SOCAR

ÖYRƏNMƏ PROSESİ



2-ci nəşr

Öyrənmə prosesinə cəlb olunmuş hər kəsin maksimum nəticə əldə etməsinə kömək məqsədilə məsləhət, alət və sürətləndirilmiş öyrənmə üsulları

Pol Heydn

(**Toni Byuzenin** ön sözü ilə)

"Kitab öyrənməklə bağlı ideya və faydalı məlumatlarla zəngindir. "Öyrənmə prosesi" dönə-dönə müraciət etdiyim, rəhbərlər üçün keçirdiyimiz effektiv öyrənmə məşğələlərimizi təkmilləşdirməyə ruhlandıran kitabdır".

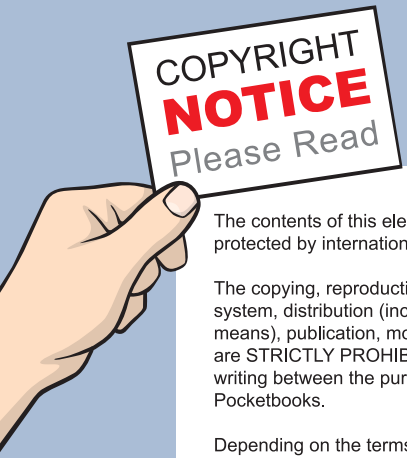
Robbi Laytfut, "United Utilities, Contract Solutions" şirkətində İnsan resurslarının inkişafı şöbəsinin rəhbəri

"İmtahana hazırlaşanlar, eyni zamanda öyrənmə prosesi ilə maraqlananlar üçün faydalı olmalıdır. Yeri gəldikcə müxtəlif mövzu və sahələrin "dərinliyinə enə" bilmək ideyası xoşuma gəlir".

Heyzl Qarvi, Peşəkar Müsahiblər İnstitutu Peşə Standartları İdarəsində Təlim və məlumatlandırma şöbəsinin rəhbəri

ÖYRƏNMƏ PROSESİ

First published as the Learner's Pocketbook by Paul Hayden. (c) Paul Hayden 2005. Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved.

The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

SOCAR

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

MÜNDƏRİCAT

BU KİTABDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ? 4



BEYİN GÜCÜ 5
Mühüm statistika; neyronlar; beyin dalğaları; beyin zonası; öyrənmə əyrisi; öyrənmənin dörd mərhələsi



ƏSASLANDIRMA VƏ PLANLAŞDIRMA 19
Diqqətinizi səbəblərə yönəldin; vaxt yaradın; öyrənmə prosesini hissələrə ayırın; öyrənmə planı; beyin və bədən; mühit; diqqətinizi yenidən səbəblərə yönəldin



GERÇƏKLƏŞDİRMƏ 33
Sıfırdan başlamaq; beyin gimnastikası; 6 sual əvəzliyi; öyrənmə tərzləri; zəkanın 8 və ya daha çox növü; effektiv mütaliə; öyrənmə qrupu; kurs metodikası; öyrənilənlərin ötürülməsi qrafiki; yaddaş; musiqi; fikir xəritələri; təkrarlamaq; mentorluq



DÜŞÜNMƏ 105
Özünüzü sınayın; öyrənmə qrupu; təkmilləşdirmə; mükafatlandırma



YADDASAXLAMA ÜSULLARI 111
Məlumatları yadda saxlamağınıza kömək edəcək müxtəlif üsullar



ÖYRƏNMƏYƏ MANE OLAN AMİLLƏR 117
Bu amilləri necə aradan qaldırmalı?

KİTABIN FİKİR XƏRİTƏSİ 120

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TONİ BYUZENİN ÖN SÖZÜ

Dünyanın biznes-liderləri beyin gücünü artırmağa, **intellektual kapitalı** inkişaf etdirməyə, dünyanın ən güclü valyutasına – intellektə sərmayə qoymağa çağırırlar.

İntellektuallar tərəfindən intellektin əhəmiyyəti ilə bağlı fərqindəliyin getdikcə artırılması və bu keyfiyyətin nəinki çoxqatlı olması, həm də inkişaf etdirilməsinin mümkünlüyü faktı irqimizin gələcəyini işıqlandıran ən böyük "ümid məşəlləri"-ndən biridir. İnsanlar, həqiqətən, əqli savada malik olduqda, həm beyinin neyro-fiziologiyasının, həm də – yaddaş, yaradıcılıq, düşüncə, oxu və öyrənmə də daxil olmaqla – onun davranışının "əlifba"sını başa düşdükdə, bəlkə də, dünya çoxsaylı müxtəlif cəmiyyətlərin minillərlə xəyalını qurduğu utopiyaya yaxınlaşa bilər.

Pol Heydnin möhtəşəm "**Öyrənmə prosesi**" kitabı bu maraqlı sahəyə düşünülmüş və intellektual səviyyədə giriş edərək öyrənməyin düzgün istiqamətdə öyrənilməsinə – sizi hədsiz dərəcədə məmnun qoyacaq səyahətə start verir.

Toni Byuzen

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BU KİTABDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ?

İLK ADDIMLAR

1: Öyrənmək haqqında bildiklərinizin açar sözlərini/başlıqlarını sıralayın, bu kitabda cavab tapmaq istədiyiniz sualları, öyrənməyi öyrənərək əldə etmək istədiyiniz **faydaları** yazın.

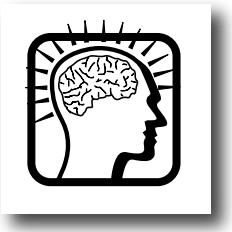
2: Kitabı **sürətlə** nəzərdən keçirin, məzmun, şəkillər, diaqramlar, başlıqlar və mövzulara göz gəzdirin. Suallarınıza cavab verməyəcəyini, istədiyiniz faydaları **təmin etməyəcəyini** anlasanız, kitabı **OXUMAYIN**. Əgər əksini hiss etsəniz:

- öyrənmək üçün uyğun fiziki və emosional vəziyyətdə ikən oxumağa başlayın;
- kitabın tərtibat və strukturunu diqqətə alaraq daha yavaş tempdə nəzərdən keçirin;
- təfərrüatlı oxumağa hazır olduqda mühiti diqqətlə seçin, müntəzəm fasilələr verin;
- oxuduqca səhifələrə işarələr qoyun, qeydlər edin, diaqramları rəngləyin, çalışmaları yerinə yetirin;
- çətin mətnləri ötürün, daha sonra yenidən qayıdın;
- öyrəndiklərinizi sınaqdan keçirin, aktiv şəkildə məşq edin;
- oxuyub bitirdikdən sonra əsas məqamların icmalını hazırlayın. Öyrəndiklərinizi tətbiq edin, əks halda, heç nə öyrənməmiş olacaqsınız.

Oxuduqlarımızın 20 %-ni, eşitdiklərimizin 30 %-ni, gördüklərimizin 40 %-ni, danışdıqlarımızın 50 %-ni, etdiklərimizin 60 %-ni, **oxuduqlarımız, eşitdiklərimiz, gördüklərimiz, danışdıqlarımız və etdiklərimizin isə 90 %-ni** yadda saxlayırıq.

Odur ki, bu kitabı oxumaqla kifayətlənməyin! Uğurunuza sevinin və öyrənməyə davam edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BEYİN GÜCÜ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN GÜCÜ

MÜHÜM STATİSTİKA



- Orta statistik yetkin insanın beyin çəkisi 1,4 kq-dır = 

1,5 torba şəkər tozu

- Beyinin 70 %-i sudur.



- Beyin bədənin oksigen və qan təchizatının 25 %-dən istifadə etsə də, bədənin yalnız 3 %-ni təşkil edir.



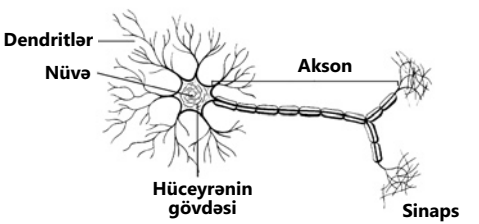
Beyin əzələdir. Nə qədər çox istifadə etsəniz, bir o qədər güclənər və böyüyər. London Universitet Kollecinin Nevrologiya İnstitutunun araşdırma mütəxəssisləri Londondakı 16 taksi sürücüsünün beyin ssintiqrafiyasının nəticələrinə əsasən aşkar etmişlər ki, sürücülərin beynində paytaxtın "zehni xəritə"sinin həkk olunduğu hissənin ölçüsü böyüyüb. Sürücü sükan arxasında nə qədər çox olursa, beyinin həmin hissəsinin ölçüsü də bir o qədər böyüyür.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NEYRONLAR

- Beyində 10–15 milyard (dünya əhalisinin sayından iki dəfə çox) neyron mövcuddur.
- Zəkanı müəyyən edən neyronların deyil, **bağlantıların** sayıdır.
- Azı, 10 trilyon (10 000 000 000 000) sinaps adlanan bağlantı mövcuddur.
- Sinaps bir neyronun aksonunun digərinin dendriti ilə birləşdiyi nöqtədir.

İynə ucuna
20 000
neyron sığır.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN DALĞALARI



1929-cu ildə alman psixiatr Hans Berger insan beynində elektrik aktivliyini qeydə aldı və elm dünyasının gülüş obyektinə çevrildi. Yalnız üç il sonra Edqar Adrian beyindəki elektrik aktivliyini nümayiş etdirərək Nobel mükafatı qazandı. Hazırda beyində dörd cür elektrik dalğasının olduğunu bilirik. Onların hər biri saniyə ərzində müxtəlif sayda dövrələrlə, yəni fərqli tezlikdə yayılır.

Alfa dalğaları (8–12 hers tezlikdə) biz dinc meditasiya vəziyyətində ikən yayılır, əhvalı yüksəldir, faktların sürətlə mənimsənilməsinə, yaddaşın güclənməsinə təkan verir. Öyrənmək üçün ideal vəziyyətdir.

Beta dalğaları (18–40 hers tezlikdə) tam oyaq, aktiv ikən, mürəkkəb problemləri həll etdiyimiz vaxtlarda yayılır.

Teta dalğaları (4–7 hers tezlikdə) yüksək yaradıcı əhvalda ikən, xəyal qurarkən, yuxunun erkən mərhələlərində yuxu görərkən yayılır. Bu zaman "ilham qığılcımları" parlaya bilər.

Delta dalğaları (0,5–3 hers tezlikdə) dərin yuxuda və ya huşsuz vəziyyətdə ikən yayılır.

Eyni vaxtda birdən çox beyin dalğası yayıla bilər, lakin onlardan yalnız biri – *beynimizin* həmin andakı vəziyyətinə uyğun gələn dalğa dominant olur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN ZONASI





Neokorteks *(beyin qabığı)* ▸ **İntellektual beyin**

Baş beyinin iki tərəfini – sol və sağ beyin yarımkürəsini əhatə edir.
Beyin kütləsinin 80 %-ə qədərini təşkil edir.
Arxa hissə vizual/görülən məlumatları, yan hissə eşidilən məlumatları, mərkəz zolağı lamisə üzvləri vasitəsilə alınan məlumatların emalını aparır.
Nitq, görmə, eşitmə, əsaslandırma, düşünmə, problemlərin həlli kimi intellektual proseslərə nəzarəti həyata keçirir.



Məməli beyni *(limbik sistemi)* ▸ **Emosional beyin**

Hipotalamus, hipofiz və hipokampusdan ibarətdir.
Uzunmüddətli yaddaşda mühüm rol oynayır.
Emosiya, seksuallıq, sağlamlıq, immunitet və yuxuya nəzarət edir.



Sürünən beyni *(beyinin gövdəsi)* ▸ **İnstinktiv beyin**

Onurğa sütunundan törəyir.
Əsas instinktlərə nəzarət edir – tənəffüs, nəbz, məkan duyğusu, "qaç, ya da qov" reaksiyası və s.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN GÜCÜ

BEYİN ZONASI

Beyniniz neqativ stresə məruz qaldıqda "sürünən vəziyyətinə" keçir və burada əsas instinktlərlə qarşılaşır. Belə vəziyyətdə öyrənmək çox çətin olur.

İdeal vəziyyət stresin aşağı, tapşırığın önəmli olduğu haldır.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN ZONASI



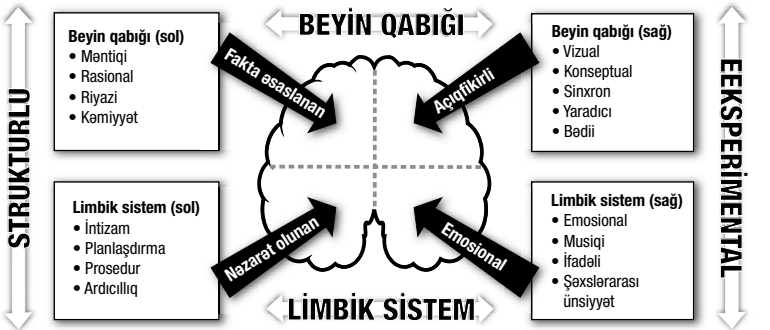
Son illərdə neyrobioloqlar bu qənaətə meyil edirlər ki, beyin geniş sayda funksiyaları yerinə yetirir, bu funksiyaların dəqiq mərkəzi isə hələlik tam müəyyənləşdirilməyib. Müəyyən edilənlərdən bəziləri aşağıdakılardır:

- *Vernike sahəsi* – şifahi dilin başa düşülməsini idarə edir.
- *Broka sahəsi* – danışıq zamanı istifadə olunan boğaz və ağız əzələlərinə nəzarət edir.
- *Somosensor sahə* – dadı, həmçinin dəri vasitəsilə ötürülən məlumat və hissləri qəbul və emal edir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN ZONASI

Ned Hermanın 1980-ci illərdə apardığı araşdırma limbik sistemdə laterallaşmanı üzə çıxardı. Sonrakı mərhələlərdə aparılan işlər nəticəsində aşağıdakı sadə diaqramda təsvir edilən beyin kvadrantlarının mövcudluğu sübuta yetirildi.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN ZONASI



Sol və sağ beyin nəzəriyyəsi xeyli irəliləsə də, bir fakt hələ də aktuallığını qoruyur: məntiqi və yaradıcılıq bacarıqlarını birləşdirərək öyrənmə prosesini təkmilləşdirə bilərsiniz.

Məsələn:

Mahnı öyrənmək:

- Sol beyin sözləri emal edir.
- Sağ beyin musiqini emal edir.

Mahnını oxuyaraq hər ikisini birləşdirirsiniz.

Fikir xəritələri* ilə öyrənmək:

- Sol beyin sözləri və ardıcıllığı emal edir.
- Sağ beyin rəng və şəkilləri emal edir.

Hər ikisini fikir xəritəsində birləşdirirsiniz.

**"İdeyalar sxemi", "əlaqələndirmə diaqramı" və ya "intellekt-xəritə" də adlanır.*

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN GÜCÜ

KİŞİ VƏ QADIN BEYNİ



Beyinin ssintiqrafiyası qadın və kişi beyni arasında fərqləri ortaya çıxarıb.
Beyinin "qadın/kişi beyni" modelinə nə dərəcədə uyğun gəlməsi onun insan ikən aldığı testosteron səviyyəsi ilə müəyyən edilir.

Qadın beyni bu xüsusiyyətlərə malikdir:

- Qabarlı cisim – sol və sağ yarımkürə arasında bağlantı daha böyükdür.
- Testosteron səviyyəsi daha aşağı olduğuna görə qarşı tərəfə uyğunlaşmağa və əməkdaşlığa meyilli olurlar.
- Daha yüksək səviyyədə olan dopamin məlumat qəbulu və diqqəti qoruyub saxlamaqla bağlı beyinə xəbərdarlıq siqnalı göndərir. Qadın beyni diqqəti mühafizə etmək üçün daha az stimula ehtiyac duyur.
- Serotonin səviyyəsinin daha yüksək olması nəticəsində qadın beyni emosional reaksiyaları cilovlamaqda çətinlik çəkir.
- Linqvistik məlumatın emal potensialı daha yüksək olur.

