

MEKTUP

Akıl hastanesinde koğuşları gezen başhekim, bir delinin oturmuş, bir şeyler yazdığını gördü:

- Kolay gelsin ne yazıyorsun?
- Mektup yazıyorum efendim.
- Yaaa. Kime yazıyorsun?
- Kendime...
- Peki ne yazılı mektupta?
- İlâhi doktor bey, deli misiniz siz. Mektubu daha almadım ki içinde ne yazdığını bileyim?

VURDUK ONU

– Babam öldü, demiş Temel.
İlyas sormuş:
– Neden öldü?
– Apartmanın sekizinci katının balkonundan düştü.
– Eyvah parçalandı mı?
– Yok, girişteki bakkalın tentesine düşünce oradan havalanıp karşı apartmana yöneldi.
– Apartmana mı çarptı, nasıl öldü?
– Yok, karşı apartmanın balkonunda çamaşırlar asılı idi. Çamaşır ipine vurup fabrikanın bahçesine düştü.
– Orada mı öldü?
– Yok, fabrika çelik yay fabrikası, bahçedeki yayların üzerine düşüp havalandı yeniden...
– Peki sonra?
– Sonrası ne? Baktık ki yere inmiyor, biz de vurduk onu.

DÜŞÜŞ

Temel, New York'taki gökdelenlerden birinin 53. katında çalışırken aniden ayağı kaymış ve aşağı doğru uçmaya başlamış... 52, 51, 50, 49, 48... Katları yıldırım hızıyla geçen Temel 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2... Ve 1'inci kata geldiğinde kafasından şimşek gibi şu düşünceler geçmiştir:

– Sağa çok şükür Tanrım, haburaya kadar sağ sağlım celdük... Birinci kattan düşsem de nasıl olsa pişeycuk olmaz.



AĞAÇ YÜRÜMEZSE

Nasreddin Hoca'ya yapılan sataşmalar tükenip bitmez. Akşehirililer bir gün Hoca'ya takılır ve sorarlar:

– Hocam senin evliyalar katında ulu bir kişi olduğun söylenir, aslı var mıdır?" Hoca'nın böyle bir iddiası elbette yoktur; ama bir kere soruldu ya, cevaplar:

– Her halde öyle olmalı.
– Böyle kişiler zaman zaman keramet göstererek bu özelliklerini herkese kanıtlarlar. Hoca! Madem kabullendin göster bir keramet de görelim!

Hoca:

– Pekâlâ şimdi size bir numara yapalım, der.. Karşısında durmakta olan çınar ağacına:

– Ey ulu çınar çabuk yanıma gel, der.

Tabi ne gelen ağaç var ne giden. Hoca yürümeye başlar ağacın yanına varır. Akşehirililer:

– Ne oldu Hoca ağacı getiremedin, kendin oraya gittin, diye gülünce Hoca:

– Bizde kibir yoktur, dağ yürümezse derviş yürür, der.



ORUÇLUYUM

Tilki ormanda dolaşırken ağaca asılı bir but görmüş. Tam alacakken altındaki tuzağı farketmiş ve beklemeye başlamış. O sırada yanına kurt gelmiş ve sormuş:

– Neden yemiyorsun?
– Oruçluyum.

Bunun üzerine kurt buta saldırmış ve kapana yakalanmış. Tilki de boşta kalan butu alıp yemeye başlamış. Kurt, sinirlenerek çıkmış tilkiye:

– Hani oruçluydun.

Tilki cevap vermiş:

– Şimdi top atıldı, duymadın mı?



Şifrematik

1. Temel, "Lojistik ve Organizasyon" dersinin yazılı sınavından kalıyor.

Temel:

Siz beni cezalandırıyorsunuz. Bunu hiç anlıyor musunuz?

Profesör:

Evet tabi ki. Yoksa nasıl profesör olabilirdim?

Temel:

İyi o zaman. Size bir şey sormak istiyorum. Eğer doğru cevabı verirsiniz, ben kötü notumu alıyor ve gidiyorum. Fakat bununla beraber eğer cevabı bilemezseniz bana iyi not vereceksiniz.

Profesör:

Anlaşıldı tamam. Sor bakalım, der.

Temel:

Yasal olup da mantıklı olmayan nedir? Mantıklı olup da ama yasal olmayan nedir? Ve de ne mantıklı ne de yasal olmayan nedir? Profesör iyice bir düşündükten sonra hiçbir cevap veremiyor. Ve Temel'e iyi not vererek onu kalacağı dersten geçirir.

Evet sevgili "Kültür"lü gençler! Sizce profesörün veremediği cevap neydi?

2. Güneye göç eden bir kuş sürüsü yolda dinlenmek için bir ağacın dallarına konar. Her dala bir kuş konduğunda, kuşlardan biri açıkta kalır.

Her dala iki kuş konduğunda ise, dallardan biri açıkta kalır. Buna göre, sürüdeki kuş ve ağacın dallarının sayısını hesaplayabilir misiniz?

3. Ali Kağan, girdiği iddiaya göre 2 km'lik yolu 2 dakika içersinde geçmek zorundadır.

Birinci kilometreyi saatte 30 km'lik hız ile geçen Ali Kağan, ikinci kilometreyi kaç km hızla geçmelidir?

(İddiayı kazanma şansı ne kadardır?)

4. Konuşamadığı ve düşünemediği halde, her zaman tüm dünyada sadece ve sadece doğruları gösteren, söyleyen şey nedir?

5. Her rakamın arasına (+) veya (-) koyarak eşitliği sağlayınız.

$$\begin{array}{ccccccccc} 3 & 6 & 5 & 2 & 4 & 4 & = & 0 \\ 8 & 4 & 3 & 5 & 2 & 1 & = & 7 \end{array}$$

6. Bir insanın, büyük babasının babasından daha genç olması mümkün müdür?

7. “?” yerine hangi rakam gelmelidir?

3	9	3
5	7	1
1	7	?

12. Aşağıdaki dizgede “?” yerine hangi sayı gelmelidir?

77 49 36 18 ?

8. Okyanusta olan denizde olmayan, ormanda olup korulukta olmayan, Yunanistan’da olup da Türkiye’de olmayan şey nedir?

13. İki basamaklı bir sayı olan 10 sayısının sağ ve sol tarafına öyle bir sayı koyun ki, 72’ye kalansız bölünebilsin?

9. Öyle 5 tane pozitif tek sayı bulun ki, toplamı 13 olsun?

14. 9 rakamına ne ekleyelim ki 6 elde edebilelim?

(Doğru cevap, kâğıdı ters çevirmek veya -3 eklemek değil)

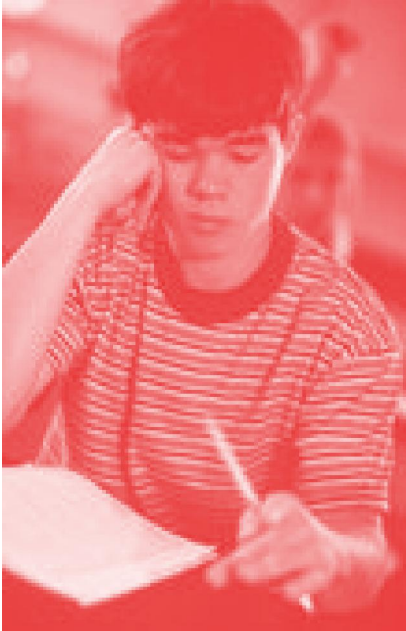
10. Kullandıkça keskinleşen şey nedir?

