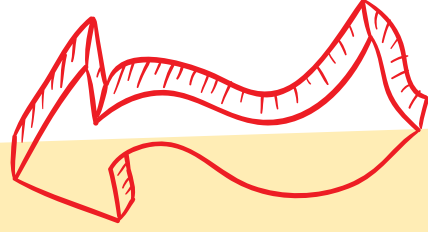


BAŞLARKEN



Merhaba sevgili gençler...!

İstanbul'dan herkese kucak dolusu sevgiler...!

Yeni dosyalarımızla ve derlemelerimizle yine sizlerle birlikte olmak gerçekten de mutluluk verici... Bu sayıdan da çokça faydalanacağınızı ümit ediyorum. Artık yeni bir yıla girdik... Yeni başlangıçlar zamanı... Uzun kış gecelerini çok iyi değerlendirin... Sömestri tatilinin tadını çıkarmak için derslerinize iyi çalışın, ama dönemsel tatillerinizde iyice dinlenmeyi ve zihninizi rahatlatmayı da asla ihmal etmeyin.

Evet! Her zaman ki gibi, ufacık bir öyküyle tatlı bir giriş yapmak istiyorum.

Kendimize İyi Bakmak

Türk kültür dünyasının bilge kişilerinden olan Dede Korkut için şöyle bir hikaye anlatılır. Hikâyeye göre, Dede Korkut bir hayli yaşlanınca torunu ile yaşamaya başlar. Dede Korkut artık her şeye güç getiremediğinden, etrafı kollamaları için iki köpek almak zorunda kalmış. Bu köpeklerin biri beyaz diğeri ise siyahmış. Ancak bu iki köpek, daima birbiriyle dalaşır, kavgaya ederlermiş. Bu durumu gören Dede Korkut'un torunu, Korkut Ata'ya: "Dedeciğim, evimizi barkımızı bir köpek de kollayabilirdi. Neden iki tane köpek aldık ki? Üstelik bunlar, devamlı dalaşarak sizi daha da rahatsız ediyorlar." der. Bunu duyan Dede Korkut hafifçe gülümser ve torununa şu cevabı verir.

"Oğul, bu iki köpekten hangisi daha yağızdır, cesurdur, güçlüdür onu görmek istiyorum. Çünkü en sonunda galip gelen köpeğe her şeyimizi emanet edeceğiz."

Korkut Ata'yı biraz daha iyi anlayan torun, bu kez yine Dedesi Korkut Ata'ya sorar.

"Peki dedeciğim, bu ikisinden sizce hangisi galip gelecek?"

Dede Korkut bu kez torunun gözlerinin içine içine bakarak, ciddi bir ses tonuyla cevap verir.

"Elbetteki hangisine daha iyi bakarsam....!"

İşte sevgili genç arkadaşım..! Biz insanların da tıpkı hikâyedeki gibi olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Bu yönlerimiz aynen hikâyede olduğu birbirleriyle daima kavgalıdır. Bizler hangi yönümüze daha iyi bakarsak, ilgi ve alâka gösterirsek; o yönümüz daha da güçlenecek, ve haliyle de diğer yönlerimize galip gelerek hükmedecektir. Sözün özü, iyi huylarımız olan çalışkanlığımıza ve dürüstlüğümüze, duygusal ve bilişsel yatırımlar yaparsak, bu yönlerimiz daha da güçlenerek diğer aksayan yönlerimize galip gelecektir. Başka deyişle olumlu yönlerimiz, olumsuz yönlerimize hükmedebilecektir. İşte bunu başarırız, artık her şeyimizi [geleceğimizi, kariyerimizi, seçimlerimizi] doğruluk abidesi olmuş ve kendisiyle olan savaşını kazanarak iç-disiplini oluşturmuş karakterimize emânet edebiliriz.

Gelecek sayıda görüşmek üzere,
Sevgiler....

Hakan Alşan
EREP Editörü



TESTOKUL Mizah Reyonu

Temel İngiltere'de

Temel İngiltere'de oteldeymiş. Oda servisini arayıp:

"TU TU TU TU Tİ" demiş.

Oteldekiler telaşa kapılmış. Bu mesajı çözmek için oraya buraya haber salmışlar.. Sonunda konso-
losluktan bir çevirmen bulmuşlar ve
nihayet Temel'in ne dediği anlaşılmış:
"22'ye, 2 çay.!"

Temel Asker'de

Temel askere gitmiş. Mutfakta çalışmaya başlamış. Mutfğa her girdiğinde buzdolabına selam veriyormuş. Bir gün komutan sormuş:

- Niye buzdolabına selam veriyorsun?

Temel cevap vermiş:

- General Electric yazayı da ondan komutanım.

Göl

Temel, dere kenarında oturuyormuş. Oradan jeeple geçmekte olan bir adam suyun derin olup olmadığını sormuş. Temel:

- Derin değildir geçebilirsin.

Adam da Temel'e güvenerek suya jeeple girmiş.

Jeep bir anda sulara gömülmüş. Kan ter içinde zâr-zor sudan çıkan adam Temel'in yakasına yapışmış:

- Hani derin değildi ulan!

Temel :

- Haçan benim suçum yoktur, demin bir ördek geçiyordu, üstelük su da peline keli-yordu daa...!

Temel insanî yardımında

Yangın çıkmıştı. Üst katta kalan adamı kurtarmanın olanağı yoktu.