Bir qayda olaraq, qadınlar:

- beyinin hər iki yarımkürəsini eyni anda işə salır;
- öyrənmə prosesində çoxtapşırıqlılığı tətbiq edir, yəni eyni vaxtda bir neçə mövzunu öyrənir və ya bir neçə öyrənmə metodundan yararlanır;
- öyrənmə prosesində öz linqvistik potensialından istifadə edir;
- öyrənmə qrupunun tərkibində çalışırlar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

KİŞİ VƏ QADIN BEYNİ



Kişi beynində:

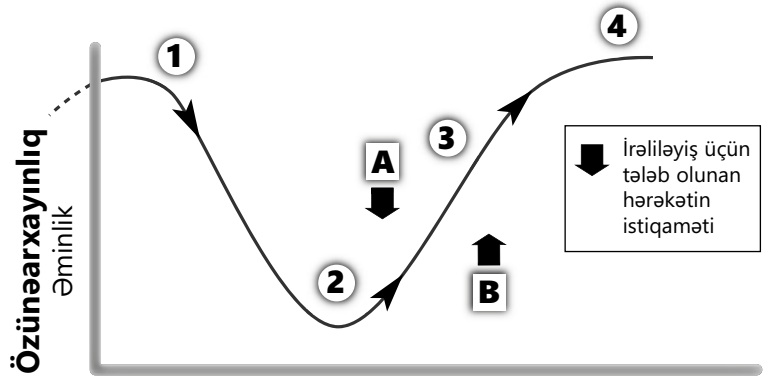
- Hissələrə bölünmə daha kəskindir, kişilər sağ və sol yarımkürədən ayrı-ayrılıqda istifadə etməyə meyilli olur, eyni vaxtda yalnız bir tapşırıqla məşğul olurlar.
- Testosteron səviyyəsi daha yüksək (qadınlarda olduğundan 10 dəfə çox) olduğuna görə daha icrayönümlü/rəqabətcil olurlar.
- Dopamin səviyyəsinin aşağı olması səbəbilə kişi beyni diqqəti qoruyub saxlamaq üçün daha çox stimula ehtiyac duyur.
- Serotonin səviyyəsi aşağı olduğuna görə kişi beyni sürünən və məməli beyninin emosional reaksiyalarını daha asanlıqla cilovlayır.
- Məlumatların "vizual-məkan təhlili" potensialı daha yüksəkdir.

Bir qayda olaraq, kişilər:

- öyrənərkən diqqəti bir konkret mövzu və ya tapşırığa yönəldir;
- daha mütəşəkkil öyrənmə tərzindən istifadə edir;
- maraqlarını qoruyub saxlamaq üçün daha yüksək stimullaşdırma səviyyəsindən yararlanır;
- erkən və davamlı uğur naminə daha əlçatan hədəflər qoyur;
- öyrənərkən "vizual-məkan təhlili" potensialından istifadə edirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÖYRƏNMƏ ƏYRİSİ



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN GÜCÜ

ÖYRƏNMƏ ƏYRİSİ



1 Şüursuz sərişdəsizlik Özünəinamınız bacarığınızdan yüksəkdir, bilikli/bacarıqlı olmadığınızı bilmirsiniz.

2 Şüurlu sərişdəsizlik Bilik və bacarıqlarınızın məhdud olduğunu başa düşdükcə özünəinamınız azalır.

3 Şüurlu sərişdəlilik Bilik və bacarıqlarınız artdıqca özünəinamınız yüksəlir, diqqətinizi bildiklərinizə/bacardıqlarınıza cəmləşdirməlisiniz.

4 Şüursuz sərişdəlilik Özünəinam və biliyiniz/bacarığınız ən yüksək səviyyədədir, artıq diqqətinizi bildiklərinizə/bacardıqlarınıza yönəltməyə ehtiyac yoxdur; bu, növbəti öyrənmə əyrisinin başlanğıcıdır, öyrənməyə davam etmək üçün irəliləyən "əyrinin üzərində" olmalısınız.

Həyatınızın fərqli sahələrində fərqli "öyrənmə əyriləri"nin fərqli mərhələrində mövqe tutursunuz.

A vəziyyətində özünəinam bacarığı üstələyir; irəliləyə bilmək üçün özünəinamın azalmasına ehtiyac var.

B vəziyyətində bacarıq özünəinamı üstələyir; irəliləyə bilmək üçün özünəinam artırılmalıdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BEYİN GÜCÜ

ÖYRƏNMƏNİN DÖRD MƏRHƏLƏSİ





Əsaslandırma
- Diqqətinizi öyrənmə səbəblərinə yönəldin.
- Pozitiv düşüncə tərzinə köklənin.



Planlaşdırma
- Öyrənəcəklərinizi idarə edilə bilən kiçik hissələrə bölün.
- Vaxt və mühitinizi planlaşdırın.

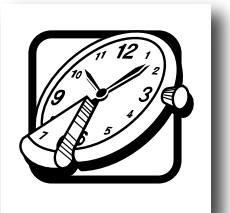


Gerçəkləşdirmə
- Məqsədyönlü şəkildə öyrənməyə başlayın.
- Bilikləri gələcəkdə istifadə etmək üçün beyninizə "yerləşdirin".



Düşünmə
- Bu və ya digər mövzunu/sahəni öyrəndiyinizi özünüzə sübut edin.
- Gələcəkdə öyrənməyə davam edə bilmək üçün təkmilləşin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ƏSASLANDIRMA VƏ PLANLAŞDIRMA

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ƏSASLANDIRMA

DİQQƏTİNİZİ SƏBƏBLƏRƏ YÖNƏLDİN

"Niyə öyrənirəm?" **Bu sualın cavabını bilmirsinizsə, öyrənə bilməyəcəksiniz**.

Yadda saxlayın:



Yəni: diqqətinizi imtahandan keçməyə və ya kvalifikasiyanı qazanmağa deyil, bu kvalifikasiyanın sizə verəcəkləri və ya qazandıracaqlarına yönəldin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ƏSASLANDIRMA

DİQQƏTİNİZİ SƏBƏBLƏRƏ YÖNƏLDİN



Zehninizi öyrənməyə hazırlayın:

POZİTİV affirmasiyalardan istifadə edin.

"Öyrənməkdən zövq alıram".
"Asanlıqla öyrənir və yadda saxlayıram".
"İnanıram ki, öyrənə biləcəyəm".

Uğurlu nəticəni, onu əldə edərkən keçirəcəyiniz hissləri vizuallaşdırın: keçmiş müsbət təcrübələrdən istifadə edin. Müsbət təcrübələr daha yaxşı yadda qalır: öyrəndiklərinizi asanlıqla yadda saxlamağın yollarını tapın.

Məqsədlərin müəyyənləşdirilməsi, affirmasiyalar, vizuallaşdırma, "uğurlu öyrənmə" sirləri haqqında ətraflı məlumatı Pol Heydnin "**Şəxsi uğur**" kitabından da əldə edə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRMA

VAXT YARADIN



Hamımızın gündəlik vaxt resursu bərabərdir: 86 400 saniyə. Bu saniyələri nələrə sərf etməyiniz, yəni vaxt sərmayəsindən düzgün istifadə çox vacibdir.

Öyrənmək üçün vaxt yaradın, məsələn:

- boş zaman intervalları yaratmaq üçün işləri yenidən planlaşdırın;
- başqa işlərinizdən bəzilərini "fəda edin", öyrənəcəklərinizin sizə qazandıracağı faydaları yadınıza salın;
- baxdığınız veriliş/film bitdikdən sonra televizoru söndürün;
- öyrənməni həyatınızın başqa sahələrinə inteqrə edin;
- arabir nahar fasilələrini də "fəda edin" və sendviç yeyin (naharı deyil, fasiləni "fəda edin");
- avtobus və ya qatarda keçən vaxtdan istifadə edin;
- boş dayandığınız vaxtlarda (məsələn, növbədə gözləyərkən) öyrənmək üçün qeyd dəftərlərini/kitabları özünüzlə daşıyın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRMA

ÖYRƏNMƏ PROSESİNİ HİSSƏLƏRƏ AYIRIN



"Salyami metodu"

Dilimlənənə qədər cəlbedici görünmür.





Öyrənilən materialı kiçik hissələrə bölün, "çeynəyib udmaq" asanlaşacaq.

Geriyə doğru düşünmək diqqətinizi gün ərzində görməli olduğunuz işlərə cəmləşdirməyi asanlaşdırır.

- Prosesin sonunu düşünərək işə başlayın.
- Hədəfinizdən/möhlətin son tarixindən başlayaraq "geriyə doğru gedin".
- "Dilim"lərinizi vaxt aralıqlarına "yayın".

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRMA

ÖYRƏNMƏ PLANI



- Öyrənmə prosesini planlaşdırmaq üçün gündəlikdən istifadə edin.
- Müəyyən günlərdə vaxt aralıqlarını sxemləşdirərək prosesin planını hazırlayın.
- İstirahət günləri təyin edərək özünüzü mükafatlandırın.
- Öyrənməyi planlaşdırdığınız günlərdə öhdəliyinizi bitirin, istirahət günlərində isə dincəlin; heç birində ifrata varmayın.

Mümkünsə, məhsuldar öyrənmə vaxtınızı müəyyənləşdirmək üçün günün bütün vaxtlarını "sınaqdan keçirin".



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRMA



BEYİN VƏ BƏDƏN

QİDALANMA REJİMİ

- Son model idman avtomobilində yanlış yanacaqdan istifadə etməzsiniz, elə deyilmi? Beyin və bədəniniz üçün də yanlış yanacaqdan istifadə etməyin. Həddən çox şəkər, nişasta, qəhvə, spirtli içki beyini kütləşdirir (Qeyd: çayda kofeinin miqdarı qəhvədə olduğundan daha çoxdur. Kofein sidikqovucudur və bədəninizi susuzlaşdırır).
- Beyninizi nəmləndirmək üçün tövsiyə edilən sutkalıq su normasını için. Susuzlaşmaq beyin hüceyrələrini büzüşdürür, başağrısına səbəb olur, yaddaşı və yaradıcı qabiliyyəti korşaldır.
- Nortumbriya Universitetinin son araşdırmasına əsasən, saqqız diqqətin toplanması və yaddaşa müsbət təsir edir, beyinin oksigen təchizatını yaxşılaşdırır.
- Balanslaşdırılmış qidalanma rejiminə riayət edin. Qidalanma rejiminin pozulması psixi xəstəliklərə, xüsusilə təşviş və depressiya hallarına yol açır.
- Yatarkən beyniniz enerji sərfinə davam edir və bu enerji bərpa olunmalıdır. Səhər yeməyini ötürmək günün qalan hissəsində süstlük və unutqanlığa səbəb olur.
- Qlükoza beynimizin funksiyası üçün lazım olan 20–25 vatt elektrik enerjisini təmin edir. Bədəndəki qlükozanın üçdə ikisini beyin istifadə edir. Gün ərzində beş və ya altı kiçik öynə maddələr mübadiləsini daha da sürətləndirir, diqqətinizi toplamağa kömək edir. Səhər yeməyini, ya da naharı ötürməyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRMA



BEYİN VƏ BƏDƏN

QİDALANMA REJİMİ – VİTAMİN VƏ MİNERALLAR

A vitamini görməni yaxşılaşdırır; heyvan və bitki mənşəli yağların tərkibində olur.

B qrupu vitaminləri zehni cəhətdən ayıq saxlayır; tam taxıllı ərzaqlar, toxumlar, paxlalı bitkilər, qərzəkli meyvələr, maya, yumurta və süd məhsullarında olur.

B3 vitamini beyinin düzgün funksiyası üçün vacibdir

B5 və **B6 vitaminləri** yaddaş üçün xüsusilə faydalıdır, balıq və toyuq ətində olur.

B12 vitamini oksigen daşıyıcısı olan qırmızı qan hüceyrələrini artırır. Ət, süd və yumurta kimi heyvan mənşəli ərzaqlarda olur. Vegetarianların qidalanma rejimində bu ərzaqlar məhdud miqdarda olduğuna görə onlar vitamini əlavələr şəklində qəbul etməli ola bilərlər.

C vitamini antioksidantdır; başqa vitaminlərin parçalanmasının qarşısını alır. Tərkibində həmçinin qısa və uzunmüddətli yaddaş üçün vacib olan neyroötürücü asetilholin mövcuddur; təzə meyvə və tərəvəzlərin tərkibində olur.

E vitamini hüceyrələri oksigenlə zənginləşdirir. Beyini onun metabolizmini yavaşladan oksidləşmiş yağlardan qoruyur; tam taxıllı ərzaqlar, tam buğda və günəbaxan yağının tərkibində olur.

Dəmir qanın "oksigen daşıyıcısı"dır. Unutmayın ki, bədənə daxil olan oksigenin 25 %-ni beyin istifadə edir. Dəmir hüceyrə və toxumaların böyüməsinə kömək edir, ət və təzə tərəvəzlərin tərkibində olur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BEYİN VƏ BƏDƏN

RELAKSASİYA

Öyrənmə enerjisi relaksasiya vasitəsilə ortaya çıxır. Öyrənməyə başlamamışdan əvvəl sakit və pozitiv əhvala köklənməlisiniz. Aşağıdakı üsulları sınayın:

Əyləşin, gözlərinizi yumun və:

- sakitləşdirici musiqiyə qulaq asın;
- ayaqlarınızdan yuxarıya doğru hər bir əzələni növbə ilə gərin və rahatladın;
- pilləkənlə aşağı düşdüyünüzü təsəvvür edin, hər bir pillədən sonra nəfəs verin və deyin: "İndi daha da sakitləşdim".

Bu çalışmaların ikitərəfli təsiri var, belə ki, onlar həm də beyinin hər iki yarımkürəsini stimullaşdıraraq sizi öyrənmə prosesinə hazırlayır.

Yuxu
Araşdırmalar göstərir ki, yuxusuz qalmaq öyrənmək və məlumatı yadda saxlamaq bacarığınızı zəiflədir. Həmçinin məlumdur ki, ehtiyac duyduğumuz normadan, orta hesabla, bir və ya iki saat az yatırıq. Yuxu həmçinin öyrəndiklərinizin emalı və mənimsənilməsinə kömək edir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRMA



BEYİN VƏ BƏDƏN

FİZİKİ AKTİVLİK

Hərəkət beyinə qan və oksigen axınını aktivləşdirir, bədəni oyadan və xatırlamağa təkan verən sensor siqnallar ötürür. Hərəkət emosiyanı müəyyən edir. "Emosiya" latın dilində "movere" sözündən əmələ gəlib, mənası "hərəkət" deməkdir.

Bədən diliniz əhvalınızın necə olduğunu göstərir. Əksini də demək olar. Əhvalınıza təsir göstərmək üçün bədən dilinizdən istifadə etmək mümkündür. Nəsə öyrənərkən düzgün əyləşin, müntəzəm şəkildə ayağa qalxın və hərəkət edin.

- Arteriyaları təmizləmək, qanı oksigenlə təchiz etmək üçün idmanla məşğul olun.
- Unutmayın ki, bədəndəki oksigenin 25 %-ni beyin istifadə edir.



- Nəzarət edilən ritmik tənəffüs sayəsində beyin oksigenlə daha yaxşı təchiz olunur.
- Sizə ən uyğun olan idman növü ilə məşğul olun, lakin beyinin tam funksionallığı üçün müntəzəm **istirahət** də vacibdir.

"MENS SANA IN CORPORE SANO'"

"Sağlam bədəndə sağlam ruh olar".

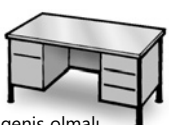
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MÜHİT



İş sahəsi

- Cəlbedici olmalı, öyrənməyi təşviq etməlidir.
- Diqqəti yayındıran bütün amillər kənarlaşdırılmalıdır.
- Lazım olan hər şey (məsələn, kitablar, qələmlər, kağız və s.) əlinizin altında olmalıdır.
- Zehninizi stimullaşdıran poster və fikir xəritələri göz qabağına qoyulmalıdır.



Masa

- Kifayət qədər geniş olmalı, hündürlüyü qurşağa çatmalıdır.
- Oturarkən qəddiniz bükülməməlidir.





Stul

- Rahat və söykənəcəyi düz bir stul seçilməlidir.
- Stul ayaqlarınızın döşəməyə "oturması", budlarınızın yerə paralel olmasına kifayət edəcək qədər hündür olmalıdır.
- Düzgün oturuş beyinin qan təchizatını aktivləşdirir.



Temperatur

- Çox isti olmamalıdır, əks təqdirdə, süstləşə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MÜHİT





İşıq

- Ən yaxşısı təbii işıqdır – mümkünsə, pəncərəyə yaxın əyləşin.
- Gün işığı melatonin və digər hormonların səviyyəsinə təsir edir. Onlar isə yaddaş və sayıqlıq üçün vacib olan neyroötürücülərin ifrazını aktivləşdirir. Nə qədər çox gün işığına məruz qalsanız, bir o qədər sayıq olarsınız.
- Standart lampa flüoressens işıqdan daha yaxşıdır.

Musiqi



- Bax: səh. 93



Hava

- Təmiz hava və oksigen beyinin aktiv funksiyası üçün vacibdir; ən yaxın pəncərəni açıq saxlayın.
- Mümkünsə, fasilələr zamanı açıq havaya çıxın.
- Bitkilər otağı oksigenlə zənginləşdirir, havadakı zərərli qazları təmizləyir və dinc ab-hava yaradır.

