

# **Beyin Günlükleri**

M. Hakan Alşan

©2007 İstanbul

**Mehmet Hakan Alşan**

Pedagog. 1974, Trabzon doğumlu. İlk ve orta öğrenimine, Akçaābat'ta devam etti. *O.D.T.Ü / Tarih* ve *K.T.Ü / Psikolojik Danışmanlık* bölümlerinde okudu. Uzmanlığına Farabî Hastânesi ve Boğaziçi Üniversitesi'nde devam etti. Evli ve bir çocuk babası.

**"GELECEĞİN CAHİLİ, OKUMAYAN KİŞİ OLMAYACAKTIR.  
NASIL ÖĞRENECEĞİNİ BİLMEYEN KİŞİ OLACAKTIR."  
Alvin Toffler**

***Bildiğini bilenin arkasından gidiniz,  
Bildiğini bilmeyeni uyandırınız,  
Bilmediğini bilene öğretiniz,  
Bilmediğini bilmeyenden kaçınınız.***

***Konfüçyüs***

## ÖNSÖZ

*Gelişen teknoloji ile birlikte artık bilgiye ulaşmak ve bilgiyi kullanmaktan ziyade bilgiye nasıl ulaşılacağı ve nasıl kullanılacağı sorulmaya başlanmıştır. Çağdaş eğitim kurumlarında öğretmekten çok öğrenmeyi öğrenmek önem kazanmıştır.*

*Hayatımız sınavlarla dolu... Kimimiz aldığımız notlar gurur duyup sevinirken kimimizde zayıflar nedeniyle üzüлp ümitsizliğe kapılabiliriz. Ancak üzülmek yeterli değil. Önemli olan ümitsizliğe kapılmadan bir karar alıp uygulamaya geçmektir. Alacağımız karar haftalık ders programı, sınavlar, günlük dersler ve ödevleri sistemli bir şekilde tekrar etmek ve etkili ders çalışarak başarıyı elde etmek yönünde olmalıdır. Kendinize, ailenize ve çevrenize yük olmamayı ilke edinmelisiniz. Şimdi bazılarınızın çalışmamaya nasıl dediğini biliyorum. Ders çalışmak veya çalışmaya başlamak hepimizin ortak sorunudur. Bu sorunu gidermek ve sizleri daha etkili çalıştırmak amacıyla birçok yöntem ve teknik geliştirilmiştir.*

*Derslerde başarı sağlamak, sadece çalışmakla elde edilmiyor. Uzmanlar, çalışmanın ancak sistemli ve verimli yapılması halinde başarı getireceğini belirterek, derslerini metot, plan ve program çerçevesinde yapmayan öğrencinin başarılı olamayacağını ifade ediyor.*

*Okulda başarılı olmanın üç anahtarı vardır. Bunlar ; “başarıya inanmak, ulaşılabilir bir hedef belirlemek ve sistemli ders çalışmaktır.” Öğrencinin ders çalışmayı canı isteyince, aklına gelince rasgele yapılan bir iş olmaktan çıkarıp belli bir metod, plan ve program çerçevesinde yeniden düzenlemesi gerekir. Çalışmasını belli bir sistem çerçevesinde yapmayan öğrenci dersini ve ders çalışmayı sevmez. Çünkü sistemsiz çalışma verimsizdir. Verimsizlik ise öğrencinin moralini bozar, çalışmaktan bezdirir.*

*Bu kitap başarı yolunda umutsuzluğunuzun, ümitsizliğinizin ve karamsarlığınızın panzehiri niteliğindedir. Lütfen kendinize biraz zaman ayırıp göstermeye çalıştığımız yol ve yöntemleri uygulayarak kalbinizdeki ve zihninizdeki ümit ve umut tohumlarının yeniden yeşermesine fırsat verin.*

*Başarı yolunda tozu dumana katarak tarih yazmanız dileğiyle...*

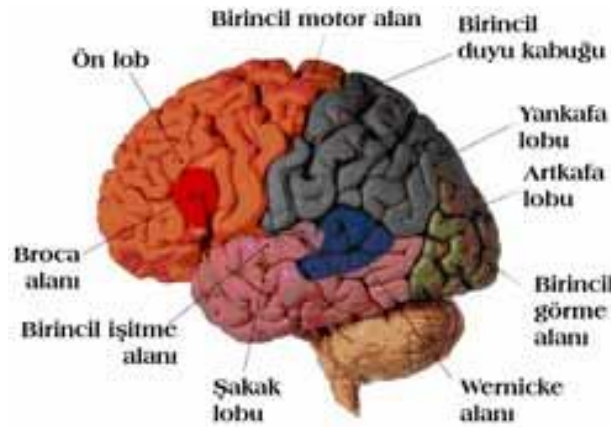
## BEYİN NASIL ÖĞRENİYOR?

Beynin nasıl öğrendiği konusunda son yirmi yıl içinde ilginç araştırmalar yapıldı ve bu konuda doğrusu şaşırtıcı gelişmeler oldu. İlginç olan şu ki; beyninin her iki lobundan biri alınan hastalar üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar sonrasında hızlı öğrenme teknikleri ve hafıza eğitimi metodlarında yeni çıgırlar açıldı.

Bunca gelişmelere rağmen beyin, hâlâ insan vücudunun çalışması hakkında en az şey bilinen organı olma özelliğini koruyor. Konunun uzmanlarına göre birçok kişi beyin potansiyelinin ancak % 4–8 arasındaki bir kısmını kullanıyor. Beyin gerçekleri, başarılı bir eğitimin insanın öncelikle kendini tanıması ve keşfetmesine; nasıl öğrendiğini öğrenmesine bağlı olduğunu gösteriyor. İnsan beyni yaratılış itibarıyla bir öğrenme programıyla yüklü olarak gelmektedir. Ancak bu programın yanında ‘kullanıcı el kitabı’ mevcut değildir. Zaman geçtikçe öğrenilen bilgi ve becerilerin modası geçmekte ve kullanılmaz hâle gelmektedir. Modası geçmeyen ve hayat boyunca ihtiyaç duyduğumuz ise ‘öğrenmenin öğretilmesidir.’

Bu gelişmeler ‘başarılı insan’ kavramında da değişikliğe yol açtı. Günümüzün başarılı insanı beyninin her iki yarısını da etkili ve dengeli bir şekilde kullanabilen ve gerektiğinde birinden diğerine kolaylıkla geçebilen insan olarak değerlendiriliyor. Beyin hücreleri arasındaki bağlantıları gelişmemiş insanlar, beyinlerine ne kadar bilgi yığılmış olurlarsa olsunlar düşünce, muhakeme, akıl yürütme becerileri gelişmemekte, bu yüzden de eğitilmiş sayılmamaktadır.

Beyin nasıl öğreniyor? Beynin öğrenme ile ilişkisi nedir? Şimdi bunları ele alacağız.



## HİPOKAMP VE ETKİLİ ÖĞRENME

İç içe üç bölüm hâlinde bulunan beynimizin orta **beyin** bölümünde yer alan ‘hipokamp’ (*hippocampus*) ‘hafızanın merkezi’ durumundadır. Bu merkez ‘beynin yazıcısı’ gibi faaliyet gösterir.

Beynin yazıcısını kendi isteğimizle çalıştırıp, istediğimiz bilgileri kaydedebilir miyiz?

Hipokamp bölgesi bilgilerin kalıcı hafızaya geçip, geçmeyeceğine karar veren merkezdir. Çeşitli şekillerle bize ulaşan bilgiler, verdiğimiz önem derecesine göre kaydolmaktadır beyne. Merak ve ilgi duymadığımız, önemsemediğimiz, kısacası duyguların hareketlenmediği olaylarda gelen bilgiler düşük frekanslı elektrik sinyalleri şeklindedir. Sonuçta zayıf sinaptik bağlar oluşur ve **beyin** ‘hard-diskine’ (*korteks*) kayıt işlemi gerçekleşmez. Çünkü böyle durumlarda ‘alıcılar’ (duygular) harekete geçmemektedir. Duyguların uyandığı olaylarda ise hipokamp hareketlenmekte ve ‘korteks’e kayıt işlemi tamamlanmaktadır.

Dış **beyin** kısmını teşkil eden korteks, beyin düşünen, konuşan, yazan, yeni buluşlar yapan, merak eden, plân yapan, öğrenmenin, zekânın ve hafızanın oluştuğu bölüm olup, sınırsız bir kapasiteye sahip görünmektedir. Üzerindeki görme, duyma ve diğer algılama merkezleriyle ve dış dünyayla sürekli iletişim halinde bulunur. Bu kapasiteyi nöronlar arasında kurulan ilişkiler sağlamaktadır. Merak ve ilgi eksenli bilgiler, duyguları uyandıran olaylar olduğundan orta beyindeki hipokamp, giriş vizesi vermekte, bilgiler **beyin** korteksi üzerine kaydedilmektedir.

İstatistikler, bir toplumda ancak %7-10’luk öğrenci kesiminin her şeye karşı meraklı olduğunu gösteriyor. Bunlar ek bir motivasyona ihtiyaç duymadan ilgi ve meraklarının yüksekliği sebebiyle öğrenmeyi her ortamda başarırlar. Bu durumda eğitimde temel kaygı ve hedef % 90’lık büyük çoğunluğun **nasıl** motive edileceği üzerinde dögümlenmektedir. Bu yüzden aktif ve doğru eğitim modelleri, öğretmenin ‘iyi ders verme’ ve ‘iyi ders anlatmasından’ farklı bir durum ortaya koymakta; ‘iyi motive etme ve merak ve ilgi uyandırmayı’ öne çıkarmaktadır.

Öğrencinin konuya ilgisinin çekilmediği, merakın uyandırılmadığı ve konunun zevkli ve eğlenceli hâle getirilmediği öğretim süreçlerinin, başarısız kalması hipokamp denilen **beyin** bölgesinin uyarılmamasıyla ilgilidir. Üzerinde merak ve ilgi etiketi taşımayan bilginin beyne girmek için gerekli vizeyi alması mümkün değildir. Bu yüzden de “merak ilmin

hocasıdır” denilmiştir. İnsanlar, yalnızca öğrenmeyi isterlerse öğrenirler. Kendilerini, merak ve ilgilerini beslerlerse geliştirebilirler. Enerji ve güçlerinin kaynağı kendileridir. Bir bilgiyi şuurlu olarak istemeyen ve bulduğunu da şuurlu olarak özümsemeyen ve kullanmayan kişi aslında öğrenmeyi başaramamış demektir.

*“İyi ağaç kolay yetişmez; rüzgâr ne kadar kuvvetli eserse, ağaçlarda o kadar sağlam olur.”*

## BEYİN LOBLARININ ÖĞRENMEDEKİ YERİ

Birçok test sonucunda, beynin sol lobunun, konuşma, matematiksel işlemler, diziler, sayılar ve analiz gibi konularda çok üstün olduğu, mantıklı ve doğrusal çalıştığı tespit edildi.

Araştırma sonuçları beynin sağ lobunda da, ritm, hayâl kurma, renkler, boyut, hacim, müzik gibi fonksiyonların icra edildiğini ortaya koymaktadır. Beynin sol tarafı bilgiyi mantıklı ve doğrusal olarak işlemekte, sağ lob ise artistik tarafı oluşturmakta, detaydan çok resmin bütünüyle ilgilenmekte ve bilgiyi şekil ve hayal gücüyle işlemektedir.

Sağ lobun duygular, inanma ve hayallerin etkisinde olduğu ve fotoğrafik, yani bütünsel öğrendiği ortaya çıktı. Bu yüzden bilgiyi sıra ile işleyen sol lobun aksine sağ lobun öğrenmede çok daha hızlı ve etkili olduğu anlaşıldı. Ayrıca, insanın mucitlik ve üretkenlik kısmı sağ lob fonksiyonları arasında yer almaktadır.

Sadece sol lobu gelişmiş olan ve bu lobu iyi kullanan insanların üretken düşünebilmesi sağ loblarını da geliştirmelerine bağlıdır (gerekir). Öğrendikleri konuları ve formüllerden yeni şeyler üretebilmeleri ancak beynin sağ lobunu işin içine katmaları ile mümkündür.

Beynin her iki lobu birbirini tamamlayan fonksiyonlara sahiptir. Her iki lob arasında yoğun sinir lifinden oluşan ‘korpor kallosum’ ağ demeti bulunur. Bu ağ, beynin sağ ve sol lobu arasında sürekli bilgi alışverişinin yapılmasını sağlayan bir köprüdür.

Sağ **beyin** yaratıcılığı, duygusallığı, seslere ve renklere, hayal gücüne, sezgilere ve soyut algılamalara daha yatkın çalışırken; sol **beyin** mantıklı, sistematik ve analitik düşünmeye, yazı ve sayılara, ölçme, değerlendirme ve eleştirmeye daha yatkın olarak çalışmaktadır. Beyinlerinin bir yarısını

diğerlerine göre daha iyi kullanan kişiler, diğer boyutta çalışan yarıküre'nin yeteneklerine ihtiyaç duyduklarında zorlanırlar ve başarısız olurlar.

Hızlı ve etkili öğrenmenin yolu beynin her iki lobunu birlikte ve dengeli kullanmaktan geçiyor. Bir kuşun uçabilmesinin iki kanatla mümkün olması gibi etkili öğrenme için **beyin** loblarının her ikisinin dengeli gelişimine ihtiyaç vardır.

İki lobun birlikte kullanıldığı, birbirleriyle uyumun sağlandığı ve işbirliği içinde çalışıldığı durumlarda kişisel yetenek ve etkinlikte olağanüstü artış gözlenmektedir. Eğitimde beynin iki lobunun kullanımı, **beyin** kapasitesinin iki kat değil, kat kat arttırmasına yol açmaktadır.

Kitap okurken genelde her iki lob birlikte koordineli bir şekilde çalışmak zorunda kaldığından kitap okumak **beyin** loblarının dengeli gelişiminde en faydalı faaliyetlerdendir. Sol lobca takip edilen ve kavranan sözel kavramlar, sağ lobla tasvir edilir, şekil, imge ve yeni düşüncelere dönüştürülür, canlandırılır. Hâlbuki televizyon izleme sağ lobu genelde pasif durumda bırakmaktadır. Bu yüzden de **beyin** gelişimine pozitif bir katkı sağlamamaktadır.

İnsanların yüzünü kolayca hatırlarken, ismini hatırlamada zorlanışımız sağ lobun öğrenmede sol lobdan ne derece etkin olduğunu gösterir. “Bin defa duymaktansa bir defa görmek yeğdir” Çin atasözü de bu gerçeğe parmak basmaktadır. “Hafıza şekillerle, temsillerle çalışır ve bilgiyi resimlerle işler” şeklinde ifade edilen hafıza gerçeği aslında sağ lobun şekil, resim, hareket ve boyuta duyarlılığı; hayallerin ve üretici düşüncenin merkezi olması vesilesiyle öğrenmede olağanüstü etki ve fonksiyonuna işaret etmektedir.

Bazı insanlar okuduğu, gördüğü ve duyduğu bilgileri kolayca ve hemen hatırlıyorlar. Bunlar ‘fotoğrafik hafızaya’ sahip insanlardır. Fotoğrafik hafızaya sahip insanlar üzerinde yıllar süren bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Bunların en önemli özellikleri beynin her iki lob fonksiyonlarını birlikte ve dengeli olarak kullanmalarındır.

Ülkemizde bilgiyi aktarmaya dayanan ‘söyleme-anlatma,’ ‘öğretme’ metodundan ibaret kalan eğitim şekli beynin sol lobunun, diğer bir deyişle beynin yarısının kullanıldığı eğitim tarzıdır. Hayal gücü, renk, şekil, boyut, bütünsel kavrayış, hayal, duygular, eleştirel ve yaratıcı düşünme gibi özelliklerine sahip sağ lob fonksiyonları yerine getirilememektedir.

Boş bir kutu içine bir şeyler dolduruyor muşcasına süre giden sadece sol loba hitap eden ezberci eğitimin, ne derece verimsiz kaldığını hep birlikte görüyoruz.

Eğitimle ilgili toplumda yaygınlaşan çarpıcı ifadeler de aslında özellikleri yeni anlaşılan **beyin** gerçeklerinin somutlaştırılmış ifadeleri olmaktadır.

Anadolu Liseleri Sınavlarına veya üniversiteye hazırlayacağız diye eğitim, tamamen ezberci ve tekrara dayanan sol **beyin** ağırlıklı bir öğrenim yöntemine dönüştürülmüştür. Bu durum bir öğrenim ya da öğrenme değil sadece kişilere verilen bilgilerin belleğe kayıt edilmesidir. Bu kayıtlar ise inanılmaz bir hızla bellekten silinmektedir (ya da öğrenciler bu kayıtlara ulaşamamaktadır).

## BEYİN HÜCRELERİ ARASINDA KURULAN BAĞLANTILAR

Gerçek öğrenme bir bakıma oluşan bilgi tabanlarının üzerine alttakilerle bağlantılı yeni bilgiler inşa etmek demektir. Bu da ancak **beyin** sinirlerinin ağ oluşturması ile sağlanmaktadır. Beyinde 10 milyarın üzerinde **beyin** hücresi vardır. Kurulan hafıza ilişkileri ve zihinsel faaliyetlerin her biri bu hücreler arasında yeni bağlar kurarak bir ağ tabakası oluşturmaktadır. Kurulan bağların sayısı ne kadar fazla ise zihinsel potansiyelin gücü de o derece yüksektir. Hücreler arası ağ tabakasındaki her ilave bağ, hafıza-muhakeme-anlama-fikir yürütme gücünü kat kat artırmaktadır.

Bunun nasıl olduğunu kısaca anlatalım. Beyin hücresi şekil olarak ahtapotu benzer.. Ortada bulunan hücreden etrafa doğru küçük ipliksi uzantılar yayılır. Dokunma, duyma ve görme gibi duyu organları yardımıyla beyine gelen mesajlar veya hayal gücüyle beynin kendisinin ürettiği düşünceler beyin hücreleri üzerindeki bu ipliksi kanallar yardımıyla beynin içinde iletişim sağlarlar. Bu iletişim, bir bakıma milyonlarca zincirleme kimyasal reaksiyonlardır ve beyin hücreleri arasında yeni bağlar kurulması olayıdır.

Bu tip bağlanmayı sağlayan düşünceler yeni bilgiyle daha önceden bilinen bilgiler arasında şuurlu veya şuursuz olarak ilişki kuran zihinsel faaliyetlerdir.

Orta beyindeki hipokamp, özellikle duygusal boyutlu; bizi ciddi etkileyen olaylarda beyin hücreleri arasında kalıcı ve sağlam bağlar kurmasını sağlar. Gelen bilgiler, şayet hipokampı uyuracak nitelikte ise, diğer bir deyişle duygu eksenli ve merak odaklı ise; beyin kapısından içeri girmeye “izin” verilir.

Eskiden insanlar şimdiki gibi, telefon bağlantılarına sahip olmadığından haberleşme zayıftı. Birbirinden bağımsız durumdaydılar. Şimdi ise iletişim araçları sayesinde tüm dünya adeta bir köy hâline gelmiş bulunuyor. Beyin hücrelerinin başlangıç hâlini, birbiri ile iletişimi kopuk eski çağlardaki insanların vaziyetine benzetebiliriz. Başlangıçta beyindeki nöronlar arasında da çok fazla bağlantı yoktur.

Beyin yeni öğrendiğimiz bir bilgiyi yeni sinirsel bağlantılar oluşturarak “kullanışlı ve bilimsel düşünce” hâline getirir. Yani daha önce öğrenilen bilgilerle ilişkilendirir. Kurulan hafıza ilişkileri ve zihinsel faaliyetlerin her biri bu hücreler arasında yeni bağlar kurarak bir ağ tabakası oluşturmaktadır. Kurulan bağların sayısı ne kadar fazla ise zihinsel potansiyelin gücü de o derece yüksektir.

Beyin, korteksi düşünen ve düşündükçe de sinirsel ağlar oluşturan bir yapıya sahiptir. Bu da, insan biyobilgisayarının diğer bilgisayarlardan ayıran bir temel özelliğini teşkil eder.

Beyinde 12 adet **beyin** hücresinin birbiriyle bağlanma alternatiflerinin sayısı bir permütasyon hesabıdır. Bu hesabın sonucunda olağanüstü büyük bir rakamla karşılaşırız: 479.001.600. **Beyin** hücresi sayısını sadece bir artırdığımızı yani 13 yaptığımızı düşünelim. Ortaya çıkan sayı şimdi çok daha büyük: 6.227.020.800.

Milyarlarca beyin hücresi olduğuna göre sonucun büyüklüğünün rakamlarla ifadesi mümkün değil. Hücreler arası ağ tabakasındaki her ilave bağ, hafıza-muhakeme-anlama-fikir yürütme gücünü kat kat artırmaktadır.

Bir bilgisayar alıp, ona bazı programlar yükleyerek kullanabilirsiniz. Ancak bilgisayarınızın donanımını, kapasitesini ve elektronik devrelerini programlar yardımıyla değiştiremezsiniz. Hâlbuki sahip olduğumuz biyobilgisayar yaradılış itibarıyla öyle programlanmıştır ki, programı iyi kullandığımız sürece yeni devreler oluşmakta ve kendi kendini geliştirmektedir. Kendinizi yormadan kolayca hatırladığınız bilgiler hücreler arası sağlam ve kalıcı bağlar sonucu ortaya çıkar. Şu halde hızlı öğrenme ve kalıcı bir hafıza gücüne sahip olmanın üçüncü önemli adımı, düşünme tarzının, **beyin** hücreleri arasındaki bağların artması ve güçlendirilmesi ile ilgili olmaktadır.

*“İnsan sahip olduklarının toplamı değil, fakat henüz gerçekleştiremediklerinin toplamıdır.”*

## **EĞİTİM NEDEN EĞİTMİYOR?**

Mevcut eğitim, nedenini sorgulamadan söyleme-konuşma yoluyla “doğruları aktarma” temeline dayanmaktadır. Bu eğitim sürecinde öğrenci yüklenilen bilgileri daha önceki bilgilerle ilişkilendirilmemekte “muhakeme-akıl yürütme-yorumlama vb.. zihnî boyuttan uzak bir şekilde sadece hafızaya yığmaktadır. Bu yüzden bu süreçte beynin “sağ lobu” öğrenmeye dahil olmadığı gibi, yeni “sinir bağı” oluşumu da söz konusu olmamaktadır.

İşte bu yüzden her türlü “tekrar” ve “bilgiyi aktarma” işlemleri ve de öğretme çabalarının beynin düşünce yapısının oluşumuna (ağ tabakalarının gelişimine) katkısı olmamaktadır. Bu gerçek ışığında ülkemizde uygulanan ezberci eğitim sisteminin “eğitsel hedeflerine” neden ulaşmadığını, insanların neden düşünmeyi öğrenemediği ve yetkililerin ve topyekûn insanımızın, problemler karşısında neden aciz kaldığı daha iyi anlaşılmaktadır.

Beynin öğrenme mekanizmasını ve gücünü harekete geçiren aktif eğitim modellerinden birisi “senaryo temelli-proje destekli” eğitimidir. Dersler “temsiller” hâlinde sunulunca, yani anlamlı senaryolarla birleştirildiğinde dersler, sınıfların “sun’i duvarları” arasına “hapsolmaktan” kurtularak “gerçek hayatla” birleşmekte, yaparak ve yaşayarak “gerçek öğrenme” ortaya çıkmaktadır. Hafıza merkezi hipokamp gibi **beyin** sağ lobu da öğrenme faaliyetine dâhil olduğundan verim olağanüstü yükselmektedir.

Dileğimiz, yaratılışa ve eğitim gerçeklerine ters bir şekilde sürdürülen eğitimin sorgulanarak bir an evvel **beyin** gerçeklerine riayet eden aktif eğitim modellerinin hayata geçirilmesidir.

*“Deneyim: En acımasız öğretmen odur.*

*Fakat en iyi öğretmen de odur.”*

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI

Hayatta başarılı olmuş, meşhur kişiler sabah erken kalkıp sonra da uyumamayı başarıya götüren en önemli bir sebep olarak vurgulamışlardır. Fizyologlar; “KORTİZOL” gibi uyanıklık veren hormonların en fazla salgılandığı periyot olarak sabah 8–11 arasını gösteriyor. Uzmanlar yaptıkları sayısız araştırmada bu saatlerin planlama, düzenleme ve ileriye dönük düşünce üretimi için en verimli saatler olduğu sonucuna varmışlardır. Öyleyse sabah saatleri mümkün olduğunca öğrenmeye yönelik etkinliklere ayrılmalıdır.

Hormonal denge açısından öğle saatleri vücudun dinlenmeye çekildiği periyottur. Yarım saatle iki saat arasında değişebilen bu uyku arasının öğrenciye canlılık kazandıracağını, bu ara sonunda sanki güne yeni başlanmış gibi bir durumun oluşacağını ortaya çıkarmıştır.