11. Rakamlarının toplamı, kendisinin dörtte birine eşit olan kaç tane iki basamaklı sayı vardır?

CEVAP ANAHTARI

1. Daha sonra Profesör, Temeli çağırıyor ve aynı soruları ona soruyor. Temel, cevap veriyor: "Siz 63 yaşındasınız ve 35 yaşındaki bir bayarla evlisiniz. Bu yasal ama bununla beraber mantıklı değil. Karınızın 25 yaşında bir erkek arkadaşı var, bu gerçi mantıklı ama yasal değil. Siz de, karınızın erkek arkadaşına iyi bir not veriyor ve onu dersten geçiriyorsunuz; oysa ki o sınıfta kalmıştı. Bu ise ne mantıklı ne de yasal."
2. 4 tane kuş, 3 tane dal var.
3. İlk kilometreyi 30 km'lik hızla geçmişse, demek ki bu mesafeyi 2 dakikada geçmiş oluyor. İkinci kilometre için de zaman kalmamış oluyor. Dolayısıyla Ali Kağan iddiayı kaybetmiş oluyor.
4. Tartı ve terazi.
5. $3 - 6 + 5 - 2 - 4 + 4 = 0$
 $8 + 4 - 3 - 5 + 2 + 1 = 7$
6. Evet mümkündür. Mesela, anne tarafından büyük baba, babadan daha genç olur.
7. (3). Orta sütundaki sayılardan ilk sütundaki sayıları çıkarıp ikiye bölüyoruz. Sonucu 3. sütuna yazıyoruz.
8. "A" Harfi.
9. $9 + 1 + 1 + 1 + 1 = 13$
10. Dil veya Zekâ.
11. 12, 24, 36, 48.
12. (8). Çünkü; $7 \times 7 = 49$, $4 \times 9 = 36$, $3 \times 6 = 18$, $1 \times 8 = 18$, olmalıdır.
- 13.(4). 4104 sayısı 72'ye kalansız bölünebilir.
- 14.Roma rakamlarıyla düşünelim. IX rakamının önüne 'S' koyarsak SIX (İngilizce) 6 olur.

Proje Özel Ders Programı



Öğrendiklerinizi Çabuk Unutuyorsanız

Belleğinize yerleşen herhangi bir bilgiyi kendimiz için anlamlı kılmaz ve düzenli aralıklarla tekrarlamazsak elbetteki o bilgileri unuturuz. Bu teoriye psikolojide “Yükleme Teorisi” diyoruz. Bu teoriye göre bilgilerimiz ile ilgilerimiz arasında anlamlı duygusal ve bilişsel yüklemeler yapmalıyız. Bu yüklemeleri yaptığımız oranda, başka deyişle bilgilerimizi kendi ilgi ve anlam kiplerimizle veya kümelerimizle ilişkilendirirsek; o bilgiler, bizim için o kadar daha kullanışlı ve en az düzeyde unutulmuş bilgiler olurlar. Demek ki, bir öğrenme olayından sonra, öğrenilenlerle bilgilerimiz ve öğrenirken deneyimlediğimiz ilgi ve merak zenginliğimiz arasında çok güçlü bir bağ vardır. Bu bağ güçlendiren psiko-biyolojik kanun ise tekrar mekanizmasıdır. Bu konudaki gerek-yeter rakam ise 27’dir. Bilimsel çalışmalar göstermektedir ki bir etkinlik 27 kez tekrar edildiğinde beynimiz tarafından otomatik bağlanıyor. Artık beynimiz bu kategorideki birim davranışa, otomatik olarak oluşturmuş olduğu davranış ve biliş repertuarından hazır cevaplar veriyor.

Örneğin, size “*Merhaba nasılsınız?*” diyen birisine hemencecik “*İyiyim, siz nasılsınız?*” diye cevap verirsiniz. Allah aşkına, biri size “*Merhaba, nasılsınız?*” dediğinde, “*Bir dakika, bir nabzıma bakayım, mııııı nabzım normal, bir de alnıma dokunayım, mııııı evet, ateşim de yok. Evet kontrol ettim. Sanırım iyiyim.*” diye cevap veren veya cevap vermeden ölçümler yapan biri var mı aranızda. Yok. Neden? Çünkü beynimiz bunu en az 27 kez deneyimlediği için bu cevabı otomatik bağlamış ve kendisine ilişkin hazır bir cevaplar antolojisi oluşturmuştur.

Fakat şu var ki, bu mekanizma yaşamımızı kolaylaştırdığı gibi zorlaştırabilir de! Örneğin, “*Hocam, ben matematik yapamıyorum.*” demek gibi. Kendi öğrencilerimden örnek vereyim isterseniz. Matematiğin önemini anlattığımda “*Hocam, olmuyor valla, yapamıyorum!*” diye hazır cevaplar alıyorum. Tekrar üzerine düşüp önemini vurguladığımda “*Hocam bu yaratılış meselesi, olmuyor işte, zorlamayın beni.*” Yine yönlendirme yaptığımda “*Hocam ben matematiksiz kazanacağım, göreceksiniz.*” gibi geri bildirimler alıyorum. Aslında bu arkadaşlar “*Günaydın*”a karşı otomatikman “*Günaydın*” ile cevap vermek gibi, düşünmeden cevap verip banttan (*kafalarındaki hazır davranış repertuarından*) yayın yaparak/cevap vererek durumu geçiştiriyorlar. Halbuki, en az 27 gün, buram buram terleseler de hafakanlar geçirseler de mide krampları geçirseler de evet yanlış duymadınız 27 gün matematiğe

zaman ayırsalar, bu kez kafalarındaki eski psiko-biyolojik repertuar(kalıp davranış beyin tarafından iptal edilecek ve yeni bir yükleme yapacaklardır. Bu kez öğrencinin şöyle söylediğine tanıklık edeceksinizdir: *"Valla hocam, matematik beni sarmıyor; ama aç problemleri ve havuz problemleri benden kaçmaz! Peynir ekmek gibi yiyorum onları valla."*

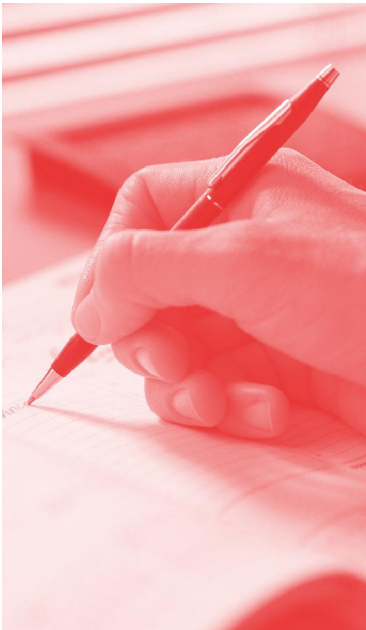
Neden? Çünkü birey o konuda yetkinlik ve bağışıklık kazandığı için, kendinden emin konuşmakta ve problemlerini başa çıkılabilir görmektedir. Evet sevgili gençler! Size tavsiyem, beyninizdeki bu eski yüklemeleri kırın ve size zarar veren kaçınmacı ve pasifize edici öğrenilmiş çaresizlikleri ve davranış repertuarlarını yenileriyle değiştirin. Daha doğrusu, yaşamınızda yeni davranış kalıplarına açık olmak için kendiniz en az 27 günlük bir şans tanıyın!

İşte Sizler için Hazırladığım "Proje Özel Programı" ve Kullanma Kılavuzu

Evet, sıkı durun sevgili gençler! Sizin için "Proje Özel Programı" hediye hazırladık. Bu programı harfiyen eksiksiz uygularsanız ve bir yıl boyunca en az 70.000 soru çözerseniz üniversiteyi kazanmanız işten bile değil!

Bahsetmiş olduğum ve bu makalenin sonunda örnek bir sayfasını vermiş olduğum bu programı, www.kultuross.com'da bulabilir ve sorunsuz bir şekilde bilgisayarınıza indirerek yazdırabilirsiniz. Ancak, bu programı nitelikli bir şekilde hazırlayabilmeniz için öncelikle bir plastik dosya ve 8 adet föy almanızı öneriyorum. Daha sonra programı yazdırmanızı ve branşınıza göre dosyaya yerleştirmenizi öneririm. 1. Föy'e, çalışma kâğıdınızı (*Günlük Çizelge*) ve föyün arka yüzüne de kendi dershaneniz dışında bitirilecek olan "kütüphanelik" kitap tavsiye listenizi yerleştirmenizi istiyorum. 2. Föyün ön yüzüne *Matematik*, arka yüzüne ise *Geometri* konu-kaynak çizelgesini yerleştirmenizi istiyorum. Bu tertip ile diğer föylere de konu-kaynak çizelgelerini arkalı önlü yerleştirerek kendiniz bir çalışma dosyası hazırlamanızı istiyorum.

