Kelime hakkında ciltler dolusu kitap yazılabilir. En uzak mesafelere ilk adımla ulaşmak mümkünse, ciltler dolusu bilgiyi hafızaya almaya da kelime ile ulaşmak mümkündür.

Yukarıda verilen 20 kelimelik listeyi temel alarak, başka bilgiler için ilişki kurmakta kullanabilir ve bu liste yardımı ile bir çok bilgiyi kolayca hafızanıza kaydedebilirsiniz. Nasıl mı? Bakın şöyle:

Size hafızanıza almanız için aşağıdaki listedeki 10 kelimenin verildiğini düşünelim.

1. Defter
2. Göl
3. Televizyon
4. Kurt
5. Salon
6. Öğrenci
7. Fenerbahçe
8. Böcek
9. Erciyes
10. Cam

20 kelimelik listemizin ilk 10 kelimesi ile bu listedeki 10 kelime arasında ilişki kurmak sanırım çok kolay oldu.

Örneğin: 7. kelime Tatil ile Fenerbahçe, 6. Kelime Arı ile Öğrenci arasındaki çağrışımlar. Aklınıza gelebilecek tüm ilişkiler bu kadar bundan da daha kolay, sadece hayal edin yeter.

İnsanımızın sıkıntılarının temelinde yatan gerçek, her yaratıcısı tarafından sunulan en büyük yeteneği olan hayal kurmayı kullanmayıdır.

Binlerce, atasözü, cümle, paragraf, kitap, isim, sayılar, v.s. akla gelebilecek her şeyi hafızaya kaydetmenin yolu, kelimeleri hi kaydetmekten geçer.

Yukarıda da görüldüğü üzere kelimeleri de hafızaya kaydetmek sadece çocuk oyunu. Yapılacak iş bu oyunu belirtilen şekilde sık oynayarak, beynin otomatik pilota geçmesini sağlamaktır.

Yapılan iş, her işimizde ihmal etmediğimiz arşivleme , adını kodlama, kod çözme işlemini bu alanda da verilen ve verilecek teknikleri kullanarak işler hale getirmektir.

Tüm resmi ve özel kurumlarda yangında ilk önce kurtarılacak. yazısının yazılı olduğu dolaplar içerisindeki bilgilere ulaşmak, adresi belli mektubu sahibine ulaştırmak çok kolaydır.

Eski zamanlarda uzun uzun konuşma yapmak durumunda olan konuşmacılar, konuşma metnini evlerindeki odalarla ilişkilendirirlermiş, hep aynı resmi ve hep aynı sırayla hatırlarlarmış. Aksi halde karıştırılabilir:

Keşke şimdiki bir çok konuşmacı da en azından bu mmetodu kullanarak, satır satır okuyarak, dinleyenleri uyuttukları konuşma metodu yerine benzer ilişki kurma tekniklerini kullanarak yapsalar.

Siz hiç gözünüze, yüzünüze bakmadan konuşan birini dinlemekten hoşlanır mısınız? Böyle yapan kişi size değer vermiyor manasına gelir, Böyle yapmaktansa konuşma metnini dinleyenlere dağıtmak daha iyi olur diye düşünüyorum.

En azından insanların zamanını çalıp, insan hakkı ihlali yapmazlar, kendisinin de aslında bu işin ehli olmadığını, bir kısım taktiklerle geldiğini belli etmemiş olur.

Bunlar kısa süreli eğitimlerle kazanılabilecek yeteneklerdir. Belli zamanlarda konuşma yapmak durumunda olan kardeşlerden rica ediyorum Lütfen hem kendinize, hem de sizi dinleyenlere bir iyilik yapın. Bu teknikleri öğrenin ki, bu teknikleri 7 ila 70 ve daha fazlası yaş arası herkes öğrenebilir.

İlişki Kurma Tekniği: İlgili kelimeyi ve numarayı hatırlamakta yardımcı olur. Daha sonraki bölümlerde, ilişki kurma tekniği geliştirilerek, (Hafıza Çivileri Tekniği ile) cümleleri, paragrafları, kitapları, isimleri, telefon numaralarını v.b birçok bilgiyi hafızaya almakta çok yararlı olduğunu göreceğiz.

BAĞLAMA TEKNİĞİ

Bu teknikte de en önemli unsur, soyut olarak verilen kelimelerin somut olarak temsil ettiği şekli alarak bir başka şekilde sıra dışı bir şekilde ilişkilendirilmesidir.

Yaratılış olarak insanın en önemli yeteneklerinden birisi, kendisine isimlerin öğretilmesi olduğunu kitabımızın başında açıklamıştık. Şekillere isim, isimlere şekil verme yeteneği, sadece insanda olan bir yetenektir.

Burada ve tüm nde yapılan, sadece bu yeteneğimizi korumak ve geliştirmekten ibarettir. Bu sayede, dünya varolduğu andan şu ana kadar ve bu andan da kıyamete kadar, gelmiş gelecek tüm ilimleri insanın hizmetine sunmak mümkün olmaktadır.

ilim insan içindir. ilim, ilim içindir sözünden daha saçma bir söz olamaz.

Bağlama tekniğine örnek olarak, on tane kelime vererek, bunları sırasıyla hafızamıza alabiliriz. Bu tekniği kullanarak binlerce bilgiyi hafızaya almak mümkündür. Fakat 75. kelime ne diye sorulduğunda 75. kelimeye ulaşmak için baştan başlamak gerekir, bu da zaman alır. Bu vesile ile şu güzel sözü sizlerle paylaşmak istiyorum. "Zoru yaparız. imkansız biraz zaman alır."

işte örnek uygulamamız.

Annemiz veya eşimizin marketten alınmak üzere, isteklerini şu şekilde sıraladıklarını ve hepsinin de son derece önemli olduğunu, eksik kabul etmeyeceklerini söylediklerini düşünelim.

İşte bize belirli bir tempoda söylenen sipariş listesi:

- 1- 2 kg. kabak
- 2- 2 kg. domates
- 3- Yarım kg. sivri biber
- 4- 1 kg. patlıcan
- 5-1 karpuz
- 6- Yarım kg. soğan
- 7-1 kg. bizim matik (deterjan)
- 8- 1 kg. kıyma
- 9- Bir paket pul biber
- 10-10taneyumurta

Bu sipariş listesini kolay hatırlamak için basit, sıra dışı bir öyküyü hayalimizde canlandırmamız yeterlidir. Markete gittiğimizi düşünelim. Bizi kapıda iki tane kabak kafalı güvenlik görevlisinin karşıladığını, elimizi sıkarak, "hoş geldiniz efendim" dediklerini düşünebiliriz. Tam markete girmiştik ki, bir müşterinin çantasından düşen 2

domatese iki ayağımızla basarak, sebze reyonunun önüne düştüğümüzü hayal edebiliriz. Kafamız reyona çarptı, o esnada kulağımıza bir şeyin battığını fark ettik. Baktık ki

yarım bir sivri biber. Bu yarım biberi alarak, orada durmakta olan karnı yarık bir patlıcanın içerisine bıraktık. Bu esnada üzerimize şıpır şıpır bir şey damladığını hissettik.

artı Oda ne, tadından yarılmış bir karpuzun suları üzerimize damlamakta. Elbisemizdeki bu lekeleri silmek için bir bez aradık ama bulamadık.

artı Biz de bir kuru soğanı ikiye bölüp yarısı ile elbisemizi silmeye kalkıştık. Tabi elbisemiz leke oldu. Orada bir kg'lık matik deterjan vardı. Avucumuza biraz dökerek çeşmeye gidip hem elbisemizi hem de elimizi temizledik. Temiz elimizle bir kg. kıyma aldık, fakat kıymanın yanında promosyon olarak bir paket de pul biler verdiler. Tam marketten çıkacakken bir ses duyduz. 10'luk pakette yumurtalar buldukları yerde çok sıkıldıklarını kendilerini de götürmemizi rica etmekte. Tabi biz de onların bu ricasını kıramadık.

Bağlama tekniği ile 10 tane çeşitli ilişkiler kurduk. Bu listeyi kağıda yazarak yanınızda taşırsanız bilinç altı nasılsa kağıda yazıldı diye hafızaya kaydetmek için kendini fazla zorlamaz. Bu nedenle kesinlikle, ya unutursam düşüncesiyle kağıda yazmayınız.

Sanıyorum bu ilişkiler size saçma, komik gelmiş olabilir. Ama bilinç altımız biz istemesek de her an bilgilerin hafızamıza kaydedilmesi sırasında bu tür ilişkileri, biz dikkat etmesek de kuruyor. Bilinç altımızın yönlendirdiği rüyalarımızın pek mantıklı olduğunu söyleyemeyiz.

Bağlama tekniği kısa soluklu bilgilerin hafızaya alınmasında, her zaman kullanılacak bir tekniktir. Fakat, onlarca, yüzlerce bilgiyi hafızaya almak gerektiğinde ve bu bilgileri rasgele sıralar halinde her an hatırlamak gerektiğinde, hız bakımından istenen sonucu verememektedir. Bu sorunu olmayan herkes, istediği her zaman, bu tekniği elbette kullanabilir. Fakat unutmamak gerekir ki profesyoneller aynı anda ihtiyaç duydukları tüm teknikleri birlikte kullanmaktadırlar. Yani ne kadar çok teknikle, bilgiler desteklenirse, kaydedilmesi ve hatırlanması o kadar kolay olmaktadır.

KODLAMA VE KOD ÇÖZME

Binlerce kitabın olduğu bir kitapevine gittiğimizi düşünelim. ihtiyacımız olan ve adını söyleyerek istediğimiz kitabı, görevli çok kısa sürede binlerce kitap arasından sanki eliyle koymuş gibi bulur ve getirir. Çünkü; kitapların belli bir teknikle arşivlenerek, ilgili raflara yerleştirilmesi nedeniyle, aranan kitaba kolaylıkla ulaşılır.

Eğer kitaplar belirli bir düzen içerisinde yerleştirilmemiş olsaydı, saatler sürecektir aramadan sonra, belki istenen kitaba ulaşılacak, belki de aranan kitabın olmadığı sonucuna varılacaktı.

Bu durumda aynı müşterinin tekrar bu kitapevine gelmeyeceği, hatta bu durumu da tüm tanıdıklarına anlatarak onların da gelmemelerine neden olacağını, sonuç olarak da bu iş yerinin tarihin tozlu sayfalarında yerini alması ve sahiplerinin de işsiz, sıkıntılı günler yaşaması, istenmeyen son olurdu.

Bu olayda da görüldüğü gibi, bilgileri hafızasında adresleme (kodlama ve kod çözme) tekniğini kullanarak kaydetmeyenlerin de hayatta karşılaştıkları son bu olaydakinden pek farklı değildir.

İşte bu bölümde, istendiğinde kolaylıkla ulaşılacak bilgileri kaydetme tekniklerinden en önemlisi olan Hafıza Çivileri Tekniğinden bahsedeceğiz. Bu teknik öğrenilip, kullanımı alışkanlık haline getirildiğinde, hayatta başarının ne kadar kolay olduğunu ve aslında ülkemizde "işsizlik değil de iş bilmezlik sorunu" olduğunu gösterir.

Hafıza Tekniğinin, Hızlı Okuma Tekniği ile desteklenmesi gerekir.

(İkinci sırada çıkacak kitabımız, inşallah bu konuda olacaktır.) Ayrıca, kitap yoluyla bilgi, belli bir oranda aktarılabilir. Çünkü iletişimde kelimelerin gücü % 7, ses tonu %38 ve beden dili %55'tir.

Açıkçası seminer, konferans ve kurslarda, bu konuları izleyicilere anlatmanın, yazmaya oranla çok daha faydalı olunduğuna şahit oldum.

Kitabını beğenerek okuduğunuz yazarları dinleme imkanı bulduğunuzda, aslında o kitapta anlatılanları, çok daha kolay ve kapsamlı olarak anladığınızı görürsünüz.

FONETİK HARFLER

Hafıza çivilerinin oluşturulması için, 0'dan 9'a kadar rakamları, belli sessiz harflerle kodladık ve daha sonra da bu harflerle ilişkili hafıza çivilerin belirleyeceğiz.

Hafızamız, duvara benzer. Nasıl ki duvarda bir çivi yoksa duvara asmak istediğimiz tabloyu asmak mümkün olmaz. Belirli çivilere bağlanmayan bilgilerin de kalıcı olması pek mümkün değildir. Aşağıda size fonetik alfabeyi veriyoruz. ilk iş olarak bu alfabeyi" öğrenmenizi rica ediyoruz.

| Rakam | Harf |
|-------|--------|
| 0 | S,Z |
| 1 | B |
| 2 | K |
| 3 | -ç,C |
| 4 | T |
| 5 | -ş |
| 6 | G ve Ğ |
| 7 | Y |
| 8 | F V |
| 9 | D |

0 Sayısı S harfi ile başlar. Z harfini de kullanabiliriz.

1 Sayısının ilk harfi B/yi kullanacağız.

2 Sayısının ikinci harfi K'yi kullanacağız.

3 Sayısının sessiz harfi Ç'dirve C'yi de kullanacağız.

4 Sayısının son harfi T'yi kullanacağız.

5 Sayısının son harfi ş'yi kullanacağız.

6 Sayısı G'ye benzer Ğ'yi de kullanacağız.

7 Sayısının ilk harfi olan yı yi kullanacağız.

8 Sayısı F'ye benzer aynı zamanda V de F gibi dişsil, dudaksıl bir harftir. F' yi de 8 için kullanacağız.

9 Sayısının ilk harfi olan D'yi kullanacağız.

Yukarıdaki tabloda verilen harfler ilgili rakamı temsil etmektedir. Bu harfler hariç, diğer tüm harfleri jokey olarak kullanılabilir ve bizim için manası olan anlamlı kelimeler türetebiliriz.

Örneğin: Kabak eşittir 212 (İstanbul' un telefon kodu)

Taç eşittir 43 (Kütahya'nın trafikplakası)

Gakkoş eşittir 6225 Dosya eşittir 907

Bu örnekler çoğaltılabilir.

HAFIZA ÇİVİLERİ

Şimdi fonetik harfleri kullanarak hafıza çivilerini türeteceğiz. Daha sonra da bu hafıza çivilerini kullanarak, istediğimiz tüm kelime, atasözü, cümle, paragraf, telefon numarası, v.b. bilgileri kolayca hafızamıza kaydetmeyi öğreneceğiz.

İlginizden ve merakınızdan dolayı sizleri kutluyor ve şaşırarak düzeyde hafızaya sahip olduğunuzu hayretle göreceğinizi şimdiden müjdelemek istiyorum.

Lütfen kendinize olumsuz hiçbir mesaj vermeyin. Başarıda, olumlu düşüncenin ve motivasyonun gücü yüzde 50'dir (yüzde 50 de teknik bilgi) unutmayalım.

Hafıza çivilerinden maksimum fayda sağlayabilmek için, kuracağımız ilişki ve hayallerimizin olabildiğince esprili, renkli, abartılı, duygulu, olumlu, hareketli ve sıra dışı olmasında büyük yarar vardır.

Vereceğimiz hafıza çivilerine ilişkin kendi hayallerimizi ikinci sütunda sizlerle paylaşacağız. Fakat, isterseniz bizim hayallerimizi kullanabilir, isterseniz kendi hayallerinizi kurabilirsiniz. Bizim önerimiz mümkün olduğu kadar kendi hayallerinizi kullanmanız olacaktır. Gerçekleştirdiğimiz her faaliyetin mutlaka bir ön hayali vardır.

İşte hafıza çivileri:

ÇİVİLER GÖRSEL (HAYALLERİMİZ)

- 1-Büro Arabamızı Büro olarak kullandığımızı düşünüyoruz. -
- 2- KORO Emin bey ile okul Korosundayız. Dışarıda kar yağıyor.
- 3- ÇAM Spor kıyafetle, Çamlar arasında bir merada piknikteyiz.
- 4- TUR Terminalden otobüsle Tur düzenliyoruz.
- 5- ŞÖMINE Her şeyin yetiştiği bir serada Şömine önündeyiz.
- 6- GAR Garda arkadaşlarımızla trendeyiz.
- 7- YAR Bir Yarın veya uçurumun kenarındayız.
- 8- FİLO Deniz Filosuyla okyanustayız.
- 9- DERE Renkli suların aktığı bir Dere kenarındayız.
- 10- BUZ Bildiğimiz bir Buzdolabından içecek alıyoruz.
- 11-BABA Babamız tahtta oturuyor, elinde piposu var.
- 12-BAKIR Bakır kazanda Nemci bey çorba yapıyor.
- 13-BURÇ Burcumuzu puma eşofmanlı Yakup arkadaşımız okuyor.
- 14-BOT botla basket oynuyoruz.
- 15- BAŞ Girişteki Baş görevli kimlik kontrolü yapıyor.
- 16- BAĞ Üzümünden bal yapan Ahmet bey.
- 17-BOYA her tarafı boyayan deli hamza
- 18-BEF Belediye Ekmeği aldığımız Cevat Beyin Marketi.
- 19-BADEM Bademlerin altında fırının yanında pide ve ayran yiyoruz.
- 20- KAZ Kazlar ziyaret yapıyor.

- 21-KEBAP Kebapçıda Kebap yiyoruz.
- 22- KEK Pastanede Kek yiyoruz.
- 23- KOÇ Koç, Kurban Bayramı ve elimizde bıçak, harman yeri.
- 24-KAT Kat kat su kulesinin balkonundayız.
- 25- KUŞ Kasanın üzerindeki kafeste Kuş var.
- 26- KARGO Kargodan paket gelmiş, getiren kelmiş.
- 27-KAYA Büyük bir Kayanın üzerinde nikah merasimi var.
- 28- KÜFE Kat dağından Küfe sırtımızda geliyoruz.
- 29- KEDİ Kadının Kedisi
- 30- CAZ cazcılar muz şeklinde saksofon çalıyor.
- 31-ÇOBAN Okula gitmedi Çoban oldu
- 32- ÇEK Teleferikte Çek yazıyoruz
- 33- ÇEÇEN Çeçenler mum ışığında destan yazıyor.
- 34- ÇİT Polis sahaya inmek isteyen seyircinin önüne Çit çekiyor.
- 35- ÇEŞME Çeşme başında masada kahvaltı yapıyoruz.
- 36- ÇAĞLA Bahçede Çağla ağacının altında sıva yapıyoruz
- 37-ÇAY süt üretim merkezinde çay içiyoruz.
- 38- çivi Gökyüzünden yağmur gibi Çivi yağıyor.
- 39- CADİ Cadı gördük midemiz bulandı.
- 40- TUZ Lokantada yemekteyiz ve masada Tuz yok.
- 41- TUBA Tüpçümüzün ismi Tuba.
- 42- TAKA Tekerlekli bir Takayla deniz ve karada geziyoruz.
- 43- TAÇ Çevreye katkımızdan dolayı tema vakfı bize Taç takıyor.
- 44- TAT Lezzet Testinin sonucu çekilişle belirleniyor.
- 45- TAŞ Taştan yapılmış bir banyoda duş alıyoruz.
- 46--TIĞ Tığlardan yapılmış bir bahçe teline ilan asıyoruz.
- 47- TAY Taya binmeye çalışan çocuklar.
- 48- TEF Toptan Eşya Fiyatları ucuzlamış, eşya alıyoruz.
- 49- TED TED kolejindeyiz.
- 50- ŞOSE Şosede yürüyüş yapıyoruz.
- 51-ŞABAN Şaban beyi sobada ısınırken hatırlıyoruz.
- 52-ŞAKA Şaka da olsa yalan söylemiyoruz.
- 53-ŞECERE Şeceremize bakıyoruz.
- 54- ŞUT Sert bir Şutla penaltı atıyoruz.
- 55- ŞAŞI Süslülere bakmaktan Şaşı olacağız.

- 56-ŞALGAM Şalgam suyu sel gibi akıyor.
- 57- ŞULE şule çörek yapıyor.
- 58- ŞİFA annemizin şifalı çorbasını içip sefa buluyoruz.
- 59- ŞEHİD şehitlerimizi anıyoruz.
- 60- GAZ gaz istasyonunda arabamıza gaz alıyoruz.
- 61-GEBE Gebe bir bayana yardım. ediyoruz. -----
- 62- GÖK Kıyamet kopmuşçasına Gök gürlüyor.
- 63- GÖÇ Bu alemde Göçüyoruz.
- 64- GİTAR Müzik aleti olarak Gitar çalan arkadaşımızı hatırlıyoruz. -- -
- 65- GİŞE lisedeki arkadaşımın gişeden bilet alıyoruz.
- 66- GAGA Kuşlar laleleri Gag alıyor. --
- 67-eşittir_GAYE gayemiz başarılı olmak.
- 68- GAF _sık sık Gafyapan tanıdığımız herhangi bir kişi.
- 69- GÜDÜ Arkadaşlarımızı motive etmek.
- 70- YAZ yaz aylarında tatildegiz.
- 71- YABA _Yaba elimizde harman yerindeviz.
- 72- YAKA yakamızda gül var.
- 73- YÜCEL yücel ile aynı evde kalıyoruz.
- 74- YATIR dedemizin türbesinde dua ediyoruz.
- 75- YAŞA Başarılı arkadaşımıza "Yaşa" diye tezahürat
- 76- YAĞ yol kaygan çünkü yağ dökülmüş.
- 77- YAYA yaya gidiyoruz.
- 78- YAPA yapa portakal aldık.
- 79- YEDİ kanal yedide program yapıyoruz.
- 80- FÜZE uzaya füze fırlatıyoruz.
- 81- FİBER Gemide iç haberleşme Fiber-optik kablolarla yapılıyor.
- 82- FAKİR fakirlere yardım yapan şefkat derneğı.
- 83- FIÇI turşu fiçisinden turşu alıyoruz.
- 84- FATİH Fatih Terim ve Takımı.
- 85- FİŞ Dergi abone Fişimizi alıyoruz.
- 86- FİĞ Fiğ tarlasında Filler var.
- 87-FAY Fay hattındaki yapılar.
- 88- FİFA Fifa'ya sahada cevap veren takımlarımız.
- 89- FEDAİ Vefalı Fedai bey.
- 90- DOZ hastalığı önleyen dozda ilaç.

- 91-DUBA Dubanın üzerindeyiz.
92- DÜK dük olan arkadaşımıyız.
93- DOÇ - Doç kamyonda, dama oynuyoruz.
94- DATA Bilgisayarımıza yeni program yüklüyoruz.
95- DÜŞ Düşümüzde gördüklerimiz.
96- DAĞ Erciyes Dağındayız.
97-DAYI Dayı ile birlikteyiz.
98- DEF Defle oyun yapıyoruz.
99- DADI Çocuklara bakan Dadı.
100- Bisse Bisse marka gömleğimiz var.
--Şimdi 20'ye kadar belirlediğimiz hafıza çivilerini hayali olarak resimleyelim.

ÇİVİLER GÖRSEL (Hayallerimiz)

- 1- BÜRO Arabamızı Büro olarak kullandığımızı düşünüyoruz.
- 2- KORO Emin bey ile okul Korosundayız.
- Dışarıda kar Yağıyor.
- 3- ÇAM Spor kıyafetle, Çamlar arasında bir merada PiknikteYiz.
- 4- TUR Terminalden otobüsle Tur düzenliyoruz.
- 5-ŞÖMİNE Herşeyin yetiştiği bir serada şömine Önüneyiz.
- 6- GAR Garda arkadaşlarımız ile trendeyiz. -
- 7- YAR Bir Yarın veya uçurumun kenarındayız.
- 8- FİLO Deniz FilosuYla okyanustayız.
- 9- DERE Renkli suların aktığı bir Dere kenarındayız.
- 10- BUZ Bildiğimiz bir Buzdolabından içecekAlıyoruz.
- 11-BABA Babamız tahtta oturuyor, elinde piposu var.
- 12- BAKIR Bakır kazanda Nemci bey çorba yapıyor.
- 13-BURÇ Burcumuzu puma eşofmanlı Yakup Arkadaşımız Okuyor.
- 14-BOT Botla basket Oynuyoruz.
- 15- BAŞ Girişteki Baş görevli kimlik kontrolü Yapıyor.
- 16-BAG üzümnden bal yapan Ahmet bey.
- 17-BOYA Hertarafı Boyayan deli Hazma.
- 18- BEF belediye ekmeği aldığımız cevât beyin marketi.
- 19-BADEM Bademlerin altında fırının yanında pide ve ayran Yıyoruz.
- 20- KAZ Kazlar ziyaret yapıyor.