Oyuncaqlar

- Stres topları və yaylarını sıxmağı, elastik oyuncaqlarla oynamağı sınayın.
- Təmas dəri səthinə yaxın yerləşən sinir uclarını stimullaşdırır. Bu sinir ucları beyinə mesaj göndərərək onu sayıq saxlayır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MÜHİT

QOXU VƏ ÖYRƏNMƏ

Çikaqodakı Qoxu və Dad Araşdırma Fondunun mütəxəssisi Dr. Alan Hirş gül-çiçək ətrinə məruz qalan tələbələrin riyaziyyat üzrə imtahan nəticələrində 14 %-dən 54 %-ə qədər yaxşılaşma olduğunu qeyd edib. Qoxu digər hisslərlə müqayisədə beyinə heç bir dəyişikliyə məruz qalmadan və daha sürətlə "çatır". O, diqqət və sayıqlıq səviyyəsini xeyli artıra bilir. Təzə bişmiş çörək və ya təzə dəmlənmiş qəhvə ətrini təsəvvür edin:

Müxtəlif qoxu özəlliklərinin siyahısı:

Qreypfrut	canlandırır, əhvalı yaxşılaşdırır, yüngülləşdirir.
Limon	aktivləşdirir, zehni açır, diqqətliliyi artırır.
Nərgiz	ruhlandırır, təxəyyülü gücləndirir, yaradıcı qabiliyyəti artırır.
Nanə	zehni açır, oyadır, aktivləşdirir, gümrahlaşdırır.
Səndəl ağacı	aydınladır, balanslaşdırır, xatirələri oyadır.
Kəklikotu	ruhlandırır, əhvalı yaxşılaşdırır, gümrahlaşdırır.

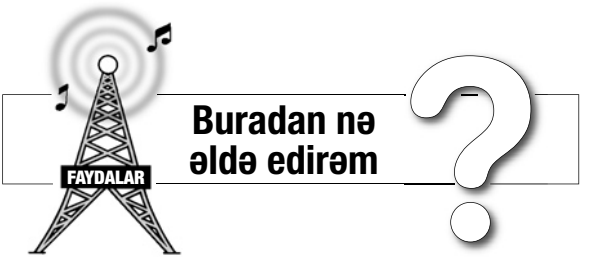
(Əlavə məlumat üçün bax: aromaterapiya mütəxəssisi Valeri Enn Vorvudun "Ətir saçan zehin" ("The Fragrant Mind") kitabı)

Öyrənmə prosesinizə rəng və rayihə qatmaq üçün ətirli gel qələm və ya markerlərdən istifadə edə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DİQQƏTİNİZİ YENİDƏN SƏBƏBLƏRƏ YÖNƏLDİN

Öyrənməyə hazır olduqda diqqətinizi yenidən səbəblərə yönəldin.



"Niyə öyrənirəm?"

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SIFIRDAN BAŞLAMAQ?

ÖYRƏNMƏYƏ BAŞLAMAMIŞDAN ƏVVƏL

- Hazırda bildiklərinizin başlıqlarını/açar sözlərini yazın və ya yeni məlumatla əlaqələndirmək üçün fikir xəritəsindən istifadə edin.
- Kiçik bir ehtimaldır, amma tamamilə heç nə bilmədiyiniz hallarda:
  - ensiklopediyada müvafiq bölməni oxuyun və ya;
  - uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş bir kitab oxuyun; sadə olduğuna və beyninizin sağ yarımkürəsini də aktivləşdirəcək şəkillərə yer verildiyinə görə belə kitablar xüsusilə faydalıdır.
- Beyin məşqi çalışmalarından istifadə edin. (bax: növbəti səhifə).



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

BEYİN GİMNASTİKASI



Beyin gimnastikası onu öyrənməyə hazırlayan "isinmə çalışmaları" və/və ya öyrənmə enerjinizi artıran kiçik məşğələlərdən ibarətdir. Beyin "isinibsə", öyrənilən məlumat daha effektiv formada mühafizə ediləcək.

İsinməyə mövcud biliklərin icmalı və beynin hər iki yarımkürəsini stimullaşdıran çalışmalar aid ola bilər. Böyüklər üçün ideal öyrənmə müddəti 20–30 dəqiqədir, lakin hər yarım saatdan bir fasilə vermək sizi "öyrənmə əhvalı"ndan çıxara bilər. Bunun əvəzinə, enerjinizi yeniləmək üçün beyin gimnastikasından istifadə edin.

Beyin gimnastikası həmçinin alfa beyin dalğalarını stimullaşdırır ki, bu da ideal öyrənmə vəziyyətinə təkan verir.

Beyin gimnastikasına aid olan çalışmalar:

- məntiq məsələləri;
- yaddaş oyunları;
- tapmacalar;
- rebus;
- qarını sığallamaq və başı ovxalamaq;
- jonqlyorluq;
- sürətli pazllar;
- əlifbanı geriyə doğru sadalamaq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



6 SUAL ƏVƏZLİYİ

ÖYRƏNMƏYƏ BAŞLAMAMIŞDAN ƏVVƏL

Öyrəniləcək mövzuya/sahəyə maraq yaradın. Unutmayın ki, maraq öyrənmək üçün motivasiya yaradır və öyrəndiklərimizi yadda saxlamağa kömək edir.

Öyrənməklə cavab tapmaq istədiyiniz sualları verin.

Kim?	Bunu kim kəşf edib? Əsas xarakterlər kimlərdir?
Nə?	Əks-arqumentlər nələrdir? Əsas faktlar nələrdir?
Nə vaxt?	Bu nə vaxt aşkar edilib? Bu nə vaxt baş verib?
Harada?	Bu harada baş verib? O harada doğulub?
Niyə?	Bu niyə baş verib? Buna niyə inanmalıyam?
Necə?	Bu necə nəticə verəcək? Mövcud biliklərimlə necə əlaqələnir?

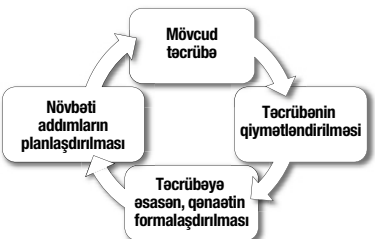
Sual vermirsinizsə, deməli, öyrənmirsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

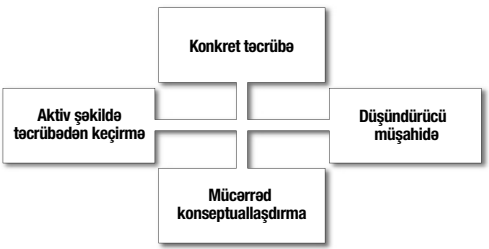
GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

KOLBUN DÖVRƏVİ ÖYRƏNMƏ NƏZƏRİYYƏSİ

Devid Kolb empirik öyrənmə nəzəriyyəsinin əsasını qoyub:



Kolbun nəzəriyyəsi iki aspekt üzrə qurulub:



Nəzəriyyəyə əsasən, effektiv öyrənmə üçün dörd qabiliyyətdən istifadə etmək lazımdır. Bu qabiliyyətlərdən balanslaşdırılmış şəkildə istifadə edənlərin sayı azdır. Əksər insanlar güclü tərəf və ya tərcihlər formalaşdırırlar. Yalnız tərcih edilən tərzdən istifadə sizi çətin vəziyyətdə qoya bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ



AKTİVİSTLƏR (və ya FƏALLAR)

Piter Hani və Alan Mamford Kolbun işini daha da irəli apararaq dörd öyrənmə tərzi müəyyən ediblər. Aşağıdakılar sizə üstünlük verdiyiniz tərzi müəyyənləşdirməyə, maksimum dərəcədə faydalanmağa kömək edəcək daha əhatəli tərzi formalaşdırmağın yolunu göstərəcək:

Aktivistlər öyrənəcəklərini aktiv şəkildə təcrübədən keçirməyə üstünlük verirlər (Prinsip: "İstənilən yeniliyi yalnız bir dəfə sınayacağam").

Aktivistlər:

- yeni təcrübələrə böyük həvəslə və obyektiv yanaşaraq qoşulur;
- məsələlərin həllində "bir sınayaq" yanaşması nümayiş etdirir;
- anı yaşayır və bundan zövq alır;
- təfərrüata ehtiyac duymur;
- açıqfikirli/nikbindir, yeni hər şeyi sevir;
- əvvəlcə hərəkətə keçir, nəticələri isə sonra düşünür;
- risk etmək xatirinə riskə gedə bilir;
- yeni sınaqlarda öndə gedir, lakin çox tez bezir;
- ekstravertdir, qrup fəaliyyətlərindən zövq alır, kütlənin damarını tutur;
- şöhrətpərəstliyə meyilli ola bilər;
- başladığı işi, adətən, yarımçıq qoyur;
- təlim sessiyalarının çox ləng irəlilədiyini düşünə bilərlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

AKTİVİSTLƏR (və ya FƏALLAR)

Bu tərzə üstünlük verirsinizsə, aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik çalışmalarla **ən yaxşı** şəkildə öyrənə bilərsiniz:

- sınaq imkanı verən, "burada və indi" yanaşmasına malik və oyun şəklində olan;
- yeni təcrübələr, fürsətlər təmin edən;
- başqaları ilə birgə işləməyə imkan verən (məsələn, problemləri komanda şəklində həll etmək);
- çoxçeşidli, tez-tez dəyişən, özünü sınamağa imkan verən, "şöhrət qazanmaq" fürsətləri yaradan;
- diqqət mərkəzində olmaq imkanı verən (məsələn, qrupun təmsilçisi olmaq, müzakirəni aparmaq).

Ən pis nəticəni isə aşağıdakı səpkidə çalışmalardan əldə edirsiniz:

- passiv iştirakçılığı tələb edən (məsələn, oxumaq, təqdimata qulaq asmaq);
- təklikdə işləməyi tələb edən;
- ifrat dərəcədə məşq daxil olmaqla, eyni rejimi və əvvəlcədən bəlli olan tapşırıqları dönə-dönə təkrarlayan;
- təfərrüatlara diqqət yetirməyi, ölçüb-biçməyi, məlumatları təhlil etməyi tələb edən;
- dəqiq olduğuna görə məhdud manevr imkanını verən.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

DÜŞÜNƏNLƏR (və ya ANALİTİKLƏR)

Düşünənlər düşündürücü müşahidəyə üstünlük verirlər (prinsip: "Bu haqda bir az düşünməliyəm").

Düşünənlər:

- təcrübələri kənardan izləyərək götür-qoy edir, onların müxtəlif rakurslardan təhlilini aparır;
- bir qənaətə varmamışdan əvvəl müxtəlif mənbələrdən məlumat toplayır və alternativləri nəzərə alır;
- təfərrüatlarla işləməkdən zövq alır;
- ehtiyatlı və diqqətli davranır;
- məsələlərə hərtərəfli yanaşır;
- çevik qərar verə bilmir;
- toplantı və debatlarda arxa sıralarda əyləşir;
- başqalarının işlərini müşahidə etməkdən zövq alır;
- öz mövqeyini formalaşdırmamışdan əvvəl başqalarının fikirlərini dinləyir;
- müzakirələr aparmağı, məsələlərə daha geniş bucaqdan baxmağı sevir;
- təmkinli, bir qədər təcrid olunmuş, qapalı və sakit xarakterli olur;
- "səhnə arxasında" işləməkdən zövq alır;
- yaxşı hazırlaşır;
- təlim sessiyalarının çox sürətlə irəlilədiyini düşünə bilərlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

DÜŞÜNƏNLƏR

Bu tərzə üstünlük verirsinizsə, aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik çalışmalarla ən yaxşı şəkildə öyrənə bilərsiniz:

- izləmək, dinləmək və düşünməyə təşviq edən (məsələn, rol oyununu müşahidə etmək və ya videoçarx izləmək);
- qərar verməmişdən və ya hərəkətə keçməmişdən əvvəl düşünmək və tam hazırlaşmaq imkanını verən;
- araşdırma, müşahidə, məlumatların təhlili və müntəzəm qiymətləndirmələr kimi proseslərin tətbiq edildiyi;
- düşünülmüş və ətraflı araşdırılmış təhlil və hesabatlar hazırlamağı tələb edən;
- ətraflı düşünülmüş qənaətlərin aşağı riskli mühitdə mübadiləsinə imkan verən;
- əks-əlaqə fürsətləri təklif edən.

Ən pis nəticəni isə aşağıdakı səpkidə çalışmalardan əldə edirsiniz:

- sizi diqqət mərkəzində olmağa vadar edən (məsələn, xüsusilə də planlaşdırmağa vaxt verilmədən rol oyunlarında iştirak etmək);
- hansısa işi görməyə xəbərdarlıqsız vadar edən (məsələn, dərhal cavab vermək və ya fikir bildirmək);
- qrafikin gərgin olduğu, sürətli, sizi bir tapşırıqdan digərinə adlamağa vadar edən;
- ünsiyyətin və məlumat axının zəif olduğu, yetərli məlumat verilmədən qərar qəbuluna vadar edən (məsələn, təlim kursunda təlimatların yaxşı verilməməsi);
- qiymətləndirmə və ya əks-əlaqə üçün fürsət yaratmayan.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

NƏZƏRİYYƏÇİLƏR

Nəzəriyyəçilər mücərrəd konseptuallaşdırmaya üstünlük verirlər (Prinsip: "Aradakı əlaqə nədən ibarətdir?")

Nəzəriyyəçilər:

- müşahidə və mücərrəd fikirləri mənimsəyərək onları mürəkkəb, lakin məntiqi cəhətdən sağlam, ziddiyyətsiz nəzəriyyələrə uyğunlaşdırır;
- nəzəriyyələri təcrübədə sınaqdan keçirməyə həvəs göstərmir;
- problemləri mərhələli, rasional və məntiqli üsulla həll etməyə çalışır, lakin bəzən prosesi həddən artıq mürəkkəbləşdirir;
- yalnız düşünülmüş ideyaları irəli sürür, riskə getməyi sevmir;
- ideyaların məntiqi əsasını verməmiş rahatlıq tapmır və hər şeydə mükəmməliyə can atır;
- araşdırmağı və inteqrə etməyi sevir;
- prinsip, nəzəriyyə, model və sistemlərlə rahatlıqla işləyə bilir;
- təklikdə və tələsmədən işləməyə üstünlük verir;
- subyektiv ikimənalılıqdansa, rasional obyektivliyə üstünlük verir;
- qeyri-standart düşüncə tərzi və qeyri-ciddiliyi sevmir;
- mürəkkəbliklərə səbirlə yanaşır;
- bəzən gerçəklikdən çox uzaqmış kimi təəssürat yaradır;
- əsas fərziyyələri dəqiqləşdirən suallar verirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

NƏZƏRİYYƏÇİLƏR

Bu tərzə üstünlük verirsinizsə, aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik çalışmalarla **ən yaxşı** şəkildə öyrənə bilərsiniz:

- model, nəzəriyyə və ya fəlsəfənin istifadə edildiyi, yaxud bunların bir hissəsini təşkil edən;
- əlaqə, bağlılıq və asılılıqları ətraflı və məntiq əsasında araşdırmağa imkan verən;
- təməl prinsipləri, məntiq və ya nəzəriyyəni araşdırmaq imkanı yaradan;
- intellektinizi artıran (məsələn, düzgün başa düşdüyünüzü yoxlamaq üçün təhlil, müzakirə, yaxud mürəkkəb situasiyalarda iştirakı təşkil etmək);
- aydın təlimat, struktur və məqsəd təmin edən;
- aktual olmasa belə, dəyərli konsepsiyalar qazandıran;
- tutarlı arqumentlərin səsləndiyi müzakirələrə cəlb edən.

Ən pis nəticəni isə aşağıdakı səpkidə çalışmalardan əldə edirsiniz:

- strukturun, kontekstin, məntiqin olmadığı qeyri-müəyyən və qarışıq;
- hiss və emosiyaların önə çəkildiyi (məsələn, bəzi komandaqurma tədbirləri);
- xüsusilə möhlətin qısamüddətli olduğu hallarda nəticə və icrayönümlü;
- mövzunun dərinliyi və mahiyyətinə varmadan səthi işin tələb olunduğu;
- ziddiyyətli metodlara/prinsiplərə əsaslanan.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

PRAQMATİSTLƏR

Praqmatistlər konkret təcrübəyə üstünlük verirlər (Prinsip: "...olsaydı, nə baş verərdi?").

Praqmatistlər:

- yeni ideya, nəzəriyyə və üsulları təcrübədə sınaqdan keçirməyə həvəs göstərir;
- işlərin icrasında sağlam məntiq və praktiki yanaşma nümayiş etdirir;
- sınamağı və səhv etməyi normal qarşılayır;
- yeni ideyalar axtarır və onları ilk fürsətdə tətbiq edərək sınaqdan keçirir;
- yalnız məqsədəuyğun və faydalı hesab etdiyi halda təfərrüatlara ehtiyac duyur;
- ətraflı düşünmə, uzun-uzadı müzakirə və nəzəriyyələrə səbirsiz yanaşır;
- müzakirə zamanı birbaşa mətləbə keçməyə üstünlük verir, düşündüklərini söyləyir;
- səmərəli iş görməyi sevir;
- işi görmək üçün daha yaxşı yol varsa, qaydaları pozmaqdan çəkinmir;
- spontan ideyalar irəli sürərək problemlərin həllində çevik davranır;
- bəzən tələsik qərarlar qəbul edir;
- problem və fürsətlərə özünütəsdiq imkanı kimi baxırlar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



HANİ VƏ MAMFORDUN ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

PRAQMATİSTLƏR

Bu tərzə üstünlük verirsinizsə, aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik çalışmalarla **ən yaxşı** şəkildə öyrənə bilərsiniz:

- əsaslana biləcəyiniz model təqdim edən (məsələn, işə başlamamışdan əvvəl sınaq nümayişi, mahiyyəti əks etdirən nümunə və hekayələr);
- etibar qazanmış birinin rəyi əsasında təcrübə qazanmaq imkanı yaradan;
- öyrənmə və tətbiq arasında aydın və praktiki əlaqənin olduğu;
- öyrənilənlərin tətbiq olunması üçün dərhal fürsət təqdim edən;
- aydın, praktiki faydalar qazandıran (məsələn, öyrənməyi öyrənmək).

