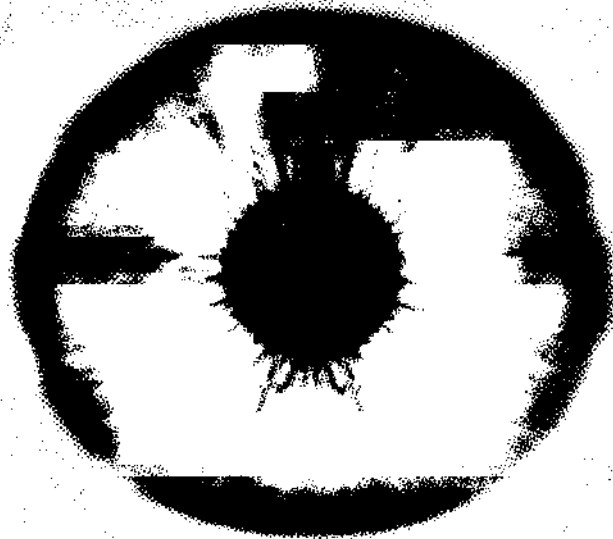


TONY BUZAN

HIZLI OKUMA



ALFA®

HIZLI OKUMA

Tony Buzan

Türkçesi: Hür Güldü



WILLIAMS COLLEGE

Every Student

Every Student



HIZLI OKUMA

İÇİNDEKİLER

Editörün Önsözü	
Yazarın Önsözü	
Giriş <i>Hızlı Okuma Kitabı'nı Nasıl Kullanacaksınız?</i>	1
Birinci Kısım: Hızınızı Kesfedin	
Başlangıç Testi	7
Bölüm 1: Şu Anda Neredesiniz? Normal Okuma Hızınızı ve Anlama Düzeyinizi Kontrol Edin	10
Deneme Sınavı-1: Beyin Eğitimi Cephesindeki Zekâ Savaşı	11
Bölüm 2: Hızlı Okuma Tarihi	27
Bölüm 3: Okuma-Yeni Bir Tanım	36
İkinci Kısım: Şaşırtıcı Gözleriniz	
Bölüm 4: Hızınızın ve Anlama Düzeyinizin Artması İçin Göz Hareketleriniz Üzerinde Denetim Sağlanması	41
Deneme Sınavı-2: İlkel Dönemlerden Hristiyanlığa Sanat	55
Bölüm 5: Gözü Etkileyen Dış ve İç Çevresel Hızlı Okuma Koşulları	66
Bölüm 6: Gözlerin Yönlendirilmesi – Yeni Bir Hızlı Okuma Tekniği	74
Deneme Sınavı-3: Hayvanlarda Zekâ	80
Bölüm 7: Çok Hızlı Okumaya Geçiş-Hızlı Okuyan Şöhretler Kulübü	91
Bölüm 8: Fotografik Hafızaya İlişkin Yüksek Yönlendirme Teknikleri	105

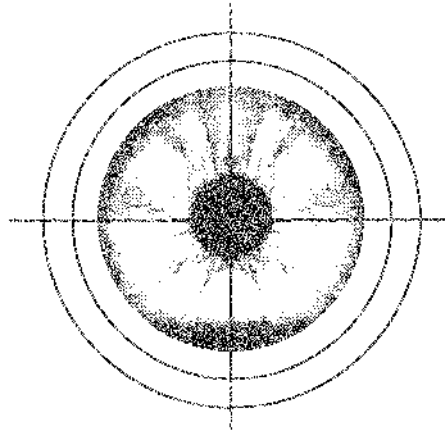
CONTENTS

1. Introduction	1
2. Theoretical background	2
3. Methodology	3
4. Results	4
5. Discussion	5
6. Conclusion	6
7. References	7
8. Appendix	8
9. Bibliography	9
10. Index	10
11. Glossary	11
12. Acknowledgements	12
13. Declaration of interest	13
14. Funding	14
15. Data availability	15
16. Ethics approval	16
17. Author contributions	17
18. Competing interests	18
19. Correspondence	19
20. Additional information	20
21. Supplementary material	21
22. References	22
23. Appendix	23
24. Bibliography	24
25. Index	25
26. Glossary	26
27. Acknowledgements	27
28. Declaration of interest	28
29. Funding	29
30. Data availability	30
31. Ethics approval	31
32. Author contributions	32
33. Competing interests	33
34. Correspondence	34
35. Additional information	35
36. Supplementary material	36
37. References	37
38. Appendix	38
39. Bibliography	39
40. Index	40
41. Glossary	41
42. Acknowledgements	42
43. Declaration of interest	43
44. Funding	44
45. Data availability	45
46. Ethics approval	46
47. Author contributions	47
48. Competing interests	48
49. Correspondence	49
50. Additional information	50
51. Supplementary material	51
52. References	52
53. Appendix	53
54. Bibliography	54
55. Index	55
56. Glossary	56
57. Acknowledgements	57
58. Declaration of interest	58
59. Funding	59
60. Data availability	60
61. Ethics approval	61
62. Author contributions	62
63. Competing interests	63
64. Correspondence	64
65. Additional information	65
66. Supplementary material	66
67. References	67
68. Appendix	68
69. Bibliography	69
70. Index	70
71. Glossary	71
72. Acknowledgements	72
73. Declaration of interest	73
74. Funding	74
75. Data availability	75
76. Ethics approval	76
77. Author contributions	77
78. Competing interests	78
79. Correspondence	79
80. Additional information	80
81. Supplementary material	81
82. References	82
83. Appendix	83
84. Bibliography	84
85. Index	85
86. Glossary	86
87. Acknowledgements	87
88. Declaration of interest	88
89. Funding	89
90. Data availability	90
91. Ethics approval	91
92. Author contributions	92
93. Competing interests	93
94. Correspondence	94
95. Additional information	95
96. Supplementary material	96
97. References	97
98. Appendix	98
99. Bibliography	99
100. Index	100
101. Glossary	101
102. Acknowledgements	102
103. Declaration of interest	103
104. Funding	104
105. Data availability	105
106. Ethics approval	106
107. Author contributions	107
108. Competing interests	108
109. Correspondence	109
110. Additional information	110
111. Supplementary material	111
112. References	112
113. Appendix	113
114. Bibliography	114
115. Index	115
116. Glossary	116
117. Acknowledgements	117
118. Declaration of interest	118
119. Funding	119
120. Data availability	120
121. Ethics approval	121
122. Author contributions	122
123. Competing interests	123
124. Correspondence	124
125. Additional information	125
126. Supplementary material	126
127. References	127
128. Appendix	128
129. Bibliography	129
130. Index	130
131. Glossary	131
132. Acknowledgements	132
133. Declaration of interest	133
134. Funding	134
135. Data availability	135
136. Ethics approval	136
137. Author contributions	137
138. Competing interests	138
139. Correspondence	139
140. Additional information	140
141. Supplementary material	141
142. References	142
143. Appendix	143
144. Bibliography	144
145. Index	145
146. Glossary	146
147. Acknowledgements	147
148. Declaration of interest	148
149. Funding	149
150. Data availability	150
151. Ethics approval	151
152. Author contributions	152
153. Competing interests	153
154. Correspondence	154
155. Additional information	155
156. Supplementary material	156
157. References	157
158. Appendix	158
159. Bibliography	159
160. Index	160
161. Glossary	161
162. Acknowledgements	162
163. Declaration of interest	163
164. Funding	164
165. Data availability	165
166. Ethics approval	166
167. Author contributions	167
168. Competing interests	168
169. Correspondence	169
170. Additional information	170
171. Supplementary material	171
172. References	172
173. Appendix	173
174. Bibliography	174
175. Index	175
176. Glossary	176
177. Acknowledgements	177
178. Declaration of interest	178
179. Funding	179
180. Data availability	180
181. Ethics approval	181
182. Author contributions	182
183. Competing interests	183
184. Correspondence	184
185. Additional information	185
186. Supplementary material	186
187. References	187
188. Appendix	188
189. Bibliography	189
190. Index	190
191. Glossary	191
192. Acknowledgements	192
193. Declaration of interest	193
194. Funding	194
195. Data availability	195
196. Ethics approval	196
197. Author contributions	197
198. Competing interests	198
199. Correspondence	199
200. Additional information	200
201. Supplementary material	201
202. References	202
203. Appendix	203
204. Bibliography	204
205. Index	205
206. Glossary	206
207. Acknowledgements	207
208. Declaration of interest	208
209. Funding	209
210. Data availability	210
211. Ethics approval	211
212. Author contributions	212
213. Competing interests	213
214. Correspondence	214
215. Additional information	215
216. Supplementary material	216
217. References	217
218. Appendix	218
219. Bibliography	219
220. Index	220
221. Glossary	221
222. Acknowledgements	222
223. Declaration of interest	223
224. Funding	224
225. Data availability	225
226. Ethics approval	226
227. Author contributions	227
228. Competing interests	228
229. Correspondence	229
230. Additional information	230
231. Supplementary material	231
232. References	232
233. Appendix	233
234. Bibliography	234
235. Index	235
236. Glossary	236
237. Acknowledgements	237
238. Declaration of interest	238
239. Funding	239
240. Data availability	240
241. Ethics approval	241
242. Author contributions	242
243. Competing interests	243
244. Correspondence	244
245. Additional information	245
246. Supplementary material	246
247. References	247
248. Appendix	248
249. Bibliography	249
250. Index	250
251. Glossary	251
252. Acknowledgements	252
253. Declaration of interest	253
254. Funding	254
255. Data availability	255
256. Ethics approval	256
257. Author contributions	257
258. Competing interests	258
259. Correspondence	259
260. Additional information	260
261. Supplementary material	261
262. References	262
263. Appendix	263
264. Bibliography	264
265. Index	265
266. Glossary	266
267. Acknowledgements	267
268. Declaration of interest	268
269. Funding	269
270. Data availability	270
271. Ethics approval	271
272. Author contributions	272
273. Competing interests	273
274. Correspondence	274
275. Additional information	275
276. Supplementary material	276
277. References	277
278. Appendix	278
279. Bibliography	279
280. Index	280
281. Glossary	281
282. Acknowledgements	282
283. Declaration of interest	283
284. Funding	284
285. Data availability	285
286. Ethics approval	286
287. Author contributions	287
288. Competing interests	288
289. Correspondence	289
290. Additional information	290
291. Supplementary material	291
292. References	292
293. Appendix	293
294. Bibliography	294
295. Index	295
296. Glossary	296
297. Acknowledgements	297
298. Declaration of interest	298
299. Funding	299
300. Data availability	300
301. Ethics approval	301
302. Author contributions	302
303. Competing interests	303
304. Correspondence	304
305. Additional information	305
306. Supplementary material	306
307. References	307
308. Appendix	308
309. Bibliography	309
310. Index	310
311. Glossary	311
312. Acknowledgements	312
313. Declaration of interest	313
314. Funding	314
315. Data availability	315
316. Ethics approval	316
317. Author contributions	317
318. Competing interests	318
319. Correspondence	319
320. Additional information	320
321. Supplementary material	321
322. References	322
323. Appendix	323
324. Bibliography	324
325. Index	325
326. Glossary	326
327. Acknowledgements	327
328. Declaration of interest	328
329. Funding	329
330. Data availability	330
331. Ethics approval	331
332. Author contributions	332
333. Competing interests	333
334. Correspondence	334
335. Additional information	335
336. Supplementary material	336
337. References	337
338. Appendix	338
339. Bibliography	339
340. Index	340
341. Glossary	341
342. Acknowledgements	342
343. Declaration of interest	343
344. Funding	344
345. Data availability	345
346. Ethics approval	346
347. Author contributions	347
348. Competing interests	348
349. Correspondence	349
350. Additional information	350
351. Supplementary material	351
352. References	352
353. Appendix	353
354. Bibliography	354
355. Index	355
356. Glossary	356
357. Acknowledgements	357
358. Declaration of interest	358
359. Funding	359
360. Data availability	360
361. Ethics approval	361
362. Author contributions	362
363. Competing interests	363
364. Correspondence	364
365. Additional information	365
366. Supplementary material	366
367. References	367
368. Appendix	368
369. Bibliography	369
370. Index	370
371. Glossary	371
372. Acknowledgements	372
373. Declaration of interest	373
374. Funding	374
375. Data availability	375
376. Ethics approval	376
377. Author contributions	377
378. Competing interests	378
379. Correspondence	379
380. Additional information	380
381. Supplementary material	381
382. References	382
383. Appendix	383
384. Bibliography	384
385. Index	385
386. Glossary	386
387. Acknowledgements	387
388. Declaration of interest	388
389. Funding	389
390. Data availability	390
391. Ethics approval	391
392. Author contributions	392
393. Competing interests	393
394. Correspondence	394
395. Additional information	395
396. Supplementary material	396
397. References	397
398. Appendix	398
399. Bibliography	399
400. Index	400
401. Glossary	401
402. Acknowledgements	402
403. Declaration of interest	403
404. Funding	404
405. Data availability	405
406. Ethics approval	406
407. Author contributions	407
408. Competing interests	408
409. Correspondence	409
410. Additional information	410
411. Supplementary material	411
412. References	412
413. Appendix	413
414. Bibliography	414
415. Index	415
416. Glossary	416
417. Acknowledgements	417
418. Declaration of interest	418
419. Funding	419
420. Data availability	420
421. Ethics approval	421
422. Author contributions	422
423. Competing interests	423
424. Correspondence	424
425. Additional information	425
426. Supplementary material	426
427. References	427
428. Appendix	428
429. Bibliography	429
430. Index	430
431. Glossary	431
432. Acknowledgements	432
433. Declaration of interest	433
434. Funding	434
435. Data availability	435
436. Ethics approval	436
437. Author contributions	437
438. Competing interests	438
439. Correspondence	439
440. Additional information	440
441. Supplementary material	441
442. References	442
443. Appendix	443
444. Bibliography	444
445. Index	445
446. Glossary	446
447. Acknowledgements	447
448. Declaration of interest	448
449. Funding	449
450. Data availability	450
451. Ethics approval	451
452. Author contributions	452
453. Competing interests	453
454. Correspondence	454
455. Additional information	455
456. Supplementary material	456
457. References	457
458. Appendix	458
459. Bibliography	459
460. Index	460
461. Glossary	461
462. Acknowledgements	462
463. Declaration of interest	463
464. Funding	464
465. Data availability	465
466. Ethics approval	466
467. Author contributions	467
468. Competing interests	468
469. Correspondence	469
470. Additional information	470
471. Supplementary material	471
472. References	472
473. Appendix	473
474. Bibliography	474
475. Index	475
476. Glossary	476
477. Acknowledgements	477
478. Declaration of interest	478
479. Funding	479
480. Data availability	480
481. Ethics approval	481
482. Author contributions	482
483. Competing interests	483
484. Correspondence	484
485. Additional information	485
486. Supplementary material	486
487. References	487
488. Appendix	488
489. Bibliography	489
490. Index	490
491. Glossary	491
492. Acknowledgements	492
493. Declaration of interest	493
494. Funding	494
495. Data availability	495
496. Ethics approval	496
497. Author contributions	497
498. Competing interests	498
499. Correspondence	499
500. Additional information	500
501. Supplementary material	501
502. References	502
503. Appendix	503
504. Bibliography	504
505. Index	505
506. Glossary	506
507. Acknowledgements	507
508. Declaration of interest	508
509. Funding	509
510. Data availability	510
511. Ethics approval	511
512. Author contributions	512
513. Competing interests	513
514. Correspondence	514
515. Additional information	515
516. Supplementary material	516
517. References	517
518. Appendix	518
519. Bibliography	519
520. Index	520
521. Glossary	521
522. Acknowledgements	522
523. Declaration of interest	523
524. Funding	524
525. Data availability	525
526. Ethics approval	526
527. Author contributions	527
528. Competing interests	528
529. Correspondence	529
530. Additional information	530
531. Supplementary material	531
532. References	532
533. Appendix	533
534. Bibliography	534
535. Index	535
536. Glossary	536
537. Acknowledgements	537
5384	

