

İÇİNDEKİLER

1-BÖLÜM	1
BEYİN GÜCÜ	1
Öğrenmek Nedir? ;	3
Beynin İşlevi ve Yaş	4
Beynin Üzerindeki Dış Etkiler	6
Nerede Öğrenmeli	12
Kendinizi Tanıyın	13
Zamanınızı Planlayın	14
Aralıklarla Dinlenin	14
2. BÖLÜM	17
YARATICI DÜŞÜNME	17
Düşünce Sığınağı	19
Kendi Koyduğumuz Engeller	23
Mantıklı Düşünce	25
Düşünce Akış Şemaları	28
Daha Yaratıcı Bir İnsan Olmak	30
3.BÖLÜM	37
BELLEĞİNİZ VE ONU NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?	37
Bellek ve Yaş	38
Belleğin Üç Aşaması	39
İlginizi ve Hırsınızı Artırmak	45
Bilgi Elde Etme ve Anlama	47
Güçlendirme	48
Tekrarlama ve Prova Etme	49
Anımsama	50
Belleğe İşlemeyi Kolaylaştırmak	53
4.BÖLÜM	59
GÖRME VE GÖZLEMLEME	59

Görselleştirme Yeteneğinizi Geliştirme.....	68
Görselleştirmenin Kullanımları.....	70
Bilgiyi Uzun Dönem Belleğe Aktarma.....	73
Anımsama ve Yeniden Edinmeye Yardım	77
Sınav Heyecanını Yenme.....	78
İsimleri ve Yüzleri Anımsama	80
İsimleri ve Kişileri Birleştirmek	81
6.BÖLÜM	84
DUYMA VE DİNLEME	84
Dinlemede Yoğunlaşma	86
Dinleme Dikkatinizi Geliştirme.....	88
7.BÖLÜM	92
OKUMANIZI GELİŞTİRME.....	92
Gözleriniz Nasıl Çalışır'?.....	92
Okumanızı Hızlandırma.....	93
Okumak Bir Alışkanlıktır	98
Öğrenmek İçin Okuma Ortamı Kurma	98
Okurken Ne Yapmalı	101
İlgili Olun.....	101
Anahtar Kelimeler	102
Saplanma Noktaları	105
Kelime Hazinesi	106
Yabancı Bir Lisanı Çalışma	108
8.BÖLÜM	111
YAZMA VE NOT ALMA.....	111
Ne kullanmalı?	112
Hızınızı Arttırma	113
Yeniden Yazma.....	115
Düşünce/Akım Kartları Oluşturun	116
Kaynakların Ayrıntılarını Saklayın.....	118
Olguların Belirgin Olmasını Sağlayın	118
Düzenli Olarak Güncelleştirme	119
Yeniden Yazmanın Değeri	120
Denemeler Yazma	120
Kısıtlamalar	121
Başlık.....	122
Bilgi Toplama	123

İşaret Destekleri Kullanma.....	127
Sonuç.....	128
İlk Taslak.....	128
Son Kopya.....	129
Ticari Sözleşme Açısından.....	130
Ticari Rapor Açısından.....	130
9.BÖLÜM.....	131
SAYILAR İLE ÇALIŞMA.....	131
Yüzdelere/Kesirler/Ondalıklar	135
Hesaplama.....	136
Çarpım Tablosunu Ezberleme	137
Temel Dört İşlem.....	137
Sayıları Hatırlama	144
10.BÖLÜM	147
ULAŞILAN SONUÇ	147
Sınava Girme.....	147
Tekrar ve Hazırlanma	147
İyi Bir Tekrarlama-Zaman Çizelgesi Yapmak	148
Hazırlanma.....	154
SINAV TEKNİĞİ	156
Metin Tipi Sınavlar.....	156
Matematik Sınavları	160
Çoktan Seçmeli Kağıtlar	161
Sınav Bitince.....	161
Konuşmalar ve Sunuşlar	162
Başka Bir Dili Kullanma.....	164
11.BÖLÜM.....	166
ADIM ADIM ÖĞRENMEYE DOĞRU (Özet)	166
Öğrenmenin ÜçAşaması	166
Sol ve Sağ Beyin	166
Beyin Üzerindeki Dış Etkiler	166
Sahneyi Öğrenmek İçin Hazırlamak.....	167
Daha Yaratıcı Düşünür Hale Gelme.....	167
Belleğin ÜçAşaması	168
Kısa-Dönemden Uzun- Dönem Belleğe Çevirme	169
Bellek Hakkında.....	169
Belleğe Yardım	169