Temel olay yerine geldi, şöyle bir bakındıktan sonra:

- Uzun bir urgan ceturun baa, kurtaracağımdır oni..!

Yorgan geldi. Temel düğümleyip yukardaki adama atarken seslendi:

- Beline sıkı sıkı bağlayasun bu yurgani! İp bağlandı, Temel çekti. Tabii ki adam düşüp parçalandı.

- Ne yaptın yahu sen? Dediler Temel'e.

Temel biraz düşünceli cevap verir.

- Bir kerem bir adamun pirinu pöyle iple kurtarmıştım.

Amma çatıdamuy di, kuyuda mi, tam da akluma cetüremeyrum ...

Kara Bulutlar

Öğretmen Hayat Bilgisi dersinde bulutların yeryüzündeki suların buharlaşmasından oluştuğunu uzun, uzun anlattıktan sonra ön sıralarda oturan öğrencilerden birine şu soruyu sormuş:

- Söyle bakalım oğlum, kara bulutlar neden oluyormuş?"

Çocuk düşünmüş, yutkunmuş ve bir şey diyememiş. Onun yanında oturan küçük Temel de parmak kaldırarak şu cevabı verdi :

- Haçan oni bilmeyecek ne var! Kirli sulardan olur öğretmenüm!

Sinyal

Temel'e, bak bakalım arabanın sinyalleri çalışıyor mu, demişler. Temel cevaplamış.

- Çalışayı.
- Çalışmayı.
- Çalışayı.
- Çalışmayı....

Tarih Sınavı

Baba evine gelen oğluna sormuş. Tarih sınavın nasıl geçti?

Çocuk:

- Pek iyi geçmedi baba.

Baba:

- Neden ki ?

Çocuk:

- Suç öğretmenin!

Baba:

- Neden?

Çocuk:

- Çünkü öğretmen hep ben doğmadan önceki olayları soruyor!

Cennet

İlkokul öğretmeni sınıfta Cennet'e gitmek isteyenlerin ellerini kaldırmalarını ister. Yalnız Temel'cik elini kaldırmayınca öğretmen merak eder ve sorar:

- Sen gitmek istemiyor musun?
- İster idum belki ama, anam okuldan sonra hemen eve gel dedü.

Büyülog Temel

Temel hayvanları araştırma konusuna oldukça ilgi duymaktaymış. Birgün bir PİRE almış ve elindeki neşter ile pirenin ayaklarının ucundan biraz kesip masanın üzerine bırakmış. Pireye "ZIPLA BAKAYM" diye seslenmiş. Doğal olarak zıplayarak dolaşan bir hayvan olan Pire, yarım yamalak da olsa zıplamış. O sırada Temel Pire'yi hemen yakalayıp ayaklarının tamamını kesmiş ve Pire'yi masanın üzerine tekrar bırakarak seslenmeye başlamış:

- ZIPLA BAKAYM, ULA ZIPLA DAA BACAKSIZ.....!!!

Fakat ayakları kesilen pireden hiçbir hareket yok....

Temel hemen kalem ve kağıd alarak, deneyin sonucunu yazmaya başlamış.

"Bire'nin ayakları kesildiğinde kulakları tuymamaktadır."

Kim Düştü

Temel okuldan eve gelir. Babası günün nasıl geçtiğini sorar.

Temel:

- Babacuğum otopüste gelirken biri düştü, herkes güldü ama ben gülmedim.

Baba:

- Aferun akıllı uşagum sana. Bu durumlarda gülmemek lazımdır. Peki kim düştü?

Temel:

- Ben düştüm.



TESTOKUL Akıl Oyunları Reyonu

1

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir.

	4			6	
5	6	9	3	?	9

- a) 7 b) 4 c) 6 d) 8 e) 5

2

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir.

2531-nzob 4576-nzya 3742-nzki 6661-????

- a) nzsr b) nzli c) nzmb d) nzab e) nztr

3

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir.

	12			7	
23	14	9	12	?	21
	6			16	

- a) 12 b) 11 c) 10 d) 33 e) 8

4

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir?

2	3	5	9	1	?
				+	

- a) 23 b) 27 c) 37 d) 33 e) 43

5

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir?

2	3	5	8	1	?
				+	
				+	

- a) 14 b) 15 c) 16 d) 17 e) 18

6

Aşağıdaki hangi kelime farklıdır.

tırpan – harman – sazan – nazan – zaman

7

na ...if
gö ...rüt
ma ...ne
tü ...dil
ha ...sız

Noktalı yerlere uygun harfler koyarak iki ayrı kelime elde ediniz.
(Örn. NAZAR-ZARİF)

8

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir.

- a) 113 b) 122 c) 161 d) 136 e) 143

9

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir?

2	4	6
5	7	9
6	?	10

- a) 2 b) 4 c) 6 d) 8 e) 10

6

10

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir?

E	G	H
J	L	M
P	?	T

- a) R b) S c) Ş d) T e) U

11

Aşağıdaki soru işareti olan yere hangi sayı gelmelidir?

7	B	9
3	D	8
1	G	?

- a) 4 b) 5 c) 6 d) 9 e) 10

12

BASIK, ISLAK, KASIM, SABIR ve KIRAC kelimelerin her bir harfi rakamlarla kodlanmıştır. Aşağıda bu kelimelere ait şifreler verildiğine göre BASIK kelimesinin kodu hangisidir.

