

Pedagog, 1974 Trabzon doğumlu. İlk ve orta öğrenimini Akçaabat'ta tamamladı. Lisans ve Uzmanlık eğitime ODTÜ, KTÜ ve Boğaziçi Üniversitesi'nde devam etti. Evli ve bir çocuk babası.

#### **Yayımlanmış Eserlerinden Bazıları:**

*Şizofren (şirler)*, Serander Yayınları, Trabzon, 2002.  
*Devlet ve Patoloji*, Derya Kitabevî, Trabzon, 2003.  
*Horasan Erenleri: Melâmetîler*, Karakutu Yay., İstanbul, 2006.  
*Melâmet Hırkası: Hamzavî Melâmîler*, Karakutu Yay., İstanbul, 2007.  
*Sınav Günlükleri*, Akis Yayınları, İstanbul, 2007.  
*Sınav Krokileri*, Akis Yayınları, İstanbul, 2007.  
*Sınav Reçeteleri*, Akis Yayınları, İstanbul, 2007.  
*Neo-Terapi*, Karakutu Yayınları, İstanbul, 2007.  
*Anti-Terapi*, Karakutu Yayınları, İstanbul, 2010.  
*Sınav Diyalogları*, Eksen Yayınları, İstanbul, 2011.  
*Gençleri Anlamak, Yeniden*, Eksen Yayınları, İstanbul, 2011.  
*Bir Dünyayı Anlamak: Çocuklarımız*, Eksen Yayınları, İstanbul, 2011.  
*Anadolu Erenleri: Melâmet Hırkası*, Kurtuba Yay., İstanbul, 2012.  
*Horasan Erenleri: Ahiler, Bacılar, Abdâllar, Gazîler*, Kurtuba Yay., İstanbul, 2012.  
*Aşkın Zülfikârı*, Önsöz Yayınları, İstanbul, 2012.  
*Sufî Terapi*, Öteki Adam Yayınları, İstanbul, 2013.  
*Sınav Psikolojisi*, Ahir Zaman Yayınları, İstanbul, 2014.

Önsöz ..... 17

01- Bâzı başarılı insânlar konuşmalarında kendilerine hâs bir takım stratejileri olduklarını söylüyorlar. Bize bu konuda örnek bir manifesto verebilir misiniz? .... 23

02- Bâzı konuşmalarınızda “öğrencilik yılları, kişinin geleceğinin atölyesidir.” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor biraz daha açıklayabilir misiniz?.... 31

03- Bir yazınızda “Hata yapmıyorsanız yeterince denemiyor ya da risk almıyorsunuz demektir. Bence en büyük hata da budur.” demiştiniz. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?..... 35

04- Bir yazınızda “Yaşam tarzınız ve uğraşlarınız sizden en değerli sermayenizi alıyorken acaba size ne veriyor dersiniz? Zamanınız bonkörce harcarken kazandığınız şeyler, verdiğiniz veya harcadığınız zamanınız kadar değerli. Bence yaşamdaki toplam kalite budur!”, yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz? ..... 39

05- Bir yazınızda “yeterince ısrar etmiyorsanız, yeterince yatırım yapmıyorsunuz demektir.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz? ..... 41

06- Bir seminerinizde “Beynimizin hangi yazılı kullandığı çok önemli. Zaman zaman beynimizin işletim sitemini bileyleyecek farklı pratiklere de yaşamımızda yer vererek zihinsel süreçlerimizi kuvvetlendirmeliyiz.” demiştiniz. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istemiştiniz, biraz daha açıklayabilir misiniz? ..... 43

07- Bir gazetede “Stres unutkanlığa sebep oluyor,” diye okumuştum. Bu konuda daha geniş bilgi verebilir misiniz? ..... 55

08- Ders çalışırken veya sınavdayken başarılı olmak için konsantre olmanın çok önemli olduğunu biliyorum. Ama bir türlü konsantre olamıyorum. Bu konuda bana yardımcı olabilir misiniz? ..... 61

09- Başarılı olmak için, her anı fark ederek, her günümüze özenle ve duyumsayarak —dolu dolu— yaşamak gerektiğini belirtiyor uzmanlar... Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz? ..... 69

10- Dünyada salt ve tam bir mutluluğun olamayacağını, ve bir şeylerin düzelmesini bekleyerek zamanımızı harcamamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Başarılı ve mutlu olmak için ilk önce kendimizi düzeltmemiz ve kendi dünyamızdan hareketle bir acil eylem planı hazırlamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuda da bizi biraz daha aydınlatabilir misiniz? ..... 75

11- Öğrenciler olarak kendi iç dünyamızda, kişisel bir iç memnuniyet yaşatabilmemizi ve her fırsatta pozitif duygularla gülümseyebilmemiz gerektiğini ifade ediyorsunuz. Tebessüm neden bu kadar önemlidir. Açıklar mısınız? ..... 79

12- “Başkalarının kafasındaki fotoğrafımız, karakterimizdir” diyorsunuz. Pekâlâ, karakterimizi olumsuz etkileyecek hatalarımız konusunda neler söyleyebilirsiniz? ..... 83

13- YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES yolunda hem gençliğimizden hem de zindeliğimizden bir şey kaybetmek istemiyoruz ve zaman zaman “Diyet” yapmak zorunda kalıyoruz. Bu önemli sınava hazırlanırken beslenme konusunda neler söyleyebilirsiniz? ..... 87

14- Bazı gazetelerin köşe yazılarında insan beyni bir bilgisayara benzetiliyor. Yine bu yazılarda, akıllı ve insanların, beyinlerini programladıklarını da okuyoruz. Sizce akıllı ve başarılı insanların özellikleri nelerdir? Bu özellikler ve uygulamalar ile biz de kendi beynimizi programlayabilir miyiz? ..... 91

15- Yine başarılı insanların, hatalarından dolayı kendilerini veya başkalarını büyük bir olgunlukla affedebildiklerini söylüyorsunuz. Bu ahlâkî yüceliği gösteremeyen insanların ise mutsuz ve başarısız olduklarını veya başarılı olsalar bile, başarılarının gündelik ve geçici olduğunu söylüyorsunuz. Bu gerçekten de bu kadar önemlidir? ..... 95

16- Sizce mutluluğun sırrı nedir? ..... 101

17- En basit düzeyde sizce “Hayat” nedir? ..... 105

18- “Verimli Çalışma Teknikleri” hakkında biraz daha ek bilgi verebilir misiniz? ..... 109

19- Ders çalışırken dikkatimi toparlayamıyorum. Bu problemimi nasıl aşabilirim? Bu konuda da bilgi verebilir misiniz? ..... 115

20- Öğrendiğim bilgileri hafızamda tutmakta güçlük çekiyorum. Keskin bir hafızaya sahip olmak için neler önerebilirsiniz? ..... 119

21- Öğrenciler olarak, elimizden gelenin en iyisini yapmamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuda bizi nasıl yüreklendirebilirsiniz? ..... 123

22- Öğrenciler olarak kendimizle yüzleşmemiz gerektiğini, çalışmalarımızı veya yaşamımızı sığaltmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Tembelliğin ve erteleme davranışlarının sık ve edilgen yaşantılardan kaynaklandığını da ifade ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açar mısınız? ..... 127

23- Zamanın farkında olmadan gelip geçtiğini ve bu konuda farkındalık düzeyimizin azaldığını söylüyorsunuz. Bir benzetme ile sudaki balıkların suda yaşadıklarını fark edemediklerini veya biz insanların da bir atmosfer içerisinde yaşadığımızı zamanla unutup fark edemediğimizi ifade ediyorsunuz. Zamanın akıp gittiğini fark edememek nasıl bir şey.. Biraz daha açıklayabilir misiniz? ..... 133

24- İnsân, özü itibarıyla başarıya ve mutluluğa meyillidir/eğilimlidir. Bu demektir ki, bizler de en doğal hâlimizle YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de başarılı olmaya meyilliyiz. Pekâlâ, bize ne oluyor da özümüzdeki bu doğal sinerjiyi (başarılı olma istenci-ni) kullanmayı beceremiyoruz. Bu konuda, iç dinamiklerimizi (intrapsişik güçlerimizi) harekete geçirebilmemiz için neler önerebilirsiniz? ..... 137

25- “Mutluluk ve başarı dâimâ bir bedel ister” diyor-sunuz. Ve “Hiçbir başarı ve mutluluk yoktur ki; çile, özveri ve fedakârlık karşısında elde edilmemiş olsun” diye de ekliyorsunuz. Hâl böyle ise, bizlerin de YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de başarılı olması için vermesi gereken mücadele veya göğüs germesi gereken fedakârlıklar konusunda bizi nasıl motive edebilirsiniz? ..... 143

26- Bir yazınızda ders çalışmanın yanında, dinlenmenin de bir sorumluluk olduğunu yazmıştınız. Bu tam olarak ne anlama geliyor? Açıklar mısınız?..... 155

27- Ders çalışırken çalışma ortamınızda bulunan renklerin veya kıyâfet seçimlerimizde tercih etmiş olduğumuz renklerin bile duygu durumumuz üzerinde etkili olduğu söyleniyor. Bu konuda siz neler düşünüyorsunuz?..... 159

28- İlerleyen tıbbi çalışmalar, kan grupları ile zekâ türleri arasında, ve aynı şekilde kişilik tipleri arasında da mânidâr bir ilişki (kolerasyon) olduğunu

gösteriyormuş. Malûm, genciz ve kanımız kaynıyor. Bu konuda da bizi bilgilendirir misiniz? ..... 165

29- Bir seminerinizde “Hayât’ta her zaman bir ‘B Plânı’nız olsun” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor? Açıklar mısınız? ..... 173

30- “Birey Olmak” ne demektir? Daha doğrusu nasıl kültürlü ve aydınlık bir birey olabilirim?..... 177

31- Üniversiteye veya iyi bir Lise’ye hazırlandığımız bu yaşlarda, yoğun duygulanımlarla ve ergenlik ya da gençlik psikolojimizin yaratmış olduğu duygusal bombardımanlarla uğraşıyoruz. Bir de bu yetmezmiş gibi YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES gibi önemli sınava doğru yol alıyoruz. Ancak siz, bu yolda başarılı olmak için, sınavın içeriğini ve test tekniğini tanımak kadar kendimizi de tanımamız gerektiğine sık sık değiniyorsunuz. “Kendini tanıyan, kendi potansiyelinin farkında olan, kişilik örüntülerini zenginleştiren, korkularıyla ve zayıf yönleri ile yüzleşen, en önemlisi de hayatının bu kritik döneminde ilhâm verici bir anlam etrafında kümelenen gençler, daha başarılı oluyorlar” diyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz? Biz geçekten kendimizi tanımıyor muyuz yâni! ..... 179

32- Gerek öğrenciler gerekse veliler olarak yıl boyunca beklediğimiz YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES sınavlarının yaklaştığı bu zamanlar bahar ayları oluyor. Neden bu aylarda, nedenini bilemediğimiz bir yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, isteksizlik, sinirlilik ve konsantrasyon eksikliği yaşıyoruz. Bu mevsimsel problemlerimizi nasıl aşabiliriz? ..... 185

33- YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES sınavları yaklaşıyor hep doğal olmamız gerektiğine ve sâdece–ve–sâdece kendimiz olmamız gerektiğine değiniyorsunuz. “Kendimiz olmak” ne demektir? Açıklar mısınız? ..... 195

34- Bir seminerinizde “Stres o kadar da korkulacak bir şey değildir. Stres eter gibidir. Azı ayıltır. Çoğu bayıltır” demiştiniz. Bu sözü biraz daha açıkla mısınız? ..... 199

35- Zaman zaman düşünce kalıplarımızda değişiklikler yapmamız gerektiğini ve devamlı olarak beynimizin ezbere işlettiği programları ya da işletim sistemlerini kullanmamamız gerektiğini ifade ediyorsunuz. Şu hâlde bu basit teknikleri kullanarak beynimizi başarıya yeniden ve nasıl programlayabiliriz? .....205

36- YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken öncelikle konuları derinlemesine öğrenmemiz gerektiğine işaret ediyorsunuz. Daha sonra test tekniğini kullanarak, (soru çözümü yaparak) derinlikli ve nitelikli tekrarlamalar yapmamız gerektiğini tavsiye ediyorsunuz. Buradan anlaşılıyor ki test tekniğini kavramak, sınavdaki performansımız açısından son derece önemli... Mâdem öyle, test tekniği hakkında da bilgi verir misiniz? .....209

37- Öğrenciler olarak bir etüt veya çalışma yapınca, derhal kendimizi mercek altına alarak, hemencecik yaptığımız çalışmalarımızın karşılığını bekliyoruz. Sizce bu doğrudur? Bu konuda da bizi bilgilendirir misiniz? .....223

38- Sık sık duygusal zekâmızı ve rûhsal zekâmızı işlevsel hâle getirmemizi ve sevmeye kabiliyetimizi kaybetmememizi söylüyorsunuz. Bu âhengi yakarlarsak, YGS & LYS’de [OKYS-KPSS-ALES’de] veya hayatta daha başarılı olacağımızı söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıkla mısınız? .....227

39- Bir yazınızda günümüz teknoloji ile beynimizin kapasitesinde bir bilgisayar yapmaya kalsak, bu bilgisayarın hacim olarak dünyânın 3 katı büyüklüğünde olması gerektiğini söylüyorsunuz. Bu, doğrusu çok ilginç bir bilimsel gerçek. Mâdem öyle, beynimizin ve

genel anlamda fizyolojimizin yapısı hakkında da bize bilgi verir misiniz? .....231

40- YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken motivasyonun gücüne sık sık atıfta bulunuyorsunuz. Motivasyon gücü nedir? Bu gücü nasıl kazanabilirim ve de işletebilirim? .....237

41- YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken cesûr ve atılgan olmamızı, ama cesûr olmayı gurûrlu, kibirli ve dediğim dedik olmakla karıştırmamak gerektiğini ve ayrıca her ikisi arasındaki ince nüansı da kaçırmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıkla mısınız? .....245

42- YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken, dünyâ görüşümüzü besleyici ve hayât felsefemizi derinleştirici basit ve uygulanabilir egzersizler yapmamız gerektiğini de söylüyorsunuz. Bu egzersizleri yaptığımız oranda, dinlenebileceğimizi ve yeniden hayâta ve ders çalışmaya sarılarak hedefimize doğru sağlam adımlarla ilerleyebileceğimizi ifade ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıkla mısınız? .....249

43- YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken zaman zaman çalışmalarımızın bütününi görerek, kendimize konu ve ders markajı uygulamamız gerektiğini, sâdece “Başarısız” veya “Başarılı” derslere yoğunlaşmamız hâlinde hedefimizden uzaklaşarak YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES yolunda yara alabileceğimizi söylüyorsunuz. “Bütünü Görmek” ve “Kendimize veya Problemlerinize, Total Olarak Dışardan Bakabilmek”, nedir? Bu konuyu biraz daha açıkla yabilir misiniz? .....253

44- YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e doğru yaklaştıkça sınavın gözümüzde büyüdüğünü ve giderek artan bir zihinsel yorgunluğun kendini göstermeye

başladığını hissediyoruz. Bu durum normal midir? Ve biz öğrenciler, bu durumu nasıl aşabiliriz? .....257

45- Bir gazetede okumuştum sanırım. Öğrenme biçimimizin baskın olan zekâ türümüz ile direkt ilişkisi varmış. Bu ne demektir? Bu durum aynı zamanda, okuyacağımız bölümü ve seçeceğimiz meslekî alanı da çok yakından ilgilendiriyormuş. Hepimizin baskın olan zekâ türü farklı mı yâni! Bu konuyu da açıklayabilir misiniz? .....267

46- Geçenlerde kişisel gelişimle ilgili kitap alıp okuma merakı sarmıştı beni. “Etkili İnsânların 7 Alışkanlığı” adlı bir kitap dikkatimi çekti. Kitabın ismi çarpıcı geldi bana ilkin... Sonra ayak üstü inceleyince biraz karmaşık ve kalınca bir kitap bir olduğunu düşünerek satın almaktan vazgeçtim. Bu kitabı bize özetleyebilir misiniz? .....285

47- Bâzı yazılarınızda hedeflerimizin basit, anlaşılabilir ve listelenebilir olmasını istiyorsunuz. Daha sonra bu listeleri görebileceğimiz yerlere asmamızı tavsiye ediyorsunuz. Bu konuda bize yardımcı olabilir misiniz? .....297

48- Daha önce de sormuştuk ama, kendimizi “Yıkıcı Eleştiriler”in moral bozukluğundan kurtaramıyoruz. Bu konuda bilincimizi keskinleştirebilecek daha başka neler söyleyebilirsiniz? .....301

49- Her fırsatta plânlı olmamızı ve önceliklerimizi belirleyerek öylece yaşamamızı ve sınava da aynı şekilde hazırlanmamızı istiyorsunuz. Bu gerçekten bu kadar önemli midir? Açıklar mısınız? .....307

50- Her fırsatta “Farkında Olarak Yaşamamızı” ve sınava da aynı şekilde hazırlanmamızı istiyorsunuz. Bu konuyu da açıklayabilir misiniz? .....311

51- Ders çalışma konusunda çok ciddi bir motivasyon eksikliği yaşamıyorum ama bana öyle geliyor ki verimli çalışmıyorum. Nasıl verimli çalışabilirim?..... 315

52- Neuro Linguistik Program (NLP), ile ilgili bir takım kitaplar okudum. Biraz karmaşık geldi bana. YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanan öğrencilere bu konuda tavsiyeleriniz var mı? Bu kitapları okumak hem bize zaman kaybettiriyor hem de bu kaynaklardan tam anlamıyla almamız gereken mesajı alamıyoruz. YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanan öğrenciler için bize NLP hakkında da doyurucu bilgiler verebilir misiniz? .....331

53- Zamanın nasıl geçtiğini hiçbir şekilde anlayamıyorum. Zaman neden bu kadar önemli? Sınava daha çok var! Bu düşünce beni rahatlatıyor. Sizce bu, yanlış bir düşünce midir?.....345

54- YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de başarılı bir öğrenci olabilmek için “Verimli Çalışma Tekniklerini” kullanmamız gerektiğini ve yıl içerisinde en az 2-3 kere bu çalışma tekniklerimizi gözden geçirerek, gerekli değişiklikleri yapmamız gerektiğini söylüyorsunuz. Verimli çalıştığımı düşünüyorum ama yine de bazı değişiklikler yapacak olsam “Verimli Çalışma Teknikleri” ile ilgi daha başka neler önerebilirsiniz?..... 353

55- YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES yolunda başarılı ve mutlu sona ulaşabilmemiz için, kendimizi değerlendiriyorken genel anlamda bütüncül (Holistik) bir yaklaşımla hareket etmemiz gerektiğini, ve böylece bütünü görerek kendimizi değerlendirme-  
miz gerektiğini söylüyorsunuz. Ancak çalışmalarımızı hayâta geçiriyorken; kısım kısım, parça parça, aşama aşama ve adım adım hareket etmemiz gerektiğini de ifâde ediyorsunuz. Bu konuyu daha ayrıntılı açıklayabilir misiniz?.....365

56- Başarılarımızı veya başarısızlıklarımızı, —daha dorusu— elde ettiğimiz sonuçları nasıl değerlendir-meliyiz? .....369

57- İnsânların etkileyen ve etkilenen sosyo-psikolo-jik varlıklar olduğunu söylüyorsunuz. Bu anlamda gençler olarak birbirimizi etkilediğimizi veya bir-birimizden etkilendiğimizi de ifade ediyorsunuz. Sizin deyiminizle bu etkileşimi tatlı bir rekâbete dönüştürerek bilgi ve deneyimlerimizi artırmamızı tavsiye ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıklar mısınız? ..... 373

58- YGS & LYS'ye veya OKYS-KPSS-ALES'e bir ay-dan az bir süre kaldığında uyku düzenimize dikkat etmemiz gerektiğine işaret ediyorsunuz. Bunun ne-denlerini açıklayarak pratik tavsiyelerde bulunabilir misiniz? .....377

59- Bir seminerinizde “İnsân dediğin, seçimdir. Daha doğrusu insân, seçimlerinin toplamıdır.” demiştiniz. Mâdem öyledir, yâni insân seçimleri ile birlikte yaşa-mını kristalize eder. Daha doğrusu, verdiği kararlarla birlikte kendine yeni seçimler, fırsatlar, olanaklar ve imkânlar yaratır. O zaman karar verirken —diğer bir ifade ile seçim yaparken— nelere dikkat etmemiz ge-rektiği konusunda bizi bilgilendirebilir misiniz? .393

60- YGS & LYS'ye veya OKYS-KPSS-ALES'e girme-den önce neler yemeliyiz veya yememeliyiz? Bu da çok aktüel ve muğlak (belirsiz) bir konu. Bu konuda siz neler önerebilirsiniz? .....395

61- Yazılarınızda ‘Kişisel Saydamlık’tan (self-trans-parency) sıklıkla söz ediyorsunuz. Kendi saydam-lığını ve özgünlüğü yakalayan bireylerin daha ba-şarılı olduklarını devamlı olarak yineliyorsunuz. “Kişisel Saydamlık” veya “Özgünlük” nedir? Biraz daha açıklar mısınız? .....401

62- Gerek kendimizle ve iç dünyamızla olan içsel ilişkilerimizde, gerekse başkalarıyla olan kişiler-arası (inter-personal) sosyal ilişkilerimizde ön-yargılı ol-mamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu kazanımın; kendimizle ve çevremizle barışık bir duygu-duru-muna zemin hazırlayacağını ve böylece daha başarılı olabilmemiz için gerekli olan psiko-sosyal ortamın ancak böylelikle yeşerebileceğini belirtiyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açar mısınız? .....407

63- Daha önce de sormuştuk belki ama, her gün yeni ve güncel başka araştırmalar yapıldığını biliyoruz ve duyuyoruz. Acaba bu araştırmalar ışığında öğrenme psikolojisi ya da beynimizin öğrenmeyi nasıl süreç-lendirdiği hakkında da bilgi verebilir misiniz? .....417

64- Yaşam boyu başarılı olabilmek için “Risk Almak” gerektiğini de değiniyorsunuz. Risk almanın, bize yeni seçenekler yaratabileceğini ve gizil potansiye-limizi açığa çıkarabileceğini teyid ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz? .....427

65- Yaşam boyu karşılaştığımız engellerin bizi bü-yüteceğini, olgunlaştıracağını ve özellikle de ya-şama daha hazır hâle getireceğini söylüyorsunuz. Aynı şekilde, YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES yolunda karşılaştığımız engellerin de bizi gerçek sınava karşı çok daha yetkin, etkin ve seçkin hazır-layacağını ifade ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz? ..... 431

66- Kaygılarımızın; tutkularımızın önüne geçme-mesi gerektiğini ifade ediyorsunuz. Bu konuda; hedeflerimiz ile girişimlerimiz arasındaki engel-leyici perdenin veya demotive edici / demoralize edici (motivasyon bozucu) unsurların ise, kendi yersiz ve öznel korku ya da kişisel kaygılarımızın

olduğunu söylüyorsunuz. Bu konuda da bizi aydınlatır mısınız? ..... 437

67- “Sınav Hazırlık Reçeteleri” kıvamında bizlere özlü bilgiler verebilir misiniz?.....441

*Kaynakça* ..... 469

## Önsöz

Her insanın olduğu gibi, bu kitabın da bir hikâyesi var...

Hikâyemiz, yıllar öncesine dayanıyor...

Size abartılı gelebilir ama meslekî formasyonum gereği, kitapçılardaki hemen hemen bütün kişisel gelişim kitaplarını incelediğimi belirterek başlamak istiyorum bu hikâyeye...

Gerçek şu ki, bu okumalarım sırasında bazen çığ çeviriler arasında savrulduğumu, bazen kendi anlam kiplerimize yabancı paradigmlar (*değerler dizisi*) üzerine kurulu bir kişisel gelişim furçasının ürünü olan sığ kitaplarla karşılaştığımı üzümlere belirtmek istiyorum.

Pop-psikolojin ürünü olan televole tandanslı (*eğilimli*) bu derinliksiz derlemelerin kitapçılardaki rafları doldurduğunu görmek gerçekten de çok üzücü...

Psikiyatr *Kemal Sayar* hocamın deyimiyle, pop-psi-kolojinin ürünü olan bu kitaplarla, kas geliştirir gibi kişilik geliştirmeye çalışıyoruz.

Bir şeyler eksikti. Ama neydi!

Eskiden beri, acaba “*Eğitim Danışmanlığı*” ilgili bir kitap yazmak gerekseydi, bu kitap nasıl bir kitap olmalıydı diye sık sık soruyordum kendime... Ancak, hâl-i hâzırdaki işim, diğer çalışmalarım ve akademik yoğunlaşmalarım, böyle bir kitabı yazmama pek zaman bırakmıyordu...

Bununla birlikte, herhangi bir kişisel-gelişim kitabını satın alıp incelediğimde, hem bu kitabı okuyanlar adına üzülüyor; hem de içten içe, daha hazmedilebilir ya da hayata yönük ve uygulanabilir bir kişisel-gelişim kitabı yazamadığım için kendime kızıyordum.

Kitabı okuyanlar adına üzülüyordum: Çünkü, yaşamış olduğumuz modernizm sonrası zamanlar, bizi en zayıf yerimizden (*Aşil'i topuğundan*) vuruyordu...

Çünkü *Modernizm*; bizlere:

saldırgan-girişimciliği,  
agresif ve “ben” merkezli bireyciliği,  
fırsatçılığı,  
faydacılığı,  
daha fazla tüketimi,  
insan-dışlaşmayı,

yabancılaşmayı,  
geleneksel ve kültürel kodlardan uzaklaşarak başkalaşmayı,  
sanal ötekiler yaratarak kendimiz olamamayı,  
maskeli bir baloya katılıyormuşçasına kişiler arası ilişkilerde sosyal bukalemunlara dönüşmeyi,  
sığ ve bulanık sulara deprenen ve anti-depresan kürüyle beslenen renkli ve gösterişli akvaryumlardaki sümüklü balıklara benzemeyi,  
yaratamamayı,  
emek vermemeyi,  
yok etmeyi,  
fedakârlık yapmadan hazır tabldot yemekleri gibi sunî ve kurgulanmış yaşantılarla bir ömür tüketmeyi,  
televizyon karşısında paralize olmayı,  
ve cinselliğe ironik ve patojenik bir önem atfetmeyi vâaz ediyor...

Ne yapabilirdim ki? Sonra bilge Konfiçyüs’ün bir sözü ile karşılaştım: “*Karanlığa küfretmeyi bırak! Bir mum da sen yak!*” Bu söz, tam da beni anlatıyordu. İşte bu vicdân azâbı ile kıvranırken, karınca kararınca yazmaya okumaya devam ettim.

Bu süreç devam ediyorken, yukarıda kısaca eleştirmeye çalıştığım pop-psikolojinin bombardımanına

‘DUR!’ diyebilecek düzeyde bir kitap hazırlayıp, vicdânen ve de entelektüel olarak beni ve değerli hocalarımı rahatsız eden bu psişik (*rûhsal*) çürümeyi bir nebze de olsa dur engellemeye gayret ettim.

Bu meşgûliyet 3 yıl boyunca devam etti. Sonuçta **“Sınav Terapileri”** aldı bu kitap böylece doğmuş oldu..

İşte bu kitabın hikâyesi...

Umarım sınava hazırlanan tüm öğrencilerimize ve bu konuda hizmet veren tüm eğitimcilere ve eğitim gönüllülerine faydalı bir kaynak kitabı hazırlamışızdır. Bu doğrultudaki eleştiri ve katkılarınızı mutlaka beklediğimizi de belirterek sizlere şimdiden gelecek yılki **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sınavında başarılar diliyorum...

Sözlerimi tamamlamadan önce,

beni eleştiri ve katkılarıyla destekleyen tüm Rehberlik Uzmanı arkadaşlarıma;

ayrıca beni soru yağmuruna tutan sevgili öğrencilerime ve değerli velilerine;

meslekî ve öğrenim hayatımda maddî ve mânevî desteklerini esirgemeyen tüm dostlarıma ve büyüklerime;

yine bu vesileyle, ilköğretim, ortaöğretim, lisans ve master düzeyinde kendilerinden fevkalâde istifade etmiş olduğum sevgili öğretmenlerime ve değerli hocalarıma, en derin vefâ duyguları içersinde teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca da, onlardan çaldığım zamanı düşünecek olursam;

sevgili âileme,

özellikle de eşime ve sevgili oğlum Ahmet Hakan’a, fedakârlıklarından ötürü çok şey borçlu olduğumu belirtmek isterim.

Bu eseri; kendisiyle yeniden büyümeye başladığım, sevgili oğluma;

Ahmet Hakan Alşan’a ithâf ediyorum.

**Mehmet Hakan Alşan**

*Beylikdüzü / İstanbul*

20.01.2014



## Sınav Pusulası

(Terapi Tadında Sınavlara Hazırlık)



01- Bâzı başarılı insânlar konuşmalarında kendilerine hâs bir takım stratejileri olduklarını söylüyorlar. Bize bu konuda örnek bir manifesto verebilir misiniz?

Tabî ki önce şunu belirtmek lazım; bu çok genel bir soru oldu. Çünkü başarıya ulaşmak için yapılan- dırılması gerekenler stratejiler problem durumuna ve de kişiden kişiye doğal olarak değişkenlik göstermektedir. Ama ben sadece bir fikir vermesi açısından daha çok öğrenci popülasyonun ilgilendirecek şekilde bir cevap vermeye çalışayım isterseniz?

## Başarı Stratejileri İçin Alistirmalar



Başarılı bir insan mı olmak istiyorsunuz? İşte size başarılı olmak için sağlam bir yol haritası!

**1. ADIM:** Karşılaştığınız son başarısızlığı belirleyin ve kendinize şu soruları sorarak, ondan dersler çıkarmayı hedefleyin:

a) Başarısızlığa uğramamın asıl nedeni neydi?

b) Gelecek sefer benzer bir durumla karşılaştığımda başarı şansımı artıracak neler yapabilirim?

c) Başarısızlığım, kişisel bir zayıflığımın etkisi var mı? Eğer yanıt ‘evet’ ise, bu zayıflığı ortadan kaldırmak için planım nedir?

d) Henüz bir planı yapmadıysanız şu soruyu sormalısınız ‘Tekrar aynı şeyi yaşamamak’ için ne yapmalıyım?

Bilindiği gibi “Başarısızlık”, genelde beklenmedik fırsatları da beraberinde getirir. Bu fırsatlardan en önemlisi de, önceki hatalara düşmeden yeniden

denemektir. Geçmişinizdeki başarısızlıkları gözden geçirerek, bunlar sayesinde yakaladığınız fırsatları bir düşünün.

Hemen herkes, bu deneyimi tatmıştır ama nedense görmezlikten gelir. Bu gözlemlere dayanarak, yakın geçmişteki başarısızlıklarınız sonucu ortaya çıkan fırsatlar hakkında düşünün. Bu mevcut fırsatları yakalamak ve yeniden denemek için neler yapabilirsiniz? İşte bu soru; öncelikle sorulması gereken ve de yeni girişimlerle sürdürülerek sonuçlandırılması gereken eşsiz bir sorudur.

**2. ADIM:** Tanıdığınız insanlar arasından, başarılı üç tanesini seçin. Her birinden randevu alıp onlarla görüşün ve hayatları boyunca yakaladıkları fırsatların bazılarını nasıl fark ettiklerini anlamaya çalışın. Hatta onlara şu anda sizin de yararlanabileceğiniz bir fırsatı ufukta görüp görmediklerini dahi sorabilirsiniz.

**3. ADIM:** Azimleriyle başarısızlıkları yenerek sizi hayran bırakan insanların biyografilerini ve günlüklerini okuyun. Başarılı olmak için geliştirdikleri kişisel özellikleri, stratejileri ve alışkanlıkları not edin.

Daha sonra da, bu özellikleri yaşamınıza nasıl katabileceğinizi düşünün / projelendirin.

**4. ADIM:** Bir insan hayatta dâima olumsuz yönler arar ve bulursa, önüne geçilmesi zor bir alışkanlık kazanmış olur. Bu nedenle olumlu bir fırsat belirlediğinde bile fırsatlar kümesini göremez ve de

yakalayamaz. Her koşulu bir engeller silsilesi olarak algılar. Pekâla, bir engelle bir fırsat arasında ne fark vardır? Aslında temel fark, kişinin ona karşı olan tutumuyla ilgilidir.

Fırsat olarak algılanıp öyle bir tutum sergilenirse, yeniden denemek için seçimler belirginleşir. Engel olarak algılanıp öyle bir tutum sergilenirse, erteleme davranışı, bıkkınlık, tembellik, çaresizlik, atalet ve isteksizlik baş göstermeye başlar.

Pek çok kişi tarafından Amerikan tarihinin gelmiş geçmiş en büyük başkanı olduğu düşünülen *Abraham Lincoln* şöyle bu konuda söyle demiştir: “*Başarı, şevkinizi kaybetmeden bir başarısızlıktan diğerine yol alarak hedefler.*”

Unutmayınız ki; zihnimiz ve bedenimiz, birbiriyle sürekli etkileşim hâindedir. Araştırmalar, bu zihin-beden ikileminin sağlığımız ve duygularımız üzerinde, tahmin edilenden çok daha fazla etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yeni bulgular çoğaldıkça geleneksel tıbbın bu konuya yaklaşımı da değişmektedir. Yakın zamana kadar bilim adamları, zihnin ve bağışıklık sisteminin birbirinden göreceli olarak bağımsız çalıştıklarına inanırken, şimdi ise bu varsayımın yanlış olduğu ortaya çıkarılmıştır. Araştırmacılar, bağışıklık sistemini sinir sistemine, başka bir deyişle doğrudan doğruya beyne bağlayan sinirlerin varlığı artık keşfetmiş durumdalar...

Bunun yanı sıra nöro-peptitler, yani beyin ile vücudun her bir hücresi arasında mesaj taşıyan; ve böylece sürekli iletişim hâlinde olmalarını sağlayan moleküller de keşfedilmiştir. Bu kimyasal alışverişi doğrulayan sayısız deney yapılmış ve bir çalışmada, öğrencilerin sınavları sırasında veya sınava hazırlanırken bağışıklık sistemlerinin zayıfladığını ortaya çıkarmıştır. Bir diğer araştırmada ise, oyuncuların belli senaryolar üzerinde çalışırken mutluymuş veya üzgünmüş gibi davranmalarının bile bağışıklık sistemlerinde değişikliklere yol açabildiği bulgulanmıştır.

Bu anlamda duygularımızın, vücudun hastalıklara karşı savunma mekanizmasını doğrudan etkilediği, basit bir soğuk algınlığından patojenik hastalıklara değin veya ruhsal rahatsızlıklardan fizyolojik hastalıklara kadar; her türlü hastalığa karşı daha az veya çok dirençli olmamızın, birebir duygularımızla ilişkili olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Uzmanlar, duygusal hayatı geliştirmek ve genel olarak sağlığı iyileştirmek için, herkesin kendi başına uygulayabileceği onlarca teknik olduğunu, bunların başında basit egzersizler yapmak, örgü örmek, birilerini dinlemek, insanın kendini mutlu hissetmesini sağlayacak meşguliyetler edinmek, yemek yapmak, yürüyüşe çıkmak, sevdiğimiz mekanlara gitmek, sevdiğimiz işerli yapmak gibi son derece basit şeylerin geldiğini ifade etmektedirler. Unutmayınız ki, bu uzun ve zorlu maratonda yapmanız gereken en önemli

şey, duygularınızı ve iç dünyanızı beslemek, duygusal zekânızı daha işlevsel hâle getirerek psikolojik ve fizyolojik zindeliği yakalamak ve böylece dolu dizgin bir şekilde sınava hazırlanmaktır.

### **Başarılı ve Mutlu Olmak İçin, Unutmayınız ki;**

- 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.
- Esprili olun ama komik bir insan olmayın.
- Faaliyetlerinizde boşluk bırakmayın.
- İki insan(1) olmayınız, (Oynamayın).
- Derhal teşebbüse geçin.

- Doğrularınız yanlışlarınızı örterek ve tamir ederek size yol gösterir.
- Her saniyeniz gayenize uygun olmalıdır.
- Kalbinizi ve gönlünüzü hapishaneye döndürmeyin.
- Tertemiz bir kalple gülünüz, yürüyünüz, bakınız...
- Sözüünüzün eri olun.
- Kararlı olmanız, hedefi yıldırır ve zayıflatır.
- Korkunuz ise, korktuğunuza şeye güç verir.
- Kuvvetlerinize 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.

- Küçük bir eylem bir çok sözün önünde gider ve daha çok katkı sağlar.
- İnanç, kuvvetin rûhudur.
- Güzel bakanlar güzel görürler. Güzel görenler ise mutlu ve umutlu olurlar.
- Doğal olunuz.
- .....ve en önemlisi; sırlarınızı ölünceye kadar saklayınız!



02- Bâzı konuşmalarınızda “öğrencilik yılları, kişinin geleceğinin atölyesidir.” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor biraz daha açıklayabilir misiniz?

Hımm.. Satır aralarını okumuşsunuz ve de dikkatli dinlemişsiniz demek ki! Bu konuda da sizlerle kısa ama özlü bir hikaye paylaşarak sorunu cevap vermek istiyorum.

## Marangoz



Yaşlı bir marangozun emeklilik yaşı gelmişti. Yaşlı marangoz, müteahhit patronuna artık çalıştığı konut yapım işinden ayrılmak, eşi ve büyüyen ailesi ile birlikte daha özgür bir yaşam sürmek istediğini söyledi. Çekle ya da peşin aldığı ücretini elbette özleyecekti. Ama emekli olmak ihtiyacındaydı... Müteahhit iyi

işçisinin ayrılacak olmasına üzölmüştü. Ve ondan, kendine son bir iyilik olarak, son bir ev daha yapmasını rica etti.

Marangoz bu son işi de kabul etti ve hemen işe girişti. Ne var ki gönlünün, yaptığı işte olmadığını görmek pek zor değildi. Nedendir bilinmez baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzemeler kullandı. Halbuki, kendini adanmış olduğu mesleğine böyle son vermek ne büyük bir talihsizlik! İşini bitirdiğinde, işveren, evi gözden geçirmek için geldi. Sonra, dış kapının anahtarını marangoza uzattı. “Bu ev senin” dedi, “Sana benden bir emeklilik hediyesi”, diye de ekledi.

Marangoz şoka girdi. Ne kadar da utanmıştı! Keşke yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi! O zaman hiç böyle yapar mıydı!

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Evet sevgili gençler! Bizim için de durum aynen böyle... Aslında —*farkında olmaksak da*— gün be gün kendi hayatımızı kuruyoruz.
2. Çoğu zaman da, yaptığımız işe elimizden gelen-den daha azını katıyoruz veya baştan savma yapıyoruz.
3. Sonra da, şoka girerek, kendi kurduğumuz bu hayatı yaşayacağımızı çok geç de olsa anlıyoruz.
4. Eğer tekrar yapabilirsek, çok daha farklı yapacağımızı iç geçirerek düşünüyoruz.

5. Ne var ki, geriye dönemiyoruz.

6. Belki de yaşamı mucizevî kılan budur: Yani her şeyi ilk ve son defa yaşıyor olmamız...

7. Onun için her ânın kıymetini bilmeliyiz.

8. Aslında o marangoz sizsiniz sevgili dostlar. Her gün yeni bir çivi çakıyor, bir tahta koyuyor ya da bir duvar örüyorsunuz.

9. Demek ki “Hayat bir kendin yap tasarımıdır.” Başka deyişle, bugün sergilediğiniz davranışlar ve yapmış olduğunuz seçimler, yarın yaşayacak olduğunuz hayatı kuruyor. Öyle ise onu, akıllıca —*en önemlisi de eğitimle*— kurun ve abîdeleştirin...

Zaten yaşamda da mutlu olmanın ölçütü bu değil de nedir! Başka bir hikâyede anlatıldığı gibi, Eflatun’a iki soru sormuşlar:

Birincisi; “*İnsanoğlunun sizi en çok şaşırtan davranışları nedir?*”

Eflatun, tek tek sıralamış:

1. Çocukluktan sıkılırlar ve büyümek için acele ederler. Ne var ki çocukluklarını özlerler...
2. Para kazanmak için sağlıklarını yitirirler. Ama sağlıklarını geri almak için de para öderler...
3. Yarından endişe ederken bugünü unuturlar. Dolayısıyla ne bugünü ne de yarını yaşarlar...

4. Hiç ölmeyecek gibi yaşarlar. Ancak hiç yaşamamış gibi ölürlər...

Sıra gelmiş ikinci soruya ; “Peki bu konuda sen ne öneriyorsun?” diye de sormuşlar. Bilge Eflatun cevabını yine sıralamış;

1. Kimseye kendinizi “sevdirmeye” kalkmayın! Yapılması gereken tek şey, sadece kendinizi “sevilmeye” bırakmaktır...

2. Önemli olan; hayatta “en çok şeye sahip olmak” değil, “en az şeye ihtiyaç duymaktır”...

Evet sevgili gençler! Gerçek şu ki; Eflatun’un bahsetmiş olduğu “en az şeye ihtiyaç duymak” olgusu ancak eğitimle elde edilebilir.

Sizler de yaşamınızın bu en güzel demlerinde, gelecekte en az şeye ihtiyaç duyan mutlu insanlar olabilmek için, eğitim hayatınıza harcamanız gereken “**şimdiki zamanı ve emeği**” asla kendinizden ve geleceğinizden esirmeyin!



03- Bir yazınızda “Hata yapmıyorsanız yeterince denemiyor ya da risk almıyorsunuz demektir. Bence en büyük hata da budur.”, demiştiniz. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet o cümlede betimlendiği gibi, bence bu sorunun cevabında yaşamın bilgeliği de gizli. Bu konuda da güzel bir hikâye ile yolumuzu aydınlatalım isterseniz.

## Risk Almak



Eski zamanların birinde Pers sultanı iki adamı ölüme mahkûm etmişti. Sultanın, atını ne kadar sevdiğini bilen mahkûmlardan bir tanesi, Sultan’a eğer yaşamını bağışlarsa, bir yıl içinde atına uçmayı öğretebileceğini söyledi.

Kendini dünyadaki tek uçan ata binerken düşleyen sultan bu heyecanla bu teklifi kabul etti.

Diğer mahkûm duyduklarına inanamayan gözlerle arkadaşına baktı ve şöyle dedi. *“Atların uçamıyacağını biliyorsun Nasıl olur da böyle delice bir fikirle çıkabildin ortaya! Sen aklını kaçırmış olmalısın.”* İzni koparan mahkûm metânetle cevap verdi:

“Pek değil” dedi. “Bu teklifimle kendime fırsatlar yaratıyorum. Birinci fırsat, sultan bu yıl ölebilir. İkinci fırsat at ölebilir. Üçüncüsü, ben normal bir şekilde ölebilirim, ama hiç değilse yaşabildiğim kadar yaşarım. Ve dördüncüsü, belki de ata uçmayı öğretebilirim.”

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Her ne koşulda olursa olsun, yaşamda kendimize fırsatlar yaratmalıyız!
2. Yarını kazanmak isteyenler, bugünden yarına yatırım yapanlardır!
3. Mücadeleci ve girişken olmak, engelleri değil fırsatları görmekle olur!
4. İnsan dediğin, seçimdir! Seçimlerimizle büyür, seçimlerimizle karşılaşır, seçimlerimizle uğurlanırız. Seçim yapmak bizi diğer varlıklardan ayıran en önemli insanî özelliğimizdir. Bu itibârla seçimlerimize dikkat etmeliyiz.

5. Seçimleriniz geleceğe yönük / dönük olsun. Seçimleriz size daha derinlikli ve nitelikli yaşacak olan bir yaşam getirsin.

6. En önemlisi de seçimleriniz size bu dünyadaki en değerli şeyi kazandırsın: Zaman.

7. Yaşamı sevmek ve fırsatlara tutunmak gerekir. Aslında en sıkıntılı anlarımızda bile seçim yapabileceğimizi ve daha iyi bir gelecek için ufak da olsa adımlar atabileceğimizi unutmamalıyız.

8. Risk almak ta bir seçimdir. Fakat şunu gözden geçiriyoruz. Risk almayarak ta aslında risk alıyor ve bir seçim yapıyoruzdur. Bu anlamda mâdem ki insân dediğin seçimdir, mâdem ki öğrenci dediğin seçim yapmak ve nitelikli seçimlerimizle daha iyi bir gelecek için hazırlanmak ve bu yola baş koymaktır. Unutmayın! Seçerseniz, seçilirsiniz!



04- Bir yazınızda “Yaşam tarzınız ve uğraşlarınız sizden en değerli sermayenizi alıyorken acaba size ne veriyor dersiniz? Zamanınız bonkörce harcarken kazandığınız şeyler, verdiğiniz veya harcadığınız zamanınız kadar değerli. Bence yaşamdaki toplam kalite budur!”, yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Bu konuda kısacık ama çok ilginç bir hikaye okumuştum. Dilerseniz o hikayenin projeksiyonuyla size cevap vermeye çalışayım:

## Değer



Kurnaz bir tüccar, güney denizinde yaşayan yerlilerin bol miktarda altını olduğunu duyunca bir gemi dolusu soğanla yola çıktı. Yaşamlarında ilk kez soğan

yiye yerliler soğanın tadından o denli memnun kaldılar ki tüccar bunun karşılığında bir gemi dolusu altın verdiler.

Bu haberi duyan bir başka kurnaz tüccar “Madem soğanı sevdiler, o zaman sarımsağı da severler” diye düşünerek bir gemi dolusu sarımsakla aynı adaya doru yola çıkar.

Gerçekten de yerliler sarımsağı soğandan daha fazla sevdiler. Bunun karşılığının öyle altınla olamayacağını düşündüklerinden, sarımsaklara karşılık ellerindeki en değerli şeyi verdiler. “Bir gemi dolusu soğan”

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**’ye ya da **OKYS-KPSS-ALES**’e hazırlandığınız bu maratonda sahip olduğunuz en değerli şeyi, yâni ‘zamanınızı ve emeğinizi’ bu yola harcamanız gerekiyor. Geleceğiniz için ‘zamanınızı’ ve ‘emeğinizi’ şimdi harcamazsanız, gerçek şu ki, ileride bu değerlerinizi elinizde bulamayacaksınız.

Gençliğiniz ve taze bilgileriniz elinizden efsunlu bir kuş gibi uçup gitmiş olacak...

Unutmayın, “birey” olmak; doğru zamanda, doğru yerde, doğru seçimler yapmaktır...



05- Bir yazınızda “yeterince ısrar etmiyorsanız, yeterince yatırım yapmıyorsunuz demektir.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Bu sorunuzun cevabını özellikle dinamik ve insan ilişkilerini yoğun ve üst düzeyde olan sektörlerde aramak mümkündür. Dilerseniz çarpıcı bir örnek vererek, daha sonra da sorunuzu öğrenci psikolojisiyle irtibatlandırmaya çalışayım.

## Başarıya Ulaşmak İçin



Küçük bir gazetede çalışmakta olan bir gazeteci bölgenin en zengin iş adamı ile röportaj yaparak kariyerinde ilerlemek istiyordu.

Ve sonunda istediğine ulaştı ve işadamıyla görüşmeyi başardı. Gazeteci genç odasına girdiği zaman, işadamı:

— ‘Genç’ dedi, “Bugün birkaç gazeteci daha benimle görüşmek istedi. Fakat işlerim yoğun olduğu için sekreterime kendileriyle görüşemeyeceğimi söyledim. Şans sana güldü.”, diye de ekledi. Bunun üzerine gazeteci genç:

— İşlerinizin yoğun olduğunu biliyordum efendim, diye karşılık vererek ekledi:

— Zira, sizinle görüşmek isteyen o birkaç gazeteci de bendim.

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**’ye (**OKYS-KPSS-ALES**’e) hazırlandığınız bu maratonda, başarıya ulaşmak için öğreniminizi ve deneyimlerinizi geliştirecek her yolu denemeniz ve deneyimlemeniz gerekiyor.

Veyahut ta en azından şu an farkında olmadığınız fırsatları fark ederek ya da kendinize fırsatlar yaratarak çalışmalarınızı tekrar gözden geçirmenizi ve böylece sahip olduğunuz şartları zorlamanızı öneriyorum.

Unutmayınız ki, “birey” olmak; her şeye rağmen denemektir. Her fırsatı değerlendirmektir. Daha doğrusu kendimize fırsat yaratmaktır.



06- Bir seminerinizde “Beynimizin hangi yazılı kullandığı çok önemli. Zaman zaman beynimizin işletim sitemini bileleyecek farklı pratiklere de yaşamımızda yer vererek zihinsel süreçlerimizi kuvvetlendirmeliyiz.”, demiştiniz. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istemiştiniz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet! Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, beynimiz zamanla kullandığı mental süreçler düşünme sürecini otomasyona bağlıyor ve tasarruf yapmak adına hazır repertuarından cevaplar vermeye başlıyor. Bu anlamda beynin sadece belli merkezleri çalışırken, diğer bölgelerinde bir durağanlaşma kendini göstermeye başlar. Bu tür zihinsel bir ataleti önlemek için aşağıdaki teknikleri kullanabilirsiniz.

## Hafızanızı Kuvvetlendirin



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 alıştırmanın, çok kolay bir şekilde çeşitli zamanlarda ve çeşitli ortamlarda uygulanabileceğini ifade ederek, bu egzersizler düzenli bir yapıldığında ise çok güzel sonuçlar alınabileceğini de belirtiyorlar.

**Ters El Alıştırması:** Normalde yapmış olduğunuz alışkanlıklarını tersine farklı egzersizlere yaparak beyninizdeki kavramsal haritalarda kırılmalar, değişiklikler yapın/yaratın. 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. Tabii bulduklarınızı da hemen deneyin.
- Sonuç olarak, rutin alışkanlıklarınızı kırar ve beyninizin kullanmadığınız diğer yarısını da harekete geçirmiş olursunuz.

**Çocuk Oyunu Alıştırması:** Bu alıştırmada çevrenizdeki veya 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, dokununuz, dinleyin, koklayın. Çiçek açan ağacın kokusunu keşfetmeye çalışın.
- Fırında satılan taze ekmeklerin kokularını algılamaya çalışın.
- Yürüdüğünüz zeminin özelliklerini hissedin.
- Caddede duyduğunuz sesleri ayırıştırın.
- Yanınızdan geçen insanların tek tek konuşmalarını dinleyin.
- Evinizde gözlerinizi kapatarak bir yerlere ulaşmaya çalışın.

- Kısacası, duyularınızı alışık olmadığınız tarzda kullanın.
- Duygularımızı ve sezgilerinizi de kullanmayı da öğrenin.
- Bu şekilde çok ender yaptığınız bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini arttırırsınız.
- Eğer bu yaptıklarınızdan zevk alır ve insan veya olayları detaylı algılamayı sürdürürseniz, hafızanız her zaman canlı kalmaya devam eder.
- Duyu organlarınızın ne kadar fazlasını kullanırsanız, unutmak istemedikleriniz o kadar sağlam kalır.

**Harf Alıştırması:** Bu alıştırmada ayrıntılar üzerinde odaklanmayı ve böylece keskin bir konsantrasyon kazanabilmeyi amaçlamalısınız. Bunu başarmak 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.
- Alıştırmayı yaparken, kelimelerin üzerinde fazla düşünmeyin ve hemen işaretleyin.

Böylelikle konsantrasyon gücünüzün ne kadar uyarıldığını giderek daha fazla hissedebilirsiniz.

- Bu tür egzersizler ile başarılı olma isteğiniz artacak ve aldığınız zevk zihninizin canlanmasını arttırarak dikkatinizin keskinleşmesini sağlayacaktır.

**Polisiye Alıştırması:** Bu alıştırma bir tür özelleştireci veya durum tespiti olarak kabul edebilirsiniz. Bu egzersizleri yaptığınız oranda yakın hafızanızda ve hatırlama yetinizde ciddi bir düzelme ve toparlanma hissedeceksiniz. Örneğin;

- “Dün akşam şu saatte ne yaptım, neredeydim, iki saat önce ne yaptım?” gibi, genellikle polisiye romanlarında veya filmlerinde sorulan soruları kendinize yöneltin. Ve tabii ki cevaplandırmayı da unutmayın.
- Bu alıştırma sonucunda 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 tarafınız 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.
- Böyle çaprazlama hareketlerle beyninizin her iki tarafını kullanmış olursunuz.

**Ressam Alıştırması:** Görsel zekânınızı da işlevsel hâle getirmeniz için yapmanız gerek bir egzersiz olan “Ressam Alıştırması”, özellikle çok boyutlu düşünebilme ve kavramları içsel referanslarla haritalandırması ya da fotoğrafik zekânınızı etkinleştirme bakımından son derece önemlidir. Bu kazanımları elde etmeniz için yapmanız gerekenler;

- 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 hareketleri, yorgun zihninizi hemen canlandırır.
- Aynı zamanda beyni bloke eden stresi etkili biçimde yok eder.

**Ajan Alıştırması:** Bu alıştırma ile farkındalık düzeyinizi artırmanızı tavsiye ediyoruz. Öylesine yaşamayı bırakarak, beyninizi banttan yayın yapmasını önleyerek, fark ederek yaşamaya yönelerek zihinsek melekelerinizi güçlendirmenizi teklif ediyoruz. Bunun 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 canlandırır.
- Unutmayın, fark ederseniz, fark edilirsiniz. Bu egzersizlerle ‘Farkındalık Düzeyi’nizi ve uyanık olma yeteneğinizi geliştirin.

- Bu alıştırma, acil plaka, telefon numarası, kod numarası, şifre veya kelime ezberlemeniz gerektiği durumlarda oldukça işinize yarayacaktır.

**Resim Alıştırması:** Kendinize ilişkin bir alfa-be 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 yaşıyorlar. Bu nedenle kendiniz ilişkin bir iletişim dili, alfabesi veya becerisi geliştirmeniz gerekmektedir. Bu beceri için yapmanız gerekenler;

- Bu alıştırma ile alışveriş listelerini çok kolay ezberleyebilir, hafızanızı güçlendirebilirsiniz.
- Bunun için kalem kağıt alın ve kağıdın 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, sembollere aklınızda tutmanız gereken bir listeyi koyabilirsiniz.
- Eğer bu bir alışveriş listesiye, mumun süt şişesinin üzerinde durduğunu, kuğunun boynunda portakal filesinin asılı olduğunu hayal edebilirsiniz.
- Bu alıştırma ile, zihninizde listeler oluşturmayı daha kolay bir şekilde başarabilirsiniz.

**Otobiyografi Alıştırması:** Bildiğiniz gibi beynimiz çağrışım sistemi ile çalışır, bilgileri bu tür veri tabanlarıyla depolar ve ihtiyaç duyulunca yine aynı sistemle geri çağırır. Bu demektir ki beynimize geriye yönük 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. Tabii sınıfınızın düzenini, görüntüsünü de hatırlamanız gerekiyor.
- Ayrıca sınıfınızın penceresinden neler gördüğünü de hayalinizde canlandırmaya çalışın.
- Bu alıştırma ile, 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 kavram kipleri ve yoğunlukları ile, beynimizin protein sentezlemesi arasında birebir/direkt bir ilişki vardır. Bu nedenle kendimizle nasıl konuştuğumuz, hangi kelimeleri kullanarak motive olduğumuz, hangi cümlelerle ve kelimelerle özeleştiri yaptığımız gerek içi dünyamız gerek ruh dünyamız açısından son derece önemli. Bu nedenle özellikle stresli anlarınızda veya kaygıya kapıldığınızda olumlu kelimelerden destek almaya dikkat etmeliyiz. Bu kelimelerle, cümle kurgularıyla olumsuz düşüncelerimizi yok eder, hedeflerinize 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 sakînim cümlesini tekrarlayabilirsiniz.”
- Veya benim öğrencili yıllarım da yaptığım gibi “*Sen yaşayan bir efsanesi!*”

- Aynada kendinizle göz göze geldiniz de kendinize dolu dolu bakın ve “*Efsane geri döndü! Hadi şu işi bitirelim ortak!*” diyebilirsiniz.
- Bu nokta da kendi tarzınıza göre bu cümleleri çoğaltın.
- Ve sakın şunu da unutmayın; kısa sürede hafızanızı etkin hâle getirmek için önemli olan şey, bu egzersizleri her gün uygulamanızdır.



07- Bir gazetede “Stres unutkanlığa sebep oluyor.” diye okumuştum. Bu konuda daha geniş bilgi verebilir misiniz?

## 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. [www.unutkanlik.gen.tr](http://www.unutkanlik.gen.tr) adresinden derlenen bilgiye 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 unuttuğunuz oluyor. İlginç olan ise kimsenin bunların üzerinde durmaması, “*Normaldir, herkes unutabilir*” avuntusu bu sıkıntıyı çabucak geçiştirmemize yol veriyor.

### “Büyükşehir 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 ve koşullanma (stres) 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 de 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 kendiniz 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 eğlenmeyi dengeleyin, kullandığınız ilaçlara dikkat edin —çünkü bazı ilaçlar bellek kayıplarına neden olabiliyor—. İlmli bir insan olun. Ilık duş almayı alışkanlık haline getirin. Egzersiz yapın.

### Meyve ve Sebze Yiyenler Strese 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 Ziyhan,

sürekli etle beslenenlerin strese karşı daha zayıf olduğunu belirtmiştir.

Ege Üniversitesi (EÜ) Beyin Araştırmaları ve Uygulama Merkezi, Türkiye Beyin Araştırmaları ve Sinir Bilimleri Derneği ve EÜ Bilim Teknoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi işbirliğiyle EÜ Atatürk Kültür Merkezi’nde gerçekleştirilen toplantıda konuşan Prof. Dr. Ziyhan, modern teknolojinin beraberinde strese davetiye çıkardığını söyledi.

Stresle mücadelede pozitif düşünmenin önemine değinen Prof. Dr. Ziyhan, “*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. Ziyhan, “*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. Ziyhan, “*Egzersiz kalp ve solunum fonksiyonlarını düzenler, kasları gevşetir*” dedi. Stresin sadece psikolojik bozukluk olmadığını, fizyolojik değişimleri de içerdiğini açıklayan

Prof. Dr. Ziyilan, bu fizyolojik zorlanmaların önünü almak için 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 gençler! Demek ki, bizler uzun bir **YGS & LYS / OKYS-KPSS-ALES** maratonuna başladığımız bu günlerde beslenmemize, kendimizi dinlendirmemize, uyku düzenimize, gündelik egzersizlerimize, yaşam stilimize, temel alışkanlıklarımıza, hobilerimize oldukça dikkat edecek ve her fırsatta stresimizi azaltmaya ve böylece konsantrasyonumuzu artırmaya odaklanacağız. Stresiniz az, bilgi kazancınız bol olsun!



**08- Ders çalışırken veya sınavdayken başarılı olmak için konsantre olmanın çok önemli olduğunu biliyorum. Ama bir türlü konsantre olamıyorum. Bu konuda bana yardımcı olabilir misiniz?**

Son derece güzel bir soru. Bir öğrenci olarak durumunuzu etkin (*pro-aktif*) bir şekilde tespit etmeniz ve çözüm önerileri aramanız çok yerinde bir davranış. Şu hâlde siz bu tespiti ya da itirafı yaparak çözüm için çoktan konsantre olmuşsunuz bile! O zaman biz de bu konuda size bir takım ip uçları ve uygulanabilir pratik stratejiler vererek yardımcı olmaya çalışalım. İlk önce izinle, basit düzeyde bir demet kuramsal bilgi vereyim:

## Konsantre Olmasını Öğrenebilmek



Motivasyon, varılmak istenen hedefe odaklanmaktır veya yoğunlaşmaktır. Başarısızlık, yanında bir

duygu durumu olarak “motivasyon eksikliği” taşır. Bu anlamda verimli ders çalışmanın temelinde “dikkat ve motivasyon” vardır.

Birey, içinde olduğu durumu anlayarak/analiz ederek ne yapması gerektiğine karar vermeli ve tüm bunların kendisi için “ne anlama geldiğini” zihninde somutlaştırmalıdır. Bu gerçekten başarıldığı oranda bireydeki motivasyon, içdisiplin ve isteklilik o yönde daha da artacaktır.

Konsantre olmak, öğrenilebilen bir beceridir. Bu anlamda motivasyonu sağlayan bir çok etkenler arasında en önemli olanı, öğrencinin kendi kendini motive etmesidir veya edebilmesidir. Ders çalışırken dikkatin dağılması hem çalışmanın verimini düşürür hem de ders başında geçirilen zamanın uzamasına yol açar. Daha da kötüsü, bu duygu durumu daha sonraki ders çalışma isteğini ve de plânını kesintiye uğratır.

Zihnin dağılmasına, düşüncelerin uçuşmasına neden olan bu psikolojik, çevresel ve içsel faktörler konsantrasyon sorunu olarak kendini gösterir. Bu nedenle öğrencilerde sıkça gözlemlenen motivasyon ve konsantrasyon eksikliğinin nedenlerini şöylece sıralayabiliriz:

- Hayâl kurmak
- Endişeli olmak ve sınav kaygısı içinde olmak
- Fizyolojik yorgunluk, gerginlik, gerilim ve stres

— Duygusal sorunlar (*Aşk, Arkadaşlık ve Flört ilişkileri*)

— Âlevî sorunlar (*Anne-Baba ilişkileri, Otorite Figürleri*)

— Önemsiz sorunların zihni çok daha fazla oyalaması

— Karamsarlık, Kötümserlik

— Bedensel rahatsızlıklar

### **Çalışmada Dikkati Dağıtan Çevresel Faktörler ise Şunlardır**

— Ders çalışılan odanın uygun olmayan fiziksel koşulları (*Oda Isısı, Düzen*)

— Müzik dinleyerek ders çalışmak

— Yatarak ders çalışmak

— Çalışma ortamında olumsuz uyarıcıların olması. (*Poster, afiş vb.*)

— **Televizyona fazla vakit ayırmak:** Mutlaka izlemek istediğiniz programlar olabilir & olacaktır. Bu programları günlük ya da haftalık ders programınızın içine yerleştirin & serpiştirin. Ayrıca aslâ televizyon seyrederek ders çalışmayın.

— **Telefon görüşmelerinin sıklığına da dikkat etmek gerekiyor:** Telefon görüşmelerini mutlakâ

programınızdaki ders çalışma saatlerinin aralıklarında yapın ve görüşmelerinizi fazla uzun tutmayın.

— **Ders çalışma sırasında gezinmek:** Evet, bu alışkanlık ta verimi önemli oranda düşürmektedir. Bâzı öğrenciler gezinerek ders çalıştıklarında, verim aldıklarını düşünseler de bu doğru değildir. Bu alışkanlık aslında oyalanmanın boyut ve tarz değiştirmiş başka bir hâlidir. Sizlere tavsiyemiz ders çalışırken değil; ders çalıştıktan sonra gezinin...

— **Arkadaşlarınıza “Hayır” diyememek:** Bu da çok önemli bir sorun. Başarılı olmak istiyorsanız, kişisel sınırlılıklarınız olmalı. Arkadaşlarınız veya başka insânlar sizin hakkınızda karar vermemeli. Onlara yerinde ve zamanında “Hayır” diyebilmelisiniz.

— **Çalışmayı devamlı ertelemek:** Bu sorun gelecekte korkan insânların aksine, hep gelecekte yaşayan ve geleceği umutla işleyen / hayâl eden / kurgulayan öğrencilerde görünmektedir. Bu davranış başkalarını değil, kendimizi kandırmanın ta kendisidir. Öğrenciler olarak önceliklerinizi belirlemelisiniz. Bu öncelikleriniz arasından 1., 2., 3., sıradaki önceliklerinizi değil; 4., 5., 6.,... sıradaki önceliklerinizi ertelemelisiniz.

— **Gereksiz ayrıntılara fazla zaman ayırmak:** Bu alışkanlık ta zaman israfı olarak görülmelidir. Gereksiz ayrıntılara fazla boğulmadan, konuları analitik düşünmeli, çok-faktörlü bir analiz yapmalı, genelleyici

ve derleyici şemalar kullanarak tüm konuları pratik bir bilgiye/tecrübeye dönüştürmelidir.

— **Düzensiz ve plânsız çalışmak:** Bu alışkanlık kesinlikle terk edilmelidir. Yaşamınız ve uğraşlarınız ne kadar düzenli, somut, plânlı ve uygulanabilir olursa; beyniniz daha verimli çalışır, bilgi ve kazanımlarını daha işlevsel ve de verimli kılar.

Evet, buraya kadar konsantrasyonu olumsuz etkileyen alışkanlıklardan ve problem durumlarında bahsettik. Şimdi dilerseniz bu olumsuzları aşmak için ve konsantrasyonumuzu güçlendirmek için dikkat etmemiz gereken husûsları birlikte ele alalım.

### Konsantrasyonu Sağlamak İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

— Konsantrasyon için önce bir amaç belirlenmelidir. Ulaşılması istenen bir amaç doğrultusunda çalışmak, motivasyonu güçlendirecektir.

— Çalışmaya çeşitlilik / zenginlik katılmalıdır. Örneğin bir konu; tekrar etme, not alma, test çözme gibi bölümlere ayrılarak çalışılmalıdır. Konularla günlük yaşam arasında bağlantı kurarak çalışma sıkıcılıktan uzaklaştırılmalıdır. Başka deyişle çalışma etkinlikleri, dramatize edilerek, temâtize edilerek, şematize edilerek ve tiyatro gibi canlandırılarak yaşantıya dönüştürülmelidir.

— Plânlı çalışmanın konsantrasyonu olumlu yönde etkilediği de aslâ unutulmamalıdır.

— Çalışma için plânlanan “*Zaman*” dikkate alınmalıdır. Bu süre içinde çalışmanızı engelleyecek düşünce ve uğraşlarla vakit kaybedilmemelidir.

— Çalışmalarınızın sonucu olarak elde etmeyi amaçladığınız “*HEDEF*” sürekli hatırlanmalı, böylece motivasyonun olumlu yönde pekişmesi ve etkili olması sağlanmalıdır.

— Çalışma ortamı da özenle düzenlenmelidir. Çalışma yeri havalandırılmalı, çevrede dikkati dağıtıcı uyarılar bulunmamalıdır / bulundurulmamalıdır.

— Konsantrasyonun mümkün olabilmesi için beden ve zihin de yeterince dinlenmiş olmalıdır.

— **Dikkati olumsuz yönde etkileyen faktörler:** Yorgunluk, uykusuzluk, sinirlilik, aşırı duyarlılık, gerginlik, stres, olumsuz iç-konuşmalar, kaos ve kötülük beklentisi gibi konularda önlemler alınmalıdır. Bu davranışlara veya duygulanımlara yaşantınızda aslâ yer vermemelisiniz.

Bâzı istem-dışı düşünceler zihninize gelse de veya bir fısıltı hâlinde içten içe size seslense de bunlara kulak kabartmamalısınız. Unutmayın bu tür düşüncelerle ne kadar didişirseniz, bu düşünceler o kadar daha güçlenir ve artar. Fakat bu düşüncelere dikkat kesilmezseniz ve bu düşüncelere yoğunlaşmazsanız, bu düşünceler zaman içerisinde kendiliğinden kaybolur giderler.

Unutmayın, sâdece “*Şimdi-ve-Burada*”ki gündeminize yoğunlaşarak, kendinizi yapmış olduğunuz “işe” yoğunlaştırmalısınız. Son olarak, yerinde ve zamanında çalışmalarınıza ara verip bir süre dinlemeniz gerekmektedir. Bu anlamda;

— Zihnimizi devamlı meşgûl eden duygusal sorunların etkisinden kurtulmak ta motivasyonu olumlu yönde etkiler. Duygusal sorunlarla baş etmek gerçekten zordur. Çünkü duygu-durumları, çalışmalarınızı olumsuz yönde etkiler. Bunun için çevrenizdeki güvendiğiniz sırdaş kişilerle, özellikle de “Rehber Öğretmeni”nizle yapacağınız konuşmalar rahatlatıcı olabilir.

— Güven duygusunu yaşamak ve yaşatmak ta konsantrasyon için oldukça önemlidir. Özellikle iç-konuşmalarınızda “*Yapabilirim, Başarabilirim*” gibi pozitif yüklü / kipli kelimeler kullanmak ta konsantrasyonu olumlu yönde etkileyecektir.

— Kendinizden emin olmamanız sorunlarınızı arttırır: Kendinden emin olmak, kendini güçlü hissetmek (*omnipotans*) konsantrasyonu artırdığı gibi özgüveni de artırır. Bu anlamda, düşüncelerinizi ve duygularınızı yönlendirmedeki başarınız, size tekrar daha üstün bir başarı olarak geri döner.

— Yapacağınız 5-10 dakikalık düzenli fizik egzersizleri: Zihinsel açıdan rahatlama, kasların gevşemesi, enerjinizi etkin kullanma, vücut zindeliğini koruma

ve kendinize güveninizi arttıracığından konsantrasyonunuzu da olumlu yönde etkileyecektir. Ayrıca, konsantrasyon sâdece çalışırken değil, dersi dinlerken de gereklidir. Dersi dinlerken zihin boşaltmalı, başka şeyler düşünülmemelidir.

Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümler not alınmalıdır. Beden dili aktif olarak kullanılmalı. Gör-sel, işitsel ve dokunsal etkiler ve katılımlar özellikle kullanılmalı, beş duyu organı kullanılacak şekilde araç ve gereçlerden de yararlanılmalıdır.

Unutmayın, “Başarı” ve “Konsantrasyon”, dışarıdan veyâ eczânenen alacağınız bir şey değildir. Konsantrasyon yaşamdır, yaşama dâirdir. Yaşantıya dönüştürülürse ve yaşama eklemlenirse giderek güç kazanır. Yeni yaşantılar gelecek yaşantılar için, ufacık yeni başarılar ise yeni ve büyük başarılar için konsantrasyon sağlar ve devamlı olarak size güç verir.



09- Başarılı olmak için, her ânı fark ederek, her günümüzü özenle ve duyumsayarak —dolmuş dolmuş— yaşamak gerektiğini belirtiyor uzmanlar... Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz?

Ben de âcizâne uzmanlar gibi düşünüyorum. Hat-tâ dilerse bu konuda, bir günlükten aldığım pasajı birlikte okuyalım, ve daha sonra da sorumuzun kavramsal ve yaşamsal uzayına odaklanmaya çalışalım.

## Yaşadığınız Her Gün Özeldir



“Eniştem; kız kardeşimin tuvaletinin en alt gözünü açtı ve ince kağıda sarılmış bir paket çıkardı. “Bu” dedi, “sıradan bir çamaşır değil.” Kağıdı açtı ve çamaşırı bana uzattı. Zarif ve ipekliydi. Kenarları elişi dantelle süslenmişti. Astronomik bir fiyat taşıyan etiketi hâlâ üstündeydi. “Jan bunu New York’a ilk gittiğimizde

almıştı. Nereden baksan sekiz, dokuz yıl olmuştur. Hiç giymedi. Özel bir gün için saklıyordu.” dedi.

Çamaşırı benden aldı ve cenâze evine götürmek üzere ayırdığımız diğer giysilerle birlikte yatağın üzerine koydu. Bırakırken eli bir ân yumuşak kumaşı okşar gibi oyalandı. Tuvaletin gözünü hızla kapattı ve bana döndü ve dedi ki: “Hiçbir şeyini özel bir gün için saklama. Yaşadığın her gün özeldir.”

Cenâzeyi izleyen günlerde enişteme ve yeğenime beklenmeyen bir ölümün arkasından yapılması gereken tüm üzücü işlerde yardımcı olurken sık sık bu sözleri hatırladım. Kardeşimin âilesinin yaşadığı şehirden California’ya dönerken uçakta yine bu sözleri düşündüm. Kardeşimin göremediği, duyamadığı veyâ yapamadığı bütün şeyleri düşündüm...

Hâlâ eniştemin sözlerini düşünüyordum ve hayâtım bu nedenle değişmeye başlamıştı. Nasıl mı? Artık daha çok okuyor, daha az toz alıyorum. Balkonda oturup bahçemi seyrediyorum, hem de uzayan çimlere aldırmadan. Ailem ve dostlarımla daha çok vakit geçiriyorum, iş toplantılarında daha az vakit kaybediyorum. Mümkün olduğu kadar sık “hayâtın katlanılması gereken bir dertler zinciri yerine zevk alınacak olaylar ve yaşantılar silsilesi olarak örülmesi” gerektiğini hatırlatıyorum kendime.

Her ânın güzelliğini duyumsayarak yaşamak istiyorum artık. Hiçbir şeyimi özel günler için saklamıyorum.

Kıymetli tabak çanağımı her “özel” olayda kullanıyorum. Örneğin, birkaç kilo vermek, tıkanan lava-boyu açmak, bahçede ilk açan çiçek gibi özel olaylarda bile..!

En pahalı ceketimi canım isterse süper markete giderken giyiyorum. Teorime göre eğer zengin görünürsem, küçük bir torba erzak için o kadar parayı daha rahat ödeyebilirim. Pahalı parfümü özel partiler için saklamıyorum.

Mağazalardaki tezgâhların ve banka memurlarının burunları da en az parti parti gezen arkadaşları-mınkiler kadar iyi koku alıyor. “Bir gün” sözcüğü kelime dağarcığımdaki yerini kaybetti artık. Bir şey eğer görmeye, duymaya veyâ yapmaya değerse, onu şimdi görmek, duymak ve yapmak istiyorum.

Hepimizin “Yaşayacağımıza garanti gözüyle baktığımız yarını görmeyeceğini” eğer kız kardeşim de bilseydi, neler yapardı kim bilir? Sanırım ilk önce aile fertlerini veyâ yakın arkadaşlarını arardı.

Belki eski birkaç arkadaşını arayıp aralarında geçen sürtüşmeler için özür dilerdi. Belki bir lokantaya gidip en sevdiği Çin Yemeği’ni ısmarlardı. Bunların hepsi birer tahmîn biliyorum. Kardeşimin neler yapmadan öldüğünü hiçbir zaman bilemeyeceğim, bunu da biliyorum. Peki ya ben?.

Eğer sayılı saatimin kaldığını bilseydim, yapamadığım şeyler olduğu için kendime kızardım. Yazmayı

ertelediğim mektupları yazmadığım için de kızardım. “Bir gün ararım” dediğim dostları görmediğim için kızardım.

Eşime, anneme, babama ve kızıma onları ne kadar çok sevdiğimi yeterince sık söyleyemediğim için kızardım. Artık hayâtlarımıza kahkaha ve renk katacak hiçbir şeyi yarına ertelemeye, duygularımı dizginlememeye çalışıyorum. Ve her sabah gözlerimi açtığımda kendime o günün “Özel bir gün” olduğunu söylüyorum. Her gün, her dakika her nefes gerçekten Tanrı’dan bize bir armağan.

### Hikâyeden Çıkarılacak Ders

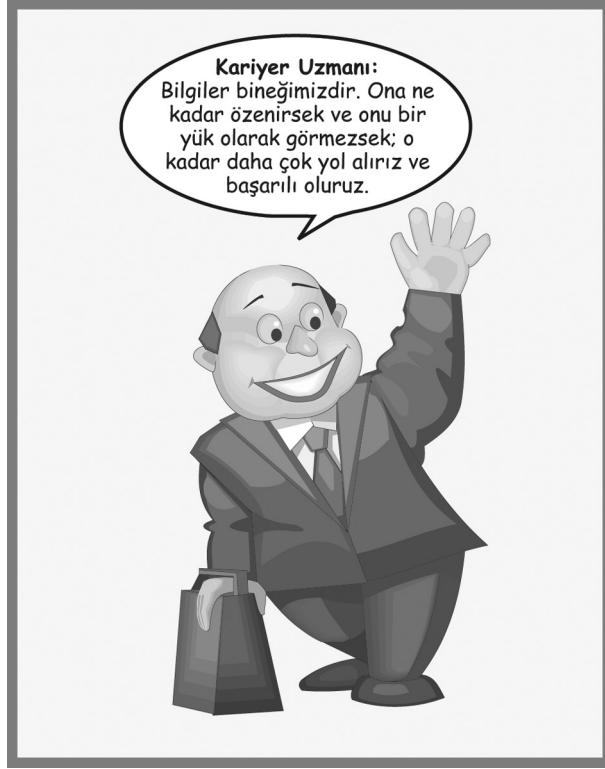
1. Zaman, Tanrı’nın bize bahşetmiş olduğu en seçkin hazinedir.
2. Sevgi, Tanrı’nın bizimle paylaşmış olduğu en güzel ortak duygudur,
3. Yaşam kendimizi keşfetmemiz için bizi kuşatmış fırsatların ve seçimlerin toplamıdır.
4. Yaşamınızı ertelemek, özünüzden uzaklaşmak demektir.
5. Yaşamınızın “özel” olmasını istiyorsanız, onu doya doya yaşayın.
6. Yaşantınızı rutin ve sıradan olmaktan çıkarın.
7. Yaşamdaki sihir “seçim”dir. Unutmayın; insân, seçimlerinin toplamıdır.

Demek ki, karsılaştığımız güçlükler, eylem gerektirir. Sevgi eylemi ise çözüm getirir. Sevgimizin gücü, sorunlarla ve düş kırıklıklarıyla nasıl başa çıktığımızda kendini gösterir. Yaşamımızda her şey güzelce akıp giderken hoş ve olumlu olmak kolaydır. Ama yaşamın akışı değişip de geçici olarak bizi güçsüz bırakırsa, o zaman gerçek gücümüz ortaya çıkar.

Sevgi bize “Neden ben?” diyerek zaman kaybetmemeyi, onun yerine, “Şimdi ne yapmalı?” demeyi öğretir. Birinci soru gereksiz ve anlamsız bir çatışmaya götürür, ama ikincisi kendine acımanın ve anlamsız suçlamanın yükünü taşımayan bir “eylemi” akla getirir.

Eğer sevgi varsa, zorlukların ve bozulan ilişkilerin nedeni başka bir şeydir. Eğer sevgi yoksa, güçlüklerin ve bozulan ilişkilerin nedeni sevginin yokluğu veya sevgi yoksulluğudur. Unutmayın *sevgi* bizim değişip ayakta kalmamızı sağlar.

Sözün özü; “Birey” olmak, sevmek ve sevilmekten geçer...!



10- Dünyâda salt ve tam bir mutluluğun olamayacağını, ve bir şeylerin düzelmesini bekleyerek zamânımızı harcamamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Başarılı ve mutlu olmak için ilk önce kendimizi düzeltmemiz ve kendi dünyâmızdan hareketle bir acil eylem plânı hazırlamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuda da bizi biraz daha aydınlatabilir misiniz?

Gerçekten güzel bir soru. Fakat artık yaşamakta olduğumuz modernizm sonrası zamanlarda, dünyayı değiştirmek yerine, değişen dünyaya ayak uydurmanın yarışı içersindeyiz. Bu koşturmaca içersinde bir terslik olduğu zaman da “Ben ne yapabilirim ki! Düzen böyle! Elimden bir şey gelmiyor! Yapacak bir şey yok! Ben de istemeden tutunmak için oyunu kuralına göre oynamak durumunda kalıyorum” diyerek işin içinden sıyrılabiliriz.

Bu kaçınma ve savunma mekanizması, aynı zamanda bireysel varoluşumuzun silikleşmesine ve de sorumluluklarımızdan uzaklaşmamıza da hizmet ediyor. Halbuki, bir başımıza olsa da iyiye, doğruya ve

güzele doğru bir adım atmak bile bu dünyada çok şeyi değiştirebilir, inanın! Örnek mi istiyorsunuz! Tarihteki savaşırlara —*hattâ günümüzdeki savaşırlara bile*— bir bakın. Tek kişinin kaprislerinin veyâ ihtiraslarının sonucunda ortaya çıkmamış mıdır? Aynı şekilde tarihteki bir zaferlere bakın! Tek bir kişinin bile belirleyici olduğu bir zaferler olarak ortaya çıkmamış mıdır? Hatta savaşırlarda ölen kralları düşünün. Kendileri ölünce, orduları hemen dağılmamış mıdır?

Dünyanın en yaygın semâvî dinlerine bakın! Bir tek kişinin yaratmış olduğu değişimlerle çığ gibi büyüyerek kadim imparatorlukları dize getirmemiş midir? Demek ki, insan olarak bir kişinin değişimi bile dünyanın kaderini değiştirebilecek bir etki yaratabilmektedir.

Bu bakımdan insan olarak bırakın tüm dünyayı, en azından kendi dünyamızda köklü değişimler yaratarak kendi kişisel gelişim hamlemizi başlatmalıyız. Sizden ricâm, aşağıdaki hikâyeciği aynı duyarlılıkla okumanız ve bir yerlerden bu değişimi yakalayarak ilk önce kendi dünyanızı fethetmenizdir...!

## Dünyâyı Düzeltmek İçin



Adam, bir haftanın yorgunluğundan sonra, pazar sabahı kalktığında keyifle eline gazetesini aldı ve

bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını hayâl ediyordu. Tam bunları düşünürken oğlu koşarak geldi ve parka ne zaman gideceklerini sordu.

Baba, oğluna söz vermişti; bu hafta sonu onu parka götürecekti ama canı hiç dışarıya çıkmak istemediğinden bir bahâne uydurması gerekiyordu. Sonra gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünyâ haritası gözüne ilişti. Önce dünyâ haritasını küçük parçalara ayırdı ve oğluna uzattı:

— Eğer bu haritayı düzeltebilirsen seni parka götüreceğim, dedi. Sonra da şöyle düşündü: “*Oh be, kurtuldum! En iyi coğrafya profesörünü bile getirsen bu haritayı akşama kadar düzeltemez!*”

Aradan on dakika geçtikten sonra oğlu babasının yanına koşarak geldi: “*Babacığım, haritayı düzelttim. Artık parka gidebiliriz!*” dedi.

Adam önce inanmadı ve görmek istedi. Gördüğünde de hayretler içindeydi ve oğluna bunu nasıl yaptığını sordu. Çocuk şu ibretlik açıklamayı yaptı: “*Bana verdiğin haritanın arkasında bir insân resmi vardı. İnsanı düzelttiğim zaman dünyâ kendiliğinden düzelmişti!*”

## Hikâyeden Çıkarılacak Dersler

1. Bir insân kendini değiştirmedikçe dünyâsını da değiştiremez.

2. Dünyâdaki huzur ve mutluluk, biz insânların yaşamlarında yer verecek doğruluk, dürüstlük ve adâletle sağlanır.

3. Yaşamı güzelleştirmek bizim elimizdedir.

4. İnsân olarak güçlü yanlarımızı görerek ve potansiyelimizi keşfederek, kendimizi adım adım gerçekleştirmeliyiz ve örnek insân olma yolunda sağlam adımlar atmalıyız. Çünkü biz adam olmadan, dünya adam olmaz!

5. Kişiler arası ilişkilerimizde, ortak yönlerimize vurgu yaparak ve diğer insânlarla aramızdaki farklılıklara değil, benzerliklere atıfta bulunarak uzlaşmacı olmalıyız.

6. Dünyâımızdaki güzellikleri görmeliyiz. Bir çiçeğin kokusuyla mutlu olabilmeli, bebeklerle ve çocuklarla göz göze gelmeliyiz. Mevsimleri heyecânla takip etmeliyiz. Yaşamımızı güzelleştirmeliyiz. Dünyâdaki her şey gibi, sahici olmalıyız. Düşünün bir çiçek, ne kadar da sahici değil mi? Bir göçmen kuşu, bir kar tânesi ne kadarda sahici değil mi? İşte biz de sahici olmalıyız, yâni sâdece kendimiz olmalıyız...

7. Unutmayalım ki, insânı düzelttiğimiz zaman, onu kültürlü ve aydınlık bir birey olarak yetiştirdiğimiz zaman; dünyâ da kendiliğinden düzelecektir...



11- Öğrenciler olarak kendi iç dünyâımızda, kişisel bir iç memnûniyet yeşertebilmemizi ve her fırsatta pozitif duygularla gülümseyebilmemiz gerektiğini ifâde diyorsunuz. Tebessüm neden bu kadar önemlidir. Açıklar mısınız?

Tebessüm gerek kendi rûhsal durumumuz gerekse başkalarına verdiğimiz mesajlar açısından —*kişisel arası ilişkilerimiz açısından*— son derece önemli empatik ve sempatik bir davranıştır. Hatta geçenlerde okuduğum ve de filmini izlediğim “Kaotik Fizik” kanunlarına göre evren varsaydığımız gibi parçalı bütünlü bir yapılanma ile karakterize değildir. Tersine, evrenin kendi nev-i şahsına münhasır bir bütünlük içersinde olduğu, Hindistan’daki bir kelebeğin kanat çırpınışının evrenin geneline katmış olduğu katkı, Amerika kıtasında bir kasırgaya bile neden olabilir.

Çünkü bu kânuna göre, evrenimiz belirgin, lineer, ve deterministik dengeler (*zorunlu neden sonuç ilişkileri*), nedenler ve sonuçlar üzerine kurulu değildir. Bu durum sadece yanılısamalı olarak beynimizin

kategorize ettiği ve adına da bilim dediği bir klasifikasyondur. Gerçekte, iç içe sarmallanan ve henüz kurallarını bilemediğimiz bir kaotik fizikten söz ediliyor artık. Bu yeni paradigmaya göre, Hindistan dağlarında bir kelebeğin kanat çırpışı, Amerika'da başlayacak olan bir kasırganın tetikleyicisi olabilir.

Bu anlamda Psikiyatrlar bile gülümsemenin ve böylece evrene katacak olduğumuz pozitif enerjinin, veyâ kelebek etkisinin —*özelde pozitif kutuplu katkının*— Boğaz köprüsünde intihâr etmek isteyen birisinin hayatını kurtarabilirmiş ileri sürebilmektedirler. Ben bu yeni durumu Hz. Peygamberimizin (*Muhammed S.A.V*) bir hâdis-i şerifinde de yakalayabileceğimizi düşünüyorum. Sevgili Peygamberimiz bir sözünde “*Gülümsemek sadakadır*” ve bir diğer hâdisinde ise, “*Sadaka, ömrü uzatır*”, buyurmaktadır.

İşte alın size “*Kelebek Etkisi*”! Artık modern kaotik fiziğin de kabul etmeye başladığı gibi gerçekten de evren tekbir organizma gibi! Kendimize iyi bakmakla aslında evrene iyi bakıyoruz. Evrenimize iyi bakmakla kendimize iyi bakıyoruz. Kendimize gülümsemekle, aslında başkalarına gülümsüyor ve yaşam kaynağı oluyoruz. Başkalarına gülümsemekle de, aslında kendimize gülümsüyor ve kendimizi dinlendiriyor ve evrenimize âit olduğumuzu daha derinden duyumsuyoruz.

Nasıl mı? Aşağıdaki gerçek yaşam hikâyesini gelin birlikte okuyalım ve daha üzerinde birlikte

düşünerek sorunuza daha derinlikli ve nitelikli bir cevap vermeye çalışalım...

## Tebessümün Gücü



Küçük kız, evlerinin önündeki sokakta sek sek oynarken önünden geçen hüzünlü bir yabancıya gülümsemiş. Bu gülümseme adamın kendisini daha iyi hissetmesine sebep olmuş. Bu rûh hâli içinde yakın geçmişte kendisine yardım eden bir dosta teşekkür etmediğini hatırlamış. Hemen bir not yazmış ve yollamış.

Arkadaşı aldığı mektup üzerine bu teşekkürden o kadar keyiflenmiş ki, her öğlen yemek yediği lokantadaki garson kıza yüklü bir bahşış bırakmış. Garson kız hayâtında ilk defâ böyle bir bahşış alıyormuş. Akşam eve giderken, kazandığı paranın bir parçasını her zaman köşe başında oturan fakir adamın şapkasına bırakmış.

Fakir adam öylesine minnettar olmuş ki...! Çünkü iki gündür boğazından aşağıya bir lokma geçmemişmiş. Karnını doyurduktan sonra, bir apartman bodrumundaki odasının yolunu ısıklık çalarak tutmuş.

Öyle neşeliymiş ki, bir saçak altındaki köpek yavrusunu görünce, kucağına alivermiş.

Küçük köpek gecenin soğğundan kurtulduğu için çok mutluymuş. Sıcak odada gece boyunca koş-turmuş durmuş. Gece yarısından sonra apartmanı dumanlar sarmış. Bir yangın başlıyormuş çünkü... Dumanı koklayan köpek öyle bir havlamaya başlamış ki, önce fakir adamı uyandırmış, sonra da bütün apartman sâkinlerini... Anneler, babalar dumandan boğulmak üzere olan yavrularını kucaklayıp, ölüm-den kurtarmışlar... Bütün bunların hepsi, beş kuruşluk bile mâliyeti olmayan bir tebessümün sonucuymuş....

İşte sevgili gençler...! Sizler de yaşamınızdaki güzellikleri yakalayın... Gittiğiniz her yere olumlu duygular götürün.. Gülümseyin...! Çünkü gülümse-me; vücudun rahatlaması için beynin salgıladığı *endorphini* arttırır; vücudun strese tepkisi olan *kortizolu* azaltır ve sâkinleşmenizi sağlar Gülümseyenler çalışmalarında daha iyi sonuçlar alırlar Hastalıklara daha az yakalanırlar. Kötümserlerden daha sağlıklı alışkanlıklara sahip olurlar...!!!

Gülümseyenlerin bağışıklık sistemleri daha kuvvetli olur! Ve kötümserlerden daha uzun yaşarlar

Unutmayınız ki; “*Birey*” olmak, daimâ başkalarına faydalı olmaktır!



12- “Başkalarının kafasındaki fotoğrafımız, karakterimizdir” diyorsunuz. Pekâlâ, karakterimizi olumsuz etkileyecek hatâlarımız konusunda neler söyleyebilirsiniz?

## Karakterimizi Olumsuz Etkileyecek Hatâlar Şunlardır



Örneğin sakız çiğneyen ve iki lafından biri “*Tamam ya!*” olan biri sizce ne kadar etkili olabilir ki? Saçınızla ya da üzerinizdekilerle oynamak, ayaklarınızı otururken sallamak, ayaktaiken yere vurmak gibi hareketler size heyecânını kontrol edemeyen kişilik görünümü vermez mi? Sık sık argo kullanmak, uygunsuz fıkralar anlatmak, arkadaşlarınıza komik olduğunuzu düşündürebilir ama size itici bir intibâ da kazandırabilir. İşinize geç kalmak saygısızlık olarak görülür ve çevrenizin öfkesini üzerinize çekebilir.

Bu davranışınız *“kendimden başka hiç kimseyi ve hiçbir şeyi umursamıyorum ve önemsemiyorum”* havasını doğurur.

Gereksiz yere savunmaya geçmek, tenkitler karşısında mâzeretler uydurmak, ya da ters cevaplar vermek, sinirli ve ters bir insân olduğunuz izlenimi uyandırır. Bu nedenle başkaları sizinle konuşmaktan rahatsızlık duyabilirler.

Ayrıca haklı tenkitlere ters tepkiler veren kişinin kendisiyle barışık olmadığı düşünülür. İşleri ağırdan almak, yeteneksiz biri olduğunuz hissi verebilir. Psikologlara göre işi ağırdan alanlar, riskten korkuyor ve büyük ihtimalle bu yüzden hatâlar yapıyorlardır.

Bu kişilerdeki *“Başarısızlık Korkusu”* işe bir ân önce başlamalarını engelliyor, dolayısıyla da hiçbir iş vaktinde sonuçlanmıyor ve işler sürekli birikiyordur. İsimleri, telefonları ve programlarınızı unutmanız; bunları fazla önemsemediğinizi ya da aşırı derecede unutkan bir kişi olduğunuzu düşündürecektir.

Unutkanlığınız, başka insânlar üzerinde, ilgisiz ve de yeteneksiz biri olduğunuz düşüncesine yol açabilir. Eksikliği, hatâyı başkalarında görmek veyâ aramak ise sizi kendinizde olan hatâyı görmekten alıkoyacaktır.

Yemek yerken telefonla konuşmak size çok laubâli bir görünüm verebilir.

Önceliklerinizi belirleyememek, bitirilmesi gereken bir işe asılmak yerine dikkatinizi başka şeylere vererek

işleri yarım bırakmanız ve önceliklerinizi göremediğiniz anlamına gelir. Bu nedenle yaptığınız işlerin hem sayısı hem de kalitesi düşecektir. Olgun olmayan tavırlar sempati kazanmak için takındığınız genç tavırlar arada sırada başkalarının hoşuna gidebilir ama antipati kazanmanıza da sebep olabilir. Yaşınızdan genç davranmak güvenirliliğinizi yok edebilir/zedeleyebilir.

Pekâlâ, ben bunları burada neden anlatıyorum diye düşünebilirsiniz. Hatta bana karşı argüman olarak; *“İyi de hocam biz öğrenciyiz, genciz! Yukarıda anlattığınız şeyler, daha çok iş hayatına atılmış yetişkinleri ilgilendiriyor. Bu anlattıklarınızın bizimle ve sorumuzla çok bir alakası yok”* diyebilirsiniz!.

Ama yanılıyorsunuz. Öğrencilik hayatınız nasılsa, sonraki yetişkinlik hayatınız ve iş hayatınız da hemen hemen aynı rota üzerinden yol alır.

Bu nedenle daha şimdiden yukarıda belirttiğim konulara, yani karakterinizi belirleyecek olan emeklerinize ve yatırımlarınıza dikkat etmenizde fayda var! Eeee, ne demiş atalarımız *“Ağaç yaş iken eğilir”*. Biz de bu söze katılmakla birlikte *“İnsan, gençken eğitilir”* diyoruz.



13- YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES yolunda hem gençliğimizden hem de zindeliğimizden bir şey kaybetmek istemiyoruz ve zaman zaman “Diyet” yapmak zorunda kalıyoruz. Bu önemli sınava hazırlanırken beslenme konusunda neler söyleyebilirsiniz?

“Her şey değişir, yalnızca değişme kanunu değişmez.” Bu sözü biliriz, doğru olduğuna da kanaat getiririz ama bir türlü günlük hayatta doğruluğuna inandığımız şeylerin arasına yerleştiremeyiz bu sözü.

Hiç değilse şimdi, bir değişimin fırsatını yakalamak için hep birlikte bir girişimde bulunalım isterseniz! İşte biz de bu amaçla size, daha sağlıklı bir hayatın yollarını açan, gündelik hayatınızdaki verimi artıracak olan bir değişimin ipuçlarını vermeye çalışacağız.

## Hangi Vitamin, Nerede?



### 21 Günde Vücudunuzda Şu Değişimleri Yapabilirsiniz!

Öncelikle kan basıncında önemli ölçüde düşmeye-le karakterize olan tansiyon düşüklüğü ile yüksek tansiyonun olumsuz etkilerinden kurtulmak için, kolesterol seviyelerinde ciddi azalmalar sağlamak ve aşırı insülin harcamasına mânî olmak ve de pankreas iflâ-sına son vermek için bazı önlemler almak gerekiyor.

### Bunun İçin Neler Yapacağız?

- Yağ alımını düşük seviyede tutacağız.
- Lifli gıdaların alımını artıracamız.
- Ciddi bir egzersiz programı uygulayacağız

*Caloifornia Üniversitesi'nden Dr.C.K. Roberts* ve arkadaşlarının araştırmaları sonucu, egzersizle birlikte diyet programına girmenin kalp ve metabolizma hastalıklarının risklerini azalttıklarını belirtiyorlar.

Kan basıncımızı 11.5-7.5 cm/hg seviyesinde tutabilirsek kalbimizi önemli tehditlerden koruyabilir ve olduğumuzdan 12 yıl daha genç kalabilmeyi sağlayabiliriz. Bunun için sanırım şu yol haritasına ihtiyacınız var!

## Pekâlâ! Hangi Vitamin Nerede?

**A VİTAMİNİ:** Karaciğer, havuç, yumurta, sarı yeşil sebzeler ve süt ürünlerinde bulunur. Etkileri; vücudu mikroplara karşı koruyan antikoklar üreterek bağışıklık sisteminin güçlendirmek.

**C VİTAMİNİ:** Limon, portakal, mandalina, greyfurt gibi turuncgillerle; domates, kivi ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Etkileri; organizmayı bakteri ve virüs saldırılarına karşı korumaktır.

**E VİTAMİNİ:** Zeytinyağı, kuru meyveler, kepekli ürünler, havuç, kabak ve deniz ürünleri gibi gıdalarda bulunur. Etkileri; bağışıklık sistemini güçlendirmek, hücrelerin en büyük düşmanı olan yaşlanmayı hızlandıran serbest radikallerle savaşmaktır.

**ÇİNKO:** Hayvanî gıdalar ile deniz ürünlerinde bulunur. Etkileri; hücrelerin çoğalmasını dolayısıyla organizmanın kendisini daha rahat savunmasını sağlamaktır.

**BAKIR:** Karaciğer, kuru meyveler ve çikolatada bulunur. Etkileri; enfeksiyon hastalıklarına karşı akuyvarların üretimini artırmaktır.

**MANGANEZ:** Kepekli ürünler, kuru meyveler ve sebzelerde bulunur. Etkileri; vücudun savunma mekanizmasını güçlendirmektir.

**DEMİR:** Kırmızı et, yumurta ve kuru meyvelerde bulunur. Etkileri; büyümeye ve ergenlik çağındaki gençlerin gelişimine katkı sağlamaktır.



14- Bâzı gazetelerin köşe yazılarında insân beyni bir bilgisayara benzetiliyor. Yine bu yazılarda, akıllı ve insânların, beyinlerini programladıklarını da okuyoruz. Sizce akıllı ve başarılı insânların özellikleri nelerdir? Bu özellikler ve uygulamalar ile biz de kendi beynimizi programlayabilir miyiz?

## Akıllı İnsânların Özellikleri



Evet bahsettiğiniz yazarların bu tespiti kabaca doğru sayılır. Yâni bir çok yönden beynimizi bilgisayara benzetebiliriz. Ancak beynimizi en yüksek kapasitede kullanabilmek ve zorlandığımız her durumda bir çıkış yolu bulabilmek için bilgi dağarcığımıza her gün yeni şeyler eklemek, ve aynı zamanda artık işimize yaramayan bilgileri de kafamızdan silip atmak durumundayız.

Biraz düşünün... Veri tabanınızdan neleri silip atmak isterdiniz? Ya da beyninize nasıl bir yazılım programı yüklemek isterdiniz? Dilerseniz bu konuda hep beraber bir beyin fırtınası yapalım. Örneğin;

— **Risk alın:** Çünkü akıllı insanlar, “*Giriştiğim iş, plânladığım sonuçları vermezse, başarısız olurum, ama her hâl-û kârda hayâttan ders çıkarma imkanı sunan, yâni bir şekilde işe yarayan bir sonuç da elde etmiş olurum.*”, derler.

— **Kendinize güvenin:** Çünkü akıllı insanlar, “*Kendileri için neyin doğru olduğunu sezer ve hemen uygulamaya geçerler.*”

— **Hayâtınızı kağıtlara dökün:** Çünkü akıllı insanlar, ‘Yapmam gerekenler’ ve ‘Yapmak istediklerim’ gibi listeler de hazırlarlar.

— **Üretken olun:** Çünkü, “*Sonuca ulaşmak onların hayât felsefesidir.*”

— **Sezgilerinizi kullanın:** Çünkü akıllı insanlar, “*Başkalarının amaçlarını sezerek kimlerle bir arada olup, kimlerden sakınmaları gerektiğine de karar verebilirler.*”

— **Okuyun:** Çünkü akıllı insanlar, “*Kendilerini geliştirmeye katkıda bulunacak her türlü kitabı, dergiyi ya da makâleyi okuyarak, her gün kapasitelerini artırmaya ve dünyâ görüşlerini genişletmeye çalışırlar.*”

— **Öğrenin:** Çünkü akıllı insanlar, “*Öğrenmek için bile öğrenirler. Öğrenmek yalnızca belli bir sonuca*

*ulaşmada, veyâ bir unvân sahibi olmakta ya da eğitimlerini tamamlamakta bir araç değildir. Çünkü onlar, devamlı öğrenme eğilimdedirler. Tüm bu uğraşlar onlara, hayâta dâir birçok şeyler katar.*”

— **Öğretin:** Çünkü akıllı insanlar, “*Diğer insânlar da faydalansın.*”, diye düşünürler.

— **Hayât okulunun bir öğrencisi olun:** Çünkü akıllı insanlar, “*Sâdece uzmanlık alanları ile ilgili konuları değil, günümüz dünyâsında insân olmanın ne demek olduğunu da bilirler. Sonsuz bir merakla hayâtı öğrenmeye çalışır ve vizyonlarını her gün biraz daha genişletirler. Kısacası hayât okulunda iyi birer öğrencidirler.*”



15- Yine başarılı insânların, hatâlarından dolayı kendilerini veyâ başkalarını büyük bir olgunlukla affedebildiklerini söylüyorsunuz. Bu ahlâkî yüceliği gösteremeyen insânların ise mutsuz ve başarısız olduklarını veyâ başarılı olsalar bile, başarılarının gündelik ve geçici olduğunu söylüyorsunuz. Bu gerçekten de bu kadar önemlidir?

Evet yine güzel bir soruyla karşı karşıyayız! Affetmek hem olgunluk kazanmak ile eş-anımlı ve eş-zamanlıdır; hem de üzerimizden bir yük atmak gibi sorunlarımızı arkamızda bırakarak yolumuza daha hafif devam edebilmektir.

Diğer taraftan affetmek, bir şekilde samimi pişmanlığına inandığımız insanları kazanmak ve nihâyetinden onları tekrar topluma kazandırmaktır.

Bu açıdan affetmek gerek kişiler arası ilişkilerimizde, gerekse kendi iç dünyamızdaki belirsizliklerde kendisine başvurarak sıkıntılarımızdan kurtulabileceğimiz ve böylece kendimiz ya da başkalarına yeni bir fırsatlar yaratabileceğimiz çok önemli bir ahlâkî seciyedir.

Bütün bunlar bir tarafa *“Affetmeyi öğrenemezsek ya da birilerini affedemezsek, bizim de affedilmeye ve bağışlanmaya hakkımız olmaz!”*

Dilerseniz bu konuya da şirin bir hikâye ile açıklık getirmeye çalışalım ve affetmenin ne derece büyük bir erdem olduğunu birlikte kavramaya çalışalım.

## Affetmek



Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur:

— Bir hayât deneyimine katılmak ister misiniz?

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabûl ederler. Öğretmen bunun üzerine öğrencilerine,

— O zaman, bundan sonra ne dersem yapacağınıza dâir bana söz verin, der. Öğrenciler bu isteği de kabûl ederler ve bu konuda da kesin bir söz verirler. Bunun üzerine öğretmen, şöyle der:

— Şimdi yarın ki, ödevinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde, patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine, Öğretmen söyle seslenir:

— Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun.

Bâzı öğrenciler torbalarına üçer-beşer tâne patates koyarken, bâzılarının torbası neredeyse ağzına kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine *“Peki şimdi ne olacak?”* der gibi bakan Öğrencilerine ikinci açıklamasını ise şöyle yapar: *“Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde, hep yanınızda olacaklar.”*

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikâyetle başlarlar: *“Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor”, “Hocam, patatesler kokmaya başladı. Vallâhî, insânlar tuhaf bakıyorlar bize artık”, “Hem sıkıldık, hem yorulduk...”*

Bunun üzerine Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir:

— Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezâlandırıyoruz. Kendimizi rûhumuzda ağır yükler taşımaya mahkûm ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir ihsân olarak düşünüyoruz, hâlbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

Arkadaşlarımızın değişebileceğini kabûl edersek, arkadaş değiştirmek zorunda kalmayız. En sevdiği-miz kişi bile bizi bir iki defâ kırabilir ama o her zaman affedilmeyi hak eder. Gerçek dostluk veyâ gerçek aşk, araya mesafeler de girse büyümeye devam eder.

Bir saniye de yaptığınız bir hatâ size hayât boyu kırık bir kalp bırakabilir. Olmak istediğiniz gibi olmak, bâzen hayât boyu sürebilir. Sevdiklerimizin yanından ayrılırken son sözlerimiz daimâ güzel şeyler olmalı, çünkü belki de bu onları son görüşümüzdür. Nihâyetinde, yaptıklarımızın sorumluluğu bize âittir!

Demek ki, biz davranışlarımızı kontrol etmezsek davranışlarımız bizi kontrol etmeye başlar. Aşk ne kadar ateşli şekilde başlasa da, tutku gün geçtikçe söner ve birbirine gerçekten bağlı olanlar, kalplerindeki sevgiyi aslâ söndürmeyenlerdir. En iyi arkadaşlarımız birlikte hiçbir şey yapmadan da, çok şey yaparak, iyi vakit geçirebildiğimiz kimselerdir.

Kızmaya hakkımız var, fakat zâlimce davranmaya da hakkımız yok. Biri bizi istediğimiz şekilde sevmiyorsa, bu bizi bütün kalbiyle sevmediği anlamına gelmez. Olgun olmak, kaç doğum günü kutladığımıza değil, hayâtta neler görüp geçirdiğimize ve bütün bu olanlardan neleri öğrendiğimize bağlıdır.

Bâzen etraftakilerin bizi affetmesi yetmez, bizim de kendimizi affedebilmemiz gerekir. Çünkü biz ne

kadar acı çekiyor olsak da, dünyâ bir şekilde dönmeye devam ediyor.

Yetişirken âilemiz ve çevremiz bizi etkiler ama, sonunda nasıl biri olduğumuz sâdece bize bağlıdır. Bu nedenle seçimlerimize son derece dikkat etmeliyiz. İki insân kavga ediyorlarsa bu birbirlerini sevmedikleri anlamına gelmez; aynı şekilde iki insân hiç kavga etmiyorlarsa, bu da birbirlerini sevdikleri anlamına gelmez. Dostluk bunun ötesinde bir şeydir. Kavgaya rağmen affetmeyi bilmek ve her ne olursa olsun bir insanı kaybetmemektir, dostluk.

Bununla birlikte iki insân aynı yöne bakıp ayrı şeyler görebilir. Sizi hiç tanımayan insânlar da birkaç saniyede hayâtınızın akışını değiştirebilirler. Birini ne kadar çok severseniz hayât, onu sizden o kadar erken alır.

Cemil Meriç'in dediği gibi “*Hangi dünyâyâ dikkat kesiliyorsak diğer dünyâlara sağır, dilsiz ve kör kalmışsınız*” demektir. Hele hayatınızın en devinimli dönemlerini yaşayan siz geçlerin hataları ve kusurları elbette fazla olabilecektir. Ama her şeye rağmen, bu duygulanım içersinde affetmeyi de öğrenmek sizi rahatlatacak ve de **YGS & LYS**'ye veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'e daha ciddi yoğunlaşabilmenize imkân tanıyacaktır.

Bu nedenle hikâyemizdeki çocuklar gibi, kırgınlıklarınızı, uğradığınız ihanetleri, işittiğiniz azarları her yere gidiyorken peşinizde götürmeyin.

Bu hâlinizle hem gittiğiniz yerlerdeki insanları rahatsız edersiniz ve onlarla sağlıklı bir iletişim kuramazsınız, hem de yükünüz giderek ağırlaştığı için giderek daha az yol alırsınız.

**Sonuç:** Kendinizle ve çevrenizle kavgalı olduğunuz için bu yarışta ta en baştan geride kalırsınız! Unutmayın! Başkalarını değiştiremezsiniz! Ancak onlara örnek olabilirsiniz! Ve ancak–ve–ancak kendinizi değiştirebilirsiniz. Bu bakımdan, gerek dostluğunuzla ve gerekse affedebiliyor olmanızla, her hâl-û kârdâ örnek olmalısınız!



## 16- Sizce mutluluğun sırrı nedir?

Bu o kadar güzel ve derin bir soru ki! Hiçbir yorum yapmadan sizi hemencecik tatlı bir hikâyenin kucığına atıvermek istiyorum. İnanın bana, bu sorunun cevabını hikâyemizin satır aralarında bizzât kendiniz bulacaksınız!

## Mutluluğun Sırrı Nedir?



Martı'nın yazarı *Paulo Coelho* bu konuda bir hikâye anlatır: "Bir tüccar mutluluğun sırrını öğrenmesi için oğlunu insanların en bilgesinin yanına yollamış. Delikanlı çölde 40 gün yürüdükten sonra bir tepenin üzerinde bulunan güzel bir şatoya varmış.

Söz konusu bilge burada yaşıyormuş. Bir ermişle karşılaşmayı bekleyen delikanlı, girdiği salonda hummalı bir manzarayla karşılaşmış. Bilge sırayla

insânlarla konuşuyormuş ve delikanlı kendi sırasının gelmesi için iki saat beklemek zorunda kalmış.

Delikanlının ziyâret sebebini açıklamasını dikkatle dinleyen bilge, mutluluğun sırrını açıklayacak zamanı bulunmadığını söylemiş ona. Gidip sarayda dolaşmasını, kendisini iki saat sonra görmeye gelmesini istemiş. *“Fakat sizden bir ricâda bulunacağım!”* diye de eklemiş Bilge. Sonra da delikanlının eline bir kaşık verip, bu kaşığa iki damla sıvı yağ koymuş. *“Sarayı dolaşırken bu kaşığı elinizde tutacaksınız ve yağı dökmeyeceksiniz”* demiş.

Delikanlı sarayın merdivenlerini inip çıkmaya başlamış, ancak gözünü de kaşıktan ayırmıyormuş. İki saat sonra bilgenin huzuruna çıkmış.

*“Güzel!”* demiş Bilge, *“Peki, yemek salonundaki acem hahırlarını gördünüz mü? Bahçıvan başının yapmak için on yıl çalıştığı bahçeyi gördünüz mü? Kütüphanemdeki güzel parşömenleri fark ettiniz mi?”* Utanan delikanlı hiçbir şey görmediğini itiraf etmek zorunda kalmış.

Çünkü bilgenin kendisine verdiği iki damla yağı dökmemeye çabalamış, başka bir şeye dikkat etmemiş. *“Öyleyse git, sarayımın harikalarını tanı!”* demiş ona bilge. *“Oturduğu evi tanımadan bir insâna güvenemezsin!”* diye de eklemiş. İçi rahatlayan delikanlı yine yağ dolu kaşığı alıp sarayı gezmeye çıkmış.

Bu defâ duvarlara asılmış ve tavanları süsleyen sanat eserlerine dikkat ediyormuş. Bahçeleri, çevredeki

dağları, çiçeklerin güzelliklerini, bulundukları yerlere yakışan sanat yapıtlarının zarâfetini görmüş.

Bilge’nin yanına dönünce gördüklerini bütün ayrıntılarıyla anlatmış. *“Peki, sana emânet ettiğim iki damla yağ nerede?”* diye sormuş Bilge.

Kaşığa bakan delikanlı, iki damla yağın dökülmüş olduğunu görmüş. Bunun üstüne Bilgeler Bilgesi, *“Sana verebileceğim tek bir öğüt var: Mutluluğun sırrı dünyânın bütün harikalarını görmektir ama kaşıktaki iki damla yağı unutmadan!”*

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Ders

Bildiğiniz gibi, günümüzdeki mutlak inançlar ve beklentiler de, başarıyı, kariyeri, prestiji, saadeti, problemsiz ve düzenli hayâtı ve tüm maddî ve mânevî özelemleri bir yük gibi veyâ ağır sorumluluklarmış gibi omzumıza yükleyiveriyor.

Fakat unutmamamız gereken bir şey var: Mutluluğa ulaşmak için ve yaşamın bütün güzelliklerini görebilmek için özümüzü aslâ kaybetmememiz gerekiyor.

En önemlisi de hayata arabesk-protest bir şekilde bakmamalı, sıkıntılarımıza odaklanıp yaşamımızı kendimiz için bir zindan haline getirmemeliyiz.

Doğunun hüznü ve bilge yazarı Halil Cibran’nın dediği gibi:

“Acımız, anlayışınızı kaplayan kabuğun kırılmasıdır. Nasıl ki, bir meyvenin yüreğinin güneşi görebilmesi için kabuğunun çatlaması gerekir, acı da sizin için öyledir. Tıpkı tarlalarınızdan geçip giden mevsimler gibi, yüreğinizin de mevsimlerini kabul edebilseydiniz, pişmanlık ve üzüntülerinizin kışında, çevrenize huzur içinde bakabilirdiniz.”

Demek ki; kişiliğimizi, gençliğimizi, zamanımızı, eğitim hayatımızı, geleceğimizi ve kariyerimizi, kıştaki yağ misâli dökmeden, israf etmeden, ayaklar altına almadan, kendimizi hissederek ve hissettirerek yaşamı keşfetmeliyiz.



## 17- En basit düzeyde sizce “Hayât” nedir?

Çok zor bir soru! Ama bu soruya yalın bir cevap vermek istiyorum. Bir düşünürün dediği gibi, “Hayat kendini bulmakla ilgili değildir; hayat, kendini yaratmakla ilgilidir.”

Bu bakımdan hayat, sevmektir, emektir, bilmektir ve öğrenmektir. Bu dört fiilin toplamında bir “birey” olmaktır. Diğer bir ifadeyle hayat, ektiğimizi biçmektir! Nasıl mı? Aşağıdaki kısacık hikâyeyi dikkatlice okursanız, sanırım siz de bana hak vereceksinizdir!

## Yankı



Bir adam ve oğlu ormanda yürüyüş yapıyorlarmış. Çocuk, babasıyla yürüyorken birden takılıp düşmüş ve canı yandığı için “AHHHHH” diye bağırmış. Sonra ilerideki sarp kayalıklardan “AHHHHH” diye

bir ses duymuş ve şaşırmış. Şaşırp meraklanmış ve tekrar “SEN KİMSİN?” diye bağırılmış. Aldığı cevap da aynen “SEN KİMSİN?” olmuş.

Çocuk aldığı cevaba kızıp “SEN BİR KORKAKSIN” diye tekrar bağırılmış. Dağdan gelen ses de “SEN BİR KORKAKSIN” diye cevap veriyormuş. Çocuk babasına dönüp “Baba Ne Oluyor Böyle?” diye sormuş.

Bunun üzerine çocuğun babası, “Oğlum Dinle Ve Öğren!” demiş ve daha sonra dağa dönerek “SANA HAYRANIM” diye bağırılmış. Gelen cevap ta aynı şekilde “SANA HAYRANIM!” olmuş. Baba tekrar bağırılmış, “SEN MUHTEŞEMSİN!”... Gelen cevap yine; “SEN MUHTEŞEMSİN!” olmuş.

Çocuk çok şaşırmış, ama hâlen ne olduğunu anlayamamış. Bunu gören baba durumu şöyle açıklamış: “Sevgili Oğlum! İnsanlar buna “Yankı” derler, ama aslında bu “Yaşam’dır.”, diyerek devam etmiş.

*“Yaşam dâimâ sana senin verdiklerini geri verir.*

*Yaşam yaptığımız davranışların aynasıdır.*

*Daha fazla sevgi istiyorsan daha çok sevmelisin!*

*Daha fazla şefkat istiyorsan, daha çok şefkatli olmalısın!*

*Saygı istiyorsan insânlara daha fazla saygılı olmalısın.!*

*Affedilmek istiyorsan, gerektiğinde sen de affedebilmelisin!*

*İnsânların daha sabırlı olmasını istiyorsan, sen daha çok sabırlı olmalısın.*

*Bu kural yaşamımızın bir parçasıdır ve herkes için geçerlidir.”*

Evet sevgili gençler! Şunu unutmamak gerekir ki; Yaşam bir tesadüf değil, yaptıklarınızın aynada bir yansımasıdır. Yaşam, bu anlamda seçimlerimizin toplamıdır. Sözün özü; “Birey” olmak, yaşamımızı zenginleştirmek, paylaşmak, sevmek ve sevilmeaktır....!



## 18- “Verimli Çalışma Teknikleri” hakkında biraz daha ek bilgi verebilir misiniz?

Aslında bu konuya daha önce değinmiştik. Ancak yine de önceki söylediklerimizin üzerine binâ edilecek şekilde bir takım pratik ölçütler vermek de son derece yerinde olacaktır diye düşünüyorum. Böylece var olan çalışmalarınızı aşama aşama gözden geçirerek, çalışma programınız üzerinde bazı değişiklikler yapabileceğinizi öngörüyoruz.

Bildiğiniz gibi, “Başarılı Olmak” için düzenli, programlı, istekli, istikrârlı bir şekilde çalışma gerekir. Bütün bunlara dikkat edilirse ancak o zaman çalışmalarımız için bir verimlilik söz konusu olabilir.

Demek ki çalışmalarımız verimli olmalıdır. Çalışma hedefe odaklı bir şekilde, amaçlı, somut, yaşantıya dönüştürülebilir, uygulanabilir, gerçekçi ve bireye yönelik olmalıdır.

Aksi takdirde boşa kürek çekmiş olunur. İşte bu ayrıntılarda da size yardımcı olmak için aşağıya

verimli çalışmanın ilkelerini çıkarılmıştır. Çalışmalarınızda bu husûslara dikkat ederseniz başarılı olma yolunda sağlam adımlar atacağınızı düşünüyoruz.

## Verimli Çalışmanın İlkeleri



### Dersten Önce Uyulması Gereken İlkeler

— Her öğrenci kendi çalışma ortamına göre bir çalışma plânı hazırlamalı ve bu plâna mutlakâ uymalıdır.

— Bu plân hem zaman sınırlamalı hem de konu sınırlamalı olmalıdır. Örneğin, öğrenci ders çalışmadan önce “*Ya ben şimdi matematik çalışmalıyım. Hadi çalışayım bâri*” dememelidir. Öğrenci “*Ben, saat 7.00’da matematik dersinin, üslû sayılar konusuna, 45 dakika süreyle, defterimdeki çözümlü soruları tekrar çözerek ve konu testlerinin tekrar çözerek ders çalışacağım.*” demelidir. Önceki makâlelerimizde değindiğimiz gibi ancak–ve–ancak beynini bu cümle kurgusuyla programlayabilir.

— Öğrenci, çalışma metodunu dersin özelliğine göre seçmelidir. (*Okuma, not tutma, çözümleme, anlatım, tümdengelim, tüme varım gibi*) sayısal veya sözel

dersler çalışırken mutlakâ uygun metot bulunarak ve çoğunlukla da yazarak çalışma metodu kullanılarak ders çalışılmalıdır.

— Bakarak değil, her zaman için —*mümkünse*— yazarak ders çalışmalısınız.

— Ders ve konu çalışmaları, mutlakâ belli bir yerde ve sâkin bir ortamda, masa üzerinde yapılmalıdır.

— Hemen her dersteki bütün konular, plânlı bir çeşitleme yaparcasına çalışılmalı, konular arasında aslâ “önemli” ve “önemsiz” diye ayırım yapılmalıdır.

— Ders araç ve gereçlerini de çalışmaya başlamadan önce hazırlamalıdır. Unutulmamalıdır ki araç ve gereçlere ihtiyâç duyulduğunda; bunların temin edilmeye çalışılması hem zaman kaybına hem de dikkatin dağılmasına neden olabilecektir.

— Çalışmaya psikolojik olarak hazır olmayan kişiler, problemlerinden kendilerini soyutladıktan sonra çalışmaya başlamalıdır. Bunu için ufak bir yürüyüş yapmak, bir şarkı söylemek, elini ve yüzünü yıkamak, bir meyve yemek, bir şiir okumak veyâ sevdiği bir insânı telefonla aramak gibi yollara başvurulabilir.

— Öğrenme faaliyetlerini aralıklarla yapmalı, bu aralıklarda da dinlenmeyi, gezintiyi, söyleşiyi veyâ müzik dinlemeyi kendinize bir ödül olarak sunmalısınız.

— Çalışılan konu kendi başına bir bütün değilse, geçmiş konular gözden geçirilerek bu bütünlük sağlanmalıdır.

— Sözel dersler çalışılırken ana düşünceleri dile getiren anahtar kelimeler ve cümleler tespit edilmeli, gerekirse renkli kalemle bu önemli tümcelerın altları çizilmelidir.

— İşlenecek konuya mutlakâ dersten önce göz atmalı, sınıf ortamındaki derslere bu anlamda bilişsel bir hazırlık yapılmalı; ders sonunda da anlaşılmayan yerler tespit edilerek mutlakâ ders öğretmenine sorulmalıdır.

— Ders çalışılırken motive olunmalı, televizyon karşısında veyâ yatarak zararlı bir davranış olduğu ve çalışmanın etkinliğini azaltacağı aslâ unutulmamalıdır.

— Düzenli bir defter tutma alışkanlığı kazanılmalıdır. Çünkü defterimizdeki düzenli notlarımız, konularımızı zaman zaman tekrar ederken ilk elden başvuracağımız kendimize özgü bilgi kaynağımızdır. Ayrıca defter tutarken tükenmez kalem yerine kurşun kalem kullanmaya da özen gösterilmelidir.

— Ders çalışırken bir cevabı ezberlemek yerine, o cevabın aşamalarını kavramak ve konuyu anlamaya çalışmak veyâ problemin çözüm yolunu öğrenmeye odaklanmak daha önemlidir.

— Anlatımlı veyâ sözel derslerin arkasından sayısal (*Matematik, Fen Bilgisi gibi*) işlem ağırlıklı dersler çalışılmalıdır.

— Sabah kahvaltısını da mutlakâ yapmak gerekir. Ders çalışırken beyinde aşırı kanlanma ve oksijen tüketimi olduğundan, bu ihtiyacın karşılanmaması bizi fizyolojik olarak olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle beslemeye, özellikle sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeye dikkat etmeniz gerekmektedir.

### Ders Esnâsında Uyulması Gereken İlkeler

— Sınıfta dersler iyi dinlenmelidir, ders sırasında başka şeylerle meşgûl olunmamalıdır, anlaşılmayan yerler anında öğretmene sorulmalıdır.

— Öğretmenin dersi anlatırken üzerinde durduğu noktalar ve sınıfa yönelttiği sorular not edilmeli ve daha sonra sıkça tekrar edilmelidir.

— Tahtaya yazılan bilgiler ve problem çözümleri dikkatli bir biçimde deftere geçirilmeli ve kontrol edilmelidir. Eve gidince de bu çözümler tekrar boş kağıtlara yazılarak —*çözümleri defterde olduğu hâlde*— tekrar yazarak çözümlenmelidir.

— Derslere devamsızlık yapılmamalı, eğer zorunlu olarak yapılmışsa o dersteki ilgili konu notları, sınıf arkadaşların alınmalı, anlaşılmayan yerler arkadaş çalışma gruplarında yakın arkadaşlara sorulmalı ve mümkünse ders öğretmeninden randevu alarak, konunun püf noktaları öğrenilmeye çalışılmalıdır.

Unutulmamalıdır ki bir sonraki konunun öğrenilmesi, tamamıyla bir önceki konunun bilinmesine ve hakkıyla özümsemesine bağlıdır.

— Sınavlardaki sorular cevaplanmadan önce, çözümler zihinsel tasarlanmalı, soru iyice kavranmalı ve ancak ondan sonra çözüme başlanmalıdır. Ayrıca işâretleme yapmadan önce cevaplar mutlakâ kontrol edilmelidir.

### Dersten Sonra Uyulması Gereken İlkeler

— Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, periyodik tekrarlar yapılmalı ve konular aslâ biriktirilmemelidir.

— Dersler tekrar edilirken, anlaşılmayan konular tespit edilmeli, bir sonraki derste ilgili ders öğretmenine sorularak konu ayrıntılarıyla kavranmalı ve öğrenilmelidir. Sorarak öğrenilen bilgilerin de bu pekiştirme ile aslâ unutulmayacağı da hâtırdan çıkarılmamalıdır.

— Sayısal dersler çalışılırken sınıfta öğrenilen çözüm yollarının yanı sıra başka çözüm yollarının da olup olmadığı kaynak kitaplardan araştırılmalı ve özellikle örnek çözümleri çoğaltılmalıdır.

— Son olarak ise, zor anlaşılan konulara ise en verimli çalışma saatleri ayrılmalıdır.



19- Ders çalışırken dikkatimi toparlayamıyorum. Bu problemimi nasıl aşabilirim? Bu konuda da bilgi verebilir misiniz?

### Dikkati Toplamak İçin Uyulması Gereken Kurallar



Dikkati zinde tutmak; dikkati toplama, yöneltme, yoğunlaştırma ve idâre yeteneğidir. Bu yetenek de diğer yetenekler gibi geliştirilmeye elverişlidir. Dikkati toplayamayışımızın sebebi; ya buna hiç alışık olmayışımızda ya da başka bir problemin zihnimizi meşgul ediyor olmasından kaynaklanmaktadır.

Birinci neden uzun vadeli ve düzenli bir çalışma sonunda ortadan kaldırılabilir. İkincisine gelince, bunun için önce dalgınlığın sebebini bulup onu ortadan kaldırmak gerekir. Örneğin, bir yere telefon edecek veyâ bir şey alacak olabilirsiniz.

Eğer mümkün ise, bunları hemen yapmak en iyi yoldur; fakat illâ da çalışacaksanız, o işinizi veyâ düşüncenizi ilerde hatırlamak üzere bir bloknota kaydedin! Bu suretle, sizi rahatsız eden düşünceyi zihninizden atmış, not alarak bir takvime bağlamış ve dışsallaştırmış olursunuz.

Psikolojik bir sıkıntınız varsa bunu da, mantıklı bir durum değerlendirmesiyle veyâ kendi kendinize telkin yoluyla engelleyici duygu-durumunuzu ortadan kaldırmalısınız. Bu anlamda dikkati yoğunlaştırmanın ve dikkatli olmanın yolu, bâzı çalışma alışkanlıklarını geliştirmek ve kazanmaktan geçmektedir. Örneğin,

1. Belirli yerlerde çalışma alışkanlığını geliştirin; çalıştığınız yeri, eğlence veyâ dinlenme gibi işler için aslâ kullanmayın!

2. Gürültünün ve eğlencenin en az olduğu yerlerde çalışın. Çünkü bu tür yerler çalışmayı yüzde yüz engelleyemezse de, dikkatinizi toplamak için size daha fazla enerji harcatır ve sizi daha erken yorar.

3. Masanızın üzerinde ancak çalışmanız için lüzumlu şeyleri bulundurun!

4. Fazlaca rahat sandalye veyâ sıcak bir oda gibi yerlerde çalışmaktan kaçının; çünkü bunlar yılgınlık, uyuşukluk, rehâvet ve isteksizlik yaratır.

5. Belirli, ölçülü, somut, ulaşılabilir, cazip, etki-leyici, hayâl dünyânızı ve iç-disiplininizi harekete

geçirici bir hedef tespit edin ve bu hedefe ulaşmak için elinizden geleni yapın!

6. Yapılacak işleri sıraya koyarak yapın. Problemlerinizi veyâ işlerinizi, böylece sıralarını beklesinler ve böylece de başka bir iş yaparken zihninizi meşgûl edip dikkatinizi dağıtmasınlar.

7. Çalışmaya hemen başlayın, ilhâm doğmasını beklemeyin! Çünkü çalışmak bir seçimdir. Çalıştıkça, çalışmanın ve kavramanın tadına varabilir veya konuyla ilgili diğer benzer sorularla karşılaştığınızda kendinizi daha güvende ve hazır hissedersiniz. Bu anlamda gerçekten de çalışmak bir seçimdir! Seçerseniz, seçilirsiniz!

8. Kendi kendiniz ile yarışın. Öncelikli rakibiniz, **YGS & LYS**'ye veyâ **OKYS-KPSS-ALES**e başvuran 1.9 Milyon kişi değil, bizzat kendinizsiniz! Bu nedenle çalışmalarınıza bir yarışma ve mücadele havası katın ve de kapasitenizi zorlayarak performansınızı artırın.!

9. Her seferinde sâdece bir iş yapın! Örneğin, bir yandan bir bölümü veyâ konuyu okurken / incelerken, öte yandan bir önceki bölümü düşünmeyin veyâ hatırlamaya çalışmayın!



20- Öğrendiğim bilgileri hafızamda tutmakta güçlük çekiyorum. Keskin bir hafızaya sahip olmak için neler önerebilirsiniz?

## Hafızanızı Kuvvetlendirmek İçin İşte Size Altın Tavsiyeler



Hafıza, düşünüş için gerekli malzemeyi temin eder ve saklar. Bu melekeyi hayatımızın her safhasında her fırsatta kullanmak zorundayız. Psikoloji deneyleri, hafıza gücünün değişmez bir kabiliyet olmadığını göstermiştir.

Kullanılan adalenin geliştiği gibi, hafıza da zamanla, kullanıldığı oranda çalıştırılarak kuvvet kazanabilir. Bunun için ise işte size altın gibi değerli pratik bâzı önemli ipuçları!

1. Herhangi bir sebeple beğendiğiniz söz, fıkra, şiir ve benzeri materyalleri, dâimâ yanınızda

taşıdığınız bir hafıza defterine kaydederek ezberlemeye çalışın!

2. Bilgileri zihne yerleştirmenin ve hafızaya almanın da yolu ve prensipleri vardır. Öncelikle hatırlamak istediğiniz herhangi bir konuyu iyice anladığınızdan emin olun. Bir konunun içeriğini kavramak, dayandığı kuralları öğrenmek hatırlamayı daha da kolaylaştırır.

3. Konuyu hatırlamak amacıyla öğreniniz! Zihninizden “*Hatırlamak*” sözcüğü geçmelidir. Çünkü deneyler, hatırlama amacı güdülmediği zamanlar hafızanın zayıf kaldığını göstermektedir.

4. Ezberlenecek husûsları gruplar hâlinde düzenleyerek çalışınız! Bu düzenlemede de benzerliklerden veyâ zıtlıklardan faydalanın.

5. Paragraf hâlindeki konuları hatırlamak için, öncelikle onlar içinden konuyu temsil edebilen anahtar kelime ve kavramları bulun!

6. Öğrenirken mümkün olduğu kadar daha çok çeşitli duyu organını kullanınız! Meselâ: Hem görmek, hem yüksek sesle okumak, hem düşünmek, hem de yazmak gibi... Bu yolla öğrenilen bir konu, bu organlardan biri ile öğrenilen konulardan çok daha iyi hatırlanır.

7. Kendi hafıza tipinizi tespit ederek öğrenmenizi özellikle o zekâ türüne dayandırın! Hafızalar

muhtelifdir; bâzı kimselerin göz hafızası, bâzılarının kulak hafızası, bâzılarının ise duygusal veyâ sayısal zekâsı baskındır....

8. Büyük ezber parçalarını, küçük ve mantıklı bölümlere bölerek ezberleyin ya da kavrayın!

9. Kısa çalışma süreleri kullanın! Saatlerce aralıksız çalışmak belki filmlerde gördüğünüz kadarıyla etkileyici gelebilir ama, gerçekte verimsizdir. Yarım yamalak bir saat harcamak yerine, veyâ tam tersine 3-4 saat durmadan çalışmak yerine; tam bir dikkatle 40 dk. çalışmak ve arada 10 dk. süreyle zihni dinlendirmek hafızanızı daha da keskinleştirir.

10. Bilhassa teknik terimleri, târihleri öğrenirken ezberleme/hatırlama fişi kullanınız! Bu yazılı notlarınızın ön yüzüne kelimeyi, târihi, formülü... yazmak daha kolay kavramayı ve kalıcı öğrenmeyi güçlendirir.



21- Öğrenciler olarak, elimizden gelenin en iyisini yapmamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuda bizi nasıl yüreklendirebilirsiniz?

## Her Zaman Yapabileceğinizin En İyisini Yapın



Çoğu insân eksik düşündüğü yönlerini göstermek istemez. Eksikliklerini herkesten saklamanın daha büyük bir eksiklik olduğunu anlamaz. Aşağıdaki hikâyeyi okuduğunuzda bir eksikliğin üstünlüğe nasıl dönüştüğünü göreceksiniz.

“9 yaşındaki bir Japon çocuğun en büyük hayâli, günün birinde çok iyi bir judocu olmaktır. Fakat talihsiz bir trafik kazası sonucu sol kolunu tamamıyla kaybeder. Hem çocuk hem de âilesi perişân olurlar. Âilesi sırf çocuk oyalansın diye, Japonların en ünlü hocalarından birini tutarlar.

Hoca kolları sıvar, çocuğa tek kolla yapabileceği yegâne fırlatma hareketini öğretir. Gece gündüz çocukla beraber bu hareketi çalışırlar. Bir müddet sonra çocuk hareketi gâyet iyi ve hızlı bir şekilde yapmaya başlar, fakat hocası çocuğa her gün saatler boyu aynı hareketi âdetâ ezberletir. Çocuk bu hareketten sıkılır ve yeni hareketler öğrenmek istedikçe; hocası, bu hareketi dünyâda en hızlı şekilde sadece onun yapabilmesi gerektiğini söyleyerek, bu mükemmelliğe ulaşana dek çalışmasını ve bu nedenle de başka bir hareket öğretmeyeceğini söyler.

Bir müddet sonra çocuk bu hareketi yıldırım hızıyla yapmaya alışır. Bunun üzerine hoca çocuğa artık bir turnuvaya katılma zamanının geldiğini söyler. Olacak şey değildir. Tek kollu bir judocu tek hareketle turnuvaya katılacak. Çocuk itiraz ettikçe hocası “*Evlat; sen öğrendiğin hareketi yap, gerisini merak etme*” diye öğütte bulunur.

1. tur 2. tur derken çocuk turlar? gâyet rahat geçer. En nihâyet finale gelir. Tek hareket bilgisi ile finale kadar gelen çocuğun finaldeki rakibi bölgenin en iyi judocusudur. Çocuk, dev cüsseli rakibini görünce korkar. Hocası yine sâkindir, “*Evlat, sen bu harekette dünyâda teksin, kendi oyununu yap yeter*” der. Çocuk rakibine kendi hareketini şimşek hızıyla uygular, rakip kalktıkça aynı hareketi yineler. İnanılır gibi değildir, çocuk tek kolla ve tek hareketi sâyesinde şampiyon olmuştur.

Çocuk dayanamaz ve hocasına sorar “*Hocam inanmıyorum, ben nasıl şampiyon oldum?*” der. Hocası, yine sâkin ifâde ile şöyle cevap verir. “*Bu zaferin iki sırrı var oğlum. Birincisi judonun en güç hareketlerinden birini çok iyi yapabilmendir. İkincisi bu harekete karşı tek bir savunma vardır. O da bu hareketi yapanın sol kolunu tutmaktır...!*”

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Her zaman elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız.
2. Mükemmellik çalışmakla kazanılan bir yeterliliklerdir.
3. En zayıf yönlerimiz dahi yeterince çalıştığımız ve disiplini elden bırakmadığımız zaman en güçlü yanımız olabilir.
4. Kendimizi değerlenirken yapamadıklarımıza ve kusurlarımıza değil, yapabildiklerimize yoğunlaşmalıyız.
5. Mükemmellik, bir yazgı değil; bir seçimdir. Bu seçim ise aşk, azim, gayret ve özveriyle yapılır.



22- Öğrenciler olarak kendimizle yüzleşmemiz gerektiğini, çalışmalarımızı veya yaşamımızı sığlaştırmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Tembelliğin ve erteleme davranışlarının sığ ve edilgen yaşantılardan kaynaklandığını da ifade ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açar mısınız?

Psikolojide “Ayna Teorisi” vardır. Birebir görüşmelerde, danışmanlar veya terapistler, danışanları görüşüyorlarken sık sık bu tekniğe başvururlar.

Bu tekniğe göre terapist, karşısındaki danışanına ayna olur ve ona kendine dışardan bakabileceği bir model sunmaya çalışır.

Böylece danışan kendini bir ayna da izliyormuşçasına başından geçenleri dışarıdan izleyen biri görme fırsatı yakalar ve bunu alternatif bakış açısını deneyimler.

Biz de karınca kararınca aynı tekniği burada uygulayarak —sizi, size aynalayarak— kendinize dışardan bakıp bir öz-eleştiri yapmanızı sağlamaya çalışacağım. Hadi bakalım! O’nu tanıyabilecek misiniz?

## Onu Tanıyormusunuz?



Çocuk Cuma sabahı, erken sayılabilecek bir vakitte saat 8.30 da uyandı. Cuma günü okuldan gelirken *“Bu hafta sonu önceki haftalardan farklı olacak. Kalan derslerimi tamamlayacağım ve önümdeki hafta içindeki sınavlara iyi hazırlanacağım.”* diye karar vermişti. Bu sebeple Cuma akşamını ve geceyi çok iyi moralle geçirdi. Televizyon seyretti, müzik dinledi, uzun uzun telefonla görüştü ve gece oldukça geç bir saatte yattı. Çünkü ders çalışması için daha önünde *uzuuun uzuuun* iki gün ve iki gecesi vardı.

Cumartesi günü arkadaşlarıyla buluştu. Biraz dolaştılar her zaman gittikleri yere gittiler. Sohbet ettiler sohbete o kadar çok dalmışlardı ki; zamanın nasıl akıp geçtiğini fark etmemişti bile. Ders çalışmadığı için zaman zaman biraz içsel ve rûhsal bir rahatsızlık duyduğu da oluyordu. Ancak içinden gelen bu huzursuzluğu *“Daha önümde koskoca bir Pazar günü var”* diyerek bastırdı. Pazar sabahı, işte bu duygularla 9:00’da uyandı. Önce güzel bir sabah kahvaltısını yaptı.

Sonra sabah gazetelerini şöyle bir göz geçirdi. Spor sayfalarını en ince ayrıntısına kadar okudu. Ders çalışmak için azim ve karalıydı. Saat 10:30 olmuştu artık! Şöyle bir televizyona göz atıp odasına geçmek istedi. Fakat film öyle heyecanlıydı ki, bir türlü televizyonun başından kalkamıyordu. Yine, önünde koskoca bir Pazar günü olduğunu düşünerek bu filmi izlemesinde bir sakınca olmadığına karar verdi.

Film bittiğinde saat 12:00’yi geçiyordu. Hafta içi her gün, bu saatte yemek yemeğe alışkın olduğu için karnı acıktı. Annesinin özenle hazırlamış olduğu yemekleri yerken evdekilerle koyu bir sohbete girdi. Yemekten sonra yine çalışma odasına yönelmişti ki, televizyonda haftanın maçların özetleri ve yorumlarının yayını başlamıştı.