Beşinci Kısım: Usta Okuyucu Haline Gelme:	
Göz/Beyin Sisteminin İleri Düzeyde Kullanımı	
Bölüm 19: Zihin Haritası: Organik Çalışma Tekniği (ZHOÇT)	222
Deneme Sınavı-6: Bilinçlenen Dünya: Bir Souraki	
Evrimsel Aşamamız-Küresel Beyin	225
Bölüm 20: Gazetelerin, Dergilerin ve	
Bilgisayarların Denetimini Ele Almak	237
Bölüm 21: Bilgi Dosyanızın Oluşturulması-	
Beyninizin Dış Bilgi Bankası	247
Bölüm 22: Edebiyat ve Şiirden Tam Anlamanıyla	
Yararlanma	250
Bölüm 23: Şu Ana Kadar Başardıklarımız-Geleceğe	
Yönelik Olağanüstü Olanaklar	259
Deneme Sınavı-7: Beyniniz-Büyüleyici	
Dokuma Tezgâhı	260
Deneme Sınavlarının Yanıtları	269
Sözcük Bilgisi Egzersizlerinin Yanıtları	271
İlerleme Tablosu	273
İlerleme Grafiği	273
Ek Bilgi	274
Kaynakça	283

Chapter 1: Introduction to the Study of Language	101
Chapter 2: The Structure of Language	102
Chapter 3: The Acquisition of Language	103
Chapter 4: The Use of Language	104
Chapter 5: The Evolution of Language	105
Chapter 6: The Psychology of Language	106
Chapter 7: The Sociolinguistics of Language	107
Chapter 8: The Linguistics of Language	108
Chapter 9: The History of Language	109
Chapter 10: The Future of Language	110
Chapter 11: The Language of the Future	111
Chapter 12: The Language of the Past	112
Chapter 13: The Language of the Present	113
Chapter 14: The Language of the Future	114
Chapter 15: The Language of the Future	115
Chapter 16: The Language of the Future	116
Chapter 17: The Language of the Future	117
Chapter 18: The Language of the Future	118
Chapter 19: The Language of the Future	119
Chapter 20: The Language of the Future	120

BİRİNCİ KISIM
HIZINIZI KEŞFEDİN



संस्कृत-संस्कृत
संस्कृत-संस्कृत

१९९९



Editörün Önsözü

Bu kitabı, geçmişin mirasını, günümüzün bilimsel ve siyasi gelişmelerini, modern ve klasik literatürü içeren çıldrtıcı ve sevimli bilgi dünyamıza daha fazla hâkim olmak isteyen bir insan ordusuna sunmak benim için bir ayrıcalıktır. Bu kitap, şöhret basamaklarını hızla tırmanan başarılı genç bir insanın, Tony Buzan'ın doğuşuna işaret etmektedir.

Tony Buzan bu çalışmasında, benim ve çağdaşlarımızın gayet meşakkatli bir biçimde edinmek zorunda kaldığı becerileri -tabii edinebilmişsek- basit ve kolay izlenebilir bir öğrenme sistemine indirgenmiş. Sizi temin ederim ki, bu sistemi kullanarak, benim yıllardır ulaşmayı başarabildiğim düzeyi geçmeseniz bile ona eşit düzeyde okuma hızına ulaşacaksınız: Günde en az 3 gazete, her hafta 25 civarında bilimsel dergi, 2 ya da 3 kitap, her ay birçok mektup, rapor, pasaj, atf, kılavuz, katalog vb'nin yanı sıra bir düzine kadar genel içerikli dergi...

Tony Buzan'ın bu sisteminden yıllar önce yararlanabilmeyi isterdim. Böylece boşa harcadığım zamandan, çabalardan ve hamlelerden tasarruf etmiş oldurdum. Daha iyinin nasıl yapılacağını bugün dahi ondan öğrenmeye devam ettiğimi itiraf etmekten hiç utanmıyorum. Siz, muhtemelen, daha erken bir zamanda doğru adımla başlamanın avantajına sahip olacaksınız. Lütfen bu fırsattan yararlanın! Evet, Buzan'ın basit bir biçimde açıklanmış adım adım sistemiyle bile çaba harcamanız gerekecek; fakat azmederseniz, bu kitabın, bilginin aydınlığıyla ısıt ısıt parıldayan bir dünyaya açılan bir kapı olduğunu fark edeceksiniz.

Heinz Norden

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of elderly people. The study was conducted in a community center in a city in the north of Iran. The participants were 30 elderly people (15 men and 15 women) aged 65-75 years. They were divided into two groups: a control group and an experimental group. The experimental group participated in a 12-week training program consisting of aerobic, strength, and flexibility exercises. The control group did not participate in any training program. The data were collected at the beginning and at the end of the 12-week period. The results showed that the experimental group had significant improvements in physical and psychological health compared to the control group.

The results of this study indicate that a 12-week training program can improve the physical and psychological health of elderly people. The experimental group showed significant improvements in physical health, including increased muscle strength, improved balance, and increased flexibility. Additionally, the experimental group also showed significant improvements in psychological health, including reduced anxiety, improved mood, and increased social interaction. These findings suggest that regular physical activity and structured exercise programs can be beneficial for the elderly population, particularly in terms of improving their overall health and quality of life.

The study was conducted in a community center in a city in the north of Iran. The participants were 30 elderly people (15 men and 15 women) aged 65-75 years. They were divided into two groups: a control group and an experimental group. The experimental group participated in a 12-week training program consisting of aerobic, strength, and flexibility exercises. The control group did not participate in any training program. The data were collected at the beginning and at the end of the 12-week period. The results showed that the experimental group had significant improvements in physical and psychological health compared to the control group. The improvements in physical health included increased muscle strength, improved balance, and increased flexibility. The improvements in psychological health included reduced anxiety, improved mood, and increased social interaction. These findings suggest that regular physical activity and structured exercise programs can be beneficial for the elderly population, particularly in terms of improving their overall health and quality of life.

Keywords: elderly, training, physical health, psychological health.

Yazarın Önsözü

Ben 14 yaşındayken okulda zihinsel becerilerimizi ölçmek için bir dizi test uygulanırdı.

Bunlardan bir tanesi de okuma hızını ölçen testti. Birkaç hafta sonra sonuçlar açıklandığında, dakikada 213 kelime okuyabildiğimi öğrendim. İlk tepkim kendimle gurur duymak oldu, zira 213 kulağa çok fazla gibi geliyordu. Fakat sevincim uzun sürmedi. Öğretmenimiz dakikada 200 kelimenin vasat bir rakam olduğunu ve sınavtaki en hızlı öğrencinin dakikada 314 kelimelik bir hızla sahip olduğunu açıkladı. Bu sayı benim ortalama hızımdan neredeyse 100 kelime daha fazlaydı.

Bu moral bozucu haber benim yaşamımı değiştirdi: Ders biter bitmez hemen öğretmenimizin yanına koştum ve hızımı nasıl artırabileceğimi sordum. Ona göre böyle bir şey mümkün değildi, çünkü okuma hızımız da tıpkı IQ'muz, yetişkinlikteki boyumuz ve göz rengimiz gibi sabitti.

Bu açıklama bana pek doğru gelmemişti. Niçin? Ağır bir fiziki eğitim programına henüz başlamış ve birkaç hafta içinde vücudumun her kasında meydana gelen köklü değişiklikleri fark etmiştim. Eğer doğru egzersizleri yapmak bu tür bir fiziksel dönüşüme yol açabiliyorsa, uygun görsel ve zihinsel egzersizler de okuma, anlama ve hafıza kapasitemi artırabilirdi.

Bu sorular, önce dakikada 400 kelimelik okuma hızı sınırını aşmak, sonra da dakikada 1000 kelimelik bir hızla ulaşmamı sağlayacak araştırmalara başlamama yol açtı. Bu araştırmalar sayesinde fark ettim ki, aerobik nasıl vücudu geliştiriyorsa, okumak da zihni geliştiriyor.

Gözlerimin sınırı ve beynimin olağanüstü kapasitesini öğrenerek yalnızca okuma, anlama ve hatırlama hızımı artırma-

more books

50. *Chances of a Lifetime: How to Find the Right Career Path* by David C. Reardon. New York: HarperCollins, 2000. \$24.95. ISBN 0-06-063000-9. **B** If you're looking for a new career path, this book is a must-read. Reardon, a career coach, offers a step-by-step guide to finding the right job. He starts with a self-assessment of your strengths and weaknesses, then moves on to researching different careers and industries. He also provides a list of resources for finding job openings and a chapter on negotiating salary. Reardon's advice is practical and easy to follow, making this a valuable resource for anyone considering a career change.
51. *The 100 Best Careers for the 21st Century* by David C. Reardon. New York: HarperCollins, 2000. \$24.95. ISBN 0-06-063001-6. **B** This book is a comprehensive guide to the most promising careers of the future. Reardon, a career coach, identifies 100 careers that are expected to grow rapidly in the 21st century. He provides a detailed description of each career, including the required education and skills, and a list of resources for finding job openings. This book is a valuable resource for anyone considering a career change or looking for a new career path.
52. *The 100 Best Careers for the 21st Century* by David C. Reardon. New York: HarperCollins, 2000. \$24.95. ISBN 0-06-063001-6. **B** This book is a comprehensive guide to the most promising careers of the future. Reardon, a career coach, identifies 100 careers that are expected to grow rapidly in the 21st century. He provides a detailed description of each career, including the required education and skills, and a list of resources for finding job openings. This book is a valuable resource for anyone considering a career change or looking for a new career path.
53. *The 100 Best Careers for the 21st Century* by David C. Reardon. New York: HarperCollins, 2000. \$24.95. ISBN 0-06-063001-6. **B** This book is a comprehensive guide to the most promising careers of the future. Reardon, a career coach, identifies 100 careers that are expected to grow rapidly in the 21st century. He provides a detailed description of each career, including the required education and skills, and a list of resources for finding job openings. This book is a valuable resource for anyone considering a career change or looking for a new career path.
54. *The 100 Best Careers for the 21st Century* by David C. Reardon. New York: HarperCollins, 2000. \$24.95. ISBN 0-06-063001-6. **B** This book is a comprehensive guide to the most promising careers of the future. Reardon, a career coach, identifies 100 careers that are expected to grow rapidly in the 21st century. He provides a detailed description of each career, including the required education and skills, and a list of resources for finding job openings. This book is a valuable resource for anyone considering a career change or looking for a new career path.
55. *The 100 Best Careers for the 21st Century* by David C. Reardon. New York: HarperCollins, 2000. \$24.95. ISBN 0-06-063001-6. **B** This book is a comprehensive guide to the most promising careers of the future. Reardon, a career coach, identifies 100 careers that are expected to grow rapidly in the 21st century. He provides a detailed description of each career, including the required education and skills, and a list of resources for finding job openings. This book is a valuable resource for anyone considering a career change or looking for a new career path.

GİRİŞ

Hızlı Okuma Kitabı'nı Nasıl Kullanacaksınız?

Hızlı okumayı zahmetsiz ve akıcı bir biçimde öğrenmek, yaşamlarımızın en önemli olaylarından biri olarak, dünyanın her yerindeki milyonlarca insan tarafından arzulanmaktadır.

ÖNSÖZ

Giriş bölümü, size *Hızlı Okuma Kitabı*'nın temel amaçlarını ve kitabın 5 ana kısmının içeriğini açıklayacak. Ayrıca, kitabın her bölümündeki yapıyı ve bu kitaptaki hızlı okuma kursunu nasıl hızlı bir biçimde okuyacağınızı anlatacak.