- a) 91347 b) 74215 c) 31942 d) 43817 e) 71346

13

Kenar uzunluğu 1 cm olan 64 tane küçük küpçüklerden birbirine yapıştırılmak suretiyle büyükçe bir küp yapılmıştır. Daha sonra bu küpün dış yüzeyi siyah renge boyanmıştır. Bu son halindeyken iki yüzü boyalı olan kaç küçük küpçük vardır.

- a) 24 b) 18 c) 48 d) 16 e) 28

14

Üç yüzü siyah olan kaç küçük küpçük vardır?

- a) 8 b) 12 c) 18 d) 24 e) 16

15

Tek yüzü siyah olan kaç küçük küpçük vardır.

- a) 48 b) 22 c) 18 d) 24 e) 16

16

Hiçbir yüzü siyah olan kaç küçük küpçük vardır.

- a) 36 b) 32 c) 48 d) 42 e) 36

cevaplar

- 1) $54/9=6$, $36/9=4$ olduğundan cevap "B" şıkkıdır.
- 2) Binler ve yüzler basamağının alfabetik yazılımının son harflerini; onlar ve bir basamağının alfabetik yazılımının ilk harflerini yazmak gerekir. Bu itibarla cevap "D" şıkkıdır.
- 3) Yatay kutucuklarda olan rakamların toplamıyla, dikey olan rakamların toplamının farklarını almak gerekir. $(23+9)-(12+6) = 14$ olduğundan; $(12+21)-(16+7) = 10$ olur.
- 4) Her sayının bir öncekinin iki katının bir eksiğidir. Bu nedenle cevap 33'tür.
- 5) Her bir sayıya, ardışık sayıları ekleyerek devam ederse; $2+1=3$, $3+2=5$, $5+3=8$... $12+5=17$ olur.
- 6) Nazar: tersinden de düzünden de aynı okunmaktadır.
- 7) Nazar-Zarif & Gözüm-Zümrüt & Maviş-Vişne & Tümen-Mendil & Hakan-Kansız
- 8) $4+8=12$, $8+12=20$ $52+84=136$
- 9) Şekil matrisinde sayılar 2'şerli artarak devam etmektedir. Bu nedenle cevap 8'dir.
- 10) B (Harflerin ardışıklığından hareket ediniz)
- 11) D (Harflerin ardışıklığından ve rakamsal olarak alfabetik sıralarından hareket ediniz)
- 12) D 13) A 14) B 15) D 16) B



TESTOKUL Duvar Yazıları Reyonu

Dimmet

"Metotlu düşünmeyi ve çalışmayı alışkanlık haline getirmedikçe, tahsilin veya eğitimin hiçbir kıymeti yoktur"

Berkeley

"Düşünmeden okumak, abur cubur yemeğe benzer. Abur cubur yemek nasıl şişmanlatırsa, düşünmeden okumak ta sizi yanıltır"



Çin Atasözü

"Bir şey duyduğunuzda onu unutursunuz,
Bir şey gördüğünüzde onu hatırlarsınız,
Ama bir şeyi yapana kadar onu anlayamazsınız"



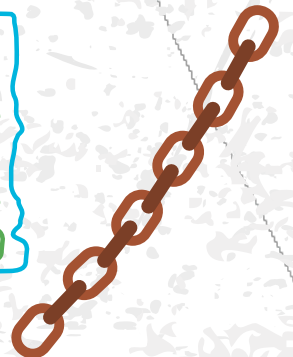
Samuel Johnson

"Geleceği satın alabilecek tek geçer akçe, bugündür...!"



Benjamin Disraeli

"Alışkanlıkların zincirleri, ilk başta duyulmayacak kadar hafif, sonra da kırılmayacak kadar güçlü olur."



Locke

"Aklın kavrayabildiği ve inandığı her şey başarılabilir."

Ahmet Yüksel Özemre

"Gençliğimde geceleri 03'e kadar çalışıyordum. Şimdi düşünüyorum da, keşke 04'e kadar çalışsaymışım."



Christopher Morley

"Öğretmenleriniz yalnızca kulaklarınızla değil, gözlerinizle de dinleyin"

Münzevi

"Dünyanın alkışladığı en büyük başarılar ilk önce sadece kuru bir hayaldi. Ulu çınarlar da ilk başta bir tohumda, rüzgarlarla dans eden kuşlar da en başta bir yumurtada gizliydi. Öyleyse ne duruyorsunuz! Dallanın budaklanın, göklere doğru fide verin! Zirvelere doğru kanat vurarak yükselin!!"



Montaigne

"Her zaman aklımızın ve vicdanımızın ardı sıra gidelim, diğerlerinin takdiri de canı isterse ardımızdan gelsin."





TESTOKUL Psikoloji Reyonu

"Kültürün; dün de, bugün de, yarın da tek taşıyıcısı vardır : Kitap..."

Cemil Meriç

BAŞARI YOLUNDA HIZLI VE ETKİN OKUMA

Merhaba GENÇ TESTOKUL'lu gençler. Bu sayımızda önemli bir konuya değinmek istedik. Bildiğiniz gibi TOEG'da binlerce gençle yarıştığınız gibi zaman'la da yarışıyorsunuz. Test tekniği kadar özellikle okuma hızı da bu sınavın önemli kilometre taşlarından. Kaba hesapla sözel ağırlıklı her sorudan 5 saniye kazansanız $60 \times 5 = 300$ saniye eder. 300 saniye ise 5 dakika yapar. Bu 5 dakikalık zaman diliminde ise fazladan en az 3-4 tane daha çözebilirsiniz. Bu da nereden baksanız 3 puan eder. 1 puanla yaklaşık 4-5 bin kişiyi elediğinizi düşünecek olursak, fazladan alacağınız bu 3-4 puan ile en az 15 bin kişiyi geride bırakmış olabileceksiniz. Böyle bir avantajdan faydalanmak için, demek ki gerçekten iyi ve hızlı bir okuma tekniğine sahip olmak gerekiyor.