Haftanın en önemli maçıydı bu! Bu maçı seyretmek, diğer maçlarının özetlerini de izlemesi gerekiyordu! Ne de olsa insânların bu maçlar için birbirini çiğneyip, tribünleri tıklım tıklım doldurduğu ve dünyanın parasını verdiğini düşününce, ayağına kadar gelen bu önemli maçı seyretmemenin çok büyük bir kayıp olacağına inanıyordu. Tüm hafta bu maç konuşulacaktı çünkü! Maç biter bitmez *(nasıl olsa 90 dakikacık)* sıkı bir şekilde çalışmaya başlayacağına karar vererek maçı izlemeye koyuldu.

Maç bittiğinde hafta sonu yaşadıklarını düşünmeye başlamıştı ki, annesi içeriden akşam yemeğinin hazır olduğunu duyurdu. O da yemeğini yiyip, çayını

içip, daha sonra da ders başına geçmesinin doğru olacağına karar verdi.

Çayı bittiğinde üzerine bir ağırlık çökmüştü artık. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği, sınav stresleri ve bekleyen derslerin yığın yığın testleri, yediği yemek ve çayla atıştırdığı kuruyemişler, onu iyice gevşetmişti.. “*Nasıl olsa şimdi çalışmam, çalışsam da verim alamam*” diye düşündü ve yine bir süre daha dinlendikten sonra çalışmaya karar verdi.

Saat 19:00 sularında yine içindeki huzursuzluğu bastırmaya gayret ederek çalışma masasına yönelmişti ki en sevdiği arkadaşıyla, âilesi onlara misafirlğe geldi. Misafir varken de ders çalışılmazdı yâni!... Arkadaşıyla birlikte sevdikleri dizi ‘*Kurtlar Vadisi*’ni (vb.) izlediler. Artık kalan zamanında sâdece en önemli iki dersi çalışabilirim diye düşünüyordu. Fakat yavaş yavaş uykusu bastırmaya başladı.

Eğer uyumazsa yeni başlayan haftaya yorgun ve uykusuz gireceğini düşündü. Bu sebeple kendi kendine şöyle dedi. “*Bugün çalışmadım. AMA YARIN, SÖZ ÇALIŞACAĞIM*”. Yarı sıkıntılı, yarı huzurlu bir şekilde odasının yolunu son kez tuttu. Ancak çalışmak için değil, uyumak için karalıydı...

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Yaşamınızı, sorumluluklarınızı aslâ ertelemeyin.

2. Yaşamınızda —*ecek*, —*acak* kiplerini değil; şimdiki zaman eki olan —*ıyor* kipini kullanın. Yâni “*Yapacağım*” değil; “*Yapıyorum*” prensibiyle yaşayın.

3. Yaşamınızdaki en büyük sermayeniz, “*Şimdi–ve–Burada*”nın sihride gizlidir.. Zenginlik, ne geçmişte ne de gelecektedir. Sahip olduğunuz biricik zenginlik “*Şimdi– ve–Burada*” ki zamanınızdır.

4. Başkalarının hayâtını değil, sâdece kendi hayâtınızı yaşayın.

5. Unutmayın! Yaşamınızın merkezinde siz varsınız! Kontrol sizde! Neyi seçerseniz, yaşam, o seçimlerin yaratmış olduğu fırsatlarla karşılaşsınız! Ya da tam tersi, neyi seçmezseniz, bu kararınızın yaratmış olduğu imkânsızlıklarla karşılaşsınız! Demek ki insan; seçimlerinin toplamıdır. O hâlde, ertelemeyi değil, eyleme geçmeyi seçin! Çünkü seçerseniz, seçilirsiniz.



23- Zamanın farkında olmadan gelip geçtiğini ve bu konuda farkındalık düzeyimizin azaldığını söylüyorsunuz. Bir benzetme ile sudaki balıkların suda yaşadıklarını fark edemediklerini veyâ biz insânların da bir atmosfer içersinde yaşadığımızı zamanla unutarak fark edemediğimizi ifâde ediyorsunuz. Zamanın akıp gittiğini fark edememek nasıl bir şey.. Biraz daha açıklayabilir misiniz?

Dilerseniz bu sorunuz trajikomik gerçek bir hikâye ile cevap vermeye çalışayım! Sizden ricâm, hikâyeyi dikkatlice okuyup kendinize saydam çıkarımlar yapmanız! İşte hikâyemiz..!

### Kaçakçı



Temel, motosikleti ile İran sınırına gelir. Arkasındaki iki büyük çantayı gören sınır polisi şüphelenir ve içinde ne olduğunu sorar. Temel, 'Yalnızca kum' diye

yanıt verince, Polis: ‘Aç bakalım çantaları’ der. Temel çantaları açar, polis didik didik kontrol etmesine rağmen kumdan başka bir şey bulamaz. Bununla yetinmeyen polis, gece yarısına kadar kumu her tür tahliden geçirir ancak saf kumdan başka bir şey yoktur. Polis, çantalarını Temel’e geri verir ve Temel’in sınırdan geçmesine izin verir.

Ertesi gün Temel, motosikletinin arkasında iki büyük çantayla tekrar sınırdan belirir.

Polis Temel’i gene durdurur, her yerini didik didik arar, fakat yine bir şey bulamaz ve Temel’i yine serbest bırakmak zorunda kalır. Bu olay, polis emekli olana dek yıllarca devam eder. Bir gün emekli polis Akçaba’ta bir kahvehanede otururken Temel’in içeri girdiğini görür ve derhâl yakasına yapışır ve: “*Senin yıllardır bir şeyler kaçırdığından eminim. Çıldıracağım. Gecele-ri uyku uyuyamıyordum senin yüzünden. Lütfen anlat bana ne kaçırdığını. Aramızda kalacağından emin olabilirsin.*” der. Temel de gülümseyerek cevap verir:

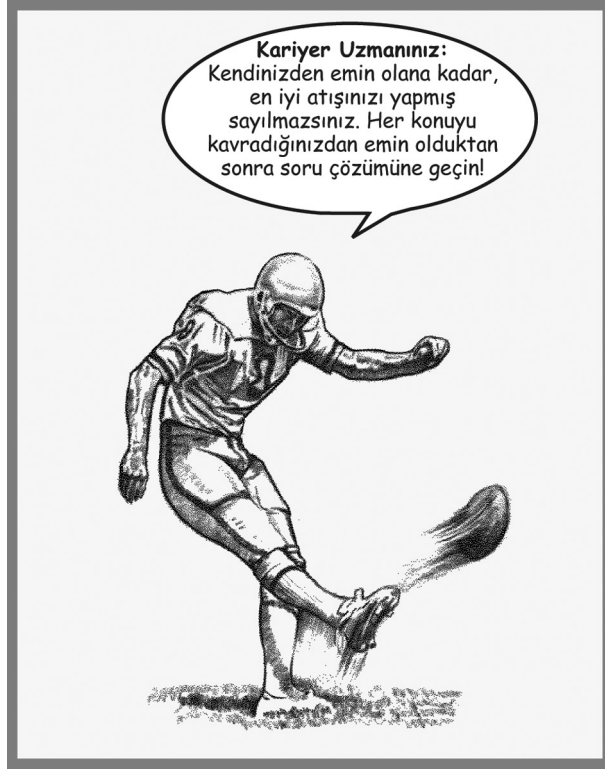
— Motosiklet...!

İşte sevgili gençler! Yıllarca, aylarca, haftalarca ve günlerce yaşadığımız bir şey var ki her gün biz farkında olmadan akıp gitmekte, âdetâ bir kaçak gibi elimizden uçurmakta.

Biz farkında olmadan her gün bizlerden bir şeyler alıp gitmekte! Neyi mi kastediyorum? Çok basit: Kastettiğim şey ZAMAN...!

Farkında değiliz ama günler gelip geçmekte: Ve biz insânlar paramızı, onurumuzu, malımızı ve mülkümüzü kollayıp koruyorken, bir şey var ki onu koruyamıyor, kollayamıyor ve denetleyemiyoruz. İşte o şey: “ZAMAN..!” Size tavsiyem, zamanınızın farkında olun! Unutmayın bir düşünürün dediği gibi “*Saatler yalnızca şimdiki zamanı değil, geçmiş olan zamanı da gösterir.*” Bu bakımdan, zamanınızı dolu dolu, verimli, nitelikli ve derinlikli kullanın!

Sözün özü; “Birey” olmak zamanı gelmiştir. Bu da ancak–ve–ancak, “*kültürlü olmaya*” zaman ayırmakla başarılabilir.



**Kariyer Uzmanınız:**  
Kendinizden emin olana kadar,  
en iyi atışınızı yapmış  
sayılmazsınız. Her konuyu  
kavradığınızdan emin olduktan  
sonra soru çözümüne geçin!



24- İnsân, özü itibariyle başarıya ve mutluluğa meyîldir/eğilimlidir. Bu demektir ki, bizler de en doğal hâlimizle YGS & LYS’de veyâ OKYS-KPSS-ALES’de başarılı olmaya meyîlliiz. Pekâlâ, bize ne oluyor da özümüzdeki bu doğal sinerjiyi (başarılı olma istencini) kullanmayı beceremiyoruz. Bu konuda, iç dinamiklerimizi (int-rapsişik güçlerimizi) harekete geçirebilmemiz için neler önerebilirsiniz?

Konumuz ve alanımız gereği, hemen hemen benzer sorular yöneltiyorsunuz! Bu soruya, diğer sorulara vermiş olduğum cevaplardaki paragraflarda cevap verdiğimi hatırlıyor gibiyim.

Ama yine de güzel bir soru ve ben bu fırsatı tepmek düşüncesinde değilim.

Elimden geldiğince bu soruya derinlikli ve nitelikli bir cevap vermeye çalışacağım.

Fakat öncelikle, geçenlerde bir gazete kupüründe okumuş olduğum tatlı bir enstantaneyi sizlerle paylaşmak istiyorum.

## Işığa Doğru



Bir gurup arıyla bir grup sineği bir şişeye koymuşlar. Şişenin taban (*dip*) tarafını ışığa doğru, açık olan ağız kısmını da karanlığa doğru yerleştirmişler. Arıların hepsi ışık olan tarafa doğru üşüşmüşler.

Ancak şişenin tabanı cam ve onların da yabancısı olduğu bir madde olduğundan bir türlü çıkmayı başaramıyorlarmış.

Bu arada şişedeki sinekler, şişenin ağzına doluyorlarmış ve karanlık taraftan dışarı çıkıp kayboluyorlarmış. İlgin olan şu ki; karanlık tarafa ağzı açık olan şişeden, karanlığa doğru tek bir arı bile çıkmaya yeltenmiyormuş. Camın önünde —*kapalı dip tarafta*—ışığa doğru tekrar tekrar debelenerek ışığa ulaşmaya çalışıyorlarmış.

İnsanın hemen aklına arıların çok akılsızca davrandıkları geliyor. Ancak daha derinlemesine düşününce, karşımıza bir anıt gibi dikilen gerçek ders, çok farklı oluyor.

Size çok basit gelen bu deney beni oldukça düşündürmüştü. Arıların ne kadar akıllı varlıklar olduğunu

pekâla hepimiz biliyoruz. Sinekler ise mâlum hayvanlar! Arılar ne kadar temizse; sinekler de o kadar pis ve zararlıdır. Arılardan korkarız, belki bizi sokarlar diye ama, sineklerden korkmasak ta onlar midemizi bulandırırılar.

Bunlar bir tarafa, bu deneyden alınması gereken ders şu: Işığa doğru yürüyenlerin önünde her zaman engeller olacaktır kuskusuz!

Onlar, engellere rağmen ışıktan vazgeçmeyenlerdir. Önlerinde ne tür engel olursa olsun, arılar veyâ arı gibi insânlar çabalarını dâimâ sürdürenlerdir. Ve onlar bu uğurda da gerektiğinde de ölebilenlerdir. Onlara bunu yaptıran, yürekleri, azimleri, sevgileri, ilkeleri ve dürüstlükleridir. Onlar kendilerine saygılı ve yaşadığı topluma da saygılıdır.

Sinekler ise karanlığa ve belirsizliğe sığışan kaçaklardır. Onlar karanlığa yürüyenlerdir. Karanlık düşüncelilerdir. Şişenin ağzının karanlığa bakmasının onlarca hiç bir önemi yoktur. Sinsi, ilkesiz, yüreksiz, korkak varlıklardır onlar.

Sâdece kendi yaşamları ve çıkarları söz konusudur, onlar için! Fırsatçı ve parazit rûhlu insânlar gibidir onlar! Nerede yemek varsa, nerede rahat yaşıyacaklarsa, nerede çok para kazanacaklarsa, oraya giderler.

Onlar için karanlık olması önemli değildir. Ayrıca onlar her gittikleri yere pisliklerini de götürürler.

Mikroplarını, zararlı davranışlarını ve düşüncelerini her gittikleri yere bulaştırırlar.

Ama öte yandan arıyı kovalamak isterseniz sizinle savaşırlar. Çünkü arılar engellere aldırılmaz. Amacı sâdece ışığa ulaşmaktır onların! Arılar, iğnesini sapladığında, öleceklerini bilerek savaşırlar. Çünkü onlar, değerleri için ölürlər.

Ama sinekler ise kaçarlar. Bir zaman sonra yine sömürmek için ve pisliklerini bulaştırmak için yılışık yılışık tekrar dönerler, kovaladıkları yere... Yemeklerinize, kollarınızın üstüne tünelerler.

Pis ayaklarıyla gezerler yaşadığımız her yeri. Kendileri gibi zararlı yumurtalarını bırakırlar bu yerlere. Arılar ise yumurtalarını yalnızca kovanlarına bırakırlar.

*İşte sevgili genç dostum!*

*Engellere rağmen ışığa yürüyenlerden ol!*

*Değerlerin için savaş!*

*Kendin gibi, tatlı mı tatlı balın olsun!*

*İnsânlara şifâ ver, erdemli ol! Yılışkan olma!*

*Sinekler gibi pinti ve sinsi olma, savaşçı ol!*

*Sinekleri gibi parazit rûhlu olma. Üretici ol!*

*Her şeye rağmen çalışkanlığınla yüksel!*

*Başkalarının emeğini sömürerek tembel ve hazır yiyici olma!*

*Kendini keşfet, kendi tarzını bul! Kendi balını yap!*

*Karanlıklarda izini kaybettiren silik bir şahsiyet olma!*

*İz bırakanlardan, etrafını aydınlatanlardan ol!*

*Sinekler gibi mikropların ve pisliğin taşıyıcı olma!*

Aksine, Arılar gibi, farklı kokuların, farklı renklerin, farklı özlerin ve polenlerin taşıyıcı ol! Sinekler gibi elindekini çarçur etme! Sâdece günü kurtarmanın peşinde olma.

Aksine, arılar gibi topladığın polenleri ve özele ri biriktir! Kovanındaki peteklerin dolu olsun! Kötü günlerde hem kendimiz, hem de başkaları için birikimin olsun! Unutmayınız ki; bir mum, başka bir mumu tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez.



25- “Mutluluk ve başarı dâimâ bir bedel ister” diyorsunuz. Ve “Hiçbir başarı ve mutluluk yoktur ki; çile, özveri ve fedakârlık karşısında elde edilmemiş olsun” diye de ekliyorsunuz. Hâl böyle ise, bizlerin de YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de başarılı olması için vermesi gereken mücadele veya göğüs germesi gereken fedakârlıklar konusunda bizi nasıl motive edebilirsiniz?

Mutluluğa, yapmış olduğumuz fedakârlıklarla ve seçimlerle ulaşabiliriz. Bu açıdan baktığımızda her seçim, örtülü olarak *vazgeçim*’dir. Aslında her seçim yaptığımızda bazı şeylerden vazgeçiyoruz. Örneğin, ders çalışmayı seçtiğimizde, boş boş oturmaktan ve vakit geçirmekten vazgeçiyoruz demektir.

Bunun tersi de mümkün tabii! Yani, gezmeyi, tozmayı ve gönül eğlendirmeyi seçtiğimiz zaman, aslında sınava hazırlanmaktan ve kendimize yatırım yapmaktan vazgeçiyoruz demektir.

Demek ki, mutlu olmak için bazı derin ve nitelikli seçimler yapmamız lazım! Ve en önemlisi de irâdeli

bir şekilde bazı kötü alışkanlıklarımızdan vazgeçmemiz lâzım! Tam olarak söylemek istediğim bu işte!

Bu anlamda *“Hiçbir başarı ve mutluluk yoktur ki; çile, özveri ve fedakârlık karşısında elde edilmemiş olsun”* sözüne tamamıyla katılıyorum! Dilerseniz şimdi de aşağıdaki hikâyeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, aynı düşünce uzayında buluşmaya çalışalım!

### Sırça Köşk<sup>1</sup>

Bir zamanlar boş gezmeyi iş yapmaktan daha çok seven üç arkadaş varmış. Bu arkadaşlar gündelik olarak geçinmekten ve gittikleri yerlerin birinde bir iş bir yüz bulsalar, bu işten kovulmaktan bıkmış usanmışlar. Alın teriyle kazanıp gönül rahatlığıyla yemeyi de gözlerine kestiremeyen bu arkadaşların içlerine, tembellik öyle sinmiş ki; hiçbir işten memnun olmuyorlarmış. Bir gün uzun bir yolculuktan sonra, yüksekçe bir tepede oturup aşağıdaki ovada yayılan büyük bir şehre garip garip bakmışlar. Acaba bu bilmediğimiz yerde nasıl karşılanacağız, diye acı acı düşünürlerken, içlerinden birinin aklına yaman bir fikir gelmiş, hemen yerinden fırlayıp:

*“Gelin benimle beraber, bu şehirde sırça köşk yapalım; ömrümüzün sonuna kadar bolluk içinde, rahatlık*

<sup>1</sup> Bkz., Sebahattin Ali, Sırça Köşk, Yapıkredi Yayınları, İstanbul, ©2005.

*içinde yaşarız!”* demiş. Ötekiler: *“Bu sırça köşk de nedir?”* diye sormuşlar, fakat bu yaman fikri ortaya atan arkadaşları: *“Durmayın, vakit kaybetmeyelim, yolda anlatırım!”* diye onları peşine takmış ve bayırdan aşağı kuş gibi süzülerek inmeye başlamışlar.

Elebaşları yolda üç beş sözle arkadaşlarına şehre varınca nasıl davranacaklarını öğretmiş. İndikleri şehir, o memleketin baş şehri imiş. Bu memlekette bütün millet çalışır, herkes elinden gelen işi yapar, istedikleri gibi doğal ve samimi yaşarlarmış. Tarlalarda, dükkânlarda insânlar arı gibi çalışır, kazanan kazanmayana destek olur, malları lüzûmuna göre başkasıyla değişir, kavgasız dövüşsüz, efendisiz, uşaksız bir şekilde hayatlarını tamamlarlarmış.

Bizim üç ahbap geldikleri sırada tam da şehrin pazarıymış. Sokaklarda ekinler, yemişler, lokumlar, kumaşlar, demirler, kömürler küme küme duruyormuş, alıcıyla satıcı aracısız ve adâletle iş görüyorlarmış.

Ahbaplar, önceden aralarında söz birliği ettikleri gibi, sokaklarda aylak aylak dolaşıp etraflarına bakarlardı, başlarını sallayıp, yanlarından geçenlere duyuracak şekilde: *“Allâh Allâh... amma da acayip memleket ha!..”* diye söylenirlermiş. Bir sokak gitmişler, öbür sokağa varmışlar; ondan çıkıp başkasına dalmışlar, ama hep şaşkın şaşkın aynı sözleri tekrarlamışlar. Git gide arkalarına bir sürü meraklı takılmış, bu yabancılar memleketin nesini acayip buldular acaba, diye

aralarında soruşturmaya başlamışlar. Nihâyet birisi dayanamayıp yabancılara sormuş:

“Neye şaşıyorsunuz *Allâh aşkına?*” Ahbapların elebaşısı: “*Yahu sizin memleketin sırça köşkü nerede?*” diye sormuş. “*Ne sırça köşkü?*” demiş, halktan meraklı olanlar... Bizim elebaşısı üsteleyerek yine sormuş: “*Nasıl? Sizin sırça köşkünüz yok mu?*” diye. Halk şaşkın şaşkın: “*O da neymiş?*” diye cevap veriyormuş. Elebaşısı yanındaki dostlarına dönüp: “*Aman yâ Rab-bî, daha sırça köşkün ne olduğunu bilmiyorlar. Böyle memlekette durulmaz, hemen yolumuza gidelim!*” demiş. Şehir halkını daha çok merak sarmış. Bir türlü kafadarların peşini bırakmamışlar.

Beş on adım sonra gitmelerine engel olup tekrar sormuşlar: “*Canım, neymiş bu sırça köşk? Anlatın bakalım, pek lüzumlu bir şeyse belki biz de yaparız!*” Bunun üzerine bizim aylaklar yine halkın merakını tahrik ederek: “*Lüzumlu ne demek? Sırça köşkü olmayan şehir, sırça köşke bağlanmayan memleket olur mu?.. Haydi dostlar gidelim!..*” diyerek cevap vermişler. Halk, aralarında ayak üstü tartışmalardan, danışmalardan ve konuşmalardan sonra yabancılara yanına sokulup:

“*Bizim başka şehirlerden ne diye noksanımız olsun? Mâdem ki bu kadar lazım, hadi hep beraber şu sırça köşkü yapıverelim!*” demişler. Yabancılara elebaşısı: “*Olmaz... Olmaz... Sırça köşkü yapmak o kadar*

*kolay değil... Masraf ister, malzeme ister, işçi ister. Bırakın bizi de sırça köşkü olan şehirlere gidelim!*” demiş.

Ama halk bırakmamış, “*Ne lazımsa verelim, kim-selerin memleketinden aşağı kalmak istemeyiz!*” diye direnmişler. Oturup hesabını yapmışlar, hemen işe başlamışlar. Üç ahbap sırça köşkün mimarlığını üstüne almış, halkın arasından işçi seçmişler, arabacı ayırmışlar, şehrin en büyük meydanına kum taşımaya, kömür getirmeye başlamışlar. Halktan bir kısım insanlar da bu işte çalışanlara yiyecek, içecek, getirmeye ve giyim eşyası tedarik etmeye başlamışlar...

Nihâyet camlar eritilmiş, sırça duvarlar yükselmiş, bir kat tamam olunca, üç ahbap içine yerleşmişler, halka demişler ki: “*İşte, sırça köşk oldu demektir. Daha tamam değil, memleketinizin şanına layık büyüklükte değil ama o da olur. Şimdi bunu iyi muhâfaza etmek lazım, büyütmek lazım, adam ayırın, yiyeceği içeceği arttırın, aranızdan seçtiğiniz adamları da dağıtın, biz her işinize bakarız...*”

Halk, artık bir sırça köşkümüz var, diye sevinmiş, kendi yediğinden, giydiğinden kesip, sırça köşkte oturanlarla onların hizmetine ayrılanlara vermeye başlamış.

Az sonra sırça köşkten emir çıkmış: “*Bir kat daha çıkmak lazım. Burası hem bize, hem hizmetimize bakanlara dar geliyor.*” Arabalarla yeniden kum taşınmış, kumlar elekten geçirilmiş, camlar eritilmiş, sırça

köşkün efendileriyle onlara hizmet edenlere ve yapıda çalışanlara davarlarla koyun, çuvallarla ekin, küfelerle yemiş getirilmiş.

İkinci kat tamam olunca üç ahabap oraya da halk arasından kendi işlerine yarayabilecek olanları seçip yerleştirmişler.

Onlar da burada ekmek elden su gölden yaşayıp geçinmeye alışınca sırça köşkün çok lüzumlu bir şey olduğuna inanmışlar ve hemşerilerini de inandırmak için gayrette aslâ kusur etmemişler.

Bu yolla sırça köşk yükseldikçe yükselmiş, kat üstüne kat binmiş. İçi doldukça dolmuş, sırça köşke girmenin kolayını bulan oradan çıkmaz istemezmiş, dışarıda kalanlar da bir yolunu bulup içeriden bir yer kapmaya uğraşırlarmış. Ama sırça köşte oturanlarla onlara hizmet edenleri beslemek de gün geçtikçe halkın belini bükükçe büküyormuş. Yavaş yavaş halkın arasında homurdanmalar çıkamaya başlamış.

Bir ara: “Sırça köşk lazım, anladık, ama bu kadar çok odaya, bu kadar hazır yiyiciye ne lüzum var?” diye söylenecek olmuşlar ama üç ahababın elebaşısı onlara her odanın vazifesini iyice anlatmış: “İşte” demiş, “Şu odada ben otururum, sırça köşkün başında ben varım, bensiz bu iş yürür mü? Ben olmasam sırça köşkünüz olur muydu?.. Şu odalarsa baş yardımcılarımızın... Tâ gurbet ellerden gelip sizi sırça köşke kavuşturduk, biz idâre etmesek ne köşk kalır, ne de siz kalırsınız!”

Halk: “Pekâla” demiş, “Ama bir sürü aylakçının ne lüzumu var? Meselâ şu odadaki ne iş görür?” “O mu? Ne diyorsunuz? Sırça köşke giren malların hesabına o bakar; bu malları toplayanların başıdır. O olmasa, hiç biriniz verdiğinizin nereye gittiğini bilemezsiniz. Buna gönlünüz razı olur mu?” “Eee... Şu odadaki?” “Sırça köşke zamanında mal göndermeyenleri, noksan mal gönderenleri, sırça köşkün kadrini bilmek istemeyip ona kastedenleri arar bulur... Öyle sütü bozukları başı boş bırakmak olur mu?” “Peki, ya şuradaki?” “Sırça köşke girip çıkanların defterini tutar.” “Bunu da anladık, ya bu odadaki?”

“Sırça köşkün odalarını süpürtür...” Halk ne sor-duysa cevabını almış, bütün odalarla bu odalarla aylak oturan insânların pek lüzumlu olduğuna inanmış; çünkü bunların kimi sırça köşkün ışıkcı başı, kimi döşekçi baş, kimi onun yamağı, kimisi yamağının yamağı imiş. Eh, artık bir sırça köşk olduktan sonra, onun hizmetine bakanlar, sonra bu hizmete bakanların hizmetine bakanlar elbette olacaktı.

Ama sırça köştekiiler arttıkça, halkta onları doyuracak tâkât kalmamış. O zaman da sırça köşkün adamları gelip herkesin yiyeceğini, giyeceğini zorla almaya başlamışlar.

Ayak direyenleri götürüp sırça köşkün bodrumuna kapatmışlar. Halk, kendi başına sardığı bu belâdan kurtulmaya kalkışamazmış; çünkü sırça köşkün

adamları, gezdikleri, dolaştıkları yerde, köşkün hiçbir kuvvetin yıkamayacağı kadar sağlam olduğunu söyler, saf kimseleri buna inandırır, inanmayanları ise bin bir zulüm, bin bir hile ile sustururlarmış. Sırça köşkün gözü de doymak bilmez olmuş ve artık istedikçe her şeyi ister olmuş...

Baştaki bizim aylaklar doğuştan tembel oldukları için, sonradan onlara yanaşanlar da çalışmayı çoktan unuttukları için, kendilerini besleyenlere, buna karşılık borçlu olduklarını akıllarına bile getirmezler, yalnız birbirlerinin hizmetine bakarlar, memleketin halkına, bir köylünün ineklerine ve köpeklerine baktığı kadar bile göz kulak olmazlarmış.

Ama halkın gözü yıldığı için elindekini avucundakini hep verir olmuş. Artık bir gün verecek bir şeyleri kalmamış, çünkü sırça köşkten çıkan bir emir ile herkes elindeki son koyunun da vermeye çağırılmış.

Getirmişler, teslim etmişler ve söve saya dağılmaya başlamışlar. Onların böyle homurdandığını, artık verecek bir şeyleri kalmadığı için korkacak bir şeyleri de olmadığını fark eden bizim ahabpların elebaşısı sırça köşkün balkonuna çıkmış, sesini tatlılaştırıp onlara demiş ki:

*“Ey millet, bir çok şeyler verdiniz, büyük sıkıntılara katlandınız, ama dostun düşmanın hayrân olduğu bir sırça köşk elde ettiniz. Onun azâmeti, onun parlaklığı yanında üç beş çuval ekin, dört baş davar nedir ki?.. Biz*

*sizin şânınız, şerefınız için çalışıyoruz, sizin iyiliğinizden başka bir şey düşünmüyoruz. Bakın, bugün getirip bıraktığımız koyunların bile hepsini yemedik, boğazımızdan kestik, bir kısmını size geri vereceğiz. Bütün koyunların kelleleri halka dağıtılsın!”*

Sırça köşkten çıkan bir çok hizmetkar, biraz önce oraya canlı olarak gelen, şimdi kesilip, yüzölüp kebab edilmeye başlanan koyunların kafalarını halka dağıtmışlar. Kelleyi alanlar dağılmak üzereyken içlerinden biri elindeki başa bakarak hayretle bağırmış: *“İyi ama bu başın beynini almışlar!”* demiş..

Elebaşı balkondan seslenmiş: *“Öyle... Fakat siz beyni ne yapacaksınız? Pişirmesini bilmez, ziyân edersiniz!”* Başka biri: *“Peki, ya bu başların dili de yok!”* diye haykırmış. Elebaşı aşağıya doğru eğilmiş: *“Canım, dilin size lüzumu yok! Yemesini beceremezsiniz!”* Bir üçüncüsü: *“Yâ hû, bu kellelerin gözlerini de çıkarmışlar!”* Elebaşı ona da cevap vermiş: *“Siz o gözün de nasıl kullanılacağını bilemezsiniz, ondan da vazgeçin...”*

Bunun üzerine halk, beyinsiz, dilsiz, gözsüz kelleleriyle dağılmak üzereyken, aralarından canından bezmiş biri: *“Böyle başın da bana lüzumu yok!”* diyerek, boynuzundan tuttuğu kelleyi fırlatıvermiş. İşte o zaman herkesin şaştığı bir şey olmuş; hızla gidip sırça köşke çarpan kelle orada *“Şangır!..”* diye ses çıkararak koskocaman bir gedik açmış.

Bunun üzerine halkın tamamı, her şeyden sağlam, hiçbir zaman yıkılmaz, kırılmaz bildiği o koskoca sırça köşkün bu kadar çürük ve kırılğan olduğunu görünce, elindeki kelleleri birbiri arkasına sırça köşke doğru fırlatmaya başlamışlar. Göz açıp kapayıncaya kadar tuzla buz olan sırça köşk çökmüş, yıkılmış, içindekilerin çoğu da cam kırıklarının altında ezilmiş, kapiya yakın yerlerdeki beş on kişi zâr zor kurtulabilmiş...

Halk sırça köşkün enkazını çarçabuk temizlemiş. Dünyâda onsuz da yaşanabileceğini anlayarak eski hayatlarına dönmüşler. Halkın içinde bu olayı yaşayan ihtiyarlar, çocuklarına ve torunlarına bu olaydan bahsederlerken, şu nasîhati vermeyi da unutmamışlar:

*“Sakin tepenize bir sırça köşk kurmayınız. Ama günün birinde öyle ya da böyle bir sırça köşk kurulursa, onun aslâ yıkılmaz, devrilmez bir şey olduğunu sanmayın. En heybetlisini bile tuzla buz etmek üç beş kelle fırlatmak yeter.”*

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Özgürlük ve özgünlük her zaman bir bedel ister.
2. Yaşam, sorumluluklarımızı terk ettiğimiz oranda yaşanmaz hâle gelir.
3. Hepimizin yaşantısında aşamadığımız, yıkamadığımız, istemeden beslediğimiz ve daha da büyüttüğümüz sırça köşk misâli bizi sömüren alışkanlıklarımız

vardır. Bu alışkanlıkları yıkmak ve ortadan kaldırmak, ancak-ve-ancak özümüzden yapacağımız fedâkarlıklarla gerçekleştirilebilir.

4. Pro-aktif olarak kendi seçimlerimizi kendimiz yapmalıyız. Bu durum da beraberinde, sağlam ve karizmatik bir kişilik yapısını, ayrıca da risk alabilen bir üretkenliği getirecektir.

5. Başkalarının ütopyalarıyla değil, kendi içsel dinamiklerimizden hareketle belirlediğimiz hedeflerin cazibesıyla kendi yolumuzu kendimiz yürümeliyiz.

6. Edilgen değil, etkin olmalıyız.

7. Öz eleştiri yapabilmeliyiz. Bu sâyede kendimize dışarıdan bakmalıyız. Yapmış olduğumuz seçimleri ve almış olduğumuz kararları zaman zaman değerlendirerek onlardan gerekli dersleri almalıyız. Gerekirse sil baştan başlayarak ve bu kez aynı hatâları işlemeyerek yeniden denemeliyiz.

8. Unutmayın, Mükemmellik bir yazgı değil, sâdece bir seçimdir. Bu seçim ise sabırla, aşkla, fedakârlıkla ve risk almakla yapılabilir.

9. Türkiye’nin ilk atom mühendisi *Prof. Dr. Ahmet Yüksel Özemre*’nin dediği gibi: *“Sevgi ve başarı emek ister. Severseniz, sevilirsiniz. Seçerseniz, seçilirsiniz.”*



26- Bir yazınızda ders çalışmanın yanında, dinlenmenin de bir sorumluluk olduğunu yazmıştınız. Bu tam olarak ne anlama geliyor? Açıklar mısınız?

Bu konuda size bir kitapta okuduğum biyografik anıyla cevap vermek istiyorum. Bu gerçek yaşam hikâyesini lütfen okuyun. O zaman sorunuza tam anlamıyla cevap bulacaksınız. İşte hikâyemiz...

## Sorumluluklarımız



*Profesör Sinanoğlu*, derse geç kalmamak için elindeki bir fincan çayla derse girmişti. Çantasını kürsüye koydu. Çayını yudumlamaya devam ediyordu. Bu arada sınıfta hafif bir uğultu vardı. Sesini biraz yükselterek ilk sorusunu sordu. Bugünkü konumuz ne? Sınıf sessizliğe gömüldü. Çünkü *Profesör Sinanoğlu* aslâ böyle sorular sormazdı. Üstelik bu ilk dersi idi. Öğrenciler bir şey diyemediler.

Bu kısa sessizlikten sonra Prof. Sinanoğlu bir öğrencisi çağırıp: *Bunu biraz tutar mısın? Tahtaya bir şey çizmek istiyorum da!*, dedi. Öğrenci alçak gönüllükle kabûl edip fincanı aldı. Prof. Sinanoğlu öğrencisine: *Ağır değil, di mi?*, diye sordu. Öğrenci de *“Hayır Hocam, gayet hafif. Sorun yok”*, diye cevap verdi.

Hoca dersini anlatmaya başladı. Bir ara yine öğrencisine *“Yorulmadın, değil mi?”* gibi sorular soruyor ve her defasında da aynı cevabı alıyordu. Hoca anlattıkça anlatıyor, dakikalar ilerliyordu. Hoca, yine aralıklarla fincanı tutan öğrencisine aynı soruyu tekrarlıyor ve kısmen yine aynı cevabı alıyordu. Ama öğrencinin yorulduğu belliydi. Ayaklarındaki ağrı dayanılmazdı. Elleri de uyuşmaya ve karıncalanmaya başlamıştı. Dersin sonuna doğru öğrenci tamâmen bitkin düşmüştü. Bunu gören Prof. Sinanoğlu sınıftaki tüm öğrencilere şu soruyu sordu.

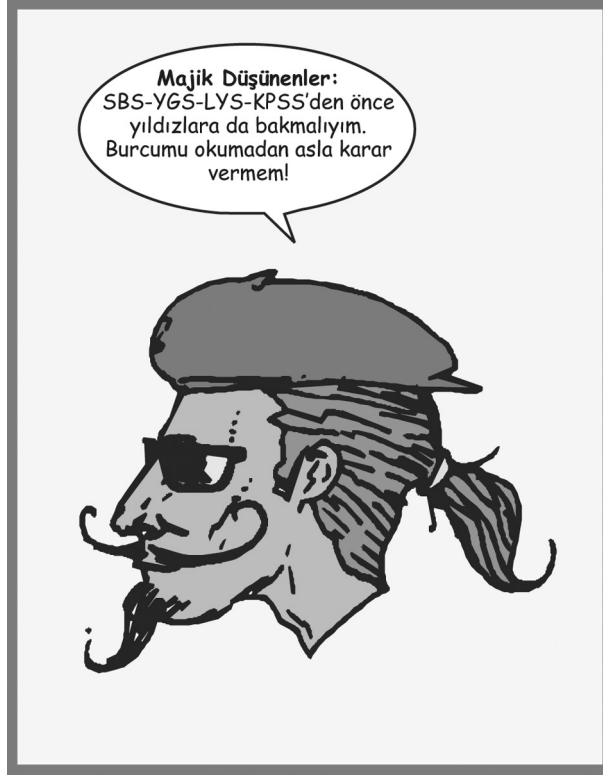
— *Bu dersten ne anladınız.*

Herkes, atomlardan, moleküllerden, iyonik ve kovalent bağlardan bahsediyordu.. Prof. Sinanoğlu herkesi dinledi. Sonra tiz bir ses tonuyla *“Hayır, yanılıyorsunuz.”* dedi. Anlamanız gereken şey şu. *“Arkadaşınızı gözlemediniz mi? Yaşamda sorumluluklarımız vardır. İlk başta kolay gelir. Rahatlıkla aşabiliriz. Yaşam da aynen öyledir. Doğal olarak sorunlarımız, sorumluluklarımız ve sıkıntılarımız vardır. İlk başta kolayca onların üstesinden gelebiliriz gibi gözükürler. Ama zaman geçtikçe ağırlıkları artar. Artık üstesinden gelemeyeceğimiz*

*sıkıntılara dönüşürler. Tâki biz onları arasına bir yana bırakıp kendimizi dinlendiremezsek! Örneğin, fincanımı verdiğim arkadaşınız, başta bundan memnûniyet duymuştu. Fincanı elinde hiç bırakmadı. Ama bu durum daha sonra onun için katlanılmaz bir sıkıntıya dönüştü. Şâyet fincanı arada bir kürsüye koyup ve sandalyede oturup dinlenseydi bütün bunlar olmayacaktı.*

Size ilk dersim şu: Ara sıra sorunlarınızı bir tarafa koyun. Kendinizi dinlendirin. Dinlenin! Başka şeylerle ilgilenin. Bundan sonra tekrar sorunlarınızı ele alın. O zaman sorunlarınız ya da sorumluluklarınız size ilk baştaki gibi daha hafif gelecek ve daha güçlü olacaksınız. Ve sonuçta, sorunlarınızla başa çıkmak ilk baştaki gibi daha kolay olacak!”

Evet sevgili gençler! Demek ki, dinlenmek ve kendimize çekidüzen vermek ve daha önce değindiğimiz gibi arada sırada baltamızı bileğlemek; tıpkı çalışmak gibi önem vermemiz gereken sorumluluklarımız arasında yer alması gerekiyor! Bizim de size ilk dersimiz, sorumluluklarınızın bilincinde olun, ancak saplantılı bir şekilde sorumluluklarınıza saplanıp kalmayın. Kendinizi dinlendirmesini ve eğlendirmesini de bilin. Kendinize zaman ayırın. Kendinizi önemseyin. Kendinizi zaman zaman ödüllendirin! Kendinize zaman zaman jest yapın! Bütün bunlardan sonra tekrar dinlenmiş olarak gündeminize ve sorumluluklarınıza dönün. Göreceksiniz ki, her şey çok daha kolay hallolacak!



27- Ders çalışırken çalışma ortamınızda bulunan renklerin veya kıyâfet seçimlerimizde tercih etmiş olduğumuz renklerin bile duygu durumumuz üzerinde etkili olduğu söyleniyor. Bu konuda siz neler düşünüyorsunuz?

Doğrusu son derece ilginç bir soru! Ama sizin için araştırdım ve edindiğim bilgileri ayıklayarak aşağıya özetlemeye çalıştım. Umarım çalışma ortamınız seçerken size faydalı olabilecek bilgiler vermiş olacağım. Sabırsızlandığınızı görüyor gibiyim! Sizi fazla bekletmeden derlemiş olduğum bilgilere geçmek istiyorum.

## Renklerin Dili



*Kansas Üniversitesi* sanat müzesinde bir araştırma için halının altına elektronik bir sistemle donatmışlar, duvar rengini beyaz ve kahverengi olarak değiştirebilir

yapmışlar. Arka fon beyaz kullanıldığında, insânlar müzede yavaş hareket etmiş, daha uzun süre kalıp, daha fazla alanda dolaşmışlar.

Arka fon kahverengiye döndüğünde ise, insânlar müzede çok daha hızlı hareket edip, daha az alan dolaşmış ve müzeyi daha kısa bir sürede terk etmişler. O yüzden dünyadaki “Fast Food” lokantalarının hepsinin sandalyeleri ve masaları kahverengi, duvar boyaları ise kahverengi-şampanya-pembe karışımıdır. Hiç bir *Fast Food*’cunun duvarını beyaz göremezsiniz. Renklerin insânlar üzerindeki yadsınamaz etkisini fark eden batılı şirketler bunu iş yaşamında sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu nedenle büronuzda aslâ kahverengi mobilyalar kullanmayın!

Kahverengi aynı zamanda teklifsiz, rahat bir renk olarak kabûl edilir. Karşınızdakinin kendini resmiyetten uzak daha rahat hissetmesini ve açılmasını sağlar. İşte bu nedenle tüm ünlüleri rahatlıkla konuşturmasıyla tanınan, ünlü televizyoncu *Larry King*’i televizyonda her seferinde kahverengi kravatlar ve ceketlerle görüyoruz. Hattâ ileride gazeteci olmayı düşünüyorsanız şimdiden size röportajlarınızda kahverengi giymenizin avantaj olacağını belirtmek isteriz. Hattâ işin sırrını bilen gelişmiş ülkelerde, örneğin Avustralya’da kahverengi üç parça takım elbise üretilmediğini biliyor muydunuz. Batılılar, “*You blend in people*” diyorlar, kahverengi toprak rengidir ve diğer insânlar arasında kaybolur gidersiniz. Son olarak belirtmek

isteriz ki, iş görüşmelerinde, profesyonel toplantılarda sakın kahverengi giymeyin.

Kırmızı ise, iştâh açar. O yüzden dünyadaki gıda firmalarının hepsinin logosunun kırmızı olduğunu hayretle fark edeceksiniz; örneğin, *Cola Cola*, *Pizza Hut*, *Mc Donald’s*, *Ülker*, *Burger King*... Kırmızı, tansiyonu yükseltir ve kan akışını hızlandırır. Zamanı unuttun! İştahınız açılsın daha çok için! Kırmızı bu anlamda uykunuzu biraz daha azaltarak sizi daha fazla ders çalışmaya yönlendirebilir.

Yeşil ise, güven verir. O yüzden bankaların logolarında en çok tercih ettikleri iki renkten biridir. Yatak odası için de rahatlatıcı bir renktir. Yaratıcılığı körükler. Batı’da büyük otellerin mutfaklarında duvar renginin, aşçıların yaratıcılığını arttırmak için yeşile boyandığı da bilinen bir gerçektir. Hastaneler de logo ve iç dizaynlarında yeşili tercih ederler. Çünkü yeşil rengi rahatlatıcı ve sâkinleştiricidir. Tabiatı ve doğayı en çok hatırlatan renktir, yeşildir. Hatta yeşil alanlarda insânların daha az mide ağrısı çektikleri tespit edilmiştir. Sakız paketlerinde ve sebze satılan yerlerde de yeşil en fazla tercih edilen renktir.

Siyah rengi ise, gücü ve tutkuyu temsil eder. Bir anlamda hırsın da bir ifâdesidir. Bizde ve Batı’da siyah, matemi simgelerken Japonya’da mutluluğun simgesidir. Fonda kullanıldığında karamsarlığı çağırıştırır. Siyah, ışığı yok eder. Konsantrasyonu en çok artıran renktir. Hatta günlüğünden anlayabildiğimiz kadarıyla,

*Einstein*, konsantre olabilmek için perdeleri siyah, gün ışığı olmayan bir odaya girer ve öylece saatlerce düşünürmüş.

*Freud*, maviyi sâkin diye niteler. *Faber Birren* ise mavinin tansiyonu düşürdüğünü söyler. Araplar ise mavi taşların kanın akışını yavaşlattığına inanırlar. Nazar boncuğu o yüzden mavi taşlıdır. Sâkinleştirici bir renktir, Batı'da bu etkisi yüzünden intiharları azaltmak için köprü korkuluklarını maviye boyarlar. Hattâ Amerika'da bir ilkokulun duvarlarını beyaz ve portakal renginden, maviye çevirmişler; sonuçta çocukların yaramazlıklarının azaldığını tespit etmişlerdir. Mavi ve özellikle lacivert, kozmik bir renk olarak kabûl edilir; sonsuzluğu, otoriteyi ve verimliliği çağrıştırır. O yüzden dünyadaki firmaların yarısından fazlası logolarında maviyi kullanırlar. Kim bilir, Hilton amblemini laciverde çevirirken, belki de insânların kafasında daha büyük kuruluş imajı oluşturacağını biliyordu!

Mor, nevrotik duyguları açığa çıkardığı, insânları bilinç altından korkuttuğu tespit edilen bir renktir. Ayrıca Pembe giyenlere —*örneğin kasiyerlere veya garsonlara*— ise, hizmetlerinden dolayı ödeme yaparken kendimizi daha rahat hissettiğimiz de tespit edilmiştir. İngiltere'de *Boots* ve *Marks and Spencer* mağazalarında tüm tezgahhtarların pembe gömlek giydiğini gördüğümü hâtırlıyorum.

Sarı rengi ise, geçiciliğin ve dikkati çekiciliğin ifâdesidir. O yüzden tüm dünyâda taksiler sarıdır. Dikkat çeksin ve geçici olduğu bilinsin diye! Araba kiralama firmaları logolarında neden hep sarıyı kullanırlar. “*Ürün geçici, lütfen geri getirin*” demek istiyorlar sanırım. O yüzden dünyâda hiçbir banka ambleminde bildiğimiz sarıyı kullanmaz. Paranın kasalarında geçici değil, kalıcı olmasını isterler.

Beyaz; istikrârı, devamlılığı ve temizliği simgeler. Bu yüzden eğer üzerinde fazla şâibeler olan bir politikacıysanız, beyaz ağırlıklı kıyâfetleri seçmelisiniz! Beyaz elbiseler, sizin temiz olduğunuz imajını verir. İşte sorunuz üzerine, renklerin dünyâsını ve şirketlerin bunu nasıl kullandıkları ve psikolojimizle nasıl oynadıklarını kısaca anlatmaya çalıştık.

Sizler de ders çalışırken, yukarıdaki bilgiler ışığında, çalıştığınız ortamın renk düzenlemesine, giymiş olduğumuz kıyâfetlere veya başkalarının kullandığı renk seçimlerine dikkat ederek; duygudurumunuza veya içsel yaşantılarınıza daha fazla söz geçirebilirsiniz.



28- İlerleyen tıbbî çalışmalar, kan grupları ile zekâ türleri arasında, ve aynı şekilde kişilik tiyolojileri arasında da mânidâr bir ilişki (kolerasyon) olduğunu gösteriyormuş. Malûm, genciz ve kanımız kaynıyor. Bu konuda da bizi bilgilendirir misiniz?

Benim için de son derece ilginç bir soru ve de başlık! Ama sizin için araştırdım ve doğrusunu söylemek gerekirse edindiğim bilgiler beni de şaşırttı ve de düşündürdü. Sabırsızlandığınızı görüyor gibiyim! Sizi fazla bekletmeden derlemiş olduğum bilgilere geçmek istiyorum.

### Kan Grubunuzu Söyleyin, Size Kim Olduğunuzu Söyleyeyim



Son yıllarda yapılan incelemeler doğrultusunda insânların karakterlerinin taşıdıkları kanla doğru

orantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Şu durumda kan grubunuzun sizi ve hayâtınızı ne yönde etkileyeceğini bilmek önemlidir. Kişiliğiniz aşağıda verdiğimiz “Kan Grubu-Kişilik Özellikleri” ile birebir örtüşmeyebilir, fakat unutmayın ki kendinizi ve özellikle karşınızdaki insânı tanımak için bu ipuçlarından oldukça faydalanabilirsiniz.

### “0” Grubu “Sıcak”

**Olumlu Yönleri:** Özgüven sahibi, kendine güvenen, güçlü karar mekanizmasına sahip, sadık, sabırlı, kendi kararını kendi veren, eleştirici olmak.

**Olumsuz Yönleri:** İşkolik, duygusal, inatçı, kaygılı, kendini düşünen, geçimsiz, endişeli.

**Gerçekler:** Dünyâdaki insânların %38’i 0 (rh-) negatif, %6’sı ise 0 (rh+) pozitif’tir.

**Özellikleri:** Sosyal, kişiler arası ilişkilerde etkin, enerji dolu, çok hareketli, gerçekçi, arkadaş canlısı, biraz gösterişli, biraz da uçuk olurlar. Önüne çıkan şansları ânında kullanırlar. Yeni bir projeye hemen atılabilir, yeni fikirler üretmeye daha yatkın olurlar. Dikkatleri çabuk dağılır, kuvvetli duygulara sahiptirler ve kendilerini çok iyi ifâde edebilirler. Her an muhalefet olabilir ama bu duruşlarından hemen de vazgeçebilirler. Diğer kan gruplarından olan kişilere çabuk kapılabilirler. Hırslı ve detaycı olan bu kişilikler, her ortama kolayca adapte olabilirler.

Hissettiklerini kolayca ortaya çıkartabilirler. Ayrıca bu kan grubuna sahip olanlar doğuştan zariftirler.

**Özet:** Olumlu, aktif, bağımsız, risk almayı seven, dramatik bir yaşama sahip, zaman zaman bencil, romantik, arkadaşlarından etkilenen, organizasyon yeteneği gelişmiş, gururlu, birilerine dokunmayı ve birilerinin ona dokunmasını seven, hedefe kitlenen, boyun eğmeyi sevmeyen, açık sözlü kişilikler bu kan grubunda kümelenmiştir.

### “A” Grubu “Soğuk/Serin Kanlı”

**Olumlu Yönleri:** Dikkatli, sempatik, özverili, iyilik sever, kibar, dürüst, sâdık, uyumlu, empati kurabilen duygudaşlık.

**Olumsuz Yönleri:** Çok kuruntulu, duygusal, sinirli, kararsız, içine kapalı, sulu ve ekseri boş vermişlik.

**Gerçekler:** Dünyâdaki insânların %34’ü A (rh-) negatif; %6’sı ise A (rh+) pozitifdir.

**Özellikleri:** Sinirlenseler bile sâkin kalmayı başarırlar. Oto-kontrolleri sağlamdır. İçe dönük, kamuoyuna duyarlı, sorumluluk sahibidirler. Sinirliyen bile güvenilir olurlar ve etrafindakilerin kafası karıştığında her şeyin sorumluluğunu üzerine alabilirler. Utangaç oldukları zamanlar da olur. İnsânların yanında bâzen sinirli olabilirler, fakat etraflarına aslâ zarar vermezler. Bu anlamda etraflarına karşı duyarlıdırlar.

Ancak buna rağmen başkaları tarafından yanlış da anlaşılabilirler.

Tam bir doğa düşkünüdürler ve kalabalık ortamları pek sevmezler. Değişime çok açık değildirler, kendilerine âit bir dünyâya ihtiyâç duyarlar hattâ karamsar bile sayılabilirler. Değişikliğe açık olmadıkları için, bu kan grubundan olan kişiler duygusal olarak genelde yaratıcı bir güce sahip sanatçılar olurlar.

**Özet:** Bu kan grubunda olan bireyler (kişilikler) temkînlidirler, yardımseverdirler, sorumluluk sahibidirler, iç huzura ve güçlü bir hafızaya sahiptirler. Bu kan grubunda olanlar grup çalışmalarında başarılıdırlar, istikrarı severler ve resmîyeti severler, sâkindirler, kurallara uyarlar, insânlarla olan ilişkilerine her zaman değer verirler, çok hassastırlar ve başkalarının kendilerine dokunmasından hoşlanmazlar.

### “B” Grubu “Aktif”

**Olumlu Yönleri:** Neşeli, cıvıl cıvıl, dışarı çıkmayı seven, olumlu, maceracı, aktif, duygusal ve kibarlırlar.

**Olumsuz Yönleri:** Unutkan, kararsız, dağınık, gürültücü, abartmaya yatkın spontanedirler (doğaldırlar).

**Gerçekler:** Dünyâdaki insânların %9’u “B” (rh-) negatif; %2’si ise “B” (rh+) pozitiftir.

**Özellikleri:** Mantıklı, organizasyon yeteneği gelişmiş, akla duygudan çok daha önem veren yaratıcı bir kişilik örüntüsüne sahiptirler. Her şeyin yolunda gittiğini gördüklerinde kendilerini harika hissederler. Yaptıkları işe konsantre olarak başka şeyleri görmezden gelebilirler.

Enerjik ve amaca yönelik hareket ederler, herhangi bir konunun fanatığı olabilir ve o konuda sonuna kadar mücadele ederler. Girişimciliğe açık olmalarına rağmen takım oyunlarında ise pek başarılı değildirler. Çünkü kişilik yapıları takım yapısına karşıt bağımsız bir özellik gösterir. Olumsuz şeyleri dışa vurmak yerine içlerine atarlar, sorunları çözmek için gerçekleri göz önünde bulundururlar. Çok fazla soğuk davranırlar ya da resmî olarak mesafeci ve korunmacı davranış kalıplarını daha çok benimserler. Nâdiren arkadaşlarına açılırlar.

**Özet:** Bu kan grubunda olanlar, neşeli, bencil, kaptisli olurlar. Gelenek ve göreneklere karşı bir duruşları vardır. Sıra dışı olmaya çalışırlar. Sosyal, eğlenceli, duygusal, özünde yalnız, kolay neşelenebilen, kibar, bağımsızlığına çok düşkün olan bu kan grubundaki insânlar; güçlü bir kişiliğe sahiptirler. İşlerini kendi yöntemlerine göre yapan, geçinmesi kolay olan bu kişilikler, maceracı kişilik özellikleriyle tanınırlar.

### “AB” Grubu “Rahat”

**Olumlu yönleri:** Kırılğan, hassas, gururlu, diplomatik, sempatik, çabuk öğrenen, zevk sâhibi, estetik

kaygıları olan ve herkesle kolayca anlaşabilen kişiliklerdir.

**Olumsuz yönleri:** Devamlı şikâyet ederler, çok kolay kanatkârlık göstermezler, farklı ve değişken rûh hâline sahiptirler, çokça düşünürler.

**Gerçekler:** Dünyâdaki insânların %4'ü AB (rh-) negatif; %1'i ise AB (rh+) pozitifdir.

**Özellikleri:** Zıtlıkların ve karşıtlıkların bir arada olduğu kişilik özellikleri daha çok baskındır. Örneğin sosyaldirler ama aynı zamanda utangaçtırlar. Bu kan grubunda olanların ne yapacakları önceden kestirilemez. Arkadaşlarına bağımlıdırlar, fakat eğer çok üzerlerine gidilirse isyan edebilirler. Sosyal ortamlarda zaman zaman utangaç, zaman zamansa cesûrca davranırlar.

Yaratıcı/sanatçı bir yönleri vardır. Zorlayıcıdırlar. Psikoloji, astroloji ve fallâ ilgilenirler. İyi bir politikacı ya da diplomat olabilirler. Çok geniş tavırlar sergileyebilirler, problemleri sezmek ve engellemek konusunda çok başarılıdırlar. Şehir atmosferini severler ama bâzen kapalı alanlarda kalmaktan da hoşlanmazlar. Yaşadıkları ev/ortam, onları düşünmeye ve hareket etmeye motive etmelidir. Yaptıkları her şeyde çoğunlukla başarıya ulaşırlar.

**Özet:** Bu kan grubunda olanlar çoğunlukla gizemlidirler. Mantıklı, ekonomik, etkili ve genelde eleştiricidirler. Analitik bir düşünce yapısına

sahiptirler. Duygusuzluk gösterebilirler. Fakat davranışları özgün ve orijinaldir. Yalnız kalmayı severler, çabuk sıkılırlar, çevrelerine kolay uyum sağlarlar. İçgüdüsel duygulardan nefret ederler ve insânlara faydalı olmaya çalışırlar.



29- Bir seminerinizde “Hayât’ta her zaman bir ‘B Plânı’nız olsun” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor? Açıklar mısınız?

Bu sözü ilk defa Boğaziçi Üniversitesi’ndeki sayın hocam, *Doç. Dr. Deniz Albayrak Kaymak*’tan bir uyarı olarak duymuştum. Bu uyarıyı aldığım da benim için vakit çok geçti, ama yine de ömrümün sonuna kadar unutmayacağım bu prensibi, bu sâyede öğrenmiş oldum.

O zaman için bu uyarı, benim için geç kalınmış bir uyarı olsa da, sizler daha hayatın başında olduğunuz için, bu uyarının sizin için çok önemli olacağını düşünüyorum.

Evet gerçek şu ki; sizler için vakit gâyet erken! Bu nedenle sizin de her zaman hayatta bir “*B Planınız*” olsun. Neden mi? İsterseniz, hep beraber aşağıdaki hikâyeciği okuyup, bu soruya birlikte cevap arayalım...

## Uçan Balon



Amerika'da adamın biri uçmayı kafasına koymuş. Düşünmüş taşınmış, kendisine bir yol bulmuş. Tahta bir sandalyeye yüzlerce uçan balon bağlayıp uçmaya karar vermiş. Günlerce hesaplar yapmış, sandalyenin ağırlığını kendi ağırlığını ortalama bir uçan balonun ne kadar ağırlığı kaldırdığını filan ölçmüş. Sonra dikkatle meteoroloji raporlarını takip edip en uygun zamanı tespit etmiş.

Günü geldiğinde açık bir araziye çıkmış, ağırlıklarla sabitlediği sandalyeye oturmuş, kendini sıkıca bağlamış. Eline de bir silah almış. Amacı elindeki silahla yükseldikten sonra balonları birer birer vurmak ve yavaş yavaş aşağı inmekmiş. Adamın hesapları doğruymuş, sandalyeyle birlikte gayet güzel yükselmiş. Ama iki hatâ yapmış: birincisi meteorolojiye güvenmek, diğeri silah kullanmasını ve nişan almasını iyi bilmediği hâlde inmek için silah kullanmak.

Adam yeterince yükseldiğini düşündüğünde, balonlardan birini vurmuş ama balon patlayınca sandalyesi sarsılmış ve silahını düşürmüştü. Kontrolsüz

yükselmeye devam etmiş. Bu arada o âna kadar hafif esen rüzgâr şiddetini artırmış ve adam sürüklenmeye başlamış. Ancak talihi varmış ve yükseldikçe basınç farkından balonlar inmeye başlamış. Böylece yavaş yavaş inmeye başlamış.

Tam yırttım şansım varmış derken, indiği yerin Amerikan askeri üslerinden biri olduğunu farketmiş. Tabii yere iner inmez tutuklanmış. Askeri bölgenin üzerinde izinsiz uçuş yaptığı gerekçesiyle mahkemeye çıkartılmış. Mahkeme süresince basına bol bol malzeme olduğu için oldukça meşhûr olmuş. Mahkeme sonrası, para karşılığı bir sürü talk-show'a katılmış. Neredeyse bir halk kahramanı ilân edilmiş. Olayın üstünden 5 yıl geçtikten sonra artık unutulmuş ve bu durumundan kaynaklanan psikolojik bunalım sonucunda kendini vurarak intihar etmiş.

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Yaşamınızı aslâ olasılıklara bırakmayınız.
2. Zorlu mücadelelere zayıf yönlerinize güvenilecek girişmeyin.
3. Yaşamdaki aksiliklere her zaman hazırlık olmayı bir prensip hâline getirin.
4. Hayatta her zaman bir "B" plânınız olsun.
5. Macerayla gelen yaşam, tek perdelik bir serüven gibi elinizden uçuverir.

6. Yaşamla, her zaman “güçlü” ve “anlamlı” ilişkileriniz olmalı. Ne kadar çok aidiyetiniz varsa o kadar güçlüsünüz demektir.

7. Risk alırken sâdece nedenleri değil, muhtemel sonuçları da düşünmelisiniz.

8. Kolay elde edilen bir statü, şöhret, para veya mutluluk aslâ kalıcı değildir.



30- “Birey Olmak” ne demektir? Daha doğrusu nasıl kültürlü ve aydınlık bir birey olabilirim?

Bu soruya da çok tatlı ve didaktik bir hikâye ile cevap vermek istiyorum. İşte hikayemiz...

## Su, Ateş ve Ahlâk



Su, ateş ve ahlâk dostluk kurmuşlar; dolaşırlarken birbirlerini merak etmeye başlamışlar.

Suya sormuşlar, “Kaybolursan seni nasıl bulacağız?”

Yanıt, “Nerede bir şırıltı, çağıltı duyarsanız ben oradayım.”

Ateşe, “Seni yitirirsek ne yapalım?”

Ateş, “Bir duman gördüğünüz yerde ben varım.”

Sıra ahlâka gelince, yanıt şu olmuş:

“Beni kaybederseniz, bir daha kesinlikle bulamazsınız!”

Daha sonra sohbete devam etmişler. Bu kez de “Peki, birbirimizi kimden soracağız, nasıl haberleşeceğiz” diye sormuşlar...

Bunun üzerine Su: “Beni bulutlara, denizlere, rüzgârlara sorun, demiş.

Ateş: Beni, yanardağlara, yıldırımlara sorun, demiş.

Ahlâk ta: Beni, kültürlü bireylerden sorabilirsiniz, demiş.

Evet arkadaşlar! Sizler de su gibi bereket getiren, ateş gibi yürek ısıtan, ahlâklılar gibi erdemli örnek insânlar olun! Böylece nerede olursanız olun, herkesin arayıp bulabileceği, sorup bir şeyler öğrenebileceği kültürlü ve başarılı bireyler olursunuz.



31- Üniversiteye veya iyi bir Lise'ye hazırlandığımız bu yaşlarda, yoğun duygulanımlarla ve ergenlik ya da gençlik psikolojimizin yaratmış olduğu duygusal bombardımanlarla uğraşıyoruz. Bir de bu yetmezmiş gibi YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES gibi önemli sınava doğru yol alıyoruz. Ancak siz, bu yolda başarılı olmak için, sınavın içeriğini ve test tekniğini tanımak kadar kendimizi de tanımamız gerektiğine sık sık değiniyorsunuz. “Kendini tanıyan, kendi potansiyelinin farkında olan, kişilik örüntülerini zenginleştiren, korkularıyla ve zayıf yönleri ile yüzleşen, en önemlisi de hayatının bu kritik döneminde ilham verici bir anlam etrafında kümelenen gençler, daha başarılı oluyorlar” diyor-sunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz? Biz geçekten kendimizi tanımıyor muyuz yani!

## Kendinizi Tanıyor musunuz?



Birisine ‘Kendini tanıyor musun? Sen aslında kim-sin?’ diye sorsanız, büyük bir olasılıkla size garip garip

bakar, ve ‘*Tabii ki tanıyorum*’ der. Veyâhut ta şu soruları sorduğunuzda edatâ dehşete düşmüş gibi veyâ kendisine yabancılaşmış gibi bakışları keskinleşir ve dalgın dalgın düşünmeye başlar.

- Kendini nasıl tanımlıyorsun?
- İnsânların kafasındaki fotoğrafın nasıl?
- İnsanlar seni yeterince anlayabiliyorlar mı?
- Özel olduğunu düşünüyor musun?
- Güzel olduğunu düşünüyor musun?
- Sâdece bir seçim hakkın olsaydı; özel olmak mı, yoksa güzel olmak mı isterdin?
- Aynaya bakarken kendinle göz göze gelir misin?
- Kendinle göz göze geldiğin zaman neler düşünüyorsun?
- Kendine hediye alır mısın? (En son ne zaman kendine hediye aldın?)
- 1 saat içinde dünyâdaki her şey taşaşacak olsaydı, ne yaparken taş kesilmek ve taştan bir heykel olmak isterdin?
- Göklerin tüm kapıları açılsaydı ve 1 saatin olsaydı, ve bu 1 saat içersinde ne isteyecek olsan kabûl edilecek olsaydı, kendin için ne isterdin?
- Peki başkaları ne isterdin?
- İnsânlara kızgınlığını nasıl ifâde edersin?

— Neyi ölümsüzleştirmek isterdin?

— Hayâtında hiç rezil oldun mu? Bunu benimle paylaşır mısın?

Bu ve benzeri sorular, çoğu kez yaşamın yoğunluğu içerisinde ve sis perdesinde kaybolmakta; bireyler bir türlü kendi bilinçaltılarıyla veyâ geçmiş yaşantılarıyla yüzleşememektedirler. Bireyler, yaşamlarını çoğu kez bir “benlik imajıyla” sürdürmekte ve gerçekte oldukları şey’in veyâ potansiyelin uzağında yaşamaktadırlar. Bu kırılğan, sentetik ve sentetik yapılarıyla herhangi bir gündelik problemle karşılaştıklarında ise, son derece trajik bir şekilde yerle bir olmaktadır.

Bu anlamda yaşamış olduğumuz modern zamanlar, sentetik kişiliklerin uçtuğu, çarpıştığı ve de iletişim kazalarının gerçekleştiği karmaşık ve belirsiz zamanlardır. *Jung*’un ifâdesi ile: “*Bir çok insân ‘kendini tanımayı’ bilinç düzeyindeki ego kişiliğinin bilgisi ile karıştırır. Biraz ego bilincine sahip herkes kendisini tanıdığından emindir. Sonuçta yaygın olarak ‘kendini tanımak denen şey, büyük bölümü sosyal faktörlere ve insân benliğinde olup bitenlere bağlı olan çok sınırlı bir bilgidir.*” Çoğumuz, kendimizi çok iyi tanıdığımızı sanırız ve bundan öylesine eminizdir ki, kendimizi sorgulamaktan veyâ sorgulanmaktan aslâ hoşlanmayız

Biz de burada, size bu konuda yardımcı olmak ve de kendinizi daha iyi tanıyabilmenize katkıda bulunmak amacıyla, şu betimlemelere yer vermek istiyoruz:

**İnsanda 3 temel potansiyel vardır:** *Fizyolojik Potansiyel, Zihinsel Potansiyel, Duygusal Potansiyel.*

“Fizyolojik Potansiyel”, insânın hareket ve eylem boyutunu, “Zihinsel Potansiyel”, insânın mantık, anlam üretme ve seçim boyutunu, “Duygusal Potansiyel” ise insânın duygu ve ilişkiler boyutunu temsil eder. Her insânda bu üç potansiyelden birisi baskın, birisi yardımcı, diğeri ise çekinik ve edilgendir. Baskın olan potansiyel, kişinin ilgi ve enerjisini nereye yönlendirdiğini, kısacası mizâcını belirlemektedir. İnsânın kendisini tanımasında hangi potansiyelinin baskın, hangisinin yardımcı, hangisinin de çekinik olduğunu bilmesi merkezî ve hayâtî bir öneme sahiptir. Çünkü baskın olan potansiyele göre kişilerin mesleki ve kariyer tercihleri de farklılıklar göstermektedir.

### Temel Kişilik Fonksiyonları

Ayrıca kişilikte belirleyici unsurlardan birisi de, ilk olarak *Carl Jung*’un kavramsallaştırdığı temel kişilik fonksiyonlarıdır. *Jung*’a göre kişiliği, insânın 4 farklı boyuttaki tercihleri belirler:

**1. İçedönük-Dışadönük:** Bu kişilik yapısına sahip olanlarda içsel yaşantılar ve referanslar son derece önemlidir. Bu boyut, kişinin enerjisini nereden aldığı ile ilgilidir. İçedönükler enerjilerini iç dünyâlarından, dışadönükler dış dünyâdan alırlar. İçe dönük kişiliklerde soyut, metafizik ve düşünsel faaliyetler

içsel bir sinerjiyle özümсенir ve bir benlik tasarımına dönüştürülür.

**2. Sezgi-Beş Duyu:** Bu özellik bilgiyi edinmekteki araca göre önem kazanmaktadır. Başka deyişle kişinin bilgiyi elde ederken sezgileri ile mi yoksa beş duyusuyla mı hareket ettiği ile ilgilidir. Sezgiseller, bilgiyi örüntüleyerek, kavramsallaştırarak işlerler, sezgilerine ve ilhâma önem verirler. Beş duyusu ile bilgi toplayanlar ise somut ve nesnel şeylerle ilgilenirler, diğer taraftan ayrıntılara da son derece önem verirler.

**3. Mantık-Duygu:** Kişilik yapılanmasının bu iki ucu arasında baskın olan dinamik faktöre göre bir açılım göstermektedir. Bu kişilik özelliğinde olan insânların kendilerini çok iyi tanımaları ve duygularıyla mantıkları arasında gerilimli gelgitler yaşamamaya dikkat etmeleri gerekmektedir. Özetle bu özellik, kişinin bilgiyi işlerken ve karar verirken mantığı ile mi, yoksa duyguları ile mi hareket ettiğini göstermektedir.

**4. Esnek-Kararlı:** Bu boyut, alışkanlıklarla, prensiplerle, kişisel sınırlılıklarla ve insân ilişkilerinde kendini ifâde etme tarzıyla karakterizedir. Bu boyut kişinin hayâta karşı takınmış olduğu genel tutumunda esnek ve algılayıcı mı yoksa kararlı ve yargılayıcı mı olduğuna göre de değişkenlik göstermektedir.

