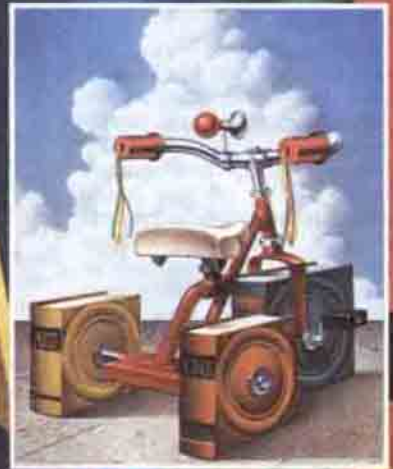


ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMELİSİNİZ



Öğrenmek, hayal boyutlarını, düşünme alanını, kavrama alanını genişletir. Bu konuda geliştirilen bazı temel becerilerin öğrenme sürecinde kullanılmasını öğrenmeyi öğrendiğinizde, bunun size diğer alanlardaki başarıları sağlayacaktır.

Bu dersi pek sevmiyordu. Belki de sebep, öğretmenin konuları yeterince canlı sunamamasıydı. Her neyse, derslerden pek çoğuna girmede. Fakat sınav zamanı gelip çatmış, gerçekte burun buruna gelmişti.

Sınavdan bir saat önce oturup kitabı karıştırmaya başladı. Amacı ana başlıklara, tablo ve grafiklere göz gezdirip, konular hakkında kabaca bir fikir sahibi olmaktı. Derken birdenbire kafasının içinde bir şimşek çaktı; tüm konular, hayalinde kurduğu üç boyutlu bir kalıpta yerli yerine oturuyordu. Sanki kozmik bir delikten kafasını başka bir boyuta uzatmış, etrafında dolaşan rakamların halogramik danslarını seyrediyordu. Sonra, kendisini bu ortamda olası tüm karmaşık problemleri seyrederken buldu. Yapacağı tek şey gördüklerini kâğıda aktarmaktı. Gerçekten de sınavda büyük başarı gösterdi; tam puan alan öğrencilerden biri oldu.

Yukarıda anlatılanlar, öğrenme konusunda teoriler geliştiren bir uzmanın, öğrenciliğinde yaşadığı bir olay. Bu ve buna benzer bazı tecrübeler, pek çok araştırmacıyı öğrenme için ideal bir zihni alt yapının önemi konusunda ikna etmiştir. Günümüzde pek çok eğitimci, alıcılığı artırıp öğrenmeyi hızlandıran bir beyin fazını yakalamak için değişik teknik ve stratejiler geliştiriyor.

Size birazdan sunacağımız bazı metotlar, uzmanlarca tavsiye edilen, öğrenme yeteneğinizi arttırmaya yönelik çalışmalardır. Bunları deneyerek herhangi bir konudaki anlama ve algılamadaki kapasitenizi önemli oranda geliştirebilirsiniz. Fakat bu yeni teknikleri denerken, geleneksel pek çok yöntemin de oldukça yararlı olduğunu unutmamakta fayda vardır.

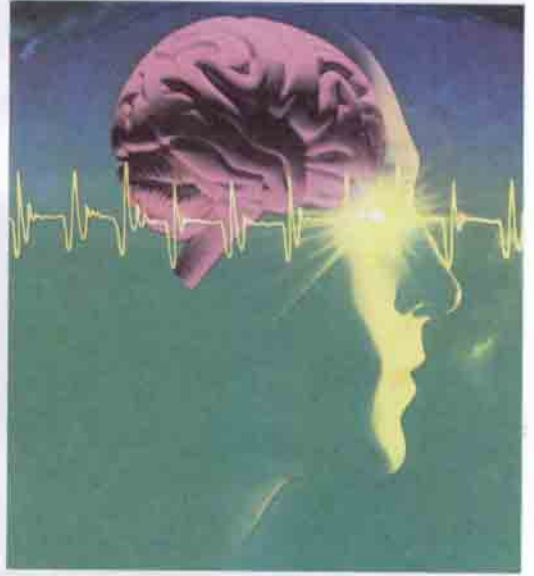
Hakkında pek bir şey bilmediğiniz, fakat size ilginç gelen bir konu seçin. Her ne kadar çalışacağınız yeni konuda bir uzman olamasanız da, bu alıştırmanın 30 gün içinde öğrenme yeteneğinizi ne denli geliştirdiğini hissedeceksiniz.