Sınavlarda zamanın [kısıtlı sürenin] verimli kullanılamaması, sınav süresinin de bu nedenle soruların çözümü için yeterli olmaması, test sorularının anlaşılmasında güçlüklerin yaşanması, öğrencilerin okuduğunu anlamakta güçlük çekmeleri, özellikle paragraf sorularının ana fikirlerinin tam olarak tespit edilememesi, YGS-LYS'a kadar çalışılacak konuların ve müfredatın yetiştirilememesi, ve yine yavaş okumadan kaynaklanan endişe ve gerilimin, motivasyonu ve yoğunlaşmayı alabora etmesi gibi ve benzeri durumlar; hızlı ve etkin okumayı öğrenmemizi vazgeçilmez [zorunlu] kılıyor.

İşte bu makalemizdeki amacımız size hızlı okuma tekniklerine ilişkin uygulanabilir stratejiler verebilmek. Bu konuya şöylece kuş bakışı baktığımızda karşımıza şu sorular çıkarabiliyor:

- Hızlı okuma tekniklerini niçin öğrenmeliyim ?
- Okuma hızımı gerçekten arttırabilir miyim ?
- Okuma hızımı arttırmamın bana ne faydası olacak ?
- Okuma hızımı ne kadar daha ve nasıl arttırabilirim ?

Bu durum tespitinden sonra her bir sorunu derseniz kısaca ele alalım.

1- HIZLI OKUMA TEKNİKLERİNİ NİÇİN ÖĞRENMELİYİM :

Hızlı okuma; kişilerin çabukluk, kavrama ve belleme yeteneklerini geliştirerek, klasik okuma tarzının yerine yapılandırılması gereken bilimsel, sağlıklı, verimli ve çağdaş bir okuma tekniğidir. Günümüzde iş hayatında tanınmış birçok insanın başarılarının ardında, hızlı ve etkin okuma alışkanlığının olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda mevcut bilgimizin, %80'nin okuyarak elde edildiği tespit edilmiştir. Gelişmiş ülkelerde kitap okuma alışkanlığı oldukça fazladır. Almanya'da kitap okuma oranı kişi başına günlük 24 dakika iken, Türkiye'de ise sadece 12 saniyedir. Okunacak materyaller çok fazla olmakla birlikte, zamanımızın az olması, bizi bu tekniği öğrenmeye özellikle yönlendiriyor.



2- OKUMA HIZIMI GERÇEKTEN ARTTIRABİLİRMİYİM :

Çoğumuz dakikada 150 – 200 kelime okuruz. Hatta üniversite mezunu olduğu halde dakikada halen 150 kelime okuyanlar bile vardır. Üniversiteye hazırlanan siz öğrencilerimiz ise ortalama;
150'nin altında okuyorsanız ZAYIF,
150-250 civarında okuyorsanız ORTA,
250-450 kelime civarında okuyabiliyorsanız İYİ,
450 – 600 arası okumaktaysanız, ÇOK İYİ,
600 ve üstü okuyabiliyorsanız ise MÜKEMMEL bir okuyucusunuzdur, demektir.

Fakat bu rakamlara bakarak hemen telaşlanmaya gerek yok. Belki siz de ZAYIF bir okuyucusunuzdur. Ancak 1 aylık özverili bir çalışma ile siz de MÜKEMMEL bir okuyucu olabilirsiniz.

3- OKUMA HIZIMI ARTTIRMAMIN BANA NE FAYDASI OLACAK:

Evet, bu faydaları şöylece listeleyebiliriz. Hızlı ve verimli okuma sizlere;

- Daha iyi anlama ve hatırlama imkanı sağlar,
- Verimli ders çalışma alışkanlığı kazandırır,
- Okuma hızınızı maksimum seviyeye çıkarır,
- Beynin daha aktif çalışmasını sağlayarak, kavrama düzeyini ve yeteneğini geliştirir,
- İç disiplini sağlayıp, özgüveninizi artırır,
- Dikkati maksimum seviyede tutarak, hata yapma riskinizi azaltır.



Bütün bunları düşündüğümüzde, demek ki; başarıyı yakalamak istiyorsanız mutlaka hızlı ve etkin okumayı öğrenmelisiniz.

4- OKUMA HIZIMI NE KADAR VE NASIL ARTTIRABİLİRİM ?

Okuma hızımızı en az iki katına çıkarabilirsiniz. Ancak bu hıza ne kadar zamanda ulaşabileceğimiz şu anki okuma hızımızla doğru orantılıdır. Dakikada 140 kelime okuyorsanız, bu hızınızı 1 aylık yoğun bir çalışmayla 400 kelimeye; 300- 400 kelime okuyorsanız 1000 kelimeye kadar çıkarmanız mümkündür. Bu düzeye ulaşabilmeniz için; hızlandırma çalışmalarını şu üç aşamadan geçirerek olumlu bir alışkanlığa dönüştürebilirsiniz.

- a- Okuma frenlerinin yok edilmesi,
- b- Metinleri bloklar halinde okuyabilme yeteneğinin geliştirilmesi,
- c- Seçmeli okuma yeteneğinin geliştirilmesi.