Bu tabloda verilen hafıza çivileri ve kurulan ilişkiler bizim hayallerimizdir. Hafıza çivileri olarak bu listeyi kullanabilir veya bahsedilen kurallar çerçevesinde kendi listenizi oluşturabilirsiniz.

Fakat hafıza çivileri listesinden en az 20 tane hafıza çivisini ezberlemeden bundan sonraki bölüme devam etmemenizi öneriyoruz.

KELİMELERİ HAFIZAYA ALMAK

Aşağıdaki listede Verilen 10 kelimeyi numaraları ile birlikte hafızanıza 2 dakika içerisinde kaydediniz. Daha sonra bizim açıklamamızı okuyunuz.

- 1 Kalem Kutusu
- 2 Elma
- 3 Masa
- 4 Perde
- 5 Balık
- 6 Yatak
- 7 Televizyon
- 8 Karpuz
- 9 Çorap
- 10 Elbise

Öncelikle yapılacak iş 1 numaralı fonetik harfi;, sonra bu harfi kullanarak oluşturduğumuz 1 numaralı hafıza çivimizi hatırlamaktır-Saniyenin 1 bölü 100 'inde bile olsa bir an için resmi kalp gözümüzle gördüğümüzü hayal edeceğiz, Bu esnada kelime hafızamıza kaydolmuş olur, Unutmayalım insanlar bilginin yüzde 80'den fazlasını görmeyle öğreniyor.

Bilim adamları yaptıkları deneylerde, deneklerine çeşitli cisimleri., göstererek beyindeki bu cisme karşılık gelen işareti gözlemlemişler. Daha Sonra deneklere aynı cismi bu defa gözleri kapalı hayal etmelerini söylemişler, eşyayı hayal edenlerin beyinlerinde oluşan işaretin, gözü açıkken oluşan işaretin hemen hemen aynısı olduğu görülmüş.

Bu, insanın çok önemli bir özelliği, Gördüklerimizi unutmuyoruz.

O halde bizde bilgileri görsel hale getirip öyle hafızamıza kaydedeceğiz.

Hafızamızın diğer önemli bir özelliği de, hafızamızın sıra dışı yani olağan olmayan, komik, abartılı olayı, kolaylıkla ve öncelikle kaydediyor olmasıdır. Bu nedenle hayallerimizde özgürüz, onları kimsenin bilmesi de gerekmiyor. Olabildiğince sıra dışı hayaller kurabiliriz.

Şimdi yukarıdaki 10 kelimeyi hafızamıza alalım:

1. Bir numaralı fonetik harfimiz B ve buna bağlı hafıza çivimiz BÜRO idi. Büro şeklindeki arabamızla giderken bir aracın hatalı sollamalar yaptığını gördük. Bu aracı polise şikayet etmek için Kalem Kutusundan bir kalem alarak, aracın plakasını yazdığımızı, daha sonra polisi aradığımızı ve polisin ilgili aracı durdurduğunu saniyenin 1/100' ü bir sürede bile olsun görselleştirdiğimizi düşünüyoruz.

2. İki numaralı fonetik harfimiz K ve buna bağlı hafıza çivimiz Koro idi. Okulda koro da bulunduğumuzu koro şefi Emin beyin, herkese Elma ikram ettiğini ve bizim de afiyetle yediğimizi hayal ediyoruz.

3. Üç numaralı fonetik harfimiz ç ve bununla ilişkili hafıza çivimiz ÇAM idi. Arkadaşlarımızla çam ormanlarında piknik yaptığımızı ve Masaların özellikle çamdan yapıldığına dikkat edin.

4. Dört numaralı fonetik harfimiz T ve buna bağlı hafıza çivimiz TUR idi. Bir grup insanla tur düzenleyen Anıl Turizmin Otobüsü ile Urfa'ya gidiyorsunuz. Hava çok güneşli olduğu için dışardan gelen güneşi engellemek için Perdeyi çekiyoruz.

5. Beş numaralı fonetik harfimiz Ş ve bununla ilişkili hafıza çivimiz şÖMİNE idi. Her şeyin yetiştiği serada Balık ağaçlarının olduğunu ve Balıkların ağaçlarda yetiştiğini, onları toplayarak şöminede mangal yaptığımızı hayal ediyoruz.

6. Altı numaralı fonetik harfimiz G ve ilgili hafıza çivimiz GAR idi. Trenle Ankara'ya gitmek üzere gara gittiğimizi ve gişeden Yataklı bir kompartıman için bilet aldığımızı düşünelim.

7. Yedi numaralı fonetik harfimiz Y ve ilgili hafıza çivimiz YAR idi. Köyümüzde Televizyon yayınlarının net izlenememesi nedeniyle, yüksek bir tepeye anten kurduğumuzu ve ancak bu şekilde Televizyonu izleyebildiğimizi hayal edebiliriz. (Unutmayalım herkes için en kalıcı hayal kendi hayalidir.)

8. Sekiz numaralı fonetik harfimiz F ve ilgili hafıza çivimiz Fiw idi. Denizde gemideyiz. Güverteden bakarken, suda Karpuz kabuğu gördük.

9. Dokuz numaralı fonetik harfimiz D ve ilgili hafıza çivimiz DERE idi. Suyu boyalı akan dereye geçerken, sular Çorabımıza sıçradı ve leke oldu.

10. Onuncu hafıza çivimiz ilgili fonetik harfler kullanılarak BUZ olarak belirlenmişti. Onuncu hafızamıza alacağımız kelime Elbise idi. Elbisemizi ütüsü bozulmasın diye akşamdan buza koyduğumuzu. Sabah baktığımızda ise kemik gibi donduğunu düşünebiliriz.

Yukarıda verilen 10 kelimeyi hafıza çivileri vasıtasıyla kaydettikten sonra kolaylıkla bu kelimeleri sayabildiğinizi göreceksiniz.

Burada şu konuya dikkatinizi çekmek istiyorum. Bu 10 kelimeyi hafızamıza almak için kurduğumuz hayalleri zaman kaybı olarak düşünmeyiniz. Çünkü biz bu kelimeleri hafızamıza almak için kurduğumuz hayaller için zaman kaybetmedik. Sadece bunu anlattığımız için bize zaman kaybı gibi geldi. Başlangıçta biraz tuhaf gelebilir. Fakat unutmayın ki bu işlemler alışkanlık haline geldiğinde kayıt işlemi otomatik olarak yapılacak, karşınızdaki sırasıyla kelimeleri sayarken siz hafızanıza alabileceksiniz.

Önemli olan hafıza çivilerini öğrenmiş olmak ve kayıt esnasında olabildiğince sıra dışı ilişkilerle görsel olarak kaydetmektir.

Bu ve bundan sonraki tüm alıştırmalarda hatırlayamadığımız kelime, cümle, isim, paragraf, telefon numarası, v.b bilgiler olursa lütfen üzülmeyin. Sadece iyi kayıt edilmediği ve o esnada dikkatiniz başka konuya kaydığı için hatırlayamadığınızdır.

Ayrıca biliyoruz ki, dünyanın en başarılı insanları en çok hata yapan insanlardır. Edison'un ampülü bulmak için binlerce başarısız deney yaptığını unutmayalım.

Fakat aynı hatayı lütfen iki kez yapmamaya özen gösterelim. Çünkü yapacak çok hata var. Kontenjanımızı boşa kullanmış olmayalım. İnsanlar hata yaparsa öğrenir. Biz insanız, melek değiliz. İnsanlar yaratıcısı tarafından hata yapabilecek şekilde programlanmış varlıklardır. Güzel insan, hatasını gördükten sonra (kime karşı hata yapmışsa ondan) hatadan vazgeçerek, özür dilemesini bilir.

Şimdi sizlere çelim kelimelerden oluşan ai rma listeleri vereceğiz.

Bunlarla ve kendinizin oluşturacağı listelerle kelime hafızanızı geliştirmenizi rica ediyoruz. Gördüğünüz gibi kelimeleri hafızaya almak çok kolay.

Kelimeleri hafızaya almayı eminim tamamladığınızda inanılmaz büyük bir

kısmını hallettiniz demektir.

Bundan sonra anlatacağımız, atasözleri, cümleler, paragraflar, v.b. tüm çalışmalar kelime hafızasıyla yakından ilişkilidir.

Örneğin, kapı açılrsa ve bir inek başını uzatsa ve ineğin yüzde 20 'sini görmüş olsak. bu inehtir diyebilir miyiz? Elbette ki deriz. işte burada de görüldüğü gibi insan beyninin tamamlama özelliği vardır.

Bir atasözü, bir cümle, bir paragraftan bir veya birkaç anahtar kelimeyi hafızamıza alacak olursak tamamını hatırlayabiliriz. Bunları yeri geldikçe örneklerle açıklamaya devam edeceğiz.

Şimdi sizlere yukarıda verdiğimiz listedeki her kelimeye birkaç kelime daha ekleyerek hafızamıza alacağız. Yani eğer 10 kelimelik bir listeyi 10 hafıza

çivisi.. yardımıyla kalp gözümüzle görerek hafızamıza kaydedebilmişsek, ki kaydettik, aynı hafıza çivisine birden fazla kelimeyi de kaydedebiliriz. Hem böylece çok iyi bildiğimiz, 10, 20, 30,.. v.b hafıza,, " çivisi ile binlerce kelimeyi, dolayısıyla atasözünü, cümleyi, paragrafı, kitabı, v.b hafızamıza alabiliriz.

Yukarda verilen örneği ikiye katlanmış yani, 10 hafıza çivisi ile 20 kelime öğrenebiliriz tekrar edelim

- 1 Kalem Kutusu Bıçak
- 2 Elma Sabun
- 3 Masa Yastık
- 4 Perde Telefon
- 5 Balık Toka
- 6 Yatak Ayı
- 7 Televizyon Uçak
- 8 Karpuz Kanepe
- 9 Çorap Domates
- 10 Elbise Pamuk

Şimdi yukarıdaki 10 kelimeyi hafızamıza alalım:

1- Bir numaralı fonetik harfimiz B ve buna bağlı hafıza çivimiz BÜRO idi. BÜRO şeklindeki arabamızla giderken bir aracın hatalı sollama,

yaptığını gördük. Bu aracı polise şikayet etmek için Kalem Kutusundan bir kalem alarak, (bu esnada kalem kutusunun yanında da bir Bıçak olduğunu gördük) aracın Plakasını Yazdığımızı daha sonra polisi aradığımızı, ve Polisin ilgili aracı durdurduğunu saniyenin 11100'u bi saniyede bile olsun görselleştirdiğimizi düşünüyoruz.

2. İki numaralı fonetik harfimiz K ve buna bağlı hafıza, çivimiz KORO idi. Okulda koroda bulunduğumuzu koro şefi Emin beyin, herkese Elma ikram ettiğini ve bizim de afiyetle yediğimizi, daha sonra da ellerimizi Sabunla yıkadığımızı hayal ediyoruz.

3- Üç numaralı fonetik harfimiz ç ve bununla ilişkili hafıza çivimiz CAM idi. Arkadaşlarımızla çam ormanlarında piknik yaptığımız. Ve Masaların özellikle çamdan

yapıldığına dikkat edin. Yorulduğumuzda, Yastığı başımızın altına alarak dinlendiğimizi kalp gözümüzle görelim.

4- Dört numaralı fonetik harfimiz T ve buna bağlı hafıza çivimiz TUR idi. Bir grup insanla tur düzenleyen And Turbnın ülo,,",O ile Urfa'ya

gidiyorum,. Hava çok güneşli olduğu için dışardan gelen güneşi engellemek için Perde," çekiyorum. Bu esnada cep Telefonu çaldı. ve hostes Telefonun kapatılması için anons yaptı.

5- Beşinci numaralı fonetik harfimiz Ş ve bununla ilişkili hafıza çivimiz ŞÖMİNE idi. Her şeyin yetiştiği serada Balık ağaçlarının olduğunu ve Balıkların ağaçlarda yetiştirildiğini, onları toplayarak şöminede mangal yapıyoruz, bazı kız çocuklarının seraya, serada yetişen saç Tokalarını da. almak için geldiğini hayal ediyoruz.

6- Altı numaralı fonetik harfimiz G ve ilgili hafıza çivimiz GAR idi. Trenle Ankara'ya gitmek istediğimizi ve gişeden yataklı bir komparuman için bilet aldığımızı, fakat, komparımana geldiğimizde yatakta, bir Ayının yattığını düşünelim.

7- Yedi numaralı fonetik harfimiz Y ve ilgili hafıza çivimiz YAR idi.

Köyümüzde Televizyon yayınlarının net izlenememesi nedeniyle, yüksek bir tepeye anten kurduğumuzu ve ancak bu şekilde Televizyonu izleyebildiğimizi, fakat bu esnada bir Uçağın gelerek antene Çarptığını hayal edebiliriz. (Unutmayalım herkes için en kalıcı hayal kendi hayalidir.)

8- Sekiz numaralı fonetik harfimiz F ve ilgili hafıza çivimiz Fİİo idi. Denizde gemideyiz. Güvertede Kanepede otururken, suda Karpuz kabuğu gördük.

9- Dokuz numaralı fonetik harfimiz D ve ilgili hafıza çivimiz DERE idi. Suyu boyalı akan dereden geçerken, sular Çorabımıza sıçradı ve leke oldu. Bu lekenin Domates lekesi olduğunu gördük.

10- Onuncu hafıza çivimiz ilgili fonetik harfler kullanılarak BUZ olarak belirlenmişti. Onuncu hafızamıza alacağımız kelimemiz Elbise idi. Elbisemizi ütüsü bozulmasın diye akşamdan buzluğa koyduğumuzu, sabah baktığımızda ise kemik gibi donduğunu çünkü elbisenin Pamuktan yapıldığını düşünebiliriz.

Görüldüğü gibi aynı tekniği kullanarak 10 tane hafıza çivisi ile önce 10, sonra da 20 kelimeyi çok kolay şekilde hafızamıza alabiliriz. Aynı mantıkla, bir hafıza çivisine istediğimiz kadar kelimeyi takabilir, uygun ilişkiler kurabilir ve bu şekilde istediğimiz kadar bilgiyi öğrenebiliriz.

Hafıza çivileri tablosunda size 100 tane hafıza çivisi verildi. isterseniz bu hafıza çivilerini istediğiniz kadar (1000, 10000,...) artırabilirsiniz. isterseniz de 20,30,40,50,..., gibi az sayıda hafıza çivisini çok iyi öğrenerek, bu çivilere "birden" fazla kelime takmak suretiyle çok sayıda bilgileri hafızanıza alabilirsiniz. Gerçekten bu çok zevkli, bulunduğunuz ortamda karizma yapmanızı etkileyecek mühim bir iştir. Bu zevki doyasıya yaşamanızı temenni ediyorum.

Hafızanıza almanız gereken kelimeyi, olabildiğince kısa sürede hafızaya almak önemlidir. Bunu başarabilmek için, karşınızdaki, daha kelimeyi söylerken sizin o kelimeyi kaydedeceğiniz hafıza çiviniz beyninizde hazır bekliyor olmalı.

Örneğin; muhatabınız 9. kelimeyi söylemeden siz dokuzuncu hafıza çivinizi kalp gözünüzle görür şekilde hazır bekliyor olmalısınız. Aksi halde siz söylenen kelimeyi kaydedeceğiniz hafıza çivisini hatırlamaya çalışırken, muhatabınız kelimeleri saymaya devam edecek ve siz de o kelimeyi kaydetmekte sıkıntı yaşayabileceksiniz.

Bu nedenle, her şeyden önce en azından ilk 20 hafıza çivisini adımız gibi öğrenmeliyiz.

Şans, siz hazır vaziyette beklerken fırsatlarla karşılaşmanızdır.

Şimdi yukarıdaki tabloda verilen kelimeleri 3 sütunda vereceğiz fakat açıklama ve kaydedilmesini size bırakıyoruz.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kalem Kutusu Bıçak Masa

-----Elma Sabun Cam

Masa Yastık Yağmur

Perde Telefon Bardak

, Balık Toka Defter

Yatak Ayı Kova

Televizyon Uçak Toprak

Karpuz Kanepes Kartal

Çorap Domates Düğün

-----_-Elbise Pamuk Etek

Alıştırma 1: Aşağıda verilen 16 kelimeyi 2 dakikada hafızanıza alın.

1- Top -----2- Telefon Direği -

3- Yastık 4- Hastane

5-Göl 6- Sakız

7-Güneş 8- Pırasa

9- Çiçek 10- Market

12- Kama

13-Kuşu 14- Sivas

15- Biber 16-Ayna

Alıştırma 2: Aşağıdaki 32 kelimeyi 4 dakikada hafızanıza alın.

| | | | | | |
|---|----------------|---------|------------|------------|-----------|
| 1 | Top | Mektup | 9 | Çiçek | Meyve |
| 2 | Telefon Direği | Ajanda | 10 | Market | Zeynep |
| 3 | Yastık çanta | 11 | Üniversite | Bal | |
| 4 | Hastane | Yozgat | 12 | Kama | Hidayet |
| 5 | Göl | Pencere | 13 | Kuşu | Bavrak |
| 6 | Sakız | Asker | 14 | Sivas | Palto |
| 7 | GüneL- | Suor -- | --15-1 | Biber_____ | - --}{(-- |
| 8 | Pırasa | Kamera | 16 \ | Ayna | Sandalye |

Alıştırma 3: Aşağıda verilen 20 kelimeyi 2 dakikada hafızanıza alın.

1-Ali 2- Bomba 3- Hasta

4- Darbe 5- Müzik 6- Bilgisayar 7 - Ceviz 8-Fil
9- istasyon 10-Çete 11- Merkez 12- Giriş Kartı 13- Döner
14- Deve Kuğu 15- Salatalık 16-Minare 17-EskiKöy 18- Kamyon 19- Cep Telefonu 20- Halı
Alıştırma 4: Aşağıda verilen 50 kelimeyi 5 dakikada hafızanıza alınız.

1- Mikroskop, Takvim 2- Para, Oksijen
3- Ankara, Kuyruk 4- Filozof, Acemi 5- İletişim, Duvar 6-Ayran, Ekmek
7-Kitap, Soba 8- Oğuz Bey, Hakan Şükür 9- Çamaşır makinesi, Isı teknik
10- Erciyes TV, Özel Harekat, 11-İstanbul, Gümüş
12- Tatil, Merhamet 13- Tütün, Çay 14-Sabun, Gardiyan
15- Makyaj, Karagöz 16- Savcı, Akşam 17- Mühendis, Dahi
18- İnce, Petrol 19- Kırtasiye, Özgürlük 20- AÇI, Dost

21-İlim, Hekim 22- Koza, Sarımsak 23- Erik, Hukuk 24- Pasta, Çerçeve 25- Üzüm, Akçe

ATASÖZLERİNİ HAFIZAYA ALMAK

Atasözlerini hafızaya almak, kelimeleri hafızaya almak kadar kolaydır". Çünkü her atasözünde bir anahtar kelime hatırlanacak olsa, atasözünün tamamını hatırlamak mümkündür.

Şimdi örnek olarak aşağıda verilen 10 atasözünü 2 dakikada hafızanıza alınız:

1. Isıracak köpek dişini göstermez.
2. Parayı veren düdüğü çalar.
3. Gönül ne kahve ister ne kahvehane, gönül sohbet ister kahve bahane.
4. Bana arkadaşımı söyle sana kim olduğunu söyleyeyim.
5. Sütten ağzı yanan; yoğurdu üfleyerek yer.
6. Alışmış kudurmuştan beterdir.
7. Baba oğula bir bağ bağışlamış, oğul babaya bir salkım üzüm vermemiş.
8. Kaz gelecek yerden tavuk esirgenmez.
9. Doğru söyleyeni dokuz köyden kovarlar.
10. Kusursuz dost arayan dostsuz kalır.

1. Birinci çivimiz BÜRO. Anahtar kelime köpek olsun. Büro şeklindeki arabamızın kapısını açıp tam dışarı çıkacakken, dişlerini gösteren bir köpek gördük. Dişlerini gösterdiği için, ısırılmayacağını düşünerek yürümeye devam ettik. Fakat yanılmışız. Çünkü, köpekler de bu atasözünü duymuşlar.

2. İkinci çivimiz KORO. Anahtar kelime düdüğü olsun. Koroda olduğumuz için, Nasreddin hocaya bir düdüğü siparişi vermek istedik. Nasreddin hoca da para verisen alırım dedi.

3. Üçüncü çivimiz ÇAM. Anahtar kelime kahve olsun. Çamlıkta piknikte kahvelerimizi yudumlayarak koyu bir sohbe dalmışlık ki yağmur yağmaya başladı. Biz de kahve önemli değil, sohbet yarıda kalmasın diye kulübeye koştuk.

4. Dördüncü çivimiz TUR. Anahtar kelime de arkadaş olsun. Babamızdan tatile gitmek için izin istiyoruz. Babamız kimlerle gideceğimizi soruyor. Biz de arkadaşlarla diyoruz. Babamız da hangi arkadaşınla diye soruyor. Biz de ne fark eder ki, hepsi aynı değil mi

diyoruz. Bunun üzerine babamızda arkadaşın çok önemli olduğunu, mutlaka iyi insanlarla arkadaşlık yapmak gerektiğini açıklıyor.

5. Beşinci çivimiz şÖMİNE. Anahtar kelime süt olsun. Geçen hafta şöminenin önünde süt içmiş ve ağzımız yanmıştı. Bu hafta yoğurt ikram ettiler. Ne olur ne olmaz diye yoğurdu kontrol ettik.

6. Altıncı çivimiz GAR. Anahtar kelime alışkanlık olsun. Ankara'ya ilk kez geçen sene trenle yolculuk yapmıştık. Gerçekten çok rahat olduğunu gördük. Daha sonra tüm yolculuklarımızı trenle yapmaya başladık.

7. Yedinci çivimiz YAR. Anahtar kelime bağ olsun. Yarın başındaki bağı babamız bize bağışlamıştı. Daha sonra bizden bir salkım üzüm istedi. Biz de bu sene üzüm olmamış dedik.

8. Sekizinci çivimiz Fiw. Anahtar kelime kaz olsun. Gemimiz yüzen kazıara çarptı. Köylünün kızmaması için yarın kaz getireceğim merak etme diyoruz.

9. Dokuzuncu hafıza çivimiz DERE. Anahtar kelime doğru olsun. Dere kenarında hafıza kursu verdiğimiz düşünelim. Hafızasını kullanmayan insanların oluşturduğu bir grup bizi o köyden kovuyor. Daha sonra aynı olay başımıza 9 defa geliyor.

10. Onuncu çivimiz BUZ. Anahtar kelime dost olsun. Bir dostumuz geldi. Ona buzdolabından bir ayran ikram ettik. Fakat kızıp gitti. Başka bir dostumuz geldi. Ona da buzdolabından bir kola ikram ettik. O da kızıp gitti. Sonunda kimse gelmez oldu. Dostları kaybetmenin sebebinin, iyi soğutmayan buzdolabımız olduğunu anladık.

inaniyorum şu anda 10 atasözünü de kolayca sayabiliyorsunuzdur. Unutmayın: Hafızanın kayıt yapması için en önemli özellik olumlu düşünce gücüdür. Hiçbir zaman kendinize olumsuz mesaj vermeyin. Yapamam dersiniz yapamazsınız. Çünkü hizmetkarınız olan tüm hücreleriniz, siz ne dersiniz onu yapar ve kehanet gerçek olur.