HIZLI OKUMA KİTABI'NIN AMAÇLARI

Bu kitabın altı ana amacı bulunmaktadır:

1. Okuma hızınızı köklü bir biçimde artırmak.
2. Okuduğunuzu anlamanızı sağlamak ve bunu geliştirmek.
3. Okurken, çalışırken, günlük ya da mesleki yaşamınızda çok daha etkili bir biçimde kullanabilmeniz için gözlerinizi ve beyninizin işlevini anlamanızı sağlamak.
4. Sözcük dağarcığınızı ve genel bilgi birikiminizi artırmaya yardım etmek.
5. Zamandan tasarruf etmenizi sağlamak.
6. Size güveni kazandırmak.

Dördüncü Kısım – İleri Hızlı Okuma Becerilerinizin Geliştirilmesi

Dördüncü kısım, zekânızı geliştirmekte en önemli faktör olan sözcük dağarcığınızı nasıl artıracığınızı gösterecek. Bu kısımdaki bölümlerde, sözcük ve anlama evrenlerinin kapılarını açmanızı sağlayacak birçok kelimenin örnekleri, sonekleri ve kökleri verilecek. 'Zihin Haritaları'nın (düşünme ve not tutmada yeni boyut) da açıklandığı bu kısımda, okuma etkinliğini artırmanız için paragraf yapısı hakkındaki bilginizi nasıl kullanacağınız ve okuduğunuz her kitabı nasıl 'kuş bakışı' okuyacağınız gösterilecek.

Beşinci Kısım – Usta Okuyucu Haline Gelme: Göz/Beyin Sisteminin İleri Düzeyde Kullanımı

Hızlı Okuma Kitabı'nın son kısmında, ileri düzey okuma alıştırmaları, kapsamlı çalışma teknikleri, çok sayıdaki gazete ve dergi üzerinde nasıl denetimi sağlayacağınız, bilgisayar ekranları ve diğer 'eğitilmiş makineler' sayesinde ortaya çıkan bilgi patlamasıyla nasıl baş edebileceğinize ilişkin ipuçları bulabileceksiniz. Yine bu kısımda size, edebiyat ve şiirde hızlı okuma tekniklerini nasıl uygulayacağınız gösterilecek, hızlı okuyucunun arzulanan herhangi bir alanda güncel kalmasına yardımcı olacak yeni bir metot olan 'Bilgi Dosyası' kavramı tanıtılacak.

Bu kısmı, parlak geleceğinize bir bakışla ve yaşamınızın geri kalanında okuma hızınızı, anlama becerinizi, hızlı okuma uygulamalarınızı ve alışkanlığınızı nasıl sürdüreceğiniz ve geliştireceğinize ilişkin önerilerle bitecek.

Son kısımdan sonraki bölümlerde, deneme sınavlarının yanıtları, ilerleme tablounuz, ilerleme grafiğiniz ve Buzan merkezleri hakkında bilgiler bulunmaktadır.

QUESTION: THE TWO-STATE REPRESENTATION

QUESTION

Consider a system whose Hamiltonian is given by

$$H = \begin{pmatrix} E_1 & 0 \\ 0 & E_2 \end{pmatrix}$$

in the basis $\{|1\rangle, |2\rangle\}$. Suppose that the system is initially in the state $|\psi(0)\rangle = \frac{1}{\sqrt{2}}(|1\rangle + |2\rangle)$. What is the probability of finding the system in the state $|1\rangle$ at time t ? (Assume $E_1 \neq E_2$.)

ANSWER: THE TWO-STATE REPRESENTATION

ANSWER

The Hamiltonian is diagonal in the basis $\{|1\rangle, |2\rangle\}$. The eigenvalues are E_1 and E_2 . The corresponding eigenvectors are $|1\rangle$ and $|2\rangle$. The initial state is $|\psi(0)\rangle = \frac{1}{\sqrt{2}}(|1\rangle + |2\rangle)$. The time evolution of the state is given by

$$|\psi(t)\rangle = \frac{1}{\sqrt{2}}(e^{-iE_1 t} |1\rangle + e^{-iE_2 t} |2\rangle)$$

The probability of finding the system in the state $|1\rangle$ at time t is

$$P_1(t) = |\langle 1 | \psi(t) \rangle|^2 = \frac{1}{2} |e^{-iE_1 t}|^2 = \frac{1}{2}$$

Since the Hamiltonian is diagonal, the probability of finding the system in the state $|1\rangle$ is constant in time.

The probability of finding the system in the state $|2\rangle$ is also constant in time, and is equal to $\frac{1}{2}$.

ma ve kelime gücünüzü geliştirmeye, sonundakiler ise tam okuma hızı kapasitenize ulaşmanızı sağlamaya yönelik olarak hazırlanmıştır.

Bu okuma parçalarından bazıları çeşitli bilgi alanlarındaki tarih ve teoriyle, bazıları da öğrenme ve beyinde ilgili son araştırmalarla ilgili makalelerdir. Kitabı bitirdiğinizde yalnızca okuma hızınızı artırmış olmayacak, aynı zamanda anlama kabiliyetinizi geliştirecek, eleştiri ve değerlendirme yeteneklerinizi yükseltecek, kendiniz ve çevreniz hakkında daha geniş bilgi edinmiş olacaksınız. Bu makaleler şunlardır:

1. Beyin Eğitimi Cephesindeki Zekâ Savaşı
2. İlkel Dönemlerden Hristiyanlığa Sanat
3. Hayvanlarda Zekâ
4. Evrende Yalnız mıyız? Dünya-Dışı Düşünen Varlıklar
5. Bebek Zekâsı
6. Bilinçlenen Dünya: Bir Sonraki Evrimsel Aşamamız- Küresel Beyin
7. Beyniniz - Büyüleyici Makine

Alıştırmalar

Hızlı Okuma Kitabı'ndaki yedi bölümde, görsel ve zihinsel algılamanızı, eleştirel becerilerinizi ve sözcük dağarcığınızı güçlendirmek üzere tasarlanmış özel alıştırma bulundurmaktadır.

Bu alıştırmaların çoğu, tıpkı vücut geliştirme egzersizleri gibi birkaç kere tekrarladığınız takdirde daha faydalı olacaktır.

Tüm bölümler, içeriği daha kolay anlamanızı sağlamak için birçok resim ve şekille bezenmiştir. Ayrıca, sizi teşvik edecek ve ilham almanıza yol açacak hikâyeler de bulunmaktadır.

the number of people present, including a few who are not present at all, and a few who are present at all.

As the number of people present increases, the number of people who are present at all increases, and the number of people who are present at all increases. As the number of people present increases, the number of people who are present at all increases, and the number of people who are present at all increases.

The number of people present is the number of people who are present at all, and the number of people who are present at all is the number of people who are present at all. The number of people present is the number of people who are present at all, and the number of people who are present at all is the number of people who are present at all.

The number of people present is the number of people who are present at all, and the number of people who are present at all is the number of people who are present at all. The number of people present is the number of people who are present at all, and the number of people who are present at all is the number of people who are present at all.

The number of people present is the number of people who are present at all, and the number of people who are present at all is the number of people who are present at all. The number of people present is the number of people who are present at all, and the number of people who are present at all is the number of people who are present at all.

BAŞLANGIÇ TESTİ

Okuma ve hızlı okuma hakkındaki düşüncelerinizi öğrenmek için aşağıda okuma alışkanlıkları ve becerilerine ilişkin bir test bulunmaktadır. 20 sorunun her birini evet veya hayır biçiminde cevaplandırdıktan sonra sonuçları görmek için sayfayı çevirin.

1. Dakikada 1000 kelimenin üzerinde okuma hızı mümkündür. Evet/Hayır.
2. Daha iyi anlayabilmek için yavaş ve dikkatlice okumalısınız. Evet/Hayır.
3. Kelime kelime okuma anlamaya yardımcı olur. Evet/Hayır.
4. Alt-seslendirme okuma hızını yavaşlatan bir okuma alışkanlığıdır ve azaltılmalı ya da kurtulunmalıdır. Evet/Hayır.
5. Okuduğunuzun % 100'ünü anlamaya çalışmalısınız. Evet/Hayır.
6. Okuduğunuzun % 100'ünü hatırlamaya çalışmalısınız. Evet/Hayır.
7. Okurken gözünüz satır boyunca sürekli ve akıcı bir hareket halinde tarama yapmalıdır. Evet/Hayır.
8. Okurken bir şeyi kaçırdığınızda, daha fazla ilerlemeden önce kaçırdığınız şeyi anladığınızdan emin olmak için geri dönmelisiniz. Evet/Hayır.

QUESTION 1

Which of the following statements is true regarding the relationship between the number of variables in a regression model and the adjusted R-squared value? (Select all that apply.)

- ☐ The adjusted R-squared value increases as the number of variables increases.
- ☐ The adjusted R-squared value decreases as the number of variables increases.
- ☐ The adjusted R-squared value remains constant as the number of variables increases.
- ☐ The adjusted R-squared value increases up to a point and then decreases.
- ☐ The adjusted R-squared value decreases up to a point and then increases.
- ☐ The adjusted R-squared value is always equal to the R-squared value.
- ☐ The adjusted R-squared value is always less than the R-squared value.

Which of the following statements is true regarding the relationship between the number of variables in a regression model and the adjusted R-squared value? (Select all that apply.)

19. Roman ve şiir okurken, okuduğumuzu ve dilin ahengi-
ni değerlendirebilmek için yavaş okumalıyız.

Evet/Hayır.

20. Yalnızca, gözleriniz okuduğunuz şeye net bir biçimde
odaklandığında onu gerçekten anlayabilirsiniz.

Evet/Hayır.

BAŞLANGIÇ TESTİNİN CEVAPLARI

Bu sorulardan, sadece, Dakikada 1000 kelimenin üzerin-
de okuma hızı mümkündür sorusuna 'Evet' demişseniz bizim
hızlı okuma eğitmenlerimizden biri olmaya neredeyse hazır-
sınız demektir.

Diğerlerinin tümünün cevabı 'hayır' olmalıdır.

Kalan 19 soru okumaya ilişkin yaygın yanlış kanıları kap-
samaktadır.

Eğer bu yanlış varsayımlara inanıyorsanız, yalnızca yanlış
bir şeye inanmakla kalmıyor, aynı zamanda güçlüde okuma
alışkanlığınızı kötüleştiren, okuma hızınızı yavaşlatan, anla-
ma ve kavrama yetilerinizi körelten varsayımlara inanıyorsa-
nız demektir.

Hızlı Okuma Kitabı'nın sayfaları arasında ilerledikçe bu
yanlış varsayımların tek tek yerle bir olduğunu göreceksiniz ve
kendinizi, hızlı okuma hedeflerinize ulaşmanızı sağlayacak
düz bir yolda bulacaksınız.

Yani, ortalama hızın üzerinde bir okuma hızı için çabalamak, yüksek bir anlama düzeyi için kendinizi harap etmek ve çıkan sonuçlara üzölmek yok. Saatinizi kendiniz tutun ve rek başınıza okuyun. (Sizin için saat tutan ya da başınızda duran biri ister istemez anlama düzeyinizi etkiler ve bazı kimselerin daha hızlı bazı kimselerin de daha yavaş okumalarına yol açar.)

Makaleyi bitirdiğinizde, hemen saatinizi kontrol edin ve hızınızı hesaplayın. Bunu nasıl yapacağınıza ilişkin bilgiler verilecek.

Kendinizi hazırlayın ve şimdi aşağıdaki parçayı normal bir biçimde okuyun.

DENEME SINAVI 1: Beyin Eğitimi Cephesindeki Zekâ Savaşı

Yeni Dünya Trendleri

Borsa uzmanları Silikon Vadisi'ndeki on kişiyi tıpkı şahinler gibi izliyorlar. Bunlardan birinin A Şirketi'nden B Şirketi'ne gideceğine yönelik bir belirti bile dünyadaki borsa endekslerini hemen etkiliyor.

Britanya İnsan Gücü Komisyonu son günlerde bir araştırma yayınladı. Bu araştırmada, en tepedeki İngiliz şirketlerinin % 10'u eğitim için önemli miktarlarda para ve zaman yatırım yaparken, en alttaki % 10 ise eğitime yatırım yapmıyor.

Minnesota'daki Bilgisayar Eğitimi Projesi, 200 bin çocuğun zihinsel ve akademik performans düzeylerine ilişkin verileri simdiden toplamış durumda.

Çok sayıda ülkenin silahlı kuvvetlerinde zihinsel savaş sanatları, bedensel savaş becerileri kadar önemli hale gelmekte.

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
 THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE

11. Not tutma
12. Sorun analizi
13. Sorun çözümü
14. Motivasyon
15. Analitik düşünme
16. Sınav teknikleri
17. Öncelikleştirme
18. Zaman yönetimi
19. Bilginin özümsermesi
20. Başlayabilme (Erteleme)
21. Yaşlanmanın beraberinde getirdiği zihinsel gerileme

Beynin çalışmasına ilişkin modern araştırmaların da yardımıyla, bu sorunların her biri görece daha kolay çözümlenebilmektedir. Bu araştırmalar aşağıdaki konuları kapsamaktadır:

1. Sağ ve sol beyin loblarının işlevleri
2. Zihin Haritaları
3. Çok hızlı ve kapsamlı okuma / zihinsel komando birlikleri
4. Anımsama teknikleri
5. Öğrenmeden sonraki hafıza kaybı
6. Beyin hücreleri
7. Zihinsel beceriler ve yaşlanma

Sağ ve Sol Beyin Loblarının İşlevleri

Sağ ve sol beyin loblarının değişik zihinsel işlevlerle uğraştığı günümüzde artık çok iyi bilinmektedir. Sol beyin lobu daha çok mantık, kelimeler, sayılar, sıralama, analiz, doğrusalılık ve listelemeye uğraşırken, sağ beyin lobu, renkler, yaratıcı düşünce, hayaller, uzaysal ilişkiler ve boyutla ilgilidir.

