

QANUN NƏŞRİYYATI – BİZNES, ÖZÜNÜNKİŞAF KİTABLARI

DAVAMLILIK ÖYRƏN

Uğurlu öyrənmək və öyrənərək
uğur qazanmaq üçün
strategiyalar, qaydalar

*Məktəb
üçün deyil,
həyat üçün
öyrənməliyin
– Seneka*

Mümin Sekman

“Hər Şey Səninlə Başlar” Bestsellerin müəllifi

MÜMİN SEKMAN

Fərdi inkişaf və sosial uğur sahəsində kitabların müəllifidir. "Uğurlu olmaq öyrənilə bilər" fikrini müdafiə edən yazıçının kitabları aşağıdakılardır:

1. Ya bir yol tap, ya bir yol aç, ya da yoldan çəkil! (53-cü nəşr)
2. Davamlı öyrən (21-ci nəşr)
3. Uğur qazanmağın türk üsulu (8-ci nəşr)
4. Uğur Universiteti (35-ci nəşr)
5. Fərdi ətalətə qalib gəlmək (43-cü nəşr)
6. Çevik şirkətlər: təşkilati ətalətə qalib gəlmək (7-ci nəşr)
7. Hər şey səninlə başlar (1.000.000 nüsxə)
8. Hər şey səninlə başlar 9+ (Uşaqlar üçün uğur kitabı – 26-cı nəşr)
9. Limit sizsiniz (300.000 nüsxə)
10. Hər şey beyində başlar (150.000 nüsxə)

Bu kitablardan başqa, sıfırdan zirvəyə çıxanların uğur hekayələrindən bəhs olunan "İnsan istərsə: əzmin qələbə hekayələri" silsiləsinin məsləhətçisidir.

İstanbul şəhərində anadan olan yazıçı Ankara Dövlət Universitetinin hüquq fakültəsini bitirib. Amma hüquq sahəsində bir gün belə çalışmayıb. O, uğurlu insanların həyatını incələyib, zirvəyə necə çıxdıqlarını, onların bunu necə bacardıqlarını öyrənib, uğur qazanmaq istəyənlərlə danışmağı özünə peşə seçib.

Çoxsaylı universitet, şirkət və dövlət qurumlarında uğur haqda seminarlar keçib. Məşhur adamlara uğurun idarə olunması sahəsində məsləhətlər verib. Bir müddət "Uşaqlar eşitməsin" serialında ssenari müəllifi işləyib.

"Fərdi İnkişaf Mərkəzi"nin (kigem.com) yaradıcısıdır. Kigem.com Türkiyənin ilk fərdi inkişaf istiqamətli internet saytıdır və Türkiyədə mütəmadi olaraq "Beyin həftəsi" keçirir.

Türkiyədə "Fərdi inkişaf mütəxəssisi" titulu ilk istifadə edən şəxs olan Mumin Sekman mərkəzi Londonda yerləşən "The Success Think Tank"ın qurucusudur. Yazar dünyanın hər kvadratmetrinə düşən uğurlu insan sayını artırmağı şəxsi missiyası hesab edir.

Mumin Sekman karyerası statistik rəqəmlərdə:

- Bu günə qədər 7-dən çox kitabı çap olunub.
- Türkiyənin 40 şəhərində seminarlar keçirib.
- Konfranslarında 100.000-dən çox insan iştirak edib.
- Kitablarının ümumi nəşr sayı 2.000.000 nüsxəni keçib.
- "Hər şey səninlə başlar" adlı kitabı isə 1.000.000 nüsxə ilə nəşr olunmaqla Türkiyədə kitab nəşri sahəsində rekorda imza atıb.

Mümin Sekman

DAVAMLI ÖYRƏN

Məktəb üçün deyil,
həyat üçün öyrənməliyik
Seneca

1037/2

101089

Mümin Sekman

KESİNTİSİZ ÖĞRENME

Okul için değil, hayat için
öğrenmeliyiz
Seneca

M.F.Axundov adına
Azərbaycan Milli
Kitabxanası

ARXIV

W0935,113 + W0935.12

Mümin Sekman

KESİNTİSİZ

Mümin Sekman **KESİNTİSİZ ÖĞRENME**
Mümin Sekman **DAVAMLİ ÖYRƏN**
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2015, 184 səh., 1000 tiraj

Türkcədən tərcümə: Həcər Abbaslı
Nəşriyyat redaktoru: Anar Mahmudoglu
Korrektorlar: Nigar Musayeva
Flora Əliyeva

ISBN 978-9952-26-943-7

© Qanun Nəşriyyatı, 2015
© Mümin Sekman, 1998

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri «Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu»na ziddir.

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212 42 37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing

KİTABIN İÇİNDƏKİLER

ON SƏ

Həyatda necə uğur qazanmaq olar? Gənclər necə etməlidirlər ki, özlərinə münasib karyera qursunlar? Uğurun düsturu varmı?

Kitabın müəllifi Mümin Sekman hüquqşünas olmasına baxmayaraq, ömrünü bu yöndə araşdırmalara həsr edib, insanlara uğur qazanmağın yollarını öz təcrübəsindən istifadə edərək öyrədir. İlk olaraq "Fərdi İnkişaf mütəxəssisi" titulu qazanan müəllif bütün kitablarını insanların həyatı biliklərini təkmilləşdirməsinə praktik olaraq yardım üçün yazır. M.Sekman biliklərə yiyələnməyin, yaddaşı gücləndirməyin yollarını göstərir və biliklərdən istifadəni təlqin edir. Çünki uğur biliklərə yiyələnməkdən daha çox, ondan istifadədən asılıdır.

Bu kitab daha çox gənclər, həyatın başlanğıcında olan yeniyetmələr, tələbələr üçün nəzərdə tutulub. Amma karyerasının müəyyən mərhələsində olan və seçimini dəyişmək istəyən insanların da bu kitabdan öyrənəcəkləri az deyil.

KİTABIN İÇİNDƏKİLƏR

ÖN SÖZ

Bu kitabı kimlər üçün yazmışam? • x

Biz insanlar oxumağı öyrəndik, amma öyrənmək
üçün lazım olan qədər oxumadıq! • 1

Könüllü öyrənənlərdən,
ya məcburi öyrənənlərdənsiniz? • 6

Öyrənməyin metodları və onların faydaları:
niyə öyrənməliyik? • 14

Öyrənməyin mərhələləri:
bilik beynimizin içərisinə necə daxil olur? • 22

1. Biliyi beynə yerləşdirmək:
bilik beynimizə necə daxil olur? • 28

2. Məlumatı beyində işləmək:
öyrəndiklərimizi beynimizə necə yerləşdiririk? • 40

3. Biliyi istifadə etmək:
öyrəndiyimiz biliyi lazım olan
vaxt necə yada sala bilərik? • 58

Beynimizi öyrənməyə
hazırlamaq üçün lazım olan
“isitmə hərəkətləri” hansılardır? • 64

Ən çox geniş yayılmış
öyrənmə metodu: oxumaq • 77

Oxuma sürəti və dərkətmə səviyyəsi
nələrə bağlıdır? • 83

Abstrakt və yad sözləri
necə öyrənməliyik? • 89

Dinləyərək öyrənmək bacarıqlarını necə
inkişaf etdirə bilərik? • 94

Qısaltmalarla öyrənmə: açar sözlərdən “şifrələr”
yaradaraq yadda saxlamaq • 105

Qavrama qabiliyyətini artırmaq:
daha sürətli və asan başa
düşmək üçün nələr edilməlidir? • 108

Siyahıları hafizənizdə yerləşdirməyin yolu:
hafizə klipləri! • 118

Tələbənin praktiki rəhbəri:
dərs oxumamışdan qabaq bunları edin! • 124

Əvvəlcə özünüzü öyrənin:
həyatdakı məqsədləriniz hansılardır? • 131

Uğur qazanmaq üçün öyrənmək:
nəyi bilməyiniz lazım olduğunu
necə anlayacaqsınız? • 149

Bilik sahibkarlığı: öyrənmək
yolu ilə qurulan karyeralar • 158

Çıxış: öyrənmək – yaşamaq sənətini
kəşf etməkdir • 163

*Hiyləgər insanlar oxumağı lazımsız hesab edirlər;
Adi insanlar ona heyran olurlar;
Ağıllı insanlar isə ondan faydalanırlar.*

*Yalanlamaq və rədd etmək üçün oxuma.
İnanmaq və hər şeyi qəbul etmək üçün də oxuma.
Sadəcə olaraq, danışmaq və
nitq söyləmək üçün də oxuma.
Ölçmək, müqayisə etmək və
düşünmək üçün oxu.*

Frensis Bekon

*Cəsarət, müdriklik və yaxşılıq adına...
Polkovnik Savaş Uzele ithaf olunur...*

ÖN SÖZ BU KİTABI KİMLƏR ÜÇÜN YAZMIŞAM?

Məqsədımız –
*mümkünsüzü mümkün,
mümkünü asan,
asanı da zərif və
zövqlü etməyin
yollarını tapmaqdır.*

Dr. Feldenkrais

Yaşlı bir adam təqaüddə olduğu illəri sakitliklə keçirmək ümidiylə balaca bir ev almışdı. Evində yaşamağa başladığı ilk günlər çox xoşbəxt idi.

Elə bu ərəfədə bir gün xeyli uşağın səs-küyünə oyandı. O gün yeni evinin yanında bir məktəb olduğunu və yeni dərs ilinin başladığını anladı!

Şagirdlər küçədən zibil qutularını təpikləyə-təpikləyə, qışqıraraq mahnı oxuya-oxuya keçir və dözülməz səs-küy yaradırdılar.

Bir gün yaşlı adam onları yanına çağırdı və dedi: "Uşaqlar, sizləri çox istəyirəm, çünki siz mənə gəncliyimi xatırladırsınız, bu sevincli əhvali-ruhiyyəyinizi heç nəyə baxmayaraq davam etdirin!"

Uşaqlar çox təəccübləndilər.

Qoca onlara maraqlı bir təklif etdi: "Əgər hər gün belə səs-küy yaradaraq buradan keçsəniz, sizə gündəlik on dollar verəcəm!"

Uşaqların yaşlı adamın bu təklifindən çox xoşları gəlirdi. Onlar hər gün daha çox səs-küy yaradaraq küçədən keçməyə davam etdilər.

Qoca da söz verdiyi kimi uşaqların pulunu verirdi.

Sonra bir gün yaşlı adam: "Uşaqlar, inflyasiya məni iflasa düşür etdi, ona görə də bundan sonra sizə gündə ancaq beş dollar verə biləcəm", – dedi.

Uşaqların kefi pozuldu, amma yenə də səs-küy yaratmağa davam etdilər. Qoca da onlara hər gün pul ödədi.

Bir neçə gün sonra yaşlı adam: "Məni bağışlayın, uşaqlar, – dedi, – əməkhaqqımı almamışam, ona görə də bundan sonra sizə gündə ancaq bir dollar ödəyə biləcəm!"

Uşaqlar onun bu sözlərinə çox əsəbiləşdilər, "Biz bunu edə bilmərik, – dedilər, – sizin verdiyiniz pulla bu işi heç vaxt edə bilmərik!"

Beləliklə, uşaqlar hər gün küçədən səs-küylə keçməyi tərgitdilər!..

Heç bir şey təhsilin çata bilməyəcəyi yerdə deyil

Zəka ilə birləşən təhsil möcüzəvi bir şəkildə insan davranışlarını dəyişdirə bilər. Mark Tven həmişə deyərdi: *"Yaxşı təhsilin edə bilməyəcəyi heç bir şey yoxdur. Heç bir şey onun çata bilməyəcəyi yerdə deyildir"*.

İçində olduğu qabın formasını alan su kimi, insan da beynində olan və indiyə qədər aldığı təhsilə görə hərəkət edir.

Təhsilin iki istiqaməti mövcuddur: öyrənmə və öyrətmə. Dünyanı dəyişdirmək iqtidarında olan güc – məcburi "öyrətməkdə" deyil, könüllü "öyrənmə"dədir. Könüllü öyrənmək hər şeyə maraq göstərməklə başlayır. Maraq insanda münasibəti formalaşdırır, həmçinin insanı biliyə doğru istiqamətləndirir.

(B)ilgi: Biliyin qiyməti maraqdır!

Piter Druçer: *"Qarşımızdakı mərhələ bilik zamanı deyil, biliyi istifadə etmək mərhələsi olacaqdır"*, – demişdi. Bu cümlənin sətiraltı mənası nədir?

Pulun qapısı hamıya açıq deyil; məsələn, əgər siz bir banka getsəniz və oradakı bütün pulları istəsəniz, onları sizə heç kim verməyəcək.

Qəbul otaqlarının qapısı da hər kəsə açıq deyildir; məsələn, siz bir dövlət idarəsinə gedib oradakı ən yüksək vəzifədə işləmək istədiyinizi söyləsəniz, buna həmin dəqiqə nail ola bilməzsiniz...

Əgər bütün bunların əksinə olaraq, bir kitabxanaya gedib oradakı bütün məlumatları almaq, öyrənmək istədiyinizi söyləsəniz, sizə heç kim mane olmaz. O məlumatları öyrənib, beyninizdə götür-qoy edərək həyatınıza yeni bir istiqamət və forma seçə bilərsiniz. O məlumatı vasitə və xidmətə çevirərək öz həyatınızla bərabər, başqalarının həyatını da dəyişdirə bilərsiniz. Bill Qeyts ona məşhurluq gətirən kompyuter proqramını cəmi altı gündə yazıb bitirmişdi. Bu, məlumata əsaslanan bir məhsul idi və göründüyü kimi, bütün dünyanı dəyişdirdi.

Biliyin qapıları hər kəsin üzünə açıqdır və sadəcə, lazım olan ən vacib dəyər – maraq göstərməkdir.

Öyrənmə insanları bərabərləşdirər!

Öyrənmək – fürsət bərabərliyinin təminatçısıdır; anadangəlmə bəzi bərabərsizlikləri örtmək vasitəsidir. Anadan gözəl doğulmaya bilərsiniz, zəngin olmaya bilərsiniz, amma fəaliyyət göstərdiyiniz hər hansı bir sahədə mütəxəssis olduğunuz an bütün bunların sizə necə təqdim olunmağa başladığını görəcəksiniz.

Öyrənmək həyatımızı istiqamətləndirməyə kömək edən ən mühüm vasitəmizdir.

Heç birimiz indi olduğumuz kimi qalmaq məcburiyyətində deyilik, oxuyaraq və öyrənərək həyatımızı istədiyimiz istiqamətə yönləndirə bilərik. Biliklə özümüzü yeni formaya sala bilərik. Bu kitab bunu necə edə biləcəyinizi göstərmək üçün yazılmışdır.

**Bu kitabın əsas ideyası budur:
uğurlu bir şəkildə öyrənmək olar və
yaxşı öyrənərək daha uğurlu ola bilərik.**

Fasiləsiz öyrənmək, uğurlu öyrənmək və öyrənərək uğur qazanmaq üçün bilməyiniz lazım olanları danışdım. Danışdıqlarımın uğurlu şəkildə necə öyrənə biləcəyini və öyrənmə gücündən istifadə edərək necə daha da uğurlu ola biləcəyini fikirləşənlərin işinə yarayacağına inanıram.

“Bilik-öyrənmək-uğur” üçbucağında nəyi necə etmək lazım olduğunu beyin əsasında izah etməyə çalışdım. Əvvəlcə öyrənməyi bacarıb, sonra öyrəndiklərinizi davranışlarınızda tətbiq edərək nələr edə bilərsiniz?

İndi, əslində, olduğunuzdan daha sürətli oxuya bilərsiniz; oxuduğunuzu isə daha yaxşı başa düşə bilərsiniz; başa düşdüklərinizi yaddaşınızda daha uzun müddət saxlaya bilərsiniz; öyrəndikləriniz arasında daha yaxşı əlaqələr qurub, bildiklərinizdən daha səmərəli nəticələr çıxara bilərsiniz; yaddaşınızdakı məlumatları sizə lazım olan anda sürətli və asan bir şəkildə xatırlayıb istifadə edə bilərsiniz; ağılnızın və beyninizin gücündən əvvəlkindən daha artıq yararlana bilərsiniz... Bütün bu bacarıqlar əvvəlcə düşünmə keyfiyyətinizin, daha sonra isə yaşamaq keyfiyyətinizin yüksəlməsinə səbəb olacaqdır.

Bu kitab kimlər üçün yazıldı?

Bizim həyatımız iki hissədən ibarətdir: məktəb həyatı və həyat məktəbi.

Ömrümüzün dördüdə biri məktəb həyatında, dördüdə üçü isə həyat məktəbində keçir. Məktəb həyatının məqsədi insanı həyat məktəbinə hazırlamaqdan ibarətdir. Ortadakı cədvəl uyğunsuzluğundan həyat məktəbində lazım olan bir çox bilikləri məktəb həyatında öyrənə bilmirik.

Məktəb həyatını yaşayan “*tələbələr*” ilə həyat məktəbini yaşayan “*tələbələr*” bu kitabdan faydalana bilərlər. Bu kitabın oxucu auditoriyasına çətinlik çəkmədən və çox rahat şəkildə dərslərində uğur qazanmaq istəyən tələbələr, öyrənməyi təkcə məktəb həyatı ilə məhdudlaşdırmayıb, həyat boyu sevərək öyrənmək istəyən yetkin adamlar daxildir.

Müəllif olaraq bu kitabda məktəb həyatında dərslərinə çalışsan və həyat uğrunda mübarizəsi üçün kitablardan dərs çıxarmağı sevən insanlara təsirli, asan və çox yaddaqalan bir şəkildə öyrənməyin yollarını göstərməyə çalışdım.

“Kəsintisiz öyrənmə” kitabının təkmilləşdirilmiş yeni variantını oxuyursunuz

“Kəsintisiz öyrənmə” – mənim ikinci kitabımdır. İndi siz kitabın yenidən işlənmiş və təkmilləşdirilmiş ikinci variantını oxuyursunuz. Bu kitab ilk dəfə 1998-ci ildə nəşr olunub. İlk nəşrdən keçən on il ərzində kitabın daxili və xarici tərtibatı xeyli yenilənib, dəyişikliklər edilib. Təkmilləşdirilmiş yeni variant isə 2008-ci ildə yeni dizaynda nəşr olunub.

Kitabın yenidən təkmilləşdirilməsi mərhələsində əsərin üzərində sanki tarixi bir əsəri restavrasiya edirmiş kimi həddən artıq diqqətlə işlədim. Bir tərəfdən də əsərin ilkin variantındakı ideyanı qoruyub saxlamağa və eyni zamanda günümüzün aktual məsələlərini izah edəcək vəziyyətə gətirməyə çalışdım.

Kitabdakı fəsilər bir-birini tamamlasa da, hər fəsil öz-özlüyündə müstəqildir və özündə müxtəlif mövzuları birləşdirir. Bir fəslin içində yazılanlar diqqətinizi cəlb etməsə, ya da mənəvi tələbatınızı ödəməsə, marağınızı cəlb edən növbəti fəslə keçə bilərsiniz.

Beləliklə, son olaraq, kitabda sizə lazım olacaq bəzi fikirlər, aforizmlər və ya məsləhətlər bir neçə dəfə təkrar olunmuşdur. Ən vacib məlumatları öyrənmək üçün "darıxdırıcı" olsa da, təkrarlara yol verdiyim məqamlar az olmadı. Bu əhəmiyyətli məlumatların kitabı səbirlə sona qədər oxuyan hər kəsin yaddaşında qalacağına inanıram.

BİZ İNSANLAR OXUMAĞI ÖYRƏNDİK, AMMA ÖYRƏNMƏK ÜÇÜN LAZIM OLAN QƏDƏR OXUMADIQ!

Hüquq fakültəsinə getdiyim ilk gün ilk dəfə oturduğum partanın üzərində belə bir yazı yazılmışdı: *"İnsanı insan edər səylə çalışmaq, ancaq işin çətin tərəfi çalışmağa öyrəşmək!"*

Biz insanlar məktəblərdə öyrənməyi deyil, sadəcə olaraq, oxumağı öyrənirik. Necə oxuyacağımızı öyrənirik, amma necə öyrənəcəyimiz haqqında heç bir şey oxumadan məzun oluruq.

Sadəcə, təhsil sistemimiz deyil, elə biz özümüz də öyrədilməyə meyilliyik. Buna görə də bir çoxumuz oxumağı öyrəndikdən sonra öyrənmək haqqında nələrisə öyrənməyi lazımsız hesab edirik. Əziz oxucum! Siz bu mövzuda fərqli nələrsə etmək lazım olduğunu düşünmüsünüz ki, indi bu kitabı oxuyursunuz. Bu cəhdiniz təqdirəlayiqdir və başlanğıc üçün kifayət qədər uğurlu addımdır.

Biz necə öyrənmək haqqında yeni məlumatlar öyrənməliyik, əks təqdirdə, necə öyrənməyi bilmədən nələrisə

öyrənməyə çalışsaq, düzgün öyrənmək bacarığı bizim üçün bir o qədər də çətin olar. Nəticədə biz öyrənməkdən əl çəkərik və həyat məktəbində, eyni zamanda da məktəb həyatında uğursuzluqla üzləşə bilərik.

Necə öyrəndiyimizi yaxşı bilsək, öyrənərkən daha az çətinliyə düşərik.

Bəs onda nə etməliyik?

Necə öyrəndiyimizi nə qədər çox yaxşı bilsək, o qədər də yaxşı və məhsuldar öyrənərik. Eyni zamanda nə qədər yaxşı və səmərəli öyrənəriksə, öyrənməyi də bir o qədər çox sevərik. Öyrənməyi nə qədər çox sevsək, öyrənməkdə və öyrənməklə əlaqədar işlərdə bir o qədər daha çox uğurlu olarıq. Bu halda əsas işimiz "necə öyrənmək"dən başlamaqdır. Bu sualın cavabı insanın necə öyrəndiyini bilməsi deməkdir. Daha yaxşısı isə necə öyrənəcəyimizi bilmək və bu bildiklərimizi fərdi öyrənmə metodumuzda tətbiq edə bilməkdir.

Zehninizi açmaq və ya imza atmaq üçün oxuyanlardansınız?

Savadlı olmaq qavramı müasir dövrümüzdə iki mənada işlədilir.

Birincisi, ənənəvi əlifbanı öyrənmək üçün oxumaqdır. Başqa sözlə, hərfləri oxuyub, yaza bilməkdən ibarətdir. Bunlar ilk dərs ilində öyrədilən məsələlərdir.

İkincisi isə zehninizi inkişaf etdirmək üçün oxumaqdır. Yəni beyninizin necə işlədiyini bilmək və ona uyğun öyrənməkdir. Təəssüf ki, hələ də bizim məktəblərdə bunu öyrətmirlər.

Beyin üzərində aparılan araşdırmaları ilə məşhur olan Toni Buzan bu iki mənanın özünü də iki yerə ayırır:

1) Əlifbanı öyrənmək üçün oxumaq (məktəbdəki klassik öyrənmə üsulu)

a) Sözlü oxumaq (sözlərlə işləməyi bacarmaq və ya adını yazmaq)

b) Saylarla oxumaq (rəqəmlərlə işləməyi öyrənmək: məsələn, vurma, çıxma, bölmə, toplamanı öyrənmək)

2) Zehninizi inkişaf etdirmək üçün oxumaq (beyninizi necə öyrəndiyini bilmək)

a) Beyinin fiziki quruluşunu bilmək; məsələn, beyin hüceyrələrini tanımaq.

b) Beyinin psixoloji quruluşunu anlamaq:

– hafizənin necə işlədiyini bilmək;

– gözün necə oxuduğunu, beyinin isə necə qavradığını bilmək;

– yaradıcılığın, düşünməyin, zəkanın necə işlədiyini bilmək.

Əlifbanı öyrənmək üçün oxuyanların sayı get-gedə artır, amma zehni inkişaf etdirmək üçün oxuyanların sayı onun kimi deyil. Cəmiyyətin doxsan faizi birincini seçdiyi halda, cəmi on faizi ikincini seçir. Bu bərdə müdrik insan Alvin Toffler belə deyir: "Gələcəyin cahili oxumayan yox, necə

öyrənəcəyini bilməyən insan olacaqdır. Bunun üçün də sadəcə oxumaq yox, oxuyan, düşünən, tətbiq edən və nəticə qazanan insan olmaq lazımdır".

Başqalarından öyrənə biləcəyimiz kimi, özümüzdən də nələrsə öyrənə bilərik.

Zehini inkişaf etdirmək üçün oxumaqda məqsəd insanın öz daxilindəki öyrənmək müddətini və məhsuldarlığını artırmasıdır.

Öyrənməyi necə inkişaf etdirmək üçün onun nə olduğunu müəyyənləşdirmək lazımdır. Öyrənməyin çoxlu mənalı vardır. Bunlara misal olaraq texniki biliyi – duyğu orqanlarımız vasitəsilə daxili dünyamıza ötürülməsini, hafizəmizdə qeyd olunmasını və lazım gələndə istifadə olunmasını – göstərmək olar.

Xaricdən və ya başqalarından öyrənməyin qaydası da bu formada, amma insan düşünmək yolu ilə də çox şey öyrənir. Bu ən təsirli öyrənmə metodudur. Düşünərkən xarici dünyadan qəbul etdiyimiz və hafizəmizdə arxivlənən məlumatları xəyal gücümüzə yenidən canlandırma bilərik.

İki cür öyrənmək olar: Açıq və gizli.

Bəzən nə öyrəndiyimizi bilərək öyrənirik. Buna açıq öyrənmək deyilir. Məktəblərdəki öyrətmə üsulu belədir.

Bəzən isə fərqləndirilmədən nələrsə öyrənirik. Buna da gizli öyrənmə deyilir. Sınıfdə keçirilən dərslər açıq, həmin mövzuda dostlarımızla etdiyimiz müzakirələr gizli öyrənmədir.

Dostunuz, *"Gəl sənə bir şey öyrədim"* demədən nələrsə danışır və onun danışdıqları bizim diqqətimizi çəkir, hafizəmizə yazılır. Bu, gizli öyrənməyə aiddir. Cəmiyyətin əksəriyyəti bu yolla öyrənir.

İnsan yaşayaraq öyrənə biləcəyi kimi, başqalarının yaşadıklarından da öyrənə bilir. Buna *"başqalarının etdiyi səhvlərdən nəticə çıxarmaq"* da deyilir.

İnsanın öyrəndikləri onun düşüncə tərzində dəyişiklik yarada biləcəyi kimi, davranışında da dəyişikliklər yaradır. Davranışı dəyişdirib, düşüncəni dəyişdirməyən təhsil natamam təhsildir.

Burda ən önəmli məqam həzm olunmuş öyrənmə ilə əzbərlənmiş biliyin fərqi. İngilis dilində bu fərq *"information"* və *"knowledge"* qavramları ilə fərqləndirilir. *"Information"* məlumat, *"knowledge"* – öyrənilmiş bilik deməkdir; buna *"həzm olunmuş bilik"* də deyilir. *"Information"* insanı məlumatlı edir, bilikli olmaq üçün isə *"knowledge"* lazımdır.

KÖNÜLLÜ ÖYRƏNƏNLƏRDƏN, YA MƏCBURİ ÖYRƏNƏNLƏRDƏNSİNİZ?

Təhsil sahəsində uzun illərdir çalışan professor Con Devey həmişə insanın bir şeyi etməsi üçün onu etmək istəyinin güclü olmasının kifayət etdiyi fikrini müdafiə edirdi.

Bir gün Con Devey və onun balaca oğlu palçıqlı suyun içində yeriyirlər. Adi insanların bu vəziyyətdə nə edəcəyi bəllidir, amma məşhur təhsil filosofunun üzündə nə edəcəyini bilmədiyinin acizliyini göstərən bir ifadə vardı.

Onun bu vəziyyətini görən bir dostu deyir: *“Uşağı sudan çıxart, Con, yoxsa o xəstələnə bilər”*.

Bundan sonra Con Devey deyir:

– Bilirəm, bilirəm, amma onu bu palçıqlı sudan çıxartmağımın ona bir faydası olmayacaq. Ona görə də onun bu palçıqlı sudan çıxmağı özünün düşünməsi üçün nə etməli olduğumu fikirləşirəm!

Mən də bu kitabda yuxarıda olduğu kimi sizə eyni şeyi öyrətmək istəyirəm, yəni öyrənməyi necə bacara

biləcəyinizi öyrətmək istəyirəm. Yaşamaq üçün öyrənən deyil, öyrənmək üçün yaşayan bir insan olmağınızı istəyirəm. Bu kitabı yazmaqda da əsas məqsədim öyrənməyə nifrət deyil, əksinə, sevgi və maraq oymağıdır. Mən sizdən təkcə məktəbdə deyil, bütün həyatınız boyu öyrənməyinizi istəyirəm. Çox şey istədiyimi bilirəm, amma bunu ancaq və ancaq sizin yaxşılığınız üçün istəyirəm!..

Könüllü və ya məcburi öyrənlərdənsiniz?

Öyrənməyi iki yerə ayırmaq olar:

- Könüllü öyrənmək
- Məcburi öyrənmək

Könüllü öyrənmək – insanın öz istəyi ilə, heç bir təzyiq olmadan, sərbəst şəkildə öyrənməyinə deyilir. Məcburi öyrənmək isə kənardan təsirlə, valideynin təzyiqi ilə öyrənmə prosesinə deyilir. Şagirdlərin, demək olar ki, əksəriyyəti məcburi öyrənlər kateqoriyasına aiddir. Məcburi öyrənmə hallarına daha tez-tez rast gəlinir.

Məcburi öyrənməyin mənfi tərəfi odur ki, bu cür öyrənmək insanın öyrənmə həvəsini öldürə bilər. Konfranslarımda iştirak edən əksər tələbələr mənə həmişə bu sualı tez-tez verirlər: *“Gələcəyim üçün dərs oxumağın çox lazım olduğunu bilirəm, ancaq heç cür özümü oxumağa məcbur edə bilmirəm. Mənə nə məsləhət görürsünüz, bunun üçün nələr etməliyəm?”*

Onlara məhz belə cavab verirəm: *“Kədərlənməyin! Dərs oxumaq istəməsəniz belə, daxilinizdə oxuma*

istəyinə sahib olmaq istəyirsiniz. Harada istək varsa, orada ümid də var; bir yerdə istək varsa, orada uğurlu olmaq, nəyisə bacarmaq şansı da var”.

Uzun illərdir apardığım müşahidələrimin nəticəsi olaraq deyə bilərəm ki, tələbələr dərslər oxumaq istəyinə görə üç qrupa ayrılırlar:

- 1) Dərslər oxumaq istəyənlər
- 2) Dərslər oxumağı istəməyən, ancaq istəməyi istəyənlər
- 3) Nəinki dərslər oxumağı, ümumiyyətlə, heç nəyi istəməyənlər

Bu sonuncu qrup öyrənməklə problemlə və ən çətin olan qrupdur. Bu qrupdakı tələbələrin dərslərdən zəhləsi getdiyindən dərslərin çətinliyini, əslində, olduğundan daha ağır hiss edirlər. Halbuki istək çətinlikləri asanlaşdırən bir gücə sahibdir.

İstək gücü yoxdursa, onun əvəzində iradə gücü vardır!

Əminəm ki, indi bir çox tələbə özünə bu sualı verir: “Əgər insan mövzunu sevmirsə, onu necə istəklə oxuya bilər?”

Başqalarının seçdiyi mövzuda başqalarının müəyyən etdiyi məzmunu öyrənmək üçün çapalayıb çətinliyə düşən bir insan öyrənməyi nə dərəcə sevə bilər ki?! Hələ üstəlik aldığı qiymətlər aşağıdırsa, bu, necə mümkün ola bilər ki?! Bu, sevmədiyi bir işdə çalışan insanın işini sevə bilməsi qədər çətin deyilmi?

Bu cür düşünməkdə haqlı ola bilərsiniz, amma bu cür düşünmək nə dərəcədə doğrudur?

Niyə? Çünki nəticəsi olmayan düşüncə doğru düşüncə deyildir. Yəni haqlı olduğunuzu bildiyiniz düşüncə sizi məhdudlaşdırır, çərcivəyə salır. Halbuki o düşüncəyə söykənməməlisiniz; əks təqdirdə, siz “haqlı ikən məğlub” vəziyyətində olarsınız. Məsələn, sevmədiyi işdə çox az maaşla işləyən bir işçi işini sevməməkdə haqlı ola bilər, amma onun belə davranışı onu uğura aparmaz. Bu işçi deyilər, kimisə günahlandırır, öz həyatından narazı olar, amma bütün bunları etmək ona uğur qazandırmaz. Uğur intellektual mübahisə deyil, intizamlı hərəkətlər ardıcılığı ilə nəticəyə doğru addımlamaqdır. Haqlı və ya haqsız olmağınız bir mübahisədir, uğur proqramı deyil, heç nəyi dəyişdirmir və sizin uğura gedən yolunuzu bağlayır. Əgər hər hansı bir adam bu mübahisədə haqlı və ya haqsız olsa da, uğurlu olmaq üçün lazım olanı etmədiyi müddətdə o, “məğlub” dur.

Uğur haqq deyil, görəv mərkəzli yaşamağı gərəkdir. Mübahisə etməyi deyil, hərəkətə keçməyi tələb edir. Həyat təkə teorik həqiqətlərdən ibarət olsaydı, həmin vaxt dünya məhkəmə salonuna bənzəyərdi.

Həyatda bəzən “haqlı” olmağı deyil, “uğurlu olmağı” seçmək lazımdır.

Sevmədiyi dərsləri sevməmək bir tələbənin tam haqqı ola bilər, amma bu haqdan istifadə edib o dərsləri öyrənməmək insanı uğura deyil, yalnız uğursuzluğa aparar. Sevməsə belə, o dərsləri oxuyub başa çatdırmaq onun vəzifəsidir. Elə uğurlu insanları uğursuz insanlardan fərqləndirən əsas cəhət də məhz budur.

Hər bir adam sevdiyi işi eyni cür həyata keçirər, amma yalnız sevmədiyi halda uğurlu olmaq üçün lazım olanı edənlər uğura nail olar. Həyat həmişə istədiyimiz şeyləri edə biləcək qədər əyləncəli olmaq məcburiyyətində deyil. Həyatın da öz əyləncəli tərəfləri var, amma bu o demək deyil ki, həmişə belə davam edəcək.

Bu halda necə düşünmək lazımdır? Həyatın bəzi anlarında haqq yox, vəzifə anlayışı vardır. Bəzi şeylər vardır ki, biz onları istəməsək də, etməliyik, bu, bizim vəzifə borcumuzdur. Vəzifə hissimiz və məsuliyyəti dərk etməyimiz iradə gücümüzdən, başqa sözlə, daxili prinsipimizdən qaynaqlanır.

Yaxşı ki, dünyada hər şey bizim istəyimizin insafına qalmayıb. Bu dünyada iradə gücü deyilən və istəyi istiqamətləndirmək üçün istifadə edə biləcəyimiz bir mexanizm də var. Nəyisə etmək lazımdır, amma siz onu etmək istəmirsinizsə, özünüzü idarə etmək üçün sizə lazım olan güc məhz sizin iradəyinizdə mövcuddur.

İradə gücü mahnı oxumaq kimi az insana məxsus bir istedad deyildir, hər bir insanda mövcud olan xüsusiyyətdir.

Bir tələbə daxilində dərs oxumaq istəyi olmasa belə, iradə gücünün köməyi ilə özünü məcbur edərək hərəkətə keçə bilər. Daxili məcburiyyət yolu ilə öz təşəbbüsünü daha xeyirli öyrənmə yollarıyla davam etdirərək çalışqan və uğurlu tələbə olmağı bacara bilər.

Vacib olan odur ki, hansısa bir işi sevərək edəsən, çünki bu, iradənin gücylə etməkdən daha asandır. Təbii

ki, həyatda hər zaman istəyərək irəliləmək də mümkün olmur. İstəyin əsas mənfə cəhəti daimi olmamasıdır, yəni tez gəlib, tez də getməsidir. Bu da iradə gücünü əlavə güc olaraq istifadə etməyi zəruri edir. Fabriklərdə işıqlar sönəndə generator dövrəyə girdiyi kimi, insanda da istək olmayanda iradə gücü meydana çıxmalıdır. Məhz bu yolla davamlı irəliləmək mümkündür. Daxildən gələn güclü istəklə dərs çalışarkən istək qəfildən kəsilərsə, mütləq iradə gücündən istifadə olunmalıdır. Burada qəribə olan məqam budur: hər hansı bir davranış daxili məcburiyyətdən irəli gəlsə belə, təkrar-təkrar edildikdə o, vərdişə çevrilir. Vərdişə çevrildikdən sonra isə o davranış getdikcə daha da asanlaşır. Həmçinin vərdiş tez-tez təkrarlanmaya meyilli hərəkətdir. Vərdişə çevrilən davranış başlanğıcda məcburiyyətlə edilsə də, daha sonra istəklə edilə bilən hərəkətə çevrilir.

Məcburiyyətlə dərs oxumağımız bizdə tədricən vərdiş yaradır; insana da vərdiş asan gəldiyi üçün bir müddətdən sonra heç bir çətinlik çəkmədən dərs oxumağa başlayırıq. Beləliklə də, başlanğıcda olan məcburiyyət son nəticədə asan bir məşğuliyyətə çevrilir. Hətta bəzən ən tənbel insan belə vərdişin təsiri ilə dərs oxumağı sevə bilər!

Uğurlu olmağın iki əsas yolu var: istəmək və texnika

Uğurlu öyrənməyin iki əsas qaydası vardır: öyrənmək istəyi və öyrənmək metodu.