Ən pis nəticəni isə aşağıdakı səpkidə çalışmalardan əldə edirsiniz:

- reallığa uyğun gəlməyən (məsələn, bəzi təlim oyunları);
- hər hansı fayda qazandırmayan (məsələn, qənaət, qazanc, zəmanət);
- öyrənilənləri təcrübədən keçirmək imkanı verməyən;
- sürətli icrası mümkün olmayan və ya icrası əsnasında maneələr yaranan (məsələn, idarəetmə problemləri, bürokratik maneələr, prosedurlar və s.)
- uğursuzluğu baha başa gələn.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

YADDAŞIN ÜÇ NÖVÜ

Beyniniz beş **duyğu orqanı** vasitəsilə məlumatları qəbul edir və yadda saxlayır:

- görmə (göz yaddaşı);
- lamisə (kinestetik yaddaş);
- eşitmə (qulaq yaddaşı);
- dadbilmə (dad yaddaşı);
- iybilmə (qoxu yaddaşı).

Öyrənmə üzrə aparılmış araşdırmalarda yaddaşın üç əsas növü müəyyən edilib: **göz yaddaşı**, **qulaq yaddaşı** və **kinestetik yaddaş**.



Göz yaddaşı yaxşı olanlar yeni məlumatı şəkil, diaqram, sxem, film və s. vasitəsilə daha asanlıqla öyrənirlər.



Qulaq yaddaşı yaxşı olanlar yeni məlumatı şifahi nitq vasitəsilə daha asanlıqla öyrənirlər.



Kinestetik yaddaşı yaxşı olanlar yeni məlumatı nümayiş edilənlənlərin təkrarlanması və ya prosesdə fiziki iştirak vasitəsilə daha asanlıqla öyrənirlər.

Yaddaşın hər 3 növü neokorteksin nəzarətində olur (bax: səh. 9).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

YADDAŞIN ÜÇ NÖVÜ

Materialı ən yaxşı şəkildə öyrənmək üçün 3 yaddaş növündən də istifadə etmək lazımdır, məsələn:

oxuyursunuzsa:
- əsas mesajları vizuallaşdırın;
- ucadan oxuyun və ya sözləri ürəyinizdə səsləndirin;
- fiziki müdaxilələr edin (sözlərin altından xətt çəkmək, rəngləmək, fikir xəritəsi çəkmək və s.).

Məlumatları tozsoran kimi sormaq üçün 3 tərzdən də istifadə edin.

Öyrənən hər kəsdə bir öyrənmə tərzi dominant, digəri isə tərcih şəklində olur. İndiyə qədər hər hansı öyrənmə prosesi tərzinizə uyğun gəlməyibsə, effektiv nəticə almamış ola bilərsiniz (Bir qayda olaraq, məktəblərdə tədris kinestetik öyrənmə tərzinə uyğunlaşdırılmır).

Araşdırmalar göstərir ki, öyrənənlərin 29 %-nin, əsasən, göz, 24 %-nin, əsasən, qulaq, 37 %-nin isə əsasən, kinestetik yaddaşı güclüdür. Növbəti səhifələrdə öz tərzinizi qiymətləndirin, məsləhətlərdən yararlanaraq üstünlük verdiyiniz öyrənmə tərzi və ya tərzlərindən istifadə edin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

GÖZ YADDAŞI GÜCLÜ OLANLAR



- "**Təsəvvür edə** bilirəm", "Düzgün **görünür**" kimi cümlələr işlədirlər.
- İstirahət zamanı film və ya video izləməyə, teatra getməyə, mütaliəyə üstünlük verirlər.
- İnsanlarla üz-üzə danışmağı tərcih edirlər.
- Tez-tez danışır, başqalarını dinləməyi sevmirlər.
- Adları unudur, simaları xatırlayırlar.
- Azdıqda və ya yolu tapmalı olduqda xəritədən istifadəyə üstünlük verirlər.
- Boş zamanlarda cızma-qara edir və ya kimisə/nəyisə seyr edirlər.
- Hirsləndikdə təmkinini qoruyur, sakit reaksiya verirlər.
- İnsanları qeyd, məktub və ya kartla mükafatlandırırlar.
- Yaxşı geyinir, səliqəli və nizamlı olurlar.

ƏN YAXŞI ÖYRƏNMƏ ÜSULLARI:

- əsas faktları yazmaq, daha da yaxşısı, fikir xəritəsi tərtib etmək;
- şəkillər/diaqramlar quraraq öyrəndiklərini vizuallaşdırmaq;
- tarixləri yadda saxlamaq üçün vaxt qrafiki və ya cədvəllərdən istifadə etmək;
- öz güclü "vizual əlaqə"lərini yaratmaq;
- şəkil, diaqram, sxem, film, video, qrafika və s. kimi təsvirlərdən istifadə etmək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

QULAQ YADDAŞI GÜCLÜ OLANLAR

- "Düzgün **səslənir**" kimi cümlələr işlədirlər.
- İstirahət zamanı musiqi və ya radio dinləyirlər.
- İnsanlarla telefonla danışmağa üstünlük verirlər.
- Başqalarını dinləməyi sevir, lakin danışmağı sevmir, ritmik səslə danışırlar.
- Simaları unudur, adları yadda saxlayırlar.
- Azdıqda və ya yolu tapmalı olduqda yolun izahını eşitməyə üstünlük verirlər.
- Boş zamanlarda, adətən, özü və ya başqaları ilə söhbət edirlər.
- Hirsləndikdə özündən çıxır, emosional reaksiya verirlər.
- İnsanları şifahi təriflərlə mükafatlandırırlar.
- Kitabları və ya təlimat kitabçalarını oxumağı sevmirlər.

ƏN YAXŞI ÖYRƏNMƏ ÜSULLARI:

- seminar, təqdimat və ya izahata qulaq asmaq;
- öz-özünə ucadan intonasiya və ya vurğu ilə oxumaq;
- avtomobildə, paltar ütüləyərkən və s. qulaq asmaq üçün əsas məzmunun audioyazısını hazırlamaq;
- məzmunu öz sözləri ilə şifahi şəkildə icmallaşdırmaq;
- mövzunu başqa kiməsə izah etmək;
- öyrəndiklərini səsləndirmək üçün öz daxili səsindən istifadə etmək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏ TƏRZLƏRİ

KİNESTETİK YADDAŞI GÜCLÜ OLANLAR

- "Asanlıqla **yoluna qoydum**", "Əsəblərimə **toxunur**" kimi kimi cümlələr işlədirlər.
- İstirahət zamanı oyun oynamağa, idmanla məşğul olmağa üstünlük verirlər.
- Başqa iş görərkən insanlarla söhbət etməyi xoşlayırlar.
- Aramla danışır, jest və ifadələrdən istifadə edirlər.
- İnsanlarla görüşərkən onların əlini sıxırlar.
- Azdıqda və ya yolu tapmalı olduqda istiqamətin göstərilməsinə üstünlük verirlər.
- Boş zamanlarda hərəkətsiz halda çox otura bilmirlər.
- Hirsləndikdə yumruqlarını sıxır, dişlərini qıcayır, hiddətdən əsib-coşurlar.
- İnsanları kürəyə şappıldadaraq mükafatlandırırlar.

ƏN YAXŞI ÖYRƏNMƏ ÜSULLARI:

- göstərilənləri təkrar etmək;
- modellər hazırlamaq;
- məlumatları eşidildiyi kimi qeyd etmək, daha yaxşı variant olaraq, fikir xəritəsində sxemləşdirmək;
- oxuyarkən ətrafda gəzişmək;
- yeni məlumatları/əsas məqamları rənglə ayırmaq və ya altından xətt çəkmək;
- əsas məqamları kartoteka kartlarına yazıb sıralamaq;
- öyrənmə prosesində fiziki və aktiv iştirakı təmin etmək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

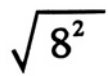


ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

Çoxnövlü zəka konsepsiyası 1983-cü ildə Harvard Universitetinin professoru Hovard Qardner tərəfindən işlənib. Qardnerin innovativ səpkidə yazdığı "Zehinin qatları" kitabı insan zəkası haqqında təsəvvürləri yenidən müəyyənləşdirdi. Onun araşdırması əvvəlcə zəkanın 7 növünü irəli sürmüşdü. Beyinin hər bir zəka növü ilə əlaqəli sahəsini dəqiqliklə göstərə bilən Qardner 1999-cu ildə isə zəkanın səkkizinci növünü əlavə etdi: naturalist zəka.



Linqvistik zəkadan oxuyarkən, yazarkən və danışarkən istifadə edilir.



Məntiqi-riyazi zəka riyaziyyat, məntiq və dəqiqlik tələb edən sistemlərdə işə düşür.



Vizual-məkan zəkası vizualizasiya və incəsənət bacarıqlarını idarə edir.



Musiqi zəkası ritm, musiqi və lirik poeziyada özünü göstərir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ





Fiziki-kinestetik zəka – toxunma (təmas) və reflekslərı idarə edir.



Şəxslərarası (sosial) zəka – başqaları ilə ünsiyyət zamanı işə düşür.



Daxili zəka – özünükəşf və özünütəhlil bacarıqlarını üzə çıxarır.



Naturalist zəka – təbii aləmin dərk olunmasını təmin edir.

Bundan əlavə, Qardner və həmkarları həmçinin aşağıdakı zəka növlərinin mümkünlüyünü də irəli sürürlər: *ruhi zəka, *mənəvi zəka, *rəqəmsal zəka. Ən inandırıcı iddiaları isə "ekzistensial zəka"nın (təməl həqiqətlə bağlı məsələlərə görə narahatlıq) mövcudluğu ilə bağlıdır.

**Növbəti səhifələrdəki məlumatlar bu araşdırmanın nəticələrinə istinadən hazırlanmışdır.*

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ



Hər kəs zəkanın bütün növlərinə müəyyən dərəcədə malikdir.

Ən effektiv öyrənmə prosesi bu növlərin hamısını özündə birləşdirir.

Bütün zəka növləri dəyərlidir, odur ki, güclü tərəflərinizi müəyyənləşdirməli və bu zəka növlərindən istifadə etməlisiniz.

Bu nəzəriyyədə irəli sürülən növləri istər zəka adlandırın, istərsə də qabiliyyət, amma professor Hovard Qardnerin də dediyi kimi: "Çoxnövlü zəka konsepsiyasına əsaslanan tədrisdə öyrənmə şansı da çoxdur".

Növbəti səhifələrdə güclü tərəflərinizi ❑ qiymətləndirin, onlardan müxtəlif öyrənmə üsullarını birləşdirərək istifadə edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

LİNQVİSTİK ZƏKA

- Oxuyarkən, yazarkən və danışarkən istifadə edilir.

Linqvistik zəkası güclü olanlar:

- ❑ geniş söz ehtiyatına malik olur, yazı qaydalarını yaxşı bilir;
- ❑ şifahi və/və ya yazılı ünsiyyəti yaxşı bacarır;
- ❑ ifadəli, səlis danışır, aydın izahatlar verir;
- ❑ dinləməyi bacarır;
- ❑ əsaslandırma qabiliyyətinə malik olur;
- ❑ sistematikliyi sevirlər.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ kitab/jurnal/qəzet mütaliəsi;
- ❑ söz oyunları/krosvordlar;
- ❑ yanıltmaclar/cinaslar;
- ❑ teatr, radio;
- ❑ poeziya;
- ❑ debatlar;
- ❑ məktublaşma.

Məktəbdə ən sevdiyi fənlər dil-ədəbiyyat və tarix olur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

LİNQVİSTİK ZƏKA

Linqvistik zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Kitablar, lent yazıları, məruzələr, təqdimatlar, seminarlardan öyrənin.
- Öyrənməyə başlamamışdan əvvəl cavab tapmaq istədiyiniz sualları yazın.
- Ucadan oxuyun.
- Bir mətn parçasını oxuduqdan sonra onu öz sözlərinizlə yazılı və və ya şifahi şəkildə icmallaşdırın.
- Qəbul etdiyiniz məlumatları hər zaman öz sözlərinizlə ifadə edin.
- İdeya və/və ya əsas məqamları nizama salmaq üçün beyin fırtınası aparın.
- Əsas məqamları kartlara yazın və sıralayın.
- Krosvord və pazllar hazırlayın (niyə də öyrənmə qrupunuzla həll etməyəsiniz?).
- Məsələləri müzakirə edin (yaxşı olar ki, öyrənmə qrupunuzla).
- Öyrəndiklərinizi şifahi və ya yazılı qaydada başqalarına təqdim edin (məsələn, öyrənmə qrupunuza)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

MƏNTİQİ-RİYAZİ ZƏKA

- Riyaziyyat, məntiq və dəqiqlik tələb edən sistemlərdə özünü göstərir.

Məntiqi-riyazi zəkası güclü olanlar:

- ❑ büdcə tərtibatını yaxşı bacarır;
- ❑ məntiqi düşünmək, izahat vermək və tədbir görmək qabiliyyətinə malik olur;
- ❑ intizamlı olduğundan tapşırıqları ardıcıllıqla yerinə yetirir;
- ❑ vaxtı və səyahətləri effektiv şəkildə planlaşdırır;
- ❑ əsaslandırma qabiliyyətinə malik olur;
- ❑ qanunauyğunluq və əlaqələri tapmağa çalışır;
- ❑ dəqiq olurlar.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ hesablamalar (məsələn, oyun ballarını hesablamaq, mərc oyunlarında ehtimallar irəli sürmək və s.);
- ❑ məntiqi düşüncə tələb edən pazlların/tapmacaların həlli;
- ❑ tətil və biznes səfərləri üçün təfərrüatlı marşrut tərtibi;
- ❑ mücərrəd düşüncə;
- ❑ sınaq/təcrübə;
- ❑ elmi nailiyyətlər;
- ❑ kompüterlər.

Məktəbdə ən sevdiyi fənlər riyaziyyat və fizika olur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

MƏNTİQİ-RİYAZİ ZƏKA

Məntiqi-riyazi zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Əsas məqamları sıralayın və nömrələyin.
- Məlumatı asanlıqla öyrənə biləcəyiniz addımlara bölmək üçün blok-sxemdən istifadə edin.
- Fikir xəritələrindən yararlanın.
- Kompüterdən istifadə edin (məsələn, elektron cədvəllər hazırlamaq üçün).
- Yeni biliyi təcrübədən keçirin.
- Tarix və tədbirləri xatırlamaq üçün vaxt qrafikindən istifadə edin.
- Məlumatları təhlil və şərh edin.
- Əsaslandırma və deduktiv bacarıqlarınızı işə salın.
- Problemləri yaradın və həll edin (öyrənmə qrupunuzla birlikdə edə bilərsiniz).
- Riyazi oyunlar oynayın (öyrənmə qrupunuzla birlikdə oynaya bilərsiniz)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

VİZUAL-MƏKAN ZƏKASI

- Vizualizasiya və incəsənət bacarıqlarını idarə edir

Vizual-məkan zəkası güclü olanlar:

- ❑ şəkillərlə düşünür və yadda saxlayır;
- ❑ təsəvvürdə canlandırma qabiliyyətinə malik olur;
- ❑ rəng duya bilir, rəsm çəkməyi bacarır;
- ❑ xəritə, qrafik və diaqramlardan asanlıqla istifadə edir;
- ❑ istiqaməti hiss edə bilir;
- ❑ sürücülüyü/parklamanı yaxşı bacarır;
- ❑ yaxşı geyinirlər.