Vücudun her gün gerçekleşen ve “BİYORİTM” aktiviteleri içerisinde öğleden sonra saat 4–6 arası zihinsel canlılığın tekrar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Öğrenci kalıcı bir öğrenme istiyorsa zihnin en açık olduğu saat olan sabah saatlerinde öğrendiklerini öğleden sonra 4–6 arasında tekrar etmesi gerekmektedir. Hafızaya alınan bilgilerin uzun süreli olması amaçlanıyorsa bu süre en verimli aradır.

Fizyologlar, akşamüstü 5–7 arasının vücut sıcaklığının en yüksek olduğu saatler olarak belirlendiğini belirtiyorlar. Bunun anlamı fiziksel egzersiz olarak seçilebilecek en uygun vakitlerin bu periyot olmasıdır. Gece uyuma problemi olanlar için bu egzersizlerin doğal bir uyku ilacı fonksiyonu olduğu da uzmanların görüşü. Akşam saat 7’den sonra ise zihin yine öğrenme faaliyetlerine açılır. Üç saat süren bu aralık, çalışma için uygun ve verimli bir periyottur. Eğer akşam yemeği çok yenilmemişse, bu sürede öğrencinin uykusu da gelmeyecektir. Uyku başlangıcı için uzmanların tavsiye ettikleri saat aralığı gece 10–11 aralığıdır.

Ders çalışıp da başaramamanızın çok çeşitli sebepleri olabilir. Lise 1 ve daha önceki yıllarda başarılı oluyor muydunuz? Eğer daha önce başarılı olduğunuz halde bu sene olamıyorsanız o zamandan beri hayatınızda neler değişti? Hastalık, ölüm, anne babanız arasında anlaşmazlık, maddi sıkıntılar gibi problemlerinizi oldu mu? Eğer bu gibi sebeplerle öncekine göre daha fazla strese girmişseniz bu sebeplerle çalıştığınız halde başarılı olamamış olabilirsiniz; ama bu öğrenmeniz için yetmeyebilir. Çünkü bir bilginin iyi öğrenilmesi için önce iyi algılanması,

kısa dönem hafızaya yerleştirilmesi sonrada düzenli tekrarlarla uzun dönem hafızada kalacak şekilde iyice özümsemi gerekmektedir. Demek ki sabah öğrendiğimiz bilgiler kısa süreli hafızaya yerleşiyor. Bu bilgiler 4–6 saatleri arasında tekrarlanırsa uzun dönem hafızaya yerleşir. Uzun dönem hafızada bu bilgilerin kalıcı olması için düzenli tekrarlar yapılması gerekir. Bir lise öğrencisinin 3–4 saatten az ders çalışması öğrenmesi için yeterli değildir.

Bir konuya çalıştınız. Derste öğretmen anlattı, siz dinlediniz. Çok iyi anladınız. Bu kadar basit gelmiş bile olsa eğer siz 24 saat içerisinde öğrendiğiniz konuyu tekrar etmezseniz, öğrendiğiniz konuların yaklaşık %75’ini beyniniz unutuyor.

Örneğin Pazartesi matematik dersiniz var. Salı günü yok. Çarşamba yine var. Eğer Pazartesi günü gördüğünüz dersi, nasıl olsa Çarşamba günü var diye Pazartesi günü tekrar etmeyip, Salı günü tekrar edecek olursanız, öğrendiğiniz bilgilerin %75’ini unutmuş olarak sadece %25 kalan bilgiyle tekrara başlamak zorunda kalırsınız. Bundan dolayı dersi günü gününe çalışan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha az çalışmayla, daha yüksek not aldıkları görülür.

İnsanoğlunun uyurken bazı hormonlar salgıladığı ve bu hormonların unutmamayı en aza indirdiği ispatlanmıştır. Gece yatmadan önce en fazla neyi fazla tekrar ederseniz, ne ile meşgul olursanız beyin gece boyunca o meşgul olunan konuyla uğraşüyor Şunu uygulayabilirsiniz. Gece yakmadan önce bir şarkı dinleyin. Aynı şarkıyı başa alıp üç defa dinleyin. Sonra hemen yatın. Sabahleyin kalktığınızda uyku sersemliğiyle lavaboya doğru elinizi yüzünüzü yıkamaya giderken, kendi kendinize akşam dinlediğiniz şarkıyı mırıldandığınızı fark edeceksiniz.

Artık derslerde zayıf almaya son... Anlamadığınız, yapamadığınız, asla başaramam dediğiniz ne varsa artık yapabileceksiniz. Bunun için en çok zorlandığınız dersten başlayabilirsiniz. Matematik dersinden bir türlü iyi not alamıyorsanız. Ne yapacaksınız? Çok kolay. Gece yatmadan önce 50 dakika matematik çalışacak. Daha sonra başka hiçbir şeyle meşgul olmadan hemen yatacak. Sabah kalktığınızda 15 dakika tekrar edecek. Bunu her gün uygularsanız kısa zamanda matematiğin ne kadar zevkli ve kolay bir ders olduğunun farkına varacaksınız.

Günde ne kadar ve nasıl ders çalışılmalıdır? Beynin işleyişine baktığımızda yaptığımız çalışmadan maksimum verimi alabilmek için; 45

10 dakika ders çalış, 5 dakika çalıştığın konuyu tekrar et ve 10 dakika ara ver  
metoduyla çalışmalısınız. Ders çalışma süresi konunun zorluğuna göre  
değişebilir. 10 dakikalık dinlenme aralarında beden gevşer ve zihin de  
öğrendiklerini sağlamlaştırır. Günde 3 tane 45 dakikadan az olmamak  
kaydıyla istediğiniz kadar çalışabilirsiniz

Ders çalıştıktan sonra seyredilen televizyon, ağaçsız bir toprağa  
yağan yağmura benzer. Nasıl yağmur toprağın en verimli yerini alıp  
giderse; televizyonda öğrenilen bilgileri erozyona uğratar. Ders çalışırken  
yeterli konsantrasyon sağlanamamasının temelinde televizyon seyretmek  
vardır.

Derslere olan konsantrasyonunuzun ve motivasyonsuzun  
bozulmasını istemiyorsanız, ders çalışma saatlerinde mümkün olduğunca  
telefonla görüşmeyin. “Hayatınız sizin... Peki kontrolü kime ait?” Eğer  
hayat sizinse kontrolü de sizde olmalı, başkalarında değil.

Ders çalışırken müzik dinlemeyi ikiye ayırıyoruz.  
Pop türü hareketli müzik, rock türü gürültülü müzik veya arabesk türü  
karamsarlığa iten müzikler eşliğinde ders çalışıyorsanız çalışma veriminiz  
%20 oranında engelleniyor demektir. Yani %20 daha az öğreniyorsunuz.

Sözsüz, enstrümantal veya klasik müzik eşliğinde ders  
çalışıyorsanız öğrenme verimi %25 oranında artmaktadır.

Sadece müziğin türünü değiştirdiğinizde %20 verim azalışından  
kurtulacak ve %25 oranında verim artışı kazanacaksınız. Sonuç olarak  
toplam %45 oranında kazancınız olacak.

Anne baba ve öğretmenler deniz feneri gibidir. Ancak denizde  
giden öğrencidir. Asıl işi o yapmalıdır. Tabii bunu yaparken uyarılara kulak  
vermeyi ihmal etmemelidir. Burada öğretmenlere düşen görevlerde vardır.  
Öğrencinin düşünmesi için o yol açmalıdır. Öğrencinin düşünmesi  
için ona yol açmalıdır. Öğrencinin yerine düşünülürse öğrencinin düşünme  
yeteneği gelişmez.

Sözcük olmadan düşünmek imkânsızdır. Sözcük bilgisi düşünme  
ve zekâyı geliştirir. Bu yüzden bizler sözcük hazinemizi geliştirici  
çalışmalar yapmalı, bol bol kitap okumalıyız. Yapılan bilimsel araştırmalar  
sözcük bilgisinin önemini bize kanıtlamaktadır. Stevens Teknoloji Enstitüsü  
profesörlerinden Dr Johnson O’Connor, işletmecilik alanında idare amiri  
olmak üzere ders gören 100 gence “kişinin kelime hazinesini ölçen” bir test

uyguluyor. Beş yıl sonra yapılan araştırmalarda, test puanları ilk %10 giren öğrencilerin tamamının idare amirliklerine yükseldiği, puanı aşağı %25 dâhil gençlerin hiçbirinin idare amiri olamadıkları ortaya çıkmıştır. Hayatta başarılı olmak istiyorsanız kelime bilgisini artırınız. Göreceksiniz ki zekanız daha iyi işleyecek, kişiliğiniz renklenecek, hayatta daha başarılı olacaksınız. Çünkü kelime bilgisi artıkça insanın düşünme yeteneği ve zekâsı da artmaktadır. Çok okuyan sınavlarda çıkabilecek soruları da daha kolay çözerler.

Bisiklet sürenleri kırk yıl izleseniz, kendiniz bizzat bisikletin üstüne binip onu sürmeyi öğrenmeye çalışmadıktan sonra kesinlikle bisiklet sürmeyi öğrenemezsiniz. Sınavlara hazırlanırken karşılaşılabilecek sorunların aşılmasında büyüklerden sadece yardım isteyiniz, ancak sorunlarınızı onların çözmesini istemeyiniz. Unutkanlığı önlemek için çok genç yaşlardan itibaren beyin gelişimini sağlayabilecek yöntemler kullanmak gerekiyor. Doç. Dr. Yalçın, “Yüzeysel bilginin su üstünde kalmaya mahkûm yağ gibi asla derinlere inemeyeceğini ve ilk dökülen kısımın birlikte gideceğini bilmeliyiz.” diyerek bilgilerin kalıcı olabilmesi için mümkün olduğu kadar ayrıntılı öğrenmeyi tavsiye ediyor. Beyindeki hücreler arası bağlantı ne kadar çok olursa bilgileri değerlendirme şansı da o kadar artıyor. Unutkanlığı önlemede en önemli etkenlerden birisi de beyin gelişimini önleyecek maddelerin kullanılmaması.

***“İnsanlar öğrenme dürtüsüyle doğarlar. Öğrenmeye karşı merak ve bundan duyulan zevk insanın doğasında vardır. Bunlar bebeklikten başlayarak zamanla yok edilir.”***  
(W.E.Deming)

***“Düşünceli olun, çünkü karşılaştığınız herkes inanın en az sizin kadar zorlu bir mücadele veriyor.”***

## **HATIRLAMANIN EN GÜÇLÜ YOLU MNEMONİK HAFIZA TEKNİKLERİ**

Bu insanlar bu kadar bilgiyi hafızalarına nasıl almışlar? Nasıl hatırlama güçlerini bu kadar geliştirmişler? Bu sorulara verilecek tek bir cevap vardır: “Bu insanlar beyinlerinin varolan gücünün farkındadır ve beyinlerini geliştirmek için çeşitli teknik ve egzersizleri yapmaktadır.”

Londra’da 1993 yılının Ağustos ayında II. Dünya Hafıza Şampiyonası yapılmıştı. Bu şampiyonasının birincisi 2 dakika aralıklarla

sunulan 100 sayıyı hafızasına almış ve sade 30 dakika içerisinde 1002 adet çift sayı üretmişti. Aynı şampiyonanın ikincisi 1000 kişinin ismini 15 dakikada öğrenmiş ve sırasıyla sayabilmiştir. Bir başka yarışmacı ise Blackpoll'daki otellere ait olan 15 bin telefon numarasını ezbere söyleyebilmiştir.

Bu insanlar bu kadar bilgiyi hafızalarına nasıl almışlar? Nasıl hatırlama güçlerini bu kadar geliştirmişler? Bu sorulara verilecek tek bir cevap vardır: “Bu insanlar beyinlerinin varolan gücünün farkındadır ve beyinlerini geliştirmek için çeşitli teknik ve egzersizleri yapmaktadırlar.” Hatırlamaya yardımcı olan teknikler, stratejiler “mnemonik teknikler” olarak ifade edilmektedir. Mnemonik kelimesi eski Yunan'da hafıza tanrıçası olan “mnemosyne” den gelmektedir.

En çok kullanılan ve uygulanan mnemonik tekniklerden bahsetmeden önce bu tekniklerin uygulanması sırasında dikkat edilecek ilkelerden bahsetmek gerekir. Nedir hafıza teknikleri uygulanırken dikkat edilmesi gereken ilkeler:

1. *Anlamlı Hale Getirin*
2. *Belirli Bir Düzendeki Hafızanıza Alın*
3. *Çağrışım Kurun*
4. *Soyutları Somuta Çevirin*
5. *Zihinde Canlandırın (Hayal Gücü Kullanın), Gerçekleşmesi imkansız olan hayaller kurabilirsiniz.*
6. *Dikkat ve ilgi odaklayın yani kurulan çağrışımlar mümkün olduğunca dikkat çekici olmalı. Bu şekilde hafızaya kaydedilen bilgiler daha kolay hatırlanır.*

## KULLANILAN HAFIZA TEKNİKLERİ VE UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Hafıza teknikleri konusunda uzmanlık kazanmış kişilerin ve araştırmacıların kullandıkları bazı hafıza tekniklerini ve nasıl uygulayabileceğinizi öğrenmeye ne dersiniz?

**1. Akrostiş Metodu:** Akrostiş metodu, hafızaya alınmak istenen cümlelerin ilk harfleri kullanarak anlamlı veya kafiyeli, hafızada daha kalıcı olan başka bir kelime veya cümle oluşturma işidir. Burada iki ana kelime karşımıza çıkıyor; anlamlı ve kafiyeli. Bazı akrostişe edilmiş kelimeler anlamsız olabilir, ancak kafiyeli ve hafızada kalıcı bir özelliğe sahiptir.

Örneğin; “SSK” , “MEB” gibi. Bazı akrostişe edilmiş kelimeler ise anlamlı olabilmektedir. Örneğin “SENİ” akrostişi gibi.

**Uygulama Örneği:**Dil bilgisi dersinde sıfat fiiller konusu vardır. Başlıca sıfat filer şunlardır; an (en), ası (esi), maz (mez), ar (er), dik (dik), acak (ecek), miş (miş). Bunları şu şekilde hafızanıza kaydedebilirsiniz: “Anası mezar dikecekmiş.” Daha sonra öğretmen size sıfat fiilleri yazılıda sorunu şu şekilde hafızanızdan çıkarıp kullanacaksınız; An - ası mez - ar dik - ecek – miş.

**2. Bağlama Metodu:** Bu metotla hafızaya alınmak istenen bilgilerin sunulan sırasına göre hafızaya alınması bu metodun ana noktasını oluşturmaktadır. Bu metot uygulanırken iki basamak kullanılır:

**a-** Listelenen bilgilerin her maddesinin görsel şekli oluşturulur.

**b-** Her maddenin görsel şekliyle bir sonraki madde arasında bağlantı kurulur. Böyle her bir madde birbiriyle görsel olarak bağlanacak ve zincir oluşturulacaktır. Bu metotla hafızaya alınmak istenen bilgiler görsel olarak öyküleştirilir. Böylece sağ beyin aktif hale gelir ve bilgiler hafızaya kaydedilmiş olur. Gerekğinde ise yine aynı sırayla zihne çağrılarak kullanılır.

**Uygulama Örneği:** Bu metodu kullanarak Marmara Bölgesi’nde yetişen tarım ürünlerini sırayla hafızamıza alalım. Marmara Bölgesi’nde yetişen tarım ürünleri; zeytin, pamuk, tütün, şeker pancarı. Bu metodu kullanarak şu şekilde hafızaya alabilirsiniz; “Evde akşam uyurken karşınıza aniden kocaman, ejderhaya benzeyen bir kedi çıktı. Kedi size sert sert bakarak mar, mar (Marmara) diye sesler çıkarıyor.

Ondan o kadar korkunuz ki hemen evden dışarı çıkarak tarım malzemelerinin bulunduğu dolabın içerisine girdin. Dolabın içerisi çok karanlıktı. Bu nedenle yerde bulunan zeytinleri görmeyerek dengenizi kaybettiniz ve kafanızı dolabın içindeki pamuğa çarptınız. Kafanızdan musluktan boşalırcasına kan akmaya başladı. Kanın durdurmak için kafanızı dolapta bulunan tütün ile sardınız. O sırada acıdan bayıldınız. Uyandığınızda kendinizi şekerpancarı ekili olan tarlada.”

Okuduğunuz bu paragrafı gözlerinizi kapatarak zihninizde anlamlandırın. Olayı yaşayın. Şimdi Marmara Bölgesi’nde yetişen tarım ürünlerini bir kağıda yazın. Hepsini hafızanızda değil mi?

**3. Yerleşim Metodu:** En eski hatırlama hafızaya alma tekniği budur. M.Ö. 500 yılına kadar uzanan bir hikayesi vardır.

Bu metotta iyi bilinen sabit yerler ile hatırlanmak istenen bilgiler birbirine bağlanır. Daha sonra bu sabit yerlerde dolaşılır. Bu metotta iki önemli ilke vardır; 1- Bilinen yerleşim yerleri doğal bir şekilde ve mantıklı bir sırada ezberlenir. Yani her sayı bir yerle isimlendirilir. 2- Hatırlanmak istenen bilgi yürüyüşe çıkarılarak yerlerine yerleştirilir.

**Uygulama Örneği: 1. Aşama:** Yürüyüş yapağınız yerleşim yerlerini doğal, bildiğimiz tarzda ezberliyorsunuz. Bunun için bir yerden bir yere giderken uğradığınız yerler olarak da düzenlerseniz daha kolay ezberlersiniz. Evden okula giderken uğradığınız yerler. **a)** ev **b)** market **c)** park

**2. Aşama:** Hatırlanacak bilgiler belirlenir ve yürüyüş yapacağınız yerler ile bağlantı kurulur. Hatırlanacak kelimeler (Edebiyat dersinde öğretilen ve paragraf sorularının temelini oluşturan maddeler): **a)** öyküleme (hikâye etme) **b)** betimleme (tasvir etme) **c)** açıklama

**3. Aşama:** Evden okula giderken uğradığınız yerlerin her birine hatırlamak istediğiniz bilgiyi yerleştireceksiniz. Bunu da hafıza teknikleri ilkeleri doğrultusunda yapacaksınız.

**A.** Yürüyüş yapılan yer “ev”, hafızaya alınmak istenen bilgi ise “öyküleme (hikâye etme)” arasında ilginç çarpıcı bir çağrışım (hayal) kurulacak. Evde sabah kahvaltısı yaparken babanızın size hayat hikâyesini (öyküleme) anlattığını düşünebilirsiniz. **B.** yürüyüş yapılan yer “market”, hafızaya alınmak istenen bilgi ise “betimleme (tasvir etme)” arasında ilginç çarpıcı bir çağrışım (hayal) kurulacak. Marketin sahibi olan yaşlı bir amcanın size okuduğu sınıfı tasvir ettiğini hayal edebilirsiniz. **C.** yürüyüş yapılan yer “park”, hafızaya alınmak istenen bilgi ise “açıklama” arasında ilginç çarpıcı bir çağrışım (hayal) kurulacak. Parkın yanından geçerken kocaman bir çocuğun yolunuzu kestiğini ve size buradan geçmemenizi söylediğini. Bunun nedenini sorduğunuzda ise size açıklama yapmaya başladığınız hayal edebilirsiniz.

**4. Asma Metodu (Rakam-Şekil Metodu):** Asma metodu 17. yüzyılın ortalarında Henry Herdson tarafından geliştirilmiştir. Yerleşim sisteminin devamı olarak ortaya çıkmıştır. Bu metotla hafızaya alınmak istenen bilgiler somut olan nesnelere zihinsel olarak asılır. Bu metotta rakamlar benzediği bazı nesneler ile temsil edilir. Örneğin;

- 1 sayısı kaleme benzediği için kalemle özdeşleştirilebilir.
- 2 sayısı kuğuya benzediği için kuğuyla özdeşleştirilir.
- 3 sayısı martıya benzediği için martıyla özdeşleştirilir.

Sizde örnektekilerden farklı olarak size o sayıyı çağrıştıracak benzeşmeler kurabilirsiniz. Oluşturduğunuz benzeşmeleri (özdeşleşmeleri) ise ezberlemeniz gerekir. Sayıların benzediği nesnelere göre bir özdeşlik kuracağınız için ezberlemesi de hiç kuşkusuz daha kolay olacaktır.

Bu metot az ve öz bilgiyi hafızaya almak için kullanılması gereken bir yöntemdir.

**5. Fonetik Alfabe Metodu:** Buraya kadar size dört adet çeşitli hafıza tekniklerinden bahsettik. Bir de öyle bir teknik var ki hepsinin en muhteşemi ve en kullanışlısı olarak görülmektedir. Bu metotla hafızaya bilgileri çok kolay ve rahat bir şekilde alabileceksiniz. Bu yöntem hafıza uzmanları tarafından da en çok kullanılan yöntemdir. Bu yöneme “fonetik alfabe metodu” denmektedir. Bu metodun temeli isminden de anlaşılabilceği gibi yeni bir alfabe oluşturmaya dayanır. Bu alfabe de fonetik hafıza alfabesi” ismi verilir. Fonetik hafıza metodu Wikelman'ın 1948 yılında alfabedeki harflerle sayıları eşleştirmesi sonunda keşfettiği sayı-harf sistemine dayanmaktadır. Bu hafıza tekniğinin diğer hafıza tekniklerine göre daha avantajlı olmasının nedeni sayıların hatırlanmasında daha kullanışlı olmasıdır.

**İsimlerin Hafızaya Alınması:** İsimleri hafızaya alabilmek için şu ilkeleri uygulamalısınız;

**1-** Bugünden itibaren tanıştığınız herkesin ismini hatırlamak için her şeyi yapacağınıza söz verin.

**2-** İlk tanıştığınızda kişinin ismini doğru duymaya özen gösterin. Hatta tekrar etmelerini sağlayın. Mümkünse ona anlamını sorun.

**3-** Onunla konuşurken ismiyle hitap edin ve sürekli ismiyle hitap etmeye çalışın.

**4-** Tanıştığınız kişinin ismiyle daha önce tanıştığınız bir kişiyi veya nesneyi, materyali bağdaştırın.

**5-** Kendinize bir defter tutun. Tanıştığınız kişilerin isimlerini o deftere yazın. Hatta benzeşmelerini de yazın. Yeni yeni isimlere karşı tecrübe edinin.

**6-** İçinizden onun ismini tekrar edin.

**7-** Tanıştığınız kişinin yüzüne bakın ve onu. Çok iyi tanıdığınız ve isme karşılık gelen biriyle özdeşleştirin.

**Yabancı dildeki bir kelime ve anlamı nasıl hafızaya alınır?**

Hafızanıza alacağınız yabancı dildeki kelimeyi belirliyorsunuz. Yabancı dildeki kelimenin okunuşuyla, anlamı arasında “güçlü hafıza

teknikleri”nin ilkelerini uygulayarak bir çağrışım (bağlantı, hikaye) kuruyorsunuz. Nasıl mı? İngilizce’de “yemek” kelimesinin karşılığı “eat” dır.

Ve telaffuz edilirken “it” şeklinde telaffuz edilir. Şimdi bu kelimeyi ve anlamını hafızamıza alalım: “10 katlı evinizin balkonunda oturmuş yemek yerken sokaktan geçen bir itin zıplayarak yemeğinizi kapıp kaçtığını ve yediğini daha sonra it yemeğini yedi diye bağırarak ağladığınızı hayal edebilirsiniz.”

## HAFIZAYI DİRİ TUTMANIN İNCELİKLERİ

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.
- ✓ Kalem 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 (*deneyimler*), izlenimleri sanki ilk kez yapıyormuşçasına öğrenme içtenliği ve istenci ile yapmayı alışkanlık haline getirin. Örneğin;

- ✓ İşe veya alışverişe giderken, tıpkı bir çocuk gibi merak içinde bütün duyularınızı harekete geçirin.

- ✓ Bakın, dokunun, dinleyin, koklayın. Çiçek açan ağacın kokusunu keşfetmeye çalışın.
- ✓ Fırında satılan taze ekmeklerin kokularını algılamaya çalışın.
- ✓ Yürüdüğünüz zeminin özelliklerini hissedin.
- ✓ Caddede duyduğunuz sesleri ayrıştırın.
- ✓ 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 yaptığımız bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini arttırırsınız.
- ✓ Eğer bu yaptıklarınızdan zevk alırsanız 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 başarabilmek için ise şu egzersizleri yapmanızı tavsiye ediyoruz.