Şimdi dilerseniz bu aşamaları kısaca ele alalım..





TESTOKUL Psikoloji Reyonu

A) OKUMA FRENLERİNDEN ya da DURAKLATICILARINDAN KURTULMA YOLLARI

FRENLER

KURTULMA YOLLARI

1- GÖZ İDMANSIZLIĞI

Genel görüş sıçramaları yaparak sayfa üzerinde dairesel sıçramalar yapmaktır. Veyahut da sayfa üzerinde kuş-bakışı tarama yapmak gerekmektedir.

2- GERİYE DÖNÜŞLER

Bilinmeyen, nâdiren görülen yabancı mecâzlı kelimelerin manasını en kısa sürede öğrenmek için, Pasif Okuma'dan (yani metne kendini vermeden okumaktan) kaynaklanan zihindeki boş alanların fazla olmasından kaçınmak gerekmektedir. Pasif okumayı terk eden bir kişi, okuduğu konu hakkındaki bilgilerini daha berrak bir şekilde hatırlar, hatta okurken yazarla tartışır ve gerekirse yazarı bile eleştirir. Bu nedenle pasif ve yavaş okuma tarzından kurtulmanız gerekmektedir.

3- BAŞ HAREKETLERİYLE OKUMAK

Gözlerinizin sıçrama mesafesini ve hızını arttırın, Başınızı kontrol ederek okuyun.

4- SESLİ OKUMAK

Dudaklarınızı kapatın, fotoğrafik okuyun, işitme merkezini meşgul edin, çok hızlı okuma yapın, kelimelere gruplar halinde bakarak dikkatinizi yoğunlaştırın.

5- DÜŞÜK RİTİMLİ OKUMAK

Sıçrama hızınızı arttırın, belirli aralıklarla bu artışları kontrol ederek gelişiminizi takip edin.

6- PARMAK TAKİBİYLE OKUMAK

İki elinizi meşgul edin, okuma kılavuzu veya okuma kalemi kullanın. (Hızlı okumalarda kullanılan kalem, hem hızımızı hem de konsantrasyonumuzu arttırır. Ucu kalın olmayan bir kalemi sağ elinizde tutunuz. Okuma esnasında kaleminizin ucu satırları takip etsin. Ancak bu takip satırların en solundan en sağına kadar seyir halinde olmasın. Satırın tam ortasında sayfanın $\frac{1}{4}$ 'lük bir alanında kaleminiz sol-sağ hareketler yapmalı, fakat satırın en soluna veya en sağına sadece gözleriniz sıçramalıdır.)

B)- METİNLERİ BLOKLAR HALİNDE OKUYABİLME YETENEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

BLOK FAKTÖRLER

HIZLANDIRICILAR

A.G.A GENİŞLİĞİ (Aktif Görme Açısı)	a) Dairesel A.G.A gelişim sistemini kullanın (iç içe geçmiş daire sembollerinden en içteki daireden başlayarak, merkezdeki odağınızı değiştirmeden her defasında dışarıya bir katman genişleyerek okuyun) b) Parmaklarınızla egzersiz yapın (iki elinizin başparmağını gözlerinize 20 cm'lik mesafede, tırnaklarınızın dış yüzeyi gözlerinize dönük olacak şekilde bitişik tutun. İki parmağınızın her iki tırnağını tek odakta görmeye devam ederken parmaklarınızı yavaşça uzaklaştırın. Görüntü netliğinin kaybolmaya başladığı sınırdan durarak beyninize "her iki parmağı net görmesi" talimatını verin) c) Çevresel görüşünüzü geliştirin (Önünüzdeki bir ağaç veya bir resme bakarken gözlerinizin odağını değiştirmeden bakışınızın odağının dışındaki alanlarda var olan nesnelerin de beyniniz tarafından güçlü şekilde algılanması için gerekli talimatı verin), d) Yatay A.G.A gelişim egzersizlerini kullanın (böylece gözleriniz daha geniş alanları görebilecek bir bakış açısı bulacak ve beyniniz daha geniş alanı tanımayı öğrenecektir).
MERKEZİ ODAK	a) Baştan odaklanmayı esnetin (Bazı cümleleri sağdan sola odaklanarak okuyun), b) Ortadan odaklanmayı geliştirin (kelimelerin her birini ortadan odaklanarak okuyun), c) Blok bütünlükleri kavrayın. (Resimleri tabele yazılarını veya eşyaları bir bütün olarak kavramaya çalışın.)
SIÇRAMA MESAFESİ	a) Sıçrama mesafenizi büyütün (bu nedenle gözlerin belli bir mesafede kolaylıkla sıçratılabilmesi ve bu sıçramanın alışkanlık haline getirilmesi gerekir), b) Sıçrama mesafenizi kontrol edin. (Genelde kelimeleri tek sıçramayla okuruz. Bir sıçramada 2-5 kelimeye çıkıncaya kadar alıştırmalara devam edin)

2- Yatay Bloklar (blok okumayı iki kelimedenden başlatıp, üç dört kelimeye kadar çıkarın.