Məktəbdə ən sevdiyi fənn təsviri incəsənət olur.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ film və video;
- ❑ posterlər/şəkillər;
- ❑ rəssamlıq, heykəltəraşlıq;
- ❑ cızma-qara etmək;
- ❑ rənglərlə işləmək;
- ❑ geyimlərlə işləmək, dərzilik;
- ❑ sökülüb-yığılan mebel, yaxud tapmaca, pazl və labirintlər;
- ❑ naviqasiya oyunları;
- ❑ fotoqrafiya.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

VİZUAL-MƏKAN ZƏKASI

Vizual-məkan zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Film, video, slayd və s. kimi vasitələrin köməyilə öyrənin.
- Simvol və şəkillərdən, daha da yaxşısı, fikir xəritəsindən istifadə edin.
- Əsas faktlardan ibarət poster tərtib edin və divardan asın.
- Əsas məqamları müxtəlif rənglərlə vurğulayın.
- Oxuyarkən hadisələri təsəvvürünüzdə canlandırın, bütün diqqətinizi sözlərə yönəltməyin.
- İllüstrasiyaları çox olan materiallardan istifadə edin.
- Güclü vizual obrazlarla təsəvvürünüzdə sənədli film canlandırmaq üçün vizualizasiya bacarığınızı işə salın.
- Müxtəlif baxış bucaqları formalaşdırmaq üçün otağın fərqli yerlərində/sahələrində çalışın.
- Məlumatları diaqramlara və ya animasiyalara köçürün.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

MUSİQİ ZƏKASI

- Ritm, musiqi və lirik poeziyada özünü göstərir.

Musiqi zəkası güclü olanlar:

- ❑ səs yüksəkliyi, ritm və tembrə qarşı həssas olur;
- ❑ musiqinin ötürdüyü duyğunu yaşaya bilir;
- ❑ musiqinin təsirilə əhvalı dəyişir;
- ❑ musiqinin ritminə uyğun əl çalmağı bacarır;
- ❑ musiqinin ritminə uyğun hərəkət edir;
- ❑ şüar və şeirləri asanlıqla yadda saxlayır;
- ❑ ağlına tematik musiqi və ya melodiyalar tez-tez gəlir;
- ❑ fon musiqisini yaxşı seçməyi bacarır;
- ❑ dərin mənəviyyata malik olurlar.

Məktəbdə ən sevdiyi fənn musiqi olur.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ radio dinləmək;
- ❑ konsertə getmək;
- ❑ CD kolleksiyası toplamaq;
- ❑ musiqi alətində çalmaq;
- ❑ xorda, qrupda və ya tək oxumaq;
- ❑ mahnı və/və ya musiqi yazmaq;
- ❑ musiqi sədaları altında idman və ya istirahət etmək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

MUSİQİ ZƏKASI

Musiqi zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Öyrənməyə başlamamışdan əvvəl rahatlanmaq üçün musiqi dinləyin.
- Öyrəndiklərinizi "əks etdirən musiqi müşayiəti ilə çalışın.
- Barokko musiqisinin müşayiəti ilə çalışın (bax: səh. 93).
- Ritmik oxuyun (metronomdan istifadə edin).
- Əsas məqamların xülasəsini mahnı, rep, şeir və s. şəklində hazırlayın, yaxud qafiyəli formaya salın.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

FİZİKİ-KİNESTETİK ZƏKA

- Toxunma (təmas) və reflekslərı idarə edir.

Fiziki-kinestetik zəkası güclü olanlar:

❑ heç vaxt rahat oturmur;
❑ işin mexanizmini anlama bacarığına malik olur;
❑ toxunmağı xoşlayır;
❑ problemləri fiziki üsullarla həll edir;
❑ əllərini məharətlə işlədir;
❑ reflekslərini nəzarətdə saxlayır;
❑ bədəninə nəzarət edir;
❑ əşyalara fikir verir;
❑ zamanlamanı yaxşı bacarırlar.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

❑ idman/oyunlar;
❑ qaydasız və aqressiv oyunlar;
❑ ekstremal attraksionlar;
❑ aktyorluq/teatr;
❑ rəqs;
❑ aşpazlıq/kulinariya;
❑ əl işləri;
❑ "özün hazırla" məşğuliyyətləri;
❑ avtomobil təmiri.

Məktəbdə ən sevdiyi fənlər bədən tərbiyəsi və əmək olur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

FİZİKİ-KİNESTETİK ZƏKA

Fiziki-kinestetik zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Öyrənmə prosesini aktiv praktika əsasında təşkil edin.
- İşi görərək, yəni iş başında öyrənin.
- Öyrənmə prosesini rol oyunları/səhnəciklər şəklində hazırlayın.
- Mövzu ilə fiziki olaraq məşğul olun/müvafiq yerlərə ekskursiyalara gedin.
- Əsas məqamları yazın, daha da yaxşısı, fikir xəritələri hazırlayın.
- Modellər/nümunələr düzəldin.
- Əsas məqamları kartoteka kartlarına yazıb sıralayın/qruplara ayırın və materialı öyrəndiyiniz otaqda lövhəyə/divara bərkidin.
- Öyrənərkən var-gəl edin.
- Çalışmaları tez-tez dəyişdirin və fasilələr verin.
- Öyrəndiklərinizi gəzərkən/üzərkən/qaçarkən fikrinizdə təkrarlayın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

ŞƏXSLƏRARASI ZƏKA (SOSİAL ZƏKA)

- Başqaları ilə ünsiyyətdə özünü göstərir.

Şəxslərarası zəkası güclü olanlar:

- ❑ başqaları ilə asanlıqla münasibət qurur və qaynayıb-qarışır;
- ❑ qarşı tərəfə xoş təsir bağışlayır;
- ❑ çoxlu dostlara malik olur;
- ❑ başqalarının hisslərini başa düşür;
- ❑ mübahisələrdə insanlar arasında vasitəçilik edir;
- ❑ məlumatlandırmağı yaxşı bacarır;
- ❑ danışıqlar aparmaq qabiliyyətinə malik olur;
- ❑ birgə işə və əməkdaşlığa meyilli olurlar.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ insanlarla vaxt keçirmək;
- ❑ ziyafətlər və sosial tədbirlər;
- ❑ ictimai fəaliyyətlər;
- ❑ klublar;
- ❑ komissiya işləri;
- ❑ qrup tədbirləri/komanda
- ❑ tapşırıqları/oyunları;
- ❑ idarəetmə/nəzarət;
- ❑ təlim-tədris;
- ❑ təlim-tərbiyə və qayğı.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

ŞƏXSLƏRARASI ZƏKA (SOSİAL ZƏKA)

Şəxslərarası zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Başqalarından öyrənin (öyrənmə qrupu formalaşdırın).
- Komanda şəklində çalışın və birlikdə öyrənin.
- Cavabları öyrənmək və paylaşmaq üçün başqaları ilə danışın.
- Çalışma və məşğələlərdən sonra qeydləri müqayisə edin.
- Şəbəkələşmə və mentorluqdan faydalanın.
- Başqalarını öyrədin.
- Fasilələr zamanı sosiallaşın.
- Uğurunuzu qeyd etmək/özünüzü mükafatlandırmaq üçün ziyafət verin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

DAXİLİ ZƏKA

- Özünükəşf və özünütəhlil bacarıqlarını üzə çıxarır.

Daxili zəkası güclü olanlar:

- ❑ öz hiss və davranışlarını başa düşür;
- ❑ "özünü duyur", güclü tərəflərini bilir;
- ❑ qapalı xarakterə malik olur;
- ❑ müstəqilliyi sevir;
- ❑ kütlədən fərqlənmək istəyir;
- ❑ gündəlik tutur;
- ❑ vaxtı effektiv şəkildə planlaşdırır;
- ❑ özünümotivasiyanı yaxşı bacarır;
- ❑ məqsədlər müəyyən edir və onlara nail olurlar.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ dinc ab-hava;
- ❑ xəyal qurmaq;
- ❑ düşünmək/xatirələrə dalmaq;
- ❑ müstəqillik;
- ❑ məqsədlərə nail olmaq;
- ❑ öz işini qurmaq;
- ❑ təklik axtarışı;
- ❑ tünlük hotellərdə deyil, şəhərkənarı kottecdə istirahət;
- ❑ yalnız özü üçün işləmək (və ya bu haqda ciddi düşünmək).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

DAXİLİ ZƏKA

Daxili zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Fərdi affirmasiyalardan istifadə edin (bax: səh. 21).
- Öyrənmə məqsədləri/hədəfləri müəyyən edin və onlara nail olun.
- Şəxsi maraq yaradın: mövzu sizin üçün niyə vacibdir?
- Arqument və əsas xarakterlərlə maraqlanın, motivasiyanızı artırın.
- Öyrənmə prosesini nəzarətdə saxlayın.
- Müstəqil araşdırma aparın.
- Hər kəsdə maraq oyada biləcək əlavə məlumatlar toplayın.
- İntuisiyanızı dinləyin.
- Öyrənmə prosesində yaşadıqlarınız və keçirdiyiniz hisslər barədə düşünün, onları kağıza köçürün və ya müzakirə edin.
- Məlumatın mövcud bilik və təcrübənizə nə dərəcədə uyğun gəldiyini müəyyənləşdirin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

NATURALİST ZƏKA

Naturalist zəkası güclü olanlar:

- ❑ təbii aləmə yaxşı uyğunlaşır;
- ❑ müəyyənləşdirmə və təsnifatı yaxşı bacarır;
- ❑ bitki və heyvanların arealını yaxşı yadda saxlayır;
- ❑ müxtəlif təbii mühitlərdə özünü rahat hiss edir;
- ❑ ətraf mühitin çirklənməsinə görə narahat olur;
- ❑ kəskin sensor bacarıqlara (görmə, eşitmə, iybilmə, lamisə, dadbilmə) malik olurlar.

Sevdiyi məşğuliyyətlər:

- ❑ açıq hava tədbirləri;
- ❑ kempinq, təbiətdə gəzinti, bağçılıq və s.;
- ❑ vəhşi heyvan və bitkilərə yaxın olmaq;
- ❑ vəhşi təbiəti müşahidə etmək və tanımaq;
- ❑ araşdırma və ekspedisiyalar;
- ❑ canlılara qayğı;
- ❑ kolleksiyalar, albom və ya jurnallar;
- ❑ təbiət haqqında TV proqramı, kitab və videolar;
- ❑ astronomiya, təkamül və ətraf mühit.

Məktəbdə ən sevdiyi fənn təbiətşünaslıq olur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



ZƏKANIN 8 VƏ YA DAHA ÇOX NÖVÜ

NATURALİST ZƏKA

Naturalist zəkanız güclüdürsə, aşağıdakı öyrənmə üsullarından istifadə edin:

- Açıq havada öyrənin (məsələn, ekskursiya və praktiki məşğələlərdə iştirak edin).
- Araşdırma alətlərindən yararlanın (məsələn, lupa, mikroskop, binokl).
- Müşahidə əsasında məlumatlar toplayın və onları sistemləşdirin.
- Öyrəndiklərinizi saf-çürük edin, iyerarxik qaydada qruplaşdırın.
- Qanunauyğunluqlar, bənzərliklər axtarın, əlaqələr qurun.
- Təsnif edin, fərqləndirin və ya fərqləri axtarıb tapın.
- Hisslərinizi stimullaşdırın: məsələn, öyrəndikcə lamisə duyğusunu stimullaşdırmaq üçün intensiv öyrənmə oyuncaqlarından istifadə edin, ətirli qələmlər və musiqidən faydalanın.
- Öyrəndiyiniz yerdə bitkilər, balıqlar olsun.
- Çoxlu təmiz hava qəbul edin, hətta açıq havada öyrənin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



EFFEKTİV MÜTALİƏ

HAZIRLIQ

- Ensiklopediya və ya uşaq kitabından başlayın.
- Maraq dairənizə aid ən yaxşı üç kitabı tapın (tövsiyələr istəyin).
- Hazırda bildiklərinizin əsas başlıqlarını sıralayın və ya fikir xəritəsini tərtib edin.
- Maraq hissi ilə oxumaq üçün suallarınızı müəyyənləşdirin: 6 sual əvəzliyi (bax: səh. 36)
- Aşağıdakıları müəyyən etmək üçün hər bir kitabı ötəri və sürətlə nəzərdən keçirin:
  - tərtibat və struktur – əlavələr – məzmun və s.
  - diaqramlar/şəkillər – ön söz
- Seçici olun, kitab mövcud biliklərinizi artırmayacaqsa, davam etməyin.
- Oxu materialını kiçik hissələrə bölün ("salyami metodu").
- Fasilə verərkən:
  - gözlərinizi əllərinizlə bir neçə dəfə qapayıb açın;
  - baxışlarınızı uzaqdakı obyektlərə yönəldin;
  - gözlərinizi ovxalamayın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



EFFEKTİV MÜTALİƏ

NECƏ OXUMALI?

- Ayrı-ayrı sözləri deyil, ideya və prinsipləri yaxalamağa çalışın.
- Mətni oxuyarkən diqqətinizi abzas və ya fəsillərin əvvəli və sonu, yaxud əsas ideyaların, sizin fikrinizcə, ötürüldüyü başqa hissələrinə yönəldin.
- Oxuduqca səhifələri işarələyin, lazımi hissələri rənglərlə ayırın, altından xətt çəkin, qeydlər yazın, kodlardan istifadə edin.
- Çətin mətni ötürün, tam təsəvvürünüz formalaşdıqdan sonra həmin hissəyə qayıdın.
- Çətin mətni ucadan oxuyun.
- Hər bir fəslin sonunda onun əsas məqamlarını yazın və ya fikir xəritəsini tərtib edin.
- Qeydlərinizi/fikir xəritənizi gözdən keçirin.
- Kitabı bir neçə əsas qeydlə/yığcamlaşdırılmış fikir xəritəsi ilə icmallaşdırın.



MƏSLƏHƏTLƏR

- Hər hansı mərhələdə kitaba marağınızın azalmasından qorxmayın.
- Heç vaxt özünüzü kitabı əvvəldən axıra oxumaq məcburiyyətində hiss etməyin: yalnız lazımi hissələrini seçib oxuya bilərsiniz.
- Uyğunlaşmağı bacarın; mütaliə tərzinizi materiala uyğunlaşdırın.

Uğurunuzu qeyd etməyi, özünüzü mükafatlandırmağı unutmayın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

EFFEKTİV MÜTALİƏ





Bu sadə testi sınayaraq bütün suallara cavab verin:

1. Sevimli kitabınız hansıdır?
2. Hansı yazılış düzdür: "layihə", yoxsa" lahiyə"?
3. Məktəbdə ən sevidiyiniz fənn hansı idi?
4. Tənliyi həll edin: 2 x X + 3 = 15
5. Səhər yeməyində nə yemisiniz?
6. Adınızı tərsinə yazın.
7. Sevimli filminiz hansıdır?
8. 5-ci sualı təkrar edin.
9. Bütün sualları bir kənara qoyun. Əgər onlara cavab verdinizsə, aşağıda 10-cu bəndə baxın, cavab verməmisinizsə, növbəti səhifəyə keçin.
10. "**Effektiv mütaliə**" bölməsini yenidən oxuyun: indi ayırdığınız vaxt gələcəkdə vaxta qənaət etməyinizə müsbət təsir göstərəcək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏ QRUPU

FAYDALARI

Öyrənmək üçün hər hansı qrupla bir araya gəlin. İdeal qrup 2–6 nəfərdən ibarət olur.

- Öyrənməkdən zövq almağa kömək edir.
- Bir-birinizə qarşılıqlı dəstək verirsiniz.
- Bütöv mövzunu təkbaşına araşdırmalı olmadığınıza görə vaxta qənaət edirsiniz.
- Öyrənmə tərzlərinin kombinasiyası daha yaxşı öyrənməyə imkan verir.
- Fərqli fikirlər və baxış bucaqları qazanırsınız.
- İşin keyfiyyəti yüksəlir.
- Belə qruplarda iştirak etmək və kollektiv işə töhfə vermək məqsədyönlülüyünüzü artırır.
- Həmçinin qrup və ya komanda şəklində işləməyi, şəxslərarası ünsiyyəti və fikir bildirməyi öyrənirsiniz.
- Öyrənmə prosesi təkmilləşir: ağıl ağıldan üstündür.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

ÖYRƏNMƏ QRUPU



Əsaslandırma

- Birlikdə öyrənmək üçün razılaşma əldə edin.
- Ortaq məqsəd və hədəfi müəyyənləşdirin.

Planlaşdırma

- Öyrənəcəklərinizi hissələrə bölün, qrup üzvləri arasında paylaşdırın.
- Öyrənmə planı hazırlayın.

Gerçəkləşdirmə

- Bir-birinizi dəstəkləyin, fikir, təcrübə, bilik və qorxularınızı paylaşın.
- İnsanların güclü tərəflərindən, xüsusilə öyrənmə tərzlərindən istifadə edin.

Düşünmə

- Sizin öhdənizə düşən hissəni qrupa təqdim edin və mövzunu öyrəndiyinizi sübuta yetirin.
- Qrupun gələcək işini təkmilləşdirmək üçün onun hazırkı işini qiymətləndirin.
- Gələcək "öyrənmə layihələri" üçün qrupu bir arada saxlayın.
- Digər öyrənmə qrupları ilə yarışın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

KURS METODİKASI



Hazırlıq

- Kursdan əvvəl hər hansı lazımi ilkin araşdırmanı aparın/materialla tanış olun.
- Buna imkan/lüzum yoxdursa, mövzu barədə ilkin təsəvvür əldə edin.