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

**Polisiye alıştırması:** Bu alıştırma bir tür öz-eleştiri 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 yanısıra beden dilimizi de koordine eden bir işleve sahiptir. Bu koordinasyon ise beynimizin iki tarafınız senkronik (*eş-zamanlı*) ve senfonik (*uyumlu, eş-tımlı*) 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 zekânızı da işlevsel hâle getirmeniz için yapmanız gerek bir egzersiz olan “Ressam Alıştırması”, özellikle çok boyutlu düşünebilme ve kavramları içsel referanslarla haritalandırması ya da fotoğrafik zekânızı 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 koyunuz.
- ✓ 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 alıştırma 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 canlandırırınız.
- ✓ Unutmayın, fark ederseniz, fark edirsiniz. 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 alfabe geliştirin. Unutmayınız ki, anadillerinden başka bir yabancı dil bilmeler 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 yönelik 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 görüldüğünü de hayalinizde canlandırmaya çalışın.
- ✓ Bu alıştırmayla, kişilerle, anılarla ilgili hafızanızı harekete geçirmiş olursunuz.
- ✓ Bunu yaptığınız oranda beyniniz rahatça geriye dönebilme ve eski bilgilerinizi özgün çağrışımlarla hatırlayabilme yeteneği kazanır.

**Hipnoz alıştırması:** Yapılan araştırmalara göre kelimelerin anlamsal ve 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 öz-eleştiri 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 sakınım cümlesini tekrarlayabilirsiniz.”
- ✓ Veya benim öğrencili yıllarım da yaptığım gibi “*Sen yaşayan bir efsanesi!*”
- ✓ Aynada kendinizle göz göze geldiğimiz 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.

***“Hayatta başarılı olanlar, kendilerine gereken bilgileri öğrenmekten bir an geri kalmazlar ve hadislerin sebeplerini her zaman araştırırlar.”***

## BESİNLERİN BEYİN FONKSİYONLARI ÜZERİNDE ETKİLERİ

### BEYİN'İN YAPISI

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 tekrarlamalar ile azaltabileceğimizi ve de yavaşlatabileceğimizi biliyoruz.

Buna rağmen yaşlanmayla birlikte sinir sistemimiz, 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 öneriye dikkat etmemiz gerekiyor:

### **Daha Az Yiyin**

Beynimiz, tüm vücut dokuları gibi kalori yakıyor. Hücrelerimiz daha az kalori yakarak DNA veyâ 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 çözme, 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 hayatınızı kontrol altında tuttuğunuza inanıyorsanız beyin kimyanız da düzelecektir. Antioksidanlı maddeler alın. E ve C vitaminleri, toksin serbest radikalleri parçalayarak sinir hücrelerinin hasarını önleyebilmektedir.

### **Pekâlâ Hangi Vitamin Nerede?**

**C VİTAMİNİ:** Limon, portakal, mandalina, greylift gibi turuncgillerle 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.

Beynimiz vücudumuzun küçük bir bölümünü oluştursa da, yiyeceklerle alınan enerjinin yüzde yirmisini harcar. Belirli yiyecekler algılama yeteneğimizi artırır, daha verimli yapar, daha hızlı düşünmemizi ve dikkatimizi daha iyi vermemizi sağlar.

*“Güçlükler başarının değerini artıran süslerdir.”*

### **BELLEK GÜÇLENDİREN BESİNLER**

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 ihtiyaç vardır. Ayrıca önemli bir element olan mangani da içerir.

**AVOKADO:** Kısa süreli bellek içindir (*Örneğin alışveriş listesini yaparken*). Ancak, fazla miktarda yağ asidi içerir. Yarım avokado yeterlidir.

#### **MUTLULUK**

**KIRMIZI BİBER:** Ne kadar acı olursa o kadar iyidir. Aroma maddeleri vücudun kendi mutluluk hormonu endorfinin salgılanmasını hareketlendirir. (*Çiğ yenmelidir*)

**ÇİLEK:** Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluk verir. Dozu en az 150 gram olmalıdır.

**MUZ:** Sırrı serotonin'dir. Beynimizin mutlu olması için bu maddeye özellikle ihtiyacı vardır.

### ÖĞRENME

**LAHANA:** Sinirliliği giderir (*tiroit bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için*). Böylece daha stressiz öğrenilir / hazırlanılır. (*Örneğin sınav öncesi*).

**LİMON:** C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır. Dil öğrenme kursundan önce mutlakâ 1 bardak limon suyu için.

**YABAN MERSİNİ:** Uzun süreli bir öğrenmede ideal bir meyvedir. Beynin kanla daha iyi beslenmesini sağlar.

### DİKKAT VERME

**KARİDES:** 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.

**CEVİZ, FINDIK, FISTIK:** Konferanslarda, konserlerde, uzun araba yolculuklarında, sinirleri kuvvetlendirirken, beyindeki haber alma maddelerinin oluşumunu hareketlendirirler.

### YARATICILIK

**ZENCEFİL:** İçerdiği maddeler beynin yeni fikirler üretmesini sağlar. Kan sulandığı için vücutta daha serbest akar, böylece beyin oksijenle beslenir.

**KİMYON:** İnsanın 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 KARŞI

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 veyâ çavdar ekmeği ile peynir veyâ yulaf ezmesi ile meyve veyâ yoğurt birlikte yenilebilir..

### **Kahveyi Azaltın!**

Sabahları bir iki fincan kahve, uyku sersemliğinizi gidermede yardımcı olur. Fazlası ise sâdece 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 veyâ kepek, çavdar ürünleri ise organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüştürülür. 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 eksenli atıştırmalarla zindeliğinizi koruyabilir ve açlık hissinizi geçiştirebilirsiniz. Bir kaç defâ yenen birkaç lokmalık bir şeyler, meyveler enerjinizi aynı düzeyde tutacaktır. Böylece de çok ağır ve yağlı yemekler yemediğiniz için ders

alışıyorken veya soru zyorken üzerinize bir ağırlık çökmeyecek ve de uykunuz gelmeyecektir.

### **Alkolün Olumsuz Etkisi**

Çok fazla alkol, acısını ertesini sabah sâdece baş ağırsı ile değil, unutkan ve dikkatsiz olmakla fazlasıyla çıkarır.

### **SİNİR BESİNLERİ**

nemli anti-stres maddeleri mineral olarak kalsiyum (*süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde*) ve magnezyumdur (*kepek, avdar, baklagiller, bal kabağı ve ayeği ekirdeği*). B vitaminleri grubu, aynı zamanda sinir vitaminleri olarak da adlandırılır. B vitaminleri ette, balıkta, kepekli avdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur.

şunu da mutlak bilmek gerekir ki; stres vitaminlere ve minerallere olan ihtiyaı arttırır. Bunun da çözümü şudur: Bol miktarda antioksidan vitaminler, yni C, E, beta-karotin vitaminleri ve selen almak. Pratik olarak bunun anlamı şudur: Günde beş kere ufak porsiyonlar hâlinde meyve veya sebze, her gün zeytinyağı soslu salata ve yulaf ezmesi veya kepek ya da avdar ekmeği yemektir. Eğer mümkünse balık ta yenmelidir. kaşığı dolusu kimyonla).

***“Dünyada bir çok kabiliyetli kişiler, küçük bir cesaret sahibi olmadıkları için kaybolurlar.”***

### **VİAGRA BENZERİ 'ZEKÂ HAPİ' GELİşTİRİLDİ...**

Amerikalı bilim adamlarının, insanları daha zeki yapacak ve hafızayı güçlendirecek bir ilaç geliştirdiği bildirildi. California niversitesi'nden Dr. Gary Lynch tarafından geliştirilen ve "ampakin" bileşikleri sınıfına dahil edilen "CX717" adlı ilacın, Viagra'nın cinsel performans üzerindeki etkisine benzer bir şekilde akılda zindelik yarattığı ifade edildi.

CX717, nöronlar arasındaki iletişimi güçlendiriyor ve beyindeki 'glutamat' adlı kimyasalın daha fazla salgılanmasını sağlayarak öğrenme yeteneğini ve hafızayı güçlendiriyor. Dr. Lynch ilacın tanımını yaparken,

"Hepimizin beyinde aynı bilgisayar var, ancak hepimiz farklı 'voltajlarda' çalışıyoruz. Ampakinlerin yaptığı ise voltaj seviyesini yükseltmek" ifadesini kullandı.

### ***Klinik Deneylerde Başarı Sağlandı***

Klinik deneylerde başarılı sonuçlar elde eden ilacın üretici firması Cortex, CX717'yi gündüz aşırı uyuma eğilimine neden olan narkolepsi hastalığının tedavisinde kullanmayı düşünürken, Dr. Lynch de ilacın uzun mesafeli uçuşlarda ortaya çıkan 'jet lag' durumunda ya da Alzheimer hastalığında kullanılabileceğini belirtti. CX717'nin sağlıklı insanlarda beyin için takviye olarak alınabileceği de kaydediliyor.

Herhangi bir uyarıcı içermediği için yan etkisi bulunmadığı belirtilen ilacın piyasa çıkmadan önce bir dizi klinik denemeden daha geçmesi gerekiyor.

***"Bir milletin büyüklüğü, nüfusunun çokluğu ile değil, akıllı ve fazilet sahibi adamlarının sayısı ile belli olur."***

### **UYKUSUZLUK IQ'yu DÜŞÜRÜYOR!**

Çalışma saatlerinin uzaması, TV'ye ayrılan zamanın artması günümüz insanının zeka düzeyini olumsuz etkiliyor. Kanadalı araştırmacıların elde ettiği verilere göre, uykuya ayrılan zamanın azalması, '24 saat ayakta' insanlar haline gelmemiz beynimizde ciddi sorunlara yol açıyor. Sekiz saatlik ideal uyku düzeyinin bir saat azaltılması bile IQ puanlarımızın eksilmesine neden oluyor.

Araştırmalar, uyku düzenindeki bir haftalık düzensizliğin zekâ katsayısından 15 puan sildiğini gösteriyor. Bu hesaba göre ortalama 115 – 120 IQ' su olan bir insanın, uyku düzeninin bozulduğu bir haftayı 'durgunluk' sınırı diyebileceğimiz 100 IQ'yla tamamlaması işten bile değil. Neyse ki bu, geçici bir etki.

Dinlenerek, uygun koşullarda organizmaya kendini toparlama imkânı sağlanarak kaybı durdurma, kaybedilen puanları geri alma imkanı var. Uyku düzenindeki bozulma bir haftayı geçip sürekli hal alınca, etkileri de kalıcı oluyor.

***“Çalışanlar, kötülük düşünmeye vakit bulamazlar. Çalışmayanlar ise, kendilerini kötülükten kurtaramazlar.***

## **TEHLİKELİ GELİŞME!**

Tehlikenin farkına varan bilim adamlarının kurduğu İngiliz Uyku Derneği, geçen hafta uykunun önemini vurgulayan bir kampanya başlatmaya karar verdi. Dernek, İngiliz Sosyal Sigortalar Kurumu'nu, uyku bozukluğu kliniklerine daha işlevsel çalışmaları için kaynak aktarmaya çağırdı.

“Uyku son zamanlarda en fazla ihmal ettiğimiz yaşamsal konulardan biri” diyor Loughborough Üniversitesi Uyku Araştırma Merkezi profesörlerinden Jim Horne. “24 saat yaşam, diyebileceğimiz yeni bir kültür yerleşiyor. İnsanlar gece boyunca çalışıyor, eğlence sektöründeki gelişmeler uykunun boşa harcanan zaman olarak değerlendirilmesine yol açıyor.

Gençler, eskiye oranla evde daha az zaman geçiriyor. Erken biten akşam programı 'in' değil artık. Uyku süresi, gözden çıkarılabilecek esnek zaman dilimi olarak kabul ediliyor.”

GALLUP'un yaptığı araştırmalar her on İngiliz sürücüsünden birinin direksiyon başında uyuduğunu gösteriyor. Trafik kazalarından yüzde 25'ine yol açan yine direksiyon başında uyuyan sürücüler.

Birçok felaketin ardında da uykusuzluk faktörünün olduğu biliniyor. 1986'da yaşanan Challenger Uzay Mekiği faciasına ana kumandadaki teknik personelin uykusuzluk sonucu yaptığı hataların yol açtığı söylenmekte. 1989'da büyük bir ekolojik felaket yaşanmasına neden olan Exxon Valdez tankeri, üçüncü kaptanı dümen başında uyuyakaldığı için karaya oturmuştu.

***“Basit bir adamın elinden geleni yapmaya çalışması, zeki bir adamın tembelliğinden iyidir.”***

## **YEDİ SAAT YETMİYOR**

Yüzyıl başında ortalama dokuz saat olan günlük uyku süresi bugün yedi saate inmiş durumda. Birçok insan altı saatlik uykuyla idare ediyor. “Kendini günlük yaşamın ritmine kaptıran ve uykuyu ihmal eden çağdaş kent insanlarının artık uyanma vakti geldi.

Uykunun önemi vücutta kalıcı zararlar meydana gelmeden farkedilmeli” diyor Edinburgh Üniversitesi Solunum Yolları Hastalıkları Kürsüsü Başkanı ve Uyku Vakfı kurucularından profesör Neil Douglas. “Sadece stres değil uyku alışkanlığımızı değiştiren.

Yaşam biçimimiz de son yüzyılda çok değişti. Ampul icat edildi geceler gündüze döndü, TV icat edildi gecelerin yaşam ritmi yükseldi, her yeni trend uykumuzdan biraz alıyor.”

Douglas, iş yoluna harcanan zamanın günümüzde uykunun en büyük düşmanı olduğunu belirtiyor: “Kentlerin nüfusları arttıkça, işe gitmek, eve dönmek daha fazla zaman alıyor hayatımızdan. Eşinizi işe, çocuğunuzu okula bırakmak zorundaysanız bu süre katlanarak artıyor. Hafta içinde birbirine eklenen uykusuz günler organizmayı olumsuz etkiliyor. Çocukların bile son on yılda uyku süresi 1,5 saat azaldı.”

***“Akli resimler zihni kalıbımızın biçimlenmesine yardım eder. “***

## **BEYİNE ETKİSİ**

Uyku, sırasında beynimiz gün içinde topladığı bilgiyi işlemden geçirir. Hayattan aldığımız günlük dersi hafızaya depolar, rüyalarla duygusal etkileri sindirir, zedelenen egomuzu tamir eder. Uyku saati azaldığında IQ seviyesindeki düşmeyle birlikte, anlamlandırma yeteneği, dil becerileri de tehlikeye girer.

Kanadalı uzmanların yaptığı araştırmaya göre uyku süresinde bir saatlik azalma bile zekâmızı olumsuz etkiliyor. Bir haftalık düzensiz uyku IQ’ dan 15 puan silebiliyor.

## ***İşyerinde şekerleme***

Tehlikenin farkına varıp harekete geçenler yok değil. Personelinden yaratıcı gücünü zorlamasını bekleyen, maksimum verim almaya çalışan reklam ajansları, halkla ilişkiler firmaları birkaç yıldır bürolarına yeni bir birim ekledi. “Güç toplama odası” diyorlar adına. Yorulan, istirahatı ihtiyacı olan ajans çalışanları bu sessiz odada kısa bir uykuyla enerji depoluyor.

Ancak saniyelerin değerini bilen, karınca gibi çalışan, ağır çalışma koşullarının yarattığı stresten kurtulmak için eğlenceye daha fazla önem veren çağdaş kent insanının gözünde uyku hala bir tür zaman israfı...

St Thomas Uyku Kliniği yöneticisi Simone de Lacy, uykuyu iyi vakit geçirmenin düşmanı olarak görmekten vaz geçilmesini, eve erken dönmek için arkadaşlardan izin isterken utanılmaması gerektiğini söylüyor. “Uyku en iyi dostumuzdur” diyor. “Dostumuza hakettiğimiz değeri vermeliyiz...”

**ÖSS'DEN veya OKS'DEN ÖNCEKİ  
BU 1 AYLIK ZAMAN DİLİMİNDE,  
UYKU KALİTENİZİ YÜKSELTEREK,  
UYKUNUZU MUTLAKA BİR DÜZENE SOKUN!**

Bilindiği gibi, **ÖSS** veya **OKS** yaklaştıkça öğrencilerimizde kaygı, korku ve endişe duygulanımları giderek daha da fazla artmaktadır. Gerek fizyolojik, gerekse psikolojik yapımızdaki bu gerginlik, *dikkat eksikliği* veya *yoğunlaşmama* olarak kendini hissettirmektedir. Öğrenciler olarak sınava 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 gürültü, 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 veyâ 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 binbir türlü kandırmacalarla yatakta oyalanmış, herkesten geri kalmış gibi hissederez 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, ilkokul 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 esnasında en az uyanık dönemde olduğu kadar yoğun çalıştığını göstermiştir.

Aradaki tek fark gece ve gündüz yapılan işlerin farklı olmasıdır. Bu nedenle, sorunuza cevap olabilmesi bakımından, bu konuda biraz daha doyurucu bilgiler vererek, siz öğrencilerimize nasıl faydalı olabileceğimizin ipuçlarını da vermek istiyorum.

## UYKU ÜZERİNDEKİ TESPİTLER

### 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 hatâlı 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, bağışık 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 hayâllerimizle ilişkili olmasıdır. Sevinçlerimiz, öfkelerimiz, nefretlerimiz, heyecânlarımız birer içsel algı ve biliş olarak gün boyu yaşanır. Çünkü duygularımız, hayâllerimiz ve düşüncelerimiz cisimsel algı girişleri vasıtasıyla alınmazlar, içte yaşanırlar. Fakat ilginç olan şu ki, hissettiğimiz her bir duygu, ânında kanımızda bu duyguyu temsil eden hormonların (*biyokimyasalların*) atmasına neden olur. Bu biyo-kimyasal veyâ hormonal

değişiklikler veyâ 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 veyâ duygusal kimliğimizi ve de bütünlüğümüzü yitirmekle karşı karşıya kalabilecektik.

### **Doğal Uyku Dönemleri**

Uyku üzerinde yapılan bir diğer tespit de, insânların biyolojik ritmiyle ilişkilidir. İnsânların 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 veyâ öğle yemeği öncesi uyunacak bu uyku, bilimsel olarak uykusuzluğun en önemli çözümlerinden biri olarak görülüyor. Diğeri 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 hayatınızda 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. Zihninizi toplamayı güçleştirecek, 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 akıllı 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 hissederek, 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.

Dolaysıyla 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 kaldıracı 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 meşgul 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.

Bâzi 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.

***“Gülümseyin: öyle samimi ve sıcak olun ki her sıkıldığınız ele, ruhunuzu da katın.”***

## **IQ SİZİ OKULDAN MEZUN EDER, EQ İSE HAYATTAN!"**

Evliliğinin daha üçüncü yılında karısı, arkadaşlarına "hissettiği sevgi açlığı"ndan söz etmeye başlamıştı. Aşk evliliği olarak başlayan ilişki, beşinci yılına varmadan çatırdamaya başladı.

Karısına koştığı şart şuydu: "Seninle evli kalmamı istiyorsan yemeğim üç öğün, düzenli olarak odama gelecek. Benden dostluk veya yakınlık beklemeyeceksin. Bunlardan şikayet de etmeyeceksin!" Evlilik 11 yıl sürdü. Boşanmanın ardından çocuklarından ayrılmanın üzüntüsü ve aşırı çalışma, beraberinde şiddetli bir mide ülseri getirdi.

Hastalığı sırasında kendisiyle ilgilenen kuzeniyle bir mantık evliliği yaptı. Ama sürekli başka kadınlarla kısa ilişkiler kurdu. Duygusal hayatında gerçekten mutlu olduğu uzun bir dönem yaşamadı. Zaman zaman bu yüzden fiziksel sağlığını da kaybetti. Dünyanın belki de gelmiş geçmiş en zeki adamından bahsediyorum: Albert Einstein'dan! IQ'su sıradan insanlarla karşılaştırılamayacak kadar yüksek bir dahi! Nobel Fizik Ödülü sahibi.

Keman çalan, mükemmel satranç oynayan, üstün bir beyin. EQ, yani "Emotional intelligence" (duygusal zekâ) dersin, görünüşe bakılırsa yerlerde sürünüyor! Einstein'ın yaşadığı yıllarda daha bu ayırım yapılmamıştı tabii.

Şimdilerde ise hangisinin daha önemli olduğu tartışılıyor: "IQ sizi okuldan mezun eder, EQ ise hayattan!" diyor. Tanıma göre EQ duygularınızı ve iletişimi hayatta ne kadar doğru kullandığınızı ölçer.

Başkalarının duygularını anlama, yaratıcılık, esneklik, dayanıklılık, stresle mücadele, liderlik vasfı, konsantrasyon, kendinizle ve diğer insanlarla ilişkilerinizle ilgilenir.

IQ ise malum, öğrenme ve anlama yeteneğini, mantık yürütme, bilgiyi kullanma, soyut düşünce ve analitik yetenekleri ölçer. Yani televizyonun düğmesini açamayan anneannenin, insanları nasıl bu kadar iyi tanıdığı ve ev içi kavgaları nasıl bu kadar beceriklilikle sakinleştirebildiğini bu şekilde açıklıyoruz. Veya tam tersi, doktora sahibi insanların bazı tartışmalar sırasında nasıl kendilerinden geçip kabalaşabildiklerini.

Ya da çocuklarını niye berbat yetiştirebildiklerini... Veya evlilik programlarında avuç avuç EQ'suz insanın nasıl birbirine girip gözyaşlarına boğulduklarını. IQ'ları ne durumda? Ha, onu tartışmıyoruz bile zaten!

Uzmanlar EQ'nun zamanla geliştirilebileceğini, ama muhtemelen eğitiminiz sırasında okul ve aile tarafından ihmal edilmiş olduğunu söylemekteler.

Zekâ ne işe yarar? Para kazanmaya mı? İnsanlığa hizmet etmeye mi? Ünlü olmaya mı? Mutlu olmaya yaramaz mı? Kendimi bile mutlu edemiyorsam, akıllı olmanın kime ne faydası var ki? Görünüşe bakılırsa, gelecek yıllar EQ yılları olacak. "Einsteinvari" dâhilerse, duygusal zekâlarını yükseltmek üzere psikolog psikolog dolaşacaklar!

*“En büyük zaman hırsızı kararsızlıktır.”*

## **BEYNİMİZ ÖĞRENMEYİ NASIL SÜREÇLENDİRİR?**

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 uyusukluktan 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 başışıklık sistemini zayıflatarak hastalığa olduğunu da bildirmişleridir.

İşte bu nedenle, sağlıklı bir sinir sistemine sahip olmak için ve stres düzeyimizi azaltarak beynimizi üst düzeyde kullanabilmek için şunlara dikkat etmeliyiz.

## **ZEKÂYI DAHA İYİ VE PARLAK KULLANMANIN YOLLARI**

**1- ÇALIŞMAK İÇİN ZAMAN AYIR:** 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 İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu, kudret ve kuvvetin kaynağıdır. Düşündükçe beyniniz diğer bilgileriniz ile yeni öğrendikleriniz arasında protein sentezleyerek hipo-kampüs adı verilen veri bankası ile daha güçlü bağlar kurar.

**3- EĞLENMEK İÇİN ZAMAN AYIR:** 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 İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu, bilginin temelidir. Unutmayın; dünya, bildiğiniz kelimeler kadar anlamlıdır.

**5- MANEVİYAT İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu, yücelmenin yolu, gözlerden uzak bir şekilde ruhtaki dünyevi ve kirli ve tortuların yıkanması ve arınmasıdır.

**6- BAŞKALARINA YARDIM VE ARKADAŞLARIN İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu da mutluluğun kaynağıdır. Yardım ettikçe başkalarının da size yardım ettiği göreceksiniz. Unutmayın iki şey harcadıkça ve paylaştıkça çoğalır: Sevgi ve Bilgi.

**7- SEVMEK İÇİN ZAMAN AYIR:** 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 İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu, ruhu yıldızlara eriştirir ve sizi yüceltir. Hayallerimiz yakıt ikmalî yapacağımız yakıt tanklarımız. Hayalleriniz ideallerinizle süslerseniz içinizde bir enerjinin belirdiği hemen fark edeceksiniz.

**9- GÜLMEK İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu, hayatın yükünü hafifleten bir boşalıştır. İnsanı dinlendirir. Kortizonu azaltıp, endorfini artırır. Kendiniz hafiflemiş ve rahatlamış hissedersiniz.

**10- PLAN İÇİN ZAMAN AYIR:** Bu, ilk dokuz şeyi yapabilmek için gereken zaman dilimine sahip olmanın sırrıdır. Unutmayın! En kötü plan plansızlıktan iyidir.

### **PEKÂLÂ BEYİN BAŞARIYA NASIL PROGRAMLANIR!**

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 anlaşılabilmemiş 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!”** dersiniz, beyniniz size inanarak bunu emir kabul eder ve o işi gerçekten de başarirsiniz. 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 eylemlerinizi 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 ağrını

yavaş yavaş sizi terk ettiğini gözlemleyeceksiniz. Çünkü gülmek, kaslarda biriken asitlerle negatif enerjiyi dağıtarak rahatlamaya ve gevşemeye zemin hazırlar. Başınızın ağrımaması 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 başarma güdünüzün güç kazandığını ve beyninizin siz başarmaya, mücadeleye koşullandığını 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 sinirlerinizi 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 çalışmış gibi bizi yormaktadır.