Görme	170
Görselleştirme	170
Görselleştirmenin Kullanımları.....	171
Duyma.....	171
Okumanızı Geliştirme	171
Okuma Hızınızı Arttırır	171
Öğrenmek İçin Okuma	172
Olası Takılma Noktaları	172
Bir Okuma Oturumundan Sonra	173
Göz Çalışmaları	173
Yazma.....	173
Not Alma	173
Temize Çekme.....	174
Denemeler Yazma	174
Sayılarla Çalışma.....	175
Sayıları Hatırlama.....	175
Sınavlar.....	175
Tekrar.....	175
Hazırlık.....	176
Sınav Günü	177
Parça Tipi Sınavlar	177
Matematik Sınavları	178
Çoktan Seçme Sınavlar.....	178
Sınavlar Bittikten Sonra	178
Konuşmaları ve Sunuşları Hatırlama	179
Yabancı Bir Dili Kullanma....'	179

Beyin Üzerindeki Dış Etkiler

Beslenme

Yedikleri büyük ölçüde olmadık gıdalardan oluşan çocukların yedikleri daha sağlıklı olan çocuklara göre zeka testlerinde başarılı olmadıklarını söyleyen son raporların bazılarını okumuş olabilirsiniz. Bu raporlar, ilk grubu oluşturan çocukların, fazladan vitamin ve mineral beslemesi yapıldığında performanslarının önemli ölçüde arttığını göstermiştir.

Bu ise, ilk gruptaki çocukların zorunlu olarak ikinci gruptakilerden daha az zeki olamadıkları demektir. Ancak, kişisel yeteneklerini en iyi olarak ortaya koyabilecek şekilde hareket edememişlerdir.

Yaşamlarımız boyunca aynısı bizim için de geçerlidir. Eğer öğrenme gücünüzü artırmak istiyorsanız, kendinize olası en yüksek avantajla başlamayı sağlamanız gerekmez mi? Bu konuda fanatik birisi haline gelmenizi önermiyorum; yediklerinizin temelde sağlıklı olması (ve belirli tıbbi durumdan ya da alerjiden muzdarip olmamanız kaydıyla) zaman zaman evhamlanmanız size bir karar vermeyecektir.

Doğru tüm vitamin ve mineralleri almaktan daha fazla yapılacak şeyler bulunmaktadır. Ayurvedik (geleneksel Hindu tıp ilmi) tıbbını uygulayanlar şunlara inanmaktadırlar:

1. *Yağı fazla yiyeceklerin çok alınması depresyonu ve uyuşukluğu artırmaktadır.*
2. *Aşırı miktarda et ya da baharatı fazla besin saldırgan eğilimlere yol açabilir.*
3. *Baklagiller, taze sebzeler ve pirinç açısından zengin bir diyet en berrak zihin halini sağlamaktadır.*

Ayurvedik tıbbi kaç yüzyıl yaşındadır ama günümüzde Batı dünyasında giderek daha fazla uygulanmaktadır. Ayrıca pekçok çağdaş gıda uzmanı da yediğimiz gıdaların zihinsel yeteneklerimiz üzerindeki etkisini kabul etmeye başlamıştır.