Suallar

- Suallarınızı hazırlayın, nələri öyrənmək istədiyinizi bilin.
- Altı sual əvəzliyindən istifadə edin.

Yerləşmə

- Öndə və ya mərkəzdə əyləşsəniz, daha aktiv iştirak edə və diqqətinizi təlimçiyə daha asanlıqla yönəldə biləcəksiniz.
- Bu mövqedən əyani vəsaitləri görmək, nitqi eşitmək daha asan olacaq.
- Qamətinizə diqqət yetirin, dik oturun və diqqətli olun.

Təlimçi

- Diqqətinizi mesajı ötürən şəxsə deyil, mesajın özünə yönəldin, qıcıqlandırıcı maneralara əhəmiyyət verməyin.
- Hazırlaşmısınızsa və suallar tərtib etmisinizsə, proses daha asan olacaq.

Dinləmə

- Təlimçinin şəxsən sizinlə danışdığını təsəvvür edin.
- Təlim məşğələsi zamanı qeydləri oxumayın və ya həmkarınızdan nəyinsə izahını xahiş etməyin.
- Nəsə diqqətinizdən qaçarsa, təlimçidən soruşun.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

KURS METODİKASI



Qeydlər

- Əsas məqamların fikir xəritəsini tərtib edin: bu sizə dinləmək üçün vaxt yaradacaq.

Öyrənmə

- Öz öyrənmə tərzinizdən istifadə edin.
- Məşğələ zamanı bu, mümkün deyilsə, kursdan sonra bir sıra işlər görməli olacaqsınız.

Fasilələr

- Mümkünsə, açıq havaya çıxın və gəzin. Gün işığının sayıqlığınıza müsbət təsirini yadınıza salın (bax: səh. 30).
- Çay və ya qəhvə deyil, su için (beyinin 70 %-ni su təşkil edir).
- Öyrəndiklərinizin müzakirəsini aparmayın (təhtəlşüurunuzun öyrəndiklərinizi emal etməsinə imkan verin).
- Yüngül qəlyanaltı edin və təlim otağına qayıtmamışdan əvvəl orqanizminizin onu həzmdən keçirməsinə vaxt ayırın.

Həmkarlar

- Öyrəndiklərinizi günün və ya kursun sonunda paylaşın: nəzərdən qaçırdıqlarınıza təəccüblənəcək, fərqli baxış bucağı əldə edəcəksiniz.

Təkrarlama/ möhkəmləndirmə

- Öyrəndiklərinizi günün və ya kursun sonunda gözdən keçirin.
- Tapşırıqlar planına əməl edin, öyrəndiklərinizin köhnəlməsinə imkan verməyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

ÖYRƏNİLƏNLƏRİN ÖTÜRÜLMƏSİ QRAFİKİ



"Fortune" jurnalı ABŞ-də ən yüksək performansa malik 500 şirkət arasında araşdırma apararaq təlimlər haqqında suallar verib. Respondentlərin cavabları əsasında şirkətlərin uğuruna hansı tərəf(lər)in daha çox töhfə verdiyini əks etdirən bu qrafik tərtib olunub. Araşdırma nümayəndələrin davranışlarının həmişəlik dəyişməsi, yeni bacarıqların təcrübədə tətbiq edilməsi baxımından təlimin ən vacib elementlərini müəyyənləşdirib.

Təlimin məzmunun müəyyən hissəsi sonradan tərcübədə tətbiq edilmədiyi təqdirdə, dünyanın ən yaxşı kursu olsa belə, bu heç bir fayda verməyəcək. Əksinə, zəif bir kursdan qazanılmış bir yeni bacarıq/məlumat əsasında hərəkətə keçsəniz, inkişaf edər, effektivliyinizi artırarsınız.

Təlimdən optimal faydanın qazanılmasının təmin olunması üçün "kursdansonrakı proqram"ın davam etdirilməsi çox vacibdir.

Tərəflər	Təlimdən əvvəl	Təlim zamanı	Təlimdən sonra
Supervayzer	3	8	2
Nümayəndə	6	4	1
Təlimçi	7	5	9

1 = təlimdən müsbət nəticələrin əldə edilməsi üçün ən çox diqqət tələb olunan tərəf

9 = təlimdən müsbət nəticələrin əldə edilməsi üçün ən az diqqət tələb olunan tərəf

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞ

YADDAŞ NƏDİR?

Yaddaş üç mərhələdən ibarətdir:

Qeydiyyat • Məlumatı qəbul edirsiniz

Saxlama • Bərpa edilmək potensialı olan məlumatı saxlayırsınız

Bərpa • Sonradan lazım olduqca məlumatı tapırsınız.

Məlumatın bərpası aşağıdakılardan ibarətdir:

– Xatırlama: ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari şəkildə məlumat ağlınıza gəlir.

– Tanıma: məlumatı xatırlaya bilmirsiniz, lakin görəndə tanıyırsınız.

Əsas məsələ məlumatın saxlanılması deyil, bərpasıdır.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



YADDAŞ

MƏLUMATIN SAXLANILMASI

Bərpa edilmək potensialı olan məlumatı saxlayırsınız:

Hipnoz
- Hipnoz altında ikən insanlar unudulmuş məlumatları əla xatırlayırlar.

Ölümqabağı təcrübələr
- *Bütün həyatım gözümün önündən keçdi.*
- Emosiya yaddaşla sıx bağlıdır.
- Güclü emosiya doğuran hadisələr yaddaqalan olur və köhnə xatirələrə də təkan verir.

Sürpriz qəfil xatırlama
- *Deja-vü*
- Duyğuları oyatmaq unudulmuş xatirələri yada sala bilər.
- Müəyyən dad və ya qoxu hər şeyi "geri qaytarır".

Yuxular
- Canlı yuxular unudulmuş xatirə və hadisələri yada salır.

Səhifəni çevirin və bu səhifədən yadınızda qalan hər şeyi yazın. Səhifəyə qayıtdıqda gördükləriniz sizə tanış gəlirsə, deməli, məlumatı **yaddaşınızda saxlamısınız**. Əsas məsələ onu **bərpa edə bilməkdir**.

Siz məlumatı **tanıyır** və onu qeyri-ixtiyari şəkildə **xatırlayırsınız**.
İşin sirri məlumatı **ixtiyari şəkildə xatırlamağı** öyrənməklə bağlıdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

NECƏ FUNKSİYA GÖSTƏRİR

Yaddaşın üç növü mövcuddur:



Ani (sensor) yaddaş: saniyələr
Məhdud həcmə malikdir. İnsanın ani yaddaşının orta həddi 7 məlumatla məhdudlaşır. Hansı məlumatla işləyəcəyinizi seçənə qədər onlar ani yaddaşda saxlanılır.



Qısamüddətli yaddaş: saat və ya günlər
Bu mərhələdə ani yaddaşınızın işləmək üçün seçdiyi yeni məlumata reaksiya verirsiniz. Ani yaddaş kimi, qısamüddətli yaddaş da tez yüklənir. Məlumatı uzunmüddətli yaddaşa ötürmək üçün onu müxtəlif üsullarla təkrar etmək lazımdır (bax: "**Öyrənmə tərzləri**" və "**Zəkanın 8 və ya daha çox növü**").



Uzunmüddətli yaddaş: ay və ya illər
Bu mərhələdə öyrəndiklərinizi mənalandırır, mövcud biliklərinizlə əlaqələndirir, müqayisə edirsiniz. Yeni öyrənmə prosesi öyrəndiklərinizin nizama salınmasına, daha sonra isə tətbiqinə kömək edir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

ANİ YADDAŞDAN UZUNMÜDDƏTLİ YADDAŞA

- Öyrənmə prosesi məlumatın ani yaddaşdan uzunmüddətli yaddaşa ötürülməsini həyata keçirir.
- Ani yaddaşda olan hər hansı məlumat **öyrənmə** vasitəsilə uzunmüddətli yaddaşa daxil ola bilər.
- Uzunmüddətli yaddaşın bilinən hər hansı "saxlama həddi" mövcud deyil.
- İnsanlar yaddaş haqqında danışarkən, adətən, məlumatın uzunmüddətli yaddaşdan "geri qaytarılması"nı, yəni **bərpasını** nəzərdə tuturlar.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

TEST

Aşağıdakı sözləri bir dəfə yavaş-yavaş oxuyun. Sonra üzərini örtün və növbəti səhifədəki suallara cavab verin.

ƏL
ÇANTA
MƏN
AVTOMOBİL
KİTAB
VƏ
BEYİN
MƏN
BURA
AĞAC
MİSSİSİPİ
ÜÇÜN
QAPI
VƏ
MUSİQİ
MƏN
EV
FİLM
AĞ
VƏ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



YADDAŞ

TEST

İlk beş sözdən neçəsini xatırlayırsınız?

Son beş sözdən neçəsini xatırlayırsınız?

Bir dəfədən çox yazılmış hər hansı sözü xatırlayırsınızmı?

Digərlərindən çox fərqlənən hər hansı söz var idimi?

Artıq oxuduqlarınızla əlaqəli olan neçə söz xatırlaya bilirsiniz?

Siyahının ortasında yer alan, lakin yuaxrıda qeyd etmədiyiniz neçə söz xatırlayırsınız?

Nəticələrinizi bilmək üçün oxumağa davam edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

ARA VERMƏDƏN ÖYRƏNMƏK

Prosesin əvvəli: öyrənmə sessiyasının əvvəli ortasından daha yaddaqalandır.

İlk hadisələr daha yaddaqalan olur.

Yaddaş testində ilk bir neçə sözü daha asanlıqla yadda saxlamış ola bilərsiniz.

Prosesin sonu: Öyrənmə sessiyasının sonu ortasından daha yaddaqalandır.

Son hadisələr daha yaddaqalan olur.

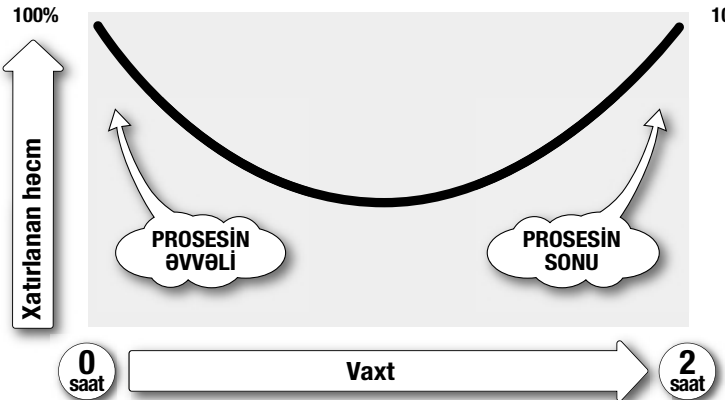
Yaddaş testində son bir neçə sözü daha asanlıqla yadda saxlamış ola bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

ARA VERMƏDƏN ÖYRƏNMƏK



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

MÜNTƏZƏM FASİLƏLƏRLƏ ÖYRƏNMƏK

- "Əvvəl" və "son"un artan təsiri səbəbindən xatırlama səviyyəsini yüksək həddə saxlayır.
- Fasilələrdə təhtəlşüur yeni məlumatı emal edərkən öyrənmə səviyyəsi artır.
- Fiziki və zehni gərginlik azalır.

Yetkin insanlar üçün ideal öyrənmə müddəti 20–30 dəqiqədir. Lakin hər yarım saatdan bir fasilə vermək sizi "öyrənmə əhvalı"ndan çıxara bilər. Bunun əvəzinə, enerjinizi yeniləmək üçün **beyin gimnastikasından** istifadə edin. Uşaqlar üçün ideal müddət hər uşağın öz yaşından təqribən iki dəqiqə artıqdır. Fasilə verdikdə 5–10 dəqiqəlik fərqli bir şeylə məşğul olun.

Laŋg zehin siz başqa işlərlə məşğul olarkən beyinin məlumatların emalına davam edən hissəsinə verilən addır. Məlumatı həzm etmək üçün vaxt verdikdən sonra beyniniz vacib bağlantılar qurur və problemlərin həll yollarını tapır. Müntəzəm fasilələr, düşünmə intervalları və ya beyin gimnastikası vasitəsilə bu prosesdən faydalana bilərsiniz.

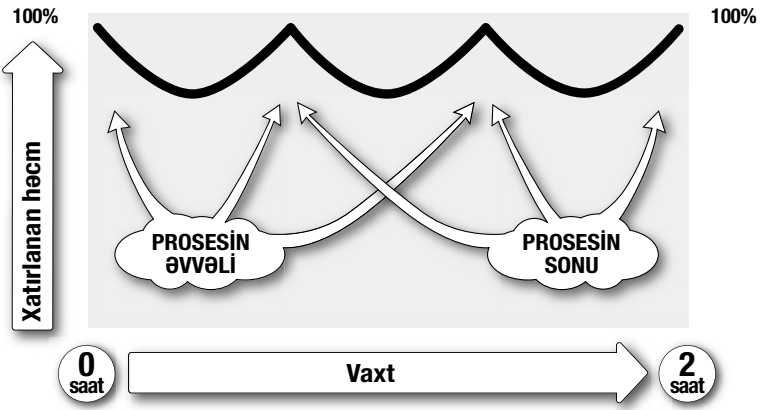
Nahar fasiləsi zamanı yüngül yeməklər yeməyə çalışın və öyrənməyə davam etməmişdən əvvəl bədəninizə yeməyi həzm etmək imkanını verin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

MÜNTƏZƏM FASİLƏLƏRLƏ ÖYRƏNMƏK



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

ƏLAQƏLƏNDİRMƏ EFFEKTİ

- Yeni məlumatı mövcud məlumatlarla əlaqələndirərək öyrənirsiniz.
- Əlaqə düzgün qurulduqda və məlumat tapıldıqda xatırlama baş verir.
- Əlaqələndirməyə yardım üçün oxumağa başlamamışdan əvvəl mövzu haqqında bütün bildiklərinizi yazın, giriş mətnlərini oxuyun və s.

Yaddaş testindəki sözlərdən "kitab", "beyin" və/və ya "musiqi" sözləri bu kitabda oxuduqlarınızla əlaqəli olduğuna görə onları yadda saxlamış ola bilərsiniz.

Əlaqələndirmə üsulları üçün bax: <u>səh. 92.</u>

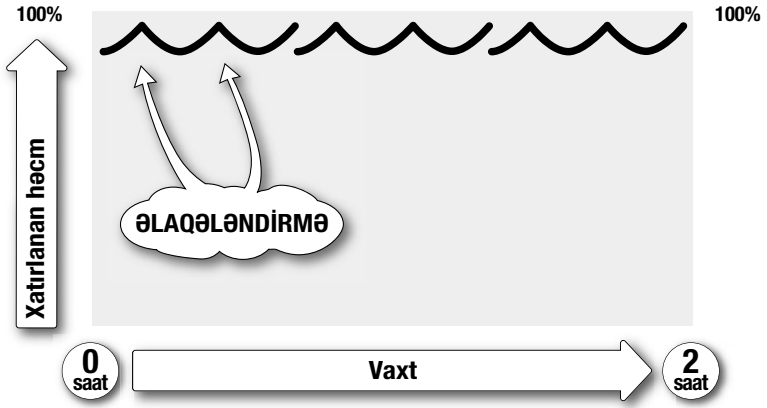


Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

ƏLAQƏLƏNDİRMƏ EFFEKTİ



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YADDAŞ

FƏRQLİLİK (və ya SEÇİLMƏ) EFFEKTİ

İnsan qeyri-adi, fərqlənən, qəribə və ya absurd məlumatı daha yaxşı yadda saxlayır (bu hal "Restorff effekti" adlanır).

Vacib görüşləri, adları, statistik məlumatları və s. tez-tez unudursunuz, elə deyilmi? Lakin illər əvvəl baş vermiş axmaq bir hadisəni hələ də çox dəqiq xatırlaya bilirsiniz.

Odur ki, yaddaş testində "Missisipi" sözü digərlərindən fərqləndiyinə görə onu yadda saxlamış ola bilərsiniz.

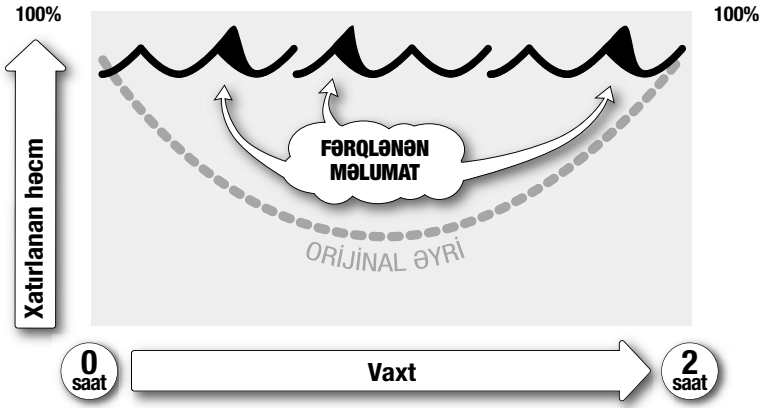


Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

FƏRQLİLİK EFFEKTİ



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDAŞ

ƏLAQƏLƏNDİRMƏ

Aşağıdakılardan istifadə edərək məlumatı effektiv və yaradıcı şəkildə əlaqələndirin:

Fərqlilik – ölçü, forma, rəng, hərəkət və aşağıda sadalananların şişirdilməsi.

