

# Etkili Hatırlama Teknikleri

Bu seferki kitabımız hemen herkesin işine yarayabilecek bir eser...

Bu özeti kaçırmayın!!!

ETKİLİ HATIRLAMA TEKNİKLERİ

Yazar : Donald A.LAIRD-Eleanor C.LAIRD

Yayınevi : İlgı Yayınları

Baskı : İstanbul / 1989 / 199 shf.

BÖLÜM 1 - Dört genel kural :

İnsanın aklından dakikada 8 ila 12 arasında düşünce geçtiğini ileri süren David c.McClelland'ın tezi göz önüne alındığında; Hatırlamanın önemi günlük iş hayatımızda apaçık görülür. Yaşanan deneyimler taşıdığı anlam ve önemin hatırlanması hayatın daha az acılı ve daha az hatalı geçmesini sağlar.

Hatırlamanın önemli olduğu durumları göz önünde bulundurursak;

i-Matematiksel işlemlerde

ii-Önemli adreslerde

iii-Önemli randevularda

iv-Doğum günleri ve yıldönümlerinde

v-Gidilmesi gereken yerlerde

vi-Verilen talimatları hatırlamada

vii-Kişi adları ve yüzleri

viii-Şiir ezberlemek .....vb.

Dünyadaki mevcut insan hatırlaması üzerine olaylardan bahsediliyor. Örneğin; Lonnie duyduğu ismi ve gördüğü insanları unutmadığını buna karşın düşünme özürülü bir insan olduğundan, hafıza konusunda iyi bir eğitici olan Weld'in ayı ve günü zorlukla hatırlayabildiğini, hatta kış mı yoksa yaz mı olduğunu ancak pencereden bakarak söylediğinden bahsedilir. İyi bir etkin hatırlama için 4 Altın kuralı bütün yeteneklerin ortaya çıkabilmesi için bilinçli olarak uygulamıştır.

Bu kurallar;

1-Zamanın da ve doğru hatırlamak için, hatırlamaya gayret gösterin. Bunu için beyninizi hazırlayın ve istekli olun.

2-Hatırlamanız gereken şeylere etkin olarak tepki gösterin! Tüm duygularınızı ona yöneltin. Ona bakın, onu dinleyin, onu konuşun.

3-Önemli anlarda belleğini tazeleyin ve onun kusursuz olarak çalışmasını sağlayın

4-Düşüncelerinizi önceden derlediğiniz bilgiler üzerinde yoğunlaştırın

**BÖLÜM 2 - Beşinci mantık kuralı:**

Bu önceki 4 temel kural İnsan zekasının ne kadar deha olursa olsun bazı önemli noktaları unuttuğu görülmüş. Pırıl pırıl bir zekaya sahip birinin bile unuttukları hatırladıklarından

daha çöktür. Daha iyi hatırlamanın en emin yolu önemli şeyleri bir yere yazarak gerçekleştirilir. Bu yüzden beşinci ve son derece elverişli yolu : Not almak!

Şu an dünya çapında ün yapmış kişilerin hayatlarına bakıldığında da daima yanların da bir not defterlerinin bulunduğu ve gerçeklerin saptırılmasına engel oldukları görülmüştür. Nitekim Dünya çapında ünlü ve üretken bilim adamı Baron Von Humboldt; Not tutmayan insanların, kendilerinin doğal insanlık tanımından uzaklaştıklarını ve bazı şeylerin en sağlıklı bellekten dahi yok olacağını bu nedenle ileride kullanılacak bilgilerin saklamanın doğru olduğu kanaatindeydi. Bu nedenle iki yol vardır;

a-)Sistematik bir şekilde Not almak

b-)Kısa alınan notların devamlı düzenlenmesi.

Dr. A. T. Wolford İnsan yaşlandıkça not almanın gereğini savunarak "Belleğinizi zorlayacağınıza Not alın"tavsiyesinde bulunmuştur.

Günlük işler, yazılı oldukları veya karşımıza çıktıkları an çözümlenebilecek konulardır. Bu mantık kuralını izleyen, işini bilen üst düzey yöneticiler, birlikte çalıştıkları kişinin masasında bir ajandanın bulunmasını şart koşarlar.

