

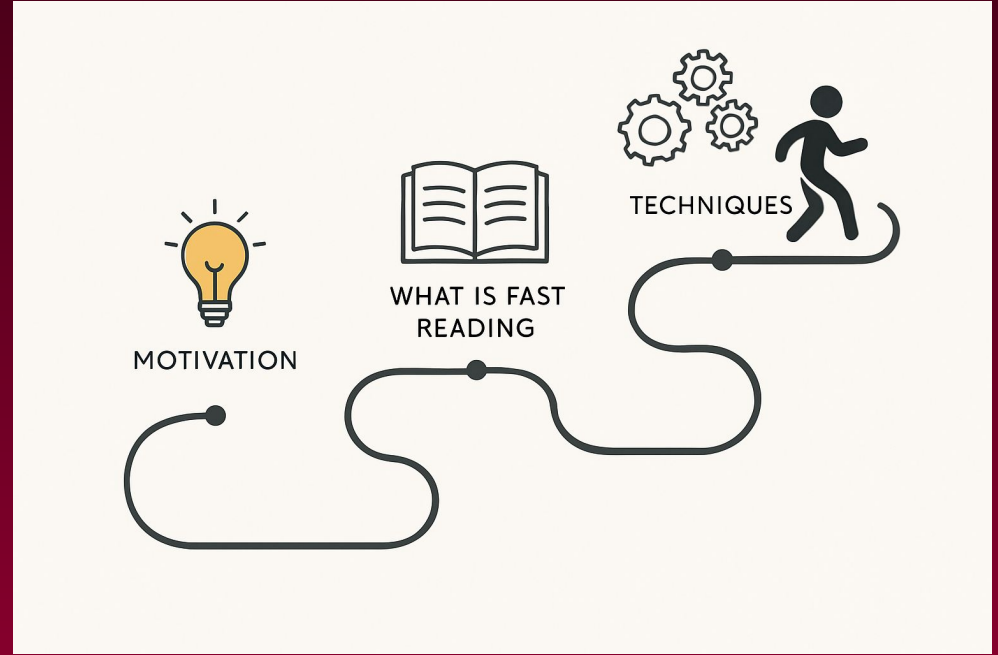


HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

H.Volkan Özgül

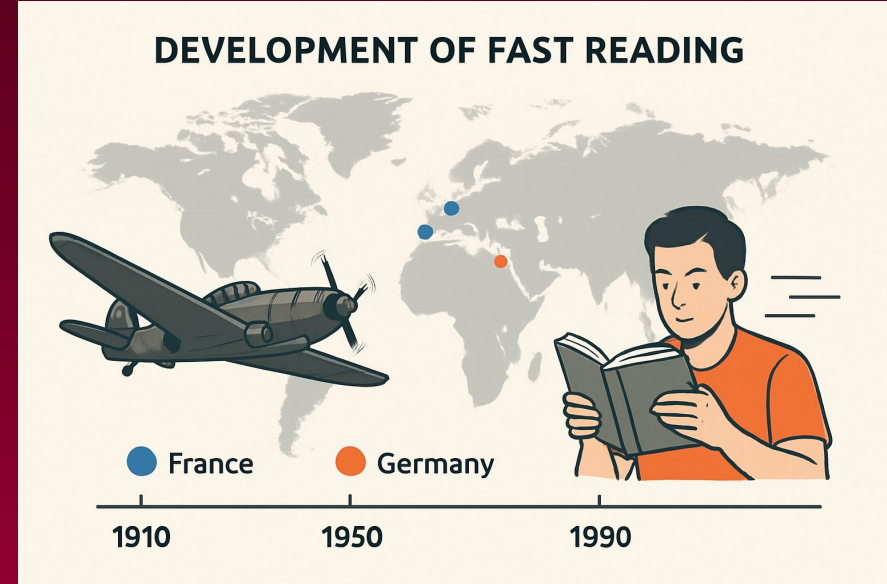
SEMİNER PLANI

- 4 Motivasyon
- 4 Hızlı okuma nedir?
- 4 Teknikleri
- 4 Egzersizler



Dünyada “Hızlı okuma”

- 4 1945'te savaş sırasında
- 4 Hızla geçen uçakların kimliğini tespit için..
- 4 Fransa'da okullarda ders olarak okutuluyor
- 4 Almanya'da günlük kitap okuma oranı 24 dk
- 4 Türkiye'de 12 sn □



Türkiye’de “Hızlı okuma”

- 4 20 yıldır var, ama kimse ilgilenmiyor
- 4 Türkiye’nin problemi “**okumamak**”
- 4 Okumayan insana “**hızlı oku**” diyemezsin
- 4 Yeterli miktarda “**niçin**”i olmayan gelişemez
- 4 Okumak için “**hedef**” olmalı □



Herkes hızlı okuyabilir mi?