Eğitimciler, konu başlıklarının, girişin, kitabın ilk ve son bölümlerinin dikkatlice incelenmesiyle öğrenme işleminin daha verimli hale getirilebileceğine inanıyorlar. Bu, çalışacağınız konular hakkında kafanızda kabaca bir harita oluşturup, size, öğreneceklerinizle ilgili bir ana fikir verecektir.

İLERİYE BAKIŞ

Bir şeyler öğrenmek sorunda olduğumuzda genellikle biraz gerginlik hissederiz. Bu, çoğunlukla başarısızlık korkusundan veya öğrenmenin çok güç olacağını düşünmektendir. Psikolog ve eğitimciler, sakın, kendinden emin bir zihnin çok daha alıcı olduğunu söylemektedirler. Bilinç altını öğrenme işleminde olumlu yönden hazırlamak için, aşağıdaki metot uzmanlarca önerilmektedir. Yeni bir konuya çalışmadan önce, en fazla 20 dakikanızı alacak bu yöntemi siz de deneyebilirsiniz.

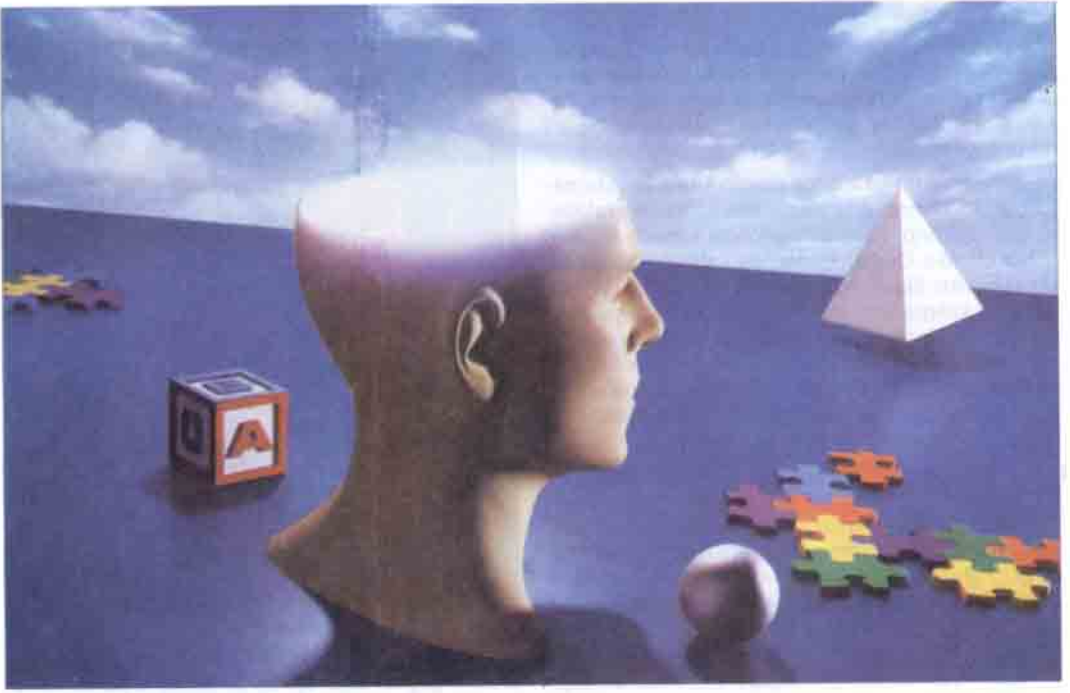
İşe tamamen gevşemiş, fakat o denli de kontrollü bir zihinle başlayın. Rahat bir sandalyeye oturup göz-



lerinizi kapayın; birkaç kez derin nefes alın. Nefes alırken göğsünüzün içinde bir enerji topunun ateşlendiğini düşünün. Soluğunuzu dışarı verirken de, bu enerjinin kaslarınız yoluyla tüm bedeninize, kollarınıza, bacaklarınıza yayıldığını hayal edin. Her nefes alıp verdiğinizde, kaslarınızdaki gevşemeyi hissedin. Kendinizi daha rahatlamış hissettiğinizde, bu kez enerjinin omuzlarınıza, oradan da boynunuza ve kafanızın içine yayıldığını düşünün. Bunun, düşüncelerinize getirdiği dinamikliği hissedin. Ardından enerjinin, başınızın üstünden dışarıya çıkıp etrafınızı zı bir bulut gibi sardığını hayal edin.