Yaxşı öyrənmək üçün insanın psixoloji vəziyyəti və istifadə etdiyi öyrənmək metodları əsas rol oynayır. Əsas olan insanın öyrəndiyi vaxt motivasiyasının yüksək olması və təsirli öyrənmə metodlarından istifadə etməsidir. Məhz bu amillər insanın uğur qazanmasında əhəmiyyətli rola malikdir.

Əgər bir insan təsirli öyrənməyin strategiyasını bilməsə belə, lazım olan əhvali-ruhiyyəyə və motivasiyaya malikdirsə, o, bəlli bir yerə qədər uğurlu olacaq. Amma bu vəziyyət davamlı deyildir. Əhvali-ruhiyyə öyrənmə metodu olmadan uzun müddət irəliləyə bilməz! Eyni şey istək üçün də keçərlidir. Əhvali-ruhiyyəsiz texnika irəliləyə bilər, amma hədəfə bizim istədiyimiz səviyyəyə çatma bilməz.

Əhəmiyyətli olan isə motivasiya ilə metodla işləməyi eyni vaxtda istifadə etməkdir. Güclü öyrənmək istəyinizi eyni vaxtda güclü bir öyrənmək metoduyla da birləşdirsəniz, möcüzələr yaratmağa nail olarsınız.

Uğur istəməklə başlayır, texnika ilə başa çatır.

Dərs oxumaq istəyi olan və dərs çalışma metodlarını bilən bir insanın işi çox asandır. Bu vəziyyətdə olan bir oxucunun kitabdakı biliklər işığında öz öyrənmək metodunu nəzərdən keçirməsi və öyrənmək istəyini gerçəkləşdirməsi kifayət edəcəkdir.

Yaxşı, bəs onda nə oxumaq istəyi, nə də oxumaq metodu olanlar nə etməlidir? Öncə bu kitabı əvvəldən sona kimi oxumaq lazımdır! Yalnız bu yolla öyrənməyə olan

baxış bucağını dəyişdirə və öyrənmə metodlarını inkişaf etdirə biləcək fikirlər mənimsəyə bilərlər. Bu, onların daha da yaxşı öyrənmə bilmələrini təmin edəcəkdir.

İnsan yaxşı bacardığı işi sevər və eyni işi həvəslə təkrar-təkrar etmək istəyər. Öyrənmə metodlarını bilən bir tələbənin istəyi də artmağa başlayır. İstəməməyin səbəbi öyrənərkən qarşılaşdığınız çətinliklər və sıxıntılardır. Öyrənmə metodlarını öyrənib istifadə etdikcə öyrənmə istəyiniz də artmağa başlayacaqdır.

İstəməsəm də, (ç)alışaram!

İngilislərin məşhur bir atalar sözü var: "Atı suyun kənarına apara bilərsiniz, amma ona suyu məcburi içirdə bilməzsiz".

Başqaları da sizi istəmədiyiniz şeylərə məcbur edə bilməz. Öz həyatınız üçün məsuliyyəti də məhz özünüz daşıyırsınız. İradəli insan olub, uğur qazanmaq üçün lazım olanları etməlisiniz. Başqalarıyla mübahisə etmək əvəzinə, daxilinizdəki tənbel tərəfinizi məğlub etməyə çalışmalısınız.

Bilirsiniz ki, bütün strategiyaların başladığı və bitdiyi yer məhz sizsiniz. Əgər siz özünüz üçün nəşə etmək istəsəniz, başqaları da sizin üçün nələrsə etməyə başlayacaq. İnsanın özünə etdiyi pisliliyi də, yaxşılığı da heç kimsə ona edə bilməz. Özünüzü uğurlu, ya da uğursuz edəcək insan yalnız siz özünüzsünüz. Odur ki, seçim sizindir!

ÖYRƏNMƏYİN METODLARI VƏ ONLARIN FAYDALARI: NİYƏ ÖYRƏNMƏLİYİK?

Bir amerikalı iş adamı yapon məsləkdaşı ilə meşədəki hoteldə keçirilən və "İş həyatında rəqabət yolları"ndan bəhs edən seminarda iştirak edir. Seminararası fasilədə hər ikisi meşədə gəzməyə çıxır. Meşədə qəfildən vəhşi bir səs eşidirlər. Hər ikisi də bərk qorxur. Çevrilib arxa tərəfə baxdıqda isə ac bir aslanın onların üstünə qaçdığını görürlər.

Eyni anda hər ikisi çox sürətlə qaçmağa başlayır. Qaçarkən yapon iş adamı qəfildən dayanır və əyilərək çantasından nəyisə çıxartmağa başlayır. Bu zaman amerikalı iş adamı qaçmağına davam edir və sürətlə həmin yerdən uzaqlaşmağa çalışır. *Yapon iş adamının nə etdiyini bilmək istəyən amerikalı geriye dönüb baxdığında gözlərinə inanmır.*

Yapon iş adamı ac aslanın sürətlə onun üzərinə gəlməsinə əhəmiyyət vermədən, çantasından idman ayaqqabılarını çıxararaq geyinməyə başlayır. Amerikalı

təəccüblənmiş halda qışqıraraq yaponundan soruşur: "O idman ayaqqabılarını geyinərək ac bir aslandan daha sürətlə qaça biləcəyini fikirləşirsən?"

İdman ayaqqabılarını geyinməyi bacaran yapon oxundan atılmış yay kimi sürətlə qaçmağa başlayır. Amerikalı iş adamı ayaqqabılarıyla qaçarkən yaponiyalı idman ayaqqabısıyla qaçdığı üçün onu geridə qoyur. Amerikanın artıq ac aslana yem olmaq üzrə olduğunu görən yapon geriye çevrilərək ona belə bir cavab verir: "Tamamilə düz deyirsən, mən bu idman ayaqqabılarımla ac bir aslandan daha sürətli qaça bilmərəm, ancaq səndən daha sürətli qaça bilərəm!"

Bu hekayədən çıxardığınız dərs nədən ibarətdir?

Bu hekayənin bizlərə vermək istədiyi iki əsas ideya var:

Birincisi: heç vaxt bir yaponun yoldaşlığına güvənərək onunla təhlükəli meşədə gəzməyə çıxma;

İkincisi: əgər hamıdan fərqli nəticələr əldə etmək istəyirsənsə, heç kəsin edə bilməyəcəyi yeniliklər et. İrəlidə olmaq üçün əvvəlcə sizi hamıdan fərqləndirən xüsusiyyətlərə sahib olmalısınız.

Bir neçə il əvvəl keçirdiyim seminarda iştirak edən bir abituriyent mənə maraqlı sual vermişdi: "*Hazırda bütün dostlarım tarix, ana dili, riyaziyyat oxuduğu halda, mənim bu seminara gəlib öyrənmə metodunu bilmək istəyim, sizcə, nə dərəcədə doğrudur?*"

Mən ona yuxarıdakı hekayəni danışdım və ardınca dedim: "Sən bura gəlməklə ən doğru olanı etmişən. Bütün rəqiblərin tarix, riyaziyyat, ana dili oxuyarkən, sən öyrənmə metodu haqqında nəşə bilməyə çalışırsan. Sənin rəqiblərinədən əsas fərqi də elə məhz budur. Özünü inkişaf etdirmə metodunu bilmək sınaq marafonunda idman ayaqqabılarını geyinərək qaçmaq kimidir".

İndi həmin abituriyent istədiyi ixtisas üzrə ali təhsilini davam etdirir.

Rəqibləriniz dərs oxuyarkən, siz necə dərs oxumalı olduğunuzu öyrənərək onlardan daha sürətli çalışmağa başlayırsınız. Bu, sizi onlardan fərqləndirən rəqabət üstünlüyünüzdür. Sadəcə, məktəb həyatınızda deyil, həyat məktəbində rəqabət üstünlüyü yaradır.

İşdəki əksər uğurların bünövrəsində bilik dayanır.

İş həyatımızda gördüyümüz bir çox məsləkin əsası biliyə söykənir. Hüquqşünaslar hüquqi bilikləri, futbolçular top oynatma sahəsindəki bilik və bacarıqları ilə dəyərləndirilirlər.

Mühəndislər və memarlar öz ixtisaslarında peşəkar olduqları üçün "bir binanı necə inşa etmək" lazım olduğunu hamıdan yaxşı bilirlər. Eynilə də saç ustaları saçın necə kəsiləcəyini, cərrahlar insan anatomiyasını, dülgərlər ağaclara necə forma veriləcəyini adi insanlardan daha yaxşı bilirlər.

Bir çox uğurlu iş adamının və karyeranın təməli – bir sahədə mütəxəssis olmaqdan, texniki biliyə sahiblənməkdən və həmin işi başqalarından qat-qat yaxşı bilməkdən ibarətdir.

Əgər bir insan böyük uğura nail olmuşsa, deməli, mütləq ondan öyrənməli olacağın çox şey var.

Uğuru gətirən bilik, nəyi necə ediləcəyini öyrədən bilikdir.

Hər məlumat insana uğur gətirməz. Məsələn, qeybət də bir məlumatdır, amma uğur gətirmir. Uğur gətirən biliyə ixtisaslaşmış texniki bilik və ya "know how" deyilir. Bu anlayışa "nəyin necə ediləcəyi haqda bilik" də deyə bilərik.

Bir sahədə "know how" sahibi olan insanlar artıq, sözün əsl mənasında, o işin mütəxəssisi olmuş sayılırlar.

Mütəxəssis "az şey haqqında çox şey bilən adam" olaraq tanınır. Bəs yaxşı, onda mütəxəssis olmaq üçün nə etməli?

Əvvəlcə nəyin necə ediləcəyini öyrənir, sonra isə bu biliyi bacarığa çevirərək mütəxəssis olursunuz.

Mütəxəssis yalnız biliyinə güvənərək iş gördüyünə görə onun öz sahəsində uğurlu olmaq şansı daha çoxdur. Mütəxəssis olmağın ən vacib cəhəti insanların həyatını asanlaşdırmaq üçün istifadə edilə biləcək biliyə sahib olmaqdır.

Əgər siz cərrah olmağı çox istəyirsinizsə və bu istək uğrunda mübarizə aparırınsızsa, öyrənmə bacarığınız

yeterli səviyyədə olarsa, siz yaxşı cərrah olmağın sirrini öyrənə bilər və cərrah olaraq çalışa bilərsiniz.

Təhsil insanlara bərabər olmaq fürsəti yaradır. Öyrənməyin gücü elə məhz buradan qaynaqlanır.

Öyrənmək insanın var olmağını bildirir; Öyrənirəm, deməli, varam!

Öyrənməklə maraqlanmağımızın tək səbəbi uğurlu olmaq istəməyimiz deyil. Həyatın və insanın təbiətini anlamaq üçün də öyrənməyi öyrənmək lazımdır. Məşhur bir filosof belə deyib: *"Öyrənmək çoxlu iynənin başı ilə rəngli bir şüşəni cızmaq sənətidir"*. Bu bənzətmə üzərində bir qədər düşünməyə dəyər.

Tutaq ki, insan dünyaya gələndə şüşədən bir fanusun içərisinə düşür; fanus isə rənglidir və insan doğulduğu andan etibarən şüşənin xaricindəki, maraqlandığı dünyanı təkcə o şüşədəki rəngi cızaraq görə bilər.

Fanusun içərisi qaranlıqdır. İnsanın əlinə qaranlıqda bir topa iynə keçir. İynə ilə rəngli şüşənin səthini içəridən cızmağa başlayır. Bax bu, öyrənməyin əlamətidir. Bu rəngli şüşəni cızdıqca biz özümüzə kiçik bir pəncərə açırıq. Bu pəncərədən ilk işıq içəri düşməyə başlayır. Bundan sonra fanusun içərisi daha da aydınlaşır.

Bəzilərimizin pəncərəsi böyük, bəzilərimizinki isə kiçikdir. Bəziləri özünə kvadrat, bəziləri isə yuvarlaq pəncərə açar. Açdığımız o pəncərədən çölə baxaraq baş verən hadisələri bilməyə, görməyə, bir sözlə, *"dünyanın sirrini kəşf etməyə"* çalışırıq. Çünki biz insanlar kəşf

etməkdə, hər şeydən xəbərdar olmaqda çox maraqlıyıq. Eynşteyn belə demişdi: *"Dünyada hiss etdiyimiz ən gözəl duyğu bilmədiyimiz bir şey qarşısında keçirdiyimiz həyəcandır"*. Buna həm də öyrənmə eşiqi də deyirlər.

Fanus xaricindəkiləri öyrənmək üçün rəngli şüşəni cızaraq açdığımız pəncərədən düşən işıqla fanusun içərisindəkiləri də görməyə başlayırıq. Necə deyərlər, xarici dünyanı öyrənməyə çalışarkən, eyni zamanda daxili dünyamızı da kəşf edirik. Bəzilərimiz rəngli şüşədə açdığı pəncərəyə gözünü dikər və çölü seyr edər, daxilinə heç işıq düşmür. Bəzi insanlar isə hərdən öz fanusunun içinə çəkilər, çöldəki işığın fanusun içərisini işıqlandırması nəticəsində ortaya çıxan daxili gerçəkləri seyr etməyə çalışar. Bəziləri isə öz daxili dünyasını seyr etməklə də kifayətlənməyib, onu düzəldər, gözəlləşdirər.

Biliyin son istifadə müddəti get-gedə azalır.

Müasir dövrü səciyyələndirən amillərdən biri də fasiləsiz və sürətli dəyişikliklərin gətirdiyi mütəmadi öyrənmək məcburiyyətidir. Öyrənmək artıq təkcə məktəblə məhdudlaşmır. *"Məktəb üçün deyil, həyat üçün öyrənin"* mədəniyyəti və *"yaşadığın müddətdə öyrən"* anlayışı get-gedə daha geniş yayılmağa başlayır.

Məktəb həyatının tədris planı və öyrəndiklərimiz həyat məktəbi ilə bir-birinə heç cür uyğun gəlmir. Məktəbi bitirdikdən sonra da, yəni həyat boyu öyrənmək lazım olur. Bütün bunlar öyrənməyin təkcə məktəblə məhdudlaşdırılmasının doğru olmadığını göstərir.

Müasir dünya çox sürətlə dəyişir. Biliyin son istifadə müddəti isə get-gedə daha da azalmağa başlayır. Universitetlərdən aldığımız diplomlar dünyanın sürətlə dəyişməsi nəticəsində bir neçə ildə tədrisən öz əhəmiyyətini itirməyə başlayır.

Alimlərin apardığı elmi araşdırmaların nəticəsində məlum olub ki, universitet məzunu olan bir şəxs oxuduğu illərdə öyrəndiyi peşə biliklərinin təxminən on faizini yaddan çıxardır. Halbuki hər hansı bir elm sahəsində mütəxəssis olmaq üçün, orta statistik göstəricilərə əsasən, on il bu sahədə işləmək tələb olunur.

Qədim bir atalar sözü hər keçən gün öz əhəmiyyətini daha da artırmağa, aktuallaşmağa başlayır: *“Öyrənmək çaya əks olaraq üzməyə bənzəyir, əgər siz irəli üzməsəz, geridə qalarsız və çay sizi aparar, boğularsız”*.

**Yaşadıqca öyrənməyə məcburuq:
Artıq öyrənmək mərhələli bir vərdiş deyil,
həyat tərzinə çevrilməlidir!**

Biliyin sürətlə istehsal edildiyi və yayıldığı bir dünyada öyrənməyi bacarmaq insan üçün bir seçim deyil, artıq məcburiyyətdir. Bilik dünyasında müəyyən olunmuş əsas güc elə biliyin özüdür. Müasir həyatda özünü təsdiq etmək istəyirsinizsə, ya öyrənməlisiniz, ya da öyrənməlisiniz!

Qədim dövrlərdə insanlar monoton həyat tərzinə sahib idilər və məhz bu səbəbdən də yeni məlumatlara bir o qədər ehtiyacları yox idi. Bir kəndli 17 yaşında öyrəndikləri ilə 80 yaşına qədər yaşaya bilirdi – ancaq bəzən həmin

kəndli şəhərdə yaşayan oğlunu dinləyərkən və televizorda ölkə həyatında baş verənləri izləməyə çalışarkən də mütəmadi olaraq yeni biliklər əldə edir.

**Öyrənməyi öyrənmək öyrənmək
məhsuldarlığımızı artırır.**

Necə öyrənməyi bilmək öyrənmə bacarıqlarımızı formalaşdırır. Beyin necə işlədiyini bildiyi üçün çalışır. İnsan da belədir. Nə vaxt ki öyrəndiklərinin fərqi vardır, bir o qədər daha çox öyrənməyə meyilli olur. Professor Adil Türkoğlunun sözlərilə desək, öyrənən insan öyrənmə müddətində beynində olub keçənlərin fərqi varsa, daha çox öyrənə bilər. Buna başqa sözlə *meta cognition*¹ deyilir. Öyrənmə müddətində siz öz strategiyanızı inkişaf etdirə, səhvlərinizi görə bilərsiniz.

¹ “zehinə nəzarət”

ÖYRƏNMƏYİN MƏRHƏLƏLƏRİ: BİLİK BEYNİMİZİN İÇƏRİSİNƏ NECƏ DAXİL OLUR?

Üç keşiş öz aralarında söhbət edərək yolla gedirdilər. Onlardan biri digərlərinə belə bir sual verdi: *"Əgər dünya bir anın içində qaranlıq zindan olsaydı, neyləyərdiniz?"*

Keşişlərdən biri tez cavab verdi: *"Həmin dəqiqə cənnətin qapılarını açması üçün Tanrıya dua etməyə başlayardım".*

Digər keşiş isə belə cavab verdi: *"Allaha yalvarar, məni hansı cəzaya layiq görərsə, onu da çəkməyə hazır olduğumu söyləyərdim".*

Sonuncu cavabı isə üçüncü keşiş özü verir: *"Mən isə qaranlıqda necə yaşayacağımı öyrənməyə çalışardım".*

İnsanların həyatın qeyri-müəyyənlikləri qarşısındakı davranışı da eynilə bu üç keşişin davranışına bənzəyir.

Həyatın gözlənilməyən vəziyyətləriylə qarşılaşdıqda bəziləri dərddli-dərddli şikayətlənməyə başlayır, bəziləri onu taleyin ümidinə buraxır, bəziləri isə həyatın dəyişən tərzinə uyğun formada yaşamağa başlayır. Əslində, öyrənmək həyatın dəyişən şərtlərinə uyğunlaşmaq

müddətidir. Bu baxımdan öyrənmək daxili dünyamızın dəyişən xarici dünyamızla uyğunlaşmağa çalışmasıdır.

Daxili dünyamız bir xəritəyə, xarici dünyamız isə bir əraziyə bənzəyir.

İnsan üçün təbiətdə var olan hər şey bilik menyusunu müəyyənləşdirir. Bu menyudan nə dərəcədə yararlanmağımız ağılmızdan və öyrənmə gücümüzdən asılıdır. Xarici dünyadakı menyu ilə daxili dünyamızdakı menyu arasındakı münasibətləri duyğu orqanlarımız vasitəsilə yaratmağa çalışırıq. Xarici dünyadakı həqiqətləri öyrənərək, oxuyaraq və ya ona toxunaraq dərk edirik. Beləcə, xarici aləmdəki *"xarici gerçək"* (realite) ilə bərabər, zehnimizdə də *"daxili gerçək"* formalaşır.

Zehnimizdəki *"daxili gerçək"* xəritəyə, xarici dünyadakı *"xarici gerçək"* isə əraziyə bənzədilir. Buradan da *"gerçək"* əsasında üç həqiqət ortaya çıxır:

1. *Xəritə ərazinin özü deyil, üzü köçürülmüş versiyasıdır.* Bu cümlə bizim bəzən səhv edə biləcəyimizi, bildiklərimizin həyatdakılarla eyni olmayacağını bildirir.

2. *Ərazi dəyişdiyi halda, xəritə dəyişilmədən eyni qala bilir.* Bu, "məlumat yanlışlığı" deməkdir və tez-tez məlumatın aktuallığını yoxlayaraq dəf edilə bilər. Bunun üçün siz gözünüzü aktual həqiqətlərdən çəkməməlisiniz.

3. *Ərazidə olan bəzi hissələr xəritədə olmaya bilər.* Bu isə məlumat əskikliyi deməkdir. Çünki xəritənin sərhədləri vardır və heç bir zehin xəritəsi belə həyatın bütün ərazilərini tam əhatə edə bilməz.

Başqa ifadəylə desək, sözlər və onların təmsil etdiyi sətiraltı mənalar həqiqətin özü deyil, xəritəsidir. Xarici dünyadakı həqiqətləri başa düşdüyümüz formada öz daxili dünyamızda əks etdiririk. İnsan öz təbiəti etibarilə həqiqətləri tam olaraq bilmir; çünki biz daxilimizdə həqiqətləri deyil, onların zehnimizin güzgüsündəki əksini görürük. Öyrənmək və düşünmək yolu ilə daxili dünyamızdakı həqiqətləri xarici dünyamızdakılarla uyğunlaşdırmağa çalışırıq.

Öyrənmə müddəti necə keçir?

Öyrənmək – xarici dünyadan daxili dünyaya məlumatın transfer edilməsi prosesinə deyilir. Gözümüzün görüb, qulağımızın eşidib, dərimizin isə hiss etdiyi və beynimizə göndərdiyi bir informasiya həmin anda beyində bir hərəkətilik yaradır. Buna ümumi olaraq *“dərk etmə prosesi”* də deyilir. Beyin əvvəlcə daxil olan məlumatın nə olduğunu müəyyənləşdirməyə çalışır. Həmin məlumata sərhəd gözətçiləri kimi *“şəxsiyyətini müəyyənləşdirmə”* prosedurasını tətbiq edir. Başqa sözlə desək, o məlumatın mənalı olub-olmamasını aydınlaşdırır. Bu mərhələdə daxil olan məlumatın *“eldiven”*mi (əlcək), yoxsa *“merdiven”*mi (nərdivan) olduğunu müəyyən edir. Bütün bu proseslər beynimizin məlumatı tanıma mərhələsidir.

Bu mərhələləri keçən məlumat formasına görə beyin tərəfindən təsnif olunur. İstifadəyə yararsız və əhəmiyyətsiz olub-olmamasından asılı olaraq, məlumatlar ya

şüuraltına, ya da şüur xaricinə göndərilir. Lakin vacib olan və istifadəyə yararlı məlumatlar beynimizin arxiv otağında aid olduqları bölmələr üzrə yerləşdirilir. Bu mərhələyə *“qeydiyyat”* (məlumatı beyinə yerləşdirmək) mərhələsi də deyilir. Bu mərhələdə *“qitə SAHƏsi”* coğrafiyaya dair biliklərə, *“SAHƏdə yumurta”* isə qidalanma bölməsinə göndərilir.

Beynimizə yeni daxil olan məlumat dəqiqləşdirilməyə qədər qonaq münasibəti ilə qarşılır.

Əlaqələr lazım olan kimi qurulmazsa, ya da o mövzuda əlaqə quracaq aidiyyəti ilkin məlumatlar yoxdursa, bu məlumatlara beynimiz tərəfindən qonaq münasibəti göstərilir. Bu vəziyyətdə yeni daxil olan məlumatlar iyirmi saniyə ilə iyirmi dəqiqə zaman müddətində şüuraltı adlanan yerə göndərilir. Belə vəziyyətdə məlumatlar bir qulaqdan girib, o biri qulaqdan çıxmış olur.

Çox qısa müddətli hafizənin iyirmi saniyəlik və iyirmi dəqiqəlik sınaq maneələrini keçən yeni bilik artıq beynimizə həkk olunur. Amma proses bununla bitmir. Əgər o məlumatı təkrarlamasanız və o bilikdən istifadə etməsəniz, o ya yaddan çıxacaq, ya da hafizənizdən tamamilə silinib gedəcəkdir. Bu sahədə aparılan araşdırmalara görə, insanlar öyrəndiklərinin təxminən səksən faizini bir sutka ərzində unudurlar.

Əlbəttə ki, beyin kimi əhəmiyyətli orqanın daxilində baş verən proseslər yalnız bunlarla məhdudlaşmır.

Çünkü beynimiz bilmədiyimiz qədər böyük yaddaş tutumuna malikdir. İndiyə qədər apardığımız araşdırmaların nəticəsində “bildiyimiz qədər” – beyində baş verən öyrənmə müddətinin hamı üçün aydın olan tərifidir. Beynimizi araşdırarkən belə – beynimizdən istifadə etdiyimizdən – onun imkanlarını tam olaraq müəyyənləşdirə bilmirik. Bu, beynin öyrənmə müddətini tamamilə araşdırıb ortaya çıxarmağa mane olur, ona görə də bəzən dərk etmədiyimiz məqamlara rast gəlinir.

Məlumat beynimizə daxil olmaq üçün hansı viza proseduralarını keçməlidir?

“Öyrənmənin əsas mərhələləri” dedikdə bir məlumatın “öyrənilmiş” olmağı və beynimizdə möhkəmlənməsi üçün aşağıda qeyd olunan mərhələləri uğurla keçməsi əsas şərtidir. Beynimizə daxil olan bilik hafizə süzgəcindən keçmək üçün aşağıdakı maneələri keçməli olur:

- 1) Duyğu orqanları o biliyi dərk etməyə bilər
- 2) Beyin onu qavramaya bilər
- 3) Beynimiz onun əhəmiyyətsiz olduğunu hesab edərək şüuraltına göndərə bilər
- 4) Beyin lazımi qədər yaxşı qeyd etməyə və ya daxil olan məlumatla əlaqəli biliklər tapmaya bilər
- 5) Hafizəyə qeyd edilsə də, iyirmi dörd saat içərisində səksən faizi unudulan biliklər bölməsində yerləşdirilə bilər
- 6) Unudulmasa belə, zəif xatırlanma və məlumat çoxluğu nəticəsində yaddan çıxma bilər

7) Yuxarıda qeyd olunan bütün maneələri keçsə də, canlı və “hər an xatırlanmağa hazır” bir vəziyyətdə gözləyərək həmin beynin sahibi tərəfindən istifadə olunmaya bilər

İndi isə öyrənməyin mərhələləri haqqında digər detallardan bəhs edək. Bu mərhələlərdən danışıarkən əvvəlcə ən çox yayılmış öyrənmə yolu olan oxumaqdan danışaq. Alternativ yollardan isə yeri gəldikcə bəhs olunacaq.

Bundan sonra gələn fəslin dili ağır olduğundan çətin mətnləri sevməyən oxucular onu oxuyarkən yorula bilirlər. Ona görə də belə oxucular kitabı oxumağı dayandırmaqdan daha, digər fəsilləri oxuduqdan sonra bu fəslə oxumağa davam edə bilirlər. Çünki indi gələn fəsil istisna olmaqla, digər fəsillərin hər biri öz aralarında müstəqildir.

1. BİLİYİ BEYİNƏ YERLƏŞDİRMƏK: BİLİK BEYNİMİZƏ NECƏ DAXİL OLUR?

İllər əvvəl dahi Çin filosofu Konfutsi insanların daxili dünyasındakı məlumat boşluğu və bu boşluğun necə doldurulması haqqında diqqətlə düşünərək belə bir qənaətə gəlmişdir:

“Bilməyən, amma bilmək istəyən uşaqdır, ona bilmədiyini öyrədin.

Çox şeyi bilən, ancaq bunun fərqudə olmayan yuxudadır, onu yuxudan oyadın.

Heç nəyi bilməyən və bunun fərqudə olmayan ağılsızdır, ondan uzaq gəzin.

Çox şeyi bilən və bunun da fərqudə olan insan liderdir, onun kimi olmağa çalışın”.

Bu fəsildə sizə biliyin beynimizdə necə hərəkət etməsi haqqında məlumatlar verilir.

İndi üstünüzdə olan geyimlərin ağırlığı, nəfəsinizi verərkən burnunuzdan çıxan səs, küçədən keçən məşinlərin səs-küyü, oturduğunuz kreslonun yaratdığı

rahatlıq hissi kimi, başqa hisslər də duyğu orqanlarımız tərəfindən beynimizə ötürülür.

Təbii ki, bu “duyğu məlumatları” həddən artıq çox olduğundan beynimiz onların hamısını lazımi qədər dəyərləndirə bilmək üçün “dərkətmə süzgecin”dən istifadə edir, bəhrələnir. Beyin duyğu orqanlarımız tərəfindən göndərilən hisslərdən hamısını aydınlaşdırma bilmir. Buna görə də bəzən dərkətmədə seçim aparılır.

Duyğu orqanlarımız necə işləyir?

Hər duyğu orqanımızın ətrafdakı enerji dəyişməsinə uyğun olaraq həssas bir qəbuledicisi, yəni reseptoru vardır. Buna misal olaraq gözü göstərmək olar. Çünki göz ətrafdakı işıq və rəng dəyişikliyinə daha tez hiss edir. Oxumaq prosesi qara rəngdə yazılmış olan şəkillərin (sözlər göz üçün şəkil kimidir) səhifəyə düşən işıq tərəfindən rəng dəyişməsi nəticəsində gözə köçürülməsi yolu ilə baş verir. Bizə məlumatı gətirən əsas vasitəçi işıqdır. Səhifəyə düşən işıq gözümüzdə əks olunur və biz yazılanları oxuya bilirik. Bu rəng fərqliliyi səhifə üzərindəki sözləri və cümlələri beynimizə ötürür.

Gözümüzün ağırlığının yeddi-səkkiz qram olmasına baxmayaraq, səksən metr uzaqlıqdakı obyektləri dəqiqliklə görür və tanıyır. Hətta gecənin qaranlığında iyirmi yeddi kilometr uzaqlıqdakı şam işığını belə seçə biləcək qədər həssasdır. Göz bir milyondan çox rəngi seçib ayırd etmək qabiliyyətinə sahibdir. Orta göstəricilərə əsasən, bir il içərisində axıdılan göz yaşı

sərfiyyatı bir “Koka-kola” şüşəsini dolduracaq qədərdir. Bir insan ömründə kişilər üç yüz milyon dəfə, qadınlar isə üç yüz otuz altı milyon dəfə göz qırpırlar. Qadınların həyata kişilərdən daha çox “göz qırpıqları” fizioloji bir həqiqətdir.

Gözümüz necə oxuyur?

Əvvəlcə bunu bilməyiniz vacibdir: *göz, sadəcə, kitabaxar, oxuyan isə beyindir*. Göz gördüklərinin şəklini çəkərək beynimizə ötürür. O göndərilənlərə mənə verən orqan beyindir.

Göz oxuyan zaman əvvəlcə bir sözün üzərində durub onun şəklini çəkir (çəkmə hərəkəti), sonra isə digər söz ilə aradakı boşluğu keçərək (sıçrama hərəkəti) yeni təyin nöqtəsinə yerləşir və oradakı sözü görür. Gözlənilənin əksinə olaraq, göz sətir üzərində soldan sağa ardıcıl halda getmir, fasilələrlə, addım-addım irəliləyir.

1) *Təyinetmə hərəkəti (bu hərəkətə təsbitmə, aydınlaşdırma hərəkəti də deyilir)*: Mətndəki söz və rəqəmlərin bir hissəsi üzərinə gözün zillənməsidir. Gözümüz bu vəziyyətdəyənkən, yəni sabit olduğu vaxt oxumağa başlayır. Oxuyarkən istifadə edilən vaxtın təxminən doxsan dörd faizi bu vəziyyətdə, yəni bir sözün şəklini çəkərkən istifadə olunur. Geriyə qalan altı faizini isə bir sonrakı təyinetmə nöqtəsinə sıçrayarkən istifadə edir. Öyrədilməmiş bir oxucunun gözü bir duruşda (bir baxışda) bir sözü görə bilir. Halbuki bu, get-gedə əldə edəcəyiniz vərdişdən asılı olaraq, iki, hətta üç sözə qədər artırıla bilər.

2) *Sıçrama (keçid) hərəkəti*. Bu, gözün bir addım sonrakı təyinetmə nöqtəsinə keçmək üçün etdiyi hərəkətdir. Göz də öz növbəsiylə bir təyinetmə hərəkəti, bir də sıçrama hərəkəti edir. Göz sıçrama vəziyyətində, hərəkət halında olduğu üçün görə bilməz. Göz dayanan obyektləri duraraq, eyni istiqamətdə və sürətdə hərəkət edərək görür.

Gözümüzün sağlamlığını qorumaq üçün nələr etməliyik?

Kitab oxuyarkən istifadə etdiyimiz ən önəmli orqan gözümüzdür. Buna görə də ona, necə deyərlər, "gözümüz kimi" baxmalıyıq. Gözün oxuma sürətini qorumaq üçün bəzi məsələlərə diqqətlə yanaşılmalıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

1) Işığın birbaşa gözünüzdə deyil, oxuduğunuz kitaba düşməsinə təmin edəcək formada dayanmalısınız. Yuxusuz olduğunuz zamanlarda uzun müddət kitab oxumayın, bu çox zərərlidir. 2) Odekolonun tərkibində etil spirti olduğu üçün mümkün qədər onu üzünüzdə vurmayın. 3) Gözünüzün ehtiyacı olduğu vitaminli qidalarla qidalanın. Bunların içərisində ən faydalısı kök və cəfəri-dir. 4) Endokrinoloqların, qida mütəxəssislərinin gözü qorumaq üçün məsləhət gördüyü vitaminlər kompleksindən istifadə edin. 5) Bunlara A1, B2 və B6 vitaminləri aiddir. Işıq gözləri çox yorur. Bu zaman gözlərin dincəlməsi üçün qaranlığın faydası böyükdür. Əgər uzun müddət oxuyacaqsınızsa, arada fasilələr edin, gözlərinizi yumub bir müddət istirahət etməyinizin faydası olacaqdır.

Oxumaq prosesinə gözün və beynin təsiri

Oxuyaraq öyrənməkdə iki kritik ünsür vardır: birincisi, baxış keyfiyyəti, ikincisi isə görmə keyfiyyəti. Baxış keyfiyyəti göz, görmə keyfiyyəti isə beyindən asılıdır. Həm baxış keyfiyyəti, həm də görmə keyfiyyəti inkişaf etdirilə bilər.

Oxuma sürəti iki şeyə bağlıdır:

- 1) Gözün məlumatı toplamaq sürəti
- 2) Beynin həmin məlumatı işləmək sürəti.

Gözün oxuma ərafəsindəki vəzifəsi beyni "fasiləsiz" şəkildə məlumat ilə bəsləmək, təmin etməkdir. Əgər göz beynin məlumat işləmə sürəti altında məlumat göndərsə, aradakı boşluqda beyin o mövzudan ayrıca başqa şeylərlə maraqlanmağa başlayır. Beləcə, "diqqət yayınması" halı baş verir. Sürətli oxuma beynin mütəmadi şəkildə məlumat almasını təmin etdiyi üçün diqqət yayınması hallarını azaldır. Nə qədər yavaş oxusanız, diqqətiniz də bir o qədər az yayınar. Beyin gözün məlumat toplama sürətindən üç-dörd dəfə daha yüksək bir sürətlə məlumatı işləməyi bacarır. Ancaq bu, oxunan mövzunun içərisindəkilərdən asılı olaraq dəyişə bilər.

Beynimizi ən çox "duyğu vasitələri" ilə təmin edən orqanlarımızdan ən əsası gözdür. Göz ilə beyin arasında sinirlər qulaq ilə beyin arasındakı sinirlərə nisbətdə iyirmi-iyirmi beş dəfə daha çox güclüdür. Buna görə də yenicə tanış olduğumuz insanların üzünü onların adları ilə müqayisədə daha tez yadda saxlayırıq. Televiziyanın radioya nisbətdə daha üstün və təsirli olmasının əsas sə-

bəbi vizual görüntüdür. İnsanların xarici görünüşlərinə daha çox əhəmiyyət vermələrinin və "imic" seçmələrinin səbəbi məhz budur. Gözəl qadınlar və yaraşlıq kişilərə olan tələbin mənası da buradan qaynaqlanır. Modellərin müəllimlərdən daha çox pul qazanmasının səbəbi də məhz budur!

Görüntüdən təsirlənmək insanın seçimi olmaqdan əlavə, həm də "yaradılış" etibarilə ən zəif nöqtəsidir.

Çoxölçülü qeydetmənin gücü

Hər hansı məlumatın beynimizdə dərin izlər qoyması üçün onu çoxölçülü qeyd etmək lazımdır. "Çoxölçülü qeydetmə" dedikdə həm görüntü, səs, hiss, dad, həm də qoxu nəzərdə tutulur. Bəzən ilk üç kanaldan daxil olan məlumat belə yetərli ola bilər. Buna çoxölçülü qeyd deyilir.

Çoxölçülü qeyd iki formada həyata keçirilir:

Birincisi, məlumatı xəyali olaraq (zehində) görmək, onu danışdırmaq (dinləmək), dadına baxmaq, iyləmək-lə onun necə bir şey olduğunu hiss etməkdir. Bu, asan və maddiyyət tələb etməyən bir yoldur.

İkincisi isə məlumatın olduğu mühitdə bir anlıq olsa belə, yaşamağı bacarmaqdır. Laboratoriya təcrübələri, kəşf səyahətləri elə məhz bunun üçün edilir. Buna başqa sözlə "yaşadaraq öyrənmək" də deyilə bilər. "Dərsi praktikaya çevirmək" dedikdə isə bir neçə duyğu orqanının vasitəsilə bunları tətbiq etmək başa düşülür.

