

'Benden geçti bunlar' demeyenlere...

Gün geçtikçe beynimin tembelleştiğini görüp, hani derler ya, dün ne yediğimi bile hatırlayamaz hale gelince, 'Ne yapсам, ne yapсам?' diye düşünürken yıllarca ihmal ettiğim İngilizceye tekrar merak sarayım dedim. Aradım taradım, şirin mi şirin Sinem Hoca'yı buldum, başladık derslere. 'Öğrenmenin yaşı yok, keşke yeni bir şeyler yapсам!' diyenler için, ne yapılabileceğini uzmanlarına sordum. Bu arada kötü bir haberim var: Bulmaca çözmek, düşündüğünüz kadar beyni çalıştırmıyormuş!

HABERİ SAYFA 7'DE





ESKİ KÖYÜNÜZE YENİ ÂDET GETİRİN

Bu yaşta sonra' diye başlayan cümlelerin ölümlü bittiği görülmemiştir. Bu yaşta sonra çok zordur, girdiğiniz sokak çıkmazdır. Geç kalmış ya da boşa çabala-yanaptansınız. Büyük altından gülünür, hatta sizi ancak tenesirin paklayacağı bile ima edilir. "Öğrenmenin yaşı yoktur" yargısı ne kadar azametli görürse de "Bu yaşta sonra"nın yanında solda sınır kalır. Körlüğün arasında bir gözünü kapatman önerilir de iki göz- lüğün arasında üçüncü bir göz daha edinmelisin diyen çıkmaz.

Peki yaş aldıkça beyin hücrelerimiz- deki azalmaya nasıl bas edeceğiz? 20 yaşından itibaren her gün 50 bin hücre- rimizi kaybediyoruz. 60 yaşında bu 100 bin hücreyi buluyor. 75'imizde tüm nö- ronların yüzde 10'u Hakk'ın rahmeti- ne kavuşuyor. Eğer beynimizi yeterince çalıştırmazsak bunamaya başlıyoruz. İy- lü ama neyl'nası yaparsak "yeterince" olu- yor? İşte bütün mesele bu.

EN BÜYÜK TEHLİKE: RUTİN

İster yürü, ister bulmaca çöz, ister yeni beceriler ya da arkadaşlar kazan, her halükârda fiziksel, zihinsel ve sosyal ak- tiviteler artırmak gerekiyor. "Paşa gön- lüme hangisi yakınsa onu seçerim" di- yorsanız uzmanlar "Bir dakika!" pan- kartıyla karşınıza dikiliyor. Diyorduk ki, önce öğrenme biçiminizin tipini bileceksiniz. Yani görsel mi, işitsel mi yoksa dokunsal mısınız? Çoğumuzda bunla- nın her üçü de var ama biri daha baskın. (Bunu belirleyen bazı testler var) Mese- la Türklerde dokunsallık, Amerikalılar- da görsellik, Orta ve Kuzey Avrupa ül- kelerinde işitsellik daha dominant.

Daha az baskın olan duyuların akti- ve edilmesi beyin faaliyetlerini artırır. Eğer matematiksel düşünmeye alımsız bir mühendisimiz, beynimizi spor veya resim yaparak koruyabiliriz. Alıştı- nız alanda çalışmak pek faydalı olmu- yor. Daha önce giymediğiniz sularda kulac atacaksınız. Hiç değişim gündelik rutininizi kıracaksınız. Sağ elinizi kul- lanıyorsanız, solu da devreye sokacak, mesele sacınız; sol elle tarayacaksınız. Her gün farklı bir yoldan gideceksiniz istinsize, farklı bir yoldan döneceksiniz. Girdiğiniz her ortamda kokulara, renk ve biçimlere kâşif kesileceksiniz. He- sap makineleri ve cep telefonlarına yüz vermeyecek, ezberleme becerinizi küs- türmeyeceksiniz.

