

MUCİZE
BEYİNİNİZ
VE
***Hızlı* Okuma**

ÖMER FARUK RECA

Tutku Yayınevi 

ÖMER FARUK RECA

Ömer Faruk Reca, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi'nde "İnsan Gücü Planlaması ve Eğitim" üzerine master yaptı. Doktora çalışması devam ediyor.

Dünya sendika örgütleri ve dünya çalışma ekonomileri üzerine bilimsel çalışmaları vardır. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesindeki Master öğreniminde birinci ve ikinci tez konuları dünyada sendikacılığın doğuşu ve dünyadaki işçi hareketleriydi...

Ayrıca şirket ve kurumlarda iş gücü konularıyla ilgili eğitim seminerleri vermektedir. Şimdiye kadar yüzlerce kuruma ve binlerce kişiye coşkulu seminerler verdi.

30'un üzerinde kitabı bulunan Ö. Faruk Reca'nın bazı eserleri:

Beden Dili ve Konuşma Sanatı,
Zorluklara Rağmen Başaranlar,
Zorluklara Rağmen Başaranlar – Türkiye,
Hz. Ali'nin Liderlik Sırları ve Hitabet Sanatı,
1 Mayıs'ın Gözyaşları,
Nasıl Zengin Oldular,
Kendi Kendinin CEO'su Ol,
Bill Gates'in Liderlik Sırları,
Başarının Haritası,
Sınırsız Yaşam Gücü,
Ruhsal Zeka

ÖNSÖZ

Bilimle ilgili düşüncelerini aktardığı bir denemesinde Karl POPPER insanoğlunun son iki yüz yıl içinde bilim ve teknoloji alanındaki inanılmaz ilerlemesine olan şaşkınlığını dile getirip bu durumu insan aklının üstün işlevselliğiyle ilişkilendirdikten sonra; bundan daha büyük bir şaşkınlıkla da şu tespiti yapar:

Atom bombaları icat eden, yüzlerce saatlik mesafeleri dev uçaklarla beş, altı saate indiren, yerin kilometrelerce derinlerine inebilen insan aklı; iki bin beş yüz yıldır bir arada daha mutlu nasıl yaşayabiliriz sorusunun cevabını henüz bulamamıştır.

Kişisel Gelişim uzmanı Ömer Faruk hocamız bu kitabında insan beynini mercek altına alıyor; o hayatta her şeyin bütününde anlam kazandığından hareket ederek beynin parçalarını birbirleriyle olan ilişkileri içinde ve bu ilişkinin insan doğasının bütüncül gelişimine kattığı değeri açısından ele almaktadır. İnsan beyninin sağ ve sol loblarının özelliklerine sağlam araştırma ve deneylere atıfta bulunarak değindikten sonra, kitabına asıl önemini kazandıran ve onu bu alandaki birçok kitaptan farklı kılan düşünceleri sürmektedir.

Ömer Faruk hocamız sağ ve sol lobun birlikte işlevselliğinin dünya için ortaya çıkaracağı büyük iyilikten bahsederek,

Karl POPPER'İN anlamakta zorluk çektiği sorunu bir başka açıdan şöyle anlamaktadır:

Ona göre bütün kötülüklerin anası kısa süreli çıkarlar için sol lobun tek başına kullanılması ve yüceltilmesidir. Sağ lobla yani insan beyninin duygulanan, merhamet eden, sosyal olan ve sanat değerleri icat eden tarafıyla denge altına alınmayan bir sol lob ortaya atom bombasını, soykırımları, Hitler'i, Stalin'i ve Mussolini'yi çıkarmaktadır. Dengeleri sadece mantıksal ve matematiksel düşünme ve zeka üzerine kurduğumuzda dünyamızdan insanlık eksilmekte ve o soru beyinlerimizi hep kurcalamaktadır: Neden daha mutlu bir dünya kuramıyoruz? Ömer Faruk hocamıza göre çözüm basit: Dünyadaki her parça anlamlıdır, her şeye hakkını ver; ne tek başına sağ lob ne de tek başına sol lob...