Çoxkanallı qeyd edərək dərs prosesini təcrübəyə çevirin

Çoxkanallı qeyd edilən bir məlumat beyində daha çox gizli mənə yaradır və digər məlumatlarla əlaqə yaratmağa çalışır. Qulaq asdığımız hər hansı bir dərstdə öyrəndiklərimizi qeyd edərək və müəllimin danışdıqlarını sxem görüntüsünə çevirərək həmin məlumatı həm qulağınız, həm də gözünüz vasitəsilə yadda saxlaya bilərsiniz. Həmin məlumatları yüksək səslə oxuyaraq göz ilə bərabər, qulaq vasitəsilə də əldə edə bilərsiniz. Bir dostunuzla dərsə hazırlaşarkən əvvəlcə həmin mövzunu ayrı-ayrı oxuyun, sonra bir-birinizə danışın. Bu, məlumatı qavrama orqanlarının hər ikisinin birgə işləməsinə təmin edən ən yaxşı üsuldur. Ancaq yaddan çıxartmayın ki, dərsi təcrübəyə çevirməyin ən yaxşı yolu çoxkanallı qeydetmədir.

Yuxarıda deyilənlərdən ortaya belə bir nəticə çıxır: öyrənmək bir-birini təqib edən və biri olmazsa, digərinə keçilməsi mümkün olmayan üç əsas mərhələdən ibarətdir. Bunlardan birincisi məlumatı beyinə daxil etmək, ikincisi alınan məlumat üzərində işləmək və onu beyinə həkk etməkdir. Sonuncu mərhələdə isə məlumatı saxlamaq və lazım olduğu vaxt istifadə edə bilməkdir.

Bu mövzunun qəribə tərəfi ondan ibarətdir ki, dərk etdiyimiz hər şey zehnimizdə böyük, ya da kiçik də olsa, mütləq bir iz buraxır. Bu məqama fikir verən dahi Alman filosofu F.Höte belə deyib: "Nə qədər diqqətli baxsanız, mütləq bir nəzəriyyə irəli sürməyiniz tamamilə mümkündür".

**Beyindəki imic bankının gücü:
"İnsan nə yeyirsə, odur!"**

Əgər siz təyyarəyə minməkdən qorxursunuzsa, bunun səbəbi seyr etdiyiniz bir filmdə baş verən təyyarə qəzasından qorxmağınızın nəticəsində yaranmış qorxudur. Bu eynilə qorxulu filmə baxdıqdan sonra qaranlıqdan qorxmağınıza bənzəyir. Beynimizə daxil olan bəzi görüntülər və səslər beynimizin içərisindəki düşüncələri oyandırır.

**Bir Çin atalar sözündə belə deyilir:
"İnsan nə yeyirsə, odur!"**

Fərz edək ki, beynimiz mətbəx, aqlımız isə aşpazdır. Beynimizə yemək hazırlamaq üçün hansı məhsulları versək, beyin də ona uyğun yemək hazırlayıb biza geri verəcəkdir. Bu misalda hazırlanan yeməklər bizim düşüncələrimizdir. Aşpaza yumurta, pomidor, bibər və kərə yağı versəniz, o, sizə menemen bişirib geri verəcəyi kimi, üstünə qaynadılmış yumurta doğranmış bir çoban salata da düzəldib verə bilər. Bu, eyni ərzaqlardan fərqli istifadə olunma formasıdır. Beynimiz də duyğu orqanlarımızın dərk edərək beynimizə göndərdiyi "ərzaqları" aqlın göstərdiyi formada istifadə edir. Yəni məlumatı nəzəriyyə, davranış, inanc, ittiham kimi şeylərə çevirə bilər. Bu da, öz növbəsində, zehnin arxiv qeydlərinin gücünü göstərir.

İnsan düşünərkən zehnin arxivindəki görüntü, səs, hiss qeydlərindən istifadə edir. Bu, eynilə televiziyanın əsas xəbərlər buraxılışını hazırlamasına bənzəyir. Xəbər hazırlayarkən eyni zamanda xəbər arxivindəki səs, görüntü qeydlərindən də istifadə olunur. Beynimiz də məhz bu cür hərəkət edir.

Əgər arxivlər belə vacibdirsə, deməli, biz beynimizin istəklərinə görə qidalanmalıyıq.

Beyninizə xoşbəxtliyin düsturunu yükləyin!

Beynimizin bu özünəməxsusluğundan xoşbəxt olmaq üçün necə yararlanma bilirik? Beynimizdən almaq istədiyimiz məhsul xoşbəxtlikdirsə, ona xoşbəxtliyi gətirən vasitələri verməliyik. Bunun üçün qulaqlarımızla yalnız gözəl səslər almalıyıq. Musiqi məhz bunun üçün kəşf edilmişdir desək, yaqın ki, yanılmarıq. Beynimizdən gözümüzdə də gözəl görüntülər göndərməyi bacarmalıyıq. Rəssamlıq sənəti də elə bunun üçün vardır. Dərimiz vasitəsilə ancaq şirin hissləri beynimizə ötürməliyik. Toxunmaq məhz bunun üçün kəşf edilib. Beynimizə damağımızdan gözəl dadlar göndərməyi bacarmalıyıq. Yemək mədəniyyəti məhz buna görə var.

Duyğu orqanlarımızın həzz verən hisslər yaratması həzz almaq üçün yetərli olsa da, xoşbəxt olmaq üçün kifayət etmir. Bunun üçün bizi xoşbəxt və müsbət şeylərə vadar edəcək düşüncələrə sahib olmalıyıq. Pozitiv düşünmək bunun üçün vacibdir. İnsanlar bəyəndikləri ədəbi əsəri seçərək də xoşbəxtlik gətirən düşüncələrə

sahib ola bilərlər. Bəs əksər adamlar bunun üçün başqa nələr edir? Beyinlərini də mədələri kimi lazımsız şeylərlə bəsləyərək sağlamlıqlarını pozurlar. Sonra isə uğurlu və xoşbəxt olmağa çalışanda daxildə bir şeyin onları niyə tez-tez geri çəkdiyini heç cür anlaya bilmirlər.

Zehindəki arxiv qeydlərindəki neqativ fikirlər xoşbəxtliyə və uğura getməkdə maneə yaradır; daxilinizdə bir maneə yaradır, sizi ən güclü halınızda belə daxili təlatümə salır. Beyninizi nə ilə bəslədiyinizə ən azı mədəiniz qədər diqqət yetirməyiniz vacibdir. Zərərli kitabları oxumaqdan çəkinin, eyni zamanda da ruhunuzu zədələyəcək kitabları oxumayın.

Beyninizi sizi uğura aparacaq məlumatlarla bəsləyin

Uğurlu olmaq üçün beynimizi hansı məhsullarla bəsləməliyik? Məntiq yenə eynidir. Beyninizə nə versəniz, o da onu eynilə sizə qaytarar. Onu uğura aparacaq məlumatlarla bəsləsəniz – uğura, əks təqdirdə isə, uğursuzluğa düşər olarsınız. Beynimizi uğura yönləndirməyin iki əsas yolu var:

1) Real yaşadıqlarımızla beynimizi bəsləmək.

Əgər həyatdakı məqsədiniz pop musiqi müğənnisi olmaqdırsa, beyninizi yaxşı konsertlərdən səs, görüntü ilə bəsləməyiniz vacibdir. Kapitan olmaq istəyirsinizsə, gəmilərlə və gəmiçiliklə; rejissor olmaq istəyirsinizsə, aktyorlarla vaxt keçirməlisiniz. Yox, əgər yazıçı olmaq

həvəsindəsinizsə, yazıçıların imza günlərində iştirak etməlisiniz. Əsas olan odur ki, olmaq istədiyiniz yeri qabaqcadan xəyal edin. Əgər Boğaziçi Universitetində təhsil almağı özünü hədəf seçmişsinizsə, imtahana hazırlaşmamışdan əvvəl gedib o universiteti görməlisiniz. Bu, sizi hədəfinizə daha da yaxınlaşmağa və o arzunuza çatmağa kömək edəcəkdir. Xəyal etdiyiniz bəzi universitetləri isə görməsəniz, daha yaxşı olar. Beynimizi həqiqi real uğur görüntüləriylə bəsləməyin ən pis tərəfi isə bəzən gözlədiyimiz alınmadıqda xəyal qırılığını yaşamaqdır.

2) Xəyal gücümüzlə beynimizi bəsləmək.

İdeal həyatımız – özümüzün ən yaxşı vəziyyətimizi zehnimizdə canlandırmaq, onu xəyalən aqlımızın gözləriylə görə bilməkdir; gələcək həyatımızda görmək istədiklərimizi qabaqcadan xəyalən yaşamaqdır.

Olmaq istədiyiniz yeri bütün detalları ilə birgə xəyal etməyə çalışın. Xəyalımızda canlandırdığımız da həfizəmizə həqiqi görüntülər kimi yazılaraq arxivləyə bilər.

Aparılan bəzi araşdırmalar xəyal edilən (zehində canlandırılan) görüntülər ilə həqiqi görüntülər arasında beynimizə və bədənimizə təsir etmə baxımından ciddi bir fərqin olmadığını göstərir. Uşaqlar arasında aparılan araşdırmada kiçik uşaqların əlli faizinin Supermenin "həqiqi" olduğuna və haradasa bir yerlərdə yaşadığına inandıqları məlum olmuşdu.

2. MƏLUMATI BEYİNDƏ İŞLƏMƏK: ÖYRƏNDİKLƏRİMİZİ BEYNİMİZƏ NECƏ YERLƏŞDİRİRİK?

Bu addımda birinci mərhələni keçmiş məlumatlar ilk olaraq "qeydiyyat" prosesindən keçməlidir. Duyğu orqanlarımız tərəfindən göndərilən məlumatlar məlum olduqdan sonra həmin andaca təsnif edilərək qruplaşdırılır. Bu mərhələdə əhəmiyyətli olub-olmamasından asılı olaraq, məlumatlar süzğəcdən keçirilir və şüuraltına göndərilir. Buna görə də bu mərhələyə məlumatları seçmə və yerləşdirmə mərhələsi deyilir.

Aparılan bütün bu prosesləri bir məhbusun ittiham müddəti ərzində yaşadıklarına bənzətmək olar. Bir məhbus əvvəlcə polis tərəfindən yaxalanır. Polislər bizim duyğu orqanlarımıza bənzəyir. Məhbus tutulduqdan sonra əvvəlcə polis bölməsində onun şəxsiyyəti müəyyənləşdirilir. Keçmişdə cinayət törədib-törətmədiyi aydınlaşdırılır. Daha sonra o, məhkəmə qarşısına çıxarılır. Hakim onun ya həbs olunmasına, ya da azadlığa buraxılmasına dair qərar verir. Əgər həbsinə qərar verilsə, törətdiyi

cinayətə uyğun olaraq cəzalandırılır və həbsxanaya yerləşdirilir. Beyin tərəfindən həbs olunan bir duyğu, məlumat əvvəlcə müəyyənləşdirilir, daha sonra isə əgər lazım görülsə, beyində aid olduğu həbsxanada yerləşdirilir. Təbii ki, bu məlumatların bəziləri tapdığı ilk fürsətdə çölə qaçır.

Biliyi tanıma prosesi necə həyata keçirilir?

Beynimiz üçün rəqəmlər və sözlər hər biri bir şifrədir. "Tanınma" dedikdə sözlərin və rəqəmlərin özlərində gəzdirdikləri mənələrdən ayrılması başa düşülür. Daha əvvəldən beynimizə daxil olmuş və artıq hafizəmizdə qeyd olunmuş məlumatlar, təbii ki, tez tanınır. Buna misal olaraq "kineka" kimi daha əvvəl heç eşitmədiyimiz bir sözü göstərmək olar. Beynimiz belə sözlə qarşılaşanda ona yad münasibət göstərir və viza tələb edir.

Buna görə beynimizi bir ölkəyə də bənzədə bilərik. Xarici sözlər xarici pasportla ölkəyə gəlmək məcburiyyətində olan turistlər kimidir. Bir insanın söz ehtiyatının geniş olması bu zaman onun köməyinə çata bilər. İnsan yaddaşında nə qədər çox söz ehtiyatı saxlayarsa, oxuduqlarını bir o qədər tez başa düşüb dərk edir. Bir kitabı beş ildə fasilələrlə iki dəfə oxusanız, hər dəfəsində başqa cür dərk edərsiniz.

Söz ehtiyatınızın geniş olması kimi, danışılanı beyində tez-tez təkrar etmək də məlumatın daxil olmasını və dolayısı ilə anlamağı sürətləndirir. Duyğu orqanlarının dərk edərək beynimizə göndərdiyi bütün məlumatlar beyinə yerləşdirilirmi?

Beynimiz ruhumuzun evidir

Beynimiz bizim daxili dünyamızdır. Başqa sözlə ifadə etsək, ruhumuzun evidir. Bəzi istiqamətlərdən eynilə ev kimi idarə olunur; bir evin ən vacib əşyalarının otaqlara yerləşdirilib, atılmayacaq qədər gərəkli, istifadə edilməyəcək, əhəmiyyətsiz əşyaların isə anbara göndərilməsinə bənzəyir. Lazımsız olanları, adətən, zibilliyə atırıq. Beynimizdə bu duyğuların göndərdiyi məlumatlar eynilə əşyalar kimi ələkdən keçirilir.

Duyğu orqanlarımız bəzi məlumatları beynimizə heç cür çatdıra bilmir. Duyğularımız “dərək etdiyimiz” qədər dünyada baş verən prosesləri beynimizə ötürür. Dərketmə prosesinin alt və üst sərhədləri var. Məsələn, qurbağa ayaq səsini eşidər, ancaq qulağının dibində atılan top səsini eşitməz! Çünki bu səs onun eşitmə səviyəsindən çox yüksəkdir. Buna səbəb qurbağanın ancaq eşidə biləcəyi qədərini eşitməsidir.

Təsnifləşdirmə prosesi necə aparılır?

Maraq dairəmizə daxil olan və haqqında əvvəlcədən məlumatlı olduğumuz bir ehtiyacımızı təmin edən, fəvqəladə görünən, çevrəsinə zidd, daha əvvəl öyrəndiklərimizlə əlaqəsi olan məlumatlar ağılınızda daha yaxşı qalır.

Məlumatları seçmə zamanı yuxarıda qeyd olunan özünəməxsusluqlar, yəni xüsusiyyətləri özündə əks etdirməyən məlumatlar seçilməyəcək və iyirmi saniyə

ilə iyirmi dəqiqə müddətində şüuraltına göndəriləcəkdir. Hafizəmizdə qeyd edilmədikləri üçün belə məlumatları yada salmaq da çətin olacaqdır.

Beyinə daxil olmaq üçün “tanış” olan məlumat və “yerli məlumat”

Duyğuların göndərdiyi məlumatlar iki yerə ayrılır:

- İstinad olunanlar
- İstinad olunmayanlar

İstinad olunan məlumat – daha əvvəl beyninizə bir dəfə daxil olmuş və ya daxil olmasa belə, hafizənizdə özü ilə əlaqəli və bənzər biliklər olan məlumatlara deyilir.

İstinadı olmayan məlumatlar – beynimizə daha əvvəl daxil olmamış, beyində ona oxşar biliklərin olmadığı məlumatlara deyilir. Belə məlumatlar beynimizdə “qonaq münasibəti” lə qarşılanırlar.

İstinadı olan məlumatlar daha asan başa düşülür və yadda saxlanılır. Yəni nə qədər geniş məlumat və mədəniyyətə sahib olsanız, o qədər də çox qavrama qabiliyyətinə malik olarsınız.

Beynimizin məlumatı tanıma və təsnif etmə qabiliyyəti inkişaf etdirilə bilər. Əgər insan nəyi axtardığını bilir və ona uyğun olaraq beyninə axtarış verirsə, o məlumatları daha asan əldə edəcəkdir. Beyindəki məlumatların içərisindən özünə lazım olanı seçmək məhz bu kriteri-

yalara görə dəyərləndirilir. Həyatda nəyi istədiyini bilməyin əhəmiyyəti məhz bununla əlaqədardır. Yəni siz bir işə başladığınızda həmin an beyniniz o işlə əlaqəli olan hər şeyi bir andaca "görməyə" başlayır. Hətta daha əvvəl bunları necə olub da görmədiyinizə təəccüblənərsiniz. Bu, maraqlı və ehtiyacın öyrənməyə olan təsirinə bariz bir nümunədir.

Bir şeyi unutmayın ki, nə axtardığınızı bilməyən adam onu tapmaq üçün nə etmək lazım olduğunu da bilməz! Ona görə də beyninizə axtardığınız məlumatın tam təfərrüatını verin, o zaman onu sizə tapıb gətirəcəkdir.

Öyrənməkdə şüur və şüuraltının rolu

Əvvəlki fəsillərdə öyrənmək müddətində mərhələləri keçə bilməyən məlumatların şüuraltına göndərildiyini qeyd etmişdim. Öyrənmə anında şüur ilə şüuraltının müqayisəsi aşağıdakı qaydada aparılır.

1) Şüuraltı şüura nisbətən daha güclüdür. Biz hər nə qədər "şüurlu insan" olduğumuzu iddia etsək də, şüuraltındakı güc və onun təsiri çoxlarımızda şüur gücündən daha yüksəkdir.

2) Şüuraltının sərhədsiz əhatəsi var. Halbuki şüur məlumatı istifadə etmə formasına görə iki sərhədə malikdir:

- Zaman baxımından sərhədlidir. Məsələn, indi düşünərkən istifadə etdiyiniz "şüurlu hafizəniz" təxminən iyirmi saniyə ilə iyirmi dəqiqə arasında məhdudlaşır.

Bir fikrin üstündə durmuruz, tez-tez fikirlərimizi dəyişə bilirik. Yəni biz çox qısa müddətli hafizə ilə düşünürük. Bu zaman qısa müddətli hafizəyə keçməyən məlumatlar unudulmuş olurlar.

- Əhatə etmə baxımından məhduddur (qavrama limiti xüsusiyyəti). Beynin hər hansı bir zamanda düşüncə biləcəyi məlumatın sərhədi yeddinin ikiyə nisbətindədir. Yəni şüur yeddinin ikiqatı, ya da iki əskiylə arasındakı fərqli məlumatı eyni anda istifadə edir. Şərh verib mənasını izah edə bilir. Bu limitlərdən çox məlumatlar eyni anda istifadə oluna bilməz.

3) Şüur daha çox "seçici"dir, şüuraltı isə hər şeyi qəbul edir. Şüur tanıma, təsnif kimi mərhələlərdən keçirilən məlumatları seçir. Şüuraltı isə anlamadan, dəyərləndirmədən, böyük və ya kiçik tutumlu olmasından asılı olmayaraq, əhəmiyyətli-əhəmiyyətsiz bütün məlumatları qəbul edir. Şüur universitet kimidir, qəbul olmaq istəyənləri imtahanla seçərək qəbul edir. Şüuraltı isə Mövlana Cəlaləddin Ruminin dərgahına bənzəyir: "Nə olursan, kim olursan ol, yenə də gəl", – deyir. Eyni anda müxtəlif məlumatların şüuraltında olması onun nə qədər güclü və sirli olmasını göstərir.

Sağ və sol yarımkürənin öyrənmək prosesindəki əhəmiyyəti

Beyin sağ və sol yarımkürə olmaqla iki yerə ayrılır. Sağ yarımkürə məlumatın hamısını görür, sol yarımkürə isə yalnızca detallarla maraqlanır.

Sağ yarımkürə xəyal gücü və vizual məlumatlardan ibarətdir. Sol yarımkürə isə danışıqdan və məntiqlə əlaqədar məlumatlardan ibarətdir.

Sağ yarımkürə formalar, hərəkət və şəkillər yolu ilə, sol yarımkürə isə musiqi və riyazi məlumatları yadda saxlayır. Sənət, musiqi kimi sahələr sağ yarımkürənin, analizlər, mühakimələr isə sol yarımkürənin fəaliyyətinə daxildir. Sağ yarımkürə, bir qayda olaraq, əyləncəli və yaradıcı işlərlə məşğul olur, sol yarımkürə isə gərgin və yorucu işlərlə məşğul olur.

Əzbərə əsaslanan təhsil sistemlərində, bir qayda olaraq, sol yarımkürənin fəaliyyətindən istifadə olunur. Buna görə də mücərrəd öyrənmə tipinə sahib olan insanlar daha uğurlu olur. Halbuki öyrənməyi bacaran bir insan ideal olanı edər, yəni hər iki beyin yarımkürəsini eyni vaxtda istifadə edər.

Məlumatın beyinə yerləşdirilməsi (qeyd) prosesi necə aparılır?

Dərketmə, tanıma və təsnif mərhələlərini uğurla keçmiş bütün məlumatlar beynimizdə yerləşən "hipokamp" adlanan mərkəz tərəfindən hafizəyə yerləşdirilir. "Qeyd" dedikdə məlumatın beyinə yerləşdirilməsi başa düşülür. Bu yerləşdirilmə bəzən təkrar vasitəsilə, bəzən isə vizual əlaqələrlə həyata keçirilir. Bəzən də məntiqli yollarla hafizəyə qeyd olunur.

Bəzən avtomatik yaddaş tərəfindən şüursuz olaraq həyata keçirilir. Bəzi məlumatları beynimizə həkk etmək

üçün şüurlu formada cəhd etməsək belə, həmin məlumatlar öz-özlüyündə hafizəmizə həkk olunur. Məsələn, getdiyimiz bir toyda baş verən hadisələri əzbərləməsək belə, toydan bir neçə gün keçsə də, bütün hadisələr və detallar yaddaşımızda qalır.

Hafizəmizin qeydetmə prosesinə iki cür müdaxilə edə bilərik və etməliyik. Əvvəla, beynimizin nəyi qeyd edib, nəyi qeyd etməməsini istiqamətləndirmək bizim öhdəmizə düşür. Öyrənmək istədiyimiz hədəfləri müəyyən edərək nələrə yaddaşımızda saxlamağın daha yaxşı olacağına biz qərar verməliyik.

İkincisi isə beynimizə, hafizəmizə məlumatları daha yaxşı xatırlaya biləcəyimiz üçün necə qeyd etmək lazım olduğunu öyrədə bilərik. Bunun üçün hafizənin necə işlədiyini və məlumatı hafizənin işləmə sxeminə uyğun formada necə qeyd etmək lazım olduğunu bilmək vacibdir. Beləcə, biz idarəetməni ələ alıb daha şüurlu öyrənə bilərik. Məhz bu formada öyrənmə performansımızı inkişaf etdirərək "peşəkar" səviyyədə beyin sahibinə çevrilərik. Heç birimiz təbii, doğuşdan gələn hafizə gücümüzlə kifayətlənməməliyik və buna məhkum da deyilik. Ona görə də hafizə gücümüzü inkişaf etdirməyi bacarmalıyıq.

Beynimiz unutmağa meyilli olması ilə tanınır

Məlumatın beyində öyrənilməyə başlanılmasından etibarən, eyni anda da unutma prosesi başlayır. Birinci seçim çox qısa müddətli hafizədə gerçəkləşir. Bu

müddət ərzində beyində digər məlumatlarla əlaqə yara-
da bilməyən və oxşar biliklər tapa bilməyən məlumatlar
şüurda qalmaqda çətinlik çəkəcəkdir.

Qısamüddətli hafizənin ilk süzğəcindən keçən məlu-
matlar iyirmi dəqiqə davam edəcək ikinci süzğəcə girir.
Bu süzğəci də keçən məlumatlar uzunmüddətli hafizəyə
yönləndirilir. Bu bölmədə silinmə və unudulma proses-
ləri gedir, amma o biriləri ilə müqayisədə çox az olur.

Hafizəyə qeyd etmək üçün istifadə edilən ölçü və metodlar hansılardır?

Bir məlumatı hafizəyə qeyd etməyin iki əsas yolu
vardır: birinci yol əzbərçi təhsil sistemində istifadə
edilən təkrarlama yoludur. İkinci yol isə əzbərləmədən
öyrənmək üçün istifadə edilən məlumatları bir-biriylə
əlaqələndirmə metodudur.

Bu metodun da, öz növbəsində, iki yolu vardır: mən-
tiqi əlaqələrlə və vizual görüntülərlə qurulan əlaqələr.
Elə öyrənmək də məlumatlar arasında əlaqələr qurmaq
deməkdir.

Beynimiz hər hansı bir məlumatı hafizəmizə yerləş-
dirərkən bunu üç əsas formada həyata keçirir. Aşağıda
bu üç forma haqqında danışılacaq. Siz bu üç formanın
nə olduğunu və onlardan necə istifadə edəcəyinizi öy-
rənə bilərsiniz:

a) Əzbərə əsaslanan təkrar yoluyla hafizəyə yerləş-
dirilmə.

Əzbərləmək bir məlumatın təkrar-təkrar beyinə gön-
dərilərək hafizəmizdə daha dərin iz qoymasını təmin
etməkdir. Nəyisə birinci dəfə öyrənirsinizsə, onu az da
olsa təkrar etmək lazımdır. Çünki təkrar vasitəsilə be-
yində öyrənmək istədiyiniz bilik barəsində ilkin təəssü-
rat yaranır. Əzbərsiz öyrənmək dedikdə təkrarın ümu-
miyyətlə edilməməsi deyil, lazım olan vaxtda və yerdə
edilməsi nəzərdə tutulur. Məlumatı öyrənmək üçün əz-
bərdən başqa metodlar seçmək lazımdır. Çünki insanlar
hər hansı bir işi edərkən bildikləri metodlar içərisindən
ən yaxşı olanını seçib ondan istifadə edirlər.

Yaxşı öyrənmək üçün az da olsa əzbərləmək la-
zımdır. Bunun üçün də sizə əzbərləməyin doğru me-
todunu öyrənmək vacibdir. Amerikada aparılan bir
araşdırmada periodik (yəni aralıqlı) təkrarın fasiləsiz
təkrara nisbətə təxminən əlli faiz daha faydalı olduğu
üzə çıxmışdır. Həmin araşdırmada həmçinin məlum
olmuşdur ki, ilk dəfə öyrəndikləri yad sözləri heç ara-
vermədən təkrar edənlər altmış səkkiz dəfə edilən tək-
rar nəticəsində o sözləri öyrənməyə nail olurlar, amma
fasilə verənlər (məsələn, on dəqiqə təkrarladıqdan son-
ra on dəqiqə fasilə verənlər) o sözləri otuz səkkiz tək-
rarda əzbərləyirlər.

Dini məktəblərdə oxuyanlar ərəbcə sözləri əzbər-
ləməyə çalışarkən təsbehin otuz üç muncuğundan isti-
fadə edirlər, yəni eyni sözü otuz üç dəfə təkrar edərək
əzbərləyirlər. Bu, öyrənməyin maraqlı metodudur.

Təkrarı daha şüurlu etmək üçün hansı qaydalara riayət etməliyik?

a) Təkrar fasiləsiz deyil, periodik aralıqlarla edilməlidir.

Təkrarlamaq üçün ən ideal vaxt öyrənməyi bitirdiyiniz vaxtdan sonra gələn ilk on dəqiqədir.

Öyrəndiklərimizin yetmiş faizini bir saat ərzində yaddan çıxardırıq. Yuxuda olarkən isə unutma prosesi az da olsa zəifləyir və dayanır. Gün ərzində öyrəndiklərinizi yatmamışdan qabaq toplu halda təkrar etmək çox ağıllı strategiyadır.

Təkrarı “başqasına öyrədirmiş kimi” danışaraq etmək biliyin möhkəmlənməsinə səbəb olur.

Yazılı xülasə çıxararaq etdiyiniz təkrar daha dərin səviyyədə qavramağınızı təmin edir.

Öyrəndiklərinizi sxem formasında yazaraq da təkrar edə bilərsiniz. Bu, biliyin gözümlə vasitəsilə qəbul edilməsini və beyindəki görüntü mərkəzinə həkk olunmasını təmin edir.

Təkrarlayarkən mətndəki açar sözlərin bir siyahı üzrə qeyd edilməsi mövzunu istənilən vaxt yada salmağa və beyindəki əsas fikirləri xatırlamağa kömək edir.

Oxuduğunuz bir mövzunu daha sonra yüksək səslə təkrar etsəniz, bilik hər iki duyma orqanı tərəfindən (cüt yolla) yadda saxlanılacaqdır.

Əgər məlumat beyninizə birinci dəfə göndərilirsə, onu heç olmasa üç-beş dəfə təkrar etmək və həmin məlumat barəsində beyninizdə təsəvvür yaratmaq lazımdır.

Təkrarlayan zaman məlumat bir bütün olaraq götürülməlidir.

Təkrar edərkən məlumatın detalları ilə bütün məzmunu arasında olan əlaqələrinə diqqət etmək və bu əlaqələri şüurlu şəkildə qurmaq lazımdır.

Dinləyərək öyrənmə vərdisi olan insanların mövzunu bir-biriləriylə danışaraq təkrarlaması daha faydalıdır.

b) Vizual canlandırma yoluyla hafizəyə yerləşdirmə

Təkrarlamaq yolu ilə əzbərləmək bəzi insanlara çətin gəlir, çünki təkrar-təkrar eyni şeyi öyrənmək onların darıxmasına və öyrənmə istəyinin azalmasına səbəb olur. Həm də əzbərləyərək öyrənilmiş biliyi danışığınızda istifadə edərkən, şərh verərkən çətinliklə üzləşə bilərsiniz. Yaxşı ki, tamamilə əvəzləmək mümkün olmasa da, hər hansı bir məlumatı beyninizə həkk etməyin yeganə yolu əzbər deyil. Biliyin beyninizə “vizual canlandırma yolu ilə” həkk edilməsinə əsaslanan daha bir yol da get-gedə geniş yayılmağa başlayır. Bu yol həyat gücümüzü öyrənmə prosesinə cəlb edən bir yanaşma tərzidir. Əzbərləyərək beyninizin sol yarımkürəsi aktiv olduğu halda, bu üsulda beynin sağ yarımkürəsi daha fəal iştirak edir.

Yeni öyrəndiyimiz biliklərlə daha əvvəlcədən öyrəndiyimiz biliklər arasında açıq-aşkar, şişirdilmiş, gülməli, rəngarəng, hərəkətli və vizual əlaqələr yaradarkən bu metoddan istifadə olunur. Xüsusilə də bir neçə hissədən ibarət olan siyahıları əzbərləməkdə bu metod çox faydalıdır. Məsələn, gümüş yemək dəsti qaşığı, altı su stəkanı, banan, sabun və yumurtadan ibarət bir siyahını xəyal gücünüzdən istifadə edərək vizual formada bir-biriylə necə əlaqələndirə bilərsiniz?

Toni Buzan "Yaddaş öyrədilməsiylə dərkətmə metodları" adlı kitabında nə etmək lazım olduğunu belə izah edir:

"İndi özünüzü qapıdan çölə çıxan anda təəccüblənmiş formada dayanarkən təsəvvür edin. Ağzınızda isə qulpunu dişləriniz arasında sıxdığınız gümüş rəngli qaşığı tutursunuz. Həmin metalın dadını ağzınızda hissə edin! Qaşığın üstündə altı ədəd sıra ilə düzülmiş kristal su stəkanı var. Bu qeyri-adi, fərqli stəkanlar günəşin işığında par-par parıldayaraq gözlərinizi qamaşdırır. Siz heyran-heyran bu stəkanları taraz saxlamağa çalışdığınızı vaxt stəkanların bir-birilərinə yüngülcə toxunub çıxartdıqları səsləri eşidirsiniz. Elə təzəcə küçəyə addım atarkən böyük, qəhvəyi rəngli, xallı banan qabığının üstünə ayağınızı basırsınız. Ayağınızın altındakı banan qabığı bir sabun kimi sürüşür. Ancaq siz tarazlığınıza saxlamaqda ustasınız. Yıxılmamaq üçün o dəqiqə o biri ayağınızı qaldırıb ikinci addımınızı atırsınız. Amma bir parça ağ sabunun üstünə! Sizin kimi tarazlığını yaxşı qoruyan insan belə bu vəziyyətdən çıxma bilməz. Bu

halda kürəyiniz üstə yerə yığılmağınız qaçılmazdır. Bəs onda bu yumurtalar haradan çıxdı? Siz kürəyiniz üstə yerə yığılan zaman həmin yumurtalar kürəyinizin altında qalaraq qırılır. Yumurtanın sarıları bir tərəfə, ağları da bir tərəfə dağılır..."

Bu cür yaddasaxlama metodunda rəngarəng, parlaq, hərəkətli xəyallardan istifadə edilərək məlumat "fotoqrafik" olaraq beyinə həkk edilir. Məlumatları bu formada bir-biriylə əlaqələndirmək həm əylənərək öyrənməyi, həm də məlumatların uzun müddət hafizəmizdə qalmasını təmin edir. Bu formaya dair əlavə məlumatlar haqqında irəlində gələn "hafizə klipləri" adlı fəsildə öyrənə bilərsiniz.

Vizual (şəkilli) biliklər niyə zehnimizdə daha uzun müddət qalırlar? Daha əvvəldə də dediyimiz kimi, göz ilə beyin arasındakı sinirlər qulaq ilə beyin arasındakı sinirlərə nisbətən daha güclüdür. Buna görə də görmək inanmağımıza səbəb olur. Xəyallarınızda canlandırmaq yolu ilə onu həqiqətən görməklə hafizəmizdə dərin iz buraxmaq arasında heç bir fərq yoxdur! Xəyalınızda canlandırmaqla gerçəkdə görmək: hansı təsirlidir? Bu sualın cavabını bundan əvvəlki fəsildə artıq öyrənmişiniz. Beynimiz həqiqət ilə həqiqətə yaxın formada edilmiş canlandırma arasındakı fərqi tam olaraq ayırd edə bilmir. Ona görə də xəyalınızda canlandırdıklarınıza gerçək kimi reaksiya verir. Komediya filminə baxdıqdan sonra küçəyə çıxan adamların yolda yeriyərkən öz-özünə gülümsəmələrinin səbəbi də məhz budur!

Unutmayın ki, biz beynimizdə dəfələrlə canlandırırıq xəyali rəsmlərdə olmaq istədiyimiz insana çevrilirik. Necə olmaq istəyiriksə, özümüzü elə olmuş kimi xəyal etməliyik, çünki xəyal gücü özünü gerçəkləşdirə bilən qabiliyyətə malikdir. Bu gücü öz məqsədləriniz üçün istifadə etmək sizin seçiminizə bağlıdır.

c) Məntiq hörgüsü yolu ilə hafizəyə yerləşdirmə

Yeni öyrəndiyimiz bir məlumat mövcud məlumatlarla məntiqi yolla da əlaqə yarada bilər. Məntiqi əlaqə qurmaq üçün əvvəlcə mövzunun "məntiqini başa düşmək" və məlumat sistemi yaratmaq lazımdır. Buna dair bir nümunə göstərək:

Ölkəmizdəki hüquq sistemi haqqında müəyyən qədər biliklərinizin olduğu halda, tutulan şəxsin zaminə buraxılmasının nə demək olduğunu bilmirsiniz. Zaminə buraxılmaq nə deməkdir? Buna niyə ehtiyac var?

Zaminə buraxılmaq – tutulan şəxsin özü üçün müəyyən olunmuş miqdarda pul ödəyərək cəzasını çəkməsi üçün sərbəst buraxılması başa düşülür. Niyə qanunda zaminə buraxılma qaydası var, bu, nə üçün lazımdır? Cinayət törətmə şübhəsi ilə həbs olunmuş bir adamın dəlilləri aradan götürmək ehtimalı yoxdursa (əgər dəlillərin hamısı tapılmışdırsa) və törətdiyi cinayət də elə çox ağır deyilsə, həmin adam öz maddi vəziyyətinə uyğun miqdarda pul ödəyərək azadlığa çıxmağa bilər. Bunu etməkdə məqsəd ona bəraət vermək deyil, onu həbsxanadakı məhbuslar arasında saxlamamaq və onu günahkar psixologiyasından azad etməkdir.

Lakin zaminə buraxılmaq o demək deyil ki, o insan günahkar deyil. O, yenə də ittiham olunmağa davam edir və bu müddət ərzində də ölkədən kənara çıxmağa bilməz. Adamların zaminə buraxılmasında əsas məqsəd hələ günahı tam sübuta yetirilməmiş insanlara daha çox əziyyət verməməkdir. Bunu etmək həm ədalətin, həm də dövlətin əsas vəzifələrindəndir.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz məntiqə əsasən yeni öyrəndiyimiz "zaminə buraxılmaq" ifadəsinin mənasını dərk edərək beynimizə həkk etmiş olduq. Bu, məntiqlə öyrənməyə dair maraqlı bir nümunədir.

Bilikləri məntiqlə öyrənmək üçün öyrənəcəyiniz mövzu ilə əlaqədar ilkin biliklərimiz olsa, daha yaxşı olar. İnsan bir sözü mənasını başa düşməsə də, əzbərləyə bilər. Amma həmin sözü məntiqlə yadda saxlamaq üçün hökmən təfərrüatlar lazımdır. Bu təfərrüatları və ya detalları 5N+1K düsturu ilə yadda saxlamaq olar. Məlumatın *nə və kim haqqında* olmağı, *niyə* belə olmağı, *necə* belə olduğu, *nə qədər* olmağı, *neredə (harada)* olduğu və *nə zaman* olduğu vacib məqamlardır.

Məntiqi qeydləri yaxşı aparmaq üçün nələr etmək lazımdır?

- Məntiqi əlaqələr bir sistem içində yaradılmalıdır. Mövzunun başlığı, əlavə məlumatlar, nümunələr və alt başlıqları bir sistem kimi qavrayaraq hafizənizə yerləşdirin.
- Əvvəlcədən müəyyən olunmuş bəzi sualları cavab axtaracaq formada oxumaq başa düşməyi və xatırlamaq

səviyyəsini artırır. Sualları hazırladıqdan sonra oxumaq cavabı tapana qədər diqqətimizi oyaq saxlamağa və beynin nə axtardığını bilməyinə kömək edir.