Bu 4 farklı boyutta kişiler belirli bir yatkınlığa ve tercihe sahiptirler. Bu yatkınlıklar ve tercihler kişiliği belirleyen etkiye sahiptirler. Farklı tercihlere sahip

olan kişilerin, meslekî tercihleri de farklılık göstermektedir. Örneğin içedönükler yalnız başlarına çalışabilecekleri, insânlarla fazla temâsın olmadığı işlerde daha rahat ederler. Dışadönükler ise, insânlarla etki-leşim ve iletişim içinde olabilecekleri işleri daha çok severler. İçedönük bir kişi için tatmin sağlayan masa başı bir iş, dışadönük bir kişilik için eziyet olabilir.

Sonuç olarak baskın olan potansiyelinizi ve temel kişilik fonksiyonlarındaki tercihlerinizi bilmeden kesinlikle kariyer plânlaması ve meslekî tercihinizi yapmayın!

Unutmayın!

Kendinizi tanımadan başkalarını veya hayâtı tanıyamazsınız. Yaşamınızı seçimlerinle zenginleştirin! Devamlı öğrenerek fırsatlar yaratın! Kendinizi tanıdıkça içindeki “güvenlik” duygusu pekişecek, benlik saygınız artacak, yaşam kaliteniz yükselecek ve seçmiş olduğunuz meslekte zirvede olacaksınız!



32- Gerek öğrenciler gerekse veliler olarak yıl boyunca beklediğimiz YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES sınavlarının yaklaştığı bu zamanlar bahar ayları oluyor. Nedense bu aylarda, nede-nini bilemediğimiz bir yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, isteksizlik, sinirlilik ve konsantrasyon eksikliği yaşıyoruz. Bu mevsimsel problemlerimizi nasıl aşabiliriz?

## Bahar Yorgunluğuna Nasıl Son Verebilirim?



Yüksek öğrenimime hazırlık okuyarak başladığım günlerde, kısa ama tanımlayıcı bir kelime daha öğrenmiştim. Bu kelime İngilizce “SAD” idi.

Bu kelime hâlen; yorgun, mutsuz, tükenmiş ve kötü bir rûh hâlini ifade eden bir kavram olarak oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir.

Daha sonra, psikolojik danışmanlıkla ilgili derslerimizi görmeye başladığımızda bir şey dikkatimi çekmişti. Bahar yorgunluğuna ve mevsimsel depresyona bağlı tükenmişliği ifade eden klinik bir tanı ilginç bir kısaltmayla önümde duruyordu.

İngilizce olarak, “Mevsimsel Depresyon: Seasonal Affective Disorder” adı ve tanısıyla ifade edilmekteydi. Bu tanının ilk harflerine baktığımda SAD kelimesinin akrostiş yapılarak kısaltıldığını fark ettim;

Seasonal: Mevsimsel (Mevsime Özgü, Mevsime Bağlı)

Affective: Etkili

Disorder: Bozukluk (Hastalık)

Bu klinik tanıyı popüler anlamda bizler “Bahar Yorgunluğu” olarak tanıyor ve biliyoruz. İşte bu yazımızda Nevrastani (*Mesleki Tükenmişlik*) ile Mevsimsel Depresyon (*Bahar Yorgunluğu*) arasındaki ilişkiye değinmeye ve böylece gerek kendimizi gerekse çocuklarımızı anlamaya yönelik faydalı bilgileri sizlerle paylaşmaya çalışacağım.

### Tükenmişlik Sendromu

Nevrastani (*Tükenmişlik Sendromu*) bir çeşit meslekî tükenmişlik sendromu olarak, kısaca kişinin kendisine büyük hedefler koyup daha sonra istediklerini elde edemeyip hayâl kırıklığına uğrayarak,

aşırı yüklenme sonucu yorulması, psikolojik ve fizyolojik olarak yorulması, bitkin düşmesi; sonuç olarak ta yorulduğunu ve enerjisinin tükendiğini hissetmesi olarak açıklanabilir.

**Belirtileri:** Özellikle öğrenciler ve veliler arasında da sık görülen bu tükenmişlik sendromunun belirtileri duygusal, fiziksel ve zihinsel belirtiler olmak üzere 3 grupta toplanabilir.

**Duygusal Tükenmişlik Belirtileri:** Depresif (*olumsuz, karamsar, kötümser*) duygulanım, kendini desteksiz ve güvensiz hissetme, düşük benlik saygısı, ümitsizlik, evdeki ve okuldaki gerilimin veyâ tartışmaların artışı, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi negatif duygularda artış; nezâket, saygı ve arkadaşlık gibi pozitif duygularda azalma olarak sıralanabilir.

**Fiziksel Tükenmişlik Belirtileri:** Kronik yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, enerji kaybı, yıpranmışlık, hastalıklara daha hassas olma, bağışıklık sisteminin bozulması, kolay hasta olma, sık sık tekrarlayan baş ağrıları, bulantı, kas krampları, bel ağrısı, uyku bozuklukları gibi değişik sorun ve yakınmaları içerir.

**Zihinsel Tükenmişlik Bulguları:** Doyumsuzluk, kendine, işine/ödevine ve genel olarak yaşama karşı negatif tutumlar içerebilir. Sonuçta da işi/ödevleri veyâ sınav hazırlıklarını tamamen bırakma, savsaklama gibi davranışlarla devam edebilir.

## Tükenmişliğin Nedenleri

Nevrastani, şaşırtıcı bir şekilde, işine yeni başladığında çok daha heyecanlı ve istekli olan çalışanlarda daha fazla görülmektedir. Bu durum, uzmanlar tarafından bu kişilerin ilk heyecanlarıyla çok fazla enerji harcayarak kısa zamanda tükendiklerine bağlanmaktadır.

Bu tip çalışanlar genellikle kısa zamanda çok büyük başarılar kazanacaklarına inanırlar; fakat zaman geçtikçe amaçlarına ulaşamadıklarında heyecanlarını yitirirler. Sonuç olarak gerçeği kabûllenmek ve hedeflerini düşürmek yerine, hayâl kırıklığına, tembelliğe, eylemsizliğe sürüklenirler.

Sonuç: TÜKENMİŞLİK!

Bu sendromun oluşmasında oldukça etkili 3 durum dikkatleri çekmektedir:

**Rol Çatışması:** Birbiriyle çakışan sorumluluklar taşıyan öğrenci ve veliler, öncelikleri önem sırasına koyarak sorumluluklarını sıralamak yerine, her şeyi aynı düzeyde iyi ve mükemmel yapmaya çalışabilirler. Bu durumda da yorgun düşerler ve sonuç yine “Tükenmişlik” olur.

**Rol Belirsizliği:** Öğrenci kendisinden iyi bir kariyer portresi çizmesinin beklendiğini bilir ama kendisine rehberlik yapacak ya da model olacak biri olmadığından, bunu nasıl başaracağından emin olamaz. Dolayısıyla bu tip öğrenciler zamanla, faydalı olacak

hiçbir şeyi başaramadıkları veyâhut ta başaramayacakları kanısına kapılırlar. Bu kariyer planlamasının daha başlarında olan genç anne-babalar için de aynıdır.

**Aşırı Yüklenme:** Hiç kimseye hayır diyemeyerek altından kalkabileceğinden çok daha fazla sorumluluk yüklenen öğrenci ve veliler de sonuç olarak tükenme noktasına gelebilir. Bunların dışında çalışma ortamıyla ilgili bâzı problemler de strese ve kişinin kendisini yaptığı işte kendini mutsuz hissetmesine sebep olabilir. Bu problemlerden başlıcaları şunlardır:

1. Aşırı ödev / iş yükü,
2. Soru çözümü / iş yükü yanında dinlenme zamanlarının az olması,
3. Kaynakların yetersizliğinden kaynaklanan farkı kapatmak için sarf edilen bireysel kontrolsüz ve plansız uğraşların ve harcamaların daha da yıpratıcı olması,
4. Aşırı denetim, damgalanma ya da her ikisi,
5. Mükemmeliyetçi olmak ya da mükemmeliyetçi bir psiko-sosyal ortamda yaşamak,
6. Savruk, plânsız, programsız eğitim ve yönlendirme,
7. Yapabildiklerine sahip çıkma duygusundan yoksun olma,

8. Düşük benlik saygısı

9. Dozunu aşan öz-eleştiri,

### **Tükendiğinizi Hissettiğinizde Ne Yapmalısınız?**

*Tükenmişlik Sendromu* ile başa çıkmak, başlangıçta kişinin kendi çabalarıyla mümkün olabileceksen, daha ciddi durumlarda problemi halletmek için başka bir takım yöntemler uygulanmaktadır. Bu yöntemlere değinmeden önce kendi kendinize bu problemle nasıl başa çıkılabileceğinize göz atalım. Bir çok uzman, tükendiğini hisseden kişinin, kendisine bir takım sorular sorması gerektiği düşüncesinde hem fikirdir.

Öncelikle, yorgunluk hissinizin ne zaman başladığını hatırlamaya çalışın. Bu yorgunluk hissi ne zaman hayâtınızda önemli bir yer tutmaya başladı? Okul veyâ dersane arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde, hangi noktadan sonra kişisel hoşgörünüzü kaybettiniz? Bulunduğunuz etüt çalışmalarında veyâ grup çalışmalarında sorumluluğunuzun ne olduğunu tam olarak biliyor musunuz?

Bu sorulara verilecek cevaplar kendinizi daha iyi hissetmenize, değerlerinizi ve önceliklerinizi yeniden yapılandırmanıza yardımcı olacaktır. İkinci adım ise, hayâtınızda bâzı değişiklikler yapmak olabilir.

Sorumluluğunuz, sizin için cazibesini kaybettiğinde tarzınızı veyâ yükümlülüklerinizi ya da en

azından sıralamalarını değiştirmek faydalı olacaktır. Kim bilir belki de ara verme ve dinlenme zamanı gelmiştir! Bu tarz kişisel önlemler dışında daha ciddi yöntemler bulunduğundan bahsetmiştik. İşte size bu konuda bâzı altın tavsiyeler:

- Hatâ yaptığınız zaman veyâ acı bir darbe yediğiniz zaman çok uzun süre arkanıza dönüp bakmayın! Hatâlarınızı düşünmekle ve kendinizi suçlamakla gelişiminizi yavaşlatmış olursunuz. Hatâ yapmak gelişimin doğal bir parçasıdır. Hatâlarınızı üstünüzden silkeleyip atın!
- Âilenizle, sevdiklerinizle zaman geçirmeyi aslâ ihmâl etmeyin! Yorucu çalışmalarınızı bu şekilde ödüllendirin. Güzel düşünceler üzerine yoğunlaşın. İlham kaynaklarınız olsun. Endişelere zihninizde yer vermeyin. Korkuya kapılmanıza gerek yok. Güzel görürseniz, güzel düşünürsünüz, güzel düşünürseniz hayâtınızdan zevk alırsınız.
- Beden diliniz canlı olsun. Duruşunuz sizi ifâde etsin. Ancak gurura ve kibire kapılmayın. Barışçıl ve sempatik olun. Paylaşmayı bilin ve sevin. Kıskançlık duymayın. Çünkü hırs kontrolsüz vahşi bir ata benzer. Bu nedenle gizil güçlerinizi evcilleştirin.
- Yakınmaktan, kendinizi eleştirmekten, kendinizi aşağılamaktan, başkalarının duygularını

sömürmekten vazgeçin. Her gün yeni bir dilleşle problemlerinizin üzerine yürüyün ve tekrar deneyin! Karamsarlığa kapılmayın!

- Ara sıra rutin hayatınızın dışına çıkın. Sıradışı yenilikler yapın. Önemli günlerinizi unutmayın. Ufacık sürprizler yaparak sevdiklerinizi mutlu edin! Bayağlaşmayın! Pasifleşmeyin! Sıradan, ortalama bir insân olmayın!
- Yarın ki problemlerinizi görmezlikten gelin, bırakın orada sizi beklesinler! Sadece bugünün problemleriyle savaşın! Aslâ bugünün işini yarına bırakmayın. Çünkü bütün yarınlar, zâten kendi problemlerini yüklenmiş bir şekilde gelecektirler. Bu sizi üzmesin, telaşlandırmassın! Her güne yeni bir enerjiyle ve taze bir sinerjiyle başlayın!
- Kendinize ve başkalarına sanki bu gezegende son gününüzdeymiş gibi davranın! İz bırakmaya çalışın! Yaşamınızı güzelleştirin! Âdetâ giderayak nasıl güzellikler bırakabilirim diye düşünün! Bu duygu durumu, yaşam kalitenizi artıracaktır!
- Gülümseyin! Küçücük şeylerle mutlu olmayı bilin! İletişime açık olun!
- Ayrıntıları ve ailenizi aslâ ihmâl etmeyin. Hiçbir işinizi yarım yamalak yapmayın. Çünkü bu yarım yamalak işler bir gün mutlaka

[daha içinden çıkılmaz bir hâlde] daha büyük bir sorun olarak karşınıza tekrar çıkacaktır. Her gün mutlaka 2-3 tâne meyve yiyin. Bu sinir sisteminiz ve ruh sağlığınız için çok önemlidir. Bol bol su içmek, bitki çayları içmek, uyku düzenine dikkat etmek, sık sık duş almak, doğal vitaminler (Lesitin, Supradyn, Pharmaton) kullanmak son derece faydalı olabilecektir.

- Sabırlı olun! Ne pahasına olursa olsun, yolda olun! Her zaman bir şeyler kazanabilmenin mücadelesini verin!
- Zamanınızın çalınmasına da aslâ izin vermayın. Hayallerinizin sabote edilmesine müsaâde etmeyin. Unutmayın! Mutluluk dışarıdan alabileceğiniz bir nesne değildir! Mutluluk içimizdedir! Ona kendinizden bir şeyler vermemiz ve katmamız gerekir! Onu yaşatırsanız; ancak o zaman doya doya yaşarsınız.!



33- YGS & LYS veyâ OKYS-KPSS-ALES sınavları yaklaşıyorken hep doğal olmamız gerektiğine ve sâdece-ve-sâdece kendimiz olmamız gerektiğine değiniyorsunuz. “Kendimiz olmak” ne demektir? Açıklar mısınız?

Sevgili gençler! Psikoloji ile kutsallık arasında ne derece bağ kurulabilir bilmiyorum ama, bence psikolojideki en kutsal olgu “Kendimiz Olmak”tır. Bu terkip, içersinde hem kendimizi, hem de “olmak” diye tanımlanan o eşsiz var-oluşsal deneyimi barındırıyor.

Bu bakımdan “kendimizle” doğallığımızı, “olmak” ile de girişimde bulunarak olgunlaşmamızı güçlendiriyor ve yapılandırıyoruz. Bu konuda da size anlatacak olduğum son derece çarpıcı ve didaktik bir hikâyemiz var! İşte hikâyemiz...

## Kendimiz Olmak



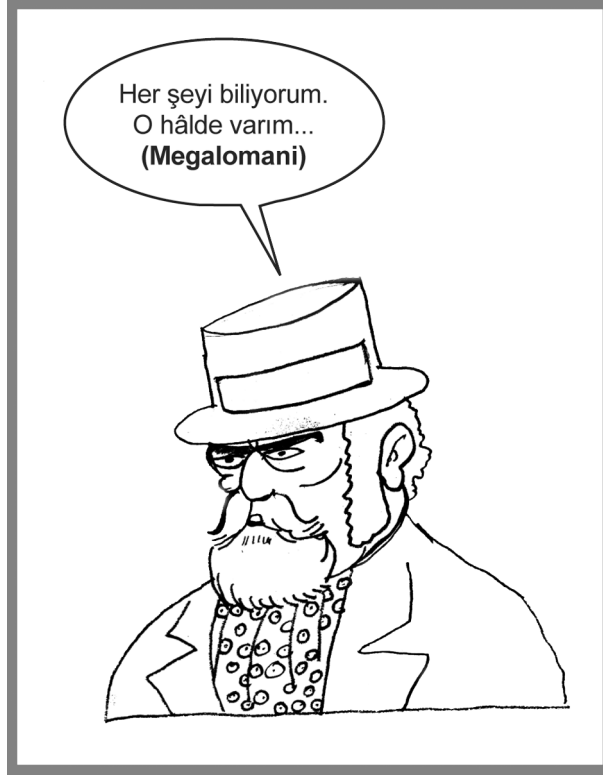
Günlerden bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da, arkadaşlarını seyretmek için kulenin dibinde ve etrafındaki yüksekçe yerlerde toplanmışlar. Ve yarış başlamış... Gerçekte; seyirciler arasından hiçbiri, yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Bu nedenle sâdece şu sesler duyulabiliyormuş: *“Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaksınız!”*

Bunun üzerine yarışmaya başlayan kurbağalar da, kulenin tepesine ulaşamayacaklarına inanmışlar ve teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. Sonunda, bir tânesi hâriç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve yarışı bırakmışlar. İçlerinden sâdece bir tânesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler hâlâ bağıryorlarmış: *“...Zavallı! Hiçbir zaman başaramayacaksın !..”*

Ama kalan son kurbağa, büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş, bu işi nasıl başardın diye. Ve son anda farkına varmışlar ki, kuleye çıkmayı başaran kurbağa SAĞIRMIŞ!

İşte sevgili gençler! Sizler de, rüyâlarınızı gerçekleştiremeyeceğinizi söyleyenlere karşı, her zaman sağır olun! Olumsuz düşünen insânları duymayın...! Çünkü onlar, kalbinizdeki ümitleri çalarlar! Sâdece okuduğunuz ve öğrendiğiniz kelimelerin ve bilgilerin gücünü düşünün! Bu yüzden, her zaman, POZİTİF olmaya çalışın, kendiniz olun, kendi potansiyelinizin ve yapabileceklerinizin farkında olarak sâdece hedefinize yoğunlaşın.



34- Bir seminerinizde “Stres o kadar da korkulacak bir şey değildir. Stres eter gibidir. Azı ayıltır. Çoğu bayıltır” demiştiniz. Bu sözü biraz daha açıkklar mısınız?

Sevgili gençler! Gerek televizyondan, gerek gazetelerden gerekse günlük konuşmalardan görüp işittiğimiz kadarıyla, stres artık yaşamımızın bir parçası hâline gelmiş. Bildiğiniz gibi stres vücudumuz stresör faktörlere karşı salgıladığı kortizon ile ayyuka çıkmaktadır. Bununla birlikte normal düzeydeki kortizonun vücudumuz için ve de konsantrasyon için çok faydalı olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bulgulanmıştır. Ancak bunun tam tersi de zarar verici sonuçlara yol açabilmektedir.

Yâni vücudumuzdaki kortizon miktarı aşırı düzeyde artınca, cilt hastalıkları, uykusuzluk, odaklanamama, isteksizlik, panik durumlar, sindirim problemleri, iştahsızlık, bilişsel faaliyetlerde azalma, yüksek tansiyon, terleme, bulantı, sıkıntı, zorlantı, sinirlilik hâli vb. durumlar da görülebilmektedir.

Bu bakımdan vücudumuzdaki kortizon miktarını kontrollü bir düzeyde tutmamız ve stresimizi kendimiz için yararlı bir psiko-dinamik faktör olarak kontrol altına almamız gerekmektedir. Bu konuda sizlere ışık tutacağına inandığım, yaşanmış gerçek bir hikâyeden bahsederek sorunuza cevap vermek istiyorum. İşte hikâyemiz...

## Beyninize Köpekbalığı Atın..!



Japonlar taze balığı hep çok sevmişlerdir. Fakat Japonya sâhillerinde bol balık bulmak mümkün artık olmamaktadır. Balıkçılar Japon nüfusunu doyurabilmek için ve piyasada yükselen bu talebi karşılamak için daha büyük tekneler yaptırıp, taze balık tutmak için aha uzaklara açılabilmişlerdir.

Ancak balık için uzaklara gidildikçe geri dönmesi de o kadar çok vakit almaya başlamıştır. Dönüş 1-2 günden fazla sürdüğü için, tutulan balıkların tazeliği de kaybolmaktadır. Bu nedenle bu yolla avlanıp pazarlarda satılan balıkların taze olmadığını anlayan Japonlar bu balıkların lezzetini hiç sevmemişlerdir.

Bunun üzerine bu problemi çözebilmek için balıkçılar teknelerine soğuk hava depoları kurdurmuşlardır.

Böylece istedikleri kadar uzağa gidip avlanacaklar, tuttuklarını da soğuk hava deposunda dondurulmuş olarak saklayabileceklermiş.

Ancak Japon halkı taze hâlde dondurulmuş balıkların da lezzet farkını yine hissedebiliyor ve donmuş olanlara fazla para ödemek istemiyorlarmış. Balıkçılar bu defâ teknelerine dev balık akvaryumları yaptırmışlar.

Avlanan balıklar, dev akvaryumlar içersinde biraz fazla sıkışacaklarmış ve hattâ birbirlerine çarpa çarpa biraz da aptallaşacaklarmış ama yine de canlı bir şekilde kıyıya ulaşabileceklermiş.

Bu proje hiç yoktan iyi ve akılcı bir çözümmüş gibi görünüyordu. Nitekim balıkçılar da aynen öyle yaptılar. Ancak Japon halkı canlı olmasına rağmen bu balıkların da, sersemlemiş bir şekilde kıyıya geldikleri için taze balıklar gibi yeterince lezzetli olmadıklarını düşünüyordu.

Çünkü hareketsiz, uyuşmuş vaziyette günlerce yol gelen balıkların, capcanlı, diri ve hareketli taze balığa göre lezzeti onlara göre çok farklıydı...

Pekâlâ, Balıkçılar nasıl olacak da Japonya'ya taze lezzetli balığı getirebileceklerdi? Siz olsaydınız ne yapardınız? Japonlar çok ilginç bir çözüm bulmuşlar. Derin büyük akvaryumlara küçük birkaç tâne köpek balığı bırakmışlar. Böylece hayatta kalmaya ve yem olmamaya çalışan balıklar, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak akvaryum içersinde yaşam

mücadelesi verdikleri için zinde ve taze bir şekilde kıyıya ulaştırılabilmiş.

1950’lerde L. Ron Hubbard’ın gözlemlediği gibi “İnsânoğlu ancak başarma azmi ve kararlığı içinde bulunursa müthiş bir gayret sarf eder.” Ne kadar akıllı, uzman ve inatçıysanız, bir problemle uğraşmaktan o kadar daha zevk alırsınız. Problem sizi ne kadar çok zorluyorsa ve siz de probleminizi adım adım çözebiliyorsanız bundan son derece mutluluk duyarsınız.

Dahası, diğer problemlerinizi de heyecânla, enerjiyle ve canlılıkla karşıyorsunuz.

Hedefinize ulaşır ulaşmaz, heyecânınız kaybolmaya başlamaz mı?

Aşırı çalışmanız gerekmiyorsa rehâvete kapılmaya başlamaz mısınız?

İşte bu problemi aşmak, Japonların taze balık probleminin çözümünde olduğu gibi aslında çok basittir. Yapmanız gereken şey, her zaman sizi zorlayacak olan bir üst performansı sergilemek için; problemlerinizi, kendinizi geliştirmek karşılaşmış olduğunuz eşsiz fırsatlar olarak algılamak ve çözümlerine de bu açıdan yoğunlaşmaktır.

### **Bu Gerçek Yaşam Kesitinden Şunları Anlıyoruz**

Görüleceği üzere problemlerden uzaklaşmaktansa içine atlamak, boğuşmak ve onları yenmeye çalışmak

bizi daha da zindeleştirir. Problemlerinizi çokça ve çeşitli olabilir. Ümitsiz olmayın! Onları tanıyın/tanınlayın, onları göğüsleme stratejilerinizi organize edin, kararlı olun, daha çok bilgi ve yardım desteğiyle onlarla savaşın! Beyninize adetâ bir köpek balığı atın ve nelere ulaşabileceğinizi işte o zaman görün.

Sorunlarımızı ve problemlerimizi de, farkındalık düzeyimizi artıracak ve bizi zinde tutacak yardımcı aktörler olarak görün.

Risk almaktan korkmayın. Risk aldığınız oranda kişisel gelişiminizin önünü açmış olursunuz. Aslâ kendinizi tekrarlamayın, köşenize çekilip ortalama sıradan bir insân olmayın. Beden diliniz, ses tonunuz edilgen ve durgun olmasın. Yaşama sınırsız sarılın, yaşamınız öğrenme eksenli olsun!

Bilgilerinizi zinde ve taze tutmak istiyorsanız, problemlerinizi mücadele etmekten kaçınmayın. Unutmayın her başarısızlık, yeniden denemek için doğmuş eşsiz bir fırsattır. Problemlerimiz bize bu anlamda gizli bir mesaj verirler.

Mesaj şudur: “Ben senin probleminim. Seninim. Sana âidim. Tıpkı elin gibi, gözün gibi. Eline ve gözüne sahip çıkarak ve onları en iyi şekilde kullanarak nasıl bağımsızlaştıysan, beni de sahiplenerek ve benden elde ettiğin kazanımları en iyi şekilde kullanarak bağımsızlaşabilir ve daha güçlü olabilirsin.”



35- Zaman zaman düşünce kalıplarımızda değişiklikler yapmamız gerektiğini ve devamlı olarak beynimizin ezbere işlettiği programları ya da işletim sistemlerini kullanmamamız gerektiğini ifâde ediyorsunuz. Şu hâlde bu basit teknikleri kullanarak beynimizi başarıya yeniden ve nasıl programlayabiliriz?

### Beyin Başarıya Nasıl Programlanır?



Başarıda zirve yoktur, beyinlerini en yüksek performansta kullanan insânlar başarılı olurlar. Hafıza dediğimiz şey mercimek tânesi kadardır. Buna rağmen 90 milyon kitabın muhtevasının bile hiç zorlanmadan hafızamıza sığabileceği yapılan bilimsel araştırmalar ispatlanmıştır.

Müthiş bir beyne sahibiz ve beynin kapasite sınırları hâlâ tam olarak anlaşılabilmiş değildir. Bununla

birlikte beyni programlayarak gelecekte yaşanacakların tahmîn edilebilmesi de mümkündür.

Zihinsel tutumunuz, hayâtta beklediklerinizi ve bunları elde edip edemeyeceğinizi belirler. Bu sebeple iç iletişimimizde iyimser (*Optimist*) olmamız gerekmektedir. Duyulan her kelime, algılanan her durum aslında biz farkında olmadan beynimizi programlar ve koşullandırır. Beynimizin bir de aptal bir yönü vardır, her söylenene inanır. Ama asıl sorun, onun bu aptallığını son derece yararlı bir şekilde kullanıp kullanmadığımızdadır.

Örneğin, her sabah uyandığınızda aynanın karşısına geçip kendi kendinize gülümseyerek **“yakında bu işi başaracağım!”** dersiniz, beyniniz size inanarak bunu emir kabûl eder ve o işi gerçekten de başarırırsınız. Beyni doğru etkileyebilmek için beden duruşunun da düzeltilmesi gerekir.

Omuzlarınız düşükse ve siz **“bugün gerçekten çok zeki ve iyiyim.”** dersiniz, beyninizin bu söylemi programlanmasını bekleyemezsiniz.

Eğer beden duruşunuzla söyledikleriniz paralellik gösterirse beyin kısa bir direnişten sonra söylediğinize inanacak, söylediğiniz, bir söylem olmaktan sıyrılıp bir düşünce olacak, daha sonra bu düşünce inanca dönüşecek, sonra inançlarınız eyleme dönüşecek ve eylemleriniz sonucunda da inançlarınız “gerçek” olacaktır.

Bu konuda gerçekten de bâzı ilginç bulgular var. Örneğin, istendiğinde her türlü baş ağrısı 1 dakika içerisinde geçirilebiliyor.

Başınız ağrıdığı anda hemen oturuşunuzu dikleştirin, gözlerinizi kapatın ve diyaframınızdan nefes alıp vermeye başlayın. Sonra da hayâtınız boyunca en çok güldüğünüz olayı hatırlayın ve sesli olarak gülmeye başlayın.

Göreceksiniz, en geç 1 dakika içinde baş ağrınız geçmiş olacak. Beyniniz endorfin salgılayacak ve belirgin bir rahatlama hissedeceksiniz ve de ağrınızın yavaş yavaş sizi terk ettiğini gözlemleyeceksiniz. Çünkü gülmek, kaslarda biriken asitlerle negatif enerjiyi dağıtarak rahatlama ve gevşemeye zemin hazırlar. Başınızın ağrımamasını beklemeden, canınız her sıkıldığında gülümsemeye çalışın.

### Çıkarılacak Dersler;

1. İyi şeyler yaşamak istiyorsanız, iyi şeyler düşünmek zorundasınız.
2. İç-denetiminizi kuvvetlendirmek zorundasınız.
3. Zayıf yönlerinizi keşfederek, onlarla başa çıkabilmenin yollarını öğrenin.
4. Zayıf yönlerinizi ve stresinizi kâra dönüştürün.
5. Yaşayarak, yaşantılayarak; deneyerek, deneyimleyerek öğrenin!

6. Aslâ pes etmeyin! Unutmayın! Başarmak, öğrenilmiş bir davranıştır.

7. Başarısızlık ta tıpkı başarı gibi, öğrenilen, programlanan, özümseven, benimsenen kazanılmış bir davranıştır. Bu nedenle, kendinizle olan ilişkinizi ve “kendinizin farkında olma” düzeyinizi tanımlamaya çalışın.

8. Bunu başardığınız oranda başarma güdünüzün güç kazandığını ve beyninizin sizi başarmaya ve mücadeleye koşullandığını göreceksiniz.



36- YGS & LYS'ye veyâ OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanırken öncelikle konuları derinlemesine öğrenmemiz gerektiğine işâret ediyorsunuz. Daha sonra test tekniğini kullanarak, (soru çözümü yaparak) derinlikli ve nitelikli tekrarlamalar yapmamız gerektiğini tavsiye ediyorsunuz. Buradan anlaşılıyor ki test tekniğini kavramak, sınavdaki performansımız açısından son derece önemli... Mâdem öyle, test tekniği hakkında da bilgi verir misiniz?

## Test Tekniğinde Başarılı Olmak İçin Altın Kurallar



Bilindiği gibi YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES test düzeneğinde hazırlanmış bir sınavdır. Aşağıda bu teknikler ile ilgili olarak uygulanacak hücum metotları vardır.

Bu önerileri dikkate aldığınız taktirde puanınız birkaç puan da olsa yukarı çıkabilecektir.

Biliyorsunuz ki —*daha önce değindiğimiz gibi*— bu sınavlarda fazladan alınacak birkaç puan bile sizi binlerce kişinin önüne geçirecektir.

## Ön Okuma



Gireceğiniz tüm sınavlarda, soru sayısı, konu dağılımı ya da soru stili açısından farklılıklar olması pekâlâ mümkündür. Önemli olan sizin bu değişikliklere karşı her zaman uyanık olmanızdır.

**Kural: Sınav Kitapçığındaki Bir Bölüme Başlamadan Önce O Bölümü Çok Hızlı Bir Şekilde Gözden Geçirin!**

Sınavda başlayacağınız bölümü 10 saniyede hızla gözden geçirin. Böylece testin yapısındaki değişikliklere karşı uyanık olabilir ve kendinizi yeni duruma bir ön-gözlemle daha kolay hazırlayabilirsiniz.

## Hız (Tempo)



Hiçbir sınav tekniği sınavdaki temponuz kadar önemli değildir. Sınavınızı değerlendiren bilgisayar son derece duyarsız bir araçtır.

Sâdece aşağıdaki basit formülü algılamaya yönelik ayarlanmıştır.

Ham Puan = Doğru Cevap Sayısı – Her Yanlış Puan için 1/4 puan.

Test sınavlarında, yakın tahmînlere puan verilmediği gibi, kesin isabetlere de ek puan verilmemektedir.

Bu nedenle, çok akılcı çözümlemeler ve tercihler yapmak, ayrıca da dikkatli kodlamalar yapmak durumundasınız.

**Kural: Hız ve İsabet Arasında Uygun Bir Denge Kurmak Gerekir!**

Çok hızlı okuyup hatâ yapmak size puan kaybettirir. Diğer taraftan, aşırı dikkatli olarak, her soru üzerinde çok fazla zaman harcamak da size hem zaman kaybettirebilir hem de buna bağlı olarak yeterli puanı toplayamamanıza sebep olabilir. Şu hâlde ne kadar kısa sürede ne kadar çok soru çözdüğünüz, sonuç açısından pek önemli değildir.

Önemli olan eşit zamanda hem hızlı ve titiz, hem de dikkatli ve akılcı cevaplar vererek soruları çözmenizdir.

**Kural: Bir Soruda Belli Bir Süre Geçtiği Hâlde Çözüme Ulaşamamışsanız Uğraşmaktan Vazgeçin ve Soruyu Bırakın!**

Gireceğiniz tüm sınavlarda soruların zorluk dereceleri birbirinden farklı ama tüm soruların puan değerleri aynıdır.

Zor sorulara ayrıca ek puan da verilmemektedir. Tabii ki standart sapmalar hesaba katılmaktadır.

Siz, bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamışsanız ve hâlâ çözüme ulaşamamışsanız, o soru üzerinde sâdece zaman kaybediyorsunuz demektir. Burada en makûl olan çözüm, soruya bir işâret koyarak diğer sorulara geçmeniz olacaktır.

Daha sonra —*eğer süreniz kalırsa*— bu soruya tekrar dönersiniz. Ancak bu söylediklerimizi yanlış anlamayın.

Biz burada “*Soru size ilk bakışta zor geldiği takdirde bırakın*” demek istemiyoruz.

Yeterince uğraştıktan sonra bir çıkar yol bulamıyorsanız; o soruyu, sınav sonunda tekrar ele almak üzere geçebilirsiniz demek istiyoruz.

**Kural: Sorulara Ön Yargıyla Yaklaşmayın! Her Hangi Bir Soruyu Üzerinde Zaman Harcamak Gerektiği ve Çok Karışık Gözüktüğü İçin Otomatik Olarak Atlamayın!**

YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analiz gerektirecek sorulardır. Eğer üzerinde zaman harcanmaması gerektiğini düşünerek soruları otomatik olarak atlarsanız çok az soru cevaplayarak testin sonuna varırsınız.

Ancak bâzı sorular, çok uzun ve karmaşık görünse de aslında bâzı küçük bilgilerin doğru kullanılması

hâlinde rahatlıkla çözülebilecek sorulardır. Dolayısıyla bu sorular için gayretinizi ve dikkatinizi aslâ esirgememelisiniz.

## Zamanı Kullanmak



Zamanı iyi kullanmak tempoya bağlı olmakla beraber, her ikisi aynı şey değildir. Zamanı kullanmak tempodan farklı olarak geçen ve her dakikanın farkında olmak ve her dakikadan en üst düzeyde yararlanmak demektir.

**Kural: Yanınızda Bir Saat Bulundurun ve Bunu Test Süresine Göre Ayarlayın**

Test tekniğinin en önemli yanlarından biri de zamanı doğru kullanmaktır. Bu yüzden sınava girerken yanınıza saat almayı unutmayın!

Kendi saatinizle zamanın geçişi ve temponuz konusunda çok daha gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz. Sınavlarda başarılı olabilmeniz için sadece zamanın farkında olmanız değil, zamanı etkili bir şekilde kullanmanız da gerekmektedir.

**Kural: Zihninizin Dağılmasına İzin Vermeyin! Bölümler Arasında Çok Kısa Bir Dinlenme Arası**

### **Verin ve Zihninizi Programlı Olarak Dinlendirin. Ancak Kendinize Verdiğiniz Bu Kısa Dinlenme Süresini Kesinlikle Aşmayın!**

Zaman sizin hem dostunuz hem de düşmanınızdır. Eğer zamanı bilinçli bir şekilde ve etkili olarak kullanırsanız puanınız yükselecek; ancak bilinçsizce kullanırsanız bu durum kaybınıza neden olacaktır.

Dikkatinizi kesintisiz ve yoğun olarak devam ettirmek için, 30 dakika bile çok uzun bir süredir. Bildiğiniz gibi dikkatimizi en fazla 30 dakika zinde tutabiliriz. **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** zaman sınırlı bir sınav olduğu için bu süre içerisinde dikkatinizin kesintisiz olmasını bekleyemezsiniz.

Dolayısıyla sınav esnâsında yer yer kendinizi dinlendirmeniz çok önemlidir. Bunun için yapmanız gereken şey, dikkatinizin dağılmaya başladığını hissettiğinizde 1 dakika dikkatinizi toplamak için ara verin.

Dikkatinizin dağıldığını nasıl mı anlayacaksınız? Eğer bir soruyu birden çok okuduğunuz hâlde anlayamıyorsanız, ya da kendinizi sınav sırasında pencereden dışarı bakar hâlde buluyorsanız dikkatiniz darmadağın olmuş demektir. İşte tam bu sıralar, ara verme zamanıdır. Bu küçük aralıklar size zaman kaybı olarak görünebilir. Ancak bu molaları vermez iseniz kaybedeceğiniz zaman ve puan daha fazla olacaktır, unutmayın!

Bu nedenle gerçekten yorulduğunuzu hissettiğinizde ellerinizi ve parmaklarınızı gözleriniz kapatacak

şekilde alnınıza götürün ve alnınızı, şakaklarınızı, kulak arkalarınızı ve boynunuzu ovarak masaj yapın ve gevşemeye çalışın! 1-2 dakika sonra yanınızda bulunan şişe sudan 3-4 yudum alın! Kollarınızı açarak omuzlarınızı esnetin. Derin bir nefes alarak gevşeyin! Sonra tekrar testi çözmeye başlayın!

### **Kural: Geçen Zamanla Çok Fazla İlgilenmeyin.**

Her bölüm için zaman kontrol etmeniz yeterli. Çok fazla abartarak her soruda saatinizi kontrol etmeniz sizin hem sıkıntınızı arttıracak hem de size zaman kaybettirebilecektir.

### **Testin Yapısından Faydalanın!**



Unutmayın ki doğru cevap, birbirine benzeyen ve doğru olmayan bir grup seçenek arasında gizlenmiştir. Tüm sınavlarda farklı zorluk derecelerine sahip sorular vardır. Ancak bazı sorular vardır ki sâdece okuduğunuzu anlamaya yönelik sorulardır. Bu tür sorularda karmaşık bilgilerin kullanılmasına gerek yoktur, yalnızca akıl yürütme ile bu tür sorular cevaplanabilir.

Bu yüzden soruların uzun ya da kısa olması o sorunun zor ya da kolay olduğu anlamına gelmez. Soruları tam anlamadan ve de kavramadan, böyle bir görsel

önyargıyla hareket etmekten kaçının. Özellikle bu tür sorularda aşağıdaki özelliklere dikkat edin ve seçenekleri eleyerek cevaba ulaşın. Pekâlâ nedir bu özellikler...

**Kural: Seçeneklerin Gücünden Faydalanın, Sorulan Soruya Cevap Olamayacak Nitelikteki Seçenekleri Eleyin!**

Açıklama olan sorularda öncelikle soru kökünü okuyarak soruyu çözmeye başlayın! Bu size zaman kazandıracaktır. Daha sonra kesinlikle cevap olamayacak seçeneklerin üzerine bir çarpı işareti koyun. Böylece daha az seçenek arasından sonuca ulaşmanız daha kolay olacaktır.

**Kural: Tahmînde Bulunmanız Gerekliyse Hızlı Bir Şekilde Tahmînde Bulununuz Ve Fikrinizi Değiştirmeyin.**

Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz, ve kalan iki seçenekten birinin doğru olma ihtimali daha yüksek ise —*yâni aklınıza gelen ilk seçenek ile*— tahmînde bulunun.

Yapılan araştırmalar, ilk tahmînlerin, ikinci tahmînlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmîn noktasına varılıncaya kadar yapılan analizler ve akıl yürütmelerdir.

Bu yüzden ilk cevaplarınızı sorunun cevabını kesin olarak bulmadan değiştirmeyin. Ancak kontrolleriniz sırasında sorunun bir yerinde işlem hatâsı yaptığınızı anladıysanız ve kesin cevabın farklı seçenek

olduğunu tespit ederseniz, işte o zaman sorunun cevabını değiştirmelisiniz. Ayrıca soruları değiştirirken de zaman kaybettiğinizi unutmamalı ve mümkün olduğu kadar değişiklik yapmamaya özen göstermelisiniz.

**Kural: Test Sınavlarının Cevaplarında Üçlü Zincir Kurulabilir, (Dörtlü Zincir Olma İhtimali Çok Az Da Olsa Vardır.) Ancak Kesinlikle Beşli Zincirlerin Bir Yerinden Kırılması Gerekir.**

Test sınavlarında, cevap kağıtlarıyla ilgili gerçeklere dayanan tek bir teori vardır. Sınavlara girmiş olan herkes 5 tâne A cevabının alt alta gelmesinden oluşan zincirlerden kaçınırlar.

Her ne kadar beşli veya altılı zincirler teorik olarak mümkünse de, böyle bir zincire şimdiye kadar rastlanmadığı rahatlıkla söylenebilir. Eğer cevap anahtarınızda böyle bir zincir görürseniz, kontrol etmeniz yarar vardır. Çok büyük bir ihtimalle en az birinin yanlış olduğunu göreceksiniz.

## Cevap Anahtarının Düzenlenmesi



**Kural: Cevap Kağıdında Cevapları Bütünüyle Doldurarak, Uygun Boşlukları Taşırmadan Ve Koyu Olarak İşâretleyin.**

Cevap kağıdında bilgisayarın yanlış okumasına sebep olacak her türlü işâretten kaçının. Her soru için tek bir cevap işâretlediğinizden emin olun.

**Kural: Cevaplarınızı, Cevap Kağıdına Gruplar Hâlinde Kodlayın.**

Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup, doğru cevabının bulunduktan sonra, cevap kağıdına kodlanması hemen hemen bütün sınava girenlerin yaptığı ortak hatâdır. Her soru için soru kitapçığından cevap kağıdına, cevap kağıdından soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi bir zaman kaybıdır, hem de dikkatin yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir.

Soruları bölüm bölüm cevap kağıdına “*bir kere de*” geçirmek hem zamandan büyük tasarruf sağlar, hem de dikkat kopmalarını engeller. Ayrıca bu teknik ile bütün dikkat, soru ve cevap numaralarına verileceği için kodlama hatâsı olma ihtimali de böylece ortadan kaldılır. (*Grup hâlinde kodlama yapmak için mutlaka bölüm sonunu beklemek gerekmez sayfa sonu da uygun bir cevaplama aralığıdır.*)

**Kural: Özel Bir Kodlama Sistemi Geliştirerek, Soru Kitapçığı Üzerine İşâretleyin.**

Böyle bir sistem geliştirmenin birincil yararı; doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular veya tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorularınız için de farklı

kodlarınız olmalıdır. Bu konuda aşağıdaki kodlamayı dikkatle inceleyebilirsiniz:

— **Doğru cevaplar için;** Seçeneğin harfini daire içine alın.

— **Kesinlikle doğru olmayacak seçenek için;** Seçeneğin üzerine X işâreti koyun.

— **Değiştirilen cevap için;** Daha önceki cevabın çevresindeki dairenin içini doldurun, yerine, yeni seçeneği daire içine alın.

— **Tekrar gözden geçirilecek cevap için;** Soru kaçıncı soru ise, sorunun rakamını daire içine alın.

— **Atlanan soru için;** Atladığınız her sorunun soru sayısının yanına “?” işâretini koyun.

Böyle bir sistem geliştirerek neyi yapıp, neyi yapmadığınızı; ve geride bıraktığınız soruları hangi durumda bıraktığınızı hatırlamanız, son derece yararlı olacaktır.

## Başarı Beklentileri



**YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** birçok açıdan öğretmenlerinizin hazırladığı okuldaki sınavlarınızdan farklıdır. Tüm bunları göz önünde

bulunduracak olursanız; **YGS & LYS**'de veya **OKYS-KPSS-ALES**'de az da olsa bâzı çok güç sorular bulunmaktadır. Bu nedenle bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın. Sâdece elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın!

Gireceğiniz sınavlar sizin zekâ düzeyinizi ölçmeyi değil başarı düzeyinizi ölçmeyi ve diğerleri arasındaki sıralamanızı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle alınan bâzı düşük puanlar sizin zekâ olarak yetersiz olduğunuz değil, yeterince hazırlanmadığınızı ve de öğrenmediğinizi göstergeler.

Bu anlamda **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** sınavı, iyi öğrencilerle en iyi öğrencileri ayırt etmeye ve sıralamaya yöneliktir. Elbette ki amaç, en yüksek puanı almak olmalıdır; ancak tüm soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmanız sınav kaygınızı daha da arttırabilecektir. Bu açıdan kaygınız arttıkça hatâ yapma olasılığınız da yükselecektir. Bu nedenle kendi kaygınızı arttıracak düzeyde beklentileriniz olmamalıdır; tersine, gerçekçi beklentiler içersinde olmalıdır!

**Çok Büyük Bir İhtimalle YGS & LYS'de veya OKYS-KPSS-ALES'de Büyük Bir “Zaman” Baskısı İle Karşı Karşıya Kalacaksınız. Buna Hazırlıklı Olmanız Gerekmetedir.**

Daha önce girmiş olduğunuz deneme sınavlarında tüm soruları cevaplama olanağına sahip olmuş

olabilirsiniz. Ancak gireceğiniz gerçek **YGS & LYS**'de veya **OKYS-KPSS-ALES**'de “zaman”nın ve sürenin aynı olmasına rağmen bu süreyi kullanmada bâzı problemler yaşayabilirsiniz.

Çünkü **YGS & LYS**'de veya **OKYS-KPSS-ALES**'de aynı zamanda hem sınav heyecânınızı kontrol etmek zorunda kalacak hem de zamanınızı en iyi şekilde kullanmak zorunda olacaksınız. Bu nedenle kitap okumak, bol bol soru çözümü yapmak, konu tarama testlerini düzenli aralıklarla gözden geçirmek ve önemlisi de düzenli olarak deneme sınavlarına girmek son derece faydalı olacaktır.



37- Öğrenciler olarak bir etüt veya çalışma yapınca, derhal kendimizi mercek altına alarak, hemencecik yaptığımız çalışmalarımızın karşılığını bekliyoruz. Sizce bu doğrudur? Bu konuda da bizi bilgilendirir misiniz?

Aslında biz insanların en belirgin özelliklerinden bir tanesi de yapmış olduğumuz işlerin sonucunda hemen bir karşılık bekliyor olmamızdır. Bir iyilik yaptığımızda bize de iyilikle karşılık verilmesini, ekonomik bir yatırım yaptığımızda hemen kâr getirmesini beklediğimiz gibi, ders çalıştığımızda da puanlarımızın hemen yükselmesini istiyoruz.

Bu zorunlu neden sonuç ilişkileri arasında herhangi bir aksama olduğu zamanda o şeyi yapma isteğimizi ve de motivasyonumuzu kaybediyoruz. Böylece hedefimizle aramıza çok yakın beklentiler koyduğumuz için hedefimize ulaşma konusunda dikkatimizi kaybedebiliyor ve de yakın hedeflerimizin gerçekleşip gerçekleşmediğine takılıp kalabiliyoruz.

Bu konuda didaktik (öğretici) olduğunu düşündüğüm bir hikâyeyi sizlerle paylaşarak sorunuza daha nitelikli ve derinlikli bir cevap vermeye çalışacağım. İşte hikâyemiz....

## Yaşlı Adam ve Çocuklar



Yaşlı bir adam emekliye ayrılır ve kendine bir lisenin yanında küçük bir ev alır. Emekliliğinin ilk bir kaç haftasını huzur içinde geçirir ama daha sonra ders yılı başlar. Okulların açıldığı ilk gün, dersten çıkan öğrenciler yollarının üzerindeki her çöp bidonunu bağırıp, çağırarak tekmeler ve devamlı olarak gürültü çıkarırlar.

Bu çekilmez gürültü günlerce sürer ve yaşlı adam bir önlem almaya karar verir. Ertesi gün, çocuklar yine gürültüyle evine doğru yaklaşırken, evinin kapısının önüne çıkar, onları durdurur ve, “Çok tatlı çocuklarsınız, çok da eğleniyorsunuz. Bu neşenizi sürdürmenizi istiyorum sizden. Ben de sizlerin yaşındayken aynı şekilde gürültüler çıkarmaktan hoşlandım, bana gençliğimi hatırlatıyorsunuz. Eğer her gün buradan geçer ve gürültü yaparsanız size her gün 1 dolar vereceğim” der.

Bu teklif çocukların çok hoşuna gider ve gürültüyü sürdürürler. Birkaç gün sonra yaşlı adam yine çocukların önüne çıkar ve onlara şöyle! der, “Çocuklar enflasyon beni de etkilemeye başladı, bundan böyle size sâdece 50 sent verebilirim.”

Çocuklar bu durumdan pek hoşlanmazlar ama yine de devam ederler gürültüye. Aradan bir kaç gün daha geçer ve yaşlı adam yine karşılar onları. “Bakın”, der, “Henüz maaşımı alamadım bu yüzden size günde ancak 25 sent verebilirim, tamam mı?”, diye de ekler. “Olanaksız bayım” der çocuklardan biri, “Günde 25 sent için bu işi yapacağımızı sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Biz işi bırakıyoruz.” diyerek bu gürültü yapmayı bırakırlar.

İşte sevgili gençler! Demek ki, içten ve doğal olarak yaptığımız şeyler, bize yük olarak gözükmezler. Fakat yapmış olduğumuz her şeyden devamlı olarak kısa vadede karşılık beklersek bu bize zamanla sıkıcı gelebilir. Bu tür sorumluluklar zamanla bizim için ağırlaşan bir yük hâlini alabilirler. Hele hele bu fedâkârlıklarımızın karşılığını alamazsak; o bir daha işi yapmakta kesinlikle isteksizlik göstermeye başlarız.

İşte aynen öyle de “Öğrencilik Hayâtı” böyledir. Size tavsiyem çalışmalarınızı doğal ve içten yapın. Öğrenciliğinizin doğasında olan özleri doya doya yaşayın.

Yapmış olduğunuz çalışmaların karşılığını hemencek beklemeyin. Kendinize yapmış olduğunuz

yatırımlar varsın karşılıksız olsun, ama kendinizin olsun. Doğal olsun.

Bu çalışmalar mutlaka size ileride yol, su ve elektrik olarak geri dönecektir. Yani, bu kazanımları kullanacağınız doğru yerle ve doğru zamanla bir gün mutlakâ karşılaşacaksınız.

Bu duygu durumunu yakalarsanız, aslâ sıkılmazsınız. Ama çalışmalarınızın karşılığını hemen elde etmek isterseniz veyâ beklediğiniz karşılığı alamazsanız yeni-den bedel ödemek istemeyebilir ve de yapmanız gereken doğal sorumluluklarınız terk etmeye başlayabilirsiniz.

Unutmayın, *Birey* olmak, doğal olmak, doğal yaşamak ve doğal kalmaktır.



38- Sık sık duygusal zekâmızı ve rûhsal zekâmızı işlevsel hâle getirmemizi ve sevme kabiliyetimizi kaybetmememizi söylüyorsunuz. Bu âhengî yakarlarsak, YGS & LYS'de [OKYS-KPSS-ALES'de] veyâ hayatta daha başarılı olacağımızı söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?

Her şey sevmekle başlar der, eskiler... Evet sevmek, insanın harcadıkça çoğalan ve bitmek tükenmek bilmeyen en kutsal sermâyesidir. Sevgi; bizi hayata bağlayan, fedakârlık yapmamıza güç ve kuvvet veren, bizi başkalarına ve daha nice güzelliklere adayan en nâzenin duygu-durumdur.

Bu nedenle sevme yeteneğini kaybeden insanların, başarısız ve amaçsız olduklarını düşünüyoruz. Bu anlamda sevmek bütün çalışmalarımızı ve kendimiz olma savaşını taçlandıran, ve bizi diğer varlıklardan ayıran en seçkin kâbiliyettir.

Bu açıdan YGS & LYS veyâ OKYS-KPSS-ALES gibi uzun bir maratona koyulmuş sizlerin en çok ihtiyaç duyacağı ve gerektiğinde sık sık yakıt ikmâli

yapacağı bir kişisel gelişim becerisidir “Sevmek!”. Bizler de bu cümleden olarak, aşağıdaki hikâye ile size sevginin güzelliklerinden bir demet sunmaya çalışacağız. İşte hikâyemiz...

### Kimin Kalbi



Delikanlı alaca karanlıkta yürürken, yumuşak bir şeye çarptığını fark etti. Eğildi baktı. Aman Allâh'ım!. Ayaklarının arasında, bir kalp duruyordu. Tıpkı resimlerdeki gibi, canlı ve kanlıydı. Onu büyülenmişçesine avuçlarına aldığı anda, dehşetten çıldıracaktı. Elindeki kalp, “tıp!” “tıp!” diye atıyordu ve sımsıcaktı..

Delikanlı, sanki ellerine yapışıp bir başka organı hâline geliveren kalpten kurtulmak istiyor, fakat ne olduğunu bilmediği, kestiremediği duyguları tarafından engelleniyordu. Bir müddet sonra sâkinleştiğinde, bulduğu kalbin sahibini bulmak için en yakındaki evin kapısını çaldı ve kapı-zincirinin aralığından bakan genç kıza; “*Bu kalp sizin mi?*” diye sordu. “*Biraz önce buldum onu.*”

Kız, mahcûp bir ifâdeyle; “*Ben kalbimi, üç ay önce rastladığım bir vefasız kaptırdım*” dedi. “*Yandaki eve*

*sorun, belki onların olabilir.*”, diye de ekledi. Kızın gösterdiği ev, göz kamaştırıcı bir villaydı. Kapıyı açan hizmetkarlar, onu üst kata çıkartarak evin beyine götürdüler. Delikanlı, yumuşacık halıların üzerine damlayan kanları ayağıyla örtmeye çalışırken; “*Bu kalp sizin mi acaba?*” diye sordu. “*Hâlâ atıyor da!*”

Beyefendi, ıslıl ıslıl parıldayan şampanya kadehinden höpürtülü bir yudum çekerek; “*Ben kalbimi dünyâya sattım, canikom*” diyerek sırtıttı. “*Komşu evde bir yaşlı ihtiyar var, belki o bilir sahibini...*”

Delikanlı, hızla soğumaya başlayan ve atışları git-tikçe yavaşlayan kalbi bitişik kulübedeki yaşlı ihtiyara koşturarak; “*Bu sizin mi?*” diye sordu. “*Çabuk olun, neredeyse duracak.*” Yaşlı adam, okumakta olduğu kitabı yavaşça kapatırken; “*Ben kalbimi, her şeyimle Allâh'a verdim evlat*” diyerek gülümsedi. Ardından şu tavsiyede bulundu “*Elindekinin sâhibini, neden gidip anne ve babana sormuyorsun?*”

Bu tavsîye karşısında genç oldukça şaşırdı. “*Her ikisi de yaşlanıp bunadı.*” diyerek söylendi. Ardından da “*Bir bebek gibi alâkâ görmek istediklerinden, üç gün önce kavga edip onları terk ettim.*” diye de ekledi. İhtiyar adam, büyük bir üzüntüyle; “*Terk ettin ha...! Terk ettin demek*” diye mırıldandı. Delikanlı, söylenenlere karşı kayıtsız görünüyordu. Oysa ki yaşlı adam, beklediği cevabı çoktan almıştı. Delikanlıya doğru emin

adımlarla ilerledi ve iki eliyle kavradığı delikanlının gömleğini bir hamlede yırtarak göğsünü açiverdi. Delikanlının sol göğsünde, avuçlarında tuttuğu kalp büyüklüğünde kanlı bir boşluk vardı. Sâhibini aradığı kalp kendisininindi...

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Kalpsiz olunca eksikliği hep başkalarında ararız.
2. İnsan kendi kusurunu görmekte güçlük çeker.
3. Sevdiklerimize verebileceğimiz en içten hediye tertemiz bir kalptir.
4. Unutmayın, kalbimiz gerçekten bize âit olan en değerli hazinemizdir.
5. Özetle arkadaşlar; bu uzun **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** maratonunda sakın haâ sinir krizlerine girerek, strese boğularak, ailenizi ve çevrenizi kısaca sizi sevenleri üzmezin. Kalbinizi yitirmeyin. Unutmayın! Başarılı olmak için onların hem sevgisine, hem ilgisine, hem duâsına hem de maddî ve mânevî yardımlarına ihtiyacınız var!



39- Bir yazınızda günümüz teknolojisi ile beynimizin kapasitesinde bir bilgisayar yapmaya kalksak, bu bilgisayarın hacim olarak dünyânın 3 katı büyüklüğünde olması gerektiğini söylüyorsunuz. Bu, doğrusu çok ilginç bir bilimsel gerçek. Mâdem öyle, beynimizin ve genel anlamda fizyolojimizin yapısı hakkında da bize bilgi verir misiniz?

### Beyin'in Yapısı



Günümüzde ilerlemiş görüntüleme teknikleri, hayvan araştırmaları ve fizyolojik çalışmalarla, bilim adamları sâdece hastalıkları değil aynı zamanda beynimizin nasıl çalıştığını ve yaşlandığını da araştırabiliyorlar. Ayrıca beynimizi nasıl sağlıklı ve zinde tutabileceğimiz konusunda da önerilerde bulunuyorlar.

### Yaş ilerledikçe Neler Kaybediyoruz?

Yaşımız ilerledikçe meydana gelen hafıza kayıpları, sistemin dolmaya başlaması tarzında izâh ediliyordu. Bugün aynı zamanda hafıza kapasitemizin ancak bir bölümünü kullandığımızı, eğitimle bu kapasiteyi arttırabileceğimizi, kayıpları da yine eğitimle veya tekrarlama ile azaltabileceğimizi ve de yavaşlatabileceğimizi biliyoruz.

Buna rağmen yaşlanmayla birlikte sinir sistemi-miz, önceki yıllara nazaran biraz daha yavaş ve biraz daha dalgalı çalışmaya başlıyor. Ancak isimleri hatırlayamama, beyninizin zengin, sağlıklı bir iletişim ağına sahip olduğunun da bir göstergesi olabilir. Çünkü bu bağlantılar birbirleriyle yarışmaya girmekte ve bazıları baskılanabilmektedir. Her hâlükârda yaş ilerledikçe beynimizin fiziksel olarak yıprandığı da bir gerçek. Ayrıca yaşlandıkça beynimiz daha yavaş çalışıyor, sinir hücreleri (*nöronlar*) zayıflıyor ve ölüyor.

Bilim adamları, hayâta ihtiyâcımızdan daha fazla nöronla başladığımızı; beynimizde hücrelerin, birbirlerini takviye edebilecek şekilde sıralar oluşturduğunu ve savaşta askerlerini kaybeden fakat çarpışma için yeni gruplar oluşturabilen bir ordu gibi davrandığını söylüyorlar.

Bu durum ise “*beyin rezervi*” olarak adlandırılıyor. Uzmanlar, beyinde saklı tutulan mevcut hafızamızın yaşlandıkça önemli miktarlarda kaybolmadığını,

bunun yerine yeni bilgileri depolayan beyin yapılarının yaş ilerledikçe zayıfladığını bildiriyorlar. Örneğin bilgilerin saklanması için “*Asetil Kolin*” adlı maddeyi üreten “*Bazal Ön Beyin*” normal yaşlanma süreci içinde hücrelerinin yarısını kaybedebilmektedir.

Beynimizin 1 cm<sup>3</sup>’ünde, bir trilyon bağlantılı, 100 milyar nöron bulunmakta ve bu nöronlar arasında her bir saniyede 10 Milyon X Milyar kere uyarı gerçekleşmektedir. Tüm bunlar 1300 gramdan daha hafif, sınırsız kompleks bir kimyasal fabrikayı oluşturmaktadır. Bu fabrika içerisinde hücreler arası bağlantılar ve etkileşimler ve bu etkileşimi sağlayan kimyasal maddeler, hafıza sistemimizin temelini teşkil etmektedir.

Pekâlâ böylesine hassas ve önemli organımızı en iyi şekilde nasıl besleyebiliriz. Bu araştırmamızda bu konu üzerine yoğunlaşmak istiyoruz. Özellikle bahar yorgunluğunu üzerimizden atmak için ve yine eskisi gibi zinde çalışabilmek için neler yapabiliriz. Uzmanlardan edinebildiğimiz bilgilere göre herhangi bir yaşta sağlıklı ve zinde bir beyine sahip olabilmek için şu iki öneriyi dikkat etmemiz gerekiyor:

### Daha Az Yiyecek

Beynimiz, tüm vücut dokuları gibi kalori yakıyor. Hücrelerimiz daha az kalori yakarak DNA veya mitokondrimizi (*hücre içinde enerji üreten küçük mutfaklar*) hasara uğratan serbest oksijen radikalleri olarak

adlandırılan zararlı maddeleri daha az üretecektir. Zararlı maddelerden uzak durun. Aşırı alkol ve ilaç bağımlılığı beyin hücreleri için zararlı olmaktadır. Kendinizi geliştirin. Yeni yetenekler kazanmak ve hafızanızı canlı tutmak için zihinsel egzersizler yapmak (*bulmaca çözmeye, şiir gibi belirli metinleri hatırlama, vb.*) beyin hücreleri arasındaki bağlantıları artırmaktadır. Bunun dışında fosfatlı yiyecekleri özellikle tercih edin. Lesitin (*Soya Fasulyesi*) ile beslenmeye de özen gösterin.

### Kendinize Daha Fazla Güvenin

Kendinizi, başarılı olacak şekilde plânlayın. Kendi hayâtınızı kontrol altında tuttuğunuza inanıyorsanız beyin kimyanız da düzelecektir. Antioksidanlı maddeler alın. E ve C vitaminleri, toksin serbest radikalleri parçalayarak sinir hücrelerinin hasarını önleyebilmektedir.

### Pekâla Hangi Vitamin Nerede?

**C VİTAMİNİ:** Limon, portakal, mandalina, greyfurt gibi turunçgillerle domates, kivi ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. *Etkisi:* Organizmayı bakteri ve virüs saldırılarına karşı korur.

**E VİTAMİNİ:** Zeytinyağında, kuru meyvelerde, kepekli ürünlerde, havuçta, kabakta ve deniz ürünlerinde bulunur. *Etkileri:* Bağışıklık sistemini güçlendirir,

hücrelerin en büyük düşmanı olan serbest radikalleri parçalayarak dışarı atar.

### OMEGA 2, OMEGA 3, LESİTİN ve FOSFAT:

Balıklarda, balık yağında, çikolatada ve Soya Fasulyesi'nde bulunur. Etkisi: Hafızayı kuvvetlendirir, unutkanlığı önler ve beynimizi besler.



40- YGS & LYS'ye veyâ OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanırken motivasyonun gücüne sık sık atıfta bulunuyorsunuz. Motivasyon gücü nedir? Bu gücü nasıl kazanabilirim ve de işletebilirim?

## Motivasyonun Gücü



Sorunuzun cevabına bir Çin Atasözü ile başlamak istiyorum: “Her sorunun üç çözümü vardır: Benim çözüümüm, sizin çözümünüz, bir de gerçek çözüm.” Birisini bir şey yapmaya zorlayabilirsiniz, ama o kişiyi bu şeyi yapmak istemeye kesinlikle zorlayamazsınız.

İstemek için gereken arzu içimizden gelir ve motivasyon da içten gelen ve yaptığımız işten zevk almamızı sağlayan en büyük güçtür. Bu konuda son derece özgün bir çalışma ortaya koyan *Peter M. Senge*, “**Beşinci Disiplin**” adlı kitabında, başarıyı şöyle formülendirmektedir:

*Ortak Görüş + Açık Hedefler + Pozitif Kültür = BAŞARI*

Kitaba göre en önemli motivasyon faktörlerinden biri, insânın kendisini bir gruba âit hissetmesidir. Çünkü bir görüş etrafında toplanmış bir topluluktan, hiç beklenmeyecek bir güç doğar. Bu anlamda öğrencinin kendini yalnız hissetmemesi, çevresindeki çalışmalara kayıtsız kalmaması, iç dünyasında bir rekabet ortamı yaratarak daha sınava hazırlanırken bile yarışma atmosferine alışması gerekmektedir.

Diğer taraftan hedefler açıkça tanımlanmış olmalıdır. Neyi istediğinizi bilmelisiniz. Enerjiniz, bilginiz ve azminiz bir amaca yönelmeli ve bu amaç açık, somut ve kesin olmalıdır.

Ayrıca hem iyimser hem de gerçekçi olmalıdır. Görüşler, karanlıkta kalmış bir yolu aydınlatan ışıkla karşılaştırılabilecek bir tür hedeftir. Hedefinizi somutlaştırmayı ve onu olmasını istediğiniz bir sonuç olarak ifâde etmeyi başardığınızda, bu ışık yoğun bir lazer ışınına dönüşecek ve adetâ bir duvarı delip geçecek kadar güçlü olacaktır.

Olumlu bir hedef belirleyip, uygulanabilir bir strateji ortaya koyduktan sonra; eylemlerin, o amaç üzerinde yoğunlaşmış olması gerekir. Böylece tüm dikkat buna verilebilmiş olur. Bu gerçeği, başka bir şey yaparken bile zihnin köşesinde tutmak gerekir. Bu sayede, uyanık kalır ve karşınıza çıkan fırsatları değerlendirebilirsiniz.

Şâyet bir öncelik sıralamanız yoksa, herhangi bir seferde yapmaya çalışıp sonra da hiçbir şey yapamama tehlikesiyle karşı karşıyasınız demektir. Dolayısıyla enerji ve kaynaklar, hedeflere birer birer ulaşmak doğrultusunda kullanılmalıdır.

Bütün bunlardan bir netice elde edebilmek için irâde gücü ve azim de gereklidir. Zîrâ başta, bütün dünyâ, dersler ve konular bize karşı elbirliği etmiş gibi görünürler. Hâlbuki engeller ve direnç sizi güçlendirir ve kendi yeteneklerinize güvenmenizi sağlar. Bu durumda kendi kendiniz sık sık Necip Fazıl'ın şu dizelelerini telkin edebilirsiniz.

*“Ey benim düşmanım sen benim ifâdem ve hızımsın.  
Gündüz geceye muhtaç, bana da sen lazımsın...”*

Yine aynı kitapta “*Motivasyon ve Değişme*” konusu uzun uzadıya irdelenmektedir. Yazara göre “*Bilgi*”, güç demektir. Eğer kendinizi şartların kurbanı gibi hissetmek yerine, geleceğe doğru ağır ama emin adımlarla ilerleyenlerden biri olarak görmek istiyorsanız, onlardan geri kalmamalısınız. Artık bir öğrenci için dersler, okuldaki sınavlar, ödevler, testler bahâne olmamalıdır. Bilginizi zamana uydurmak zorundasınız; yeni bir şeyler öğrenmek için ise hiçbir zaman çok geç değildir.

Motivasyon katılımın sonucudur. Ne var ki, içten hissederek ve öğrenmeye koşullanarak çalışmak kolay

değildir. Ama başka türlü de insân kendisini yetiştiremez ve **YGS & LYS**'ye veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'e hazırlanamaz. Bu yüzden tek başına geliştirmiş ve dünyâ sâdece kendi etrafımızda dönüyormuş gibi bir hatâyâ aslâ düşmemeliyiz.

Her zaman için bilgilerimizi sosyal dokular içerisinde öğrenmemiz, tekrar tekrar paylaşmamız, gâh verici olmamız gâh da alıcı olarak yeni bilgi ve deneyimlere açık bir şekilde kendimizi sınamamız gerekmektedir. Ancak böylece sosyal yeterliliğimizi ve özgüvenimizi güçlendirebiliriz.

Demek ki bu noktalarda alınan sonuçların sürekli olması, uygulamanın ve paylaşımın sürekli olmasına bağlıdır. Deneyimler göstermiştir ki; bireyin yaşayarak öğrenmesi ve öğrendiği bilgileri başka bağlantılarla ilişkilendirmesi, başkalarıyla paylaşması; bilgiyi daha kalıcı yapmakta ve öğrenme sürecindeki verimliliği zirveye taşımaktadır.

### **Motivasyon ve Yenilik**

Öğrenci kalpsiz bir makine/ bilgi sayacı değildir. Kendinize aslâ böyleymişsiniz gibi davranmayın. Kendinizi sâdece notlarınızla değil, sizi siz yapan her şeyinizle ele alın. Örneğin, âileniz, okulunuz, dostlarınız, anılarınız, idealleriniz, hayâlleriniz, hobileriniz, çılgınlıklarınız, beklentileriniz, sırlarınız, deneyimleriniz..... vs.

Eğer bunu sık sık yaparsanız probleminizin aslında küçük problem olduğunu anlayacak ve onları çözebilmeniz için içinizde sonsuz bir enerjisi ve yaşam sevinci bulacaksınız.

Ders çalışmanın ilk günlerinde çoğu öğrenci motive olmuştur. Zaman geçtikçe okul ve dershanedeki şartlar onların coşkularını yitirmelerine sebep olabilir. Bu durumu önlemek yeniden düzenlemelerle sağlanabilir. Bu yeniden düzenleme bir çok yol denebilir ama, biz burada motive edici bir unsur olarak sadece İLETİŞİM'i ele almak istiyoruz.