- Planlamalarınızda soyut ve genel cümleler kurarak içeriklendirmeyin. Örneğin, “Muum.. Evet! Hafta sonu ders/ 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.

## **BAŞARININ SIRRI ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK**

“ÖĞRENMEK bir sanattır. Öğrenmek, doğuştan gelen bir yetenektir çok, istek ve çabaya dayanır. Bu konuda yıllardır araştırma yapan uzmanlar, öğrenmenin bir yaşam açılımı olduğunu ve birey tarafından denetim altına alınabilen, zekayla olmayan bir olgu olduğunu söylüyorlar.” Araştırmalara göre, öğrenme süresi toplum yapısı ve eğitim sisteminin etkisi altında şekilleniyor. Öğrenme sürecini hızlandırmak için de amaç edinerek yola çıkmak, merak etmek, gerçekçi bakış açısına sahip olmak gerekiyor. İşte öğrenmeyi öğrenmek için uygulanacak yöntemler.

### ***Psikolojik Engelleri Aşın***

Öğrenmeyi zorlaştıran en önemli faktörlerin başında psikolojik engeller geliyor. Başarısız olmaktan korkmak öğrenmeyi zorlaştırıyor. Uzmanlar, öğrenmeyi kolaylaştırmak için öncelikle başarısızlık korkusunun atılması gerektiğini söylüyorlar.

### ***Eleştiriye Açık Olun***

Öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri de eleştiriye tahammül edememektir. Çevrenizdekilerin sizi eleştirmesine izin verin. Hatta öğrenme sürecini hızlandırmak için kendi kendinizi de sık sık eleştirmelisiniz. Bu şekilde hatalarınızı kolaylıkla görebilir ve bu hatalardan ders alabilirsiniz.

### ***Kabul Edin, Siz Güçlüsünüz***

Öğrenmek için öncelikle kendinizi tanımanız gerekiyor. Unutmayın, kendinizi tanıdığınız ve gücünüzün farkına vardığınız sürece etkili öğrenmeyi gerçekleştirebilirsiniz. Gücünüzün farkına varmak, size ısrarcılıkta yardımcı olur. Zayıflıklarınızın farkında olmak da onları kabul etmeye, üzerinde çalışmaya yardımcı olur.

### ***Hayal Gücünü Kullanmayı Öğrenmek***

Hayal gücünü kullanmak bir durum hakkında neler düşüneceğinizi ve neler hissedeceğinizi kontrol etmek hedeflerinize ulaşmada size yardımcı olacaktır. Zihinde canlandırma yöntemiyle etkili öğrenmeyi gerçekleştirebilirsiniz. Bunun için de direnmeyi öğrenmelisiniz. Çalıştığınız konu üzerinde yoğunlaşan hiçbir ayrıntıyı atlamadan, hayal gücünüzü kullanarak, olayı zihninizde canlandırın. Hayal gücünüzü doğru kullanmayı öğrendiğinizde, hedeflerinize kolaylıkla ulaşabilirsiniz.

***“Başkalarının kusurlarını tartarken, parmağıyla terazinin kefelerini bastırmayan insan pek enderdir.”***

## **ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK**

### ***Öğrenmenin en etkin yolu,***

Kendini,  
Öğrenme kapasiteni,  
Başarı ile kullandığın ve kullanmaya ihtiyacın olan yöntemi,  
**Öğrenmek** istediğin konuya olan bilgini ve ilgini bilmekten geçer!

Sizin için fiziği **öğrenmek** kolay fakat bunun tersine tenisi **öğrenmek** zor olabilir veya tam tersi. Hepsi öğrenme, bununla birlikte, belirli adımlara bölünmüş bir işlemdir.

### ***Öğrenmenin dört adımı.***

Bu sayfanın çıktısını alarak ve soruları cevaplayarak başla. Daha sonra stratejilerini, cevapların ve öteki "çalışma rehberleri" ile planla.

***Geçmiş  
ile başla***

Şu ana kadar kullandığın yöntemle ilgili tecrübelerin nedir?  
Okumayı sever miydin? Problem çözer miydin?  
Çalıştığını hatırlar mıydın? Ezber yapar mıydın? Çalıştığını yorumlar mıydın? Grupla konuşur muydun?  
Özetlemeyi bilir miydin?  
Çalıştığın konuyla ilgili soru sorar mıydın? Tekrar yapar mıydın?  
Çeşitli kaynaklardan bilgiye ulaşabilir miydin? Kendi başına sessiz bir ortamda mı yoksa grupla mı çalışmayı tercih ederdin?  
Ara vererek mi yoksa bir seferde uzun süre çalışmayı mı tercih ederdin?  
Çalışma alışkanlıkların nelerdir?  
Çalışma alışkanlıklarını nasıl geliştirdin?  
Nasıl çalışmak senin için en iyisiydi? en kötüsüydü?  
Öğrendiğini en iyi nasıl gösterirsin?  
Yazılı test, ödev, sözlü?  
Buna nasıl ilgiliyim?  
Buna ne kadar zaman harcamak istiyorum?  
Ne dikkatimi çeker?  
Başarı için gerekli şartlar mevcut mu?  
Neyi kontrol edebilir, neyi edemem?  
Başarı için bu şartları değiştirebilir miyim?  
Kendimi öğrenmeye adamamı ne etkiler?  
Planım var mı? Planım tecrübelerimi ve eski öğrenme yöntemimi içeriyor mu?

***Şimdiye  
ilerle***

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yöntem</b>       | Başlık nedir?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ve</b>           | Önemli konular nelerdir?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>konu</b>         | Bunları anlar mıyım?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>üzerinde</b>     | Bu konuyla ilgili ne biliyorum?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>düşün</b>        | Konuyla alakalı konuları biliyor muyum?<br>Ne çeşit kaynaklar ve bilgi bana yardım edebilir?<br>Sadece tek bir kaynağa mı bağlı kalacağım?<br>Başka kaynaklara ihtiyacım olacak mı?<br>Çalışırken kendime anlayıp anlamadığımı soruyor muyum?<br>Daha hızlı mı yoksa daha yavaş mı çalışmalıyım?<br>Eğer anlamazsam durup niye diye soruyor muyum?<br>Durup özet yapıyor muyum?<br>Durup mantıklı mı diye soruyor muyum?<br>Durup değerlendiriyor muyum?<br>Çalıştığımın üzerinde geri dönüp düşünmeye ihtiyacım var mı?<br>Öteki öğrencilerle bu konu üzerinde tartışmalı mıyım?<br>Dersin hocasıyla veya konu ile ilgili bir bilen ile görüşmeli miyim? |
| <b>Birlikte yap</b> | Neyi doğru yaptım?<br>Neyi daha iyi yapabilirim?<br>Planladığım zamana uydum mu?<br>Uygun şartları oluşturdum mu?<br>Disiplinli çalışıp planı izledim mi?<br>Başardım mı?<br>Başarımı kutladım mı?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

***"Vereceğimiz bilinçli komutlarla beyin merkezlerimizi geliştirebilecek, böylece şimdilerde düşleyemeyeceğimizi kullanabileceğiz"***

## **AKTİF ÖĞRENME**

Öğrenme, öğrencilerin fikri katılımını ve uygulamasını gerektirir. Kendi başına açıklama ve gösterim, uzun süreli öğrenmeyi sağlamaz. Aktif öğrenme bunu sağlayacaktır.

### ***Öğrenmeyi aktif yapan nedir?***

Öğrenme etkin olduğunda, işin çoğunu öğrenciler yapar. Beyinlerini kullanırlar, fikirleri düşünürler ve problemleri çözerler ve ne öğrendilerse uygularlar. Aktif öğrenme hızlıdır, eğlencelidir, destekleyicidir. Öğrenci sıklıkla sırasından uzakta, hareketli ve yüksek sesle düşünür.

### ***Öğrenme neden Aktif olmalıdır?***

Bir şeyi iyi öğrenmek için, onu duymak, görmek, onunla ilgili sorular sormak, başkaları ile görüş alış verişinde bulunmak gerekir. Biliyoruz ki, öğrenciler en iyi, yaparak öğrenirler. O halde sınıfınızı canlandırarak, Öğrencilerinizi neşelendirerek ve ferahlatarak ***Öğrenmeyi aktif duruma*** getirmeniz gerekmektedir. Bu amaçla ilk olarak öğrenmenin nasıl gerçekleştiğinin anlaşılması gerekir.

***“İnsan beyni sahibinin ihtiyaçlarından fazla gelişmiş bir araca benzer.”***

### ***NASIL ÖĞRENİYORUZ?***

Yaklaşık 2400 yıl önce Konfüçyus'un söylemiş olduğu şu sözü rehber edinmek gerekir;

*Ne duyduysam, unuttum.*

*Ne görürsem, hatırlarım.*

*Ne yaparsam, anlarım.*

Bu söylemi aktif öğrenmeye uyarlayacak olursak;

*Ne duyduysam unuttum.*

*Ne duyar ve görürsem, biraz hatırlarım.*

*Ne duyar, görür ve onunla ilgili soru sorar veya birisi ile tartışırsam, anlamaya başlarım.*

*Ne duyar, görür, tartışır ve yaparsam, bilgi ve beceri kazanırım.*

Ve,

*Başkasına ne öğretirsem, iyice öğrenirim.*

***Anlattığınız dersin unutulmasının en önemli nedeni***

Öğretmenin konuşma hızı ile öğrencilerin dinleme hızı arasındaki farklılıktır. Çoğu öğretmen dk'da yaklaşık **100–200** kelime kullanarak konuşmaktadır. Öğrenciler, bütün dikkatleri ile dk.'da **50** veya **100** kelime dinleyebilmektedir. Öğrenciler dinlerken daha çok düşünmektedirler.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, öğrenciler ilk on dk'da dikkatlerini **%70** oranında toplayabildikleri halde bu oran son on dk'da **%20**'ye düşmektedir. Sonuç olarak; anlatılan konu ne kadar ilgi çekici olursa olsun, Öğrenciler ne kadar dikkatli dinlerlerse dinlesinler ve Öğretmen bilgiyi ne kadar sıralı ve yavaş anlatırsa anlatsın, Dinleyerek öğrenme sınırlı kalmaktadır.

Aktif Öğrenmenin gerçekleşmediği anlatım yönteminin sürekli olarak kullanılmasının ortaya çıkardığı sorunlar.

1. Öğrencilerin dikkati her geçen dakika azalmaktadır.
2. Sadece dinleyerek öğrenen öğrencilere hitap etmektedir.
3. Ezbere öğrenmeyi desteklemektedir.
4. Bütün öğrencilerin aynı bilgiye ihtiyaç duyduğu ve hepsinin aynı hızda öğrendiği varsayımına dayanmaktadır.
5. Öğrencilerin hoşuna gitmemektedir.

Anlatıma görsel unsurların eklenmesi, akılda kalıcılığı **%14**'ten **%38**'e yükseltmektedir. Resim kullanılarak yapılan anlatım sadece kelimeler kullanılarak yapılan anlatımdan *üç kat daha fazla etkilidir*. Hem görsel, hem işitsel unsurlar birlikte kullanılırsa daha çok öğrencinin öğrenmesine yardımcı olunacaktır.

***"Güzel bir düşünce de ibadet sayılır."***

## ÖĞRENDİKLERİNİZİ ÇABUK UNUTUYORSANIZ?

Belleğinize yerleşen herhangi bir bilgiyi kendimiz için anlamlı kılmaz ve düzenli aralıklarla tekrarlamazsak, elbette ki o bilgiyi unuturuz. Bu teoriye psikolojide “Yükleme Teorisi” (*Attribution Theory*) diyoruz. Bu teoriye göre bilgilerimiz ile ilgilerimiz arasında anlamlı duygusal ve bilişsel yüklemeler yapmalıyız. Bu yüklemeleri yaptığımız oranda, başka deyişle bilgilerimizi kendi ilgi ve anlam kiplerimizle veyâ kümelerimizle ilişkilendirdiğimiz oranda; o bilgiler, bizim için çok daha kullanışlı ve en az düzeyde unutulmuş bilgiler olurlar.

Demek ki, bir öğrenme olayından sonra, öğrenilen bilgilerimiz ile, öğrenirken deneyimlediğimiz ilgi ve merak zenginliğimiz arasında çok güçlü bir bağ vardır. Bu bağ güçlendiren psiko-biyolojik kanun ise tekrar mekanizmasıdır. Bu konudaki gerek-yeter sayısı ise 27’dir. Bilimsel çalışmalar göstermektedir ki, bir etkinlik 27 kez tekrar edildiğinde beynimiz tarafından otomatik bağlanıyor. Artık beynimiz bu kategorideki birim davranışa otomatik olarak oluşturmuş olduğu davranış ve biliş repertuarlarından cevaplar veriyor.

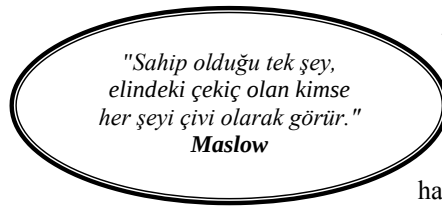
Örneğin, size “Merhaba nasılsınız” diyen birisine, siz de hemencecik “İyiyim, siz nasılsınız” diye cevap verirsiniz. Allâh aşkına biri size “Merhaba, nasılsınız” dediğinde, “1 dakika, bir nabzıma bakayım, muumm nabzım normal, bir de alnıma dokunayım, muum evet, ateşim de yok. Evet kontrol ettim.. Sanırım iyiyim” diye cevap veren veyâ cevap vermeden önce bu tür ölçümler yapan biri var mı aranızda. Yok! Neden? Çünkü beynimiz bunu en az 27 kez deneyimlediği için otomatik bağlanmış ve kendisine ilişkin hazır cevaplar antolojisi ya da başka deyişle özgün bir davranış repertuarı oluşturmuştur.

Fakat şu var ki; bu mekanizma yaşamımızı kolaylaştırdığı gibi zorlaştırabilir de! Örneğin, “Hocam, ben matematik yapamıyorum” demek gibi. Kendi öğrencilerimden örnek vereyim isterseniz. Matematikğin önemini anlattığım da “Hocam, olmuyor valla, yapamıyorum!” diye hazır cevaplar alıyor. Tekrar üzerine düşüp önemini vurguladığımda “Hocam bu

yaratılış meselesi, olmuyor işte, zorlamayın beni”.. diye biraz daha agresif cevaplar alıyorum. Yeni bir yönlendirme yaptığımda da “Hocam ben matematiksiz kazanacağım, göreceksiniz..” gibi meydan okuyucu geri-bildirimler alıyorum. Aslında bu öğrenciler, “Günaydın” a karşı otomatikman “Günaydın” verenler gibi —düşünmeden cevap verip banttan yayın yaparak— kafalarındaki hazır davranış repertuarından mâzeretler öne sürerek bu durumu geçiştirmeye çalışıyorlar.

Halbuki, en az 27 gün, buram buram terleseler de, hafakanlar ya da mide krampları geçirseler de, evet yanlış duymadınız, 27 gün matematiğe zaman ayırsalar, bu kez kafalarındaki eski psiko-biyolojik “mazeretçi repertuar” ya da ”savunmacı kalıp davranış” beyin tarafından iptal edilecek, ve bu kez bu yeni duruma ilişkin yeni bir yükleme (*attribution*) yapılacaktır. Sonuç olarak bu kez öğrencinin şöyle söylediğine tanıklık edeceksiniz: “Valla hocam, matematik beni sarmıyor ama, aç problemleri ile havuz problemleri benden kaçmaz! Peynir ekmek gibi yiyorum onları vallâ...”

Neden? Çünkü beyin yoğunlaştığı bu alanda yeni proteinler sentezleyerek hafızanın merkezi olan Hipokampus ile bağlantılı yeni nöral bağlantılar ve kavramsal haritalar oluşturmuştur. Birey o konuda yeni bir yetkinlik ve bağışıklık kazandığı için, kendinden daha emin konuşmakta ve problemlerini daha başa çıkılabilir görmektedir. Evet sevgili gençler! Size tavsiyem, beyninizdeki bu eski yüklemeleri kırın ve size zarar veren kaçınmacı ve pasifize edici öğrenilmiş çaresizlikleri ve mazeretçi davranış repertuarlarını yenileriyle değiştirin ve yaşamınızda yeni davranış kalıplarına ve alışkanlıklarına açık olmak için kendinize en az 27 günlük bir şans tanıyın!



## BEYİN NASIL ÇALIŞIR?

Beynimiz aşağıdaki soruları sorarak gelen bilgiyi sorgular.

1. Bu bilgiyi daha önce duydun mu? Veyâ gördün mü?
2. Bu bilgi nereye uyar? Bununla ne yapabilirim?

3. Bu bilginin dün, geçen ay veya yıl duyduğum düşünce ile aynı olduğunu farz edebilir miyim?
4. Beyin sadece bilgiyi almaz onu işler.
5. Bir bakıma bilgisayar gibi çalışır.

Bilgisayarın girilen verileri daha sonra kullanabilmesi için onları saklaması yani kaydetmesi gerekir. Beynimizin hafızaya kaydetmesi için yeni bilgiyi test etmesi, özetlemesi veya başkalarına açıklaması gerekir. BU cümleden hareketle denilebilir ki, öğrenme pasif olduğunda beynimiz yeni bilgiyi kaydedemez.

***Eğer öğrenciler aşağıda belirtilenleri yaparlarsa daha iyi öğrenirler.***

- 1- Bilgiyi kendi kelimeleriyle yeniden ifadelendirmek.
- 2- Örneklendirmek
- 3- Çeşitli biçimlerinin ve durumlarının neler olduğunu ayırt etmek.
- 4- Bilgi ile diğer faktörler ve fikirler arasında bağlantı kurmak.
- 5-Bilgiyi çeşitli biçimlerde kullanmak.
- 6- Bazı sonuçlarını önceden görmek.
- 7- Bilginin karşıtını veya tersini ifadelendirmek.

Öğrenmek; bilgiyi bir bütün olarak yutmak değil, çiğnemektir. Öğretmen öğrencilerinin yerine onların beyinlerinde bilgiyi işleyemez ama onların bu işi yapmalarını kolaylaştıracak etkinlikleri düzenleyebilir. Örneğin;Öğrencilere yeni bilgiyi birbirleri ile tartışma fırsatı vererek, yeni bilgi ile ilgili hem kendisine hem de diğer öğrencilere soru sorma yolunu açarak, uygulatarak ve bir başkasına öğretme fırsatı yaratarak öğrenmeye rehberlik yapabilir.

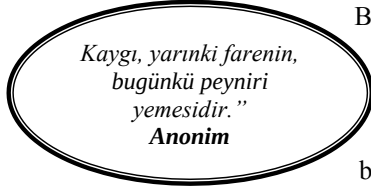
Öğrenme kısa süreli bir olay değildir. Bir zaman dilimi içerisinde aşamalarla gerçekleşir. Bu süreçte tekrar yetmez.

*Örneğin;* Matematik gibi soyut konuların öğrenilmesinde somut araçları kullanmak ve günlük yaşamla bağlantılı örnekler vermek gerekir. Öğrenme, öğrencinin kendi öğrenmesinde başrolü oynaması ile gerçekleşir.

Öğrenme aktif olduğunda öğrenci bir şeyler, ister bir problemi çözmek için bilgiler ister, bir işi yapabilmek için yol bulmaya çalışır. Kısaca öğrenci; arar, sorar, sorgular.

### KENDİNE GÜVENSİZLİK ve BEYNİMİZ

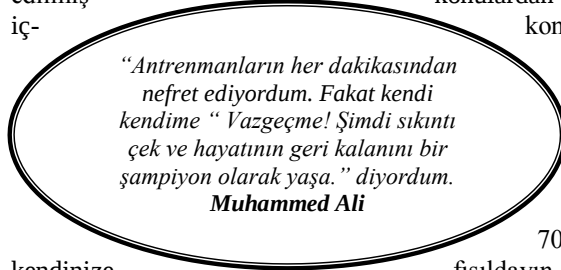
Bu genel anlamda bir sorun. Bu sorunun pekişmesinde daha önce yaşanan ve kazanılan yanlış tecrübelerin çok büyük bir etkisi vardır. Sizin yetişmiş olduğunuz psiko-sosyal ortam da çok önemli tabî ki! Dâimâ koruyan, gözeten, panik, ağlamaklı bir anne tarafından büyütüldüyseniz böyle bir sorununuzun olması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



Bu “güvensizlik” duygusunun vermiş olduğu ikircikli duygularla her karar aşamasında iki arada-bir derede kalacaksınız. Bu durum da peşi sıra yeni başarısızlıklar getirecek ve yeni başarısızlıklar da, ardışık olarak yeniden “güvensizlik” duygusunu pekiştirecektir. Bu duruma neşter atmadıkça ve bu sorununuzu paranteze almadıkça, yaşam boyu bu kısır-döngü devâm edip gidecektir. Sonuçta biyolojik olarak yaşayan ama psikolojik olarak yavaş yavaş ölen ve tükenen bir birey olacaksınız. Aslâ bu duygu durumuyla **ÖSS** veya **OKS** sınavına hazırlanmayın ve de girmeyin. Sınavınızın gerektirdiği teçhizatı donanın. Mataranıza suyunuzu koyun. Başarısız olduğunuz derslere demir atın, siper kazan. Miğferinizi aslâ çıkarmayın. Kılıcınızı kuşanın, süngünüzü takın. Yeniden deneyin. Eksik olduğunuz yerleri tamamlayarak âdetâ yaralarınızı bandajlayın. Zaferinizi kutlayacak olduğunuz günlerin hayâlinden “ilhâm” alın. Pro-Aktif bir kimlik ve kişilik üzerine yatırım yapın. *Bireyleşin. Özgünleşin. Özgürleşin.* Ne kadar kötü olabilir ki? **ÖSS**’yi veya **OKS**’yi kazanamadığınızda zâten bir sürü sıkıntı çekecek, kırılmışlık ve zedelenmişlik yaşayacaksınız. Bâri hazırlanırken sıkıntı çekin. Hiç değilse elinizden geleni yapmış olmanın mutluluğunu ve güven duygusunu yaşarsınız. Unutmayınız ki, bu duyguya sınav esnâsında çokça ihtiyâcınız olacak. Yani *güven* duygusuna....

Ve yine unutmayınız ki sınav esnâsında, her tür soru biçimiyle zâten deneme sınavlarında ve de evdeki çalışmalarınızda karşılaştığınızı düşündüğünüzde, sınav kitapçığında herhangi bir sürprizin sizi beklemediğini veya farklı bir şeyin olmadığını kendinize bir iç-konuşmayla söylediğinizde, kendinizi daha rahat hissedeceksinizdir. Öte yandan soruların %99'nun âşinâ sorular ve konular olacağını idrak ettiğinizde, sınav esnâsındaki heyecânınız tamâmen ortadan kalkacak ve psiko-biyolojik yapınız bu duygu durumuna uygun bir pozisyon alacaktır. Kendinizi daha güvende hissedecek ve dikkatinizi yaptığınız işe daha da yoğunlaştırabileceksinizdir. Unutmayın, iç dünyânıza ne ekerseniz, dış dünyânızda onu biçerseniz.!

Eğer bugüne değin, güvensizlikten yakınmışsanız, yapmanız gereken şey ilk önce güvensizliğinizi besleyen “*hazırlıksız olma durumu*”nuzu ortadan kaldırmaktır. Daha sonra da, bilişsel bir yapılandırma ile, soruların “*bilinen*” soru tiplerinden olduğunu ve de daha önce test edilmiş konulardan geldiğini kendinize bir konuşmayla söylemelisiniz.



Eğer tamâmıyla hazırsanız, ve elinizden geleni yapmışsanız, bu duygu durumuyla soruların tümünün % 70’ini çözebileceğinizi kendinize fısıldayın ve derhâl işinize koyulun. Bu iş bitince geriye kalan % 30’luk bölümü ise bir önceki bölümü bitirmiş olmanın verdiği öz-güvenle tekrar baştan başlayarak çözmeye çalışın. Daha önceki başarısızlıklarınızı aslâ gelecekteki veya “*şimdi-ve-burada*”ki yaşamanızın dokularına —*adeta bir mikrop gibi*— bulaştırmayın.

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

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

Nasıl mı? Bu paragrafı dikkatlice okuyun lütfen! Fizyolojik bir varlık olarak biz insanların hayâtîyet faaliyetlerini yürüten sisteme **solar plexus** adını veriyoruz. Bu sistem hayâtî fonksiyonlarımızı bilinçsiz olarak destekleyen tüm zihinsel eylemlerimizin gerçekleştiği bir kanal gibidir. Beyin tarafından gelen düşüncelerin mahiyetine göre vücudun bütün pozisyonlarını ve yaşam algısını hazırlar. Bir anlamda yaşamdaki gerçeklikler salt olarak bu sistem tarafından dizayn edilir, sınıflandırılır, figürize ve stilize edilir. Bir anlamda yaşamı bilişsel katılımımızla bizler kurgularız. “Verili” ve “serili” olan dış âlem duygusal ve bilişsel şemalarımızın uzantısı olan açılımlardır. Bu açılımların kaynağında ise “**solar plexus**” vardır. Zâten bunun içindir ki, ruhsal rahatsızlıkları olanlar kendi durumlarını pek garipsemezler, hattâ bu nedenle görüş ve hezeyânlarına, fikir ve düşüncelerine sınırsız sarılırlar. Çünkü onların “solar plexus”unun yaşamsal gerçekliği algılayış biçimi ve bu algıları içeriklendirmesi tamâmen farklı şemalar üzerine oturmuştur ve kendi iç dünyalarında bir çelişki yaratmaz.