Hafıza üzerine yaptığı çalışmalarla geçen yıl Otto Von Guericke Üniversite-



Nuriye Akman

Beynimizi yeterince çalıştırmazsak buna- maya başlıyoruz. İster bulmaca çöz, ister yeni beceriler ya da arkadaşlar kazan, her halükârda fiziksel, zi- hinsel ve sosyal akti- viteleri artırmak gere- kiyor. "Paşa gönülüne hangisi yakınsa onu seçerim" diyorsunuz uzmanlar "Bir daki- ka!" pankartıyla kar- şınıza dikiliyor.

si araştırma ödülünü kazanan Prof. Dr. Emrah Düzel, beyni en fazla aktive eden şeyin tanıdık olmayan insan ve mekan fotoğraflarına bakmak olduğunu keşfet- ti. Bu tür fotoğraflara beş dakikalık bakış bile beyinin 40 dakika canlı kalmasını sağlıyordu. Aynı etkiyi, bildiğimiz sözcüklerin arasına yeni sözcükler ekledi- ğimiz veya daha önce gitmediğimiz bir yeri ziyaret ettiğimizde de elde ediyor- duk. Sanılanın aksine bulmaca çözme- k hafızamızı fazla güçlendirmiyordu.

Bendeniz, "gelecek zaman, şu andır" diye düşünürüm. Hafıza kaybı kapımı çalmadan harekete geçmeliyim, ne ya- payım derken, Arsimed beni andı, "E- v-raka!" diye bağırırım. Yeterince kullan- madığım için gerileyen İngilizce mi can- landırabilirdim. İntermediate temelinin üzerine ekleyeceğim her tuğla muhte- mel bunama sürecimi yavaşlatırdı. Doğ- ma büyüme Londralı Türk kızım Sinem Kartal, İngilizce öğretmenliğine artık Türkiye'de devam karar alınca, öğre- nçilerinden biri oldum. Teacher benden beri teacher'dan memnun İngilizcenin taşı yollarında ilerliyoruz.

ÖĞRENDİĞİNİ KULLANACAKSIN

Sonra bir gün sıra dışı eğitmeni Tamer Dövecü'yle tanıştım. Yeditepe Üniver- sitesi Davranış Bilimleri ve NLP Uygulama- lan ve Araştırmaları Yöneticisi olan Dövecü, Optimum Denge Modeli adını verdiği disiplinlerarası bir model hayata geçirmekle kalmayıp, sıfırdan başlayan- ların İngilizcelelerini 3.5 ayda orta seviye- nin üstüne getirme iddiasını uluslararası alana da taşıdığı için bir soruyun de- dim: "Bu yaşta sonra İngilizceye başla- mak mantıklı mı?"

Dedi ki, "Dil öğrenmek düzenli- karmaşık ve derin bir öğrenme biçimi ol- duğundan dokunsal, işitsel ya da görsel olmaya bakmaksızın herkese fayda sağ- lar. Ama baskın öğrenme tipinin aksiy- le uğrassaydın beyin hücrelerini daha iyi korurdun." Dövecü, işitsel ağırlıklı oldu- ğumu, bu yüzden dil öğrenimini bira- kmadan görselliğimi geliştirmemi önerdi. Aman hocam dedim, hele su dilimi bir advance'e çıkarayım, boya ve fırçalarla uğrasma evresine sonra geçerim.

"İnsan kendi eski köyüne yeni âdet getirmeli" düsturu hafızama kazandı. Dövecü, Türklerin dil öğrenimiyle ilgili tam 60 sorunu saptamış. Bunu öğre- nip çözmek ve etkili bir öğrenme meto- duna dönüştürmek tam 10 yılını almış. Gramer bilince; dinleme ve konuşma bilincaltına; okuma ve yazma ise önce bilince, kısa süre sonra bilincaltına yö-

nelik bir faaliyetmiş. Söylediğine göre 6 yaş- na kadar bilince, 11 yaşında 25 yaşına ka- dar bilincaltıyla öğreniyoruz dili. Sonra ağırlık- lı olarak bilince geçiyoruz. 65-85 yaş aralığı- nda yeniden bilincaltına yöneliyoruz. Yani yaşlılıkta bilincin gücü azalırken, bilincaltımız daha baskın oluyor.

Yetişkinlerin dil öğrenmede dezavantajları var tabii. Bunlardan biri, çocukların aksine pek çok farklı kimlik taşımaları. Bu durum uzun sü- releri öğrenmeye ayırmalarını engelliyor. Niye- ti olan ve emek harcayanlar müstesna. Onlar da öğrendiklerini sürekli pekiştirirlerse sonuç alı- yorlar. Öğrendiğin dili her gün bir şekilde kul- lanmak gerekiyor.