### **İletişim Modelleri**

Kendimizle olan ilişkimizde kendinizi yermek yerine iyi yönlerimizden başlayarak kendimizi tebrik etmek ve övmemiz gerekmektedir. Bu anlamda kendimizden memnun olmak; daha doğrusu kendimizle barışık olmak için aşağıdaki ölçütlere dikkat etmeliyiz.

### **Gerçekçi ve Dürüst Olmalıyız!**

Övgümüz/Kişisel memnûniyetimiz olgulara dayanmalı, gerçekçi olmalı, gerçekçi düşüncelerimizi yansıtmalıdır. Eğer insânlar, ortalıkta birbirlerine asıl söylemek istediklerini söylemeden yağ çekerek dolaşırlarsa ve kendileri hakkında öz-eleştiri yaparken gerçekçi olmaktan uzaklaşıp hayâl âleminde

yaşarlarsa; bu övgü zamanla dejenere olarak istenmedik boş bir gevezeliğe dönüşür / dönüşebilir.

### **Övgünüz Somut ve Belli Bir Konuda Olmalıdır!**

Övgü somut ve özgül bir konuya yönelik olmalıdır yâni genel ve abartılı olmamalıdır. “*Dâimâ*” ve “*Hiçbir zaman*” gibi genellemeler kaçınılmaz olarak yanlışır. “*Herşey mükemmel*” gibi özele inmeyen iltifatlar, neyin gerçekte iyi olduğu ve neyin daha iyi olabileceği hususunda hiçbir fikir vermez. Övgünün miktarı, sunulan hizmetle veyâ yerine getirilen görevle orantılı olmalıdır. Kaldı ki, çok küçük bir işe gösterilen abartılı bir onaylama, o kişide güvensizliğe ve itimatsızlığa yol açar.

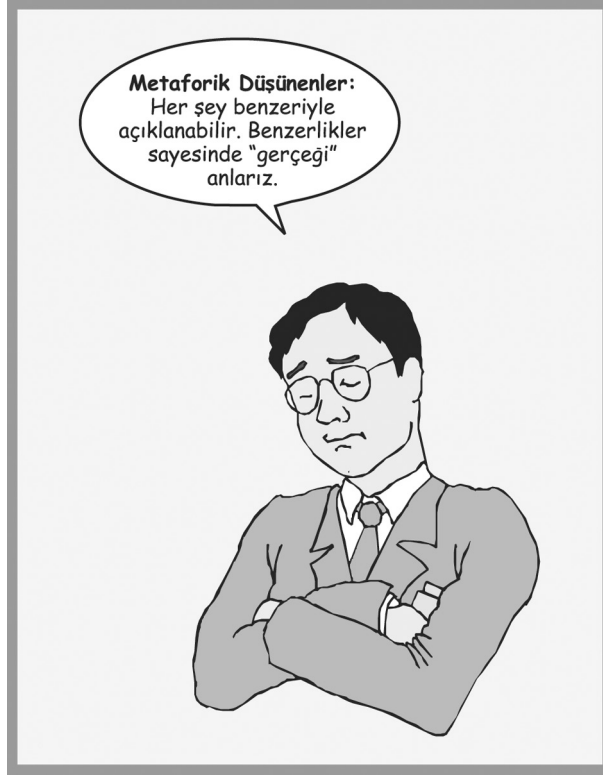
### **Kişisel Memnûniyetiniz İçten Olmalıdır!**

Kendinizle aynada olabildiğince sık göz göze gelmeye çalışın. Bu duygu sizde önemli bir farkındalık bilinci yaratacaktır. Hep başkalarının gözüyle kendimize baktığımız için ve hep bir imajın uzantısı olarak yaşadığımız için kendimiz zaman zaman kalabalıklarda kaybolmuş gibi hissederiz.

Bu nedenle kendinizi, aynaya baktığınızda mutlakâ fark edin. Kendinize göz kırpın. İltifat edin! Kendinize son kez bakıyormuş gibi dolu dolu bakın. İçten içe aynadaki görüntünüze “*Seni unutmadım, seni*

*seviyorum, bütün zorlukların üstesinden geleceksin, iyi ki varsın, biraz daha gayret etmelisin, farkında mısın her şey iyiye doğru gidiyor .. vb*” cümlelerde iltifat edin.

Unutmayın! Mutluluk dışarıdan, çarşıdan pazardan alabileceğiniz bir nesne değildir. O, içimizdedir! Ona kendimizden bir şeyler katmamız gerekmektedir. Onu yaşatırsak, beslersek, büyütürsek, doya doya yaşayabiliriz.!



41- YGS & LYS'ye veyâ OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanırken cesûr ve atılgan olmamızı, ama cesûr olmayı gurûrlu, kibirli ve dediğim dedik olmakla karıştırmamak gerektiğini ve ayrıca her ikisi arasındaki ince nüansı da kaçırmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?

Evet, esâsen son derece güzel bir soru. Yaşam serüveniniz içersinde en verimli, en hızlı, en deli dolu, en gözü kara, en güçlü ve enerjik dönemlerinizde olduğunuz için bu konuda da özellikle dikkatli ve erdemli olmanız gerekiyor. Neden mi? Dilerseniz, cevabımızı aşağıdaki gerçek yaşam hikâyesinden bulup çıkarmaya çalışalım ve sonra da üzerinde birlikte durarak, bir düşünelim bakalım...

## Korkusuz Osman



İstanbul'da 1800'lü yıllar... O zamanın ünlü kabadayılarından Ustura Kemal ve arkadaşları, Karacaahmet Mezarlığı'nın karşısında bir evin bahçesinde çilingir sofrası kurmuşlar. İçki masası muhabbeti tüm hızıyla devam ederken laf dönüp dolaşıp mezarlıklar ve ölüler konusuna gelmiş. İçinde zırnık korku ve vicdan bulunmadığını iddiâ ettiği için lakabı *Korkusuz Osman* olan bir kabadayı, *"Ulan ölü ne ki be?! Sen sağ olanlardan kork, ölüden kimseye zarar gelmez"* demiş. Ustura Kemal da muhabbeti koyulaştırmak için, *"Ulan Osman, mâdem ölüden korkmuyorsun, gel şunu iyiden iyiye ispatla bize"* diye dalga geçmiş.

Korkusuz Osman bunu nasıl yapacağını sorunca, Ustura Kemal, *"Aha şu karşıdaki Karacaahmet Mezarlığı'nı görüyorsun. Mâdem Azrail'den inanmaz ve ölüden korkmazsın, bu gece 12'de mezarlığa girip sana vereceğimiz kazığı mezarlığa içinde bir yere çak. Sabah biz gidip, kazığın orada olup olmadığına bakarız. Eğer orada bir kazık varsa seni takdir ederiz"* demiş. Korkusuz Osman aslında, gece mezarlığa girmek bir yana, yanından geçerken bile korkudan türkü söyleyen bir

adammış. Ama yiğitliğe de leke süremeyeceğinden, *"Peki ama siz de benimle gece gelip, mezarlık çıkışında bekleyeceksiniz"* demiş. Zâten bu konuşmalar akşam saatlerinde yapıyormuş. Bir zaman sonra gece yarısı olmuş ve kalkıp Karacaahmet Mezarlığı'na gitmişler.

Korkusuz Osman, gece karanlığında mezarlığın büyük kapısından içeri girmiş. Herkesin Korkusuz Osman olarak bildiği o cesur (!) kabadayı, mezarlığın içinde belli belirsiz bir şeyler mırıldanarak bir elinde kazık, bir elinde çekiç ilerlemiş. Bir mezarın yanına geldiğinde alelacele eğilip kazığı yere çakmış. Korktuğu için de hemen oradan uzaklaşmak istemiş. Ama bir şey, giydiği setrenin, *(o zamanlar erkeklerin giydiği ve uzunca eteği olan bir tür giysi)* ucundan tutmuş. Korkusuz Osman var gücüyle, *"İmdaaa! Ulan yardım edin. Ölü beni tutuyooo"* diye feryâd etmiş ama kendinden epey uzakta olan arkadaşlarına sesini duyuramamış. Bağıra çağıra mezarın üzerine yığılıp, kalp krizinden oracıkta ölüp gitmiş.

Uzunca bir süredir mezarlığın dışında bekleyen arkadaşları, Korkusuz Osman'ın kendilerine oyun oynayıp, mezarlığın öteki kapısından çıktığını düşünüp dağılmışlar.

Ertesi sabah ise, Ustura Kemal ve arkadaşları kazığın çakılı olup olmadığına kontrol etmek için Karacaahmet Mezarlığı'na gelmişler. Bir bakmışlar ki, Korkusuz Osman, kazıkla beraber elbisesinin ucunu da toprağa çakmış durumda, bir mezarın üzerinde cansız yatıyormuş...!

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Gurur ve kibir, en sonunda kendimizin yenileceği en gizli düşmandır.
2. Unutmayın, atalarımız “*Keskin sirke, köküne zarar verir*” demişlerdir.
3. Sâdece kendiniz olun! Mükemmel olmak zorunda değilsiniz.
4. Sâdece kendiniz olmak zorundasınız. Eğer sâdece “*kendiniz*” olursunuz, zaten mükemmel olmuştunuz demektir.
5. Abartılı davranışlardan, sözlerden kaçının. Tutamayacağınız sözler vermeyin. Aslâ tribünlere oynamayın.
6. Kendi potansiyelinizi keşfedin. Potansiyelinizi gerçekleştirin. Başkalarının istediği bir “şey” değil; sâdece kendi seçimlerinizin onurunu ve sorumluluğunu yaşayan adam gibi bir “*adam*” olun.



42- YGS & LYS’ye veyâ OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken, dünyâ görüşümüzü besleyici ve hayât felsefemizi derinleştirici basit ve uygulanabilir egzersizler yapmamız gerektiğini de söylüyorsunuz. Bu egzersizleri yaptığımız oranda, dinlenebileceğimizi ve yeniden hayâta ve ders çalışmaya sarılarak hedefimize doğru sağlam adımlarla ilerleyebileceğimizi ifâde diyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıklar mısınız?

Yine uzunca, ama kısa ve tatlı bir cevabı olan bir soruyla karşı karşıyayız. Soruda çizilen çerçeveye tamamen katılıyorum. Yani **YGS & LYS** veyâ **OKYS-KPSS-ALES** maratonunda, dünyâ görüşümüzü besleyici ve hayât felsefemizi derinleştirici basit ve uygulanabilir egzersizleri mutlakâ yapmamız gerekiyor.

Çünkü bu egzersizleri yaptığımız oranda, dinlenebilir ve de yeniden hayâta ve ders çalışmaya sarılarak hedefimize doğru sağlam adımlarla ilerleyebiliriz. Dilerseniz bu çerçeveye yine kısacık bir hikâye ile açıklık getirmeye çalışalım. İşte hikâyemiz...

## Tahta At



Bir gün, bilge bir baba iki çocuğunu yanına alarak ormanda gezintiye çıkmış. Aradan biraz zaman geçtikten sonra küçük olan çocuk yorulmaya başladı ve babasına dönerek: “*Babacığım çok yoruldum, beni kucağına alır mısın?*”

Babasından “*Artık sen kucakta taşınamayacak kadar büyüdüün*” cevabını alan çocuk, bunun üzerine hıçkırığa hıçkırığa ağlamaya başlamış. Bilge baba, tek kelime bile etmeden etrafına bakınmış ve yakındaki kuru bir ağaçtan bir çubuk kesip yontarak çocuğuna uzatmış ve şöyle demiş:

“*Al bakalım, sana güzel bir at. Bu seni taşır hem daha hızlı götürür.*” Çocuk, dal parçasından yapılmış ata sevinçle binerek ve gülerek koşmaya başlamış. Küçük oğlunun kuru bir dal parçası sâyesinde yorgunluğunu unutarak canlanmasını gören baba hayretler içinde olan biteni izleyen kızına dönmüş ve şöyle demiş:

“*İşte, hayât budur*” kızım. *Bâzen kendini çok yorgun hissedebilirsin. Böyle olduğunda, kendine değnekten bir*

*at bul ve yoluna devam et. Bu at, yerine göre bir arkadaş, yerine göre bir şarkı, bir umut, bir duâ, bir çiçek, bir özlem, bir hayâl, bir şiir, bir kitap veyâ küçük bir çocuğun tebessümü olabilir.*”

Evet sevgili gençler! Sizler de kendi çalışmalarınıza ve potansiyelinize dışardan bakmasını öğrenin! **YGS & LYS**’yi veyâ **OKYS-KPSS-ALES**’i, içinde bulunduğunuz bir ölüm-kalım arenası olarak görmeyin! **YGS & LYS**’yi veyâ **OKYS-KPSS-ALES**’i, Haziran’da sizi bekleyen ve hayatınızda girecek olduğunuz yüzlerce sınavdan sâdece bir tânesi olarak görün. **YGS & LYS**’yi veyâ **OKYS-KPSS-ALES**’i dıştan algılayarak hazırlıklarınıza devam edin. O zaman zinde ve hazır olduğunuzu göreceksiniz!

Bunaldığınız veyâ demoralize olduğunuz zaman hemen karamsarlığa kapılmayın! Çalışmalarınızı ve potansiyelinizi rencide ederek değersiz, yetersiz ve amaçsız olarak damgalamayın! Böylesine istenmedik durumlarla karşılaştığınız zaman, *kendinize değnekten bir at bulun ve yolunuza devam edin! Bu at, yerine göre iyi bir arkadaş, yerine göre bir şarkı, bir umut, bir duâ, bir çiçek, bir özlem, bir hayâl, bir şiir, bir kitap veyâ küçük bir çocuğun tebessümü olabilir.*

Unutmayın, “*Birey*” olmak, problemlerimize sağduyuyla ve sağgörüyle yaklaşmaktır...



43- YGS & LYS'ye veyâ OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanırken zaman zaman çalışmalarımızın bütününe görerek, kendimize konu ve ders markajı uygulamamız gerektiğini, sâdece “Başarısız” veyâ “Başarılı” derslere yoğunlaşmamız hâlinde hedefimizden uzaklaşarak YGS & LYS veyâ OKYS-KPSS-ALES yolunda yara alabileceğimizi söylüyorsunuz. “Bütünü Görmek” ve “Kendimize veyâ Problemlerinize, Total Olarak Dışardan Bakabilmek”, nedir? Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Son derece açıklayıcı, yerinde ve zamanında bir soru ile sormuş olduğunuz bu soruya, ben de çok güzel bir hikâye ile cevap vermek istiyorum. Hikâyemizi okuduğunuzda sizden ricâm, çalışmalarınızı gözden geçirmeniz ve akâbinde kendi çalışmalarınıza “Bütünsel” yaklaşp yaklaşmadığınızın ayırdına varmanızdır. İşte hikâyemiz...

## Bütünü Görmek



Bir gün hayâtındaki engelleri aşamamaktan yankınan bir adam, dostlarının tavsiyesi üzerine kulübesinde yalnız yaşayan bir Bilge'nin yanına geldi ve: *"Efendim ben, önüme çıkan engellerin hiçbirini aşamıyorum. Ne yapmam gerekiyor?"*

Bunun üzerine Bilge, adamı da yanına alarak pencerenin önüne kadar geldi. Cam da kanatlarını açmış çırpınan bir kelebek vardı. Dışarı çıkmaya çalışıyor ama devamlı camlara çarpıyordu.

Bilge yavaşça kelebeğin çıkışını kolaylaştırmak için camı açtı. Ama bu da işe yaramadı. Kelebek çırpındıkça çırpınıyor ve her defasında cama çarpmaya devam ediyordu.

Bunun üzerine bilge yanındaki adama döndü ve şunları söyledi: *"Kelebek dışarı çıkması için gerekli olan tek yolun, şeffaf oldukları için dışarıyı gösteren ama gerçekte kapalı olan camlar olduğunu sanıyor."*

*Oysa birazcık geri çekilip şöyle genel bir bakış açısıyla baksa, onun dışarı çıkması için kocaman bir camın açıldığını görecektir.*

*Ne var ki, bütünü göremeyip sâdece bir noktaya odaklandığı için, kendisini odanın içinde tutsak kalma-ya mahkûm ediyor. İşte hayât ta bâzen önümüze aşıl-mayacak engeller çıkarır ve yaşamı bize dar eder. Bu durumda yapılması gereken bir-iki adım geri çekilmek ve sâkin bir kafa düşünerek, genel bir kavramama bece-risi ve bakış açısıyla hareket ederek çıkış yolunu tekrar aramak ve bulmaktır."*

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Bütün problemler içeriden bakınca büyük, aşıl-maz ve ezicidir. Ama dışarıdan bakıldığında; o labirent içersindeki çıkış yolunu çok daha rahat bulabilirsiniz.

2. Önemli kararlar vermeden önce sâkin kafayla düşünmeliyiz ve problemimizi tam anlamıyla tanımlamalıyız/kavramalıyız.

3. Başkalarıyla *"empati"* sağladığımız gibi kendimizle de *"empati"* sağlayabilmeliyiz. Kendimizi anladığımız oranda, problemlerimizi daha iyi anlayabilir ve de çözümleyebiliriz

4. İnsan olarak kişisel zaaflarımızın ve potansiye-limizin farkında olmalıyız. Bunu başardığımız oranda, problemlerimizle daha rahat başa çıkabiliriz.

5. Zaman zaman öz-eleştiri yapmalı ve kendimize dışardan bakabilmeliyiz. Kendimize karşı objektif olduğumuz oranda, problemlerimize karşı da objektif olabiliriz.



44- YGS & LYS'ye veyâ OKYS-KPSS-ALES'e doğru yaklaştıkça sınavın gözümüzde büyüdü-ğünü ve giderek artan bir zihinsel yorgunluğun kendini göstermeye başladığını hissediyoruz. Bu durum normal midir? Ve biz öğrenciler, bu durumu nasıl aşabiliriz?

### Zihinsel Yorgunluğuma Nasıl Son Verebilirim?



Sevgili gençler! Öğrenciler olarak ilk önce şunu bilmeniz gerekmektedir ki; “Öğrenme” zihinsel yorgunluk yaratmaz. Bu durum, kas hücresi ile sinir hücresi arasındaki yapı farklılığından kaynaklanmaktadır.

Çünkü insân vücudundaki hücrelerin önemli bir özelliği arka arkaya gelen uyarılara cevap verme özelliğine sahiptir.

Kas hücrelerinde bu süre, sinir hücresine oranla çok daha uzundur. Kas hücresi bir uyarıyı aldıktan hemen sonra ikinci bir uyarıya cevap veremez ve bu süreye “*Cevapsızlık Süresi*” denir. Eğer kas hücresine uyarıcılar arka arkaya gelir ve kas hücresi buna cevap vermezse “*Yorgunluk*” meydana gelir.

Buna karşılık sinir hücresinin cevapsızlık süresi, kas hücresine göre çok daha kısadır. Yani sinir hücresi arka arkaya gelen uyarılara cevap verebilir ve kas hücresi gibi yorulmaz.

Bu nedenle “*çok öğrendim yoruldum*” duygusu / düşüncesi temelde yanlıştır. Bu yorgunluk kas yorgunluğudur, zihni yorgunluk değildir. Ancak yine de öğrenme için gerekli protein zincirinin iyi kurulması için, sürekli değil aralıklı ders çalışmak gerekir.

Bunun dışındaki fiziksel yorgunluğu aşmak için şu önemli hususlara dikkat etmemiz gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli bir fizik egzersizinin, öğrenme üzerinde çok olumlu etkiler yaptığını göstermektedir.

Uzmanlar fizik egzersizinin yararlarını şu şekilde sıralamaktadırlar: *Kas gevşetmesi, Zihinsel gevşeme, Yapılan işte etkinliğin artması, Enerjide artış, Duygusal boşalma ve rahatlık, Daha iyi uyku, Kendine güven artışı, Endişelerde azalma, Daha iyi sağlık, Bel ve sırt ağrılarından korunma, Kalp hastalığı riskinin azalması...vb.*

Özellikle yoğun sınav stresi yaşayan öğrenciler için fizik egzersizlerinin önemi büyüktür. Gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için, hücrelerin kanla beslenmesini zorlaştırır.

Gerginlik sırasında vücutta fazla miktarda adrenal salgılanır ve bu da öğrenme için gerekli protein zincirinin kurulmasını güçleştirir. Bu nedenle düzenli fizik egzersizleri, adrenalinin kullanılarak kaygının azalmasına ve rahatlamaya sebep olur.

Ayrıca düzenli fizik egzersizleri sonunda vücutta, seratonin denilen bir madde de salgılanır.

Bu madde, kişide huzur ve rahatlama duygusu yaratan bir maddedir. Bu nedenle öğrenmeyi engelleyen stresten, kaygıdan ve endişelerden kurtulmaya yardımcı olması bakımından, her sabah 10-15 dakika beden hareketleri yapmak son derece yararlıdır. Ancak bu hareketleri yaparken aşırıya da kaçmamak gerekir.

Yani fizik egzersizleri sonunda kendini daha yorgun hissetmek, önemli bir yanlışlığın yapıldığını gösterir.

Çünkü uygulanan egzersiz programı sonucunda kişi kendini yorgun değil; dinlenmiş ve huzurlu hissetmelidir.

Bununla birlikte beslenmenize aşağıda verdiğimiz bilgiler ışığında dikkat ederseniz, bir an önce kendinizi toparlayabileceğinizi söyleyebilirim.

## İşte Size Kusursuz Bir Beyin İçin Dikkat Etmeniz Gereken Beslenme Bilgileri!



Besinlerin beyin fonksiyonları üzerinde son derece önemli etkileri vardır. Beynimiz vücudumuzun küçük bir bölümünü oluştursa da, yiyeceklerle alınan enerjinin %30'unu tek başına harcar.

Belirli yiyecekler, algılama yeteneğimizi artırır, daha verimli yapar, daha hızlı düşünmemizi ve dikkatimizi daha iyi vermemizi sağlar.

Dilerseniz, duygularımızla besinlerimiz arasındaki etki-tepki ilişkisini mercek altına alarak daha yakından inceleyelim.

### Bellek

**Havuç:** Hatırlama yeteneğimizi artırır, çünkü havuç beyin metabolizmasını canlandırır. Bir şey ezberlerken bir ufak tabak sıvı yağlı havuç salatası yiyin.

**Ananas:** Tiyatro sanatçılarının ve müzisyenlerin ihtiyacı olan bir meyvedir. Örneğin uzun bir metin

ezberleyebilmek için fazla miktarda C vitaminine ihtiyâç vardır. Ayrıca önemli bir element olan manganı da içerir.

**Avokado:** Kısa süreli bellek içindir (*Örneğin alış-veriş listesini yaparken*). Ancak, fazla miktarda yağ asidi içerir. Yarım avokado yeterlidir.

### Mutluluk

**Kırmızı Biber:** Ne kadar acı olursa o kadar iyidir. Aroma maddeleri vücudun kendi mutluluk hormonu endorfinin salgılanmasını hareketlendirir. (*Çiğ yenmelidir*)

**Çilek:** Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluk verir. Dozu en az 150 gram olmalıdır.

**Muz:** Sırrı serotonin'dir. Beynimizin mutlu olması için bu maddeye özellikle ihtiyâcı vardır.

### Öğrenme

**Lahana:** Sinirliliği giderir (*tiroit bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için*). Böylece daha stressiz öğrenilir / hazırlanılır. (*Örneğin sınav öncesi*).

**Limon:** C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır. Dil öğrenme kursundan önce mutlakâ 1 bardak limon suyu için.

**Yaban Mersini:** Uzun süreli bir öğrenmede ideal bir meyvedir. Beynin kanla daha iyi beslenmesini sağlar.

### Dikkat Verme

**Karides:** Beynin besinidir. Vücut için önemli olan Omega 3 yağ asitlerini içerir. Dikkati verme ve dikkatli olma süresini uzatır.

**Soğan:** Aşırı yıpranmaya ve fiziksel yorgunluğa karşı kanı sulandırır, beynin daha iyi oksijen almasını sağlar.

**Ceviz, Fındık, Fıstık:** Konferanslarda, konserlerde, uzun araba yolculuklarında, sinirleri kuvvetlendirirken, beyindeki haber alma maddelerinin oluşumunu hareketlendirirler.

### Yaratıcılık

**Zencefil:** İçerdiği maddeler beynin yeni fikirler üretmesini sağlar. Kan sulandığı için vücutta daha serbest akar, böylece beyin oksijenle beslenir.

**Kimyon:** İnsânın aklına birden bir fikir getirtir. Yaratıcı düşünmek şartıyla, içerdiği uçucu yağlar ile bütün sinir sistemini uyarır.

Aniden yeni bir fikre, veyâ yeni bir buluşa ihtiyacı olanlar kimyon çayı içmelidir. *(Bir fincana iki tatlı kaşığı dolusu kimyonla).*

### Strese Karşı



Gerginsek ne yaparız? Bir fincan kahve veyâ bir kola içeriz. Bu da yetmezse çikolata veyâ hamburger yeriz. Böylece daha fazla strese gireriz.

Besleyici maddelerin eksikliği, çok miktarda alınan kafein ve şeker, sinirleri iyice bozar, dahası vücudun savunma sistemini, direncini zayıflatırlar.

Doğru bir beslenme, stresli zamanların üstesinden gelmemizde bize yardımcı olacaktır. Bunun için de yanlış alışkanlıklarımızı değiştirmemiz gerekecektir. Örneğin;

### Kahvaltı Etmeden Dışarı Çıkmayın!

Sabahları enerji depomuz boştur, beynin akaryakıtı yoktur. Bu yüzden yataktan kalkınca biraz hassas, alıngan, sinirli ve dikkatsiz olmamıza şaşırmamalıdır.

Okul çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada iyi bir kahvaltı edenlerin daha verimli oldukları ortaya çıkmıştır.

Kahvaltıda karbonhidrat ile protein doğru bir karışımdır. Örneğin kepek veya çavdar ekmeği ile peynir veya yulaf ezmesi ile meyve veya yoğurt birlikte yenilebilir.

### Kahveyi Azaltın!

Sabahları bir iki fincan kahve, uyku sersemliğini gidermede yardımcı olur. Fazlası ise sadece kalp çarpıntısına ve huzursuzluğa, daha sonraları da uykusuzluğa yol açmakla kalmayıp, hassas insânlarda korkuya ve endişeye de neden olabilir.

Kolalı içkiler de kafein içerir. Bu bakımdan ya hiç tüketilmemelidir ya da tüketimi olabildiğince azaltılmalıdır.

### Çikolata Yerine Meyve Yiyin!

Arada bir yenen çikolataya bir diyeceğimiz yok! Fakat fazla miktarda şeker, kan şekerini altüst eder. Şeker miktarı önce artar, sonra da hemen düşer.

Sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı istek ortaya çıkar. Buna karşılık meyve veya kepek, çavdar ürünleri ise organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüşür. Böylece kan şekerinin dengesi bozulmaz.

### Sık Sık Bir Şeyler Atıştırın!

Büyük porsiyonlu ve yağlı yemekler hemen hemen uyku ilacı etkisi yapar ve uykunuzu getirir.

Fazla yağ, ayrıca bağışıklık sistemini de zayıflatır. Fakat bir günde sıklıkla meyve sebze eksanli atıştırma- larla zindeliğinizi koruyabilir ve açlık hissinizi geçi- tirebilirsiniz.

Bir kaç defâ yenen birkaç lokmalık bir şeyler, meyveler enerjinizi aynı düzeyde tutacaktır. Böylece de çok ağır ve yağlı yemekler yemediğiniz için ders çalışırken veya soru çözüyorken üzerinize bir ağırlık çökmeyecek ve de uykunuz gelmeyecektir.

### Alkolün Olumsuz Etkisi

Çok fazla alkol, acısını ertesi sabah sadece baş ağrısı ile değil, unutkan ve dikkatsiz olmakla fazlasıyla çıkarır.

### Sinir Besinleri



Önemli anti-stres maddeleri mineral olarak kalsiyum (süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde) ve magnezyumdur (kepek, çavdar, baklagiller, bal kabağı ve ayçiçeği çekirdeği). B vitaminleri grubu, aynı zamanda sinir vitaminleri olarak da adlandırılır. B vitaminleri ette, balıkta, kepekli çavdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur.

Şunu da mutlakâ bilmek gerekir ki; stres vitaminlere ve minerallere olan ihtiyâcı arttırır. Bunun da çözümü şudur: Bol miktarda antioksidan vitaminler, yâni C, E, beta-karotin vitaminleri ve selen almak.

Pratik olarak bunun anlamı şudur: Günde beş kere ufak porsiyonlar hâlinde meyve veyâ sebze, her gün zeytinyağı soslu salata ve yulaf ezmesi veyâ kepek ya da çavdar ekmeği yemekdir. Eğer mümkünse balık ta yenmelidir.



45- Bir gazetede okumuştum sanırım. Öğrenme biçimimizin baskın olan zekâ türümüz ile direkt ilişkisi varmı. Bu ne demektir? Bu durum aynı zamanda, okuyacağımız bölümü ve seçeceğimiz meslekî alanı da çok yakından ilgilendiriyor-muş. Hepimizin baskın olan zekâ türü farklı mı yâni! Bu konuyu da açıklayabilir misiniz?

“Geçler! Mutluluk ve başarıyı hayat size vermez. Gayret ve azminizle onları hayattan sizin almanız gerekir.”

**Necmettin Şahinler**

Zekâ, son yüzyılımıza damgasını vuran çok önemli bir kavram. Özellikle eğitim bilimcilerin üzerinde uzun uzun düşündükleri ve belli sınıflandırmalar yaptıkları ilgi çeken konu. Bu konudaki çalışmalar gerçektende çok iyi açılımlar gerçekleştirmiş durumda. Dilerseniz bu konudaki literatür ve bulgular hakkında çok kısa bir bilgi vererek, sorunuzu bu zemin üzerinden cevaplandırmaya çalışayım.

## Zekâ Modelleri ve Öğrenme



Zekâ konusunda yıkılmaz bir kale gibi görünen **IQ**'nun (*Intelligent Quolification & Quotient*) geçerliliği ciddi anlamda tartışılıyor artık. **IQ**, yâni *Bilişsel Zekâ Modeli* artık eski ihtişamlı günlerinden çok uzakta. **IQ**'yu yıkan en önemli yeni paradigma **EQ** olarak ortaya atıldı. **EQ** (*Emotional Quolification & Quotient*), yâni Duygusal Zekâ. Duygusal Zekâ, öğrenme etkinliğinde bireyin öğrenme materyaline olabildiğince duygusal bileşenleri katması ve bitmez tükenmez olan varoluşsal enerjisini, yâni sevgisini kullanması esasına dayanıyor.

Yine *Duygusal Zekâ*, süreç olarak duygusal yüklemeleri teşvik ettiği için, farkındalık düzeyi yüksek, benlik saygısı yerinde, özgüveninin açılımlarıyla risk analizi yapabilen ve de en önemlisi empati kurabilen bireylerle karakterizedir. Özellikle çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde Duygusal Zekâ'nın daha işlevsel kullanılması başarının olmazsa olmaz şartlarından biri kabûl ediliyor.

“Başarının merdivenindeki basamaklar oturup dinlenmek için değil, bir üst basamağa çıkmak için önünüzde durmaktadır.”

Thomas H. Huxley

Yetişkinlik döneminde ise birey hem *Bilişsel Zekâ*'sını hem de *Duygusal Zekâ*'sını âdeta senfonik bir uyum içersinde eşgüdümlü olarak kullanabiliyor. Bu senfonik uyuma da psikolojik tanımlar çerçevesinde **SQ** diyoruz. **SQ** (*Soul Qualification & Quotient*), yâni Ruhsal Zekâ. Ruhsal Zekâ, birey için mükemmel olarak ifâde edilebilecek olan zekâ standardıdır. Tabii ki bu üçleme daha çok zekânın aşkınlığıyla alâkalı, soyut ve teorik bir sınıflandırmadır. Pratik anlamda ise zekâyı, Çoklu Faktöriyel Çerçeve (*Multi Factorial Framework*) ile ele almak daha yararlıdır. Dilerseniz sorunuza tam anlamıyla cevap verebilmek için, *Katmanlı ve Çoklu Zekâ Modelleri*'ni pratik tanımlamalar ile makâlemizde sırasıyla *Çoklu Zekâ Modelleri*'nin özelliklerini ve hangi meslek gruplarına yatkın olduklarını sırasıyla ele alalım.

## Sözel-Dilsel Zekâ

(Okuma, Yazma ve Konuşma Zekâsı)



Kelimelerle düşünme ve ifâde etme, dildeki kompleks (*karmaşık*) anlamları değerlendirme,

kelimelerdeki anlamları ve düzeni kavrayabilme, şiir okuma, mizâh, hikâye anlatma, gramer bilgisi, mecâzî anlatım, benzetme, soyut ve simgesel düşünme, kavram oluşturma ve yazma gibi karmaşık olayları içeren, dili üretme ve etkili kullanma becerisidir.

Bu bireylerde imge zenginliği, çağrışımlarını kelimeleştirme ve cümleleştirebilme üst düzeydedir. Metaforları (*mecâzları*) ustalıkla somutlaştırırlar. Kelime dağarcıkları oldukça geniştir. Kelimeleri, duygusal ve bilişsel şemalar olmaktan daha çok, anlamsal olarak şematize ederler. Bu şemaları daha sonra temâtize ederek (*içeriklendirerek*) kendilerine has anlamsal bir uzay (*spektrum*) kurarlar.

Bu zekâsı yüksek olan kişiler her hikâyeyi, masalı, fıkrayı rahatlıkla anlatırlar. İyi bir hafızaları vardır. Kelime oyunlarını çok severler. İyi bir kelime hazineleri vardır. Sözel olarak iyi iletişim kurarlar. Öğrenme etkinliklerinde, daha çok kitaplar, teypler, yazma materyalleri, görüşme ve tartışmalar, konuşma ve dinleme materyallerine ihtiyâç duyarlar.

Farklı kelimeleri, sesleri, ritimleri dinler ve tepkide bulunurlar. Diğer insânların seslerini, dil üslubunu, okumasını ve yazmasını taklit edebilir. Cümleleri dinler, yorumlar, farklı bir tarzda ifâde eder ve söylediklerini hatırlarlar. Okuduklarını da anlar, özetler ve kolaylıkla hatırlayabilirler. Farklı zamanlarda, farklı amaçlar için, farklı gruplara etkili bir biçimde hitap edebilirler. Dinleyicileri, konuşmaları ile etkilerler.

Okuma, yazma, dinleme ve konuşma gibi dil sanatlarında farklı yapılar oluşturabilirler. Farklı dilleri öğrenme becerisine sahiptirler. Hikâyeye, şiir yazma gibi etkinliklerden zevk alırlar. Yeni dil formları oluştururlar. Etkili dinleme becerilerine sahiptirler. Bu zekâ türünde daha başarı olanlarını öğrenme yolu; kelimelerle oynayarak, yazarak, okuyarak, konuşarak, mizahı kullanarak, iknâ ederek öğrenmedir. Yine bu zekâ katmanını daha etkin olan öğrencilerin çalışma alanlarını ise kısaca şöylece özetleyebiliriz: *Edebiyat, Yazarlık, Şair, Arşivcilik, Hatip, Dil Bilim, Hukûk ve Siyâset.*

## Mantıksal-Matematiksel Zekâ

(Sayı, Anlama ve Mantık Zekâsı)



Bu zekâ kategorisini sayısal yetenekle ve sayılarla düşünebilmekle ifâde ediyoruz. Matematiksel zekâsı yüksek olan bireyler hesaplama, sonuç çıkarma, mantıksal ilişkiler kurma, hipotezler üretme, problem çözme, eleştirel düşünme, sayılar, geometrik şekiller gibi soyut sembollerle tanışma, bilginin parçaları arasındaki ilişkiler kurma, sağlama yapabilme, analitik düşünebilme gibi seçkin yeteneklere sahip olurlar.

“Allah’ın insanlara en büyük lütfu, çalışmak mecbûriyetinde olmamızdır.”

**Voltaire**

Pek tabîî ki böyle bir zekâ yeteneğine sahip olabilmek için öncelikle matematik dünyâsını sevmek ve bol bol fikir jimnastiği yapmak gerekir. Nesnelerin nasıl çalıştığına dair sorular sormak gerekmektedir. Bu zekâ potansiyeline sahip olanlar, hızlı bir şekilde zihinsel ve matematiksel işlemler yaparlar. Yine bu öğrenciler matematik aktivitelerini, strateji oyunlarını, mantık bulmacalarını severler. Yüksek düşünme tekniklerini kullanırlar. Zekâ oyunlarında başarılıdırlar.

Deney yapma, sinama, sorgulama ve araştırmalardan zevk alan bu öğrenciler, öğrenmede daha çok kesifler yaparlar, tûmdengelim ve tûmevarım modellerinden yararlanırlar. Neden-sonuç ilişkilerini çok iyi kurarlar. Somut cisimleri soyut ve sembolik ifâdelere dönüştürebilirler. Mantıksal problem çözümlerinde başarılıdırlar.

Hipotezler kurarak bilgilerini sınarlar. Doğruya yakın miktar tahmînlerinde bulunurlar. Grafikler ya da şekiller hâlinde verilen (*görsel*) bilgileri çok rahat yorumlarlar. Bilgisayar programları hazırlamaya yatkındırlar. Grafik, şema ve şekillerle çalışmaktan da hoşlanırlar. Bu zekâ türünde iyi performans gösteren öğrencilerin öğrenme yolu; akıl yürütmek, soyut

modelleri tasarlamak, sayılarla düşünerek ilişkileri ve bağlantıları kurgulamaktır.

Yine bu kategorideki öğrenci arkadaşlarımızın çalışma alanları; *Muhasebecilik, Satın Alma, Matematik ve Mühendislik Bilimleri, Bilim Adamı, İstatistik, Bilgisayar, Ekonomi ve Fen Bilimleri*’dir.

## Görsel ve Mekansal Zekâ (Resim, Renk ve Şekil Zekâsı)



Bu zekâ türünde izlenim ve gözlem çok önemli bir yer tutar. Aynı şekilde bu zekâ türü, bizi kuşatan verili ve serili uyaranlar âleminin (*Matrix*) algılanması ve kullanılabilir bilgi partiküllerine dönüştürülmesi esâsına dayanır.

Nitelikler dünyâsı bireyin kendisi tarafından tasarlanan ve içerikleri bireyçe doldurulan sübjektif bir galeri gibidir.

Birey kendi nitelikler dünyâsına kendi duygusal ve bilişsel yaratımlarını monte eder. İşte bu noktada görsel ve mekânsal zekâsı gelişkin olanların nitelikler dünyâsı önemli bir zenginlik gösterir.

Resimler, imgeler, şekiller ve çizgilerle düşünme, üç boyutlu nesneleri algılama ve muhakeme etme becerisi üst düzeydedir.

Resimler ve şekillerle düşünme yeteneği kendini daha çok gösterir. Hayâlinde gördükleri resimleri anlatabilir, sitilize veyâ figürize edebilirler. Harita, tablo ve diyagramları anlayabilirler.

“Bir şeyi gerçekten bilmek, onu anlatmakla olur.”

**Sokrates**

Hayâl dünyaları oldukça geniştir. Sanat ve proje aktivitelerini, özellikle de görsel sunuşları severler. Okurken kelimelerden çok ,resimlerden, imgelerden ve simgelerden faydalanırlar. Hattâ kelimeleri salt anlamlarıyla değil, her kelimeyi görsel olarak resmederler.

Kelimelerin anlamlarını âdetâ film karelerine, yağlı boya tablolarına veyâhut ta karakalem çalışmaların dönüştürürler. Tasarım, çizim ve görsellikten zevk alır. Öğrenmede daha çok sanat, video, filmler, bulmacalar ve haritalardan yararlanırlar.

Kolaylıkla yön bulma becerisine sahiptirler. Dinlediklerinden zihinsel objeler hayâller, resimler üretebilirler. Öğrendiği bilgileri hatırlamada bu zihinsel resimleri, imgeleri ve simgeleri kullanırlar. Üç boyutlu ürünler hazırlamaktan hoşlanırlar.

Origami ve maketler hazırlarlar. Bir objenin farklı açılardan perspektifini anlayabilir ve onu zihinlerinde âdetâ canlandırabilirler. Öğrendiği bilgileri somut ve görsel sunuşlara dönüştürürler.

Bu zekâ potansiyeli daha gelişkin olan bireylerin öğrenme yolu: İmgeleri düzenleyerek zihinsel resimler oluşturmak; resimler ve şekiller çizerek desenler oluşturmak, bilgiyi kristalize etmek veyâ hayâl ederek öğrenmektir. Bu yetenekte olan öğrenci arkadaşlarımızın çalışma alanları; *Ressamlık, Artistlik, Fotoğrafçılık, Mühendislik, Kameramanlık, Mimarlık, Heykeltıraşlık, Tasarımcılık, Dekoratörlük, İzcilik ve Rehberlik*'tir.

## Bedensel-Kinestetik Zekâ (Beden, Hareket ve Denge Zekâsı)



Hareketlerle, jest ve mimiklerle kendini ifâde etme, beyin ve vücut koordinasyonunu etkili bir biçimde kullanabilme becerisiyle karakterizedir. Bu bireyler, bir veyâ birden çok sporla uğraşırlar. Uzun süre hareketsiz oturamazlar. Uzun yürüyüşleri severler. Nesneleri parçalayıp bütünlemeyi de severler. Tarımsal etkinliklerden zevk alırlar.

Ağaç dikmek, botanikle uğraşmak, el işlerine ağırlık vermek gibi ilgilerden yoğun haz duyarlar. Yeni tanıdığı nesnelere dokunurlar . Hareket ederek veya ettirerek öğrenirler. Dinlemeyi, konuşmayı, dans etmeyi, koşmayı, dokunmayı ve hareket etmeyi severler.

Öğrenme etkinliklerinde, Roleplay'e, Drama'ya, Psikodrama'ya, Tiyatro'ya ve hareket etmeye ihtiyâç duyarlar. Sağlıklı yaşam konusunda vücutlarına özen gösterirler. Fiziksel işlerde ve görevlerde denge, zarâfet, mahâret ve dakiklik gösterirler.

Çevrelerini, nesneleri, eşyaları dokunarak veya hareket ederek incelerler. Öğrendiklerine dokunmayı, el yordamıyla evirip çevirmeyi ya da onları kullanmayı tercih ederler. Fiziksel mahâret isteyen alanlarda (*dans, akrobasi, spor...*) yenilikler keşfederler ve orijinal farklılıklar ortaya çıkarırlar.

“Bizi güçlü yapan yediklerimiz değil hazmettiklerimizdir. Bizi zengin yapan kazandıklarımız değil, muhafaza ettiklerimizdir. Bizi bilgili yapan okuduklarımız değil, kafamıza yerleştirdiklerimizdir.”

**Francis Bacon**

Rol yapma, atletizm, dans, dikiş-nakiş gibi alanlarda yeteneklerini olağanüstü bir performansla sergilerler. Aktif katılımı daha iyi ve kalıcı bir şekilde

öğrenirler. Söylenenden daha çok yapılanları ve yaşıntıya dönüştürülen yaşamsal kesitleri hatırlarlar.

Gezi yapma, inceleme ve araştırma yapma veya model/maket yapma gibi fiziksel aktivitelere katılmaktan derin bir haz duyarlar. Organizasyon yapma özellikleri oldukça gelişmiştir.

Bulundukları çevreye ve onu kapsayan sistemlere karşı duyarlıdırlar ve sorumlu davranırlar. Beden dilleri uyumlu enerjiktir. Bu tür zekâ özelliklerini daha yoğun olarak kullanan öğrencilerin öğrenme yolu; zihinle bedeni birleştirerek, mimikleri kullanmak; vücudu geliştirerek, dokunarak, dans ederek ve üç boyutlu tasarımlar oluşturarak öğrenmektir. Yine bu bireylerin, çalışma alanları: *Spor, Dans, Heykeltıraşlık, Teknik direktörlük, Koreografi, Oyunculuk, Cerrahlik, Pantomimcilik, Sanatçılık, Tiyatroculuk gibi alanlardır.*

## Müziksel-Ritmik Zekâ

(Ses, Melodi ve Ritim Zekâsı)



Sesler, tınılar, notalar, ritimlerle düşünme, farklı sesleri tanıma ve yeni sesler, ritimler üretme becerisiyle karakterizedir. Bu zekâ yeteneği, ritmik ve tonal

kavramları tanıma ve kullanma, çevreden gelen seslere ve müzik aletlerine karşı duyarlılık kapasitelerini içerir. Bu insânlar, notasını görmediği müziği tanırırlar. Yine bu zekâ yeteneği gelişmiş olanlar seslere aşînalık duyarlar. Şarkı ve türkûleri melodileriyle tanırırlar.

Enstrüman çalarlar, koroda söylerler. Çalışırken tempo ve ritim tutarlar. Çalışmalarını ve entelektüel faaliyetlerini müzikleştirirler.

Bu kişilik örüntüsüne sahip olanlar seslere içten bir yatkınlık duyarlar. Ezgileri kolaylıkla öğrenirler. Şarkı söylemeyi, mırıldanmayı ve dinlemeyi severler. İyi birer dinleyicidirler. Taklit yetenekleri ve seslendirme kabiliyetleri zirvededir. Bu insânlar, diksiyonlarına da ayrıca dikkat ederler. Öğrenme faaliyetlerinde ağırlıklı olarak müzikal zenginlikler ve fonlar kullanırlar.

“Bugün, hayatınızın geri kalanının ilk günüdür.”

**Anonim**

Ses kaydedici, kaset çalar gibi eşyalara ihtiyaç duyarlar. Yaşamlarını senfonik bir uyum içerisinde yaşarlar. Sinirsel şikâyetleri hemen hemen hiç yoktur. Mutlu ve pozitif insânlar olurlar. Barışçıl ve hümanistik insânlar olarak tanınırlar. İnsan sesine veya çevreden gelen seslere karşı duyarlıdırlar. Telefon görüşmelerinde ses ile iletişim kurmakta kuvvetlidirler. Müziği yaşamında kullanmak için sık sık fırsatlar oluştururlar.

Sesler arasındaki ortak tınıları rahatça yakalayabilirler. Nota ve ritimlere karşı özel bir ilgiye sahiptirler.

Müziği hareketlerle birleştirerek farklı figürler ortaya çıkarabilirler. Ayrıca da orijinal müzik kompozisyonları oluşturabilirler.

Bu zekâ türüne daha yatkın olan öğrencilerin öğrenme yolu ise, melodi ve ritim yaratarak, empati (*eş-duyum*) kurarak, seslere duyarlı olarak, enstrüman çalarak, müziğin ve ses uzayının yapısını kavrayarak öğrenmedir. Yine bu öğrencilerin çalışma alanları: *Şarkıcılık, Bestecilik, Müzisyenlik, Orkestra Şefliği ve Müzik Eleştirmenliği*'dir.<sup>2</sup>

## Kişiler Arası - Sosyal Zekâ (İnsân, İlişki ve Uyum Zekâsı)



Zekânın bu boyutunu daha çok kullanan bireyler, grup içerisinde işbirlikçi, grupla çalışmayı seven, sözel veya sözsüz iletişim kurabilen, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilen insanlardır. Bu insanlar paylaşımcı olan ve ifade edebilme yeteneği güçlü olan insanlardır.

<sup>2</sup> Bu makâlenin hazırlanmasında, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Saban'ın, *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi*, Nobel Yayınları, İstanbul, II. Baskı., ©2002., adlı kitabından yararlanılmıştır.

Yine bu insânların tipik özelliği en karmaşık meseleleri yorumlayabilme ve insânları iknâ edebilme becerisidir. Evet bu insânlar, arkadaşları ile birlikte olmaktan hoşlanırlar. Doğal bir lider olarak davranırlar. İknâ becerisine sahiptirler. Kulüp, dernek ve komitelerde zevkle çalışırlar. Geniş çevreleri ve kalabalık bir arkadaş grupları vardır.

Yine bu insânlar, dinlemeyi ve konuşmayı özellikle severler. Yönetmekten ve organize etmekten zevk alırlar. Öğrenmede faaliyetlerinde arkadaşlıklara, grup oyunlarına ve sunuş yapmaya ihtiyâç duyarlar. Yaşlılar ile ya da farklı yaş grupları ile olmaktan zevk alırlar. Diğer insânların duygularına karşı oldukça duyarlıdırlar.

Doğal olarak diğer insânları, konuşmaları ile etkilerler. Grup ve takım çalışmalarından, çok özel ve mükemmel ürünler ortaya çıkarırlar. Farklı kültürler, farklı yaşam tarzları konusunda çok meraklıdırlar. Çok küçük yaşlarda bile toplumsal ve politik sorunlarla ilgilenebilirler. Güçlü bir espri yeteneğine sahiptirler. Davranışlarının sonuçlarını değerlendirebilirler.

İnsânların her tür davranışına karşı kabûl edicidirler, toleranslıdırlar. Olumsuzlukları tolere ederler. Sözel ve bedensel dili etkili bir biçimde kullanırlar. Farklı ortamlara, farklı insân topluluklarına girdiklerinde kolaylıkla uyum sağlayabilirler. İnsânları organize etme yetenekleri açık ve seçiktir.

Lider karakterlidirler. Bu tür bir kişilik örüntüsüne sahip olan öğrencilerin öğrenme yolu, sinerji oluşturarak, empati kurarak, sempatik davranarak, işbirliği yaparak, kaynaşarak ve iletişim kurarak öğrenmedir. Yine bu öğrencilerin çalışma alanları; *Öğretmenlik, Yönetim, İşletme, Psikolojik Danışmanlık, Psikologluk, Rehberlik ve Politika*'dır.

## Kişisel-İçsel Zekâ

(Ben, Karakter ve Kişilik Zekâsı)



İnsânın kendi duygularını, içsel izlenimlerini, duygusal tepki derecelerini kavrayabilen zekâ türüdür. Yine bu zekâ türü, düşünme sürecini tanıma, düşüncelerini temâlarla ilişkilendirebilme ve kendini değerlendirebilme yetenekleriyle karakterizedir.

“Hayat geç kalanları asla affetmez.”

**Gorbaçov**

Bu zekâ türüne ağırlıklı olarak sahip olan bireyler kendileriyle ilgili çok mantıklı ve tutarlı hedefler oluşturabilirler. Yine bu bireyler özgürlüklerine oldukça düşkündürler. Bireysel çalışmalardan zevk alırlar. Kendileri hakkında düşünmeyi severler.

İçsel potansiyellerini açığa çıkarmakta girişken ve üretkendirler. Farkındalık (*meta-cognition*) düzeyleri yüksektir ve kendi ilgi ve becerilerinin farkındadırlar. Başarılı olmaktan zevk ve başarısızlık olmaktan ise ders alırlar. Kendilerini severler, kendileriyle gurur duyarlar ve kendileriyle barışıktırlar.

Zaman zaman yalnız kalmaktan hoşlanırlar. Kendi iç dünyalarında kendilerine has bir gizemleri vardır. Hedefler oluşturmaktan ve hayâl kurmaktan zevk alırlar. Öğrenirken kişisel çalışmalara ağırlık verirler. Sık sık kendilerini değerlendirirler ve kişisel farkındalığa ihtiyâç duyarlar. Yaşadıkları her olay veya deneyim üzerinde çok fazla düşünürler. Çıkarımlar yaparlar. Kendi içlerinde özgün bir değer ve anlayış sistemi oluştururlar. Her şeyde, kendilerinden bir şey, bir parça bir aidiyet ararlar. Daima, yaşam felsefelerini oluşturmaya yönelik bir arayış içindedirler. Yaşamlarındaki motivasyon kaynakları, kişisel hedefleridir.

Bu zekâ türüne sahip olan öğrencilerin öğrenme yolu; yoğunlaşarak öğrenme, duygu ve düşüncelerinin farkına vararak algılama ve yorumlama, rûhsal gerçekliklerin farkına vararak sına-sınıflandırma, düşünmeyi düşünerek bilgiye dönüştürme, benliğini geliştirerek içsel referanslar geliştirme ve özgün bireysel etkinlikler yaparak/yaratarak öğrenmedir.

Yine bu bireylerin çalışabileceği meslekler; *Yazarlık, Psikoterapistlik, Sosyal Hizmet Uzmanlığı,*

*Dini Liderlik, Sanatçılık, İş Adamı, Ressamlık, Heykeltıraşlık vb. mesleklerdir.*

## Doğacı - Varoluşçu Zekâ

(Doğa, Çevre ve Canlı Zekâsı)



Bu zekâ türü, gözleme dayalı bir zekâ yönelimi ile karakterizedir. Bu zekâ türüne sahip olanlar aslâ yalnızlık duygusu yaşamazlar. Evrenle ve tüm canlılarla birlikte bir birliktelik duygusu yaşamayı, derûn bir duygu durumu olarak hissederler.

Gökyüzüne bakmayı, manzara izlemeyi, doğal güzelliklere bakarak dinlenmeyi, belgeseller izlemeyi, evrenle bir birliktelik ve tüm-güçlülük (*omnipotans*) duygusunu yakalamayı oldukça severler. Tüm canlılarla duygudaşlı bir ilişkisi içersindedirler. Doğal bir empati becerileri vardır. Doğadaki tüm canlıları tanıma, araştırma ve canlıların yaratılışları üzerine düşünme becerisine sahiptirler.

Araştırmalar yapmayı severler. Doğadaki canlıları incelemekten oldukça hoşlanırlar. İnsânın var-oluşunun nedenlerini ve kendi var-oluşlarını düşünürler. Doğadaki hemen her canlının yaşamına ilgi duyarlar. Farklı canlı türlerinin isimlerine ve yaşamlarına karşı dikkatlidirler.

“İnsanlar yanlış yapabilirler; ama yalnızca büyük insanlar yanlışlarını anlarlar.”

**F.V Kotsebu**

Çiçek türleri, hayvan türleri, çeşitli insân ırkları onlar için son derece çekicidir. Seyahat etmeyi, belgeseller izlemeyi severler. Doğa ve gezi dergilerini incelemekten hoşlanırlar. Kendilerine özgü sıra dışı etkinlikler düzenlerler. Doğayla her şeyi paylaşırlar. Doğadaki bitki türlerine karşı da duyarlıdırlar.

Doğanın insânlar üzerindeki ya da insânın doğa üzerindeki etkisi ile ilgilenirler. Bu yönelişler ile kendileri de keşfetmiş olurlar. Bu keşiflerin heyecânı ve sıra dışılığı ile mutlu olurlar. Bu zekâ türüne yatkın olanlar farklılıkları çok rahat tolere edebilirler.

Yine bu zekâ türüne yatkın olanların öğrenme yolu; doğayı ve doğada olup bitenleri gözlemleyebilme yeteneği kazanarak, kendisinin de bu dünyânın bir parçası olduğunun farkına vararak öğrenmedir. Bu bilişsel yatkınlığa sahip olan insânların çalışma alanları ise; *Zooloji, Botanik, Organik Kimya, Biyoloji, Jeoloji, Meteoroloji, Arkeoloji, Çiçekçilik, Tıp, Fotoğrafçılık, Dağcılık, İzcilik* vb. alanlardır.



46- Geçenlerde kişisel gelişimle ilgili kitap alıp okuma merakı sarmıştı beni. “Etkili İnsânların 7 Alışkanlığı” adlı bir kitap dikkatimi çekti. Kitabın ismi çarpıcı geldi bana ilkin... Sonra ayak üstü inceleyince biraz karmaşık ve kalınca bir kitap bir olduğunu düşünerek satın almaktan vazgeçtim. Bu kitabı bize özetleyebilir misiniz?

## Etkili İnsânların 7 Alışkanlığı



Kitap özetlemek, kitap yazmak kadar zor ve meşakkatli bir emek işidir. Mâdem sordunuz, bu makâle-mizde etkili ve başarılı insânların alışkanlıklarına yer vermeye çalışalım o zaman. *Stephan R. Covey*’in yapmış olduğu bu çalışma, gerçekten de alanında kayda değer önemli bir çalışmadır.

*Stephan R. Covey*, kitabına öncelikle kendi çevresinde yaşadığı problemleri anlatarak başlıyor; ve ilk

olarak kendi çocuğundan örnek veriyor. Çocuğuna gösterdiği ilginin, aslında “*sen becerikli değilsin, korunman gerekiyor*” mesajını verdiğini [içerdiğini] kavlıyor.

Bunun üzerine çeşitli araştırmalara başlayarak dünyâ görüşünün gözle görmek değil, anlamak, algılamak, ve yorumlamak gibi paradigmalara dayandığını ve bu paradigmalara çok güçlü olduğunu keşfediyor. İnsânların farkına varmadan yaşadıkları paradigmaları insân karakteriyle bağdaştıran R.Covey, paradigmaların da [modelin] kişisel ahlâkî kurallarımızdan [değerlerimizden] ve de prensiplerimizden doğduğu sonucuna varıyor.

“Tehlikeyi yenmek için, tehlikeleri göze almak gerekir”

**Benjamin Franklin**

Covey’e göre değişimin gücü “görmek” ve “olmaktır”. Yine Covey’e göre “kalıcı değişim” ilke merkezli hareket ederek yaşantıya dönüştürülen paradigmalara ve yaşanmış güzel örneklerle dayanmalıdır.

Covey, yedi (7) alışkanlığı ele almadan önce yaşamımızda güçlü bir etkisi olan alışkanlıklarımızı; “bilgi”, “beceri” ve “arzu”nun üçlü bir kesişmesi olarak ifâde eder. Diğer taraftan alışkanlıklarımızın, bizleri sürekli olgunlaşma modeline, yâni “bağımlılıktan bağımsızlığa”, oradan da “karşılıklı bağımlılığa” götürdüğünü anlatır.

Lütfen sizler de bu alışkanlıkları dikkatlice okuyun, bu okumalarınız ile elde edeceğiniz edim ve izlenimlerinizi kendi yaşamınızla karşılaştırarak bir durum değerlendirmesi yapın.

Evet, sanırım etkili insânların başarılı olmalarına zemin hazırlayan 7 alışkanlığı şimdi sıralayabiliriz.

**1. Alışkanlık:** Proaktif Ol

**2. Alışkanlık:** Sonunu Düşünerek İşe Başla

**3. Alışkanlık:** Önemli İşlere Öncelik Ver

**4. Alışkanlık:** Kazan/ Kazan Diye Düşün

**5. Alışkanlık:** Önce Anlamaya Çalış, Sonra Anlaşılmaya

**6. Alışkanlık:** Sinerji Yarat

**7. Alışkanlık:** Baltanı Bile

**1. Proaktif Ol:** R.Covey ilk önce, Henry David THOREAU’nin “İnsânların yaşam düzeyini bilinçli çabayla yükseltme konusundaki tartışma götürmez yeteneğinden daha cesaret verici bir gerçek bilmiyorum” sözüne önemli bir vurgu yapıyor.

Yine Stephan R. Covey, insânları hayvanlardan ayıran öz bilinçlilik durumundan ve de insânın zihinsel sürecinin düşünebilme yeteneğinden bahsederek, bâzı alışkanlıkların insânların DNA’sında bulunduğundan da bahsetmiştir.

Ona göre etkili insânların birinci alışkanlığı olan pro-aktivite, iş yönetimi literatüründe sıkça kullandığımız fakat bir çok sözlükte yer almayan bir sözcüktür.

“Akıl tam olunca, boş söz azalır.”

Hz. Ali

Bu sözcük [*proaktivite*], “inisiyatif” anlamına gel-se de, yalnızca inisiyatifi ele almaktan çok daha öte bir anlamı içerir. Yine Covey’e göre insân olarak kendi yaşamlarımızdaki sorumlu olduğumuz davranışları-mız; koşullarımızın değil, kararlarımızın bir işlevidir ve sonucudur. Değerlerimizi, duygularımızdan üstün tutabiliriz.

Bâzı şeylerin olması için inisiyatifimiz olmalıdır ve böylesi bir inisiyatif için hem irâde ve kararlılık hem de sorumluluk gerekmektedir. Sorumlu olduğumu-zu bilmek, aslında bütün alışkanlıklarımızın teme-lidir. Süreci kontrol etmek olarak tanımlayabileceği-miz pro-aktivite, başarılı olmak için “olmazsa-olmaz” bir şarttır. Pro-aktiflik; girişimde bulunmayı, risk al-mayı ve de kontrolü elden bırakmamayı gerektirir.

Pro-aktif insân yaşamının nesnesi değil; tersine, öznesidir. Edilgen değil, etkindir. Bu tür bir kişilik özelliğini benimseyen insânlarda farkındalık duygusu [*meta-cognition*] zirvededir. Bu bireyler ne yaptıkları-nın ve de seçimlerinin farkındadırlar.

“Her zaman arayın, bir gün altın ararken bakır bulursunuz; bir gün de bakır ararken altın bulursunuz.”

Descartes

**2. Sonunu Düşünerek İşe Başla:** Yaşamınızdaki her birim davranışı, sonunu düşünerek gerçekleştir-meliyiz. Davranışlarımızın sonuçlarını ise hayâli bir sahneyle [*paradigma*yla] kafamızda canlandırarak, muhakeme ve vizyon aşamasına geçmeliyiz. Sonunu düşünerek işe başlamak, varacağınız yeri iyice belirle-yerek başlamak demektir.

Bu alışkanlık, şu anda bulunduğunuz yeri ve at-tığınız adımların her zaman doğru yönde olup olma-dığını anlamak ve nereye gittiğinizi bilmektir. Boş ve anlamsız zaferler kazanmak için, çaba ve sinerji israf edilmemelidir. Bizim için nelerin çok önemli oldu-ğunu bilmeliyiz. Önceliklerimizi sıralamalıyız. Eğer merdiven doğru duvara dayanmamışsa, attığımız her adım bizi hızla yanlış bir yere doğru götürür.

**3. Önemli İşlere Öncelik Ver:** R.Covey, bu bö-lümde üçüncü alışkanlığı; 1. ve 2. alışkanlıkların ka-zanılmasının doğal sonucu olarak, yâni kişisel kaza-nımların [*semerelerin*] pratikte gerçekleşmesi olarak ele almaktadır.

Covey’e göre 1. Alışkanlıkta yaratıcı sizsiniz, yö-netim ve kontrol sizdedir. S.R.Covey, bunun temelin-de insânlara özgü doğuştan gelen dört özel yetiden/

yetenekten bahseder. Bunlar: hayâl gücü, vicdân, özgür irâde ve özbilinç'tir. 2. Alışkanlık, ilk ya da zihinsel yaratım temelinde şekillenir. Hayâl gücü, yâni gözümlüğün önüne beynimizle getirebilme stratejisi ve vicdân, ikinci alışkanlık için ayrıca bir önemi haizdir. 3. Alışkanlık *[önemli işlere öncelik vermek]* ise fiziksel bir yaratımdır. Yâni 1. ve 2. Alışkanlıkları yönetebilme özeliği ve de yeteneğidir.

Liderlik ve yönetimden bahsedilmiş olan bu bölümde her iki unsurun birbirinden ve tümüyle farklılığından da bahsedilmiştir. Yine bu alışkanlıkla ilgili olarak etkili bir yönetim ve organizasyon için, önemli işlere öncelik vermenin gerekliliği vurgulanmıştır. Birey bu aşamada 1. ve 2. alışkanlıklarının vermiş olduğu sinerjiyle önemli işlere öncelik vermelidir.

Önemli işlere öncelik vermek, kişisel kontrolü yaşamımızın etkin dinamosu hâline getirmektir. Ayrıca Covey'e göre bunların günbegün, *[aşama aşama]* ve öncelikli olarak gerçekleşmesini sağlayan faktörler ise;

- a) yaşamımızı etkin yönetmek,
- b) disiplin ve
- c) kararlılıktır.

**4. “Kazan / Kazan” Diye Düşün:** Kazan, yaşamı bir rekâbet arenâsına çevirmek değildir. Güçlü ya da zayıf, iyi ya da kötü, kaybetmek ya da kazanmak gibi bu tür düşünce tarzları yanlıştır. Ama yine de bu ilke,

daha çok güce ve mevkiîye dayanır. Başkalarıyla ilgili ilişkilerimizde insâna özgü eşsiz yeteneklerin, özbi-linçliliğin, hayâl gücünün, vicdân ve özgür irâdenin her biri pro-aktif bir şekilde kullanılmalıdır.

Başka deyişle karşılıklı öğrenme, karşılıklı etkileme-ve-etkilenme; karşılıklı yararları içerir. “Kazan / Kazan” ilkesi bütün ilişkilerimizdeki başarının temelini oluşturur.

Yaşamımızın doğasıyla senfonik bir uyum gösterir. “Kazan / Kazan” olgusu karakterle başlar, ilkelerle çimlenir *[biçimlenir]*, ilişkilere doğru ilerler. Bu süreçlendirmeler sonucunda anlaşmalar doğar, taraflar karşılıklı kazanırlar ve birbirlerinin bilgi ve tecrübe-le-rinden yararlanırlar.

**5. Önce Anlamaya Çalış, Sonra Anlaşılmaya Çalış:** Bu ilke insânlar arasındaki etkili iletişim anah-tarıdır. Biri konuşurken dört düzeyde dinleriz:

a) Umursamıyor, ve onu dinlemiyor olabiliriz. Yada dinliyormuş gibi yaparız.

b) Seçerek dinliyor, konuşmanın sâdece “belirli bölümlerini” duyuyor olabiliriz.

c) Dikkatle dinliyor, ilgi gösterip enerjimizi söyle-nen sözlere yöneltiyor olabiliriz.

d) Ama pek azımız bu düzeyi; empatik dinlemeyi, yâni kendisini karşısındakinin yerine koyarak dinlemeyi deneriz. Bu dinlemede anlamak için çabaladığımız şey'e

duygusal ve bilişsel yüklemeler [*Attribution Theory*] yaparız. Böyle bir dinlemede, yalnızca bilişsel zekâmızı değil; aynı zamanda duygusal ve ruhsal zekâmızı da kullanırız. Bu sâyede kişisel inanç ve değerlerimiz güçlenerek geleceğimizi daha da aydınlatabilir. Yine bu sâyede empatik yönümüz ve becerimiz, güçlü bir duygusal iletişim modeli olarak kişiliğimizin doğasına dönüşür. Son olarak ta bu bileşenleri eşzamanlı [*senkronize*] kullandığımızda daha mantıklı, daha gerçekçi ve daha pro-aktif bir birey oluruz.

“Başarının %90’ı ter ve emek; %10’u da ilhâmdır.

Edison

**6. Sinerji Yarat:** Sinerji, ilke merkezli kişiliğin özüdür. **Sinerji:** Bir bütünün, parçalarının toplamlarından daha büyük olması demektir. İki tahta parçasını bir araya koyduğumuz zaman, ayrı ayrı taşıyabilecekleri ağırlıktan daha fazlasını kaldırır.

Bir atasözümüzün özetlediği gibi: “*Bir elin nesi var, iki elin sesi var*”. Bu bir sinerjidir. Kadın ile erkeğin âile kurması da bir sinerjidir. Sinerjinin özü farklılıklara değer vermeye dayanır.

**Sinerji;** farklılıkların katkılarından hareketle, muhteşem bir bütünlük yakalamaya yönelişle karakterizedir. Bireyin, kendi-kendisine saygı duyarak güçlü yanlarını inşâ etmesi ve zayıf yönlerini telâfi ve

tölere ederek güçlendirmeye öncelik vermesi olarak ta tanımlanabilir.

**7. Alışkanlık “Baltanızı Bileyin”:** Baltayı bilmek kendi kendimizi korumak, geliştirmektir ve zinde tutmaktır. Doğamızın dört boyutunu *fiziksel, ruhsal, zihinsel* ve *sosyal* yönünü duygularımızı kullanarak yenilemektir. “*Baltayı bilmek*”, temelde bu dört yönlendirmenin hepsini birden ifâde etmektedir.

Bunu yapmak için de daha önce bahsettiğimiz gibi pro-aktif olmak gerekmektedir. Bu alışkanlık, yaşam boyu kendimize, yapabileceğimiz en önemli yatırımdır. Biz kendi çalışmalarımızın aracısıyız/ üreticisiyiz.

Etkili olup baltayı bu dört biçimde bilmek için düzenli olarak dinlenmeye, eğlenmeye, sevdiklerimizle görüşmeye, spor yapmaya, ufak yürüyüşlere çıkmaya da zaman ayırmamız gerekmektedir.

## Sonuç

*Stephan R. Covey*, kitabında güzel ve başarılı bir şekilde yaşamamız için değişime ayak uydurmamızı sağlayan alışkanlıkları anlatıyor. Bu değişimin yarattığı fırsatlardan yararlanabilmek için gerekli olan güce ulaşmanın yolları da titizlikle betimleniyor.

Bu kurallara uyarak zamanla insâna yaraşır bir biçimde dürüst, uyumlu, başarılı bir yaşam sürdürülebilir

gerçeğine vurgu yapıyor. Bu kitap insânların, aşılarmazmış gibi görünen engellere “hayır” demeyi öğrenmelerini, içlerinden gelen sese kulak vermelerini ve belirledikleri [kendine uygun] ideallere ulaşmalarını öğütlemektedir.

Sık sık şu sözleri söylüyoruz: “Çok işim var, zamanım yetmiyor”, “Ailemle beklentileriyle yaşantım arasında bir türlü denge kuramıyorum”, “Birine öncelik verirsem, öteki zarar görüyor”, “Kendimi parçalanmış hissediyorum”.... vb. Bunlar size bir şey ifâde ediyor mu? Ediyorsa, önemli işlere öncelik vermeniz, yaşantınızı değiştirmeniz için size yardımcı olabilir.