- 4 Hızlı okuma becerisi öncelikli ihtiyacınız arasında görüyor ve buna inanıyorsanız.?
- 4 Daha fazla okuma gereği duyuyor ve buna zaman ayıracaksanız.?
- 4 Önerileri uygularken ilk zorlandığınız yerde vazgeçmeyecek seniz.?
- 4 Bu uygulamayı
- 4 belirsiz tarihe ertelemeyec

**Hızlı okumayı
rahatlıkla**

öğrenebilirsiniz.?



Ne kazanacađız?

- 4 Daha çok kitap okuyacak,
- 4 Daha iyi anlayacaksınız,
- 4 Daha az yorulacak,
- 4 Kendinize daha çok güveneceksiniz,

Daha başarılı bir insan olacaksınız..!



Okumak için yeterli zaman bulamayanlardan mısınız?

- 4 Okuma tekniklerini gerekliliği kabul edilir..
- 4 Fakat,bu tekniklerin öğrenilmesi için zaman ayıran yoktur.
- 4 Okumak için mutlaka zaman ayırabilirsiniz..
- 4 En büyük problem,eski alışkanlıklarınız ve alışkanlıkları değiştirmek için zamanın ayrılamamasıdır
- 4 Bir davranışın kalıcı
- 4 olması için 21 gün gerekli..



insanın kendisini keşfi olacaktır.



İki binli yılların en önemli keşfi
insanın kendisini keşfi
olacaktır.

Aleksis Carell

Dahilerin ortak özellikleri

4 Deha bir çekirdek halinde herkeste olabilir

4 Kullanmasını bilerseniz,

4 Geliştirirseniz,

4 Başarılı olursunuz..!

4 Yeryüzünde en çok

4

4

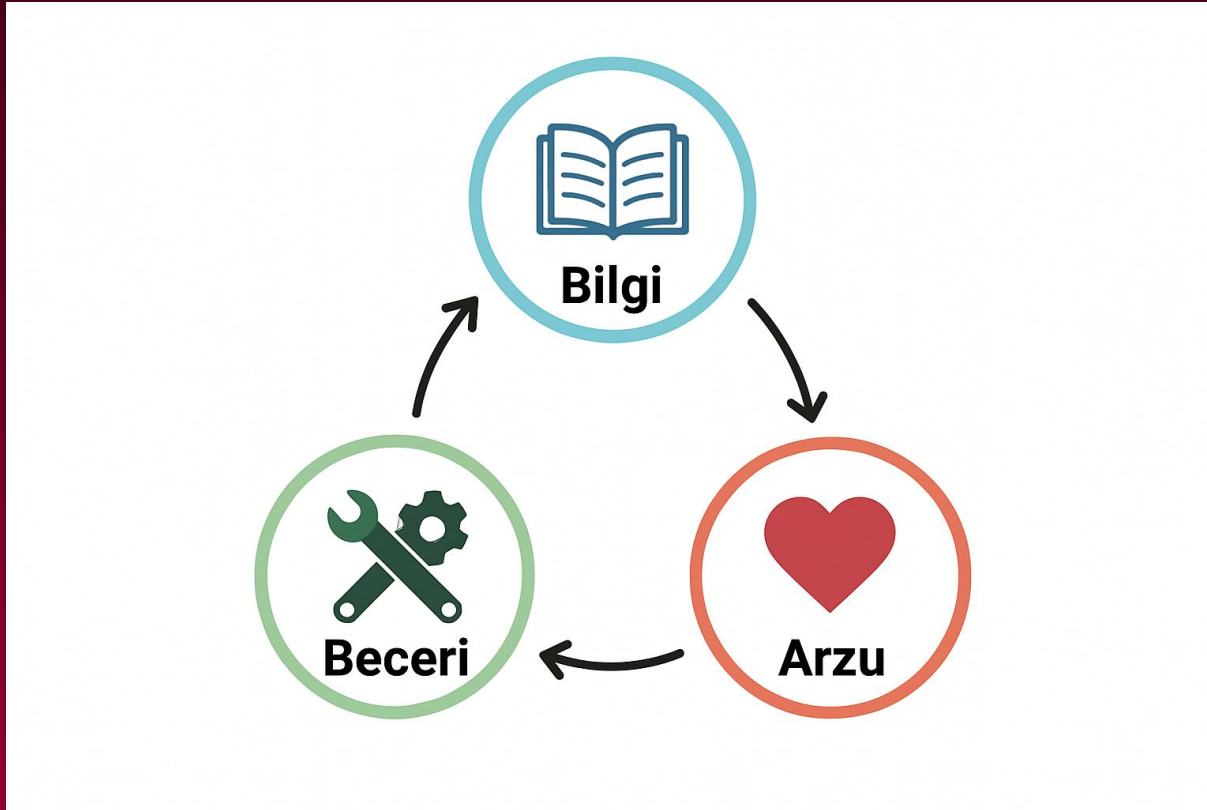
4 başarısızlığa uğrayanlar dahilerdir.

4 Bilinçaltını kandırabiliriz Muhammed Ali bir banka reklamında ben zekiyim ben iki yıl sonra dünya şampiyonu olacağım dedi...Ve o yıl şampiyon oldu



Bilmek mi? yapabilmek mi?