Vücudunuzu ve düşüncelerinizi gevşetirken oldukça dikkatli olun; konsantrasyonunuzun bozulmasına asla izin vermeyin. Çevrenizden de haberdar olarak tüm zihninizi yeni fikirleri yakalamak için odaklayın.

Bu şekilde alıcı bir duruma geldiğinizde, kendinizi seçtiğiniz konuyu etkili bir şekilde çalışırken hayal edin. Tam olarak nerede ve ne zaman çalışacağınızı tasarlayın. Örneğin her akşam saat yedide, yemek masasına oturup bir saat matematik çalışmaya karar verin. Gözünüzün önüne saati getirin; tam yediyi gösterirken masaya yürüyüp oturduğunuz, kitabınızı açıp sakın, uyanık bir kafayla günlük konunuza çalıştığınızı düşünün. Bu ön hazırlığı yaparken, yakında çalışacağınız konunun ayrıntılı irdeelenmesiyle kafanızı meşgul etmeyin. Sadece, bu yeni konuyu öğrenmenin zevkli ve kolay olacağını düşünün. Ama hiçbir zaman "ben bu konudan korkmuyorum" diye kendinizi şartlandırmayın. Çünkü öğrenmeye korku arasında herhangi bir ilişki kurmak, şuurlu olumsuz etki yapacaktır. Bunun yerine kendinize ve yeteneğinize olan güveninizi artırın. Konuyu ne kadar sıkıcı ve zor bulsanız da, bu ön hazırlık daha olumlu bir bilinç altına sahip olmanıza yardımcı olacaktır. Matematiği sevmeyebilirsiniz, fakat matematik çalışmaktan hoşlanmak elinizdedir.



Bu alıştırmayı, hayalinizde düşündüğünüz yer ve zamanda konunuzu çalışarak tamamlayın. Hazırlık döneminde duyduğunuz rahatlık ve iç güveni hatırlayın. Uzmanlar bu tekniği en az on gün uykuya dalmadan önce uygulamayı öneriyorlar.

KÜMELENDİRME

Çoğumuz, öğrenmeyi, uzun listeler halindeki bazı gerçekleri birbirleriyle alâkalandırmak olarak algılayabiliriz ve başkalarının bunu nasıl yaptığını bizim için bir kriter teşkil eder. Oysaki, etkili öğrenme yöntemleri, çok daha etkili ve katılımcı bir strateji gerektirir.

Umulmadık bir şekilde matematik sınavında başarı gösteren öğrencinin sırrı, anlamlı bir yapıyı bir bütün olarak algılayabilmesidir; tüm konuları bir anda algılayabilmesi değil. Öte yandan böyle bir yöntem oldukça özel olabilir ve herkesin bunu uygulayabilmesi de beklenemez.

Yapısal tanımayı ve öğrenmeyi hızlandırmak amacıyla geliştirilen bir başka metod da "kümelenendirme". Uzmanlar, bu yöntemin öğrenme hızını 10-20 katına çıkarabileceğini savunuyorlar. Basit taffiyle bir küme, öğrenme esnasında karşılaştığınız kelime ve kavramların grafik gösteriminden oluşuyor.

Bunu denemek için bir kalem, boş bir kâğıt ve en az yarım düzine değişik renkte boya kalemine ihtiyacınız olacak. İlk olarak kâğıdın ortasına seçtiğiniz konuyu yazıp etrafına bir çember çizin. Örneğin konunuz "İlaçlar" olsun. Şimdi düşüncelerinizi serbest bırakın ve bu başlığın sizde çağrıştırdığı kavramları yakalayın. Bunları, kelime ya da kaba çizimler

olarak kâğıdın uygun gördüğünüz yerlerine aktarın. Her kavramı bir yuvarlak içine alın; oluşan kompozisyonu çok düzenli organize etmeye çaba harcamayın. "İlaç" deyince, "hap, şurup, iğne, hastalık" gibi kavramlar zihninizde resmi geçit yapacaktır. Kâğıdın bir köşesine bir hap veya bir şırınga çizin; size uygun gelen başka bir köşeye "hastalık" kelimesini yazın. Böylece devam edin. Bu şekilde ortaya çıkan tablo, size ilaç konusunda aslında sandığınızdan çok daha fazla şey bildiğinizi gösterecektir.