Atasözlerini, cümleleri, paragrafları, v.b. hafızaya alırken dikkat edeceğimiz önemli bir husus da şudur: Kelimeleri hafızaya alırken yaptığımız gibi bir hafıza çivisi ile birden fazla atasözü, cümle, paragraf veya istediğimiz bilgiyi ilişkilendirebiliriz. Bu sayede istediğimiz kadar bilgiyi, çok iyi bildiğimiz hafıza çivileri yardımıyla kaydetmiş oluruz.

--

Bunu insan beyni kopyalanarak geliştirilen günümüzün önemli teknolojisi olan bilgisayardaki dosya içerisinde dosya açmaya benzetebiliriz.

Şu sözü lütfen hiç hatırimızdan çıkarmayalım:

Dünyada (veya yaşam fonksiyonlarının olduğu bir başka gezegen var ve orada da insanlar varsa. orada da bir iş var ve bu işi bir tek kişi

yapıyorsa bunu siz de yaparsınız, bende yaparım.

Dünyada (veya yaşam fonksiyonlarının olduğu bir başka gezegen var ve orada da insanlar varsa, orada da) bir iş var ve o işi yapan hiç kimse yoksa. işte o işi ancak ve ancak biz yapabiliriz, ben de yaparım. Biz yaratılmışların en özeli, en güzeliyiz.

Şimdi sizlere çeşitli atasözlerinden oluşan bir alıştırmaya listesi

vereceğiz. Bunlarla ve kendinizin oluşturacağı listelerle atasözü hafızanızı geliştirmenizi rica ediyoruz. Gördüğünüz gibi atasözlerini de hafızaya almak çok çok kolay.

Alıştırma 1 :Aşağıda verilen atasözlerini 2 dakikada hafızanıza alınız.

1. Hayvan ölür semeri kalır, insan ölür eseri kalır.

2. Bir baba yüz evlada bakar, yüz evlat bir babaya bakamaz.
3. Su akarken testiye doldur.
4. Kaçan balık büyük olur.
5. Gençliğin kıymeti, ihtiyarlıkta bilinir.
6. Ağacı kurt, insanı dert kemirir.
7. Büyük adam davası büyük olan adamdır.
8. iyilik et denize at; balık bilmezse Halik bilir.
9. Kalem kılıçtan keskindir.
10. Boş başın başı dik olur.
11. Kel ölür sırma saçlı olur, kör ölür badem gözlü olur.
12. Son pişmanlık fayda etmez.
13. Sanatsız kalan bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir.
14. Ölmeyi bilmeyen, yaşamayı bilmez.
15. Bir zincir, ancak en zayıf halkası kadar kuvvetli olur.

- -L

CÜMLELERİ HAFIZAYAALMAK

Çeşitli sebeplerle belirli görevde bulunan kişilerin, zaman zaman topluluklara, basın karşısında konuşma yapması gerekiyor. Eğer hafıza ve okuma teknikleri konusunda bir eğitim almamış olan" konuşmacı, ilgili kişi, genelde danışmanları tarafından yazılan metni satır satır okumak zorunda kalmakta ve genelde de, okumayı dahi pek güzel yapamamaktadır.

Tabi ki bu durum hem izleyenler hem de konuşan tarafından hoş değildir. Bizim önerimiz, ya metni fotokopi ile çoğaltıp, dinleyenlere dağıtmak (bu her zaman mümkün olmaz), ya konuşmamak veya yirmi saat zaman ayırıp bu işi bilenlerden öğrenmektir.

hemen hemen herkes bu problemi büyük oranda çözebilir. Sayfalar dolusu konuşmayı, izleyenlerin gözlerinin içerisine bakarak, zevkli, etkili bir konuşma yapabilir.

Özellikle cümleleri hafızaya alma tekniği ile, dinleyenler üzerinde etkili bir konuşma yapmanın ip uçları verilecektir.

Cümleleri hafızaya alırken dikkat edilecek husus çok basittir.

Öncelikle her cümleden bir veya birkaç anahtar kelime belirleyerek, bu kelimeleri hafıza çivileri yardımı ile hafızaya almaktan ibarettir.

Cümleleri, paragrafları veya kitapları hafızaya alırken, kelime kelime hafızaya almayı kastetmiyoruz. Cümlenin genel manasını bozmamak kaydıyla, kendi kelimelerinizle cümleyi anlatmanızda bir sakınca yoktur.

Şimdi aşağıda verilen 10 cümleyi, hafıza çivilerini kullanmak suretiyle kaydediniz:

1. Mühendislik hesaplarına uyulmadan yapılan bir bina nasıl yıkılırsa, ebedi bir kanun olan adaletten mahrum bulunan imparatorluklar da öylece çökerler.

2. Ne pahasına olursa olsun evleniniz, karınız iyi çıkarsa mutlu olursunuz, kötü olursa filozof olursunuz.

3. Dehanın yüzde biri ilham, yüzde doksan dokuzu terdir.

4. Su içen kuşu her yudumda gagasını göklere kaldırarak Allah'a şükrederken gördüm.

5. Başarının ilk kuralı konsantrasyondur. Bütün enerjiyi bir noktaya yönlendirip etrafa bakmadan o noktaya kilitlenmek gerekir.

6. En güzel edep, güzel ahlak; en şiddetli fakirlik, ahmaklık; en vahşi vahşet, kendini beğenmek ve en üstün zenginlik, akıldır.

7. Bilginin efendisi olabilmek için, çalışmanın uşağı olmak şarttır.

8. Dün, iptal edilmiş bir çektir. Yarın emre yazılı bir senettir. Bugün ise peşin paradır. Bugünden yararlanınız.

9. Çalışmak bizi şu üç büyük beladan kurtarır: Can sıkıntısı, kötü alışkanlıklar ve yoksulluk.

10. Her söylediğin doğru olmalı, fakat her doğruyu her yerde söylemek doğru değildir.

Bu cümleleri birkaç defa okuyarak aşağıdakine benzer hayaller kurduğunuzda, beyniniz metnin tamamını hatırlamanızı sağlayacaktır. Unutmayın beynimiz bu işleri alışkanlık haline getirdiği zaman burada anlatmakta zaman kaybettiğimiz ilişkiler, saniyenin yüzde birinden daha kıza zamanda hafızamızda kurulacaktır.

1. Birinci hafıza çivimiz BÜRO. Cümlelerin anahtar kelimeleri adalet ve bina olsun. Büronuza gelen bir müteahhit sizden, imparatorluğun tarihi eşyalarının sergileneneceği bir projeyi az malzeme kullanılacak şekilde çizmenizi istiyor. Siz kabul etmiyorsunuz. O da başkasına çizdiriyor ve bu bina açılıştaki çöküyor. Sonuç olarak bir devrin tüm tarihi bir çok canla birlikte yok oluyor.

2. İkinci hafıza çivimiz KORO. Anahtar kelimeler evlilik ve filozof olsun. Evlendiğinizi ve eşinizi koruya aldığınızı düşününüz. Fakat eşinizin sesi çok güzel. Siz filozof olacak kadar ilham aldınız ve çok mutlu oldunuz. Siz de herkese evlenmeyi tavsiye ediyorsunuz.

3. Üçüncü hafıza çivimiz ÇAM. Anahtar kelimeler deha ve çalışmak olsun. Piknikte çok çalışarak harika bir çiğ köfte yaptınız. Herkes sizi bir dahi gibi görmeye başladı. Siz çok çalışan herkesin bunu yapabileceğini anlatmaya çalışıyorsunuz.

4. Dördüncü hafıza çivimiz TUR. Anahtar kelimeler kuş ve şükür olsun. Otobüsle tatile giderken arkadaşlarınızla yol kenarında susuz kalmış kuşları gördünüz ve onlara su vermek için durdunuz. Kuşlar suyu içtikten sonra hem size hem de Allah'a teşekkür ederek uçup gittiler.

5. Beşinci hafıza çivimiz ŞÖMİNE. Anahtar kelimeler başarı ve konsantrasyon. Şiir yarışması var ve siz de şiir yazmak için serada şöminenin başındasınız. Fakat yandaki evden çok yüksek sesle müzik geliyor. Siz de konsantre olamadığınız için bir türlü şiir yazamıyorsunuz.

6. Altıncı hafıza çivimiz GAR. Anahtar kelimeler, ahlak, zenginlik ve fakirlik olsun. Garda tren bekliyorsunuz. Bu sırada diğer yolcuları izliyor ve bazı düşünceler yaşıyorsunuz. Karşı masada ahlaklı ve ahmak yan yana, bunların tam karşısında kendini beğenmiş ve alim oturuyor. Siz de dikkatlice aralarında geçen diyalogu izliyorsunuz.

7. Yedinci hafıza çivimiz YAR. Anahtar kelime bilgi ve çalışma olsun. Yarın başında bilgi olduğunuzu duydunuz. Bilgiye sahip olmak için ne yapmanız gerektiğini bir bilge kişiye soruyorsunuz. O da size çok çalışmak diyor ve siz hemen çalışmaya başlıyorsunuz.

8. Sekizinci hafıza çivimiz Fiw. Anahtar kelimeler, dün, bugün ve yarın olsun. Deniz taşımacılığına karşılık, size verilen çek karşılıksız çıktı. Size isterseniz yarın için senet veya bugün peşin para teklif ediliyor, ancak peşinde yüzde 15 eksik ödeme yapacaklarını söylüyorlar. Sizde kızıp kabul ediyorsunuz.

9. Dokuzuncu hafıza çivimiz DERE. Anahtar kelimelerimiz kötü alışkanlık ve yoksulluk olsun. Dere kenarına ailece piknik yapmaya gittiniz. Fakat, kötü alışkanlıkları olanlar ve dilencilerden rahat edemediniz ve canınız çok sıkılarak eve gelip ders çalışmaya karar verdiniz.

10. Onuncu hafıza çivimiz BUZ. Anahtar kelime doğruluk olsun. Paranızı buzdolabında saklıyorsunuz. çocuğunuz da hep doğruyu söyler. Annesi uyarıyor ki dolaptaki paradan kimseye bahsetmesin. Fakat çocuk hırsızlara paranın yerini söylüyor.

Alıştırma 1: Aşağıda verilen 10 cümleyi benzer şekilde 2 dakikada hafızamıza alıyoruz.

1. "ilim, ilim içindir" demek kadar, ilim adına söylenmiş, bundan daha saçma bir söz yoktur. Aslında ne kadar ilim varsa hepsi insan içindir.

2. Doğru, iyi ve güzeli kendi amellerinde ve başkalarının amellerinde koruma alışkanlığına eğitim denir.

3. Cennet anaların ayağı altındadır demek; Anaların bilgili olması sonucu yetiştireceği evlatların, insanlara dünyada, cennet hayatı yaşatacağı manasınadır.

4. Menfaati elde etmek, zararı da gidermek için yapılan çalışmaya cesaret denir.

5. Hakkı sahibinin elinde koruma alışkanlığına iffet denir.

6. Anne ve babalar birbirine olumsuz bakmasınlar, gönülleri ile baksınlar ki, evlatları gönülle bakmayı öğrensinsin.

7. Eğitim ve öğretim doğum öncesi başlar ve mezara kadar devam eder. Hiçbir insan yaşım geçti ilim benim neyime diyemez. Bu sözü söylemek bir isyandır.

8. İnsan öğretmenin dizi dibinde yetişir, kitaplardan kütüphanelerden gelişir.

9. Bir öğretmen, öğrencisine evladından farklı duyguya sahipse, öğretmen olma vasfına sahip değildir.

10. Vatanımı en çok seven insan, görevini en iyi yapandır.

Alıştırma 2: Aşağıda verilen 10 cümleyi 3 dakikada hafızamıza alıyoruz.

1. Rahatsız eden haber, haber değildir. Haberde gaye eğitmektir, kötülükleri örtmek, iyilikleri yaymak güzeldir.

2. İhtilaf: İki bilgili insanın ilmi esaslara, delillere dayanarak, birbirlerine karşı münazara haline gelip ayrılıklarına denir.

3. Hilaf: Hiçbir ilmi delile dayanmadan, yalnız kendi düşüncesine göre ayrılıklara denir.

4. İman: Allah'a ve Allah'ın inan dediklerine, nasıl inanılmasını emretmişse öylece inanmaya denir.

5. İlimin esaslarında ısrar etmeye sağlamlık, ilme uymayan hareketlerde ısrar etmeye inat denir.

6. İnsanın arzu ettiği bir şeye ulaşamayacağı düşüncesinden istemediği bir şeyin başına geleceği endişesinden, onun kalbinde hasıl olan burukluk ve eleme korku denir.

7. Varın hazzını yaşayınız, yokun hasreti ile ömrünüzü Çürütmeyiniz.

8. Amel: İlimin getirdiği esaslarla, ilmin emrettiği tarzda hareketlerini düzenleme alışkanlığına denir.

9. Millet çılgınca eğlendi. Bu ne tezattır. Hem Çılgınlık olsun, hem de eğlence.

10. Doğru bir tanedir. O da ilmin doğrusudur. Sence, bence doğru olmaz. Aksi halde karmaşa bitmez.

Alıştırma 3: Aşağıda verilen 10 cümleyi 3 dakikada hafızamıza alıyoruz.

1. Her insan sevdiği, takdir ettiği kimseyi taklit etmek ister. Bu tüm insanlarda ortak olan bir özelliktir.

2. Her şeyde iddiayı terk etmedikçe, hizmet edilemez.

3. Bir ferdi harcamak, sadece o ferdi harcamak değildir. Top yekun bir toplumu harcamaktır.

4. Hiçbir zaman ayrılıktan fayda gelmez. Birlik olmak mecburiyetindedir.

5. Kabiliyetlerin işsiz kalması mümkün değildir. İşsizlik, başkalarının sırtına kambur olma arzusu gelişmiş insanlarda vardır.

6. İlimin dışında ittifak, korkunç Yanlıştır, felakettir. Düşüncelerimizi ilme göre düzenleyeceğiz. İlmi düşüncemize göre düzenleyemeyiz.

7. İyilik yanlıştadır. İyilik ancak ilimde olur.

8. Düşünce, söz ve vakıanın, aynı anda üçünün birbirine mutabakatına doğru denir.

9. Senden üstün olanı çok görmemeye, aşağı olanı hor görmemeye, herkesi hali üzere hoş görüp, mahluka, Yaraticının hatırı için merhamet edip sevmeye edep denir.

10. Zamanımızda iki unsur vardır İd; insanlar o şeylere Sahip olurlarsa., her şeyi bildiklerini zannederler. Birincisi, Makamdır, koltuktur. İkincisi:Paradır, servettir.

Alıştırma 4: Aşağıda verilen 20 güzel sözü 5 dakikada hafızanıza alınız.

1. Amacımız, imkansızı mümkün, mümkünü kolay, kolayı da zarif ve zevkli yapmanın yollarını bulmaktır. Dr.feldenluais

2. Yeteri kadar nedeniniz varsa, her şeyi yapabilirsiniz. Jim Rohn

3. İnsanoğlunun içinde uyuyan güçler vardır; kendisi bilse şaşırır. Çünkü bu güçlere sahip olduğu aklıdan bile geçmez. Bu güçleri uyandırıp eyleme geçirebilen kişinin hayatında büyük bir devrim olur. Swette Marden

4. Aerodinamik yasalanna göre tombul ve tüylü arının uçamaması gerekiyordu. Herhalde bunu ona kimse söylemedi ki uçuyor!

5. Yapılırken heyecan duyulmayan işler başarılamaz. Emerson

6. Bazı yıkılışlar daha parlak kalkışların teşvikçisidir. William Shakespeare

7. Ben en iyisiyim. Bunu gözlerimle görmeden önce de söylüyordum. Sakın bana şu işi yapamazsın demeyin. Olanaksız olduğunu anlatmayın. En iyi olmadığımı söylemeyin. Ben en iyinin de iyisiyim Muhammet Ali

8. Hayatı seviyor musun? Öyleyse zamanını israf etme, çünkü hayatın yapıldığı madde zamandır. Benjamin Franklin

9. Ne yapacağına karar ver ve yap; ne yapmayacağına karar ver" yapma. John Maxwell

10. Şampiyon olmak demek, şampiyon gibi düşünmek demektir. Dennis Waitley

11. Motivasyon insanlara yaptırmak istediğiniz şeyleri, sanki kendileri öyle istiyorlarmış gibi yaptıрма sanatıdır. Dwight Eisenhower

12. Mağlubiyet son derece motive edicidir. Dibe vurduğunuzda tepeden başka gidecek yeriniz kalmaz. Sang H.Kim

13. Hayatın gerçek amacı bilgi değil eylemdir. Henry Ford

14. Eğer hayallerin yoksa nasıl gerçekleştirebilirler ki! Faye Point

15. Deha yüzde bir ilham yüzde doksan dokuz terdir. Thom Edison

16. Karanlığın en fazla arttığı an güneşin doğacağı zaman Amerikan Atasözü

17. Dün yaptığımız şey size hala çok iyi görünüyorsa, bugün yeterli değilsiniz demektir. fade Wilson

18. Her insan başarı için gerekli iç kaynaklara sahiptir. NLP ilkesi

19. İnsanlar gemiyi limana nasıl getirdiğinizle değil, getirip getirmediğinizle ilgilenir. Mevlana

20. Herhangi bir sorunu çözmek istiyorsanız, şu üç soruyu kendinize sorun:

1- Ne okuyabilirim? 2- Kime sorabilirim? 3- Ne yapabilirim? Jim Rohn

Cümleleri hafızaya alırken de daha önce söylediğimiz gibi, bir hafıza çivisine 2 veya daha fazla cümleyi takarak, daha az hafıza çivisi kullanarak daha çok cümle hafızaya alabiliriz. Fakat bu konuyu tamamen okuyucuların inisiyatifine bırakıyoruz. Yani ister çok hafıza çivisi öğrenerek, her çiviye bir cümle takabilirsiniz, isterseniz de az hafıza çivisi kullanarak, çok cümle kaydedebilirsiniz. Bu tamamen sizin tercihiniz olacaktır.

PARAGRAFLARI HAFIZAYA ALMAK

Paragrafı hafızaya almada yapılacak işlem, bir hafıza çivisine, bir den fazla anahtar kelimeyi uygun hayaller kurmak suretiyle takarak onlarca bilgiyi kaydetmektir.

Paragrafı hafızaya kaydederken dikkat edilecek husus, daha önce açıklamış olduğumuz cümleleri hafızaya almakla aynıdır. Yani; her paragraftan uygun bir veya birkaç anahtar kelime seçmek ve bunları, sırasıyla hafıza çivilerine, ilginç bir öykü hayaliyle kaydetmektir. Daha sonra hafıza çivisi ve kurduğunuz ilişki aklınıza kolaylıkla gelecek, sadece hafıza çivilerini hatırlamakla, dakikalarca mantıklı, etkili bir konuşma yapabildiğinizi ve istediğinizde istediğiniz kadar bilgiyi kolaylıkla hatırlayabildiğinizi göreceksiniz.

Bu bölümde sadece örnek paragraflar vermekle yetineceğiz. Kendi hayallerimizle sizi etkilemek istemiyoruz. Çünkü sizin için en kalıcı hayal kendi hayalinizdir.

Önerimiz, her paragrafı, ilgili hafıza çivisi ile ilişkilendirirken, olabildiğince canlı, net, renkli, komik, hareketli ve sıra dışı öyküler olmasına dikkat edilmesi.

Ticarette bir kural vardır; alırken kazanacaksın derler. Hafıza tekniğinde de kural kaydederken kaydedeceksin. Hatırlayamadığımız bilgi, iyi kaydedilmemiş bilgidir.

Alıştırma 1: Şimdi aşağıda verilen metindeki her bir paragrafı bir hafıza çivisi ile ilişkilendirerek ve kalp gözümüzle hafızamıza kaydedelim.

1. Yönetim sistemleri sürekli değişiyor. İz bırakan yönetici, geride iz bırakan yeni yöneticiler yetiştiren yöneticidir. Yöneticinin asıl görevlerinden birisi, yerine geçecek yöneticiyi yetiştirmesidir. Geleceği de yönetebilmek için, yöneticiler yetiştirmek asıl görevlerimizden birisidir. Kişi amirine benzerse bunun adı, amiri kadar geri kalmış adam olur.

2. Sizin de astlarınız size benzerse sizin kadar geri kalmış olurlar. Aslında bu geri kalmışlık değildir, fakat sizin yaşadığımız çağ ile onların yaşayacağı çağ arasındaki farktır. Lider yöneticinin en büyük iz bırakan yatırımı, yetiştirdiği yeni nesil yöneticilerdir. Esas olan, astlarınızı çağdaş değil çağın ötesi yönetici olarak yetiştirmektir. Çağı biz yaşıyoruz. Biz çağdaşız.

3. Bir düşünür diyor ki; "Tanrı bize iki tane yuvarlak verdi: Birisi oturmak için, diğeri düşünmek için, ama yapılan araştırmalarda bazı ülkeler oturma kısmını daha fazla kullanıyormuş." Sizin astlarınız da "Nasılolsa işe gidecek miyim? Gideceğim.O halde o sekiz on saati, nasıl keyifli eğlenceli geçirebilirim?" demelidir.

4. Tüm organizasyonlar insanımızın yaşam kalitesini yükseltmek için kurulmuştur. Birisi güvenliğini, öbürü sağlığını, diğeri eğitimini, bir başkası elektriğini sağlamak suretiyle, insanlara hizmet ediyor.

5. Özel sektörde, çamaşır makinesi, halı, perde, v.b ürünleri üreten firmalar da yine aynı insana hizmet etmek için kurulmuştur. Ama özel sektöre baktığımızda diyor ki; "Vatandaş, müşterimi nasıl memnun edersem sürekli benden gömlek alır?", onun peşinde. Benim müşteri olarak aynı gömlekçiden gömlek almam için bu gömlekten memnun olmam lazım. Sadece gömleklerimi? Alım satım yaparken, bana gösterilen ilgiden de memnun olmam lazım.

6. Aynı vatandaş resmi bir kuruma gittiğinde, yüzüne bile bakan yoktur. Üstelik "Niye geldin, ne istedin?" diye başlayan sert cümlelerle karşılaşır. Oysa vatandaş aynı vatandaş. Gerçek patron vatandaştır. Bu vatandaş memnun etmek esastır. O nedenle personelimiz işini yaşayan olmalı. Eski yöneticiler ne diyor: "Bana işini yapan adam lazım. İş yapan adam makbul adamdır" derler.

7. Bu artık geride kaldı. İşini yapan adamla işini yaşayan adam farklı. Bir çaycı işini yaşıyorsa, çayla ilgili yaptığı her çalışmada sergilediği tavır farklı olacaktır. Çayın tadına bakar, beğenmemişse "Olmamış" der. "çay istiyorsanız bir iki dakika bekleyin." der. Sadece işini yapıyor ise çayı demler, tatmaz bile. Doğrudan doldurur verir. İşte, işini yaşayan adamla işini yapan adam arasındaki fark kısaca budur.

8. Yönetim anlayışı da bu şekildedir. Organizasyonun kime hizmet etmek için kurulduğunu unutmamak ve onu memnun etme gayreti içerisinde olmaktır. Çalışanların bir çok problemi vardır. Örneğin, maaşları azdır. Bu ve buna benzer problemler stres nedenidir.

9. Fakat, maaşların iki katına çıkarılması sonucunda ertesi gün hizmet kalitesi değişir mi? Daha kapıdan girer girmez; "Günaydın. Canım çalışmak istiyor, bana iş verin iş!" diyenler olur mu? Akşam giderken; "Bugün niye erken gideyim ben? Bir çok iş var, ben çalışmak istiyorum bugün." diyen olur mu? Siz üstlerinize der misiniz? Birden bire maaşınız iki, üç kat artırılır mı?