- 4 Hızlı okuma bilgisi ,beceriye dönüşebilir.
- 4 Daha hızlı okumak için bu üçüne sahip olmak gerekir



Değişim çağında, “öğrenenler” dünyayı ele geçirecek.

“Her şeyi bilenler” ise artık var olmayan bir dünyaya

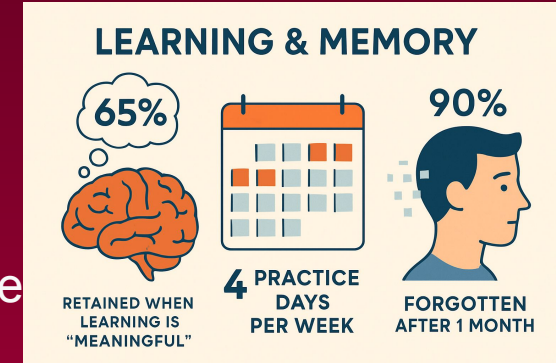
ait bilgileriyle baş başa kalacaklar.

Eric HOFFER



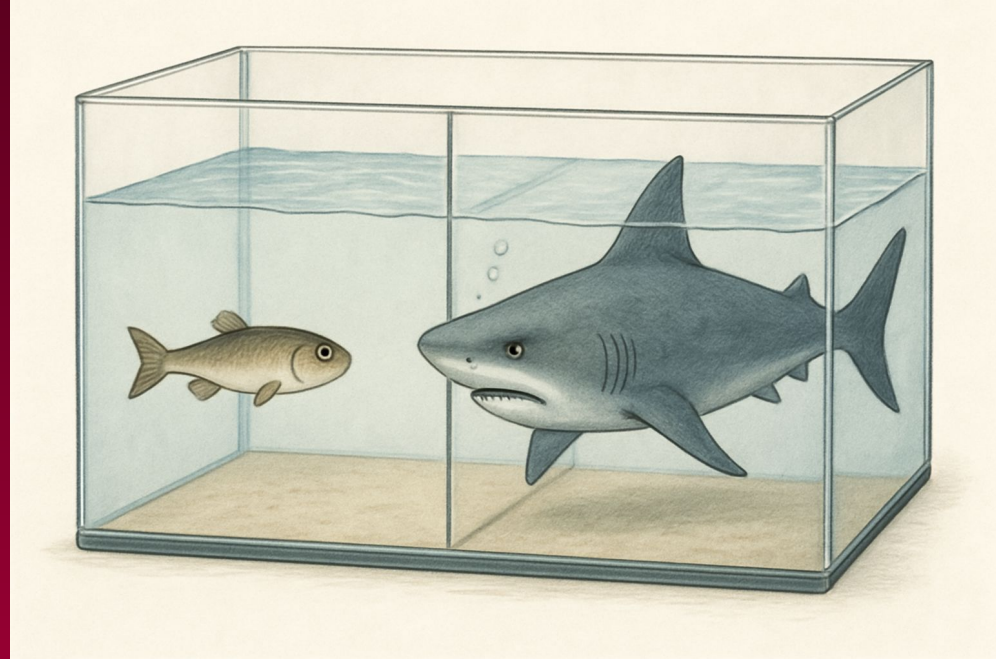
Rakamlarla Öğrenme

- 4 Dakikada 150 kelime okuyan kişi her satır için ortalama 25 göz hareketi yapmaktadır.
- 4 Beynimizden her gün 60 000 düşünce geçmektedir. Bunların çoğu olumsuz ve bir önceki güne ait olanlardır.
- 4 Düşünceler kavrandıktan 24 saat içinde uygulanırsa daha kalıcı olmaktadır.
 - 72 saat içinde uygulamaya konmazsa zihinden uçup gider.
 - Yetişkin eleman eğitimini tamamladıktan sonra her yıl teorik bilgisinin % 5 yitiriyor.
 - Teorik bilgisini yenilemek isteyenler
 - zamanlarının % 15 yılda 6 hafta
 - bilgi yenilemesine ayırması gerekiyor...
 - Yılda 2- 3 hafta hizmet içi eğitime alınmayan elemanlar geldiklerinde tüm gelişmelerin dışında kalıyor.



Öğrenilmiş çaresizlik

- Akvaryum balıkları ve köpek balığı arasında cam bölme olan bir yere konuyor.köpek balığı acıkınca köpek balığı 28 saat mücadeleye ediyor. Cam bölmeyi kaldırdınca diğer balıklara yaklaşıyor.
- Başarısızlık geleceğinizi etkiliyor.
- Biz 10 sorunda 7 yanlış 3 doğru ,
- Avrupalı 3 doğru 7 yanlış derler.
- Geçmiş başarısızlığınız gelecek
- başarılarınızı kontrol etmesine
- müsaade etmeyiniz



Kısa kısa.....