Mətndəki hissələr ilə bütün məzmun arasında əlaqə yaratmaq da çox vacibdir. Əsas fikir ilə əlavə fikirlər, hissələr ilə tam arasındakı əlaqələrə diqqət etmək və şüurlu olaraq vacib məlumatlar arasında əlaqə yaratmaq lazımdır.

Açar sözlər ilə əsas fikirlər arasında əlaqələr yaratmaq da faydalı bir metoddur. Açar sözləri və fikirləri səhifənin boş olan bir yerinə yazmaqla təkrar etmək olar. Səhifələrdəki açar sözlərin altını qırmızı qələmlə xətləmək və kitabı bitirdikdən sonra onlara təkrarən bir daha baxmaq da faydalıdır.

İnsan zehninə açıq olduğu vaxtlarda biliklər arasında məntiqi əlaqələr yaratması daha faydalı nəticələr əldə etməyə imkan yaradır.

Hər insanın zehninə istinad olmalıdır. Məsələn, tələbələrin dərslə müəllimin dediklərini qeyd etməsi, işləyən adamların isə təqvimdən istifadə etməsi onların işini yüngülləşdirə bilər. Yaddan çıxartmayın: "Alim unudar, amma qələm unutmaz".

Məntiqi əlaqə qurmağın təməli nəyi öyrənməyi yaxşı bilməkdir. Güclü istəyə sahib olmaq öyrənmə səviyyəsini artırır.

Hər hansı bir məlumatı harada istifadə edəcəyimizi bilmək və ya məlumatı düşünərək öyrənmək həmin məlumatın uzun müddət hafizəmizdə qalmasını təmin edir. Bir lətifəni harada və kimlərə söyləyəcəyinizi dü-

şünsəniz, söyləyəcəyiniz adam və ya dediyiniz yerləri gördükdə həmin lətifə daha tez yadınıza düşəcəkdir.

Diqqətliyəmsə, deməli, varam

Hər hansı bir kitabı oxuyarkən ehtiyacımız olan ən vacib şey diqqətli olmağımızdır. Mövzuya bütün diqqətinizi yönəltməsəniz, oxuduqlarınızı başa düşməyəcək, başa düşmədiklərinizi isə, təbii ki, yadda saxlaya bilməyəcəksiniz. Əksər insanların problemi də məhz budur. Ona görə də nəinki başa düşmür, heç öyrəndiklərini yadda da saxlaya bilmirlər.

Əksəriyyətimizdə xatırlamamaqdan daha çox, yaxşı öyrənməmək problemi var.

Beynimizə düzgün həkk etmədiyimiz məlumatı lazım olan vaxtda ondan tələb edə bilmərik. Daha doğrusu, bunu istəsəniz də, tələb edə bilməzsəniz!

Buna görə də diqqət problemini həll etmək üçün ən yaxşı yol – yazaraq öyrənməkdir. Mətni oxuyun və yazılı qeydlər aparın. Bu, sizin diqqətinizi artırmağa kömək edəcəkdir.

3. BİLİYİ İSTİFADƏ ETMƏK: ÖYRƏNDİYİMİZ BİLİYİ LAZIM OLAN VAXT NECƏ YADA SALA BİLƏRİK?

Hafizəmizdə ilkin qeydlərin aparıldığı vaxtlarda yaranan unudulmalar kimi, yaxşı öyrənilməmiş məlumatlar da zamanla yaddan çıxır və ya xatırlana bilməyəcək qədər zəifləyər bilər. Bunu aradan qaldırmaq üçün məlumatın beyində saxlanma müddətində tez-tez təkrar etmək lazımdır.

1) Biliyin beyində saxlanma müddəti

Daha əvvəlki fəsillərdə bəhs olunanlardan, yəqin ki, xəbərdarsınız. Duyğu orqanlarımız tərəfindən dərk olunan məlumatlar öncə “duyğusal hafizə” adlandırılan çox qısa müddətli hafizədə yerləşdirilir. Bu proses təxminən iyirmi saniyə davam edir. Bu müddət ərzində oxuduğunuz bir cümlənin içərisində yazılanlar beyninizdə öz əksini tapır və biz cümlənin mənasını başa düşürük. Telefon kitabçasından götürdüyünüz bir telefon

nömrəsini telefonda yığana qədər yadda saxladığımız zaman çox qısa müddətli hafizəmizdən istifadə edirik.

Bu mərhələlərdən keçən biliklər iyirmi-otuz dəqiqə arasındakı qısamüddətli hafizəyə göndərilir. Bu hafizəyə başqa adla “işlək hafizə” də deyilir. Yəni bilikləri yaddaşa aparıb qeyd edən, yaddaşa əlaqəli məlumatların əks olunduğu və xatırlandığı mərhələdir.

Bu mərhələni də keçən biliklər uzunmüddətli hafizəyə yerləşdirilir. Başqa sözlə desək, bu mərhələdə biliklər “qaraçı” həyat tərzindən əl çəkərək yaddaşa yerləşir və sahibinə lazım olacağı vaxtı gözləyir. Yaddaşın bütün bu mərhələlərində unutma prosesi də davam edir.

Unutmaq, yaddan çıxartmaq təbii bir prosesdir və əgər öyrəndiyiniz bilikləri tez-tez təkrar etməsəniz, öyrəndiklərinizin təxminən səksən faizi bir sutka ərzində yaddan çıxacaqdır. Bunun qarşısını almağın yeganə yolu doğru öyrənmə metodundan istifadə etməkdir. Hansı məlumatı necə yadda saxlayacağımız haqqında bundan əvvəlki fəsillərdə öyrənmiş olmalısınız.

Öyrənib qurtarıdıqdan sonra on dəqiqə ərzində etdiyiniz təkrar mövzunu daha çox yadda saxlamağa kömək edir. Mövzunu unutmamaq üçün təkrarı tez-tez etməlisiniz. Yəni öyrənmə ilə təkrar paralel getməlidir. Professor Acar Baltaş “Üstün uğur” adlanan kitabında bu vəziyyət haqqında belə yazır:

“Xatırlamaqda çətinlik çəkirsənizsə, mütəmadi təkrarlardan ibarət bir program tərtib etməlisiniz. Məsələn, ilk təkrarı iyirmi-qırx dəqiqəlik bir öyrənmə prosesinin sonunda

etməlisiniz. Bu təkrar on dəqiqə davam etməlidir. Belə təkrar yadda saxlanılacaq söz miqdarını eyni səviyyədə saxlamağa kömək edir. İkinci təkrar isə iyirmi dörd saatdan sonra iki-dörd dəqiqə müddətində edilməlidir. Bundan sonra bilik hafizədə bir həftəyə yaxın müddətdə saxlanılır və iki dəqiqə davam edən üçüncü təkrar edilir. Dördüncü təkrar isə bir aydan sonra, iki-dörd dəqiqəlik müddət ərzində edilir və biliklər uzunmüddətli hafizəyə göndərilir”.

2) Hafizəyə həkk olunmuş biliyin xatırlanma müddəti

Xatırlanma – hafizəyə yerləşdirilmiş biliklərin lazım olan vaxtda və lazım olan yerdən çağırılaraq istifadə olunmasıdır. Bir bilik hafizəmizə həkk olunduğu halda, onu xatırlamaya bilərikmi? Əlbəttə, belə bir şey mümkündür.

Hafizəmizə biliklərin bir sistem üzrə yerləşdirilməməsi onları xatırlamağa mane olur. Bu zaman beynimizdəki biliklər bir-birinə qarışır. Eyni zamanda hafizədə olsa belə, mütəmadi təkrar etmədiyinizdən həmin biliklər lazım olan anda “dilinizin ucuna” qədər gəlsə də, onu xatırlaya bilmirsiniz!

Bütün bu prosesləri kompyuterin diliylə necə başa sala bilərik? Hafizəyə nəyisə həkk etmək kompyuterdə hər hansı bir mövzuya aid fayl yaratmağa bənzəyir. Bir fayl açarkən ona bir ad da verirsiniz. İkinci mərhələ isə o faylın yadda saxlanmasıdır. Bu mərhələdə siz həmin faylı “yaddaş diski”nə göndərirsiniz. Üçüncü mərhələ

isə o fayla ehtiyacınız olduğu zaman onu tapıb ortaya çıxartmaqdır. Hər hansı biliyi yada salmaq üçün həmin biliyin nədən ibarət olduğunu və harada saxlanıldığını bilmək kifayətdir.

Bura qədər daha çox öyrənənlərin nə etməli olduğu haqqında danışdıq. Hafizədə yerləşdirilərkən öyrəndiyiniz biliyin nə dərəcədə çətin və asan olmasının da əhəmiyyəti böyükdür. Bəzi mövzular daha asan, bəziləri isə çətin xatırlanır. Bəs onda bunlar hansılardır?

Tez unudulub çətin xatırlananlar

- Bütün məzmununu dərk etmədiyiniz mövzular
- Rəqəmlər və adlar
- Şüursuz olaraq, təsadüfən öyrəndikləriniz
- Fasilə vermədən uzun müddət işləyərək öyrəndikləriniz
- Təkrar etmədiyiniz
- Xoşbəxt olmadığınız vaxtlarda öyrəndikləriniz
- İstəməyərək, məcburiyyət qarşısında öyrəndikləriniz
- Üzərində düşünmədən əzbərlədikləriniz
- İnandıqlarınıza zidd olanlar
- Abstrakt və bir-biriylə əlaqələndirilməyən məlumatlar
- Yuxusuz olduğunuz vaxt öyrəndikləriniz
- Lazımsız olacağına inandığımız məlumatlar
- Gərgin olduğunuz vaxtlarda öyrəndiyiniz məlumatlar

- Xatırlama əlaqələri zəif olan məlumatlar
- Passiv dinləyərək öyrəndiyiniz məlumatlar

Asan xatırlanıb daha az unudulanlar

- İnsanların başa düşdüyü hesab edilən, lakin tamamilə dərk edilməmiş məlumatlar
- Duyğulu anlarımız, xoş xatirələr
- Şüurlu şəkildə hafizəmizə həkk olunan məlumatlar
- Tez-tez təkrarladığımız məlumatlar
- Xoşbəxt və əhvalımız yaxşı olarkən öyrəndiklərimiz
- İstəyərək, həvəslə və yüksək motivasiya ilə öyrənilən biliklər
- Düşünərək öyrəndiklərimiz
- Düşüncələrimizlə üst-üstə düşən məlumatlar
- Həmişə eyni vaxtda və eyni yerdə öyrənilən məlumatlar
- Müsbət, qeyri-adi, qəribə və rəngarəng biliklər
- Dəqiq əlaqələr yarada biləcək, vizual məlumatlar
- Yatmamışdan qabaq və oyandıqdan dərhal sonra öyrəndiyimiz biliklər
- İnsanı uğura istiqamətləndirən biliklər
- Maraq və bilik dairəmizə aid olan məlumatlar
- Harada, nə vaxt və necə istifadə ediləcəyi bəlli olan məlumatlar
- Gərgin olmadığımız vaxtlarda öyrəndiklərimiz
- Əhəmiyyətli olduğunu düşündüyümüz biliklər
- Aktiv dinləyərək öyrəndiyimiz biliklər

Biliyi hafizəmizə doldurmaq yox, ondan istifadə etmək insana uğur gətirir.

Bura qədər danışılardan nə qədər çox bilik öyrənsəz və yadda saxlasaz, bir o qədər də uğurlu və "mədəniyyətli" olduğunuzu düşünərsiniz. Belə düşünməyiniz "ənənəvi" təhsil sistemimizə görə düzgün ola bilər, amma müasir dünyamızda "beyində çox bilik daşımaq" artıq üstünlük hesab olunmur.

Çünki beyində çox bilik daşımaq yox, ondan istifadə etmək böyük üstünlükdür. Biz İnternet axtarış saytları vasitəsilə istədiyimiz məlumatı istədiyimiz vaxt tapa bilərik. Biliyin doğru "ünvanını" bilmək ehtiyac olan vaxt onu haradan tapa biləcəyimizi asanlaşdırır.

Hafizənizdə daşdığınız bilik deyil, bu biliyi istifadə edərək düşündüyünüz fikirlər və layihələr sizə uğur gətirəcəkdir. Hafizə gücü qədər yaradıcı düşünmək və intellektual istehsal gücü də əhəmiyyətlidir. Biliyi həfizəyə həkk etmək məqsəd deyil, çoxlu düşünmək və ağıllı davranmaq üçün bir vasitədir. Biliklərini uğura çevirmək hər bir kəsin öyrənməsi lazım olan bir sənətdir.

BEYNİMİZİ ÖYRƏNMƏYƏ HAZIRLAMAQ ÜÇÜN LAZIM OLAN "İSİNMƏ HƏRƏKƏTLƏRİ" HANSILARDIR?

Bir çoxumuz beynimizin, sadəcə, üç-beş faizini istifadə etdiyimizi, daha çox faizini istifadə etsək, çox böyük işlər görə biləcəyimizi düşünürük, nədənsə həmişə daxilimizdə "yatan bir divin" olduğuna inanırıq.

Daxilimizdəki bu divdən beynimizdə də var. Əslində, "div" deyə adlandırdığımız şey "cəmlənmiş beyin gücü"dür. Beynimiz bütün diqqətini bir nöqtəyə cəmləyəndə div kimi güclü olur – necə ki günəşin işığını pəncərə şüşəsi əks etdirir, linza (obyektiv) işığı toplayıb bir ağac yandıracaq qədər yandırıcı güc əldə edir. Dağınıq və diqqətsiz beyin pəncərə şüşəsi kimi gücsüzdür. Bir istiqamətə yönəlmiş beyin gücü isə linza kimi yandırıcı və təsirlidir.

Beynimizdəki gücü idarə etmək üçün etməli və etməməli olduğumuz qaydalar vardır. Beynimizdəki div bizdən nə istəyir?

- 1) *Beyin ondan tam, dəqiq və qısa olaraq nə istənildiyini bilmək istəyir.* Daxilinizdəki divin istədiyiniz hər hansı bir işi etməsi üçün əvvəlcə "sifarişlərinizi" tam və dəqiq olaraq verməlisiniz. Yəni ona "mənə yemək üçün nəsə gətir" deməməlisiniz, "mənə hamburger gətir" deməlisiniz. İstədiyiniz nə qədər dəqiq olarsa, beyniniz də sizə o qədər sürətli cavab verəcəkdir.
- 2) *Beynimiz rəngarənglik və müxtəliflik tələb edir.* Uzun müddət darıxdırıcı bir mövzuyla maraqlansanız, beyninizin gücü zəifləməyə başlayacaqdır. Sıradan, adi, monoton bir işi uzun müddət davam etdirsək, beynimiz yorulmağa başlayar. Beyin əzələ gücü ilə işləmədiyinə görə fiziki mənada yorulmur. Beynin yorğunluğu monotonluqdan qaynaqlanır. İnsanları hipnoz etmək yolu ilə yandırmaq üçün bir obyektə uzun müddət baxmağa məcbur edirlər. Uzun müddət eyni şeyə baxan beyin yorulur və yuxulu vəziyyətə bənzəyən bir hala düşür. Eynilə bir çox insan da darıxdırıcı və monoton iş gördükləri zaman hipnozda olduğu kimi yavaşlamağa başlayır.
- 3) *Beynimiz həm də bizdən məqsəd tələb edir.* Beyin gücünü zəiflədən və ya "israf" edən şey həmin beyin sahibinin məqsədinin olmamasıdır. Daxilimizdəki div "istə məndən nə istəyirsən" deyəndə siz də ona "ürəyim heç nə istəmir" desəniz, sizin haqqınızda nə fikirləşər? Beynimiz bu cəhətdən itə bənzəyir, başını qatmaq üçün bacara bildiyiniz

qədər uzağa sümük atmalısınız, əks təqdirdə, geri gəlib sizi narahat edər.

Çox ağıllı, yüksək enerjili insanları xəbərdar etmək istəyirəm: insan beyni ya inşa edib yaradır, ya da istifadəyə yararlıdır. Əgər ona inşa edə biləcəyi bir hədəf verməsəniz, çevrilib sizi məhv edər. Bir qabla dolu kəskin iyli sirkə kimi: onun içərisinə əridəcək bir şey qoymasanız, qaba zərər verər; gücü nə qədər kəskindsə, o qədər zərər verər. Böyük həvəslə istədiyi bir hədəfi olmayan ağıllı və yüksək enerjili bir çox insanın bütün zəkasının onun zərərinə çevrilməsinin, dərin kədərə, depressiyaya düşməsinin dəfələri şahidi olmuşam.

Bu kitab beynin öyrənmə səviyyəsini tənzimləyir. Hal-hazırda üzərində işlədiyim digər bir kitabımda beynin başqa əlamətləri haqqında araşdırmalar aparıram. İndi isə əsas mövzuya qayıdaq və beynimizi öyrənmə prosesinə necə cəlb edə biləcəyimiz haqqında danışaq.

Beyin də bir avtomobil kimidir, mövzuya qarşı "laqeyd" olduğunuz vaxtlarda motoru qızdırmaq lazımdır!

Avtomobil motorunun soyuq havada bir müddət işlədilərək "isidilməsi" kimi, insan beyni də öyrənmə prosesinə əvvəlcədən hazırlanmalıdır. Bu hazırlığın əhəmiyyətini bir Çin atalar sözündə belə ifadə edirlər: "Ən çox irəliyə gedən ox ən çox geriye dartılmış yaydan çıxır".

Atlar yarışdan, manekenlər podiuma çıxmamışdan, boksçular rinqdən, sahibkarlar isə iş görüşmələrindən qabaq bəzi "isinmə hərəkətləri" edirlər. Yazıçılar isə nəse yazmamışdan əvvəl bir sıra ritualları yerinə yetirir, yəni yazıya zehni hazırlıq edirlər. Burada hazırlıq etməkdə məqsəd beyni və bədəni o işə hazırlamaqdır.

Bir insanın özünü öyrənməyə hazırlamasının iki tərəfi vardır: birincisi fiziki hazırlıq, ikincisi isə zehni hazırlıqdır. Bütöv bir hazırlıq üçün həm fizioloji (bədəni), həm də psixoloji (beyin) hazırlıq tələb olunur. İndi biz bu iki hazırlığın nədən ibarət olduğunu öyrənək.

1) Öyrənməyə fizioloji hazırlıq necə aparılır

Burada əsas məqsəd bədəni öyrənməyə hazır vəziyyətə gətirməkdir. Bir insanın ən yüksək potensial gücünə nail olması üçün ruhu və bədəni buna hazır olmalıdır. Bunlar qarşılıqlı fəaliyyət göstərirlər. Beyin – düşüncə gücü və vücud quruluşu ilə bədənə nəzarət edər. Bədəni də reaksiya vasitəsilə beynimizə təsir edər. Bədənimizi bizi dəstəkləyəcək və gücləndirəcək səviyyəyə gətirməyin bəzi yollarını araşdıraq.

Vücudunuzu düzgün formada saxlayın

Hər vücut hərəkətinin (formasının) beynə təsiri var. Bədəniniz hansı formadadırsa, beyninizə də elə təsir edir. Məsələn, indi çiyinləriniz aşağı əyilmiş vəziyyətdəsinizsə, bunun beyniniz üçün mənası yorğunluqdur. Beyin

bu mesajı alan kimi yuxulamağa başlayır. Əgər indi siz istəsəniz, kürəyinizi düz tuta, onurğa sütununuzu düzləşdirə, başınızı yuxarı qaldıra, beş dəfə dərinədən nəfəs alaraq özünüzi canlandırma bilərsiniz. Belə etməklə siz bədəninizi bir müddətliyinə müsbət enerjili vəziyyətə gətirmiş olursunuz.

Yaxşı nəticə əldə etmək üçün yaxşı da başlanğıc lazımdır. Əgər uzanaraq kitab oxuyursunuzsa, bunun sizə faydası olmayacaqdır. Oxuduğunuz vaxt ərzində duruşunuz dəyişə bilər, amma, ən azından, siz oxumağa duruş tərzi ilə başlamalısınız.

Sağlamlığınıza və qidalanmağınıza fikir verin

İnsanın çox ac və ya çox tox olması öyrənmək baxımından heç də yaxşı hal deyil. Əgər siz çox acsınızsa, oxumaqda çətinlik çəkəcəksiniz, çünki bu zaman beyin mədənidən gələn aclıq siqnalına diqqətini yönəldir. Çox tox olduqda isə vücuddakı qanın tənzimlənmə sisteminə maneə yaratdığına görə öyrənmə performansını aşağı düşür.

Nə qədər yediyiniz kimi, nə yediyiniz də öyrənmə səviyyəsinə təsir edir. Həmçinin sağlamlığa zərərli olan, çox yağlı, turş yeməklər də öyrənməyinizi çətinləşdirir.

Yedikləriniz qədər içdikləriniz də öyrənmə keyfiyyətinə təsir edir. Portağal suyu kimi meyvə suları ilə qidalansanız, daha yaxşı olar. Təəssüf ki, bir çoxumuz çay və qəhvə kimi kofein təsiri ilə əvvəlcə zehnimizi açan, amma çox içildikdə bir müddət sonra zehnimizi açmaq əvəzinə, yuxu gətirən içkilərdən istifadə edirik. Doğru olanlarla vərdişlərimiz zidd ola bilər.

Gözləməyiniz lazım olan qaydalar hansılardır? Çox deyil, müxtəlif yeməklər yeyin. Əgər çox yaşamaq istəyirsinizsə, daha az yeyin! Can boğazdan keçir! Çoxlu tərəvəz və meyvə yeyin. Kökəlməmək üçün isə axşam saat altıdan sonra yemək yeməməyə çalışın. Öyrənməyinizi təmin edən əsas orqanlardan biri də gözlərdir. Çox kitab oxuyan insanların müəyyən olunmuş vaxtlarda göz müayinəsindən keçməsi məsləhətdir.

Müdrüklər insanların sağlamlıq mövzusunda xətalarını iki cümlə ilə belə ifadə edirlər. Birincisi: "Sağlamlığımızı özümüzü ən sağlam hesab etdiyimiz vaxtda itiririk". İkincisi: "İnsanlar əvvəlcə pul qazanmaq üçün sağlamlıqlarını itirirlər, daha sonra isə sağlamlıqlarını geri qaytarmaq üçün pullarını xərcləyirlər!"

Uğurlu öyrənmək üçün, sadəcə, fiziki sağlamlığınızı deyil, eyni zamanda ruh sağlamlığınızı da qorumalısınız. Ruh sağlamlığı olmayan bir insan nə qədər öyrənə bilər ki! Sağlam hafizə yalnız sağlam beyində olar!!!

Fiziki hərəkətlərlə öyrənmə keyfiyyətinizi artırın

Kitab oxuduğunuz zaman uzun müddət eyni formada dayandığımız üçün əzələlərimiz gərilir və bədəndə qanın dövr etməsi azalır. Bu da beyinə qanın az getməyi deməkdir. Bunun nəticəsində öyrənmə, düşünmə və danışıma keyfiyyəti azalır.

Oxumağa başlamamışdan qabaq və oxumağa fasilə verdiyiniz zaman oxuma gimnastikası etməyiniz faydalı

olardı. Bu, oxuduğumuz vaxt ərzində hərəkətsiz qalan orqanlarımızı işlətmək üçün faydalıdır. Bəs onda oxuma gimnastikasının əsas hərəkətləri hansılardır? Məsələn, ayaqlarınızla yerə "S" yazı bilərsiniz; başınızla havaya "8" yazı bilərsiniz; qollarınızla uçmaq istəyirmiş kimi hərəkətlər edə bilərsiniz.

Aparılan bəzi araşdırmalar insan beyninin ayaq üstə dayandığı vaxt oturduğu vəziyyətinə baxanda 10-15 faiz daha yaxşı işlədiyini ortaya çıxarmışdır. Bu, təsadüfi deyildir, çünki yeriyərkən vücuddakı qanın dövr etməsi də sürətlənir. Zənnimcə, müdrik Sokrat bunu kəşf etmişdi, çünki heç vaxt oturaraq dərs deməzdi, həmişə "çəyirtkələrini" belinə alaraq dərs keçərdi.

Öyrəndiyimiz vaxt ərzində mütəmadi fasilələr verib, arada mütləq oturduğumuz yerdən qalxıb gəzməyimiz vacibdir.

2) Öyrənməyə psixoloji hazırlıq

Bədənimiz kimi, beynimizi də öyrənməyə hazır vəziyyətə gətirməliyik. Öyrənməyə həm də psixoloji olaraq hazırlaşmalıyıq.

Bəzən insan beyni "təbii olaraq" öyrənməyə hazır olur. Məsələn, səhər erkən saatlarda beynimiz daha çox öyrənməyə meyillidir. Səhər saatlarından başqa vaxt isə insan yalnız maraq göstərdiyi mövzuları zehni cəhətdən daha yaxşı qavrayır.

Bununla bərabər, maraq dairənizə daxil olmayan, amma öyrənmək məcburiyyətində qaldığınız mətnlərə

qarşı zehni hazırlıq etmək lazımdır. Zehni-psixoloji hazırlığın məqsədi beyni biliyi qavrayacaq hala gətirməkdir.

Beynimizi öyrənməyə hazır hala gətirmək üçün aşağıdakı sualların cavabı üzərində düşünməliyik.

- 1) Tam olaraq nə öyrəniləcək?
- 2) Bunu öyrənməkdə məqsədiniz nədir?
- 3) Bu mövzunun qəribə tərəfi hansıdır?
- 4) Bu mövzunun əhəmiyyəti nədən ibarətdir?
- 5) Bu mövzunu ən yaxşı formada necə öyrənməliyik?
- 6) Haradan başlamalıyıq?

Zehni-psixoloji hazırlığın iki kritik ünsürü vardır. Hazırlaşmaqda məqsəd bu iki ünsürü ortaya çıxartmaqdır.

1) Motivasiyanı müəyyənləşdirmək. Burada məqsəd öyrənməyə həvəs oyatmaqdır.

2) Diqqəti cəmləmək. Burada məqsəd isə, sadəcə, o mövzuyla maraqlanmaqdır.

Uğurlu öyrənməyin psixoloji təməli öyrəniləcək mövzuya qarşı istək və maraq oyatmaqdır. İstek və maraq özünü bərabər diqqətli olmağımızı da təmin edəcəkdir.

Əslində, hər bir mövzunun maraqlı və cəlbədicə tərəfi vardır. Hətta riyaziyyatı belə bura aid etmək olar! Hər nə qədər bu fənni sevməsək belə, dünyada riyaziyyatı sevən milyonlarca insan var. Eynşteyn kimi ağıllı bir insanın fizika və riyaziyyat elminə aşiq olması haqqında nə deyə bilərsiniz? O halda, sevilən və sevilməyən dərs yoxdur; onlara bu adı məhz biz veririk.

Əgər siz riyaziyyata bir riyaziyyat professorunun gözüylə baxsaydınız, bəlkə siz də riyaziyyatı sevə bilərdiniz. Əslində, bir dərsi sevmək də lazım deyil. Siz lazım olanı etməlisiniz. Sevmədiyiniz bir dərs sizin həyatdakı məqsədlərinizə çatmağınıza mane olursa, etməli olduğunuz tək şey o maneəni aradan qaldırmaqdır. Bir maneədən keçməyin ən yaxşı yolu onu keçməyə çalışmaqdır. O dərsi tam öyrənmədiyiniz müddətdə siz ona yenidən qayıtmalı olacaqsınız. Qarşınıza çıxan maneələrlə mübarizə aparmağınızın heç bir mənası yoxdur. Onlardan qurtulmağın yeganə yolu, sadəcə, onun üzərindən keçməkdir.

Beyninizi öyrənməyə hazırlamaq üçün edə biləcəyiniz başqa üsullar da var.

Oxuyacağınız mövzunun çərçivəsini əvvəlcə beyninizə yerləşdirin

Siz nə vaxtsa neçə metr qaçaçağınızı bilmədiyiniz bir yarışa getmisinizmi? 100 metrmi, yoxsa 1000 metrmi qaçaçağınızı bilmədiyiniz bir yarışda nə edərsiniz? Oxumağa başlayarkən nəyi, hara qədər, nə qədər müddətdə oxuyub bitirməli olduğunuzu planlaşdırmasanız, beyniniz də neçə metrlik qaçış yarışına qatıldığını bilməyən bir atlet kimi qərrarsız qalar. Həm də enerjisini düzgün bölüşdürə bilməz.

Nə etməlisiniz? Öyrənməli olduğunuz mövzunu açın. Əvvəlini, sonunu, mətnin nə haqqında olduğunu, əsas və əlavə başlıqları, nə qədər müddətə bitirə biləcəyinizi

müəyyən edin. Öyrəncəyiniz müddəti müəyyən etməyin faydası öyrənmə keyfiyyətinizi və özünüza verdiyiniz sözü yerinə yetirmə bacarığınızı tənzimləmə bilən formaya salmaqdır.

Öyrəncəyiniz mövzuya dair istək və maraq yaradın

Beynimizin bir süngərə bənzədiyini düşünsək, maraq və istək yaratmaq süngəri sıxmağa bənzəyər. Bir süngəri sıxdıqdan sonra suya atsanız, daha çox miqdarda suyu özünə çəkməyə çalışar.

Yaxşı, bəs onda beyində istəyi və marağı necə yaradaq? Bir mövzunu özümüz üçün necə maraqlı edə bilərik? Bəzi insanlar "anadangəlmə hər şeyə maraqlıdır-lar". Hər şeyi bilmək, başa düşmək, dərk etmək istəyirlər. Belə insanların işi daha asandır. Bəzilərinin marağı isə, sadəcə, hərəkətə keçməyi gözləyər.

Əgər "anadangəlmə hər şeylə maraqlanan" deyilsinizsə, qarşınızdakı mövzu marağınızı cəlb edə bilmirsə və sizə həmin mövzunu marağınızı oyadacaq şəkildə danışan adam yoxdursa, o zaman öz marağınızı özünü-zün yaratmağınızdan başqa çarə yoxdur. Bunu etməyin yolu mövzunun ən maraqlı tərəflərini şüurlu formada axtarmaqdır.

Tarix dərində İstanbulun fəthini öyrəndiyiniz zaman darıxdığınızı düşünək. İstanbulun fəthinin qəribə və karikaturaya oxşar tərəflərini axtarmağa qərar vermisiniz?

Gəmilərin qurudan üzməsinə nə deyirsiniz? Hadisələrin arxa planında nələrin olduğunu bilmək istəyirsiniz? Məsələn, gəmilərin tarlalardan “sürdürülməsini” görəndə ətrafdakı uşaqlar nələr düşünürlər, görəsən? Gəmini çəkənlər gəmini çəkdiyənlər haqqında nə düşünürdünüz? Gəmini çəkənlər niyə gəmiləri qurudan apardıqlarını bilirdilərmidi?

Bir mövzunu özünüz üçün qeyri-adi və başa düşülə biləcək formaya gətirmək istəyirsinizsə, o mövzunu özəlləşdirin. Mövzunun içərisinə insani duyğuları və gündəlik işlərinizi qatın. Özünüzü hadisələrin içindəymiş kimi görün. Bu, oxuma sürətinizi azaldar, amma eyni zamanda da qavrama səviyyənizi artırır. Nəyi daha əvvəl oxumağınız üçün nə etmək lazım olduğu barədə qərar verin.

Mövzunun əhəmiyyətini müəyyən edin

Nəyisə oxuyarkən, təbii ki, əvvəlcə: “Bunu etmək mənə nə qazandıracaq?” – deyər fikirləşirik. Əgər tələbəyiksə, adətən, ağılımıza gələn ilk cavab “Bunlar həyatda heç nəyə yaramır” cavabıdır.

Dünyanın dörd bir tərəfində olan bütün ölkələrdə istifadə olunan tədris planları, demək olar ki, həmişə tənqid edilir. Onlara lazımlı bilikləri qoyub, əhəmiyyətsiz şeyləri öyrətməyi irad tuturlar. Nəyin gərəкли, nəyin gərəksiz olmasına qərar verməyin dəqiq bir yolu tapılmadığı üçün (daha pisi isə tapılmayacağı üçün) bu mübahisə həmişə davam edəcək. Bu arada da şagird və

tələbələrin bəziləri uğurla, bəziləri isə uğursuzluqla bu təhsil sistemini bitirəcəklər. Uğur qazananlar isə məktəbdə öyrəndikləri ilə deyil, fərdi olaraq öz-özlərinə əlavə materiallar öyrənərək buna nail olurlar.

Mən bu mövzuya başqa bir tərəfdən və prizmadan baxıram. Məktəbdə öyrəndiyimiz mövzulardan daha çox, o mövzuları öyrəndiyimiz zaman göstərdiyimiz cəhdlərlə inkişaf edən beyin “əzələlərimizin” bizi uğura apardığına inanıram. Boş-boşuna qayıqda kürek çəkirsəniz, həmin anda sizin qol əzələləriniz inkişaf eləyir.

Məktəbdə öyrədilən mövzuların əhəmiyyətini və yararını düşünərkən tələsmək lazım deyil. Tələsməyiniz – uşaqların ataları haqqındakı fikirlərinə bənzədilir. İnsanların əksəriyyətinin beş yaşlarında olarkən “Atam hər şeyi bilir”, iyirmi yaşlarında olarkən “Atam heç nəyi bilmir”, qırx yaşlarına çatanda “Atam az da olsa bilir-miş”, əlli yaşlarında isə “Atam bu qədər şeyi haradan bilirmiş!” dedikləri məlumdur!

Nəticə olaraq öyrənilməyə çalışılan bir mövzunun əhəmiyyətini və həyatdakı məqsədlərinizə çatmağınızda işə yarayacağını düşünməyiniz bütün diqqətinizin o mövzuya yönəldilməsinə səbəb olacaqdır.

Hazırlıq prosesinə çox da ilişib qalmayın, hərəkətə keçin!

Hazırlıq məqsəd deyildir, hədəfinizə çatmaq üçün bir vasitədir. Hazırlıq müddətinizi mütləq praktik olaraq keçirməlisiniz. Düşüncələr hərəkətə keçəndə “varlıq”

dəyəri qazanır. Bir çox insan üçün problem plan qurmaq deyil, plana uyğun olaraq hərəkət edə bilməməkdir. Planlaşdırma və hazırlıq etməliyik, amma təkcə bunlarla da kifayətlənməməliyik. Bizə plan qədər plov da lazımdır.

ƏN ÇOX GENİŞ YAYILMIŞ ÖYRƏNMƏ METODU: OXUMAQ

Öyrənmə üzərində aparılan araşdırmalara görə, öyrənmək üçün əsas vasitə gözdür. Akademik dünyada sahib olduğumuz biliklərin səksən beş faizini gözümüz vasitəsilə qəbul edirik.

Oxumaq haqqında yeni şeylər öyrənərək oxuma keyfiyyətimizi artırma bilərik. Doğru oxumaq haqqında nəyi bilib, nəyi bilmədiyinizi nəzərdən keçirməyə nə deyirsiniz?

Daha əvvəl dediklərimizi təkrarlasaq: oxuma – sətir üzərində olan sözün və rəqəmlərin gözümlər tərəfindən şəkillərinin çəkilərək beynimizə ötürülməsidir. Səhifə üzərində olan sözlər və rəqəmlər gözlərimiz üçün eyni şəkildir. Həqiqi bir ağac da, səhifə üzərindəki “ağac” sözü də gözümlər üçün bir şəkildir.

Oxumada üç əsas faktor var: göstərən, görünən və görülən. Burada görünən gözdür, göstərən işıqdır, görülən isə sözlər və şəkillərdir. İşıq səhifəyə əks olunaraq söz və rəqəmləri görməyimizə səbəb olur. Gözün görmə keyfiyyəti, işığı

əks etdirməsi və görülənlərin forması oxumaq keyfiyyətini müəyyən edir. Sözləri oxumağımızı təmin edən yazı ilə səhifə arasındakı şəkil və rəng fərqi.

Oxumada iki əsas təsir var: birincisi gözün, ikincisi isə beynin təsiri. Gözün təsiri görmə dəqiqliyi, beynin təsiri isə zəkayla əlaqədardır. Göz baxar, görəndən isə beyindir.

Məqsədə görə oxumaq formaları

Oxumamışdan qabaq müxtəlif metodlardan istifadə edə bilərik.

1) Xəbərdar olmaq üçün oxumaq

Bir mətnin içərisində nəyin olub, nəyin olmadığını bilmək üçün edilir. Xəbərdar olmaq üçün oxumağın ən geniş yayılmış forması qəzet oxumaqdır. Xəbərdar olmaq üçün oxuyanlar öyrəndiklərinə görə imtahana çəkilməyəcəklərini bilirlər. Mətndəki əsas məqamlara fikir verirlər; buna "xəbərdar olmaq üçün oxuma", başqa sözlə, "məzmun üçün oxuma" da deyilir. Burada əsas məqsəd ideyanı tutmaqdır.

Gündəlik həyatımızda xəbərdar olmaq üçün oxuduqlarımıza misal olaraq kitabları, qəzet və jurnalları göstərə bilərik. Xəbərdar olmaq üçün oxumaq seçici öyrənmə strategiyasıdır. Hər şeydən xəbərdar olmaq və nələrisə bilmək üçün kifayət edir, amma bir sahədə hər şeyi bilmək üçün yetərsizdir.