10. Demek istediğim; mesele sadece para meselesi değil. Öyleyse beni oraya çeken bir şeyler olmalı. Örneğin, Metin Akpınar'ın hastane dizisinde rakip firma durmadan onu transfer etmek istiyor. Maaşını artıracakız, ev vereceğiz, şunu bunu vereceğiz diyorlar. Onun da bütün bunlara ihtiyacı var. Tam gitmeye karar vermişken, arkadaşları; "Bunu nasıl yaparsın? Bizi bırakıp gidemezsin, biz bir ekibiz." der. En sonunda Metin Akpınar rakip firmaya telefon açar ve "Vereceğiniz paraya, imkanlara çok ihtiyacım var ama, buradaki sıcaklığı orada bulamam" der.

11. İşte yönetimdeki püf nokta burası. Çalışanlarımızın, buradaki sıcaklığı başka bir yerde bulamam diyebilecekleri bir ortamı oluşturmamızdır. Bir memur, gece saat ikide müdürüne telefon açıp da "Müdürüm çocuğum hasta, doktora götürebilmek için arabaya ihtiyacım var." diyemiyorsa o yönetici insanlık vasfını yitirmiş demektir. Kendine bir yer arasın.

12. Daha iyisini yapacakken yapmayanlar işsizdir. Dolu bardakla yarım bardak misali, bardak yarım deriz ama hiç kimse doldurmayı düşünmez. Bir kimmse rahatsızlık bölge ne ulaşn.ş;a geçmiş olsun demek gerekir. Ölüme yakındır. Önümüzdeki en büyük engel Kendimiz ve Alışkanlıklarımızdır.

13. Ben hep bunu bilirim bunu söylerim diyenler, "Allah Allah hiç değişiklik olmaz mı sende?" Bazı arabaların üzeri toz olmuş. Çocuklar geçerken üzerine beni yıka diye - yazarlar. Acaba bizim üzerimizde ne kadar toz var? Bütün Türkiye'nin üzerine beni yıka diyebiliriz. Neden? Çünkü şu anda Türkiye, arzu ettiğimiz yerde değil. Neden? Kişi başına milli gelir 2500- 3000 dolar civarında. Türkler tembel mi? Geri zekalı mı? Hayır! ..,

14. Temelinde yönetim meselesi var. Yönetemiyoruz. Eğer iyi yönetir ve yönetilirse beynimizi daha etkin kullanırız. Ama yönetici, hep aynı yerden ders aldığı için otoritesini kullanıyor. insanımız beni yıka diyor.

Siyasiler hamama' girip birbirlerini yıkıyor ondan sonra temizlendik diyorlar.

Doğumla ölüm arasında bir silliz var. Önemli olan bu silieyi nasıl

dolduracağımız. Her engel hayat şartlarımızı daha iyileştirecek bir fırsattır.

15. Çok işim var, çok çalıştım diyenler zamanın yüzde 35'ini kullanıyormuş. Yani zaman kullanmayı bilmiyorlar. Daha doğrusu güzel yaşamayı bilmiyorlar. yaşamak bir sanattır, sanatı Herkes yaşamasını bilmez. Kadın meşhur olunca kocasını boşar. Erkek zengin olunca karısını boşar, kumara dalar. Çünkü, nasıl yaşayacağının bilgisizliği vardır insanlarda.

16. Dolu Dolu Yaşamak isimli kitabın yazarına doktorlar, "3 aylık ömrünüz var" derken üzölmüşler. Yazar, "Ne üzölüyorsunuz? Şimdi 3 ayı dolu dolu yaşayacağımın planını yaparım, hiç merak etmeyin." demiş. Acaba biz, en çok 60 yıl yaşayacağımızı düşünenler, hangi planları yapıyoruz? 5, 10, yıl sonra şunu yapacağım, şöyle yaşayacağım diyen hangi birimiz düşünüyörüz? Hep yaşamımızı erteliyoruz. Orhan Veli; "Yaşam dünyaya işimize bakışaçımızdadır." diyor.

17. ihtiyarlıkla yaşlılık farklı bir şey biliyorsunuz. ihtiyarlık her an 31

yaşında bir insanın bile başına gelebilir. Kişinin bir programı, bir ideali yoksa kesin kes ihtiyarlamaya başlamış demektir. Yaşlılık ise istesek de istemesekte gerçekleşecek olan süreçtir.

18. Değişiklik insanın dünyaya bakışındadır. iyi olmak

durumundadır. Peki o zaman iyi nedir? Maksadına en güzel hizmet eden her ne ise o iyidir. Asla büyümeyen gelişmeyen kuruluşları, asla büyümeyenler yönetir. Bizim ülkemizin sorunu yönetici sorunudur. Para sorunu değildir. Teknoloji sorunu değildir. Yani gelişmiş ile gelişmemiş ülke arasındaki uçurum, teknoloji-sanayi değil, yönetim uçurumudur. İmparatorlukların çoğu yönetim sorunlarından çöküp gitmişlerdir.

19. Osmanlı da yönetim sorunundan çöküp gitti. Ülkenin fakirliği de iyi yönetilememenin sonucudur. Öyleyse kim bu? Sensin.. Yukarıdaki aşağıdaki değil önce benim, sensin. Demek ki suçlulardan birisi de sensin. Hiç başkasında arama. Herkes evinin önünü süpürsün. Bu yetmez, diğerlerini de süpürmemiz lazım.

20. Eğitimin amacı çalışan beyinlere hız katmaktır. Doğru insanı doğru zamanda doğru yerde kullanmak önemlidir. Doğru insan, işe uygun, sürekli değişime açık ve yetiştirilmiş olandır.

Atatürk Orman Çiftliğinde devenin yavrusu annesine soruyor bir gün:

- Anne bizim niye hörgücümüz var?
- Çöllerde susuz kalıp da ölmeyelim diye.
- Anne bizim niye toynaklarımız büyük?
- Çöllerde yürürken ayaklarımız kumlara batıp da yürümemiz zorlaşmasın diye.
- Peki anne bizim boynumuz niye bu kadar uzun?
- Çöllerde tehlikeleri görebilelim diye.

- Yavru deve tekrar sorar;

"Anne, o zaman bizim Atatürk Orman Çiftliğinde ne işimiz var?"

21. Doğru yerde doğru eleman..Siyasiler başa gelir gelmez ilk yaptıkları iş ekiplerini kurmaktır. Aslında o bakanlığı iyi yönetebilmek için en yetenekli ekipleri kursalar daha doğru olur. Ama öyle değil. Bizden olsun da çamurdan olsun.

22. Temel sermaye insan yönetme bilgisidir. İnsanı daha etkili nasıl yönetelim? Sorusuna cevap verebilmektir. En önemli sermaye budur. Demek ki, temel sermayesi bilgi olan kişi, kurum, toplum güçlüdür, öndedir, zengindir.

23. En büyük problemimiz plansız ve programsız yaşamaktır. Bunun da temelinde sen ve ben varız. Sen de plan yapmayı bilmiyorsun ben de bilmiyorum.

24. Westminster manastırının bodrumunda bir Anglikan piskoposunun mezarı üstünde şu sözler yazılıdır: "Genç ve hür iken, düşlerim sonsuzken, dünyayı değiştirmek isterdim. Yaşlanıp akıllanınca, dünyanın değişmeyeceğini anladım. Ben de düşlerimi biraz kısıtlayarak sadece memleketimi değiştirmeye karar verdim. Ama o da değişeceğe benzemiyordu. İyice yaşlandığımda, artık son bir gayretle, sadece ailemi, kendime en yakın olanları değiştirmeyi denedim. Ama maalesef bunu kabul ettiremedim. Ve şimdi ölüm döşeğinde yatarken birden fark ettim ki, önce yalnız kendimi değiştirseydim, onlara örnek olarak ailemi de değiştirebilirdim. Onlardan alacağım cesaret ve ilhamla, memleketimi daha ileri götürebilirdim."

25. Değişime açık mıyız? A. Hamdi Tanpınar diyor ki; "Kimse değişime karşı değildir. Yeter ki, ucu bana dokunmasın."

26. Olduğun yerde durmak hızla değişen dünyada, en hızlı geri gitme yoludur. Gerçi tecrübeyle de bir şeyler kazanılır ama, tecrübe her zaman yeterli değildir. Tecrübe geminin kıçına taktığı fenerdir. Arkayı gösterir. Onun için ikide bir tecrübe deyip durmayalım.

27. Hatanın olmadığı yerde gelişme olmaz. Yani iş yapmıyorsan hata olur mu? Fakat yöneticilerin unutmaması gereken hatalardaki sorumluluk; yüzde 95 üst yöneticilere, yüzde 4 çalışana ve yüzde 1' de doğal hayatın işleyişine bağlı olarak paylaştırılır. Başarı durumunda da bu oran aynen geçerlidir.

Yukarıdaki metni hafıza çivilerini kullanarak, hafızanıza kaydedebilirsiniz. Daha sonra da gerektiğinde, yöneticilere yönelik bi programda konuşma metni olarak kullanabilirsiniz. Nasıl, hoş olmaz mı?

KİTAPLARI HAFIZAYA KAYDETMEK

Kitapları hafızaya kaydetmede en yaygın kullanılan tekniklerden birisi, her bir hafıza çivisine birden fazla paragrafı kaydedebilecek şekilde yapılan kanca atma tekniğidir.

300 sayfalık bir kitabın her on sayfasını, bir hafıza çivisi ile ilişkilendirecek olursanız, daha sonra da o on sayfa hafıza çivisine takacağımız kancalara takılacak olursa sonuçta kitabın tamamı hafızaya alınmış olacaktır.

. Kitaplar, okunsun, öğrenilsin ve uygulansın diye yazılır. Bir çok kimse kitap okumakta, fakat anlatır mısın dediğinizde hatırlamadığını söylemektedir. Böyle kitap okunmaz. Kitap okurken; hafıza ve okuma tekniği birlikte bilinerek kullanılmalıdır.

Çok kitap okudukça bir müddet sonra göreceksiniz ki, yeni bir kitap çıktığında, ortalama kırk kitap incelenerek yazılmıştır. Beş, on sayfada yazar katkıda bulunmuştur. Sonuç olarak yazarın katkısını alarak kitabı okumuş olursunuz.

Genelde bir kitabın yüzde 20'si bilgi, yüzde 80' i ise dolgu malzemesidir. Bu nedenle bir kitaptaki bilgiyi hafızaya almak çok kolaydır. Daha sonra gerektiğinde bu bilgiyi rahatça kullanabilirsiniz.

Hızla tüm bilgilere ulaşmalıyız. Çünkü ilim Allah'ındır. Yani ilim müminin kaybolmuş öz malıdır. Onu nerede bulursa alır. Başka türlü tekamül mümkün değildir. Yoksa geriler zaafa düşeriz.

Her hafıza çivisine nasıl kanca atacağımızı bir örnekle açıklayalım. Örneğin birinci hafıza çivimiz BÜRO idi. Bir büroyu hayal edelim: Oturduğumuz koltuk 1 numaralı kanca. Masamız 2 numaralı kanca. Masanın önünde bulunan sağ tarafımızdaki ilk misafir koltuğu 3 numaralı kanca, onun yanındaki 4 numaralı kanca, sol tarafımızdaki ilk misafir koltuğu 5 numaralı kanca ve onun yanındaki 6 numaralı kanca olsun.

Artık 6 anahtar kelime ile bir veya birkaç paragrafı bu birinci çivimiz olan büroya takılan kancalar ile ilişkilendirebiliriz. Hatta daha fazla kancaya ihtiyacımız olursa da bürodaki her unsuru kanca olarak kullanabiliriz.

Sadece kanca oluştururken ve bu kancalara bilgileri kaydederken hep aynı sırayı kullanalım. Aksi halde karmaşaya neden olabiliriz. Unutmayalım ki, bu çalışmalar yapıldıkça, hafızamız bu işlemleri alışkanlık haline getirecek ve otomatik pilota alacaktır.

Eski zamanlarda hatipler uzun süreli konuşmalarını bu tekniği kullanarak yapmışlardır. Yani çok iyi bildikleri mekanları (genelde evlerini tüm ay-rıntıları ile kullanmışlardır), yapacakları konuşma ile ilişkilendirerek kaydetmişlerdir. Günümüzde de bir çok tiyatro sanatçısının, konuşmacının bu ve benzeri teknikleri kullandıklarını duyabiliriz'

-

Aşağıda vereceğimiz 1. alıştırmadaki metni, birinci hafıza çivisi olan BÜRO'ya, 2. alıştırmadaki metni, ikinci hafıza çivisine kanca atarak olabildiğince kısa sürede hafızanıza almanızı rica ediyoruz.

Aşağıda verilen öyküleri ve bilgileri, hafızanıza kaydederek, hafıza tekniklerinin alışkanlık haline gelmesine yardımcı olunuz.

Alıştırma 1:

Osman Efendi bir sabah müthiş bir baş ağrısıyla uyanır. İlaç alır geçmez. Bir iki gün bekler, ağrı devam eder. Doktor çağrılır. Doktor muayene eder, ağrı kesiciler verir, gider. Lakin Osman Efendi'nin baş ağrısı artarak sürer. Üstüne üstlük baş ağrısı yanı sıra gözleri de yaşarmaya başlar. Başka doktorlar da çağrılır ama nafile... Osman Efendi Uşak'ın ileri gelenlerindedir, ağrıyı kesene servet vaat eder. Doktorların hiçbiri ağrıyı durduramadığı

gibi sebebini de bulamaz. Ev halkı birbirine karışır, baş ağrısından geceleri uyuyamayan Osman Efendi'yi İstanbul'a götürmeye karar verirler. İstanbul'da en iyi doktorlar seferber olur. Röntgenler, beyin tomografileri çekilir, testler yapılır... Görünüşe bakılırsa Osman Efendi turp gibidir. Oysa dayanması gittikçe zorlaşan baş ağrısı ve gözyaşları hayatı çekilmez hale getirmiştir. Ağrı kesici iğnelerle zor ayakta duran Osman Efendi bu defa da apar topar yurtdışına götürülür. O devirde Amerika değil İsviçre moda, Zürih'e gidilir. Haftalarca hastanede kalınır, onlarca profesör konsültasyon yapar, testler tekrarlanır. Sonuç: Osman Efendi'ye teşhis konulamaz. Artık yerinden kalkamayan Osman Efendi'ye ağrı kesici iğneler verilir, altmışlarını süren adamın ülkesine dönüp "dinlenmesi", daha doğru bulunur. son günlerini evinde geçirmesi tavsiye edilir.

Osman Efendi bitkin, perişan. "Kader" denilir, Uşak'a dönülür. Osman Efendi yayla evinde odaya yatırılır ve ağrı kesici iğnelerle ölümü beklemeye başlar. Bir gün, hastanın keyfi gelsin diye, Osman Efendi'nin eski berberi Berber Mehmet" çağrılır. Berber yataktan kalkamayan Osman Efendi'yi teselli ederken, adamcağız derdini anlatır ve ölümü beklediğini söyler. Berber Mehmet bir an düşünür. "Beyim" der, "sakın sizin burnunuzda kıl dönmüş olmasın?" bir bakar, "hah işte" der "kıl dönmüş" .

Osman Efendi'nin şaşkın bakışlarına aldırmaksızın çantasından cımbızı kaptığı gibi kılı çeker. Ev halkı Osman Efendi'nin köyü ayağa kaldıran çılgılığıyla odaya koşar. Berber Mehmet, Osman Efendi'nin elinden zor alınır ve cımbızın ucunda tuttuğu yirmi santimlik killa kapı dışarı edilir. Osman Efendi'nin kanayan burnuna pansumanlar yapılır, kolonyalar koklatılır ve yaşlı adam tekrar yatağına yatırılır. Ertesi sabah Osman Efendi aylardır ilk defa rahat bir uykudan uyanır. Gözlerinin yaşarması geçmiştir. Baş ağrısından ise eser kalmamıştır. Dönen kılın sinire yürüyüp gittikçe uzayarak dayanılmaz ızdıraplara yol açtığını doktorlar ancak o zaman keşfeder. Çözümün bu kadar basit olabileceği kimsenin aklına gelmemiştir. Sapasağlam ayağa kalkan Osman Efendi, Berber Mehmet'i çağırır ve ona bir servet bağışlar.

Bu yaşanmış gerçek öyküden çıkarılabilecekler;

1- Vergiden turizme, sosyal güvenlikden adalet reformuna kadar Berber Mehmet efendilerin fikirleri var, dinlemek gerek...

2- Bazen büyük sorunların çok basit çözümleri olur.

3- Burnundan kıl aldirtmayanların başı çok ağrıyabilir.

Alıştırma 2:

Arılar, 500 gram bal için 3 milyon 750 bin defa çiçeğe konup kalkıyor. Bir kg. bal için ise 40 bin tane arı, 6 milyon çiçeği dolaşiyor. Bal arıları bir peteği doldurabilmek için 100 milyon çiçeğin nektarını emiyor ve 100.000 km kanat çırpıyor. Bu deli çalışmanın arasında, dönüp dönüp "Öbür arı benim kadar dolaşiyor mu?" diye kontrol gereği de duymuyorlar. Birbirlerine tam bir güven içinde sadece hedeflerine odaklanmışlar!... Neredeyse kölesi olduğumuz bilgisayar saniyede 16 milyar aritmetik işlem yaparken, bilgisayarın doğadaki rakibi bal arıları bu sürede daha az enerji harcayarak 10 trilyonluk işlem yeteneğine sahip. Demek ki bilgisayarda hala Bill Gaid's'in keşfedemediği bir şeyler var..!

Bir koloninin pazarlanacak 1 kg. bal üretmesi ve yaşamını sürdürebilmesi, için 8 kg. bal tüketmesi gerekiyor. Bu da koloninin 6 kez dünya çevresini dönmesi demek... Onlar bu işi canla başla yapıyor, ve genetik olarak nesilden nesile aktarılmış bir tembellik asla söz konusu olmamış! Bu arı cumhuriyetinde cinlik yapmak için "Birkaç gram bal da kendime saklayayım" diye peteği hortumlayana da şimdiye dek rastlanmamış.

Hepsi güneşin "Kalk" ziliyle çalışmaya başlayıp, güneşin "Paydos" ziliyle dinlenmeye çekiliyorlar. Hiçbir arı, "Kraliçe hanım işin kaymağını yiyecek diye ben geberene kadar

çalışmam abi..." de dememiş, birlikten ve kovandan çıkınımı alıp başka yollara düşüp başka bir kovanda cumhuriyet kurmayı düşünmemiş!

Karşı kovandakileri kıskanıp o peteğe dadanmamış! Arı, vücut ağırlığının 330 katı yük çekiyormuş. Her bir petek gözünün altıgen prizma şeklinde inşa edilmesi esas peteğin direncini sağlıyormuş. Bu nedenle kilolarca balı rahatlıkla taşıyabiliyor. Gerçekten de en az balmumu harcayarak, maksimum ölçüde bal depolamak için en uygun şekil, arıların inşa ettiği altıgen prizmadır diye onaylıyor fizikçiler.

Hadi bakalım arılardan özür dileyelim, onlara "hayvan" dediğimiz için. Elin hayvanı düzen tutturmuş, milyon yıldır hayatına fesat sokmadan sürdürüyor, sorumluluğu içinde saklı! Arıların "Ayıkla pirincin taşını" diye bir sözleri yok. Başka arıların yaptıklarını, onlar hayatlarını kısıtlayarak temizlemek zorunda değiller!.. Siz hiç arıyı sokan bir arı biliyor musunuz?

OKUL DERSLERİNİ HAFIZAYA ALMAK

Okul derslerini hafızaya almakta kullanacağımız teknik, daha önce kelimeleri, cümleleri hafızaya almakta kullandığımız tekniğin benzeridir.

Burada fazla ayrıntıya girmeden bazı konulara dikkat çekmek istiyorum.

Aşağıda size 2 sütun halinde 3'er kelime vereceğiz. Sizden ricamız kelimeleri dikkatlice inceledikten sonra, bu iki sütun arasındaki farkın ne olduğuna karar vermenizdir. Lütfen bu kararı verdikten sonra okumanıza devam ediniz.

1. Eğitim Kısır Döngü
2. Barış Ceza
3. Sevgi Savaş

Şu an sizlerin kararını bilebilmem mümkün değil. Fakat genellikle seminerlerde katılımcılar 1. sütundaki kelimelerin olumlu, 2. sütundaki kelimelerin ise tam 1. sütuna zıt olarak, olumsuz olduğunu söylediklerini duydum.

Şimdi 1. ve 2. sütundaki kelimelere şu bakış açısıyla yaklaştığımızı düşünelim:

Eğitim: Ama ne eğitimi? 5 dakikada cepçilik eğitimi, 10 dakikada bıçaklama eğitimi, 20 dakikada bombalama eğitimi. Olumlu mu?

Sevgi: Ailenin tek çocuğu. Aile tüm sevgisini çocuğa vermiş. Bir dediği iki olmamış. Çocuk doyumsuz hale gelmiş. Okulda öğretmenlerinden, arkadaşlarından da aynısını bekliyor. Bulamayınca bunalıma düşüyor. Sonuç olarak altın vuruşu yaparak, hayatına son veren çocukların büyük bir kısmı bu gruptan çıkıyor.

Barış: Zillet altında yapılan barışın ne önemi var. Irak'ta, Filistin'de, Bosna'da yaşanan zulümler.

Gelelim 2. sütunu incelemeye:

Kısır Döngü: Ben her sabah, spor yapıyorum, spor yaptıkça sağlıklı oluyorum. Sağlıklı oldukça da daha çok spor yapıyorum. Kötü mü?

Savaş: Kurtuluş savaşı olumsuz muydu?

Ceza: Emniyet kemerimi takmadığım için, polis ceza yazdı. Ben de takmaya başladım ve ilk kazada hayatım kurtuldu.

Dostlar, hiçbir soruya 5N artı IK Kuralı uygulanmadan cevap vermemek gerekir. Ne, nerede, ne zaman, niçin, nasıl ve kim...

Bu konu anlatıldıktan hemen sonra konuşmacı şöyle bir soru sorar:

Benim bilgisayar mühendisi bir arkadaşım var ve arkadaşımın eşi de manken. Bu çift 5 yıllık evli bir çift. Fakat çocukları yok. Anne-Babaları araya girmişler. Bizim de torunumuz olsun, bebek istiyoruz demişler. Bu çiftin bebekleri olursa, ailenin en büyük dezavantajı ne olur?

Yine bu soruya katılımcılardan bazıları, acele davranıp, anne mankenlik yapamaz şeklinde cevap verirler.

Konuşmacı da benim bilgisayar mühendisi olan arkadaşım hanım olandı. Eşi mankendi der.

Kısacası 5N artı IK kuralını mutlaka uygulamaları için vurguda bulunur.

Burada anlatmak istediğim; insanlar genelde mevcut kalıplarını kullanmayı tercih ederler, İşte bu gerçeği göz ardı etmeden, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi ve Üniversite sınavları gibi sınavlara hazırlanan kardeşlerimize, son 10 yılda çıkan soruları ve bu soruların sorulduğu konuları, hafıza tekniğini kullanarak, kodlamalarını öneriyoruz. Çünkü genelde her yıl bu sınavların soruları aynı kalıplardan çıkıyor.

Sizler de şahit olmuşunuzdur. Bir çok dersane öğretmeni her yıl sınavlarda çıkacak, birkaç soruyu tahmin ederler.

Başta okullar, dershaneler olmak üzere, tüm eğitim kurumları, her şeyden önce öğrencilere, hafıza ve hızlı okuma tekniklerini öğretmeli, daha sonra bu tekniği kullanarak, son 10-15 yılda sınavlarda çıkan soruları hafızalarına almalarını sağlamalı (bu çok kolaydır) ve sonra da anlatmak istediği ne varsa onları anlatmalıdır, Tüm bunları yaptıktan sonra da, istediği fakülteyi kazanan öğrenci yetiştirmenin gururunu yaşamalıdır. Aileler, her türlü olumsuzluğa rağmen borç, harç dershaneye gönderdiği çocuğunun başarısız olması ile üzülmemelidir. Bunların hepsi çok basittir. Zor olan şu ana kadar yapılanlardır.