Bir ajanda ve önemli konuları toplayacağınız bir ajanda kullanın. Not alacağınız anda ajandanız yoksa bir kağıda yazarak not alın. Günlük işleriniz dışında yapacağınız etkinlikleri not edin (Gidilmesi gereken yerler, Yollanacak mesajlar, telefonlar, kişiler vb..).Uzun vadede kullanılacak notlar hazırlayın (Anlaşmalar, sözler, kayıtlar, konuşmalar vb..). Ezberlemeye yardımcı olmak amacıyla küçük hatırlamalar kullanın (formül, fiyatlar, oranlar, teknik terimler ve isimler gibi).Kağıt harcamaktan kaçınmayın ve not aldığınız zaman kısaltmalar kullanmayın. Örneğin; İ.'yi ara sonra baktığınızda İhsan olabilir, İsmet olabilir, İski olabilir, İlkay olabilir, bu nedenle dikkat etmek gerekir.

**BÖLÜM 3 - Sayıları hatırlanması bazı önemli noktaları aydınlatır:**

Sürekli çalışıldığı zaman insan da sayıları hafıza tutma oranı fazlalaşır ve yetenek artar. İnsan kendini zorlarsa çok yararlı şeyler elde eder .Sekiz haneli bir sayıyı kişisel farklılık gözetmek sizin her insan hatırlar. Sözelimi kadınlar, genelde sayıları hatırlamada erkeklerden farklı olmalarına rağmen sözcük hatırlamada onlardan üstündür.

Churcill'in korumalarından biri onu belleğinin sayı tutmada zayıf olduğunu hatta takma dişlerini dahi unuttuğunu fakat anlamları hatırlamada bir deha olduğundan

bahsetmektedir.

Sayıları hatırlamada gruplama işimizi kolaylaştırır. Örneğin insan beyninin üzerli gruplamaları daha iyi hatırladığını, Gruplamanın hatırlanması gereken çok uzun dizileri kolay ve küçük dizilere ayırdığı için hem uzun süreli hemde yararlı bir yardımcıdır. Birkaç kural uygulandığında insan çok şey kazanabilir. Böylece tarihleri, sayıları, ve kelimeleri uzun vadede ezberlenebilir. Dr. Woodrow hatırlamaya yardımcı kurallarla ilgili Kısa açıklama vermiştir;

-Ritm ve kavramlarını kullanın.

-Hatırlayabileceğinizden emin olun

-Bölümler halinde değil bir bütün olarak gayret edin

-Hatırlamanız gerekeni dikkatinizin odak noktasında toplayın

-Daha önceki hatırladıklarınızla ilişki kurun .Bellek, sahip olduğunuz deneyimlerinizi aklınızda tutabilme ve gerektiğinde hatırlayarak ortaya çıkarabilme yeteneğidir. Hatırlamak belirli bir madde veya kafamızın içindeki somut bir yer değildir. Hatırlamak işlevini eğer yerine getirebilirsek daha iyi bir şekilde işlevini yerine getiren bir dizi işlemdir.

## 1.Kural

Zamanın da ve doğru hatırlamak için, hatırlamaya gayret gösterin. Bunu için beyninizi hazırlayın ve istekli olun

## BÖLÜM 4 - Zihninizi hatırlamaya yöneltin:

Hatırlama kendiğilinden gerçekleşmez. İnsanlar hatırlamanın yetersizliğine ilişkin verilen örnekte hatırlayabileceklerinden son derece emin oldukları için olayın gerçekleşmesine bel bağlanmaz. Bir sekreterin büroyu soymaya giren hırsız 20dk. sonra hatırlayamaması, yine faturaları gönderdiği halde hatırlayamaması, bunları etkin bir şekilde zihnine kaydetmediği için buna hafıza zayıflığı da denir. Eğer kişi etkin şekilde gayret ederse hatırlama o kadar kolay olur. İnsanlardan bir hikayedeki geçen kelimeleri saymaları istenir fakat sonunda hatırladıkları kelimeler, er sorulur en fazla 7 tane olduğu görülür.

Başka bir guruba hikayeyi anlatılması için dinlenilmesi istenir bu sefer 7 kat fazla çıkar.

Unutmama konusunda bugüne dek ortaya atılan görüşlerden en önemlisi hatırlamaya çaba göstermektir. Öğrenciler sınav için çalıştıkları bir dersi iki gün sonra sorulduğunda hatırlamadıkları tespit edilmiştir. Eğer bellekteki bilginin kalıcı olmasını istiyorsak; onu uzun süre hatırlamayı amaç edinerek ezberlenmeli.