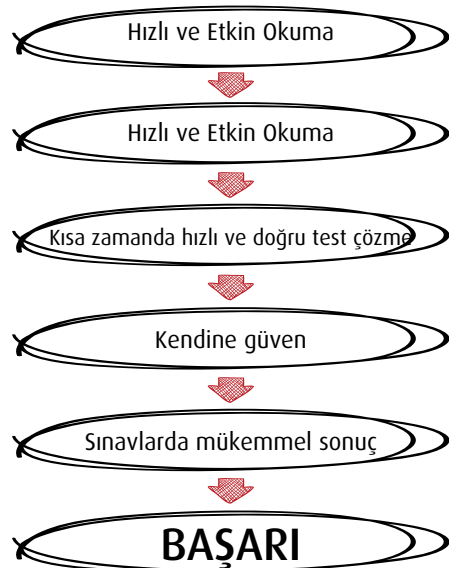
3- Dikey Bloklar (yukardan aşağıya anlam bütünlüğü olan cümleleri tek odakta okuya çalışın.

C) SEÇEREK OKUMA:

Bu strateji şu esaslara dayanmaktadır.

- Cümleleri seçme,
- Kelimeleri seçebilme
- Paragrafları seçme
- Bilgileri seçme.

Okuma alışkanlığını bu teknikler üzerine oturtukça zamanla hız kazandığınızı ve daha etkin bir okuyucu olduğunuzu siz de göreceksiniz. Unutmayınız ki, ne aradığınızı bilmeyen, ne bulduğunu da asla bilemez [anlayamaz]. Son söz olarak ise, başarıyı aşağıdaki gibi formüle ederek bu dosyayı kapatmak istiyorum.





TESTOKUL Psikodrama Reyonu



BEYAZ AT

Öykü ünlü Çin düşünürü Lao Tzu'nun zamanında geçer. Lao Tzu bu öyküyü çok sever, sık sık ta anlatırmış. Köyün birinde bir yaşlı adam varmış. Çok fakirmiş. Ama kral bile onu kıskanırmış. Öyle dillere destan bir beyaz atı varmış ki, kral at için ihtiyara neredeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş ama adam satmaya yanaşmamış.

"Bu at, bir at değil benim için bir dost. insan dostunu satar mı?" dermiş hep. Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Köylü ihtiyarın başına toplanmış. "Seni ihtiyar bunak. Bu atı sana bırakmayacakları, yani çalacakları belliydi. Krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar beyler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın" demişler. İhtiyar "Karar vermek için acele etmeyin", demiş. "Sadece 'At kayıp' deyin. Çünkü gerçek bu. Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atımın kaybolması, bir talihsizlik mi, yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez."

Köylüler ihtiyar bunağa kahkahalarla gülmüşler. Ama aradan 15 gün geçmeden, at bir gece ansızın dönmüş. Meğer çalınmamış, dağlara gidivermiş kendi kendine. Dönerken de, vadideki 12 vahşi atı peşine takip getirmiş. Bunu gören köylüler toplanıp ihtiyardan özür dilemişler.

"Babalık", demişler. "Sen haklı çıktın. Atının kaybolması bir talihsizlik değil adeta bir devlet kuşu oldu senin için. Şimdi ise bir sürü atın var."

"Karar vermek için gene acele ediyorsunuz", demiş ihtiyar. Sadece atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek sadece bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu daha bir başlangıç. Bir kitabın birinci cümlesinin ilk kelimesini okur okumaz, kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz ki?"

Köylüler bu defa ihtiyarla dalga geçmemişler açıktan ama, içlerinden "Bu herif sahiden gerzek" diye düşünmüşler. Bir hafta geçmeden, vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul, şimdi uzun zaman yatakta kalacakmış. Köylüler gene gelmişler ihtiyara: "Bir kez daha haklı çıktın", demişler. "Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağı uzun süre kullanamayacak.



Oysa sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı bir duruma düştün” demişler.

İhtiyar; “Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz, galiba” diye cevap vermiş. “O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek sadece bu. Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru. Hayat böyle küçük parçalar halinde gelir ama ondan sonra neler olacağını asla bilemeyiz.”

Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile bu ülkeye saldırmış. Kral son bir ümitle eli silah tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkan yokmuş, giden gençlerin ya öleceğini ya da esir düşüp köle diye satılacağını herkes biliyormuş. Köylüler, gene ihtiyara gelmişler; “Gene haklı olduğun kanıtlandı”, demişler. “Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki asla köye dönemeyecekler. Oğlunun bacağının kırılması, talihsizlik değil, şansmış meğer.” Diye de eklemişler.

“Siz erken karar vermeye devam edin” demiş, ihtiyar. “Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler askerde. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin şanssızlık olduğunu sadece Yüce Yaratıcı biliyor.”

Lao Tzu, öyküsünü su nasihatle tamamlarmış: “Acele karar vermeyin. O zaman sizin de herkesten farkınız kalmaz. Hayatın küçük bir parçasına bakıp tamamı hakkında karar vermekten kaçın. Karar aklın durması halidir. Karar verdiniz mi, akıl düşünmeyi, dolayısıyla da gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl, insanı daima karara zorlar. Çünkü gelişme hâlinde olmak, tehlikelidir ve insanı huzursuz yapar. Oysa gezi asla sona ermez. Bir yol biterken yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta olduğunu görürsünüz.”