2) Dərin oxumaq

"*Dərin oxuma*" dedikdə tam olaraq öyrənmək üçün oxumaq başa düşülür. Abituriyentlər imtahana hazırlaşan zaman mövzuları bütün incəliklərinə qədər dərinləndirən öyrənirlər. Burada əsas məqsəd mətni tam başa düşməkdir. Bunun üçün lazım olsa, sətir araları belə oxunmalıdır. Yazıcının dediyi qədər, demək istədiyi də kəşf edilməlidir.

Tam öyrənmək üçün üç mərhələdə oxumaq lazımdır. Bu mərhələləri ilkin, dərin və son oxuma deyə ayıra bilərik. İlkin oxuma kəşf etmək məqsədi daşıyır. Dərin oxuma mətnin bütün məzmununun oxunması deməkdir. Son oxuma dedikdə isə oxuyub qurtardıqdan sonra təkrarlamaq məqsədilə altını işarələdiyiniz yerləri yenidən oxumaq başa düşülür. Bunu etməkdə əsas məqsəd təkrarlamaq yolu ilə daha yaxşı yadda saxlamaq və xatırlamaqdır.

3) Düşünmək üçün oxumaq

Düşünmək üçün oxumaq – oxuduqlarınızı uzun-uzun düşünərək, mənasını dərk edərək oxumaqdır. Xüsusilə fəlsəfi kitablar bu cür oxunur. Bir kitabdan oxuduqlarınız deyil, düşündükləriniz sizi böyüdür. Yaxşı, bəs onda hər kəs eyni düşünür? Eyni yerlərin altından xətt çəkir? Roman qəhrəmanlarını eyni cür təsvir edir?

Oxuduqları romanların filmlərini seyr edən insanlar bu sualın cavabını daha yaxşı bilirlər. Romanı

oxuduğunuz vaxt beyninizdə bir ssenari qurursunuz. Burada rejissor sizsiniz. Sizin filminiz ilə onun əsasında çəkilən film eyni olmayacaq. Çünki ekrandakı film rejissorun beyninin məhsuludur.

Düşünmək üçün oxumaq və ya oxuyaraq düşünmək çox vacibdir. Tam məlumatlı olmaq üçün oxuduqlarınız haqqında düşünməlisiniz. Beyninizə girən bir məlumat sizin üçün xam maddədir. Bu mənada bir bilikdən üç fikir almağınız lazımdır.

Öyrənmək ilə düşünmək arasındakı əlaqəni iki cümlə ilə belə deyirlər:

1) *Konfutsi deyir: "Düşünmədən öyrənmək lazımsız, öyrənmədən düşünmək isə təhlükəlidir".*

2) *Uğur Mumcu isə belə deyir: "Bir mövzuda bilik sahibi olmadan fikir sahibi olmamaq lazımdır".*

Düşünərək oxuduğumuz kitablar bizə daha çox fayda gətirir. Buna görə də sizə təsir etməsini istədiyiniz kitabları təkrar-təkrar və düşünə-düşünə oxumağınız məsləhətdir. Mən həyatıma təsir etməyini istədiyim on kitabı hər Yeni il qabağı mütləq təkrar oxuyuram. Düşünərək oxumağın yolu yeni bir metod öyrəndiyinizdə o dəqiqə "Bunu həyatıma necə tətbiq edə bilərəm?" kimi suallar verməkdir. Düşünmək bilikləri bir-biriylə əlaqələndirməyin sürətli və təsirli yoludur. İki qavramı bir arada düşünsəniz, onlar arasında daha çox əlaqə qura bilərsiniz.

4) Əylənmək üçün oxumaq

Əylənmək üçün oxumaq dedikdə roman, hekayə, şeir oxumaq başa düşülür. Burada məqsəd yeni məlumatlar

öyrənməkdən daha çox, xoş vaxt keçirməkdir. Roman sizin biliklərinizi artırmaz, amma düşünməyiniz, duyulanmağınız üçün yaxşı vasitədir; söz ehtiyatınızı daha da artırır, həyata fərqli prizmalardan baxmağınıza səbəb olar.

Həmçinin düşünmə dinamikənizi artırır. Bəzi oxucular həqiqətlərdən bəhs edən romanları, bəziləri isə real olmağını istədikləri romanları oxuyurlar. Bu hər kəsin intellektinə görə dəyişir. Həyatda uğur qazanmaq üçün araşdırmaya aid kitablar oxumalısınız. Amma bəziləri roman oxumağı üstün tutur.

Mətni taramaq üçün seçməli

Yetkin adamlar işlərinin çoxluğundan, çox oxuya bilmədiklərindən seçməli oxuma metodundan istifadə edirlər. Əlbəttə, müqavilə kimi kritik mətnlər və bilik testinə hazırlıq üçün mövzuları seçərək oxuya bilməzsiniz.

Seçməli oxumanın digər bir adı da "taramalı" oxumadır. Həm də buna "əsas ideyanı tutma metodu" və "göz gəzdirməli oxuma" da deyilir. Seçməli oxumağın əsas məqsədi bir mövzunu anlamaq üçün o mövzudakı hər sözü bilmək məcburiyyətində olmağınızdır.

Seçməli oxumağın çətin tərəfi mətni oxuyarkən nəyi oxumayıb, nələri oxuyacağınıza qərar verməkdir. Seçərək oxumağa dırnaq içərisindəki sözlər, fərqli şriftdə yazılanlar, şəkillər və qrafiklər, ilk və son paraqraflar, bu paraqrafların giriş və son cümlələri, qalın qara hərflə yazılanlar aiddir.

**Artıq nəyi bilmədiyinizi bilmək yox,
nəyi bildiyinizi bilmək sizə uğur qazandırır.**

Dünyada son illərdə aparılan araşdırmalar bilik partlayışının olduğunu göstərir. Artıq heç kim hər şeyi bilə bilməz. Dünyadakı bütün "mədəniyyət bilikləri" ilk dəfə 4000 ildə iki yerə bölünüb. Günümüzdə isə hər əlli ildə bir biliklərin artması müşahidə olunur.

İstehsal olunan bu qədər bilik yığını televiziya, radio və qəzetlər vasitəsilə sürətlə yayılmaqdadır. İnternet kimi sürətləndirilmiş məlumat yayıcıları sayəsində hər kəs hər şeyi əldə edə bilir. Bu bilik bombardmanından beyniniz qarışmadan çıxmağın yolu "fərdi bilik siyasətinizi" yaratmaqdır. Bunun təməlinə "nələri bilməyiniz vacibdir" düşüncəsi dayanır.

Sokrata görə, bilməyən, amma bilmədiyini bilən insan ağıllı idi. Çünki o vaxt dünyada bilik çox deyildi. Amma artıq zaman dəyişib və yüz insan ömrünə sığmayacaq qədər bilik var. Buna görə də nəyi bilməyiniz gərəkdiyini bilməlisiniz. Sokrat indi yaşasaydı, belə deyərdi: "Bildiyim tək şey var, o da nəyi bilməyiniz vacib olduğunu bilməyimdirlər!"

Hər insan öyrənərkən seçici olmalıdır. Burada əsas olan nəyi bilməyimiz gərəkdiyini bilməkdir.

OXUMA SÜRƏTİ VƏ DƏRKETMƏ SƏVİYYƏSİ NƏLƏRƏ BAĞLIDIR?

Oxuyanda iki əsas faktor çox vacibdir: dərk etmək və sürət. İkisindən hansının daha əhəmiyyətli olduğu isə məqsədə görə dəyişir. Bəzən sürətlə, bəzən isə dərk edərək oxuyub keçərik.

Oxuma sürəti doğuşdan gələn qabiliyyət deyil, bu, insanda sonradan qazanılan bacarıqdır. Buna görə də öz üzərində işləyərək daha da təkmilləşdirilə bilər. Bu fəsilə oxuma sürəti haqqında məlumatlar verməyə çalışacağam.

Daha sürətli oxumaq – lazımı yerə qədər dərk etmək qabiliyyətini inkişaf etdirir. Bunun əsas səbəbi odur ki, oxuma sürətimiz artdıqca diqqətimiz də ona uyğun olaraq artır. Şəhərin içində avtomobil idarə edən bir sürücü aşağı sürətlə gedərkən beynində yüzlərlə fikir dolaşdığı üçün diqqəti bu fikirlərə münasib olaraq paylanır. Halbuki şəhərlərarası yolda saatda yüz altmış kilometr sürətlə gedən bir avtomobil sürücüsü həmin an, sadəcə, yol haqqında fikirləşir. Sürət insanı diqqətli olmağa

vadar edir. Həmin anda avtomobil sürücüsünün beyni, sadəcə, yol barədə düşünür. Ancaq bu o demək deyil ki, bu, həmişə belə olur. Sürətin daha çox olduğu zamanlarda insan beynində həm də diqqət çatışmazlığı yaranır.

Sürətə əsaslanan oxuma və dərketməyə əsaslanan oxuma

Sürətə əsaslanan oxumağın yolu indiki anda oxuduğunuzdan daha sürətlə, ancaq düşüncə qabiliyyətinizi itirməyinizə səbəb olacaq olan sürətdən daha aşağı bir səviyyədə oxumaqdır. İndi siz dəqiqədə neçə söz oxuduğunuzu taparaq ona iyirmi beş faiz əlavə edə bilərsiniz.

Sürətə əsaslanan oxumağın əksi dərketməyə əsaslanan oxumadır. "Normal oxumaq" dedikdə əlli faiz sürət, üstəgəl elə əlli faiz anlamaq başa düşülür. Halbuki sürətə əsaslanan oxumaq yetmiş faiz sürət, otuz faiz isə anlamaqdır.

Dərketməyə, anlamağa əsaslanan oxumaq dedikdə mətnin əsas hissələrinin dərkinə yönələn oxumaq başa düşülür. Anlamaya əsaslanan oxumağın əsasını yetmiş faiz dərketmə ilə otuz faiz sürət təşkil edir. Bu göstəricilər oxuculara görə dəyişə bilər.

Bəzi mətnlər formaca və məzmunca dərketməyə əsaslanır. Bəzi mətnlər isə, əksinə olaraq, sürətlə oxunula bilər. Həmçinin bəzi hissələr dərketməyə, bəziləri isə sürətli oxumağa əsaslanır. Bu da bizdə oxuma vərdişi, başqa sözlə desək, "yavaş oxuma" qavramı yaradır.

Yavaş oxuma və oxuma yavaşlığı

Oxuma – bir mətnin əhəmiyyətli tərəflərinin oxunan mətnə və oxuma məqsədimizə uyğun olaraq sürət ilə qavrama arasındakı balansını nəzarətdə saxlamaqdır. Mükəmməl oxumaqda məqsəd edə biləcəyiniz ən yüksək sürətlə oxumaq və oxuduğunuzu mümkün olan qədər yaxşı dərk etməkdir. Ancaq bu, həmişə belə olmaya bilər. Yəni bir müddətdən sonra sürət ilə qavrama arasındakı əlaqə, tərəzinin gözləri kimi, biri artdıqca o birisi azalmağa başlayır.

Dərketmə ilə sürət arasındakı əlaqə eynilə avtomobildə olan qaz ilə sükan arasındakı əlaqəyə bənzəyir. Avtomobildə qaz sürəti artırır, sürət isə, öz növbəsində, sükanı idarə etməyi çətinləşdirir. Yavaş oxumaq – düzgün balans yaratmaq üçün tənzimləmələr etməkdir.

Yavaş oxucu düşüncə axınına uyğun olaraq sürət və ya qavrama istiqamətli olur. Məsələn, əhəmiyyətli məsələlərdə dərketmə, digər məsələlərdə isə sürətə yönələn. Bir qəzet oxuyanda hansı xəbərləri dərk edərək, hansıları isə təfərrüatlara məhəl qoymadan sürətlə oxuyacağımızı özümüz tənzimləyə bilərik. Eyni zamanda yavaş oxucu hansı mətnləri tam oxumalı, hansı hissələri seçməli olduğunu və hansı metodla oxuyacağını o mətni oxumağa başlayarkən başa düşür və qərarını verir.

Oxuma yavaşlığı tədricən, müəyyən vaxt ərzində inkişaf etdirilən bir bacarıqdır. Bunun ən çətin tərəfi mətni oxuyan zaman eyni anda nəyin əhəmiyyətli, nəyin əhəmiyyətsiz olduğunu seçərək qərar verib sürət-

li seçim etməyi bacarmaqdır. Əsas qabiliyyət isə cəmiyyətə çatdırmaq istədiyi ideyanı ayırd etməkdir; mətnin təfərrüatlarına varmadan əsas ideyanı, məzmunu tuta bilməkdir.

Yavaş oxucu həm də diqqətli bir sürücünün avtomobili idarə etdiyi kimi kitab oxuyur: bəzən aramla, bəzən isə sürətlə. Sürücü kimi qırmızı işıqda durur, yaşıl işıq yandıqda isə keçir. Yolun vəziyyətinə və getdiyi yərə çatma məqsədinə görə avtomobilin sürəti də dəyişir.

Yavaş oxucu – oxuma məqsədinə, oxuduğu mətnə və mətnin düşüncə tərzinə uyğun olaraq oxuma metodu seçir. Bu metod mətnin formasına görə dəyişə bilər.

Oxumaqla bağlı əsas nəzəriyyələr

1) Hər bir insan indi oxuduğundan daha sürətlə oxumağı bacarır.

Oxuma sürəti sonradan qazanılmış bir istedad olduğu üçün zaman keçdikcə inkişaf etdirilərək artırıla bilər. Bu, eynilə kəndirbazların ip üstündə yeriyə bilməyinə bənzəyir. Oxuma sürəti də üzərində diqqətlə çalışılsa, inkişaf etdirilə bilər.

2) Hər insanın üç oxuma sürəti vardır.

Hər insanda üç ayrı-ayrı oxuma sürəti vardır: birincisi, ən yavaş oxuma sürəti, ikincisi, orta oxuma sürəti və nəhayət, üçüncüsü, ən yüksək oxuma sürətidir. Yor-

ğun və istəksiz olduğumuz anlarda, bir qayda olaraq, ən aşağı sürətlə oxuyuruq. Hər şeyin normal olduğu vəziyyətdə orta oxuma sürəti ilə oxuyuruq. Güclü motivasiya və həvəslə oxuduğunuz mətnlərdə isə ən yüksək sürət potensialına çatırırsınız.

Dünya çempionu olan bir atletin mağazadan çörək almağa gedərkən yarışdakı kimi sürətlə qaçmadığı kimi, sürətli oxumaq da əhəmiyyətli olan hər şeyin üstündən sürətlə oxuyub keçmək yox, lazım olduğunda nə qədər sürətlə oxuya bilməkdir.

3) Sürətli oxumaq kimi, yavaş oxumaq da öyrənilə bilər.

Oxumağın bir davranış olduğunu və sonradan öyrənildiyini bilirsiniz. Oxuma davranışının tərkib hissəsi olan oxuma sürəti də hər vərdis kimi bir davranışın təkrar-təkrar edilməsi nəticəsində yaranır. Yəni yavaş oxuma vərdisi də öyrənməklə və təkrar etməyin nəticəsi olaraq formalaşır.

Oxuma sürətini artırmaq üçün nələr etmək lazımdır?

Ölkəmizdə sürətli oxumaq qaydası haqqında çoxlu sayda kitab yazılıb. Bu kitabların, demək olar ki, əksəriyyəti içimizdə səsləndirmə vərdisindən qurtarmağa

yönəlib. Bir çox oxucunun oxuma sürətini artırmaq mövzusunda həтта şişirdilmiş iddialar da irəli sürülüb.

Sürətli oxuma haqqında çox sayda yerli və xarici dildə yazılan kitablar var. Buna görə də bu mövzunun təfərrüatlarından danışmağı düşünmürəm. Bu kitablar-dan vacib olan birini alıb oxuya bilərsiniz.¹

ABSTRAKT VƏ YAD SÖZLƏRİ NECƏ ÖYRƏNMƏLİYİK?

İmtahana girən əksər tələbələrin qorxulu yuxusu qəbul imtahanlarında tarixlərin, alınma adların, abstrakt sözlərə aid sualların soruşulmasıdır. Bu mövzuda az da olsa bəxtsiz cəmiyyətik. Mədəniyyətə lazımi qədər əhəmiyyət vermədiyimizdən yetərli qədər inkişaf etməmiş dilimizin, təəssüf ki, çox hissəsi başqa dillərdən alınan sözlərdən ibarətdir.

Bu sahədə çalışan alimlər “m” hərfi ilə başlayan və min üç yüz sözdən ibarət olan türk dili lüğəti üzərində araşdırma aparıblar. Aparılan araşdırmanın nəticəsində alimlər “m” hərfi ilə başlayan min üç yüz sözün yeddi yüzünün ərəb və farsca, üç yüz sözün Avropa əsilli olduğunu, yalnız üç yüz sözün öz dilimizdə olduğunu müəyyən etmişlər. Bu həm də “qaraçı” mədəniyyətinin nəticəsidir! Bu qədər çox alınma sözün yer aldığı bir dildə alınma sözlərin öyrənmə metodunu bilmək xüsusən vacib işdir.

¹ Mustafa Ruşenin yazdığı “Sürətli oxuma” adlı kitab bu mövzudakı kitablar içərisində ən yaxşısı və eyni zamanda da ən çox satılanıdır.

Bu fəsildə sizə abstrakt və alınma sözləri öyrənmək üçün istifadə edə biləcəyiniz bir metoddan bəhs edəcəyik.

Abstrakt sözü "hecaya ayır, mənalandır və ud" metodu

Bu metoda "hecala, mənalandır və ud" metodu deyə bilərik. Bu metodda alınma söz əvvəlcə hecalara ayrılır, daha sonra alınan hecalardan bir türkcə cümlə qurulur və sonra o cümlə vasitəsilə həmin alınma söz yada salınır.

"Taym" ("Time") jurnalı 1997-ci il buraxılışında "Dopamin" adlı bir məfhumdan yazmışdı. Jurnalda yazılan xəbərə görə, narkotik maddələrdən istifadə edənlər beyinlərində dopamini çox olan adamlardır. Dopamin – narkotik, seks, siqaret, rəqs kimi həzz oyadan davranışlarda təbliğ edilirdi.

Bu xəbərin əhəmiyyəti bu idi: indiyə qədər insanların narkotikdən istifadə etməsi xarakter zəifliyinə, şüursuzluğa, pis keçirilmiş uşaqlıq illərinə və qıyası, sosial səbəblərə əsaslanırdı. Halbuki bu xəbərdə narkotik maddələrdən istifadə edənlər "bioloji quruluşlarının qurbanı" olaraq təqdim olunurdular.

İndi əgər "dopamin" sözünü yadda saxlamaq lazım olsaydı, siz nə edərdiniz? Birinci yol dəfələrcə təkrarla yaraq əzbərləməyə çalışmaqdır. Bu, yadda saxlamağın ənənəvi yoludur və zəhmət tələb edir. Beyində təkrar edərkən bir tərəfdən də kağıza yazmaq əzbərləmə müddətini daha da azaldır.

Bu metoda necə öyrənmək olar?

Alternativ bir yol – "böl, mənalandır və ud" metodudur. Bu metoda uyğun olaraq bu sözü necə öyrəne bilərik?

1) Asan unuduğunuz bir ad, məfhum, abstrakt və alınma sözü tapın.

(Məsələn: Dopamin)

2) Sözü mənalı hecalara ayırın. (Do-Pa-Min)

3) Bu sözlərdən ibarət mənalı bir cümlə qurun.

(Məsələn: **Dostumun Papağı Mindir!**)

4) Sözün mənası ilə cümlə arasında şişirdilmiş, gül-məli, axmaq, canlı, vizual, rəngarəng bir əlaqə yaradan ssenari yazın.

Məsələn: Dostumun papağı mindir, evdə qoymağa yer tapmır, dolablar onun papağı ilə dolub-daşır və s.

Bu metoddan istifadəyə dair müxtəlif misallar da göstərmək olar.

"Böl, mənalandır və ud" metodu bəzi sözlərdə istifadə olunmaya bilər. Buna səbəb bəzi sözlərin hecalanarkən mənalı cümlələr alınmamasıdır. Belə vəziyyətlərdə başqa, digər metodlardan istifadə etmək lazımdır. Bu metodlar beynimizin qavrama formasına görə müəyyən olunacaqdır.

Abstrakt sözləri beyinə həkk etmək üçün istifadə olunan digər yollar

Abstrakt sözləri yadda saxlamaq üçün ediləcək bir yol da o sözün qafiyəli bənzərini tapmaqdır. Məsələn, Ali Məhkəmədə istifadə olunan "murafaa" sözünü zürafaa! (zürafə!) kimi yadda saxlaya bilərik.

Ali Məhkəmə binasındakı işlərin sürətlə aparılması üçün binanın qabaq tərəfdəki bağçasına zürafələrin qoyulduğunu və o zürafələrin bir məhkəmə salonundan götürdüyü sənədi başqa bir salona çatdırdığını xəyalınızda canlandırın. Mən bu metoddan hüquq fakültəsində oxuyarkən istifadə etmişdim və bu metodun köməyi ilə o dərstdən ən yüksək qiyməti alaraq kursu keçmişdim.

Digər bir yol isə özünü başqasının yerinə qoymaqdır. Elektrik mühəndisliyində oxuyan bir tələbə dərslərinə diqqət ayıra bilmir və buna görə də dərslərində uğurlu ola bilmirdi.

Bir gün qarşısındakı elektrik xətlərinə baxıb: "Bu tellərin içərisindən keçən elektrik axını nələr hiss edə bilər?" – deyə düşünməyə başladı. Kabelin içərisindəki elektrik axınını daxilində hiss edərək anlayanda bir anda dərslərə olan marağı artdı və uğurlu nəticələr almağa başladı.

Abstrakt məfhumlara qarşı edə biləcəklərimizdən biri də onları özəlləşdirmək və beş duyğu orqanımız vasitəsilə dərk edilən formaya salmaqdır. Burada sizdən istənilən əsas şey abstrakt məfhumun mənasını həyatı-

nızla əlaqələndirmək və bu əlaqəni xəyali olaraq yaşaya bilməyinizdir.

Məsələn, "monolitik məntiq" dedikdə qaya kimi, təktərəfli, dəyişməz bir mentalitetə sahib, "düşüncələri betona yazılmış" insan nəzərdə tutulur. İndi bu məfhumun mənasını özəlləşdirmək vaxtıdır. Həyatınızdakı ən "beton fikirli" insan kimdir? Siz hansı mövzularda "sabit fikirli" olursunuz? Hansı politoloqlar sizə görə monolitik məntiq sahibidirlər? Şəxsi örnəklər zaman keçdikcə bu qavramı sizdə vizual formaya çevirəcəkdir.

Abstrakt sözləri və ya yad qavramları hafizənizə yerləşdirməyin digər bir yolu da o sözü zehninizdə vizual olaraq canlandırmaqdır. Məsələn, "koniçiva" yapon dilində "salamat qal" mənasını verir. Bu sözü hafizənizə yerləşdirmək üçün onu neon işıqlarıyla bəzənmiş bir hotel, qumarxana plakati kimi xəyalınızda canlandırın. Sonra həmin görüntünü yaxınlaşdırın, böyüdün, parlaq, rəngli formaya gətirin. İşıqların bir neçə dəfə yanıb-sönməsini seyr edin. Bütün bu işləri lazımı qədər həvəslə etsəniz, beyniniz də vizual olaraq düşünə bilirsə, o sözü yadda saxlamağınız daha asan olacaqdır.

DİNLƏYƏRƏK ÖYRƏNMƏK BACARIQLARINI NECƏ İNKİŞAF ETDİRƏ BİLƏRİK?

Öyrənməyin ən məşhur yolu oxumaq olsa da, ən asan yolu məhz dinləməkdir. Nağıla qulaq asarkən roman oxumaqdan daha az yoruluruq. Hər hansı bir xarici dili o ölkədə yaşayaraq öyrənməyə çalışmaq kitabdan öyrənməyə çalışmaqdan daha yaxşıdır. Bu metodla xarici dili daha tez öyrənmək olar. Bütün bunlar qulağın böyük öyrənmə potensialını göstərir.

Qədim zamanlarda *"Dilin müştərisi qulaqdır"* deyilirdi. Kitabın bu fəslində dinləyərək öyrənmə qabiliyyətimizi necə inkişaf etdirə biləcəyimizdən danışacağıq.

Dinləməyin formaları hansılardır?

Dinləmə formaları içərisində ən geniş yayılmış olanı seçici dinləmədir. Bu cür dinləmə zamanı danışığın bəzi hissələri "can qulağı"yla dinlənərkən, maraqsız olan hissələri "yarımqulaq" dinlənir. Dinləyicilər danışanın

dediklərinin bəzi hissələrini aktiv diqqətlə, bəzilərini isə passiv diqqətlə dinləyirlər.

Digər bir dinləmə yolu bütöv dinləmədir. Bu cür dinləmə tərzində dinləyici hər deyilən sözü yadda saxlayır və qeydlər edir. Tam dinləyən bir insan söyləmələri dəyərləndirir və deyilənlər arasındakı əlaqəni görməyə çalışır. Diqqətlə dinləyən bir insanın əksi maraqsız və fikri yayınlıq dinləyicidir. Bu cür dinləyicilər mövzuya və onu danışana maraqlı göstərməzlər. Belə dinləyicilər, bir qayda olaraq, orada məcburən iştirak etdiklərindən dinləyərkən beyinlərində "daxili səs-küy" yaranır. Bu səs-küy "hal-hazırda deyilən"lərə tərs olan əlaqəsiz düşüncələrin beyninizin içərisində səsləndirilməsi nəticəsində baş verir.

Niyə bəzi insanlara qulaq asmaq çətin gəlir?

Dinləməyin bir çox insana çətin gəlməyinin bir səbəbi orta danışma sürətinin beynin düşünmə sürətinə nisbətən geridə olmasıdır. Beynin məlumatı istifadə etmə və düşünmə sürəti danışma sürətinə nisbətdə təxminən üç-dörd dəfə daha çoxdur. Buna görə də danışanın doğrudan çıxan sözlər beynimizi fasiləsiz şəkildə məlumatla təmin edə bilmədiyindən beynimiz aradakı boşluğu doldurmaq üçün yeni şeylər axtarır. Lakin bunu da unutmayın ki, beynimiz boşluğu sevmir. *Siz onu faydalı məlumatlarla təmin edə bilmədəniz, o, buna cavab olaraq özünü yeni şeylər axtaracaq.*

İkinci səbəb bəzi insanların baş-beyin formasıdır. Xüsusən vizual beynə sahib olan adamlar beyinlərini

tez-tez görüntülərlə təmin etdiklərinə görə hərəkətsiz dayanaraq danışan bir natiqi uzun müddət diqqətli dinləyə bilməyəcəklər. Eyni zamanda görüntüyə əhəmiyyət verən insanlar sürətli düşüncüləri üçün yavaş danışan insanlara nifrət edirlər.

“Sözarası çay fasiləsi” verən, başqa sözlə desək, yavaş danışan natiqlər belə insanların əsəbiləşməsinə səbəb olurlar. Cəmiyyətimizdə ən çox yayılmış beyin forması da vizual tipdir. Maraqlı dairəsi dar olan, həddindən artıq hərəkətli (yəni hiperaktiv) insanlar kimi diqqətini toplaya bilməyən insanlar da dinləməyi bacarmaqda tez-tez çətinlik çəkirlər.

Dinləyə bilməməyin səbəblərindən biri də danışan insanın uzaqdan idarəedici sinin olmamasındadır! Kitabda maraqlı dairənizə aid olmayan səhifələri sürətlə çevirə, televizorda bəyənmediyiniz proqramları dəyişə bilərsiniz. Amma bir sinifdə kimisə dinləyərkən bildiyiniz məlumat ən maraqsız bir formada təkrarlansa da, ona qulaq asmaq məcburiyyətində qalırınsınız.

Dinləmə(mək) sizin gözlərinizdə əks olunur və özünü büruzə verir

Ən yaxşı dinləmə forması danışanın gözlə izlənilməsidir. Gözlərə həm də “ruhun pəncərəsi” deyilir. Əgər pərdələri bağlasanız, nə siz çölü, nə də çöldəkilər sizi görə bilər. Eynilə pərdənin bağlanması kimi, marağın da olmaması kənardan hiss olunur.

Təcrübəli insanlar “özlərini dinləyirmiş” kimi göstərən dinləyiciləri asanca tanıyırlar. Bunun üçün tək cə gözlərə baxmaq kifayətdir. Fikri başqa yerdə olan insanın gözləri donuq baxır. Adətən, diqqətli dinləyici heç kimi narahat etmədən, sadəcə, danışanın gözlərinə baxaraq qulaq asar, danışılardan başa düşdüklerini başıyla təsdiqləyərək danışan şəxsə mövzunu dərk etdiyini çatdırar.

Dinləyicinin başını necə tutması belə onun daxili dünyasında nələrin baş verdiyi haqqında məlumat verir. Əgər dinləyici tez-tez qabağa baxırsa, bu, onun duyğularının qarışıq vəziyyətdə olduğundan xəbər verir. Yox, əgər yuxarıya doğru baxırsa, beynində nəsə bir görüntü canlandırıldığını göstərir. Bir insan qulaq asarkən başı ortada, yəni başı ilə çiyinləri arasında telefon tutan kimi və xəfif yana əyilən formada baxırsa, deməli, o, diqqətli dinləyicidir. Bu formada dinləyən bir dinləyici ya deyilənləri anlamağa çalışır, ya da söylənilənlərlə əlaqədar beynində cavab axtarır!

Arxa sıradakılar, adətən, istəksiz dinləyicilər olaraq qəbul edilir

Dinləmə məhsuldarlığını artıran digər bir amil isə arada olan məsafədir. Tənbel tələbələr, bir qayda olaraq, ən arxa sırada oturmaq istəyirlər! Adətən, marağı və öyrənməyə inamı az olan insanlar arxa sırada otururlar. *Belə insanların sayının çox olması səbəbindən konfrans zalları, adətən, arxadan qabağa doğru dolmağa başlayır!*

Müəllimlər tələbələrinin bir-birinin arxasında oturmasının, gizlənməyinin qarşısını almaq üçün oturacaqları "aypara" formasında düzülür. Beləcə, hər dinləyicinin qabağındakı digər dinləyicinin arxasında gizlənməsinə mane olur və dərəcə daha diqqətlə qulaq asmağın təmin edirlər.

Hər dinləyicinin diqqətinin fərqli yayınma nöqtəsi vardır

Dinləmənin ən önəmli anı "diqqətin yayınma nöqtəsi" dediyimiz andır. İnsanlar təbiətləri etibarilə dinləyərkən mövzudan periodik aralıqlarla yayınırlar. Qulaq asan zaman diqqət bəzən yayınır, bəzən isə geriyə qayıdır. Bu proses daima təkrarlanır. Biz nə qədər çox fikirli olsaq, diqqətimiz də bir o qədər çox yayınır və ya əksinə, fikrimiz mövzuda olsa, diqqətimiz də artır.

Biz bir natiqi dinləyərkən zaman hər beş dəqiqədən bir diqqətimiz dağılır. İyirmi dəqiqədən bir isə diqqətimiz zəifləyir. Amma bunu hamıya şamil etmək olmaz, çünki insana görə bu dəqiqələr dəyişə bilər. İdeal dinləmə müddətinin qırx beş dəqiqəni keçməməsi əsas şərtidir. Bu rəqəmlər danışan natiqə, dinləyiciyə, mövzuya və orta statistikaya görə dəyişməklə bərabər, ümumi nisbəti özündə əks etdirir.

Hər bir kəs mövzudan yayınma məqamını tapmalı və bütün diqqətini buna yönəltməlidir. Vacib olan dinləyərkən mövzudan yayınmaq deyil, yayındığınızı anladıqdan sonra diqqətinizi yenidən bir araya toplaya

bilməkdir. Dinləyərkən bəzən mövzudan yayınıb başqa şeylər düşünmək hər kəs üçün qaçılmazdır, amma insan öz daxili intizamı ilə yenidən özünü toplayıb mövzuya qayıda bilər.

Dinləmə prinsipi dinləyərkən öyrənmə uğurunun əsasını təşkil edir

Cəmiyyətə xitab edən bir natiqi dinləyərkən beynimiz mövzudan uzaqlaşmaq üçün bəzən elə gözəl şeylər tapır ki, dinləyici o gözəllikləri qoyub, danışan natiqin dediklərinə qulaq asmaq istəmir. Bu zaman bir daxili intizam və tərbiyə mübarizəsi başlayır. Ağillı, tərbiyəsi güclü olan və özünə söz keçirməyi bacaran insanlar bu daxili düşüncələri çox sevsə də, öz-özünə: "Bunları danışmaq bitdikdən sonra da edə bilərəm", – deyər. Daha sonra isə daxili dialoqu dayandırır və danışan natiqi dinləməyə davam edər.

Əlbəttə ki, natiq öz səs tonu, auditoriya üçün tətbiq etdiyi metodlar, mövzunu mənimsətmək, bədən dili və ya bir sıra başqa vasitələrlə diqqəti yayınan insanların diqqətini yenidən mövzuya cəlb edərək "zehni ehtiyacını" təmin etməlidir.

Dinləmə zamanı ən vacib olan bütün məsuliyyətin bizim üzərimizdə olduğunu bilməkdir. Əgər dinləyirsinizsə, bu yalnız özünüz üçün yaxşıdır. Buna görə də danışanın sizə özünü dinlətdirməyini gözləməyin. Çünki o, pis natiq olsa belə, ondan yararlanmaq sizə yalnız qazanc gətirər. Həyat bir televiziya proqramı deyil! Heç

kəsin hər şeyi sizin istədiyiniz kimi təqdim etmək məcburiyyətində olmadığını mütləq yadınızda saxlayın.

Sual verərək və qeydlər apararaq diqqətli ola bilərsiniz

Qulaq asan zaman danışanın mövzudan kənara çıxmasına nəzarət etmək və mövzunu istədiyiniz istiqamətə yönləndirmək üçün əlimizdə mövcud olan silah nədir? Əlbəttə ki, soruşmaq. Sual vermək sizin öyrənmə müddətində aktiv iştirakınızı təmin edəcəkdir. Sual soruşaraq öyrəndikləriniz sizin üçün bir bilik deyil, xatirə kimidir. Soruşaraq öyrənilənlər yaşanılmış biliklər sayılırlar.

Qeyd aparmaq da diqqətli dinləməyin əsas şərtidir. Danışılanları qeyd etməyin bir çox faydalı tərəfləri var. Bunlardan ən əhəmiyyətlisi diqqətin yayınmasının qarşısının alınmasıdır. Buna səbəb insanın diqqətini bir işə yönəldərək beynini istiqamətləndirməsi və nəzarətdə saxlamasıdır. Aparılan qeydlər daha sonra həmin mövzunu yenidən təkrarlaşdırmaqda insana kömək edir. Həm də qeyd götürməyin yazılı öyrənməkdə və öyrənilənləri xatırlamaqda böyük faydası var.

Burada əsas toxunulmalı mövzulardan biri də özünü danışanın yerinə qoyaraq dinləmək, özümüzü qarşımızdakı insanın yerinə qoyaraq onun pəncərəsindən dünyaya baxa bilməkdir. Qarşımızdakı insanla tək və bir olmaq – onun gördüklərini görmək, eşitdiklərini eşitmək və hiss etdiklərini duymaq deməkdir. Dinləməyin ən geniş yayılmış və təsirli yollarından biri də özünü onun

yerinə qoymağdır. Bir adamı dinləyərkən, sadəcə, onun nə demək istədiyi ilə maraqlanmayın. Onun nə üçün dediyini, niyə elə üslubda dediyini, deyərək hansı hisslər keçirdiyini və fikrindən nələr keçirdiyini tapmağa çalışın. Bu həm diqqətinizi oyaq saxlayacaq, həm də danışan şəxsə qarşı müsbət davranmağınızı təmin edəcəkdir.

Passiv deyil, aktiv dinləyici olmağa çalışın

Dinləyərkən passiv olmamaq, araşdırıcı və aktiv bir zehinlə dinləmək lazımdır. Buna aktiv dinləmə deyilir. Passiv dinləyici özünü qonaq kimi hiss edir və söylənilənləri, sadəcə, dinləməklə kifayətlənir. Halbuki aktiv dinləyici əvvəlcə mövzuyla əlaqədar ilkin məlumatları toplayaraq və ya köhnə məlumatları beynində canlandıraraq qulaq asmağa zehni hazırlıq görür. Eyni zamanda danışanı yalnız sözləriylə deyil, həm də niyyəti və bədən diliylə də dinləyir. Söylənilənlər barəsində öz fikirlərini deyir. Bütün bunları etmək diqqətli olmağı və öyrənmə şansını artırır.

Qulaq asan zaman danışılanlarla əvvəlcədən bəhs olunanlar arasında əlaqə yaradaraq dinləmək lazımdır. Eynilə hərəkətlərinə fikir verərək onun nələr söyləyəcəyini təxmin etmək də çox faydalıdır. Bunun sizə iki cür faydası ola bilər. Birincisi, diqqətinizi oyaq saxlamağa kömək edər; ikincisi, məlumatlar arasındakı əlaqələri görməyinizə səbəb olar. Dinlədiklərimiz haqqında düşünərək, məlumatlar arasında əlaqələr yaradaraq onları daha yaxşı yadda saxlaya bilərik.

Ən asan xatırladığımız biliklər aralarındakı əlaqələri bildiyimiz biliklərdir. Qulaq asan zaman məlumatların bir-biriylə və əsas ideya ilə əlaqələrinə şüurlu olaraq diqqət etmək lazımdır. Bir mövzunu dinləyərkən qurduğumuz düşüncə zəncirləri "xatırlama körpüləri" olaraq bizə xidmət edəcəkdir.