- 4 Kitap okumak en leziz iştir.
- 4 Fransa'da her okulda hızlı okuma dersleri var.
- 4 Potansiyelimizi kullanmasını bilmiyoruz.
- 4 Altın kural”yeryüzünde bir kişi yapmışsa herkes yapar.”
- 4 Kendinizi küçümsemeyiniz..en büyük problemimiz.
- 4 Amerika'da yapılan araştırmada 18 yaşına kadar olanlarda 148 bin “hayır.yapamazsın” 2bin aferin yapabilirsin
- 4 Benjamin F. 100 başarılı insanı inceliyor.bunların çok zeki olduklarını düşünüyor ama sonuç normal kişiler çıkıyor. Bunu araştırıyor ki bir kararlı oldukları , iki iyi bir çevre.
- 4 Bir insan beceriksizliğine inanıyorsa be



Okumak için kendinizi hazırlayın

4 Kişisel okuma hedefi koyun..

- Periyodik neler okuyorsunuz...
- Okumak istediklerinizin listesini yapınız..
- Yeni kitap aldıysanız son okuma tarihini yazınız

4 Kendinize okuma vakti belirleyin

- Okumak ciddi bir iştir...planlama gerekir

4 Okuma frenlerinizi tanıyın

- İlk okulda beri sadece okumayı
ı öğrendik hızlı okumayı değil

4 Antreman için yeterli

4 zaman ayırın...

- Zihinsel ve fiziksel
- koordinasyon gereklidir



Okumak için kendinizi hazırlayın

4 Alışkanlıklarınızı değiştirin

- Yeni alışkanlıkların kazanılması zor....
- Soęuk su ile duş almanın faydasını biliyoruz ama.....

4 Kelimelere takılmadan okuyun...

- Bir kiřiyi dinlerken ne söylemek istedięini anlasak bile görgü gereği sabırla dinleriz
- Yazar kitabını kelime kelime okuduğumuzda kızmaz...
- Kelimeler için değil düşünceler için okuyun

4 Fiziksel ve zihinsel

4 ortam hazırlayın...

- Okuma müzięi..Okuma saati...
- Okuma yeriniz olsun.



Önce hızınızı ölçünüz..

4 *Bu bölümü anlayarak okuyunuz*

Bilgi değişimindeki dönüşümde 1500 yıl gibi uzun bir sürede gerçekleşmişti. Ancak yirminci yüzyılın ortalarına ilim adamlarının ortaya koyduğu buluşlarda şaşırtıcı bir hız yaşanmaya başladı. Bunun sonucunda 1940'lı yıllarda 50 yıla inen bilgi yenilenmesi 1980'de iki buçuk yıla, 1999'da ise 3 aya kadar indi. 2004 yılında da 20 güne inmesi bekleniyor. Bu şu demek "Kişiler çalıştıkları ve uzman oldukları alanlarda bile kendilerini hızla yenilemek zorunda"



Nedir beyin

- 4 İnsanın beyini sahibinin ihtiyaçlarından da fazla gelişmiş bir araca benzer
- 4 Beyin, vücudun toplam ağırlığının %20, alınan tüm oksijenin %25 ni, alınan kalorinin %20 ni, vücutta dolaşan kanın %15 ni kullanmaktadır.
- 4 Beynimizdeki nöronların sayısı yaklaşık 12 trilyon kadardır.
- 4 1cm de 1 trilyon bağlantı,
- 4 Beynimizin
- 4 ancak % 5 kadarını
- 4 kullanabiliyoruz.



Beynimizin kıymetini bilelim

Beyniniz size yaratıcı tarafından verilmiş bir hizmetkarınız, lambadaki cininizdir.

Eğer ondan ne istediğinizi bilemiyorsanız yarın ondan Tek şey duyarsınız:

“özür dilerim”



Beynimizin yasaları

4 İstekleri tanımlayın

- *Ne, Ne kadar, Nerede, Nasıl okuyacaksınız....*

4 Hedefinizi ölçülebilir hale getirin..

- *Hızlı okuyacağım yerine Dakikada 600 kelime okuyacağım..*

4 Pozitif odaklanmayı alışkanlık haline getirin..

- *Zihinsel tutumu pozitif olmuş bireyi hedefine ulaştırmayı engelleyecek hiçbir engel yoktur*

4 Sorunlara değil çözümlere odaklanın...

4 Tutarlılık ve antrenman....



Odaklanma

Bir işi yaptığınız zaman
o işe odaklanın..!

Çocuklar geçmiş ve
geleceği düşünmezler..

Geçmiş ve geleceği değil
o anı değerlendirir.