Aynen öyle de, sizlerin bilinçli veyâ bilinç-altı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamâmen vehim, hâyâl, evhâm, kaygı, korku, yersiz kuşku veyâ vesvese olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından “solar plexus”a gönderildiğinde; **Solar Plexus** da [*sanki bu düşünceler sahiden gerçekmiş gibi*] bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak [*başarısızlıkların veyâ olumsuzlukların varolacağı*] bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve gerçekliğe dönüştürür. Böylesi bir “olumuz ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe” hazırlık yapar ve her bir “uyarını” böylesi olumsuz bir yaşantının belirtisi olarak algılamak için tetikte bekler.

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

Başta söylediğimiz gibi bu durum yeni yenilgiler dizisini; yeni yenilgiler dizisi de yeni bir “güvensizlik” ve “başarısızlık beklentisi”ni doğurmaktadır. Evet sevgili gençler.....! Silkinin ve kendinize gelin..! Olumsuz düşüncelerle beklentilerinizi pekiştirmeyin. “Solar Plexus” siteminize yanlış, hayâlî, korkulu, olumsuz, edilgen ve kötümser veriler

veyâ düşünceler göndermeyin. Kendinize gelin.. Önünüzde kocaman bir 8 ay var. Bu değişim için ve eksikliklerinizi tamamlamak için gerçekten de yeterli bir süre.

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

Atılım ve girişim yapmayı seçin.....!  
Ondan sonra seçileceksiniz..!  
Göreceksiniz...!

### ***ÖĞRENME ÜZERİNE BİR DENEY***

İkinci sınıf öğrencileri arasında öğrenme üzerine yapılmış bir deneyde izlenen adımlar ve sonuçlar;

#### **Uygulama Adımları:**

1- Öğretmen tahtaya aşağıdaki işlemleri yazar;

|        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 43     | 21     | 19     | 36     | 198    |
| 8      | 5      | 3      | 7      | 42     |
| -_____ | -_____ | -_____ | -_____ | -_____ |

2- Öğrenciler tahtadaki işlemleri defterine yazarken;

Öğretmen sözlü olarak “çıkartma işlemine başlamadan önce tahtadaki işlemleri büyükten küçüğe yeniden sıralayınız” talimatını verir.

3- Öğrenciler işlemini tamamlayıp cevapların kontrolüne geçildiğinde, öğretmen sözlü olarak vermiş olduğu işlemlerin büyükten küçüğe yeniden sıralanması talimatının öğrencilerin çoğu tarafından anlaşılmamış olduğunu görür.

#### **Sonuç**

Bu olayda öğrenciler aynı anda görsel ve işitsel olmak üzere iki farklı türde duyumsal girdi almışlardır. Bu girdiyi kısa süreli hafızaya kaydetme potansiyelleri olmasına rağmen, o sırada tahtada gördükleri işlemleri deftere yazmakta oldukları için sözlü olarak verilen talimat kısa süreli hafızada işleme sokulmamıştır.

### ***DİKKAT!!!***

Çoğu insan özellikle de çocuklar, iki farklı kaynaktan gelen duyumsal girdileri aynı anda işleyemezler.

### ***ÇÖZÜM***

Öğretmen, öğrencileri tahtadaki işlemi defterlerine geçirinceye kadar bekleyecek ondan sonra ikinci talimatı verecektir.

## ***SINAVLARDA BAŞARILI OLMA YOLLARI***

### ***MUTLAKA HEDEF***

“Hedefi olmayan, gideceği limanı bilmeyen gemiye hiçbir rüzgâr fayda etmez.” Bu anlamda, hedefi mutlaka -ama mutlaka- belirlemek gerekir. Önce belirli bir amaç belirlemeliyiz ki önümüze çıkan engelleri rahatça aşabilelim. Bu engeller asla bizi yıldırmmamalı, aksine daha da güçlendirmelidir. Bazen insan bu engellerden yorulur, en son engele gelmiştir belki, bu yorgunluk onu yıldırır ve geriye döner. Belki bir hamle daha yapsa amaca ulaşacaktı. Yorulduğunuzu zannettiğinizde önünüzdeki her engel ya o basit engel bu ise diyerek daha güçlü bir motivasyon sağlarız. Amacın bizim için taşıdığı değer, bu engelin aşılmasını kolay ya da zor yapacaktır. Hedef belirlerken idealimiz mutlaka çok önemlidir fakat ülke gerçeklerinin de göz ardı edilmemesi gerekir. Üniversite diploması bir anahtardır. Bu anahtarın açacağı kapıların sayısı ise kişisel yeteneklerle sınırlıdır. O halde ayaklarımızı sağlam zeminde hareket ettirmek gerekir.

Tercihler... Bu parkurda önemli rehberlere ve alanının uzmanı gerçek kurum ve şahsiyetlere ihtiyacınız var.

Bu tercih yarışında başarılı olabilmeniz için bir rakibimi daha, nasıl geride bırakabilirim planını yapmalısınız. “Ormanda serinleyen iki kişi uyandıklarında, onlara saldırmak üzere duran bir kaplan görürler. Şahıslardan biri yerinden fırladığı gibi koşmaya başlar. Diğeri ise tedbir

almaya, ayakkabılarının bağlarını güçlü bir şekilde bağlamaya çalışmaktadır. Koşan kişi ona “Ne yapıyorsun, Kaplana yem mi olmak istiyorsun ?” diye sorar. O da tedbirsiz şekilde koşan kişiye “seni geçsem yetmez mi?” der. Sizin önünüzdeki kaplan ise, sınavdı. Şimdi onun son parkuru olan tercihlerdesiniz. Kurtulacak olanlar ise en tedbirli ve sistemli tercih yapanlar olacaktır. Yaşam her dönemde insanların önüne, tercih yapmak durumunda kalacağı şekillerle çıkar. Burada en sağlıklı kararı verip bir daha hayat boyu pişman olmamak için yeteneklerinizin de bilincinde olmalısınız. Konuya bugün için ve yakınınızdakiler için değil, yarın için ve kendiniz için bakmalısınız.

Değerli öğrenciler, hepinizin hedefine ulaşmış, hayata umutla ve daha güvenle bakan, ülkesi için düşünen, üreten şahsiyetler olmanız dileğiyle.

İstikbalinizin emniyeti için çağ açan olaylarıyla ve bunların hem sosyolojik hem de teknolojik alandaki gelişmeleriyle yaşadığımız bu olağanüstü dünyayı çok iyi takip etmek zorundayız. Tercihinizi hayatınız için parlayan bir umut ışıdır. Bu umut ışığını bilinçsiz ve yanlış yönlendirmeye söndürmeyiniz. Söndürmeye teşebbüs edenlere de izin vermeyiniz. Yaşam sizindir.

Herkes kendi değerini kendisi belirler. Eğer değeriniz altın ise kimsenin size bronz gözüyle bakmasına fırsat vermeyin. Bunu belirleyecek olan da sizin sözleriniz değil uygulamalarınızdır. Çünkü gemisini lafla yüzdürmeye çalışanların gemisi, seslerinin yetişmediği yerde batmaya mahkûm olacaktır. Fikirlerinizi insanlara net olarak ifade etmelisiniz. Beyninizde ne kadar güzel düşünceler olursa olsun onu ağız vitrininde yorumlayıp, insanlara iyi sunamaz isek düşüncelerimizin bütünlüğü bizde kalır. Biz ise insanların gözünde yine aynı yerde.

Üniversite kazanıldıktan sonra bir şekilde bitirilir. Önemli olan gerçek bir eğitim ve yüksek bir bilgi potansiyeli ile bitirmek. Bu ülke insanları diplomalı cahillerle uğraşmasın diye.

"Ülkemizde birçok aile amaç ile aracı maalesef karıştırıyor. OKS ve ÖSS’de derece yapmak, sınav kazanmak bütün aileler için araç olmalı. Amaç olduğu taktirde mutsuzluklar baş gösteriyor"

"Çocuğunuzu program yapmaya teşvik etmelisiniz. Program yaparken de içerisinde çocuğunuzun dinlenmesine, arkadaşlarıyla buluşmasına, sinemaya gitmesine de zaman tanıyın. Çocuğunuzu 8–9 saat derse çalışmaya zorlamayın. Sizinle çocuğunuz arasındaki ilişkiler,

çocuğunuzun başarısından daha önemlidir. İlişkilerinizi eğitim başarısıyla zehir etmeyin. İlişkinizi çok kestirme yollarla bozabilirsiniz. Birincisi çocuğunuza her fırsatta, her zaman 'çalış dersiniz. Her karşınıza çıktığında 'niye çalışmıyorsun' dersiniz, sık sık yaptıklarının yanlış olduğunu söylerseniz ve bu kafayla bir yere varamazsın' dersiniz, çocuğunuzla sık sık fikir tartışması yapıp fikirlerinin ne kadar yanlış olduğunu söylerseniz ilişkilerinizi bombalamış olursunuz. Sonuçta doktor da olsa, vali de olsa çok varlıklı da olsa ilerde kapınızı çalmayacaktır.

"Çocuğu uyarmak kadar uyarmanın zamanı ve yeri çok önemlidir. Burada çocuğunuzun yanlışlarını görmezlikten gelip onları uyarmanın demiyorum. Ancak yanlışlarını gösterme üslubunuz ve tarzınız çocuğunuzun yanlışını nerede kimin yanında yapıyorsa sonucu çok etkiler. Kelimelerin insan hayatındaki ilişkideki etkisi yüzde 10, ses tonu yüzde 30, beden dili yüzde 60. Yani ne söylediğinizin önemi yüzde 10, nasıl söylediğinizin önemi ise yüzde 90'dır. Örneğin 3 harfli 'git' kelimesi bile söyleniş şekline göre anlam ifade eder. 'Git' dersiniz 'gitme ne olur kal' anlamına gelir. 'Git' dersiniz 'Ne olur gözüm bir daha görmesin' anlamına gelir" diye konuştu.

Benim pratik görüşüm şudur ki; bir takım gevşeme egzersizleri yaparak, imtihandaki anksiyetesini azaltamaz. Şöyle nefes alsınlar, böyle nefes versinler diyerek orada çok rahat edeceklerini düşünmüyorum. Bence iş, çok daha bilişsel anlamda, yani kişinin kendi zihnindeki tanımlamalarla gerçek bir rahatlama olmalı. Peki, o tanımlama nedir? Yine söylüyorum ki şudur: *"Ben, bu sınava girdiğimde içimde var olanın maksimumunu ortaya koyacağım. Biliyorum ki, ancak bunu yaparsam başarırım. Başarımı belirleyecek olan tek şey, maksimum potansiyelin bu imtihana dökülebilmesidir."*

***"Kişinin geleceğe dönük umutları şimdiki gücünün kaynağıdır."***

### **O HALDE NASIL ÇALIŞMALI?**

"Başarıya giden yol çok çalışmaktan geçmez." Geçmişte başarılı olmak için öne sürülen reçete "çalışmak, çalışmak, gene çalışmak" veya "çok çalışmak" şeklinde idi. Oysa günümüzde çok çalışmak yerini "etkili çalışma" ya bırakmıştır.

Etkili çalışmak; zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. Etkili çalışma

programı içersinde eğlenmeye, dinlenmeye, aileye, sevdiklerine zaman ayırmaya ve hobilere daima yer vardır.

***Öğrencinin başarılı olabilmesi için;***

- Çok çalışmak değil etkili çalışılması
- Amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması
- Kişinin buna inanması
- Ve bu amacına uygun yıllık, aylık ve haftalık programların düzenlenmesi şarttır.

Amacına zaman ayıramayan kişi “amaç sahibi” değil “hayal sahibi” dir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlar bu davranışları sürdürür. Amacını açık seçik belirlememiş kişi dümensiz gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler bir şeyler yaptıklarını sanırlar ancak geminin akıbeti şansa ve kadere kalmıştır. Bu gemi kayalara çarparak parçalanabileceği gibi, hiç ilgisiz bir limana da gidebilir.

Kişi amacını belirlemeli, belirlediği amacına ulaşacağına inanarak çalışmalıdır. Her insan inandığı amacına ulaşmayabilir. Amaçlarına ulaşalar mutlaka inanmış kişilerdir.

***Başarılı kişiler;***

- Güçlerinin, niteliklerinin ve yeteneklerinin sınırını bilen, sahip olduğu imkânlardan haberdar olan,
- Zamanlarını amaçları için planlı ve düzenli olarak kullanan, önemli ile önemsizi birbirinden ayıran,
- Koşullardan şikâyet etmek, pişmanlık duymak ve hayıflanmak yerine, önündeki problemi nasıl çözeceğine bakan,
- Dünyayı ve koşulları değiştirmek yerine kendilerini değiştirme gayreti içinde olan,
- Sebepleri kendi dışında değil, kendi içinde arayan,
- Sonucunu değiştiremeyeceği durumları kabul edip, problemlerini çözmek için yeni alternatiflere yönelen,
- Sabırlı, kendine güvenen, gerçekçi, yaşama umutla bağlı olan kişilerdir.
- 

**BAŞARILI OLMAK İÇİN**

***1. Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi gerekir.***

Zaman ve hayat aynı anlamda kullanılabilir. Geçen zaman kullanılmaz ve telafi edilemez. Zamanı boşa geçirmek demek, hayatı boşa geçirmek demektir. “Zamanı kontrol etmek hayatı kontrol etmek” demektir. Gerçekte kontrol planlama ile başlar. Planlama geleceği bugüne getirmek demektir.

- Amaçlarınızı net bir şekilde belirleyip tanımlayın.
- Önem sırasına koyun.
- Birinci derecede önemli birden fazla amacı bir arada gerçekleştirebilmek mümkün değildir. Bir seçim yapıp gücünüzü sizin için en önemli olan ve kendinizi en güçlü hissettiğiniz amacınıza yönlendirin.
- En önemli grupta yer alan amaçlarınızı gerçekleştirmek için her gün belirli bir süre ayırın. Harcadığınız gayretin değil elde ettiğiniz sonuçların üzerinde durun.
- Amaçlar motivasyon için temel oluşturur, davranışı yönlendirir.
- Çalışmak istedikleri halde çalışmadıklarını söyleyen öğrencilerin büyük çoğunluğu, çalışmak için kendilerine ait gerçekte benimsedikleri bir sebepleri olmayanlardır. Öğrencinin çalışmak için kendine ait bir sebebi yoksa verimli çalışması mümkün değildir.

## ***II. Planlı Çalışmak Gerekir***

Planlı çalışma baştan sona amaçlı bir iştir. Planlı çalışacak bir öğrencinin planlı olmanın önemini ve gereğini kavramış olması gerekir. Plan öğrenciye;

- Bir işin hazırlanmasında kendisine yeterli zamanı yaratmasını sağlar.
- Daha etkin olmasına yardımcı olur.
- Kendisine güvenini yükseltir.
- Sorunlarını çözmesini kolaylaştırır.
- Doğru karar vermesini sağlar ve sık sık karar değiştirmekten kurtarır.

Her öğrenci çalışma planı yapmayı bilmelidir. Planlar günlük, haftalık ve aylık olarak düzenlenmelidir. En iyi öğrenilen saatler zor öğrenilen dersler için ayrılmalıdır. Her öğrencinin; en iyi öğrenebileceği saatler farklı olmakla birlikte herkes için etkili öğrenme zamanı sabah ve sabahın erken saatleridir. Çünkü bu saatlerde beden dinlenmiş, zihin tam öğrenmeye hazır durumdadır.

- Çalışmak için ayrılacak saatler saptanırken, çalışılacak dersin dershanede verildiği gün ve saate yakın olmasına dikkat edilmelidir. Bu durum unutmayı azaltır, öğrenilenleri pekiştirir.
- Çalışma planı ani olarak ortaya çıkabilecek durumlarda çalışmanın değişik saatlere kaydırılmasına olanak verecek esneklikte olmalıdır.
- Çalışma sürelerinin uzunluğu derslerin özelliklerine göre düzenlenmelidir.
- Çalışma saatleri olabildiğince her zaman günün aynı saatleri arasında olmalıdır.
- Yemeklerden hemen sonra çalışılmamalıdır.
- Hangi saatte neyin çalışılacağı kesin olarak önceden bilinmelidir.
- Çalışma aralarındaki dinlenmeler ne çok uzun ne de çok kısa olmalıdır.
- Yapılan plana ne ölçüde uyulduğu günün sonunda mutlaka denetlenmelidir.
- Plana uyumanın bir zorunluluk olduğu içsel olarak duyulabilmelidir.

## **ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK**

### ***I. Çalışma Ortamına İlişkin Düzenlemeler***

- Çalışma odası mümkün olduğu kadar fazla sıcak veya fazla soğuk olmamalı, iyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
- Çalışma masası ve yüksekliği kişinin boyuna göre ayarlanmalıdır.
- Ders çalışma ortamındaki poster, afiş ve resimler dikkatin dağılmasına, öğrencinin hayal dünyasına dalmasına neden olur.
- Çalışma masası çalışma dışındaki faaliyetler için kullanılmamalıdır. Çalışma ortamı ve masası sadece çalışma için kullanılmalıdır. Böylece ortam ve masa çalışma için uyarıcı niteliği taşır ve çalışmayı başlatır.
- Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak nedenleri önlemek açısından yararlıdır.

### ***II. Çalışmayı Sürdürmek, Dikkati Yoğunlaştırmak***

Dikkat bir şeyi öğrenmek için gösterilen zihinsel çabaya denir. Öğrencinin dikkatini konu üzerinde toplamadan çalışmada direnmesi boşuna zaman yitirmekten başka bir şey değildir. Çünkü dikkat olmadan öğrenme de olmaz. Bu tür çalışma anlayışı verimli olmadığı gibi öğrencide ders çalışmaya karşı isteksizlik, ilgisizlik, hoşnutsuzluk ve bıkkınlık duygusuna neden olur.

Ders üzerinde dikkati toplayamamanın iki nedeni vardır: Birincisi bu konuda bir alışkanlığa sahip olmamasıyla ilgilidir. İkinci neden ise, konu üzerinde çalışırken, konu dışındaki bir sorunun zihni rahatsız etmesidir. “Dikkat doğuştan değil alıştırmalarla kazanılan ve geliştirilebilen bir alışkanlıktır.”

Çalışmada dikkati dağıtan bazı nedenler:

- Önemsiz sorunların zihni oyalaması,
- Duygusal sorunların olması. Duygusal sorunlar insan zihnini bir kısır döngüye sokar. Gerçekçi olun, duygularınızla değil aklınızla hareket edin ve bu sorunlardan kendinizi koruyun.
- Çalışırken gereksiz ayrıntılara dalınması
- Çevrede olumsuz uyarıcıların olması
- Öğrencide yetersizlik duygularının bulunması
- Öğrenilecek bilgilerin sistemsiz, zor ve karmaşık olması
- Düzensiz ve amaçsız çalışılması

#### ***Dikkati Toplama Yolları***

♦ ***Çalışma amacının saptanması:*** Amaçsız çalışma olmaz. Amaçsız yapılan çalışmada dikkat yoktur. Amaç yapılan işin neden yapıldığını belirler. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip ona sahip çıkmasına ve işin kendisini güdülemesine yardımcı olur.

♦ ***Çalışma için karar verme:*** Konu üzerinde dikkatin toplanabilmesi için, gerekli kararların verilmiş olması gerekir. Hangi ders daha önce çalışılacaktır? Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacaktır? Kullanılacak araç ve gereçler nelerdir? Gibi sorulara cevap bulmadan çalışmaya başlamamak gerekir. Bu soruların cevapları çalışma sırasında aranmaya başlanırsa bu da kararsızlığa ve dikkatin dağılmasına neden olur.

♦ ***Konuya merak duyma:*** Bir şey ancak merak edildiği oranda öğrenilebilir. Merak konuya karşı ilgi uyandırır ve dikkatin konu üzerinde

yoğunlaşmasını sağlar. Yapılan çalışma sevilmeli, hiç değilse sevicecek yönleri aranıp bulunmalıdır.

♦ **Fiziksel çevrenin düzenlenmesi:** Öğrenme için en uygun fiziksel koşulların yaratılması dikkatin toplanabilmesi için bir gerekliliktir. Çalışma için uygun masa, sandalye, oda ısısı, ışık durumu, sessizlik gibi etkenler sağlanmalı; divan, koltuk, yatak, yumuşak sandalye gibi çalışma ortamlarından uzak durulmalıdır.

♦ **Planlı ve sistemli çalışmayı bilme:** Planlı çalışma, dikkatin konuya toplanmasına yardımcı olan bir alışkanlıktır. Planlı çalışmada öğrenci kendini konuya daha çok verir. Dikkatin dağılmasını önleyerek çalışmada etkililik süresini artırır.

♦ **Çalışmada çeşitlilik sağlama:** Çalışma sırasında okuma, yazma, anlatma, uygulama, test çözme, test sorusu hazırlama vb. değişik etkinliklere yer verilmelidir.

♦ **Çalışmada hedef saptama:** Kimi durumlarda öğrenilecek konular oldukça fazla, son derece karmaşık ve dağınık olabilir. Gerçekte konu ne olursa olsun çalışmaya geçmeden önce öğrenci kendisine erişilebilir bir hedef seçmeli ve bunu gerçekleştirmeden bunu bırakmamalıdır. Kişinin hedefleri gerçekçi olmalıdır. Öğrenci gücünün yetemeyeceği hedeflere ulaşmayı arzuladığı oranda bu hedefleri gerçekleştirmesi de o kadar zorlaşır. Sık sık amaçladığı hedeflere ulaşamayan öğrenci kendine güvenini yitirerek, derslere karşı genel bir isteksizlik duyar, başarısızlık duygusuna kapılır.

♦ **Kendine Güvenme:** Öğrencinin kendine güvenmesinin önemi hiçbir koşulda yadsınamaz. Güven eksikliği olan bir öğrencinin, kendine güven duymasının en etkili yolu o işi başaracağına kendisini inandırmasıdır. Kendine güven duygusu aynı zamanda güçlü bir irade ve kararlılığı gerekli kılar. Kararlılık engeller karşısında gerilemeyi değil aksine bu engellerle mücadele azmini yaratır. Kararlılık, plan dışı saatte canınız çalışmak istemezse de kendinizi çalışmaya zorlamaktır. Kolaydan zora doğru bir çalışma yolu izlemek, okumak yerine yazarak çalışmak dikkatin toplanmasına yardımcı olur.

♦ **Çalışma öncesi yeterince dinlenmiş olma:** Çalışmaya geçmeden önce vücut ve zihin yeterince dinlenmiş olmalıdır. Aşırı duyarlılık, karamsarlık, isteksizlik, bedensel yorgunluk, uykusuzluk gibi nedenlerle beliren bitkinliğe düşmemek için her zaman aynı biçimde olan çalışma

yöntem ve tekniklerinden kaçınmak, ders dışı uğraşlarla yeterince ilgilenmek ve gerçek anlamda olabildiğince dinlenmek zorunludur.

### **III. Dinlemek ve Not Tutmanın Önemi** **Not almanın iki önemli yararı vardır:**

- Not alma aktif katılımı sağlar. Böylece uyanık kalmak, dikkati öğrenilen malzeme üzerinde yoğunlaştırmak mümkün olur.
- Not alma ve alınan notları yeniden düzenleme öğrenmenin düşmanı olan unutmayı azaltır.
- İyi bir dinleyici olmanın temel kuralı iyi not tutmak, iyi not tutmanın yolu da iyi bir dinleyici olmaktır.
- İyi bir dinleyici olmak için ön şartlar; ön sıralarda oturmak, bir önceki dersin notlarını gözden geçirmek ve derslere düzenli olarak devam etmektir.
- Dersi derste öğrenmek, boş zaman etkinliklerine zaman ve imkân sağlar.
- İyi not tutmanın ön şartları, iyi not almak, uygun malzemeye sınıfa gelmek ve kısaltmalar kullanmaktır.
- Notların yeniden yazılması zaman kaybı değildir. Bu işlem bilginin hafızada pekişmesi açısından yararlıdır ve unutmayı engeller.
- Dinlenenlerden not alırken dinleme etkin olmalı, anlaşılmayan her nokta öğretmene sorulmalı ve ancak konu öğrenildikten sonra akılda kalanlar nota yazılmalıdır. “Duymak” ile “dinlemek” farklı şeylerdir. Dinlemek, duyulanı anlamak ve korumaktır.
- Dersi dinleyerek öğrenen öğrenci öğrendiklerini evde daha az bir çalışma ile pekiştirebilir. Derste dinlemeden evde öğrenmeye çalışmak boşa zaman harcamaktır.
- Etkin dinleme aynı tür bilgilerin muhakemesini ve dinlenen konunun eleştirilebilmesini kolaylaştırır.
- Etkin dinleme, öğrenciye konunun ana düşüncesini ve öteki önemli yanlarını yakalama olanağı verir. Dersi etkin bir dinleyici olarak,

derste sorular sorarak, fikirler üreterek, anladığınızı veya anlamadığınızı yüz ifadelerinizle belli ederek dinleyin.