Hazırlamış olduğunuz bu "Proje Özel ÖSS Çalışma Programı" kullandıkça her dersten kendi fotoğrafınızı daha net olarak görebileceksiniz. İlgili derslerin, ilgili konularını; programınızda belirtilen kaynaklarda çalışıp bitirdiğinizde, o konu ile kaynağın kesiştiği kutucuğu işaretleyerek başka bir konuya geçeceksiniz. Bu işçiliği bir arının kendi balını yapıyorken peteğini doldurması gibi düşünebilirsiniz. Nasıl ki, bir arı menekşelerden, kardelenlerden, lâlelerden, erguvanlardan, papatyalardan aldığı polenleri



**Nasıl ki, bir arı
menekşelerden,
kardelenlerden,
lâlelerden,
erguvanlardan,
papatyalardan aldığı
polenleri toparlayıp
peteğindeki kutucukları
dolduruyor, siz de aynen
öyle, farklı kaynaklardan
aldığınız bilgi polenleri
ile programınızdaki
çerçeveyi dolduracak ve
kendi balınızı kendiniz
yapacaksınız.**



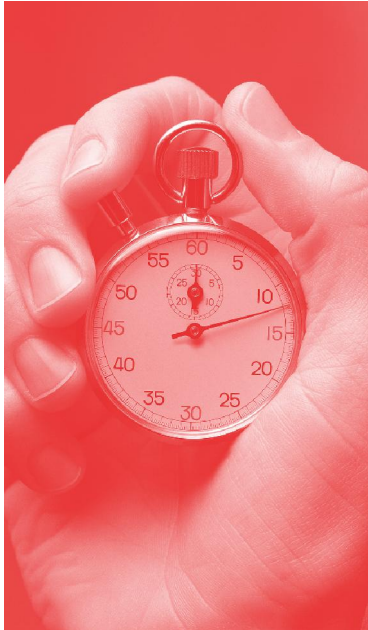
toparlayıp peteğindeki kutucukları dolduruyor, siz de aynen öyle, farklı kaynaklardan aldığınız bilgi polenleri ile programınızdaki çerçeveyi dolduracak ve kendi balınızı kendiniz yapacaksınız.

Takip etmeniz gereken yol tam olarak şöyle,

- a)** Ders, ilk önce derste anlaşılmaya çalışılmalı ve dersler kesinlikle kaçırılmamalı ve asla devamsızlık yapılmamalıdır.
- b)** Defterdeki SORULAR, çözümleri defterde olduğu halde tekrar boş kâğıtlara KARALAMALAR yapılarak çözülmeli ve yüksek sesle çalışılmalıdır.
- c)** Konu anlatımlı kitaplardaki anlatımlar, çözümlü sorular ve konu testleri çözümlenmeli ve özümzenmelidir.
- d)** Yaprak-Konu Testleri çözülmeli, çözümlü..., çözülemeyen sorular, dershaneye gelindiğinde etüt hocalarına veya ders hocalarına mutlaka sorulmalıdır.
- e)** Hafta içi öğleden sonraki etütler asla kaçırılmamalıdır.
- f)** Soru Bankalarındaki Konu Testleri de aynı şekilde çözülmelidir.
- g)** Kültür ÖSS Konu Anlatımlı Dergisinde yer alan ünite konularının anlatımı takip edilmeli ve buradaki "Konu Testleri" de mutlaka çözülmelidir.
- h)** ÖSS'de-ÖYS'de konuyla ilgili çıkan sorular gözden geçirilmelidir.
- i)** Kendi öz kaynaklarınızı (dershane kaynaklarınızı) bitirdiğinizde, farklı kaynaklardan da soru çözülmelidir.
- j)** Bu geniş yelpazede konu ve kaynak taraması yapılırken, karşılan sorular çözülmeli, çözülemeyen sorular arkada bırakılıp geçilmemeli, arkadaş çalışma gruplarında, özel veya sınıf etütlerinde mutlaka çözülmeli veya çözdürülmelidir.
- k)** Bütün bunlara rağmen konu anlaşılmaıssa, konunun anlaşılmayan yönlerine ilişkin sorular ve tespit edilmeli, derhal özel ders etüdü alınarak konu ve bilgi eksikleri giderilmelidir.

Ayrıca bilimsel çalışmalar göstermektedir ki, tümüyle öğrenilmiş bilgiler bile, öğrenmeden sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse %70 oranında unutulur. Bu nedenle, düzenli tekrar yapmayan öğrenciler, daha önce öğrendiği bilgileri çok az hatırlar veya edindiği yeni bilgiler arasında bağlantı kurmakta güçlük çekerler. Bu nedenle konu tekrarlarına da önem vermeli ve her fırsatta tekrarlamalar yapmalısınız.

Ayrıca bilimsel çalışmalar göstermektedir ki, tümüyle öğrenilmiş bilgiler bile, öğrenmeden sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse %70 oranında unutulur. Bu nedenle, düzenli tekrar yapmayan öğrenciler, daha önce öğrendiği bilgileri çok az hatırlar veya edindiği yeni bilgiler arasında bağlantı kurmakta güçlük çekerler.



Düzenli Tekrar Programı Nasıl Uygulanır?

Tekrar programını, hatırlanan miktarın düşmeye başladığı noktadan itibaren şu aşamalarda uygulayabilirsiniz:

- 1. Tekrar:** Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapacağınız 10 dakikalık bir tekrar, hatırlanan bilginin yaklaşık bir gün korunmasını sağlar.
- 2. Tekrar:** Öğrenme çalışmasından yaklaşık 24 saat sonra yapacağınız 5-10 dakikalık tekrar, bilgilerinizin belleğinizde yaklaşık bir hafta kadar zinde kalmasını sağlar.
- 3. Tekrar:** Öğrenmeden sonraki bir hafta içinde yapacağınız 10-15 dakikalık tekrarlar ise, bilgilerinizin yaklaşık bir ay boyunca belleğinizde zinde kalmasını saklayacaktır.
- 4. Tekrar:** İlk öğrenme etkinliklerinden bir ay sonra yapacağınız 10-15 dakikalık son tekrarlar ise, bilgilerinizin uzun süreli belleğinize güçlü bir biçimde yerleşmesini sağlar.

UYARI: 1. tekrarı, notlarınızı gözden geçirerek yapmalısınız. Ve unutmayın; kesinlikle bakarak değil, yazarak, notlar alarak, yüksek sesle konuşarak veya mırıldanarak, adeta kendinizle veya soruyla arkadaşlık yaparak tekrarlamalar yapmalısınız. Geriye kalan tekrarlamalarda ise bir kâğıda, bu kez hiçbir yere bakmaksızın konuyla ilgili hatırladıklarınızın tümünü yazarak veya konuyla ilgili sorular çözerek ve daha sonra notlarınızı kontrol ederek veya karşılaştırarak eksikliklerinizi düzeltmelisiniz. Unutmayınız ki, bunu başardığınız oranda yani her konu tekrarından sonra, konuyla ilgili sorular çözdüğünüz oranda bu tekrarlamalar, bilgilerinizin daha da pekişmesini sağlayacaktır.



Sedef Çiçeği



Mahkeme salonunda, seksen yaşlarındaki yaşlı çiftin durumu içler acısıydı. Adam inatçı bakışlarla, suskun ninenin ağlamaktan iyice çukurlaşmış gözlerini ve bitkin bakışlarını süzüyordu. Hakim tok sesiyle, yaşlı kadına: “Anlat teyze, neden boşanmak istiyorsun?” dedi. Yaşlı kadın, derin bir nefes çektikten sonra baş örtüsüyle ağzını aralayıp kısılmış sesiyle konuşmaya başladı. “Bu herif yetti gayri, 50 yıldır hayattan bezdirdi beni!” Sonra uzunca bir sessizlik hâkim oldu, mahkeme salonunda... Sessizlik, bu tür haberleri her gün manşet yapan gazetecilerden birinin flaşıyla bozuldu. Kim bilir nasıl bir manşet atacaklardı: “Yaşanmış 50 yılın ardından?” Çok sayıda gazeteci izliyordu mahkemeyi. Kadın neler diyecekti? Herkes bunu çok merak ediyordu ve onu dinliyordu. Bir zaman sonra yaşlı kadının gözleri doldu ve devam etti:

“Bizim bir sedef çiçeği vardı çok sevdiğim... O bilmez... 50 yıl önceydi.. O çiçeği bana verdiği çiçekler arasından kopardığım bir yaprağı tohumlamıştım, öyle büyüttüm. Yavrumuz olmadı, onları yavrum bildim. Bir süre sonra çiçek kurumaya başladı. O zaman adak adadım. Her gece güneş açmadan önce, bir tas suyla sulayacağım onu diye... İyi gelirmiş derlerdi. 50 yıl oldu bu herif bir gece kalkıp bir kere de bu çiçeği ben sulayayım demedi. Tâ ki geçen geceye kadar... O gece takatim kesilmiş uyuyakalmışım... Ben, böyle bir adamla 50 yıl geçirdim. Hayatımı umudumu her şeyimi verdim. Ondandır hiçbir şey görmedim. Bir kerecik olsun benim bildiğim görevlerden birisini yapmasını bekledim. Ama olmadı. Onsuz daha iyiyim, yemin ederim.”

Hâkim, yaşlı adama dönerek “Diyeceğin bir şey var mı baba?” dedi. Yaşlı adam bastonuyla zar zor yürüyerek ifade vereceği kürsüye vardı ve o ana kadar suçlanmış olmanın utangaçlığıyla, hâkime yöneldi. Tane tane konuştu: “Askerliğimi Reisicumhur köşkünde bahçıvan olarak yaptım. O bahçenin görkemli görünümüyle büyümesi için emeklerimi verdim. Fadime’mi de orada tanıdım. Sedefleri de... Ona en güzel çiçeklerden buketler verdim. Evliliğimizin ilk günlerinde nükseden boyun ağrısından onu hekime götürdüm. Hekim çok uzun süre uyanmadan yatarsa, boynundaki kireç sertleşir ve daha da kötüleşir dedi. Her gece uykusunu bölüp uyansın gezinsin, diye de ekledi. Hekimi pek dinlemedi bizim hatun... Benim lafım da geçmedi... O günlerde tesadüf bu çiçek kurumaya yüz tuttu. Ben de ona: “Gece çiçek sularsan geçer dedim. Adak dilettilim... Her gece onu uyandırdım ve onun çiçeği sulamasını seyrettim. Evet, o sevdiğim kadını,



yavrusu bildiği çiçekleri sularken seyrettim. Her gece o çiçek ben oldum sanki.” dedi adam.

Yaşlı adam herkesi şaşırtan açıklamalarına şöyle devam etti. “Her gece o yattıktan sonra bu kez ben uyandım. Saksıdaki suyu boşalttım. Sedef gece sulanmayı sevmez, hâkim bey. Geçen gece de, yaşıllık... Ben de uyanamadım. Onu da uyandıramadım... Çiçek susuz kalırdı ama kadının boynu yine rahatsızlanabilirdi. Suçlandım... Sesimi çıkartamadım...”

O anda gazeteciler dahil, mahkeme salonundaki herkes ağlıyordu...

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

- Sevmekte cömert, sevdiklerimizi kırmakta ise oldukça cimri olmalıyız.
- Sevdiklerimize sevdiğimizi ve önemseydiğimizi belli etmeliyiz.
- İyi niyetli olmalıyız. Sıkıntılarımızı ve sorunlarımızı ilk önce iletişim yollarını kullanarak çözmeliyiz.
- Kişisel bir saydamlığımız olmalı.
- İnsanlara güven vermeliyiz. İnsanlar için kapalı bir kutu olmamalıyız.
- Vefakâr olmalıyız.
- Alelacele karar vermemeliyiz.
- Yardımlaşmalıyız ve birbirimize destek olmalıyız.
- Ânı yakalamalıyız. “Şimdi – ve – Burada”ki yaşadıklarımıza, kazanımlarımıza ve deneyimlerimize odaklanmalıyız.
- Yaşadıklarımızla ve geçmişimizle barışık olmalıyız.
- Ön yargılı ve peşin hükümlü olmamalıyız.
- Yaşamı dondurmamalıyız. Yaşamımızı bir kareye, bir hataya, bir tersliğe endekslememeliyiz.
- Affedici olmalıyız.
- İyimser olmalıyız. Çünkü iyimserlik vücudun rahatlaması için salgıladığı endorfini artırır, vücudu strese sokan kortizonu azaltır.

Başarılı

ve

Mutlu

olmak

için

UNUTMAYINIZ Kİ,



- Dağcı tırmanmadan önce bizim için sadece bir maceraperestti. Zirveye ulaştığında ise o hepimiz için bir kahramandı.
- Gücünüzü kötü alışkanlıkları beslemek için kullanmayın.
- Kötü alışkanlıklara doğru ilk adımını atan birisi kendi düşmanlarını eğitmeye başlamış demektir.
- Bilgiyi, kaynağına bakarak küçümsemeyin.
- Bütün umudum kendimde dediğiniz ve bu sözün gerektirdiği gibi çalıştığınızda başkalarını da yanınızda bulmanız zor olmayacaktır.
- İnsana, insan olduğu için değer verişinizi en mükemmel bir şekilde ifade edin.
- Espri olun ama komik bir insan olmayın.
- Faaliyetlerinizde boşluk bırakmayın.
- Çift kişilikli olmayın.
- Zamanı gelince derhal harekete geçin.
- Doğrularınız, yanlışlarınızı örterek ve tamir ederek size yol gösterir.
- Her saniyeniz gayenize uygun olmalıdır.
- Kalbinizi ve gönlünüzü hapisaneye döndürmeyin.
- Tertemiz bir kalple gülünüz, yürüyünüz, bakınız...
- Sözünüzün eri olun!

- Kararlı olmanız, hedefi yıldırır ve zayıflatır.
- Korkunuz ise, korktuğunuz şeye güç verir.
- Kuvvetlerinizi çok iyi komuta edin.
- Samimi bir pişmanlık gelecekteki hatalarınızı da önler.
- Danışma, meseleler üzerindeki aydınlığın artırılmasıdır.
- Anahtar aramak yerine, anahtar olabilmelisiniz.
- Kendinizi ifade etmekten kaçınmayın.
- Asla üç ay önce doktora gitmesi gereken hasta olmayınız.
- Yani geç kalmayın!
- Küçük ikazların değeri büyüktür, unutmayın!
- İnsana yaklaşmak önemlidir, farkedin!
- Küçük bir eylem birçok sözün önünde gider ve daha çok katkı sağlar.
- İnanç, kuvvetin ruhudur.
- Güzel bakanlar güzel görürler. Güzel görenler ise mutlu ve umutlu olurlar.
- Doğal olunuz.
- ... ve en önemlisi sırlarınızı ölünceye kadar saklayınız!



NO ŞUT!

Temel Afrika'ya safariye gitmiş. İlk günün sonunda gece otelin lobisinde avcılar konuşuyormuş. İngiliz ben bugün 1 gergedan vurdum demiş. Fransız ben de 1 aslan vurdum demiş.

Temel de ben de 1 noşut vurdum demiş. İngiliz ile Fransız anlamamış ama cehaletleri belli olmasın diye de sormamışlar. Ertesi gün yine ava gidilmiş gece yine toplanmışlar.

İngiliz ben 2 kaplan vurdum demiş.

Fransız ben de 1 fil vurdum demiş.

Temel ben 4 noşut vurdum demiş.

İngiliz dayanamamış sormuş:

— Kusura bakma ama noşut nasıl bir şeydir? Bunca yıllık avcıyım hiç duymadım. Temel de:

— Ben de ilk defa burada gördüm. Kara kara bir şeyler! İnsana benziyorlar. Ellerini de kaldırıp noşut noşut (Ateş etme!) diye bağıyorlar, demiş.

EKMEK VAR MI

Ördek bara girer ve barmene:

— Ekmek var mı?

— Yok..

— Ekmek var mı?

— Yok..

— Ekmek var mı?

— Yok..

— Ekmek var mı?

— Yok dedik ya..

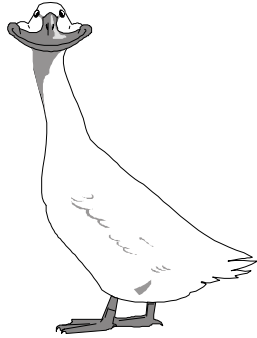
— Ekmek var mı?

— Eğer bir daha sorarsan seni duvara çivilerim.

— Çivi var mı?

— Yok..

— Ekmek var mı?



UZMAN

Askerin biri, bir bakışta herkesin boyunun ölçüsünü tam olarak doğru söylüyormuş ve arkadaşları buna çok şaşıyorlarmış. Bir gün bunu komutanlarına götürmüşler ve olan biteni anlatmışlar. Komutan inanmamış.

— Söyle bakalım benim boyumun ölçüsü kaç? demiş.

Asker aşağıdan yukarıya komutanı süzmüş ve

— 1.75 efendim, demiş. Komutan:

— Doğru.. Hayret, nasıl bildin, demiş. Asker:

— Bilirim tabi efendim, ben keresteciyim...

BENİ YEDİLER

Avcının biri anılarından birini anlatıyormuş:

— Günün birinde av yaparken öyle bir yere geldim ki patikanın üst tarafı sarp kayalık, alt tarafı da uçurum.

Aniden karşıma bir ayı çıktı. Arkamı döndüm bir de arslan geliyoool!

Dinleyiciler:

Eeeeeeeeeeeeeeeeeee!?!....

— Mermim de bitmiş.

Dinleyiciler:

Eeeeeeeeeee!...Peki ya sonraaa...?

— Beni yediler.



KAMUFLAJ

Askerde kamuflaj yarışması var... Herkes çuvalara giriyor komutan gelip tekme atıyor, onlar da hayvan sesleri çıkarıyorlar, komutan onaylıyor... Birinci çuvala vuruyor.. Hav hav hav! Komutan, aferin diyor köpek çuvalı.... İkinci çuvala vuruyor, miyav miyav! Komutan yine beğeniyor...

Böyle on onbeş çuval geziyor. Hepsi çok iyi taklit yapıyorlar... En son çuvala vuruyor vuruyor ses yok... Daha sert vuruyor gene ses yok. Tekme, tokat, tahta, tüfek! Ses yok... Askerlere emir veriyor iyicene tekmeleyin diye... Çuvaldan kan sızmaya başlıyor.. Beş dakika sonra da içerden ince, bitkin bir ses geliyor: "Patateeeeeees"



Şifrematik

1. 1 den 9 a kadar olan 9 tamsayı ile kalansız bölünebilen en küçük pozitif tamsayı kaçtır?
6. 400 den 500 e kadar olan tüm sayıları yazarken kaç tane 4 rakamı kullanılır?

2. 25 sayısını ardışık tamsayıların toplamı ile ifade edebilir miyiz?

7. Sadece bir karakterin (rakam veya işaret) yerini değiştirerek eşitliği sağlayınız.

$$102 - 100 = 0$$

3. İçinden aldıkça büyüyen şey nedir?

4. Açlıktan ölüyor olsalar da, Antartika yerlileri penguin yumurtası yemezler. Acaba neden?

8. Ahmet Hakan, yanlışlıkla fincandaki çayına fazladan bir tane kesme şeker koydu. Hemen çay kaşığını alarak kesme şekeri çıkarıp aldı ve tekrar şekerliğe koydu. İlginç olan şey, kesme şeker ıslanmamıştı. Bu nasıl olur?

11, 69, 88 sayılarının bir ortak özelliği vardır. Bu özellik nedir?

9. Dünyadaki tüm insanların mak zolunda olduğu kanun hangisidir?

10. Öyle bir 4 basamaklı bir sayı bulun ki, kendisi bir tam sayının karesi, son üç basamağı bir tam sayının küpü ve son iki basamağı da bir tam sayının dördüncü dereceden kuvveti olsun.

14. Aşağıdaki soru işaretinin yerine hangi sayı gelmelidir?

8 - 18 - 38 - 78 - ? - 318

11. Bir gündeki saniyeler mi, yoksa 10 yıldaki saatler mi daha çoktur?

15. Aşağıdaki soru işaretinin yerine hangi rakam gelmelidir?

0 - 0 - 1 - 2 - 2 - 4 - 3 - 6 - 4 - 8 - 5 ?

12. İçinde en çok harf olan anlamlı kelime nedir?

13. Dışımı çıkar, içimi pişir; dışımı ye, içimi at!
Ben neyim?

CEVAP ANAHTARI

- | | |
|--|---|
| 1. 1'den 9'a kadar olan 9 tamsayı ile kalanız bölünebilen en küçük pozitif tamsayı 2520'dir. | 9. Yer çekimi kanunu. |
| 2. Evet edebiliriz.
(-2)+(-1)+0+1+2+3+4+5+6+7 | 10. $9216 = (96)^2$, $(216)^2$, 16 üzeri 4. |
| 3. Çukur. | 11. 24 saat x 3600 saniye = 86400 saniye,
10 yıl x 365 gün x 24 saat = 87600 saat. |
| 4. Çünkü Antartika yerlileri penguenlerdir. | 12. Çekoslovakya'ya gitmemizden mısınız? |
| 5. Bu sayılar 180 derece döndürülünce yine aynı sayıları elde ederiz. | 13. Mısır. |
| 6. 120 tane 4 rakamı kullanılır. | 14. (158). Çünkü dizge, +10, +20, +40, +80, +160 düzeninde ilerliyor. |
| 7. $10^2 - 100 = 0$ | 15. (10). Soruda iki ardışık dizi vardır.
Birincisi, 0,1,2,3,...; ikincisi 0,2,4,6,... |
| 8. Ahmet Hakan, sallama poşet çay kullanıyordu. Fincana henüz sıcak çayı boşaltmamıştı. | |

Stres altında çalışan herkesin zaman zaman unutkanlık yaşayabildiğini belirten uzmanlar, bu tür olumsuzlukların basit hafıza alıştırmalarıyla güçlendirildiğini ya da giderildiğini ifade ediyorlar. Uzmanlar, aşağıdaki 10 değişik alıştırmaların, çok kolay bir şekilde çeşitli zamanlarda ve çeşitli ortamlarda uygulanabileceğini ifade ederek, bu egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması halinde ise çok güzel sonuçlar alınabileceğini belirtiyorlar.

HAFIZANIZI Kuvvetlendirin

Ters El Alıştırması

Normalde yapmış olduğunuz alışkanlıklarınızın tersine, farklı egzersizler yaparak beyninizdeki kavramsal haritalarda kırılmalar ve değişiklikler yaratabilirsiniz!

Örneğin,

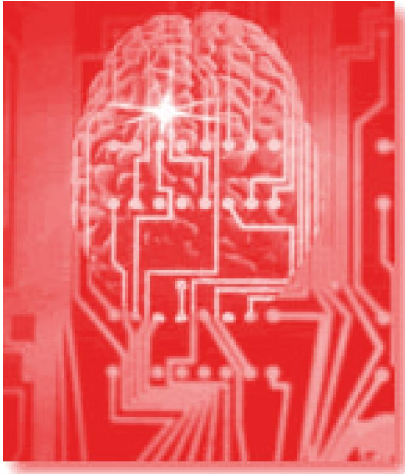
- Sağ elinizi kullanıyorsanız, biraz da sol elinizi çalıştırmaya başlayın.
- Saçlarınızı sol elinizle tarayın veya çayınızı, kaşıkla alışıktığınız yönün tersine karıştırın.
- Kalemi ters elinizle tutun.
- Biraz üreticiliğinizi kullanın ve daha neleri tersten yapabileceğinizi bulun. Tabi bulduklarınızı da hemen deneyin.
- Sonuç olarak, rutin alışkanlıklarınızı kırar ve böylece beyninizin kullanmadığınız diğer yarısını da harekete geçirmiş olursunuz.

Çocuk Oyunu Alıştırması

Bu alıştırmada çevrenizdeki ve zihninizdeki tüm yaşantıları veya yaşantılarınızı (*deneyimlemeleri*), izlenimleri sanki ilk kez yapıyormuşçasına öğrenme içtenliği ve istenci ile yapmayı alışkanlık haline getirin.

Örneğin,

- İşe veya alışverişe giderken, tıpkı bir çocuk gibi merak içinde bütün duyularınızı harekete geçirin.
- Bakın, dokunun, dinleyin, koklayın. Çiçek açan ağaçların, manavdaki meyve ve sebzelerin kokusunu keşfetmeye çalışın.



**Duyu organlarınızı
ne kadar fazla
kullanırsanız,
unutmak
istemedikleriniz de
o kadar sağlam kalır.**



- Fırında satılan taze ekmeklerin kokusunu algılamaya çalışın.
- Yürüdüğünüz zeminin özelliklerini hissedin.
- Caddede duyduğunuz sesleri ayırtın.
- Yanınızdan geçen insanların tek tek konuşmalarını dinleyin.
- Evinizde gözlerinizi kapatarak bir yerlere ulaşmaya çalışın.
- Kısacası, duyarınızı alışık olmadığınız tarzda kullanın.
- Duyularınızı ve sezgilerinizi de kullanmayı da öğrenin.
- Bu şekilde, çok ender yaptığınız zihinsel bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini artırabilirsiniz.
- Eğer bu yaptıklarınızdan zevk alırsanız; insan veya olayları detaylı algılamayı sürdürürseniz, hafızanız her zamankinden çok daha fazla canlı kalmaya devam eder.
- Duyu organlarınızı ne kadar fazla kullanırsanız, unutmak istemedikleriniz de o kadar sağlam kalır.

Harf Alıştırması

Bu alıştırmada ayrıntılar üzerinde odaklanmayı ve böylece keskin bir konsantrasyon kazanabilmeyi amaçlamalısınız. Bunu başarabilmek için ise şu egzersizleri yapmanızı tavsiye ediyoruz.

- Elinize bir gazete ve bir fosforlu kalem alın. Sırasıyla paragrafları okuyun ve çift yazılmış harflerin üzerini çiziniz. Örneğin, çift “t” ve “m” harflerinin üzerini işaretleyin.
- Bir sonraki aşamada, kelime içinde birden fazla geçen harflerin üzerini çiziniz.
- Alıştırma yaparken, kelimelerin üzerinde fazla düşünmeyin ve hemen işaretleyin. Böylelikle konsantrasyon gücünüzün çok daha fazla uyarıldığını giderek hissedeceksiniz.
- Bu tür egzersizler ile başarılı olma isteğiniz artacak ve aldığınız zevk, zihninizin canlanmasını daha da artırarak dikkatinizin keskinleşmesini sağlayacaktır.

Polisiye Alıştırması

Bu alıştırma bir tür özeleştirme veya durum tespiti olarak kabul edebilirsiniz. Bu egzersizleri yaptığınız oranda yakın hafızanızda ve hatırlama yetinizde ciddi bir düzelme ve toparlanma hissedeceksiniz.

Bildiğiniz gibi milyarlarca hücreden oluşan beynimiz aynı zamanda bütün sinirlerimizin ve nöronlarımızın bağlandığı bir merkezdir. Bu anlamda, beynimiz fiziksel faaliyetlerimizin yanı sıra beden dilimizi de koordine eden bir işleve sahiptir.



Örneğin,

- "Dün akşam şu saatte ne yaptım, neredeydim, iki saat önce ne yaptım?" gibi, genellikle polisiye romanlarında veya filmlerinde sorulan soruları kendinize yöneltin. Ve tabi ki cevaplandırmayı da unutmayın.
- Bu alıştırmada yaptıklarınıza karşı dikkatinizi geliştirebilirsiniz.
- Ayrıca kısa süreli hafızanızı da harekete geçirmiş olursunuz.

Yürüyüş Alıştırması

Bildiğiniz gibi milyarlarca hücreden oluşan beynimiz aynı zamanda bütün sinirlerimizin ve nöronlarımızın bağlandığı bir merkezdir. Bu anlamda, beynimiz fiziksel faaliyetlerimizin yanı sıra beden dilimizi de koordine eden bir işleve sahiptir. Bu koordinasyon ise, beynimizin iki tarafını senkronik (*eş-zamanlı*) ve senfonik (*uyumlu, eş-tınlı*) bir şekilde kullanmamızla doğrudan ilişkilidir.

Örneğin,

- Asker yürüyüşü gibi olduğunuz yerde hareket edin.
- Sol bacağınızı her kaldırdığınızda, önce sağ elinizle, sonra sol elinizle dizinize dokununuz.
- Bu esnada o kadar esnek hareket edin ki, bacağınızı indirirken, kolunuz başınızın üzerine gelecek kadar yükselmeli.
- Bu hareketleri birkaç kez tekrarlayın.
- Bunu yaparken sadece kan dolaşımınız hızlanmaz, aynı zamanda koordinasyon yeteneğiniz de artar.
- Böylece çaprazlama hareketlerle beyninizin her iki tarafını kullanmış olursunuz.

Ressam Alıştırması

Görsel zekânızı da işlevsel hale getirmeniz için yapmanız gerek bir egzersiz olan "Ressam Alıştırması", özellikle çok boyutlu düşünebilmek ve kavramları içsel referanslarla haritalandırmak ya da fotoğrafik

**Size
fark ederek,
yaşamaya yönelerek
zihinsel melekelerinizi
güçlendirmenizi teklif
ediyoruz.**



zekânızı etkinleştirmek bakımından son derece önemlidir. Bu kazanımları elde etmeniz için yapmanız gerekenler ise;

- Burnunuzun ucunda bir fırça olduğunu hayal edin.
- Bununla havaya en sevdiğiniz renkte yatay bir sekiz çizin.
- Bu hareketi gevşek ve dengeli yapın.
- Kendinizi Leonardo da Vinci veya sevdiğiniz bir başka ressamın yerine koyun.
- Bu çizim hareketlerini yaparsanız, yorgun zihninizi hemen canlandırabilirsiniz.
- Aynı zamanda beyni bloke eden stresinizi de etkili bir biçimde yok edebilirsiniz.

Ajan Alıştırması

Bu alıştırma ile farkındalık düzeyinizi artırmanızı tavsiye ediyoruz. Öylesine yaşamayı bırakarak, beyninizin banttan yayın yapmasını önleyerek, fark ederek yaşamaya yönelerek zihinsel melekelerinizi güçlendirmenizi teklif ediyoruz. Bunun için dikkat etmeniz gereken şeyler:

- Bu alıştırmayı daha çok sokakta yapmalısınız.
- Çevrenizde bulunan arabaların plakalarına bakın ve plakadaki harflerden kelimeler, hatta cümleler türetmeye çalışın.
- Böylece, sadece sıkışık trafiğin eğlenerek çabuk geçmesini sağlamaz, aynı zamanda kelime hazinenizi daha da geliştirir ve beyninizi canlandırabilirsiniz.
- Unutmayın, fark ederseniz, fark edilirsiniz. Bu egzersizlerle “Farkındalık Düzeyi”nizi ve uyanık olma yeteneğinizi geliştirin.
- Unutmayın, bu alıştırma, acil plaka, telefon numarası, kod numarası, şifre veya kelime ezberlemeniz gerektiği durumlarda oldukça işinize yarayacaktır.

Resim Alıştırması

Kendinize ilişkin bir alfabe geliştirin. Unutmayınız ki, anadillerinden başka bir yabancı dil bilenler hem daha zeki ve zinde oluyorlar hem daha dikkatli ve sonuca odaklı olabiliyorlar. Hatta daha geç yaşılanıyorlar. Bu nedenle kendinize ilişkin bir iletişim dili, alfabesi veya becerisi

geliştirmeniz gerekmektedir. Bu beceri için yapmanız gerekenler:

- Bu alıştırmayla alışveriş listelerini çok kolay ezberleyebilir, hafızanızı güçlendirebilirsiniz.
- Bunun için kalem kâğıt alın ve kâğıdın üzerine bir tane mum, bir kuğu, üç kollu bir kaktüs, üç yapraklı bir yonca, beş parmaklı bir el, hortumunu yukarı kaldırmış bir fil, sola dalgalanan bir bayrak, saatli bir yumurta, sapının üzerinde duran bir pipo, davul yanında duran bir adam, iki deniz feneri ve bir saat çizin.
- Her resim bir sayıyı sembolize ediyor.
- Ardından sembolleri sayılara göre ezberleyin.
- Örneğin, mum biri, kuğu ikiyi, kaktüs üçü ifade ediyor.
- Bu sıralamaya hakim olduğunuzda, sembollerle aklınızda tutmanız gereken bir listeyi ortaya koyabilirsiniz.
- Eğer bu bir alışveriş listesiye, mumun süt şişesinin üzerinde durduğunu, kuğunun boynunda portakal filesinin asılı olduğunu hayal edebilirsiniz.
- Bu alıştırmayla, zihninizde listeler oluşturmayı daha kolay bir şekilde başarabilirsiniz.

Otobiyografi Alıştırması

Bildiğiniz gibi beynimiz çağrışım sistemi ile çalışır, bilgilerimizi bu tür veri tabanlarıyla depolar ve ihtiyaç duyulunca yine aynı sistemle geri çağırır. Bu demektir ki beynimize, geriye dönük hatırlama ve gerektiğinde bilgilerimizi çağırma yetisi kazandırmalıyız. Bunun için yapmanız gereken egzersizler ise:

- Düşünün ki hayat hikâyenizi tekrar yazmanız gerekiyor. Burada, işe gittiğiniz ilkokuldan başlayabilirsiniz. Bunun için en yakın arkadaşınızın kim, tipinin nasıl olduğunu hatırlamanız gerekiyor. Tabi sınıfınızın düzenini, görüntüsünü de hatırlamanız gerekiyor.
- Ayrıca sınıfınızın penceresinden neler görüldüğünü de hayalinizde canlandırmaya çalışın.
- Bu alıştırmayla, kişilerle, anılarla ilgili hafızanızı harekete geçirmiş olursunuz.



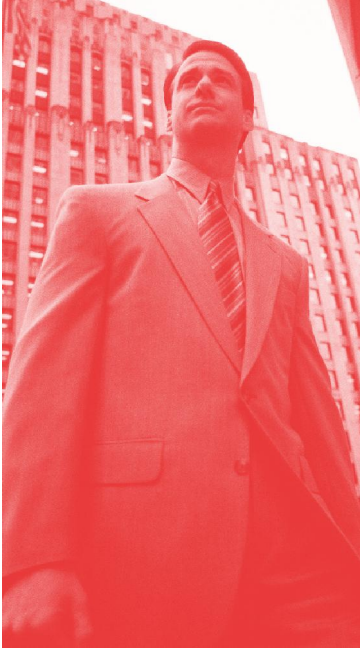
- Bunu yaptığınız oranda beyniniz rahatça geriye dönebilme ve eski bilgilerinizi özgün çağrışımlarla hatırlayabilme yeteneği kazanır.

Hipnoz Alıştırması

Yapılan araştırmalara göre kelimelerin anlamsal ve kavramsal kipleri ve yoğunlukları ile, beynimizin protein sentezlemesi arasında bire bir / direkt bir ilişki vardır. Bu nedenle kendimizle nasıl konuştuğumuz, hangi kelimeleri kullanarak motive olduğumuz, hangi cümlelerle ve kelimelerle özeleştiri yaptığımız; gerek iç dünyamız, gerekse ruh dünyamız açısından son derece önemlidir. Bu nedenle özellikle stresli anlarımızda veya kaygıya kapıldığımızda, olumlu kelimelerden destek almaya dikkat etmeliyiz. Çünkü bu kelimelerle ve cümle kurgularıyla olumsuz düşüncelerimizi yok eder, hedeflerimize daha kolay ulaşmayı başarabiliriz.

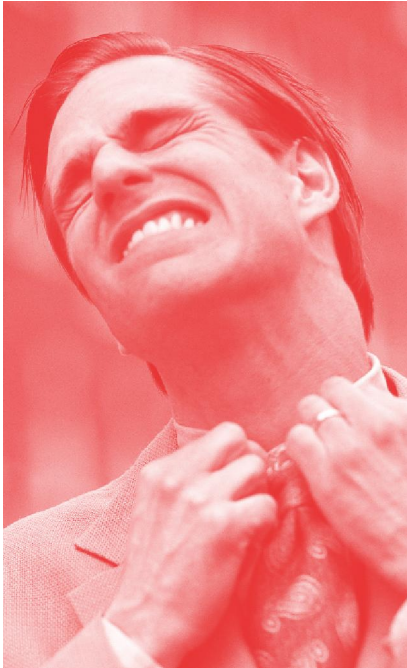
Örneğin,

- Eğer önemli bir görüşmeden veya sınavdan önce, hafızanızın sizi yarı yolda bırakacağından korkuyorsanız, her gün gözlerinizi kapatarak kendi kendinize tekrarlayacağınız bir cümle belirleyin.
- Örneğin, "Benim için gerekli olan her şeyi biliyorum ve çok sakinim cümlesini tekrarlayabilirsiniz."
- Veya benim öğrencilik yıllarım da yaptığım gibi kendi kendinize "*Sen yaşayan bir efsanesin!*" de diyebilirsiniz...
- Aynada kendinizle göz göze geldiğinizde kendinize dolu dolu bakın ve "*Efsane geri döndü! Hadi şu işi bitirelim ortak!*" da diyebilirsiniz.
- Bu noktada kendi tarzınıza göre bu cümleleri çoğaltın.
- Ve sakın şunu da unutmayın; kısa sürede hafızanızı etkin hale getirmek için önemli olan şey, bu egzersizleri her gün uygulamanızdır.



Stres

Unutkanlığa Neden Oluyor



Hayat şartları, stres, insanın boğuştuğu sorunlar ve yetersiz beslenmenin beyin hücrelerinin erken ölümüne yol açtığını belirten uzmanlar, zihinsel performansı bir sorun olarak görmek yerine, unutkanlığın nedenlerinin araştırılmasını tavsiye ediyorlar. Son yapılan araştırmalara göre, hafıza zihinsel performansın bir kısmını teşkil ediyor, buna karşılık konsantrasyon, dikkat, algılama hızı, duygusal durum, enerjik olma, kafa karışıklığının derecesi ve hatta başın ağrıyıp ağrılamaması da önemli göstergeler olarak karşımıza çıkıyor. Uzmanlar; herkesin, "Dilimin ucunda, ama bir türlü söyleyemiyorum." dediği anlar vardır. Dün akşam yediğiniz yemeği, telefonda konuştuğunuz kimseyi, daha önce gittiğiniz adresin tarifini unuttuğumuz oluyor. İlginç olan ise, kimsenin bunların üzerinde durmaması. "Normaldir, herkes unutabilir." avuntusu ise, bu sıkıntıyı çabucak geçiştirmemize yol açıyor.

Büyük Şehir Hayatı, Zihni Yoruyor

Zihin performansı üzerine sürekli araştırmalar yapıldığına işaret eden uzmanlar, *"Büyük şehirlerde yaşayan ve yoğun biçimde zihinsel işler yapan kişiler, performanslarında çok ciddi sıkıntılar ve verimsizlik yaşıyorlar. Bu kargaşa içerisinde gördüklerini, duyduklarını; dahası, öğrendiklerini unutmamak gibi bir zorlantı veya koşullanma (stres) yaşamaları, zihinsel performansın giderek bozulmasına neden oluyor. Çalışanlar, ev işlerini yapanlar, okuyan öğrenciler, yaşlılar için bu performansı korumak başlı başına bir sorun. Çünkü stres, ağır yaşam koşulları ve yetersiz beslenme, beyin hücrelerinin erken ölümüne yol açıyor."* diyorlar.

Uzmanlara göre gençler; kendileri için birinci derecede önem taşıyan bilgilerden ziyade pek de önemli olmayan ancak yine de yerine göre bilinmesinde fayda olan konuları unuttuklarını dile getiriyorlar. Özellikle sınavların yarattığı gelecek kaygısı ve hayat mücadelesi sebebiyle gençlerde ciddi boyutlarda unutkanlıklar görülebiliyor. Hayatın geçmişteki gibi kolay olmadığını, kişiye ağır sorumluluklar yüklediğini, bu nedenle de insanların kafasının sürekli bir şeylerle meşgul olduğunu kaydeden uzmanlar; sınav dönemlerinde aşırı stres altında kalan öğrencilerin, çalışmak kadar fiziksel egzersiz ve dinlenmeye de özen göstermelerine işaret

ediyorlar. Bununla birlikte, yine uzmanlar, her türlü konu ile ilgili hazırlıkları vaktinde yapıp, gençlerin kendilerini telaşa sokmamalarını, ve bu sayede streslerini azaltmalarını da tavsiye ediyorlar.

Sürekli Beyin Egzersizleri Yapın

Uzmanlara göre, zihinsel performans meselesinden yakınmak yerine başlangıçta şu tedbirler alınabilir: Önce neden unutkan olmaya başladığınızı araştırın. Kullandığınız bazı ilaçlar, belleğinizde bir sıkıntı yapabilir. Bu konuyu doktorunuza da danışmanızda fayda var. Böyle bir durumunuz yoksa beslenme düzeninizde değişiklik yapın. Az yağlı yiyeceklere ağırlık verin. Bol bol meyve ve sebze yiyin. Zihinsel faaliyetlerinizi artırın. Çünkü bilim adamları beyinin sürekli egzersiz yapması gerektiğini vurguluyorlar. Yeni meraklar, ilgiler, hobiler, eğlendirici ve dinlendirici uğraşlar edinmek, zihni sürekli yeni konularla meşgul etmek, bulmaca çözmek, sinema ve tiyatroya gitmek bile sizi stres odağınızdan uzaklaştırır ve sizi oldukça dinlendirir. Ayrıca uzmanlar, daha güçlü bir bellek için, düzenli ve dengeli bir hayat sürmenin önemine de vurgu yapmaktadırlar. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenin, iyi uyuyun, alkol almayın ve kesinlikle sigara kullanmayın. Sık sık temiz havada, parklarda, ormanda yürüyüş yapın. Sosyal ilişkilerinizi koruyun, güçlendirin ve genişletin. Diğer taraftan düzenli bir kan basıncına sahip olmaya da özen gösterin.

Bütün bunlara dikkat ettikten sonra ise, daha iyi hatırlamak için şunları yapmak gerekiyor: "Zihninizi zorlamaktan çekinmeyin, yeter ki kendinizi dinlendirmeyi bilin. İlgi alanlarınız ve çalışma konularınıza dikkat gösterin, her şeyi hatırlamaya çalışmayın, gerektiği kadar işin özünü hatırlamaya çalışın. Mineral ve vitamin desteği alın, liste yapın, planlayın, not alın, özetleyin, alışkanlık edinin, stresinizi sınırlayın, işinizle eğlencenizi dengeleyin, kullandığınız ilaçlara dikkat edin —*çünkü bazı ilaçlar bellek kayıplarına neden olabiliyor*—. İlimli bir insan olun. Ilık duş almayı alışkanlık haline getirin. Egzersiz yapın.

Meyve ve Sebze Yiyenler Strese Daha Dayanıklı

Bütün bunlara ek olarak söylemek isteriz ki; sebze ve meyve yiyenlerde strese dayanıklılığın arttığını açıklayan İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ziya Ziyen, sürekli etle beslenenlerin strese karşı daha zayıf olduğunu belirtiyor.



Sorunu

görmezden gelmek

geçici bir çözümdür.

Önemli olan

stresi problem olarak

görmeyip pozitif

düşünceyle/kabullenişle

ele alıp çözmeye

çalışmaktır.



Ziylan, modern teknolojinin beraberinde strese davetiye çıkardığını da ifade etmiştir. Stresle mücadelede pozitif düşünmenin önemine değinen Ziylan, *"Sorunu görmezden gelmek geçici bir çözümdür. Önemli olan stresi problem olarak görmeyip, pozitif düşünceyle/kabullenişle ele alıp çözmeye çalışmaktır."* dedi.

İletişim kurma tekniklerinin, beslenme alışkanlıklarının ve beden dilinin de stresle mücadelede büyük önem taşıdığını ifade eden Prof. Dr. Ziylan, "Erkeklik hormonları strese karşı daha duyarlıdır. Bu nedenle erkekler strese daha çok yatkındır. Diğer taraftan bayanlarda ve gençlerde ise stres –*daha çok çalışan kadınlarda ve öğrencilerde*– yoğun olarak yaşanmaktadır." diye konuştu.

Diğer taraftan egzersizlerin stresle mücadelede önemli rol oynadığını belirten Prof. Dr. Ziylan, egzersizler kalp ve solunum fonksiyonlarını düzenler, kasları gevşetir, dedi. Stresin sadece psikolojik bozukluk olmadığını, fizyolojik değişimleri de içerdiğini açıklayan Prof. Dr. Ziylan, bu fizyolojik zorlanmaların önünü almak içinse mutlaka doğal ve meyve eksenli beslenmek gerektiğine vurgu yaparak, *"Stres, algılanan gerçek veya hayali tehdit ve zorlamalara karşı organizma cevap vermekte yetersiz kaldığında ortaya çıkmaktadır. Stres, zihinsel, fiziksel, duygusal ve ruhsal olabilir."* şeklinde konuştu.

Evet sevgili "Kültür"lü gençler! Demek ki, bizler uzun bir ÖSS maratonuna başladığımız bu günlerde beslenmemize, kendimizi dinlendirmemize, uyku düzenimize, gündelik egzersizlerimize, yaşam stilimize, temel alışkanlıklarımıza ve hobilerimize oldukça dikkat edecek, her fırsatta stresimizi azaltmaya, böylece konsantrasyonumuzu da artırmaya odaklanacağız. Stresiniz az, bilgi kazancınız bol olsun!



DUVAR YAZILARI

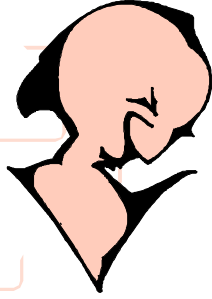
Problemi yaratan beyinle
problemi çözmek mümkün olmaz.

Bakış açınızı değiştirmelisiniz.

Einstein

İnsan, inandığıdır.

Anton Cehov



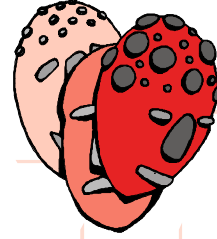
İnsanların büyük çoğunluğu,
tüm mutluluklarını bir başka insanın
eline bilerek koymaya çalışır.

Bu tür mutluluk arayışı, insanın
olgun olmadığını gösterir. Olgun
insan, mutluluğun temelini kendi
içinde olduğunu bilir.

Qentin Crisp

İnsanın özgürlüğü,
kendisine yapılanlara karşı
takındığı tavırda gizlidir.

Jean Paul Sartre



Hayat bir kere yaşandığı için
yargılanamaz. Bu nedenle,
başarılarla dopdolu yaşanmalıdır.

Milan Kundera

İyi ağaç kolay yetişmez.
Rüzgâr ne kadar kuvvetli eserse,
ağaçlarda o kadar sağlam olur.

J. Willard Marriot



DUVAR YAZILARI

Zihin, düşünebildiği
ve inandığı her şeyi üretebilir.

Salvador Dali

İnsanların zihninden,
yeryüzünden kazanılandan daha
fazla değerli taş ve altın çıkarılması
mümkündür.

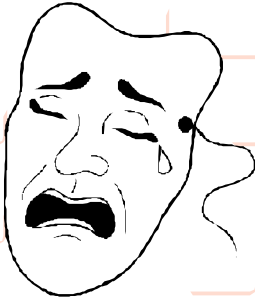
Thomas A. Edison

Bizim dışımızdaki bir kimsenin bizi
mutluluğa ya da mutsuzluğa
eriştireceğini sanmak budalalıktır.

Buda

Yaşam önce sınava sokar,
sonra dersini verir...

Victor Pauchet



Ya ümitsizsiniz.

Ya da ümit sizsiniz.

Ya çaresizsiniz.

Ya da çare sizsiniz

Behçet Necatigil

Acı çekeceğinden korkan kişi, zaten
korkusu yüzünden acı çekiyordur.

Montaigne