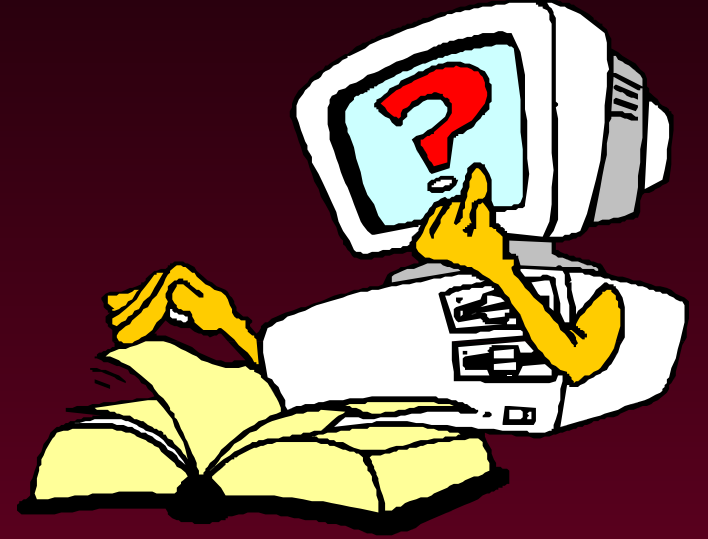
www.hizliokumak.com

Ben

Otururken otururum, yürürken
yürürüm, koşarken koşarım.

Siz ise;

Otururken yürümeyi, yürürken
koşmayı düşünüyorsunuz.



HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

H.Volkan ÖZGÜL

1. Daha çok kelime

Daha hızlı okumak daha kolaydır.

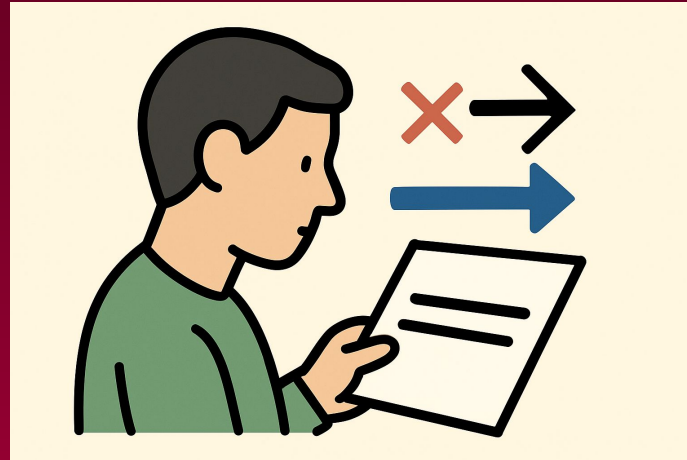
Daha hızlı okumak daha kolaydır.



2. Geri sıçrama

Daha hızlı okumak daha kolaydır.

Geridönüşler
hızımızı % 35 azaltır.



3. Beynin düşünme kapasitesi

100
kelime

200

300

400

500

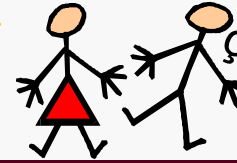
600

700

Daha hızlı okumak
daha kolaydır



Ev
kirası



çocuk



Tatil



Düşünme
şeridi



3. Beynin düşünme kapasitesi

100

200

300

400

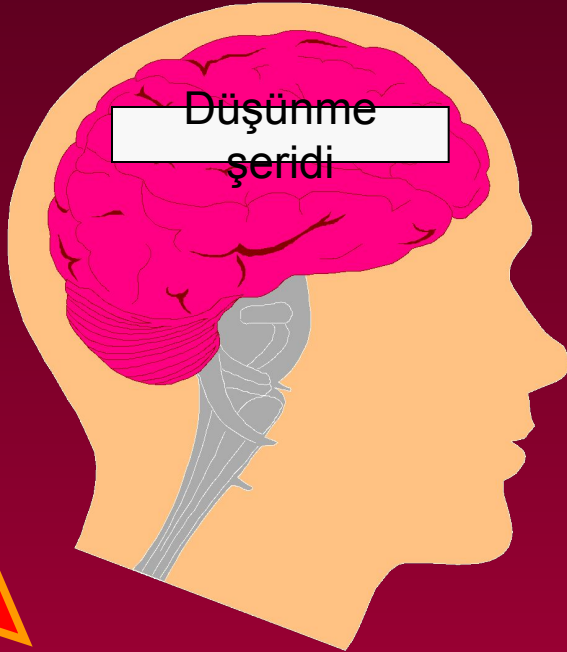
500

600

700

kelime

Her sabah 15 dakikanızı o gün yapmanız gerekenleri planlamaya ayırın. Eğer sabahlarınız buna müsait değilse akşamları bir sonraki günün planını yapın. Göreceksiniz hem içiniz daha rahat edecek hem de iki ayağınızı bir pabuca sığdırmaktan kurtulacaksınız. Söz uçar yazı kalır. Bu nedenle yapmanız gereken.



Düşünme
şeridi



4. Gözün hız kazanması

Gözümüz tıpkı tarayıcı gibi kelimeleri tarayıp beynimize gönderir.