### ***Öğrenme ve Öğrendiklerini Saklama***

- Çalışmadan en iyi verim alabilmek için öğrenme seanslarını 30–40 dakikalık bölümlere ayırmak gerekir. 30–40 dakika çalıştıktan sonra 10 dakikalık bir tekrar yapmak gerekir.
- Her çalışma seansından sonra 10 dakikalık dinlenme arası vermek gerekir. Bu dinlenme aralığında beden gevşer, zihin öğrendiklerini sağlamlaştırır. Bu hatırlamayı kolaylaştırır.
- Problem çözerken, çözüme ulaşıncaya kadar mümkünse ara vermeyiniz.
- Uzun bir listeyi çalışmak yerine, listeyi daha küçük parçalara bölerek öğrenmek daha kolaydır.
- Çalışırken zihninizi meşgul eden şeyleri dinlenme aralarında yapınız. Televizyondan uzak durunuz.
- Öğrendiğiniz bir bilgi önce “kısa süreli hafıza”da yerleşir. Bu bilgiler hemen unutulur. İlk kez çevirdiğiniz bir telefon numarasını düşünün, meşgul sesi aldığınızda tekrar aramak istediğinizde telefon rehberinize tekrar bakmak zorunda kaldığınızı hatırlayın. Kısa süreli hafızaya gelen bilgilerin uzun süreli hafızaya kaydedilmesi için mutlaka tekrarların yapılması gerekir. Bu tekrarlar dersin veya çalışma seansının hemen sonunda yapılan tekrarlar, günlük tekrarlar, haftalık ya da aylık tekrarlar şeklinde olmalıdır.

Sistemli tekrarlarla bilgiler uzun süreli hafızaya yerleşir, ama bu bilgiler henüz bize mal olmamıştır. Bilgilerin bize mal olabilmesi ve gerektiği biçimde hatırlanabilmesi için bilgilerin kullanılması yani denenmesi gerekir.

### ***Olumsuz Düşüncelerden Uzaklaşmak İçin***

Sınav için olumlu düşünün. Sınavı bir ölüm-kalım savaşı haline getirmeyin. Sınav sonucunda başarısız olabileceğiniz düşüncesi, sizlere birey olarak değersiz, hiçbir işe yaramayan, akılsız bir kişi olacağınız

yargısını hiç getirmesin. Başarılı olmanın tek ve son amacınız ve seçeneğiniz olmadığını kendinize kabul ettirin.

***Limiti koyan zihindir. Zihin bir şeyi yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. Yüzde 100 inandığın sürece her şeyi yapabilirsiniz.***

## **SINAVLARDA BAŞARILI OLMAK KONUSUNDA İPUÇLARI**

Gerek OKS'ye giriş, gerekse ÖSS sınavlarında farklı sorular olsa bile, bir bütün olarak bu sınavlarda uygulanabilecek bazı hücum metotları vardır. Aşağıda çeşitli araştırmalar, uygulamalar ve analizler sonucunda elde edilmiş sonuçlardan yola çıkarak geliştirilmiş ipuçlarını ve hücum stratejilerini bulacaksınız. Bunları uygulamanız başarınızı birkaç puan yukarı çekecektir.

**1.** Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin. Başlayacağınız bölümü cevaplamadan önce 10 saniyenizi o bölümün yer aldığı sayfaları hızla gözden geçirmeye ayırın. Böyle bir işlem testin yapısındaki ve soru sayısındaki değişikliğe karşı uyanık olmanızı ve kendinizi değişikliklere karşı yeniden düzenlemenizi sağlayacaktır. Bu gözden geçirme işlemi sırasında, bölüm için önemli olan anahtar noktaları hatırlamanız mümkün olacaktır.

**2.** Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun. Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun değildir. Çünkü yanlış cevaplardan puan alamaz, tam tersine puan kaybedersiniz. Diğer taraftan, aşırı dikkatli olarak her soru üzerinde fazla zaman harcamak da yeterli puanı toplamanızı engelleyecektir. Hayali üç öğrencinin durumu bu konuda bir örnek olabilir. Ahmet TİTİZ, Mehmet DİKKATSİZ ve Ayşe AKILLI. Bir üniversite giriş sınavında 60 matematik sorusundan Ahmet 27 soruyla uğraşmış, çok dikkatli çalışmış ve sadece 2 tanesinde yanılmıştır. Mehmet çok hızlı çalışmış, soruların hepsini yapmış ancak 40 tanesinde yanılmıştır. Ayşe 45 soru yapmış ve 10 tanesinde yanılmıştır. Ahmet:  $25 - 0,5 = 24,5$ , Mehmet:  $20 - 10 = 10$ , Ayşe:  $35 - 2,5 = 32,5$

**3.** Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın. Kolejlere ve Üniversitelere giriş sınavlarında soruların ağırlık derecesi farklı ancak bütün soruların puan değeri aynıdır. Zor sorulara ek puan verilmez. Bu sebeple bir soru üzerinde makul bir zaman harcadığınız ve doğru olduğuna inandığınız bir çözüme

ulaşamadığınız takdirde, bu soru üzerinde çalışmaya devam etmek yerinde değildir. Uygun olan bu soruyu bırakıp, bölümdeki diğer sorulara geçmektir.

4. Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Sınavda karşılaştığınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir. Eğer üzerinde zaman harcanması gerektiğini düşündüğünüz her soruyu atlarsanız, kısa bir süre sonra çok az soruyu cevaplandırmış olarak bölüm sonuna varırsınız. Bazı matematik problemleri, kesirli ifadeler ve büyük sayılarla çok karmaşık gibi gözükebilir. Ancak kavramların doğru olarak yerli yerine oturtulması durumunda problem kolayca çözülebilir. Böyle bir soruyu anlamak ve kavramları doğru olarak kullanmak için gayretinizi esirgemeyin.

5. Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu test süresine göre ayarlayın. Bir test sınavının en önemli yönü zamanlama olduğu için, yanınızda bir saat getirmeyi unutmayın. Sınav sorumlusu sınav başlarken saati tahtaya yazar ve sınav sonunda da zamanın bittiğini haber verir. Ancak hiç şüphesiz sınav sorumlusu zamanın geçişine sizin kadar duyarlı değildir. Tahtaya 10 dakika kaldığının yazılması veya bunun söylenmesi de sizi zamandan ancak genel çerçevede haberdar etmek amacını taşır.

*Kendi saatinizle zamanın geçişi ve temponuz konusunda çok daha gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz. Sınavda başarılı olmak için sadece zamanın farkında olmak değil, bu zamandan en iyi biçimde yararlanmak zorundasınız.*

6. Zihninizin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkân varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın. Zaman hem dostunuz, hem düşmanınızdır. Eğer zamanı bilinçli ve planlı bir şekilde kullanırsanız başarınızı yükseltir ve bilinçsiz kullanırsanız kaybedersiniz.

Dikkati kesintisiz ve yoğun olarak sürdürmek için otuz dakika oldukça uzun bir süredir. Üniversite giriş sınavındaki zaman zihni bir nokta etrafında sürekli ve yoğun biçimde odaklaştırmanın mümkün olamayacağı kadar uzundur. Eğer bu gerçeğe hazırlıklı olmazsanız, dönem dönem dikkatinizin dağıldığını, veriminizin düştüğünü göreceksiniz.

Zihninizi toplamakta güçlük çektiğiniz üç dakikalık bir süre içinde iki veya üç soruda hata yapabilirsiniz. Bu durumun toplam puanınız

üzerinde yaratacağı etki seçmeyi düşündüğünüz yükseköğretim programına girmenizi engelleyebilir.

*Bütün bir sınav süresince dikkatinizin hiç kesilmeden devam etmesi mümkün olmadığına göre, zihin yorgunluğunun belirtilerini tanımanızda ve gerekli olduğu noktalarda zihninizi dinlendirmek için bir plan yapmanızda büyük yarar vardır. Eğer zihninizin sınavdan koptuğunu hissederseniz, camdan dışarı bakmakta veya salonun içine göz gezdirmekte olduğunuzu farkederseniz, aynı satırı veya soruyu anlamadan tekrar tekrar okursanız birkaç saniye için zihninizi dinlendirmeye ihtiyacınız var demektir. Böyle bir dinlenme aralığına ihtiyacınız olduğunu fark ettiğinizde, kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın ve alnınızı ovarak veya sizi rahatlatacak başka bir dinlenme egzersizi yaparak 15 sn. gibi bir süreyi bu amaçla kullanın.*

7. Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin. Her bölüm içinde zamanı kontrol etmemizin mümkün olduğu elverişli noktalar vardır. Örneğin bir bölümdeki çalışma hızınızı her beş soruda bir kontrol edebilirsiniz. Böylece 10 veya 15 soru sonunda hızınızı ve temponuzu yavaşlatmak veya hızlandırmak yönünde ayarlamanız gerektiği konusunda gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz.

8. Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.

9. Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin. Bu anahtar iki temele dayanır. Eğer tahminde bulunmak gerekiyorsa, bunu yapmak gerekir. Sürekli düşünmekten yorgun düşüyorsanız ve iki seçenek arasında doğru cevap olması yönünden bir fark göremiyorsanız o zaman tahminde bulunacaksınız. Yapılan araştırmalar ilk tahminlerin, ikinci tahminlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmin noktasına varılıncaya kadar yapılan analitik akıl yürütmedir. Fakat, sorunun çözümü ile ilgili farklı analitik bir yaklaşıma sahip olursanız tabii ki cevabınızda değişiklik yapacaksınız.

10. Üçlü bir zincir kurulabilir, ancak dörtlü zincirin bir yerinden kırılması gerekir. Test sınavlarında, cevap kâğıtlarıyla ilgili gerçeklere dayanan tek bir teori vardır. Sınava girmiş herkes bir sırada 5 tane A cevabının alt alta gelmesinden oluşan zincirlerden kaçınır. Her ne kadar dörtlü veya beşli bir zincir teorik olarak mümkünse de, böyle bir zincire şimdiye kadar hiç rastlamadığımızı rahatlıkla söyleyebiliriz.

Bir testte iki veya üç doğru cevabın aynı seçeneği temsil eden harfte toplandığı görülebilir. Ancak yukarıda belirttiğimiz gibi dörtlü veya

daha fazla halkalı bir zincir görülmemiştir. Eğer cevap kâğıdınızda dört veya daha fazla cevabın aynı seçenekte toplandığını görürseniz, o diziyle ilgili çalışmanızı gözden geçirin, çok büyük bir ihtimalle en az birinin yanlış olduğunu bulacaksınız.

**11.** Cevap kâğıdında cevapları bütünüyle doldurarak, uygun boşlukları taşımadan ve koyu olarak işaretleyin. Cevap kâğıdında makinenin yanlış okumasına sebep olacak her türlü işareten kaçının. Her soru için sadece bir tek cevap işaretleyin.

**12.** Cevaplarınızı, cevap kâğıdına gruplar halinde kodlayın. Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup, doğru cevabının bulunduktan sonra, cevap kâğıdına kodlanması hemen hemen bütün sınava girenlerin yaptığı ortak hatadır. Her soru için soru kitapçığından cevap kâğıdına, cevap kâğıdından soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi zaman kaybıdır, daha da önemlisi hem de dikkat yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir. Üniversite giriş sınavlarının cevap kâğıtlarında cevap numaraları bloklar halinde dizilmiştir. Bu sebeple soru kitapçığında soruları arka arkaya cevaplamak, cevapları soru kitapçığının yanına yazmak, sonra bunları bir kerede cevap kâğıdına geçirmek hem zamandan büyük tasarruf sağlar, hem dikkat kopmalarını önler, hem de bütün dikkat soru ve cevap numaralarına verileceği için kodlama hatası olma ihtimalini ortadan kaldırır.

Grup halinde kodlama yapmak için mutlaka beş soruyu cevaplandırmak gerekmez, sayfa sonları da uygun bir cevaplama aralığıdır.

Kodlama süreleri zihninizi dinlendirmek için kullanacağınız bir dinlenme aralığı olarak da kullanılabilir.

**13.** Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin. Böyle bir sistem geliştirmenin birinci yararı doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular ve tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorular için de farklı kodlarınız olmalıdır.

**14.** Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın. Gerek kolejlere, gerekse üniversiteye giriş sınavı öğrencilerin başarı düzeyini ölçmeyi değil, onlar arasında bir sıralama yapmayı amaçlamaktadır. Bu sınava giren bütün öğrenciler, ilkökul veya lise düzeyinde başarılı olmuş ve kendilerini bir üst düzeyde ve kaliteli eğitim görmeye aday görmektedirler. Bunu sonucu olarak üniversiteye giriş sınavı en iyi öğrencileri, iyilerden ayırmayı

amaçlamaktadır. Bu sebeple giriş sınavlarındaki bütün soruları cevaplamayı beklemek doğru değildir.

15. Muhtemelen sınavda büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Buna hazırlıklı olun. Okulda daha önce cevaplandırıdığınız sınavlarda büyük bir ihtimalle soruların bütünü veya büyük bir bölümünü cevaplama imkânına sahip olmuş olabilirsiniz. Giriş sınavlarında ise zamana karşı yarışacaksınız. Zaman baskısı soruların güçlük derecesini yükseltecektir.

***"Konsantrasyon, bezginlik duymadan fiziksel ve zihinsel enerjiyi tek bir noktaya sürekli uygulama yeteneğidir."***

### **ÖSYS SORULARININ TEKNIĞİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?**

*ÖSYS testlerinde yer alan sorular, ortaöğretimin ilk sınıfından son sınıfına kadar ki bilgi düzeylerini kapsayacak nitelikte hazırlanmaktadır. ÖSYS’de yer alan sorular, zorluk düzeyine göre 5’e ayrılmaktadır.*

| <b>Zorluk Düzeyi</b> | <b>Yüzde ( % )</b> |
|----------------------|--------------------|
| Çok kolay            | 10                 |
| Kolay                | 20                 |
| Normal               | 40                 |
| Zor                  | 20                 |
| Çok zor              | 10                 |

Tablo dikkatle incelendiğinde, herhangi bir dersi ( testi ) dışlamanın son derece yanlış olduğu görülmektedir. Çünkü kolay ve normal sorular az ve dikkatli bir çalışmayla rahatlıkla yapılabilir. Dikkat edilirse, % 70’lik bir bölüm rahatlıkla cevaplandırılabilir bu türden sorulardan oluşmaktadır.

Aynı Test İçindeki En Zor ve En Kolay Soruların Puan Değeri Birbirinden Farklı Değildir!

Aynı test içindeki soruların zorluk düzeyleri birbirinden farklı, fakat kazandırdığı puan açısından farklı değildir. Bu özelliğin bilinmesi test tekniği açısından çok önemlidir.

Turlama tekniğini bilen ve uygulayan öğrenci, 1. turda, her testte varolan kolay ve normal soruları çözerek soruların % 70'ini yapabilme şansına sahiptir. Sınavda zamanı iyi kullanabilmek ve kapasiteniz oranında, en yüksek puanı elde edebilmek için Turlama Tekniğini uygulamada uzmanlaşmanız büyük önem taşımaktadır.

### ***Turlama Tekniği Size Ne Kazandırıyor?***

OKS ve üniversite sınavında turlama tekniğini ustaca kullanmak, başarı oranını önemli ölçüde yükseltmektedir. Sınavda yanıtlanacak tüm testlerde, 1. turda, yanıtı kolayca bulunabilecek soruların öncelikle çözülerek zaman alıcı ve zor soruların ikinci tura bırakılmasına ***Turlama Tekniği*** denir.

Öğrenci; 1. turda yanıtladığı normal, kolay ve çok kolay sorularla ortalama bir puan elde etmeyi sağlarken, 2. turda çözeceği zor sorularla, puanını daha da yükseltme şansına sahip olmaktadır.

### ***Çözüme Hangi Testten Başlamak Daha Doğrudur?***

Testlerin çözümü sırası öğrenciden öğrenciye farklılık gösterir. Önemli olan, öğrenci için zamanlama ve verim açısından en uygun çözüm sırasını, yıl içinde yaptığı test çözümü çalışmaları ile bulmasıdır.

Genel ilke; en başarılı olunan testten başlamaktır. En başarılı olunan testten başlamak, sınavın başında, her öğrencide belirli bir düzeyde bulunan sınav kaygısının da kontrol altına alınmasına yardımcı olacaktır. Öğrencinin güçlü olduğu testte hata yapma olasılığı azalacağından, panik ve heyecanı ortadan kalkacak ve dikkatini yoğunlaştırabilecektir.

### ***Zaman Kaldı- Kalmadı... İşte, Bütün Mesele Bu!***

Sınavda zaman yetmemesinin en önemli nedeni, sıralı çözüm yapma alışkanlığıdır. Sıralı çözüm alışkanlığı, öğrencinin yeterince güçlü olmasa dahi, sorularda zor-kolay ayrımı yapmadan ve bir soru başına düşen puan değerinin aynı olduğuna dikkat etmeden, soruları sırayla çözmesidir.

Turlama tekniğinin tam tersi olan bu çözüm yolunda öğrenci, zor ve uğraştırıcı sorulara takılıp gereğinden fazla zaman yitirmektedir.

Öğrenci puanını yükseltmek için, her testin çok zor bir sorusuna ayrılan sürede, aynı testin 5 kolay sorusunu yanıtlamayı tercih etmelidir.

***Yapabileceğiniz Soruları Sınavda Boş Bırakmayın!...***

Düzenli ve çok çalışmanıza rağmen sınavlarda umduğunuz kadar net çıkartamıyor ve çok hata yapıyorsanız, yanlış yapma nedenlerinizi dikkatle araştırmalısınız.

***Sınavlarda soruların çözülememesinin nedenleri;***

- a. Konular hakkında yeterince bilgiye sahip olmamak,
- b. Yeterince bilgi sahibi olunmasına rağmen;
  - Bu bilgileri kullanamamak,
  - Bu bilgileri hatırlayamamak,
- c. Konularla ilgili bolca pratik ( test sorusu ) yapmamak.

Soruları okumadan geçmeyin. Bu, iyi sonuç almanın ilk ve en önemli adımıdır. Bu adım, turlama tekniği çerçevesinde atılmalıdır.

Sınavdaki soruların güçlük derecelerini belirleyen, içerikleridir. Uzunlukları veya karmaşık görünmeleri değil. Uzun veya karmaşık görünen sorulara hiç bakmamak veya yapamama kaygısı ile okumayı yarıda bırakmak, test tekniği açısından son derece hatalı bir tutumdur. Ancak belli bir süre geçtiğinde soru çözülemiyorsa bırakılmalı, sınav bitiminde süre artarsa tekrar o soruyla uğraşılmalıdır.

***Her Teste Ne Kadar Süre Ayrılmalıdır?***

“Bana çözmem için bir soru sorulsa ve bir saatlik süre tanınsa; bir saatlik sürenin 45 dakikasını soruyu okuyup, anlamaya, on dakikasını çözüm yolu üretmeye, son beş dakikasını da çözüme ayırıyorum!” EINSTEIN

*Süre uyarlaması, öğrencinin yöneldiği teste ve o testle ilgili başarı düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterir ve göstermelidir. Bu nedenle, testlerde her öğrenci için geçerli bir süre kalıbı göstermek yanlış olur.*

***Bu konuda temel ilke;*** öğrencinin başarılı olduğu testten başlayıp, daha az başarılı olunan testin de tüm sorularına bakarak, süreyi turlama tekniği doğrultusunda en verimli bir biçimde kullanmasıdır.

Unutma! Bazı sorulara hiç bakmamak, zaman kullanımı açısından yanlış bir uygulamadır...

### ***OKS ve ÖSS Sınavları Kişilik Testleri Değildir!***

OKS ve ÖSS, kişiliğinizin değerlendirilmesi değil, bilgilerinizin değerlendirilmesidir. OKS ve ÖSS 'de başarılı olursanız, bu sınav için gerekli olan bilgileri iyi öğrendiğinizin, başarısız olursanız iyi öğrenmediğinizin bir göstergesidir.

Sınav kaygısına karşı tek silahınız, konulardaki bilginiz ve sınav tekniğindeki yetkinliğinizdir. Sene içersinde, planlı çalışma ve düzenli test çözümü sayesinde kendisini yetiştirmiş bilinçli bir öğrencinin sınav kaygısı düzeyi de düşük olacaktır.

Hazırlanmayı gerektiren derslerin birikip ağırlaşması sizden beklentilerin artması ve bütün bunların altından nasıl kalkacağınızı bilememeniz, üzerinizde bir yük oluşturarak sizi bıkkınlık noktasına getirebilir. Zamanla her öğrencinin karşılaştığı bu durum aslında son derece normaldir. Gereksiz olan, bu duygular karşısında çaresizliğe ve ümitsizliğe kapılarak mücadeleyi bırakmaktır.

Kaygıdan uzak, rahat bir sınav geçirebilmeniz, sınava hazırlık döneminde ve sınav anında, zamanı kendi amacınız doğrultusunda kullanabilmenizle mümkündür. Sınava hazırlık döneminde ve sınavda, geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün. Kendinize kendi değerinizin altında bir değer biçmeyin. Size bu gibi hiçbir yararı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun. Daha önceki başarısızlık nedenlerinizi araştırın ve onların telafisine çalışın. Aynı nedenlerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.

### ***Hayatı, Tek Bir Seçeneğe İndirgemeyin.***

“Yükseköğrenim görmek” hayatın seçeneklerinden sadece bir tanesidir. Hepsi değildir. Hayatı bir tek seçeneğe ( ÖSYS sınavlarını kazanmaya) indirgemeniz, olayı bir ölüm-kalım savaşına dönüştürmek demektir. Unutma! Hayatın tümü bir sınavdır. Bir sınavdaki başarısızlığınız, hayat boyu başarısız olacağınız anlamına gelmez. Yeter ki, yılmayın. Başarılı olmanın yollarını aramaya devam edin.

### ***Önce Güven!***

***Unutma! Kendine güvenmeyen, hiçbir şeye güvenemez.***

Kaygılanmayın! Yüksek sınav kaygısı, öğrencinin başarısızlığına yol açan en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Araştırmalar, yüksek kaygının özellikle orta zekâ düzeyindeki öğrencilerin başarısını daha çok düşürdüğünü göstermektedir.

***Çok Şey Yapmaya Kalkışan Her Şeyi ½, ½ Yapar.***

Şu andaki en büyük hedefiniz, istediğiniz bir meslek dalında okuyabileceğiniz bir üniversiteye girmek. Dershaneye gidiyorsanız, hem dershanenin, hem de okulun derslerini çalışmak zorundasınız. Onun için hobilerinize, arkadaşlarınıza, eğlenceye daha az zaman ayırmak zorundasınız.

Belki sizin için güç bir tercih ama hiçbir şey kolay değil. “Gökteki yıldızların hepsini isteyemezsiniz.” Ne yapmak istediğinize karar verip, hayatınızı ona göre düzenlemelisiniz. Yoksa her şeyi yapayım derken, hiçbir şeyi tam yapamaz duruma düşersiniz.

***"Yetenekler ortaktır; herkes onlara sahiptir ama nadir olan yeteneklerimizin bizi götürdüğü yere gitme cesaretidir."***

## **SINAVLARDA HIZLI OKUMA**

Sınavda hızlı okumak öğrenciye hem zaman hem de daha az yorularak daha fazla soru yapma şansı verir. Okuma hızınızı arttırmak için şu tekniklere dikkat edilecek hususlar.

Göz mesafesi okunacak materyalle göz arası en az 30 cm olmalıdır.

Gözle okuyarak, dudaklar kıpırdatılmamalıdır.

Sorular okunurken başka bir şey düşünülmemeli, o tür düşünceleri düşünmek için kendinize başka bir zaman ayırın ve o zamanda düşünceğiniz yönünde kendinize telkinde bulunun.

Çok parlak ve yetersiz ışıktaki okuma yapılmamalıdır. Işığın geliş yönü sol arkadan olmalıdır. Kafa hep aynı seviyede tutulmalıdır. İleri geri sallanılmamalıdır. Dik oturulmalıdır. Sağa -sola veya öne fazla

eğilmemelidir. Bu durumlar gözün çok çabuk yorulmasına ve satırlar arasında kaymalara neden olabilir.

Okurken mutlaka kılavuz olarak kalem kullanılmalıdır ama okunan her kelimenin altı çizilmemelidir. Çok önemli kelimelerin ve ipuçlarının altı çizilmelidir.