Aklınıza gelen son kavramı da kaydettiğinizde, artık üzerinde çalışacağınız konu hakkında bir grafik gösterime sahip olacaksınız. Bu noktada, kavramların etrafına çizdiğiniz çemberleri birleştirmek için renkli kalemlerinizi kullanın. Her seferinde değişik bir renk seçerek birbiriyle çok yakından ilgili maddeleri çizgilerle birleştirin. Örneğin, ilâcın hazırlanış biçimiyle alâkalı ifadeleri kırmızı ile, etki mekanizmalarıyla ilgilileri maviyle birbirine bağlayın. Tüm kavramları bu şekilde kümelendirerek bir şema elde edin.

Kümelenendirme konusundaki bu ilk denemeniz en fazla beş on dakikanızı alacaktır. Rastgele çalışırken, içerikleri hakkında tam olarak fikrimiz olmayan konuları öğrenmek için genellikle kendimizi boş yere yoruyoruz. Kümelenendirme yaptığınızda ise konunun içeriği hakkında kendi şemanızı kuruyor, ne bildiğinizi ve daha neler öğrenmeniz gerektiğini işin başında aklınıza yerleştiriyorsunuz. Çağrışımdan çağrışıma atlayarak oluşturduğunuz çerçeve, zihninizi doğru ve en gerekli noktaya toplamanıza yardımcı oluyor.

Böylece oturup, "ilâçlar konusunda bir şeyler öğrenmeliyim" demektense, oldukça planlı, kararlı ve şuurlu bir başlangıç yapmış oluyorsunuz.

Renkli kalemlerle kümelendirmeyi tamamladıktan sonra, konunuz hakkında okumaya başlayın. Kitaptaki ilgili bölüm başlıklarına bakın ve kendi kurduğunuz şemayla kitabın takip ettiği planı karşılaştırın.

Bundan sonra çalışacağınız diğer bölümler için de bir-iki dakika kısaca birer kümelendirme yapın. Böylece, çalışmanız sonucunda, konu hakkında dağınık, parça parça fikirlerle değil, düzgün bir plan dahilinde özümsemiş, birbiriyle organize bilgilere sahip olacaksınız. Öğrendiğiniz bu konuyu, son haliyle bir kâğıda aktarmakla da ileride kolayca tekrar edebileceksiniz.

Sınav zamanı geldiğinde de çabucak kümelendirmeler yaparak düşüncelerinizi toplayıp cevabın eksik bir tarafını bırakmamanız mümkün olacaktır. Uzmanlar, bu yöntemi kullanan öğrencilerin oldukça yüksek notlar alabildiğini söylemektedir. Çeşitli uygulamalarda, devamlı orta not alan öğrencilerin pekiyi seviyesine çıktıkları, hatta bazı zayıf öğrencilerin bile 90'ın üzerinde alabilecekleri görülmüştür. Bunun sırrı kendi kafanızda oluşturduğunuz kümelendirmenin, sizin için kitabın, hatta öğretmeninizi yaptığından çok daha anlaşılır olmasıdır.

ÇOK ALGILI ÖĞRENME

Öğrenme eylemine katılan her duyu, verimliliği iki katına çıkarmaktadır. Uzmanlar, bir konuya alışılmış bir tarzda tek yönlü yaklaşmaktansa, meseleyi tüm duyu organlarına ulaştırmayı öneriyorlar.

Bu tavsiyeyi gerçekleştirebilmek için çalışma ortamınızı, hatta evinizi tüm duyu organlarınıza hitap edecek şekilde düzenleyin. Örneğin bir Afrika dilini mi öğrenmek istiyorsunuz; çevrenizi Afrika'ya ait figürlerle donatın. Afrika müziği dinleyin, bu kıtaya ilgili belgeseller izleyin. Hatta Afrika'ya ait yemek tarifleri alın, pişirip deneyin. Duvarlarınıza Afrika posterleri asın. Bu kıtaya ait kitap ve dergiler okuyun. İlgili müzeleri gezin. Sanatını ve tarihini tanıyın. Böylece sadece bir Afrika diline çalışmakla kalmayıp, Afrika'yı hayatınızda yaşayın. Kendinizi bu kıtaya ait bir insan gibi hissedin.