- 1. The first step in the process of identifying a problem is to define the problem.
- 2. The second step is to identify the causes of the problem.
- 3. The third step is to identify the effects of the problem.
- 4. The fourth step is to identify the stakeholders involved in the problem.
- 5. The fifth step is to identify the resources available to solve the problem.
- 6. The sixth step is to identify the constraints on the solution.
- 7. The seventh step is to identify the potential solutions.
- 8. The eighth step is to evaluate the potential solutions.
- 9. The ninth step is to select the best solution.
- 10. The tenth step is to implement the solution.
- 11. The eleventh step is to monitor the solution.
- 12. The twelfth step is to evaluate the solution.

The following steps are used to identify a problem and its causes, effects, stakeholders, resources, constraints, potential solutions, and the best solution.

- 1. The first step is to identify the problem.
- 2. The second step is to identify the causes of the problem.
- 3. The third step is to identify the effects of the problem.
- 4. The fourth step is to identify the stakeholders involved in the problem.
- 5. The fifth step is to identify the resources available to solve the problem.
- 6. The sixth step is to identify the constraints on the solution.
- 7. The seventh step is to identify the potential solutions.
- 8. The eighth step is to evaluate the potential solutions.
- 9. The ninth step is to select the best solution.
- 10. The tenth step is to implement the solution.
- 11. The eleventh step is to monitor the solution.
- 12. The twelfth step is to evaluate the solution.

How to Identify a Problem and Its Causes

The first step in the process of identifying a problem is to define the problem. This involves identifying the symptoms of the problem and the context in which the problem is occurring. The second step is to identify the causes of the problem. This involves identifying the factors that are contributing to the problem and the relationships between these factors.

samlı bir biçimde kullanır. Bu yöntemi kullanarak günlerinizi alan konuşmalarınızı dakikalarla ölçülen bir zaman dilimi içerisinde hazırlayabilir, sorunlara daha kapsamlı ve hızlı çözümler getirebilir, hafızanız sıfırdan mükemmele doğru bir gelişim kaydedebilir ve köreltici listeler yerine sınırsız sayıda yaratıcı fikir üretebilirsiniz.

Çok Hızlı ve Kapsamlı Okuma / Zihinsel Komando Birlikleri

Zihin Haritası yöntemini, çok hızlı ve kapsamlı okuma teknikleriyle (başlangıçta mükemmel bir anlamayla birlikte dakikada tam 1000 kelimenin üstünde, ileri düzey etkili okuma hızına ulaşıldığında ise dakikada 10 bin kelimelik bir hızla okumanızı sağlayan teknikler) birleştirerek bir tür zihinsel komando birliği oluşturabilirsiniz.

Dört veya daha fazla sayıda kişinin, bu ileri hız düzeylerinde okuyarak, kitabın ve bölümlerinin çerçevesini ayrıntılı bir biçimde Zihin Haritası yöntemiyle özümseyerek, ileri düzey Zihin Haritası ve sunum becerilerini kullanarak topladıkları bilgileri teati ederek bir günde, dört kitap dolusu yeni bilgiyi edinmeleri, hatırlamaları ve kendi mesleki alanlarında kullanmaları mümkündür.

Bu teknikler artık Nabisco ve Digital Computers gibi çokuluslu şirketler tarafından da kullanılmaktadır. Söz konusu iki şirketten sırasıyla 40 ve 120 üst düzey yönetici 4 alt-gruba ayrılır ve bu gruplar içindeki her birey, seçilen 4 kitaptan birini, hızlı ve kapsamlı okuma tekniklerini kullanarak iki saat içinde okur.

İki saat sonra, her bir alt-grubun üyeleri bir araya gelerek kendi aralarında kitaptan anladıklarını, kitaba ilişkin yorumlarını ve tepkilerini tartışır. Daha sonra her alt-grup bir

ılmakta ve 17 haftalık eğitim programından müthiş bir başarı elde edilmektedir. Aynı teknikler, son beş yıldır Dünya Hafıza Şampiyonası'nda, özellikle son dünya şampiyonu ve bu alandaki rekorun sahibi Dominic O'Brien tarafından kullanılıyor.

Herhangi bir eğitim verilmeden önce öğrenmenin öğretilmesinin iyi olacağına ilişkin kuvvetli bir bilinçlenme var. Bu nedenle, birçok uluslararası organizasyon, hatırlama tekniklerini, tüm eğitim kurslarının 'ön amacı' haline getirdiler. Basit bir hesaplamayla görüleceği gibi eğitime 1 milyon pound harcandığında bu eğitimin % 80'i iki hafta içinde unutulursa, aynı süre zarfında 800 bin pound uçmuş demektir!

Öğrenmeden Sonraki Hafıza Kaybı

Öğrenmeden sonra meydana gelen hafıza kaybı etkileyici boyuttadır.

Öğrenme periyodundan sonraki bir saat içinde beyin yeni verilerle bütünleştiği için bilgilerin hatırlanmasında az bir yükseliş meydana gelir. 24 saat sonra ise, bu yükselişi, ayrıntıların % 80'inin unutulduğu müthiş bir düşüş takip eder.

Girdi süresinin uzunluğuna bakılmaksızın bu oran kabaca aynıdır. Bu nedenle üç günlük bir kurs, bitiminden itibaren iki ya da üç hafta içinde unutulur.

Şu çarpıcı rakamlara bakın: Eğer çokuluslu bir şirket eğitime yılda 50 milyon pound harcarsa ve bu eğitime ilişkin uygun bir gözden geçirme programı benimsememişse, bu eğitimin bitiminden birkaç gün içinde 40 milyon pound uçup gitmiş olacaktır.

Hafızanın ritmini kavrayarak, hem bu düşüşü tersine çevirebilmek hem de öğrenilme ve hafızada tutulma miktarını artırmak mümkündür.

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

There is a growing body of research that suggests that the use of technology in the classroom can enhance student learning and engagement. This research is based on the idea that technology can provide students with access to a wide range of resources and tools that can help them to learn more effectively. For example, the use of interactive whiteboards can allow teachers to present information in a more engaging and interactive way than traditional lecture-based instruction. Additionally, the use of online learning management systems (LMS) can allow students to access course materials and resources at any time and from any location, which can help to increase their motivation and engagement with the course. Overall, the research suggests that the use of technology in the classroom can be a powerful tool for enhancing student learning and engagement.

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

Copyright © 2004 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, without prior written permission from John Wiley & Sons, Inc.

© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

1. The company's management should be responsible for the company's performance and the company's reputation. The company's management should be responsible for the company's performance and the company's reputation. The company's management should be responsible for the company's performance and the company's reputation.

© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 395–401

her alanında istatistiksel olarak önemli ve kalıcı gelişmeler kaydedilebiliyor.

Dünyanın daha önce görmediği bir tür devrimin başlangıcındayız. İnsan beyninin geliştirilmesinde çok önemli bir adım.

Eğitimde, işte veya bireysel olarak, fizyolojik, nörofizyolojik ve eğitim laboratuvarlarından gelen bilgiler, artık yaşlanma sürecinin kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilen sorunların çözümü için kullanılıyor.

Artık fark ettik ki, beynin ayrı işlevlerine ilişkin bilgilerini uygulayarak, içsel süreçlerimizi Zihin Haritası biçiminde dışa yansıtarak, hafızanın yaradılıştan gelen unsurlarından ve ritiminden faydalanarak ve beyin hücreleri hakkındaki bilgilerimize ve yaşamımız boyunca sürekli zihinsel gelişme olanaklarına başvurarak zekâ savaşı gerçekten kazanılabilir.

Saatinizi Durdurun

Süre: dakika

Sonra, okuma hızınızı, parçadaki sözcük sayısını (bu örnekte 1473 sözcük), süreye (dakika) bölerek dakikada sözcük sayısı(dss) olarak hesaplayın.

Okuma Hızı Formülü

dakikada sözcük sayısı (dss) = sözcük sayısı/süre

Hesapladıktan sonra, bulduğunuz sayıyı paragrafın sonundaki dss için ayrılmış bölüme ve 273. sayfadaki İlerleme Tablonuz ve İlerleme Grafiğinize kaydedin.

Okuma hızı:.....

to be applied, provided that such conditions prevail.

Consequently, the conditions of the contract shall be applied to the contract in the same manner as to the contract in the same manner.

It is hereby agreed that the conditions of the contract shall be applied to the contract in the same manner as to the contract in the same manner.

It is hereby agreed that the conditions of the contract shall be applied to the contract in the same manner as to the contract in the same manner.

It is hereby agreed that the conditions of the contract shall be applied to the contract in the same manner as to the contract in the same manner.

It is hereby agreed that the conditions of the contract shall be applied to the contract in the same manner as to the contract in the same manner.

- (c) renkle ritmi
- (d) analize imgelemi
birleřtirdiler.

6. Zihin Haritasında,

- (a) Ortaya bir imge yerleřtirirsiniz.
- (b) Ortaya bir kelime yerleřtirirsiniz.
- (c) Ortaya hiřbir şey yerleřtirmezsiniz.
- (d) Daimia ortaya bir kelime ve bir imge yerleřtirirsiniz.

7. Yeni çok hızlı ve kapsamlı okuma tekniklerini kullanarak:

- (a) dakikada 500 kelimenin
- (b) dakikada 1000 kelimenin
- (c) dakikada 10,000 kelimenin
- (d) dakikada 100,000 kelimenin
üzerinde bir normal okuma hızına ulaşabiliriz.

8. Kitap okumak için zihinsel komando birlikleri oluřturan iki şirket:

- (a) IBM ve Coca Cola
- (b) Digital ve Nabisco
- (c) Nabisco ve Microsoft
- (d) IBM ve ICL

9. Haurılarna teknikleri

- (a) Çinliler tarafından
- (b) Romalılar tarafından
- (c) Grekler tarafından
- (d) Plato tarafından
keřfedildi.



2. Introduction

- 1. The purpose of this study is to investigate the effect of the proposed method on the performance of the system.
- 2. The proposed method is based on the use of a neural network to predict the performance of the system.
- 3. The results of the study show that the proposed method significantly improves the performance of the system.

3. Methodology

- 1. The data was collected from a large number of experiments.
- 2. The data was then divided into two sets: a training set and a testing set.
- 3. The training set was used to train the neural network.
- 4. The testing set was used to evaluate the performance of the neural network.
- 5. The results of the evaluation show that the neural network is able to predict the performance of the system with a high degree of accuracy.

4. Results and Discussion



- 1. The performance of the system increases over time.
- 2. The performance of the system is higher when the proposed method is used.
- 3. The performance of the system is lower when the proposed method is not used.
- 4. The performance of the system is higher when the proposed method is used in combination with other methods.
- 5. The performance of the system is lower when the proposed method is used in combination with other methods.

- (c) 40 yaşın altındaki kişilerin beyin hücreslerinin öldüğüne ilişkin herhangi bir kanıt bulunmuyor
 (d) normal, aktif ve sağılıklı bir beyinde yaşlanmayla birlikte kesin olarak beyin hücreleri ölüyor

15. Yeterli eğitimle,

- (a) 60 yařa kadar olan insanlarda
 (b) 70 yařa kadar olan insanlarda
 (c) 80 yařa kadar olan insanlarda
 (d) 90 yařa kadar olan insanlarda

istatistiksel olarak önemli ve kalıcı gelişmeler kaydedilebiliyor.

Cevaplarınızı sayfa 271'dekilerle karşılaştırın. Anlama yüzdenizi hesaplamak için doğru cevaplarınızın sayısını 15'e bölün ve çıkan rakamı 100'le çarpın.

Anlama Düzeyiniz: 15'te.....
 %.....

şimdi elde ettiğiniz Sayıyı, 273. sayfadaki İlerleme Tablo-
 nuza ve İlerleme Grafiğinize kaydedin.

NE YAPTINIZ?

İlk Deneme Sınavını bitirdiğiniz için, bundan sonra geliştirilmesi gereken bir veriye sahipsiniz. Diğer okuyucularla karşılaştırıldığında ne durumda olduğunuza öğrenmek için aşağıdaki tabloya bakabilirsiniz. Bu tabloyu kitabı okudukça hedeflerinizi yenilemek için de kullanabilirsiniz.

1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This involves conducting market research to determine what consumers want and need. Once a need is identified, the next step is to develop a concept for a product that meets that need.

2. The second step is to develop a business plan. This involves determining the costs of production, the pricing strategy, and the marketing strategy. The business plan also includes a financial forecast and a break-even analysis. Once the business plan is complete, the next step is to secure financing for the project.

3. The third step is to create a prototype of the product. This involves building a small-scale version of the product to test its design and functionality. Once the prototype is complete, the next step is to conduct a pilot test to gather feedback from potential customers.

4. The fourth step is to launch the product. This involves creating a marketing campaign to promote the product and reaching out to potential customers. Once the product is launched, the next step is to monitor sales and customer feedback to make any necessary adjustments.

5. The fifth step is to evaluate the success of the product. This involves analyzing sales data, customer feedback, and other metrics to determine if the product is meeting its goals. If the product is not successful, the next step is to identify the reasons for failure and make improvements.

6. The sixth step is to scale the product. This involves increasing production and distribution to reach a larger market. Once the product is scaled, the next step is to continue to monitor sales and customer feedback to ensure ongoing success.

Okuma hızlarına ilişkin bir diğer ilginç istatistik veri de eğitim seviyesiyle hız arasındaki ilişkiyle ilgilidir (bkz. şekil 1).

Eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte bir artış meydana gelmesinin sebebi daha hızlı nasıl okunacağını öğrenilmesi değil, çok sayıda materyali sıkışık bir zaman dilimi içerisinde okuma zorunluluğudur. Diğer bir deyişle temel erken motivasyondur. Buna bir başka kanıt da yetişkinin okuldan ayrıldıktan sonra büyük ölçüde motivasyonunun düşmesi ve üzerindeki baskının azalmasından dolayı okuma hızının ilkökul düzeyine düşmesidir. Ortalama okuma miktarı da yılda bir kataba kadar düşer.