ERKAN TAŞA

Psikolojik Danışman Ve Rehberlik Öğretmeni

İÇİNDEKİLER

1. Beynimiz ve Biz	13
2. Beynimizin Gücü İllizyona Yetiyor Mu?	27
3. Neden Unutuyoruz?.....	39
4. Beyniniz Ve Renk	47
5. Biz Mi Beynimizi Kontrol Ederiz, Beynimiz Mi Bizi? ..	53
6. Beynimiz Ve Yaptıklarımız	58
7. Hafıza Güçlendirme Teknikleri Ve Beyin Fatihleri.....	63
8. Şekil Hafızalı Metaller ve Beyn. Ali Cengiz Oyunu.	76
9. Beynin Çözölemeyen 10 Sırrı.....	89
10. Beynin Olumsuzluklarından Kurtulmanın Yolu	95
11. Beynimizin Melankoli Tuzağı: Hülyalanmak	101
12. Kaybetselerdi Onlar Kaybederlerdi	111
13. Öğrencilere Bir Kaç Söz.....	129
14. Sınav Adayları! Bu Yazıyı Mutlaka Okuyun!.....	146
15. İdare Etmek Beynin Farkındalığını Gerektirir.....	156
16. Beyin Konsantrasyonumuzu Sağlayan Komut... 164	
17. Anne Baba - Çocuk	177
18. Sağlam Zekânın İlk Tohumu Ailede Atılır	199
19. Zekayı Ahlaklı Kullanmak Önemli.....	209

20. Beynin K�rleŖmesi: Çok TV İzlemek	227
21. Kadın Beyni mi Zeki Erkek Beyni mi?.....	240
22. Çoklu Zekâ Kuramı.....	251
23. % 100 Daha Az Zamanda Hızlı Okuma.....	257
24. Hızlı Okumanın İlkeleri	274
25. Okuma Türleri.....	286
26. Hızlı Okumanın En Pratik Yolları	291
27. Hızlı Okuma Ve Gözlerimiz	299
28. Okuma Teknikleri	329
29. Okumada Y�n Teknikleri	348
30. Bilinçli Bir Okur Olmak.....	350
31. Hızlı Okuma Pratikleri.....	360

MUHTEŞEM BEYNİNİZ

AKIL OKULU:

Bir gün ülkenin küçük kasabalarından olan Yitan'da şöyle bir haber yayılmış: "Güzel başşehirimizde bir akıl okulu varmış. Her kim o okula giderse orada akıl öğretiliyormuş." Herkes bu haberi şaşkınlıkla birbirine anlatıyormuş. Kasabanın en zenginlerinden olan bir adam da bu haberi duyunca kahkahalarla gülmeye başlamış: "Efendim hayatımda hiç bu kadar komik bir şey duymamıştım. Bir insan akılıysa akıllıdır. Sonradan akıl kazandırılır mı hiç? Olacak şey midir? Duyulmuş mudur? Görülmüş müdür?" Bu adam çok zengin olduğu için çocuklarının hiç birisini okutmamış. Öyle çok parası varmış ki, isterse kasabanın tamamını satın alabilirmiş. Fakat çocuklarına devamlı şöyle diyormuş: "Şükürler olsun, çok paramız var. Yine de paramıza para katmalıyız. Ne kadar çok para kazanırsak o kadar çok güçlü oluruz." Çocuklarından biri onun bu düşüncesine katılmıyormuş. Devamlı, "Babacığım okumak gibisi var mıdır? Bak! Ne çok paramız var ama bu parayla bilgi satın alamıyoruz. Buna kimsenin de gücü yetmez. Neden okumayı kötü görüyorsun?" diyormuş. Adam çocuğunun bu sözlerini günlerce, gecelerce düşünüp durmuş. Sabahlara kadar sayıklar olmuş: "Akıl okulu? Akıl okulu?" Bir sabah dayanamamış ve kararını vermiş: "Böyle olmayacak. Şu akıl okulu neymiş, gidip göreceğim." Adam yolculuk için hazırlanmış. Atına binmiş ve yola koyulmuş. Günler, geceler geçmiş. Memleketinden ayrılalı tam