Bununla birlikte bu kitap, zaman yönetimiyle ilgili basit teknikler öğreten bir kitap değildir. Stephen Covey, size yeni bir saat yerine, bir pusula da sunuyor.

Çünkü ilerlediğiniz yön/yer/menzil/varış noktası/durak; hareket hızınızdan çok daha önemlidir.

Elde değilmiş gibi görünen ilkeler uğruna, “Böyle geldi böyle gider”, “Hadi canım sen de..!” gibi yaşam biçimlerine “Hayır” demeyi öğrenmek istiyorsanız ve vicdânınızın sesine kulak vererek misyonunuza uygun hedefler belirlemek istiyorsanız, bu kitabı mutlaka okumalısınız.

Edineceğiniz bilgiler hem zamanınızı daha iyi kullanmanıza, hem de yaşam kalitenizi yükseltmenize yardımcı olacaktır.

## “Etkili İnsânların 7 Alışkanlığı” Adlı Kitabın Yazarı Steven R. Covey’in Dilinden Başarısızlığa Sebep Olabilecek Önemli Hatâlar İse Şunlardır.

1. Verdiğimiz sözleri yerine getirmemek.
2. Sâdık olmamak.
3. Yumuşak kalpli ve hoşgörülü olmamak.
4. Başkalarını dinlememek ve toleranslı olmamak.
5. Yaşamımızı ve sorumluluklarımızı ertelemek.

“İnsanın kendi kendini fethetmesi, zaferlerin en büyüğüdür”

Eflatun

6. Bizden bekleneni vermemek.
7. Başkalarının fikrine açık olamamak.
8. Gururlu ve başkalarının haklarına saygısız olmak.
9. Önemsiz şeylerle vakit kaybetmek.
10. Kişinin yüzüne karşı söyleyemeyeceğimiz şeyleri arkasından söylemek.
11. Kendi etki alanımızı genişletmemek.
12. Verici ve etkili olayım derken, bu arada kendi fizikî ve ruhsal sağlığımızı ihmâl etmek.
13. İçten dışa doğru değil, dıştan içe doğru bakmak. Aşırı alınganlık göstermek.

14. Hemen dış görünüşe aldanıp çabuk karar vermek.

15. Kısa vâdeli çıkarlar için uzun vâdeli hayât prensiplerini unutmak.

16. Olaylara kısa çözümler aramak.

17. Okumamak, araştırmamak, entelektüel olarak kendimizi geliştirmemek.

18. Beslenmemize ve uyku düzenimize dikkat etmemek.

19. Yaşamımızdaki fırsatları değil, engelleri görmek.

20. Yapabileceklerimize değil, yapamayacaklarımıza yoğunlaşmak.



47- Bâzı yazılarınızda hedeflerimizin basit, anlaşılabilir ve listelenebilir olmasını istiyorsunuz. Daha sonra bu listeleri görebileceğimiz yerlere asmamızı tavsiye ediyorsunuz. Bu konuda bize yardımcı olabilir misiniz?

## Hedef Belirleme Stratejileri



Evet bu beynimize ve gerçeklik alanımıza gönderecek olduğumuz mesajlar açısından son derece önemli. Bu anlamda belirlenen hedefler, ulaşılabilir ve motive edici olmalıdır. Hedef belirlerken çıta öyle bir yerde tutulmalıdır ki, ne fazla yüksek olup bizleri ümitsizliğe sevk etmeli, ne de fazla aşağıda olup bizi rehâvete sürüklemelidir. Hedefi gerçekleştirmenin 4 safhası vardır:

- a) Durumu Değerlendirme,
- b) Projelendirme,

c) Hareket ve Sonuçları Değerlendirme. Dilerseniz bu aşamaları aşağıdaki gibi formülüze edebilirsiniz.

**1. Durumu Değerlendirme Safhası:** Belirlediğiniz sorunu ve hedefi tanımlamak için aşağıdaki ölçeklere uygun. Tanımlamalarınız ya da hedefiniz;

Kesin olsun,  
İstenebilir olsun,  
Rehberiniz duyularınız olsun,  
Yararlı olsun,  
Olumlu cümlelerle ifâde edilebilsin,  
Kontrol sizde olsun.

**2. Projelendirme Safhası:** Tanımlamalarınız yukarıdaki kurallara uyuyorsa, hedefinizi projelendirmenin zamanı gelmiş demektir. Projelendirme yaparken aşağıdaki esasları dikkate almayı unutmayın.

Liste yapın,  
Engelleri yazın,  
Kaynakları yazın,  
Elde etmek istediklerinizin neler olduğunu belirleyin,  
Sonuçlarınızın değerlendirebilir olup olmayacağını araştırın,  
İdeal performans durumunuzu düşünün ve iç-motivasyonunuzu sağlayın,

Zamanınızı etkin ve optimal [verimli] bir şekilde plânlayın/kullanın.

Çevrenizin, çalışma ortamınızın projeniz için uygunluğunu kontrol edin,

İdeal bir gününüzün nasıl olması gerektiğini düşünün,

Modeliniz var mı? Eğer yoksa ilhâm veren bir modelle özdeşim kurun,

Eylem plânınızı hazırlayın, plânlarınızı yaşantıya dönüştürmekte ısrarcı olun,

Nasıl bir insân olmayı arzuladığınızı sık sık kendinize sorun.

“Dün ile bugün arasında kavga çıkarırsak, yarını da kaybederiz”

**W.Churchill**

**3. Hareket Safhası:** Belirlediğimiz hedefin durum tespitini yaptıktan sonra [*projelendirdikten sonra*] hareket safhasına geçebilirsiniz. Hareket aşamasında dikkat etmemiz gereken husûslar ise kısaca şöyledir:

Dinamik olun,  
Olumlu duygu ve düşüncelere sahip olun,  
Liderlik yapın,  
Usanmadan ve bıkmadan çalışın,

Karar verin.

Eyleme geçin.

Sonuçları değerlendirin,

Esnek olun.

#### 4. Sonucu Değerlendirme Safhası

Zafer sizindir,

Artık siz de pro-aktif bir insânsınız,

Füze gibi hedefinizi tam 12'den vurdunuz,

Elinizden geleni yaptığınız için mutlusunuz,

Risk alarak, yeni bir başarı göğüslediniz.

Sinirlerinize hakim oldunuz,

İç-konuşmalarınız gayet olumlu,

Zamanı verimli kullandınız,

İnisiyatif ve kontrol sizde artık,

Nazar değmez inşâllâh...!

Dünyâda yapılacak çok daha iş var,

İnanın bu daha başlangıç,

Rehâvete kapılmadan, yeni ufuklara yelken açın.



48- Daha önce de sormuştuk ama, kendimizi 'Yıkıcı Eleştiriler'in moral bozukluğundan kurtaramıyoruz. Bu konuda bilincimizi keskinleştirebilecek daha başka neler söyleyebilirsiniz?

Dilerseniz daha önce söylediklerimizin üzerine son derece didaktik (*öğretici*) bir hikâyeyi beraber ele alalım. Akâbinde, hikâye üzerinde berâber düşünerek sorunuzu cevaplandırmaya ve daha derûn ek bilgiler vermeye çalışalım.

### Yıkıcı Eleştiriler Üzerine Bir Hikâye



Türk kültür yaşamının büyük düşünürü ve sûfisi olan *Mevlânâ*; dev eseri *Mesnevî*'sinde şöyle bir hikâye anlatmaktadır. Hikâyeye göre büyük ve ulu

bir padişâh, halkından alçak gönüllü, erdemli ve ârif bir kişiyi sarayında misâfir eder. Misafirini ağırladığı saray tam 100 odalıdır ve sedef işlemeli mobilyalarla donatılmıştır. Sarayın ihtişamlı avizeleri yakût ve zümrüt taşlarıyla süslenmiştir.

Perdeler incili atlas kumaşlardan dikilmiştir. Yemek takımları altındandır. Bu değerli misâfire 40 tâne uşak hizmet etmektedir. Misâfir, padişahın ihsânı ve cömertliği karşısında son derece mahcup olur, ve binbir teşekkürler ederek şükranlarını dâimâ dile getirmektedir.

Ayrılık vakti gelince de, misâfir aynı ihtişamla saray kapısına kadar kırmızı halılar döşenerek uğurlanır. Ârif köylü, gerisin geri köyüne büyük bir sevinçle döner. Köyün ahâlisi ona, sarayın ve padişahın izzet-i ikrâmının nasıl olduğunu sorar. Köylü ârif, pek ârifâne bir şekilde gördüğü ilgiyi ve muhteşem güzellikleri en ince detaylarına kadar anlatır. Sarayda, yemek yediği abanoz ağacından yapılmış masadan ve altın yemek takımlarından büyük övgü ve hayranlıkla bahseder.

Gezmiş olduğu geniş odalardan, ince işlemeli örtülerden ve eşyalardan, güneş ışıklarının huzmeleriyle dans eden ışıltılı camlardan ve pırı pırıl mis kokulu perde ve kumaşlardan da söz eder. Arif köylünün iyilikten anlar ve kıymet bilir vefâkâr bu tavrı ise ahâliyi ayrıca mesûd ve bahtiyar eder.

“Hayatımdaki bütün başarıları, her işime dâima plânladığımdan 15 dakika önce başlamış olmama borçluyum.”

**Nelson**

Gel zaman git zaman aynı ulu padişah bu kez aynı ihtişamlı sarayına, bir karasineği misâfir eder. Sinek ihtişamlı sarayda gezinir, öteye beriye konar kalkar. Zaman zaman ortadan kaybolur ve bir zaman sonra yine aniden bir yerlerden çıkıverir.

Bu hâl devam ederken, kara sineğin de saraydan ayrılık vakti gelir, ve karasinek de âdet olduğu üzere özenle uğurlanır. Velhâsıl karasinek vakit kaybetmeden kendi köyüne döner ve diğer karasineklerle sohbet etmeye başlar. Diğer sinekler, karasineğe sarayı ve ulu padişahın izzet-i ikrâmını sorarlar. Karasinek de pişkin bir şekilde:

— Vallâ ortalık öyle saray falan bir şey yoktu. Bildiğiniz kuru soğuk duvarlar işte. Hattâ tiksindirici bir temizlik kokusu vardı her yerde. Ben saray falan görmedim. Sâdece kara bir delik vardı. Uşaklar oraya gelip tuvaletlerini yapıyorlardı. Ben de oralarda gezindim. Öteye beriye konup kalkarak vakit geçirdim.

Kanatlarımı sıvazladım. Saray değiniz şey, sâdece kocaman delikli bir tuvaletti...! Bu padişahın neresi ulu olabilir ki. Dillerle destan olan sarayı, düpedüz bildiğimiz tuvaletti yaa....!

*Mevlânâ* bu hikâyeden yola çıkarak sözünü şöylece bağlar.

Ey bu dünyânın en şerefli misafiri olan güzel insân. Her ne kadar bu dünyâ bir saray gibi ihtişamlı olsa da, asıl ihtişamlı saray bizzat sensin. O sarayın tahtı da senin gönlündür. O tahta, her geleni ve layık olmayanı sakın ha aslâ oturtma.

Özünde temizlik, güzellik ve otantiklik olanlar; seni ve senin her şeyini güzel görürler veyâ güzelliğe yorarlar, iyiliğine konuşurlar. Fakat özünde pislik ve kötülük olanlar ise dâimâ senin kötü yönlerini ve eksikliklerini dillerine dolarlar ve tıpkı karasinekler gibi bu yönlerine konup konup kalkarlar, kötülüğüne konuşurlar.

Bu insânları fazlaca itibâra alıp kendinden ve özünden ferâgat etme, ödün verme! Asâletini kaybetme! Kıskançlıklara ve art niyetlere aldırma ve ehemmiyet verme!

Dâimâ güzellik ve doğruluk üzre ol! Dostlarının güzel huylu, dürüst ve erdemli insânlar olmasına dikkat et.

### **Bu Hikâyeden Çıkarılacak Dersler**

Sevgili genç dostum! Sen de olumsuz eleştirilere takılıp kalma. Yıkıcı ve yerinde olmayan eleştirilere kulak asma! Yolunda sağlam adımlarla yürü.

Kendini, bizzat kendi iç-konuşmalarınla güçlendir ve de ödüllendir. Unutma ki, özünde başarısızlık ve tembellik olan insânlar karasineklere benzerler.

Dâimâ imkansızlıklardan ve başarısızlıklardan söz ederler. Olumsuz duygulara karasinekler gibi konup konup kalkarlar. Etraflarına tıpkı pislik bulaştırmış gibi karamsarlık bulaştırırlar.

“Gelecekte bizi nelerin beklediğinin en iyi habersisi, geçmişte başımıza gelenlerdir.”

**Sherman**

Böylesi insânlar; onca güzel ve olumlu yönünüz varken, [*özünde olumsuzluk ve karamsarlık olduğu için*] iyi yanlarınızı görmezler; aksine, en olumsuz yönlerinizi görerek, kusurlarınızı dillerine dolarlar.

Bu insânlar, tıpkı karasinekler gibi başka bir pislikten aldıkları pislîği âdetâ size de bulaştırırlar. Etraflarına umutsuzluk ve mutsuzluk saçarlar.

Nasıl ki, sarayı gezen ârif köylü özünde güzellik olduğu için, her şeyi güzel görüp güzel düşünmüştür; aynen öyle de, gerçek dostlar da özlerindeki pozitif sinerjiyle etraflarına umut ve mutluluk saçarlar.

Bu güzel dostlar, güzel görüp güzel düşünerek yaşama daha sıkı ve umutlu bağlanırlar. Böyle insânlar, “*Kişilikli*” insânlardır. Bu insânlar, etraflarına başarıyı ve çalışkanlığı öğütlerler. Çevrelerine sosyal destek sağlarlar. İşte sevgili genç dostum..! Sen de tez elden ya “*Kişilikli*” bir dost bul ya da ya da “*Kişilikli*” bir dost ol...



49- Her fırsatta plânlı olmamızı ve önceliklerimizi belirleyerek öylece yaşamamızı ve sınava da aynı şekilde hazırlanmamızı istiyorsunuz. Bu gerçekten bu kadar önemli midir? Açıklar mısınız?

Evet! NLP ile ilgi makâlemizde ve “*Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*” ile ilgili makâlemizde belirttiğimiz gibi, yaşamımızda önceliklerimize yer vererek kendimize yeni fırsatlar yaratmamız gerektiğine değinmiştik.

Bu konuda tekrar özel (*spesifik*) açıklama yapmak gerekiyor anlaşılan. Sorunuza cevap olması bakımından, Amerika’nın en önde gelen kişisel gelişim uzmanlarından *Stephan Covey*’in seminerlerinde anlattığı, bâzen de dramatize ederek oynadığı ve oynattığı bir uygulamalı deney ile bu konuya açıklık getirmeye çalışalım...

“Başarısızlıklardan ders almayı bilenler; başarıya, her başarısızlıkta biraz daha yaklaşırlar.”

**Genç Beyin**

## Önce Büyük Taşlar



Bir gün üniversitede işletme okuyan bir grup öğrenci, zaman yönetimi uzmanı hocalarından ummadıkları bir ders aldılar. Hocaları, karşısında yarım daire hâlinde oturan öğrenci grubuna *“Evet! Şimdi ders zamanı!”* diye seslendi ve masanın altından geniş ağızlı büyükçe bir küp çıkardı. Küpün içine, yine masanın altından çıkardığı yumruk büyüklüğündeki taşları dikkatli biçimde koymaya başladı. Küp ağzına kadar dolup da daha fazla taş alamayınca, *“Küp doldu mu?”* diye sordu. Sınıftaki herkes birlikte bağırdı: *“Evet!”*

*“Öyle mi?”* diye karşılık verdi zaman yönetimi uzmanı. Masanın altından bu kez bir kova çakıl taşı çıkardı. Küpü önce sallayıp daha sonra içine çakıl taşlarını koydu. Küpü tekrar salladı. Böylece küçük taşlar büyük taşların arasında kendilerine yer buldular.

Ve aynı soruyu bir kez daha sordu: *“Küp şimdi doldu mu?”* Sınıftaki öğrenciler, uzmanın ne yapmak istediğini yavaş yavaş anlamaya başlamışlardı.

İçlerinden birisi *“Herhâlde hayır!”* diye cevapladı bu soruyu. *“Güzel”* dedi uzman ve masanın altından bu defâ bir kova kum çıkardı. Kumı küpe boşaltmaya başladı. Kumlar büyük taşlarla çakıl taşlarının arasındaki boşlukların hepsini doldurdu. Sorusunu bir defâ daha sordu:

*“Küp doldu mu?”* Öğrenciler bir ağızdan *“Hayır”* diye bağırdı. Bir defâ daha *“Güzel”* dedi ve masanın altından bir sürahi su çıkardı ve küpe ağzına kadar su doldurdu. Küpün artık tamâmen dolduğu söylenebilirdi. Hocaları öğrencilere dönüp sordu: *“Bu örnek bize neyi gösteriyor?”*

Çalışkan bir öğrenci elini kaldırdı ve çıkardığı dersi özetledi: *“Programınız ne kadar dolu olursa olsun, gerçekten gayret ederseniz, o programa birkaç şey daha ilave edebilirsiniz.”* *“Olabilir”* dedi uzman ve ekledi: *“Bu örneğin bize öğrettiği asıl şey şu: Eğer büyük taşları önce koymazsanız, bir daha aslâ koyamazsınız.”* Sonra konuşmasına devam etti: *“Sizin hayâtınızdaki ‘büyük taşlar’ neler? Hiç düşündünüz mü? Öncelik sıralamanızda ilk sırayı ‘ne’ teşkil ediyor? İşte o büyük taşlar ne ise, hayât küpünüze önce onları koyun. Aksi takdirde çok geç olabilir.”*

İşte sevgili gençler...!! Sizlerin de asıl önceliği de üniversite eğitimi olmalıdır. Evet hayâtınızdaki *“Büyük Taşlar”* **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** konularının özümsemesi, konu ve bilgi eksikliklerinin

giderilmesi, bol bol çözümlü soruların çözülerek test tekniğinizin artırılması ve bütün bunlardan sonra yoğun bir şekilde **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** denemelerinin çözülmesidir.

Unutmayınız ki; “*aydınlık bir birey olmak*”, dolu dolu olmaktır.



50- Her fırsatta “*Farkında Olarak Yaşamamızı*” ve sınava da aynı şekilde hazırlanmamızı istiyorsunuz. Bu konuyu da açıklayabilir misiniz?

Tekrar merhaba sevgili dostlar!

Dilerseniz ‘*Fakında olarak Yaşama*’nın erdemi, derinliği ve kişiliğimize katacak olduğu zenginliği konusunda, gerçek bir yaşam hikâyesine yer vererek, daha sonra da, bu hikâye üzerinden çıkarımlar yaparak sorunuza cevap vermeye çalışalım.

“Hazırlanarak kendi şansınızı artırabilirsiniz.”

Joe Poyer

## Deniz Yıldızı Öyküsü



Gezgin bir fotoğrafçı engin bir okyanusun sâhlinde yürüyüş yaparken, telaşla denize bir şeyler atan

bir yerliye rastlar. Biraz yaklaşıncı bu kişinin, sâhile vurmuş deniz yıldızlarını denize atmaya çalıştığını fark eder ve “Niçin bu deniz yıldızlarını denize atıyorsunuz” diye sorar.

Topladığı deniz yıldızlarını hızla denize atmaya devam eden yerli “Yaşamaları için” yanıtını verince, gezgin fotoğrafçı, yerliye şaşkınlıkla “İyi ama burada binlerce deniz yıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi fark ettirecek ki?” der. Yerden bir deniz yıldızı daha alıp okyanusa atan yerli, gezgin fotoğrafçıya cevap verir:

“Bak onun için çok şey fark etti....!”

İşte sevgili dostlar..! Sizlerin önünde çözülmemiş binlerce soru olabilir. Bu soruları birer deniz yıldızı kabûl edin ve onları kendi bilgi okyanusunuza kavuşturun. Sakın haa, “Aman, hadi canım sende”, “Bu kadar soru çözeceğim de ne olacak sanki”, “Ne fark edecek ki!” demeyin.

İnanın çözdüğünüz her soru, bilgi okyanusunuza kattığınız her bilgi size çok şey fark ettirecek. Ve sonuçta sizin için çok şey fark edecek....

Örneğin bilimsel bulgulara göre ve de deneysel sonuçlara göre beynimizin de kendini programlama tarzı var. Bu programlama, “dil” ve “cümle” yapılarına dayalı bir programlama olarak beyin tarafından işletiliyor.

Bu işleyişte kelimelerin taşınmış olduğu ve “anlam” ve “duygu yükü”, beyinsel faaliyetlerimizin verimini belirliyor. Kitapta anlatılan deneysel olguya göre, eğer bir bilgiyi “unutmak” kelimesiyle ilişkilendirirseniz; o bilgiyi unutmama olasılığınız bir hayli artıyor. Diğer taraftan, eğer bilgiyi “hatırlamak” kelimesiyle ilişkilendirirseniz, o bilgiyi hatırlamanız ve uzun süreli bellekte kalıcı olarak tumanız daha da kolaylaşıyor.

Örneğin, “Bu Ayşe’nin ev telefonu. 228 43 08. Bunu aslâ unutmamalıyım” dediğinizde veyâ düşündüğünüzde, bu bilgiyi hatırlama olasılığınız oldukça azalıyor, unutmama olasılığınız artıyor.

Çünkü tematik olarak “Unutmamalıyım” yüklemi kullandınız. Fakat “Bu Ayşe’nin ev telefonu. 228 43 08. Bunu mutlaka hatırlamalıyım.” dediğinizde, bu bilgiyi hatırlama olasılığınız daha fazla artmaktadır.

Dolayısıyla sevgili gençler..! Sizler de ders çalışırken veyâ beyninizi programlarken yukarıdaki örneği kesinlikle “Farkında olarak” öğrenmeye çalışın. Hissederek, pozitif yüklü ve kipli cümleler ve de kelimeler kullanarak “duygu” ve “bilgi” şemalarınızı oluşturmaya çalışın!

Özetle; bilgilerinizi, optimist, adanmış, kişiselleştirilmiş, öz-yeterliliğe ve beceriye dönüştürülmüş bir yetkinlik düzeyine erdirmelisiniz! Ancak bu şekilde fark yaratabilir ve farkınızı ortaya koyabilirsiniz!

Unutmayınız ki; aydınlık bir birey olmak, fark etmek ve fark edilmektir...



51- Ders çalışma konusunda çok ciddi bir motivasyon eksikliği yaşamıyorum ama bana öyle geliyor ki verimli çalışmıyorum. Nasıl verimli çalışabilirim?

Çok net, kısa ama önemli bir soru ve de sorun! Bu soruda belirtildiği gibi, motivasyonu hep içimizde aramak, veyâ arayıp ta bulamamak bâzen bizi yanlış tespitlere ve çözüm önerilerine götürebilir.

Bu anlamda motivasyon eksikliği kimi zaman, verimli çalışamamaktan kaynaklanan bir dağınıklıktan ve moral bozukluğunun da sonucu olabilir. Bu nedenle, dilerseniz bu konuda handikap yaşayan öğrencilerimize yardımcı olabilmek için, bu soruya daha çok bu çerçevede cevap vermeye çalışalım.

## Verimli Ders Çalışma



Üniversite sınavına hazırlanmak, öğrencinin performansı kadar âilelerin de bu zorlu maraton es-nâsındaki tutumlarıyla da direkt ilişkilidir. Bu etkileşimin diğer bir ucunda ise öğretmen ve öğrenci ilişkisi bulunmaktadır.

Anne, baba ve öğretmenlerin öğrenciden genel beklentisi, onların “*Derslerine daha çok çalışıp, daha başarılı olmaları*” yönündedir. Ailelerin bu beklentileri üzerine, öğretmenlerin de çalışmayı teşvîk eden yönlendirmelerine göre başarısızlığın ana nedeni, “*Yeterince çalışmamak*”tır.

Başarısızlığın böyle tanımlanmasından ötürü de öğrencilerden sürekli “*daha çok çalışmaları*” istenmektedir. Oysa yaşantıya dönüştürülmesi gereken; “*Bilinçsizce daha çok çalışmak*” değil; verimli ders çalışma yollarını iyi bilerek ve bunlardan gereğince yararlanarak etkili bir şekilde çalışmaktır.

“Üç şey devamlılığını sürdüremez: ticaretsiz mal, tekrarsız bilgi, cesaretsiz iktidar”

Sâdi

Bu anlamda verimli ders çalışma yollarını öğrenmek isteyen öğrencilerin, öncelikle bu yönde olumlu alışkanlıklar kazanmaya kararlılıkla yönelmeleri ve azimle bu işe sarılmaları gerekmektedir. Öğrenci arkadaşlarımız, bu kararlılıktan sonra ders çalışmayı aksatan ya da kolaylaştıran alışkanlıklarının bir listesini yapmalıdırlar.

Bir yandan listede yer alan olumsuz alışkanlıklarını bırakmaya çalışırken öbür yandan da olumlu alışkanlıklarını pekiştirmek için çaba göstermelidirler.

Çalışmalara, soru çözümlerine, deneme sınavlarına ve konu tekrarları gibi öz-güven sağlayıcı alışkanlıklara, bu yeni yaşam modeli pekiştirilinceye kadar devam edilmelidir.

Bu verimli ve gelişimci yaşam modeline (*olumlu alışkanlıklara*) ısrarla devam edilmeli, ta ki olumsuz alışkanlıklar terk edilinceye kadar bu mücadeleden vazgeçmemelidir.

Bu anlamda verimli ders çalışma ile ilgili aşağıdaki taslağa çok dikkat etmek gerekmektedir.

## Verimli Ders Çalışma İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar Nelerdir?



Hedeflerinizi Belirleyiniz!

Her çalışmanız bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Hedefleriniz genel değil özel indirgenmiş olsun. Yâni kendiniz hedef belirlerken şöyle cümleler kurmayın. “*Bu gün ders çalışacağım.*”, “*Bugün 3 saat soru çözeceğim.*” vb.

Aksine Hedefleriniz belirlerken olabildiğince yaşıntınızın ritmine akışına uyarak; yer, zaman, süre, konu başlığı, metot gibi olgulara cevap veren cümleler kurun. Örneğin “*Ben, çalışma odasında, matematik dersinin, üslû sayılar konusuna, saat 15.00’da, 45 dakika süreyle, konu testi çözerek çalışacağım.*” demek gerekmektedir.

Bu tür cümle kurguları ve iç-konuşmalar, istekliği ve yoğunlaşmayı güçlendirir. Beynimiz de, bu kararlığına ilişkin protein sentezlemeye başlar. Sonuçta beynimiz, belirsizlikten kurtarılmış ve özele indirgenmiş davranışları yaşantılamaya daha çok yatkınlık gösterebilecek odaklanmayı gündemine alır.

Bu husûslara dikkat ederek, çalışma kriterlerini iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın ve özel amaçlara ulaşma ulaşma konuları özümseyecek ve her geçen gün sınava daha hazır hâle gelecektir.

### Plânlı ve Programlı Çalışınız!

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde, hangisinden işe başlayacağınızı

bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız “*Evet*” ise, sizin plânlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz.

Bu tür bir durumla, yâni aynı zamanda birden çok dersi çalışmayla yüz yüze geldiğinizde, derslerden her birinin üzerinizde yarattığı ruhsal baskı, bunlardan herhangi birine kendinizi tümüyle vermenizi engelleyerek ve verimsiz biçimde derslerden birini bırakıp ötekine atılmanıza neden olacaktır.

Bu tür kararsızlıklar ve karışıklıklar ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yâni “Karar Vermekle” ortadan kaldırılabilir.

İşte ders çalışmada “Plân”; ‘Nasıl’, ‘Ne zaman’ ve ‘Nerede’ çalışacağınıza karar vermek demektir. Dolayısıyla öğrenciler günlük ve haftalık çalışmalarını düzenleyen plânlarında;

“Ya bir yol bul, ya bir yol ol, ya bir yol aç, ya da yoldan çekil.”

**Koficıus**

a) Hangi derslere, haftanın hangi günleri ve hangi saatlerde çalışacaklarını,

b) Geçmiş konuların tekrarına ne zaman ve hangi gün yer vereceklerini,

c) Sınav târihlerini ve evde uygulanacak deneme sınavlarının gün ve saatlerini,

d) Hazırlayacakları ödevlerin neler olduğunu ve teslim zamanını,

e) Plânlarına aldıkları, ancak çeşitli nedenlerden ötürü zamanında yapamadıkları çalışmalarını ne zaman tamamlayacaklarını,

f) Dinlenme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceklerini göstermelidirler.

Günlük çalışma çizelgelerinde; okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri gösterilmiş olmalıdır. Çalışmaya başlayacağı zaman kendini yorgun ve isteksiz hissedenden öğrenci çalışma saatlerini yanlış seçmiş demektir. Bu arkadaşlar, hiç vakit kaybetmeden günlük çalışma çizelgesindeki gerekli değişiklikleri yapmalıdır.

### **Zamanı Verimli Kullanınız!**

*Zaman*, yaşamımızın değişken bir gizemi. Evet, “*zaman*” duygu durumumuza göre bâzen âniden geçiverip gitmekte, bâzen de kısacık dakikalar bir asır gibi uzun ve sıkıcı gelebilmektedir. Bu niteliği itibarıyla “*zaman*” sorumluluklarımızı yerine getirebilmek için en çok ihtiyâç duyduğumuz en önemli zenginliğimizdir. Bu nedenle zamanımızı israf etmeden kullanmalıyız. Zamanınızı kullanırken, ardışık boş ve ek zaman aralıkları kazanmanın yollarını aramalıyız. Bu önemli bir yaşam sorumluluğu olmakla birlikte,

yaşamımızın kalitesini ve kişisel gelişimimizi belirleyecek en önemli faktördür. Ayrıca “*zaman*” bir süreç olarak öğrenme psikolojisi ile de direkt ilişkilidir.

“İnsanlar her zaman kahraman olmayabilirler, ama her zaman insan olabilirler.”

**B. Franklin**

Çünkü, öğrenciler bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birebirlerinden farklıdırlar. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve kısa bir sürede hemen öğrendiği bir dersi, bir başka öğrenci daha uzun bir sürede zorlanarak öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir.

Bu nedenle bir ders ya da konu için ayrılacak süre öğrenciden öğrenciye değişir. Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır.

Ama yine de 45 dakika çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme aralıkları koymak yararlı olur. Bu sayede bir saatlik çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır.

Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ayrıca kısa yürüyüşlere çıkmak ve fizikî egzersizler yapmak ta yeniden zindelik kazanmak için oldukça faydalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.

“Başarısızlık, daha zekice ve yeniden başlamak için doğan bir fırsattır.”

Henry Ford

### Verimi Azaltıcı Etkenleri Ortadan Kaldırınız!

İnsân gerçekten de gizemlerle dolu bir varlık. Bir tarafta muhteşem bir sinir sistemine ve baş döndürücü sırlarla dolu bir beyine sahip, diğer taraftan da ciltlerce kitaba konu olmuş benlik, kişilik, bilinç ve karakter gibi özelliklere sahip. Fakat yine de insanın; bâzı kırılğan ve zayıf yönleri de bulunmakta...

Örneğin bir “öğrenci” çalışmaya başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, elem, keder, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecân, endişe gibi duygular taşıyorsa; açlık veyâ aşırı tokluk, aile içi problemler, normalin altında ve üstündeki “çok sıcak, çok soğuk” gibi fizikî (*mekânsal*) şartlar ile birlikte, acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerle karşı karşıya kalıyorsa; bu öğrenci yadırganmayacak bir performans düşüklüğü yaşamaktadır / yaşayacaktır.

Dolayısıyla, birey olarak kendimizi gerçekleştirebilmemiz için yukarıda belirttiğimiz etkenlere dikkat etmemiz ve bu olası sorunları aşmak için kendimize pozitif yüklü/kipli/içerikli duygusal ve bilişsel yüklemeler yapmalıyız.

### Uygun Bir Çalışma Ortamı Seçiniz!

Çalışma yerinin seçimi de çok önemlidir. Çünkü görsellik de çalışma istencinin oluşmasında yadsınmayacak bir etkiye sahiptir. Bu nedenle çalışma yeri derli toplu, yalın, sâde, elden geldiğince sabit ve sâkin olmalı, ayrıca ışık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır. Ayrı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, elverişsiz koşullarda da ders çalışmanın yolları aranmalıdır. Çünkü gerçekten de şansınıza gürültülü bir yerde sınava girmek düşebilir.

Meselâ ben bu önemli sınava (YGS & LYS’ye) Karadeniz Teknik Üniversitesinde girmiştım. Kampusun hemen yanında havaalanı vardı. İtiraf etmeliyim ki uçakların iniş ve kalkışlarından son derece rahatsız olmuştım. Düşünüyorum da keşke gürültülü ortamlarda da çalışmanın yollarını arayıp bu konuda da bir bağışlık kazanabilseydim. Fakat sözlerim yanlış anlaşılmasın. Ben size gürültülü ortamlarda ders çalışın demiyorum.

Aksine gürültüsüz ortamlarda çalışın. Fakat, gürültülü ortamlarla karşılaştığınız zamanlarda da, bu durumu ders çalışmaktan kaçmak için bir mazeret olarak kabûllenmeyin.

Hangi şartlarda olursa olsun çalışmaya çalışın ve kendinizi her türlü olası olumsuz şartlara hazırlamanın yollarını arayın ve bu fırsatları da değerlendirin

ve deneyimleyin. Diğer taraftan da, yatakta, koltukta veyâ divanda uzanarak çalışmak, dikkatin toplanmasını güçleştireceğinden, —*varsa*— bu alışkanlıklarınızı da mutlakâ terk etmeye çalışın.

### Dikkatinizi Uyanık Tutunuz!

Dikkat veyâ dikkatli olmak ta verimli ders çalışmanın önemli kilometre taşlarından birisidir. Dikkatin yoğunlaştırılabilmesi insândaki anlama, öğrenme ve özümseme yetilerini önemli oranda güçlendirmektedir, sonuç olarak çalışma etkinliğinin verimli bir yaşantı olmasını sağlayabilmektedir. İnsanoğlunda dikkat her ân vardır, önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir — *yoğunlaştırılabilmesidir*—. Özellikle zihinsel dikkat her 45 saniyede bir bulanıklaşma ve sığlaşma eğilimi gösterir. Bu sığlaşma aralıklarında dikkatimiz başka yönler kanalize olabilir. Bu sapmaları önleyebilmek için dikkatimizi zinde tutabilecek önlemler almalıyız. Bu anlamda sevilen ve ilgi duyulan bir konu, elbette ki dikkatin uyanık tutulmasına yardım eder.

Fakat ilgi çekmeyen veyâ anlaşılması zor olan konularda ilgiyi ve dikkati toparlayabilmek için dâimâ belirli yerlerde çalışmak, gürültünün bulunmadığı ortamlarda çalışmak, sandalyede oturarak çalışmak, masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak, çalışma yerini 18-20 derece sıcaklıkta

tutmak, dersleri sıraya koymak, ders çalışmalarının bitirilmesi hakkında kendinizle yarış kararı almak, her seferinde belirli bir derse çalışmak ve konudan konuya atlamamak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir.

### Derse Hazırlıklı Geliniz!

Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır. Başka deyişle pro-aktif olmak ve sinerji yaratmaktır.

Pro-aktiviteyi, önceki sayılarımızda etraflıca tanımlamıştık. Tekrar özetlemek gerekirse, Pro-aktivite; etkin bir şekilde süreci ele almak ve kontrol etmek veyâhut ta seçimler yaparak risk alabilmek olarak tanımlanabilir. Derslerde sürekli edilgen (*pasif*) durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlayabilmeleri zordur. Bu nedenle öğrenciler okula gelmeden önce, o gün isleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar/hissederler, hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlayabilirler.

Gerek işlenecek konulara hazırlanırken, gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenmeli, bu konularla ilgili çözülmemeyen sorular tespit edilerek, mutlakâ derste öğretmenine sorulmalıdır.

Ayrıca da öğretmenlerin, derse hazırlıklı gelen, soru soran, derse kalkan öğrencileri daha çok sevdikleri de unutulmamalıdır.

## Not Tutunuz!

Öğrencilerin büyük bir kısmı not tutma tekniğini bilmemektedir. Bu anlamda not alırken;

“Önemsiz sayılan şeyleri bir araya getirirseniz, ortaya önemli bir şey çıkar.”

**Michelangelo**

a) Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil, anlaşıldığı gibi yazılmalıdır. Bu teknik öğrencinin bilişsel katılımını, yaratıcılığını daha da keskinleştirir ve öğrencinin lehine bir tekniktir.

b) Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir. Notlar bu kavrayışın ardından özetleyici olarak yapılmalıdır.

c) Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir. Ayrıca aktif bir dinleyici olarak dinleme esnâsında dahi not alabilme kıvraklığını kazanmak gerekir.

Bununla birlikte not alırken şifreli bir dil veya kendimize has kısaltmalar kullanmanız gerekmektedir.

d) Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlara da mutlaka yer verilmelidir.

e) Önemli fikir ve paragrafların ise aynen yazılmasında bir sakınca yoktur.

f) Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına da önem verilmelidir. Şayet yeterli zamanınız varsa önce müsvedde yapmak, sonra da temize çekmek son derece etkin bir öğrenme ve not tutma tekniğidir.

## Araç-Gereç ve Kaynaklardan Yararlanınız!

Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, yazılı olarak basılı araçlara ne kadar baş vurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir.

Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır.

Bu araç ve gereçler, sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

Bu kazanım verimli okuma alışkanlığının pekişmesine de zemin hazırlayacaktır.

## Verimli Okumaya Özen Gösterin!

“Mükemmel insanın aksayan tarafları çok daha belli olur.”

**Goethe**

“Verimli Okuma” da öğrenmenin en temel yoludur. Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir. Hızlı okumayla, hem okunanlar daha iyi anlaşılır, hem de

zamandan kazanılır. İdeal okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık 200–250 sözcüktür. Bu hız, okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Vakit geçirmek amacıyla bir hikâye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir.

Fakat okuma işi; yorum yapma, eleştirme veya özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı biraz daha yavaş olmalıdır. Hele hele bir konuyu ilk kez okuyorsanız ve konuyu daha yeni yeni öğrenmeye ya da kavramaya çalışıyorsanız!

Bununla birlikte hızlı okumanın en önemli yolu, dudak hareketi yapmadan ve mırıldanmadan sessiz okumaktır. Sessiz okuma, hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır. Önce gazete, öykü ve sonra da ilgi duyduğunuz türden romanlarla bu işe başlamalı ve giderek boş zamanları okuyarak değerlendirme alışkanlığı kazanılmalıdır.

### **Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz!**

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Bu çok doğaldır. Ama değiştirilemez bir yazgı değildir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri ise aralıklı olarak tekrar etmektir. Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanarak, hem bunların işe yaradığını görecekle-

hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır. Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğer yandan da sınavlara her ân hazır durumda olacaklardır. Unutmayınız ki,

### **SINIFTA [EĞİTİM ORTAMINDA] ÖĞRENCİ;**

Okuduklarının.....% 10'unu,  
Duyduklarının.....% 20'sini,  
Gördüklerinin.....% 50'sini,  
Görüp duyduklarının.....% 70'ini,  
Pratik yaparak tekrar ettiklerinin.....% 80'ini,  
Başkalarına öğrettiklerinin.....% 95'ini,  
HATIRLAYABİLİR.....!!!!!!



52- Neuro Linguistik Program (NLP), ile ilgili bir takım kitaplar okudum. Biraz karmaşık geldi bana. YGS & LYS'ye veya OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanan öğrencilere bu konuda tavsiyeleriniz var mı? Bu kitapları okumak hem bize zaman kaybettiriyor hem de bu kaynaklardan tam anlamıyla almamız gereken mesajı alamıyoruz. YGS & LYS'ye veya OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanan öğrenciler için bize NLP hakkında da doyurucu bilgiler verebilir misiniz?

NLP, temelde farklı terapi ekollerindeki pratik ve uygulanabilir tekniklerin bir araya getirilerek harmanlanmış olmasından müteşekkildir. Bir anlamda NLP, sadece uygulamaya dayalı ve kontrol odaklı karma (eklektik) bir modeldir. Akademik düzeyde Psikoloji geleneğinden gelen birisi olarak NLP'nin ülkemizde çok üst düzeyde uygulanmadığını, ehil olmayan uygulayıcılar tarafından misyonunun giderek aşındığını üzülmekle belirtmek isterim.

Ayrıca NLP'nin sadece İngilizce kitaplardan çeviriler yapılarak, olduğu gibi insanlarımızımıza aktarıldığını,

ehil uzmanlar tarafından yeterince kendi sosyal dokumuza, Anadolu'lu özgün rûhumuza, duygu ve bilişlerimize ve özellikle de bu toprakların deseninden neşet eden kişilik özelliklerimize göre yeniden sentezlenip süzgeçlenmediğini; ve sonuç olarak ta hazmedilemediğini özellikle belirtmeliyim.

Ancak yine de sorduğunuz için size cevap vermek durumundayım. Kişisel olarak **NLP**'ye ve uygulayıcılarına çok sıcak bakmadığımı belirterek bu konuda biraz ihtiyatlı davranmamız gerektiğini bu arada özellikle vurgulamak istiyorum. Ancak yine de, bir **NLP**'ci gibi **NLP**'yi anlatmak zorunda olduğum için, bu muhalif üslubumu terk ediyor; istemeden de olsa Amerikan kolaycılığından kotarılmış sloganik **NLP** üslubuna geçiyorum izninizle...

**NLP**'ye göre hayâtınızı değiştirmek sizin elinizde! Başarısızlıklarınız veya yenilgileriniz için kimseyi suçlamayın... Değişmeyi, "kötü gideni bir şeyi" değiştirmeyi kafanıza koyun ve hemen şimdi harekete geçin... Sorun bir kere kendinize...! Yaşamak size çok mu sıradan gelmeye başladı? İnançlarınız, sevgi ve mutluluklarınız size yetmemeye mi başladı?

Hayâtınızın kontrolünü kaybettiğinizi ve güzelliklerini fark edemediğinizi mi hissediyorsunuz? Kendi kendinizi tekrarlayıp, bundan sıkılır hâle mi geldiniz? İşte tüm bu sorulara ve yaşamınıza yeniden yön vermek istiyorsanız doğru sayfadasınız.

Bu makâlemizde **NLP** (*Neuro Linguistik Program*) programını tanıtmaya çalışacağız.

## Nlp Nedir?



*Neuro Linguistik Program* (**NLP**), zihnimizi yeniden programlamak demektir. Özelde **NLP**, 'Birtakım insanların başarılarının ardında ne var?' diyerek başlatılan bir dizi araştırmanın sonucu olarak geliştirilmiştir.

Araştırmanın sonucunda başarılı insanların diğerlerine göre daha zeki olmadıkları, ancak hayâtlarını doğru programladıkları ortaya çıkmıştır.

Pekâlâ, **NLP** neye yarıyor? Veyâ başarının sırrı gerçekten nerede yatıyor?

Cevap şu: En önemlisi iç motivasyonu sağlamak. İnanç sistemini değiştirmek. "*Spontan (doğal) olmak*". Bu bizim kültürümüzde ve dilimizde olmayan bir kelime. Anında kendiliğindenlik ve doğallık demek. Kendimiz olmak, doğal davranmak anlamına da geliyor. Yaratıcılığın kaynağı işte bu! O andaki "özgün" duruma göre özgü, içten, doğal, samimî, katıksız bir davranış sergilemek demek oluyor aynı zamanda. Yâni olaylar karşısında kalıp, sentetik bir davranış [*sterotip*] sergilememektir "*spontan olmak*"...

“Eğer bir kişi yalnız kalmayı beceremiyorsa, başkalarıyla bir arada olmayı da beceremez.”

**Michel Foucault**

Bunu bir tek şekilde yapabilirsiniz. ‘Şimdi-ve-Burada’ya sahip çıkarak. Başarı ‘Şimdi-ve-Burada’da gizlidir. Güç ve yaratıcılık da “Şimdi-ve-Burada”nın rezervinde ve gizeminde yatmaktadır. Önemli olan bir zamanlar ne yaptığınız veya gelecekte ne yapacağınız değil; “şimdi-ve-burada” ne yaptığınızdır. Bizler, “şimdiki zamanınıza” sahip çıkmak yerine hep şikâyet ederiz. Yok, ‘Türkiye’de yaşadığım için böyleyim’ yok, ‘Filan liseden mezun olduğum için böyleyim.’.. diyerek hep sayıklamaktayız. Ama bunu değiştirmek bizim elimizde. Değişime inanmalıyız ilk önce. Herkes istediği gibi -gerçekten istediği doğrultuda- davranışlarını değiştirebilir. Değişmez denilen huylarınız da değişir, inançlarınız da....

### Değişmek İsteyenler Ne Yapmalı?

İlk önce “değişmeye” karar versinler. Ve hemen değişim için düzenleyici [regülatör] davranışlara yaşamlarında yer vermeye başlasınlar. Kendilerine yalan söylemesinler. ‘Değişemiyorum’ demesinler. Peki, bu o kadar kolay mı? İşte tam da bu noktada NLP, ‘İhtiyacımız olan bütün kaynaklara içimizde sâhibiz’ der. “Değişim çok zor, ama imkansız değildir” der. Örneğin kilo vermek: ‘Ben yemek yemeyi seviyorum’ diyorsam,

‘Ben kilo veremem’; veya ‘Yemek hazırlamayı seviyorum’ dersem, aslâ kilo veremem.

Çünkü yemek yemeyi sinir sistemimde hep “ke-yif” metâforuyla ilişkilendiriyorum. Bu olayı / durumu veya sorunu “zevke” değil de “acıya” bağlarsam, ancak o zaman değişebilirim. Kısacası bir olayı ancak sinir sistemimde değiştirebildiğim zaman, o olayla ilgili kendimde değişik bir etki yaratabilirim.

Yâni, kafamdaki duygu ve biliş şemalarını değiştirmem ve bu şemaları kötü alışkanlığı önleyici veya olumlu bir davranışı pekiştirici modellerle / içeriklerle ilişkilendirmem gerekmektedir.

Aksi takdirde ‘İçki içmek iyidir, sigara elime yakıyor, sigara benim yalnızlık arkadaşım, ben matematik sorusu çözemem vb.’ cümleleri sıraladığımızda; sigara da içeriz, içki de içeriz, matematik de çözemeyiz. Sonuçta, kötü alışkanlıklarımızla başa çıkamayız...

“Zihni Yeniden Programlamak” anlamına gelen Neuro Linguistik Program (NLP), insân yaşamının daha huzurlu, daha mutlu ve daha başarılı olabileceğini söylüyor. Bu itibarla NLP, farkındalık düzeyimizi artırarak risk alabilen, belirleyici olabilen, pro-aktif, realist, müdâdeleci, iradeli, değişime ne yeniliklere açık bir insan modeli üzerinde iyileştirmeler yapmayı amaçlıyor. Bir tedavi programından ziyâde, adaptasyon sorunlarının çözümünde, toplam kalitenin yükseltilmesinde yeni yeni stratejiler ortaya koyuyor.

## Nlp Sözlüğü



**Neuro:** Deneyimlerimizin yapı taşlarını oluşturan görme, işitme ve hissetme gibi süreçleri belirtir.

**Linguistik:** Yaşadıklarımızı aktarır ve başkalarıyla iletişim kurarken dili kullanma şeklimizi kapsar.

“Sendeki yumurtayla bende ki yumurtayı de-  
ğiş tokuş yaparsak, sende de bende de bir yu-  
murta olur; sendeki bilgiyle bende ki de-  
ğiş tokuş yaparsak, sende de bende de ikişer bilgi  
olur.”

**Çin Atasözü**

**Programming:** Beynimizin çalışma şeklini ve iç süreçlerimizde sonuç yaratmak için neler yapıldığını açıklar.

**NLP:** Beynin kullanım kılavuzudur.

**NLP:** Gelişim ve başarı teknolojisidir.

**NLP:** Mükemmelliğin bilim ve sanatıdır...

## NLP Sâyesinde Sınav Korkusunu Nasıl Yenebiliriz?

Korkmak ya da korkmamak, işte bütün mesele bu! Hayatta pek çok güzelliğin farkına varamıyoruz, başarılı olamıyoruz, mutluluğu ve başarıyı yakalayamıyoruz ve stres içinde yaşıyoruz... Çünkü korkuyoruz... Bu makâlemizdeki 3 adımlık izlek ile hayâtınızı de-  
ğiştirmeniz ve zaferin tadına varmanız mümkün..... Korkularınızdan kurtulmanın yolları ise çeşitli... **NLP**'ye göre “acı” beklentisi başladı mı, özellikle düzeyi de yoğunsa, o zaman karşımıza çıkan duygu ‘*korku*’dan başka bir şey olmuyor. Bu bağlamda **NLP**, şöyle bir başa-çıkma stratejisi öneriyor.

“Diğerlerini kontrol edenler güçlü olabilirler, ama kendilerini kontrol edebilenler çok daha güçlüdür.”

**Lao Tsu**

## NLP'ye göre Sınav Kaygısını Yenmenin Yolları

“Sınavda başarısız olursam ne yaparım?” gibi korkularınızla başa çıkmak için sizi korkutan “şey”in ne olduğunu iyice gözden geçirin ve kendinizi zihinsel olarak hazırlamak için ne yapmanız gerektiğini değerlendirin. Bâzen bir konuda yapabileceğimiz hiçbir şey kalmaz. Ama yine de oturur, korkuyu sürdürürüz.

İşte o nokta, korkunun panzehirini kullanma zamanıdır. Bu panzehir inançtır. Kişisel ve anlamsal olarak iç dünyanızda, yeni bir inanç paradigması [*modeli*] dizayn etmemiz gerekmektedir.

Korktuğunuz şeye karşı ne yapılabilecekse, yapmış olduğunuzu bilin, kendinize bir iç-konuşmayla bunu tekrâr edin. Hayattaki korkuların pek çoğunun aslında gerçekleşmediğini düşünün. Başarısız olacak olmanın teorik ve kurgusal korkusunu yaşamak yerine, elinizden geleni yapmış olmanın onurunu, mutluluğunu ve güvenlik duygusunu yaşayın.

Tekrar, ne istediğinizi açıkça belirleyin. Eylemlerinizi rafine edin / eleyin ve ayıklayın. Durumu hemen değiştirip değiştiremeyeceğinizi görmek için biraz daha değişik bir yaklaşım deneyin ya da üretmekte olduğunuz sonuçların kalitesini veyâ içeriğini değiştirin. Probleminizi veyâ korkunuzu daha anlaşılabilir ve çözümlenebilir düzeye getirin. Probleminizi bu düzeyde tekrar düşünün. Bu durum, beyninizde yeni bir zihinsel / bilişsel programlama yapacağı için, sorunu algılama biçiminiz değişecek ve yaşayacak olduğunuz gerilim de azalacaktır.

Böylece de sinir sisteminiz ve beyniniz bu duruma karşı yeni bir başa-çıkma hamlesi başlatacaktır. Unutmayın; hayâl gücümüz bir şeyi size gerçekte olabileceğinin 10 katı kadar yoğun ve içinden çıkılmaz bir problematik gibi gösterebilir!

Yine unutmayınız ki, başarısızlık da çaresizlik de, zamanla öğrenilerek yazgıya dönüştürülmüş yanlış ve zararlı inançların bileşkeleridir. Bu duruma ilişkin olarak, daha önce kaleme aldığımız “*Fizyolojik Doğum ve Psikolojik Doğum*” adlı makâlemizi tekrar okumanızı önemle tavsiye ediyorum.

Diğer büyük bir tehlike ise “*Güvensizlik*”tir. “*Ben bu dersi başaramam*”, “*Ben bu sınavda başarısız olurum*” gibi sözlerle ifâde edilen “*güvensizlik*” duygusunun çok kritik olduğunu belirtmek gerekir. Kişi kendini yetersiz hissedince “*öğrenilmiş çaresizlik*” tuzağına düşebilir ve sorununu kalıcı ve kişisel bir yazgı olarak görmeye başlar. Oysa, kendinize bundan büyük bir yalan söyleyemezsiniz. Siz yetersiz değilsiniz! Belki o alanda eğitilmemiş, becerisi eksik biri olabilirsiniz, ama yetersiz olmadığınız kesindir! Büyüklük kapasitesi şu anda bile içinizde hazır. Bunun için yapmanız gereken ise düşünce tarzınızı değiştirmektir.

Ayrıca “değerli” biri olun ve kendinize değer verin: **NPL**’ye göre ‘*değersizlik*’ duygusundan kurtulmak için de şu çözüm yollarına başvurmak gerekiyor.

Kendinize şu soruyu sorun: “*Bu durumda bu duyguyu hissetmem gerçekten uygun mu? Gerçekten yetersiz miyim, yoksa algılayış biçimimi mi değiştirmem gerekiyor?*” Bu soruya “*Yetersizim*” diyorsanız öğrenerek, çabalayarak ‘yeterli’ olabileceğinizi düşünün ve bir şeyi eskisinden daha iyi yapmanın yollarını arayın.

Ne zaman kendinizi “yetersiz” hissederseniz, ‘kursuz’ olmadığınızı ve de olamayacağınızı kendinize hatırlatın! Kendinizi o alanda, sürekli ve sonu gelmez “iyileştirmelere” [rehabilitasyona] adayın.

Bir rol modeli bulun. Yetersizlik hissettiğiniz alanda etkin olan birini seçin ve ondan biraz antrenörlük hizmeti alın.

Hayâtınızın bu alanında ustalaşmaya karar verme sürecinin ardından, yavaş yavaş küçük bir iyileştirmeler geldikçe, artık yetersiz bir insân olmaktan çıkar, “öğrenen bir insân” olursunuz.

**NLP’ye göre, Hayâtınızı Değiştirmek İçin Aşağıdaki 3 Adımı Samimiyetle, İnançla ve Sadâkatle Uygulamanız Gerekmemektedir.**

### **1. Adım: Hedef Belirle ve Hemen Harekete Geç!**

Sürekli şikâyet ederiz. “Hiçbir zaman rüzgâr doğru esmedi, hayât hiçbir zaman benim istediğim şekilde gelişmedi” deriz. Çünkü, nereye doğru gittiğimizle ilgili hiçbir fikrimiz yoktur. Böyle insânlar için rüzgâr hiçbir zaman doğru yerden esmeyecektir. Çünkü onlar ne istediklerini bilmezler, nereye gittiklerini bilmezler... İsteklerimize kavuşmak ve kalıcı değişiklikler yaratmak istiyorsak öncelikle hedeflerimizi saptamalıyız. Hedeflerin yazılı olması çok önemlidir.

“İrâdeyi artırmak için en iyi yol, insanın kendisine zor gelen bir şeyi yapmasıdır.”

**Gassion**

Bu yazılı belge, kendi kendimizle yapılmış bir “kontrat” niteliği taşır. Hedef belirlerken mutlaka pozitif ve “şimdiki zaman kipi”ni kullanarak cümle kurmamız gerekmektedir..

Çünkü beynimizdeki nörolojik programlama “Şimdi-ve-Burada”ya yoğunlaşmaya daha yatkındır. Ayrıca beynimizdeki nörolojik programlama olumlu / pozitif bir muhtevâ taşırsa, programlanan plânımızı uygulamak için daha yoğun bir enerji ve sinerji hissederiz. Tabii ki öte yandan, hedeflerimiz “SMART”, yâni “akıllı” olmalıdır... Yâni, belirlediğimiz hedef şu özellikleri taşımalıdır:

**S** - Belirli (*Specific*)

**M** - Ölçülebilir (*Measurable*)

**A** - Ulaşılabilir (*Attainable*)

**R** - Rasyonel (*Rational*)

**T** - Zaman sınırlı (*Time-limited*)

### **2. Adım: Kağıt Kalem Al, Liste Yap, ve Ayıl!**

İkinci adımda ise ilk önce, hayâtımızda “aslâ kabûl edemeyeceğimiz” şeylerin listesini çıkarmamız gerekiyor. Hemen şimdi, tahâmmül edemediğiniz şeylerin listesini yapın. Bunlar ne olabilir? “Artık başarısız olmak istemiyorum”, “Artık deneme sınavlarından düşük puan almak istemiyorum”, “Artık hayâtımın benim kontrolüm dışında olmasını istemiyorum” gibi...

Bu liste bizi ayıltıyor. Sonraki listemiz ne olmak istediğimiz sorusuna yanıt vermeli ve SMART(akıllı) olmalı. Bu yüzden “Zengin olmak istiyorum” dan çok, “Bugünden başlayıp önümüzdeki yıl sonuna kadar 500 dolar biriktireceğim” demek çok daha akılcı bir istek olur.

“Üniversite sınavını kazanacağım” yerine, “Boğaziçi Üniversitesinin, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazanmak istiyorum” demek daha yerinde olacaktır.

Çünkü beynimiz genellikle, belirsizlikten hoşlanamayan nârin bir organımızdır. Beynimiz yaptığı her işi âzamî derecede ciddiye alır. Dolayısıyla ona getirdiğimiz plânlar ve projeler, nitelikli, detaylı, belirli, spesifik, rasyonel, zaman sınırlı, ölçülebilir ve de değerlendirilebilir olmalıdır. Listeyi yaparken aslâ başarısızlığı düşünmeyin. Çünkü NLP’ye göre başarısızlık yoktur, kazanılmış sonuçlar veyâ zaferler vardır!

### 3. Adım: Bağlayıcı ve Edilgenleştirici İnançlardan Kurtulun!

“Ben sabırsızım” Bu şikâyet değildir. Bu bir inançtır. Kötü bir inanç, hem de çok kötü... Örneğin “Ben sakarım” gibi... Çoğu zaman inançlarımız tecrübe-lerin yanlış yorumlarına dayanır. Örneğin, Ayşe, fakîr bir âilede büyümüştür. Boyu kısadır, doktor olmak istemiş, ama olamamıştır.

“Bilginin efendisi olmak için, çalışmanın uşâğı olmak gerekir.”

Balzac

Halkla ilişkilerle uğraşmakta ve “Kimse beni sevmiyor” diye düşünmektedir. Şimdi Ayşe’nin inançlarını değiştirebilmek için onu yüreklendiriyoruz ve şöyle düşünmesini öneriyoruz: “Fakir olsak ta, mutlu bir çocukluk geçirdim. Şimdi bir işim var ve iyi bir halkla ilişkiler uzmanıyım. Boyum uzun olmadığı için erkek arkadaşım ile birlikteyken “topuklu” giyebiliyorum. Erkek arkadaşım, annem ve babam beni seviyorlar.”

Ne yaptık? Kötü şeylere odaklanan Ayşe’nin inançlarının temelindeki varsayımı bozduk. Yeni ve pozitif bir duygu-durumuyla konsantre olabileceği somut gerçeklere odaklanmasını sağladık. Aynen öyle de, “Ben başarısızım”, “Ben YGS & LYS’yi / OKYS-KPSS-ALES’i kazanamam”, “Ben Matematik’ten anlamıyorum”, “Ben Biyoloji’yi kavrayamıyorum” gibi inançlar bizi pasifize eder. Bu inançlarımızı değiştirmek için, kendimizle kontrat imzalamalıyız. Ağır ağır kalkan bir lokomotif gibi üzerimizdeki atâleti ve tembelliği atarak yavaş yavaş yolumuza koyulmalıyız.

Sizi temin ederim ki; bir zaman sonra giderek hız kazandığınızı, yol aldığınızı ve her şeyin âdetâ raylar üzerindeymiş gibi akıp gittiği göreceksiniz..! Unutmayın, yeni alışkanlıklarınıza yaşıntınızda ne kadar çok yer vererseniz, değişiminiz o kadar daha kolay ve kalıcı olacaktır...



53- Zamanın nasıl geçtiğini hiçbir şekilde anlayamıyorum. Zaman neden bu kadar önemli? Sınav daha çok var! Bu düşünce beni rahatlatıyor. Sizce bu, yanlış bir düşünce midir?

Modern fiziğin katkılarıyla bugün artık biliyoruz ki, zaman eğilip bükülmekte, uzamakta, kısaltılmakta ve geçişmektedir. Demek ki zaman, onu yaşıtılarımıza eklemleyerek duyumsadığımızda bizim duygu-durumumuza göre nicelik ve nitelik kazanıyor.

Bu açıdan zamanı sâdece lineer (*doğrusal*) ve kronolojik (*sırasal*) tanımlamalarla değil, döngüsel (*örneğin mevsimler*), boylamsal (*örneğin bir boyla üzerinde olan herkesi için zamanın nominal olarak aynı olması*), yaşantısal (*eliniz sobada yanıyorken 1 saniye bir saatmiş gibi gelebilir, veya sevdiğiniz takım deplasmanda 1-0 yenik durumda atak üstüne atak yapıp yükleniyorken bakarsınız ki zaman hızlı geçmekte ve maç bir anda bitmektedir*) gibi tanımlamalarla da ele almalıyız.

“Kötü insanlara güvenebilirsiniz! En azından değişmezler!”

W. Faulkner

Bu açıdan bakıldığında, gerek **YGS & LYS**’ye veya **OKYS-KPSS-ALES**’e hazırlanırken, gerek **YGS & LYS / OKYS-KPSS-ALES** sınavındayken zaman konusu elbette ki bizim için son derece önemli. İşte bu noktada unutmamak gerekir ki zaman, fenomenolojik olarak bizim duygu ve bilişlerimize göre eğilip bükülmekte ve uzayıp kısalmaktadır.

*Zaman*’ı duygu ve bilişlerimizi kontrol altına alırsak veya hatta duygu ve bilişlerimizin sınava karşı alacağı pozisyonu ve de taşıyacak olduğu kavramsal yükleri ve kipleri, bu anlamda yapmış olduğumuz **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** çalışmalarıyla değiştirebilirsek —*daha doğrusu lehimize çevirebilirsek*—; işte bu noktada “zaman” bizim kendisiyle yarıştığımız bir rakip olmaktan çıkar ve sonuçta başlı başına bir stres faktörü olarak ayağımıza çelme takmaz.

Sanırım biraz karmaşık oldu. Tam olarak söylemek istediğim şu:

— Zaman bizim için önemli mi?

— Evet...

— Sınav esnasında ayrıca dikkat etmemiz gereken stresör bir faktör mü?

— Evet..

— Sınava hazırlanırken de dikkatlice kullanmamız gereken eldeki avuçtaki tek sermaye mi?

— Evet...

— Pekâlâ, zaman bizim duygu ve bilişlerimize göre eğilip bükülüyor veya uzayıp kısılıyor mu?

— Evet...

— Zamanı durdurabilir miyiz?

— Hayır...

— Kendi algı dünyamıza ve nitelikler uzayımıza göre onu değiştirebilir veya dönüştürebilir miyiz?

— Evet..

— Pekâlâ, bilişlerimizle zaman algımızı değiştirebiliyoruz, o zaman bilişlerimizi değiştirirsek, zaman aldığımız da değişir mi?

— Evet!

— İyi de nasıl?

Cevabımız şu: bir öğrenci nitelikli ve derinlikli bir konu takibi yaptığında ve bu çalışmalarını soru çözümleriyle zenginleştirdiğinde, zamanla daha çık hız kazandığını, soruları daha hızlı kavrayıp daha az zamanda çözdüğünü, bununla birlikte belirli bir zaman aralığına daha çok iş veya işlem sığdırdığını gördüğünde, artık geçmekte olan zaman onun için bir stresör faktör olamayacaktır.

Bunu başaran öğrenciler, artık bu duygu ve biliş zemininde zamanla değil, kendileriyle ve birinci derecedeki rakipleriyle yarıştıklarını düşüneceklerdir.

“Çok bilenler konuşmaz, çok konuşanlar bilmez!”

**Loa Tzu**

Demek ki, zaman ile emek arasında ters bir orantı vardır. Yani belli bir zaman dilimi, ne kadar çok etkinlik ve çalışmayla doldurulursa, o zaman dilimi daralır, hafifler ve sizi oyalamaz.

Dahası, kendini diğer problemlerinizi çözmeniz için size kullandıracak şekilde size ek zamanlar yaratır ve katkı sağlar.

Ancak, bir zaman dilimini ne kadar çok boş ve kof bırakırsanız, o zaman “*zaman*” ağırlaşır, size ayak bağı olur, baskı yaratır, sizi hep hazırlıksız yakalar, ve o zaman da gelecek sorulara bakamadan boş geçen zamanların güçsüzlüğü ile devamlı olarak kendinizi tekrar etmenin batağına saplanıp kalırsınız.

Sonuç olarak zamanı durduramazsınız ama akışını lehinize çevirebilirsiniz.

Yani özetle, gerçekten samimi ve kusursuz bir çalışma ile sınavdaki soruları zamanında yetiştirememek gibi kaygı ve endişeleri sonlandırabilir, hatta sınava karşı duygu ve bilişlerinizle yetkinliğinizi güçlendirdiğinizde soruları peynir ekmek gibi kısa bir

sürede çözüp ileri testler için kendinize ek zamanlar yaratabilirsiniz.

“İnsanlar köprü kuracakları yerde, duvar ördükleri için yalnız kalırlar”

**Newton**

İşte bu açıdan bakıldığında zamanı kullanmak siz öğrenciler için son derece önemli. Unutmayın! Zamanı kazanarak kullanılanlar, sınavı kazananlardır. Zamanı harcayarak ve kaybederek kullananlar ise, sınavı kaybedenlerdir. Dilerseniz bu konuda da hâtırat kitaplarından derlediğim bir yazı ile cevabımıza son noktayı koymuş olalım.

## Zaman



Meşhur düşünür Goethe, yaşamını bilgeliğe adanmış. Yaşamının her ânını ihtişamlı bir sarayı donatmış gibi, bilginin en zarîf incileriyle donatmış. Daha hayâttaiken ses getirmiş bütün eserleri. Ardından yüz yıllar geçmesine rağmen iz bırakmış gönüllerde ve hafızalarda.

Yaşamını seçkin ürünler vererek nakış nakış işleyen ve bezeyen Goethe, yaşlandığında artık ölüm

döşęindeki son ânlarını yaşıyormuş. Gözlerini pırılıyla açmış son bir kez. Ve Kasvetli bir ses tonuyla şöyle demiş.

— Dur geçme! O kadar güzelsin ki....!

İşte sevgili gençler, siz de zamanınızı kullanırken seçici olun. Zamanınızı hebâ edecek zararlı alışkanlıklara tevessül etmeyin. Sizi hedefinizden uzaklaştıran boş zaman uğraşlarına kapılmayın.

Televizyon, internet, boş ve anlamsız gezmeler, niteliksiz sohbetler, aşırı uyku, sigara gibi etkinliklere yaşamınızda yer vermeyin. Çünkü *zamanınızı* ne kadar anlamlı ve verimli kullanırsanız, *zaman*'ınız size jest yapacak ve daha fazla kullanılabilir ekstra “bonus zamanlar” kazanacaksınız.

Unutmayın! Zamanın güzelliğine aslâ doyum olmaz. *Zaman*; bizim gerçekten olmak istediğimiz “şeye” [*aydınlık bir birey olmaya*] ulaşmak için en büyük yardımcımız ve sermayemizdir. Onu hor ve müsrif kullanırsak, yaşamız ve bilgeliğimiz biz farkında olmadan giderek fakirleşecektir.

“Yaptığınız işi zamanında ve en iyi şekilde yapın. O zaman dağ başında olsanız da insanlar arayıp sizi bulurlar.”

**F. More**

Hikâyede olduğu gibi, yaşamında o kadar seçkin eserler veren Goethe bile *zaman*'a “*Dur geçme, o kadar*

*güzelsin ki..!*” derken, biz kendi hâlimizi bir düşünelim artık! Artık şimdi siz de, zamanımızı kullanırken çok dikkatli olmamız gerektiğini sanırım kavramış oluyorsunuz. Bu itibarla, *zamanınızı*, konu tekrarlarına ve test çözümlerine tahsîs ediniz. Çünkü bu *zaman*'a **YGS & LYS**'de veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'de gerçekten ihtiyâcınız olacak. Aksi takdirde siz de, YGS & LYS'de (veyâ OKYS-KPSS-ALES'de) kitapçığinizda çözülmemiş sorular kaldığında geçip gitmekte olan *Zaman*'a “*Dur geçme, o kadar değerlisin ki*” demek zorunda kalabilirsiniz.

Unutmayın ki, sorumluluklarınıza ve geleceğinize *zaman* ayırırsanız, geleceğinizle ve hayâllerinizle “*zamanında*” buluşursunuz....! Evet, lütfen farkında olmadan geçirdiğiniz boş ve anlamsız zamanlarınızı listeleyin ve tespit edin. En önemlisi de, bu belirlediğiniz boş zamanlarınıza, amacınıza uygun anlamlı uğraşlar eklemleyin. Unutmayın, “*birey olmak*” zaman alır...



54- YGS & LYS’de veyâ OKYS-KPSS-ALES’de başarılı bir öğrenci olabilmek için “Verimli Çalışma Tekniklerini” kullanmamız gerektiğini ve yıl içersinde en az 2-3 kere bu çalışma tekniklerimizi gözden geçirerek, gerekli değişiklikleri yapmamız gerektiğini söylüyorsunuz. Verimli çalıştığımı düşünüyorum ama yine de bâzı değişiklikler yapacak olsam “Verimli Çalışma Teknikleri” ile ilgi daha başka neler önerebilirsiniz?