4. Gözün hız kazanması



İyi ve kötü okuma



Görmek / Okumak / Algılamak



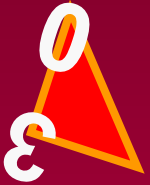
GÖRMEK



OKUMAK

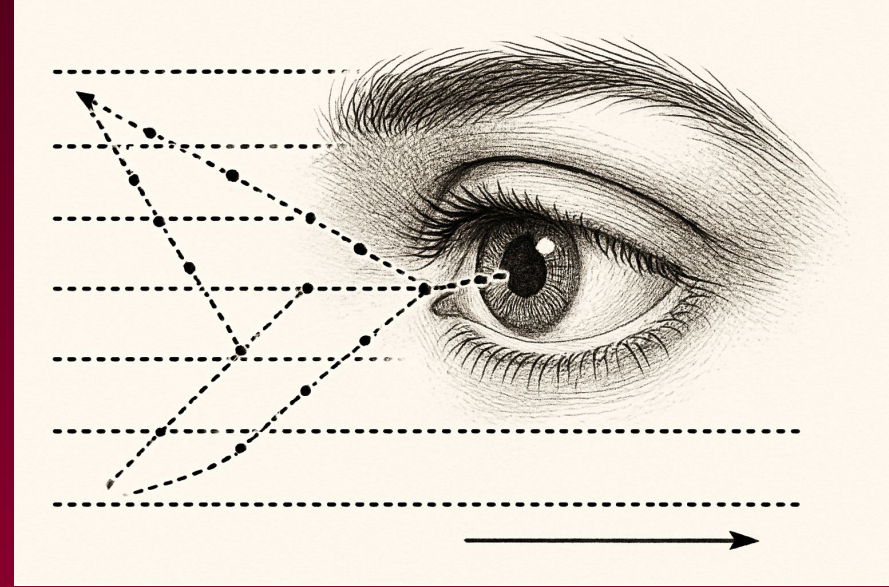
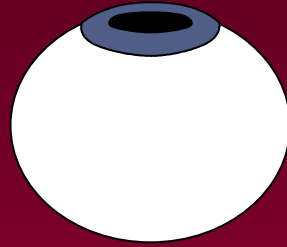


ALGILAMAK



Göz hareketlerini izleyelim

Daha hızlı okumak daha kolaydır.



Siz de arkadaşınızın göz hareketlerini sayınız.



İçten seslendirme yapma



Leonardo Da Vinci

▪ *Curiosita*

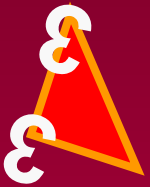
- *Hayata tatmin olmayan meraklı bir yaklaşım*
- *O ihtirası meraka dönüştürmüştü S.Freud*
- *Not tutma alışkanlığı...Fıkra,gözlem,icat..*

▪ *Dimostrazione*

- *Deneyim ,sebat ve hatalardan ders alma...*
- *Her engel sabırla aşılr*

▪ *Sensazione*

- *Duyguların devamlı olarak rafineri edilmesi..*
- *Duyular ruhun penceresidir.*



Leonardo Da Vinci

▪ *Arte/Scienza*

- *Bilim ve sanat, mantık ve hayal..arasındaki denge...*
- *Beynin her iki yarım küresini de dengeli kullanma..*
- *Mantık ile hayal arasında dengenin kurulması zihinsel bilgilerin not edilmesi gerekiyor..*

▪ *Corporalita*

- *Zihin ile beden arasındaki denge...*
- *Sihhatin korunması..*

▪ *Connessione*

- *Anlama ,değerlendirme,sistemli düşünme*



Bu nedir?



TRKİY CHRİ YT ATRK



Risk aynı zamanda fırsattır

- 4 İnsan, yapısı gereği rahatı ve kolay olanı seçer, tercih eder.
- 4 Eğer birey zoru ve riski seçiyorsa, var olma mücadelesini başlatma kararlılığı ve azmi içerisinde.
- 4 Bu açıdan değişim, sorunlar, belirsizlikler ve risk yumağından başka bir şey değildir.



Bilinçaltının zaman kavramı

- 4 Bilinçaltının zaman kavramı yoktu.
- 4 Bilinçaltına süreleri veren ve onu kodlayan biziz.
- 4 Bilinçli olarak vereceğimiz zamanlamalar, hayatımızı düzenleyen 'otomatik pilot' diyebileceğimiz bilinçaltının hedefleri olmaktadır.
- 4 Hızlı okumak isteyen biri, bilinçli olarak bilinçaltına 'hızlı okumak istiyorum', dediğinde hızlı okuma ihtimali hakikaten çok azdır. Ancak '1 ayda ekzersizlere çalışarak hızlı okuyacağım' dediğinde bu düşüncesini gerçekleştirme ihtimali daha fazladır.
- 4 Burada bilinçaltına belirli bir hedef verilmekte, zaman tayin edilmektedir.
- 4 O halde böyle bir farklılıkla zaman daha p kullanılabilir.