Pozitiv təsvirlər – xoş təəssürat oyadan təsvirlər daha yaxşı xatırlanır.

Yumor – məzəli hadisələr pozitivliyi və fərqliliyinə görə daha asan yadda qalır.

Seksuallıq – səhifəni çevirdikdən sonra 7 məsləhətdən yadınızda qalan bu olacaq, çünki əksər insanların bu cəhətdən yaddaşı yaxşıdır.

Hissiyyat – bütün duyğu orqanlarından istifadə edin: görün, eşidin, dadın, toxunun, qoxlayın.

Emosiya – emosiyaları oyadan hadisələr daha yaddaqalan olur: sevgi, nifrət, qorxu və s.

Fərdilik – insanın öz obraz və əlaqələndirmələri əvəzedilməz olur; öz yaratdıqlarınızı daha yaxşı yadda saxlayırsınız; şəxsi hadisə və təcrübələr daha yaddaqalandır; özünüzlə əlaqələndirmələr aparın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

MUSİQİ



Müəyyən musiqi janrları bədənin ritmi, ürək döyüntüləri və beyin dalğaları ilə həmahəng ola və öyrənmək üçün münasib "dinc sayıqlıq vəziyyəti" yarada bilir. Dr. Georgi Lozanov müəyyən edib ki, xüsusilə barokko musiqisi zehni dincəldir və açır.

- Yeni məlumat öyrənərkən ən yaxşı nəticəni klassik (1750–1825) və romantik (1820–1900) musiqi əsərlərinin müşayiəti ilə əldə edə bilərsiniz.
- Öyrəndiyiniz məlumatları təkrarlayarkən isə barokko musiqisi (1600–1750) dinləmək ən düzgün seçimdir. Dəqiqədə 60-70 zərbə (yerin fırlanması ilə eyni ritm) həm də alfa beyin dalğalarını stimullaşdırır (bax: səh. 9-da "Beyin dalğaları").

Özünüzə ən uyğununu tapmaq üçün müxtəlif musiqi janrlarını sınaqdan keçirin. Diqqətinizin yayınmasına səbəb olan musiqini dinləməyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



FİKİR XƏRİTƏLƏRİ

ÜSTÜNLÜKLƏRİ

Beyinin quruluşu və iş prinsipini əks etdirir.



Beyinin həm sol, həm də sağ yarımkürəsini stimullaşdırır.



Əlaqələndirmədən istifadə edilir.



Fərqli öyrənmə tərzləri tətbiq olunur.



Zəkanın fərqli növlərində istifadə edilir.

$$\sqrt{8^2}$$

Vizual effekt yadda saxlamağa kömək edir.



İdeyaları yada salmaq daha asan olur.



Vaxta qənaət edir, yalnız açar sözləri yazır və gözdən keçirirsiniz.

Təkrarlamaq asandır, yaddaşınızda qalanlar əsasında bərpa edir və orijinalla müqayisə aparırsınız.

Bir sıra başqa sahələrdə də tətbiq olunur: təqdimatların hazırlanması, layihələrin planlaşdırılması, hesabatların tərtibi, yaradıcı müzakirələr, beyin fırtınaları, protokollaşdırma və s.

Fikir xəritəsi® metodunun müəllifi Toni Byuzendir. Bu kitabda verilmiş "Fikir xəritəsinin tərtib qaydaları" Toni Byuzen tərəfindən rəsmi olaraq təsdiqlənmişdir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

FİKİR XƏRİTƏSİNİN TƏRTİB QAYDALARI



Kağız



Bütün duyğu orqanlarını aktivləşdirmək üçün keyfiyyətli kağızdan istifadə edin.
Kağız boş olmalıdır ki, yaradıcılığınızı heç nə məhdudlaşdırmasın.
Üfüqi formatda maksumum genişlikdən yararlana bilərsiniz.
Kağızın yalnız bir üzündən istifadə edin ki, oxumaq daha asan olsun.

Mərkəzdəki şəkil



Şəkil sözlərlə müqayisədə daha çox assosiasiyalar yaradır və yadda saxlanılması asan olur. Mərkəzdəki şəkil diqqəti cəlb edir. Şəklin ölçüsü 5 x 5 sm (2" x 2") və çərçivəsiz olmalıdır. Azı, dörd rəngdən istifadə edin: cəlbedici olması öyrənməyə həvəsləndirir. Söz, ölçü və rənglərdən istifadə etməlisiniz.

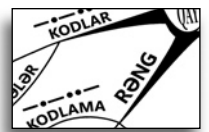


Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

FİKİR XƏRİTƏSİNİN TƏRTİB QAYDALARI



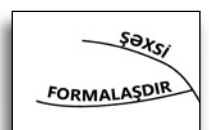
Şaxələr



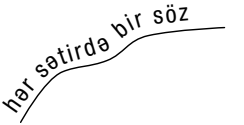
Əsas şaxələr vacibliyi əks etdirmək üçün qalın çəkilməlidir. Dalğalı xətlər vizual marağı stimullaşdırır. Xəttin uzunluğu sözün uzunluğuna bərabər olmalıdır.



Sözlər



Yalnız açar sözləri qeyd edin. SÖZLƏRİ SƏTİRDƏ ÇAP HƏRFLƏRİ İLƏ YAZIN. Əsas şaxədə sözün bütün hərflərini BÖYÜK HƏRFLƏRLƏ, köməkçi şaxədə kiçik hərflərlə yazın. İfadə olunan mənanın **ƏHƏMİYYƏTİNDƏN** asılı olaraq, fərqli ölçülərdən istifadə edin. **VURĞULAMAQ** üçün müvafiq formatı seçin.



VURĞULAMAQ **STRES**

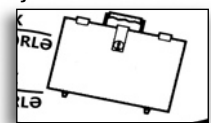
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

FİKİR XƏRİTƏSİNİN TƏRTİB QAYDALARI

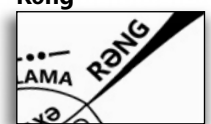


Şəkillər



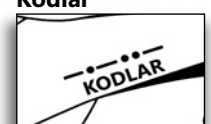
Şəkillər sağ beyin yarımkürəsini aktivləşdirir və xatırlamağa yardım edir.
Sözlərlə müqayisədə daha çox assosiasiya yaradır.
Nəzəri cəlb edir, öyrənməyə həvəsləndirir.
Gözlər şəkilləri sözlərə nisbətən daha tez qavrayır.
Mümkün olduqca sözləri şəkillərlə əvəzləyin.

Rəng



Rənglər sağ beyin yarımkürəsini aktivləşdirir və xatırlamağa yardım edir.
Rənglərdən istifadə qısamüddətli yaddaşı 75 %, uzunmüddətli yaddaşı 25 %-ə qədər gücləndirir.
Hər bir əsas mövzu şaxəsində bir rəngdən istifadə edin.
Rənglərlə kodlasanız, məlumatı daha tez taparsınız.

Kodlar



Məlumatların sürətlə əlaqələndirilməsi, təkrarlanan mövzular və/və ya vaxta qənaət üçün kodlardan istifadə edin ✔ ✘ ✙ ✵ ▲ ✻ ●
Nəzərləri əlaqəli mövzulara yönəltmək üçün oxlardan istifadə edin:
➔ ↔ ➘ ➚ ➢ ➜ ➠ ➡ ➢ ➤ ➧ ➶ ➽ ➫ ➪

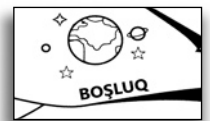
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

FİKİR XƏRİTƏSİNİN TƏRTİB QAYDALARI



Boşluq qoyun



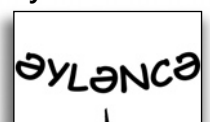
AYDINLIQ gətirmək üçün boşluq qoyun və ƏLAVƏLƏR edin.

Şəxsi tərzinizi göstərin



Öyrənmə tərzi şəxsi xarakter daşıyır.
Şəxsi xarakter daşıyan hadisələr daha yaddaqalan olur.
Fikir xəritələriniz üçün şəxsi tərzinizi formalaşdırın.

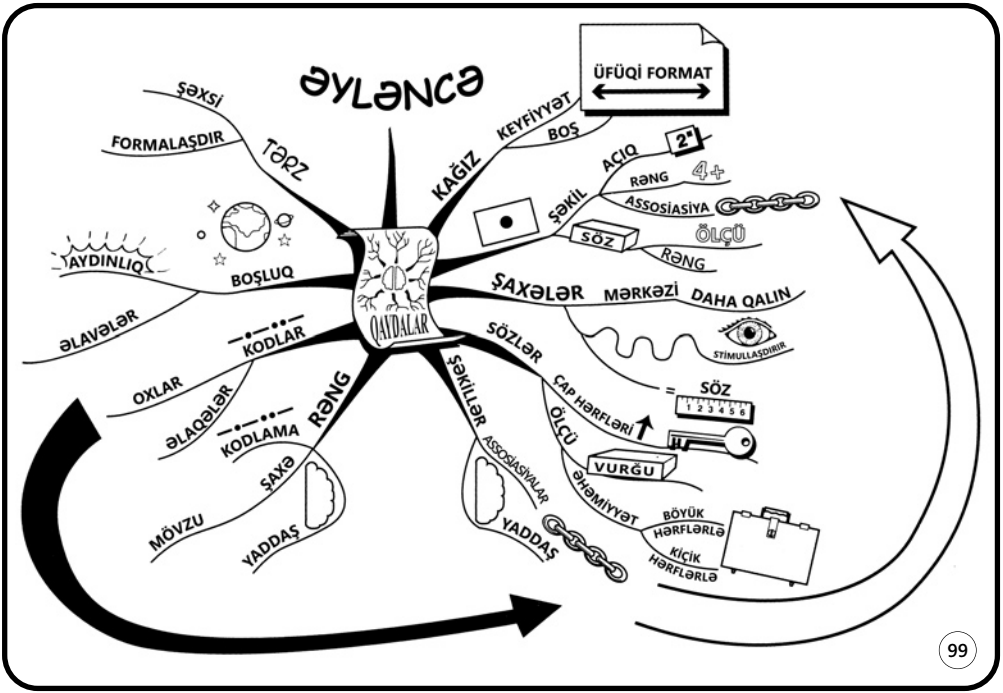
Əylənin



Öyrənmə prosesi əyləncəli olduqda daha tez öyrənir və daha yaxşı yadda saxlayırsınız. Təcrübəni təkrarlamaq ehtimalı yüksək olur. Qaşqabağı tökərkən 72, lakin gülümsəyərkən, sadəcə, 14 əzələ işə düşür.

Rahatlanın və öyrənməkdən zövq alın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

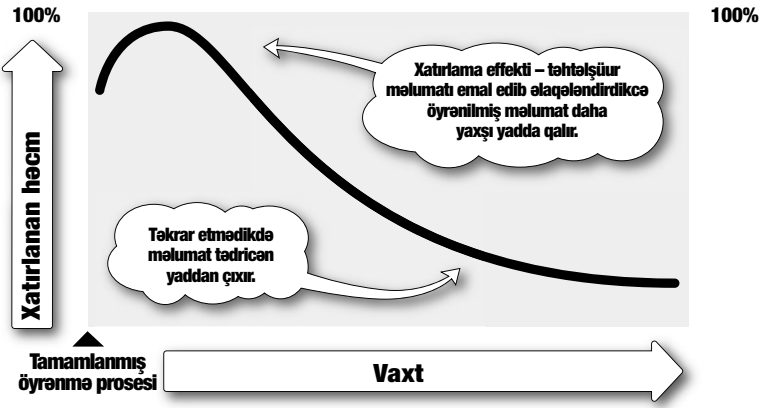


Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

TƏKRARLAMAQ





Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



TƏKRARLAMAQ

NİYƏ VƏ NECƏ?

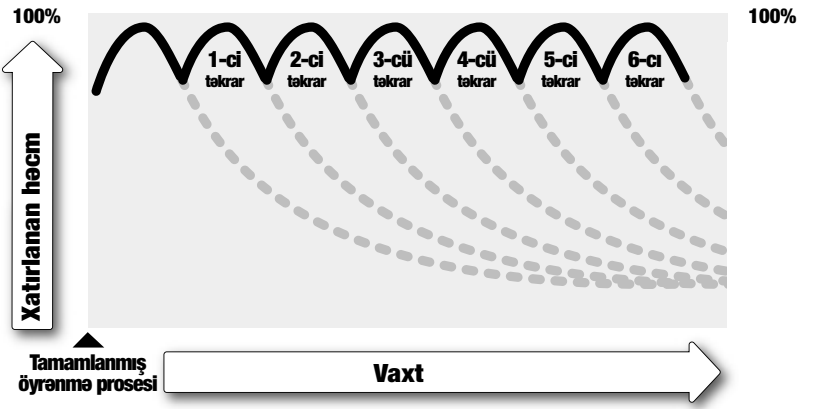
- Bir mövzunu öyrəndikdən sonra onu "aktiv saxlamaq" yenidən öyrənməyə başlamaqdan daha asandır.
- Öyrəndiklərinizin hədər olmasına imkan verməyin.
- **Təkrar etmək** biliyi uzunmüddətli yaddaşda möhkəmləndirir.
- Təkrarlamaq yetərli deyil, **fərqli öyrənmə metodundan istifadə edin**:
  - fikir xəritələrini yenidən tərtib edərək gözdən keçirin;
  - sonra yalnız yadda saxlamaq istədiklərinizi təkrar edin;
  - yalnız əsas faktları təkrarlayın;
  - oxuduğunuz, eşitdiyiniz, gördüyünüz və ya etdiyiniz hər şeyi xatırlamağa ehtiyac yoxdur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

TƏKRARLAMAQ

NƏ VAXT?



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ



TƏKRARLAMAQ

NƏ VAXT?

TƏKRAR	NƏ VAXT?	NƏ QƏDƏR?
1-ci təkrar	Öyrəndikdən 10–30 dəqiqə sonra	5 dəqiqə
2-ci təkrar	1 gün sonra	5 dəqiqə
3-cü təkrar	1 həftə sonra	5 dəqiqə
4-cü təkrar	1 ay sonra	3 dəqiqə
5-ci təkrar	3 ay sonra	3 dəqiqə
6-cı təkrar	6 ay sonra	3 dəqiqə

Uzunmüddətli yaddaşda saxlanılır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GERÇƏKLƏŞDİRMƏ

MENTORLUQ

- Mentor öyrəndiyiniz sahə üzrə şəriştəli şəxsdir.
- O sizə dəstək göstərməli, əlavə məlumatı təmin etməlidir.
- Onu dinləyin, onunla söhbət edin, ideya və metodlarından faydalanın.
- Hər iki tərəf arasında qarşılıqlı faydaya əsaslanan ikitərəfli razılaşma olmalıdır – qarşı tərəfin beynindən faydalandığınıza görə onu, sadəcə, nahara dəvət etməli olsanız belə.
- Özünüz də mentor olun və bu yaxşılığı bir başqasına qaytarın.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



DÜŞÜNMƏ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏ

ÖZÜNÜZÜ SINAYIN



Öyrənmisinizmi?

- Özünüzü sınamamışdan əvvəl bir standart müəyyənləşdirin və bu standartı qoruyun.
- Sürət vacib deyil, düzgün anlamaq vacibdir.
- Sınaq imtahanlarından yararlanın və ya özünüzə sınaq imtahanı tərtib edin.
- Zehni məşqdən/vizualizasiyadan istifadə edin.
- Fikir xəritələrini yadınızda qalanlar əsasında yenidən hazırlayın.
- Başqalarını öyrədin (öyrənmə qrupu yaradın), bu, həqiqətən də, yaxşı öyrənib-öyrənmədiyinizi sübuta yetirir.
- Öyrənməyi öyrənirsinizsə, əvvəlcə nəsə öyrənin, sonra sınaqdan keçirin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏ

ÖZÜNÜZÜ SINAYIN



Sürücülüyü öyrənirsinizsə, avtomobilə əyləşirsiniz.
Üzmək öyrənirsinizsə, suya atılırsınız. Ona görə də:

- fikir xəritəsi tərtib etməyi öyrənirsinizsə, kitabların, TV proqramlarının, sənədli filmlərin və s. fikir xəritəsini yaradın;
- yazmağı öyrənirsinizsə, qələm-kağız götürün;
- fransız dilini öyrənirsinizsə, "parlez francais";
- Çin mətbəxini öyrənirsinizsə, dərin tava ("Vok" tavası) alın və ondan istifadə edin;
- kompüterdən istifadəni öyrənirsinizsə, kompüterin önündə əyləşin və işləməyə başlayın;
- çıxış etməyi öyrənirsinizsə, ayağa qalxın və danışın;
- mühasibat uçotunu öyrənirsinizsə, kalkulyatoru götürün;
- öyrənməyi öyrənirsinizsə, nəyisə öyrənin və bu kitabdakı üsullardan istifadə edin.