Okulda önce konu tanımlanır, sonra kuralları sıralanır, daha sonra da örneklerle konu pekiştirilir. Ne hikmetse öğrenciler bir türlü öğrenemezler Hikmeti, anlatma tarzının öğrencinin öğrenme mekanizmasına uymamasıdır, Bir öğrenci, bir bilgiyi niçin öğrenemez biliyor musunuz? Bir öğrenci o bilginin kendi hayatında ne işe yarayacağına akıl erdiremediği için öğrenemez.

Alıştırma:

Arkeolog musunuz, turist mi?

- Öğretmenim, dün gece sınavdan önce ne kadar tekrar ettiysem d bir türlü konuları kafama yerleştiremedim. Keşke son bir tekrar yapmam için fırsat verseniz, sınavı bir gün erteleseniz?

- Sevgi, sizlerin okulda başarılı olmanızı istiyorum. Önemli olan, benim sınavı bugün yapmam değil, senin başarılı olman; ancak bana sorarsan sana bir hafta da versem tekrar yapman için çok yararlı olmayacak...

- Neden öğretmenim?

- Çünkü, bu şekilde tekrarlayarak öğrendiklerini büyük olasılıkla okulu bitirinceye kadar unutacaksın.

- İnşallah üniversite sınavına kadar hatırlarım!...

- Üniversite sınavında ve benim sınavlarımda hiç tekrar yapmadan başarılı olman mümkün ama...

- Nasıl yani, hangi yolla yapabilirim hocam? Bu benim ve arkadaşlarımla arayıp da bulamadığı bir şey.

- Bak, bir arkeolog düşün. Bir arkeolog önce kendine bir kazı yapacak yer seçer. Diyelim ki, Pamukkale yakınlarındaki antik Afrodisyas kenti henüz ortaya çıkmamış olsun. Arkeolog önce birkaç değişik noktada kazı yaparak / yaptırarak şehrin gömülü olduğu yeri belirler. Daha sonra tarihi eserler zarar görmesin diye, çay kaşığı büyüklüğünde gereçlerle kazı başlar. Gün be gün tarihi taşlar, amforalar, sütunlar, duvarlar ve diğer tarihi eserler ortaya çıkar. Tarihi eserler kayıtlara geçtikten ve bir kısmı da müzelere aktarıldıktan sonra şehir turistik ziyaret amaçlı minör bir restorasyona tabii tutulur. Şimdi bu arkeolog, taşların yerini hatırlamak ya da sütunların, duvarların hikayelerini anlatmak zorunda kalsa, bunlarla ilgili metinleri yeniden okumaya ihtiyaç duyar mı?

- Duymaz, öğretmenim.

- İşte bu arkeolog tipi, bir defada öğrenmedir. Hikayeye devam edelim. Söz konusu arkeologun bulunduğu şehir turistik ziyarete açıldı. Rehberler, arkeologun şehirle ilgili yazdığı bir kitabı ezberleyerek, gelen turistlere anlatıyorlar. Turistler, bir yarım saat rehberi dinleyerek şehri tanıyorlar. Şimdi bu turistleri, Afrodisyas'la ilgili bir sınav yapacak olsak, turistlerin ne yapması gerekir?

- Rehberlerin anlattıklarını tekrar etmesi gerekir.

-İyice netleştirmek için soruyorum, arkeologu sınav yapacak olsak?

- Elini kolunu sallayarak sınava gelir hocam.

- İşte senin sınavlardan önce tekrar yapmana yol açan şey, derslere ilişkin bilgiyi, kendine ait bir araştırma sonucu öğrenmemen. Okula bir turist gibi gidip geliyorsun. Acıklı olan şu ki, ben de bir turist rehberi gibiyim. Ben de, size anlattıklarımı üniversitede turist gibi öğrendim, çok tekrarlayarak sonunda turist rehberi modelinde öğretmen oldum?

- Peki hocam ne yapmalıyız?

- Sanırım, hepimiz öğrenilecekler karşısında turistlikten çıkarak, kendi yaşamlarımızda arkeologa dönüşmeliyiz. Arkeolog örneğine dikkat edecek olursan, arkeolog hayatını bir öğrenci olarak geçiriyor; bir öğretmen, öğretmen olarak. Sanırım, benim ihtiyaç duyduğum şey, öğrencilerimin "öğrenme ortağına" dönüşmem. Yani sürekli arkeolojik kazılar yapar gibi birlikte çalışmalıyız. Bir arkeologu geceli gündüzlü çalışmaya yönelten şey, onun duyduğu öğrenme heyecanıdır. Eğer ben bir konuyu öğrenme ya da keşfetme konusunda heyecan duysam, yani öğretme tavrından vazgeçip: sizinle birlikte bir ekip olarak araştırma yapıyor olsam, tahmin ediyorum sizin de tavrınız olumlu yönde değişirdi.

- Hocam, bir arkeolog da turist gibi yetişmez mi, kazı yapacak uzmanlığa gelinceye kadar o da okuldan bilgi almıyor mu ya da kazı yaparken başkalarının hazırladığı kaynaklara bakmıyor mu?

- Elbette bakıyor; ama bir farkla o kendi kafasındaki soruların cevabını bulmak için bakıyor. Diğer bir deyişle, kazı bölgesinde toprağı kazarak taşları, sütunları bulurken, kütüphanede de kitapları kazarak bilgilere erişiyor. Birileri sınav yapacağı için değil, kendi merak ettiği için öğreniyor.

- Peki, okuldan diyelim ki, arkeoloji bölümünden mezun olması turistik bilgi alması sayılmaz mı?

- Bir ölçüde evet, bir ölçüde hayır. Arkeoloji bölümünden mezun olan herkes arkeolog olmaz. Tahmin ediyorum, okulda arkeoloji projeleri hocalarının öğrenme ortağı olarak katılan az

sayıda genç arkeolog oluyor. turistik ezber yaparak mezun olanlarsa, yaşamlarına turist olarak devam ediyorlar.

- Peki öğretmenim, benim bir öğrenci olarak arkeologa dönüşmem neye bağlı?

- Sanırım, benim her dersi size bir kazı projesine dönüştürebilmeme bağlı. Sahi neden öyle yapmıyorum...

TELEFON NUMARALARINI HAFIZAYA KAYDETMEK

Telefon numaralarını hafızaya kaydetmenin birinci yolu, hafıza çivilerini kullanarak yapmaktır. Örneğin: Arkadaşınız Ahmet' in telefonu 325 45 27 olsun.

3 - 25 - 45- 27 olarak telefon numarasını ayırıyoruz. Daha sonra sırası ile hafıza çivilerini belirliyoruz. Bu örnekte olduğu gibi hafıza çivileri ÇAM- KUŞ- TAŞ- KAYA olarak belirlenir. Son olarak da Ahmet'i de içerisine alacak, bir öykü hayal ederek, numarayı hafızamıza kaydederiz.

İşte benim bu numarayı kaydetmek için kullanabileceğim örnek

öyküm:

Ahmet ile çamhğa pikniğe gitmiştik. Ahmet çamın üzerinde bir kuş gördü. Benim tüm ikazlarıma rağmen, yerden aldığı taşı kuşa attı. Kuş da uçup gitti büyükçe bir kayanın üzerine kondu.

Bu öyküdeki, çiviler ve karşılığı olan numaraları şöyle belirleyebiliriz: 3-çam, 25- kuş, 45-taş ve 27- kaya. Ne zaman Ahmet'in telefonuna ihtiyaç duysam, bu öyküyü hatırlamam hiç zor olmayacaktır.

Bunun dışında elbette ki hepinizin belirlediği bir çok telefon hafızası tekniği vardır. Örneğin: İl trafik plakaları, iyi bilinen tarihlerle ve sık tekrar gibi telefonları hafızaya alma teknikleri vardır.

İSİMLERİ HAFIZAYA ALMAK

Muhtaç olduğumuz en önemli yeteneklerden biri insanların isimlerini hafızamızda tutabilme yeteneğidir. Yapılan bir araştırma insanların başarı ve kazanç düzeylerini etkileyen faktörler arasında yüzde 87.5 oranıyla insan ilişkilerinin etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla insan ilişkilerimizde başarımızın sırrı da iyi bir isim hafızasının varlığını gerektirmektedir.

İnsanların isimlerini hafızalarımıza yerleştiremediğimizde onlarla uzun süreli kalıcı ilişkiler kurmamız da mümkün olmaz. Herkesin en değerli varlığı kendi ismidir. Eğer bir insanın ismini bilmiyorsak ona verdiğimiz mesaj şu olur: "Seni tanımıyorum. Senin ismini, öğrenilmesi gerektiği kadar değerli bulmuyorum. Benim arkadaş çevremde sen yoksun."

Hepimiz isim hafızamızı geliştirmek istiyoruz. Yüz bin ismi hafızalarında tutabilen politikacıları bile geride bırakabiliriz. Bir davranış alışkanlık haline getirilmezse her defasında özel bir dikkat ve enerji harcanarak gerçekleştirilebilir. Ama onu alışkanlık haline getirdiğimizde artık bilinçsiz şekilde ve hiç emek vermeden gerçekleşen bir iş olur. İsim hafızası sağlıklı bir tanışma işlemi gerektirir. Sağlıklı bir tanışma ise iki safhadan oluşur. Yapmamız gereken işlerin yüzde 50'si tanışmadan önce, %50'si de tanışmadan sonra gelir. Şimdi iki safha olarak ele aldığımız tanışma sürecini açalım.

Tanışma Öncesi - İlk Safha:

1. Hafızamızda insanların genel görünümüne ilişkin bir dosya oluşturmalıyız. Bunun için her anımızı kullanabiliriz.

2. Kafa ve yüz şekilleri: Uzun, kısa, dar, geniş, sivri, oval, kafa yapıları arasındaki ayrım...

3. çene: Geniş, dar...
4. Kaşlar: Siyah, sarı, zayıf, gür, düz, yay...
5. Alın: Açık, kapalı, geniş, dar, kırışık, pürüzsüz...
6. Kulaklar: Büyük, küçük, arkaya yapışık, öne kalkık, kulak memesi bitişik, ayrık...
7. Burun: Büyük, küçük, ucu kalkık, kemer....
8. Ten: Sarı, siyah, buğday renkli, kızıl, pürüzlü, sivilceli, düzgün...
9. Ağız ve dudaklar: Geniş, dar, kalın, ince, bitişik, aralıklı...
10. Dişler: Düzgün, karışık, bitişik, aralıklı, temiz, kirli, beyaz. Sarı...
11. Genel Beden ve Boy: Uzun, kısa, orta boy, şişman, zayıf, normal dolgunlukta, dik duran, kambur duran, başı sağa, sola eğik, iri kemik yapılı, zayıfkemik yapılı, parmakları uzun, kısa....

Kişilerin yüz ve beden hatlarına ilişkin bu genel dosyayı oluşturmak için her zaman fırsatımız vardır. tv seyrederken, parkta otururken, otobüste yolculuk yaparken, sokakta yürürken, gazete veya dergi okurken her yerde bu fırsatı bulabiliriz. İnsanları dikkatlerini çekmeden gözlemlenmeli aralarındaki farkı belirlemeliyiz. Kısa süre içinde beynimiz yeni simaları çabucak tanıyıp diğerlerinden ayırtılabilmeye yeteneğini geliştirecektir.

12. Tanışmak üzere olduğunuz insanın ilk bakışta nasıl bir imajı vardır? Doktor, bürokrat, siyasetçi, sanatçı, köylü, şehirli, eğitilmiş, eğitimsiz, asabi, somurtkan, sevecen, çabuk uyum sağlayan, yabancı, utangaç, utanmaz, gururlu, mütevazı ... Hangi sıfatları kendisine yakıştırıyorsunuz? Tanıdığınız bir simaya veya kişiliğe benzetebilir misiniz? Birilerine benzetmeniz sağlıklı bir bağ kurmanızın kapısını açacaktır.

13. Tanışmak üzere olduğunuz kişinin yüz hatlarını inceleyin. ilk safhada belirtilen çalışmaları yeteri kadar yaptıysanız şimdi bu iş çok kolay olacaktır. Örneğin tanışmak üzere olduğunuz insanı tanımlarken "geniş yüzlü, oval başlı, küçük ve ucu kalkık burunlu, yay ve siyah kaşlı, siyah gözlü, küçük ağızlı, kalın dudaklı, geniş alınlı bir adam" şeklinde hafızanıza alabilirsiniz. Ne kadar çok ayrıntıyı fark ederseniz o kadar güçlü kavramış olacaksınız.

Tanışma Sırası ve Sonrası - İkinci Safha:

1. Tam isim söylenirken isme dikkat etmemiz gerekiyor. Kişi tam ismini söyledikten sonra aradan 15 saniye geçerse artık ismin ne olduğuna dikkat etmemizin bir anlamı kalmaz. Dikkatimiz dağınık olduğu zaman bu süre 5 saniyeye kadar inebilir. isimlerin hafızamıza yerleşmemesinin en temel nedeni tam burasıdır. isimleri tam duyduğumuz anda zihnimize başka bir mesele bulunmamalı ve sadece ismi dinlemeliyiz. Eğer tam o anda ismi duyduysak şimdi ismi kalıcılaştırmak için 20 saniyelik bir süremiz vardır. Bu süre içinde bir şeyler yapmazsak isim en fazla 20 dakika kadar hafızamızda kalacak, ondan sonra geri çağrılmayacaktır.

2. ismi 20 saniye içinde kalıcılaştırmak zorundayız. Bunun yolu ismi yeterince tekrar etmekten geçiyor. Bilginin hafızaya çağrılabilir şekilde yerleşmesi için yeterince güçlü enerjiyle yerleşmesi gerekir. Eğer isim çığlıklarla söylenmediyse zayıf bir enerji düzeyiyle alınmış olacaktır. Bu enerji düzeyini ismi tekrar ederek arttıracamız.

a) "Pardon gürültü var, tam olarak duyamadım, tekrar eder misiniz?" İlgili olduğunuz için kişi mutlulukla ismini tekrar edecektir. Ama bu soruyu iki dakika sonra sorarsanız utanç duyabilirsiniz. Böylece aslında kişinin ismini söylerken onu dinlemediğinizi itiraf etmiş olursunuz.

b) "Affedersiniz, soyadınızı tekrar alabilir miyim?" Soyadı duyamamanız normaldir. Size önem verilecek ve soyadı yinelenecektir.

c) İsmi veya soyadının (çok bilinen bir isim değilse), manasını sorabilirsiniz. Böylece hem ismi tekrar etmiş hem de ismi üzerinde konuşma kapısını açmış olursunuz. İnsanların çoğu ismi üzerinde konuşmaktan hoşlanırlar.

d) İsmi tekrar ederek "Tanıştığımıza memnun oldum Mehmet bey" diyebilirsiniz. Böylece siz ismi tekrar ediyorsunuz. Sadece "Tanıştığımıza memnun oldum" da diyebilirdiniz ama o takdirde ismi unutmaya ihtimalinizi arttırmış olursunuz. Çünkü ismi bizzat tekrar etmiyorsunuz.

e) "Mehmet Bey sizi önemli bir eğitimci dostumuz olan Ahmet Bey ile tanıştırayım. Ahmet Bey sizi Mehmet Bey'le tanıştırmak istiyorum." Böylece daha da ileri gidiyorsunuz ve fırsatlar bularak ismi tekrar ediyor,

pekiştiriyorsunuz.

3. Duyularımızı kullanarak ismi iç dünyamızda canlandırabiliriz.

Sağlıklı bir zihin için yukarıdaki adımda belirtilen çalışmaların yapılması yeterli olacaktır. Ancak eğer tanıdığımız veya ismini öğrendiğimiz kişi ile bire bir konuşmuyorsanız başka yollar bulmalısınız. Radyo ve TV'den izlerken, kitap okurken, arkadaşlarımız anlatırken öğrendiğimiz isimler için tekrarlamayı kendi başımıza yapmalıyız. Ayrıca kendi başımıza yapacağımız tekrar normal tanışmalarımızın yüzde 100 sonuç vermesi için bir destek olarak kullanmamız da mümkündür. Buna göre:

a) İsmi duyularınızla canlandırabilirsiniz.

İşitme: İsmi bir çığlığa dönüştürebilirsiniz. çığlıklar "Mehmet" diyebilirler.

Görme: "Mehmet" isminin yazılı olduğu hayali bir duvarı akli gözünüzde görebilirsiniz.

Dokunma: Birbirine yapıştırılmış ve "Mehmet" şeklinde okunabilecek şekilde hazırlanmış balonlara tek tek dokunabilirsiniz. Veya bu ismin kazındığı bir ağaçtaki tüm harflere tek tek dokunabilirsiniz.

Duyuların kullanımı başlangıçta zor olabilir. Ancak çalışırsanız bu çabucak gelişir ve bunu her gün en az iki dakika çalışarak bir hafta sürdürürseniz bu işi kolayca yapabildiğinizi görürsünüz.

b) İsmi abartılı bir filmde kurgulayabilirsiniz.

Donuk görüntü tek kare resim olduğu için daha az mesaj içerir ve unutulma ihtimali daha kuwetlidir.

Oluşturabileceğiniz filmlerin zenginliği hayal gücünüze yani beyninizin sağ lobunu kullanma yeteneğinize bağlıdır. Bu yetenek ise çok çabuk gelişebilir. Filmi oluşturduktan sonra bir defa geri ve bir defa ileri sararak akli gözünüzde onu seyretmelisiniz. Filmi oluştururken dikkat edilmesi gereken şudur: Film

isimleri Öğrenmenin Kuralları:

1. Kural: Olumlu düşünmeliyiz.

Eğer siz bir işi başaracağınıza inanırsanız, o işi başarmanız için gerekli olan programınız çalışmaya başlıyor ve siz o işi başarıyorsunuz. Şu anda kitabı okuyacağınıza inanıyor olmanız, okuyamazdınız. Tüm başarılar da bu kadar basit. Önemli olan o işi başaracağınıza inanmak sonra da gereğini yapmaktır.

Yani bu kitabı öncelikle Türkçe bildiğiniz, okumayı bildiğiniz için okuyacağımıza inandınız ve gereğini yaparak okuyorsunuz. İşte akla gelebilecek her işin de mantığı bu kadar basit ve hiçbir farklılık yoktur.

Son yıllarda, ülke insanı, işte bu gücünü kullanmayı unuttu. artık hızla bu gücünü kullanmaya başladığı için, çok yakın gelecekte dünyanın çok başarılı ülkelerinden birisinin vatandaşı olmanın gururunu yaşayacağız.

Her işte olduğu gibi isimleri hafızaya almada en önemli hedef olumlu düşüncedir. Kesinlikle muhatabınızın ismini öğreneceğinize odaklanmalısınız. Çünkü isimleri öğrenmek size büyük bir karizma yapma fırsatı sağlayacak.

Biliyorsunuz, isim hafızası iyi olduğu için yıllarca üst düzeyde yöneticilik yapmış bir çok isim var. Artık isimleri hafızaya almak sizin için sorun olmaktan çıkıyor.

2. Kural: Tanıştığımız insanlara önem vermeliyiz.

Çünkü beyin önem verdiğimiz kişilerin isimlerini hemen kaydeder. Gerçekten de her insan bir kainattır. Kainatı küçültseniz karşınıza insan, insanı büyütseyiz karşınıza kainat çıkar. Yaradılmış varlıkların en şerefli olan insan

yeryüzünde yaratıcısının halifesidir. Bütün bunlar onu önemsememiz için yeterlidir.

3. Kural: Tanıştığımız kişinin ismi ile, yüzü ve tüm bedeni arasında, ilişki kurmaya çalışmalıyız.

4. Kural: Tanıştığımız kişinin isminde tanıdığımız kimse varsa onunla bir ilişki kurmaya çalışmalıyız. Böylece bu kişiyi görünce hemen aklımıza tanıdığımız kişi gelecektir. sonra da muhatabımızın ismini kolayca hatırlamış olacağız.

İlgili kişinin ismini taşıyan veya onun ismine benzeyen bir kelime taşınmalıdır. Örneğin bir öğrencimizin adı Tuba idi ve ona ilişkin film oluştururken "Tuba ağacını" kullandık.

4. Bu aşama 1 ve 2 veya 1 ve 3 ile aynı zamanda yapılacaktır. Kimlik bilgileriyle ismi birleştirmemiz gerekmektedir. Eğer bu birleştirmeyi sağlıklı yapamazsak o zaman kişiyi çok iyi hatırlayacağız fakat ismi aklımıza gelmeyecek. Veya ismi hatırlayacağız ama bu ismin kime ait olduğunu bilemeyeceğiz.

Birleştirme iki bilginin yan yana düşünülmesiyle oluşturulur. Tanıştığımız kişinin adıyla yüz hatları ve hakkındaki diğer bilgileri yan yana getirin. Örneğin "orta boylu, siyah saçlı, siyah, zayıf ve yay kaşlı, siyah gözlü oval başlı, küçük burunlu, orta boylu beyaz tenli sanatçıya benzeyen, mütevazı ve çekingen görümlü kişiyi" canlandırdığımızda adını düşünün ve adını söylediğinizde zihninizde canlandırdığımız şahsına gidin.

Eğer isim gıyabında tanıdığımız kişi ise örneğin TV'de seyretmişseniz veya kitapta resmini görmüşseniz gördüğünüz resmiyle, radyoda dinlemişseniz duyduğunuz sesiyle, biliyorsanız var olan eserleriyle kişiyi ilişkilendirin. Kişinin faaliyet ve uzmanlık alanını, yaptıklarını düşünürseniz bu ilişkilendirmeniz güçlenmiş olacaktır. Böylece tanışma süreci başarılı bir şekilde sona ermiştir.

İsimleri hafızaya alırken dikkat edilmesi gereken en önemli husus ilk tanışma anını çok iyi değerlendirmektir. Tanışma anında muhatabımızın ismine odaklanmalıyız. Görevi, memleketi ve değişik özelliklerini hatırlamak pek zor değildir. Önemli olan tanıştığımız kişinin ismini hatırlayabilmektir.

İnsanın kıyamete kadar ortaya çıkacak tüm ilimlerle donatılmış olarak yaratıldığını daha önce ifade etmiştik. İşte insanın ruhunda yaratıcısı tarafından yüklü bulunan bu programların çalışması ve ortaya çıkması için bir ön şart var.

Eğer bu ön şart gerçekleşirse, bu programlar çalışmaya başlıyor. Aksi halde olay başlamadan son bulmuş oluyor. Bu önemli şart "olumlu düşüncedir" .

TANIŞTIĞIMIZ Kişilerin İSİMLERİNİ ÖĞRENMENİN PRATİK YOLU:

1. Tanıştığınız kişinin, yüzünde, bedeninde ve görünüşünde, onu farklı kılan, ilk baktığımızda dikkatinizi çeken ve daha sonra karşılaştığımızda da kolayca yine aynı özelliğinin dikkatinizi çekeceği, saçlı, sakalı, saçsız olması, sakalsız olması, şapkası, başörtüsü, çenesi, yüzü, gözü, burnu, kulağı, gençliği, ihtiyarlığı, v.S. bir farklılık yakalamalıyız.

2. Daha sonra da ismi ile bu dikkat çeken, onu farklılaştıran özelliği arasında bir ilişki kurmalıyız. Daha sonra karşılaştığımızda, yine aynı özelliği dikkatimizi çekecek ve o an o özellik ile ilişkili olarak kurduğumuz ilişki ve kalp gözümüzle gördüğümüz öykü hatırlamıza gelecektir. Sonuçta muhatabımızın ismini kolayca hatırlamış olacağız.

Örnek: Yeni tanıştığımız kişinin ismi Kenan Şahin olsun. Kenan baktığımızda en dikkat çeken özelliğinin de kaşları olduğunu düşünelim. E

kişinin kaşlarının keman gibi, düğünde keman çalan kişi ve omzunda da 1 şahin olduğunu saniyenin yüzde biri kadar kısa sürede kalp gözünüzle hayal etmeniz yeterlidir.