Söylediğiniz düzeye gelmişseniz, daha önce de söylediğim gibi zaman zaman programınızda değişiklikler yaparak kendi çalışma temponuzu yenileyerek değişen kişisel şartlarınıza adapte etmelisiniz.

Bu adaptasyonu başarabilmeniz için ise, size bu vesileyle şu stratejileri önerebilirim.

## Nasıl Daha Başarılı Bir Öğrenci Olabilirim?



### Belirli Bir Çalışma Odası ya da Köşesi Düzenleyin!

Evin değişik yerlerini değil, belli bir yerini çalışma yeri olarak hazırlayın.

Çünkü hep aynı yerde çalışmak, çalışacağınız yere geldiğinizde kendinizi derse daha kolay vermenizi sağlar. Bu oryantasyon (*yönelim*) çalışma davranışı için uyarıcı bir rol oynar. Bu anlamda en uygun çalışma ortamı şöyle olmalıdır:

1. Üzerinde çalışmak için tüm araç ve gereçlerin (*kitap, defter, kalem, kağıt, silgi vb.*) bulunduğu bir masa ve ortopedik bir sandalye olmalıdır.

2. Oda ısısı ne çok soğuk, ne de çok sıcak olmalıdır.

3. Oda sık sık havalandırılmalı, düzenli ve temiz olmalıdır.

4. Çalışma ortamında radyo, teyp, televizyon gibi dikkat dağıtabilecek nitelikte fazla resim, fotoğraf, afiş, poster gibi uyarıcılar bulunmamalıdır.

5. Çalışma masası ve odası sâdece ders çalışmak için kullanılmalıdır.

### Masa Başında Oturarak Çalışın!

Uzanarak ya da yatarak çalışmak yerine, masa başında oturarak çalışmak, dikkatin daha uzun süreli derste kalmasını kolaylaştırır.

Uzanarak, yatarak, masanın üzerine abanarak ya da sandalyede geriye yaslanarak çalışmak, çalışırken kısa sürede dikkatin dağılmasına, hemencecik gevşemeye ve uykuya neden olan davranışlardır.

Çalışma masanızda, ders dışı faaliyetlerde (*mehtup yazmak, kitap okumak, hayâl kurmak, günlük yazmak, şiir yazmak vb.*) bulunmayın.

### Dersi Ezberlemeden Öğrenmeye Çalışın!

Öğrenmeye çalıştığınız konuyu ezberlemekten kaçının. Çünkü ezberleyen öğrencilerde yorum yapma, bağlantı kurma, sebep-sonuç ilişkisini görme, ana fikir bulma gibi yetenekler gelişmez.

Ayrıca ezberlenen bilgi ile sınav soruları arasında bağlantı kurmak çoğunlukla zor olur. Bu nedenle

mutlakâ çalışılan konularla ilgili bol ve değişik soru örnekleri çözmek gerekir.

Çözülemeyen sorular mutlakâ öğretilmeye çözdürülmeli ve çözüm yolları tekrar edilmelidir. Bu anlamda bakarak değil, yazarak çalışmayı alışkanlık hâline getirin.

### **Sosyal Bilimler Derslerini Çalışırken Şunlara Dikkat Edin!**

Sosyal dersler, amaçsız okunduğu zaman, kısa sürede sıkıcı hâle gelebilir, uykunuzu getirir ve böylece isteğinizde bir azalma yaratabilir.

Bu nedenle çalışmanız gereken konuyu, mutlakâ hangi amaçla okuduğunuzu, size gerekli bilgilerin neler olduğunu belirleyerek okuyunuz.

Böylece, hem amacınıza ulaşmak için daha yoğun bir dikkat harcayarak uyanık kalabilirsiniz, hem de sizi sıkabilecek gereksiz ayrıntıları ezberlemekten uzaklaşabilirsiniz.

### **Sosyal Dersleri Çalışırken Şu Sırayı Takip Edebilirsiniz!**

Önce konuyu, geriye dönüşler yapmadan, duraklamadan süratle bir kez okuyun. (*Çok kısa bir zaman alır.*) Tekrar başa dönerek ara başlıklardan ve ana başlıklardan koyu yazılmış yerlerden yararlanarak

konunun size ne kazandıracağını, hangi amaçla okuyacağınızı belirtmek üzere sorular çıkarın.

Varsa başka kaynaklardan da konu ile ilgili soruları ekleyin. Böylece, konunun size hangi soruların cevabını vereceğini belirlemiş olursunuz. Sorularınız, konudaki bilgilerin özelliğine göre; *tanımlarla, benzerlik ve ayrılıklarla* ilgili “ne, nasıl nerede, ne zaman” şeklinde, örneklerle ilgili sorular olabilir.

Çıkardığınız soruların cevabını bulmaya çalışarak konuyu daha dikkatli olarak tekrar okuyun. Böylece hem ayrıntıları daha kolay ayıklarsınız, hem de sâdece bir sorunun cevabını aradığınız için daha dikkatli okursunuz ve daha az sıkılırsınız.

Bulduğunuz cevapları, daha önce çıkardığınız soruların karşısına yazın. Tema hâline getirilebilecek bölümleri tema hâline getirin.

Çıkardığınız soru ve cevaplarla, varsa şemaya bakarak konuyu bir kez anlatın. Son kez de parçalar ve sorular arasında bağlantı kurmaya çalışarak konuyu bütünleştirip, hafızadan tekrarlamayı alışkanlık hâline getirin. Hatırlayamadığınız bölümleri tekrar ele alın!

Bu şekilde bir çalışma, bir konuya uzun süre çalışıp zaman kaybetmenizi, ezberlemenizi, gereksiz ayrıntıları yüklenmenizi önleyecek, aynı zamanda da elinizde konu ile ilgili önemli notların olmasına imkân tanıyacaktır. Bu notlar ise sınav öncesi konu tekrarlarınızda size hem zaman hem de güven kazandıracaktır.

### En Etkili Öğrenme Sınıf İçinde Oluşur!

Eğitim-öğretim olayı bir bütün olarak ele alınır ve ayrı ayrı düşünülemez. İleri gitmiş toplumlarda da devletin denetimi ve gözetimi altında yapılır. Bu anlamda eğitim ve öğretim fert ve toplumu esas alır. Bu nedenle eğitim, fertler ve toplumlar için çok önemlidir. Bilimsel olarak yapılır / yapılmalıdır. Bilimsel olmayan eğitim-öğretim etkinlikleri ise ne fertlere ne de topluma istenen yararı sağlamaz. Aksine, çok ciddi maddî-mânevî zararlara yol açabilir.

Eğitim-öğretim faaliyetlerini ele alan bilimsel araştırmalar ve eğitim biliminin bulguları göstermektedir ki; en etkili öğrenme, sınıf içinde, karşılıklı tartışarak, öğrencilerin öğrenme olayının içine aktif olarak katarak, sorumluluk alarak, yaparak ve yaşayarak gerçekleşebilmektedir.

Sınıfta öğretmenin gözetiminde konuların ele alınması, irdelenmesi, tartışılması, öğrencilerin konu ile ilgili görüşlerini rahatça söyleyerek düşüncelerini savunabilmeleri, eksik kalabilecek noktaların çok kişi tarafından daha kolay sezilebilmesi, sorularla bu eksikliklerin giderilebileceği de dikkate alındığında; öğrenmenin sürecinin sınıf içinde daha verimli oluştuğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Kısaca öğrenme olayı iki kişinin karşılıklı direkt iletişimi ile değil, sınıf içinde, doğrular yanlışlar tartışılarak dolayısıyla paylaşarak derinlik kazanmaktadır.

Bu nedenle sevgili öğrenciler, dershanenize veyâ okulunuza kesinlikle devamsızlık yapmayın ve bilgilerinizi ilk elden sınıf ortamında öğrenmeye çalışın!

### Kaynaklardan Yararlanın!

Çalıştığınız dersle ilgili, anlamakta güçlük çektiğiniz bir konu olduğunda, değişik kaynaklardan da mutlakâ yararlanın. Elinizin altında test kitapları, yardımcı kitaplar, ders kitapları, sözlük, ansiklopedi gibi kaynakları bulundurmaya ihmâl etmeyin.

### Zorlandığınız Dersi Bir Kenara Bırakmayın!

Özellikle Matematik ve bâzı Fen derslerinde zorlanan öğrencilerin, o dersleri tamâmen bırakıp hiç çalışmadıklarını gözlemliyoruz. Bu öğrenciler, bu derslerin içinde mutlakâ kolay anlayabilecekleri konular da olduğunu bilmelidirler.

Çok zorlandığınız bir dersin, tüm konularını öğrenmeye çalışıp, güveninizi yitirerek dersten uzaklaşmak yerine, anlayabileceğiniz konulardan hareketle hem konuya karşı önyargınızı yavaş yavaş kırabilir, hem de bu konulardan çıkabilecek soruları çözerek, kazanma şansınızı arttırabilirsiniz.

## Kendinizi Çalışmaya Biraz Zorlayın!

Ayrıca, yukarıda açıklamaya çalıştığımız verimli ve etkili ders çalışma yöntemlerini uygulamak, tamâmen bir irâde ve iç disiplin olayıdır.

Ders çalışmak için iyi bir nedeniniz varsa, kendinizi biraz zorlayarak, çalışma sırasındaki güçlükleri tek tek ortadan kaldırmanız zor olmayacaktır.

Yeter ki ne istediğinizi bilin, çalışmak için özgün ve biricik nedeninizi keşfedin ve kendinize iyi bir zemin hazırlayın.

Böylece öğrenme faaliyetlerine odaklanın ve öğrenme istencinizi projelendirerek gerçekleştirin. Gerisi kendiliğinden gelecektir.<sup>3</sup>

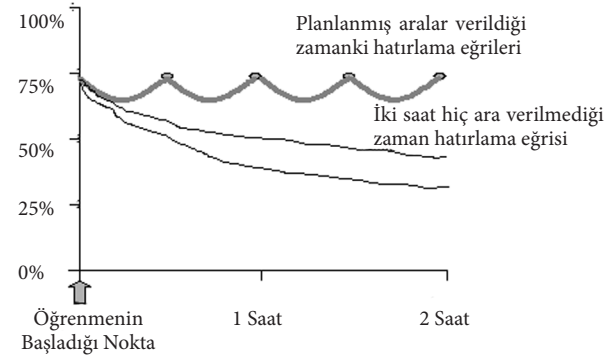
## Aralıklı Öğrenmeyi Alışkanlık Hâline Getirin!

Öğrenme süresini zaman içine yayarak, kısa çalışma süreleriyle birlikte gerçekleştirmeye “Aralıklı Öğrenme” denir. (Örneğin 40 dakika ders tekrarı veya soru çözümü +10 dakika, bu 40 dakikalık dilimin ana hatlarıyla gözden geçirilerek pekiştirilmesi +10 dakika dinlenme, su içme, meyve yeme, camı açıp temiz hava alma, balkona çıkma, yüzümüzü yıkama veya kafamızı ovarak gevşeme vb...)

Çünkü, son yapılan araştırmalar, aralıklı öğrenmenin yâni çalışmaların arasına kısa dinlenme

<sup>3</sup> Bu makâlenin hazırlanmasında; Prof. Dr. Acar Baltaş'ın, “Üstün Başarı” adlı kitabından faydalanılmıştır

süreleri koyarak yapılan çalışmaların daha iyi sonuç verdiğini göstermektedir.



## Dinlenme Araları Önemlidir!

Özetle; böylece aralıklı ve dinlenerek çalışma yönteminin 5 önemli yararı vardır:

1. Öğrenmeyi yapan kişi zaman içinde aralıklı olarak çalıştığında, daha az yorulur.
2. Kısa süreli, çalışmalarda daha fazla “güdülenme” vardır. Çünkü amaçlara kısa zamanda ulaşılmaktadır ve daha az zaman almaktadır.
3. Aralıklı öğrenme seanslarında unutma daha az olur, doğru yanıtlar çok daha iyi ve net hatırlanır.
4. Aralıklı öğrenme seanslarını ağırlıklı olarak gece çalışmalarına kaydırırsanız yine unutma oranınızı en az seviyelere indirmiş olursunuz.

5. Aslında farkında olmayabilirsiniz ama, eğer “Arılık Öğrenme Modeli”ni etkin bir şekilde kullanabilirsiniz, her dersten genel tekrar yapma imkânını da böylece yakalayabilirsiniz.

### Tekrarın Öğrenmedeki Yerini Aslâ Unutmayın!

| Tekrarın Zamanı              | Genel Tekrar Süresi | Bilginin Saklanma Süresi |
|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 45 Dakikalık Çalışma Sonunda | 5 Dakika            | 1 Gün                    |
| 1 Günlük Çalışma Sonunda     | 10 Dakika           | 1 Hafta                  |
| 1 Haftalık Çalışma Sonunda   | 20 Dakika           | 1 Ay                     |
| 1 Aylık Çalışma Sonunda      | 30 Dakika           | Uzun Süreli Hafıza       |

Sistemli bir tekrar programı, kişide öğrenme, düşünme ve hatırlama konularında birikim sağlayacaktır. Düzenli tekrar yapmayan öğrenci, daha önce öğrendiği bilgilerin çok azını hatırlayacağı için de öğrenilmiş bilgileri arasında bağlantı kurmakta zorlanacaktır.

Bu olumsuzları aşmak için ise, aşağıdaki tabloda verilen bilgiler size bu konuda yardımcı olabilecektir.

Eğer bu konuda dikkatli davranmazsanız ve tekrarlama etkinliklerinizi ertelerseniz; geçen zamana

paralel olarak öğrenilen bilgilerinizi, yeni bilgilermiş gibi yeniden öğrenmek zorunda kalırsınız.

Bu da hem zaman ve emek kaybına, hem de istenmedik bir şekilde verimin düşmesine neden olabilecektir.

Düzenli tekrarlar yapan bir öğrenci, bilgisini ne ölçüde koruyabilirse, gelen bilgiyi alma, yönlendirme ve kullanma miktarı da bu tekrarlar sayesinde o ölçüde etkin olacaktır. (Şemada gösterildiği gibi yapılan tekrar programları ile öğrenilen bilginin hatırlama süresi daha fazla uzatılabilir.)

### Pekâlâ Tekrar Nasıl Yapılmalıdır?

Tekrarlar, konu gözden geçirilerek, tutulan notlar okunarak, konu ile ilgili sorular —*bakarak değil, yazarak*— çözülerek, çözülemeyen sorular da, konunun ilgili bölümü tekrar-tekrar çalışılarak çözüme kavuşturulmalıdır.

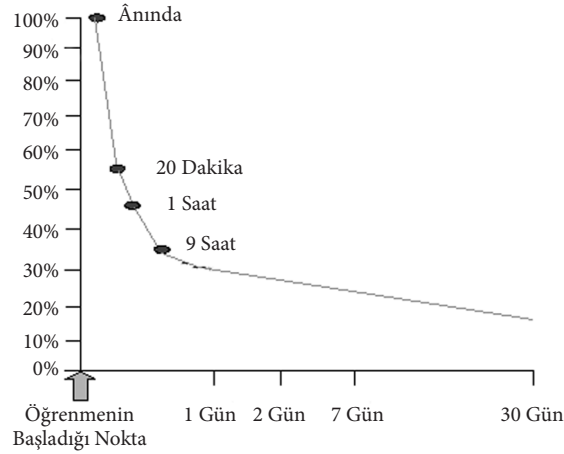
Çünkü, tekrarların amacı, unutmayı azaltmak, hâtırda kalma süresini olabildiğince uzatmaktır.

Unutma ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına göre ise uyku, unutmanın yavaşlamasını sağlamaktadır. Bu nedenle bir öğrenci uykudan önce, 20 dakika süreyle o gün çalıştığı dersleri tekrarlar, sabah kalktığında da ayrı tekrarı yaparak bu çalışmasını taçlandırır, edindiği bilgileri %100 pekiştirmiş olur.

Yukarıda söylediğimiz tüm tespitlerin ışığında aşağıdaki tabloyu yeniden inceleyerek, çalışmalarınızı makul aralıklı tekrarlarla zenginleştirmenizin neden bu kadar önemli olduğunu bilimsel olarak ta görebilirsiniz!

İşte tablomuz:

### Hafızanın işleyişi ve Unutma Süreci



55- YGS & LYS veyâ OKYS-KPSS-ALES yolunda başarılı ve mutlu sona ulaşabilmemiz için, kendimizi değerlendirirken genel anlamda bütüncül (Holistik) bir yaklaşımla hareket etmemiz gerektiğini, ve böylece bütünü görerek kendimizi değerlendirmemiz gerektiğini söylüyorsunuz. Ancak çalışmalarımızı hayâta geçirirken; kısım kısım, parça parça, aşama aşama ve adım adım hareket etmemiz gerektiğini de ifâde ediyorsunuz. Bu konuyu daha ayrıntılı açıklayabilir misiniz?

Sanırım yukarıda da değinmiştik. Sorunlarınızı parça ele aldığınızda ve çalışmalarınızı aralıklı çalışmalar olarak yaşantıya dönüştürdüğünüzde, sorunlarınızın küçüldüğünü ve de ufalanarak daha hazmedilebilir boyutlara indirgenebildiğini görebilirsiniz.

Bu bakımdan uzak hedeflere, yakınlaşarak ulaşılabilirdiğini, anlaşılamayan konuların basitten karmaşığa doğru anlaşılabilir düzeye getirilebildiğini ve sonuçta olarak, yorulmaksızın ve tükenmeksiz motivasyonun üst seviyede tutulabildiğini de

gözlemleyebilirsiniz. Size bu konuda, çarpıcı bir biyografik bilgi vermek istiyorum.

Aşağıdaki hâtıratı dikkatlice okuduğunuzda ümit ediyorum ki siz de bana hak vereceksiniz! İşte biyografik hikâyemiz...

## Parçalara Bölmek



Henry Ford, her sabah New York'un kuzey kesimindeki evinden çıkar, güney kesimindeki işine yürürmüş. Yürürken de aklına o upuzun yolun tamamını getirmemiş.

Yola başladığında, *“Bir blok ötede çiçekçi vardı; bu gün vitrininde ne tür çiçekler var acaba?”* diye düşünür, çiçekçiye geçtikten sonra, *“İki blok ötede gazete bayii var, acaba bugün haberlerde ne var”* diyerek oraya da ulaşmış. Orayı da geçince daha ilerideki mağazayı ve mağazanın vitrinindeki muhtemel değişiklikleri düşünmeye başlamış.

“Herkesin mutlu olduğundan mutlu olan, tam mutlu insandır.”

Atasözü

Henry Ford, yoluna böylece devam ederek; yorulmadan, üstelik eğlenerek bu uzun mesafeleri katedermiş. Bu şekilde, her defasında kendisine birkaç yüz metrelik hedef seçtiğinden, kilometrelerce olan yürüyüşünü gözünde hiç büyütmeden bitirmiş.

Demek ki, anlaşılmaz sorunları çözmek için veyâ en ulaşılmaz hedeflere ulaşmak için en gerçekçi çözüm; parçalara bölmek ve her defasında ana hedefi değil, ara hedefi düşünerek yol almaktır!

Evet sevgili gençler! Sizler de kendi hedeflerinize ulaşmak için bu yolu deneyin! **YGS & LYS**'de veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'de, sınavın sonucuna değil, baktığınız sayfa içersinde, çözdüğünüz alanla karşılaşabilecek olduğunuz sorulara odaklanın!

Unutmayın, *“Birey”* olmak; *“şimdi-ve-burada olmak”* ve elimizden gelenin en iyisini yapmaktır!



56- Başarılarımızı veya başarısızlıklarımızı, — daha dorusu— elde ettiğimiz sonuçları nasıl değerlendirmeliyiz?

Sevgili gençler! Öğrenciler olarak elbette ki her zaman başarılı olmak, bu başarılarımız ile tanınmak ve takdir edilmek isteriz.

Ancak bu mükemmeliyetçi yönümüz ve devamlı başarı isteğimiz, zamanla başarılarımızı küçük görmemize ve kendimizi acımasızca eleştirmemize neden olabilir. Bu açıdan bakıldığında başarılarımızı; oranlarla değil, bize katmış olduğu değerlerle ve kazanımlarla değerlendirmeliyiz.

Aşağıdaki öğretici kısacık hikâyemiz, tam da durumuma çok hoş bir açıklık getirmektedir. Dilerseniz hikâyemize kulak verelim ve başarılarımızı nasıl değerlendirmemiz gerektiğine birlikte açıklık getirmeye çalışalım. İşte hikâyemiz...

## Başarının Oranı



Hayatta hedeflediği şeyleri bir türlü başaramadığını düşünen bir adam, eski bir dostu olan yaşlı Bilge'yi ziyârete gitti. Bilge, çevresindeki insânların kendisinden istifâde ettiği son derece bilgili ve tecrübeli bir insândı. Yaşlı Bilge, adama hâlini hatırını sorduğunda, adamcağız: *"Vallahi durumum pek iyi değil. Bir türlü hayâtımda istediğim noktaya gelebilmiş değilim. Bakıyorum da, yaptığım işlerin yarıdan fazlasında başarısız olmuşum. Ne yapmam gerektiğini de bilmiyorum."*, der.

Bilge: *"Canın buna mı sıkılıyor"* diye karşılık verdi. Adam, *"Maalesef evet. Size bunun için akıl danışmaya geldim. Durumumu düzeltmem için ne yapmam gerekiyor acaba?"* diye sordu. Bilge, nazlı bir sessizlikten sonra adama şunları söyledi. *"Sana tavsiyem bugün evine giderken bir kütüphaneye uğra ve New York Times'in 1970 yılı arşivini bul ve 930. sayfasına bak. Orada ihtiyâcın olan bilgiyi bulacaksın."*

Adam, Bilge'nin yanından ayrılarak hemen en yakındaki kütüphaneye gitti. Gazetenin 1970 yıllığını

buldu ve denilen sayfayı heyecânla açtı. Ama hayâl kırıklığına uğradı. Zîrâ, bu sayfada, beyzbol oyunu ile ilgili istatistiklerden başka bir şey yoktu. Daha doğrusu dünyânın en iyi beyzbol oyuncularından ve isabet yüzdelerinden söz ediliyordu. Yıllıkta verilen rakamlara göre bu alanda birincilik, Ty Cobb'a âitti. Ty Cobb, kendisine atılan her 10 topun 3.67'sine isabetle vurmaya başarmıştı. Beyzbol târihinin en ünlü oyuncularından Babe Ruth bile bu orana ulaşabilmiş değildi.

Adam birkaç gün sonra tekrar bilgenin yanına uğradı ve: *"Dediğiniz yere baktım. Ty Cobb, 3.67 yazıyor."* dedi. Bilge hafifçe gülümsedikten sonra: *"Gördün mü?"* dedi. *"Beyzbolda topa isabet bakımından bir numaralı oyuncu bile 3.67'de kalmış. Bunun anlamı nedir? Kendisine gelen her üç topun ancak birine doğru düzgün vurabilmiş. Sen ne umuyorsun ki? Bu gazete haberinden anlamam gereken şu: "Pek de başarısız değilsin. Ama beklentilerini makûl bir düzeye indirmen, belirlediğin ara hedeflerini gerçekleştirdikten sonra tekrar yeni ara hedefler belirlemelisin. Yaşamın böyle devam edip gitmeli. Unutma! Hayât, seçim yapmak, yeniden denemek, risk almak ve ara sırada da ıskalamaktır."*

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Unutmayınız ki başarısızlık, yeniden denemek için doğmuş eşsiz bir fırsattır.



2. Profesyonellik; bâzen ıskalamak ve hatâlarımızı görmek; bâzen de neden başarısız olduğumuzu tespit ederek, akabinde yeniden ve tekrar deneyerek mükemmelliğe ulaşmaktır.

3. Amatör olunmadan, profesyonel olunmaz.

4. Risk aldığımız oranda, önümüze tekrar yeni fırsatlar açılır.

5. Elimizden gelenin en iyisini yapabilmek için, en iyi şekilde hazırlanmalıyız.



57- İnsânların etkileyen ve etkilenen sosyo-psikolojik varlıklar olduğunu söylüyorsunuz. Bu anlamda gençler olarak birbirimizi etkilediğimizi veya birbirimizden etkilendiğimizi de ifâde ediyorsunuz. Sizin deyiminizle bu etkileşimi tatlı bir rekâbete dönüştürerek bilgi ve deneyimlerimizi artırmamızı tavsiye ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıkla mısınız?

Sevgili gençler! Başarılı olmanın bir boyutu da takım rûhu, rekâbet kültürü ve karşılıklı etkileşimlerle ve paylaşımlarla eksiklerimizi tamamlamaktır.

“Toplam Kalite Yönetimi” tekniklerinde olduğu gibi, kendi potansiyelimizi ve kalitemizi bu ortak çalışma platformlarında yetkinleştirerek ekip rûhunu yakalamak, ve böylece genel başarının ve genel performansın yükselmesini motivatör bir faktör olarak kullanıp kendimizi daha da geliştirmek durumundayız.

Bu konuya ilişkin özellikle çiftçilerin ve botanikçilerin dikkat ettikleri bir gerçeği sizlerle paylaşmak

istiyorum. Ümit ediyorum ki, bu gerçek yaşam öyküsünü okuduğunuzda siz de bana hak vereceksiniz. İşte hikâyemiz...

## En İyi Buğday



En iyi buğday yetiştirme yarışmasına senelerdir katılan bir *Bilge* çiftçi, büyük ödülü o yıl da tekrar kazanmıştı. Yarışmayı izleyen gazeteciler, çiftçiden bu başarısının sırrını öğrenmek istediler. *Bilge* çiftçi, bu sırrın kendi buğday tohumlarını, komşularıyla paylaşmasında yattığını söyledi.

Gazeteciler bu cevaba çok şaşırdılar: “Onlar sizin rakibiniz olarak yarışmaya katılıyorlar. Buna rağmen, ne diye tohumlarınızı onlarla paylaşıyorsunuz?” diye sordular. *Bilge* çiftçi: “Neden olmasın?” dedi ve ekledi: “Bilmiyor musunuz. Rüzgâr olgunlaşmakta olan buğdayın polenini alır ve tarladan tarlaya taşır. Bu bakımdan komşuların kötü buğday yetiştirmeleri demek, benim ürünümün de iyi olması demektir. En iyi buğdayı yetiştirmek için komşularımın da iyi buğdaylar yetiştirmesine yardımcı olmam gerekiyor.”

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Bilgi ve sevgi, insânın paylaştıkça çoğalan en değerli sermayesidir.

2. Paylaşmak erdemdir. Yaşam, paylaşıldığı oranda daha da güzelleşir.

3. Bir mum başka bir mumu tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez. Ama etraf daha çok aydınlanır.

4. Mutluluk; kişisel olarak inşâ edeceğimiz kırılan bir kristal vazo değildir. Mutluluklarımız başkaları tarafından da yaşanır ve yaşatılırsa gerçek bir mutluluk olabilir.

5. Başkaları câhilken bizi âlim olmamız, başkaları fakirken bizim zengin olmamız, başkaları mutsuzken bizim mutlu olmamız hiçbir anlam ifade etmez.

6. Geçek mutluluk, başkalarının mutluluklarıyla bile mutlu olabilmektir.

7. Bir dostun üzüntüsüne herkes sempati duyar. Bu çok kolaydır. Bir dostun başarısına sempati duyabilmek ise çok sağlam bir karakter gerektirir. Yaşam bir rüzgâr gibi iyi huylarımızı ve polenlerimiz her yere taşır.

Her yerden de bizim has bahçemize sürprizler ve polenler getirir. İnsân olmak, sâdece kendi has bahçemizde has şeyler yetiştirmek değildir. Tersine, yetiştirdiğimiz şeyleri başka bahçelerin güzellikleri ile de

paylaşmaktır. Yoksa hiç ummadığınız bir zamanda başka bahçelerden ve hayâtlardan gelen yabancı otlar bahçenizi istila edebilir.

8. Demek ki, yaşam paylaştıkça daha da güzelleşir ve mükemmelleşir.



58- YGS & LYS'ye veyâ OKYS-KPSS-ALES'e bir aydan az bir süre kaldığında uyku düzenimize dikkat etmemiz gerektiğine işâret ediyorsunuz. Bunun nedenlerini açıklayarak pratik tavsiyelerde bulunabilir misiniz?

**Ygs & Lys'den Veyâ Okys-Kpss-Ales'den  
Önceki Bu 1 Aylık Zaman Diliminde,  
Uyku Kalitenizi Yükselterek, Uykunuzu  
Mutlaka Bir Düzene Sokun!**



Bilindiği gibi, YGS & LYS veyâ OKYS-KPSS-ALES yaklaştıkça öğrencilerimizde kaygı, korku ve endişe duygulanımları giderek daha da fazla artmaktadır. Gerek fizyolojik, gerekse psikolojik yapımızdaki bu gerginlik, *dikkat eksikliği* veyâ *yoğunlaşmama* olarak kendini hissettirmektedir. Öğrenciler olarak sınav 1 ay kala, bu günlerde yapmamız gereken şey, uyku

düzenimizi oturtmak, vücudumuzdaki bu gerginliği restore edici bir uyku düzenini yakalamaktır.

Bilimsel araştırmalar sonucunda, sağlıklı ve kaliteli uyku düzeninin özellikle psikolojik yapımızı ve sinirsel (*nörolojik*) yapımızı olumlu yönde etkilediği anlaşılmıştır. Demek ki başarıya ulaşmak için izlenecek yolların bulunması ve uygulanması, problemlerin aşılması, çözümlerin kalıcı olabilmesinin temel şartlarından birisi de, insânın iyi uyumuş, dinlenmiş ve zinde bir şekilde uyanmasıdır. Bu anlamda uyku, çok büyük bir önem kazanır.

Çünkü uykudaki aksaklıklar dalga dalga tüm benliğimize ve çevremize yayılır. İlk önce uykumuzun nasıl olması gerektiğine karar vermeliyiz. Burada tespit etmemiz gereken durumlar; nasıl yatmalı, ne kadar uyumalı ve uykudaki temel yöntemin ne olacağına dâir sorularının cevaplarıdır.

Bu nedenle lütfen aşağıda yazılı olan 7 maddede toplanmış tavsiyeleri uygulayın! Göreceksiniz ki artık sabahları daha dinlenmiş olarak kalkabiliyorsunuz. Bununla birlikte her zaman için yeni bir günü yeni bir heyecânla karşılayın. Bu maddelerin tamamını yerine getirin ve 1 ay boyunca bu maddeleri uygularsanız eminim ki bir daha bu tavsiyelerin dışına çıkmayacaksınız.

## Düzenli ve Vücuda Yararlı Uyumak İçin! İzlenecek Basamaklar

1. Uyku saatlerimizi değiştirmeden günde 6.5–7.5 saatten fazla uyumamalıyız.

2. Sabah erken kalkmalı ve öğlen vaktine kadar bir daha aslâ uyumamalıyız.

3. Mümkünse öğlen 1 saat süreyle (11:00–12.00 arasında) uyumalı, bu mümkün değilse, gece uykusunu kesinlikle 23:00–05:30 arasında uyumalıyız. Gece uykusunda 1 saatlik kayma olabilir ama bu saatler arasındaki zaman dilimini mutlakâ uyuyarak geçirmeliyiz.

4. Ayrıca akşama yakın vakitlerde aslâ uyumamalıyız.

5. Bununla birlikte aslâ tok uyumamalıyız. Yâni yemeğimizi uykudan en az 2.5-3 saat önce yemiş olmalıyız.

6. Uyku öncesinde vücut adalelerimizi gevşetmeliyiz.

7. Mümkünse duş alarak uyumalıyız.

8. Bizi rahatsız edecek gürültülü, kötü kokulu, çok yumuşak veyâ tümsekli zeminde uyumamalıyız.

## Uyku Gizli Güçtür!

Unutmayın! Uykunun kalitesi, dâimâ uyunan süreden daha önemlidir. Pek çok kişi uzun bir süre

yatakta kalıp, kendisi ile şu veya bu şekilde oyunlar oynayarak, kendini iknâ etmeye çalışarak bu süreyi uzatmaya çalışır. Bu tür uykular hem vücudu dinlendirmez, hem de sonrasında müthiş bir pişmanlık uyandırır. Sonuçta beyinsel bir ağırlıkla, uyku sersemi olarak, kararsız ve isteksiz bir şekilde yataktan kalkılır. Ayrıca içten içe büyük bir suçluluk duygusu da sizi rahatsız etmeye başlar.

Çünkü normal şartlarda gün başlamıştır dünyâda... Herkes ve her şey ilâhî bir güçle programlanmış gibi kalkmış, şevkle işine gücüne başlamış ve kendi kulvarında yol almaktadır tüm insânlar... Ve biz birbir türlü kandırmacalarla yatakta oyalanmış, herkesten geri kalmış gibi hissederiz kendimizi. İtiraf etmesek de, bilinçaltımız rahatsızdır bu büyük ayıptan (*ayıptan*). Ağzımızdaki kuruluk ve beynimizdeki bu burukluk, o güne rengini verir artık...

Sanırım bu yüzden olsa gerek, *dinler* de uyku konusunda çeşitli disiplinler getirmiştir. Müslümanların yatış ve kalkışları güneşin hareketine bağlanmış, uyku öncesi ve sonrası beden ve rûh eğitimi çok incelikle belirtilmiştir. *Prof. Dr. Ahmet Akgündüz*, bir yazısında başarısının bir sırrını da “*Uyuyorken güneşin üzerine doğmaması*” olarak belirtiyor ve sabah güneş doğmadan kalkmanın ona getirdiği nimetleri anlatıyordu.

Hristiyanlarda da değişik biçimlerde bu tür ibâdetler söz konusudur. Ancak herkesin kaliteli uykuya

ulaşmak için kendine özgü bir yöntem bulması zorunludur. Üstelik ancak bu şekilde güzel rüyâlar görülebilir...

Neden? Çünkü uyku, iyi çözümlerin dinamosudur. Ve genel başarımızın da temel taşıdır. Şöyle bir düşünelim! İyi uyuyamamışsak aldığımız kararların doğruluğundan ne kadar emin olabilir ve çalışmalarımızdan nasıl verim bekleyebiliriz ki? Yorgunken kitap okumak veya ders çalışmak bize ne yarar sağlayabilir ki? Ayrıca, yediğimizden ve içtiğimizden, nasıl zevk alabiliriz ki?

Demek ki uyku, hayatımızdaki her şeyin düzene konulduğu, tâmir ve tedavî edildiği son derece önemli bir süreç olarak yaratılmıştır. Bir kaç hafta uykusuz kalmanın ölüme bile neden olduğu hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle ispat edilmiştir. Daha da ötesi insânın yetersiz uykusu ile zihinsel güç kaybı arasında yakın bir ilişki olduğu, uykusuz kalan insânların zihinsel çalışmalarının tamâmen durduğu ve düşüncelerini hiçbir şeyin üzerinde yoğunlaştıramadıkları ispat edilmiştir.

48 saat uykusuz bırakılan yüksek öğrenimli kişilerin, ilkökul çocuklarına öğretilen matematik işlemlerini bile yapamadıkları görülmüştür. A.B.D’de 1993 yılında yapılan bir araştırmaya göre sâdece düzensiz uykunun A.B.D. ekonomisine 1993 yılı kurlarıyla verdiği zarar 360 trilyon liradır. Demek ki uyku aynı

zamanda, sağlığımız ve sağlık giderlerimiz için de son derece önemlidir.

Ancak yine de uyku beynin dinlenme vakti sanılmamalıdır. Tersine uyku, *Beynin*; vücudun dinlenme ve tâmir işiyle meşgûl olduğu vakittir. Çünkü beynin elektriksel yapısı üzerinde yapılan araştırmalar zihnimizin uyku esnâsında en az uyanık dönemde olduğu kadar yoğun çalıştığını göstermiştir.

Aradaki tek fark gece ve gündüz yapılan işlerin farklı olmasıdır. Bu nedenle, sorunuza cevap olabilmemesi bakımından, bu konuda biraz daha doyurucu bilgiler vererek, siz öğrencilerimize nasıl faydalı olabileceğimizin ipuçlarını da vermek istiyorum.

## Uyku Üzerindeki Tespitler



### REM ve NON-REM Uykusu

İnsân her uyku seansında iki ayrı uyku türünü paylaşımlı olarak ve ihtiyâca göre uyur. Uykumuz ya derindir ya da hafif olarak yüzeyde seyreder. Derin uyku **NON-REM** olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde beynimiz, cisimsel beden üzerindeki hücre

tâmirlerinin düzenlenmesiyle ilgilenir. Çünkü gün boyunca alınan alkol, sigara, kirli hava gibi etkiler, aşırı yorulma, yaralanma, enfeksiyon gibi nedenlerle hücre ölümüne yol açarlar. Ayrıca bunun dışında, bedende her gün normal olarak 10 milyar hücre ölümü gerçekleşir. Bedeni bir milyon katlı bir gökdelen olarak düşünelim. Her gün on binlerce tuğlası çürüyüp düşmekte, gökdelenin çökmemesi için yerlerine yenilerinin yerleştirilmesi gerekmektedir. Ancak böyle bir çalışmanın sağlıklı gerçekleşmesi için de sıfır hatalı bir haberleşme ve analiz sistemini gerekmektedir.

İşte beynimiz **NON-REM** adı verilen derin uyku esnâsında vücudun maddî tâmirinin gerçekleşmesi görevini yüklenir. Çok yorulduğumuzda aşırı enerji tüketimi, hattâ oksijen eksik olduğunda hücreler yakılarak enerji üretilmesi gibi nedenlerle hücre ölümü daha çoktur. Bu durumda derin uykuyu daha fazla uyuruz. Bu süreci şüphesiz biz kurmadık ve biz yürütmüyoruz.

Ancak yaptığımız bâzı hatâlar bu süreci aksatmaktadır. Eğer **NON-REM** uykusunu yeterince uyuyamazsak vücudumuz daha erken çöker ve çöküşünü de cildimizdeki pörsümeden anlayabiliriz.

Ayrıca ardı arkası kesilmeyen hastalıklar da savunma sisteminin tahrip olmasından kaynaklanır. Bu sistem ise uykusuzluktan oldukça fazla etkilenir. Demek ki, düzenli uyku ve özelde **NON-REM** uykusu,

bağlık sistemimizin güçlü ve zinde olmasında da son derece önemli bir rol oynar.

Yaşadığımız ikinci ve hafif uyku ise **REM** olarak adlandırılır. Rüya gördüğümüz uyku, işte bu uykudur. Gün boyu yaşadığımız çatışma ve tepkimelerin diğer bir boyutu da bu gerilimlerin; duygu, düşünce ve hayallerimizle ilişkili olmasıdır. Sevinçlerimiz, öfkelerimiz, nefretlerimiz, heyecanlarımız birer içsel algı ve biliş olarak gün boyu yaşanır. Çünkü duygularımız, hayallerimiz ve düşüncelerimiz cisimsel algı girişleri vasıtasıyla alınmazlar, içte yaşanır.

Fakat ilginç olan şu ki, hissettiğimiz her bir duygu, ânında kanımızda bu duyguyu temsil eden hormonların (*biyokimyasalların*) atmasına neden olur. Bu biyokimyasal veya hormonal değişiklikler veya dengesizlikler de duygu-durumu bozuklukları veya rahatsızlıklar olarak yaşamınıza damgalarını vururlar. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, kanımızdaki bu dengesizlikler en çok uyku dönemindeyken düzeltilebilmekte ve tamir edilebilmektedir.

Bu nedenle uyku rûh sağlığımız için de sön derece önemlidir. Çünkü duygularımız tâmir olmadığında bu defâ da psikolojik bozukluklarla ve rahatsızlıklarla karşılaşırız. Siz de bunu tecrübe etmişsinizdir. Bilmiyorum hiç fark ettiniz mi, herhangi bir duyguda aşırıya kaçtığımızda yorgun ve bitkin olduğumuzu hissederiz. Bu nedenle bir çok defâ aşırı bir üzüntüden

kurtulabilmek için hemen yatıp uyumuşsunuzdur. Uyandığınızda ise uyumadan önceki durumunuza göre çok daha rahat olduğunuzu tespit etmişsinizdir.

Eğer **REM** uykusunu uyuyamamış olsaydık duygularımızın biriken stres yükleri, kısa sürede bizi depresyona sokabilecek, sonuçta da zihinsel veya duygusal kimliğimizi ve de bütünlüğümüzü yitirmekle karşı karşıya kalabilecektik.

### Doğal Uyku Dönemleri

Uyku üzerinde yapılan bir diğer tespit de, insanların biyolojik ritmiyle ilişkilidir. İnsanların iki ayrı uyku dalgasına göre programlandığı tespit edilmiştir. *Rodenburg Üniversitesi'nden Prof. Dr. Jurgen Zulley*'in araştırmalarına göre bu iki dalgadan biri öğle arasında 10-30 dakikalık bir süre kapsar. Öğle vakti veya öğle yemeği öncesi uyunacak bu uyku, bilimsel olarak uykusuzluğun en önemli çözümlerinden biri olarak görülüyor. Diğer ise gece 11.30-04.00 arası uyanacak olan uykudur. Bu iki vakti düzenli olarak uykuda geçiren kişiler, hem uykusuzluk sorununu aşabilirler hem de son derece zinde beyin aktivitelerinde bulunabilirler.

Görüldüğü gibi uykusuzluk sorunu az uyumaktan değil, vaktinde uyumamaktan, hattâ gereğinden fazla uyumaktan kaynaklanmaktadır. Günümüzde çoğu üst düzey devlet adamları da öyle uykusunu mutlakâ uyumaktadırlar.

Eski A.B.D Başkanı Bill Clinton, görev yaptığı yıllarda, öğlen saatlerinde, çalışma odasındaki ergonomik koltuğunu geriye yaslamakta ve üzerine bir battaniye alarak en az 40 dakika uyumaktaydı. Uzak Doğunun süratle kalkınan dev şirketlerinde çalışan işçiler de sistemli olarak öğle uykusu arası vermekte ve böylece iş verimlerinin zirvesine çıkmaktadırlar.

### Erken Kalkma Faktörü

Uykunun sağlıklı olabilmesi ve yeterince dinlenilebilmesi için mutlaka sabah erkenden kalkılmalıdır. Araştırmalar sabah uyandıktan sonra tekrar uykuya yatıldığı zaman, gece boyu yapılan tâmiratların tekrar tahrip edildiğini göstermektedir.

En büyük hatâmız, uyku dalgası geldiğinde uyanık olmamız, uyanıklık dalgası geldiğinde de uyuyor olmamızdır. Çünkü biz ne yaparsak yapalım beyin sâdece yaratıcı tarafından programlandığı dalgaya göre çalışmaktadır. Güneşin ilk ışıklarını alan vücut, melatonin hormonu salgılar ve bu hormon biyolojik saatimizi belirler. Böylece biyolojik saatimiz kendi kurallarına göre çalışır.

Sabah uyandıktan sonra tekrar uyuma isteği ise alışkanlıktan ve tembellikten kaynaklanır. Bu alışkanlığı yenen kişi en fazla 10 gün içinde kendinde büyük bir dinçlik gözlemleyecektir.

Bunu kendi hayâtınızda da hemen deneyebilirsiniz. Örneğin bu gece saat 11.00'de uyuyunuz ve sabah 5.30'da kalkarak bütün uyuma isteğinize direnerek çeşitli meşgûliyetler bularak bir daha uyumayın! Alışkanlık nedeniyle en fazla bir kaç saat kendinizi yorgun hissedeceksiniz.

Ancak ardından geç saatlere kadar kendinizi oldukça dinç ve güçlü hissedeceksiniz. Bunun aksini de deneyebilirsiniz. Örneğin, ertesi gün aynı yine saatte uyuyunuz. Uyanma isteğinize rağmen saat sabah 10.30'da yatağınızdan kalkınız. Bu defâ akşama kadar kendinizi hafif sarhoş gibi hissedeceksiniz. Zihniniizi toplamanız güçleşecek, fiziksel gücünüz azalacak, hattâ akşama doğru başınız bile ağrıyabilecektir.

Demek ki erkenden kalkmak her bakımdan faydalı ve yararlıdır. Bu konuda lütfen kuşlar gibi erken kalkan hayvanlardaki dinçliğe, canlılığa dikkat ediniz. Daha güneş doğmadan uyanırlar ve cıvıldaşmaya başlarlar. Evinizde kedi besliyorsanız çok erken uyanıp miyavlamaya başladığını görürsünüz.

Esasen insân da erken uyanmaya programlanmıştır. Çocuk yetiştirmişseniz, küçük çocukların da erkenden uyuduklarını, gece uyanarak tekrar uyuduklarını ancak sabah mutlakâ çok erken saatlerde uyandıklarını gözlemlemişsinizdir. Bebeklerin yetişkinlere göre daha fazla uyumaları vücutlarındaki hücre yaratılışının çok hızlı olmasından ve sürekli artış göstermesindendir.

Geç uyanmanın ise zihin ve bedenimizde tahrîbata neden olduğu bilimsel araştırmalarla kesin olarak tespit edilmiştir.

Bu anlamda bir çok zirve insân, günün erken vakitlerindeki uykunun akli azalttığını, bilişsel melekeleri zayıflattığını, insânı tembelleştirdiğini, kazancınızda bereketsizliğe neden olduğunu da söylemektedir.

### Uykuyu Etkileyen Dış Faktörler

Uyku esnâsında göz dışındaki *algı girişleri* açıktır. Uyuyan kişi çevresindeki sesleri duyar, teni dokunmaları hisseder, burnu kokuyu alır.

Bu durum gerçek anlamda telkin ve beyin yıkamada çok önemli bir vasıta olarak görünüyor. Bir çok ciddi psikolojik hastalık, uyuyan kişinin kulağına yapılan düzenli telkinlerle (*hipnoterapi*) tedavi edilebilmektedir.

Dolayısıyla uyuduğumuz mekân bizim için son derece önemlidir. Sokak gürültüleri olan bir ortamda uyuyorsak, ayrıca evimizde bulunan televizyon veya bilgisayar gibi cihazların oluşturduğu radyasyona muhatap oluyorsak, zihnimiz sâdece–ve–sâdece bedenimizin içindeki dünyâ ile baş başa kalamaz.

Dışarıdan alınan mesajları da işlemek, hem de tam bir teslimiyetle işlemek zorunda kalır. İşte bu nedenle uyku esnâsında bilinçsizce yatağımızda döneriz.

Bu gerçek, beynimizin dokunmayı hissedebilmesinden ve damar daralmaları varsa dönmek suretiyle bunu ortadan kaldırabilme isteğinden kaynaklanır.

Yine bu nedenle, uyurken anımızda bir sinek dolaşsa farkında olmadan onu elimizle kovarız. İşte bütün bu gerçekler uyuma ortamımızda dışardan gelen her türlü uyarıcının zihnimizi meşgûl ettiğini göstermektedir. Sonuç olarak yattığımız ortam, orta-sert olmalı, ortam temiz kokulu ve gürültüsüz düzenlenmelidir.

### Gergin Uyuma Tehlikesi

Yeterince uyuduğumuz hâlde hâlâ ısrarla dinlenemememizin bir nedeni de zihnimizi çeşitli sorunlarla baş başa bırakmamızdır. Bu sorunlardan biri gergin uyumamız, diğeri de tok hâlde iken uyumamızdır. Her iki durumda karabasanlar veya kötü rüyâlar görmemiz pekâlâ mümkündür.

Bâzı kişiler uykuya yattığında kaslarını, omuzlarını, dizlerini iyice gererler. Bunun üzerine uyku mekanizması vücudu gevşetmeye çalışır. Bâzen tam gevşerken insân ani boşluğa düşer gibi irkilebilir.

Bunu bir defâ yaşamışsanız derhâl kendinizi kontrol etmelisiniz. Bu duruma düşmemek için, uyurken bütün adalelerimize “*gevşe, rahat ol, boşluğa düşmüş gibi kendini bırak*” emrini vermeliyiz.

Bu emri bir süre ve devamlı verdiğimizde uyku ânında alt şuurumuz bu emirleri bilinçli olarak almasa bile otomatik olarak uygulamaya koyar ve her defâsında gevşemiş olarak uyuruz ve dinlenmiş olarak uyanırız.

Aksi taktirde edineceğimiz *gergin uyuma alışkanlığı*, beynimizin uyku boyunca kaslarımıza sürekli bir gerilme emri göndermesine yol açacaktır.

Bu durum hem kasları sürekli çalıştırarak yoracak ve tahrip edecek; hem de beyni meşgûl ederek daha da yoracaktır. Kaçınılmaz olarak, böyle bir uykunun sonu yorulmuş olarak uyanmaktır.

### Tok Uyuma Tehlikesi

Yorgun uyanmanın diğer önemli bir nedeni tok karnına uyumaktır. Tok karnına uyuduğumuzda beyin sürekli mide içeriğini parçalamakla meşgûl olacaktır. Ayrıca, dolaşımdaki kanın önemli bir kısmı da sindirim bölgesinde toplanacaktır.

Bununla birlikte, uykunun durgunluğunda midenin *peristaltik* hareketi çok daha zor olacaktır. Mide duvarının parçalanmasını istemiyorsak, midemizde bekleyen içeriğin bir an önce sindirilmesine boşaltılmasına yardımcı olmalıyız.

Aksini yaptığımızda ise, beyin uykumuzda midemizi çürümekten ve pörsümekten kurtarmak için

çırpınıp durur. Bu nedenle uyandığımızda ise sanki hiç uyumadığımız hissine kapılırız. Bir anlamda kendimizi kendi ellerimizle tahrip etmiş oluruz.

Almanya'da yapılmış olan bir araştırmaya göre, saat 23.00'de uyuyan bir kişinin en geç 20.30'da akşam yemeğini yemiş olması gerekmektedir. Aksi takdirde yukarda saydığımız olumsuzluklar mütemadiyen kendini gösterecektir ve de hissettirecektir.

Bu makâlemizdeki bilgilere ve uygulamalara dikkat ederseniz, hem sınavdan önceki akşam oldukça dinlendirici bir uyku uyuyabilir, hem de sınav esnâsında formunuzun ve konsantrasyonunuzun zirvesinde olabilirsiniz.



59- Bir seminerinizde “İnsân dediğin, seçimdir. Daha doğrusu insân, seçimlerinin toplamıdır.”, demiştiniz. Mâdem öyledir, yâni insân seçimleri ile birlikte yaşamını kristalize eder. Daha doğrusu, verdiği kararlarla birlikte kendine yeni seçimler, fırsatlar, olanaklar ve imkânlar yaratır. O zaman karar verirken —diğer bir ifâde ile seçim yaparken— nelere dikkat etmemiz gerektiği konusunda bizi bilgilendirebilir misiniz?

### Karar Vermeden Önce Nelere Dikkat Etmeliyiz?



Başarılı bir öğrenci, hızlı karar vermenin câzibesine kapılmaz. Başarılı öğrenci, kararlarının her zaman bir ilkeye dayanmasına dikkat eder. Bu anlamda bir karar, “Uygulamaya geçilmedikçe” karar değil, sâdece iyi niyet girişimidir. Öyleyse karar verirken doğru seçimi yapmak için atılacak olan adımlar şunlar olmalıdır:

- Hangi ilke temelinde karar verileceğinin belirlenmesi,
- Karar vermek için gerekli bütün verilerin toplanması,
- Mevcût verilerin çözümlenmesi,
- Alternatif çözümlerin ve çözüm yollarının tanımlanması,
- Her alternatifle ilgili ihtimâllerin araştırılması,
- Alternatiflerin birbiriyle kıyaslanması,
- Alternatiflerden birinin seçilip gereğinin yapılması,
- Kötü de olsa bir karar almanın, kararsız kalmaktan daha iyi olduğunun bilinmesi,
- Baskı altında karar almamamız gerektiğinin de aslâ unutulmaması,
- Üzüntülü ve endişeli olduğunuz zamanlarda dinlenmeniz gerektiğini unutmamak,
- Sorunlarınızı bir süre akışına bırakarak, dışarıdan seyretmeniz ve sular durulduktan sonra karar vermeniz gerektiğinin unutulmaması.



60- YGS & LYS'ye veya OKYS-KPSS-ALES'e girmeden önce neler yemeliyiz veya yememeliyiz? Bu da çok aktüel ve muğlak (belirsiz) bir konu. Bu konuda siz neler önerebilirsiniz?

## Sınav Başarısı Önemli Ölçüde Dengeli Beslenmeye Bağlıdır!



Sınavda yüksek başarı için; kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre gereksinimi olan enerjiyi alması ve elverişli şekilde kullanabilmesinin, sınav öncesindeki 3-5 öğünde dengeli beslenmesine bağlı olduğu bildirilmiştir.

Obezite Uzmanı *Dr. Haluk Saçaklı*, organizmanın, fonksiyonlarını yerine getirebilmek için, her türlü besin ögesinden yeteri kadar yararlanmak zorunda olduğunu belirterek, değişen yaşam koşullarına paralel

olarak, hayâtımızda yeterli ve dengeli beslenmeyi ön plâna çıkarmamız gerektiğini ifâde etmiştir.

Ayrıca *Dr. Saçaklı*, yetersiz ve dengesiz beslenmenin, vücudun direncini azaltıp, insânın hastalıklara yakalanma olasılığını artırdığını, hastalıkların daha şiddetli geçtiğini, büyüme ve gelişmesinin yavaşladığını, sonuç olarak okul ve spor başarısı ile iş veriminin azaldığını vurgulamaktadır.

İnsan vücudunun gereksinimi olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun yeterli oranda alınmasının şart olduğunu kaydeden *Saçaklı*, yeterli alınan karbonhidratların; kan şekerinin düzenlenmesinde; yağların, A, D, E ve K vitaminlerinin emilim ile taşınmasında ve iyi bir enerji kaynağı olmasında; proteinlerin de, dokuların yenilenmesinde önemli rol üstlendiğini belirtmiştir. Vitaminlerin; hücrelerin yaşatılması; minerallerden, daha güçlü, daha enerjik, hattâ daha zeki olunması için vazgeçilemeyeceğini kaydeden uzmanlar, suyun ise —*oksijenden sonra en önemli besin ögesi olmasından dolayı*— yeterli oranda tüketilmesini önermişlerdir.

Kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre gereksinimi olan enerjiyi alması ve elverişli şekilde kullanabilmesi için, 3-5 öğünde dengeli olarak beslenmesi gerektiğini belirten uzmanlar, sınav öncesi yenilmemesi gerekenleri ise şöyle sıralamıştır:

## Sınav Öncesi Neler Yeme–Me–Lisiniz?



Sınavdan 3 gün önce su tutucu özelliği olan besinler tüketilmemelidir. Tuzlu kraker ve yiyecekler, kaşar peyniri, tulum peyniri, tuzlu beyaz peynir, kızarmış et, hardal, patates cipsi, konserve yiyecekler, tereyağı, hazzır çorba, kakao, kuruyemiş yenmemelidir. Sınavdan 2 gün önce gaz yapıcı özelliği olan besinler de tüketilmemelidir. Kızartma, kuru baklagiller, kuru meyve-sebze, baharat, pişmiş gaz yapıcı sebzeler yenmemeli, meyveler ise kabuksuz yenmelidir. Sınav öncesi yenen yemeklerde ise, sindirimi kolay besinler tercih edilmelidir.

En uygun olanı karbonhidratlardır. Çünkü, sınav öncesi yenilen karbonhidrat içerikli bir öğün, kan glikoz düzeyinde devamlılığı ve kas glikojen depolarında doygunluğu sağlar. Performansı % 15 artırır. Proteinli yiyecekler ise azaltılmalıdır. Çünkü proteinli yiyeceklerin sindirimleri, karbonhidratlara göre çok daha uzun sürer ve vücutta su kaybına neden olur. Ayrıca proteinler sınav sırasında gerekli enerjiyi de sağlamazlar.

Sindirimi kolaylaştırmak için, midenin etrafına daha çok kan pompalanmasına neden olurlar. Bu da beyne ve kafatasına giden taze oksijenli kan düzeyinde ve basıncında azalma yaratır. Ayrıca proteinler, idrara çıkışı da arttırırlar. Gereksiz su kaybına neden olurlar. Bunun yanı sıra, çok fazla miktarda şeker ve şekerli yiyecekler de tüketilmemelidir.

Son öğün olan kahvaltının ise, sınavdan 1.5 saat önce yapılmış olması gerekir. Öğrencinin sinirli veya heyecanlı olması durumunda bu süreye yarım veya 1 saat sure daha ilâve edilebilir. Sınav öncesi tüketilecek içeceklerin en iyisi ise sudur.

Son öğünde 2 bardak, sınav sırasında 1-1.5 bardak su içilebilir. Ayrıca sınav öncesi kahvaltıda gaz yapıcı özelliği olmayan taze sıkılmış meyve suları da tüketilebilir. Sınav öncesi kafeinli içecekler (*Çay, Kola..*) kesinlikle tüketilmemelidir. Kafein, heyecanı ve sinirliliği arttıracağından, baş ağrısı ve ishâle de neden olabilir. Bu yüzden öğrencinin performansını olumsuz etkileyebilir. Son öğünün daha önceden denenmiş olması, lezzet ve görünüşünün tatmin edici olması gerekmektedir.

Özellikle sınav öncesinde, rejim yapılmamalı, dengeli beslenme alışkanlığı kazanılarak bol bol egzersiz ve spor yaparak daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek ilke edinilmelidir. Ayrıca uzmanlar, öğrencilerin sınav öncesi sabah kalkınca 1 bardak su içmelerini

önerirken kahvaltıdan 10-15 dakika önce 1 adet kabuksuz meyve yemelerini, kahvaltıda ise komposto veya taze sıkılmış meyve suyu, 4 dilim kızartılmamış ekmek, 2 kibrit kutusu beyaz peynir, kabuğu soyulmuş bir domates ve açık şekerli limonlu çay tüketmesini de tavsiye etmişlerdir.



61- Yazılarınızda ‘Kişisel Saydamlık’tan (self-transparency) sıklıkla söz ediyorsunuz. Kendi saydamlığını ve özgünlüğü yakalayan bireylerin daha başarılı olduklarını devamlı olarak yineliyorsunuz. “Kişisel Saydamlık” veya “Özgünlük” nedir? Biraz daha açıkla mısınız?

Sevgili dostlar! Kişisel saydamlık veya özgünlük, tam anlamıyla doğal olmak, spontane (içsel doğallıkla) davranmak, maskelerimize ihtiyaç duymamak, kendimize karşı dürüst olmak ve en önemlisi de istikrar ve istikâmet abidesi olabilmektir.

Bu açıdan bakıldığında kişisel saydamlık, kendi potansiyelimiz üzerinden kendi eşsiz var-oluşumuzu kanaviçe gibi işlemek, kristalize etmek ve kendi otantik benlik çatımızı kurabilmektir.

Bu konuda tatlı mı tatlı bir hikâyemiz var. Dilerseniz bu hikâyemizi okuyarak ve gerekli dersleri çıkararak kendi kişisel saydamlığımızı yakalamaya çalışalım. İşte hikâyemiz...

## Sâhil



Göz alabildiğine uzanan bir sâhilde, irili ufaklı sayısız çakıl taşı varmış. Denizin durgun ve havanın kapalı olduğu zamanlarda, bu taşlardan hiç bir ses duyulmazmış. Sâdece martıların çığlıkları ve arada bir uzaktan geçen yolcu gemilerinin sesi yankılanırmış böyle günlerde. Ama deniz coşup da dalgalar kaplayınca sâhilleri, neşeleri gelirmiş çakılların. Hepsi ısılanıp iliklerine kadar titremelerine rağmen, şikâyet etmezlermiş bu durumlarından. Çünkü denizin dalgalarıyla yıkandıklarında soluk yüzlerine renk gelir ve hava bir de açıksa, o geçici renkleri güneş ışığından ötürü parlamaya başlarmış. İşte bu zamanlarda, çenesi düşermiş çakılların.

Biz gerçekten güzeliz, diye kasılırlarmış. Hem renkliyiz, hem de parlak!, derlermiş. Sâdece bu kadarla da yetinmezmiş çakıllar. Diğerleriyle kıyaslarlarmış kendilerini, bâzen kavgâ ederek, “sen küçüksün, ben büyük”, “sen soluksun, ben daha parlak” gibi laflar ederlermiş. Kavganın en soluk kesen anında, bir ses duyarlarmış... Çoğu zaman derinlerden gelen o ses:

Güzelliğinizle aslâ övünmeyin, dermiş onlara. Hele hele o güzelliği başka yerden almışsanız.

Çakıllar, pek aldırış etmezlermiş bu sese, yine kendi renklerinden bahseder ve sataşırlarmış birbirlerine. Ama o ses tekrar duyulurmuş ve:

Renkli olmak hüner değildir, dermiş. O parlaklık ve güzellik rûhunuzdaysa eğer, renksiz, saf ve temiz olmak zarar vermez sizlere. Çakıllar, kendilerine o güzelliği veren şeyi ve de derinden derine gelen o sesi merak etmedikleri için, gülüp geçerlermiş söylenenlere..

Çakılların güzellikleriyle övündükleri bir gün, devlere benzeyen makineler girmiş o sâhillere. Hem de çelik tekerlekleriyle ezdikleri çakıl taşlarını bin parçaya bölerek.

Birbirinden gururlu taşlar, o devlerin pençeleriyle savrulup atılmışlar dört bir yana. Dağ gibi yığılan çakıllardan bâzıları, bu sefer “*biz üsteyiz, siz alttasınız*” diyerek dalga geçmişler ezilenlerle.

Kısa bir zamanda, sâhilin altı üstüne getirilmiş âdetâ. Çakıllar, neler olup bittiğini anlamaya çalışırken, adamlardan sevinç çığlıkları yükselmeye başlamış:

Bulduuuk! diye bağırıyolarlarmış hep bir ağızdan. Bir sâhil dolusu çakıla bedel olan o taşı bulduk.

Çakıllar, neyin bulunduğunu merak ederek adamlara baktıklarında, onların ellerinde renksiz bir taş görerek hayrete düşmüşler.

Hepsi dudak bükerek alay etmek üzereyken, o renksiz taş güneş çoktan batmış olmasına rağmen hâlen güneş gibi parıldayarak selamlamış herkesi. Parlak taş, bir kenara atılan çakılların şaşkınlığını fark edince:

Yıllar boyu sizinle konuşan, size seslenen bendim, diye gülümsemiş ve devam etmiş: *“Sizlerden çok daha aşağılarda ve toprak altındaydım. Ama içimdeki ışığı hiç bir zaman kaybetmedim. Ve o ışığı kimden aldığımı bildiğim için de aslâ gururlanmadım. Bu yüzden de sultanlara taç olup baş üstünde, yüzük olup el üstünde tutuldum asırlardır.”*

Çakıllardan hiç bir cevap gelmemiş. Adamlar ise, gece olmasına rağmen makinelerini başka bir sâhile yönlendirmişler. Ay ışığından aldıkları parlaklıkla öğünen yassı çakılların bulunduğu bir başka sâhile doğru...

### **Bu Hikâyeden Çıkarılacak Dersler**

1. Büyüklenmek ve kibirlenmek, insanın gözünü köreltir.
2. Geçici güzelliklere değil, kalıcı güzelliklere vurun olmalıyız.
3. Bir elmas nasıl mükemmel yontulursa daha fazla ışık verir, biz de aksayan yönlerimizi yontarak ıslıl ıslıl bir insan olmalıyız.

4. İçimizdeki gizli hazineyi keşfetmeliyiz.

5. Kendi kendimizi övmemeliyiz. Varsın başkaları bizi övsün!

6. Olmadık ve yersiz polemiklere girmemeliyiz. Bu hem yorucu olur, hem de zaman ve enerji israfına sebebiyet verir.

7. Unutmayın! Kömürün hasına ve ışık saçanına elmas, insanın hasına ve ışık saçanına da *“Kültürlü Birey”* derler.



62- Gerek kendimizle ve iç dünyamızla olan içsel ilişkilerimizde, gerekse başkalarıyla olan kişiler-arası (inter-personal) sosyal ilişkilerimizde ön-yargılı olmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu kazanımın; kendimizle ve çevremizle barışık bir duygu-durumuna zemin hazırlayacağını ve böylece daha başarılı olabilmemiz için gerekli olan psiko-sosyal ortamın ancak böylelikle yeşerebileceğini belirtiyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açar mısınız?

Sevgili dostlar! Kişiler-arası ilişkilerinizde ön-yargılı olmamanız gerektiğine, böylece kendinizle ve çevrenizle barışık olup derslerinize çok daha rahat odaklanabileceğinize de bu vesileyle değinmek istiyorum. Çünkü önyargılı ve kötümser olma, zanna göre hareket etmek çoğu kez yanıltıcıdır.

Unutmayınız ki, başkalarına karşı acımasızca önyargılı davrananlar kendilerine karşı da acımasızca önyargılı davranırlar.

Bu nedenle sırası geldiğinde iyiliklerimizi gizleyebilmeli, karşılıksız iyilikler yapabilmeli, başkalarına

ön-yargılı davranmadan her ne olursa olsun onların iyi yönlerini görerek kendi kişisel saydamlığımızı yakalayabilmeliyiz.

Çünkü kişisel saydamlık veyâ özgünlük, tam anlamıyla doğal olmak, spontane (içsel doğallıkla) davranmak, maskelerimize ihtiyaç duymamak, kendimize karşı dürüst olmak ve en önemlisi de istikrar ve istikâmet abidesi olabilmektir. Bu konuda da tarihimizin derûnunda yaşanan, efsunlu ve çok tatlı bir hikâyemiz var. Dilerseniz bu hikâyemizi okuyarak ve gerekli dersleri çıkararak kendi kişisel bütünlüğümüzü ve sahiciliğimizi (*otantisitemizi*) yakalamaya çalışalım. İşte hikâyemiz...

### Padişahın İşi Ne?



Sultan Murad Hân o gün bir hoştur. Telâşeli görünür. Sanki bir şeyler söylemek ister sonra vazgeçer. Neşeli deseniz değil, üzüntülü deseniz hiç değil. Bunun üzerine Veziriâzam Siyavuş Paşa sorar:

- Hayrola efendim, canınızı sıkan bir şey mi var?
- Akşam garip bir rüyâ gördüm.
- Hayırdır inşâllâh?..

— Hayır mı şer mi öğreneceğiz.

— Nasıl yâni?

— Hazırlan, dışarı çıkıyoruz.

Ve iki molla kılığında çıkarlar yola. Görünen o ki padişâh hâlâ gördüğü rüyânın tesirindedir ve gideceği yeri iyi bilir. Seri, kararlı adımlarla Beyazıt'a çıkar, döner Vefâ'ya, Zeyrek'ten aşağılara uzanır. Unkapanı civârında soluklanır. Etrafına daha bir dikkatle bakılır. İşte tam o sırada yerde yatan bir ceset gözlerine ilişir. Sorarlar;

— Kimdir bu? Ahâli:

— Aman hocam hiç bulaşma, derler. Ayyaşın meyhûşun biri işte!..

— Nerden biliyorsunuz?

— Müsaâde et de bilelim yâni. Kırk yıllık komşumuz.

Bir başkası tafsîlata girer;

— Biliyor musunuz, der. Aslında iyi sanatkârdır. Azaplar Çarşısı'nda çalışır. Nalının hasını yapar... Ancak kazandıklarını içkiye, fuhuşa harcar. Hem şişe şişe şarap taşır evine, hem de nerde namli mimli kadın varsa takar peşine... Hele yaşlının biri çok öfkeli.

— İsterseniz komşulara sorun, der. Sorun bakalım onu bir cemaatte gören olmuş mu?..

Hâsılı, mahâlleli döner ardını gider. Bizim tebdil-i kıyafet mollalar kalırlar mı ortada!..

Tam vezir de toparlanıyordur ki padişâh yolunu keser:

— Nereye?

— Bilmem, bu adamdan uzak durmayı yeğlersiniz sanırım.

— Millet bu, çeker gider. Kimseye bir şey diyemem... Ama biz gidemeyiz, şöyle veya böyle teb'âmızdır. Defini tamamlasak gerek.

— İyi ya, saraydan birkaç hoca yollar kurtuluruz vebâlden.

— Olmaz, rüyâdaki hikmeti çözemedik daha.

— Peki ne yapmamı emir buyurursunuz?

— Mollalığa devam... Nâaşı kaldırmalıyız en azından.

— Aman efendim, nasıl kaldırırız?

— Basbayağı kaldırırız işte.

— Yapmayın etmeyin sultânım, bunun yıkanması paklanması var. Tekfini, telkini...

— Merak etme ben beceririm. Ama önce bir gasilhâne bulmalıyız.

— Şurada bir mahâlle mescîdi var ama...

— Olmaz, vefât eden sen olsaydın nereden kalkmak isterdin?

— Ne bileyim, Ayasofya'dan Süleymaniye'den, en azından Fatih Camii'nden...

— Ayasofya ile Süleymânîye'de devlet erkânı çoktur. Tanınmak istemem. Ama Fatih Camii'ni iyi dedin. Hadi yüklenelim...

Ve gelirler camiye. Vezir sağa sola koşturur, kefen tabut bulur. Padişah bakır kazanları vurur ocağa... Usûlü erkânınca bir güzel yıkarlar ki, nâaş ayân beyân güzelleşir sanki.