İnsanları dinləyərkən qollarınızı birləşdirməyiniz – onunla aranızda psixoloji dəmir pərdə çəkməyiniz mənasını verir.

Digər bir vacib məqam dinləyən zaman qolları bir-birinə keçirtməkdir. Qollarınızı bağladığınız anda danışan şəxs ilə aranızda dəmir pərdə çəkmiş olursunuz. Başqa sözlə desək, qollarınızı bir-birinə keçirtmək danışan ilə dinləyici arasına girən barrikadadır. İnsanlar niyə qollarını belə tuturlar? Bir qayda olaraq, mövzu onun üçün maraqlı deyilsə, əhvalı pisdirsə və ya danışanın fikirləri ilə razı deyilsə, qollarını bağlayaraq qulaq asarlar. Bu cür dinləmə dinləyicinin dərk etməsini çətinləşdirir. Aparılan araşdırmalarda bu cür vəziyyətlərdə qırx faizə qədər öyrənmə itkisinin yarandığı məlum olmuşdur.

Burada qəribə olan məqam budur ki, bir insanın əhvali-ruhiyyəsi pis olduğu üçün qollarını bir-birinə keçirir, ancaq bunu etdikdə onun kefi daha çox pozulur! Sizə məsləhətim budur ki, tək-cə dərs dinləyərkən yox, həyatınızın hər anında qollarınızı bağlamamağa çalışın. Tez-tez qollarını bir-birinə keçirən insanlar soyuq, problemlı və dərddli olurlar. Belə insanlar həm də öyrənən deyil, deyənən,

şikayətlənən, tez-tez hər şeydən şübhələnən tiplərdir. Anadoluda belə deyərlər: "Qollarını bağlama, qızım, qismətin bağlanar!"

Dinləyərkən beyninizdəki səs-küyü azaldın!

Dinləyici mövzudan və ya danışandan bezdiyi, ya da danışanın dedikləri ilə razılaşmayıb daxilində etiraz etdiyi zaman dinləməyi dayandırar və beyninin içərisində əks proses başlayar.

Bu məqamda beynin qəribə bir xüsusiyyəti meydana çıxar. Bu mərhələdə dinləyici söylənilənləri eşidər, amma dinləməz. İnsan o anda özünü dinləyən kimi göstərməyə çalışar.

Xüsusən də ikili mübahisələrdə insanlar, adətən, qarşı tərəfi dinləmək əvəzinə, beynində ona verəcəyi cavabı hazırladıqları üçün qarşısındakının tam olaraq nə söylədiyini dinləməz və sonra da sözə "Anmma siz məni heç dinləmirsiniz ki!.." deyərək başlayaraq düşüdüklərini deyərlər. Çox güman ki, qarşı tərəf də eyni şeyi edir!

Daxilindəki səs-küyü azaltmağın yolu müdrək və iradəli davranmaqdır. Özümüzə danışmağımız əgər çox vacibdirsə, onu dərs və ya konfrans bitdikdən sonra da edə bilərsiniz. Müdrək insanlar qarşısındakı insanı ittiham etmədən əvvəlcə onu başa düşməyə çalışırlar. Qarşısındakının fikri xoşuna gəlmir deyər digər düşüncələrini də dinləməməyə çalışmaz. Bütün vaxtını insanların tənqid etmək üçün sərf edənlərin özlərini inkişaf etdirmək və digər insanları sevmək üçün az vaxtlarının

qalacağını da unutmamaq lazımdır. Bir adamı dinləyərkən o dəqiqə onu ittiham etməyin! İstəsəniz, sizə aydın olmayan məqamları yadda saxlayın və o, danışığını bitirdikdən sonra sual verin.

Dinləməyi bildiyiniz qədər dinlətməsini də bilmək bir sənətdir

Öyrənməyi sevdikcə daha çox oxumağa başlayırsınız. Oxumaq da insanı zənginləşdirir; ən əsası isə tez-tez fikirləşməyə başlayırsınız! Fikirləriniz zənginləşdikcə onları kiminləsə paylaşmaq ehtiyacı yaranır. Bunu edərkən başqaları tərəfindən "çərənçi"likdə, biliklərinizlə "özünü göstərməkdə" ittiham oluna bilərsiniz.

Öyrənməyi sevməyən insanlara israrla nəyisə öyrətmək istəyənlərin başına belə hallar tez-tez gəlir! Belə vəziyyətlərdə Lord Çesterfildin bu məşhur sözünü xatırlamaq yerinə düşər: "Öyrəndiklərinizi cib saati kimi cibinizdə gəzdirin, tez-tez saati olduğunu göstərmək istəyən insanlar kimi ortaya çıxartmayın. Kimsə sizdən saati soruşsa, deyin. Yoxsa hər saat başında heç kəs səndən soruşmamış saat zəngi kimi səslənə!"

QISALTMALARLA ÖYRƏNMƏ: AÇAR SÖZLƏRDƏN "ŞİFRƏLƏR" YARADARAQ YADDA SAXLAMAQ

Onu ilk dəfə günahkar aşıqlər kəşf etdilər. Sevgililərinə sürpriz şeirlər yazarkən bundan istifadə edirdilər. Bu şeirlərin ən məşhuru aşağıdakıdır:

*Sevirəm, amma kimi,
Ən şirin birisini,
Necə söyləyim sənə,
İlk hərfləri görsənə!*

Şeirin ilk hərflərinə baxdıqda "SƏNİ" deyə bir söz meydana çıxırdı!

Bu üsul öyrənmək üçün ən çox yayılmış və istifadəyə yararlı bir yoldur. *Bu metoda "akronim" (daha məşhur adıyla "akrostiş") deyilir.* Bu metodun əsası yadda saxlanması lazım olan sözlərin baş hərflərindən mənalı bir söz meydana çıxartmaqdır. Bu söz məlumatı özündə saxlayan bir şifrəyə bənzəyir.

Təhsil sahəsində həm öyrətmək, həm də öyrənmək baxımından akronim (acronym) çox yararlı metoddur.

İşgüzar həyatda da başa düşülməsi və xatırlanılması asan olduğundan akronimdən çox geniş istifadə olunur. Məsələn, dövlət idarələrində "3Y Qanunu" vardır: "Yox, Yarın (sabah) gəl, Yavaş-yavaş!" Bir dövlət qurumunu çökdürən isə "3Y"dir: Yaltaqlanmaq, Yeteneksizlik (istedadsızlıq) və Yavaşlılıq.

Uğurlu bir idarəetmənin "4M"ə ehtiyacı olduğu söylənilir: Man (insan), Machine (texnika), Money (pul) və Management (idarəçilik).

İctimaiyyətlə əlaqələr sahəsində isə bir insan, məhsul və ya xidmətin cəmiyyətə necə təqdim edilməsini göstərən məşhur A.I.D.A formulu vardır: Attention (diqqət topla), İnterest (maraqlandır), Desire (arzulat) və Action (hərəkətə keç).

Sürücülük kurslarında tələbələrin yadda saxlaması lazım olan gündəlik avtomobilə qulluq qaydaları "HAY-RET" deyilən bir qısaltma ilə başa salınır. Bunlar Hava, Akaryakıt (benzin), Yağ, Radiator, Elektrik və Tədbirlərin nəzarət edilməsinin lazım olduğunu göstərir.

Ən məşhur akronim:ASPAVA!

Orta səviyyəli restoranların tablolarında tez-tez görünən ASPAVA da bir akronimdir. Açıliş - Allah, Səadət, Pul, Aşk, Versin, Amindir.

Hərb sistemində bir çox akronimlərdən istifadə olunur. Bunlardan biri də Hurda-Enkaz-Köhnənin ilk

hərflərindən ibarət HEK-dir. Əsgərin vəzifəsini göstərən digər bir akronim də VDAK-dır (Vəzifə, Düşmən, Arazi, Kamuflaj). Hərbi maşınlarına qulluq zamanı "GESTAY" istifadə olunur: Gözetle, Elle, Sıxışdır, Təmizlə, Ayarla, Yağla.

Bir akronim necə formalaşdırılır? Bir DAKİKA sərf olunur!

Akronim yaratmağın akronimi DAKİKAdır: Düşün-cə, Açar kəlmə, Kafiyyə, İlişki, Konsept, Ayarlama (Tənzimləmə). Akronim yaratmaq üçün ilk addım o mövzu ilə əlaqədar düşüncələrini bir yerə toplamaqdır. O düşüncələri təmsil edə biləcək açar sözlərin tapılması isə ikinci addımdır. Daha sonra isə sözlərin ilk hərflərinə uyğun olaraq qafiyəli, məntiqli və ya maraqlı bir əlaqə qurulacaq formada bir araya gətirilməsindən ibarətdir. Bunun üçün də mövzu ilə əlaqəli bir çərçivəyə ehtiyac yaranacaqdır. Birinci təcrübədə müsbət bir nəticə alınmazsa, yenidən cəhd etmək, dəyişdirmək, tənzimləmələr etmək lazımdır. Bu sonuncu addım ən mükəmmələ nail olana qədər həyata keçirilən "et və dəyişdir" oyununa bənzədilə bilər.

QAVRAMA QABİLİYYƏTİNİ ARTIRMAQ: DAHA SÜRƏTLİ VƏ ASAN BAŞA DÜŞMƏK ÜÇÜN NƏLƏR EDİLMƏLİDİR?

Bütün ölkə eyni iddianı danışırdı! Bəziləri *"Belə bir şey olarmı?"* deyən vaxt bəziləri də: *"Alimdir, yaqin, bir bildiyi vardır!"* – deyirdi. Çox keçməmiş məlum oldu ki, Əmir Teymur da bu iddianı eşidir. Həmin dəqiqə iddianın sahibi Nəsrəddin Xocanı yanına çağırırdı.

– Xoca, eşşəyə də oxumağı öyrədə bilərəm demisən, bu nə dərəcədə doğrudur? – deyə soruşur.

Nəsrəddin Xoca cavab verir:

– Əmr edin, öyrədim, əlahəzrət.

Əmir Teymur inanmadığını göstərən bir davranışla deyir:

– Öyrət görək.

Xoca işə başlayır. Kitabın arasına ot və yarpaq qoyaraq eşşəyinə kitab səhifələrini çevirməyi öyrədir. İddiasını göstərmək üçün hökmdarın hüzuruna gəlir.

Eşşəyin səhifələri çevirərək keçməyini görən Teymur: *"Xoca, sən indi buna oxumaq deyirsən?"* – deyə soruşur.

Nəsrəddin Xoca dillənir:

– Əlbəttə, hökmdarım. Oxuyan eşşək olanda ancaq bu qədər anlaya bilir.

Bu hekayə bizə baxdığımız şeyləri görməyimizin, oxuduğumuz şeyləri anlaya bilməyimizin, anladığımız şeyləri isə həzm etməyimizin nəticəsini göstərir.

Bu mövzuda Bekonun *"Təcrübələr"* adlı möhtəşəm kitabında çox gözəl bir təsbit yazılıb: *"Bizi güclü edən yediklərimiz deyil, həzm etdiklərimizdir; bizi varlı edən qazandıqlarımız deyil, xərclədiklərimizdir; bizi məlumatlı edən oxuduqlarımız deyil, beynimizə yerləşdirdiklərimizdir; bizi öndər edən də başqalarına verdiyimiz nəsihətlər deyil, onları özümüzün də istifadə etməyimizdir"*.

Qavrama qabiliyyəti necə inkişaf etdirilə bilər?

Mədəni səviyyəmizi yüksəltməkdə oxuduğumuz hər hansı bir mətnin çox böyük rolu vardır. Bu həm qavrama qabiliyyətimizi artırmaq üçün, həm də motivasiyamızı və diqqətimizi artırmaqda faydalı ola bilər. Biz nə qədər çox bilsək, elə bir o qədər də dərk edə bilərik. Anlaya biləcəklərimizin limiti intellektual qabiliyyətimizlə, anladığımızımızın limiti isə psixoloji vəziyyətimizlə (xüsusən də motivasiya, stress və diqqət səviyyəsinə görə) birbaşa əlaqəlidir. Hər iki limitin də yüksək həddə çatdırılması mümkündür.

Aşağıda oxuyacağınız mətni daha keyfiyyətli bir formada qavramaq üçün nəyi necə etməyiniz lazım olduğuna dair maraqlı və faydalı məlumatlarla tanış olacaqsınız.

- 1) Mütləq gündəlik bir qəzet oxuyun. Aparılan bir araşdırmaya görə, bir orta məktəb şagirdi beş il boyunca "fasiləsiz" formada ciddi olaraq bir referans (644 ədəd) qəzet oxuyarsa, o, universitet məzununun intellektual və mədəni səviyyəsinə çata bilər. Qəzetə verilən pul boşə xərcləmək deyil, bir növ, intellektual kapitaldır.
- 2) Heç olmasa bir ensiklopediya oxuyun. Hər sahədə nələrsə öyrənməyin və zəhninizdəki xəritəni zənginləşdirməyin ən yaxşı yollarından biri heç olmasa bir ensiklopediyayı başdan sona kimi oxumaqdır. Ensiklopediya oxumaq məlumat və mədəniyyət səviyyənizi artırmağın, eyni zamanda düzgün bir bilik bünövrəsi qurmaq üçün ən yaxşı yollardan biridir. Müasir dövrdə ənənəvi ensiklopediyalar öz yerini virtual ensiklopediyalara verir. Verilən mənbələrinin etibarsızlığına görə İnternetdəki "Vikipediya" kimi İnternet saytlarını oxumaq ensiklopediya oxumaq sayılmaz! Çünki biliyin etibarlılığı və təhlükəsizliyi eynilə qidanın təhlükəsizliyi qədər vacib məsələdir.
- 3) Fəlsəfəyə dair kitablar oxuyun. Düşünmə qabiliyyətini inkişaf etdirməyin ən yaxşı yollarından biri də məhz fəlsəfi kitablar oxumaqdır. Fəlsəfənin insana daim suallar verməyi aşılması beynimizin

içərisindəki qavrayış çevikliyi artırır. Fəlsəfə kitabı deyərəkən elə məhz fəlsəfə elmindən bəhs edən kitab nəzərdə tutmuruq.

- 4) Düşünmək üçün, düşünərək oxuyun. Oxuduqlarınızın içərisindəki ən önəmli məlumatları beyninizin içindəki düşüncə sisteminə yerləşdirin. Danışarkən istifadə edin. Onun haqqında nələrsə yazaraq o məlumatı yaxşıca mənimsəyin.
- 5) Lüğət oxuyun. Lüğət öyrənmək beyninizin yeni düşüncələri öyrənmək bünövrə olaraq istifadə edəcəyi "tanıma" sistemi yaradacaqdır. Lüğət oxuyarkən nə qədər çox söz bilsəniz, bir o qədər də çox fərqli mənalar yaratdığını görəcəksiniz. Bir insanın nəyi nə qədər bildiyini anlaması üçün lazım olan birinci məsələ lüğət öyrənməyidir.
- 6) Nə qədər çox bilərsinizsə, o qədər də çox qavrama qabiliyyətinə sahib olarsınız. Bildiyiniz qədər başa düşsəniz başa düşdüyünüz qədər də bilərsiniz. Yaşadığınız cəmiyyətin digər üzvlərinin zəhin xəritələri ilə orta məxrəc yaratmaq üçün ən çox oxunan kitabları siz də oxuyun, ən çox seyr edilən filmləri siz də seyr edin. Bəyənmək üçün və ya ittiham etmək üçün deyil, sadəcə olaraq, bilmək və başa düşmək üçün bütün bu deyilənlərə əməl etmək lazımdır.
- 7) Başqalarına öyrədirmiş kimi öyrənmək dərk etmə səviyyəsini artırmağa kömək edir. Hər hansı bir mövzunu öyrəndikdən sonra o mövzunu hər hansı bir adama öyrətmək ən yaxşı yoldur. Bu yol

məlumatın "cüt tikişlə" (öyrənmək və öyrətmək ölçüsü) beynimizə həkk olunmasını təmin edir. İstəyən hər bir kəs xəyal gücündən istifadə edərək yastıqlara və ya oyuncaqlara da dərsi danışa bilər! Buna oxşayan məqsəd və motivasiyaya sahib olan insanlardan ibarət bir "öyrənən dostlar qrupu" ilə birlikdə işləmək də bəzi insanlarda işə yarayar.

- 8) Hər hansı bir mövzunu yazılı olaraq təkrar etmək həmin məlumatın başa düşülməsini daha da artırır. Çünki mövzu haqqında nə qədər bildiyinizi yoxlamağın ən yaxşı yollarından biri də həmin mövzu haqqında nələrsə yazmağa çalışmaqdır. Həmin mətni oxuyub bitirdikdən sonra ağılınızda qalanlardan bir yazı yazmağa cəhd etmək yaddaşınızda nələrin qaldığını və beynimizdəki məlumat boşluqlarını göstərir.
- 9) Cümlələrin altını xətləyərək oxumaq dərk etmə səviyyənizi artırır. Oxuduğumuz hər hansı bir mətdəki əhəmiyyətli cümlələrin altını və ya üstünü qələmlə yazaraq işarələmək diqqətimizin artmasına və mətni asan qavramağa kömək edir. Cümlələrin altını qələmlə xətləməyin iki əsas faydası vardır. Birincisi, təkrar edərkən əhəmiyyətli hissələri asan tapmağımıza səbəb olur. İkincisi isə rəngli qələmlərdən istifadə edərək oxuyarkən yaranan monotonluğu aradan qaldırır. Burada maraqlı olan məqamlardan biri də beynin "Pavlovun iti" təcrübəsində olduğu kimi zamanla rənglərə meyillənməsidir. Bir insan tez-tez vacib hesab

etdiyi sözlərin və cümlələrin altını qırmızı qələmlə xətləyərsə, bir müddət sonra beyninə qırmızı qələmlə yazılan yerlərə daha çox diqqət verməyə çalışacaqdır. Beləcə, qırmızı qələmlə xətlənən yerlərə diqqəti ixtiyari olaraq istiqamətlənir və həmin məlumatı daha yaxşı mənimsəyib dərk edir.

- 10) Repetitorların gəldiyi bir qənaətə görə, bir mövzunu, sadəcə, dərs vaxtı dinləməklə onun təxminən iyirmi faizini öyrənə bilərsiniz. Əgər eyni mövzunu həm də kitabdan oxusanız, onun qırx faizini qavraya bilərsiniz. Həm dinləyib, həm də oxuduğunuz bir mövzunu yazmaqla həmin mövzunun altmış faizini öyrənmiş olursunuz. Eyni vaxtda bu mövzunu bir də başqasına danışdıqda o mövzunun səksən faizini öyrənirsiniz.
- 11) Mütəmadi və tez-tez fasilələr vermək uzun müddət fasilə verməkdən yaxşıdır və sizin mətni daha çox dərk etməyinizi təmin edir. Öyrənmə üzərində aparılan araşdırmaya görə, insanın yaddaşında daha çox dörd şey qalır: mətnin əvvəlində danışılanlar, mətnin sonunda danışılanlar, arada tez-tez təkrar edilənlər və çox maraqlı olanlar. Mətnin əvvəlindəkilər beynimiz hələ yorulmadığı və diqqətli olduğumuz üçün daha çox yaddaşınızda qalır. Mətnin sonundakılar isə vaxt amilinə görə yadımızda qalır. Oxuduğumuz zaman mütəmadi fasilələr verməklə mətni başlanğıcdan sona kimi daha yaxşı dərk edə bilərik. Təbii ki, fasilələr verdikdən sonra birbaşa işinizin başına qayıtmaq şərtilə!

Mətnə tez-tez edilən təkrarlar yenilənmə və əzbərləməklə yadda saxlanılır. Özü üçün maraqlı olan məlumatları beynimiz öz-özlüyündə "avtomatik" olaraq qeyd edir. Beynimizin bu cəhəti xeyli qərībədir, çünki əgər bizim işimiz beynin öz-özünə qeyd etdiyi avtomatik yaddaşa qalsa, ancaq qərībə və rəngarəng məlumatları xatırlayardıq! Əlbəttə, belə bir beynimizin olmağı çox qərībədir. Bəzən beyin bu "xasiyyəti"nin ucbatından ən lazımlı şeyləri küçəyə atıb, ən rəngarəng şeyləri evə toplayan çılğın bir qadına da bənzədilir.

Öyrəndiyimiz zaman yaranan çətinliklərdən biri də beyin üçün "rəngarəng" və "maraqlı" olmayan məlumatların beyinə "məcburi" yerləşdirilməsidir. Müəllim məcburiyyəti ilə dərs oxuyan bir şagirdin beynində başqalarının israrı ilə sevmədiyi bir şeyi zorla öyrənməyə çalışan bir beyin vardır!

12) Açar sözlərlə öyrənmək dərkətmə səviyyəsini və öyrənmə keyfiyyətini artırır. Açar sözlər məlumat daşıyıcısıdır. Mətnədəki vacib məqamları özündə əks etdirir. Eyni zamanda açar sözləri işarələməklə kifayətlənməyib, onları oxuduğunuz kitabın kənarındakı boş tərəflərə yazmaq da yaxşı yoldur.

13) Mövzunu bir bütün olaraq və vizual formada əks etdirən sxem məlumatın daha asan başa düşülməsiylə bərabər, xatırlamağı da asanlaşdırır. Bunun iki əsas səbəbi vardır. Birinci səbəb mövzunu bütün olaraq "ani baxış" vasitəsilə görmək, o məlumatın hissələrinin arasındakı və hissələrlə bütün

arasındakı münasibətləri görməyimizi təmin edir. İkinci səbəb isə vizual bir sxem vasitəsilə beynimizə "məlumatın şəkli"ni göndərir. Bir şəkil də, əlbəttə ki, min sözü əvəz etməyə qadirdir.

14) Bir mövzunun danışılma formasından fərqli bir tərzdə yenidən öyrənilməsi dərkətmə və şərh vermə bacarığını inkişaf etdirir. Məlumatın verilmə forması ilə başa düşülmə forması arasında fərqlər ola bilər. Tələbələr üçün bir mövzunun verilmə forması dərstdə danışılanlara, başa düşülmə forması isə imtahandakı sualın quruluşuna görə bir-birindən fərqlənir. Əgər hər hansı bir mövzunun danışılma forması ilə sual forması eynidirsə, onda işiniz asandır, dərsi əzbərləməklə məsələni həll edə bilərsiniz. Əsas çətinlik şərh istəyən suallarda olur. Çünki bu zaman öyrəndiklərinizə ağıl bucağından baxmaq lazım gəlir.

Bir mövzunun sistem quruluşunu yenidən düzəltməyə dair bir nümunə göstərək. Tarix kitabı və ya müəllim Osmanlı tarixini belə bir sistemlə başa sala bilər.

A) Klassik sistem

1) *Quruluş mərhələsi*

a) Müharibələr

b) Hökmdarlar

c) Maddi qaynaqlar

2) *Yüksəliş mərhələsi*

a) Müharibələr

b) Hökmdarlar

c) Maddi qaynaqlar

Başqa sistemlə eyni mövzudan necə bəhs oluna bilərdi?

B) Alternativ (çarpaz) sistem

1) Müharibələr

a) Yaradılma mərhələsi

b) Yüksəlmə mərhələsi

2) Hökmdarlar

a) Yaradılma mərhələsi

b) Yüksəlmə mərhələsi

3) Maddi qaynaqlar

a) Yaradılma mərhələsi

b) Yüksəlmə mərhələsi

Bu alternativ sistem hazırlamağın üç əhəmiyyətli tərəfi var. Birincisi, məlumatın çarpaz sisteminin yaradılması – məlumatın hissələrinin bütöv mətnlə arasındakı münasibətlərini daha dəqiq göstərir. Bu yeni münasibətlər öyrənmə əlaqələri yaratmaqda kömək edir. İkincisi, bu, yazılı təkrar etməyə səbəb olur. Nəhayət, üçüncüsü isə, bir qayda olaraq, qəbul imtahanlarındakı suallar öz quruluşuna görə alternativ sistemə tam uyğundur.

Məsələn, müəllim mövzunu A bəndindəki sisteme uyğun olaraq danışdıqdan sonra “Yaradılış mərhələsi müharibələri ilə yüksəlmə mərhələsi müharibələrini müqayisə edin, oxşar və fərqli tərəflərini yazmağa çalışın” kimi bir sual verir. Burada müəllimin əsas məqsədi tələbəsinin əzbərləmək bacarığını deyil, öyrəndiklərini necə başa düşdüyünü sınaqdan keçirməkdir. Əgər alternativ sistemə görə bir xülasəniz varsa, bu sual sizə xeyli

asan olacaqdır. Belə bir sistemlə oxumayan insan əvvəlcə hər iki mərhələnin müharibələrini bütün detallarına kimi yadına salmağa və yalnız bundan sonra müharibələrin fərqli, oxşar tərəflərini müəyyənləşdirməyə çalışacaqdır. Əlbəttə, bütün bunları imtahan vaxtı ən yaxşı formada etmək çətin bir işdir.

Təkcə tələbələr üçün deyil, başqaları üçün də oxuduqları mətnin alternativ sistemini yaratmaq, hissələri və hər bir hissənin özünü bütün mətnlə əlaqələndirmək çox əhəmiyyətlidir.

SIYAHILARI HAFİZƏNİZDƏ YERLƏŞDİRMƏYİN YOLU: HAFİZƏ KLİPLƏRİ!

Tibet məbədlərindəki tələbələrə belə bir sual verirlər: *“Şüşənin içərisinə girmiş bir fil oradan necə çölə çıxıb bilər?”*

Bir nəfər bu sualı mənə verəndə *“Fil içərisinə girdiyi şüşəni udaraq çölə çıxar!”* – deyər cavab vermişdim. Əslində isə, düzgün cavab belədir: *“Fil şüşənin içinə necə girib-sə, o cür də çölə çıxar. Yəni xəyal gücü ilə girdiyinə görə elə xəyal gücü ilə də çıxar”.*

Bu fəsildə də xəyal gücümüzdən istifadə edərək bir neçə maddəlik siyahını uzun müddət necə yadda saxlamağın maraqlı və rəngli yolunu sizlərə öyrədəcəyik.

Xəyal gücünüzün öyrənmək qabiliyyətinizi inkişaf etdirmək üçün istifadə edilməsinə *“hafizə klipləri”* deyirik. Hafizə kliplərinin bünövrəsi hafizənin və xəyal gücünün işləmə formasına uyğun olaraq öyrənməkdir.

Öyrənməyin – məlumatları bir-biriylə əlaqələndirmək olduğunu artıq bilirsiniz. Bu əlaqələrin müxtəlif formalarda edilmə yollarından da xəbərdarsız. Birinci

yol məlumatın hissələri arasında məntiqi əlaqələr yarada bilməkdir. İkinci yol isə məlumatların forması (ölcüləri, xarici görünüşləri) ilə vizual əlaqələr yarada bilməkdir. Vizual əlaqələrdə beyinin digər duyğu mərkəzlərindən daha üstün olan görüntü mərkəzindən fasiləsiz istifadə olunur.

Daxilimizdəki bu potensial istedadından faydalanmaq üçün hafizənin quruluşundakı vizual əlaqələr yaratma formasının necə işlədiyini başa düşmək lazımdır. Həm də bu yeni məlumatları hafizənin quruluşuna uyğun olaraq beyinə həkk etmək vacibdir.

Hafizə üçün “reyting” i yüksək olan bir klipini necə çəkə bilərsiniz?

Əgər yadda saxlamağınız lazım olan bir siyahı varsa və bunları əzbərləmədən yadda saxlamaq istəyirsinizsə, onu vizual hafizə klipləri vasitəsilə əlaqəli şəkildə bir-biriylə bağlaya bilərsiniz.

Bunu etməyiniz üçün vacib olan şeylər isə çox asandır.

Əvvəlcə siyahıdakı bəndləri oxuyun. Sonra onları bir ssenari ilə birləşdirməyə çalışın. Siyahıdakı bəndlər təsbehin muncuqlarına, ssenariniz isə təsbehin ipinə bənzəyir. Ssenariniz o muncuqların içərisindən keçərək onu tutmalıdır. Sonra iş rejissorundur. Ssenarinizə uyğun hərəkət edərək şişirdilmiş, gülməli, axmaq, qeyri-adi, rəngarəng səhnələr olan klipini çəkərək həmin siyahını yadda saxlaya bilərsiniz.

Bu mövzuya dair bir nümunəni əvvəlki fəsillərdə vermişik – biliyin üzərində işləmək mövzusunda: biliyin beyinə vizual yollarla həkk edilməsindən danışarkən Toni Buzanın bir alış-veriş siyahısını vizual bir ssenari ilə yadda saxlamağına dair nümunədən bəhs etmişdik. Bu metodu öz siyahınıza tətbiq etsəniz, onları yadda saxlamaq sizin üçün daha da asan olar.

Hafizə klipləri bir neçə bəndlilik siyahıların, bir-biriylə əlaqəsi olan bir neçə məlumatın eyni vaxtda yada salınmasını təmin edər, amma siz bütün intellektual biliklərinizi vizual bir ssenari ilə yadda saxlaya bilməzsiniz. Hər metodun öz işlənmə yeri var. Bu metoddan istifadə həmişə uğurlu nəticələr verməyə bilər. Əhəmiyyətli olan düzgün vaxtda “zehni alətlər çantanızdan” doğru metodu taparaq istifadə etməkdir.

Hafizənin təbiətinə ən uyğun qeydlər hansılardır?

Bilikləri beyinə vizual formada qeyd etmək üçün aşağıdakılar lazımdır:

- 1) Fikirlərinizi vizuallaşdırın. Bilikləri sxemlər və ya şəkillər vasitəsilə rəsm halına gətirdikdən sonra biliyi “mənzərə rəsmi kimi” beyninizə yerləşdirin.
- 2) Abstrakt ifadələri simvollar vasitəsilə ifadə edin. Amerikanı Azadlıq heykəli, xristianlığı isə xaç işarəsi ilə simvollaşdırmaq onları daha asan ifadə etməyinizi təmin edir.

- 3) Hafizənizdə yaradılan əlaqələrin rəngarəng və parlaq olması onların yadda saxlanılmasına səbəb olur. Xəyalınızda çəkdiyiniz kliplər qara-ağ fonda yox, rəngli olmalıdır.
- 4) Real, hərəkətli səhnələr, şişirdilmiş və böyük xəyallar daha təsirlidir. Xəyalınızda canlandırıdığınız görüntülərin çərçivələrini çıxardın. Qarışqanı dəvə böyüklüyünə, dəvəni isə qarışqaya qədər kiçildin, şişirdilmiş, qeyri-adi əlaqələr yaradın.
- 5) Xəyalınızda canlandırıdığınız görüntülər foto kimi durğun deyil, film kimi hərəkətli olmalıdır. İçərisində hərəkət olan xəyallar duyğularımızı hərəkətə keçirərək o biliklərin dərs kimi deyil, təcrübəyə çevrilməsini təmin edir.
- 6) Yaratdığınız əlaqələrin məntiqsiz, axmaq, qəribə olmağı onların qəribəliyini get-gedə artırdığı üçün sizin yadınızda qalmasına səbəb olacaqdır. Buna görə də məlumatlar arasında qəribə və qeyri-adi əlaqələr yaratmağa çalışın.
- 7) Gülməli əlaqələr yaratmaq da duyğularımızı hərəkətə keçirərək onların beyninizdə daha uzun müddət qalmasını təmin edir. Buna görə də kliplərinizə bir az da gülməli səhnələr qatın.
- 8) Zehninizdə canlandırıdığınız görüntülərin böyük olmağı qədər, parlaq və qısa olması da onun yadda qalmasını asanlaşdırır.
- 9) Emosional bir yorğunluqla, “içərisində yaşayırmış kimi” hiss edərək yaradılan əlaqələr beyində fizioloji dəyişikliklərə və biliyi beyninizə həkk etməyə

yardımcı olur. Xəyalınızda canlandırduğunuz görüntünün içərisinə girərək hər şeyi hiss etməyə çalışın.

- 10) Eyni görüntünü iki-üç dəfə təkrarlamaq biliyin daha yaxşı yadda qalmasına səbəb olur.
- 11) Sürətli formada canlandırmaq görüntüləri yaavaş-yavaş canlandırmaqdan daha çox təsirlidir.

Böyük İsgəndər "Qalatasaray"ın stadionunu öz ordusu ilə doldursaydı, nələr olardı?

İndi aşağıdakı ikili sözlər arasında yuxarıdakı qaydalara uyğun əlaqələr yaradan klipləri çəkə bilərsinizmi?

1) Tülkü və corab; 2) Futbolka və hədəf; 3) Konserv və sərxoş; 4) Qağayı və səbət; 5) Toppuz və tava; 6) Təyyarə və qəzet; 7) İsgəndər və "Qalatasaray"; 8) Təməl Rəis və balıq; 9) İt və hinduşka; 10) Televizor və güzgü...

Əvvəlcə öz klipinizi çəkib, sonra aşağıdakı verilənlərlə müqayisə edə bilərsiniz.

Belə kliplər çəkə bilərsiniz:

- 1) Tülkü başına qadın corabı keçirib hinə oğurluğa gedir (xəyalınızda canlandırın).
- 2) Vilyam Tell alma əvəzinə futbolkasının üstündəki hədəf taxtası olan birinə ox atır.
- 3) Sərxoş konserv qapağını dişləriylə açmağa cəhd edərkən gecə vaxtı bütün məhəlləni oyadır.
- 4) Ananız sizi bir hacıleyləyin səbət içərisində gətirdiyini deyir və siz buna etiraz edirsiniz!

- 5) Malazgird döyüşündə toppuzu olmayanlar sap keçirtdikləri tavalardan istifadə edərək düşmənləri qorxudurlar.
- 6) Təyyarə enməyə başlayarkən paraşüt tapa bilməyən sərnişinlər qəzetləri paraşüt kimi istifadə edərək aşağı tullanırlar.
- 7) Böyük İsgəndər "Qalatasaray"ın stadionunu yüz minlik ordusu ilə doldurur və on bir futbolçu ilə birgə topu ələ keçirmək uğrunda mübarizə aparır.
- 8) Təməl Rəis universitetlərə qəbul imtahanından əvvəl imtahanda uğurlu olmaq üçün balıqla ispanaq yeyir. Ya da qaradənizli Təməl çay stəkanı içində balıq tutur!
- 9) Malikanənin iti bir hindlinin ona sataşmasına əsəbiləşincə gedib sahibini aldatmaq üçün təqvimin səhifələrini qopararaq təqvimdə təkcə 1 yanvar səhifəsini saxlayır.
- 10) Bir televizor – altlığında olan güzgüdən öz içərisindəki verilişlərə baxır.

Bu və buna bənzər klipləri şişirdərək gülməli vəziyyətə gətirə bilərsiniz və bunları cizgi filmi formasında zehniyyətdə canlandırmağa bilərsiniz.

Bütün bunları etmək məcburiyyətində deyilsiniz. Lüğətdən təsadüfən üç-beş söz seçərək şişirdilmiş, gülməli, axmaq, qeyri-adi, real, canlı, rəngli səhnələri klipdə bir-biriylə əlaqələndirərək çəkə bilərsiniz. Əzbərləməyiniz lazım olan siyahıları da yuxarıda göstərdiyimiz metodlarla yadda saxlaya bilərsiniz.

TƏLƏBƏNİN PRAKTİKİ RƏHBƏRİ: DƏRS OXUMAMIŞDAN QABAQ BUNLARI EDİN!

Bu fəsildə tələbələrin dərs oxumağa başlamaları, davam etdirmələri və uğurla bitirməkləri üçün bəzi məsləhətlər öz əksini tapıb. Bu məsləhətlər, ipucları, təəssüf ki, möcüzə vəd edirlər! Sadəcə, dərs oxuma müddətində nələri etmək, nələri isə etməmək lazım olduğu haqqında bir siyahı təqdim edirəm. Bəzilərinin onsuz da bildiyi, bəzilərinin isə üstündə fikirləşdiyi, amma hələ də tam tapa bilmədiyi bir mövzu da ola bilər.

- 1) Məktəbdə dərsə qulaq asarkən kimin söylədiyi ilə deyil, nəyi söylədiyi ilə maraqlanmağa çalışın.
- 2) Bir dərsdə iki dəfə təkrarlanan bir bilik çox əhəmiyyətlidir.
- 3) İmtahanlarda qarşınıza çıxacaq sualları təxmini bilməyin ən yaxşı yolu dərsdə müəllimin xüsusilə vurğuladığı mövzulara diqqətlə yanaşmaqdır.

4) Oxuduğunuz kitabın səhifələrinin ondəbiri qədər yazılı qeyd etmişinizsə, deməli, o mövzunu tam öyrənə bilməmişiniz. Yazaraq öyrənməyi vərdiş halına çevirin.

5) Dərsi dərs vaxtı öyrənməyin yolu dərsdə dərs haqqında düşünməkdən keçir. Dərsdən kənar vaxtlarınızda dərsləri "qara-qara" düşünmək məcburiyyətində qalmaq istəmirsinizsə, dərsdə başqa şey haqqında düşünməyin! Anı yaşayın (Carpe Diem), dərsdə dərs haqqında düşünün.

6) Əsas ideyanı tutmaq üçün ilk və son paraqraflara, italik və bold şriftlərlə yazılmış yazılara həmişə fikir verin.

7) Həmin gün keçiləcək mövzuya dərsdən əvvəl gözücü olsa da baxmaq beyni o mövzuya hazırlaşdırar və dolayısı ilə də öyrənmə keyfiyyətinizi artırır.