Örnek: İsmi Mehmet Altın olan birisi ile tanıştığımızı düşünelim. kişinin en dikkat çeken özelliği de saçları ve sakalları olsun. Bu kişinin ismini öğrenmek için, küçük bir öykü düşünebilirsiniz. Bu kişiyi berbere götürdüğünüzü saç ve sakallarını keserek Mehmetçik olmasını sağladığını asker dönüşü de çok zengin olarak, sarraf dükkanı açıp altın sattığını düşünebilirsiniz.

Tüm bu bilgiler ışığında şu andan itibaren, çalışmalara başlayın. Göreceksiniz ki her geçen gün bu konudaki bilgi, beceri ve başarılarınız hızla artacaktır.

Her geçen gün, artan kapasite kullanımı ile bir önceki günden daha ileride olacak, 6 ay önce yaptıklarınız aklınıza geldiğinde aslında hafızanızı ne kadar da az kullanmış olduğunuzu fark edeceksiniz.

Fakat ilginç olan bu durumun her 6 ayda bir tekrar edecek olmasıdır.

bu işin bir üst sınırına henüz ulaşamamış olunmasıdır. İşte bu nedenle iki günü denk olan zarardadır. Japonya'yı Japonya yapan felsefe, işte budur.

Kısacası daha önce çokça kullandığımız hafıza çivisi yerine, eski bir bilgimizi kullanmış olarak kayıt yapmış olacağız. Kaydı iyi yaparsak unutmamız mümkün değildir. Her şeye rağmen unuttuğumuz bazı isimler olacaktır. Bundan üzüntü duymamalıyız. Çünkü olumsuzluk yok.

Dünyanın en başarılı insanların en çok hata yapan insanlar olduğunu unutmayalım. Hatta ismini unuttuğumuz ve bundan dolayı rahatsızlık duyduğumuz arkadaşımızın ismini bir daha hiç unutmamak üzere öğrenmiş oluruz.

5. Kural: Tanıştığımız kişinin ismini ilk duyduğunuzda içinizden 3-5 kere tekrar edin.

En ufak bir tereddüdünüz olursa hemen ismini tekrar söylemesini rica edin. Anlaşılmamış ise "Ahmet dediniz değil mi?" şeklinde teyit edin.

6. Kural: Tanıştığımız kişinin, ismini öğrendikten sonra ismi iyice pekiştirmek için, muhatabınız hakkında olabildiğince ayrıntılı bilgi edinmeye ve mümkün olduğunca sohbet etmeye çalışın.

7. Kural: Dicle, Lale, Aslan, Başak, Gül (saçlarında gül olsun) gibi isimleri hafızaya kaydetmek çok kolaydır. İsmi muhatabı ile ismi arasında bir ilişki kurmak ve bunu kalp gözünüzle görmek yeterlidir.

8. Kural: Anlamı olmayan isimleri kaydetmek için ise; isim ile o ismi çağrıştıracak bir ilişki kurmak, ismi hatırlamayı kolaylaştıracaktır.

Örneğin: Osman'ı, Osmaniye'de MAN marka kamyonuyla nakliyecilik yaparken, Bülent'i bilet satarken, kalp gözüyle bir anlık görmek yeterlidir. Sayısız örnek bulmak mümkün, kalp gözünüze güvenin yeter.

Aşağıdaki resimleri ve isimleri hafızamıza alalım.

1- SERPİL ŞAHİN

2- GÖKSEL YAĞMUR

4- KENAN KARA

5-EROL BOSTANCI

6- MESUT KURT

7-ZAHİDEGÜNEŞ

8- ÜMİT SONER

9-SADIKGENÇ

11-GÜL BENLİ

12- İBRAHİM ÖNER

Aşağıda verilen resim ve isimleri hatırlayabildiniz mi?

ÇARPIM TABLOSUNU VE BAZI MATEMATİKSEL İFADELERİ KOLAY ÖĞRENME YOLLARI

Başta matematik olmak üzere her şeyin kolay bir yönü vardır. Bu konuda bizi her zaman arayabilirsiniz. Zorlaştırmamak, kolaylaştırmak, nefret ettirmemek, sevdirmek, Peygamberimizin (s.a.v.) emridir.

Önce 9 ile çarpmanın tekniğini elleri kullanarak açıklayalım. Örneğin 3 kere 9 kaç yaparmış bunu ellerimizi kullanarak yapalım.

Şekilde de görüldüğü gibi önce sol elimizdeki parmaklarımızı saymaya başlıyoruz. 1,2,3.

3 ile çarptığımız için 3. parmağımızı kapatıyoruz. Kapadığımız

parmaktan öncekileri 10'luk, sonrakileri birlik olarak kabul ediyoruz.

Kapattığımız 3. parmaktan önce 2 tane olduğu için toplam

ediyor. Kapattığımız parmaktan sonraki parmak sayımız da dikkat edilirse iki tane sol elimizde, 5 tane parmak da sağ elimizde kaldı. Toplam 7 parmak eder. 20 de kapattığımız 3. parmaktan önce vardı. Genel toplam 27 etmiş oldu. Başka bir örnek 4 kere 9 'u hesaplayalım.

Sol Elimiz

Sağ Elimiz

Sol Elimiz

Dikkat edilirse sol elimizin 4. parmağı kapalı. Kapalı parmaktan önce

3 parmak var yani $3 \times 10 = 30$. Kapalı parmaktan sonrakilere de birlikte (

edilirse 6 tane var toplam sonuç 36 eder.

Şimdi de 9 ile çarpmanın bir başka kuralından bahsedelim:

9x5eşittir 45

Kural u 9 ile hangi sayıyı çarpıyor isek eşitliğin karşısına o sayının bir küçüğünü yazıp, hemen yanına bu sayıyı 9'a tamamlayan sayıyı yazı' Bu örnekte 9 ile 5 'i çarptık. İlk iş olarak eşitliğin diğer tarafına 5 'in bir eksliğini dördü yazdık yanına da 4 'ü dokuzla tamamlayan 5 'i yazdık dolayısı ile 5 ile dokuzu çarpmış olduk.

Örnek: 99×38 eşittir 3762

Bu örnekte 38 ile 99 LU çarptık. Yaptığımız işlem kısaca

çarptığımız sayının yani 38 'in bir eksliğini eşitliğin diğer tarafına yazdık,

sonra 37' deki rakamları sırası ile 9'a tamamlamak. Şartıyla tek tek sağ tarafa yazdık.

Bu örnekleri çoğaltmak mümkün.

999x147eşittir146853 gibi...

Şimdi de parmakları kullanarak altılar, yediler, sekizler ve dokuzları öğrenelim.

Şekildeki gibi küçük (serçe) parmaklarımız (6) altıları, yüzük parmaklarımız (7) yedileri, orta parmaklarımız (8) sekizleri, işaret parmaklarımız (9) dokuzları ve baş parmaklarımız ise (10) onları temsil edecektir.

Daha sonra kaç ile kaç çarpacak isek ilgili parmaklarımızı çakıştıracamız. Çakışan parmaklar dahil, aşağıda kalan parmaklar onluk. Yukarıda kalan parmakları da bir biriyle çarparak bunun üzerine ekleyeceğiz. Şimdi örnek yapabiliriz.

Örnek olarak 6 kere 7'yi çarpalım.

Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi bir elimizin 6'yı temsil eden parmağı olan küçük (serçe) parmak ile 7 'yi temsil eden diğer elimizin küçük parmağını çakıştırıyoruz. Çakışanlar dahil aşağıda kalan parmak sayısı 3. 3 çarpı 10 eşit 30. Yukarıda da bir elimizde 4 diğer elimizde 3 parmak kalmıştı. 3 ile 4 'ü çarparsak 12 eder. Bunu da 30'un üzerine eklersek 42 elde edilir.

Başka bir örnek olarak 7 kere 7'yi çarpalım. İlgili şekil aşağıda verilmiştir.

çarpışan parmaklar dahil altta 4 tane var. 4×10 eşittir 40 eder. Yukarıda

3×3 eşittir 9, 40 artı 9 eşittir 49.

Örnek: 8 kere 8 için aşağıdaki şekle bakalım.

çarpışanlar dahil 6 tane parmak var. 6×10 eşittir 60. çarpışan parmaklardan yukarıda bir elde 2, diğer elde 2 parmak var, 2×2 eşittir 4. Bunu da 60 'a eklersek 64 eder.

11 ile çarpmanın Kuralı

11 ile çarpılacak sayının rakamlarını toplayarak ortaya yazma yeterlidir. Eğer sayı iki haneli olursa, birler hanesini ortaya yazarak, onlar hanesini sol baştaki sayıya ilave etmek yeterlidir.

Örnek: 27×11 eşittir 297

Örnek: 78×11 eşittir 858

Sonu 5 İle Biten İki Haneli Sayıların Karesini Bulmak

Sonu 5 ile biten sayıların karesi bulunurken, 5'in solunda kalan sayı bir büyüğü olan sayı ile çarpılır ve çıkan sonucun yanına 25 yazılır. Çünkü sonu 5 ile biten sayıların karesi hep 25 ile biter.

Örnek: 45karesieşittir2025 Örnek: 95karesieşittir9025

Bu örneği başka bir şekilde daha çözmek mümkündür. Şöyle ki:

A2- B2eşittir(A-B)(AartıB) ifadesi kullanılarak, Aeşittir95 ve Beşittir5 alınır sonuç şöyle olacaktır.

95karesieşittir(90)(100)artı25eşittir9025

5 İle Başlayan iki Haneli Sayıların Karesini Bulmak

5 ile başlayan iki haneli sayıların karesini bulmak için önce birler hanesindeki sayı 25 ile toplanır ve sonucun yanına birler hanesindeki sayının karesi yazılır.

Örnek: 57karesieşittir3249

Örnek: 54karesieşittir 2916

100 Le Yakın Sayıların Karesini Bulmak

100'e yakın sayıların karesini bulmak için şöyle bir öykü düşünebiliriz. Düzenlenecek bir yarışmada 100 basamaklı bir merdivenle bir gökdelenin çatısına çıkılabileceğini düşünelim. Yapılacak yarışmanın kuralı ise, yarışmacılar 100 basamaklı merdivenin 100'üncü basamağını kaç merdiven geçerse o kadar basamak da biz onlara vereceğiz. 100'üncü basamağa kaç basamak kala yorulurlarsa da o kadar basamak aşağıya indireceğimizi kabul edelim. Önce 100'e yakın sayıların karesini alalım.

Örnek: 96karesieşittir 9216

96'dan 100 'e varmak için 4 var. O halde 96'dan 4 'ü çıkaralım. 96-4eşittir92 Daha sonra 92'nin yanına çıkardığımız sayı olan 4'ün karesini yazarak sonucu buluruz.

Örnek: 104karesieşittir 10816

Bu örneği çözmek için 100 basamaklı bir merdivene tırmanan yarışmacının, bu merdiveni 4 basamak geçtiğini, bundan dolayı da kendisine 4 basamak da biz hediye ettiğimizde toplam 108 basamak eder. 108'in yanına bizim ilave ettiğimiz 4'ün karesi 16'yı yazarsak 10816 sayısını elde ederiz.

Örnek: 106karesieşittir11236

50'ye Yakın Sayıların Karesini Bulmak

100'e yakın sayıların karesi için uyguladığımız kuralın benzerini burada da uygulayabiliriz. Tek farklılık, 100'e yakın sayılarda yaptığımız işlemlere ek olarak ikiye bölme işlemi yapılacaktır. Şöyle ki: 46'nın karesini bulduğumuzu düşünelim. 46'dan 50'ye varmaya kaç var? 4 var. O halde 46'dan 4'ü çıkarırsak kaç kalır? 42 kalır. 42'yi ikiye bölersek 21 eder. 21'in yanına 46'dan çıkardığımız sayı olan 4'ün karesini yani 16 yazarız. Şimdi bu işlemleri aşağıda tekrar yapalım.

46karesieşittir 2116

46eksi4eşittir42bölü2eşittir21

4karesieşittir16

46karesieşittir2116

Örnek: 58karesi eşittir3364

58, 50'den 8 fazla. 58'e 8 eklersek, 66 eder. 66'yı 2'ye bölersek,33 eder. 3'ün yanına eklediğimiz sayı olan 8'in karesi 64'ü yazarsak işimiz tamamlanmış olur. Yani;

58karesieşittir 3364

58artı8eşittir64 .

64bölü2eşittir33

8karesieşittir64

58karesieşittir 3364

Bir Sayıyı 5 İle çarpmak

Bir sayıyı 5 ile çarpmak için, o sayıyı 10 ile çarpıp (Bir sayıyı 10 ile çarpmak, o sayının yanına bir sıfır ilave etmektir.) daha sonra yarısını almak daha kolaydır.

iki Haneli iki Sayının çarpım Tekniği

Bu teknikle iki veya daha çok haneli sayıları birbiri ile çarpmak mümkündür. Burada sadece iki haneli iki sayının çarpımı verilecektir.

1. işlem: Sayıların birler haneleri çarpılır. Çıkan sayının 1'ler hanesi yazılır, varsa onlar hanesi elde tutulur.

2. işlem: Sayıların birler ve onlar haneleri çapraz olarak çarpılır, sonuçlar toplanır. Ayrıca bir önceki işlemde elde tutulan sayı varsa ilave yapılır. Toplamın birler hanesi yazılır ve varsa onlar hanesi bir sonraki işleme ilave edilmek üzere elde tutulur.

3. işlem: Sayıların onlar hanesi çarpılır. Elde varsa eklenerek işlem tamamlanır.

Örnek: $23 \times 42 = 966$

1. işlem: Sayıların birler hanesi çarpılır. $3 \times 2 = 6$

2. işlem: $(2 \times 2) + (3 \times 4) = 16$ Bu sayının birler hanesindeki 6 yazılır.

Onlar hanesindeki 1, bir sonraki işleme eklenmek üzere elde tutulur.

3. işlem: Sayıların onlar hanesi çarpılır ve çıkan sonuca elde olan 1 eklenir. Daha sonra sonuç yazılır. $2 \times 4 = 8$, $8 + 1 = 9$

Bedenin gelişimi için spor ne kadar gerekli ise, hafızanın gelişimi içinde alıştırmalar yapmak o kadar gereklidir.

- Bir ay süreyle her akşam yatmadan önce 3-5 dakika süreyle, gözünüzü kapatarak, o gün yaşadığınız olayları geriye doğru güne başladığınız ana kadar, gözden geçiriniz. Bu sizde alışkanlık haline gelecek ve artık yaşadığınız olaylar hafızanızda daha düzenli kaydedilmiş, hafızanız güçlenmiş, hayal kurma yeteneğiniz gelişmiş olarak, bilgileri hatırlamanız kolaylaşacaktır.

- Her çeşit bulmaca, bilmece, zeka oyunları hafızanızın gelişmesini sağlayacaktır.

- Gün boyu karşılaştığımız kişilerin, giysileri n isimlerini hatırlamaya çalışın.

- Televizyon izlerken, sanatçıların isimlerini, ne giydiklerini, ekranda gördüklerinizi, olayları etkin olarak izleyiniz. Aksi takdirde, hafızanızın uyarımdan yoksun kalması sonucu kaybı geri getirmek için günlerce egzersiz yapmanız gerekebilir.

- Hafıza, bilgileri sınıflandırma yaparak kaydeder. Örneğin size karışık olarak hayvan isimleri, meyve ve sebze isimleri, ulaşım araçları ve yemek çeşitleri verilmiş ise sınıflandırma yaparak hafızanıza kaydederseniz zihninizin kolayca kaydettiğini göreceksiniz.

- Bir diğer konu da insan yaşlandıkça hafızası gelişir unutmayalım. Çünkü bilgileri ilişkilendirebilecek ve takabileceği hafıza çivisi daha fazladır.

- Ders çalışırken, 15-25 dakika ders ve 5 dakika ara vererek çalışmanızı öneririz. Çünkü, hafıza başlangıç, son ve sıra dışı bilgileri öncelikle kaydeder. Kısacası çalışma bölümünüzde başlangıç ve sonlarınız ne kadar çok olursa o kadar iyi olur. Bir oturuşta 3 saat aralıksız çalışmayı önermiyoruz. - Periyodik tekrarlar yaparak, daha sonra size gerekli olacak bilgileri kolaylıkla hatırlanabilir hale getiriniz.

- Beynimiz 24 saat süreyle çalışır. Ertesi gün sınavına gireceğiniz bir dersi yatmadan önce çalıştığınızı kabul edelim. Çalışmanın hemen sonrasında yatar uyursanız, hafızanız sizin için o bilgileri sabaha kadar hafızanıza yerleştirecektir.

Sabah kalkınca kısa bir tekrar yeterli olur. Fakat unutmamalıyız ki ders çalıştıktan veya bir kitabı okuduktan hemen sonra, mutfığa, televizyona bakmaya gitmeden, ara vermeden, araya reklam almadan hemen yatmak gerekiyor.

- Bilgileri kaydederken, o bilgileri kolaylıkla hatırlamanızı sağlayacak, çağrışımlarla ve duygularla kaydetmenizi öneriyoruz. Bilgiler duygularla kaydedilir. Bilginin birlikte kaydedildiği duygu hatırlandığında bilgi de hatırlanır.

- Ayrıca, insanımızın en önemli sorunlarından birisi de yabancı dil öğrenmektir. Yabancı dilde kuralları öğrenmek pek zor olmamaktadır. Asıl sorun kelime hazinesinin yeterli olmamasıdır. Halbuki bu sorunu aşmak çok kolaydır. Yapılacak iş daha önce anlatılan bilgiler çerçevesinde hafıza çivilerini kullanarak kayıt yapmaktır.

Yani; öğrenmek istenilen kelimeyi (bu kelime gerekirse birkaç heceye ayrılarak da dilimizdeki kelimelerle ilişki kurma yoluna gidilebilir) çağrıştıracak dilimizdeki bir kelime ve bu kelimenin de içerisinde geçeceği öyküyü, çok kısa sürede kalp gözümüzle yaşamaktan ibarettir.

Örneğin: expensive eşittir pahalı

Bu kelimeyi şöyle kaydedebiliriz. Pense almak için nalbura giren bir vatandaşın pensenin fiyatını duyunca, şaşkınlıktan kalp krizi geçirerek ex (herkesin çok iyi bildiği tıpta ölüm manasında) olduğunu hayal edebilirsiniz.

Bu öykü bize expensive kelimesinin Türkçe karşılığının pahalı olduğunu hatırlatacaktır. Bu konuda çok sayıda örnek vermek mümkündür.

Başta İngilizce kelimeler olmak üzere tüm bunlar için konunun uzmanları ile birlikte en azından temel bilgileri alacak kadar çalışmakta büyük fayda vardır.

ALİŞTIRMALAR

Aşağıdaki öyküleri öğrendiğiniz metodları kullanarak, yani belirli anahtar kelimeler belirleyerek ve bu anahtar kelimeleri hafıza çivileri veya istediğiniz bir teknikle kaydederek hafızanıza alınız. Daha sonra da en az 3 kişiye anlatınız. Güzel bir beyin antrenmanı olacaktır. Yeni öğrendiğimiz bir bilgiyi 72 saat içerisinde en az üç kişiye anlatarak, bilginin kalıcı olması garanti altına alınabilir.

DUA DEPRESYONA İYİ GELİYOR

Dua etmenin iyileştirici bir gücü olabileceği düşünülüyor. Yapılan bir araştırmada, akciğer kanserli hastaların depresyonla baş etmesinde ölçülü bir şekilde dua etmenin ve diğer ibadet türlerinin yardımcı olduğu görülüyor. Araştırma akciğer kanserinin çeşitli safhalarındaki 156 çifti kapsadı. Yaşları 26-85 arasında değişiyordu ve % 78'i kadındı. Araştırmacılar, çiftlerin dini ibadet sıklıklarını ve depresyon şiddetini, olaylar üzerindeki kontroller ve sosyallikleri doğrultusunda değerlendirdi. Araştırmacılar ibadeti, kişinin stresli olayların üzerinden gelmesi için dini inanışları kullanması olarak tanımlıyor. Araştırma, ölçülü bir şekilde ibadet edenlerin daha az yada daha çok ibadet edenlere göre daha az depresyonda olduğunu buldu. Depresyon

ve fazla ibadet arasındaki ilişkinin, ihmal edilen ibadet yöntemlerine duyulan güveni perçinleyeceği düşünülüyor. Ayrıca kendini çok kötü hissedenlerin huzur bulmak için dine yönelmeyi tercih ettikleri söyleniyor. Bu da bu insanların ibadete başlamadan önce depresyona girmiş olabilecekleri anlamına geliyor.

MARANGOZ

Yaşlı bir marangozun emeklilik çağı gelmişti. İşveren müteahhidine, çalıştığı konut yapım işinden ayrılmak ve eşi, büyüyen ailesi ile birlikte daha özgür bir yaşam sürmek tasarısından söz etti. Çekle aldığı ücretini elbette özleyecekti. Emekli olma]

ihtiyacıydı, ne var ki. Müteahhit iyi işçisinin ayrılmasına üzüldü. Ve ondan, kendine bir iyilik olarak, son bir ev daha yapmasını rica etti Marangoz kabul etti ve işe girişti, ne var ki gönlünün yaptığı işte olmadığını görmek pek kolaydı. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kullandı. Kendini adamış olduğu mesleğine böyle son vermek ne talihsizlikti! .. işini bitirdiğinde işveren, evi gözden geçirmek için geldi. Dış kapının anahtarını marangoza uzattı. "Bu ev senin" dedi, "Sana benden hediye". Marangoz şoka girdi. Ne kadar utanmıştı! Keşke yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi! O zaman onu böyle yapar mıydı!

Bizim için de bu böyledir. Gün be gün kendi hayatımızı kurar! çoğu zaman da, yaptığımız işe elimizden gelenden daha azını koyarız. Sonra da, şoka girerek, kendi kurduğumuz evde yaşayacağımızı anlarız. Eğer tekrar yapabilirsek, çok daha farklı yaparız. Ne var ki, geriye dönemeyiz.

Marangoz sizsiniz. Her gün bir çivi çakar, bir tahta koyar yada 1 duvar dikersiniz. "Hayat bir kendin yap tasarımıdır" demiştir biri. Bugün yaptığımız davranış ve seçimler, yarın yaşayacağınız evi kurar. Öyle ise o evi akıllıca kurun.

Hepimizin kendimize özgü kusurları vardır. Hepimiz aslında çatı

kovalarız. Büyük planda hiçbir şey ziyan edilmez.

Kusurlarınızdan korkmayın. Onları sahiplenin. Kusurlarınızda gerçek gücünüzü bulduğunuzu bilerseniz eğer, siz de güzelliklere sebep olabilirsiniz.

"İnsanlarla birlikte büyüseler bile, kurdun eniği yine kurt olur."

Sadi-i Şirazi

KÜÇÜK KIZ

Kendini bildiği günden beri annesinden büyük bir şefkat görmüştü.

ondan duyduğu sözlerle, pamuk prenesten daha güzelolduğuna inanmıştı.

Ona göre, nur yüzlü ve badem gözlüydü. Bir tanecik yavrusuydu her zaman.

Ama ilkokula başlayınca işler değişti. Arkadaşları, onun hiç de güzel olmadığını, hatta çirkin bile sayıldığını söylemekteydi. Küçük kız, ilk önceleri onlara inanmadı. Çünkü herkes birbirini kıskanıyordu.

Ama bir kaç yıl içinde gerçeklerle yüzleşti. Annesinin bir pamuğa benzettiği yüzü, çiçek bozuğu bir cilde sahipti. "Badem" dediği gözleri ise şaşıydı. Vücudu da bir serviyi andırıyordu. Demek ki annesi onu aldatmış ve yıllar yılı çekinmeden yalan söylemişti.

Genç kızın anne sevgisi, kısa bir süre sonra nefrete dönüştü. Evlenme çağına gelmiş olmasına rağmen yüzüne bakan yoktu. Üstelik de gözleri, bütün tedavilere rağmen düzelmeyordu.