Heç bir uşaq danışmağı, sadəcə, başqalarını izləyərək və ya bu haqda oxuyaraq öyrənməyib; uşaq gec-tez ağzını açır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏ

ÖYRƏNMƏ QRUPU



Özünüzü sınayın:

- Öyrəndiklərinizi qrupa təqdim edin.
- Qrupu sınaqdan keçirin:
  - qrup sınaqları (testləri) təşkil edin;
  - viktorinalar keçirin;
  - sual-cavab sessiyaları hazırlayın.
- Başqa öyrənmə qrupları ilə yarışın.

Qrup şəklində özünüzdən soruşun:

Hansı üsullar yaxşı nəticə verdi?
Növbəti dəfə hansı üsulları daha da təkmilləşdirə bilərik?

Aşağıdakı məsələlərə diqqət yetirin:

- razılaşma;
- rəqabət;
- dəstək;
- tərzlərin kombinasiyası;
- səmimilik;
- işin keyfiyyəti;
- cavabdehliklər;
- faydalar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏ

TƏKMİLLƏŞDİRMƏ

Hansı üsullar yaxşı nəticə verdi?

Növbəti dəfə hansı üsulları daha da təkmilləşdirə bilərik?

Bu sualları verib cavablara uyğun hərəkət etsəniz, öyrənmə bacarığınızı inkişaf etdirəcəksiniz.

Yaxşı nəticələri başa düşmək və təkrar etmək zəif nəticələri təkmilləşdirmək qədər vacibdir.

Unutmayın: öz öyrənmə prosesinizə görə özünüz cavabdehsiniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏ

MÜKAFATLANDIRMA



Uğurunuzu qeyd etməli və özünüzü mükafatlandırmalısınız.

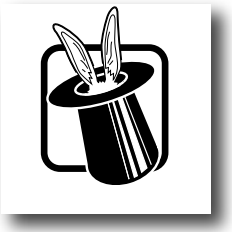
- Bu, öyrənməyə qarşı pozitiv emosiyaları stimullaşdırır.
- Öyrənmənin əyləncəli, faydalı, zövqlü olmasını təmin edir və prosesi təkrarlamağa həvəsləndirir.

Prosesin gedişatı boyunca, xüsusulə də sonda stimullar təqdim edilməlidir. Müəyyən bilik və bacarığa yiyələnmək, imtahandan keçmək, kvalifikasiya qazanmaq, karyera yüksəlişinə nail olmaq və ya bunlarla əlaqədar hiss etdiklərıniz mükafat deyil. Mükafat aşağıdakılardır:

- xüsusi bir restoranda yemək yemək;
- həftəsonu istirahət etmək;
- teatra getmək;
- qeyri-adi bir şey etmək:
  - banci-campinq (hündürlükdən tullanma);
  - yarış avtomobili sürmək;
  - su xizəyi sürmək və s.;
- uğuru başqaları ilə bölüşmək.

Öyrənməyi öyrəndiyinizə görə özünüzü necə mükafatlandıracaqsınız?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YADDASAXLAMA ÜSULLARI

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

METODLAR



Qaydalar – Ayrı-ayrı nümunələrlə müqayisədə qaydaları yadda saxlamaq daha asandır.

Qafiyə – Musiqi intellekti güclü olanlar sözləri qafiyələndirməyi bacarır.

Akronim – Yadda saxlamalı olduğunuz sözlərin ilk hərflərindən məna kəsb edən bir söz formalaşdıra bilərsiniz.

Mnemonika – Yaddasaxlamanı asanlaşdırmaq üçün süni assosiasiyalar, xüsusi sxem və şərti işarələrdən istifadə etmək də fayda verir.

Hekayə danışmaq – Əksər ibrətamiz hekayələrin tarixi nə qədər qədim olsa da, onlardan çıxarılan dərslər öz aktuallığını hər zaman qoruyur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

RƏQƏMLƏR



Adətən, rəqəmləri yadda saxlamaq çətin olur. Çünki emosiya, hərəkət, yumor, obraz və sözlərdən fərqli olaraq, rəqəmlərdə məna yoxdur.

Rəqəmləri söz və şəkillərə çevirərək daha asan xatırlamaq üçün aşağıdakı üsuldan istifadə edin.

Rəqəm	Kod	Yadda saxla
0	S	sıfır sözünün ilk səsi;
1	T	"T" hərfində şaquli xətt var;
2	N	"N" hərfində 2 şaquli xətt var;
3	M	kiçik "m" hərfində üç şaquli xətt var;
4	D	"dörd" sözü bu hərflə başlayıb bu hərflə bitir;
5	L	"L" Roma rəqəmi ilə 50 rəqəmini bildirir (baş barmağınızı yana açıb dörd barmağınızı birləşdirərək (cəmi 5) L əmələ gətirin);
6	G	"G" 6-ya bənzəyir;
7	K	tərsinə çevrilmiş iki 7 "K" hərfini əmələ gətirir;
8	B	həm "B", həm də 8-in üst-üstə iki "ilgəyi" var;
9	P	"P" hərfini sola doğru tərsinə çevirdikdə 9 əmələ gəlir.





Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ƏLAQƏLƏNDİRİCİ SİSTEMLƏR və ya "QARMAQ SİSTEMİ"

Bu metod siyahı və ardıcıllıqları yadda saxlamaq üçün istifadə edilən metoddur. Yeni məlumatları əlaqələndirəcəyiniz "qarmaq söz və ya rəqəmlər" ardıcıllığını yadda saxlayın. (Effektiv əlaqələndirmə üçün bax: səh. 88-də "**Əlaqələndirmə**".) Öz söz və ya şəkillərinizi müəyyənləşdirərək şəxsi "qarmaq sistemi"nizi yaradın. Şəxsi ideyalar hər zaman daha asan yada düşür (Yeni məlumatları əlaqələndirməyə kömək edəcək minlərlə "qarmaq" düşünüb tapmağa imkan verən aşağıdakı rəqəmlər sistemindən yararlana bilərsiniz).

Rəqəm sistemi

1	=	T	=	TORPAQ
2	=	N	=	NƏRGİZ
3	=	M	=	MƏRCAN
4	=	D	=	DƏNİZ
5	=	L	=	LALƏ
6	=	G	=	GƏMİ
7	=	K	=	KOSMOS
8	=	B	=	BAHAR
9	=	P	=	PAYIZ
10	=	TS	=	TISBAĞA

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ƏLAQƏLƏNDİRİCİ SİSTEMLƏR və ya "QARMAQ SİSTEMİ"

RƏQƏM FORMASI

1 = qələm



2 = qu quşu



3 = təpələr



4 = qayıq



5 = qarmaq



6 = yo-yo



7 = bumeranq



8 = qum saatı



9 = bayraq



10 = çubuq və top

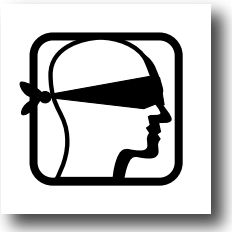


Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYDLƏR



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏYƏ MANE OLAN AMİLLƏR

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏYƏ MANE OLAN AMİLLƏRİ NECƏ ARADAN QALDIRMALI?

Psixoloji: **yanlış düşüncə tərzi, öyrənməyə mənfi münasibət, qorxu**

Öyrənməyə hazırlaşmaq üçün relaksasiya metodları seçin və müntəzəm şəkildə məşq edin.
Nə üçün öyrəndiyinizi dəqiq bilin.
Uğurlu nəticəni "sığortalamaq" üçün pozitiv affirmasiyalar və vizualizasiyadan istifadə edin.
Özünüzü mükafatlandırın, öyrənmə prosesinə əyləncə qatın.
Öyrənmə qrupu və ya mentorunuzdan dəstək alaraq və ya uğurlarınıza görə tərif eşidərək qorxularınızı dəf edin.

Fizioloji: **əlverişsiz mühit, diqqət yayındıran amillər, ifrat rahatlıq**

"Öyrənmə mühiti" yaradın.
Səs, vizual maneələr, rahat kreslo kimi diqqəti yayındıran amilləri aradan qaldırın.

Öyrənmə tərzi: **ən məhsuldar şəkildə öyrənməyin yollarını bilməmək**

Güclü tərəflərinizi müəyyənləşirin və onlardan öz lehinizə istifadə edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖYRƏNMƏYƏ MANE OLAN AMİLLƏRİ NECƏ ARADAN QALDIRMALI?

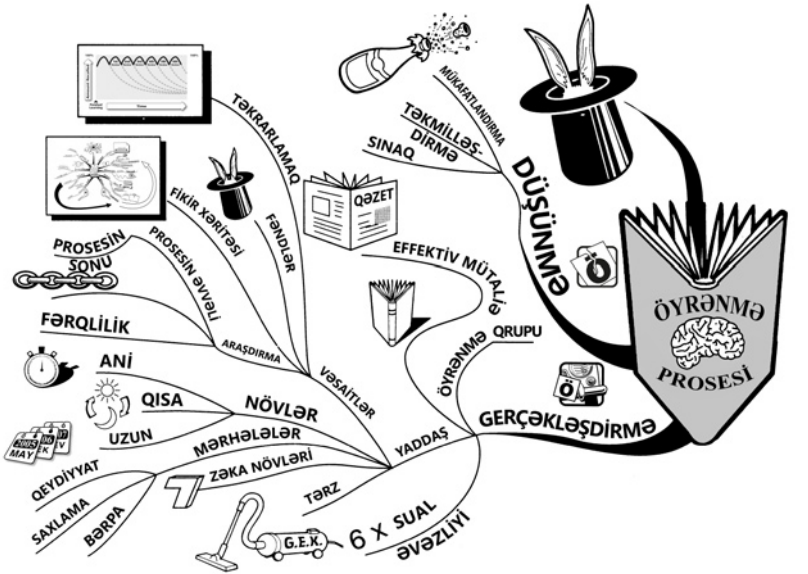
Vaxt: **xüsusilə də imtahanlardan əvvəl yaranan vaxt çatışmazlığı, saatlarla çalışmaq, gecə boyunca oxumaq**
Öyrənmə prosesini planlaşdırın (öyrənmə planından istifadə edin).
İmtahandan əvvəl dincəlin; materialı əzbərləməyin.
Öyrənmə planı ilə bütün materialı mənimsəyə bilərsiniz.

Mövzu: **maraq əskikliyi, başa düşməmək**
Nə üçün öyrəndiyinizi dəqiq bilin.
Özünüzü mükafatlandırın.
Əvvəlcə sadə giriş mətnlərini oxuyun.
Suallar hazırlayın (6 sual əvəzliyi) və özünüzdə mövzuya maraq oyadın.

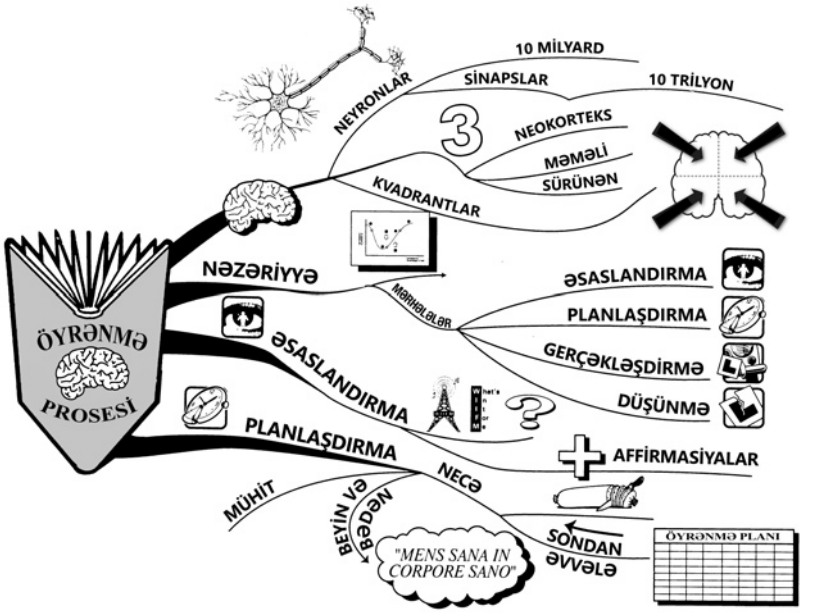
Təcrübə: **öyrənmə ilə bağlı keçmiş uğursuz təcrübələr**
Bəlkə də, bu təcrübələrə yuxarıda sadalanan amillər səbəb oub.
Doğrudanmı, həmin təcrübələr düşündüyünüz qədər pisdir, yoxsa bu, sadəcə, sizin təsəvvürünüzdür?
Keçmişi dəyişə bilməzsiniz, indi isə irəliyə baxmaq vaxtıdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

"ÖYRƏNMƏ PROSESİ" KİTABININ FİKİR XƏRİTƏSİ



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BİBLİOQRAFİYA



Toni Byuzen **"Beyninizdən maksimum fayda əldə edin" ("Make the Most of your Mind")**; "Pan" (1998)

Toni Byuzen **"Yaddaşınızdan istifadə edin" ("Use your Memory")**; "BBC Books" (2003)

Qordon Drayden, Dr. Cenet Vos **"Öyrənmə inqilabı" ("The Learning Revolution")**; "Network Educational Press" (2001)

C.Minninger **"Tam xatırlama" ("Total Recall")**; "MJF Books" (1997)

Vanda Nort, Toni Byuzen **"Uğur qazanmağa davam edin" ("Get Ahead")**

Şeyla Ostander, Linn Şroder **"Superöyrənmə" ("Superlearning")**; "Souvenir Press" (1996)

Ketrin Redvey **"Sürətli mütaliə" ("Rapid Reading")**; "Contemporary Books" (1991)

Kolin Rouz **"İntensiv öyrənmə" ("Accelerated Learning")**; "Accelerated Learning Systems" (1985)

Kolin Rouz, Luiz Krol **"İntensiv şəkildə öyrənin" ("Accelerate Your Learning")**; "Accelerated Learning Systems" (1992)

Piter Rassel **"Beyinin kitabı" ("The Brain Book")**; "Taylor & Francis" (1980)

Rocer B.Yepsen (oğul) **"Beyin gücünüzü necə artırmalı?" ("How to Boost your Brain Power")**; "Little, Brown & Co" (2000)

Hovard Qardner **"Çoxnövlü zəka: nəzəriyyə təcrübədə" ("Multiple Intelligences: The Theory In Practice")**; "Basic Books" (1993)

Brin Best **"İntensiv öyrənmə kitabı" ("The Accelerated Learning Pocketbook")**; "Teachers' Pocketbooks" (2003)

Toni Byuzen **"Başınızı işlədin" ("Head First")**; "Harper Collins" (2000)

Valeri Enn Vorvud **"Ətir saçan zehin" ("The Fragrant Mind")**; "Bantam" (1997)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Müəllif haqqında



Pol Heydn (FinstSMM*, MIFP, Dip PFS***)** özünün təsis etdiyi təlim və məsləhət xidmətləri göstərən şirkətə rəhbərlik edir. Onun müştəriləri arasına "KPMG", "Bank of Scotland", "IBM", "Prudential və BusinessLink" kimi şirkətlər daxildir. Təlim üzrə məsləhətçi kimi, Pol həm ayrı-ayrı fərdlərin, həm də müəssisələrin öz potensialını maksimum dərəcədə artırmasına kömək məqsədilə bir sıra bilik və bacarıqların inkişafı üzərində çalışır. Öz şirkətini təsis etməmişdən əvvəl Pol bir müddət "Allied Dunbar" şirkətində çalışıb, rəhbərlik səviyyəsindəki işçilərin, daha sonra isə satış heyətinin bacarıqlarının inkişafı üzrə cavabdehlik daşıyıb. Pol həmçinin müəssisədaxili təlim üzrə bir neçə vəsaitin, o cümlədən "İdarəetmə kitabları" seriyasından "Şəxsi uğur" kitabının müəllifi, "Maliyyə məsləhətçisi üçün təlimat" ("The Financial Adviser's Guide") kitabının isə həmmüəllifidir.

Əlaqə

Müəllifdən məsləhət almaq istəyənlər onunla aşağıdakı ünvanlar və telefon nömrələri vasitəsilə əlaqə saxlaya bilərlər:
Svindon, Uiltşer SN5 5S, "The Hayden Partnership" şirkəti, P O BOX 965,
Tel: 01793 772844 Faks: 01793 772844 Mobil: 07768 012316
E-poçt: paul@haydenpartnership.com www.haydenpartnership.co

**Satış və Marketinq üzrə İdarəetmə İnstitutunun üzvü ("Fellow of the Institute of Sales and Marketing Management")*
***Maliyyə Planlaşdırması İnstitutunun üzvü ("Member of the Institute of Financial Planning")*
****Fərdi maliyyə planlaşdırması diplomu ("Diploma in Personal Financial Planning")*