8) Öyrəndiyiniz zaman monotonluğun və beyninizin yorulmasının qarşısını almaq üçün fərqli rənglərdə olan qələmlərlə sətirlərin altını cıza bilərsiniz. Eyni zamanda qeyd edərkən də rəngarəng kağızlardan istifadə edə bilərsiniz. Beləcə, dərs öyrənməyinizi asanlaşdırabilirsiniz.

9) Ən məhsuldar çalışdığınız vaxtları kəşf etdikdən sonra o vaxtlarda işləməyə başlayın.

10) Gecə dərs oxumağı vərdiş halına çevirən bir insanın heç yatmadan imtahana girməsi nəyisə bilsə belə, bildiyini yadına salmağına mane olacaqdır. Belə vəziyyətlərdə bir neçə saat yatdıqdan sonra imtahana getməlisiniz.

11) Beyninizin və bədəninizin ehtiyacı olan enerjini portağal suyu kimi "pozitiv içkilərlə" təmin etmək

ideal yoldur. Təbii ki, əksəriyyətimiz çay və qəhvədən istifadə edirik. Mən hər ikisini içirəm! Qəhvə kofeinin təsiri ilə əvvəlcə beynimizi oyandırır, amma çox içildikdə bir neçə saat sonra ilk təsirinin əksinə olaraq, insanı yuxuladır.

12) İmtahanlardan əvvəlki son təkrarları kitablardan deyil, qeydlərinizdən etməyiniz lazımdır. İmtahandan əvvəlki son dəqiqələrdə yeni bir mövzunu öyrənməyə çalışmaq və dostlarla bunu müzakirə etmək beyninizdəki biliklərin qarışmasına səbəb olur.

13) Bir adam nə qədər çox suala cavab verərsə, testdən yararlanması və "təsadüfə nisbət" istedadı da bir o qədər çox olur.

14) Öyrənmədə rol oynayan ünsürlər bir-birindən asılıdır. Oxuma sürəti, anlama səviyyəsi, qeyd aparma vərdişi, hafizə gücü, diqqət toplama dərəcəsi, öyrənmə istəyi kimi ünsürlər qarşılıqlı olaraq bir-birinə təsir edirlər.

15) Öyrənilən yeni bir biliyin imtahanda necə soruşulacağını düşünməyiniz imtahan zamanı xatırlamağınızı asanlaşdıracaq.

16) Üst-üstə yığılmış dərsləri oxuyacağınıza olan inamınız itərsə, əhvalınızı düzəltmək üçün o müddət ərzində həmin dərsləri necə oxuyub qurtaracağınız barədə bir plan tərtib edin.

17) Dərs oxumaqla bağlı yanlış vərdişlərinizi bir siyahı kimi yazın. Sonra isə onları düzəltmək üçün hər bir səhvinizin düzəldilməsinə bir həftə vaxt ayırın və onları şüurlu formada düzəldin.

18) İmtahan testlər formasındadırsa, əvvəlcə səhv variantları "seçmək" lazımdır. Bir qayda olaraq, ağıla gələn ilk cavab doğru olur. Bu vəziyyət xüsusən də çoxdan öyrənib unutduğumuz mövzularda keçərlidir.

19) İmtahanda qarşılaşdığınız çətin sualların yanına sual işarəsi qoyaraq o sual üzərində fikirləşib vaxtınızı itirməyin, sonra vaxtınız qalarsa, yenidən həmin suala qayıda bilərsiniz.

20) Sizə öyrədən insana olan simpatiyanız da onun söylədiklərinə daha çox diqqətli olmağınızı təmin edir. Buna "nəzakətə görə öyrənmə" deyə bilərik! Müəllimin bizə verdiyi biliyin məzmununu ona olan münasibətimizə görə başa düşürük. Düzgün olmasa belə, bu, əksəriyyətimizə aiddir.

21) Əgər dərs oxumaq üçün vaxtınız yoxdursa, bunun səbəbi dərs oxumaq üçün əvvəldən vaxtınızı yetərli qədər ayıra bilməməyinizdir! Bütün abituriyentlərin bir günü iyirmi dörd saatdır.

22) Hansı işə nə qədər vaxt ayırmağınız üçün bir plan tərtib etməlisiniz. Həmin plana riayət etməsəniz də, siz bu planın sayəsində nədən geridə qaldığınızı bilmiş olacaqsınız.

23) Yuxusuz və yorğun olduğunuz vaxtlarda, yuxusuzluq və yorğunluğun dərəcəsi çoxdursa, mütləq yatın və dincəlin. Mövzu əhəmiyyətlidirsə və o qədər də yorğun deyilsinizsə, qəhvə və ya çay kimi içkilərlə diqqətinizi toplaya bilərsiniz.

24) Öyrənmə keyfiyyətinizi və motivasiyanızı artıran vasitələrdən biri də abituriyentin öz inkişafının nə

dərəcədə irəlidə olduğunu bilməsidir. Uğurlarınızı görməyi bacarın! Həmçinin uğur qazandıqda özünüzü mükafatlandırın.

25) Zərərli vərdişdən qurtulmağın yolu həmin vərdişi etməməyə çalışmaqdır. Çünki vərdişi etməsəniz, həmin vərdiş korşalmağa başlayır. Uğurlu öyrənən olmağınıza mane olan üç zərərli vərdişi müəyyənləşdirin və onları tərɡitməyə çalışın.

26) İstifadə etdiyiniz düzgün və təsirli bir vərdişdən daha çox faydalanmağın yolu ondan daha çox istifadə etməkdir. Nə qədər çox təkrar etsəniz, yaxşı vərdişlər bir o qədər də güclənər və faydası da artmağa başlayar.

27) Özünüzün normal öyrənmək sürətinizi müəyyənləşdirin. Məsələn, bir gündə və ya bir saatda neçə səhifəni öyrənə bilərsiniz? Plan və proqramlarınızı da bunlar əsasında qurmalısınız.

28) Oxuyarkən başa düşməyinizin bir yolu da yazının əsas məzmununu tuta bilməkdir. Bunu bacarmaq üçün bir az cəhd etmək kifayətdir. Yazıcının oxucuya çatdırmaq istədiyi fikir nədir? Bunu necə sübut etmək istəyir? Vermək istədiyi nümunələr hansılardır? Başqa hansılar ola bilər? Əsas fikir ilə əlavə fikirlər arasındakı əlaqə hansılardır? İstifadə etdiyi açar sözlər hansılardır? Hansı metaforalardan istifadə edir?

29) Hər hansı bir mətni oxuyarkən onun ideyasını tuta bilməmisinizsə, deməli, onu oxumağınızın sizə heç bir faydası olmamışdır. Bir mətni oxuyarkən hər hansı bir yerində dayanın və özünü belə bir sual verin: "İndicə oxuduğum cümlənin mənası nədir?" Əgər ideyanı

tuta bilməmisinizsə, o zaman mətni diqqətlə oxuyun və ideya ilə məzmunu müəyyənləşdirməyə çalışın.

30) Səhv oxumaq vərdişlərinizin olmaması üçün hansı formada oxuduğunuza diqqət yetirin. Əgər yatma-
mışdan əvvəl kitab oxumağı uzun müddət təkrarlasanız, Pavlovun itlə yatdığı kimi, siz də bir müddət sonra əlinizdə kitab yatmağa başlayacaqsınız. Necə oxumağınızın yuxulamağınızla əlaqəsi var.

31) Əgər oxuduğunuz zaman tez yorulursunuzsa, demək, "oxumaq marafonu"nu etməmisiniz. Nə qədər çox oxusanız, oxuma vərdişiniz də bir o qədər artar.

32) Dərs oxumağı öyrənmək qədər əylənməyi də bilmək lazımdır. Niyə iş həyatı beş gün, tətil isə iki günə bölünüb? Nə səbəbə insanlar beş gün işləyib, iki gün istirahət edirlər? Bunun səbəbi həmin beş günü daha yaxşı işləmək üçündür.

33) Yaxşı qiymətlər alan və dərslərində uğurlu olan şagirdlərə "Gündə neçə saat dərs oxuyursan?" deyər soruşduqda bəziləri az oxuduqlarını, dərsi dərsdə dinləyib, yalnız imtahandan iki saat qabaq təkrar etdiklərini söyləyirlər. Əgər siz onların dediklərinə inanırsınızsa, tənbel olduğunuz qədər də safsınız! Çalışqan şagirdlər rəqabətə meyilli olduqlarından, bir qayda olaraq, neçə saat dərs oxuduqlarını ya artıq, ya da əskik deyirlər.

34) Uğurlu öyrənməyinizin bir səbəbi də hər gün normal yuxu rejiminə əməl etməkdir. Yuxunuzu normallaşdırmağın yeganə yolu hər gün eyni saatda yatmaqdır. Beynimiz yuxunun düzgün tənzimlənməsini tələb edir. İdeal olan yuxu gecə yuxusudur. Gecə oxuyanlar üçün

isə imtahandan qabaq gündüz yuxusu da faydalıdır. Yatmamışdan qabaq gərginlik yaradan qəhvə, çay kimi oyandırıcı içkilər içməyin. Təbii ki, indiki dövrdə bunlardan çox istifadə etmələrinə baxmayaraq, heç bir təsiri olmadan yata bilən "qəhvə qəhrəmanlarımız" da var.

35) Dərs oxumaq üçün hazırladığınız "ideal" işləmə planlarına heç cür riayət edə bilmirsinizsə, gündəlik həyatdakı işləmə ritminizə uyğun plan qurun. İdealist yanaşmanın əksi realist yanaşmadır. İdealist yanaşmaya görə həqiqəti uydura bilmirsinizsə, gerçəyə bənzəyən bir ideal müəyyənləşdirin. Ona çatdıqda hədəfinizi bir az da böyüdə bilərsiniz. Bir gün bu yolla bir zamanlar gördüyünüz işləri daha da böyütdüyünüzü görəcəksiniz. Hər gün daha bir addım! Hamısı bu qədərdir. Yetər ki, qərarlı olub o addımları atın. Nəticədə Çinə getməyi hədəfləməsəniz belə, o istiqamətdə hər gün bir addım atmaq sizi ora aparar. Həyatdan gözü qorxan adamlar üçün ən yaxşı uğur qaydası məhz budur! Böyük xeyallar əvəzinə eyni istiqamətdə, amma kiçik və iradəli addımlarla irəliləyin.

ƏVVƏLCƏ ÖZÜNÜZÜ ÖYRƏNİN: HƏYATDAKI MƏQSƏDLƏRİNİZ HANSILARDIR?

Həyatdakı məqsədlərimizi müəyyənləşdirməyin əhəmiyyətini artıq bilirik. Bir məqsədi olub, o məqsədə uyğun yaşamağın faydasını saymaqla qurtara bilmərik. Öyrənmə baxımından məqsədyönlü insan olmaq çox əhəmiyyətlidir. Nə olmaq istədiyinə qərar verməyən bir insan nəyi bilməsi lazım olduğunu da anlamayacaqdır. Beyin insan üçün gərəkli və ya gərəksiz məlumatı ayıracaq qədər biliyə sahib olmalıdır.

Bu fəsildə həyatdakı məqsədlərimizi necə müəyyənləşdirə biləcəyimizi mərhələlərlə öyrənəcəyik. "Ya bir yol tap, ya bir yol aç, ya da yoldan çəkil" adlı ilk kitabımın əsas mövzusu həyatdakı məqsədimizi necə müəyyənləşdirməkdən ibarət idi. Bu mövzunu həmin kitabımda çox ətraflı işləmişəm. İndi əsas mərhələləri qısa formada nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm.

Həyatdakı məqsədlərinizi müəyyənləşdirmək aktiv olmağınızı şərtləndirir. Sizdən istənilən tələblərə riayət

etməyiniz sizə yalnız fayda gətirəcəkdir. Bilirsiniz ki, bilmək – uğur qazanmaq üçün əsasdır, amma yetərli deyil; bildiklərinizi gündəlik həyatda tətbiq etmək, öyrəndiklərinizin haqqını vermək də lazımdır.

1. Özünüzü tanıyın, kim olduğunuza qərar verin.

Siz necə birisiniz: xarakterik xüsusiyyətləriniz hansılardır? Özünüzü inkişaf etdirməyiniz üçün əskik olan nələrdir? Güclü tərəfləriniz hansılardır? Hansı zərərli və ya zərərsiz vərdişləriniz var?

Heraklit xarakterimiz haqqında belə deyib: *"Xarakter insanın taleyidir"*. Sizin xarakterinizlə məqsədləriniz bir-birinə uyğun gəlirmi? Ya da məqsədləriniz xarakteriniz üçün uyğundurmu?

Bir insanın özünü tanıya bilməsi üçün insanlığını, inanc və düşüncələrini, bacarıqlarını, dostlarını, vərdişlərini, uğur və uğursuzluqlarını, təcrübələrini çox yaxşı analiz edə bilməsi lazımdır. İstəyirsinizsə, indicə özünüzü ifadə edən beş sözün hansılar olduğuna qərar verin və özünüzü tanımağa başlayın. Beləcə, xaricdən və daxildən necə göründüyünüzü kəşf edə bilərsiniz. Nəticədə bütün bu məlumatları diqqətlə nəzərdən keçirərək kim olduğunuza qərar verməlisiniz.

2. İndi vəziyyətiniz necədir?

Həyatınızdan razısınız? Həyatınızda dəyişdirmək istədiyiniz nöqtələr hansılardır? Dəyişməməsi lazım

olan tərəfləriniz hansılardır? Gələcəkdə planlaşdırdığınızınızı idarə edə bilmək üçün indiki həyatınızda nələrin olması vacibdir? Həyatınızı diqqətlə nəzərdən keçirməyiniz üçün özünü verməli olduğunuz suallar aşağıdakılardır:

- 1) Haradan yola çıxmışam?
- 2) Bu gün hansı vəziyyətdəyəm?
- 3) İndiki anda həyatım hansı axara doğru gedir?
- 4) Qarşımda hansı maneələr var?

3. Nə istəyirsiniz?

Dəqiq, qısa və tam olaraq kim olmaq, nələr etmək, necə bir həyat yaşamaq istəyirsiniz? Bu istədiyinizi nə qədər müddət içərisində və nələrin müqabilində, necə əldə edə bilərsiniz?

On il sonra necə bir həyat yaşamaq istədiyinizi xəyalınızda canlandırın və yazın. Beş il içində nələr etmək istədiyinizi düşünün və yazın, zəhmət olmasa.

İş və təhsil həyatınızın necə olmasını istəyirsiniz? Şəxsi həyatınızda nələrin olmasını istəyirsiniz? Ruhi vəziyyətinizin necə olmasını istəyirsiniz? Necə görünüşə sahib olmaq istəyirsiniz? İnsanlarla münasibətinizin necə olmasını istəyirsiniz? Maddi vəziyyətinizin necə olmasını arzulayırsınız?

Bütün bu sualları özündə əks etdirən cavabları "Həyatdan nə istəyirəm?" adlı bir başlıq altında yazın. Əksəriyyətimiz həyatdan nə istədiyimizi dəqiq müəyyənləşdirməkdən qorxuruq. Bunu etməklə sanki

xəyallarımızın reallaşmamasından məyus olacağımızın qarşısını almaq istəyirik. Halbuki bu, istəklərimizi müəyyənləşdirməmiş beynimizin gücünün bizə xidmət etməsinə maneə olan və beynin dumanlı havada avtomobil idarə edən kimi irəliləməsinə səbəb olan bir vəziyyətdir. İstədiklərinizi nə qədər dəqiqləşdirsəniz, onlara çatmaq üçün nələrə ehtiyacınız olduğuna beyniniz bir o qədər tez qərar verəcəkdir.

Nə istədiyinizi düşünərkən ağılınıza çox fikir gəlsə, əvvəlcə həqiqətən nə istədiyinizi anlamaq üçün "altı ay qaydası"na riayət etməlisiniz. Bu qayda altı aylıq ömrünüzün qaldığını düşünməyə əsaslanır. Düşünün, əgər altı ay ömrünüz qalsaydı, nə edərdiniz? Yaxud da, əksinə, nələri etməzdiniz? Etmək istədiklərinizi hansı ardıcılıqla edərdiniz? Nəyi əldə etməyi və nədən əl çəkəməyi seçərdiniz?

4. Niyə istəyirsiniz?

Nə istədiyinizi bilmək kifayət deyil, onu niyə istədiyinizi də bilməyiniz vacibdir. Bu mərhələdə uğur qazanmağınızın niyə lazım olduğunu bilməlisiniz. Hər bir hədəfiniz üçün niyə o hədəfə çatmaq istədiyinizə qərar verməlisiniz.

Bunun üçün "Həyatdan nə istəyirəm" mətnindən ən çox istədiyiniz bir neçə hədəfi seçməlisiniz.

Bu hədəflərin hər birinə "Bu hədəfin mənim üçün nə əhəmiyyəti var?", "Buna niyə nail olmaq istəyirəm?" sualıyla yanaşın. Əgər bunları etmək üçün əsaslı səbəblər

ağılınıza gəlmirsə, demək, o hədəfi istəmirsiniz. İstədiklərinizi nəzərdən keçirin: həqiqətən, ona çatmaq istəyirsiniz, yoxsa, sadəcə, ötəri həvədir? Köklü istəklərə əsaslanan hədəflərin içimizdə güclü səbəbləri vardır. Bu səbəblər bizi hərəkətə gətirir və hədəfimizə çatana qədər hərəkət etməyimizə səbəb olur.

5. Həyatdan nələri istəmədiyinizi müəyyənləşdirin.

Nələr istədiyinizi müəyyənləşdirdikdən sonra nələri artıq istəmədiyinizi bilməyiniz vacibdir. Nələrin həyatınızda olmasını istəmirsiniz? Cavabınız həyatınızda yeri olmayan yüklər və əhəmiyyətsiz şeylərdir.

Həyatınızda "əsla və əsla" hansı işləri etmək istəmirsiniz? Hansı vəziyyətə düşmək istəməzdiniz? Hansı insanların sizdən uzaq olmasını istəyərdiniz? Nəyin heç vaxt sizdən əskik olmamasını istəyərdiniz? Həyatınızda nəyi istəmirsiniz? Dövlət məmuru olmaq istəmirsiniz, yoxsa avtomobilsiz həyata dözməzsiniz?

İndi həyatınızda olmasını qəti istəmədiyiniz insan, qurum, vəziyyət, davranış, vərdiş, məkan və s. yazın. Bunlar sizin həyatınızın istəmədiyiniz tərəfləridir; uğursuzluğa göstərən istəklərinizi müəyyən edirsiniz.

6. Əsas həyat məqsədlərinizi müəyyən etdikdən sonra beyninizi məqsədlərinizi gerçəkləşdirməyə şərtləndirin.

Kim olduğunuzu və kim olmadığınızı, nə istədiyinizi və nə istəmədiyinizi, harada olduğunuzu və harada olmaq istəmədiyinizi, başlamaq istədiyiniz və bitirmək istədiyiniz yerləri qərarlaşdırdıqdan sonra beyninizi məqsədlərinizi reallaşdırmağa istiqamətləndirməlisiniz. Uğurlu insanların başlama sərmayəsi onların beyinləridir. *Heç bir şeyiniz yoxdursa, deməli, hər şeyi həll edəcək tək bir şeyiniz var: sizin beyniniz.* Aqlınızı məqsədlərinizə çatmaq üçün istifadə edin.

Beyniniz bir əl fənərinə bənzəyir. Baş tərəfi geniş formaya tənzimlənərsə, geniş ərazini az bir işıqla işıqlandırma bilər. Fənərin başı daraldılmağa istiqamətləndirildikdə isə işığın gücü artır və yolu daha yaxşı işıqlandırır. Özünüzü bir mədənciyə bənzətsəniz, aqlınızın işığı alınınızda fənərə bənzəyir. Başınızı hara çevirsəniz, oranı da işıqlandırır. Beyin gücünüzü boş-boş şeylərə sərf etməkdənsə, aqlınızın işığından uğura nail olmaq üçün istifadə edə bilərsiniz.

Bəs onda nə etməliyik?

Özünüzü uğura istiqamətləndirməlisiniz; beyninizi fasiləsiz formada uğura aparan biliklərlə qidalandırməlisiniz. Uğura istiqamətləndirən kitablar oxumalı, uğurlu insanlarla vaxt keçirməyə çalışmalısınız. Uğurlu olmaqda vərdişlərinizin də rolu böyükdür. Beyninizin bütün axtarış sistemlərindən istifadə edərək necə uğur

ra nail olacağına dair həftənin yeddi günü iyirmi dörd saat ərzində düşünməlisiniz. Sərf etdiyiniz hər dəqiqənin sizi məqsədinizə nə qədər yaxınlaşdırdığını hesablamalısınız. Sizi məqsədinizdən uzaqlaşdıran insan, yer və vəziyyətləri həyatınızdan uzaqlaşdırməlisiniz. Uğur uğrunda mübarizə kəskin qərarlar tələb edir. Tərəddüd edənlər yarı yolda qalarlar.

7. Birillik məqsədlərinizi müəyyənləşdirin

Uğurlu olmaq üçün yola çıxmış insanların bir çoxu nəticəni daha tez görmək istəyir. İnsan az da olsa bir işi edə biləcəyinə özünü inandırarsa, həmin işdən daha böyüyünü də etmək üçün öz gücünü artırmış olur. Böyük hədəfdən əvvəl onun kiçik bir hissəsini gerçəkləşdirməyə "güvən hədəfi" deyilir.

Ömürlük hədəflər müəyyənləşdirərkən, o nəticələri əldə etmək uzun müddət vaxtınızı aldığından bir an əvvəl nələr edib, nələr edə bilməyəcəyinizi görmək istəyirsiniz. Bunun üçün siz özünü birillik hədəf seçməlisiniz. Həyatınızın əsas hədəfi ilə zidd olmayan və gerçəkləşdirə biləcəyiniz birillik hədəflər müəyyən etmək lazımdır.

"Həyatdan nələr istəyirəm" mətninizə bir il içərisində nələr etmək istədiklərinizi yazma bilərsiniz. Bir il içərisində hansı uğurları qazanmaq istəyirsiniz? Onlara nail olduğunuzu necə başa düşəcəksiniz? Onları necə reallaşdıracaqsınız?

Bütün bunları dəqiqləşdirərək birillik hədəflərinizi müəyyənləşdirin. Həyat boyu izləyəcəyiniz xəyallarınızın ilk addımına – pilot tənzimləməsinə başlayın.

8. Məqsəd tapşırıqlarınızı (et/etmə siyahısını) müəyyənləşdirin.

Məqsədləriniz sizdən nəyi tələb edir? Əgər universitetə qəbul olmağı məqsəd kimi seçmişinizsə, bir çalışma proqramı hazırlamağınız, o proqrama əməl etməyiniz, iradəli olmağınız, çoxsaylı məlumatları əzbərləməyiniz və s. lazımdır. Bunlar məqsədinizin sizə verdiyi tapşırıqlardır.

Bir qayda olaraq, hər hansı bir məqsədin bizdən iki istəyi vardır. Bunlar həmin məqsədə çatmağımızda əsas rol oynayır.

1. *Məqsədə çatmaq üçün edəcəklərimiz*

(*Məqsəd tapşırıqları*);

2. *Məqsədə çatmaq üçün etməməli olduqlarımız*

(*Məqsəddən yayınırıqlar*).

İmtahanda uğurlu olmaq üçün təkcə etməli olduğunuz şeyləri etməyiniz kifayət etməz, bu zaman etməməli olduğunuz – məsələn, televizora çox baxmaq – davranışlardan da uzaq durmağınız gərəkdir.

Zəhmət olmasa, düşünün, bir qayda olaraq, həyat məqsədinizə, ya da şəxsi məqsədinizə nail olmaq üçün etməli olduğunuz və etməməli olduğunuz şeylər hansılardır? Bunları bilməyin faydası – nəyi edib, nəyi isə etməməyiniz arasındakı fərqi bilməkdir.

Uğur bir yolun sonundakı yerə çatmaqdırsa, yolda hədəfə doğru atduğunuz hər bir addım uğura doğru irəlilədiyinizin göstəricisidir. İrəlidə uğura nail olacağınızın sübutu hədəfə hər gün daha bir addım yaxınlaşdığınızı bilməkdir.

9. Məqsədinizə çatmaq üçün iradə gücünüzü özünüzdə daxildən buna məcbur edin.

Uğur intizam, qayda-qanun tələb edir. Bir məqsədə çatmaq üçün etməyiniz lazım olanlarla etməməyiniz lazım olanları müəyyənləşdirmək ağılın işidir, amma etməyiniz lazım olanları – məcburən etməli olduqlarınızı – bacarmaq iradənin gücündən asılıdır.

Gündəlik həyatınızın onlarla əyləncəli və müxtəlif məşğuliyyətləri əvəzində məqsədə çatmaq üçün tapşırıqları icra etmək “idealist” insana məxsus keyfiyyətdir. İdealist insanların ən böyük daxili dəstəyi onların iradə gücüdür. Menecerlər insanı xaricdən, iradə gücü isə daxildən məcbur edər.

Uğur bizdən etməməli olduqlarımızı etməməyimizi istəyir; tənbel tərəfimiz isə gündəlik həyatını həmişəki kimi yaşamaq istəyir. Burada etməli olduğumuz – iradə gücümüzü hərəkətə keçirib daxili intizamımız ilə özümüzü uğur qazanmağa məcbur etməkdir. Daxili intizam, iradə gücü etməli olduqlarımız ilə etməməli olduqlarımız arasındakı fərqi aradan qaldıran ən böyük vasitədir.

Daxili intizamınızı inkişaf etdirmək üçün özünüzdə bir “vasitə əmri” verməyinizi məsləhət görürəm. Bu həm

də sizin daxili intizam məsuliyyətinizi (tapşırığa sahib çıxma) oyandıran bir şüardır. Mən universitetə hazırlaşarkən iki məqsəd əmrim var idi: bir tərəfdən zehnimdə yüksək səslə təkrarlarkən, digər tərəfdən də qələmlə "möhkəm-möhkəm" məqsədimi kağıza yazırdım. Bir anda özümü etməli olduğum tapşırıqlara qarşı məsuliyyətli hiss edirdim. Bu vəziyyət əsgərin "Hər şey vətən üçün!" deyər qışqıraraq yeriyərkən hiss etdiyi cəsarət və vətənpərvərlik hissinə bənzəyir. Mənim devizlərim isə "Etməli olduğunu et!", "Mənim üçün öz sözüm qanundur!" şəklində idi.

10. İntizamlı fəaliyyətlərinizi məqsədlərinizə uyğun formaya gətirin.

Gələcəyimizi hər gün mütəmadi olaraq etdiyimiz gündəlik fəaliyyətlərimizlə qururuq. Mənə son birildir normal gününüzü necə keçirdiyinizi söyləyin, eyni formada davam etsəniz, sizə gələcəkdə kim olacağınızı deyim.

Əgər dünya miqyasında tanınan bir professor olmaq istəyirsinizsə, lakin gününüzün səkkiz saatını televiziya seriallarına baxmaqla keçirirsinizsə, gələcəkdə olmaq istədiyiniz yeri bilmək üçün ekstrasens olmağa gərək yoxdur! Nə istəyirsinizsə deyil, nəyi edirsinizsə, o olursunuz. Həyatı tək-cə xəyal qurmaqla deyil, onları həyata keçirməklə yaşamaq lazımdır.

Bu mövzuda olan məqsədlərinizi dəyərləndirmək üçün düşünməyiniz məsləhətdir.

- Həyatdakı məqsədlərimə çatmaq üçün gündəlik həyatımda hansı işləri görməliyəm? İndi bunun üçün nə edirəm?
- Məqsədlərimə nail olmaq üçün hər gün mütəmadi nələri etməliyəm? Bəs mən indi nə edirəm?
- Həyatdakı məqsədlərimə daha bir addım yaxınlaşmaq üçün indidən etibarən nələr edə bilərəm?
- Etməli olduqlarıma nə mane olur? Mane olanlar kimlərdir və nələrdir? Problemim nədir?

11. İnsanlığınızı məqsədlərinizə, ya da məqsədlərinizi insanlığınıza uyğun formaya gətirməyə çalışın.

Uğur qazanmaq həm də insanlıq məsələsidir. Fərqli sahələrdəki uğurlu insanların bəzi ortaq xüsusiyyətlərinin olduğu məlumdur. Bunlara nümunə olaraq nə istədiyini yaxşı bilməyi, ağıllı olmağı və mübarizə aparmağı göstərə bilərik. Bir insan kimi üstün keyfiyyətlərə malik adamların hədəflərə çatmağı daha asan olur.

Uğursuz olmağın səbəbi karyera ilə insanlıq arasındakı uyğunsuzluqdur. Kölgəsindən belə qorxan insanların general olmaq istəməsi onu uğursuzluğa düşər etməsə də, hədəfinə çatmasını da çətinləşdirər.

Məqsədlər ilə insanlıq arasında uyğunsuzluq varsa, iki şey edilməlidir: Birincisi, məqsədi insanlığınıza uyğunlaşdırmaq (necə insansınızsa, ona uyğun da hədəf seçmək); ikincisi, insanlığınızı məqsədinizə uyğunlaşdırmaq.

Seçim sizindir!..

İndiki vəziyyətdə sahib olduğunuz insani keyfiyyətlər hansılardır? Məqsədlərinizə çatmaq üçün hansı insani keyfiyyətlərə sahib olmalısınız? İndiki xarakterinizdə və xasiyyətinizdə buna uyğun dəyişikliklər etmək istəyirsinizmi? Əgər istəyirsinizsə, bunu necə edəcəksiniz? İnsanlığınızı məqsədlərinizə uyğun formaya necə gətirəcəksiniz?

Bütün bu sualların çox dərin məzmunlu cavabları vardır. Bu kitab əvvəlcə öyrənmə metodunu öyrətmək məqsədilə yazıldığına görə bu mövzuda ətraflı danışa bilməyəcəyəm. Digər kitablarımdan bu mövzu ilə əlaqəli məlumatlara yiyələnmə bilərsiniz.

12. Özünüz üçün bir uğur modeli və ya nümunəsi seçin.

Bu gün qəhrəman olaraq gördüyümüz insanlar biz kiçik ikən də var idi. Sizin qəhrəman hesab etdiyiniz insanlar kimlərdir? Xəyallarını sizin yaşadığınız şərtlər və vəziyyətlərdən çıxararaq uğur qazanmış insanlar kimlərdir? Həyatınıza təsiri olan yaxınlığınızda və uzaqda olan insanlar hansılardır?

Sizin məqsədlərinizə bənzər məqsədləri olmasa da, öz məqsədlərinə çatmış insanların uğur hekayələrini mütəmadi oxuyun. Onlara aid verilişlərə və reportajlara mütəmadi olaraq baxın. Onlar etdikləri ilə sizə cəsarət və ilham verəcəklər. Onlardan birini özünüz üçün nümunə kimi seçin. Bunu etmək sizin hədəfinizə çatmağınıza kömək edəcəkdir.

13. Özünüə bir missiya müəyyənləşdirin.

Bu dünyaya niyə gəlmisiniz və niyə yaşayırsınız? Bütün varlığınızla uğrunda xidmət etmək istədiyiniz dəyərlər hansılardır?

Əsrlərdir köçəri həyat tərzini sürməyimizin nəticəsində bir cəmiyyət olaraq, demək olar ki, hamımız bir peşə öyrənmək lazım olduğunu dərk etmişik. Peşəmiz başqalarına xidmət edərək pul qazanmağımızı təmin etdi. Pulun sayəsində ac qalmadıq. Qarnımızı doyurduqdan sonra başa düşdük ki, doyurulması lazım olan ruhumuz da var. Bəzilərimizin ruhunun qidası dindir, bəzilərimizə isə bu da kifayət etmir.

Bütün bunlar özümüə bir məslək seçməyimizdən əlavə, həm də bir missiya seçməyimiz lazım olduğunu göstərir. Uğurumuz bizə xidmət edər. Missiyamız isə bizim başqalarına qarşılıq gözləmədən etdiklərimizlə əlaqəlidir. Fikirləşin, əgər hər cür imkanınız olsaydı, kimlər üçün nələr edərdiniz? Missiyanız bu sualın içərisində gizlənmiş ola bilər.

Mənim missiyam xəyalları olan və bunları reallaşdırmaq istəyənlərə uğur metodlarını öyrətməkdən ibarətdir. Məsləkim ilə missiyam bir-biriylə əlaqəlidir. *Siz bu dünyanı hansı mövzuda indi olduğundan daha yaxşı etmək istəyirsiniz?*

14. Özünüə uğur şüarı tapın.

Şüar və ya deviz saatlarca davam edən danışıqlardan daha güclü təsirə malikdir. Özünüə təsirli bir şüar seçin. Çünki güclü bir şüar insanın uğura gedən yolda ehtiyacı olan cəsarəti və əhvali-ruhiyyəni özündə əks etdirir. Əlbəttə ki, hər şey şüardan asılı deyil, amma devizinizin olmamağı da yaxşı hal deyil.

Universitetə hazırlaşdığım vaxtlarda mənə də "Universitetə qəbul ola bilməyəcəksən" deyən adamlar oldu "Böyük xəyallar qurma, sonra məyus olarsan", – deyirdilər. Əhvali-ruhiyyəimizi pozan belə adamlara qarşı həmişə bir devizim var idi: "Nail olana qədər hər uğur bir xəyaldır". Bu gün bu devizim sizə çox sadə görünə bilər, amma o vaxtlar bu deviz mənə uğura köklənməkdə kömək edirdi. Quyuya düşdüyünüz zaman gördüyünüz tək ulduz – göy üzündəki ən parlaq ulduzdur. O sözü bəlkə də yüzlərcə dəfə kağıza yazdım, söylədim və divara yapışdırdım. Hər dəfə o devizimi təkrarlayarkən özümə qarşı inamımın artdığını görür, bütün cəsarətimi toplayaraq, sözün əsl mənasında, özümə qayıdırdım. Çünki o, mənim uğur devizim idi.

Uğura dair yazdığım kitablarımda onlarla uğur şüarı görə bilərsiniz. Onlardan sizə uyğun olanını və xoşunuza gələnini seçib istifadə edə bilərsiniz. Sizə onlardan bir neçə nümunə göstərə bilərəm.

- "Çarəsizsiniz, deməli, çarə sizsiniz".
- "Ya bir yol taparam, ya da bir yol açaram".

- "Məqsədləri olmayan insanlar məqsədləri olanlarıdır".
- "Həyatda ya tozu dumana qatacaqsan, ya da tozu, dumanı udacaqsan".
- "Həqiqi uğur uğursuz olmaq qorxusunu yənməkdir".

15. "Görəsən, nələr olardı?" oyununu oynayın.

İndi arxaya söykənin və fikirləşin: xeyallarınızın hamısını gerçəkləşdirsəydiniz, nələr olardı? Həyatınız hansı istiqamətdə dəyişərdi? Ətrafınızdakı insanlar sizin haqqınızda nələr danışardı? Həyatınız necə olardı? Bəs siz özünüzü həmin vaxt necə hiss edərdiniz? Ətrafınızda nələr dəyişərdi? İnsanlarla münasibətləriniz necə olardı?

Dostlarınız sizinlə necə davranardı? Əks cinsdən olan insanların münasibəti necə olardı?

Uğur həyatınızı necə dəyişdirərdi? Necə bir evdə yaşayardınız? Evinizdə hansı ev heyvanlarını saxlayardınız? Hansı elektrik cihazlarından istifadə edərdiniz? Böyük düşünməkdən qorxmayın, xəyal qurmağın ödəniş qəbzi yoxdur!

"Uğurlu olmaq istəyirəm" kimi ümumi cümlədən beynimiz elə də çox şey başa düşmüz. Ona daha dəqiq və vizual şeylərdən bəhs etməlisiniz. Yuxarıda verdiyim suallar sizi bu cür cavablara aparacaqdır.

16. "Bacara bilərəm" inamı və özünə inamınızı inkişaf etdirərək həyəcanla hərəkətə başlayın.

Hədəf müəyyənləşdirib, plan hazırlayıb, yol xəritəsi çəkdikdən sonra həyəcanla hərəkətə keçmək lazımdır. Emerson bu barədə belə deyir: "Həyəcan olmasa, böyük işlər görə bilməzsiniz". Daxilinizdə güclü bir həyəcanın olması sizi mövcud vəziyyətinizdən çıxartmağa kifayət edəcəkdir.

Hədəfinizi həyata keçirə biləcəyinizə dair sübutlarınızı toplayaraq bacara biləcəyinizə inam yarada bilərsiniz. Bunu da unutmayın ki, dünyada öz uğuruna inanan, inancı sayəsində uğura nail olan və uğur hekayələrini yaradan insanlar çoxdur.

Edə biləcəklərinizdən hərəkətlənərək edə biləcəkləriniz üçün inam yarada bilərsiniz.

Uğuru həyat tərzinə çevirmək lazımdır

Yuxuda gördüklərini gerçəkləşdirən insanlar o yuxuları oyaq olarkən belə ağıllarından çıxarmayanlardır! Uğur qazanmaq naminə çox iş görmək üçün onu həyat tərzinizə çevirməlisiniz. Bunun üçün edə biləcəyiniz çox şey var. İnsanlara məqsədləriniz haqqında danışın. Uğuru hərtərəfli öyrənməyə çalışın. Sizinlə oxşar məqsədləri olan və eyni motivasiyaya malik insanlarla vaxt keçirin, bu insanlarla "fərdi inkişaf dostluğu" yaradın.