Pekçok nedenden dolayı insanın kilolarını makul bir düzeye düşürmesi doğal olarak yararlı görülse de, özellikle bir eğitim aşaması sırasında, kilo verme rejiminin aşırı sıkı olmamasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Sıkı diyet yapmış olan herkesin bileceği gibi, sık sık sinirlilik, baş ağrıları ve konsantrasyon yetersizliği sonuçları ile karşılaşmaktadır.

Uyarıcılar

Çalışırken uyanık kalmak için gerek çay gerekse kahvede bulunan kafeinin size yararlı olabileceğini düşünebilirsiniz. Ancak bu yalnızca kısa süre ile geçerlidir. Çok geçmeden, kafein, aslında tersine etkide bulunan stres belirtileri üretecektir. Stres altındayken net bir şekilde düşünebilmenin ne kadar zor olduğunu anımsarsanız, aşırı miktarda kafeinin bilgiyi özümseme ve anımsama beceriniz üzerindeki etkilerinin ne olabileceğini kavrayabilirsiniz. Bu iki içecekten arasına bir bardak içilmesinin beyin üzerinde kayda değer bir harabiyeti olmayabilir; sorun dirseğiniz dibinde bir fincan koyu kahve bulunmadan çalışmadığınızda ortaya çıkmaktadır.

Alkol

Elinizi tamamen çekmenizi önermiyorum olsam da, hem alkol alıp hem uyanık kalamazsınız. Kısa vadede, alkol sizi uyuşturarak konsantrasyonunuzu bozar. Uzun vadede ortaya çıkan sorunlar ise daha ciddidir; müptelalık bellek işlevlerinin kalıcı olarak yitirilmesine neden olabilir. Bu, bizler

yaşlandıkça daha ciddi bir sorun haline ve aşırı miktarda alkolün aslında beynin erken yaşlanmasına yol açtığı gösterilmiştir.

Tütün

Tütünün zararlı etkileri konusunda hepimiz pekçok şey okumuş ve duymuşuzdur; ancak, insanlar sigara içmenin aslında beyne giden oksijen miktarını azalttığının farkında değiller. Bu da sigara içenin daha az net düşünebilmesine yol açar. Ayrıca, gerek Birleşik Devletler gerekse Britanya'da tekrar tekrar yapılan testler sigara içmeyenlerin içenlere göre belirgin şekilde daha güçlü anımsama gücüne sahip olduklarını göstermişlerdir.

İlaçlar

Gerek doktor tarafından verilenler gerekse kendi başınıza aldığınız ilaçlar zihin yeteneklerini azaltabilir. Eğer saman nezleniz varsa, belirtileri azaltmak için aldığınız antihistaminlerin ekseriyetle başınızın dönmesine ve konsantrasyon bozukluğuna yol açtığını zaten biliyorsunuzdur - aslında bunların içinde, kullandıktan hemen sonra tehlikeli olabilecek makinaların çalıştırılmaması konusunda bir uyarı vardır. Diğer ilaçlar reaksiyonlarınızın yavaşlamasına neden olabilir ya da sıkıntılı duygulara yol açabilir. Eğer ilaçları almanızı doktorunuz öngörmüş ve bundan dolayı almanız zorunlu ise, ilaç alırken zihninizin eskisi gibi net ve reflekslerinizin eskisi gibi çabuk olmayacağını bilmeniz dışında yapabileceğiniz bir şey yok.

Doktor vermeden alınan maddelerin neden olduğu kendi sorunları vardır - bir an için genel sağlığınız üzerindeki zararlı etkilerini unutup, yalnızca öğrenme gücünüz üzerinde açabileceği tahribatlar üzerinde duruyoruz. Yalnızca mevcut zihin yeteneği görülür şekilde azalmakla kalmayıp, aynı zamanda değerlendirmede bulunma yetkisi de zarar görmekte ve insanın aslında tersi doğruyken her zamankinden daha iyi performans gösterdiğine inanmasına yol açmaktadır.