Genç kız, doktorların gizlice yaptığı konuşmalardan kör olacağını anladığında çılgına döndü ve kendisini hala çocukluk yıllarındaki ifadelerle seven annesinin bu yalanlarına dayanamayıp evi terk etmeye karar verdi.

Fakat annesi, uzak bir yerde iş bulduğunu söyleyerek ondan önce davrandı. Ve kazandığı paraları bir akrabasına gönderip, kızına bakmasını rica etti. Genç kız bir süre sonra görmez oldu. Karanlık dünyasıyla baş başaydı.

Bu arada annesini hiç merak etmiyordu. Yalancıydı annesi, ölse bile bir kayıp sayılmazdı.

Bir gün doktorlar, uygun bir çift göz bulduklarını söyleyerek kızını ameliyat ettiler. Ancak o, gözünü açtığında yine aynı yüzü görmekten korkuyordu. Fakat kör olmak zordu. En azından kimseye yük olmazdı. Genç kız, ameliyat sonunda aynaya baktığında, müthiş bir çığlık attı. Karşısında bir dünya güzeli vardı. Gerçekten de harika bir kızdı gördüğü. Yüzündeki bozukluklar tamamen kaybolmuştu. Çok kemerli olan burnu düzelmiş, kepçe kulakları normale dönmüş ve yaban otlarını andıran saçları, dalga dalga olmuştu. Genç kız, yanındaki yaşlı doktora sevinçle sarılarak:

- Sanki yeniden dünyaya geldim' dedi. Yüzümde hiçbir çirkinlik kalmamış. Estetik ameliyatı siz mi yaptınız? Yaşlı doktor:

-Böyle bir ameliyat yapmadık kızım!. diye gülümsedi.

Annenin bağışladığı gözleri taktık. Sen, onun gözünden gördün kendini!.. CuneydSuavi

BİN AYNALI TAPINAK

Bir köpek koşarak tırmanmış tapınağın merdivenlerini, kapıdan içeri girmiş ve 1000 tane köpekle karşılaşmış, korkmuş, kuyruğunu bacaklarının arasına kısırmış, tüylerini dikmiş, dişlerini göstermiş, hırlamaya başlamış.

Aynı anda 1000 köpek de kuyruklarını bacaklarının arasına kısırmış, tüylerini dikmiş, dişlerini göstermiş ve hırlamaya başlamışlar.

Köpek var gücüyle oradan kaçmış ve tüm dünyanın korkunç ve köpeklerle dolu olduğuna inanmış, öyle yaşamış.

Başka bir köpek de koşarak çıkmış bin aynalı tapınağın merdivenlerini, kapıdan girmiş ve 1000 tane köpekle karşılaşmış, sevinçle kuyruğunu sallamaya başlamış. 1000 köpek de onunla birlikte hoplayıp zıplamaya başlamış, oyuna çağırmış onları. Tapınaktan ayrıldığında dünyanın mutlu, neşeli, dost canlısı ve iyi köpeklerle dolu olduğuna inanmış...

KRAL VE YOL

Bir kral halkı için geniş bir yol yaptırmaya karar verdi. Yaptırdığı

tamamlanan yolu halka açmadan önce, bir yarışma düzenlemeye karar verdi. İsteyenin bu yarışmaya katılabileceğini ilan ettiren kral, yoldan en

güzel geçecek kişiyi belirleyeceğini söyledi.

Yarışma günü, insanlar akın ettiler. Bazıları en güzel arabalarını

bazıları en güzel elbiselerini getirmişti. Kadınlardan kimileri saçlarını en i

biçimde yaptırmıştı, kimi de yanlarında en güzel yiyecekleri getirmişti,

Gençlerden bazıları spor kıyafetler içinde yol boyunca koşmaya hazırlanıyordu.

Nihayet, tüm gün insanlar yoldan geçtiler, fakat yolu kat edip tekrar kralın yanına döndüklerinde hepsi aynı şikayette bulundu. Yolum bir yerinde büyükçe bir taş ve moloz yığını vardı ve bu moloz yığını yolculuğu zorlaştırıyordu.

Günün sonunda yalnız bir yolcu da bitiş çizgisine yorgun argın ulaştı. Üstü başı toz toprak içindeydi, ama krala büyük bir saygıyla yöneldi. elindeki altın kesesini uzattı:

"Yolculuğum sırasında, yolu tıkayan taş ve moloz yığınına kaldırmak için durmuştum. Bu altın kesesini onun altında buldum. Bu altınlar size ait olmalı." Kral gülümseyerek cevap verdi:

"O altınlar sana ait delikanlı."

"Hayır, benim değil. Benim hiçbir zaman o kadar çok param olmadı."

"Evet" dedi kral. "Bu altınları sen kazandın, zira yarışmanın galibi sensin." "Yoldan en güzel geçen kişi sensin. Çünkü, yoldan en güzel geçen kişi, ardından gelenler için yoldaki engelleri kaldıran kişidir!"

KAYBOLAN CEP TELEFONU

Kaybolan cep telefonunuz nasıl kullanım dışı yapabilirsiniz? Cebinizin seri numarasını kontrol etmek için (yıldız kare 0 6 kare) tuşlayın Ekranınızda 15 numaralı bir kod belirecektir. Bu numara cebinizin kendine has (İP) numarasıdır. Bir yere yazın ve emin bir yerde saklayın. Cebinizin çalınması durumunda cebinizin hattını sağlayan servise telefon edip bu kodu verin. Böylece cebinizi bloke edebilirler. Hırsız sim kartını değiştirse bile telefonunuz asla çalışmayacaktır. Her kim çaldıysa cebinizi kullanamayacak veya satamayacaktır. Eğer herkes bunu yapsaydı cep telefonunu çalmanın anlamı kalmazdı. Telefon firmaları bu konuda insanları bilgilendirmemekle hırsızlara çalma cesareti ve piyasa sunuyorlar. Herhalde yeni satış ziplamalarını düşünerek hırsızlığa ortak oluyorlar.

UYKU

ABD'de yapılan bir araştırmada, az uykunun ömrü uzattığı belirlendi. Araştırmaya göre, gece 8 saat uyuyan kişilerin ömrü, 7 saat uyuyan kişilere göre 6 yıl içinde yüzde 12 oranında azalıyor. Araştırma, kanseri önleme çalışmaları çerçevesinde Kaliforniya Üniversitesi tarafından yapıldı.

Yaşları 30 ile 102 arasında değişen kişiler üzerinde yapılan araştırmayı yürüten psikiyatri profesörü Dr. Dainel Kripke, "5, 6 veya 7 saat uyuyan kişilerin endişelenecek bir şeyleri yok Bu insanların 8 saat uykuya ihtiyaçları bulunmuyor. Ayrıca 8 saat uykunun, 6 veya 7 saat uykudan daha iyi olduğunu gösteren bir delil de yok" Dedi.

Araştırma uzun uykunun kanser ve kalp rahatsızlığı riskini artırdığını ortaya koyuyor. Ayrıca Fransız uyku araştırmacısı Pierre Fluchaire, Edison'un günde sadece iki saat uyduğunu söylüyor. "İyi yaşamak için iyi uyku" ve "Uyku Devrimi" kitaplarının yazarı Fluchaire, iki saat uyumasına rağmen Edison'un 84 yıl yaşadığını hatırlatarak, "Az uyku zannedildiği gibi yıpratıcı değil" diyor. Fluchaire'in kendisi de günde dört saat uyuyor. Bunu sistemli olarak takip ettiği bir metot sayesinde başardığını, aynı yolu izleyen herkesin bu neticeye erişebileceğini yazıyor. Ama işin en önemli tarafı öğle uykusu... Yarım saat veya 20 dakika öğle uykusu Fluchaire'ye göre gece dört saat uyuyan bir insanı bütün gün zinde tutuyor. Zira öğle uykusundan, beyin hafif uyku halini andıran dalgalar yayıyor, bu dalgalar ise vücudu çok dinlendiriyor. Bilgi: "Kayı ile (öğle uykusu), hem ömrün, hem rızkın artmasına sebeptir. Çünkü yarım saat kayı ile, iki saat gece uykusuna denk gelir."

SABIR

Adam yeni kamyonuna bakmak için evinden çıktığında, 7 yaşındaki oğlunun gayet mutlu bir biçimde elindeki çekiçle, kamyonunu kaportasını mahvettiğini görmüş. Hemen oğlunun yanına koşmuş \ çocuğun eline çekiçle vurmaya başlamış. Biraz sakinleşince oğlunu hemen hastaneye götürmüş. Doktor çocuğun kırılan kemiklerini kurtarmaya çalıştıysa da elinden bir şey gelmemiş ve çocuğun iki elinin parmaklarını kesmek zorunda kalmış. Çocuk ameliyattan çıkıp, gözlerini açtığı anda, bandajlı ellerini fark etmiş ve gayet masum bir ifadeyle;

"Babacığım, kamyonuna zarar verdiğim için çok üzgünüm," demiş, ve sonra, babasına şu soruyu sormuş: "Parmaklarım ne zaman yeniden çıkacak?" Babası eve dönmüş ve intihar etmiş...

Birisi masaya süt döktüğünde yada bir bebeğin ağladığını işitliğinizde bu öyküyü anımsayın. Çok sevdiğiniz birine karşı sabrınızı yitirdiğinizi anladığınızda, önce biraz düşünün. Kamyonlar onarılabılır, ama kırılan kemikler ve incinen duygular hiçbir zaman onarılamaz. Genellikle kişiyle performansı arasındaki farkı göremeyiz. İnsan hata yapar.

Hepimiz hata yaparız. Fakat öfkeyle ve düşünmeden yapılan şeyler, insanı sonsuza kadar rahatsız eder. Durun ve düşünün. Harekete geçmeden önce düşünün. Sabırlı olun. Anlayış gösterin ve sevin.

BUNLARI UNUTMA

1. Ucuz araba kullan ama, alabileceğin en güzel evi al.
2. Adam gibi üç fıkra öğren.
3. Sevinçlerini sakın erteleme.
4. Eşini çok iyi seç. Çünkü bu seçim mutluluğunun veya bedbahtlığının yüzde 90'ını oluşturur.
5. Her gün 30 dakika yürüyüş yap.
6. Heryemekten önce şükret.
7. Bir arkadaşının sırrını açıklamadan önce iki kere düşün.
8. Maaş çekimini imzalayan kişileri asla eleştirme.
9. Kaybedecek şeyleri olmayan insanlardan kork.
10. Gözünün önünde hep güzel şeyler bulundur.
11. Çocukların, adet kelimesini duyduklarında seni hatırlayacak şe-kilde yaşa.
12. Dinine ait kitabı tam anlamıyla okumak için kendine bir yıl süre tanı.
13. Kendini ve başkalarını affetmesini bil.
14. İlk yardımı öğren.
15. Biri seni kucakladığında ilk bırakan sen olma.
16. Her gün altı bardak suyunu içmeyi unutma.
17. Seni seven insanları koru.
18. Zor da olsa ailenle tatil yapmak için her şeyi dene. Bu tatilde geçireceğin anlar, hayatının en değerli anlarından biri olacak.
19. Kendine yapılmasını istemediğin hiçbir şeyi başkalarına yapma.
20. Başarıya, iç huzura kavuştuğun, sağlıklı olduğun ve sevildiğin zamanı değerlendir.

21. Başarılı ve iyi bir evliliğin iki şeye bağlı olduğunu unutma.
22. a) Doğru insanı bulmak.
23. b) Doğru insan olmak.
24. Ebeveynlerini, eşini ve çocuklarını eleştirmek istediğin zaman dilini ısır.
25. Sevimsiz olmayacak şekilde ayrı fikirde olmayı öğren.
26. Cesaretli ol, hayatına geri baktığında yaptıkların için değil yapmadıkların için üzüleceksin.
27. Çok mükemmel bulduğun bir fikri başkasının engellemesine izin verme.
28. Keyifsizliklerini açığa vurma.
29. Nasıl bir duygu olduğunu öğrenmek için 24 saat kimseyi ve hiçbir şeyi eleştirme.
 30. Evliliğini güzelleştirmek için hergün bir şeyler yap.
31. İyilik dolu bir sözü ve iyiliğin etkisini asla küçümseme.
 32. Çocukların hakkında başkalarına iyi bir şeyler söylerken, bunu onlar da duysun.
 33. Güç, sahip olduğun mallarla ilgili değildir. Unutma!
 34. Çocuklarını anlamaya çalış, yargılamaya değil.
35. Kalem ve not defterini daima yanında taşı.
36. Zaman ve kelimeleri boş yere harcama. İkisi de çok değerli.
37. İnsanların yaptıkları olumsuz şeyleri değil, ileride yapacakları olumlu şeyleri düşün.
38. Senden az yada çok parası olanlarla, paran hakkında konuşma.
39. Bir şeyi elde etmek için çok çaba sarf ettiysen, tadını çıkarmak için zaman ayır.

"BİLESİNİZ Kİ, KALPLER ANCAK ALLAHI ANMAKLA HUZUR BULUR." RA'D SURESİ 28.ci AYET

40. Birisinin kahramanı ol.

41. Neyi ve kimi desteklediğini insanlara söyle.

ÖNYARGI

Dr. Paul Ruskin, öğrencilerine yaşlanmanın psikolojik belirtilerini öğretirken onlara şu olayı okur: "Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bazen saatlerce anlaşılmaz şeyler geveliyor. Zaman, yer yada kişi kavramı yok. Yalnız, nasıl oluyorsa, kendi adı söylendiğinde tepki veriyor. Son altı aydır onun yanındayım, ne görünüşü için bir çaba sarf ediyor, ne de bakım yapılırken yardımcı oluyor. Onu hep başkaları besliyor, yıkıyor ve giydiriyor. Dişleri yok, yiyeceklerin püre halinde verilmesi gerekiyor. Gömleği salyalarından dolayı sürekli leke içinde. Yürümüyor. Uykusu sürekli düzensiz. Gece yarısı uyanıp çığlıklarıyla herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bazen ortada bir sebep yokken sinirleniyor. Biri gelip onu yatıştırana kadar da feryat figan bağıriyor."

Bu olayı okuduktan sonra, Dr. Ruskin öğrencilerine böyle birinin bakımını üstlenmek isteyip istemediklerini sorar. Öğrenciler bunu yapamayacaklarını söylerler. Ruskin, kendisinin bunu büyük bir zevkle yaptığını ve onların da yapması gerektiğini söyleyince öğrenciler şaşırırlar, Daha sonra Ruskin hastanın fotoğrafını dolaştırmaya başlar. Fotoğraftaki doktorun altı aylık kızıdır.

Dr.Ruskin, Amerikan Tıp Birliği Dergisindeki makalesinde (günümüzde çok yaşandığı gibi) gülünç bir yanlış anlamının insana nası tamamen farklı bir perspektif kazandıracadığını anlatmaktadır. Belki d, hayatta yaşadığımız birçok şey bize önyargılarımız ve bakış açılarımız tarafından dayanılmaz ve zor gözükebilir.

KURBAĞASÜRÜSÜ

Ormanda yürürken, içlerinden ikisi bir çukura düştü. Diğer bütün kurbağalar çukurun etrafında toplandılar. Çukur bir hayli derindi ve arkadaşlarının zıplayıp dı arı çıkması mümkün gözüküyordu. Yukarıdaki kurbağalar, boşuna çabalamalarını söylediler arkadaşlarına.

"Çukur çok derin. Dışarı çıkmanız imkansız."

Ancak, çukura düşen kurbağalar onların söylediklerine aldırmayıp

çukurdan çıkmak için mücadeleye devam ettiler. Yukarıdakiler ise hala boşuna çırpınıp durmamalarını, ölümün onlar için kurtuluş olduğunu söylüyorlardı. Sonunda kurbağalardan birisi söylenenlerden etkilendi ve mücadeleyi bıraktı. Diğerleri ise çabalamaya devam etti.

Yukarıdakiler de, çırpınıp durarak daha çok acı çektiğini söylemeyi sürdürdüler. Ne var ki, çukurdaki kurbağa son bir hamle daha yaptı, bu kez daha yükseğe sıçramayı başardı ve çukurdan çıktı. Çünkü, bu kurbağa sağırdı. O yüzden, arkadaşlarının ümit kırıcı sözlerine kulak asmamıştı...

HAFIZA RESİMLERLE KAYIT YAPAR

Hafızanın resimlerle kayıt yaptığını göstermek için basit ü

örnek:

Örnek-1: Birinci resimde, çok şiddetli esen rüzgar sebebiyle takma sakallarını kaybetmiş birini düşünelim. Anahtar kelimelerimiz Kayıp Sakal. Bu iki kelimedeki sessiz harfler, şekilde de görüldüğü gibi, sırasıyla rüzgarların hangi yönden estiklerini verecektir.

Örnek-2: İkinci resimde görülen ÇEKYAT ve yanındaki mumlar Marmara bölgesinde bulunan şehirlerin isimlerini verecektir. Bursa, Balıkesir, Bilecik, Çanakkale, Edirne, Kırklareli, Yalova, Adapazarı, Tekirdağ, İstanbul ve İzmit.

Örnek-3: Üçüncü resimde görülen idam edilen ve kuma gömülen bir insan resmi, Batı Anadolu Bölgesinin şehirlerinin isimleri kolayca hatırlamayı sağlayacaktır. Anahtar kelime İDAM KUMA: İzmir, Denizli, Aydın, Manisa, Kütahya, Uşak, Muğla ve Afyon.

TAKVİM HAFIZASI

Bu bölümde takvim hafızasından bahsedeceğiz, inanıyorum ki çok seveceksiniz. Takvim hafızasının bu kadar kolayolduğuna da inanamayacaksınız. Takvim hafızasını dostlarınızla paylaşarak, çok hoş duygular yaşayacaksınız.

Biliyorsunuz, takvimler onlarca yıldır hayatımızın terk edilmez bir parçası olmuştur. Evimizin, iş yerimizin duvarında, masamızda, ajandamızda, hatta cep telefonumuzda.

Müjdeler olsun ki, 15 dakika sonra randevularınızı verirken, çek yazarken, özel tarihlerin (doğum gününüz gibi) hangi güne denk geldiğini merak ettiğinizde, tam isabetle bunu zihninizden belirleyecek ve artık takvime ihtiyaç duymayacaksınız. Sizi daha fazla meraklandırmadan hemen takvim hafızasını anlatmak istiyorum.

Takvim hafızasıyla ilgili iki teknikten bahsedeceğiz.

1. TEKNİK:

Örneğin; 23 Nisan 2003, 29 Ekim 2003, 19 Mayıs 2003 tarihlerinin, (veya bu tarihlerin ..., 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2004, 2005,..., v.s'de) hangi güne geldiğini, tatil imkanının olup olmadığını merak ettiniz.

Bunun için artık takvim aramanıza ve zaman kaybetmenize gerek yok. Artık 2 saniyede bu bilgiye ulaşmanız için zihniniz size yardım edecektir İşte bunun için size yardımcı olacak formülümüz ve bu formülü kullanma için gerekli bilgiler.

Merak edilen herhangi bir tarihin bulunmasını sağlayacak formül şöyledir:

Tarih artı Ay artı Yıl eşittir Gün (1)

| TARİH | AY | YIL | GÜN |
|-------------|------------|------------|---------------|
| 3,12,19,23, | Ocak, | 1999,2000, | Pzt, Salı, |
| v.b | Şubat, v.b | 2004,... | Çarşamba, ... |

Bu formülü kullanırken bilinmesi gerekenler kısaca şöyledir: Öncelikle ıv. sütunda yer alan Pazartesi, Salı, Çarşamba, Perşembe, Cuma, Cumartesi ve Pazar günlerinin belirlenen sayısal değerleri nelerdir onların verilmesi gerekir. İlk iş olarak haftanın günlerinin sayısal değerlerini sırasıyla vereceğiz. Daha sonra 12 ayın her birinin sayısal değerinin bilinmesi gerekir. Bunu da liste halinde ve hafızaya kayıt edilmesine uygun ilişkiler kurmak suretiyle vereceğiz.

Son olarak da yılların sayısal değerlerinin nasıl belirlendiğini anlatacağız.

Bütün bu bilgiler verildikten sonra bilinmesi istenen tarih, ay, yılın sayısal değerlerini toplayacak, içerisinde 7'nin katlarını attıktan sonra (bir haftada 7 gün olması ve bunun devreden özelliğinden dolayı matematikteki Mod 7 kavramını kullanarak) 0 ila 6 arasında bir rakam elde edeceğiz. Bu rakamın karşılık geldiği gün, o tarihteki günü belirleyecektir. .

Şimdi önce günlerin, sonra ayların ve son olarak da yılların sayısal değerini belirleyelim ve sonra da çeşitli örnekler yapmak suretiyle bu bilgileri pekiştirelim.

Günlerin sayısal değerinin (hafıza ilişki kurma tekniğini kullanarak) belirlenmesi:

Günler Sayısal DeğeriKurulan ilişki

| | | |
|-----------|---|--|
| Pazartesi | 1 | Haftanın birinci günü |
| Salı | 2 | Haftanın ikinci günü .. |
| Çarşamba | 3 | Haftanın üçüncü günü |
| Perşembe | 4 | Haftanın dördüncü günü |
| Cuma | 5 | Haftanın beşinci günü |
| Cumartesi | 6 | Haftanın altıncı günü |
| Pazar | 0 | Haftanın yedinci günü, (7 ve 7'nin katları sıfır) |

Şimdide ayların sayısal değerlerini (hafıza ilişki kurma tekniğini kullanarak) verelim:

Aylar Sayısal DeğeriKurulan ilişki

| | | |
|-------|---|--|
| Ocak | 1 | Yılın 1. ayı. |
| Şubat | 4 | Şubat 4 yılda bir 29 çeker. |
| Mart | 4 | Mart 4 harflidir. |
| Nisan | 0 | Nisan yağmur ayıdır, yukarıdan bakılınca şemsiyeler 0' a benzer. |

| | |
|-----------|---|
| Mayıs 2 | Mayıs kiraz ayıdır. Kirazlar genelde 2 çatal olur. |
| Haziran 5 | Haziran karne ayıdır. Karnesini alan çocuklar notlarını 5 diye sevinir. |
| Temmuz 0 | Temmuz 7. ay olduğu için 0. |
| Ağustos 3 | Ağustos böceği ile karınca Masalından karınca uzaktan 3'e benzer. |
| Eylül 6 | Eylülde dökülen yapraklar 6'ya benzer. |
| Ekim 1 | Ekim ekin, yani başaklar 1'e benzer. |
| Kasım 4 | İki kol iki de bacak olmak üzere 4 büyük kasımız var. |
| Aralık 6 | Aralık yılın son ayı, mod 7'de son sayı 6. |

Sıra geldi yılın sayısal değerini belirlemeye. Yılın sayısal değerini de belirledikten sonra, verilecek tarihlerin hangi güne geldiğini kolayca bulabiliriz.

Yılın sayısal değeri, o yılın 7 Temmuzunun hangi güne geldiği bulunarak belirlenir.

Örnek: 7 Temmuz 2003 eşittir Pazartesi yani (1)'dir. Yukarıda verilen (1) numaralı formülde tarih yerine 7 (yani sıfır, çünkü 7 ve 7'nin tüm katlarını kuralolarak sıfır kabul edeceğiz), Temmuz Ayı yerine 0, 2003 yerine kendi değeri ve gün yerine de Pazartesinin değeri olan 1 yazılırsa;

$(0artı0artı2003)$ eşittir Pazartesi eşittir 1 yani $2003eşittir1$ olur. Demek ki 2003 yılının sayısal değeri 1. O halde 2003 yılı içerisinde her hangi bir tarihin hangi güne karşılık geldiği hesaplanırken yıl yerine sayısalolarak 1 değeri yazılacaktır.

Artık 2003 yılı içerisinde verilecek tüm tarihlerin hangi güne geleceğini bulmamız kolaydır.