Okuma yapılırken gözler zaman zaman dinlendirilmelidir. Şöyle ki; Okuma yaparken gözlerinizi ara sıra kaldırıp uzak cisimlere bakmalısınız.

Gözler ara sıra açılıp kapatılmalıdır. Bu göz kaslarının dinlenmesini ve baş ağrısını önleyecektir.

Okuma sırasında belirli zamanlarda kısa süreli aralar vermek gerekir. Bu arada kan dolaşımını hızlandıracak teknikler (ayağa kalkmak, elleri sallamak, boynu hareket ettirmek vb.) kullanılmalıdır.

Okuma amacınızın olması okuma hızınızı arttıracaktır. Ne okuduğunuzu, niçin okuduğunuzu, ne bulmak istediğinizi bilerek okumak.

Okunacak malzeme hakkında daha önce bildiklerimizi aklımızdan geçirmemiz faydalıdır.

Okuma mekânındaki ısı sıcaklığı ne çok soğuk ne de çok sıcak olmalıdır. Kelimeleri tek tek okuma yerine gruplandırarak okumalıyız. Hızlı okuma hem anlamayı kolaylaştırır hem de daha az yorulmamıza neden olur. Bir diğer faydası da dikkatimizi daha çok toplamamıza yarar.

***"Gerçek başarı başarısızlık korkusunu yenebilmektir."***

## **ÖSYS İÇİN SORU ÇÖZME VE İSTİKRAR**

ÖSS'ye kaç gün kaldığını bir düşünün. Birçoğunuz belki iç geçirerek "Ohoo daha çok var" diyebilirsiniz. Oysaki çok gibi görünen bu zaman dilimini altın fırsatlarla dolu günlere çevirebilirsiniz. Nasıl mı?

Her gün 100 soru çözen bir öğrenci için 20 000 soru eder, bu da yaklaşık 6 soru bankası demektir.

Her gün 150 soru çözen bir öğrenci için 30 000 soru eder, bu da yaklaşık 166 ÖSS denemesi demektir.

Her gün 200 soru çözen bir öğrenci için 40 000 soru eder, bu da yaklaşık ÖSS'ye giren her 100 öğrenciden ilk 10'nun çözebildiği soru sayısı demektir.

Başarı herkes için farklı kriterlerle ölçülür. Öncelikle yukarıda ifade edildiği kadar soruyu çözmeyi kendinize bir hedef olarak belirlemelisiniz. Daha sonra yine yukarıda ifade edilen günlük soru çözme sayısına ulaşmaya çalışılmalıdır. Bu hedefler küçük de olsa sürekli olmalıdırlar.

Kahvehaneler ve kafeteryalar hedefsiz insanlarla doludur. Ülkemizde 95 kişiye bir kahvehane 65000 kişiye de bir kütüphane düşmektedir. İstanbul Fatih semtinin Sinanağa Mahallesindeki “Sanki Yedim Camii” küçük hedeflere odaklanınca neler yapılabileceğinin bir göstergesidir. Osmanlı eşrafından Keçecizade Hayreddin Efendi ismindeki bir zat bundan yaklaşık 300 yıl önce, canı fazladan yeme-içme-kıyafet isteyince yemeyip bedelini sabırla biriktirerek bu camiye inşa ettirmiştir. Bedeller toplanmadan ufaktılar; ama her biri ortaya çıkan eserin parçası oldular. Daha açıkçası hedefin mimarları...

Ama soruların hedefimizin mimarları olmasını istiyorsak düzenli ve istikrarlı bir biçimde soru çözmeye devam etmeliyiz.

Çiftçi olmayı hayal eden genç bir adam, kendisine bir çiftlik alır. İş yaşamında deneyimi olmamasına rağmen çiftçi olmayı kafasına koyar, bunun için de satın aldığı çiftlikte çalışmalarına başlar.

Çiftliğindeki tarlaları sulamak için yeterli suyun olmadığını fark eden adam, yakındaki bir nehirden tarlalarına su getirmek için nehir yatağını kontrole gider. Yaptığı incelemeler sonunda aslında çiftliğine suyun gelebileceğini; ancak büyük bir kaya parçasının suyun yatağını değiştirdiğini, bu nedenle de nehrin çiftliğin çok uzağından aktığını görür. Yapacağı iş, çiftçilik yapabilmesi için gerekli olan suyun önündeki bu engeli ortadan kaldırmak ve tarlalarına suyu getirerek hayallerine ulaşmaktır. Kayayı oradan kaldıramayacağına göre bulunduğu yerde parçalamayı düşünür. Bunun için de kendisine büyük bir çekiç yaptırır ve çalışmalarına başlar.

Aslında ilk vuruşta kayanın parçalanacağını düşünür; ama bu düşüncesi gerçekleşmez. Hemen hayallerini hatırlar, onlardan vazgeçmeyi

düşünemediğinden kayaya vurmaya devam eder. Bir vurur, bir daha vurur, tekrar vurur; ama nafile... Kayadan en ufak bir parça bile kopmamaktadır.

Bu arada da aklını “Acaba yanlış bir karar mı verdim, çiftçi olmasa mıydım? düşünceleri kurcalamaktadır. Doğru karar verip vermediğini sorgularken yine aklına hayalleri gelir. “Evet, benim hayalim çiftçi olmaktı. Bu hayalimden asla vazgeçmeyeceğim. Çalışmalarına usanmadan, bıkmadan, yılgınlığa düşmeden, sonuç alana dek devam etmeliyim.” der ve çekicini kayaya vurmaya devam eder. Beş, on, elli, yüz, beş yüz derken kaya hâlâ parçalanmamıştır. Ama o kararlıdır. Beş yüz birinci vuruşta kaya yine parçalanmamıştır; ancak beş yüz ikinci vuruşu kayanın ortasına indirdiğinde kaya birdenbire ortadan ikiye parçalanır ve su coşkun bir şekilde çiftliğe doğru akmaya başlar.

Mermeri delen, suyun gücü değil; sürekliliğidir. Başarının anahtarı, istikrardır. Hangi işi yaparsanız yapın; işinizde bir istikrar varsa, başarıya ulaşırsınız. Bu nedenle hedeflerimize ulaşmak istiyorsak az da olsa sürekli çalışmalıyız. Çalışmalarımız istikrarlı olursa sonuçta hedefimize mutlaka ulaşırız. Yeter ki hedefe ulaşana kadar sabırsızlık göstermeyelim ve istikrarı bozmayalım.

*"Ne geçmiş vardır ne gelecek; sadece sonsuz bir şimdi vardır."*

## **ÇOKTAN SEÇMELİ SORULARIN İÇİN 12 İPUCU**

1. Soruyu çok fazla okuyarak kafanızı karıştırmayın. Testi hazırlayan kişinin ne demek istediğini düşünüp durmayın. Cevabınızda ayrıntıya girip, yanlış yola gitmeyin.
2. Ana kelimelerin altını çizin.
3. Eğer iki cevap birbirine benziyorsa cevap büyük ihtimalle ikisi de değildir.
4. Yanlış olduğuna kesin emin olmadıkça, ilk tahminde bulunduğunuz cevabınızı değiştirmeyin.
5. Negatif biçimde sorulan sorularda sizi yönlendirecek soru sözcüklerine dikkat edin.
6. Eğer soru cümlesinde ” hepsi, hiçbir, yanlıştır, doğrudur” gibi kelimeler geçiyorsa yanılmayın ve soruyu cevaplandırırken dikkatli olun.
7. Negatif biçimde sorulan sorularda sizi yönlendirecek soru sözcüklerine mutlaka dikkat edin.
8. Mutlaka tüm cevapları okuyun.

9. Eğer standart bir test ise, aynı bölümün cevaplarını, cevap kağıdına aynı anda geçirin. Bu zamandan kazanmanızı sağlayacaktır.

10. Eğer size uzun bir paragraf verilmiş ve bunu hakkında sorulan soruların cevaplarının bulunması istenmişse, ilk önce soruları okuyun. Bu soruları sizin makaleyi okurken nelere dikkat edeceğinizi ve makaleyi hangi yönden düşünüp okumanız gerektiğini gösterecektir.

11. Çoğunlukla uzun ve karışık gözüken cevaplar doğrudur.

12. Bir soruyu ilk okuduğunuzda zor geliyorsa, vazgeçmeye kalkışmayın. Soruya başka bir açıdan bakın, kendi kelimelerinizle cümleleri yeniden kurun. Düşündüğünüz kadar zor olmadığını göreceksiniz.

***“Büyük adamlar olmazsa hiçbir şey başarılmaz, insanlar da ancak karar verilirse büyük olabilirler.”***

### **SINAVA SİZE PUAN GETİRECEK ALANIN SORULARINDAN BAŞLAYIN**

Dağıtılacak formdaki bilgilerin size ait olduğuna dikkat edin, doldurulacak kısımları özenle doldurun.

✓ Kitapçık türünü doğru kodlayıp kodlamadığınıza bakın. Sınav sonrasında kitapçık türünü kodlamayı unutan çok öğrenci oluyor. Bazı öğrenciler de kodlama yapıp yapmadığını hatırlamıyor. Bu tip bir olay yaşamamanız için kitapçık türünü kodladıktan sonra avucunuza bir işaret koyabilirsiniz.

✓ Sınava, size en çok puan getirecek alandan başlamanız süreyi yetiştirememeye durumuna karşı alacağınız önemli bir tedbir dir. Zaten sınavdan önce yapmış olduğunuz denemelerde, hangi testle sınava başlayıp nasıl devam edeceğiniz konusunda bir strateji geliştirmiş olmalısınız. Sınavda yeni sistemler denemeye kalkmayın. ÖSS’de sayısal alandan tercih yapacak öğrencilerin matematik ya da fen bilimlerinden; eşit ağırlıktan tercih yapacak öğrencilerin Türkçe ya da matematikten; sözel puan türüyle tercih yapacak öğrencilerin Türkçe ya da sosyal bilimlerden sınava başlamaları doğru bir yol olacaktır. Yabancı dil puanıyla bir bölüme yerleşmek isteyen adaylar, öncelikli Türkçe olmak üzere sosyal bilimler sorularıyla ilgilenmelidir.

✓ Cevap seçeneklerini cevaplama formuna işaretlerken her sorunun ardından değil de 5 ya da 10 soruluk aralıklarla veya 1–2 sayfada bir kodlama yapmanız hem zaman kaybını önler, hem de dikkatinizin sık sık

dağılmasını engeller. Bu kodlamayı yaparken kaydırmamaya çok dikkat edin. Cevapları kodlamak için sınav sonunu beklemeyin.

✓ Soru metninin ve seçeneklerin tamamını okumadan doğru seçeneği işaretlemeyin.

✓ Zaman ayarlamasını iyi yapın. Takıldığınız sorulara fazla zaman harcamayın. Yapamadığınız sorularla fazla inatlaşmayın. Bu tip soruların yanına işaret koyarak, sınav sonunda vaktiniz kalırsa tekrar dönmek üzere diğer sorulara geçin.

✓ Gözünüz yorulduğunda iki elinizin avucunu birbirine sürterek ısıtın, daha sonra avuçlarınızı gözünüze dokundurarak bir süre o şekilde tutun.

***"Başarı, küçük hataların ve başarısızlıkların  
biraz ilerisinde duran şeydir."***

### **BEYİN BAŞARIYA NASIL PROGRAMLANIR?**

Başarıda zirve yoktur, beyinlerini en yüksek performansta kullanan insanlar 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, hayâttan 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 kullanmadığımızdır.

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 başarılırsınız. 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 söylediğimize 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 rahatlamaya 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, özümşenen, benimsenen kazanılmış bir davranıştır. Bu nedenle, kendinizle olan ilişkinizi ve “*kendinizin farkında olma*” düzeyinizi tanımlamaya çalışın.

8. Bunu başardığınız oranda başarıma güdünüzün güç kazandığını ve beyninizin sizi başarmaya ve mücadeleye koşullandırıldığını göreceksiniz.

## **SINAVDA BAŞARILI OLMANIN ALTIN KURALLARI**

Öğrencilerin sınavlarını başarıyla tamamlayabilmesi için mutlak suretle buna kendilerini inandırmaları gerektiğini belirten uzmanlar, öğrencilere her ders çalışmaları sonrasında uyumalarını tavsiye ediyor.

Başarılı olabilmek için mutlaka öğrencilerin buna inanması gerekir. Okulda veya sınavlardan önce kendi kendinize başaracağınıza inanmazsanız başarmanız zaten imkânsızdır. Özellikle uzun süreli bir çalışma programı gerektiren Öğrenci Seçme Sınavı, Fen ve Anadolu Liseleri sınavlarından en az bir ay önce öğrenciler, sınava girecekleri okuldaki sıralarını bulup, buradaki sıra yönleriyle evlerindeki çalışma masalarının yönünü aynı şekilde ayarlamalı. Biyoritm olarak da adlandırılan bu çalışma sayesinde sınav anı daha önceden yaratılarak bu sayede sınav stresinden kurtulunabilir. Bunu yanında örneğin bir öğrencinin sınavı 4 ay sonra Pazar günü saat 9.00'da. Öğrenci bu sınava hazırlanmak için mutlak suretle her Pazar günü saat 9.00'da kendi kendine sınav yapmalı.

Okul yaşantısında ve sınav öncesinde ders çalışan öğrencilerin, ders çalışma saatlerinin ardından mutlak suretle uyumaları gerekir. Ders çalışan öğrencinin daha sonra TV seyretmesi de zararlıdır. Öğrenimi kestiğimiz anda beyinde o bilgiler özümsemez. Bu sırada TV izlenirse beyine yeni uyarıcılar girer ve üzerine çalışılan derslerde temel bilgi yanlışlıkları ortaya çıkabilir. Ayrıca öğrencilerin çalışmalarını mutlaka bir program ve plan dahilinde yapmaları sürekli öğrenimin en temel fonksiyonlarında biridir.

*"Akıl kendi başına cenneti cehennem, cehennemi de cennet yapabilir. "*

## **BAŞARMAK SİZİN ELİNİZDE**

İlköğretimdeki bir öğrenci, liselere giriş sınavından yakındır, bir liseli öğrenci ÖSS'den, bir üniversiteli de okuldaki sınavlarından, mezuniyetinden sonra ne yapacağından dem vurur. Zannedilir ki girilen sınavlar hayatın son noktasıdır. Ve o noktada başarısız olmak, bitmek

anlamına taşır. Hiç de öyle değildir. Her bitiş yeni bir başlangıçtır. Her sınav bitimi yeni bir sınava gireceğiniz anlamına gelir. Ve sınavların zorluk derecesi zamanla artar...

### **Okul hayatı, hayat okulu**

Eğitim hayatı boyunca verdiğimiz sınavlar, aslında hayat sınavında başarılı olmak için yapılan birer hazırlık değil midir? Çevrenize bir bakın; annenize, babanıza, amcanıza, ablanıza, ağabeyinize... Sizin geçtiğiniz süreçten geçmiş insanları bir gözlemleyin, bunu daha iyi anlayacaksınız. “Okul hayatında başarılı olan herkes, hayat okulunda başarılı olur.” demek mümkün değildir. Fakat üniversiteyi kazanmak için eğitim hayatında başarı, olmazsa olmazdır. Bu bakımdan önümüzdeki yıl kendinizi bir üniversite sıralarında görmek istiyorsanız işin püf noktalarını bilmek zorundasınız. Nasıl mı? İşte size üniversite sınavında başarıyı yakalatacak birkaç tavsiye...

### **Hedefinizi Ortaya Koyun**

Bir düşünür şöyle der: “Eğer yenildiğinizi zannediyorsanız, yenilmişsinizdir. Girişmeye cesaretiniz yoksa girişemezsiniz. Savaşta muharebeleri kazananlar, her zaman güçlüler ve hızlı davrananlar değildir...” Eğer hayatınızı planlayamazsanız, başkaları sizin için, kendi çıkarları doğrultusunda hayatınızı planlayacaktır.

### **Kem aletten, kemalat olmaz**

Hedeflerinizi ortaya koymak önemlidir fakat önemli olan hedefler doğrultusunda ilerlemektir. Başarabileceğinize inanmak da gereklidir ancak yeterli değildir. Başarılı olmak için kendinizi uygun ve yeterli hale getirmelisiniz. Eskiler “Kem aletten, kemalat olmaz” ( Eksik ve kötü işten olgun işler çıkmaz) demişler. Evvela tam donanımlı birer aday olmalısınız ki ortaya güzel şeyler çıksın.

### **Kendinize Güvenin**

Başarı yolunda kendine güven esastır. Bir kişinin sahip olduğu özgüvenin yarısı karakterine bağlı ise diğer yarısı elde ettiği başarılarla bağlıdır. Başardıkça ve öğrendikçe özgüveninizin artacağını görebilirsiniz.

### **Modelleyin**

Kendinize bir model çıkartın. Yakın çevrenizde, televizyonda mesleği adına başarılı olmuş kilere bir bakın. Onlar nasıl başarılı oldu sizce... Siz de yapabilirsiniz. Mümkünse motive edecek, güç kazandıracak kitaplar okuyun.

### **Motive Edin**

Moralsizlik kişiyi başarısızlığa iten en önemli sebeptir. Moralinizi canlı tutun. Ders çalışırken başka şeyler düşünmeyin. Duygusal problemlerinizi geçici bir süre rafa kaldırın.

### **Konsantre Olun**

Üniversiteye hazırlanan adayların en büyük problemi, yoğunlaşma eksikliğidir. Kendini okuduğu konuya verememek olarak tarif edeceğimiz konsantrasyon eksikliğini gidermek için planlı çalışın. Dikkati bir konu üzerinde toplamak bir alışkanlık işidir. Dikkatinizi toplayabilmek için, çalışma amacınız belirleyin, çalışmak için karar verin, konuya ilginçlik katın, fiziksel çevreyi düzenleyin, çalışmaya başlamadan önce zihninizi ve bedeninizi yeterince dinlendirin.

### **Zamanı Boşa Harcamayın**

Zamanın aleyhinizde işlemesine ve verimsiz olarak kullanılmasına izin vermeyin. Çevrenizde “gündüz çalış” “gece çalış” şeklinde söyleyenlere kulak asmak yerine kendi planınızı kendiniz kurunuz.

### **Önce Kendinizi Yenin**

Üniversite sınavı bilgi kadar dayanıklılığın da ön plana çıktığı bir sınavdır. Dayanıklılık gücünüzü artırmak istiyorsanız, disiplini elden bırakmamanız gerekir. Sevdiğiniz, sizi çalışmaktan alıkoyan alışkanlıklarınıza bir süreliğine ara verin. Tembelliği bırakın. “Başarı azim gerektirir, azim ise irade... Ders çalışmak istemeyebilirsiniz. Bunu yaparken sıkılır, bunalır, sinirlenir ve stres yapabilirsiniz. İşte burada iradenizi konuşturmalısınız. Bunlara dayanma gücünüz iradenizi ortaya çıkarır. Hazırlık sürecinde kendi ruhuna ve bedenine hâkim olan bu sınavı kazanır. İradenizi geliştirmek için nefsinize “hayır” demesini bilin. Bir şeyleri yenmek istiyorsanız, önce kendinizi yenmelisiniz.

### **Endişelenmeyi Bırakın**

Önce kendi iç çatışmalarınızı yönetme becerisini kazanın. Stresten ve endişeden uzak durun. Zira bunlar, kişinin ruh sağlığını bozan önemli sebeplerdir. Endişe; stresi, stres depresyonu tetikler. Kaygılı insan geleceği olumsuz açıdan görür ve algılar. Psikolojik dayanıklılığınız sizi yolun sonuna ötürecek kadar yeterli mi?

### **Ne Kadar İradelisiniz**

Profesör, öğrencilerine “stres yönetimi “ konusunda ders veriyordu Su dolu bir bardağı kaldırıp öğrencilerine sordu: “Sizce bu su dolu bardağın ağırlığı ne kadardır?” Cevaplar 200 gram ile 400 gram arasında değişti. Bunun üzerine profesör şöyle dedi:

“Gerçek ağırlık fark etmez. Fakat durum, bardağı elinizde ne kadar süreyle tuttuğunuza göre değişir. Eğer bir dakikalığına tutarsam, problem yok. Bir saatliğine tutarsam, sağ kolumda bir ağrı oluşacaktır. Eğer bir gün boyunca tutarsam, ambulans çağırmak zorunda kalırsınız. Aslında ağırlık aynıdır ama ne kadar uzun tutarsanız size o kadar ağır gelir.”

Eğer sıkıntılarımızı her zaman taşırsak, er ya da geç taşıyamaz duruma geliriz, yükler gittikçe artarak daha ağır gelmeye başlar. Yapmamız gereken bardağı yere bırakıp bir süre dinlenmek ve daha sonra tutup tekrar kaldırmaktır. “

Yükümüzü ara sıra bırakmalı, dinlenip tazelandikten sonra tekrar yolumuza devam etmeliyiz...

***"Bazı kimseler güllerin dikenini olduğundan yakınırlar. Ben dikenlerin gülü olduğuna şükrederim."***

### **BAŞARIYA GİDEN YOL**

Hayatta başarılı olmuş yaşlı bir adama, bazı gençler: “Hayatın bize azami mutluluk ve başarı sağlaması için ne yapmalıyız?” diye sorduklarında ondan şu cevabı almışlardır: “Sizin bu sorunuz, bana bir tek ineği olan bir köylüyü hatırlattı. Bir gün o köylüye biri sordu: “İneğin ne kadar süt veriyor?” Köylü şu cevabı verdi: “İneğim süt vermez, sütü ondan sizin almanız gerekir.” İşte genç arkadaşım! Mutluluk ve başarıyı hayat size vermez. Çabanızla o mutluluk ve başarıyı, hayattan sizin almanız gerekir.

Amerikalı işadamı Jeno Paulucci anlatıyor: “Büromda her zaman başımda şapka ile otururum. Biri geldiğinde ben de şimdi gitmek üzereydim diyebilmek için. Hep bir yerlere yetişmek için acelem varmış gibi gelir bana. Bu acele gerçekte benim kafamın yapısındadır. Bir şeyler için hep geç kaldığıma inanır, kafam uyurken bile acele etmeye çalışır. Sabahın erken saatlerinde ortalıkta kimse yokken, kırmızı ışıkta bile durmam. Saniyelerin değeri o kadar büyüktür ki gözümde.”

Edison bir icat peşinde yirmi saat çalıştığı günlerin birinde uykuya mağlup olur. Yardımcısına kendisini yarım saat sonra kaldırmasını tembih ederek çalıştığı sedire uzanır. Fakat yardımcısı yarım saat sonra öyle derin ve tatlı bir uyku içinde bulur ki Edison’u uyandırmaya kıyamaz. Bir yarım saat daha bekler ve öyle uyandırır. Edison uyanır uyanmaz ilk işi saati sormak olur. Durumu öğrenince de çok sevdiği asistanını şiddetle azarlar: “Sen ne hakla benim yarım saatimi yersin?”

Birkaç yıl önce Elkhart, Kansas’ta iki kardeş bir okulda çalışıyorlardı. Her sabah sınıftaki sobayı yakmak onların göreviydi. Soğuk bir günün sabahı kardeşler sobayı temizlediler ve odunla doldurdular. Birisi, bir şişe gazı odunların üstüne döktüler ve ateşe verdiler. Öyle büyük bir patlama oldu ki eski bina sallandı. Patlama sırasında büyük kardeş öldü. Diğerinin de bacakları feci şekilde yandı. Daha sonra, büyük kardeşin şişeye yanlışlıkla benzin doldurduğu ortaya çıktı. Yaralı çocuğu tedavi eden doktor, çocuğun bacağını kesmenin daha iyi olacağını söyledi. Anne ve babası yıkılmıştı. Zaten bir oğullarını yitirmişlerdi.

Şimdi de diğer oğulları bacaklarını kaybedecekti. Ama inançlarını kaybetmemişlerdi. Doktora kesme işleminin ertelenmesini rica ettiler. Doktor kabul etti. Çocuklarının bacaklarının iyileşmesi için dua ediyor ve her gün doktordan kesmeyi ertelemesini istiyorlardı. Bu iki ay sürdü. Doktorla her gün tartışıyorlardı. Bu arada da çocuklarının tekrar yürüyeceğine inanıyorlardı. Çocuğun bacakları kesilmedi. Sargılar açıldığında sağ bacağının diğerinden altı santim daha kısa olduğu ortaya çıktı. Sol ayağındaki parmaklar da neredeyse yoktu.

Ama çocuk yine de kararlıydı. Acılar içinde kıvrınmasına rağmen, her gün egzersiz yaptı ve nihayet başardı. Bu genç adam, daha sonra koltuk değneklerinden kurtuldu ve yürümeye başladı. Bu genç adam koştu koştu ve koştu... Neredeyse kesilmek üzere olan bacaklar ona bir dünya rekoru bile kazandırdı. Bu genç adam Glen Cunningham’dı. “Dünyanın en hızlı insanı” olarak tanınan gence, Madison Square Garden’da yüzyılın sporcusu unvanı verildi.