Bir nurdur aydınlanır alnında. Yüzü şâkilere benzemez. Hem mânâlı bir tebessüm okunur dudaklarında. Padişâhın kanı ısınmıştır bu adama, vezirin de kezâ... Meçhûl nalıncıyı kefenlerler, tabut koyup ve musallâ taşına yatırırılar. Ama namaz vaktine hayli vardır daha... Bir ara vezir sıkıntılı sıkıntılı yaklaşır.

— Sultanım, der. Yanlış yapıyoruz galibâ...

— Nasıl yâni?..

— Heyecâna kapıldık, sorup soruşturmadan buraya getirdik cenâzeyi. Kim bilir belki hanımı vardır, belki yetimleri?..

— Doğru, öyle yâ, neyse... Sen başını bekle, ben mahâlleyi dolanıp geleyim.

Vezir cüzüne, tesbihine döner, padişâh garip macerânın başladığı noktaya koşar. Nitekim sorar

soruşturur. Nalıncının evini bulur. Kapıyı yaşlı bir kadın açar. Hâdiseyi metânetle dinler. Sanki bu vefâtı bekler gibidir.

— Hakkını helâl et evlâdım, der. Belli ki çok yorulmuşsun. Sonra eşiğe çöker, ellerini yumruk yapar. Şakaklarına dayar... Ağlar mı? Hayır. Ama gözleri kısılır, hâtıralara dalar belki. Neden sonra silkinip çıkar hayâl dünyasından...

— Biliyor musun oğlum?, diye dertli dertli söylenir... Bizim efendi bir âlemde, vesselâm... Akşamlara kadar nalın yapar... Ama birinin elinde şarap şişesi görmesin; elindekini avucundakini verir satın alırdı. Sonra getirip dökerdi helâyâ!..

— Niye?

— Ümmet-i Muhammed içmesin diye...

— Hayret...!

— Sonra, mâlum kadınların ücretlerini öder eve getirirdi. Ben sizin zamanınızı satın aldım mı? Aldım, derdi. Öyleyse şimdi dinleseniz gerek... O çeker gider, ben de menkibeler anlatırdım onlara.. Mızraklı İlmihâl, Huccet-i İslâm okurdum o kadınlara...

— Bak sen! Millet ne sanıyor hâlbuki...

— Milletin ne sandığı umurunda değildi. Hoş, o hep uzak mescidlere giderdi. Öyle bir imâmın arkasında durmalı ki, derdi. Tekbir alırken Kâbe'yi görmeli, derdi...

— Öyle imam kaç tane kaldı şimdi?

— İşte bu yüzden Nişancı'ya, Sofular'a uzanırdı ya... Hattâ bir gün;

— Bakasın efendi, dedim. Sen böyle böyle yapıyorsun ama komşular kötü belleyecek seni. İnan cenâzen kalacak ortada kalacak...

— Doğru, öyle yâ?..

— Kimseye zahmetim olmasın, deyip mezârını kendi kazdı bahçeye. Ama ben üsteledim. İş mezârla bitiyor mu, dedim. Seni kim yıkasın, kim kaldırsın?

— Peki o ne dedi?

— Önce uzun uzun güldü, sonra;

— Allah büyüktür hâtun, dedi. Hem padişahın işi ne?

İşte sevgili gençler! Allâh-û Teâlâ'nın öyle kulları vardır ki, halk onları bilmez. Hoş, bâzen kendileri de makâmlarının farkında değillerdir. Hulûs-u kalp ile boyun bükerek Ümmet-i Muhammed'e ve Halife-i Müslimin'e duâ ederler. Samîmi niyâzları ile zırh olurlar sultâna...

Bir seher vakti gözyaşı ile yapılan duâ, binlerce topun yapamadığını yapar. Kralları yıkar, kaleleri paralar. İşte NALINCI BABA o adsız sansız Allâh dostlarından biridir. Asıl adı Muhammed Mimi Efendi'dir. Bergama'lıdır. 1592 yılında vefât etmiştir.

Cenâze hizmetlerini bizzât padişah gördü. Ve mübareği evine defnetti. Kabri üzerine bir kubbe, içine bir çeşme koydurdu. Dahası bir tekke ile yaşattı adını. Türbesi Unkapanı'nda, Cibâli Tütün Fabrikası'nın arkasında, Harabzâde Camii karşısındadır.

### Bu Hikâyeden Çıkarılacak Dersler

- Önyargılarımız seçkin insânları tanımamızı engeller.
- Önemli olan güzel şeyler yaparken karşılık beklemeden yapabilmek ve yaptığımız iyilikleri adâbınca gizleyerek, iyiliklerimizi bir üstünlük enstrümanı hâline getirmemektir.
- Bize karşı yöneltilen eleştirilere ve ön yargılara kulak kabartıp, erdemli olmaktan asla vazgeçmemeliyiz.
- İyilik yapmak için, üçüncü şahısların övgüsünü almaya asla gerek yoktur.
- Dürüstlüğün ve yardım severliğin er ya da geç mutlakâ değeri bilinir.
- Özünde eksiklik olan her şeyi eksik görür.
- Özünde güzellik olan her şeyde bir güzellik görür.
- Kimseye karşı kötü zân beslememeliyiz. Peşin hükümlü ya da ön yargılı olmamalıyız.

- İyiliklerimiz için pohpohlanmayı beklememeliyiz. “İyi” olmanın veya “iyilik yapmanın” onuru ve iç huzuru ile yetinmeliyiz.
- İyi durumdayken yardım elimizi başkalarına uzatırsak; düşkün olduğumuz durumlarda da bu kez hiç ummadığımız yerden yardım kapıları bize açılır.
- Gerçek iyilik, karşılık beklenmeden yapılan iyiliktir.
- İnsânları tanıma da veyâ tanımlamada aceleci davranmamalıyız.
- Şekilci olmamalıyız, şekilcilikten ve derinliksiz değerlendirmelerden kaçınmalıyız.



63- Daha önce de sormuştuk belki ama, her gün yeni ve güncel başka araştırmalar yapıldığını biliyoruz ve duyuyoruz. Acaba bu araştırmalar ışığında öğrenme psikolojisi ya da beynimizin öğrenmeyi nasıl süreçlendirdiği hakkında da bilgi verebilir misiniz?

Sevgili Arkadaşlar! Yapılan son araştırmalar göre, insan beyninin hayal ederken daha aktif çalıştığı bildirilmiştir. Uzmanlar, amaca yönelik bir düşüncenin ilk önce beyinde tasarlanması gerektiğini tavsiye ederken, insan beyni üzerinde yapılan çalışmalarda beynin daha iyi kullanılması için pratik yöntemlerin uygulanması ve hayal gücünün beynin daha aktif çalışmasını sağlayacağı kaydedilmiştir.

Uzmanlar, zihinsel rahatlık için insanların günlük hayatındaki rutin düzenlemelerin dışına çıkarak farklı şeyler yapması gerektiğini belirtirken, oda ve büro düzeni değiştirmelerini, evdeki televizyonun yeri, yemek yenilen masadaki yer gibi rutin davranışları da değiştirmenin beyni kalıplardan ve uyuşukluktan kurtardığına dikkat çekiyorlar.

Beyin fonksiyonlarının 18-23 yaşlarında arttığı, 40 yaşından sonra ise hızla azaldığını belirten araştırmacılar, beynin aktif bir şekilde çalıştırılması halinde, 60 yaşında birinin, bir gencin beyni kadar aktiviteye sahip olabileceğini bildirmişleridir. Uzmanlar her kişinin biyolojik yapısı, stres, sigara, alkol, yüksek tansiyon, kolesterol, uyku düzeni, beslenme, sosyal destek, anlam ve ideal odaklı çalışmanın ve çevre koşullarının beynin çalışmasında etkili olduğunu belirtirken, stresin beyin çalışmasına etki eden en olumsuz faktör olduğunu, kandaki kortizonu artırarak ve beyin hücrelerine yapışarak, tembelliğe, isteksizliğe, konsantrasyon eksikliğine, mutsuzluğa ve bağışıklık sistemini zayıflatarak hastalığa olduğunu da bildirmişleridir.

İşte bu nedenle, sağlıklı bir sinir sitemine sahip olmak için ve stres düzeyimizi azaltarak beynimizi üst düzeyde kullanabilmek için şunlara dikkat etmeliyiz.

## Zekâyı Daha İyi ve Parlak Kullanmanın Yolları



**1. Çalışmak İçin Zaman Ayır:** Bu, başarının sırrıdır. Çalışırken kendini eğlendirerek çalış! Görsel ve işitsel efektleri kullanın! Yani sesli çalışın. Sorularla

kendi tınınızla konuşun. Kendinizce espri yapın ve çalışmalarını asla ertelemeyin.

**2. Düşünmek İçin Zaman Ayır:** Bu, kudret ve kuvvetin kaynağıdır. Düşündükçe beyniniz diğer bilgileriniz ile yeni öğrendikleriniz arasında protein sentezleyerek hipo-kampus adı verilen veri bankası ile daha güçlü bağlar kurar.

**3. Eğlenmek İçin Zaman Ayır:** Bu, genç kalmanın sırrıdır. Kendinizi dinlendirmesini de bilin. Düzenli yürüyüşlere çıkmak, ılık duş almak, kendimize hediye almak sizi oldukça dinlendirir. Kendini karantinaya alıyormuşçasına eve kapatmayın. Güneşi görmeyi unutmayın! Gün ışığı depresyonun en kolay tedavisidir.

**4. Okumak İçin Zaman Ayır:** Bu, bilginin temelidir. Unutmayın; dünya, bildiğiniz kelimeler kadar anlamlıdır.

**5. Maneviyat İçin Zaman Ayır:** Bu, yücelmenin yolu, gözlerden uzak bir şekilde ruhtaki dünyevi ve kirli ve tortuların yıkanması ve arınmasıdır.

**6. Başkalarına Yardım ve Arkadaşların İçin Zaman Ayır:** Bu da mutluluğun kaynağıdır. Yardım ettikçe başkalarının da size yardım ettiği göreceksiniz. Unutmayın iki şey harcadıkça ve paylaştıkça çoğalır: Sevgi ve Bilgi.

**7. Sevmek İçin Zaman Ayır:** Bu da hayatın kutsallıklarından biridir. Yaşamınızı, engellerimizi, hatta

başarısızlıklarımızı da sevmemiz gerekir. En önemlisi de seçimlerimizi sevmeliyiz. Unutmayın bir şeyi severek yaparsanız, bu duygusal zekânız da size yardımcı olmaya başlar.

**8. Hayal İçin Zaman Ayır:** Bu, ruhu yıldızlara eriştirir ve sizi yüceltir. Hayallerimiz yakıt ikmali yapacağımız yakıt tanklarımız. Hayalleriniz idealerinizle süslerseniz içinizde bir enerjinin belirdiği hemen fark edeceksiniz.

**9. Gülmek İçin Zaman Ayır:** Bu, hayatın yükünü hafifleten bir boşalıştır. İnsanı dinlendirir. Kortizonu azaltıp, endorfini artırır. Kendiniz hafiflemiş ve rahatlamış hissedersiniz.

**10. Plan İçin Zaman Ayır:** Bu, ilk dokuz şeyi yapabilmek için gereken zaman dilimine sahip olmanın sırrıdır. Unutmayın! En kötü plan plansızlıktan iyidir.

Yeri gelmişken ayrıca belirtmek isterim ki; 1694-1778 yılları arasında yaşayan büyük Fransız yazar ve düşünür Voltaire, hepimizin zaman zaman yakındığı, “zaman”ı kullanmak ve “zamanın” göreceliğiyle ilgili, bakın şunları yazmış:

*“Zaman, tasavvurumuzdaki projelerin gerçekleşmesi için yeterli değildir. Bekleyen biri için ondan daha yavaş, hoşlanan biri için de ondan daha çabuk geçen bir şey yoktur.*

*Büyüklüğü ile sonsuzluğa kadar uzanır; küçüklüğü ile sonsuz parçalara bölünebilir. Herkes onu ihmal*

*eder; herkes onun kaybolmasından üzüntü duyar. Gelecek nesillere aktarılmaya layık olan ne varsa, onları karanlıklara gömer ve gerçekten büyük olan hareketleri de yaşatır. İnsanın en kıymetli hazinesi zamandır.”*

### **Pekâlâ Beyin Başarıya Nasıl Programlanır!**

Başarıda zirve yoktur, beyinlerini en yüksek performansta kullanan insanlar başarılı olurlar. Hafıza dediğimiz şey mercimek tanesi kadardır. Buna rağmen 90 milyon kitabın muhtevasının bile hiç zorlanmadan hafızamıza sığabileceği yapılan bilimsel araştırmalar ispatlanmıştır.

Müthiş bir beyne sahibiz ve beynin kapasite sınırları hâlâ tam olarak anlaşılabilmiş değil. Bununla birlikte beyni programlayarak gelecekte yaşanacakların tahmin edilebilmesi de mümkün.

Zihinsel tutum, hayattan beklediklerinizi ve bunları elde edip edemeyeceğinizi belirler. Bu sebeple iç iletişimimizde iyimser (*Optimist*) olmamız gerekmektedir. Duyulan her kelime, algılanan her durum aslında biz farkında olmadan beynimizi programlar ve koşullandırır. Beynimizin bir de aptal bir yönü vardır, her söylenene inanır. Ama onun bu aptallığını son derece yararlı bir şekilde de kullanabiliriz.

Örneğin, her sabah uyandığınızda aynanın karşısına geçip, kendi kendinize gülümseyerek **“yakında bu işi başaracağım!”** dersanız, beyniniz size inanarak

bunu emir kabul eder ve o işi gerçekten de başarabilirsiniz. Beyni doğru etkileyebilmek için beden duruşunun da düzeltilmesi gerekir. Omuzlarınız düşükse ve siz **“bugün gerçekten çok zeki ve iyiyim.”** dersiniz, beyninizden bu söylemi programlanmasını bekleyemezsiniz.

Eğer beden duruşunuzla söyledikleriniz paralellik gösterirse beyin kısa bir direnişten sonra söylediğinize inanacak, bu inanca ilişkin protein sentezlemeye başlayacaktır. Sonuçta bu durum, bir söylem olmaktan sıyrılıp bir düşünce olacak, daha sonra bu düşünce eyleme dönüşecek, ve eylemleriniz sonucunda da inançlarınız “gerçek” olacaktır.

Bu konuda gerçekten de bazı ilginç bulgular var. Örneğin, istendiğinde her türlü baş ağrısı 1 dakika içerisinde geçirilebilir.

Başınız ağrıdığı anda hemen oturuşunuzu dikleştirin, gözlerinizi kapatın ve diyaframınızdan nefes alıp vermeye başlayın. Sonra da hayatınız boyunca en çok güldüğünüz olayı hatırlayın ve sesli olarak gülmeye başlayın. Göreceksiniz, en geç 1 dakika içinde baş ağrınız geçmiş olacak. Beyniniz endorfin salgılayacak ve belirgin bir rahatlama hissedeceksiniz ve de ağrınızı yavaş yavaş sizi terk ettiğini gözlemleyeceksiniz. Çünkü gülmek, kaslarda biriken asitlerle negatif enerjiyi dağıtarak rahatlamaya ve gevşemeye zemin hazırlar. Başınızın ağrımamasını beklemeden, canınız her sıkıldığında gülümsemeye başlayın. Unutmayın, her şey sizin elinizde...

### Çıkarılacak Dersler;

- İyi şeyler yaşamak istiyorsanız, iyi şeyler düşünmek zorundasınız.
- İç-denetiminizi kuvvetlendirmek zorundasınız.
- Zayıf yönlerinizi keşfederek, onlarla başa çıkabilmenin yollarını öğrenin.
- Zayıf yönlerinizi ve stresinizi kâra dönüştürün.
- Asla pes etmeyin. Unutmayın! Başarmak öğrenilmiş bir davranıştır.
- Başarısızlık ta tıpkı başarı gibi, öğrenilen, programlanan, özümseyen, benimsenen kazanılmış bir davranıştır. Kendinizle olan ilişkinizi ve “kendinizin farkında olma” düzeyinizi tanımlamaya çalışın. Bunu başardığınız oranda başarıma güdünüzün güç kazandığını ve beyninizin siz başarmaya, mücadeleye koşullandırıldığını göreceksiniz.
- Beslenmenize dikkat edin, düzenli yemek saatleriniz olsun ve asla hazır (fast-food) yiyecekler yemeyin. Unutmayınız ki bu tür yiyeceklerde beyniniz ihtiyaç duyduğu Omega 2, Omega 3, Folik Asit, Fosfor, Lesitin vb. diğer önemli vitaminler kesinlikle bulunmamaktadır.
- Zaman zaman kafanızı ovarak kendiniz masaj yapın.

- Çay, sigara gibi sinirlerimi geren ve uyuşturan alışkanlıklardan uzak durun.
- Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeye özen gösterin.
- Düzenli kitap okuyun. Her gün düzenli olarak okuduğunuz bir roman veya ilgi duyduğunuz alanda bir kitap olsun. Unutmayınız ki, böyle bir okuma alışkanlığı sizi gündelik sorunlarınızdan ve stresinizden uzaklaştıracak ve sizi oldukça dinlendirecektir.
- Ezbere bildiğiniz bir şarkı veya şiir olsun. Kendinizle baş başa kaldığınız zamanlar tatlı bir tını ile bunları ezberden hissederek okuyun.
- Televizyon izlemeyi azaltın. Çünkü televizyonlardaki hazır görüntüler, simülasyonlar yaratıcılığımızı öldürmekte, beynimizi kaba bir dürbüne dönüştürmektedir. Ayrıca televizyonun yaymış olduğu radyasyon ve yapay ışık huzmeleri hem genel sağlığımızı hem de göz sağlığımız bozmaktadır. En kötüsü de zamanımızı çalmakta ve sanki çok çalışmışız gibi bizi yormaktadır.
- Planlamalarınızda soyut ve genel cümleler kurarak içeriklendirmeyin. Örneğin, “Muum.. Evet! Hafta sonu dersl çalışmam lazım” demeyin. Bu tür soyut ve genel cümlelerle beyninizi

programlayamazsınız. Yapmanız gereken, somut ve özel (spesific) olmaktır. Örneğin, “Cumartesi günü, öğleden sonra, saat 3 ilâ 5 arası, Geometri dersinin, özel üçgende açılar konusunun, soru bankasındaki sorularını çözeceğim.” diyerek planlamalar yapmalısınız.



64- Yaşam boyu başarılı olabilmek için “Risk Almak” gerektiğini de değiniyorsunuz. Risk almanın, bize yeni seçenekler yaratabileceğini ve gizil potansiyelimizi açığa çıkarabileceğini teyid ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet.. Yine güzel bir soru.. Dilerseniz bu konuya kısacık bir hikâye ile cevap vermeye çalışayım. İşte hikâyemiz:

## Risk Almak



Eski zamanların birinde Pers sultanı iki adamı ölüme mahkûm etmişti. Sultanın, atını ne kadar sevdiğini bilen mahkûmlardan bir tanesi, Sultan’a eğer yaşamını bağışlarsa, bir yıl içinde atına uçmayı öğretebileceğini söyledi. Kendini dünyadaki tek uçan ata

binerken düşleyen sultan bu heyecanla bu teklifi kabul etti.

Diğer mahkûm duyduklarına inanamayan gözlerle arkadaşına baktı ve şöyle dedi. “*Atların uçamayacağını biliyorsun Nasıl olur da böyle delice bir fikirle çıkabildin ortaya! Sen aklını kaçırmış olmalısın.*” İzni koparan mahkûm metânetle cevap verdi.

“*Pek değil*” dedi. “Bu teklifimle kendime fırsatlar yaratıyorum. **Birinci fırsat**, sultan bu yıl ölebilir. **İkinci fırsat**, at ölebilir. **Üçüncüsü**, ben normal bir şekilde ölebilirim, ama hiç değilse yaşabildiğim kadar yaşarım. Ve dördüncüsü, belki de ata uçmayı öğretebilirim.”

### Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

**9.** Her ne koşulda olursa olsun, yaşamda kendimize fırsatlar yaratmalıyız!

**10.** Yarını kazanmak isteyenler, bugünden yarına yatırım yapanlardır!

**11.** Mücadeleci ve girişken olmak, engelleri değil fırsatları görmekle olur!

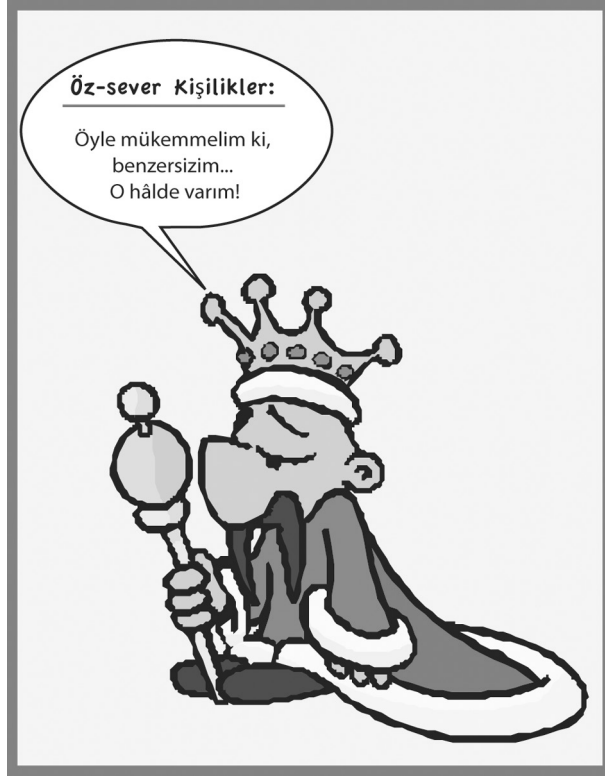
**12.** İnsan dediğin, seçimdir! Seçimlerimizle büyür, seçimlerimizle karşılaşır, seçimlerimizle uğurlanırız. Seçim yapmak bizi diğer varlıklardan ayıran en önemli insanî özelliğimizdir. Bu itibarla seçimlerimize dikkat etmeliyiz.

**13.** Seçimleriniz geleceğe yönük / dönük olsun. Seçimleriz size daha derinlikli ve nitelikli yaşacak olan bir yaşam getirsin.

**14.** En önemlisi de seçimleriniz size bu dünyadaki en değerli şeyi kazandırsın: Zaman.

**15.** Yaşamı sevmek ve fırsatlara tutunmak gerekir. Aslında en sıkıntılı anlarımızda bile seçim yapabileceğimizi ve daha iyi bir gelecek için ufak da olsa adımlar atabileceğimizi unutmamalıyız.

**16.** Risk almak ta bir seçimdir. Fakat şunu gözden kaçıırız. Risk almayarak ta aslında risk alıyor ve bir seçim yapıyoruzdur. Bu anlamda mâdem ki insân dediğin seçimdir, mâdem ki öğrenci dediğin seçim yapmak ve nitelikli seçimlerimizle daha iyi bir gelecek için hazırlanmak ve bu yola baş koymaktır. O zaman Unutmayın! Seçerseniz, seçilirsiniz!



65- Yaşam boyu karşılaştığımız engellerin bizi büyüteceğini, olgunlaştıracağını ve özellikle de yaşama daha hazır hâle getireceğini söylüyorsunuz. Aynı şekilde, YGS & LYS veyâ OKYS-KPSS-ALES yolunda karşılaştığımız engellerin de bizi gerçek sınava karşı çok daha yetkin, etkin ve seçkin hazırlayacağını ifâde ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet...! Güzel bir soru daha.. Dilerseniz bu konuya da kısacık bir hikâye ile açıklık getirmeye çalışayım. İşte hikâyemiz:

### Koza ve Kelebek



Bir gün, bir kozada küçük bir delik açıldı ve bir adam bedenini bu küçücük delikten çıkarmaya çalışan keleşği saatlerce seyretti. Sonra, keleşğ sanğı

daha fazla ilerlemek istemiyormuş gibi durdu. Sanki, ilerleyebileceği kadar ilerlemişti ve artık daha fazla ilerleyemiyordu. Ve adam, kelebeğe yardım etmeye karar verdi. Eline bir makas aldı ve kozayı keserek deliği büyüttü.

Kelebek kolayca dışarı çıktı. Fakat bedeni kocaman ve kanatları kuru ve buruştu. Adam, kelebeği izlemeye devam etti, çünkü zamanla kanatlarının büyüüp bedenini taşıyabilecek kadar genişleyebileceğini umut ediyordu... Fakat beklediği gibi olmadı! Gerçekte, kelebek ömrünün geri kalanını, yani o kocaman bedeniyle kuru ve buruşuk kanatları ile etrafta sürünerek geçirdi. Uçmayı asla başaramadı.

Adamın, bu aceleci iyiliği içinde anlayamadığı, bu kısıtlayıcı kozanın ve kelebeğin o küçücük delikten dışarı çıkmak için verdiği mücadelenin, kelebek için gerekli olduğuydu! Çünkü Allah, yaşam sıvısının kelebeğin bedeninden kanatlarına doğru akmasını murâd etmişti. Böylece kelebeğin büyük bedenindeki yaşam sıvısı kelebeğin kanatlarına akacak, kanatlar kurumaktan kurtulacak ve beslenebilecekti. Sonuç olarak kelebek, kozadan kurtulduğu anda uçmaya hazır olabilecekti...

Demek ki, bazen mücâdeleler, hayatımızda aslında tam olarak gerek duyduğumuz şeylerdir / yaşantılardır. Eğer Allâh, hayatımıza hiçbir engelle

karşılaşmadan devam etmemize izin verseydi sakat ve eksik kalırdık. Şimdi veyâ daha sonra olabileceğimiz kadar güçlü olmazdık... Ve aslâ uçamazdık...

*Bir Bilgenin dediği gibi;*

*“Güç” istedim...*

*Ve Allah , beni güçlü yapmak için karsıma “Zorluklar” çıkardı.*

*“Bilgelik” istedim...*

*Ve Allah bana çözmek için “Sorunlar” verdi.*

*“Zenginlik” istedim...*

*Ve Allah çalışmak için bana “Beyin” ve “Güçlü Kaslar” verdi.*

*“Cesâret” istedim...*

*Ve Allah üstesinden gelmem için bana “Tehlike” verdi.*

*“Sevgi” istedim...*

*Ve Allah yardım etmem için “Sorunlu İnsanlar” verdi.*

*“İyilik” istedim...*

*Ve Allah bana “Fırsatlar” verdi.*

*İstediğim hiçbir şeyi elde etmedim belki,*

*Ama böylece ihtiyacım olan her şeyi elde ettim.*

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Başarısızlıklarımızı kişiselleştirip olumsuz inançlar geliştirmemeliyiz.

2. Yaşamdaki her şeyin mucizevi öğretmenler olduğunu asla unutmamalıyız.

3. Acılarımız, mutsuzluklarımız ya da sıkıntılarımız en nihayetinde bizi olgunlaştırır ve güçlendirir.

4. Kendimizi dışardan bakabilmeyi yaşamsal bir sanat hâline getirmeliyiz. Böylece eksikliklerimizi daha rahat görebilir, ve aslında o eksikliklerimizi gidermek için daha çok çalışarak mükemmelliğe doğru yol aldığımızı duyumsayabiliriz.

5. Engellerimizi duraksatıcı aktörler / faktörler olarak görmemeliyiz; tersine, onları olgunlaşmamızın ve kişisel gelişimimizin kilometre taşları olarak görmeliyiz.

6. Acele karar vermekten kaçınmalıyız, aceleci olmamalıyız ve yaşamdaki doğallığı örselememeliyiz.

7. İnsanlar olarak, bebekken hemen hemen hiç hareket edemiyor, daha sonra sağa sola dönebilmeyi başarabiliyor; bir zaman sonra sürünerek emekliyor, ardından da bir şeylere tutunarak düşe kalka yürümeye başlıyoruz Daha sonra ise koşmaya başlıyoruz. Her aşamada çeşitli zorluklarla karşılaşılıyor ve onu aşmak için potansiyelimizi kullanıyor, kendimizi gerçekleştirerek ve geliştirerek yeniden olgunlaşma sürecimizi devam ediyoruz.

Bu aslında hayatımızın değişmez bir olay örüntüsü ve tınısı... Demek ki sevgili arkadaşlar, engellerimizi salt olarak bir “engel” olarak görmemeliyiz. Tersine, engellerimizi ve karşılaşmış olduğumuz zorlukları, kendimizi daha da geliştirebileceğimiz fırsatlar ve atılım sağlayabileceğimiz deneyimler olarak görmeliyiz!

8. Unutmayın; yaşam ile yaşamak veya yaşantılamak arasında, veyahut ta denemek ile deneyimlemek tamamen farklı şeylerdir. Demek ki, yaşamı ezbere yaşamak yerine, yaşantıya dönüştürerek —*yaşantılayarak ve deneyimleyerek*— kendi kişisel gelişim hikâyemize dönüştürmeliyiz...



66- Kaygılarımızın; tutkularımızın önüne geçmemesi gerektiğini ifade ediyorsunuz. Bu konuda; hedeflerimiz ile girişimlerimiz arasındaki engelleyici perdenin veyâ demotive edici / demoralize edici (motivasyon bozucu) unsurların ise, kendi yersiz ve öznel korku ya da kişisel kaygılarımızın olduğunu söylüyorsunuz. Bu konuda da bizi aydınlatır mısınız?

Evet..! Son soru sanırım. Ama bence yerinde bir soru! Dilerseniz bu konuya da kısacık bir hikâye ile açıklık getirmeye çalışayım. İşte hikâyemiz:

## Bilgi ve Bilge



Yaşlı bir *Bilge*, bir göletin başında oturmaktadır. Susuzluktan kıvranan bir köpeğin devamlı olarak

gölete kadar gelip, tam su içecekken kaçmaya başlaması dikkatini çeker. Dikkatle, tekrar tekrar izler bu olayı... Köpek susamıştır ama gölete geldiğinde sudaki kendi yansımasını görüp korkmaktadır.

Bu yüzden de suyu içmeden kaçmaya başlamak-tadır. Sonunda köpek susuzluğa dayanamayıp kendi-ni gölete atar ve bu kez kendi yansımasını görmediği için suyu rahatça içmeye başlar. O anda yaşlı *Bilge* düşünür:

— Benim bundan öğrendiğim şu oldu, der. Bir insanın istekleri ile arasındaki engel, çoğu zaman kendi içinde büyüttüğü korkularıdır. Ya da, kendi içinde büyüttüğü engelleridir. İnsan bunları aşarsa, istediklerini elde edebilir.

Ama biraz daha düşününce aslında gerçekten öğrendiği şeyin bundan daha da farklı olduğunu anlar. Asıl öğrendiği şey; insanın yaşlı bir *Bilge* bile olsa, bir köpekten bile öğrenebileceği bilginin var olduğudur. Bu yüzden ne varsa paylaşabilmeli ve başka-larının da bizden bir şeyler öğrenebileceğini hatırdan çıkarmamalıyız.

Bu nedenle yaşamla her koşulda barışık olmaya dikkat ederek yeni dostluklara açık bir gönül ehli ol-malıyız. Unutmayın! Her insanın bir hikâyesi ve söy-leyecek bir sözü mutlaka vardır.

## Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Yaşamdaki engellerimize dışardan baktığımız-da, —*daha doğrusu sakıngan ve çekingen davrandı-ğımızda*— sorunlarımızın giderek büyüdüğünü ve çözülemeyecekmiş gibi gözüktüğünü hissederiz. Bu nedenle sorunlarımızı beslemek yerine, seçimlerimizi desteklemeli ve gerektiğinde risk alabilmeliyiz.

2. Her ne olursa olsun sorunlarımızla yüzleşerek boğuşmalıyız. Bu yaptığımız oranda —*daha doğrusu deneyimlediğimiz oranda*— mücâdele kabiliyetimizin arttığını ve aşama aşama hedefimize yaklaştığımızı görebiliriz.

3. Bir düşünürün dediği gibi, “*Hiç başarı yoktur ki; azîm, kararlılık, mücâdele, fedakârlık ve bir bedel karşılığında elde edilmemiş olsun*” Demek ki bütün başarılar bir bedel karşılığında veya çeşitli zorluk-lar sonucunda elde ediliyor. Bu bedel veya zorluklar da, bazen mücadelecî, bazen ısrarcı, bazen istikrarlı, bazen gözüpek, bazen de cesaretli ve fedakâr olmayı gerektiriyor.

4. İsteddiğimiz şey’e ulaşmak için elimizdeki en önemli gizli kozumuz — *yâni potansiyelimiz*— seçim yapabilmektir.

Her seçim iki yönüyle faydalıdır. Ya doğru bir se-çim yapar, hedefimize ulaşır , daha da motive olur ve sonuçta da mutlu oluruz; ya da, yanlış bir seçim yapı-rak, tecrübe kazanırız, deneyimlerimizi güçlendirerek

bir sonraki seçimimizde aynı hatâya düşmemek için daha hazırlıklı ve uyanık oluruz.

Bu nedenle ne olursa olsun “seçim yapmak”, “denemek” veyâ “deneyimlemek”, biz insanların en mucîzevî ve kutsal yönüdür.

Demek ki, seçimlerimize dikkat etmeliyiz, sonuçlarını değerlendirmeliyiz; ve hikâyedeki yaşlı Bilge gibi, beşikten mezara kadar ilim öğrenmeliyiz...



67- “Sınav Hazırlık Reçeteleri” kıvamında bizlere özlü bilgiler verebilir misiniz?

## Ygs & Lys ve Okys-Kpss-Ales Sınav Reçeteleri



### İşte Sınav Stresinizi Yenebilmeniz İçin 15 Altın Kural

1. Günde en az iki öğün dengeli beslenin.Özellikle meyve sebze ağırlıklı beslenmeye dikkat edin!
2. Geceleri, uykunuz kesinlikle 6,5 saat'in altına düşmesin!
3. Haftada en az 3 defâ spor yapın veyâ en azından yürüyüşe çıkın!
4. Çay içmeyi azaltın!
5. Sigarayı kesinlikle ve acilen bırakın!

6. Kilonuza dikkat edin. Unutmayın, aşırı kilolar veyâ aşırı zayıflık sizi strese karşı yenik düşürür!

7. Sevdiklerinizi sık sık arayıp onlarla buluşun, sevdiklerinizi fark edin, onlar kanalıyla yaşamla güçlü bağlar kurun ve sevdiklerinizi sık sık kucaklayın!

8. Akrabalarınızla olan ilişkilerinizi devam ettirin!

9. Ekonomik harcamalarınıza dikkat edin!

10. Mânevî bağlarınızı kuvvetlendirin!

11. Sevdiklerinizin ve kendiniz için duâ edin!

12. Sosyal faaliyetlere katılın!

13. En azından bir enstrüman çalmayı öğrenin!

14. Güzel sanatların herhangi bir dalıyla amatörce de olsa ilgilenin!

15. Güvenebileceğiniz yakın arkadaşlar edinin!

16. Olumsuz duyguları kafanızdan silip atın, paylaşımcı olun!

17. Stresinizi sevin, ve onu kâra dönüştürün. On-  
dan elde edeceğiniz dikkat ve azimle problemlerinizin  
üzerine gidin!

## İşte Size Kitap Okurken Dikkat Edilecek Husûslar!



1. Kitapta karşılaştığınız terimleri öğrenin. Sözlük kullanmak için üşenmeyin. Hayâtınıza her gün mutlaka yeni bir “kelime” katın.

2. Yazının/kitabın düzey ve uzunluğuna, konusuna ilişkin bir ön fikir edinin!

3. Kitabın “içindekiler” kısmını, arka kapaktaki tanıtım yazısını mutlaka okuyun! Kitabın önsözünü okumayı da aslâ ihmâl etmeyin. Ayrıca yazarın kitap hakkındaki tavsiyelerine de mutlakâ kulak verin!

4. Bundan sonra kapsamlı ve detaylı bir okumaya geçin!

5. Okumayı bitirince özetleyici kısa notlar edinin/alın!

6. Periyodik aralıklarla tekrar yapmayı sakın unutmayın!

## Mutlak Başarı İçin Şu Prensiplerden Şaşmayın!



1. Ne istediğinizi bilin!
2. Azimli ve enerjik bir şekilde hedefinize doğru harekete geçin!
3. Katettiğiniz mesafenin farkına varın, ve yaptıklarınızın sonuçlarına göz atın!
4. İsteddiğiniz sonuçları alıncaya kadar, bırakmadan, bıkmadan, usanmadan, pes etmeden davranışlarınızı değiştirmeye çalışın!

### “Aydınlık Bir Birey Olmak” Ve Başarılı Bir Genç Olmak İçin Şu Altın Kurallara Uymayı Unutmayın.

1. Hedefiniz için istek duyun!
2. Bu hedef için gerekli olan donanımı belirleyin!
3. Bu donanıma “*sahip olma gücünü*” hissedin. Unutmayın, 5 adımlık bir yol da, 1000 km’lik bir yol da sade ufacık bir adımla başlar. Küçük de olsa bir adım atın. Nasıl olursa olsun, yeniden, tekrar-tekrar

başlayın. Zaman içerisinde yol aldığınızı ve hız kazandığınızı göreceksiniz!

4. Kendinizi belirli aralıklarla değerlendirin. Öz eleştiri yapın. Hatâ ve eksikliklerinizi tespit edin!

5. Son olarak, gerekli düzeltmeleri ve yakıt ikmalini yaparak tekrar yükselişe geçin ve tekrar deneyin!

## İşte Mutlu Bir Yaşam İçin 15 Altın Kural



1. Bugün ve bundan sonraki günlerde her zamankinden daha fazla çalışmaya ve öğrenmeye koyul!
2. Hatâ yaptığınız zaman veya acı bir darbe yediğiniz zaman çok uzun süre arkanıza dönüp bakmayın. Hatâlarınızı düşünmekle ve kendinizi suçlamakla gelişiminizi yavaşlatmış olursunuz. Hatâ yapmak gelişimin doğal bir parçasıdır. Hatâlarınızı üstünüzden silkeleyip atın!
3. Ailenizle, sevdiklerinizle zaman geçirmeyi aslâ ihmal etmeyin. Yorucu çalışmalarınızı bu şekilde ödüllendirin!
4. Güzel düşünceler üzerine yoğunlaşın. İlham kaynaklarınız olsun. Endişelere zihninizde yer vermeyin. Korkuya kapılmanıza gerek yok. Güzel

görürseniz, güzel düşünürsünüz, güzel düşünürseniz hayâtınızdan zevk alırsınız!

5. Beden diliniz canlı olsun. Duruşunuz sizi ifâde etsin. Ancak gurura ve kibire kapılmayın. Barışçıl ve sempatik olun. Paylaşmayı bilin ve sevin. Kıskançlık duymayın. Çünkü hırs kontrolsüz vahşi bir ata benzer. Gizil güçlerinizi evcilleştirin!

6. Yakınmaktan, kendinizi eleştirmekten, kendini aşıştırmaktan, başkalarının duygularını sömürmekten vazgeçin. Her gün yeni bir dirilişle problemlerinizin üzerine yürüyün ve tekrar deneyin. Karamsarlığa kapılmayın!

7. Ara sıra rutin hayâtınızın dışına çıkın. Sıradışı yenilikler yapın. Önemli günlerinizi unutmayın. Ufacık sürprizler yaparak sevdiklerinizi mutlu edin. Bayağılaşmayın. Pasifleşmeyin. Sıradan, ortalama bir insân olmayın!

8. Yarınki problemlerinizi görmezlikten gelin. Sâdece bugünün problemleriyle savaşın. Aslâ bugünün işini yarına bırakmayın. Çünkü bütün yarınlar, zâten kendi problemlerini yüklenmiş olarak gelecektirler. Bu sizi üzmesin, telaşlandırmasın. Her güne yeni bir enerjiyle ve tâze bir sinerjiyle başlayın!

9. Kendinize ve başkalarına sanki bu gezegende son gününüzdeymiş gibi davranın. İz bırakmaya çalışın. Yaşamınızı güzelleştirin. Âdetâ giderayak nasıl güzellikler bırakabilirim diye düşünün. Bu duygu durumu, yaşam kalitenizi artıracaktır!

10. Gülümseyin. Küçük şeylerle mutlu olmayı bilin. İletişime açık olun!

11. Ayrıntıları ihmâl etmeyin. Hiçbir işinizi yarım yamalak yapmayın. Çünkü bu yarım yamalak işler bir gün mutlaka *[daha içinden çıkılmaz bir hâlde]* büyük bir sorun olarak karşınıza tekrar çıkacaktır!

12. Her gün mutlaka 2-3 tâne meyve yiyin. Bu sinir sisteminiz ve rûh sağlığınız için çok önemlidir!

13. Sabırlı olun. Ne pahasına olursa olsun, yolda olun. Her zaman bir şeyler kazanabilmenin mücadelesini verin!

14. Zamanınızın çalınmasına aslâ izin vermeyin. Hayâllerinizin sabote edilmesine müsaâde etmeyin!

15. Unutmayın.! Mutluluk dışarıdan alabileceğiniz bir nesne değildir. Mutluluk içimizdedir. Ona kendinizden bir şeyler vermemiz ve katmamız gerekir. Onu yaşatırsanız; onu doya doya yaşarsınız!

## İşte Size Öz-İç-Disiplin ve Otokontrol Oluşturmanın Reçetesi



1. Risk almaktan çekinmeyin: Bu özgüveninizi güçlendirecektir!

2. Eylemlerinizi yapmacıklıktan kurtarınız. Kendinize karşı dürüst olun. Buna rağmen yine birileri tarafından yapmacık davrandığınız imâ ediliyorsa, yapmacık görünmek kaygısından hemen kurtulmaya çalışın. Sâdece kendiniz için en iyi ve en doğru olanı yapın. Varsın başkaları bunu yapmacık değerlendirsınler.

3. Ödülü hak edin. Kendinizi ödüllendirin. Kendinize iltifat edin. Kendinizi onurlandırın.

4. Önce sorumluluklarınızı yerine getirin. İlk sorumluluklarınızı plânlayın ve yaşantıya dönüştürün. Bundan sonra eğlenceye ve dinlenmeye zaman ayırın. Zâten sorumluluklarınızı eksiksiz bir şekilde yerine getirirseniz, ufacık şeyler bile sizi eğlendirecektir. Çünkü içinde bir kurt sizi kemirmeyecektir. Çünkü her şey tıkırında gitmektedir.

5. Sinirlerinize hakim olunuz. Zaman zaman kafanızı kendi parmaklarınızla oarak masaj yapınız. Sinirlenince, ayaktaysanız oturunuz. Oturuyorsanız, uzanınız. Biraz uyuyunuz. Elinizi yüzünüzü yıkayınız. Durumu düşünmek için kendinize veyâ karşı tarafa zaman tanıyınız!

6. Kendinizi sınırlayınız. Birkaç işi bir arada yapmaya çalışmayın. Derbederlikten kurtulun. İki şeyi insânlardan kıskanmanızda bir sakınca yoktur. “*Duygularınız*” ve “*Zamanınız*”. Bunları kullanırken dikkatli olunuz. Herkesin gönlünü yapayım derken ve

herkesin işine koşayım derken; hem kendi işinizden hem de kendi rûh sağlığınıza olursunuz. Yardım etmek isterken, yardım edilecek konuma düşersiniz.

7. Kaçamaklarınızın, erteleme davranışlarınızın, tehir edici/ettirici savunma mekanizmalarınızın pekişmesine aslâ izin vermeyin!

8. Zamanınızı, sizden daha bilgili ve disiplinli insânlarla geçirin. Unutmayın. “*Körle yatan, şaşı kalkar*” demiş atalarımız.

9. Sıkıntılarınıza katlanmayı öğrenin. Sabırlı olmayı öğrenin. Gelecek olan başarının hayâliyle kendinize güç katın. Hedefinizin câzibesine kapılın. Hedefinizin çekim gücü ve câzibesi sıkıntılarınızı hafifletecektir.

10. Zamanınızı çok iyi ayarlayın. Unutmayın, en kötü plân, plânsızlıktan iyidir!

11. Amatör heyecânınızı/ruhunuzu yitirmeden işe girişin. Merak duygunuzu aslâ kaybetmeyin.

12. Yapacaklarınızı ve eksikliklerinizi not almayı, yaptıklarınızı not etmeyi unutmayın. Bu alışkanlık size sağlam bir yol haritası sunacaktır.

13. Zaman zaman yaptıklarınızı değerlendirin, öz-eleştiri yapın. Davranışlarınızı, eylemlerinizi, fikir ve kanaatlerinizi damıtarak rafine edin. Seçici olun!

14. Kahraman insânların günlüklerini okuyun, başarı öykülerini ve yaşam hikâyelerini inceleyin.

Hedefleriniz için idolleriniz olsun. Bu insânların karizması size sağlam bir ilhâm kaynağı olacaktır.

## Huzurlu Olmak İçin Öneriler



1. Küçük şeyleri dert etmeyin!

2. Kendinize dışardan bakmayı deneyin. Olanları bir film gibi kabûllenin. Bir izleyici olarak baş aktör siz olsaydınız ne yapardınız?

3. Yalnızca başkalarıyla değil, kendinizle de empati kurun!

4. Mükemmeliyetçi olmak yerine sâdece kendiniz olun!

5. Kusursuz olamayacağınızı kabûllenin!

6. Sevgi kapasitenizi geliştirin. Sevgiyi sâdece yaşamayın, aynı zamanda yaşatın!

7. Kimsenin sözünü kesmeyin, cümlesini siz bitirmeyin!

8. Herkesin kendisini ifâde etmesine olanak tanıyın!

9. Size yapıla kötülükleri unuttun affedici olun, ama sizin yaptığınız iyilikleri unutun!

10. Gösterişsiz olun!

11. Birisine bir iyilik yapın ve kimseye bundan söz etmeyin!

12. Bırakın ilgiyi başkaları toplasın. Siz bilgin ve erdemliliğin peşinde olun!

13. İçinde bulunduğunuz anı yaşamayı öğrenin!

14. Geçmiş hatâlarınızla barışık olun! O hatâlar, sizin daha büyük hatâlar yapmanızı engelleyecek yaşam zenginlikleridir. Bunu aslâ unutmayın!

15. Sevgi elini önce siz uzatın.

16. Her gün kendinize biraz sessiz zaman ayırın.

17. Her gün kendiniz bir şarkı söyleyin. İltifat edin. Veyâ bir şiir okuyun!

18. Önce karşınızdaki kişiyi anlamayı amaçlayın!

19. Bir bitki yetiştirin. Ağaç dikin!

20. Erken kalkmaya alışın. Sabah yürüyüşlerine çıkın!

21. Plânlarınızda esnek olun. Verdiğiniz sözlerde sağlam ve sâdık olun!

22. Yemek yerken tatsız konulardan bahsetmeyin. Hele âile içi sorunlarınızı yemekte paylaşmayın!

23. Konuşmadan önce derin bir soluk alın!

24. Suçluluğu değil masumiyeti görmeye çalışın!

25. Kendi görüşlerinizden tümüyle farklı makâle ve kitaplar okuyun ve bir şeyler öğrenmeye çalışın!

26. Olumsuz düşüncelerinize yüz vermemeye çalışın!

27. Yaşam başlı başına bir mucizedir aslâ unutmayın!

28. İç dünyânız için zaman ayırın!

29. Olağan şeylerdeki olağanüstülüğü arayın!

30. Yüreğinizin sesine güvenin!

31. Bırakın çoğu zaman başkaları haklı olsun!

32. Herkesin onayını alamayacağınızı unutmayın!

33. Rasgele iyilikler yapın!

34. Gönlü bol olmayı haklı olmaya yeğleyin!

35. Alçak gönüllü olmaya çalışın!

36. Herkesin farklı olabileceği gerçeğini anlayın ve saygı gösterin!

37. Başkalarının fikirlerinde de doğruluk payı arayın!

38. Eleştiriye açık olun. Siz de zaman zaman öz eleştiri yapın!

39. Bulunduğunuz konumdan mutlu olmaya bakın!

40. Sorunlarınıza olan bakışınızı değiştirin!

41. Yaşamınızı sevgiyle doldurun!

42. Gülümseyin. :)

## Başarının Sihirli Formülü



1. Eleştirme, erteleme, suçlama, şikâyet etme...
2. Karşınızdakini dürüstlük ve içtenlikle övün...
3. Karşınızdakinde güçlü bir istek uyandırın –*yü-reklendirin*–...
4. Karşınızdakine içten bir ilgi duyun...
5. Gülümseyin...
6. Karşınızdakine ismiyle hitap edin...
7. İyi bir dinleyici olun. Karşınızdakine, kendinden bahsetmesi için cesâret verin...
8. Karşınızdakinin ilgilendiği şeylerden bahsedin...
9. Karşınızdakinin kendini önemli hissetmesini sağlayın ve bunu içtenlikle yapın...
10. Bir tartışmadan en iyi sonucu almanın tek yolu, tartışmadan kaçmaktır...

11. Karşınızdakinin fikrine saygı gösterin ve aslâ “yanılıyorsun” demeyin.
12. Eğer hatâlıysanız bunu hemen kabûl edin...
13. Konuşmaya dostça başlayın...
14. Karşınızdakinin size hemen “evet” demesini sağlayın...
15. Bırakın konuşmanın çoğunu karşınızdaki yapsın...
16. Empati kurun...
17. Karşınızdakilerin düşünce ve isteklerine anlayışla yaklaşın...
18. Fikirlerinizi canlandırın...
19. Rekâbet yaratın...
20. Konuşmaya içten bir iltifat ve övgüyle başlayın...
21. Karşınızdakinin hatâlarına üstü kapalı bir şekilde değinin...
22. Karşınızdakini eleştirmeden önce kendi hatâlarınızdan bahsedin...
23. Doğrudan emir vermek yerine sorular sorun...
24. Karşınızdakinin gururunu kurtarmasına izin verin..
25. Övgü ve takdirlerinizde içten ve cömert olun...

26. Karşınızdakine koruması gereken bir ün verin...
27. Karşınızdakine cesâret verin...
28. Karşınızdakine, hatâlarının kolay düzeltilebilirliği gibi görünmesini sağlayın...
29. Veeeeee Karşınızdakine *SEVGİ* gösterin...

## Ygs & Lys’ye Veyâ Okys-Kpss-Ales’e En Sıkı Nasıl Hazırlanabilirim?



**Yardım alın:** Öğretmenlerinize sınava nasıl çalışılabileceğini sorun.

**Çalışıp ve tekrarlarken kısa aralıklar verin:** Yorgun bir zihin iyi hatırlayamaz.

**Çalışma programı yapın:** En iyi çalışabileceğinizi düşündüğünüz zamanlarda konu tekrarlar ve soru çözümleri yapın.

**Sağlıklı kalın:** İyi uyuyun ve yeterli ve doğal beslenin.

**Egzersiz yapın:** Yürüyün, koşun, herhangi bir sporla uğraşın.

**Olumlu düşünün:** Başarısızlığı veyâ geleceği düşünmeyin. “*Şimdi-ve-Burada*” yapmanız gerekeni yapın.

**Elinizden gelenin en iyisini yapın:** Hiç kimse bundan daha fazlasını yapamaz.

**Tetikte olun:** Hasta gibi hissederseniz, endişeleriniz hakkında birileriyle veya Rehber Öğretmeninizle konuşun.

**Çok rahat ta davranmayın:** Sınav konusunda birazcık endişe daha çok çalışmanızı sağlar.

**Akıllı olun:** Eğer sınavdan önce veya sonra olacakları konuşmak istemiyorsanız, konuşmayın. Aslında bu konuda hiç düşünmeyin bile. Yapılan yapılmıştır. Yazdıklarınızı değiştiremezsiniz. Ama kendinizi değiştirebilirsiniz.

## Kendi Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin İşte Size Altın Öneriler



1. Kendi zamanınızın en az başkalarınınki kadar değerli olduğunu düşünün!

2. Yardım istemekten çekinmeyin ve yardım geldiğinde kabûl edin.

3. Kendi kahramanlarınızı tespit edin, onları kahraman yapan özellikleri ortaya çıkarın ve kendinizde bu özellikleri güçlendirin.

4. Hedeflerinizi gözden geçirin ve en son bunu ne zaman yaptığınızı hatırlamaya çalışın.

5. Geçmişte yaşamış olduğunuz yenilgilerinizi ve de çaresizliklerinizi hatırlamaya çalışın ve de bugün aynı şeyleri yaşasaydınız neler yapacağınızı yazarak kaydedin. Bu öz-eleştiri kabiliyetinizi ve farkındalık düzeyinizi artıracaktır.

6. İletişim becerilerinizi geliştirin.

7. Hedeflerinizi ertelemeyin ve enerjinizi tek bir projeye yönlendirin.

8. Tepkilerinizi kontrol edin ve bunun bir çeşit öğrenme fırsatı olduğunu düşünün.

9. Hatâlarınızı kabûllenmekten kaçınmayın.

10. Dinlemeyi bir sanat hâline getirin.

11. Karşılaşmış olduğunuz engelleri bilgi ve ilginizi zayıflatmak için pekiştirmek için uyarıcı olarak kullanın.

12. Hatâlı kararlarınızı kazanılmış ve öğrenilmiş tecrübeler olarak ele alın.

13. Hobilerinizle kendinizi dinlendirmeyi ihmâl etmeyin.

14. Sorumluluk almaktan kaçınmayın. Ancak bu sâyede risk yönetimi becerisi kazanabilirsiniz.

15. Değerlerinizin farkında olun, değerleriniz, prensipleriniz, daha doğrusu kişisel sınırlılıklarınız olsun.

16. Başarısızlıklarınızı disiplinden kopmak için bir mazeret olarak kullanmayın, tersine neden ve nasıl başarısız olduğunuzu somutlaştırarak kaldığınız yerden devam edin.

## Zamanı Etkin Kullanmak İçin İşte Size Altın Öneriler!



1. Günlük televizyon programlarını okuyun ve izleyeceğiniz programları belirleyin.

2. Bunun dışında televizyondan uzak durun.

3. Sâdece haberleri seyredecekseniz, ilginizi çeken haber bölümünü oturmadan ayakta seyredin, o bölüm bittikten sonra televizyondan uzaklaşın.

4. Bir yerden bir yere giderken, yanınızda okumanız gereken bir kitap ya da not bulundurun. Böylece durakta beklerken ya da araçla giderken tekrar etme olanağı bulabilirsiniz.

5. Günlük telefon görüşmelerinizi bir defâda yapın.

6. Konuşma amacına ulaştıktan sonra “işim var” ya da “ders çalışmam gerekiyor” demekten aslâ çekinmeyin.

7. Mutlaka kişisel sınırlılıklarınız olsun. Yâni vazgeçemeyeceğiniz kişisel prensipleriniz olsun.

8. Odanızın kapısını kapalı tutun.

9. Eğer kapınız çalarsa, kapı önünde veyâ kordorda durarak konuşun, böylece ziyâretin uzamasını önlersiniz.

10. Sınava hazırlanan bir öğrencinin zaman çalan tekliflere hayır demesini öğrenmesi lâzımdır. Plânsız gezmelerden, sinemaya gitmelerden, alışverişe çıkmalardan kaçının.

11. “Hayır” sözünü söylerken karşı tarafa “sana değil”, “isteğine hayır” diyorum, mesajını vermeye çalışın.

12. Çalışmaya başlamadan önce ne kadar süre, neye, nerede, nasıl çalışacağınızı; hafif bir ses tonuyla aynada kendinizle göz göze gelerek, kendinize söyleyiniz.

13. Yaşamınızı ve sorumluluklarınızı aslâ ertelemeyiniz.

14. Yemekte fazla oyalanmayın. Aşırı ve gereksiz uyku uyumaktan kaçının.

15. Unutmayın; saat geçen zamanı değil, kaybolan zamanı da gösterir.

## Ders Çalışmadan Önce Şunları Düşünmelisiniz



1. Hedefinizi düşünün.
2. Hedefiniz yoksa, ders çalışmak için bir nedeniniz yok demektir!
3. Nasıl bir gelecek istiyorsunuz?
4. Hangi üniversitede okumak istiyorsunuz?
5. Hayallerinizi gerçekleştirmek için aşmanız gereken engeller nelerdir?
6. Nasıl bir çalışma beni hedefime ulaştırır, diye kendinize sorun!.
7. Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur. Bu aslâ unutmayın.
8. Hedefinizi belirleyin. Başaracağınıza bütün kalbinizle inanın!
9. Çalışma sisteminizi ve yapmanız gerekenleri önceden plânlayın!

10. Programınızı kararlı bir biçimde uygulayın!

11. Rüyâlarınızın gerçekleşmesini istiyorsanız, öncelikle uykudan uyanmalısınız!

12. Her derse yeterince zaman ayırırsanız, zamanında çalışmanın verdiği bir güven duygusuna sahip olursunuz.

13. Çalıştıkça öğrenmeyi, öğrendikçe çalışmayı öğrenirsiniz. Bu da motivasyonunuzu artırır.

14. Öğrenilecek konuların, uzun bir zamana yayarak tekrar ediniz. Bu alışkanlık, bilgilerinizin daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar. Aynı zamanda, “zamanı” verimli kullanmanızı ve az zamanda daha çok iş yapmanızı sağlar.

15. Kendinize, âilenize ve çevrenize karşı sorumluluklarınızı yerine getirdiğinizi veya getirmeniz gerektiğini düşünerek daha huzurlu olabilirsiniz.

## Uygun Çalışma Ortamı Hazırlanırken Şu Özelliklere Dikkat Edilmelidir!



1. Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı araçlarla, resim, afiş, poster gibi uyarıcılar bulunmamalıdır.

2. Oda ısısı uygun olmalıdır.

3. Çalışma odası ders çalışmak için kullanılmalıdır.

4. Masada çalışmak için tüm araç ve gereçlerin bulundurulması gerekmektedir.

5. Oda sık sık havalandırılmalıdır. *(Beyninizin oksijene ihtiyâç duyan en nârin organınız olduğunu aslâ unutmayın.)*

6. Uzanarak ve yatarak ders çalışmak, dikkatinizin kısa sürede dağılmasına neden olacağından, masa başında oturarak ders çalışın.

## Günümüz Gençlerinin En Önemli 10 Hatâsı Nedir?



1. Çevrelerindeki başarısız örneklerle fazla takılıp kalmak, pasifleşmek.

2. Bedel ödemeye yanaşmamak, başarıyı hazır ve ucuz yollarla yakalamaya çalışmak.

3. Sırdaş denilebilecek yakın ve can ciğer arkadaşlarının frenlemelerinden kurtulamamak.

4. Eğitimi ilköğretimden, liseden, üniversiteden ibâret sanmak.

5. Kalbi ve rûhu doyuracak, hikmet ve tefekkür ağırlıklı kitapları okumamak.

6. Kendini, potansiyelini keşfetmemek.

7. Hep konuşmak, konuşmak, konuşmak... Ama dinlemeyi becerememek.

8. Hep suçlamak, suçlamak, suçlamak.. Ama hiç bir şey yapmamak.

Çözünüm parçası olmadıkları için, problemi bir parçası olmak.

9. Takıldıkları konuların, soruların cevaplarını araştırmamak

10. Soru işaretlerini ve problemlerin çözümlerini hep ertelemek.

11. Tribünlere oynamak, rollerine kendini kaptırmak, başka bir imajın ve ya sentetik bir kişiliğin esiri olmak.

12. Gezmeye, televizyona, internete, spora, cep telefonuna, alışverişe, oyuna adetâ esir olmak; 24 saatini yönetememek.

13. Delicesine uyumak ve rahatına düşkün olmak.

14. Baskın yeteneklerini keşfedip geliştirememek, boşa kürek çekmek.

15. Kararsızlık, cesaretsizlik ve ümitsizlik içersinde olmak.

16. Kendisine başkalarının gözüyle bakmamak.

17. Öz eleştiri yapmamak. Veyâ yapılan eleştirilere kulak tıkmamak.

18. Mânevî bağlarını güçlendirmemek.

19. Kedimize iyi bakmamak, zararlı alışkanlıkların müptelâsı olmak

20. Sorumluluk bilincinden uzak olmak ve sürekli yaşamı ertelemek.

### Sakıp Sabancı'nın 40 Öğüdü



Örnek insân, merhûm Sakıp Sabancı'nın *Bülent Şenver*'e kitabında yayınlaması için verdiği 48 öğüdü.

1. Birlik ve beraberlik arayışını her işte ve her fırsatta sürdürün.

2. Karşınızdakilerin "*İnsan*" olduğunu hiçbir zaman unutmayın!

3. İnsânların birer "*Makina*" olmadıklarını bilin.

4. Âdil olun. Her işte, her konuda, her fırsatta ve herkese karşı âdil olun.

5. "*Vicdan Huzuru*" başarılı olabilmenin temel şartıdır.

6. Ayaklarınız her zaman yere bassın. Hiçbir zaman havalarda dolaşmayın. Kendinizi kimseden üstün görmeyin.

7. Hiçbir işi "*Kıyısından Köşesinden Tutmayın*". Yapacağınız iş ne ise, küçümsemeden ona sahip çıkın.

8. Hayâta uyun. Doğal olun!

9. İyilikleri unutmayın. İyilikleri karşılıksız bırakmayın.

10. Aç gözlü olmayın. "*Allah'ıma Şükür*" demesini bilin.

11. Şans, kader ve kısmet; yararlanmasını bilenler için vardır.

12. Hiç ölmeyecek gibi çalışın. Yarın ölecekmiş gibi hazırlıklı olun.

13. Dünyânın sizin etrafınızda kurulduğunu sanmayın.

14. Dostluğa ve arkadaşlığa önem verin.

15. Güler yüzlü ve tatlı dilli olun.

16. Hedefiniz nedir? Onu bilin. Dağılmayın.

17. Lüzûmsuz şeylerle uğraşmayın.

18. Sağlıklı olun. Sağlık, her şeyin başıdır.

19. Düzenli bir yaşamınız olsun.

20. Mânevî dünyânız zengin olsun. Maddî zenginlik daha sonra gelir.

21. Bilgili olun! Okuyun! Öğrenin! Gözünüzü açın!

22. Risk almayı bilin. Cesûr olun.

23. Güvenilir bir insân olun!

24. Hangi işi yapacaksanız, o işi en iyi bilenlerle işbirliği yapın.

25. Yaptığınız işler farklı olsun. Yaptığınız işe kendinizden bir şeyler katın.

26. İşinizi sevin. İşinize sahip çıkın!

27. Eşinizi sevin. Âilenize ve çocuklarınıza sahip çıkın!

28. Tasarrufa önem verin. Tasarruf, yatırım demektir.

29. “İyi” yüreklendirin, alkış verin.

30. Allâh herkese “Bölüşmeyi” nasîb etmez. “Bölüşmek” ve “Paylaşmak” kutsal ve keyifli bir iştir. Bölüşmesini bilin, paylaşmasını da bilin!

31. Kim akıllı üretir ise onun yanında olun. Kim akılsız tüketir ise ondan uzak durun.

32. Her şeyin bir şeyini, bir şeyin her şeyini bileceksiniz.

33. Adınızı temiz tutmaya özen gösterin. Başarı bir bütündür. İsmınızı temiz tutun ki, başarılarınız isminizi taçlandırsın.

34. Kişisel çıkar uğruna ve geçici kazanç için kimseyi satmayın.

35. Fikirlerinizden ve değer yargılarınızdan fedakârlık etmeyin. Etmeyin ki önce aileniz ve yanınızda çalışanlar, sonra da iş yaptıklarınız ve çevreniz size güvensin.

36. Hırçın olmayın, hem kendinize hem de başkalarına huzur verin. Hırçınlıklarınızı yenmeye çalışın.

37. Dost olun, arkadaş olun. Dostunuz olsun, arkadaşınız olsun. Unutmayın! İnsân sevdikçe ve sevildikçe mutlu olur.

38. Yaşamadan ölmeyin. Yaşayarak ölün. Ölümünden söz etmek kötü birşey ama, ölüm mukadder son. Her fâninin kaderinde var. İnsân bu dünyâya bir defâ geliyor.

39. İnsan ölürken yaptıklarına değil, yapamadıklarına pişman olurmuş. Son nefesinizde yapamadığınız şeyler için üzüntü duyun.

40. Eşini iyi seçemeyen, işini de iyi seçemez.

### **Etkin Bir Öğrenci Olabilmek İçin P. Arucher’in Aşağıdaki 11 Zihin Alışkanlığını Acilen Kazanmalısınız!**

Bu alışkanlıklar;

1. Etkin öğrenci, zamanını neye harcadığını bilir.
2. Çabasını, çalışmaktan çok sonuç almaya yöneltir.

3. Sahip olduğu güçlere dayalı olarak çalışır.

4. Daha yüksek başarının olağan üstü sonuçlar vereceğini bilerek, daha başka alanlar üzerinde yoğunlaşır.

5. Etkili kararlar alır.

6. Eylem; yâni seçim yapar. Böylece alacağı sonuçları, seçimleriyle belirler.

7. Onlara göre bilgi; ancak iyi kullanıldığında potansiyel güçtür.

8. Onlara göre güç; eylem yeteneği demektir.

9. Etkili öğrenciler nu nedenle kendilerini “özerk” hissederler.

10. Onların; insânların çok azının düşledikleri hayâtı yaşayabilmelerinin sebebi; aşkla ve şevkle çabalamaları, emeklemeleri, eylemde bulunmaları ve seçim yapmalarıdır.

11. Çünkü onlara göre başarı; istikrârlı eylemlerin sonucudur.

## Kaynakça

- Prof. Dr. Acar Baltaş, “Üstün Başarı”, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Los Angeles Times yazarlarından Ann’in Günlükleri, HYB Yayıncılık, Tavuk Suyuna Çorba Serisi, Ankara., ©2002.
- Doç. Dr. Ahmet Saban, Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi, Nobel Yayınları, İstanbul, II. Baskı., ©2002.
- Dr. Muhammed Bozdağ, “Ruhsal Zekâ” Nesil Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Mckay, M. ve Fanning, P’nin “Self Esteem” ve Owens, Timothy J. 1994. “Two Dimensions of Self-Esteem: Reciprocal Effects of Positive Self-Worth and Self-Deprecation on Adolescent Problems.” American Sociological Review. 59:391-407.
- Engin Gençtan, Hayat, Metis Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Kemal Sayar, Olmak Cesareti, İz Yayıncılık, İstanbul., ©2000.
- M. Hakan Alşan, Sınav Yardımcım, 2004 yılı YGS & LYS’ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul.
- M. Hakan Aşlan, Kültür-Terapi, 2005 ve 2006 yılları YGS & LYS’ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul.

- Stephan R. Covey, Ekili İnsanların 7 Alışkanlığı, Varlık Yayınları, İstanbul., ©2002.
- Yeşim Türköz, Büyü Dükkanı, Sistem Yayıncılık, İstanbul., ©2002.
- William Glasser, Başarısızlığın Olmadığı Okul, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- William Glasser, Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2002
- Dale Carnegie, İşten ve Yaşamdan Zevk Almanın Yolları (How to Enjoy Your Life and Your Job), Epilson Yayınları, İstanbul., ©2002.
- Yusuf Özkan Özburun, Yaşama Sevinci Hikâyeleri, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Acar Baltaş, Kişisel Gelişim Dergisi, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Adem Özbay, Genç Gelişim Dergisi, Özbay Yayıncılık, İstanbul.
- Mustafa Güveli, Popüler Psikiyatri Dergisi, PEDAM Yayıncılık, İstanbul.
- Sıtkı Aslanhan, Hayata Gülümse, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2004.
- Mümin Sekman, Başarı Üniversitesi, Alfa Yayınları, İstanbul., ©2004.
- Doris Helge, Acıyı Güce Dönüştürmek, (Transforming Pain into Pover), Sistem Yayıncılık, İstanbul., ©2004.
- David J.Lieberman, Anında Analiz, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul., ©2006.

- Adil Maviş, Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme, Hayat Yayıncılık. İstanbul., ©2004.
- Peter M. Senge, Beşinci Disiplin, Yapı Kredi Kültür ve Sanat Yayıncılık, İstanbul, ©2002.
- Oğuz Saygın, Beyin Gücünü Geliştirme ve Temel Hafıza Tekniği, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Binnur Yeşilyaprak, “Eğitimde Rehberlik Hizmetleri”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, ©2001.
- Hasan Yılmaz, “Gençler Bu Kitap Sizin İçin!”, Çizgi Kitabevi Yayınları, ©2004.
- “Rehberlik ve Psikolojik Danışma”, Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2003.
- “Verimli Ders Çalışma Yöntemleri”, Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2004.
- “Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Okulda Rehberlik Hizmetleri”, Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2004.
- “YGS & LYS Aday Rehberi”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2002.
- “Olumlu Düşünceler Atlası”, Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2004.
- “Okullarda Rehberlik”, Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©1993.
- “Eğitimde Rehberlik Uygulamaları”, Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©1999.
- “Öğretmenler İçin Rehberlik Çalışmaları”, Karabük Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©1998.

- “Aile ve Öğretmen Rehberi”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2002.
- “Verimli Ders Çalışma Yöntemleri ve Sınav Kaygısı Aile, Eğitimci ve Öğrencilere Öneriler”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2005.
- M. Hakan Alşan, Sınav Günlükleri, Akis Yayınları, İstanbul, ©2007.
- M. Hakan Alşan, Sınav Krokileri, Akis Yayınları, İstanbul, ©2007.
- M. Hakan Alşan, Sınav Reçeteleri, Akis Yayınları, İstanbul, ©2007.
- “Beyin üzerine, yeniden...”, Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2006.