İçinizdeki devi kullanmak için



ALIŐTIRMALAR

20 saniye içinde ezberleyin

- Ahmet
- Kutlu
- Gökyüzü
- Ateş
- Bulut
- Hava
- Saman
- Devran
- Yağmur
- Bahar



İçinizdeki



Kullanmak



Ona bir sipariş



Beyin bir



Olunca ona



İlgili her



dikkat

devi



İçin Önce



vermeniz gerekir



hedefe sahip



kilitlenir ve onunla



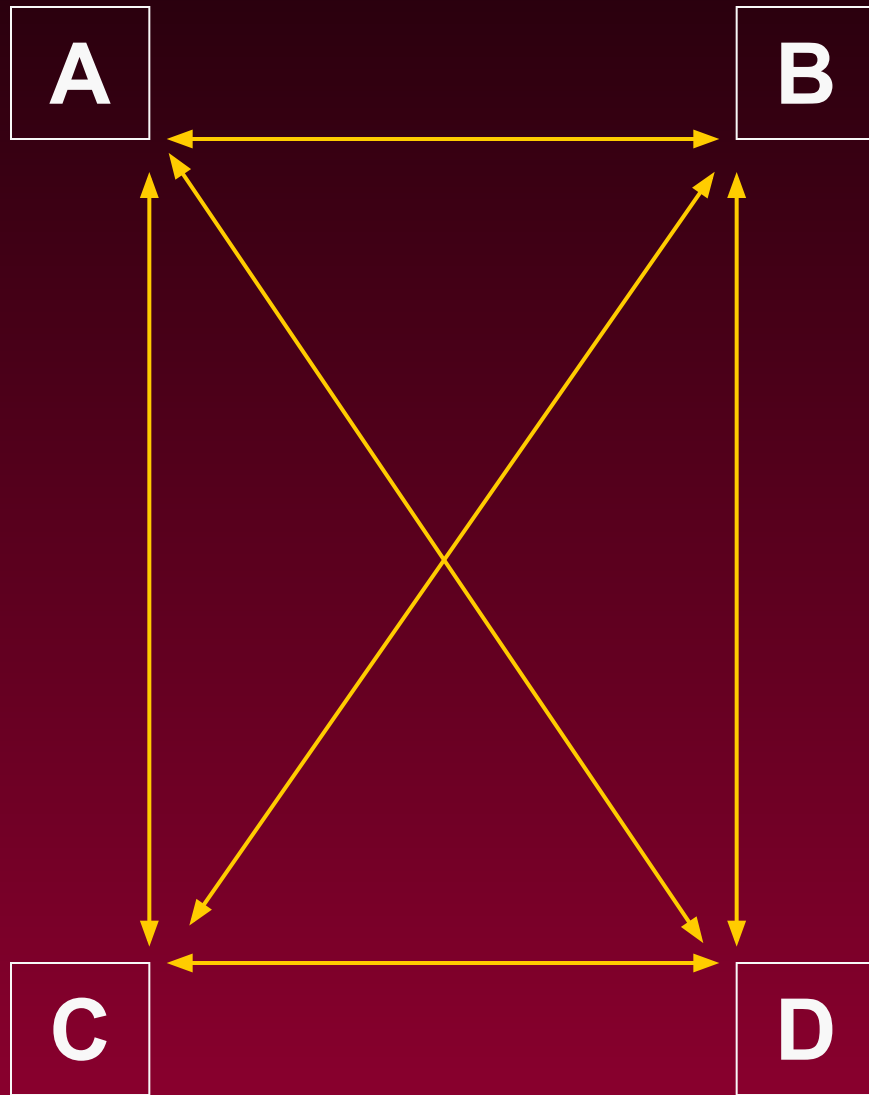
şeye aktif



gösterir

ALIŐTIRMALAR

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM



1,2,3

Kalemle takip

Bu sayfayı hızla kalemle takip edin ve bir kelimeyi arayın.

Amaç: Beyne gönderilen kelime sayısını arttırmak.



Ortalama
görmeden
duymadan
hissetmeden
tat almadan
fiziki bilince
hareket
düşünmeden

bir insan,
bakmakta,
dinlemekte,
dokunmakta,
yemekte,
erişmeden
etmekte,
konuşmaktadır.

Şimdi hatırlayın

- Şimşek
- Parçalı
- Yağmur
- Nail
- Barış
- Bardak
- Bulut
- Çiçek
- Alacak
- okumak
- Ahmet
- Kurnaz
- Buluş
- Nihal
- Sobacı
- Tambur
- Sıcak
- Ateş
- Başarı
- Kutlu



20 saniye içinde ezberleyin

- 4444
- 6974
- 2947
- 1894
- 2001
- 2617
- 3926
- 1286
- 3286
- 9888



Şimdi hatırlayın

- 2816
- 3849
- 9652
- 1286
- 1954
- 2894
- 9768
- 2865
- 8751
- 4444
- 2167
- 9888
- 2874
- 8791
- 5843
- 2489
- 3826
- 2001
- 1436
- 8674



İlk ve son kelimeleri okuyunuz

Çoğu insan eksik düşündüğü yönlerini göstermek istemez.