32 gün olmuş. Günün birinde yolda ağır ağır yürüyen bir ihtiyara rast gelmiş. İhtiyarın gözleri görmüyormuş. Adam ihtiyarın bu haline acımış. Yanına yaklaşarak, “Ey yolcu! Nereye gidiyorsun?” diye sormuş. İhtiyar da başşehre gitmek istediğini söylemiş. Bunun üzerine adam atından inmiş ve ihtiyarı atına bindirmiş: “Ben de başşehre gidiyorum. Bir günlük yolum kaldı. Birlikte konuşa konuşa gideriz.” İhtiyar atın üzerinde, adam yaya, yolculuklarına devam etmişler. Şehre vardıkları zaman adam ihtiyara: “İşte geldik. Burada inebilirsin!” demiş. Fakat ihtiyar, adama şunları söylemiş: “Madem bir iyilik yaptın, bunun gerisini de getir. Beni bu şehrin meydanına kadar götür. Ondan sonra var git nereye gideceksen!” Adam hiç karşı çıkmamış, “Tamam!” demiş. 10 dakika sonra şehrin meydanına gelmişler. Tam bu sırada ihtiyar bağırırmaya başlamış: “İmdaaaat! Yardım edin. Bu adam atımı çalmak istiyor. Bu garibana yardım elini uzatacak yok mu? İmdaaaat!” Meydandaki insanlar koşa koşa gelmişler. İhtiyar kör olduğu için ona acımışlar ve adamı suçlamışlar: “Utanmıyor musun bu yaşta hırsızlık yapmaya? Hem de kör bir adamın atını çalmaya uğraşıyorsun!” Adam haykırıyormuş: “Hayır! Yalan söylüyor. Bu at benim. Onu yoldan ben aldım. İhtiyardır, yorulmasın, bir iyilik yapmış olayım dedim. Bu at benim, ben hayatımda hırsızlık yapmadım. Bu yaşlı adam yalancıdır!” Fakat gel gelelim insanlar adamı dinlememişler. Atı, kör ihtiyarı ve adamı doğruca şehrin hâkimine götürmüşler. Hâkim önce kör ihtiyarı, sonra adamı dinlemiş. Ardından da şöyle demiş: “Bana bir baytar, bir nalbant, bir de saraç çağırın. Hemen gelsinler, bekliyoruz.” Adam bu üç kişinin niçin çağırıldığını bir türlü anlayamamış. Kimseye de soramamış. Mecburen çağırılanların gelmesini beklemiş. Kısa zaman sonra da hepsi gelmişler. Hâkim gelenleri tek tek huzuruna kabul etmiş. Önce baytar alınmış odaya. Hâkim ona sormuş: “Ata bak! Bu at hangi mem-

lekete aittir?" Baytar şöyle karşılık vermiş: "Çok fazla inceleme-ye gerek yok. Bu at bu şehirden alınmamış. Yitan yöresine ait bir attır." Adam kendi memleketinin ismini duyunca afallamış, hayret etmiş. Bu seferde hâkim, nalbandı çağırmış ve ona: "Sen de bu atın nerede nallandığına bak!" demiş. Nalbant biraz inceledikten sonra şunları söylemiş: "Bu at burada nallanmamış. Ancak Yitan yöresinde atlar böyle nallanır. Bizimkine benzemez." Adam yine şaşırılmış. Kendi kendine, "Nasıl bilebilirler?" diye soruyormuş. Hâkim son olarak saraca: "Bu atın koşumlarını incele. Nasıl eyerlenmiş?" diye sormuş. Saraç hiç beklemeden cevap vermiş: "Efendim, ilk bakışta bizim yöremize ait olmadığı anlaşılıyor. Yitan yöresinin koşum şeklidir." Hâkim cevapları aldıktan sonra atın sahibine dönerek: "Evet, doğru söylüyorsun. Bu at senin. Artık atını alıp gidebilirsin. İhtiyara da gereken ceza verilecektir, hiç meraklanma." Fakat adam dayanamayarak hâkime sormuş: "Bu insanları çağırmak nereden aklınıza geldi? Bu adamlar bu atın Yitan yöresine ait olduğunu nereden anladılar? Lütfen bana söyler misiniz? Bütün bunlar nasıl olabiliyor?" Hâkim adamın sorusuna gülerek cevap vermiş: "Ben ve gördüğün herkes bu şehirdeki akıl okulunu bitirdik. Her şeyi o okulda öğrendik. Orada doğrunun nerede ve nasıl bulunacağı öğretilir." demiş. Adam böylece akıl okulunun ne anlama geldiğini yaşayarak öğrenmiş. Heyecanla memleketi olan Yitan'a dönmüş. Olanları ailesine ve arkadaşlarına anlatmış. Sonra da bütün çocuklarını bu akıl okuluna göndermiş. Anlamış ki, herkeste akıl var ama onu kullanabilmek için EĞİTİM gerekiyor.