İşte sevgili GENÇ TESTOKUL’lu arkadaşlarım...! Aynen öyle, siz de sınavlara hazırlanırken bir takım şeyler yolunda gitmeyebilir. Ufak tefek performans düşüklükleri olabilir. Zaman zaman kısmî başarısızlıklar ve işlem hataları yapabilirsiniz. Siz de sakın haa, hayatınızın sadece bir parçasına bakıp, geneli hakkında olumsuz ve yersiz değerlendirmeler yapmayın. Eksikliklerinizin farkında olun. “Şimdi ve Burada”, elinizden geleni yapın. Zamanla her şeyin yolun[d]a girdiğini [gittiğini] göreceksiniz. Ufak olumlu gelişmelerden dolayı da rehâvete kapılmayın. Aynen öyle de ufak ve kısacık olumsuz gelişmeler sonucunda umutsuzluğa kapılıp hedefinizden uzaklaşmayın. Lao Tzu’nun dediği gibi acele karar vermeyin. Yani “Hayatın küçük bir parçasına bakıp, tamamı hakkında karar vermekten kaçın.”





TESTOKUL Psiko-terapi Reyonu

Yükükl Eleştiriler Üzerine Bir Hikâye

Kültür yaşamının büyük düşünürü ve sufisi olan Mevlâna; dev eseri Mesnevî'sinde şöyle bir hikâye anlatmaktadır. Hikâyeye göre büyük ve ulu bir padişah, halkından alçak gönüllü, erdemli ve arif bir kişiyi sarayında misafir eder. Misafirini ağırladığı saray tam 100 odalıdır ve sedef işlemeli mobilyalarla donatılmıştır. Sarayın ihtişamlı avizeleri yakut ve zümrüt taşlarıyla süslenmiştir. Perdeler incili atlas kumaşlardan dikilmiştir. Yemek takımları altındandır. Bu değerli misafire 40 tane uşak hizmet etmektedir.

Misafir, padişahın ihsânı ve cömertliği karşısında son derece mahcup olur, ve binbir teşekkürler ederek şükranlarını daima dile getirir. Ayrılık vakti gelince de, misafir aynı ihtişamlı saray kapısına kadar kırmızı halılar döşenerek uğurlanır. Ârif köylü, gerisin geri köyüne büyük bir sevinçle döner. Köyün ahâlisi ona, sarayın ve padişahın izzet-i ikrâmının nasıl olduğunu sorar. Köylü arif, pek arifâne bir şekilde gördüğü ilgiyi ve muhteşem güzellikleri en ince detaylarına kadar anlatır.

Sarayda, yemek yediği abanoz ağacından yapılmış masadan ve altın yemek takımlarından büyük övgü ve hayranlıkla bahseder. Gezmiş olduğu geniş odalardan, ince işlemeli örtülerden ve eşyalardan, güneş ışıklarının hüzmeleriyle dans eden ısıltılı camlardan ve pırı pırl mis kokulu perde ve kumaşlardan da söz eder. Arif köylünün iyilikten anlar ve kıymet bilir bu tavrı ise ahâliyi ayrıca mesut ve bahtiyar eder.



Gel zaman git zaman aynı ulu padişah bu kez aynı ihtişamlı sarayına, bir karasineği misafir eder. Sinek ihtişamlı sarayda gezinir, öteye beriye konar kalkar. Zaman zaman ortadan kaybolur ve bir zaman sonra yine aniden bir yerlerden çıkiverir.

Bu hal devam ederken, kara sineğin de saraydan ayrılık vakti gelir, ve karasinek de adet üzere özenle uğurlanır. Velhâsıl karasinek vakit kaybetmeden kendi köyüne döner ve diğer karasineklerle sohbet etmeye başlar. Diğer sinekler, karasineğe sarayı ve ulu padişahın izzet-i ikrâmını sorarlar. Karasinek de pişkin bir şekilde:

Vallâ ortalık öyle saray falan bir şey yoktu. Bildiğiniz kuru soğuk duvarlar işte. Hatta tiksindirici bir temizlik kokusu vardı her yerde. Ben saray falan görmedim. Sadece kara bir delik vardı. Uşaklar oraya gelip tuvaletlerini yapıyorlardı. Ben de oralarda gezindim. Öteye beriye konup kalkarak vakit geçirdim. Kanatlarımı sıvazladım. Saray değiniz şey, sadece kocaman delikli bir tuvaletti...! Bu padişahın neresi ulu olabilir ki? Dillerle destan olan sarayı, düpedüz bildiğimiz tuvaletti yani....!

Mevlâna bu hikâyeden yola çıkarak sözünü şöylece bağlar.

Ey bu dünyanın en şerefli misafiri olan güzel insan. Her ne kadar bu dünya bir saray gibi ihtişamlı olsa da, asıl ihtişamlı saray bizzat sensin. O sarayın tahtı da senin gönlündür. O tahta, her geleni ve layık olmayanı sakın ha asla oturtma.

Özünde temizlik, güzellik ve otantiklik olanlar; seni ve senin her şeyini güzel görürler veya güzelliğe yorarlar. Fakat özünde pislik ve kötülük olanlar ise daima senin kötü yönlerini ve eksikliklerini dillerine dolarlar ve tıpkı karasinekler gibi bu yönlerine konup konup kalkarlar. Bu insanları fazlaca itibâra alıp kendinden ve özünden feragat etme, ödün verme. Asaletini kaybetme. Kıskançlıklara ve art niyetlere aldırma ve önem verme. Daima güzellik ve doğruluk üzere ol. Dostlarının güzel huylu, dürüst ve erdemli insanlar olmasına dikkat et.



Bu Hikâyeden Çıkarılacak Dersler.