Eksikliklerini herkesten saklamanın daha büyük bir eksiklik

olduğunu anlamaz. Aşağıdaki hikayeyi okuduğunuzda bir

eksikliğin üstünlüğe nasıl dönüştüğünü göreceksiniz. 9

yaşındaki bir japon çocuğun en büyük hayali günün birinde

çok iyi bir judocu olmaktır.....



5. İçten seslendirme yapma

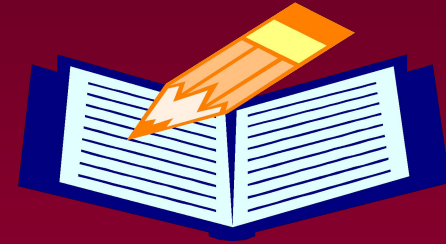
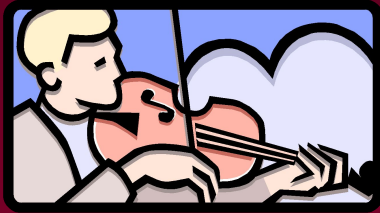
Gözümüz tıpkı tarayıcı gibi kelimeleri tarayıp beynimize gönderir.

Gözümüz tıpkı tarayıcı gibi kelimeleri tarayıp beynimize gönderir.



İçten seslendirmeyi önlemek

- 4 *Diş ve dudaklarınızı kapalı tutunuz*
- 4 *Sabah akşam göz hareketi yapınız*
- 4 *Müzik eşliğinde kitap okuyunuz*
- 4 **Anlamaksızın kalemle takip ederek okuyunuz** □



Düünden hızlı mısınız-1

Her sabah bir ceylan uyanır Afrika'da.
Kafasında tek bir düşünce vardır.
En hızlı koşan aslandan daha hızlı
koşabilmek.
Yoksa aslana yem olacaktır.

Her sabah bir aslan uyanır Afrika'da.
Kafasında tek bir düşünce vardır.
En yavaş koşan ceylandan daha hızlı
koşabilmek.
Yoksa açlıktan ölecektir.
İster aslan olun,

İster ceylan olun hiç önemi yok.
Yeter ki güneş doğduğunda
koşuyor olmanız gerektiğini,
Hem de bir önceki günden daha
hızlı koşuyor olmanız gerektiğini
bilin?

Yasam adlı konuyu ne kadar güzel
anlatmış Afrika atasözü,
Bir önceki günden daha hızlı
koşmak gerekmektedir.



Dünden hızlı mısınız-2

Çünkü eğer aslansanız,
Ve en yavaş koşan ceylanı bir önceki
gün yakalamışsanız,
Ve bugün bir ceylan yakalamak
niyetindeyseniz,
Artık bilmelisiniz ki en yavaş ceylan
sizden daha hızlıdır,
O halde düne göre hızınızı arttırmanız
gerekmektedir?
Yok eğer ceylansanız,
Ve henüz aslana yem olmamışsanız,

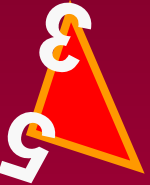
Hızınızı düne göre mutlaka
arttırmalısınız,
Çünkü sıra size gelmiş demektir.
Yani,
Hayat koşusunda, devam
edebilmenin tek koşulu var.
Dünden daha hızlı olabilmek?
Bakın bakalım şimdi kendinize,
Ondan, bundan, bundan değil
"DÜNDEN" hızlı misiniz



Hızlı okursam anlayamam...

- 4 Özgüven eksiliđi...
- 4 Akılda gelişen beklentiler zamanla inanca dönüşür.
- 4 Akla gelen başa gelir.....
- 4 Son anlar olmasaydı hiçbir iş zamanında bitmezdi..
- 4 Trafikte araba kullanırken hızlı mı yavaş mı gittiğimizde daha dikkatli oluruz..
- 4 Sınavlara hazırlanırken son gün daha çok anlamamızın nedeni nedir.

Daha hızlı anlama için daha hızlı okumam gerekir.....



-
- 4 Dikkatli okumak için yavaş okumak gerekir.
 - 4 Kelime atlamak anlam kaybına neden olur.
 - 4 Okunan her şeyi anlamam gerekir.
 - 4 Sözcükler seslendirilirken daha iyi anlaşılıyor.
 - 4 Okurken gözümüz sistemli kayarak ilerler..
 - 4 Gözümüz okurken yavaşlıyorsa beynimizi dinlendirmek gerekir..
 - 4 Okurken anlaşılmaya kelimelerin üzerinde durmak,anlaşıldıktan sonra devam etmek gerekir.



-
- 4 Motivasyon farklılığı okuma düzeyini etkilemez..
 - 4 Parmakla ve ya kalemle satır takip etmek okumayı yavaşlatır.
 - 4 Okunan her bilgi hatırlanmalıdır..
 - 4 Okuma hızı ile anlama hızı paralel artar.
 - 4 Okuma hızı belli yaştan sonra değiştirilemez..
 - 4 Önceki konu anlaşılmamdan yeni konuya geçilmemeli
 - 4 Sayfaları atlamadan sırayla okumak gerekir