Yukarıdaki araştırmadaki bireylerin aksine, siz, bu kitapta-ki bilgileri özümseydiğinizde, önceki düşük seviyelere dönmeyecek, hangi seviyeye ulaştıysanız o seviyeyi koruyacak ve geliştireceksiniz.

ÖZET

- Şimdiki hızınız.....
- Şimdiki anlama düzeyiniz.....
- dss hesaplama formülü: kelime sayısı/süre
- Dakikada 1-1000+ sözcük arasında okuma hızları
- Ortalama okuma hızı dakikada 200-220 sözcük arasındadır.
- Eğitim düzeyi yükseldikçe okuma hızı artar. Fakat bunun nedeni, nasıl hızlı okunacağını öğrenilmesi değil, çok sayıda materyali sıkışık bir zaman dilimi içerisinde okuma zorunluluğu ve motivasyondur.
- Herkes okuma hızı ve anlama düzeyini geliştirebilir.

BÖLÜM 2

Hızlı Okuma Tarihi

Hızlı okumanın sırları üzerinde yaptığımız araştırmalar, ilginç bir biçimde, gözlere ilişkin değil ama beyne ilişkin cevaplar bulmamıza yol açtı.

ÖNSÖZ

Bu bölümde, çağımızdaki bilgi patlaması açıklanacak, okumayı öğrenme yöntemleri incelenecek, hızlı okumanın nasıl geliştiğinin göz kamaştırıcı tarihi anlatılacak, hızlı okuma alanındaki dünya rekortmenleri tanıtılacak ve sizin de onların seviyesine ulaşma potansiyeliniz irdelenecek.

BİLGİ PATLAMASI

Son yıllarda, deyim yerindeyse, bardaktan boşanırcasına uluslararası basın alanına yağan dergi ve kitapların hacmi, bunların takibini olanaksız kılan boyutlara ulaştı. Bir de bilgisayarın icadı ve faksın da buna eklenmesiyle birçok kişi için tam anlamıyla bir bilgi patlaması meydana geldi.

Birkaç yıl önce, ortalama bir insan, bilgi nehirlerinde rahatlıkla şeyahat edebilirken günümüzde bu nehirler bizi yutmakla tehdit eden çok şiddetli akıntılara dönüştüler.

• Şimdi, okumayı nasıl öğrendiğinize, hızlı okumanın tarihsel gelişimine ve 'hızlılara' yetişebilme potansiyelinize bakalım.

uygulamak kalır, diye düşünüldüğü için bundan sonra çocuğa okumayla ilgili çok az şey öğretilir.

Okumayı sökmek, okumanın daha ilk evresi olduğu için gerçekte bu kadar ilgisiz bir düşünce olamaz. Çocuğu bu durumda bırakmak, emeklemeyi öğrenen bir bebeğin tüm hareketleri öğrendiğini varsayınak gibi bir şeydir. Halbuki daha yürümenin, koşmanın, dans etmenin öğretilmesi gerekir.

Bu örneği okutmaya da uyarlayabiliriz. Sürünür vaziyette yere öylece bırakıyoruz, artık yürümeyi, koşmayı ve dans etmeyi öğrenmenin zamanıdır.

HIZLI OKUMANIN GELİŞİMİ

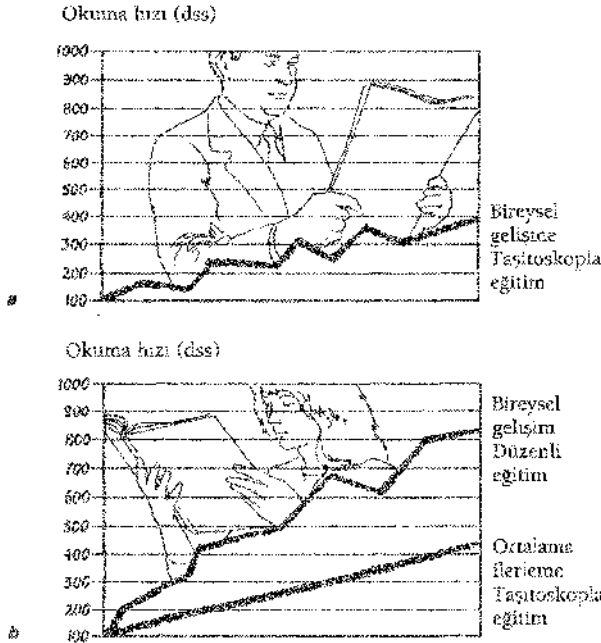
Hızlı okuma, bu yüzyılın başında, okuyucuların, normal okuma hızıyla takip etmeleri mümkün olmayan bir yayın patlamasıyla karşı karşıya kalmaları sonucunda doğdu. Fakat bu konudaki ilk bilgiler çok şaşırıcı bir kaynaktan, Kraliyet Hava Kuvvetleri'nden geliyor.

Birinci Dünya Savaşı sırasında hava kuvvetlerindeki taktisyenler fark ettiler ki birçok pilot, belli bir mesafedeki uçakları birbirinden ayıramıyor. Hava savaşının ölüm kalım mücadelesi içinde bu durum ciddi bir dezavantaj oluşturduğu için taktisyenler bir çözüm yolu bulmaya koyuldular. Bu çalışmalar sonunda, büyük bir ekranda kısa aralıklarla değişen görüntülerin yanıp söndüğü, taşitoskop¹ isimli bir alet geliştirdiler. Daha sonra dost ve düşman uçaklarının oldukça büyük resimlerini çok kısa aralıklarla oynatmaya başladılar. Bir süre sonra resimlerin gösterilme aralıklarını ve boyutlarını düşürdüler. Şaşırtıcı bir biçimde fark ettiler ki, eğitirile, ortalama bir insan, saniyenin beş yüzde biri kadar sürede ekran üzerinde beliren nokta büyüklüğündeki çeşitli uçak görüntülerini dahi ayırtıyabiliyor.

1) Tachistoscope.

süre sonra okuma hızları yine eski seviyesine dönmüştü. Standart yetişkin okuyucunun okuma hızının gerilemesine benzer bir durum (bkz s.24).

Son araştırmalarla anlaşıldı ki normal okuma hızı sınırı 200-400 kelime arasındadır ve çoğu insan bu sınırın altında bir hızla okumaktadır. Taşitoskop kurslarında gözlemlenen yüksek okuma becerisinin sebebi verilen eğitimden çok öğrencilerin kurs dönemi boyunca sağladıkları yüksek motivasyondur. Bu yöntemin başarısızlığına ilişkin bir başka açıklama da şu



Şekil 3 a) Taşitoskopla eğitim grafiği b) Taşitoskoplu eğitimin etkinliğini doğal okuma hızıyla karşılaştıran grafik

the number of observed events based on the number of trials and the probability of success (10).

The observed number of events was 15 for the 100 trials. The expected number of events was 10. The difference between the observed and expected number of events was 5. The difference between the observed and expected number of events was 5. The difference between the observed and expected number of events was 5.



Figure 1. A line graph showing the number of events (Y-axis, 0 to 10) versus the number of trials (X-axis, 0 to 100). The graph displays a single data series that fluctuates between 0 and 10, with a peak around trial 50 and a trough around trial 25.

Hızlı Okuma Kitabı'nda hem göz hem de beyin becerilerini-
zi geliştirmenize yardımcı olacak alıştırmalar verilecek. Böyle-
likle bu iki beceriyi, sizi bir zihinsel enerji deposu haline geti-
recek tek bir araç biçimine getirebileceksiniz.

ŞU ANKI DÜNYA REKORU SAHİPLERİ

Bu aşamada, şimdi tanıtılacak kişilerin okuma hızları size muhtemelen şaşırtıcı ve ulaşılmaz gelecektir. Fakat bu kitabı bitirdiğinizde, onların rekorlarını kırmak için yanıp tutuşacaksınız!

Hızlı okuma testleri, temelde roman okumaya dayalı testlerdir. Okuyucu, bir romanı mümkün olduğunca hızlı okur. Daha sonra o roman hakkında, söz konusu kitabı derinlemesine incelemiş kişilere bir konuşma yapar. Bu konuşma, aşağıdaki anan hususlara ilişkin yorumları içermelidir: Karakterler, kurgu, konu, felsefe, semboller, dil düzeyi, edebi üslup, mecazlar, tarihsel kapsam. Hızlı okuma alanındaki İlk On :

1	Sean Adams	ABD	3850
2	Kjetil Gunnarson	Norveç	3050
3	Vanda North	İngiltere	3000
4	Cris van Aken	Hollanda	2520
5	Mithymna Corke	Hollanda	2100
6	Luc van Hof	Hollanda	1906
7	Michael J. Gelb	Hollanda	1805
8	Cinnamon Adam	ABD	1782
9	James Longworth	İngiltere	1750
10	Frank van der Foll	Hollanda	1560

Eğer hızlı okuma alanındaki bu seçkinler kümesine katılmak istiyorsanız, bu kitabı kapsamlı bir biçimde okuyun, tüm

7. Geliştirilmesi gereken okuma hızı potansiyeliniz onlarda da başlangıçta aynıydı.

GÖZATILACAK ÖNEMLİ NOKTALAR

1. Beş dakikadan daha az bir süre içinde, şimdiye kadar bu kitapta okumuş olduğunuz her şeyi çabucak gözden geçirin.
2. Bu bölümde okuduklarınız bağlamında hızlı okuma hedeflerinizi -belki bazılarını değiştirirsiniz- kontrol edin.
3. Günlüğünüzden bir sonraki hızlı okuma dersinin tarihine bakın.
4. Bir sonraki bölüme bir göz atmak için bir dakika ayırın.

SONRAKİ BÖLÜM

Artık kendi hedeflerinizi oluşturduunuz ve hızlı okuma tarihine ilişkin belli başlı şeyleri biliyorsunuz. Yakında uzmanı olacağınız hızlı okuma alanının bir tanımını yapmaya hazırsınız.

1. **THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS OF THE SALE.**

2. **THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS OF THE SALE.**

3. **THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS OF THE SALE.**

4. **THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS OF THE SALE.**

5. **THESE ARE THE TERMS AND CONDITIONS OF THE SALE.**

1. Tanımlama

Alfabedeki simgelere ilişkin bilginizdir. Bu adımı fiziksel okuma başlanımdan hemen önce yer alır.

2. Özümseme

Sözcükten yansıyan ışığın, göz tarafından alındığı, sonra optik sinirler aracılığıyla beyne iletildiği süreçtir.

3. Ara-bütünleşme

Temel anlamıyla eşdeğer ara-bütünleşme, okunan bilginin bütün parçalarıyla bağlantı kurulan aşamadır.

4. Öst-bütünleşme

Daha önceki bilgilerinizi, uygun bağlantılar, analizler, eleştiriler, değerlendirmeler, seçimler ve reddetmeler aracılığıyla, okuduğunuz şeye bina ettiğiniz süreçtir.

5. Kaydetme

Bilginin depolanmasıdır. Çoğu okuyucu kafasında gerekli bilgilerle yüklü bir biçimde sınav salonuna girip de sınavdan çıktıktan sonra o bilgileri hatırlamadığı tecrübeler yaşamıştır. Öyleyse, depolama, tek başına yeterli olmayıp hatırlamanın kendisine eşlik etmesi gerekir.

6. Hatırlama

Gerekli bilgilerin, tercihan ihtiyaç duyulduğunda geri getirilebilmesidir.

7. İletişim

Bilginin hemen veya sonradan kullanılmasıdır. İletişimi, yazılı ve sözlü olabileceği gibi, sanat, dans ve diğer yaratıcı ifade biçimlerini de içerir.

1. Answer: The correct answer is (A). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

2. Answer: The correct answer is (B). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

3. Answer: The correct answer is (C). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

4. Answer: The correct answer is (D). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

5. Answer: The correct answer is (E). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

6. Answer: The correct answer is (F). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

7. Answer: The correct answer is (G). The passage states that the author is "not a fan of the new style of writing."

2. Okuma sorunları listesinden sizde de olan ve çözmek istediğiniz sorunu belirleyin.
3. Beş dakikadan daha az bir sürede bir sonraki kısma bütünüyle göz atın.

SONRAKİ KISIM

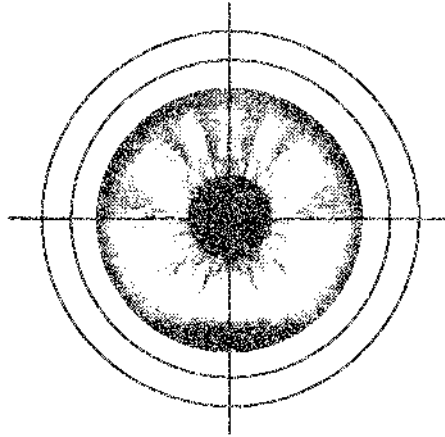
Bilgi temelleriniz atıldı. Şimdi, kainattaki en şaşırtıcı kameraları kullanmayı ve onlara egzersiz yaptırmayı inceleyeceğiz. İkinci Kısım ~ Şaşırtıcı Gözleriniz'e geçiyoruz.

THESE RESULTS WERE OBTAINED BY THE USE OF A
SPECIAL APPARATUS WHICH WAS DESIGNED FOR THE
PURPOSE OF MEASURING THE RATE OF CHANGE OF
TEMPERATURE.

CONCLUSIONS

THE RESULTS OF THE EXPERIMENTAL WORK HAVE
SHOWN THAT THE RATE OF CHANGE OF TEMPERATURE
IS A FUNCTION OF THE INITIAL TEMPERATURE.