1

BEYNİMİZ VE BİZ

Beynimiz bir scaaner gibi... Adeta bir tarayıcı... Aynı zamanda taradıklarını yazıcı, hatta kaydedici... Hipokamp yani hippocampus ve korteksler bu noktada çok önemli işlev yürütür. Beynimizin bu işlevselliği bizim antenlerimizi açmamızla ilintili biraz da. Eğer yaşadığımız olaylara biz değer veriyorsak hipokamp o zaman bu olayları kaydetme gereği duyuyor ve korteksler de bunu işliyor; böylece olayın önemine göre yaşadıklarımız, derin hafızalarımıza bir daha unutulmamak üzere yerleşmiş oluyor. Yani her şey, sizin ona, yani yaşadığınız olaylara verdiğiniz değerle eşdeğer ilerliyor. Eğer yaşadığınız bir olay sizin için farklıysa siz bu olayın beyine sinyalini veriyorsunuz ve beyindeki hipokamp harekete geçiyor, kayıt başlıyor, kortekslerde ise satır satır yazılıyor ve siz bu olayı bir daha asla unutmuyorsunuz. Ama bundan 3 hafta önceki akşam yemeğinde hangi yemeği yediğiniz sorulsa buna cevap vermeyeceksinizdir. Sebebi, siz bu olayı önemsemediniz. Eğer önem verseydiniz kesinlikle beyninizdeki hipokamp bunu kaydedecekti, her şey size bağlıydı yani.

Unutmayalım ki en önemli şey, hipokamp bize bağıyken beynimizin korteksleri tamamen bizim emrimizdedir.

Önem verdiğiniz olaylar siz istedikten sonra, isterse 1 trilyon olsun sayısı, kesinlikle hafızanıza kaydedilir, unutmazsınız.

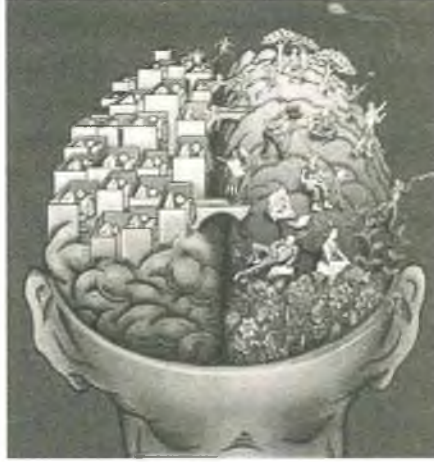
Peki, beynimizdeki hipokamp hasar görse, kullanılamaz hale gelse ne olur? O zamana kadarki olaylar hatırlanılır. Ancak, ondan sonraki iki dakika önce yaşanan olay dahi kişi tarafından hatırlanmaz. Çünkü beyindeki kayıt cihazı kullanılmıyordur. Diğer eski olaylarsa, hipokampın dışında bir yerlerde fotokopisi çekilip depolandığı için hatırlanılır. Bu konuda, BBC'nin müzik yapımcısı Clive Wearing'in hayatını okumanızı öneririm. Wearing'in bir hastalıktan dolayı beyindeki hipokamp işlemez hale gelince evlerinin içindeki bitişik odaya gidip gelen karısını 3 dakikalık zaman zarfı içinde unutuyor, sanki yıllarca görmemiş gibi davranıyor. Çünkü o an sadece yıllar önceki karısını hatırlıyor. Çok ilginç bir durum değil mi?

SİMETRİNİN BÜYÜSÜ

Unutmayınız ki hipokamp yaşadıklarımızın kaydedilmesine karar verir, korteksler de kaydedip yazar. Korteks adeta depodur ve beyinde en önemli kısımdır. Beynimizin en üstünde bulunan cevizi andıran kısımdır. Hemen hemen tüm duyu organlarımızın işlev kaynağı burasıdır. Yaşadıklarımızı yerleş-tiren, biriktiren, depo eden yerdir. Burası, yani korteks denilen beynin en üst kısmı ikiye ayrılır. Sağ ve sol kısım. Farkında mısınız, vücudumuzda her şey çift yaratılmış. Burnumuz, gözümüz, kulaklarımız, kaşımız, dudaklarımız, ellerimiz, ayaklarımız, parmaklarımız (her iki elimizdeki parmakların her biri ikiz), böbreklerimiz, ciğerlerimiz... Hatta ve hatta bedenimiz tam bir simetrik eserdir, yani matematiksel olarak simetriktir. Bedenimizi boylamasına nereden ikiye ayırırsanız ayırın birbirini

tamamlar. İşte, aynı şekilde beyin loblarımız da çifttir, tek beyin lobu yoktur.