Sevgili GENÇ TESTOKUL'lu genç...! Sen de olumsuz eleştirilere takılıp kalma. Yıkıcı ve yerinde olmayan eleştirilere kulak asma. Yolunda sağlam adımlarla yürü. Kendini, bizzat kendi iç-konuşmalarınla güçlendir ve de ödüllendir.

Unutma ki, özünde başarısızlık ve tembellik olan insanlar karasineklerle benzerler. Daima imkansızlıklardan ve başarısızlıklardan söz ederler. Olumsuz duygulara (olumsuzluklara) karasinekler gibi konup konup kalkarlar. Etraflarına tıpkı pislik bulaştırmış gibi karamsarlık bulaştırırlar. Böylesi insanlar onca güzel ve olumlu yönünüz varken, [özünde olumsuzluk ve karamsarlık olduğu için] iyi yanlarınızı görmezler; aksine, en olumsuz yönlerinizi görerek, kusurlarınızı dillerine dolarlar.

Bu insanlar, tıpkı karasinekler gibi başka bir pislikten aldıkları pislği adetâ size de bulaştırırlar. Etraflarına umutsuzluk ve mutsuzluk saçarlar.

Nasıl ki, sarayı gezen arif köylü özünde güzellik olduğu için, her şeyi güzel görüp güzellikle düşünmüştür; aynen öyle, gerçek dostlar da özlerindeki pozitif sinerjiyle etraflarına umut ve mutluluk saçarlar. Bu güzel dostlar, güzel görüp güzel düşünerek yaşama daha sıkı ve umutlu bağlanırlar. Böyle insanlar, ekseni olan, duruşu olan ve prensipleri olan insanlardır. Bu insanlar, etraflarına başarıyı ve çalışkanlığı öğütlerler. Çevrelerine sosyal destek sağlarlar.

İşte sevgili GENÇ TESTOKUL'lu genç arkadaşım..!

Sen de tez elden ya eksen sahibi, dürüst ve içten bir dost bul ya da ya da aradığın o dost gibi ol....



TESTOKUL Sınav Reçeteleri Reyonu

HEDEF BELİRLEME STRATEJİLERİ

Belirlenen hedef ulaşılabilir ve motive edici olmalıdır. Hedef belirlerken çıta öyle bir yerde tutulmalıdır ki, ne fazla yüksek olup bizleri ümitsizliğe sevk etmeli, ne de fazla aşağıda olup bizi rehâvete sürüklemelidir. Hedefi gerçekleştirmenin 4 safhası vardır: Durumu Değerlendirme, Projelendirme, Hareket ve Sonuçları Değerlendirme. Dilerseniz bu aşamaları aşağıdaki gibi formülûze edebilirsiniz.

1) DURUMU DEĞERLENDİRME SAFHASI

Belirlediğiniz sorunu ve hedefi tanımlamak için aşağıdaki ölçklere uyun. Tanımlamalarınız ve hedefiniz;

- Kesin olsun,
- İstenebilir olsun,
- Rehberiniz duyularınız olsun,
- Yararlı olsun,
- Olumlu cümlelerle ifade edilebilsin,
- Kontrol sizde olsun.



2) PROJELENDİRME SAFHASI

Tanımlamalarınız yukarıdaki kurallara uyuyorsa, hedefinizi projelendirmenin zamanı gelmiş demektir. Projelendirme yaparken aşağıdaki esasları dikkate almayı unutmayın.

- Liste yapın,
- Engelleri yazın,
- Kaynakları yazın,
- Elde etmek istediklerinizin neler olduğunu belirleyin,
- Sonuçlarınızın değerlendirebilir olup olmayacağını araştırın,
- İdeal performans durumunuzu düşünün ve iç-motivasyonunuzu sağlayın,
- Zamanınızı etkin ve optimal [verimli] bir şekilde planlayın/kullanın.
- Çevrenizin, çalışma ortamınızın projeniz için uygunluğunu kontrol edin,
- İdeal bir gününüzün nasıl olması gerektiğini düşünün,
- Modeliniz var mı? Eğer yoksa ilham veren bir modelle özdeşim kurun,
- Eylem planınızı hazırlayın, planlarınızı yaşantıya dönüştürmekte ısrarcı olun,
- Nasıl bir insan olmayı arzuladığınızı sık sık kendinize sorun.

3) HAREKET SAFHASI

Belirlediğimiz hedefin durum tespitini yaptıktan sonra [projelendirdikten sonra] hareket safhasına geçebilirsiniz. Hareket aşamasında dikkat etmemiz gereken hususlar ise kısaca şöyle:

- Dinamik olun,
- Olumlu duygu ve düşüncelere sahip olun,
- Liderlik yapın,
- Usanmadan ve bıkmadan çalışın,
- Karar verin.
- Eyleme geçin.
- Sonuçları değerlendirin,
- Esnek olun.



4) SONUCU DEĞERLENDİRME SAFHASI

- Zafer sizindir,
- Artık siz de pro-aktif bir insansınız,
- Füze gibi hedefinizi tam 12'den vurdunuz,
- Elinizden geleni yapmış olmanın onurunu yaşıyorsunuz,
- Risk alarak, yeni bir başarı göğüslediniz.
- Sinirlerinize hakim oldunuz,
- İç-konuşmalarınız gayet olumlu,
- Zamanı verimli kullandınız,
- İnisiyatif ve kontrol sizde artık,
- Nazar değmez inşallah...!
- Dünyada yapılacak daha çok iş var,
- İnanın bu daha başlangıç,
- Rehâvete kapılmayın, yeni ufuklara yelken açın.