Konuya ilişkin görüşlerini almak için EEC-Anglo İngilizce Kamplan ve Dil Köyü Projesi Başkanı eğitmen Zeki Opuz'a da başvururdum. Beyni- mizin sol yarısındaki öğrenme mer- kezinin zamanla elastikiyetini kay- bedip öğrenme yetimizin azaldığına işaret eden Opuz, yabancı dilin ille- ri yaşlarda öğrenilmesindeki asıl de- zavantajın "telaffuz" meselesi olduğunu söy- ledi. Aksarız konuşma becerisi ancak küçük yaşlarda sağlanabiliyordu.

Yetişkinler dil öğrenmeye başladıklarında çocukluklarına geri dönüyor, aynı ilgi, güdü- lenme ve merak yandırdığı aktiviteler bekli- yordu. Çocuklarda ego bilinci yetiskine oran- la daha zayıf olduğundan, hata korkusu ol- madan daha çabuk öğreniyorlardı. O ne- denle yetişkinlere dil eğitimi verilen ortamın psikolojisi önemliydi. Dil bilincinize, yaşam içinde kendiliğinden öğrenilmeliydi. Bunu hızlandıran informal ortamlar sağlamak yani dersi sosyal aktivitelerle eğlenceli hale getir- me lazımdı. İngilizceyi kendi eğitim kamp- larında 5 günde öğretme iddiasının temelinde bu anlayış vardı.

Kopuz'un bu eğitimi alamayacakları için tavsiyesi her gün en az 15 dakika bir hikaye kitabını okumalarıydı. CD desteği alırsa ta-

bil daha iyi olurdu. Sınıfların aksine İngilizce filmleri Türkçe altyazıyla izlemek yararlı oluyordu. Bu durumda insanın aklı doğru- dan tercümece zorlanıyordu. Olay kurgusu- nun kaçırılması ayrı bir stres konusuydu.

ÖĞRETMENE ÇOK İŞ DÜŞÜR

Öğretmenin Sinem Kartal ise alt yazılı film iz- lemeyi başlangıç aşamasında yararlı görüyor. Kartal, diğer iki uzmanın aksine yetişkinlere dil öğretmeyi, çocuklara oranla daha zevkli bulu- yor. Ona göre büyükler konuya daha ciddi eği- liyor ve öğrenim yüzeyel değil derin bir düzey- de ilerleyebiliyor. Yetişkinler aldıkları eğitimi nerede nasıl kullanacaklarını bildik- lerinden dersle daha iyi yoğunlaşabili- yor, bağimsız birey statüsüyle bilgile- rini daha çabuk geliştiriyorlar. Öğre- tmen düşünse, öğrencinin hangi öğre- nme stiline daha yakın olduğunu dikkat etmek. Öğreticinin işitsel, görsel ya da dokunsallara uygun seçe- nekler sunabilmesi gerekiyor. Dolay- ısıyla dil hangi yaşta öğrendiğin değil, öğrenirken zevk alınan işi kolaylaştırıyor.



Zeki Opuz

My dear teacher şöyle diyor bana: "Sen ya- zarsın. Bu yüzden okuyabildiğin şeyleri daha iyi kavırıyorsun. Kendi zayıf ve güçlü noktala- rını benden daha iyi bildiğinden öğretmenin olarak beni o alana çekiyorsun. O alanda he- vesli ve meraklı olduğun için de çabuk ilerli- yorsun. Benim yaptığım sadece kendine güve- nini artırıp, eski bilgilerini hatırlama ve ke- lime hazinesinin genişlemesine yardımcı olup korumasına huzuru artırmak."

"Bu yaşta sonra olur mu, çok geç kaldım" duygusunu tatmadığım için şanslıyım. Bir yere yetişme hürsüm da yok. Ben sadece beyin hü- crelerimin bir kısmı ölüerken, kalanlar arasında- ki sevgi bağına korumaya çalışıyorum. Sinem Hoca'nın okuttuğu İngilizce kitapları özetle- mek kadar gazete yazılarımı İngilizceye çevir- me çabamın karşılıksız kalmayacağına umuyo- rum. n.akman@zaman.com.tr



Prof. Düzel, beyni en fazla aktive eden şeyin yeni fotoğraflara bakmak olduğunu söylüyor. Sanılanın aksine bulmaca çözmenin hafızamıza fazla katkısı yokmuş.



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN