

MAHCUBİYET

Temel'e sormuşlar: "Eğer Laz olmasaydın, ne olurdun?"

Temel, yanıtlamış:

"Çok mahcup olurdum!"

PORTAKALIN GÜCÜ

Trenle İstanbul'a gitmekte olan Temel ile Dursun, yolda yemek için portakal almışlardı. Temel, portakalını soyarak yemeye başlamışken trenin tam o sırada bir tünele girmesiyle, feryadı basar:

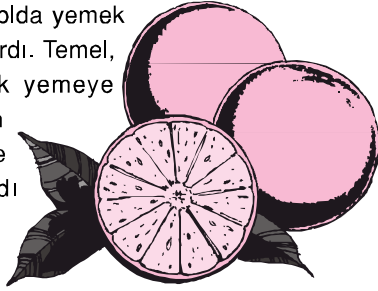
"Dursun, portakalını yedin mi?"

Dursun karanlıkta şaşkın, yanıt verir:

"Daha yemedim."

Bunun üzerine Temel'den ağlamaklı bir ses yükseldi:

"Sakin yeme! Ben yer yemez kör oldum!"



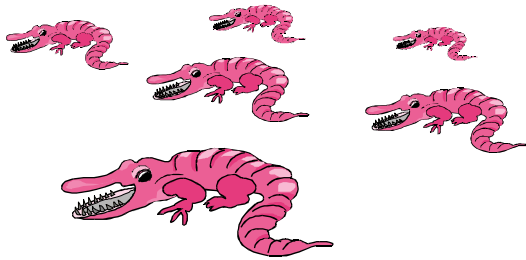
DIŞÇI

Dişçi Temel, Dursun'un ağrıyan dişini çekmiş. Siftah parası olarak da kendisinden 10 YTL istemiş. Dursun elini cebine atıp, 20 YTL verince:

"Dur kalkma! Paranın üstünü veremiyorum da, bir dişini daha çekeceğim." demiş.

VAHŞİ HAYVANLAR

Öğretmen sınıfta küçük Temel'e sormuş: "Bana on tane vahşi hayvan ismi sayabilir misin?" Temel, "Sayarım." demiş: "Aslan, kaplan, fil, gergedan, altı tane de timsah!.."



İNTERNET

Temel iş için bir kuruluşa başvurmuş. Kendisine de, işe girmesi için bir bilgi testinden geçmesi gerektiği hatırlatılmış. "Peki", demiş Temel. İlk soru gelmiş:

"İnternet ne demektir?" Soruyu epey düşünüp bir türlü bilemeyen Temel şu yanıtı vermiş:

"İşe giremedim demektir."

ÖKSÜRÜK DURUMLARI

Temel rahatsızlığını hissederek doktora gitmiş. Doktor sormuş: "Neyiniz var?"

— Öksürüyorum, demiş Temel. Bunun üzerine doktor tekrar sormuş: "Ne zamanlar öksürüyorsun?"

Temel doktoru yanıtlamış: "Tuvalette otururken, kapıyı tıklattıkları zaman!"



TEMELOS

Filozof Temel'e sormuşlar: "Hocam, sizce balıklar neden konuşmazlar?"

"Başını suya sok, anlarsın!"

UÇAK

Tarlada çalışırken üzerlerinden uçak geçince, Dursun Temel'i uyardı: "Bak Temel, uçak geçiyor!" Temel işiyle meşgul olurken Dursun'u yanıtladı: "Bırak, elleme geçsin."

Şifrematik

1. 1403, 8241, 4296, 8647 ve 4536 sayıları kelimelerle kodlanmıştır.

Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre 4536 sayısının kod şifresi hangisidir?

- a) ERİK b) RÜYA c) SARI
d) ROKA e) SÜRE

2. 47074, 08413, 41354, 31913 ve 37216 sayıları kelimelerle kodlanmıştır.

Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre 41354 sayısının kod şifresi hangisidir?

- a) KEPEK b) RADAR c) KALEM
d) DİREK e) REKOR

3. ZAMK, TERS, PENS, PARK ve TEST kelimeleri sayılarla kodlanmıştır.

Aşağıda bu kelimelere ait şifreler verildiğine göre PARK kelimesinin kod şifresi hangisidir?

- a) 0584 b) 2192 c) 7534
d) 0169 e) 2189

4. 1 – 8 – 27 – ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- a) 62 b) 63 c) 64 d) 65 e) 66

5. Aşağıdaki kelimelerin hangisi diğerlerinden farklıdır.

yüz – süz – güz – düz – büz

6. B – D – Ğ – K – ?

Soru işaretinin yerine hangi "HARF" gelmelidir?

7.

2	10	4
3	17	5
3	?	4

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- a) 11 b) 12 c) 13 d) 14 e) 15

8.

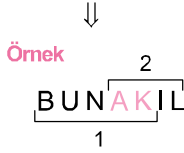
5	8	12
7	12	18
3	4	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- a) 4 b) 5 c) 6 d) 7 e) 8

9. Aşağıdaki boşluklara nokta sayısı kadar harf koyarak anlamlı iki sözcük oluşturun.

Örnekte gördüğünüz gibi “bunak” ve “akıl” kelimeleri ayrı ayrı okunabilmektedir.



KALI ...AR
BAR ... İKA
SEV ... TUP
ÖZ ... EŞ
ZE ... IR
MEN ... EK
U ... KUM

10. 6 – 9 – ? – 24 - 36

Soru işaretinin yerine hangi “SAYI” gelmelidir?

11. $\left. \begin{array}{l} \text{İS} \\ \text{E} \\ \text{PEL} \\ \text{BİF} \\ \text{DES} \\ \text{KÖS} \end{array} \right\} (\dots)$

Yukarıdaki kelime köklerinin hepsini, anlamlı bir kelime oluşturabilecek şekilde tamamlayacak “EK” ne olabilir?

12. Bir araba, gideceği yolun yarısını saatte 40 km. hızla gidiyor. Yolun diğer yarısını saatte kaç kilometre (km/sa) gitmelidir ki, tüm yolu ortalama saatte 60 km. hızla kat etmiş olsun?

13. Temel, sepetteki elmaların yarısını ve bir yarım elmayı Fadime'ye; sonra kalan elmaların yarısını ve bir yarım elmayı Asiye'ye ve yine kalanların yarısını ve bir yarım elmayı da Emine'ye vermiştir. Geriye sadece “1” elma kaldığına göre başlangıçta kaç elması vardı?

14. Dünya'nın çevresini Ekvator'dan geçecek şekilde bir ip ile bağlayıp doladığımızı kabul edelim. Bu ipi Ekvator'a paralel olacak şekilde 1 metre havada tutacak şekilde ne kadar daha ip ilave etmemiz gerekiyor? (Dünya'nın çevresi 40.000 km'dir.)

15. Beş adet 2 kullanarak 100 sayısını elde edebilir misiniz?

16. 2, 3, 4, 5 sayılarını sadece bir kez kullanarak ve üç işlemle 28 sayısını bulabilir misiniz?

CEVAP ANAHTARI

- ROKA
- REKOR
- 0584
64. (Sıralama 1,2,3,4 sayılarının her birinin sırayla küpü alınarak oluşturulmuştur.)
- “YÜZ”. Çünkü bu kelime yapı ve anlam olarak en zengin kelimedir.
- “P”. Harfler arasındaki fark 2,3,4,5 harftir. Bu sıralamayı izlerseniz sonuca ulaşabilirsiniz.
14. Sonuca ulaşmak için birinci kolondaki sayıları üçüncü kolondaki satırdaki sayıları birbiriyle çarpın ve sonuca 2 ekleyin.
6. Sonuca ulaşmak için 1. ve 2. sütundaki sayılar toplayıp 1 eksikliğini alın.
- KALITIM - TIMAR, BARDAK - DAKİKA, SEVMEK - MEKTUP, ÖZGÜR - GÜREŞ, ZEKAT - KATIR, MENDİL - DİLEK, UZAK - ZAKKUM.
15. (Sayılara sırasıyla 3,6,9,12 ekleyin.)
- TEK
- Gidilecek toplam yolu 60 km kabul edelim. 1 saatte 40 km giden otomobil, yolun tamamını 60 km/sa gitmeliydi ki ortalama hızı 60 km/sa olsun. Cevap “Sıfır”dır. Eğer yolun değil de vaktin/zamanın yarısı denilse idi o zaman cevap 80 km/sa olurdu. Unutmayın (Yol = Hız x Zaman)
- 15 elma. Fadime'ye 8 elma (7,5+0,5), 7 tane kalır; Asiye'ye 4 elma (3,5+0,5), 3 tane kalır ve Emine'ye 2(1,5+0,5) tane elma veriyoruz. Geriye 1 tane elma kalıyor.
- 6,28 metre yeterlidir. Çevresi 40.000 km olan bir daire düşünelim. Dairenin çevresi : $2 \times \pi \times r$ 'dir. $2 \times \pi \times r = 40.000$ denklği bu kez $2 \times \pi \times (r+1)$ $= 2 \times \pi \times r + 2 \times \pi$ $40.000 + 6,28$ m olur.
- $\frac{(22-2)^2}{2} = 100$
- $2 \times 5 = 10$, $10 - 3 = 7$, $4 \times 7 = 28$

Bu bölümün hazırlanmasında URAL, Şakir. “Kıran Kıran Zekâ Soruları”, Timaş Yayınları, İst., 2004, adlı kitabından büyük ölçüde faydalanılmıştır.

**“İnsan dediğin,
seçimdir!
Seçerseniz;
seçilirsiniz!”**
**Mehmet Hakan
Alşan**

Soru 5 : 11- Çalışmalarımın yeterli olduğunu düşünüyorum ama yine de istediğim düzeyde başarılı olamıyorum. Bunun nedenlerini açıklayarak çözüm önerileri üzerinde durur musunuz?

Evet, yine güzel bir soruyla karşı karşıyayız. Bu makalemizde ÖSS sınavındaki başarısızlıkların ana nedenlerine değinmek istiyorum. Asıl amacımız, ÖSS sınavına giren öğrencilerimizin başarısız olmalarına neden olan ana sorunları uzun uzadıya ele alarak, bu sorunlarla başa çıkabilme stratejilerini dile getirmeye çalışmak. Dilerseniz bu doğrultuda makalemize başlayalım.

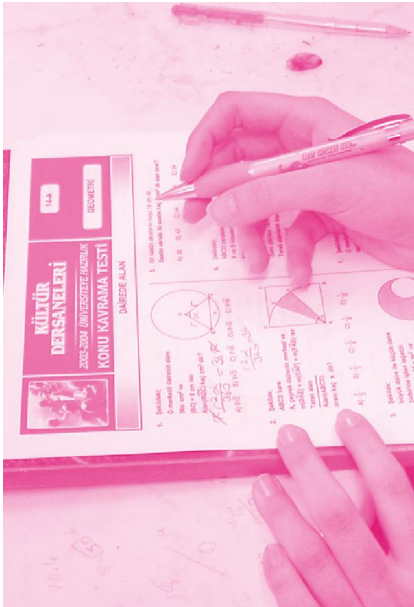
ÖSS SINAVINDAKİ BAŞARISIZLIĞIN ANA NEDENLERİ (1)

Ancak sizden bir ricam var: Bu makalede ele alınan sorunları ve engelleri iyi okuyarak ve anlayarak kendi hayatınızla lütfen ilişkilendirin ve yüzleştirin. Tespit ettiğiniz engellerinizi ve sorunlarınızı böylece tanımlamış olun. Problemlerinizi daima “paranteze” alın. Onları bir tümör veya kötü huylu bir ur gibi görüp telaşa kapılmayın. Onların yaşamınızdaki muhtemel olumsuz etkilerini başka alanlara taşırmadan ve de bulaştırmadan, erken teşhisle ilk elden müdahaleye ve mücadeleye başlayın.

Zamanla her şeyin yoluna girdiğini siz de göreceksiniz. Unutmayın bu problemlili duruma bir anda veya birkaç saatte gelmediniz. Sorunlarınız, geçmiş yıllarınıza dayanan köklü sorunlar olabilir. Dolayısıyla bu sorunlarınızı ve engellerinizi bir anda bir oldu-bittiyle çözemezsiniz. Sabırla, azimle ve metanetle sorunlarınızı paranteze alarak ve sorunlarınızla kısım kısım yüzleşerek, kişisel bataklığınızı bizzat kendiniz kurutmalısınız.

Diyelim ki, yanlış bir sokağa saptınız ve bunu bir zaman sonra fark etiniz. Ne yaparsınız? Pek tabi ki, yürümüş olduğunuz yanlış yolu tekrar geri yürürsünüz. Doğru sapağa gelir ve yeniden denersiniz ve tekrar yolunuza (bu kez doğru olan yolunuza) koyulursunuz. 10 dakikada 200 m yanlış yol yürüdüyseniz, doğru sapağa dönebilmeniz için de bir 10 dakika da geri yürümeniz gerekmektedir. Görüyorsunuz ki bu hatanızı 10 dakikada telafi edebildiniz. Peki 10 yıldır size zarar veren alışkanlıklarınızı nasıl değiştirecek ve kaybınızı nasıl telafi edeceksiniz. İşte bu nedenle, bunun zaman alacağını, sabır ve üstün bir konsantrasyon gerektirdiğini kendinize telkin etmelisiniz. Size hiç kimse gül bahçesi vadetmesin. Hiç kimse başarıya olan açlığını ve ezilmişliğini veya hayallerinizi sömürmesin. Bu sizin yaşamınız ve sizin mücadeleniz!

Başarılı olmak için popüler gazetelerin marjinal köşelerindeki üç, beş maddeyi okumak ve uygulamak yetmez. Bunlar,



**“Kaygı, yarınki
farenin, bugünkü
peyniri yemesidir.”
Anonim**



işgüzarca oyalanmaktır ve zaman kaybıdır. Başarı; kararlılık, danışmanlık, paylaşım, öz güven, icraat, değerlendirme, risk alma, öz eleştiri yapma, kendine dışarıdan bakma, istikrar ve aşk ister. Kendinizi ve kendi geleceğinizi ve en önemlisi de ülkemizi sevmemiz gerekmektedir. İnanın sevgili gençler, size o kadar ihtiyacımız var ki! Haydi, ne duruyorsunuz? “Kalkın ve Yürüyün!”

Evet, şimdi sizden bir daha ricam olacak: Bütün alıcılarınızı açın ve projektörlerinizi kendinize yöneltin. Aşağıdaki maddeleri okudukça kendinizi ölçün, tartın ve değerlendirin. Kendinizi bir analiz edin lütfen. İşte başlıyoruz...

KENDİNE GÜVENSİZLİK

Bu genel anlamda bir sorun. Bu sorunun pekişmesinde daha önce yaşanan ve kazanılan yanlış tecrübelerin çok büyük bir etkisi vardır. Sizin yetişmiş olduğunuz psiko-sosyal ortam da çok önemli tabi ki! Daima koruyan, gözetken, panik, ağlamaklı bir anne tarafından büyütüldüyseniz böyle bir sorununuzun olması çok doğal. Bunun tam tersi de görülebilir aslında. Yani, tamamen baskıcı, örseleyici, zedeleyici, cezalandırıcı, aşağılayıcı ve hırpalayıcı bir psikososyal ortamda yetişmişseniz; elbette ki kendinize olan güveniniz önemli oranda tükenmiş olacaktır. Bu ve benzeri nedenlerden ötürü “Bağımlı” bir kişilik geliştirmiş de olabilirsiniz. Kıyafetinizden arkadaşlarınıza değin, gideceğiniz okuldan, kayıt olacağınız dershaneye değin, okuyacak olduğunuz bölümden, seçecek olduğunuz orta öğretim alanına değin her şeyinize müdahale edilmişse, elbette ki kendinize güveniniz tam anlamıyla pekişmemiş durumda olacaktır.

Bu “güvensizlik” duygusunun vermiş olduğu ikircikli duygularla her karar aşamasında iki arada bir derede kalacaksınız. Bu durum da beraberinde yeni başarısızlıklar getirecek ve yeni başarısızlıklar da ardışık olarak yeniden “güvensizlik” duygusunu pekiştirecektir. Bu duruma neşter atmadıkça ve bu sorununuzu paranteze almadıkça, yaşam boyu bu kısır döngü devam edip gidecektir. Sonuçta biyolojik olarak yaşayan ama psikolojik olarak yavaş yavaş ölen ve tükenen bir birey olacaksınız. Asla bu duygu durumuyla ÖSS sınavına hazırlanmayın ve de sınava girmeyin. Sınavınızın gerektirdiği teçhizatı donanın. Mataranıza suyunuzu koyun. Başarısız olduğunuz derslere demir atın, siper kazan. Miğferinizi asla çıkarmayın. Kılıcınızı kuşanın, süngünüzü takın. Yeniden deneyin. Eksik olduğunuz yerleri tamamlayarak âdeta yaralarınızı bandajlayın. Zaferinizi kutlayacak olduğunuz günlerin hayalinden “ilham” alın. Proaktif bir kimlik ve kişilik üzerine yatırım yapın. Bireyleşin. Özgünleşin. Özgürleşin. Ne kadar kötü olabilir ki? ÖSS’yi kazanamadığınızda zaten bir sürü sıkıntı çekecek, kırılmışlık ve zedelenmişlik yaşayacaksınız. Bari hazırlanırken sıkıntı çekin. Hiç değilse elinizden geleni yapmış olmanın mutluluğunu ve güven

“Antrenmanların her dakikasından nefret ediyordum. Fakat kendi kendime ‘Vazgeçme! Şimdi sıkıntı çek ve hayatının geri kalanını bir şampiyon olarak yaşa.’ diyordum. Muhammed Ali



duygusunu yaşarsınız. Unutmayınız ki, bu duyguya sınav esnasında çokça ihtiyacınız olacak. Yani güven duygusuna...

Ve yine unutmayınız ki sınav esnasında, her tür soru biçimiyle zaten deneme sınavlarında ve de evdeki çalışmalarınızda karşılaştığınızı düşündüğünüzde, sınav kitapçığında herhangi bir sürprizin sizi beklemediğini veya farklı bir şeyin olmadığını kendinize bir iç konuşmayla söylediğinizde, kendinizi daha rahat hissedeceksinizdir. Öte yandan soruların %99'nun aşına sorular ve konular olacağını idrak ettiğinizde, sınav esnasındaki heyecanınız tamamen ortadan kalkacak ve psikobiolojik yapınız bu duygu durumuna uygun bir pozisyon alacaktır. Kendinizi daha güvende hissedecek ve dikkatinizi yaptığınız işe daha da yoğunlaştırabileceksinizdir. Unutmayın, iç dünyanıza ne ekerseniz, dış dünyanızda onu biçerseniz.!

Eğer bugüne değin, güvensizlikten yakınmışsanız, yapmanız gereken şey ilk önce güvensizliğinizi besleyen “hazırlıksız olma durumu”nuzu ortadan kaldırmaktır. Daha sonra da, bilişsel bir yapılandırma ile, soruların “bilinen” soru tiplerinden olduğunu ve de daha önce test edilmiş konulardan geldiğini kendinize bir iç konuşmayla söylemelisiniz. Eğer tamamıyla hazırsanız, ve elinizden geleni yapmışsanız, bu duygu durumuyla soruların tümünün %70'ini çözebileceğinizi kendinize fısıldayın ve derhal işinize koyulun. Bu iş bitince geriye kalan % 30'luk bölümü ise bir önceki bölümü bitirmiş olmanın verdiği özgüvenle tekrar baştan başlayarak çözmeye çalışın. Daha önceki başarısızlıklarınızı asla gelecekteki veya “şimdi ve burada”ki yaşamanızın dokularına -âdeta bir mikrop gibi- bulaştırmayın.

Unutmayın her nefes, her tanyeri, her gün doğumu yeni bir şanstır. Seçin! Seçmekten korkmayın! Çünkü her insan, seçimlerinin toplamıdır. Siz kendinizi seçimlerinizle şekillendiriyorsunuz.

Söz buraya gelmişken, bilimsel araştırmalar sonucu varılan bulgulardan hareketle, beynimizin işleyişine de değinmek istiyorum. Bu işleyişi iyi kavradığınızda, o zaman güvensizliğinizin biyolojik altyapısını da idrak etmiş olacaksınız. Bu bilgilenme ile de dikkat etmeniz gereken köşe taşlarına dikkat kesilecek ve kendinizi yalnızca psikolojik olarak değil, fizyolojik olarak da öz güven sahibi olmaya hazırlayabileceksiniz.

Nasıl mı? Bu paragrafı dikkatlice okuyun lütfen! Fizyolojik bir varlık olarak biz insanların hayatıyet faaliyetlerini yürüten sisteme solar plexus adını veriyoruz. Bu sistem hayati fonksiyonlarımızı bilinçsiz olarak destekleyen tüm zihinsel eylemlerimizin gerçekleştiği bir kanal gibidir. Beyin tarafından gelen düşüncelerin mahiyetine göre vücudun bütün pozisyonlarını ve yaşam algısını hazırlar. Bir anlamda yaşamdaki gerçeklikler salt olarak bu sistem tarafından dizayn edilir, sınıflandırılır, figürize ve stilize edilir. Bir anlamda yaşamı bilişsel katılımımızla bizler kurgularız. “Verili” ve “serili”

**“Muhakkak ki, zafer;
inananlarındır!”**

Kur'ân



olan dış âlem duygusal ve bilişsel şemalarımızın uzantısı olan açılımlardır. Bu açılımların kaynağında ise “solar plexus” vardır. Zaten bunun içindir ki, ruhsal rahatsızlıkları olanlar kendi durumlarını pek garipsemezler, hatta bu nedenle görüş ve hezeyanlarına, fikir ve düşüncelerine sınıksız sarılırlar. Çünkü onların “solar plexus”unun yaşamsal gerçekliği algılayış biçimi ve bu algıları içeriklendirmesi tamamen farklı şemalar üzerine oturmuştur ve kendi iç dünyalarında bir çelişki yaratmaz.

Aynen öyle de, sizlerin bilinçli veya bilinçaltı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamamen vehim, hayal, evhâm, kaygı, korku, yersiz kuşku veya vesvese olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından “solar plexus”a gönderildiğinde, solar plexus da (sanki bu düşünceler sahiden gerçekmiş gibi) bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak (başarısızlıkların veya olumsuzlukların var olacağı) bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve gerçekliğe dönüştürür. Böylesi bir “olumuz ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe” hazırlık yapar ve her bir “uyaranı” böylesi olumsuz bir yaşantının belirtisi olarak algılamak için tetikte bekler.

Bu tetikte bekleme ise gerilim ve stres yaratır. Karamsarlık ve kötümserlik duygu durumu giderek düşünce dünyanıza egemen olur. Diğer yaşamsal ve beyinsel faaliyetler askıya alınır. Konsantrasyon, motivasyon ve diğer beyin faaliyetleri terk edilir ve tüm “biyolojik ve psikolojik var oluşunuz” bütünsel (holistic) olarak savunma pozisyonu alır. Bütün bu sürecin sonucunda da, başarısız olmayı kabullenen ve çaresizce yine “başarısız” olacağını düşünen, bu nedenle de “yeni bir girişim” yapmaktan kaçınan -yeni- bir kişilik örüntüsü ortaya çıkar.

Başta söylediğimiz gibi bu durum yeni yenilgiler dizisini, yeni yenilgiler dizisi de yeni bir “güvensizlik” ve “başarısızlık beklentisi”ni doğurmaktadır. Evet sevgili gençler! Silkinin ve kendinize gelin! Olumsuz düşüncelerle beklentilerinizi pekiştirmeyin. “Solar plexus” sisteminize yanlış, hayali, korkulu, olumsuz, edilgen ve kötümser veriler veya düşünceler göndermeyin. Kendinize gelin.

İşte şimdi, hemen bu kez, başarılı olmayı ve ne olursa olsun yeniden denemeyi seçin! Geçmişin enkazlarını kurcalamayı bırakın! Değişmeyi ve denemeyi seçin! Olumlu düşüncelerle iç dünyanızı zenginleştirmeyi seçin!

Atılım ve girişim yapmayı seçin!

Ondan sonra seçileceksiniz.

Göreceksiniz!

**“Olağanüstü başarı,
daima olağanüstü
bir hazırlık
gerektirir.”
Robert Schuller**



Soru 6 : Sınav anında çok heyecanlanıyorum. Kaygı-lanıyorum. Bu durumun kişiliğimle bir ilgisi var mı? Etraflıca açıklayabilir misiniz?

REAKTİF VE PROAKTİF KİŞİLİK

Psikiyatrik desende kişilik özelliklerine göre sınıflandırılmış kişilik profilleri ve modelleri vardır. Bu kişilik örüntüleri, düşünce biçimlerinden davranış kalıplarına değin çeşitlilik göstermektedirler. Bu makalemizde ise daha çok öğrenci popülasyonunda yaygın görülen olarak “Reaktif ve ProAktif Kişilik” özelliklerini tanımlamaya çalışacağız.

“Reaktif Kişilik” dış faktörlerin yönlendirdiği kişilikler için kullanılır. Bu kişilikler; panik, güvenlik duygusunu yitirmiş, kırılgan kişiliklerdir. Edilgendirler. Çoğu zaman depresyona girerler. Başkalarının yargılarına haddinden fazla önem verirler. Bir kaşık suda fırtınalar koparırlar. Veyahut da başkalarının bir kaşık suda koparmış olduğu fırtınada rotalarını kaybederek boğulurlar. Tam bir trajedi senaristidirler. Aniden ağlamaklı ve hüzünlü olurlar. Kişisel kontrollerini çok kolay kaybederler. Kişisel sınırlılıkları belirgin değildir. Hep başkalarının öngörülerıyla hareket ederler. Telkin, onların vazgeçilmez gıdasıdır. Sosyal rollerinde tıkanıklar ve engellenme yaşarlar. Bilişsel ve davranışsal engellenme duygusunu ise kronik olarak yaşamaktadırlar. Seçme davranışını gerçekleştirmekte ikirciklidirler. Risk alamazlar. Sakıncalı, çekinceli, mesafeci, devamlı olarak güvenlik duygusu arayan, korunmaya ve gözetilmeye yatkın bir kişilik zeminleri vardır.

Bu kişilik örüntüsünde olan bireyler, amaçlarına ulaşmakta “zorlantı” ve “gerilim” yaşarlar. Ütopik ve kurgusal olarak daima faciayı ve yenilgiyi düşerler. Âdeta havadan nem kaparlar. Ufak bir uyarandan veya veriden hareketle, heyecanla ve korkuyla genel çıkarımlar yaparak, problem durumunu her zaman abartılı (avangard) olarak algılarlar. Bu abartının izdüşümünde de kontrolü kaybederler ve âdeta her maça yenik başlarlar. Örneğin, ÖSS'ye giren ve ilk dakikalarda soru kitapçığını eline alıp 1. soruyu çözmeye çalışan bir “Reaktif Öğrenci” ana hatlarıyla şöyle düşünmeye başlar:

“Acaba sorular nasıl? Acaba yapabilecek miyim? Aman Allah'ım yine iki şıkka indirdim ama seçim yapamıyorum. Bu sorular ne kadarda zor! Yine yapamayacağım. Bundan sonraki soru da kesinlikle zor bir sorudur. Bu soruları acaba ODTÜ mü hazırladı? Yine yapamayacağım. Annemin onca emeklerine yazık oldu. Dershaneye o kadar da para verdik. Ben komşulara ve akrabalara ne diyeceğim. Yine bu soruları çözemeyeceğim. Aman Allah'ım bildiğim şeyler de aklıma gelmiyor ki! Her şey ne kadar da karmaşık. İşte başım yine dönmeye başladı. Bak, bu üçüncü soru da yine kazık gibi bir soru. Yokk... Yokk! Ben yine fenalaşıyorum. Midem de bulanmaya başladı. Yapamayacağım işte. Boncuk boncuk terlemeye başladım, bak! Bu ne biçim sınav. İnsanın hayatı, geleceği 3 saat 15 dakikaya sığdırılır mı ya? Öldüm ben, bittim! Bu sorular benim kesinlikle çözemeyeceğim sorular!”

**“Nerden geldiğiniz
önemli değil, nereye
gittiğiniz önemlidir.”**

Brian Tracy



Evet, reaktif kişilikler, düşüncelerinin ve kaygılarının bombardımanında; kendini ve dikkatini kaybederler. Bu düşünce sağanağı altında, normalde yapabilecekleri soruları da yapamaz hâle gelirler. Fizyolojik bir gerilim ile çöküntü yaşamaya başlarlar. Dikkatleri dağınık. Nabızları ve tansiyonları yükselir. Tüyleri diken diken olur. Korkunç bir tehlikeyle karşılaşmış gibi vücutları uyarılmaya (irrite olmaya) ve gerilmeye başlar. Yüzlerinden kan çekilir. Benizleri beyazlaşır. Ağızları kurumaya başlar. Düşünce dünyalarından, sadece enkazın ve yenilginin film kareleri geçismeye başlar. Bütün bunlar, reaktif kişiliklerin sınav esnasında yaşamış olduğu duygu durumunun kısa bir betimlemesidir.

Diğer taraftan Proaktif Kişilik, kendi dışındaki faktörleri ve süreci yönlendirici bir kişiliktir. Proaktif kişilik, risk analizi yapan, kontrolü elden bırakmayan, yerinde ve zamanda risk alabilen, başarısızlıklarından dahi bir yaşam dersi çıkarabilen kişilik yapılanmasıyla tanımlanır. Yine Proaktif kişilik kendisiyle barışık, öz güveni yerinde, benlik saygısı yüksek bir kişilik örüntüsüyle karakterizedir. Bu kişilik profilinde olanlar, “birim olarak her seçme davranışını” muhakeme ve risk analizi sonucunda gerçekleştirirler. Bilgi ve entelektüel yeteneklerini sağduyularıyla birlikte kullanırlar. Bilişsel, duygusal ve ruhsal zekâları arasında senfonik bir uyum vardır. Kaygılarını gerçeklikle yüzleştirirler. Olaylara realist yaklaşırlar.

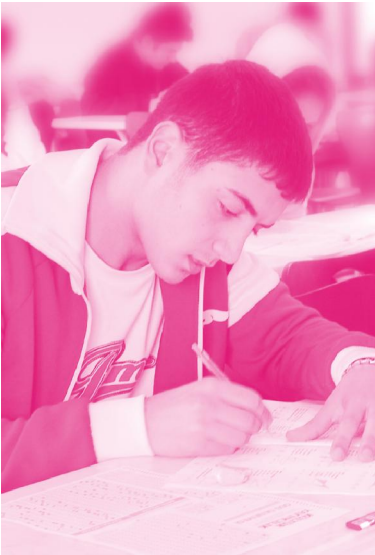
Korku ve hezeyanlarını “gerçeklik filtresi”nden geçirirler. Bu kişilik örüntüleri sayesinde yaşamın her alanında öğrenmeyi benimserler (yaşantıya dönüştürürler). Bütün varoluşsal enerjilerini üst düzeyde kullanarak problemleriyle yüzleşirler. Kontrolü elden bırakmazlar. İç disiplinlerinden kopmazlar. Her ne pahasına olursa olsun, denemek ve öğrenmek taraftarıdır. Yanlış yaptıklarında, yanlış üzerinden doğruyu; doğru yaptıklarında da, doğru üzerinden mükemmeli öğrenirler. Örneğin, Proaktif kişilik örüntüsüne sahip olan öğrenciler, ÖSS’de zor sorularla daha başlangıçta karşılaşsalar bile şöyle düşünürler.

“Mıııııı, evet, herkes biliyor ki, ÖSS sınavlarında her zaman en az 15 kazık soru vardır. Benim kitapçığım “B” olduğu için demek ki bu sorular baş tarafa denk gelmiş. Önemli değil. Daha sonra, bu ve benzeri 15-18 kazık sorularla yine muhtelif sayfalarda karşılaşacağım. Ben yoluma devam edeyim. Çünkü herkes biliyor ki ÖSS’de sorulan soruların %70’i kolay ve çözülebilecek cinsten sorulardır. Bu bilgi ve ezberin yanı sıra, hız ve teknikaliyeti de kullanma sınavıdır.

Ben hele ilkin şu yapabilecek olduğum %70’lik dilime denk gelen soruları “turlama tekniği”ni kullanarak bulayım ve çözeyim. Bu turlama esnasında ne kadar çok ek zaman kazanabilirsem, geri kalan kazık sorulara da o kadar daha fazla zaman ayırabilirim. Evet nerde kalmıştık? Haa! Şu sorulara devam ediyordum. Bak! İşte, bu soru kolay. İşte çözebileceğim sorular buradalar. Evet! Bahsettiğim orta düzeydeki sorular buradalar. Şunları çözmeye bir başlayayım hele! Kazık sorularla daha sonra ilgileneceğim.”

Evet sevgili gençler, sizin de okuduğunuz gibi, Proaktif kişilik örüntüsüne sahip olan bu öğrenci arkadaşımız, kendi dışındaki

**“Tüm enerjinizi
belirli bir hedefe
yönlendirmek kadar,
başka hiçbir şey
yaşamınıza güç
katamaz.”
Nido Qubein**



problem durumu mantıksallaştırarak içselleştirmiş. Ve yine bu problem durumunu gerçeklik filtresinden geçirerek iç dünyasına kabûl etmiş. Özetle süreç onu yönlendirmemiş; tersine, O süreci yönlendirerek yoluna devam edebilmiş, enerji ve performansını sınavın geneline yayabilmiştir!

Siz de “kültürlü” bir genç olmak istiyorsanız, reaktif değil, proaktif olun. Sevgilerimle...

Soru 7 : Bu arada manevî dünyadan bahsetmişken, gerçekten inanarak çalışmanın ÖSS sınavında ne gibi katkısı olabilir. Örnek vererek açıklayabilir misiniz?

Bu soru, ana teması itibarıyla bir önceki soruyla aynı izlek üzerinde yer alıyor. Şu halde ben de, bu benzerlikten faydalanarak önceki makalenin devamı olabilecek nitelikte bu sorunuza da cevap vermeye çalışayım.

ÖSS SINAVINDAKİ BAŞARISIZLIĞIN ANA NEDENLERİ (2)

Önceki makalemizde, ÖSS'deki başarısızlıkların ana nedenlerinden olan “Kendine Güvensizlik”e değinmiştik. Konumuzu pekiştirebilmek için bu kez “güvensizlik” olgusunun biyolojik ve psikolojik mekanizmasını irdelemeye çalışacağız. Böylece gerçekten inandığınızda, hem beyninizde ne tür biyolojik işleyimler gerçekleştiğini daha iyi kavrayabilecek hem de güvensizliğinizin fizyolojik altyapısını daha berrak bir şekilde idrak etmiş olacaksınız. Bu bilgilenme ile, dikkat etmeniz gereken köşe taşlarına, düşünce ve davranışlarınıza daha da dikkat kesilecek ve kendinizi yalnızca inanarak ve psikolojik olarak değil, fizyolojik olarak da öz güven sâhibi olmaya hazırlayabileceksiniz.

Sanırım konumuza şimdi başlayabiliriz: İlk önce bu konuda daha önce ele aldığımız kadarıyla Otonom Sinir Sistemi'mizin ve beynimizin işleyişini tekrar ele alarak, daha sonra da gerçek bir yaşam hikâyesine geçerek sorunuza tam anlamıyla cevap vermeye çalışalım.

Literatürde geçtiği gibi, psiko-biyolojik bir varlık olarak biz insanların yaşamsal faaliyetlerini yürüten sisteme otonom sinir sistemi ya da parasempatik sistem adını veriyoruz. Bu sistem yaşamsal faaliyetlerimizi sistemli ve otomatik olarak destekleyen tüm zihinsel eylemlerimizin gerçekleştiği bir düzenek gibidir. Özelde bu sistem dışarıdan veya içeriden gelecek şekilde beyin tarafından aktarılan duygu ve bilişlerin mahiyetine göre bedenimizin bütün pozisyonlarını ve duygu-durum tepkilerini hazırlar. Bir anlamda yaşam uzayımızdaki gerçeklikler bu sistemler tarafında oluşturulur, kategorize edilir, tasarlanır ve davranışa dönüştürülür edilir. Bir anlamda yaşamı duygusal, ruhsal ve bilişsel katılımımızla bizler kurgularız. Çünkü “Verili” ve “serili” olan dış dünya, duygusal ve bilişsel şemalarımızın uzantısı olan açılımlardır ve de tasarımlardır. Bu açılımların kaynağında ise “otonom sinir sistemi” vardır. Zâten bunun içindir ki, ruhsal rahatsızlıkları olanlar kendi durumlarını pek garipsemezler, hattâ bu nedenle görüş ve hezeyanlarına [fikir ve düşüncelerine] sınırsız sarılırlar. Çünkü onların nitelik dünyaları'nın yaşamsal gerçekliği algılayış biçimi ile, bu algıları içeriklendirmesi tamâmen farklı şemalar ve tema üzerine oturmuştur.

**“En iyi hazırlananlar,
kendisini en iyiye
adamış olanlardır.”
Raymond Berry**



Aynen öyle de, sizlerin bilinçli veyâ bilinçaltı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamamen ihtimal, hayal, sanrı, kuşku, kaygı, korku, yersiz kaos beklentisi veyâ şüphe olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından otonom sinir sistemi'ne gönderildiğinde; bu sistem de [şanki bu düşünceler sâhiden gerçekmiş gibi] bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak (başarısızlıkların veyâ olumsuzlukların varolacağı) bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve davranışa ve duygu yumağına dönüştürür. Böylesi bir "karamsar, negatif ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe" hazırlık yapar ve her bir "uyaranı" da böylesi olumsuz bir yaşantının belirtisi olarak algılamak için tetikte bekler, Gerilir! Heyecanlanır! Kaygılanır! Bu tetikte bekleme ise kontrol kaybı ve stres yaratır. Kötümserlik ve karamsarlık duygu-durumu, giderek düşünce ve ruh dünyânıza egemen olur. Diğer yaşamsal ve beyinsel faaliyetler askıya alınır ve ertelenir. Konsantrasyon, motivasyon, yoğunlaşma, analitik düşünce ve diğer beyin faaliyetleri hemencecik terk edilir ve tüm "biyolojik ve psikolojik var-oluşunuz" bütünsel [holistic] olarak savunma pozisyonu alır. Bütün bu sürecin sonucunda da, istenmedik bir şekilde başarısız olmayı kabûllenen ya da çaresizce yine "başarısız" olacağını düşünen yeni bir kaygılık kişilik sahne alır.

Bu durumu açıklayıcı şöyle çarpıcı bir örnek verebiliriz:

“İNANMAK ya da İNANMAMAK”

“Ülkenin birinde ömür boyu hapis cezasına çarptırılan bir mahkûm yıllarca uğraşıp bir tünel kazmayı başarır. Fakat kaçmayı başardıktan hemen sonra cezaevi görevlileri tarafından tünel fark edilir ve kaçan mahkûm ile polis arasında amansız bir takip başlar. Tekrar cezaevine döndüğünde bir daha asla çıkamayacağını farkında olan mahkûm, asla geri dönmek için tüm gücü ile kaçır. Ama polis onu yakalamak üzeredir. Kaçarken bir tren istasyonuna ulaşan mahkûm, gördüğü ilk trenin vagonuna atlar ve hemen arkasından polis trene ulaşmadan tren hareket eder, vagonların kapıları kapanır. Bu tren yolculuğu boyunca hiç durmayacak olan bir “express” yük trenidir. Tren hareket ettikten sonra mahkûm içerisinde bulunduğu vagonun bir derin dondurucu vagonu olduğunu sonradan anlar. Ve bu yolculuktan sağ çıkmasının da mümkün olmadığını farkına varır.

Tren durup da kapıları açılınca kaçan mahkûm girdiği vagona ölü bulunur. Etrafta intihar edebilecek hiçbir malzeme yoktur. Hatta vagonun derin dondurucusu bile çalışmamaktadır..! (Yolculuk boyunca da çalıştırılmıştır.) “

İşte sevgili “kültürlü” gençler, hikâyede olduğu gibi ve yukarıda değindiğim gibi bizi kuşatan varlık âlemini nasıl algılıyorsak “solar plexus”umuz da, bu algılarımızın ve de düşüncelerimizin ışığında / uzantısında / paralelinde savunma amaçlı yeni bir psikobiolojik bir pozisyon alıyor. Bu pozisyon ise giderek bireyi doğal olandan / alandan uzaklaştırıyor. Beynimiz ve vücudumuz normal yaşam aktivitelerini terk etmeye başlıyor. Kurgusal ve hayali olan dış yaşamdaki uyaranlar, şanki gerçekmiş gibi algı ve uyarana ağımıza girmeye başlıyorlar. Ve bizler de iç konuşmalarımızda bu uyaranlar yumağını, daha “karmaşık” ve “başka çıkılmaz” olarak görmeye başlıyoruz. Bu uyaranlar şanki

**“Yanlış yapmayan
kimse, yeterince
denemiyor
demektir.”
Wess Roberts**



gerçekmiş gibi, kendi potansiyelimizi ve başa çıkma davranışlarımızı bizzat kendimiz engelliyoruz. Çaresizlikten ve korkularımızdan güç alan uyaranların bombardımanı altında giderek tükenmişlik, engellenmişlik, çaresizlik, ve güvensizlik hissediyoruz.

Biraz önce ki örnekte de olduğu gibi “kaçak mahkûm” atlamış olduğu vagondaki dış uyaranlar yumağını kendisi için bir ölüm tehdidi olarak algılamıştır. Gerçekte vagonların soğutma sistemi çalışmadığı halde “kaçak mahkum” bu durumu bir iç-konuşmayla, sanki gerçekten soğutma sistemi çalışıyormuş gibi yaşantılamaya başlamıştır. Bu iç konuşmalarla ve düşünce bombardımanı ile daha da yoğunlaşan kurgusal yaşantılamaya, giderek gerçek yaşamın yerini almakta ve birey gerçekle olan biyolojik, psikolojik bağlarını giderek yitirmektedir. Bu kopma işlemi son noktaya vardığında ise birey büyük bir korku ve kaygı yaşamasının sonucunda, derin bir şok yaşayarak yaşama vedâ etmiştir.

İşte aynen öyle de sevgili gençler, bizler de insân olarak korkularımızı ve kaygılarımızı çoğu kez iç konuşmalarımızla ve hayali düşüncelerimizle abarttıkça abartırız. Ve gerçekmiş gibi bir yanılsamaya düşeriz. Bu abartılı iç yaşantıların ve de iç-konuşmaların geriliminde ve enformasyon (bilgi) bombardımanı altında giderek kendimizi işgal edilmiş, mağlup, yenik, mağdur, çaresiz ve kurban olarak seçilmiş hissedimiz. Bu duygusal olumsuzlama ile de giderek karamsarlığa ve kötümserliğe gömülürüz. Bu gömülme ile de yaşamla olan bağlarımızı zayıflatır ve mücadele yeteneğimizi kaybederiz. Bu kaybedişlerle ve bu yenilgilerle pekişen bir kişilik örüntüsünü benimser, sonra da burnumuzun dibindeki ufacık mutlulukları, umutları ve kazanımları dahi yaşantımıza eklemleyemeyiz. Başta söylediğimiz gibi bu durum yeni yenilgiler dizisini; yeni yenilgiler dizisi de yeni bir “güvensizlik” ve “başarısızlık beklentisi”ni doğurmaktadır.

Evet sevgili gençler! Silkinin ve kendinize gelin! Olumsuz düşüncelerle beklentilerinizi ve gelecekteki planlarınızı ilişkilendirmeyin ve de pekiştirmeyin. “Solar plexus” siteminize yanlış, hayâlî, korkulu, olumsuz, edilgen ve kötümser veriler veya düşünceler göndermeyin. Kendinize gelin..!

Hemen bu kez, başarılı olmayı ve ne olursa olsun yeniden denemeyi seçin! Geçmişin enkazlarını kurcalamayın. Değişmeyi, denemeyi seçin! Olumlu düşüncelerle iç dünyânızı zenginleştirmeyi seçin! Kendinizle olan iç konuşmalarınızın olumlu ve cesaretlendirici duygusal yükler / kipler taşımasına dikkat edin. Ne olursa olsun yeniden deneyin! Solar Plexus'nuza ertelemeyi değil, seçim yapmayı ve yeniden denemeyi öğütleyin.

İnanın sevgili gençler! Dünyada yapılacak çok iş var...!

Atılım ve girişim yapmayı seçin.....!

Ondan sonra seçileceksiniz..!

Göreceksiniz...!

FADİMENİN DEĞERİ

Temel ve karısı Fadime alışverişten dönerlerken kavga etmeye başlarlar. Temel laf arasında:

— Sen beş para etmezsun, der.

Fadime bozulur:

— Oyle mi, hadi kanıtla bakaym!

Temel: "Dur kanıtlayaym", der ve bir taksi çağırır.

Taksiciye:

— Fatih'e kaçta götürürsün, diye sorar.

— Beş milyon lira bayım.

— Ya karımla beraber gelirsek.

— Değişmez abi! Aynı fiyat.

Temel Fadime'ye dönerek:

— Gördün mi bak! Kimse hesaba katmayı seni. 5 para etmeysun işte!

HOCA'NIN HESABI

Nasreddin Hoca bir gün heybe almak için pazara gider. Güzel bir heybe görüp pazarcı ile pazarlık yapar ve 1 akçeye anlaşırlar. Tam oradan ayrılacaktır ki daha güzel bir heybe dikkatini çeker:

— Kaç akçe şu heybe muhterem, diye sorar.

— 2 akçe hocam.

— Aldım gitti, diyen hoca elindekini bırakır ve onu alıp tam gidecekken pazarcı seslenir:

— Hocam. Bu heybe 2 akçe. Sen 1 akçe verdin.

Hoca sinirlenir:

— Bre cahil adam! Sana önce 1 akçe verdim. Sonra da 1 akçelik heybe bıraktım! İkisi eder 2 akçe. Daha benden neyin parasını istersin!

TEMEL ÖSS SINAVINDA

Temel üniversite sınavına girmiş. Her soruyu yazı-tura atarak cevaplandırıyor. İki saat sonra öğrencilerin çoğu, sınav kâğıtlarını verip salonu terk etmişler. Temel hâlâ yazı-tura atıyordu. Öğretmen başına dikilmiş:

— Oğlum soruların hepsi için yazı-tura atıyorsun. Hâlâ bitiremedin mi?

Temelin cevabı hazırmiş.

— Bir saat önce bitirdim de, şimdi cevapları kontrol ediyorum hocam!

ZİGANA DAĞI'NIN KARI

Temel, Dursun'dan borç para ister. Temel'e ne zaman geri ödeyeceğini sorar. Temel: "Şu Zigana Dağı'nın karı eriyince borcumu öderim" der. Dursun, bir yıl bekler. Temel'den ses yoktur. Gider yanına ve alacağını ister. Temel, Zigana Dağı'nı gösterir ve daha üzerinde kar olduğunu söyler. Bir süre sonra Dursun, Temel'in oyununa geldiğini anlar. Bunu içine sindiremez. Artık karar vermiştir ve o da Temel'in karısını kandıracaktır. Gider Temel'in

karısı Fadime'den borç ister. Fadime ne zaman ödeyeceğini sorar ve o da aynı cevabı verir:

— Zigana'nın karı eriyince. "Peki" der Fadime ödünç parayı verir. Aradan bir yıl geçer ve Fadime alacağını istemek için Dursun'a gider. Dursun bu durumu zaten beklediği için çok rahat bir tavırla Zigana'yı gösterir ve hâlâ karın erimeğini söyler. Fadime'nin cevabı hazırdır:

— "O gördüğün kar, bu yılın karı. Geçen yılın karı çoktaaaan eridi." der.

Dursun ne yapacağını şaşırır ve çaresiz borcunu öder.

GEOMETRİ VE TEMEL

Temel gazete okuyordu. Küçük oğlu, yanına yaklaştı:

— Babacığım, matematik dersime yardım eder misin, diye sordu.

Temel gazeteyi bırakıp:

— Peki sor bakalım, neymiş der.

— Öğretmen bir dairenin alanını bulmamızı söyledi.

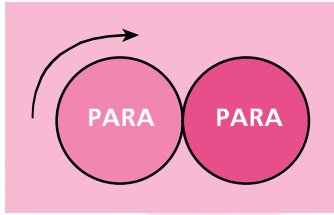
Temel hayretle karşıladı bu soruyu:

— Hay Allah! Hâlâ bulamadılar mı? Ben çocukken de hep bunu sorarlardı yavv !



Şifrematik

1. Aşağıdaki şekilde eşit boyda iki bozuk para görülüyor. Sağdaki para sabit kalmak üzere soldaki parayı, sağdakinin çevresinde 2,5 tur döndürülürse, üzerindeki "para" yazısı kaç kez okunaklı hale gelir.



2. Bir üçgenin iç açıları toplamı gerçekten 180° midir? Bu sorunun cevabını almadan önce başka bir soru soralım: Bir avcı, bulunduğu yerden 1 kilometre güneye gidiyor. Sonra dik açı ile (90°) doğuya dönüp 1 kilometre daha gidiyor. Sonra yine dik açı ile kuzeye doğru dönüp 1 kilometre daha gidiyor. Avcı o noktada, başladığı yere geldiğini fark ediyor.

Avcının avı nedir? Öncelikle böyle bir şey mümkün olabilir mi?

3. Kelime Oyunu :

Aşağıdaki kelimelerden hangisi farklıdır?

Zemheri,
Nalan,
İşlek,
Gündelik,
Handan,
Seviye

4. **Müfettiş Paradoksu:**

Bir işyeriniz var, önümüzdeki on gün içinde vergi müfettişleri sizi denetlemeye gelecekler. Müfettişler, Akıl Oyunlarını sevdikleri için size telefon açarlar ve:

— "Hangi gün geleceğimizi, o günün sabahında tahmin edebilirsiniz, denetimden kurtulacaksınız." derler.

Kasa defteriniz ve vergi çizelgeniz tam bir facia. Eğer gelirseler yüklü bir ceza ödeyeceksiniz. Denetimden geçemeyecek kadar karışık olan işyerinizi, nasıl zekice bir cevap vererek teftiştan kurtarabilirsiniz. Müfettişlere:

— "Galiba bu denetimi yapamayacaksınız, efendim. Çünkü buraya geleceğiniz günü çok kolay tahmin edebilirim." diyerek çok zekice bir cevap verip teftiştan kurtulmanız gerekiyor. Hadi bakalım, bu durumdan nasıl bir vevap vererek kurtulacaksınız?

5. Soru işaretinin yerine ne gelmelidir?

NZŞT-8764

ZNÇ-193

İR-51

????-7342

6. Akçaabatlı Temel 84 liraya sattığı atını çok ucuza almıştı. Kuruş cinsinden kâr yüzdesi alış fiyatının yarısıydı. Acaba bizim Temel ha bu ati haçan kaç satun almıştur daa?

7. Temel çobanlık işiyle uğraşmaktadır. Gel zaman git zaman işler biraz kötü gider. Bu nedenle Temel Ziraat Bankası'ndan kredi çekmek zorunda kalır. İlgili evrakları alır ve arkadaşı Dursun'a doldurtmaya başlar. Dursun sorar:

— Dee baa bakaym, kaç dane hayvanun vardur senin?

Temel'in çiftliğinde yalnızca koyunları ve tavukları vardır. Temel, ne kadar büyük rakam söylese, o kadar daha fazla kredi alacağını düşünerek, arkadaşı Dursun'a cevap verir:

— 40 kafa, 88 ayak vardur daa..!

Evet, sevgili kültürlü genç, eğer siz Ziraat Bankası'nda çalışan bir kredi müfettişi olsaydınız, Temel'in gerçekten kaç koyuna sahip olduğunu nasıl hesapladınız?

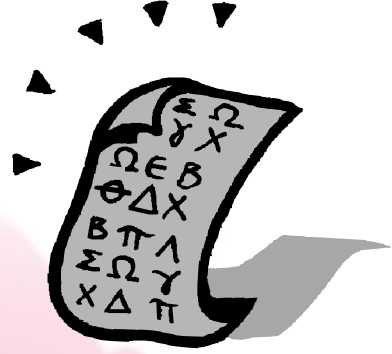
8. Eski zamanlarda Kralın birinin çok değerli üç veziri varmış. Kral bu vezirlerden bir tanesini "Başvezir" yapmak istiyormuş. Fakat bir taraftan da onları kırmak istemiyormuş. En sonunda bir akıl oyunu problemi sorarak bu ikilemi aşmaya karar vermiş. Doğru cevabı bulan vezir, "Başvezir" olacakmış. Vezirlerini toplamış, ve sorusunu sormuş:

— Sevgili vezirlerim! Benim 10 tane kuyumcum var. Her birine 10'ar gramlık, 10 tane altın yapmalarını emrettim. Yalnız kuyumcularından bir tanesi 9'ar gramdan 10 tane altın yapmış. Hepsini sırayla gelip altınları teslim etmişler. Fakat ben, 1 kez tartı kullanarak altını eksik imal kuyumcu bulmanızı istiyorum. Cevabı bulan "Başvezirim" olacaktır.

Evet, sevgili "kültürlü gençler", ne dersiniz? Çözümü bulabildiniz mi?

9. Bizim Temel Fadime'ye "Çok komik" dedi, ve ekledi. "Saatin akrebi dakika gösteren çizgilerden birinin tam üstünde. Yelkovan ise onun tam bir dakika gerisinde".

Fadime, " Sabah sabah bulmaca sormanın nesi komik?" dedi. Öyleyse saat kaçtı?



CEVAP ANAHTARI

1- 5 kez.

2- Tabi ki. Eğer avcı kuzey kutbunda ise olur (veya güney kutbu). Dünya yuvarlak olduğuna göre mümkündür. Şimdi de avcının izlediği yolu düşünelim: Avcı doğrusal hareket yaptığına göre katettiği yol tam bir üçgendir. Bu üçgenin açıları toplamı ise doğal olarak 180°den büyüktür.

Açıklama: İki kere dönüş yaparak 90° + 90° = 180°, bir de kutupta başlangıç ve varış arasında x° açısı var. 180° + x° > 180° (x° sıfırdan büyük) Sorumuzun cevabına gelince: Demek ki dünya yüzeyinde iç açıları toplamı 180° olan bir üçgen çizilemez. Çünkü bir kâğıda çizilen üçgen bile mutlaka 180°den büyüktür. (Burada x° çok çok çok küçüktür) Bu arada avcının avı: Kutup ayısı veya kutupla yaşayan başka bir hayvan.

3- Nalan. [Çünkü tersinden okunuşuyla, düz okunuşu aynı]

4- Şöyle ki: Denetimi, onuncu ve sonuncu güne bırakamazsınız. Çünkü ben ilk dokuz gün gelmediğiniz takdirde onuncu gün geleceğinizi hemen bilirim. Dokuzuncu gün de gelmezsiniz. Çünkü ilk sekiz gün içinde gelmezseniz, dokuzuncu gün geleceğinizi açıkça belli olur. (Onuncu gün gelmeyeceğinizi az önce ispatlamıştım). Onuncu ve dokuzuncu gün gelececeğinizi

göre denetimi, sekizinci güne de bırakamazsınız. Çünkü ilk yedi gün içinde gelmediğiniz takdirde sekizinci gün geleceğinizi hemen anlarım..... (Cevabınız bu mantık silsilesiyle devam ettirseniz, denetimden kurtulursunuz...)

5- NZKİ

6- Bu soru tarif edilen $\frac{100(8400-x)}{x} = \frac{x}{2}$ denkleminin çözülmesiyle

çözölebileceği gibi $\frac{72}{12} = \frac{12}{2}$ eşitliğini farkederek de kısa yoldan çözülebilir.

7- x koyun, y tavuk.

4x+2y=88 , x+y=40 ise x=4 , y=36

8- Kuyumculardan sırasıyla, sıra adedince altın alınır. Başka bir deyişle, 1.'den 1 tane, 2.'den 2 tane, 3.'den 3 tane, 4.'den 4 tane..... altın alınır. Bu işlemi tamamladığında vezirin elinde 540 gr altın olması gerekir. Daha sonra altınlar tartılır. Tartılan altınlar, 540 gramdan kaç gram eksikse, o sıradaki kuyumcu eksik gramda altın imal etmiş demektir. Örneğin altınların toplam ağırlığı 534 gram ise, o zaman [540-534 = 6 olduğundan] 6 tane altını tartılan kuyumcu hile yapmıştır.

9- Akrep de yelkovan da tamsayıların üstünde olduğuna ve yelkovan akrepten 12 kat hızlı gittiğine göre yelkovan 12, 24, 36, 48'den birindedir. Tarif edilen duruma uygun saat

**“Denemekten
vazgeçene kadar
kaybetmiş
sayılmazsınız.”
Mike Dikta**



Soru 8 : 16- Bazen unutkanlıktan şikâyetçi oluyorum. Bu normal midir? Sizce unutkanlığımı nasıl azaltabilirim?

Unutkanlık üzerine yapılan araştırmalar halen devam ediyor. Son dönemlerde yapılan araştırmalarda, stres, yaşamsal yoğunluk, baskı altında olma, gerginlik, hızlı değişkenlik ya da metropol yaşantısındaki koşturmacalar gibi etkenler unutkanlığın artık daha belirgin şekilde hemen hemen her yaş grubunda görülebildiğini ortaya koymaktadır. Hatta **ÖSS**'ye hazırlanan öğrencilerde bile, genç yaşlarına rağmen? unutkanlığın daha sık rastlanan bir şikâyet konusu olduğu yönünde çok ciddi bulgular var. Şu fark var ki ileri yetişkinlikte veya yaşlılarda görülen unutkanlık, aynı zamanda fizyolojik bir temele dayalı yıpranmışlıkla karakterizedir. Fakat gençlerde görülen unutkanlık ise nörolojik ya da fizyolojik bir temele dayanmaktan çok, psikolojik nedenlere dayanmakta ve yaşamsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Biz de bu makalemizde bu psikolojik nedenlerle nasıl başa çıkacağımıza ilişkin çözüm önerileri vermeye çalışacağız. İşte başlıyoruz.

UNUTKANLIĞINIZA SON VERMEK Mİ İSTİYORSUNUZ? İŞTE SİZE İLAÇ GİBİ TAVSİYELER.

1- Olabildiğince az televizyon izlemeye çalışın. Çünkü televizyon ekranındaki simülasyonlar ve efektler, beynimizdeki yaratıcılığı, duygusal ve bilişsel katılımı azaltıyor. Beynimizin hantallaşmasına neden oluyor. Ayrıca beynimiz gereksiz ve zararlı binlerce uyarının bombardımanına maruz kalıyor. Bu durum, beynimizi işleyen bir yaşam kaynağı olmaktan uzaklaştırıp sadece bir gözlem yapan bir dürbün ya da teleskop aracı seviyesine indiriyor.

2- Olabildiğince yaşamınız programlı olsun. Çünkü bu vücudunuzun biyolojik saatini belirli bir düzene oturtacaktır. Vücudunuzdaki bu metabolik düzen de beyninizin daha fazla güçlenmesine tam randımanlı çalışmasına zemin hazırlayacaktır. Düzensizlik, karmaşıklık, belirsizlik, edilgenlik, koşturmaca beynimizin sevmediği duygu modlarıdır. Bu tür yaşantıların verdiği stres yükü beynimizin bir konuya yoğunlaşmasını ve bilgilere gerekli yüklemeler yapmasını engellemektedir.

**“Ortaya
koyduğunuz hedef
meydan okuyucu
olmalıdır. Aynı
zamanda gerçekçi
ve ulaşılabilir...
Sizi zorlamalı;
fakat sizi
ümitsizliğe sevk
edecek kadar
ulaşılması
imkânsız
olmamalıdır.”
Rick Hansen**



3- Bol bol not alın. Yanınızda not alabileceğiniz küçük bir not defteri taşıyın. Unutmayın bir çok meşhur besteci, fizikçi ve bilim adamı, bu alışkanlıklarını ömürlerinin sonuna kadar terk etmemişlerdir.

4- Çok fazla yemek yemeyin ve çok fazla uyumayın. Çünkü aşırı yemek halinde vücudumuzdaki kan, karın kaslarına ve sindirim sistemine seferber olmaktadır. Bu da beynimizdeki, kan oranının düşük olmasına neden olmaktadır. Unutmayın beynimiz en çok ihtiyaç duydu şey, “bol oksijenli taze kan”dır. Aşırı doygunluk halinde beynimize giden kan oranında belirgin bir azalma olur. Bu nedenden ötürürüdür ki, aşırı yemek yiyince beynimize giden taze kan oranında belirgin bir azalma olur. İşte bu nedenle, aşırı yemek yediğimizde üzerimize bir ağırlık ve uyku hâli çökmektedir. Üzerimizdeki bu ağırlık hâli ile de, sonuç olarak yoğunlaşma veya öğrenme davranışımızda ciddi engellenmeler yaşarız. Özellikle aşırı doygunken ders çalışamaz oluruz. Çalışmayı denesek de kısa bir müddet sonra uykumuz gelir.

5- Bol bol su için ve meyve yemeye çalışın. Özellikle tatlı ve sulu meyveleri tercih edin.

6- Kafanıza takılan bir şeyi veya hatırlamakta güçlük çektiğiniz bir şeyi es geçmeyin. Onu bir yandan düşünün ve hatırlamaya çalışın. Sizi temin ederim ki, bir gün ansızın hatıranıza gelecektir!

7- Açık fikirli, iletişime açık, konuşkan olun. Cümle kurmayı farklı kelimeler kullanmayı tercih edin. Bol bol kitap okuyup anlamdaş kelimeleri birbirinin yerine kullanmaya çalışın. Konuşmanızı seri, akıcı ve etkileyici kılmaya çalışın.

8- Hayatın her alanında ve her aşamasında öğrenme davranışını projelendirin ve ilk fırsatta yaşantıya dönüştürün.

9- Bir spor dalıyla amatörce de olsa ilgilenin. Düz koşular yapın. Hiç değilse ufak yürüyüşlere çıkın.

10- Mümkünse bir enstrüman çalmayı öğrenin, veya bununla ilgili bir kursa gidin. Sanatsal faaliyetler de zekânızı keskinleştirecek ve yaratıcılığınızı daha da pekiştirecek ve de geliştirecektir.

11- Gereksiz şeyleri aklınıza depolamayın. Adres defteriniz olsun, telefon rehberiniz, hatırlatma kartlarınız olsun.

12- Sevdiklerinizle mektuplaşın. Telefon, internet gibi haberleşme olanaklarına rağmen, çok önemli bir aciliyet yoksa mektup yazmayı tercih edin.

**“Karakter başkası
bizi görmüyorken
yaptıklarımız ve
düşündüklerimizdir.”
H. Jackson Brown**



13- Olabildiğince az ilaç kullanın. En ufak bir yorgunlukta ve enfeksiyonda hemen ilaçlara veya antibiyotiklere sarılmayın. Olabildiğince doğal beslenin.

14- Kesinlikle sigara içmeyin. Çünkü bilimsel olarak bulgulanmıştır ki, sigara unutkanlığa, dalgınlığa, gevşemeye ve tembelliğe yol açmaktadır. Keyif verici bir madde olması nedeniyle sigaranın zekânızı körelteceğini asla unutmayın.

15- Manevi bağlarınızı güçlendirin. Bu geriliminizi ve kaygılarınızı ortadan kaldıracak ve yaşamınıza ilham verecektir.

16- Bilgilerinizle ilgili ilgileriniz arasında paralellik olsun. Bilgileriniz sizin için anlamlı olsun. Yani, yaşantıya dönüştürdüğünüz öğrenme davranışlarını anlamlı bir amaçla besleyin / ilişkilendirin.

17- Öğrendiklerinizi duygularınızla ve duygusal anılarınızla ilişkilendirin. Bu temel alışkanlık size, bilgilerinizi hatırlama konusunda “hız” ve “dinamizm” katacaktır.

18- Öğreniyorken bilinçli olarak bilişsel yükleme ve mantıksallaştırmalar yapın. Bilgilerinizin ve öğrendiklerinizin farkında olun. Bilgilerinizi şemalarla veya birtakım kurgularla sistemleştirin. Görsel zekânıza hitap eden düzeye getirmeye çalışın!

19- Öğrenme davranışınızı 1 saatlik zaman dilimi olarak yaşantıya dönüştürün. Bunun 45 dakikasını öğrenmeye, 5 dakikasını tekrar yapmaya, geri kalan 10 dakikayı ise dinlenmeye ayırın.

20- Mümkün olduğunca çok tekrar yapın. Her tekrarınızı özetleyici bir yol izleyerek gerçekleştirin.

21- Mutlu, neşeli ve ümit dolu duygularla öğrenmeye koyulun/çalışın. İsteyerek, yüksek motivasyonla, hatta yüksek sesle çalışarak öğrenmeye çalışın.

23- Hayalinizde canlandırarak, dramatize ederek, üzerinde düşünerek öğrenmeye çalışın. Çalışmalarınızın her biri âdeta canlı yayın gibi olsun!

24- Öğrenme etkinliklerinizi hep aynı zamanda ve yerde yaşantıya dönüştürün. Çünkü bu bilinç altınızı da kontrollü bir şekilde öğrenmeye uyumlu hale getirecektir.

25- Öğrendiğiniz şeyleri “somut” bağlantılarla görselleştirin. Kazanımlarınızın sonuçlarını ele alıp düzenli olarak değerlendirin.

**“Bütün rüyalarımız
gerçek olabilir: Eğer
biz onları hayata
geçirecek cesareti
kendimizde
bulabilirsek.”
Walt Disney**



26- Uyumadan önce ve (veya) uykudan kalktıktan sonra hem öğrenmeye hem de tekrar yapmaya özen gösterin.

27- Bilgilerinize olumlu, çarpıcı, renkli duygusal imajlar ve yüklemeler yapın. Böylece bilgileriniz daha çok bileşenle ve çağrışım ağıyla hafızanızda yer edecektir.

28- Size başarıyı çağrıştıran bilgilerle diğer bilgilerinizi besleyin. Hedefinizin cazibesıyla, veya başarılı olduğunuz bir konudaki performansınızın verdiği pozitif öz güven duygusuyla; anlamakta güçlük çektiğiniz diğer başka konulara tekrar-tekrar yönelin. Bu stratejiyi, iyi olduğunuz cephelerden, kötü olduğunuz cephelere asker, erzak ve teçhizat çekmeye benzetebilirsiniz.

29- Bilgilerinizi nerede, ne zaman, nasıl kullanacağınızı düşünerek içselleştirin. Bu size önemli bir kaynak tasarrufu yaratacaktır.

30- İlk olarak, ilgi ve bilgi alanınıza giren bilgilere öncelik verin. Daha sonra da ilgi ve bilgi alanınızı genişleterek öğrenme davranışınızı hayatınızın geneline yansıtın ve tümüyle ilişkilendirin.

31- Öğrenirken kendinizi baskı altında veya edilgen hissetmeyin. Bu isteksizlik öğrendiğiniz materyalleri hemencecik unutmanıza neden olur / olabilir.

32- İçinizdeki çağrışım ağını “etkin” bir şekilde kullanın. Bu bilgilerinizin zinde kalmasını sağlayacaktır.

33- Bilgilerinize ve öğrendiğiniz “şeylere” önemlilik atfedin.

34- Aktif bir dinleyici olarak ta öğrenme modellerinizi geliştirebilirsiniz. Aktif dinleme size canlılık ve daha derin bir muhakeme yeteneği (alanı ve zamanı) sağlayacaktır. Aktif dinlerken not almanız da öğrenilen bilgilerinizin unutulmasını doğal olarak önleyecektir.

35- En önemlisi de, İNANIN! Başarabileceğinize, çalıştığınızda bunun karşılığını vereceğini düşündüğünüz yaratıcımıza inanın. Dua edin! Şükredin! Gayret edin! İlim, sabır ve keskin kavrayış isteyin. Bu konuda maneviyatınızı güçlendirin. İç dünyanızı zenginleştirin! Kısaca inancın sağlayacak olduğu manevi yakıt tanklarından ve motivatör gücünden faydalanın! Çünkü insan; inandığı şeydir, ve de değerlidir!

**“Gençliğimde
geceleeri 03'e kadar
çalışıyordum. Şimdi
düşünüyorum da,
keşke 04'e kadar
çalışsaydım.”
Ahmet Yüksel
Özemre**



Soru 9 - Ders çalışırken veya sınavdayken durduk yerde bir sıkıntı kaplıyor içimi. Bu bir hastalık mıdır? Bunu yenebilmem mümkün mü acaba?

Aslında bu soru, çok genel bir soru. Bununla birlikte, kendi mesleki tecrübeme dayanarak söyleyebilirim ki, bu durum genellikle strese dayalı somatik veya psikosomatik bozukluklar olarak sınıflandırılabilir. İleri düzeydeki rahatsızlıklar ise tabiatı itibarıyla psikiyatriyi, dahiliyeyi veya nörolojiyi ilgilendirdiği için ve de hekim kontrolünü mecbur kıldığı için, biz burada bu rahatsızlıkların patolojik boyutuna değil, sadece strese dayalı olan yönlerini ve tedavi protokolünü ele almaya çalışacağız.

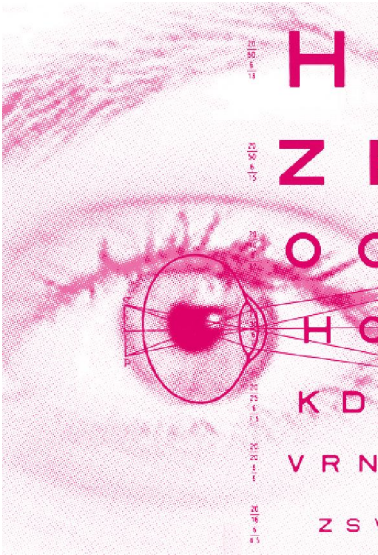
Bilindiği gibi Stres ve Anksiyete Bozukluklarında Davranışçı-Bilişsel Terapiler, Gevşeme Terapileri veya seansları, dolayısıyla solunum kontrolü son derece önemlidir. Biz, sorunuz üzerine daha çok öğrenci popülasyonunda görünen gevşeme egzersizlerine ve solunum kontrolüne değinmeye çalışacağız.

SOLUNUM KONTROLÜ

Ders çalışırken ve sınavdayken öğrencilerin farkında olmadıkları bir durum da nefes alışverişi ile ilgilidir. Nefes almak önemli bir ölçüde, iç motivasyonumuzu ve de iç istekliliğimizi uyarması açısından önemlidir. Sağlıklı bir nefes alma ritmine sahip değilsek içsel bir sıkıntı hissederiz ve sınavdaki problemlere derinlemesine yoğunlaşamayız. Beynimiz bu durumda, otomatik olarak içsel sıkıntılarla ilgileneceğinden, dıştaki ders çalışma materyallerine yoğunlaşma konusunda verimsizlik veya ikilem yaşayacaktır. İşte bu nedenle öğrencilerin çoğu ders çalışırken sebebini bilmedikleri bir iç sıkıntıdan veya isteksizlikten yakınırlar. Biz bu yazımızda bu isteksizliğe neden olabilecek önemli bir etkenden yani “Solunum Kontrolünden” bahsedeceğiz. Dolayısıyla nefes almayı öğrenmeyi ve öğretmeyi amaçlayacağız.

Dilerseniz ilk olarak, Otonom (kendi kendine çalışan) Sinir Sistemi'mizden başlayalım. Bu otonom sistem; kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız gibi işlevleri düzenler. Bu haliyle bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışırlar. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak da mümkündür. Bedeni kontrol etme yolundaki ilk adım ise solunumu kontrol etmektir.

**“Öğretmenleriniz
yalnızca
kulaklarınızla değil,
gözlerinizle de
dinleyin.”
Christopher Morley**



Çünkü solunum faaliyeti ? bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için? irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum faaliyeti, beynimizdeki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) olarak yürüyen bir faaliyettir. Bu anlamda bu otonom faaliyetleri kontrol etmeye, “Solunumu Kontrol Etmekten” başlamak gerekir. Bu nedenle doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adım olacaktır. “Nefes Alma” davranışı, bir gevşeme yolu olduğu gibi, hemen hemen bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizlerin bir parçası/aşaması olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri, günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizlerdir. Pekala, derin nefes almak neden önemlidir ?

Bu soruya şöyle cevap verebiliriz. Doğru ve derin nefes almanın, doğrudan damarları genişleterek ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak, heyecân, korku ve kaygı sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer, el ve ayaklarda soğuma görülür. Bu durumda da stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri (kortizon), Otonom Sinir Sistemi tarafından salgılanmaya başlar. Diğer taraftan da gevşemenin biyokimyasal maddeleri (endorfin) anında bulunamaz vücut tarafından tedarik edilemez. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya başlamış olan) tepki zincirini, veya zincirleme reaksiyonları kırmakta veya kaygının şiddetini azaltmaktadır.

Derin nefes sayesinde kaskatı kesilen vücut gevşemekte, özellikle beyin hücreleri bol oksijen almakta ve sonuçta ta sinir sistemimizde tehlike çanları çalmadığı için de otonom sinir sistemi devreye girmekten vazgeçmektedir. Aslında psikiyatrik ilaçların sağlamış olduğu etki de bundan öteye geçmemektedir. Yani psikiyatrik ilaçlar birtakım fizyolojik nedenlerin önünü keserken, birtakım fizyolojik nedenlerin de önünü açarlar. Demek ki sağlık bir solunum ile bizler de ilaç kullanmadan da aynı sonuca ulaşabiliriz. Peki nedir iyi bir nefesin özellikleri?

**“Geleceği satın
alabilecek tek geçer
akçe, bugündür.”
Samuel Johnson**



İyi Nefesin Özellikleri

İyi nefes; yavaş, ağır, derin, doya doya ve sessiz olmalıdır/alınmalıdır. Bunun için de denge, ölçü/sınır ve uyum/ahenk gerekir. İyi bir nefes, yavaş olarak burundan alınır. Çünkü bu nefes, sessizce, yavaşça ve derinden alındığında akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağıya doğru iter. Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insânların büyük çoğunluğunun, ciğerlerinin ancak dörtte birini veya beşte birini kullandıkları saptanmıştır. Bu nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününe kullanmaktır. Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin ve tam bir nefes, diyaframın aşağı hareket etmesiyle ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve böylece göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir. Ancak nefes alırken aşağıdaki şu husûslara da ayrıca dikkat etmek gerekir.

1) Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.

2) Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Daha sonra hızlı olamayan bir tarzda, hatta biraz yavaşça nefes alın.

3) Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve “biir...!”, “ikii...!” diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, örneğin 2 saniye! Sonra “bir, iki...” diye sayarak; nefesinizi, aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Nefesinizi verirken ciğerlerinizi zorlamayın ve nefesinizi itmeden kendiliğinden salıverin. Nefes veriyorken sağ elinizin ve göğüs kemiklerinizin hareketli bir köprü gibi yana doğru açıldığını hissetmelisiniz. Bundan sonra yeni bir nefes almadan önce, yine iki saniye bekleyin ve ikinci nefesinizi alın. Birinci, ikinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir daha derin bir nefes alın ve verin. Egzersizi iki-üç kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 kez normal nefes alın. Bunu yapmadan, sürekli bir şekilde derin nefes egzersizlerine devam ederseniz beyninizdeki aşırı oksijenlenmeye bağlı olarak o zaman elde olmayan bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

**“Yaptığınız her şeye
kendi özünüzden bir
soluk katmalısınız.”**

Halil Cibran



Diğer Yapmanız Gerekenler İse Şunlardır

Gevşeme egzersizi ile bedeniniz gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktadır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyecek; tam tersine, bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi de öğreneceksiniz. Hatta, derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırımlar enerjinizi ve üretkenliğinizi daha da artıracaktır. Bu başardıktan sonra derseniz şimdi başka bir aşamaya geçelim.

Bu aşama “Hareket Bozukluklarına Karşı Koyma” aşamasıdır. Gündelik yaşam içerisinde stres yükleri (Stresörler), gerginlikler (agresörler) bizi aşırı hareketliliğe veya tam tersi bir donukluğa itebilir. Bu nedenle sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenen tersine daha çok ders çalışmak yerine, fizik aktivitelerini artırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta fayda vardır. Stresi ve gerginliği azaltacak olan en iyi aktivitelerden biri ise yürümektir. Her gün en az yarım saat “yürümek” gerçekten de yaşam kaliteniz ve ruh sağlığınız için son derece önemlidir.

Beslenmenize Dikkat Edin!

Beslenme düzeni, stres ve gerginlik duygulanımları direk ilişkilidir. Şekerle kaygı arasındaki ilişki bu anlamda önemlidir. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli ve meyve ağırlıklı beslenmek gerekmektedir. Tatlı yiyeceklerle düşkünlüğü olanlara, sınırlı sayıda / miktarda çikolata ve bunun gibi şekerli gıdalar kullanmalarını tavsiye etmek durumundayız. Rejim yapmak veya tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. Özellikle B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Bu vitamin, şeker oranındaki oynamaları / düzensizlikleri kontrol eder. En önemlisi de yorgunluk hislerini azaltır.

Bedeninize Önem Verin!

Uzun çalışma saatleri ve azalan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler, şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini artırmak için bazen kahve çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir / söylenebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması kesinlikle doğru değildir. Bu tür çözümlere başvurmak çoğu

Burada yapılması ve dikkat edilmesi gereken tek şey, sınav öncesindeki geceyi uykusuz geçirmemektir. Sınavdan önceki haftalarda uykunuz düzenli ise sınav gecesindeki uyku süresi 5 saat olsa bile, bu size yeterli olacaktır. Bu konuda kaygılanmayın!



kez ters tepecektir. Uyarıcı ilaçlar / maddeler dışında, çok masum kalan çay, kahve gibi içecekler bile ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü/eksikliği, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha önce söylediğim gibi, daha çok doğal içecekleri, özellikle de meyve sularını, bitki çaylarını tercih edin.

Uykunuza Özen Gösterin!

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 7.5-8.5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığı ve bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilerin baş göstermesine neden olmaktadır. Bu nedenle sizler, öğrenciler olarak 5-10 gün uykunuzdan keserek kendinize yükleme yaptığınızda, mutlaka en geç 10 gün sonra derin ve uzun bir uyku çekerek bu yüklemenin biriken gerilimini ve yıpranmışlığını üzerinizden atın. Bu yüklenme ve gerilimi üzerinizden atma alışkanlığını 1 aya yayacak şekilde ayda en az 3 kez yaptığınızda, bu kez otonom sinir sisteminiz tarafından yeni bir programlama yapılarak, yeni bir biyolojik saat oluşturulacak ve çalışmalarınız bu yönde fizyolojik olarak ta desteklenecektir. Diğer taraftan bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uyudukları zaman da başarısız olacaklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Hatta bazı durumlarda aileler, bu durumu istemeyerek te olsa büyütürler. Yani bazı işgüzar aileler, sınav öncesi “zâten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah bu durum seni kötü etkilemez” gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını artırır ve daha sınava girmeden öğrenciye olumsuz bir yükleme yaparlar. Bazı geceler hatta sınav gecesini uyulacak olan 5 saatlik bir uyku bile abartılmamalı ve sınava girmek için yeterli bir uyku limiti olarak kabul edilmelidir. Burada yapılması gereken tek şey, sınav öncesindeki geceyi uykusuz geçirmemektir. Sınavdan önceki haftalarda uykunuz düzenli ise sınav gecesindeki uyku süresi 5 saat olsa bile, bu size yeterli olacaktır.



DUVAR YAZILARI

Bazı hataları erken
yapmanın hayatınıza çok
büyük katkısı olabilir.

Thomas Huxley

İnsanlar tecrübeleri
kadar değil, tecrübe
kapasiteleri kadar
bilgedir.

Bernard Shaw

Gelecek, her zaman
şimdiki malzemeye
yapılır.

Simone Weil

Hayata yeniden
başlasaydım, saniyelerin
nabzını tutardım.

Dostoyevski

Zamanın değerini,
ancak yapacak işi
olanlar bilir!

Arap Atasözü

Hayatınız, yaptığınız
tercihlerin toplamıdır.

Dr. W. Dwyer



DUVAR YAZILARI

Tembellik dünyada
en büyük şeyin
israfıdır: Yaşamın.

Jeremy Taylor



Yaşamın en büyük zevki,
başkalarının yapamayacağını
dedikleri bir şeyi başarmaktır.

Walter Bageho

İnsan kendini harcayarak ve
tüketerek dolar, taşar ve
zenginleşir.

Sarah Bernard

Bir şeyin kıymetini bilmenin yolu,
onun kaybolabileceğini
bilmektir.

G.K Chesterton

Acılar bizi olgunlaştırır,
ama başarılar acılarımızı
unutturur.

Dostoyevski



Vasat öğretmen anlatır. İyi
öğretmen açıklar. Usta
öğretmen gösterir. Büyük
öğretmen ilham verir.

Arthur Ward