Hədəfləriniz həyatınızın Qütb ulduzudur. Gözünüzü həyatınızın üzərindəki bu ulduzdan çəkməyin. Uğur qazanmış insanlar hər səhər oyandıqlarında həyat gəmilərini günəşə görə yenidən istiqamətləndirən insanlardır. Həyatımız da gəmimiz kimidir. Yol göstərənimiz günəş, gəminin kapitanı isə bizik. Gəmimiz həmişə məqsədinizə uyğun olaraq sağa və sola dönərək hərəkət edəcəkdir. Hər gün onu tənzimləməyimiz, düzəltməyimiz lazımdır.

Bir digər vacib məqam da uğura mane olan səbəblərdir. Bunlar hansısa insan, istək və ya hansısa bir şey ola bilər. Televizordan tutmuş sizə uyğun olmayan bir dosta, qəfil istəklərinizdən qonşularınıza qədər bir çox şey sizin məqsədinizə çatmaqda qarşınızı kəsə bilər. Əgər futbolçusuzsa və top sizin ayağınıza tərəf gəlibsə, siz həmin dəqiqə rəqib qapıya baxacaqsınız. Çünki bu zaman əsas məqsəd topu qapıya göndərənə qədər bir neçə futbolçunu aldatmaq, tamaşaçıların fit səslərindən təəccüblənmək və bir neçə dəfə yığılıb təkrar qalxmaq lazım ola bilər. Əgər ortada bir məqsəd varsa, maneələr və sizi yolunuzdan yayındıranlar həmişə olacaqdır. Uğur – maneələrin sizimi, yoxsa sizin maneələri məğlub edəcəyinizə bağlıdır.

**Məqsəd nə qədər böyük olarsa,
o məqsədə nail olmaq üçün qarşımıza çıxan
maneə bir o qədər kiçik görünər**

Həyatda uğur qazanmaq üçün məqsəd müəyyənləşdirmək lazımdır, amma təkcə bu da kifayət deyildir. O

məqsədə layiq olacaq şəkildə özünüzü inkişaf etdirməlisiniz. Həmçinin məqsədə necə çatacağınız barədə planlar hazırlamaq, plan hazırlamaqla da qalmayıb, bunları etmək üçün hərəkətə keçmək, hərəkətə keçdikdən sonra isə qarşınıza çıxan maneələri görüb məyus olmamaq, yorulsanız belə, gücünüzü itirməyib qərarlı bir şəkildə hədəfə çatmağa çalışmaq lazımdır.

Məqsədin olması qədər, maneələrin olması da əhəmiyyətlidir. Çünki maneələrin psixoloji böyüklüyü məqsədinizdən asılıdır. Məqsədiniz böyüdükcə maneələriniz kiçilməyə başlayar. Buna səbəb məqsədin böyüməsi ilə paralel motivasiyanın da artmasıdır. Böyük məqsədlər insanda böyük hirs yaradır. Əgər qarşınızda, əslində, kiçik olduğu halda keçə bilməyəcəyinizi düşündüyünüz maneələr varsa, bu, sizin kiçik məqsədlərə sahib olduğunuz üçündür. Konfutsinin belə bir məşhur deyimi var: "Əgər ağaca dırmanmaq istəyirsinizsə, ulduzlara dırmanmağı xəyal etməlisiniz".

Özünü böyük məqsəd seçərkən gücünüə uyğun hərəkət etməlisiniz. Məqsədləriniz qədər gücünüzün nə qədər olduğu da əhəmiyyətlidir. Həddindən artıq böyük məqsədlər onlara nail olmağınız həvəsinizi qıraraq sizi ətalətə sürükləyə bilər. Bizim məqsədimiz həyəcan verəcək qədər böyük, amma gözümüzü qorxudub tənbəlliyə səbəb olmayacaq qədər əlçatan olmalıdır.

UĞUR QAZANMAQ ÜÇÜN ÖYRƏNMƏK: NƏYİ BİLMƏYİNİZ LAZIM OLDUĞUNU NECƏ ANLAYACAQSINIZ?

Bilirsiniz ki, dünyaya gəlməsində vasitəçi olan ailəni insan özü seçə bilməz. Buna görə də ailəsinin imkanları insanı ilk məhdudlaşdıran amildir. Bəziləri "kasıb" uşağıdır, bəziləri isə "varlı". Bəzilərinin çoxlu və imkanlı qohum-əqrəbası, bəzilərinin isə heç kimi yoxdur.

Əgər ən kasıb ailənin uşağı olaraq bu dünyaya gəlmisinizsə, bu, həyatınızın ilk illərində sizi böyük çətinliklərin gözlədiyindən xəbər verir. Məhz həmin an gerçəklərlə üzləşmək və düşünmək vaxtıdır. Yoxluqlar içərisindən min bir çətinliklə keçərək zirvəyə çıxmaq üçün istifadə edəcəyiniz ən şərəfli və ağıla əsaslanan yol hansıdır?

Heç bir şeyi yox ikən, çox böyük işlər görmək istəyən bir insanın əlində olan ən böyük silahı "öyrənmək gücü"dür.

Əgər ailəniz varlı deyilsə, gündəlik ehtiyaclarınızı və dərslər vəsaitlərinizi ödəyəcək pulu güclə tapırsa, deməli, "mübarizə içərisində mübarizə üçün çalışan" birisiniz. Bu vəziyyətdə sizin istifadə edə biləcəyiniz ən uyğun, ən ağıllı yol təhsil və öyrənməkdir. Niyə bu qədər qısa və dəqiq deyirəm, çünki öz təcrübəmdən bilirəm! Əgər pulunuz, "adamınız", təcrübəniz, biliyiniz yoxdursa, deməli, sizin tək bir şansınız var: yaxşı bir "öyrənən" olmaq.

Sizə nə demək istədiyimi bir nümunə ilə başa salmaq, öyrənməyin gücündən istifadə edərək uğur qazanmış, heç nəyi yox ikən zirvəyə qalxmış bir gəncin həyat hekayəsini sizlərə danışmaq istəyirəm:

"Uşaqılıq illərimi Sürmənədəki bir dağ kəndində keçirmişəm. Bizim kənddə şəhərə getmək belə bir xəyal idi. Bütün həyatımı kənddə keçirəcəyimi zənn edirdim. Həyatımda xəyalını qurduğum ən böyük şey istədiyim qədər qovurma yeyə biləcəyim pula sahib olmaq idi. Çünki kənddə ildə ancaq bir dəfə ət yeyə bilirdik. Hələ guya ki biz kəndin ən yaxşı yaşayan ailəsi idik. Heç vaxt ağılıma belə gəlməzdi ki, nəinki İstanbul, Ankara, hətta bizə yaxın olan Trabzona gedə bilərəm. Kənddə olarkən orta məktəbə getməyi belə xəyal edə bilməzdim. Dövlət hesabına təhsil almasaydım, yəqin, universitet oxumağım da mümkün olmazdı".

Uşaqılıqda özünə "istədiyi qədər qovurma yeyə biləcək pula sahib olmaq" məqsədi seçən bu gənc heç bir şeyə sahib ola bilmədiyi halda, təkcə bir şeyə sahib idi: dərslər oxumaq istedadına! Məhz bu istedadı ona xəyallarını reallaşdırmaqda kömək etdi.

Əzm və ağılın gücü ilə bütün çətinliklərin öhdəsindən gəlməyi bacardı.

Onun yaşadığı kənddə məktəb yox idi, amma, buna baxmayaraq, oxumaq istəyirdi... Əzmlə çalışdı, dövlət hesabına məktəbdə oxumaq şansı qazandı. Dövlətin hesabına təhsil almağa başladı. Orta məktəbi bitirən kimi qəbul imtahanlarına girdi və ən yüksək bal toplayaraq Türkiyə birincisi oldu. Qəbul imtahanında əldə etdiyi bu birincilik ona həm Türkiyədəki, həm də ölkə xaricindəki təhsili üçün maddi cəhətdən dəstək oldu. O, dövlət hesabına təhsilini davam etdirdi.

Xarici ölkədə təhsil aldığı vaxtlarda da maddi çətinliklər çəkdi, amma heç vaxt təslim olmadı, daxilindəki öyrənmək eşqi onu heç vaxt tərk etmədi: "1974-cü ildə Türkiyədə inflyasiya başlayanda dövlət təhsil pulumuzu vaxtında ödəyə bilmirdi. Amerikada həmin il üç gün ac qaldığım heç vaxt yadımdan çıxmaz. Amma mən təslim olmadım və tələbə yataqxanasında qabyuyan olaraq işləməyə başladım..."

Yuxarıda haqqında bəhs olunan insan Adnan Kahvecidir. Adnan bəy xaricdəki təhsili tamamlayıb ölkəsinə qayıtdıqdan sonra Turqut Özalın əmri ilə nazir

vəzifəsinə seçildi. Nazir kimi işlədiyi vaxt belə dövlətin ona ayırdığı xidməti evindən imtina edərək öz evində yaşadı. O həm təvazökar, həm də öyrənməyə meyilli insan idi. Sürətli oxuma təhsili almışdı, özünəməxsus uğur və araşdırma metodları var idi. O, öyrənmənin gücünə inanırdı.

“Türkiyənin ən çox sevdiyim tərəfi budur: ən kasıb insan belə öz üzərində işləyərək, zəhmət çəkərək uğur qazana və zirvəyə çıxa bilər. Türkiyənin ən heyran olduğum tərəfi məhz budur: insanın kasıb və varlı olması, ölkənin qərbindən və şərqindən olması əsas deyil; əsas olan çalışmaqdır. Çünki Türkiyədə çalışan və cəhd edən hər bir kəs heç bir maneə olmadan yüksələ bilir”.

Öyrənmək üçün yaşayan insan nəticədə “bilik imperatoru” olur.

Bu kitabı yazmaqda məqsədim sizin öyrənməyə olan istəyinizi artırmaqdır. Çünki öyrənməyə meyilli adam həyatda nə istədiyini, o istəyi reallaşdırmaq üçün nələr etmək lazım olduğunu, bu bilikləri haradan, nə vaxt, necə əldə edəcəyini bilən və bütün bunları həyata keçirmək üçün işə başlayan adamdır. Öyrənən insan həm də biliyin imperatorudur. Biliyi əldə edir və onu öz məqsədinə uyğun istiqamətləndirərək istifadə edir.

Adnan Kahvecinin həyatının əvvəlində öyrənmə gücü və çalışqanlığından başqa heç nəyi yox idi. Amma o ölümündən əvvəl Türkiyənin prezidentdən sonra ən əhəmiyyətli ikinci şəxsi səviyyəsinə yüksəlmişdi. Hər

şeydən əhəmiyyətli isə, milyonlarla insanın yaddaşında xoş xatirələrlə qalmağı bacarmışdı. O, biliyi yaxşılığa, karyeraya və uğur hekayələrinə çevirməyə nail olmuşdu. O çox təvazökar adam idi, amma, buna baxmayaraq, onun uğuru – öyrənməyinin və zəhmətinin nəticəsi idi.

Öyrəndikcə uğur qazandı, uğur qazandıqca isə öyrəndi. Baxmaqla kifayətlənmədi, hər şeyi qabaqcadan gören oldu. Maliyyə naziri olduğu vaxtlarda özünə “hörmətli nazirim...” deyə müraciət edildiyində o dəqiqə belə cavab verərdi: “Mən nazir deyiləm, hər şeyi qabaqcadan görenəm!”

Öyrənməklə uğur əldə etmək üçün nəyi hansı ardıcılıqla etməliyik?

İllər əvvəl özüm üçün “öyrənməklə uğur qazanmağın modeli” adlı bir cümlə kəşf etmişdim. Bu model aşağıdakı suallarla başlayırdı:

Nə etmək, nəyi əldə etmək istəyirəm? Bunları əldə etməyim üçün nələri bilmək vacibdir? Bu vacib olanları haradan və necə öyrənə bilərəm? Bunları nə vaxt öyrənməliyəm?

Əvvəlki hissədə həyat məqsədlərinizi müəyyən etməyə çalışırdınız. Bu hissədə isə o məqsədləri inkişaf etdirmək üçün nəyi və necə öyrənməyiniz lazım olduğundan bəhs olunacaq.

Öyrənməklə uğur qazanmağın modelindən istifadə edərək özünüzü necə inkişaf etdirə biləcəyiniz haqqında danışmaq istəyirəm.

1-ci addım: *Həyatdakı əsas məqsədlərinizi müəyyən edin.*

Həyatda nəyi, niyə, necə etmək istəyirsiniz? Tam, qısa və dəqiq olaraq nə etmək, kim olmaq, harada olmaq istəyirsiniz? Həyatdakı məqsədinizi müəyyən etmək üçün bu suallardan istifadə edə bilərsiniz.

2-ci addım: *Məqsədlərinizi reallaşdırmaq üçün nələri bilməyiniz vacibdir?*

Əgər hakim olmaq istəyirsinizsə, hüquq elmini öyrənməyiniz, həkim olmaq istəyirsinizsə, tibb elmini öyrənməyiniz, general olmaq istəyirsinizsə, hərbi məktəbdə oxumağınız lazımdır. Bilik kimi, bacarıq da əhəmiyyətliyədir. Politoloq olmaq istəyirsinizsə, gözəl danışmaq, satıcı olmaq istəyirsinizsə, razı salmaq və yola gətirmək, psixoloq olmaq istəyirsinizsə, ünsiyyət qurmaq bacarıqlarınızın olması lazımdır. Hansı bilik və bacarıqlara sahib olursunuzsa, məqsədləriniz üçün ən "uyğun" insan olmaq şansınız da bir o qədər yüksək olur. Düşünün və yazılı olaraq əsaslandırmağa çalışın, zəhmət olmasa. Yazılı əsaslandırma dəqiq düşünməyinizi təmin edəcəkdir.

3-cü addım: *Ehtiyacınız olan məlumatın mənbəyini tapın.*

Həyatdakı məqsədlərinizi reallaşdırmaq üçün ehtiyacınız olan bilikləri haradan öyrənə bilərsiniz? O biliklərə sahib olan insanlar və yerlər haradadır? Bunun üçün universitetdə oxumağınız lazımdır mı? Yoxsa kursa və seminara getməyiniz kifayətdir? Bütün bunlardan fərqli olaraq, bəlkə sizə elə təkcə kitabxana kömək edə bilər?

Bu silsilədən olan sualları asan cavablandırmağınız üçün hansı məlumatın harada olduğunu yaxşı bilməyiniz vacib amildir. İnternetdən istifadə bu sahədə olan işinizi xeyli asanlaşdıracaqdır. Bundan sonra nəyi haradan öyrənə biləcəyinizə diqqətlə yanaşmalısınız. Sizin ehtiyacınız olan məlumat harada gizlədilib? Onun saxlanıldığı yerin açarı kimdədir?

4-cü addım: *Ehtiyac hiss etdiyiniz məlumatı ən asan, ən təsirli formada necə öyrənə biləcəyinizi mütləq bilməlisiniz.*

Kim olmaq istəməyinizə, bunun üçün nəyi bilməyinizin vacibliyinə, o biliyi haradan öyrənəcəyinizə qərar verdiyinizi düşünək. O biliyi ən yaxşı və faydalı formada necə öyrənə bilərsiniz? Məlumat qaynağınız bir kitabdırsa, onu oxumağınız, yox, əgər insandırsa, onunla ünsiyyət qurmağınız və ona səbirlə qulaq asmağınız lazımdır. Kitabı və ya kursu ən yaxşı formada necə öyrənə bilərsiniz? İngilis dili kursuna getmək ingilis dilini öyrənməyə yetməz. Bir kitabı hamı oxuya bilər, amma heç kəs kitabdan eyni mənanı başa düşməz. Hər kəsin öz öyrənmə tərzini var. Hüquq və ya tibb fakültəsinə qəbul ola bilərsiniz. Amma bu zaman dərslərinizi ən yaxşı şəkildə necə öyrənəcəksiniz? Buna görə də vacib olan ümumi strategiyalar əsasında öz tərzinizə uyğun strategiyalar yaratmaqdır.

5-ci addım: *Fəaliyyət istiqamətinizi plan əsasında qurun və təqvimlə işləyin.*

Bütün bu istədiklərinizi nə vaxt reallaşdırmaq istəyirsiniz? Təqvimdə hansı işləri nə vaxt görəcəyinizi dəqiq müəyyənləşdirin. Bu cür üsulla heç olmasa özünüzdə verdiyiniz sözləri tutub-tutmadığınızı bilərsiniz. Buna misal olaraq təyyarədə stüardessa olmaq istədiyinizi və bunu öyrənmək üçün kursa getməyi planlaşdırdığınızı düşünək. Dərhal sonra siz mütləq "hərəkət cədvəli" müəyyənləşdirməlisiniz. Kursa getmək üçün maddi vəsaiti haradan tapacaqsınız? Alternativ variantlar hansılardır, büdcənizə uyğun başqa hansı yerlər var? Kursa başlayacağınız və gedəcəyiniz günlər işlədiyiniz günlərlə üst-üstə düşürmü? Kursa getmək istədiyinizi müdirinizə nə vaxt və necə deməlisiniz?

6-cı addım: *Hərəkətə keçin və nəticə əldə edənə qədər müxtəlif və yeni yollar axtarın.*

Sadəcə, plan qurmaqla da uğur qazana bilməzsiniz. Bilirsiniz ki, "oturduğu yerdə nailiyyət əldə edən tək canlı toyuqdur!" Qalxın və nələrsə etmək üçün bir işin qulpundan yapışın. Bəzi planlarınız reallıqda olanlarla üst-üstə düşməyə bilər, bu zaman siz reallıqlarla ayaqlaşa biləcək, dəqiq düşünülmüş yeni bir plan fikirləşin. Yadda saxlayın ki, uğurlu insanlar qüsursuz planlaşdıranlar deyil, inadkar işgöörnlərdir.

Hər planda gözlənilməyən vəziyyətlər yaransa da, planlı olmaq plansızlıqdan daha yaxşıdır.

Nə qədər dəqiq planlaşdırsanız da, mütləq gözlənilməzliklər olacaq. Əvvəlcədən görmədiyiniz maneələr mütləq var. Heç vaxt mübarizəni dayandırıb bir kənara çəkilməyin, təslim olmayın. Həmişə ağılnızın və əzminizin gücü ilə irəliləməyə çalışın. İrəliləyərkən hədəflərinizin get-gedə kiçildiyini gördükdən sonra yeni hədəfləri müəyyənləşdirə bilərsiniz. Əhəmiyyətli olan uğur qazanacağına olan inamınızı itirməməkdir. Yol xəritəsi məqsəd deyil, amma məqsədə aparan vasitədir. Burada vacib olan məqam qarşılaşdığınız zaman əzmlə keçəcəyiniz çətinliklərdə planınızı bir kənara qoymaqdır. Planınızı çətinliklə qarşılaşdığınız üçün deyil, həqiqətən, məntiqsiz olduğu üçün bir kənara ata bilməlisiniz.

Uğur qazanmağa gedən yolda bəzən bizlər itirməkdən qorxarkən qazanacaq, bəzən isə qazanmağımızdan əmin ikən itirəcəyik. Getdiyimiz bu yolda uğur qazanmaq da, məğlub olmaq da var. İkisini də yaşamaq və keçmək təbii haldır. Çalışın ki, nə uğur sizin başınızı fırlatsın, nə də uğursuzluğa düçar olmaq sizi məyus etsin.

BİLİK SAHİBKARLIĞI: ÖYRƏNMƏK YOLU İLƏ QURULAN KARYERALAR

Dünyada sürətlə yayılan iki şey var: elektrikle işləyən maşınlar və biliklə işləyən insanlar! Bu, uzunmüddətli və əsaslı bir prosesdən ibarətdir. Müasir dövrdə dünya get-gedə geniş informasiya toplusuna çevrilməkdədir. Bilik müəssisələri, bilik işçiləri və informasiyanın idarəetməsini həyata keçirən şirkətlər meydana çıxır. Ölkələr və şirkətlər intellektual sərmayələri çatacaq qədər gələcək vəd edirlər. Təbii olaraq, bu da özüylə birgə biliyə əsaslanan karyeranı gətirir.

İndiki dövrdə uğur keçmişdən fərqli olaraq, biliyə daha çox əsaslanır. Çünki bizlər biliyi uğura çevirməyi bacaran insanların dövründə yaşayırıq. Məsələn, bir inşaat işçisinin uğur qazanmağı hələ də qol gücünə əsaslanıb bilər, amma işini ən mükəmməl formada icra edərək usta, oradan isə müdir vəzifəsinə yüksələ bilər; bir tərəfdən inşaatda işləyərkən, o biri tərəfdən də universitetdə öz ixtisası üzrə qiyabi təhsil alaraq mühəndis ola bilər.

Təhsilə əsaslanan karyeraların artması biliyimizdən uğur qazanmaq üçün necə istifadə edə biləcəyimiz haqqında düşünməyimizi zəruri edir.

**Təkcə bilik sahibi olmaq yox,
onu istifadə etmək fayda gətirir.**

Piter Drucker belə deyirdi: "İyirmi birinci əsr bilik deyil, bilikdən istifadə etmək əsri olacaqdır". Bəs biliyi istifadə etmək dedikdə nə başa düşürük?

Bilikdən düzgün istifadə – bir biliyi düzgün mənbədən almaq, dəyərini artıracaq şəkildə onu işlətmək və insanların ehtiyacını ödəyəcək formada məhsul və xidmətlərə çevirə bilmək deməkdir.

Biliyi işlətməklə karyera quranlar üçün bilik bir xam, yəni işlənməmiş maddədir. Biliklə uğur qazananlar öz sahələrində çox şey bilməklə kifayətlənməyib, həmin bilikdən yaxşı istifadə edən insanlardır. Belə insanlar nələri bilmək lazım olduğunu, nələri isə bilmədiklərini yaxşı anlayırlar. Bildiklərini kimin əleyhinə, nə vaxt, nə miqdarda və necə istifadə edəcəklərini çox yaxşı bilirlər. Öz beyinlərini təsadüfi öyrəndikləri məlumatlarla deyil, seçilmiş məlumatlarla bəsləyirlər. Məqsədyönlü şəkildə öyrənirlər. Qida kimi, biliyin də son istifadə müddəti olduğunu yaxşı bilirlər. Ona görə də son istifadə müddəti ötmüş biliklə fikirləşib, köhnə məlumat yayan adam kimi də ad qazanmaq istəməirlər.

Biliyə əsaslanan karyera qurmaq: bilik sahibkarlığı

Karyerasında uğurlu olmaq istəyənlər üçün bilikdən istifadə edənlərdən başqa, sırf biliyə əsaslanaraq karyera quranların da sayı sürətlə artmaqda davam edir. Bir dülgər öz işini görmək üçün bilikdən istifadə edə bilər, amma məsləhətçi kimi peşələr yalnız biliyə əsaslanır.

İşgüzar aləmdə biliyə əsaslanaraq iş qurmağa "bilik sahibkarlığı" deyilir. Bilik sahibkarı olmağın yolları hamının üzərinə açıqdır. Bilik kitabxanadan alınıb, beynimizdə işlənərək karyeraya çevrilən bir materialdır, necə deyirlər, xam maddədir.

Bilik sahibkarı olmaq üçün nə qədər çox bildiyiniz deyil, bildiklərinizin kimin hansı işinə yaraması əhəmiyyətlidir.

Ömrünüzün iyirmi beş ilini dəniz yosunlarının həyatını öyrənmək üçün sərf edə bilərsiniz. Bu mövzuda çox şey bilsəniz də, biliyinizin istifadəyə nə dərəcədə yararlı olması məsələsi bir o qədər azdır. İstifadəyə yararlı bir şeylər bilmək yetmir, o biliyi təkmilləşdirmək, "paketləşdirmək" və insanlara uyğun formada təqdim etmək lazımdır. Yaxşı, bəs bu, necə həyata keçirilir?

Bir bilik sahibkarı digərləri kimi ya ehtiyacından mütəxəssis olur, ya da mütəxəssislikdən ehtiyaca doğru gedir.

Bilik sahibkarı normal sahibkarlıq kimi ehtiyacdan məhsula, ya da məhsuldan ehtiyaca doğru hərəkət edir. Əvvəlcə kola və ya kompyuter kimi bir məhsul kəşf edib, sonra onun reklamını çəkərək ona tələbatı yarada bilərsiniz. Bu, məhsuldan ehtiyaca və ya tələbə gedişdir. İkinci yol isə bunun əksidir, tərsidir. İnsanların geyinmək kimi əsas ehtiyacını təmin etmək üçün siz gedib bir tekstil fabriki yarada bilərsiniz. Bu isə ehtiyac üzündən məhsulun yaradılmasıdır.

Bu iki yolun müxtəlif xüsusiyyətləri, tərəfləri və fərqləri vardır:

- a. Birinci yol ehtiyacdan məhsul yaratmaqdır. Cəmiyyətdə bir mövzuda ehtiyac gözlənilir, sonra da gərgin zəhmətlə həmin ehtiyacı təmin edəcək bir peşəkar bilik formalaşdırılır. Bu biliyin nəticəsində insanlara xidmət təklif olunur. Sahibkarlar bilirlər ki, iş həyatının ən birinci qaydası budur: "Bir ehtiyacı müəyyən edin və onu təmin etməyə çalışın". Hansısa işdə çalışan insan müştərilərin hər hansı ehtiyacını bir formada təmin edir. Məsələn, jurnalistlər informasiya, musiqiçilər əylənmə, müəllimlər təhsil, futbolçular həyəcan, adrenalin

yaşama ehtiyacını təmin edirlər. Bir ehtiyacı təmin edə biliriksə, deməli, biz varıq.

- b. İkinci yol isə məhsuldan tələbə getməkdir. Əgər indi məşğul olduğunuz sahə varsa, deməli, həmin yol sizin üçün idealdır. Qayda isə belədir: “Özünüzün ən yaxşı bacara bildiyiniz işi müəyyənləşdirin, onu məhsula və ya xidmətə çevirin və ehtiyacı olan insanlara təqdim edin”. Demək olar ki, hər bir biliyə ehtiyac vardır. Məsələn, bir amerikalı heyvan həkimi qurbağalar haqqındakı biliklərindən istifadə edərək qurbağalara rəqs etməyi öyrədib, onları çox baha qiymətə satmışdı!

ÇIXIŞ: ÖYRƏNMƏK – YAŞAMAQ SƏNƏTİNİ KƏŞF ETMƏKDİR

Kitablar da həyatımız kimidir, başlıqları, yenilikləri, darıxdırıcı anları, qəribə və maraqlı tərəfləri, çıxış nöqtələri vardır. Yazıçılar giriş yazmağı əhəmiyyətli hesab edirlər, amma nədənsə sonluqda oxucuya “sağ ol” deməyi, onunla sağollaşmağı yaddan çıxarırlar. Mən başlanğıc qədər sonluqları da əhəmiyyətli hesab edirəm. Məhəbbətdə də, işdə də, kitabda da düzgün formada başlayıb, düzgün qaydada bitirməyi sevirəm. Bitirib sonluq verməyi də bir sənət hesab edirəm.

Nə vaxt bir kitabın sonuna çatsam, mövzuyla əlaqədar ağımda olan, amma o kitabda əks olunmayan fikirlər birdən-birə beynimə dolu yağışı kimi yağmağa başlayır; özlərini göstərə bilmək üçün az vaxtları qalmış kimi, birdən-birə hərəkətə keçirlər. O kitabda əks olunmazlarsa, heç vaxt üzə çıxmıyacaqmış kimi təşvişə düşürlər, beynimin daxilində mənə təzyiq edirlər.

İndi bir tərəfdən sizinlə sağollaşarkən, bir tərəfdən də beynimə gələn bəzi “son sözlərimi” sizinlə paylaşmaq

istəyirəm. Əvvəla, kitabı bura qədər oxuduğunuz üçün sizlərə təşəkkür edirəm. Həmçinin sizə burada oxuduqlarınızı necə istifadə etməyiniz barədə bəzi məlumatları açıqlayacam.

Kitabdakı məsləhətləri tətbiq edərkən nələr etməlisiniz?

Bu kitabda danışılan onlarla metod və taktika içində "hansını etməliyəm, hansı ardıcılıqla bunlara əməl edirəm" deyə təəccüblənə bilərsiniz.

Bu qaydada düşünməlisiniz:

- 1) İdeal öyrənmə tərzidir...
- 2) Mənim mövcud olan hazırkı öyrənmə tərzim budur....
- 3) Bunlar arasındakı fərq bunlardır...
- 4) Bu fərqləri aradan qaldırmaq üçün etməli olduğum qaydalar bunlardır...

"Etməyiniz lazım olanlar" çox olarsa, nələr etməlisiniz?
Əvvəlcə beyninizə batanları etməyinizi məsləhət görədim. Onlardan alacağınız nəticələrin verdiyi cəsarətlə digərlərinə keçə bilərsiniz.

Kitabdakı bəzi məsləhətlərdən istifadə edərkən fərdi xüsusiyyətlərinizi də nəzərə almağınız vacibdir. Məlumdur ki, insanların hamısı eyni xarakterdə deyil, müxtəlif cürdürlər. Bir insana uyğun gələn o birisinə uyğun gəlməyə bilər. Bəziləri tək, bəziləri isə qrup şəklində daha

yaxşı öyrənir; bəziləri oxuyaraq, bəziləri isə dinləyərək daha yaxşı öyrənir və yadda saxlayır... Kimlərsə kitabdakı cümlələrin altını qırmızı qələmlə cızaraq öyrənir, bəziləri isə bunu səliqəsizlik hesab edir. Ən yaxşısı öz tərzinizə uyğun hərəkət etməyə başlamadır.

Bu kitabda gördüyünüz və marağınızı cəlb edən metodları vərdiş halına gətirənə qədər etməyinizi sizə məsləhət görürəm. Vərdiş halına gətirdikdən sonra onları avtomatik olaraq etməyə başlayacaqsınız. Bu vəziyyət maşın sürməyə bənzəyir. İlk başda yol hərəkəti qaydalarını öyrənirsiniz, beyniniz qarışır və sürmək sizə çətin gəlir. Amma zaman keçdikcə qaydalara riayət etməklə sürməyi öyrənirsiniz.

Məsləhət görülən metod ilə vərdiş üst-üstə düşməzsə, nə olar?

Kitabda ideal olaraq göstərilən bir metodla vərdişiniz üst-üstə düşməyə bilər. Məsələn, siz musiqiyə qulaq asaraq dərs öyrənirsinizsə, bu, başqasında belə olmaya bilər!

Məsləhət görülən metod ilə vərdiş üst-üstə düşmürsə, hansını seçmək lazım olduğuna vəziyyətə uyğun qərar verməlisiniz. Əgər vərdişiniz zərərli deyilsə, davam etdirə bilərsiniz; yox, əgər zərərli vərdişdirsə, mütləq onu tərgitməlisiniz. Öyrənmə tərzinizə zidd olan vərdişlərdən xilas olmağa çalışın. Uğurlu öyrənən olmaq istəyirsinizsə ya öz strategiyanızı yaratmalısınız, ya da məsləhət görülənlərə əməl etməlisiniz.

Öyrənməyi sevən insanın zehni axar su kimi şəffaf olar.

Öyrənməyə olan həvəsiniz sizi bu kitabı oxumağa vadar etdi. Ümid edirəm ki, verdiyim məsləhətlər ürəyinizcə oldu. Öyrənməyi sevən insanın beyni axar su kimi şəffaf və aydın olur. Biliklər bir yerdən girib digərindən çıxar, amma suyun o canlı şırıltısı sizə sakitlik bəxş edər. Axar su suyunu heç kimdən gizləməz, quşları, ağacları, ceyranları bəsləyər. Yararlı olduğu qədər də təmizdir. Belə bir atalar sözü də var: "Axar su çirk tutmaz".

Öyrənməyi sevməyən insanların beyni isə durğun və kiçik gölə bənzəyir. Gölə nə su gələr, nə də su gedər. Qorxusundan suyunu heç kəsə verməz. Dünyada onun suyundan başqa su olmadığını hesab edər. Halbuki hər kiçik gölün bir gün qurumaq təhlükəsi vardır; axmayan suyu isə həm çirkli olar, həm də pis qoxar. Zaman keçdikcə günəş durğun suyu buxarlandırır və göl bataqlığa çevrilər. Həyatı bataqlıq olaraq görənlər içlərindəki bataqlığı görməyənlərdir. Daxilimizdəki "qlobal isinmə" və "zehni bədəviləşmə"

Öyrənmək – yaşamaq sənətini kəşf etməkdir.

İnsanlar öyrənmə və yaşama formasına görə üç qrupa ayrılırlar:

Birinci qrup əvvəlcə öyrənir, sonra yaşayır. Bunlar biliyə dəyər verən insanlardır. Biliyin və öyrənməyin gücünə inanırlar. Həyatın sürprizlərinə hər zaman hazırdırlar.

İkinci qrup insanlar əvvəlcə yaşayır, sonra öyrənirlər. Bunlar zəhmətlə öyrənməyi sevən adamlardır. Tez-tez: "Yaşamasan, bilməzsən", – deyirlər. Məktəbdə öyrənilənləri əhəmiyyətsiz hesab edirlər. Yıxılmayana qədər düşünmürlər. Biliyi deyil, təcrübəni üstün tuturlar. Halbuki ən bahalı təcrübə elə biliyin özüdür. Karl belə deyib: "Təcrübələr yaxşı müəllimdir, amma məktəb xərcləri bir az bahalıdır". Benjamin Franklin isə deyib: "Təcrübə çox bahalı bir məktəbdir, amma beynini çox işlətməyənlər çox şey öyrənməzlər".

Üçüncü qrup adamlar isə bir şeylər yaşayar, amma heç bir şey öyrənə bilməzlər. Bunlar hamını günahlandırmaqdan, deyinməkdən və ah çəkməkdən öyrənməyə vaxt ayıra bilməzlər. Özlərini "qurban" olaraq görürlər. Öyrənmədən nəyisə etməyə çalışar, sonra da yanılar və bunu tale olaraq dəyərləndirərlər.

İki kitab arasından yeni bir insan ol!

Məşhur alim Sədi belə deyir: *"Bildiklərinə görə hərəkət etməyən insan əlində məşəl tutan kora bənzəyir. Bildiklərini başqasının yolu üçün aydınlatsa da, özü heç nə görə bilməz"*. Bilikli olmaq beyninizdə çoxlu biliklərin olması deməkdir, əsas olan isə biliyinə uyğun yaşamaqdır.

Ümid edirəm ki, sizlər tək-cə bilikli olmaqla kifayətlənməyib, onlardan düzgün istifadə edəcəksiniz. Biliyin daşıyıcısı deyil, istifadəçisi olacaqsınız. Kitabları oxuyub onları öz həyatınıza tətbiq edəcəksiniz.

Tomas Heri Hüksley belə deyir: "Hər sahədə bir şeylər bilin, bir sahədə isə hər şeyi bilin". Hər sahədə bir

şeylər bilmək ümumi mədəni səviyyənizi artıracaqdır, amma bir sahədə hər şeyi bilməyiniz sizi mütəxəssis edəcəkdir.

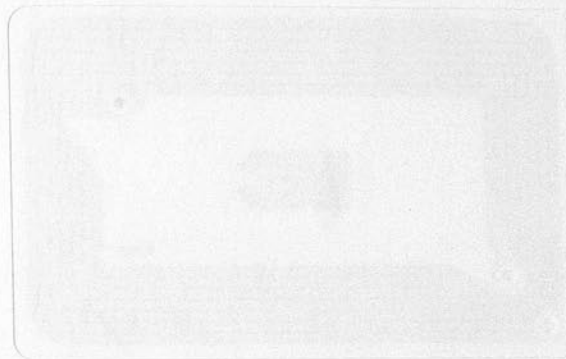
Son olaraq Qandinin belə bir sözünü demək istəyirəm: "Həqiqi təhsil insanın özündəki ən yaxşı tərəfini üzə çıxartmasıdır".

Özünüzün ən yaxşı variantınızı tapana qədər öyrənməyə davam edin.

Fikirlərimi sizinlə paylaşmağıma icazə verdiyiniz üçün sizə təşəkkür edirəm.

Həyatınızdan zəkanı və mərhəməti əskik etməməyiniz arzusu ilə...

M.S.



Mümin Sek

Ar 2015
177

KESİNTİSİZ ÖĞRENME

Başarılı öğrenmek və öyrənərək başarmak için stratejiler



Həyatda necə uğur qazanmaq olar? Gənclər necə etməlidirlər ki, özlərinə münasib karyera qursunlar? Uğurun düsturu varmı?

Kitabın müəllifi Mümin Sekman hüquqşünas olmasına baxmayaraq, ömrünü bu yöndə araşdırmalara həsr edib, insanlara uğur qazanmağın yollarını öz təcrübəsindən istifadə

edərək öyrədir. İlk olaraq "Fərdi İnkişaf mütəxəssisi" titulu qazanan müəllif bütün kitablarını insanların həyatı biliklərini təkmilləşdirməsinə praktik olaraq yardım üçün yazır. M.Sekman biliklərə yiyələnməyin, yaddaşı gücləndirməyin yollarını göstərir və biliklərdən istifadəni təlqin edir. Çünki uğur biliklərə yiyələnməkdən daha çox, ondan istifadədən asılıdır.

Bu kitab daha çox gənclər, həyatın başlanğıcında olan yeniyetmələr, tələbələr üçün nəzərdə tutulub. Amma karyerasının müəyyən mərhələsində olan və seçiminə dəyişmək istəyən insanların da bu kitabdan öyrənəcəkləri az deyil.

ISBN 978-9952-26-943-7



9 789952 269437

www.qanun.az

3.99 ₼

QANUN
NƏŞRİYYATI



101089