Birkaç örnek yapılacak olursa:

" 13 Ocak 2003 eşittir 13 artı 1 artı 1 eşittir 15 (Yılın ve ayın sayısal değerlerini topladıktan, içerisinde bulunan 7'nin katlarını attıktan sonra kalan sayı 1'dir. Bu da bize sorulan tarihin pazartesi olduğunu gösterir. $(15eksi14eşittir1)$)

"22 Şubat 2003 eşittir $22artı4artı1$ eşittir27 (İçerisinde bulunan 7'nin katlarını attıktan sonra kalan sayı 6 eşittir Cumartesi $(27eksi21eşittir6)$)

" 16 Mart 2003 eşittir $16artı4$ (mart ayının sayısal değeri) artı 1 (2003 yılının sayısal değeri) eşittir 21 eşittir Pazar $(21eksi21eşittir0)$

"23 Nisan 2003 eşittir $23artı0artı1$ eşittir Çarşamba $(24eksi21eşittir3)$

Diğer yılların sayısal değerini iki değişik yoldan bulabiliriz.

Birincisi her yılın 7 Temmuzunu hangi güne geliyorsa takvime bakarak o yılın sayısal değerini tespit edebiliriz. Örneğin 7 Temmuz 2004 Çarşamba. O halde 2004'ün sayısal değeri 3 demektir.

İkinci yol ise sayısal değerini bildiğimiz bir yıla (Şubatın 29 çektiği yıllarda 2, normal yıllarda 1) ilaveler veya çıkartmalar yaparak istediğimiz yılın sayısal değerini bulabiliriz.

Örneğin 2003 yılının sayısal değeri 1 idi. Buna 2 ilave edersek (2 ilave ettik çünkü 2004'te şubat 29 çektiği için) 3 eder. 2004'ün sayısal değerine 1 ilave edersek 2005'in sayısal değeri 4 eder. Buna 1 ilave edersek 2006'nın değeri 5 eder. Bu şekilde aşağı ve yukarı yılların sayısal değerlerini tespit edebiliriz.

Bunu aşağıdaki gibi bir tablo halinde vermek mümkün fakat, biz bu tabloyu mu ezberleyeceğiz gibi bir düşünce aklınıza gelmesin. Bu tabloyu sadece örnek olması için veriyoruz. Çünkü bu tabloya ihtiyacımız yok.

Sadece herhangi bir yılın sayısal değerini biliyor olmanız yeterli. Bu yıla ekleme veya çıkarmalar yaparak istediğiniz yılın sayısal değerine ulaşabilirsiniz.

Tek dikkat edilecek husus bu eklemeleri veya çıkarmaları yaparken dört yılda bir, yani Şubat ayının 29 çektiği yıllarda, 2 eklemek veya çıkarmaktır.

Açıkçası en çok ihtiyaç olacak yılların sayısal değerleri içerisine bulunduğumuz yıl ve bu yıldan birkaç yıl öncesi veya birkaç yıl sonrası yıllar sayısal değerini biliyor olmaktadır. Bunun da çok basit olarak belirleneceğini öğrendik.

2004 yılından çeşitli tarihlerin hangi güne geldiği ile ilgili örnekler verelim. Önce formülümüzü hatırlayalım.

Tarih artı Ay artı Yıl eşittir Gün (7nin katları atıldıktan sonra kalan sayı)

24 Mayıs 2004 eşittir 24artı2artı3 eşittir 29 eşittir Pazartesi (29eksi 28eşittir 1

) 12 Ağustos 2004 eşittir 12artı3artı3 eşittir 18eşittirPerşembe (18eksi 14 eşittir4)

ÖNEMLİ UYARI:

Şubat ayının 29 çektiği (1992, 1996,2000,2004,... gibi) yılları: sadece Ocak ve Şubat ayındaki günler bulunurken genel formülden çıkarmak gerekir. Diğer aylarda herhangi bir değişiklik yapmaya gerek yoktur. İlk formül aynen geçerlidir.

Şöyleki: Tarih artı Ay artı Yıl eksi 1 eşittir Gün

Şubatın 29 çektiği yılların Ocak ve Şubat aylarından örnek verelim.

31 Ocak 2004 eşittir 31 artı 1 artı 3 eksi 1 eşittir 34eksi 28eşittir6 Cumartesi

23 Şubat 2004 eşittir 23 artı 4 artı 3 eksi 1 eşittir 29eksi 28 eşittir Pazartesi

Yıllar ve bu yılların sayısal değerlerini gösteren tablo aşağıdaki gibidir.

Yıllar Sayısal Değeri

1980 1 (7 Temmuz 1980 Pazartesi günü olduğu için.)

1981 2 (1980 yılının sayısal değeri olan 1'e 1 ekledik.)

1982 3 (1981 yılının sayısal değeri olan 2'ye 1 ekledik.)

1983 4 (1982 yılının sayısal değeri olan 3'e 1 ekledik)

1984 6 (1983 yılının sayısal değeri olan 4' e 2 ekledik, çünkü Şubat 29 çekmişti.)

1985 0 (1984 yılının sayısal değeri olan 6'ya 1 ekledik, 7 etti. 7 'yi 0 alıyoruz.)

1986 1 (1985 yılının sayısal değeri olan 0'a 1 ekledik)

1987 2 (1986 yılının sayısaldeğeri olan 1'e 1 ekledik)

1988 4 (1987 yılının sayısal değeri olan 2'ye 2 ekledik, çünkü Şubat 29 çekmişti.)

1989 5 (1988 yılının sayısal değeri olan 4'e 1 ekledik.)

1990 6 (1989 yılının sayısal değeri olan 5'e 1 ekledik)

1991 0 (1990 yılının sayısal değeri olan 6'ya 1 ekledik, 7 etti. 7 'yi 0 alıyoruz.)

| | | |
|------|--|---------------------|
| 1992 | 2 (1991 yılının sayısal değeri olan 0'a 2 ekledik, çünkü | Şubat 29 çekmişti.) |
| 1993 | 3 (1992 yılının sayısal değeri olan 2'ye 1 ekledik) | |
| 1994 | 4 (1993 yılının sayısal değeri olan 3'e 1 ekledik.) | |
| 1995 | 5 | |
| 1996 | 0 | |
| 1997 | 1 | |
| 1998 | 2 | |
| 1999 | 3 | |
| 2000 | 5 | |
| 2001 | 6 | |
| 2002 | 0 | |
| 2003 | 1 | |
| 2004 | 3 | |
| 2005 | 4 | |
| 2006 | 5 | |
| 2007 | 6 | |
| 2008 | 1 | |
| 2009 | 2 | |
| 2010 | 3 | |
| 2011 | 4 | |
| 2012 | 6 | |
| 2013 | 0 | |
| 2014 | 1 | |

2. TEKNİK:

Bu teknik için öncelikle haftanın günlerine karşılık gelen sayısal değerleri yeniden tanımlayacağız. Ayların sayısal değerlerinde ise herhangi bir değişiklik yoktur. Daha sonra da, verilen bir tarihin hangi güne karşılık geldiğini veren formülü yazacağız.

Haftanın günlerini ve sayısal değerlerini gösteren tablo aşağıdaki şekildedir.

Günler Sayısal Değerleri

| | | |
|-----------|---|---|
| Pazar | 1 | |
| Pazartesi | 2 | |
| Salı | 3 | |
| Çarşamba | 4 | |
| Perşembe | 5 | |
| Cuma | 6 | |
| Cumartesi | 0 | - |

Ayların sayısal değerleri ise aşağıdaki gibidir.

Aylar Sayısal Değerleri

Ocak 1

Şubat 4

Mart 4

Nisan 0

Mayıs 2

Haziran 5

Temmuz 0

Ağustos 3

Eylül 6

Ekim 1

Kasım 4

Aralık 6

3. İşlem: Verilen yılın son iki hanesi içerisindeki 7 ve katları atıldıktan sonra kalan sayı (0 ile 6 arası bir sayı olacak) formülde yerine yazılır.

4. İşlem: Verilen yılın son iki hanesi 4'e bölünür, çıkan sayı 7'ye bölünerek, kalan sayı formülde yerine yazılır.

5. İşlem: Yukarıdaki dört işlem sonucunda formülde elde edilen sayılar toplanarak, çıkan sayının içerisindeki 7 ve katları atıldıktan sonra kalan sayı (0 ile 6 arası bir sayı çıkacaktır) verilen tarihin hangi güne geldiğini gösterir.

Şimdi bir örnek inceleyelim.

Örnek 1: 25 Temmuz 1981 tarihinin hangi güne karşılık geldiğini hep birlikte bulalım.

1. İşlem: 25 içerisindeki 7 ve katları atılırsa (25eksi 21eşittir4) 4 ki formüldeki yerine yazılır.

2. İşlem: Temmuz ayının sayısal değeri olan "0" da formüldeki yerine yazılır.

3. İşlem: 81 içerisindeki 7 ve katları atılırsa (81 eksi 77eşittir4) 4 ki formüldeki yerine yazılır.

4. İşlem: 81, 4'e bölüldüğünde bölüm 20, kalan 1 olur. Kalan Bölümün, yani 20 içerisindeki 7 ve 7'nin katları atılır, kalan (0 ile 6 arasında bir sayı çıkacaktır) yani 6 formüle yazılır.

5. İşlem: Son aşamada formüle sırasıyla yazılan tüm Sayılar toplanarak, toplam içerisinde 7 ve katları varsa atılarak 0 ile 6 arası bir sayı elde edilir. Bu sayı istenen günü verecektir. Şimdi yukarıda verilen 25 Temmuz 1981 tarihinin hangi güne denk geldiğini birlikte bulalım.

4 artı 0 artı 4 artı 6 eşittir 14 bulunur.

SÜPER FORMÜL:

[YILIN SON İKİ RAKAMI

] c. - ÇIKANI

[";'"]MUM{ """,ro';-'-""""""""]KMKM'I. -- '- - ._- i K KMoG""

Bu formülü kullanarak verilen tarihin hangi güne geldiğini bulmayı kısaca şöyle açıklayabiliriz:

1. İşlem: Verilen tarihin içerisindeki 7 ve katları atılarak kalan sayı formüle yazılır.
2. İşlem: Verilen ayın sayısal değeri formüle yazılır.

Bulunan bu sonuçtan 7 ve katları çıkarılırsa "O" kalır. "O" da vı tarihteki günün CUMARTESİ olduğunu gösterir. Bu sonucun sağlan bilgisayarınızın takvim bölümünden kontrol ederek yapabilirsiniz.

Örnek 2: 18 Mayıs 1987 tarihi hangi güne karşılık gelir? $4 \text{ artı } 2 \text{ artı } 3 \text{ artı } 0 \text{ eşittir } 9$
 $9 \text{ eksi } 7 \text{ eşittir } 2$ (PAZARTESİ)

Açıklama:

1. 18'deki 7'ler atıldı. Kalan 4 formülde yerine yazıldı.
2. Mayıs ayının sayısal değeri olan 2 formülde yerine yazıldı.
3. 87'deki 7'ler atıldı. Kalan 3 formülde yerine yazıldı.
4. 87 önce 4'e bölündü. Kalan atıldı. Bölüm 21 tekrar 7'ye bölündü. Kalan "0" formüldeki yerine yazıldı.
5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 9 çıktı. 9 içerisindeki 7 atıldıktan sonra kalan sayı 2 olduğu için verilen tarihin karşılık geldiği günün Pazartesi olduğu görülür.

Örnek 3: 12 Aralık 1995 tarihi hangi güne karşılık gelir? $5 \text{ artı } 6 \text{ artı } 4 \text{ artı } 2 \text{ eşittir } 17$
 $17 \text{ eksi } 14 \text{ eşittir } 3$ (SALI)

Açıklama:

1. 12'deki 7'ler atıldı. Kalan 5 formülde yerine yazıldı.
2. Aralık ayının sayısal değeri olan 6 formülde yerine yazıldı.
3. 95'deki 7'ler atıldı. Kalan 4 formülde yerine yazıldı.
4. 95 önce 4'e bölündü. Kalan atıldı. Bölüm 23 tekrar 7'ye bölündü. Kalan "2" formüldeki yerine yazıldı.
5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 17 Çıktı. 17 içerisindeki 7'ler atıldıktan sonra kalan sayı 3 olduğu için verilen tarihin karşılık geldiği günün Salı olduğu görülür.

Örnek 4: 27 Eylül 1999 tarihi hangi güne karşılık gelir? $6 \text{ artı } 6 \text{ artı } 1 \text{ artı } 3 \text{ eşittir } 16$
 $16-14 \text{ eşittir } 2$ (PAZARTESİ)

Açıklama:

1. 27'deki 7'ler atıldı. Kalan 6 formülde yerine yazıldı.
2. Eylül ayının sayısal değeri olan 6 formülde yerine yazıldı.
3. 99'deki 7'ler atıldı. Kalan 1 formülde yerine yazıldı.
4. 99 önce 4'e bölündü. Kalan atıldı. Bölüm 24 tekrar 7'ye bölünerek Kalan "3" formüldeki yerine yazıldı.

5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 16 çıktı. içerisindeki 7'ler atıldıktan sonra kalan sayı 2 olduğu için verilen tarihe karşılık geldiği günün Pazartesi olduğu görülür.

Bu örnekleri çoğaltmak mümkündür. Ayrıca bu konuda verilen tarihin hangi güne karşılık geldiğini, hafızanızdan, kağıt kalem kullanmadan hesaplayabilirsiniz.

Şimdi size takvim hafızasını kullanırken karşılaşılabileceğiniz durumlar için iki önemli uyarıda bulunmak istiyorum.

1. DİKKAT:

Verilen tarih ..., 1920, 1924, ..., 1940, 1944, ..., 1960, 1972, 1980, 1988, ..., 1990, 1996, v.b gibi Şubatın 4 yılda bir 29 çektiği sadece Ocak ve Şubat (diğer aylarda değişiklik yok) aylarından bir tarih ise yukarıda verilen Süper Formül'den 1 çıkartılarak gün belirlenir. Yani: FORMÜL-1

[YILINSONİKİRAKAMI)

[";" J """"h ["""""":""-"""" }"A""I eşittir ,--- ""M 1""""""

Örnek 1: 22 Ocak 1980 tarihi hangi güne karşılık gelir?

(1 artı 1 artı 3 artı 6)-1 eşittir 3 (3 eşittir Salı)

Açıklama:

1. 22'deki 7'ler atıldı. Kalan 1 formülde yerine yazıldı.

2. Ocak ayının sayısal değeri olan 1 formülde yerine yazıldı.

3. 80'deki 7'ler atıldı. Kalan 3 formülde yerine yazıldı.

4. 80 önce 4'e bölündü. Bölüm 20 tekrar 7'ye bölündü. Kalan 6 formüldeki yerine yazıldı.

5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 11 çıktı.

11'den 1 çıkarıldı. 11eksi 1eşittir10

6. 10'dan 7 çıkarıldı. 3 kaldı, 3 de Salı gününün sayısal değeri olduğu için istenen tarih Salıdır.

Açıklama:

1. 15'deki 7'ler atılır. Kalan 1 formülde yerine yazılır.

2. Eylül ayının sayısal değeri olan 6 formülde yerine yazılır.

3. 2001'in son iki rakamı 01, 7'den küçük olduğu için 1 olur.

formülde yerine yazılır.

4. 2001'in son iki rakamı 4'e bölünmez. Dolayısı ile "0" o formüldeki yerine yazılır.

5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 8 çıkar

iki binli olduğu için de 8'den 1 çıkarılırsa 8-1 eşittir 7 kalır.

6. 7 ve katları atıldığı için sonuç 7-7eşittir0 çıkar ve "0" daCumartesi gününün sayısal değeridir.

Örnek 2: 29 Ekim 2007 tarihi hangi güne karşılık gelir?

1 artı 1 artı 0 artı 1 eksi1eşittir 2 (Pazartesi)

Açıklama:

1. 29'daki 7'ler atılır. Kalan 1 formülde yerine yazılır.
2. Ekim ayının sayısal değeri 1 formülde yerine yazılır.
3. 2007'nin son iki rakamı 07, 7'ye bölünür kalan "0" formüldeki yerine yazılır.
4. 2007'nin son iki rakamı 07, 4'e bölünür. Bölüm 1 çıkar. 1, 7 küçükolduğu için aynen alınır ve formüldeki yerine yazılır.
5. Tüm sayılar toplanır ve iki binli yılolduğu için toplamdan 1 çıkarılırsa 2 kalır.
6. Sonuç olarak (3eksi 1 eşittir2) verilen tarihin Pazartesi olduğu belirlenir.

Örnek 2: 19 Şubat 1984 tarihi hangi güne karşılık gelir? (5 artı 4 artı 0 artı 0) eksi1 eşittir 8
8 eksi 7eşittir1 (1 eşittir Pazar)

Açıklama:

1. 19'daki 7'ler atıldı. Kalan 5 formülde yerine yazıldı.
2. Şubat ayının sayısal değeri olan 4 formülde yerine yazıldı.
3. 84'deki 7'ler atıldı. Kalan 0 formülde yerine yazıldı.
4. 84 önce 4'e bölündü. Bölüm 21 tekrar 7'ye bölündü. Kalan "0" formüldeki yerine yazıldı.
5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 9 çıktı. 9 dan 1 çıkarıldı. 9 eksieşittir8
6. 8'den 7 çıkarıldı. 1 kaldı, 1 de Pazar gününün sayısal değeri olduğu için istenen tarih Pazardır.

2. DİKKAT:

Verilen tarih iki binli yıllardan bir tarih ise Süper Formülden 1 çıkarılarakgün belirlenir. Yani:
SÜPER FORMÜL-1

[YILINSON İKİ RAKAMI

)][]1 ÇIKAN!

TARİH YILIN SON İKİ RAKAMI 4

,] ". - , uc" , , 1""""-"," , ,

olur.

Örnek 1: 15 Eylül 2001 tarihi hangi güne karşılık gelir? 1 artı 6 artı 1 artı 0 eksi 1 eşittir 0
7eksi7 eşittir 0 (Cumartesi) yazılır.

ÖRNEK:3: 24 Kasım 2011 tarihi hangi güne karşılık gelir?

3 artı 4 artı 4 artı 2 eksi 1 eşittir 12

12eksi 7 eşittir5 (Perşembe)

Açıklama:

1. 24'deki 7'ler atılır. Kalan 3 formülde yerine yazılır.
2. Kasım ayının sayısal değeri 4 formülde yerine yazılır.
3. 2011'in son iki rakamı 11, 7'ye bölünür kalan "4" formülde yerine yazılır.

3. 2011'in son iki rakamı 11, 4'e bölünür. Bölüm 2 çıkar. 2, 7'den küçük olduğu için aynen alınır ve formüldeki yerine yazılır.

5. Tüm sayılar toplanır ve iki binli yıl olduğu için toplamdan 1 çıkarılırsa 5 kalır.

6. Sonuç olarak (12eksi 7eşittir5) verilen tarihin Perşembe olduğu belirlenmiş olur.

Örnek 4: 28 Kasım 2028 tarihi hangi güne karşılık gelir?

0artı4artı0artı0eksi 1eşittir3 (Salı)

Açıklama:

1. 28'deki 7'ler atılır. Kalan 0 formülde yerine yazılır.

2. Kasım ayının sayısal değeri 4 formülde yerine yazılır.

3. 2028'in son iki rakamı 28, 7'ye bölünür kalan "0" formülde yerine yazılır.

4. 2028'in son iki rakamı 28, 4'e bölünür. Bölüm 7 çıkar. 7, 7'ye bölünür. Kalan "0" formüldeki yerine yazılır.

5. Tüm sayılar toplanır ve iki binli yıl olduğu için toplamdan 1 çıkarılırsa 3 kalır.

6. Sonuç olarak verilen tarihin Salı gününe denk olduğu görülür.

3. DİKKAT:

Hem iki binli yıllarda hem de Şubatın 29 çektiği (2000, 2004, 2008,..., 2020, 2040, 2060, ...v.b) artık yıllarda Süper Formülden 2 çıkarılarak gün belirlenir. Yani: SÜPER FORMÜL-2

[]1[YILI ONİKİ _I.II}IKANI

' "' eşittir{"", ">N ' 'W eşittir. - - - '- - i "'-o,-"'

Örnek 1: 20 Ocak 2000 tarihi hangi güne karşılık gelir?

6 artı 1 artı 0 artı 0eksi 2 eşittir 5 (Perşembe)

Açıklama:

1. 20'deki 7'ler atılır. Kalan 6 (20eksi 14eşittir6) formülde yerine yazılır.

2. Ocak ayının sayısal değeri olan 1 formülde yerine yazılır.

3. 2000'nin son iki rakamı 00, 7'den küçük olduğu için 0 formülde yerine yazılır.

4. 2000'nin son iki rakamı 4'e bölünmez. Dolayısı ile "0" formüldeki yerine yazılır.

5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 7 çıkar. iki binli ve Şubatın 29 çektiği artık yıl olduğu için 7eksi 2eşittir5 çıkar. Dolayısıyla verilen tarihin Perşembe olduğu görülür.

Örnek 2: 22 Şubat 2004 tarihi hangi güne karşılık gelir?

1 artı 4 artı 4 artı 1 eksi 2 eşittir 8 8eksi 7eşittir 1 (Pazar)

Açıklama:

1. 22'deki 7'ler atılır. Kalan 1 (22eksi 21 eşittir 1) formülde yerine yazılır

2. Şubat ayının sayısal değeri olan 4 formülde yerine yazılır.

3. 2004'ün son iki rakamı 04, 7'den küçük olduğu için 4 , formülde yerine yazılır.

4. 2004'ün son iki rakamı 4'e bölünürse, bölüm 1 olur. 1, 7'den küçük olduğu için aynen alınır ve formüldeki yerine yazılır.

5. Sonuç olarak formüldeki tüm rakamlar toplandığında 8 çıkar. iki binli ve Şubatın 29 çektiği artık yıl olduğu için 8eksi 7eşittir 1 çıkar. Dolayısıyla verilen tarihin Pazar olduğu görülür.

Örnek 3: 29 Şubat 2028 tarihi hangi güne karşılık gelir?

1 artı 4 artı 0 artı 0 eksi 2 eşittir 3 (Salı)

Açıklama:

1. 29'daki 7'ler atılır. Kalan 1 (29 eksi 28eşittir 1) formülde yerine yazılır

2. Şubat ayının sayısal değeri olan 4 formülde yerine yazılır.

3. 2028'in son iki rakamı 28, 7'ye bölünürse kalan 0 olarak formüldeki yerine yazılır.

4. 2028'in son iki rakamı 28, 4'e bölünürse, bölüm 7 olur. 7 bölündüğünde kalan "0" formüldeki yerine yazılır ve artık yıl olması sebebiyle 2 çıkarılırsa 3 kalır. Dolayısıyla verilen tarihin Salı gününe denk geldiği görülür.

KAYNAKLAR:

1. oğuz Saygın, kitapları, CD, kaset, ve seminerleri.

2. Muhammet Bozdağ, Kitapları, Seminerleri, Internet sayfası

(www.yetenek.com) ve Sohbetleri.

3. Ziya Baran, Kitapları, Seminerleri ve Yakın İlgisi.

4. İbrahim Eken ile yazarın Erciyes TV'de yapmış olduğu "Bilim ve İnsan" isimli programındaki sohbetler.

5. HamdiAkçayveSohbetleri.

6. Doç. Dr. Ziya Selçuk ve Seminerleri.

7. Prof. Dr. Ömer Pekerve Seminerleri.

8. Semerkand Dergisi

9. Başta yukarda isimleri yazılı olan 21. yüzyılın değerli ilim adamları olmak üzere, yüzlerce kitap, seminer, konferans, elektronik posta ve internet sayfaları ile emeği geçen herkese teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

10. Mümin Sekman, Kitapları ve Tüm Eserleri

11. Bu kitapta, hatalardan başka, yazara ait hiçbir şey yoktur. Bu eser, yazarın bilgi birikimi ve bakış açısı ışığında bir derlemedir. Tüm bilgiler sahibinindir.