İKİNCİ KISIM
GÖZLERİNİZİN ŞAŞIRTICI GÜCÜ



BÖLÜM 4

Hızınızın ve Anlama Düzeyinizin Artması İçin Göz Hareketleriniz Üzerinde Denetim Sağlanması

Gözleriniz, insanoğlunca bilinen en büyüleyici optik araçlardır. En gelişmiş teleskop ve mikroskoplarla kıyaslandığında bile gözler büyüleyiciliğini yitirmemektedirler. Bu harikulade organın doğasının anlaşılması ve denetlenmesiyle olağanüstü sonuçlar elde edilebilir.

ÖNSÖZ

Bu bölümde gözlerinize ilişkin bazı gerçekleri keşfedeceğiz, okurken gözlerinizin nasıl hareket ettiğini inceleyecek ve okuma hızınızı ve anlama düzeyinizi hemen artırmamız için size beş yeni yöntem tanıtacağız.

GÖZLERİNİZ HAKKINDA BAZI ŞAŞIRTICI GERÇEKLER

Gözleriniz kainattaki harikalardan bir tanesidir! Aşağıdaki şaşırtıcı gerçekler üzerinde bir düşünün:

Bir hızlı okuyucu olarak, eğer bir şeyle ilgileniyorsanız, göz bebekleriniz içeriye daha fazla ışık girmesini sağlayacak şekilde büyüyecektir. Diğer bir deyişle, bir şeyle ne kadar ilgiliyseniz, beyniniz, gözlerinizin arkasındaki perdeleri daha fazla kaldıracak; böylelikle ek bir çaba gerekmezsiniz, gözlerinizin (ve sizin) saniyede aldığı veri miktarı artacaktır.

Kafanızın Arkasındaki Gözler

Retinanızdaki ışık alıcıları tarafından algılanan çok karmaşık imgeler, optik sinirlere (bkz Levha II) gönderilir ve beyninizin görmeye ilgili bölümüne (arka loba) iletilir. Arka lob gözlerinizin değil kafatasınızın arka bölümündedir. Doğal olarak çok gözlemci bir kişiyi tarif ederken sanki kafasının arkasında gözleri var deriz!

Okuma etkinliğini gerçekleştiren, bilgi toplamak için sayfa üzerinde gözlerinizi yönlendiren arka lobdur. Bu bilgi ileriki bölümlerde açıklanacak olan devrimsel nitelikli hızlı okuma yaklaşımının temelini oluşturur.

Gözlere ilişkin bu şaşırtıcı yeni bilgiler sayesinde, geleneksel okuma alışkanlıkları ve okuma hızları yanlış eğitimi ve yanlış kullanım araçları haline gelecektir. Eğer gözlerimizin çalışma biçimi kavranır ve uygun bir biçimde eğitebilirsek, işlevleri önemli ölçüde gelişecektir.

GÖZLERİNİZ GERÇEKTE NASIL OKUR?

Okurken gözleriniz küçük ve düzenli sıçramalar yapar. Bu sıçramalar, bir duraklama noktasından diğer duraklama noktasına doğru gerçekleşir ve her bir duraklama noktasında genellikle bir kelimeden daha fazla kelime bulunur. Yani gözler sayfa üzerinde düz bir biçimde hareket etmez. Soldan

The first step in the process of identifying a problem is to determine the nature of the problem. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the problem has been identified, the next step is to determine the causes of the problem. This involves a thorough investigation of the situation and the people involved. Once the causes have been identified, the next step is to develop a plan to address the problem. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once a plan has been developed, the next step is to implement the plan. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the plan has been implemented, the next step is to evaluate the results. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the results have been evaluated, the next step is to make adjustments as needed. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved.

Identifying the Problem

The first step in the process of identifying a problem is to determine the nature of the problem. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the problem has been identified, the next step is to determine the causes of the problem. This involves a thorough investigation of the situation and the people involved. Once the causes have been identified, the next step is to develop a plan to address the problem. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once a plan has been developed, the next step is to implement the plan. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the plan has been implemented, the next step is to evaluate the results. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the results have been evaluated, the next step is to make adjustments as needed. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved.

The second step in the process of identifying a problem is to determine the causes of the problem. This involves a thorough investigation of the situation and the people involved. Once the causes have been identified, the next step is to develop a plan to address the problem. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once a plan has been developed, the next step is to implement the plan. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the plan has been implemented, the next step is to evaluate the results. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the results have been evaluated, the next step is to make adjustments as needed. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved.

The third step in the process of identifying a problem is to develop a plan to address the problem. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once a plan has been developed, the next step is to implement the plan. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the plan has been implemented, the next step is to evaluate the results. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the results have been evaluated, the next step is to make adjustments as needed. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved.

Implementing the Plan

The fourth step in the process of identifying a problem is to implement the plan. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the plan has been implemented, the next step is to evaluate the results. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved. Once the results have been evaluated, the next step is to make adjustments as needed. This involves a thorough understanding of the situation and the people involved.

HIZLI OKUYUCU

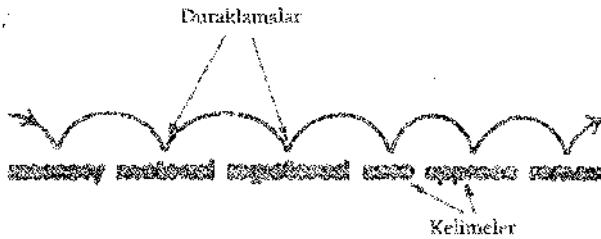
Şekil 4c geri dönmeler ve tekrarlamalar değil uzun sıçrayışlar yapan hızlı bir okuyucunun diyagramını göstermektedir. Hızlı bir okuyucu her bir duraklamada tek değil üç, dört ya da beş kelimeyi birden algılar.

Bir an için her bir duraklamanın yarım saniye aldığını varsayarsak ortaya ilginç bir tablo çıkar. 12 kelimelik normal bir satırda, her bir duraklamada tek bir kelime algılayan ve iki kere geri dönen veya tekrar okuyan zayıf bir okuyucu, $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 7$ saniye harcarken, her bir duraklamada üç veya dört kelime algılayan ve hiç geri dönmeyen ya da tekrar okumayan hızlı bir okuyucu ise $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 2$ saniye harcar.

Gözün işleyiş mekanizmasındaki küçük bir ayarlama sayesinde hızlı okuyucu, yavaş okuyucudan % 350 daha fazla ve daha hızlı okumaktadır.

Anlama

‘Hey bir dakika. İyi anlamak için yavaş ve dikkatli bir biçimde okumalıyım. Hızım ne kadar artarsa anlama düzeyim o kadar düşmez mi?’ dediğinizi duyar gibiyim.



Şekil 4a: Okurken gözün temel ilerleyişini gösteren diyagram

Hızlı okuma'nın daha iyi anlama düzeyi için yavaş okumadan daha iyi olduğu anlaşılmıştır.

Zor değil mi? Elbette? Çünkü, beyniniz, bu yıpratıcı derecede yavaş hızda okumak için yapılandırılmamıştır. Yavaş ve dikkatli okumak, gittikçe azalan bir anlama düzeyi, gittikçe artan sıkıntıyla birlikte, beyni gitgide daha yavaş okumaya özendirir.

Şimdi aşağıdaki cümleyi gruplandırılan sözcüklere göre okuyun:

İnsan beyninin, gözlerin yardımıyla, bilgiler uygun bir biçimde anlamlı diziler halinde gruplandığında bunları daha kolay algıladığı anlaşılmıştır.

Beyniniz 400 dss ve üzerinde bir okuma hızına çok rahat ulaşabilir (parmak takibiyle yapılan okumanın, 400 dss ve üzerinde bir hızla gerçekleştiğini okuma hızlarını merak edenlere ilginç bir not olarak söyleyelim).

Dolayısıyla okuma hızındaki bir artış anlama düzeyindeki bir artış beraberinde getirecektir. Bu, cümlelerin anlamlı sözcük kümeleri biçiminde gruplandırılmasıyla beynin bilgileri daha kolay algılaması sayesinde gerçekleşir.

Elde ettiğiniz bu yüksek anlama becerisi, belli bir süre sonra, daha iyi hatırlamanıza yardımcı olur çünkü hafıza, beynin bilgileri anlamlı gruplara ayırma becerisine dayalıdır.

Öyleyse ilk işiniz, geri dönme, tekrar okuma, her bir duraklamada çok az sözcük algılayabilme gibi kötü alışkanlıklardan kurtulmak olacaktır.

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY

ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE, NEW YORK, N. Y. 10017
TEL. 212-875-5000
www.nypl.org

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE, NEW YORK, N. Y. 10017

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE, NEW YORK, N. Y. 10017

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE, NEW YORK, N. Y. 10017

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE, NEW YORK, N. Y. 10017

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
455 FIFTH AVENUE, NEW YORK, N. Y. 10017

fazla kelimeyi algılayabileceksiniz. Aşağıdaki abştırmalar, bir sonraki seviyeye geçmeden önce gözünüzün/beyninizin o seviyeye alışması için gerekli sayıda basamak gruplandırma örneğini içermektedir.

.....26.....	53.....
.....74.....	79.....
.....82.....	63.....
.....91.....	73.....
.....22.....	53.....
.....35.....	29.....
.....66.....	24.....
.....25.....	31.....
.....46.....	02.....
.....13.....	85.....
.....72.....	43.....
.....20.....	67.....
.....50.....	76.....
.....23.....	06.....
.....40.....	28.....
.....96.....	88.....
.....77.....	84.....
.....45.....	15.....
.....21.....	60.....
.....83.....	49.....
.....99.....	78.....
.....58.....	87.....
.....18.....	03.....
.....277.....	864.....
.....833.....	825.....
.....013.....	953.....
.....736.....	425.....
.....226.....	736.....
.....129.....	490.....

THE 2010-2011 FACULTY HANDBOOK

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100

1178.....	1088.....
2277.....	2436.....
7426.....	8656.....
7655.....	6423.....
7777.....	6555.....
5433.....	6545.....
7657.....	5433.....
9880.....	8702.....
8612.....	0188.....
9871.....	0677.....
8766.....	3343.....
3777.....	2244.....
7544.....	7702.....
1074.....	7653.....
7654.....	7623.....
8764.....	5433.....
5325.....	6543.....
6423.....	7056.....
0653.....	8765.....
8644.....	7655.....
6118.....	1154.....
7703.....	8674.....
5423.....	7534.....
8762.....	5734.....
8277.....	7374.....
7272.....	8862.....
0177.....	1761.....
8767.....	2345.....
7654.....	5433.....
6511.....	6531.....
1075.....	7120.....
9841.....	1106.....
3753.....	2754.....
8297.....	1173.....
9275.....	4828.....

1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This involves conducting market research to determine what consumers want and what problems they are trying to solve. Once a need is identified, the next step is to develop a concept for a product that addresses that need.

2. The second step is to create a prototype of the product. This can be done using a variety of methods, including 3D printing, CNC machining, or even hand-drawn sketches. The prototype is used to test the product's design and functionality, and to gather feedback from potential users.

.....52952.....	83704.....
.....07650.....	15733.....
.....29332.....	62969.....
.....345783.....	987104.....
.....201896.....	916846.....
.....456782.....	376520.....
.....569832.....	238755.....
.....387513.....	452876.....
.....984764.....	045018.....
.....298436.....	112785.....
.....090769.....	234743.....
.....954137.....	564220.....
.....759484.....	887632.....
.....656892.....	876926.....
.....332558.....	031410.....
.....476831.....	517195.....
.....219575.....	376490.....
.....857393.....	438753.....
.....386280.....	875316.....
.....619474.....	219364.....
.....219575.....	376982.....
.....487615.....	055377.....
.....764973.....	387520.....
.....114874.....	978564.....
.....576330.....	103866.....
.....657894.....	984372.....
.....349715.....	769103.....
.....496511.....	041673.....
.....392588.....	643192.....
.....567682.....	638726.....
.....284191.....	116794.....
.....767936.....	436795.....
.....432615.....	998665.....
.....816155.....	654732.....
.....764130.....	284938.....

Artı Bir Kuralı

Artı Bir Kuralı basit bir ifade ile şudur: Daha hızlı okuma çabası içine girdiğinizde, önceki en yüksek hızınızdan en az bir kelime fazla okumaya çalışın. Bu yolla gereksiz yere strese girmeyecek, dakikada on sözcükten daha fazla hızınızı artırdığınızı farkedecek ve böylece daha hızlı ve daha etkili okuyabildiğiniz için kendinize olan güveninizin artacak ve rahatça hedeflerinize ulaşacaksınız.

Aşağıdaki testi ve sonraki testleri çözerken, hedefinizin, okuma hızınızı dakikada on kelime artırmak olduğu Artı On kuralını benimseyin.

DENEME SINAVI 2 -- İkel Dönemlerden Hristiyanlığa Sanat

Giriş

Sanat insan beyninin en etkileyici ifadelerinden biridir. Tarihin başlangıcından beri, elin ve fırçanın ardındaki düşünce, düşünülebilir çözümleme ve ifadenin en mükemmel ve girift biçimleriyle meşgul olmuştur. Aşağıdaki bölümler, sanat tarihinin en ilginç olduğunu düşündüğüm dönemlerinden bazılarına değinmektedir.

İkel Sanat

Tüm sanatların temeli tarih öncesi dönemlerde yatar. Fakat fildişine ve kemiğe oyulan hayvan figürleri, Kuzey İspanya ve Güney Fransa'daki mağaraların duvar ve tavanlarına çizilen resimler olağanüstü güçleri ve görünüşteki 'modernlikleri' ile hâlâ ilgi uyandırmaktadırlar. Çoğu eser 10 40,000 ile 10 10,000 yılları arasında üretilmiştir. Bu eserlerin fotoğraflarında ve taslak kopyalarında dikkatimizi çeken, sanatçıların, ma-

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of elderly people. The study was conducted in a community center in Tehran, Iran. The participants were 30 elderly people (15 men and 15 women) aged 65 and above. They were divided into two groups: a control group and an experimental group. The experimental group participated in a 12-week training program that included aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises. The control group did not participate in any training program. The results showed that the experimental group had significant improvements in physical health (e.g., increased muscle strength, improved balance, and reduced risk of falls) and psychological health (e.g., reduced depression and increased social interaction) compared to the control group. The findings suggest that a 12-week training program can effectively improve the physical and psychological health of elderly people.