Biraz hayal gücüyle aynı yaklaşım hemen her konuda uygulanabilir. Örneğin, anatomi çalışırken, çevrenizi insan vücudu çizimleriyle donatabilir; botanikle uğraşıyorsanız, evinizi çiçeklerle süsleyip çalışmalarınızı park ve bahçelere taşıyabilirsiniz.

Kendinizi mümkün olduğu kadar fazla algı sisteminizle konunun içine gömün. Böylece yeni şeyler öğrenirken, psikolojik olarak çok daha alıcı bir hale gelebilirsiniz.

BENZETMELER

Bir şeyler öğrenirken aklınızda bazı benzetmeler kurmak, konuyu daha canlı hale getirecektir.

Örneğin, yer yüzü ekolojisi hakkında çalışıyorsanız kendinize, bu kavramın size neyi hatırlattığını sorun. Meselâ, "yer yüzü ekolojisi bir bahçe bakımına benziyor" diyebilirsiniz. İstatistiği ise "yazı tura atmak"la betimleyebilirsiniz. Böylece geniş konuları basit sembollerle algılayabilmeniz mümkün olur.

HER RESMİN BİR HİKÂYESİ VAR

Uzmanlar, öğrenme yeteneğinin artırılabilmesi için, hayal gücünün geliştirilmesini öneriyorlar. "İleriye bakış" yönteminde yaptığınız gibi önce uyanık, fakat tamamiyle gevşemiş bir pozisyon alın. Bunu yaptıktan sonra düşüncelerinizi çalışma sahanızla ilgili bazı konularda yoğunlaştırın. Örneğin, hücre biyolojisine çalışıyorsanız, zihninizi bir hücre üzerinde toplayın. Konunuz Fransız Devrimi ise, bir giyotini düşünün. Seçtiğiniz kavram her ne ise kendinizi onun yerine koyarak bir fantezi kurmanız, işin püf noktası. Meselâ bu durumda kendinizin bir giyotin olduğunuzu farzedin.

Bu metodu önerenler, kişinin kendisini bir başka insanın yerine koymasındansa, daha garip bir rol üstlenmesini uygun buluyorlar. Örneğin, giyotin olmak, Marie Antoinette olmaya tercih edilmelidir. Çünkü bir Marie Antoinette görüntüsü, pek çoğumuzun kafasında az çok vardır. Oysaki giyotin, çok daha ilginç bir kahramandır.

Rolünü üstlendiğiniz bir kavramı seçtikten sonra, bu kavramın gözünde olayların nasıl algılanabileceğini kendinize sorun. Örneğin, bir giyotinseniz, yüzlerce kafayı uçurmanın nasıl bir şey olduğunu düşünün. Böylece hayal gücünüzü kullanarak konuya çok daha değişik ve yeni bir açıdan yaklaşabilirsiniz.

Bu yöntemin bir başka şekli de kendinizi olaydaki bir nesne olarak değil de, bu halinizle gözlem



KASLAR NASIL ÇALIŞIR

Kaslar, hareket sisteminin yaklaşık 30 kg ağırlığında bir parçasıdır. Bunlar, küçük ince demetler halinde, genelde bir kaç cm uzunluğunda olan hücrelerdir.

Kaslar, kasılabilen lif demetlerinden meydana gelir. İnsan vücudundaki birçok kasın, iskeletle ilgisi vardır. Bunlar "iskelet kasları" diye anılır ve hareketleri sağlarlar.

Üç türlü kas vardır. Kemiklerimizi hareket ettiren kaslar, bilindiği üzere çizgili olan kaslardır. Her kas, her biri liflerin bir sıra dahilinde içinde olduğu çeşitli demetlerden meydana gelir. Bu liflerin içinde ince ve paralel iplikçikler yani, myofibriller bulunur.