İşe yeni alınan iki işçiye birisine hiç bir şey söylenmeden, birine hayati önemi olduğu söylenen Güvenlik kuralları verilir. İlk işçi çok hata yaparken ikinci işçi işin bilincinde olduğu için kurallara harfiyen uyar. Burdan hatırlanacak işe önemle üzerinde durulmalı.

Birey bir şeyin amaçlı ve bilinçli yönlendirme veya kendini hazırlama sayesinde, hazırlamak istediği konular üzerinde kendini aşırı yorarak bunalıma girmekten kurtulmuş olur. Hatırlama işlemine zamanında başlanmadıkça pek yararı yoktur. Bu nedenlerle insan belirli evrelerden geçer;

-Okuyarak, İzleyerek, ad vererek yada talimatla deneyimi kaydedin. Böylece sinir sisteminde belirli bir izin veya izlenimin belirlenmesini sağlayın.

-Olayın hasıl ettiği izlenimi kısa ve uzun bir zaman için akılda tutun.

-İleride gerektiğinde kullanabilmek için hasıl etti izlenimleri yeniden canlandırarak onu bir kez daha hatırlayın.

-Hatırladığınız deneyimin üstünüzde çok büyük bir etkisi olduğunu kabul edin. Hatırlamaya değer olan şeyleri hatırlamaya değer verin.

## BÖLÜM 5 - Hatırlamayı amaçlı bir şekle sokacak dürtüler

nasıl oluşur?

Unuttuğumuz için şikayet etmemeliyiz aslında birçok şeyi hatırlarız. Aklımıza gelen yaklaşık 10.000 düşüncenin hepsini hatırlamaya çalışsa idik kafamız nedenli dolu ve karmaşık olacağı aşikardır."Güçlü Bellek " aranılan bir nitelik değildir. En çok istenilen belleğin yönetilmesidir.

Hedef belleğin yönetilmesine faydalı olur. Güdüler hatırlamak için amaçtır. İnsan eğer bir güdüsü varsa belleğini çok kolay yönetir. Doğru amaçları bulup ortaya çıkardığımız zaman, hatırlamayı harekete geçirecek olan dürtü de güçlü olur. Hedeflerinizi kendiniz belirleyin. Normal liselerde okuyan talebelere nazaran teknik ve endüstri meslek liselerinde okuyan Talebelerin daha başarılı oldukları, bunlarınsa hedeflerini kendileri belirledikleri için başarılı oldukları gözlenmiştir. Kendi hedeflerine gidenlerin genellikle emeklerinin karşılığını aldıkları görülür. Lise mezunları gibi bir çok yetişkin hatırlamayı amaçlı kılacak hedefleri olmadığı için başarı güduları zayıftır. Bu nedenle başarıyı arttırmak için ;

1-Kendiniz için yeni yeni hedefler bulun

2-Diğerlerinin de bir hedef edinmesi için, mevcut hedefleri kabullendirmek yerine yol gösterin.

Hedeflerin açık ve kesin olmasını isteyin. mesela "dizel motor işine giriyorum" ve "Kendi işimi kurmaya çalışıyorum" bu iki cümleden hedef kritiği yapılabilir. Belirlediğiniz bu hedeflere imkanlarınız elverdiği ölçüde ulaşmaya çalışın. Uzun vadeli ileriye dönük hedefler, doğal olarak cazip ve gerçekleşmesi istenilen hedeflerdir. Uzun vadedeki hedefleri nasıl kısa vadeli hedeflere dönüştürüldüğünü Muhasebecilik ve Yabancı dil öğreniminde gördük.

Sürekli olabilecek hedefler bulun. Sürekli olan hedefler, hatırlamayı amaçlara daha bağlı hale sokar. Ayrıca sürekli hedefler, hatırlamada ilerleme sağlar.

Yeni bir yere taşınırken; ABD nüfusunu 1/5 her yıl taşınır kişi, yer, iş adresleri değişir ve yeni kimliklerle karşılaşır ve ne yapacağını bilmez hale gelir. sıkıntıya düşer fakat 5 yıl sonra alışarak rahatlar. Kişi sorunlarını en yakın çevrelerinden başlayarak çemberi büyütecek şekilde etrafına davranırsa daha başarılı olur. Amaçlı hatırlama sayesinde, yeni çevrenizde sanki yıllardan beri oturuyormuş gibi rahatlayacağınıza hiç kuşkunuz olmasın.