Keywords: elderly people, physical health, psychological health, training program, community center.

The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of elderly people. The study was conducted in a community center in Tehran, Iran. The participants were 30 elderly people (15 men and 15 women) aged 65 and above. They were divided into two groups: a control group and an experimental group. The experimental group participated in a 12-week training program that included aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises. The control group did not participate in any training program. The results showed that the experimental group had significant improvements in physical health (e.g., increased muscle strength, improved balance, and reduced risk of falls) and psychological health (e.g., reduced depression and increased social interaction) compared to the control group. The findings suggest that a 12-week training program can effectively improve the physical and psychological health of elderly people.

Introduction The population of elderly people is increasing rapidly around the world, and this has led to a growing concern about their physical and psychological health. Elderly people often experience a decline in physical health, which can lead to a loss of independence and a reduced quality of life. Additionally, elderly people are at a higher risk of developing psychological health problems, such as depression and anxiety. Therefore, it is important to develop effective interventions to improve the physical and psychological health of elderly people. One such intervention is a training program that includes aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises. This study aimed to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of elderly people.

lerle süslenmiş, belirgin alçak kabartmalar şeklindedir. Yaşayan Mısır resimlerinin çoğu Mezar duvarlarında bulunmaktadır ve bunlar ölen kişinin yaşamundan kesitler içermektedir. Bu resimlerde birçok sanatsal gelenek kullanılmaktadır. Örneğin erkek figürü, kırmızı; kadın figürü sarı renktedir; kafa ve bacaklar daima profilden, vücudun geri kalan kısmı ise dönük durumda resmedilir. Mısırlı sanatçıların, ziyafet, dans, Nil kıyısında avlanma ve balık tutma temalarını işledikleri resimlerdeki yaşam dolu gözlem güçleri, büyük bir kalite olarak göze çarpmaktadır. Knossos sarayında bulunan antik Girit Minoan uygarlığına ait duvar resimleri, parlaklık, düz renkler ve belirgin çizgiler bakımından antik Mısır'dakilere benzemektedir. Fakat Knossos'takiler bütünüyle dünyevi niteliklidir.

Antik Yunan'daki resimli çömlek sanatı da bu sanatsal geleneklere küçük çaplı bir diğer örneği teşkil etmektedir. Erkek figürünün koyu, kadın figürünün açık renkte olduğu bu resimlerde çizgiler önemli rol oynamaktadır. Eserlerine genellikle imzalarını atan Antik Yunan sanatçıları, zarif bir sanatsal duyguya sahip başarılı ressamlardır.

Fakat Klasik dönemde, vazıo süsleme sanatı önemli bir yer tutmaz oldu. Modern anlamdaki resimlere ilişkin ilk kayıtlarımız, maalesef, Zeuxis ve Apelles gibi efsanevi sanatçıların özgün eserlerine değil, Antik Roma şehirleri Pompei ve Herculaneum'da yapılan kazılarda çıkarılan Eski Yunan resimlerinin kopyalarına dayanmaktadır.

Antik Yunanlı ressamlar, eserlerine, Mısır ve Minoanlı ressamların düşünmedikleri bir içerik ve karakter kazandırmışlardır. Bu sanatçıların eserleri artık düz olmayıp ışığı ve gölgeyi içermektedir. Yunanlılar, etkileyici kompozisyonlar düşlemişler, eserlerine bireysel bir karakter kazandırmakla ve figürleri,

ve ustalarla bu etki bir ölçüde batıya da taşınmıştır. Ünlü onsekizinci yüzyıl İrlanda elyazması Book of Kells'in üslubu doğu Akdeniz'den izler taşır. Fioransa, Siena ve Piza gibi ünlü İtalyan şehirleri, birisi, onüçüncü yüzyılda Floransa; Cimabue ve Sienalı Duccio'nun yapığı resimlerle vurgulanan Bizans gelenegine sahiptir. Doğu Avrupa'da, şimdi Hırvatistan olarak bilinen yerde, oniki ila ondördüncü yüzyıllara ait önemli Bizans duvar resimleri bulunmaktadır. Yunanlı ressamlar Rusya'ya ikonculuğu tanıtmışlardır. İkon sanatında Rus Andrew Rublev (1360-1430) muhteşem eserler vermiş ve bu sanatı geliştirmiştir. Onaltıncı yüzyıla kadar Girit bir merkez olarak kalmıştır. El Greco'nun (1545-1614) resimlerindeki Bizans geleneginin izleri burada hâlâ bulunmaktadır.

Batıdaki Hristiyan Sanatı'nın Erken Dönemleri

Doğu ya da Batı fark etmeksizin erken Hristiyan Sanatı, Klasik sanatın bir özelliği olan insan vücudunun gerçekçi tasvirinden kaçınmıştır. Bu durum, söz konusu döneme ait sanat eserlerinin basit ya da kusurlu olduğu anlamına gelmez ama dünyevi ilişkilerden sıyrılmış olma bakımından daha tinsel ve soyuttur. Dolayısıyla erken Hristiyan Sanatı bu bakış açısı sayesinde bugün daha uygun bir biçimde değerlendirilmektedir.

Erken Hristiyan sanatının, karmaşık bir tarihi vardır. Erken Hristiyan sanatı, Roma mezarlarında bulunan resimlerin de gösterdiği gibi, Greko-romen gelenegın sonrasında başladı. Sonraları, Roma İmparatorluğu'nun bölündüğü çeşitli bölgelerin yerel özellikleriyle değişikliğe uğramıştır. Doğu İmparatorluğuyla olan dini ve ticari bağlardan da etkilenmiştir. Uzun bir süre, süslenmiş el yazmalarından oluşan manastır sanatı, Kelt ve Anglo-Sakson Britanyasında ve Şariman İmparatorluğunda

Yirmibirinci yüzyılda, muhtemelen, sanatla, matematik, fizik ve diğer bilimler arasında daha yakın ilişki kuran yeni teorilerin geliştirildiğini göreceğiz.

Saatiniği Durdurun

Geçen Süre:.....dakika

Sonra, okuma bızınızı, parçadaki sözcük sayısını (bu örnekte 1100 sözcük), süreye (dakika) bölerek dakikada sözcük sayısı(dss) olarak hesaplayın.

Okuma Hızı Formülü

dakikada sözcük sayısı (dss) = sözcük sayısı/süre

Hesapladıktan sonra, bulduğunuz sayıyı paragrafın sonundaki dss için ayrılmış bölüme ve 273. sayfadaki Herleme Tablonuza ve Herleme Grafiğinize kaydedin.

Dakikada sözcük sayısı:.....

DENEME SINAVI 2: ANLAMA

I. Tüm sanatların kökleri

- (a) Afrika'da
 - (b) Tarih öncesi dönemlerde
 - (c) Tunç Devrinde
 - (d) Nil Deltasında
- yatar.

For the purpose of this study, the following hypotheses were formulated:

H₁: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₂: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₃: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

For the purpose of this study, the following hypotheses were formulated:

H₄: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₅: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

For the purpose of this study, the following hypotheses were formulated:

H₆: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₇: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₈: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₉: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₁₀: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₁₁: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₁₂: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

H₁₃: There is a positive relationship between the use of social media and the use of mobile devices.

7. Modern anlamdaki resimlere ilişkin ilk kayıtlarımız;
 (a) Zeuxis ve Apelles'in özgün eserlerine
 (b) Yunan vazo sanatçılarına
 (c) Antik Roma şehirleri Pompei ve Herculaneum'da bulunan Eski Yunan resimlerinin kopyalarına
 (d) İtalyan Rönesansına dayanmaktadır.

8. Manzara resminin ilk örneklerine
 (a) Yunan şehirlerindeki kazılarda
 (b) Mısır mezarlarında
 (c) Zengin Romalıların villalarında
 (d) Minoanlının eserlerinde rastlanmıştır.

9. Bizans sanatında Hristiyanlık başlıca temadır.

Doğru/Yanlış

10. Bizans resim sanatında büyük başarılarla
 (a) mozaikte
 (b) vazoda
 (c) kilimlerde
 (d) Bizans İmparatorluğunun zaferlerinin tasvirinde ulaşılmıştır.

11. İkon Bizans sanatında değişmez bir gelenektir.

Doğru/Yanlış

12. Bizans sanat ekolü yaklaşık olarak
 (a) 110 yıl
 (b) 500 yıl
 (c) 1000 yıl
 (d) 1100 yıl sürdü.

The following table shows the results of the experiment. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses. The data shows that the percentage of correct responses increases with the number of trials, indicating that the subjects are learning the task.

The results of the experiment are summarized in the following table. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses. The data shows that the percentage of correct responses increases with the number of trials, indicating that the subjects are learning the task.

The results of the experiment are summarized in the following table. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses. The data shows that the percentage of correct responses increases with the number of trials, indicating that the subjects are learning the task.

The results of the experiment are summarized in the following table. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses. The data shows that the percentage of correct responses increases with the number of trials, indicating that the subjects are learning the task.

The results of the experiment are summarized in the following table. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses. The data shows that the percentage of correct responses increases with the number of trials, indicating that the subjects are learning the task.

The results of the experiment are summarized in the following table. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses. The data shows that the percentage of correct responses increases with the number of trials, indicating that the subjects are learning the task.

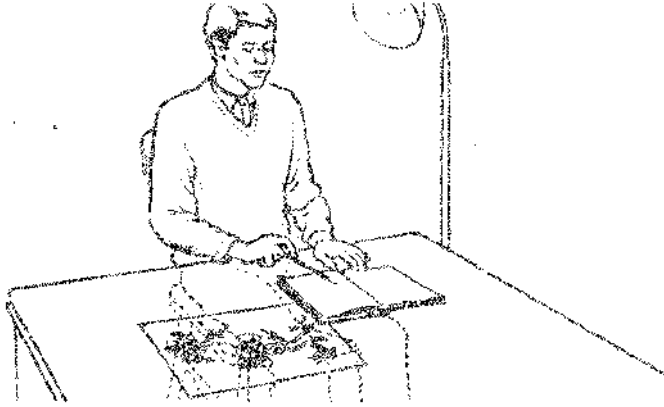
4. Geri dönme ve tekrar okuma gereksizdir.
5. Yavaşça ve dikkatlice okumak anlamayı engeller.
6. Hızlı ve anlamlı gruplandırmalarla okumak anlama düzeyini artırır.

GÖZATILACAK ÖNEMLİ NOKTALAR

1. Geri dönme ve tekrar okuma alışkanlıklarınızdan kurtulun. Gözleriniz sadece ileriye doğru hareket etsin.
2. Her bir duraklamada geçen süreyi kısaltın.
3. Kelimeleri büyük, anlamlı gruplar halinde okuyun.
4. Odaklanın.
5. Motivasyonunuzu artırın.
6. Yakın bir zamanda Algılama Egzersizi 1'i tekrar yapın.
7. 5.Bölümü hızlı bir biçimde gözden geçirin.

SONRAKİ BÖLÜM

Gözlerinizin işleyiş biçimini geliştirmeye yönelik ilk önemli bölümü bitirdikten sonra, bazı temel bilgilerle artık okuma hızınızda olağanüstü artışlar meydana gelebilir. Beşinci Bölüm, her biri okuma hızınızda köklü artışlar meydana getirmeyi hedefleyen bu tür dört bölümden birincisidir. Diğer üçüne geçmeden önce, gözlerimize ve beynimize, mükemmelliği ve başarıyı yakalamanız için gerekli okuma ortamının sağlanması esastır. Bu, sonraki bölümün konusudur.



Şekil 5 Okuma sırasında ideal oturma biçimini ve ışık kaynağının konumunu gösteren diyagram.

bir saatlyse, parlama ve gölgelerden korunmak için, ışık, yazı yazdığınız elin çaprazındaki omzunuzun arkasından gelmelidir (bkz. Şekil 5). Masa lambaları, eğer uygun bir biçimde yerleştirilmediyse, gözleri yorabilir. Işık, okunan materyali yeterli bir biçimde aydınlatacak kadar olmalı, odanın diğer kısımlarıyla büyük bir kontrast oluşturacak kadar parlak olmamalıdır. Diğer bir deyişle kitabın üzerine doğrudan ışık veren çok parlak bir lamba tavsiye edilmemektedir. Masa lambasına ek olarak, en iyisi dengeli bir genel aydınlatma sisteminin olmasıdır.

Materyallerin Erişilebilirliği

Beyninizin rahat çalışması için, çalışma ortamınızda, ihtiyaç duyabileceğiniz her türlü materyal uygun bir biçimde yerleştirilmiş ve kolay ulaşılabilir bir yerde olmalıdır. Bu, sadece



Methodology

The research was conducted in a qualitative manner, using a series of interviews and observations to gather data. The participants were selected through purposive sampling, ensuring a range of experiences and perspectives. The data was analyzed using thematic analysis, identifying patterns and themes within the responses. The study was approved by the local research ethics committee, and all participants provided informed consent.

Results and Discussion

The findings of the study indicate that there are several key factors influencing the outcomes of the research. These include the role of the participants, the nature of the data collected, and the methods used for analysis. The discussion explores these factors in detail, highlighting the strengths and limitations of the study.

Okunan materyali bu uzaklıkta tutmak, gözlerinizin kelime grupları üzerine odaklaşmasını kolaylaştırır (s.100-101'deki çevresel görüntü hakkındaki tarıfınaya bakın). Bu mesaleden okumak, gözlerin yorulmasını ve okurken meydana gelen baş ağrıların büyük ölçüde azaltır. Bu varsayımı kendi kendinize kanıtlamak için, baş parmağınız burununuza değer vaziyetteyken ona bakmayı deneyin ve sonra tüm elinize yaklaşık 46 cm.'lik bir uzaklıktan bakın. Birinci durumda gözlerinizde fiziksel yorgunluk meydana geldiğini, ikinci durumda ise daha fazla algılanan, gözlerinizi yormaksızın gerçekleştiğini fark edeceksiniz.

Okuma Pozisyonu

Otururken, her iki ayağınız da yere paralel uzanmalı, sırtınız dik olmalı ve kaslarınızı fazla germemelisiniz. Koltuğunuzun arkasındaki hafif eğimler otururken size rahatlık sağlar. Sırtınızı dikleştirmek için koltuğunuzu yükselttiğinizde ya da arkanızdaki eğimleri düzleştirdiğinizde yorgunluk hissiniz sona erecektir.

Eğer bir sandalye ya da taburede oturuyor ve yazmak yerine daha çok okuyorsanız kitabı elinize alarak okumak size daha rahat gelebilir. Eğer masaya doğru biraz eğilmeyi tercih ediyorsanız, kitabı bir şeyin üstüne dayayabilir böylelikle hafif bir açıyla okuyabilirsiniz. En önemlisi, oturduğunuz yer çok yumuşak ve rahat olmamalı biraz sert olmalıdır. Altınızda yumuşak bir yastık bulunması uyumanıza yol açabilir.

Okuma pozisyonunuzun düzgünlüğü şu faydaları sağlar:

- * Beyninize, azami oksijen ve kan akışı sağlanır. Eğer üst omurganız özellikle de boynunuz eğik bir durumdaysa, nefes borunuz ve boynunuzdaki damarlar sıkışır. Dik oturduğunuzda ise oksijen ve kan akımı kolaylaşır.

Bunun önemi konusunda şüpheleriniz varsa, özel bir dostunuz sizi sıcak bir biçimde karşılayarak zevkli hazırlanmış bir odaya (dışsal çevre) davet ettiğinde neler hissettiğinizi (içsel çevre) düşünün. İşte bu, çalışma odanıza giderken içinizde uyanması gereken duygudur. Çalışma odası sizi davet etmeli ve hoşnut kılmalıdır.

İÇ MÜDAHALELERDEN KAÇINMA

Zamanlama

Zamanlama, okuduğunuzu bütünüyle anlama ve okuduğunuzdan hiçbir şey anlamama arasındaki farkı ortaya koyar. Okulda şekillenen alışkanlıklar nedeniyle çoğu kişi, okuma ve öğrenme düzeylerinin en verimli olduğu zamanları belirlemeyi denemez.

Değişik zamanlarda okumayı denemek, en verimli ve en verimsiz olduğumuz anları tespit etmek bakımından çok önemlidir. Bazıları sabah beş ile dokuz saatleri arasında çalışmayı verimli bulurken bazıları da sadece gece çalıştıklarında başarılı olduklarını fark edeceklerdir. Eğer kötü zamanlamanın konsantrasyon ve anlama eksikliğine yol açtığını düşünüyorsanız, bu varsayımı hemen deneyin.

Kesintiler

Bilinmeyen sözcüklerin ve zor metinlerin konsantrasyon ve anlama düzeyi akışını kesmesinde olduğu gibi, telefon görüşmeleri, gereksiz aralar, gürültüler, masanızdaki gereksiz şeyler, çöpler de dikkatinizi dağıtır.

Benzer şekilde, ruh haliniz de dikkatinizi dağıtabilir. Kişisel sorunlarınızla meşgulseniz, bedensel ve zihinsel rahatsızlı-

The first step in the process is to identify the problem. This is done by asking the following questions: What is the problem? What are the symptoms? What are the causes? What are the consequences? Once the problem has been identified, the next step is to develop a plan of action. This plan should outline the steps that will be taken to solve the problem, and it should also specify the resources that will be needed to carry out the plan. The final step in the process is to implement the plan and to monitor the results. This step involves putting the plan into action and then checking to see if the problem has been solved. If the problem has not been solved, then the process must be repeated.

THE IMPORTANCE OF THE FIRST STEP

The first step in the process is the most important. It is the step that determines whether or not the problem will be solved. If the problem is not identified correctly, then the rest of the process will be wasted. Therefore, it is crucial to take the time to carefully identify the problem before moving on to the next steps.

There are many reasons why the first step is so important. First, it allows you to understand the problem fully. By asking the questions listed above, you can gain a clear understanding of what is going on. Second, it helps you to identify the causes of the problem. Once you know what is causing the problem, you can develop a plan to solve it. Third, it allows you to anticipate the consequences of the problem. This is important because it helps you to understand the impact of the problem and to develop a plan to minimize that impact.

In addition to the reasons listed above, the first step is also important because it sets the tone for the rest of the process. If you take the time to carefully identify the problem, then you are more likely to be successful in solving it. On the other hand, if you rush through the first step, then you are more likely to be unsuccessful.

Therefore, it is essential to take the time to carefully identify the problem before moving on to the next steps. This is the only way to ensure that the problem will be solved.

GÖZATILACAK ÖNEMLİ NOKTALAR

1. Özellikle aydınlatma, masa ve okunan materyalin konumu ve sizin konumunuz dikkat etmeniz gereken dış etkenlerdir.
2. Kendiniz için günün en uygun okuma ve öğrenme vakitini tespit edin.
3. Sakin, barışçıl, istem üstünde ve çalışma arzusuyla dolu bir ruh halinde olduğunuzdan emin olun.

SONRAKİ BÖLÜM

Gözlerinizin çalışma mekanizmasını ve hangi ortamda en verimli şekilde çalıştığını öğrendikten sonra ikinci önemli adımı atmaya hazırsınız: Yeni devrimsel okuma teknikleri aracılığıyla mevcut okuma hızınızı ikiye katlamaya.

PROBLEM 1: (10 points)

Consider the function $f(x) = x^2 + 2x + 1$. Find the minimum value of $f(x)$ for $x \in \mathbb{R}$.

Solution: The function $f(x)$ is a parabola opening upwards. The minimum value occurs at the vertex, which is at $x = -1$. Substituting $x = -1$ into $f(x)$, we get $f(-1) = (-1)^2 + 2(-1) + 1 = 1 - 2 + 1 = 0$. Therefore, the minimum value of $f(x)$ is 0.

Answer: The minimum value of $f(x)$ is 0.

PROBLEM 2: (10 points)

Consider the function $f(x) = x^2 + 2x + 1$. Find the maximum value of $f(x)$ for $x \in \mathbb{R}$.

Odaklanmak ve yoğunlaşmak için.

Öyleyse, çocuğa parmağını çekmesini söylediğimizde mantıklı hareket ediyor muyuz? Eğer parmakla takip, çocuğun okuma hızını yavaşlatıyorsa, tabiki mantıklı olan odaklaşması ve yoğunlaşması için hemen parmağını sayfadan çekmesini istemektir!

Şimdi aşağıdaki soruların yardımıyla bu konuyu daha yakından inceleyelim:

Parmağınızı, kaleminizi ya da herhangi bir aracı aşağıdaki etkinliklerde hiç kullandınız mı?

- | | |
|--|------------|
| 1. Telefon rehberindeki bir numarayı ararken | Evet/Hayır |
| 2. Sözlükte bir sözcük ararken | Evet/Hayır |
| 3. Bir ansiklopedi ya da herhangi bir başvuru kaynağında bir şey ararken | Evet/Hayır |
| 4. Sayıları toplarken | Evet/Hayır |
| 5. Not almak istediğiniz bir konuya odaklaşırken | Evet/Hayır |
| 6. Kitapta önemli olduğunu düşündüğünüz bir hususu bir başkasına gösterirken | Evet/Hayır |
| 7. Okurken | Evet/Hayır |

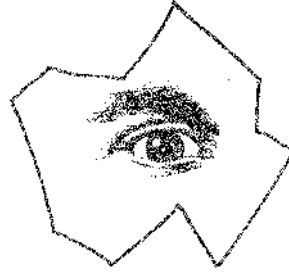
Birçok kişi bu sorulardan en az yarısına 'Evet' derken, çoğu kişi de sonuncusu hariç tümüne 'Evet' diyecektir.

Gündelik okuma hariç hemen her durumda, doğal olarak rüeyilli olduğumuz ama kullanmamamızın söylendiği çeşitli yönlendiricileri kullanmamız garip değil mi?

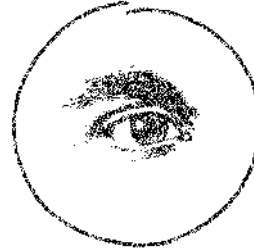
daha çok Şekil 6a'daki gibi girintili çıkıntılı olacak ve çoğu kişiye bu deneyi yapmak çok zor gelecektir.

Deneyin ikinci kısmında, yine partneriniz ve siz daha önceki gibi oturun. Bu sefer biriniz parmağıyla hayali bir daire çizerken diğeriniz de parmağın hareketlerini gözleriyle takip etsin. Hayali daire çizen partner diğer partnerin göz hareketlerini gözlemlesin.

Şekil 6a: Parmak yardımı olmaksızın çizilen hayali dairenin çevresini takip etmeye çalışırken gözlerin hareketlerini gösteren şekil. Bkz. 75.



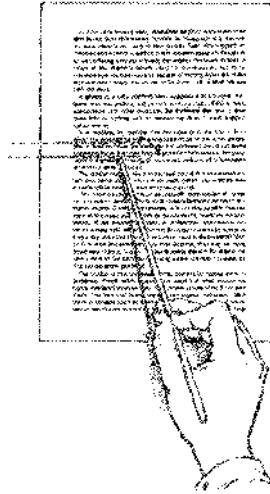
Şekil 6b: Parmak yardımıyla çizilen hayali dairenin çevresini takip eden gözlerin hareketlerini gösteren şekil.



Partnerinizle rolleri değiştikten sonra, birbirinizin göz hareketlerini izlerken gözlemlemediğiniz noktaları tartışın.

Bu deney esnasında, parmağınızı çok hızlı hareket ettirerek veya parmağınızla birden fazla daire çizerek partnerinizi hipnotize etmeye yeltenmeyin!

© 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 258: 105–112



Şekil 7 Okuma yönlendiricisinin doğru kullanımı pozisyonunu gösteren resim.

Bu bağlamda akla önemli bir soru gelmektedir: Yönlendirciyi tüm saur boyunca hareket ettirmemize gerek var mıdır?

Bu soru, hızlı okuyucuların, sayfanın ortasından aşağıya doğru okuduklarına ilişkin genel bilgi yardımıyla cevaplanabilir. Bu teknik, çoğunlukla yanlış bir biçimde bu okuyucuların gözlerini sayfanın ortasından aşağıya doğru düz bir biçimde hareket ettirdikleri şeklinde düşünülür. Halbuki yapılan bu değildir. Hızlı okuyucuların yaptıkları sayfanın orta bölümünden aşağıya doğru okumaktır.

Gözler bir kerede beş -- altı sözcük görebildiği için saur başlangıcından sonra ve saur sonundan önce kolayca sabitlenebilir ve böylelikle kenarda kalan bilgileri algılayabilir (bkz. Şekil 7).

© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 395–401

hem tüm tür bakımından hem de tekil olarak birbirleriyle iletişim konusunda çok yaratıcılar.)

British Columbia'daki Vancouver Akvaryum'unun Deniz Memelileri Müdürü John Ford, on yıldır katil balinalar arasındaki iletişim üzerinde araştırmalar yapmaktadır. Ford, ışıklardan ve çığlıklardan oluşan katil balina dilinin su altında iletişim kurmak için kullanıldığını gözlemledi. Bu çığlıklar, balinaların çevresel yankı ortamında ilerlerken çıkardıkları yüksek enerjili sonar kliklerinden oldukça farklıdır.

Katil balinalar aslında yunus familyasının üyeleri olup, bu familyadaki en büyük cüsseli memelilerdir. Adları yanıltıcıdır çünkü insanlara saldırdıklarına dair hiçbir kayıt yoktur. Aksine, balinaların tıpkı yunuslar gibi insanlara yardımcı oldukları birçok olaya rastlanmıştır.

İşıkçı Balinalar

Belki de balinaları, ışıkçı ya da ışık çalan balinalar diye yeniden adlandırma hareketi başlatılmalıdır. Bu, hem onlar için daha uygun hem de çıkarttıkları seslerin çağrıştırdığı bir isim olacaktır.

İşık çalan balinalar, tropik sulardan kuzey ve güney kutup denizlerine kadar dünyanın belli başlı okyanuslarında bulunmaktadır. En büyükleri ise İzlanda ve Kanada gibi soğuk ülkelerin açıklarında yaşamaktadır.

Ford, çalışmalarında, British Columbia ve Kuzey Washington eyaletinin açıklarında yıl boyu yaklaşık 350 kadar balinanın bulunduğuına işaret etmektedir. Bu balinalar civar bölgelere gidip gelen iki ayrı topluluktan oluşmaktadır.

16 aileden ya da 'pod'dan oluşan 'kuzey topluluğu', Vancouver Adası'ndan Alaska'nın güney doğu ucuna doğru uzanan

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

These findings have important implications for the design of training programs for the health care workforce. The results suggest that training programs should focus on developing the knowledge and skills of health care workers in the areas of patient assessment, diagnosis, and management. This is particularly important for the primary care workforce, which is responsible for the majority of patient care. The results also suggest that training programs should focus on developing the communication and teamwork skills of health care workers. This is particularly important for the specialty care workforce, which is responsible for the management of complex medical conditions. Finally, the results suggest that training programs should focus on developing the leadership and management skills of health care workers. This is particularly important for the health care workforce as a whole, which is responsible for the delivery of patient care.