Hani beyin ve öğrenme teknikleri konusu açılınca çokça duyduğumuz iki şey vardır ya... Sağ lob ve sol lob...



İşte bu loblar, Korteksin ikiye ayrılan kısımlarıdır. Beynimize üstten baktığımızda sol taraftaki yarım parça "sol lob", sağ taraftaki yarım parçaysa "sağ lob" olarak adlandırılmıştır, olay bundan ibarettir. Bu iki parçayı, yani lobu birbirine bağlayan kılcal sinir köprülerine de Korpus Kallusom adı verilmiştir. Olayı karmaşık bir durummuş gibi algılasak bizi ürkütebilir; evet beynimiz karmaşık gibi görünen bir yapı, ancak, aman aman anlaşılmayacak bir sonuç değildir, anlaşılması ve denetlenmesi oldukça basit bir durumdur. Yeter ki biz onu karmaşıklaştırıp da sanki bizlerin anlayamayacağı, sadece bazılarının anlayabileceği bir konuymuş gibi görmeyelim. Çünkü insan nasıl olur da kendi vücudunun bir parçasını tanımaz; elbette ki vücudumuzu tanımalıyız, onun hakkında bilgi sahibi olmalıyız ki, onun bizi değil, bizim onu hâkimiyetinin altına alan iradeniz

ortaya çıksın. Tanımadığınız, hakkında malumat sahibi olmadığınız bir “şey”i iradeniz altına alamazsınız, bilakis onun sizi iradesi altına alması tehlikesiyle karşı karşıya kalırsınız.

BEYİN LOBLARI ARASINDAKİ UYUM

Bundan 30 yıl öncesine kadar, beynin her iki lobunun doğru orantılı değil de ters orantılı çalıştığı var sayılıyordu. Ancak günümüzde bunun tersi olduğu iyice ispat edildi. Yani şunu söylemek istiyorum, beynin sağ lobu vücudumuzun sol kısımlarını, sol lobu da sağ kısımlarını idare ediyor diye bir inanış vardı. Ama bunun böyle olmadığı ispat edildi, sağ lob bedenimizin sağ mekanizmasını, sol lobsa sol mekanizmasını idare etmekte. Örneğin sağ lob sağ ayağımızı, sol lobsa sol ayağımızı idare ediyor, doğru orantı yani. Peki, bu bizi, yani siz okuyucuları neden ilgilendiriyor? Ben bunları laf olsun, kitap dolsun diye mi anlattım; ya da “İşte bakın ben bu konuyu biliyorum, olayın terimsel teknik kısmına da vakıfım” imajı yaratmak için mi anlattım. Hayır! Peki, ne için?

Bedenimizin her bir uzvunun çift yaratıldığını ifade etmiştim. Bu çiftlerden biri yitirse diğeri insanı rahatça yaşatacak güçtedir. Mesela böbreğimizin biri alınsa tek böbrekle rahatça yaşayabiliriz. Beynimizin en önemli kısmı olan lobunun da aynı şekilde çift yaratıldığını söylemiştim. Peki, beynimizin lobları için de aynı şeyi söyleyebilir miyiz? Yani biri yok olsa, zedelense, işlevsiz hale gelse diğeri insani aktivitelerine devam edebilir mi? Evet, devam edebilir. Bu bulgu da 30 yıl önce keşfedilmişti. Beynin sağ lobu zarar görse, sol lob işleri görebilirdi. Ancak burada bir işlem gerekiyordu. Zarar gören, kullanılmaz hale gelen lobu diğeri lobdan ayırmak gerekiyordu. Yani iki lob arasında köprü vazifesi gören “korpus kallusom” isimli köprü ortadan kaldırılacaktı. Böylece, zedelenen lobun bedenin diğeri yarısına zararı sirayet etmeyecek, önlenmiş olacak-