Yeni bir işe girdiğiniz de yine karşılaşacağınız yeni kurallar yüzlerce yüz, yeni ortam, farklı iş, insanların rekabet hissi, araç ve gereçlerin durumu ve yeri, fabrika girdisi çıktısı, yeni işçiyi bekleyen sorunlardır. Öğrenmeyi olurluna bırakma zayıflığı, uyum sağlama dönemini her şeyden fazla etkiler.

Anlama yeteneğinizi şöyle kolaylaştırabilirsiniz;

-Hedefleri adım adım belirlemek

-Zamanla kendi işinizi, sonrada tüm işi bütün haline getirerek

## 2.Kural

-Hatırlamanız gereken şeylere etkin olarak tepki gösterin! Tüm duygularınızı ona yöneltin. Ona bakın, onu dinleyin, onu konuşun

BÖLÜM 6 - İlgi göstermeniz hatırlamanıza yardımcı olabilir:

Tepki güçlü hatırlama sağlar. Çevremizdeki olaylara etkin biçimde ilgi göstermediğimizden dolayı etrafımızdaki olayları pek hatırlamayız. Eğer bazen gerektiği gibi ilgi gösterilmezse hatırlama yeteneği tamamen ortadan kalkar, hatta bu durum yaşayışımızda dahi değişikliklere neden olur. Yeterli tepki gösterme, sinir sisteminde hasıl etme açısından son derece yararlıdır. Beyin dalgaları beynin tepki göstermesine ilişkin geçerli bilgilerin kazanılmasında çok önemlidir.

-Derin uyku zamanının da beyin dalgaları en düşük düzeydedir.

-Uykuya dalmak üzere iken derin uyku dalgasındaki gibi yavaş değıldir.

-Gözler kapalı düşüncelerden arınmış, ama uyanık ve gevşemiş bir durumda yatarken dalgalar biraz daha fazladır.

-Yukarıda anlatıldığı gibi gevşemiş bir durumda yatarken gözlerinizi açarak herhangi bir şeye bakın. Yeniden tepki gösterme durumuna geçtiğinizi hissedeceksiniz. Beyin dalgaların boyu gün boyu değışir. Bölünemeyecek kadar küçük olan voltajları ile genel durumları da değışir. Olaylar karşısında ki tavrımızı değıştirdikçe beyin dalgalarımızda değışime uğrayacağını söylemek doğru olur.

Birey, olaylar karşısında daha etkin tepkide bulunmak ve olaylar yönetmek için yaşamını düzenleme şansına sahiptir. Eleştiri beyin faaliyetini yavaşlatmaktadır. 50 kadın ve erkeğe çevirmeleri için basit cümleler verildi. Çeviri işlemi devam ederken eleştirilere tabii tutuldular ve hepsinin hızını ortalama % 8 azalttı.

## BÖLÜM 7 - Daha iyi Hatırlamamıza yardımcı olacak ısınma yolları

Düşünme ve hatırlama da etkin olmak isteniyorsa, zihinsel eylemlerle birlikte, sinir kanal ve merkezlerinin de yeter düzeye ulaşması gerekmektedir. Sizde, daha önce düşünmediğiniz bir konu üzerinde karara varmak için, düşüncelerinizi konu üzerinde yoğunlaştırarak, birkaç dakikanızı bu işleme ayırmalısınız. Isınmayı mümkün olduğu kadar, konuyla doğrudan ilgili bir ilgili alanda gerçekleştirin. Isınmaya gereksinim, hayatın verimli çağları sona erdikten sonra daha da artar.

İnsanlar sabah kalktıktan ancak 1 saat sonra olaylara tepkide bulunabilirler. Yataktan kalkar kalkmaz, kahvaltı yapmak, giyinmek, diş fırçalamak, gibi alışkanlıkları farkında olmaksızın yaparız. Sabah sabah, günün ilk ışıklarında yapılan bazı toplantılarda bazı sakıncalar vardır. Toplantıya katılanların çoğu henüz ısınmış olmadıkları gibi, daha sabah mahmurluğunu da üzerlerinden atamamışlardır. Bu yüzden kafaları bir saat sonra hazırlanmaları gerekli raporun ana noktaları üstünde toplayacak güçte değildir. En parlak fikirlerse, kafalarına toplantı bittikten sonra doluşuverir. Hastalık hatırlamayı olumsuz etkilemektedir. Yorgunluk ta tepki gösterme düzeyini azaltır. Uykusuzluk tepki düzeyini azalttığı gibi hatırlama düzeyini de düşürür. Az miktarda alınan alkol dahi hatırlama düzeyini azaltır ve hafıza alanını azaltır. Yine bireyin yaşı ne olursa olsun B vitamini eksikliği tepki düzeyini azaltır.