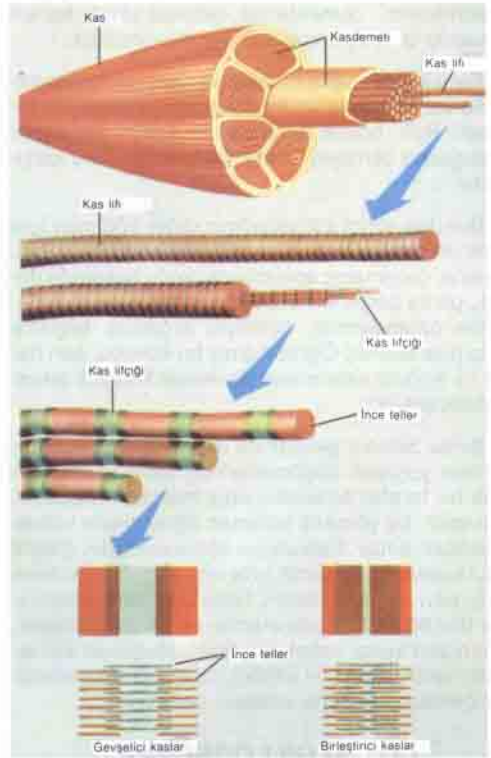
Bir kasın kasılmasından, kasılma esnasında birbirinin önünde kayan myofibrillerdeki (kas lifçiklerindeki) filament olarak da adlandırılan ipliklerden iki türü sorumludur.

İpliklerin farklı optik nitelikleri olan iskelet kaslarının çizgileri mikroskopla görülebilir.

Kas kasılmaları, birbirleri arasında kayan ipliklerin, lifçiklerde meydana getirdiği ve sonuçlandırdığı kimyasal değişmelerin, sinirleri harekete geçirmeleri ile meydana gelir.

İkinci kas çeşidi de düz kaslardır. Bunlar iskelet kaslarının aksine, irade ile idare ve kontrol edilmezler; bilakis özerk veya otonom sinir sisteminin emirlerine tepki göstermeleri vasıtasıyla irade dışı çalışırlar. Meselâ bağırsak kanal duvarları ve kan damarları düz kaslardan meydana gelmiştir.

Üçüncü kas çeşidi sadece kalpte bulunur,



İnsan vücudunda çizgili ve düz kaslar vardır. Kalp kaslarının dışındaki (düz kaslar hariç) çizgili kaslar istemli çalışırlar.

Kalp kasları hem çizgili hem de düz kaslar gibi irade dışı çalışırlar ve hiçbir zaman yorulmazlar.

Hobby'den çev.: İdris ÖZYILDIRIM

yapan biri olarak tahayyül etmeniz. Örneğin, hücre biyolojisi çalışırken, kendinizi sitoplazma içinde, mitokondrileri inceleyen mikroskopik biri olarak düşünün. Matematikle meşgulseniz, rakamların ve formüllerin arasında dolaştığınızı hayal edin.

Böyle bir fanteziyi kafanızda yeterli canlılıkta oluşturduktan sonra, gerçek dünyaya geri dönüp konunuza çalışın.

RÜYADA ÖĞRENMEK

Öğrenmeyi daha da hızlandırmak için, bu işlemi uykunun bilinç altı dünyasına taşıyabilirsiniz. Önemli müzdeki otuz gün uykuya dalmadan önce, o gün çalıştığınız bir konunun size en ilginç gelen bir yönünü ya da anlamadığınız kısmını düşünmeye başlayın. Tabii ki, bunu yaparken çok ileriye gidip de tüm geceyi uyanık geçirmeyin. Aksine, düşüncelerinizi serbest bırakarak, konunun bilinç altına kaymasına izin verin. Uyurken kavram hakkında yeni bakış açıları kazanmanız mümkündür. Bunun ilgili

rüyalarla da desteklendiğini zaman zaman görebilirsiniz. Sabah kalktığınızda düşüncelerinizde hissedeceğiniz açıklık ve rahat yaklaşım, uyurken bilinç altında iyi bir değerlendirme yaptığınızı gösterecektir.

Hızlı ve verimli öğrenme tekniklerinden hiç biri, isteksiz ve kararsız biri kişiye yararlı olamaz. Çoğu kez bir şeyler öğrenmek için gayret ederken düşüncelerimizin kaydığını, aklımızın başka yerlerde dolaştığını hissederiz. İşte önemli olan, bunu zamanında farkederek zihnimizi mümkün olduğunca toplayabilmektir. Yoksa saatler geçtiği halde hiçbir şey öğrenmediğimizi görürüz.

Size sunmaya çalıştığımız bu teknikleri kendi bazı kişisel yöntemlerinizle birleştirdiğinizde "öğrenmeyi öğrendiğinizi" hissedeceksiniz. Bilgi çağına ayak uydurmanın biricik yolu, bitmeyen bir öğrenme eylemidir. Bu eylemde önde koşanlar, yarının sahibi olacaktır.

OMNI'den çev.: Gürkan ÖZTÜRK