### 3.Kural

Önemli anlarda belleğini tazeleyin ve onun kusursuz olarak çalışmasını sağlayın

Gazete okunurken okunanların okunulanların hatırlanmasının özel bir dikkat gösterilmediği için unutulmalar akılda kalanlarda çok daha fazladır. Bu unutkanlığın ilk nedeni her şeyden önce anlam hatırlamaya çalışmamız olmamızdır.

İlk bir iki gün unutma oranı en üst düzeydedir. İlk iki günü izleyen iki hafta için de ise bu kötü durum sürer. Ama hemen pes etmeyin bu iki hafta en kötüsüdür. İki haftadan sonra hatırlananların daha çok uzun süre hatırdaki kalıcı olma şansı vardır. Üzerinden iki hafta geçmeden eski bilgilerinizi yenileyin .Unutmayı engellediğinizi göreceksiniz.

## BÖLÜM 12 - Bilgi Tazeleme yöntemleri:

Bilgilerinizin düzenli bir bakıma gereksinimi vardır. Bilgilerinizi zaman geçirmeden tazeleyin. Bilgilerinizi yatmadan önce tazeleyerek yenileyin. Yine hafta boyunca tekrarlar yapara tazeleme işlemine devam edin. Konu ne olursa olsun, hatırlanması gereken şeyleri hatırlamada belleğimizle savaşmak en önemli amaçlarımızdan olmalı. Unutmaya karşı savaşmak veya bellek tazeleme yöntemleri diğerlerine oranla en etkin olanıdır.



Hatırlamaya değer bulduğunuz her hangi bir şeyle karşılaştığınızda kısa bir süre durup bunu tekrarlamaya yada başka bir işe başlamadan önce onu konuşmalarınızın içine katmaya çalışın. Unutmayı önlemek için bilgilerin tazeleneyeceği en uygun zaman yatmadan hemen öncesidir. Algılanan en son olgular aynı sinir yollarında ve merkezlerinde bir yer edinmek amacı ile bir yarış içine girerler. Kendi kişisel düşüncelerimizde bazı silinmelere neden olur. İyi bir belleğe sahip olmanın diğer bir sırrı da edindiğimiz bilgileri tam anlamıyla belleğinize kadar onları bütün bir hafta boyunca zaman zaman tekrarlayarak yeni gelecek bilgilerin eskileri silmesine engel olacaktır. Hafta sonunu sessiz ve yavaş temposu en uygun zaman birimidir. Bu dönemde algılanan izlenimlerin eksiklerini silebilme oranı en düşük düzeydedir. Tazeleme işlemi eğer sadece hatırlayabildiklerimize dayanarak yardımcı unsurlar kullanmadan gerçekleştirsek bir takım ayrıntıları atlayabiliriz. Belleğimize eksik veya yanlış bilgiler doldurmamak için hatırladıklarımızı mutlaka yazılı bir belgeye kitaba veya nota bakarak kontrol etmeliyiz.

### BÖLÜM 13 - Belleğinize ne kadar güvenebilirsiniz:

Korkun bir tuzak olarak yanlış hatırlamanın sonuçları insanı etkiler. Yanlış hatırlama insanı bazen etrafındaki insanlara karşı mahcup edebilir. Bizi sık sık yanıltan o masum belleğimiz tarafından düşürülürüz. Unutmayalım!Eskilerin dediği gibi hafıza-i beşer nisyan ile malüldür yani belleklerimizde unutmaya gibi bir sakatlığı vardır. Her şeyi ötesinde unutulmuş yanlış hatırlananlara oranla çok daha az sorun yaratır. Hatırlamada görülen çarpıklıklarda eğilim ve ön yargıların bilinç altında yarattığı büyük etkinin rolüne şaşmamak gerekir.

### BÖLÜM 14 - Daha güvenilir bir bellek için yedi yol:

1-Başlangıçta mümkün olduğu kadar iyi ezberleyin

2-Hatırladıklarınızın doğruluğuna özen gösterin

3-Size yol gösterecek yazılı notlar alın.

4-Önemli kararlar almadan yada tartışmaya neden olabilecek görüşlerinizi açıklamadan önce bilgilerinizi bir kez daha gözden geçirin.

5-İsteklerinizi iyice belirleyin

6-Yanlış hatırlayabileceğinizi sezdiğinizde düşüncelerinizi eleştireci bir gözle inceleyin

7-Bir konuyu en başından itibaren iyi anlayın

## BÖLÜM 15 - Yarım yamalak hatırlamaya ilişkin bazı örnekler

Günümüzde psikologlar hatırlama konusunu zincirdeki 4 halka ile tamamlanması mümkün olabilecek bir dizi farklı işlem olarak bakmaktadır.

Algılama-Akılda Tutma-Hatırlama-Tanıma

sağlam az sağlam çözülebilir lastik bant

En iyi biçimde düzenlenmiş bellekte bile hatırlamaya ısınma zaman alır. Hatırlamak istediğiniz bir konu üzerinde zihninizi tazelemek için bilgilerinizi tekrarlayın ve yoğun düşünün

## BÖLÜM 16 - Hatırlama güçleştğinde ne yapılmalı:

1-Durumu eylemi canlandırma ve ruh halini canlandırma yöntemi ile hatırlama

Yaralarını daha önce gördüğümüz kendi kendine konuşma adlar ve teknik terimler konusunda kas hafızanızı yeniden canlandırabilecek çok değerli bir yöntemdir.

2-Başlangıç noktasına dönmek her zaman sonuç vermeye bilir bu nedenle Jurvr bekle yöntemi tercih edilebilir. Bu Yöntem;

-Kısa bir süre olay üzerinde yoğun bir şekilde düşünülerek ilk hızı verecek zembereğin kurulması sağlanır.

-Daha sonra düşüncelerin algılanmış izlenimleri kendi yöntemleri ile yeniden canlanması gerekir.

#### 4.Kural

Düşüncelerinizi önceden derlediğiniz bilgiler üzerinde yoğunlaştırın

BÖLÜM 17 - Anlamları etkin olarak araştırın:

Anlamları bilmek bilgilerin daha iyi hatırlanmasını sağlar. Anlamlar hatırlamanın ana amacı olmalıdır. Bir anlam dağarcığı kurabilmek için ciddi bir şekilde araştırın. Anlamları araştırmaya yönelik zihinsel egzersiz yapın.

Düşün

Olayları yorumlama ve kendi kendine düşünmeni sağlayacak sorular sor.

BÖLÜM 18 - Düşüncelerinize nasıl çeki düzen verebilirsiniz:

-Kendinize doğru sorular sorun

-Kendinize eleyici nitelikte sorular sorun

-Nasıl çalışıyor, nasıl kullanılabilir, başka ne işe yarar gibi sorular sorun

-Bununla ilgili ne hatırlıyorum? Sorusunu sorun

-Bu başka bir anlamda gelebilir mi sorusunu sorun

-Bunu hatırladıklarımla ne tür bir ilgisi olabilir? Sorusunu sorun

-Bunu aynı şekilde başka birine nasıl açıklayabilirim? Sorusunu sorun

## BÖLÜM 19 - Okuduklarınızı nasıl daha iyi hatırlayabilirsiniz?

Bu özel bir zihinsel beceri yetenek gerektirir. Ciddi bir okuma da zihinsel yeteneklerin ne zaman kullanılacağı ve Belleğinizi tazeleyerek ısınmaya başlanmalıdır. Gözden geçirme ısınmaya yardımcı olur.

Belgesel bir kitabı üç bölümde gözden geçirin;

1-Kitabın yayınlandığı tarihe dikkat edin

2-İçindekiler kısmına bakın

3-Daha sonra ön sözü okuyarak yazarın kanıtlanmamış görüşlerini yoksa uzmanların da kabul ettiği gerçeklere mi bağlı kaldığını öğrenim

Kendinize sürekli olarak düşünceyi zorlayıcı soruları sormalısınız. Bu soruları kendi yorumunuzla yanıtlarken okumaya bir süre ara vermelisiniz