Bir yaz gecesı Edison laboratuvarından evine döndüğü zaman, karısı ona şu teklifi yapmıştı.

— Uzun zamandır istirahat etmeden çalışıyorsun. Tatile çıksan iyi olur. Edison karısına:

— Ama nereye gideceğim? diye sordu.

Kadın:

— Dünyada en çok gitmek, görmek istediğin yer neresi ise oraya git, dedi.

— Pekâlâ, dedi Edison. Yarın oraya gideceğim.

Ve ertesi sabah yine laboratuvarına gitti.

İngiliz Milletvekili Benyamin Disrael, parlamentodaki ilk konuşmasında ısıklanıp yuhalanmış, konuşmasını tamamlamadan kürsüden ayrılmak zorunda kalmıştı. Ama o, kürsüyü terk ederken şu sözleri söylemekten de geri durmamıştı: “Pekâlâ sözümü burada kesiyorum, ama ileride sözümü kesmeden dinleyeceğiniz gün mutlaka gelecektir.” Disrael, zamanla hem İngiltere başbakanı, hem de sözü dinlenen iyi bir hatip oldu.

Amerika’da elektrikli sandalyede öldürülmesine karar verilen suçlu adama, söyleyecek bir şeyi olup olmadığı sorulmuştu. Ölüm mahkûmu adam, çevresindeki gazetecilere, fotoğrafçılara, hapishane görevlilerine baktıktan sonra acı bir sesle şöyle dedi: “Eğer çocukluğumda bana bu derece ilgi gösterilmiş olsaydı, bu gün mahkûm sandalyesinde olmazdım.”

Tanınmış armatörlerden Mr. Lindsoy, 14 yaşında iken yetim kalmış ve iş bulmak için Glasgow’dan Liverpool’a gideceği sırada vapur ücretini ödeyecek para bulamadığından, vapurun kaptanı ile anlaşarak kömürlükte kömürleri ayıklama karşılığı yolculuk edebilmişti. Liverpool’da 7 hafta işsiz dolaşmış, ambarlarda yatmış, bir gemide iş bulmuştur. 9 yaşında bir çocuk olarak girdiği bu gemide yavaş yavaş ilerleyerek geminin süvariliğine kadar yükselmişti. Bu başarının sırrını şöyle açıklardı: “Başarımla sebebi; şaşmaz bir sabır, durmadan çalışma ve kendime yapılmasını istediğim şeyleri başkasına yapmak prensibine, dört elle sarılmamdır.”

***“Kişinin geleceğe dönük umutları şimdiki gücünün kaynağıdır.”***

## BAŞARILI VE MUTLU BİR YAŞAM İÇİN DOĞRU TERCİH

ÖSS sonuçları belli oldu ve adaylar üniversiteli olma uğraşının son aşamasını yaşıyor. Şimdi alınan puanları iyi bir üniversiteye dönüştürme süreci başladı.

Herkesin bildiği gibi üniversitenin üç amacı var: Birincisi; bilim üretmek, bilim adamı yetiştirmek. İkincisi, meslek elemanı yetiştirmek. Üçüncüsü de kültür kazandırmak.

Genç arkadaşlarımızın ve onların ailelerinin odaklandığı ise genellikle ikincisi; yani iyi bir mesleğin eğitimini almak, iyi bir iş sahibi olabilmek, iyi bir yaşam standardı yakalayabilmek ve sonuçta refah içinde bir yaşam.

Öyle ya, bu kadar yatırım yaptıktan sonra sonuç da iyi olmalı. Hedef bu olunca; günümüzdeki örneklerini görmeye başladığımız, ancak önümüzdeki süreçte daha sık karşılaşacağımız üniversite kültürü kazanarak eğitim alınan alan dışında da çalışma örnekleri göz ardı ediliyor. Herhangi bir programı bitiren üniversite mezunu, bitirdiği programın kendisine kazandırdığı mesleki donanımı edindiği üniversite kültürü sayesinde farklı alanlarda değerlendirebilecektir. Günümüzde bireyler; bilgiye erişme, bilgi birikimi ve deneyimlerini bir alandan başka bir alana transfer edebilme yeteneği sayesinde, çok çeşitli alanlarda iş yapabilme olanağı bulabilmektedirler.

***Tercih listeleri oluşturulurken dikkat edilmesi gereken en önemli noktalara dikkat çekmek istiyoruz:***

1. Kazandığınızda gidip okumayı düşünmediğiniz programları listenize yazmayın. Listenizde yer alacak en son bile, gidip okuyabileceğiniz bir program olsun.

2. Unutmayın, şu anda yaptığınız tercih, aynı zamanda bir yaşam biçimi tercihidir. Nasıl bir işiniz olacak, nasıl bir kariyer perspektifiniz olacak, yaşamınızın büyük bir bölümü nasıl bir ortamda geçecek...

3. Teknik açıdan hata yapmayın. Bir puan türündeki tercihleriniz kendi içinde, yüzdelik dilimi en küçükten en büyüğe; puanı en yüksekten en

düşüğe doğru sıralanmalıdır. Tercihlerinizin arasında “ölü tercih” olmamasına dikkat etmelisiniz.

Unutmayın ki, her yıl 250 binin üzerinde üniversite öğrencisi kazandığı bölümü beğenmediği için; 50 binin üzerinde üniversite mezunu ise, mezun olduğu program yerine başka bir programa girmek için yeniden sınava giriyor. Her üniversitenin bulunduğu yörede yurt ve konaklama olanağı var.

Bu nedenle ille de belli kentlerdeki üniversiteleri seçme, bunların dışına çıkmama gibi bir tavır içine girmemeye çalışın. Bir yıl sonra bu puanı alıp alamayacağınızı düşünün. Ancak, ille de belli bir üniversitenin belli bir programını hedefliyorsanız ve gelecek yıl daha yüksek puan alabileceğinize inanıyorsanız, idealinizden vazgeçmeyin.

Giderek hangi üniversiteyi bitirdiğinizin önemi azalmaktadır. Artık, akademik eğitimin yanı sıra; birey olarak kendinizi ne ölçüde yetiştirdiğiniz, çağa ne kadar uyum sağladığınız da önem kazanmaktadır. Ailenizin ekonomik durumu uygunsa, devlet üniversitelerinin yanında, yaptıkları nitelikli eğitimle kendini kabul ettiren Vakıf Üniversitelerinin de ciddi bir alternatif olduğunu unutmayın.

***“Erişmek istedikleri bir hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk almazlar.”***

## **S İ N A V K A Y G I S I**

Yapılan araştırmalara göre üniversite sınavlarına hazırlanan gençlerdeki sınav kaygısı, ameliyat edilmeyi bekleyen hastalardaki kaygıdan daha yüksek bulunmuştur.

Yine aynı araştırmaya göre kız öğrencilerde sınav kaygısı, erkeklerden daha yüksek bulunmuş. Araştırmacılar bunu, “kızlara verilen okuma şansının daha düşük olmasına” ve “toplumda güvencesiz kalmamak için mutlaka bir meslek sahibi olma düşüncesine” bağlıyorlar.

Aslınsa sınavda başarılı olabilmek için belirli bir ölçüde kaygıya gerek vardır. Ancak kaygının olumsuz etkileri, bu kaygı düzeyinin olması gerekenden fazla ya da az olmasıyla ortaya çıkıyor.

Genellikle öğrencide sınav kaygısı sınavın kendisinden değil, öğrencinin sınava bakış açısından kaynaklanmaktadır. Sınav kaygısının yüksek ya da düşük olmasına neden olan faktörleri iki grupta ele alabiliriz:

***Çevrenin oluşturduğu faktörler:***

- Anne-babanın öğrenciyi baskı altında tutacak yaklaşımları
- Anne-babanın gençleri başkalarıyla kıyaslamaları
- Yakın çevrenizdeki bireylerin, sizden beklentilerinin üst düzeyde olması ya da size beklentilerini üst düzeyde sunmaları.

***Kişisel faktörler:***

- Kişilik özelliklerine bağlı ( karamsarlık, aşırı uçta yaşama vs.) faktörler,
  - Sınavı kazanamama durumunda yapabileceği başka bir şeyin olmadığını düşünmek,
  - Kendine olan saygısını sınav başarısıyla ölçmek,
  - Kendisini sınava yeterince hazır hissetmemek,
- şeklinde sıralanabilir.

Sevgili gençler, insanlar, kendi düşünme biçimine istediği gibi yön verme yeteneğine sahiptir. Bize yararı olmadığını, aksine zarar verdiğini bildiğimiz bir yaklaşım biçimini yeniden gözden geçirerek bize yarar sağlayacak yeni bir yaklaşım edinmemiz mümkündür.

***“Bir gemi doğuya gider, biri batıya. Esen aynı rüzgârla: hangi yöne gidebileceğini belirleyen rüzgar değil, yelkendir.”***

## **SINAV ENDİŞESİNDEN KURTULMANIN YOLLARI**

1. Çalışma performansınız yüksek ise ve bunun sonucunda ilgileriniz düzenli bir şekilde artıyorsa sınavdaki soruları yapmanızın zor olmayacağını bilmelisiniz. Çünkü sınavda sizin öğrendiğiniz bilgiler sorulacaktır.

2. Bazı öğrenciler iyi bir temel eğitim almış olabilir, bazıları da temel eğitimi yeterince alamamış olabilir. Bu durumda iyi bir temel eğitim almış öğrencilerin kısa sürede başarıya ulaşmaları doğaldır. Diğer

öğrencilerin ise temel bilgi eksikliği fazla olduğu için başarıya ulaşmakta daha uzun süreli çalışma yapmak zorunda olduğu söylenebilir. Amacınıza ulaşmak için gerekli hazırlığın, herkesle aynı süre içinde olmayabileceğini kabul etmelisiniz.

3. Anne-babanızın ve çevrenizin sizden beklentileri olmasını doğal karşılamalısınız. Ancak bu beklentilere cevap veremediğinizde, onların gözünde değerinizin düşeceği duygusu yanlıştır. Bu beklentilerin sadece sizi teşvik etmek amacıyla olduğunu bilmelisiniz.

4. Üniversiteyi hayatta başarılı olmak için bir araç olarak görmelisiniz. Bunu başarısanız hayatta mutlu ve başarılı olmak için başka araçların varlığını rahatlıkla fark edeceksiniz.

5. Sınavı, kişiliğinizi ölçen bir ölçü olarak görmemelisiniz. Sınavda başarısız olmak sadece bilgilerinizin yeterli olmadığını gösterir. Bu durumda yapacağınız şey, yanlışları en aza indirmeye yönelip bilgilerinizi artırmaya çalışmak olacaktır. Bunu da “etkili çalışarak” rahatlıkla başarabilirsiniz.

6. Sınavda zamanı yetiştiremeyeceğiniz endişesinden dolayı kaygılanıyorsanız bunun da yanlış olduğunu kabullenmelisiniz. Kendinizi zaman karşı denemeli ve birkaç uygulamadan sonra başarılı olduğunuzu görmelisiniz.

7. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Siz elinizden geleni yaptığınız takdirde mutlaka ulaşabileceğiniz yere gelirsiniz.

Bu maddelerin her birinin özeti olan şu mesajları dikkatle okuyun:

- Kaybedilen bir an asla geri gelmez. Doğru zaman, yaşama şansınız olan her zamandır. Geleceğe çok fazla yönelip “şimdi” yi yaşamayı kaçırmayın. Size acı çektiren yapamadıklarınızdır. Mesaj çok açık: Şimdi yapın!

- Bütün bireyler kendi geleceğini kendi hazırlar. Bu geleceğin sizin için olumlu temellere kurulması için “başkalarının onayı”nı beklemeyin. Geleceğe yönelik sorumluluğunuzu üstlenin. Mesaj çok açık: Özgüveninizi hiç kaybetmeyin!...

***“Bazı yenilgilerin nedeni, insanların işi yarıda bıraktıklarında, başarıya ne kadar yakın olduklarını bilememeleridir. “***

## **SINAV STRESİ**

### **STRESE TEPKİ VE KİŞİLİK YAPISI**

Sınav bir çok öğrencide psikolojik baskı yapan bir olaydır. Sınav deneme öncesinde ve sınav döneminde öğrenci ister istemez daha çok efor sarf etmek zorunda kalır. Çalışma, gecelere taşar. Uykusuzluk bedeni ve ruhu zayıf düşürür. Sınavın nasıl geçeceğine ilişkin endişe, sinirleri gerer. Bu duru, sınav başarısını olumsuz etkiler. Çünkü sınav, bilgi ve yetenek kadar kafa dinçliği ve psikolojik dayanıklılık gerektirir.

Gerçekten çok çalışmış, fakat endişe ve huzursuzluğu, aşırı heyecan ve telaşı, beden yorgunluğunu üzerinden atamadığı için başarısız olan ya da sınavda fenalaşarak sınavı terk etmek zorunda kalan öğrenciler biliyoruz.

Endişeli öğrenci, kendine güvenemeyen, fakat boş da veremeyen bir psikolojik yapıdadır. Her şeyi dert edinir. Kaygı ve üzüntü, onun ruhundan hiç ayrılmayan konuklardır. Böyle öğrenciler kararsızdır. Karar verir gibi olduğu anda, kararının isabetinden şüphe eder ya da kararını uygulayacak gücü kendinde bulamaz. Sürekli kendisiyle meşgul olur. Kendini eleştirir ve yetersiz bulur. Sınav, bu psikolojik yapıdaki öğrencinin hayal gücüne, objektif güçlükleriyle görünmez. Daha ziyade, ona ne kadar yetersiz olduğunu hatırlatan bir kabus olur. Endişeli öğrencilerin, kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri, sınav başarısızlığından sonra da sürer. Böyle öğrenciler, başarısızlıktan sonra kendi yeteneklerinden daha çok şüphe etme eğilimi gösterirler.

Oysa, rahat bir psikolojik yapısı olan öğrenciler, kendilerine güvenir ve sınavı objektif güçlükleri içinde görerek çalışma yaparlar. Başarısız olurlarsa, bunu yeteri kadar çalışmamış olmalarına yorarlar. Bir sınavdaki başarısızlığın, kendi yeteneklerinden şüphe etmek için yeterli sebep olarak görmezler. Aksine, daha çok çalışarak yeteneklerinin kendilerine ve başkalarına kanıtlamak isterler.

İki tip öğrencinin düşünme biçimleri, soruna bakışları ve sınav sonucuna yaklaşımları ne kadar farklıdır. Başarısızlıktan sonra, rahat mizaçlı öğrenci, çalışmasını daha da arttırarak tepkide bulunduğu halde, endişeli öğrenci, vaktinin daha da çoğunu kendi yeteneğinden şüphe ederek ve ilerisi için kaygılanarak geçirir.

Sınav öncesi, konsantrasyon zayıflaması, endişe, huzursuzluk, panik tepkileri ve başta sindirim sistemi bozuklukları olmak üzere bir takım bedensel şikayetler birçok öğrenciyi etkisine alır. Bunlara karşı önlem düşünülürken, akıldan çıkarılmaması gereken bir nokta vardır: Alınacak önlemler, zihinsel tekniklerin kazanılmasından bağımsız olamaz. Çünkü zihinsel teknikleri verimli bir tarzda uygulayabilen ve fazladan öğrenmelerle hafıza kuvvetini ve serbestçe düşünme kabiliyetini arttıran bir öğrenci de, yukarıda sayılan reaksiyonlar ve şikâyetler, öğrenci kendini emin hissettiği için zaten pek belirmez. Eğer öğrenci zihinsel teknikleri kazanarak verimli ve etkili bir tarzda çalışma imkânından yoksunsa, asıl problem kaynağı ortada dururken, sırf psikolojik önlemler, olumsuz tepkilerin ve şikâyetlerin ortaya çıkmasını önlemez.

Psikolojik teorilere, araştırma sonuçlarına ve uygulama deneyimlerine dayanan zihin teknikleri, bilgilerin kavranmasını ve pekişmesini sağladığı ve öğrencinin muhakemesinin işlemesine, bilgilerin etkili bir biçimde hatırlanmasına yardımcı olduğu için öğrenciye güven duygusu verir. Dikkat, algılama, öğrenme, hafızada tutma ve düşünmeyle ilgili olduğu halde, bu teknikler, duygu ve heyecan yönünden büyük bir psikolojik rahatlık sağlar. Bu bakımdan, verimli çalışma tekniklerine, sınava psikolojik hazırlık sürecinden soyutlayamayız. Fakat şurası da muhakkak ki, ne kadar etkili bir çalışma yapılırsa yapılsın, sınav eninde sonunda bir ölçüde belirsizlik demektir. Endişelerin kaynağı ise belirsizlikten başka bir şey değildir. Şu halde zihin teknikleri ve psikolojik hazırlık birlikte gider.

Kendine güvenme ve konsantrasyon sağlama gibi psikolojik nitelikler bir gecede kazanılmaz. Kritik an gelmeden, yani sınavlar kapıya dayanmadan derslerin konuları işlendikçe kademe kademe çalışarak kazanılır. Güven duygusunun ve kabiliyetin arttığını fark etmek, öğrencinin bütün kişiliğini yeni bir kıvama sokar. Endişenin yerini kendine güven, huzursuzluğun yerini konsantrasyon almıştır. Böyle bir öğrenci sınava girdiği zaman stres altında cevap bulmak için çırpınmaz. Ruh enerjisini kontrollü bir şekilde seferber ederek cevapları soğukkanlılıkla düşünür.

***“Ölçülebileni ölç, ölçülenmeyeni ölçülebilir yap. Doğanın kitabı matematiksel bir dille yapılmıştır.”***

## UZMANLARDAN ÖNERİLER

### *Her Şeyin Sonu Değil!*

Hayatın bir imtihan maratonu ve ÖSS'nin de bunlardan sadece biri olduğunu vurgulayan uzmanlar, başarısız sonuçların alınabileceğini; bunun bir son değil, aksine yeni bir çalışma gücü olarak geri döneceğini belirtiyorlar.

Üniversite imtihanında geri sayım başladı. Çok kısa bir süre sonra binlerce genç insan hayatlarının çok önemli bir imtihanına girecek. Hazırlananlar çok heyecanlı. Kolay mı? Onca rakip içinde kendilerine bir yer edinecekler. Emeklerinin karşılığını en iyi şekilde almak istiyorlar. Hazırlıklarda son günler! Takvim yaprakları artık konu öğrenimlerinden çok, tekrarlara ve bol bol deneme imtihanlarına dayalı çalışmalar için çevriliyor. Hal böyle olunca da stres ve heyecan had safada!

Herkes üniversite imtihanına girmeli ve kazanmalı mıdır? ÖSS'nin etkilerini, bu imtihanı nasıl görmemiz ve bu dönemde nasıl davranmamız gerektiğini sizlere aktaralım.

### *Yarış mı, Başarı mı?*

Denebilir ki hayatın kendisi uzun bir yarıştır ve bu yarışın dışında kalamayız. Hayat, uzun soluk isteyen bir maraton koşusuna benzer. Kimileri hızlı koşar çabuk kesilir, kimileri de ağır ama sürekli bir tempoyla koşunun sonunu getirir. Hayatı sürekli bir yükselme çabası olarak görürsek, yarışma kaçınılmazdır. Bu bakımdan yarışma yararlıdır da. Kendi yeteneklerimizi ve gücümüzü sınamamıza yarar. Bir yarışta sonuncu gelen kişi de başarılı sayılabilir, eğer o kişi bir önceki yarıştan daha iyi bir derece yapmışsa! İnsanın kendi kendini geliştirmesi, yeteneklerini sürekli işlemesi de başarıdır ve başarıların en anlamlısıdır.

Ne yazık ki son yıllarda başarı; en önde olmak, ilk sıralara girmekle eş anlamlı sayılmaktadır. Lisede çok başarılı olan genç, aşırı çalışmaktan, aşırı heyecan ve kaygıdan dolayı başarısız olabilmektedir.

Kendilerinden beklentileri çok yüksek olan, başka bir deyişle tek başarının yarışı önde bitirmek olduğuna inanmış gençler üniversiteye giriş imtihanında tökezlemektedir. Çünkü imtihanı bir ölüm-kalım yarışı gibi görmektedirler. Yapabildiğinin en iyisini yapma değil, herkesten daha iyi yapma tutkusuyla yola çıktıkları için hayal kırıklığına uğrayabilirler. İnsan her maçı kazanamaz. Ama kişi başarısızlığından da çok şey kazanabilir. Kendi gücünün ve güçsüzlüğünün gerçekçi olarak değerlendirmesine yardımcı olabilir. Başarısızlığı bir facia, mahvoluş olarak görme, imtihanı kazanmayı, üniversiteye girmeyi yasalaştırma, kesin bir kanun hükmü gibi düşünerek gerçeklikten uzaklaşma, kaçan goller ve yenilen goller için oturup ağlama yerine, daha çok çabalamak ve yeni fırsatları değerlendirmek yeni goller ve galibiyetler getirebilir!

### ***Bütün Hayatı Etkilememeli***

Gençlik çağı umut ve beklentilerle doludur. Genç bütün hayatı boyunca, bu çağlardaki umutlarına kavuşmayı, beklentilerine erişmeyi hayal edecektir. Orta yaşa kadar yükseliş gösteren hayat çizgisinde zaman zaman iniş çıkışlar olabilir. Bu iniş çıkışlar geçicidir. Hayat, genç için sürekli olarak yükselen bir çizgidir. Bu nedenle, gencin hayatının iniş dönemine rastlayan bir başarısızlık bütün hayatı etkileyecek bir problem olmamalıdır. Başarısızlıklardan sonra mutlaka yeni çıkışlar ve başarılar olacaktır. Geçmişteki hatalardan yararlanıp geleceğe umutla bakabilmelidir insan. Yoksa geçmişe dönük saplantılar geleceğin başarısını da engelleyebilir. Yükseköğretim bir gencin hayatında tek amaç olmamalıdır, amaçlardan sadece bir tanesi olmalıdır. Lisede edindiği bilgi ve kültürü kendi başına veya değişik kurum ve kuruluşlardan yararlanarak geliştirip zenginleştirebilir. Aile ve yakın çevre tarafından yükseköğrenim tek amaç olarak kabul edilirse, bu amaca erişmek genç için bir ölüm- kalım problemi durumuna gelebilir. Böylesine endişeli ve gergin bir durum imtihan başarısını engeller. Beklenen başarının kazanılmaması gençte onarılması zor olan düş kırıklığı, kırgınlık ve küskünlük yapar. Gençler unutmamalıdır ki, yükseköğrenim önce bir meslek edinme yoludur ve meslek edinmenin de yüzlerce yolu vardır. Bu yollardan birinin kapanması, bütün diğer yolların da tıkanması demek değildir.

### ***İmtihana hazırlanırken...***

İmtihan için olumlu düşünün, ÖSS'yi bir ölüm-kalım savaşı haline getirmeyin. İmtihan sonucunda başarısız olabileceğiniz düşüncesi, sizlere birey olarak değersiz, hiçbir işe yaramayan kişi olacağınız yargısını getirmesin. İmtihanda başarılı olursanız, yani tercihlerinizden birini kazanırsanız, bu sizin hayatınızdaki dönüm noktalarından birini geride bıraktığınız anlamına gelmektedir. Bu imtihanda başarılı olmanızın sizin tek ve son amacınız ve seçeneğiniz olmadığını kendinize kabul ettirin, gerçek olan da budur! İmtihandan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıkları değil, başarılarınızı vurgulayın. Kendinize, kendi değerinizin altında atıfta bulunmayın. İmtihanda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun. “Kazanamazsam mahvolurum!” , “Başarılı olamadığım takdirde hapı yuttum!” gibi düşüncelerin, hem problemi çözmeye hiçbir katkısı yoktur, hem de kişiyi güçsüz bırakırlar.

Daha önceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerinizi araştırın ve onların telafisine çalışın. Anı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin. İmtihanda sizin için önemli olan konuları tekrar edin ve değişik test soruları çözmeye çalışın. İmtihana yakın bir zamanda, bilmediğiniz, daha önce hiç çalışmadığınız konuları öğrenmeye çalışmayın. İmtihan başlamadan önce, hiçbir sebeple paniğe kapılmayın, kendinize güvenin. İmtihan için yeterince hazırlandığınızı ve iyi bir imtihan geçireceğinizi düşünün!

### ***Elbette başaracağım!***

Üniversite imtihanına girecek gençler için kısa bir süre kaldı. İmtihana hazırlanan gençler için maraton yarışının sonuna benzeyen bir heyecan oluşturmaktadır. Bu imtihanın sonucunda kazanacaklar olacak, kaybedenler olacaktır. İmtihani kazananlar arasında da istediği yer olmadığı için sevinçleri yarım kalanlar olacaktır. Ama hiç unutulmasın ki, herkes kendi geleceğini kendisi çizmektedir. Başarı asla bir rastlantı değildir. Başarı çoğu yeri dikenli, engelli, sıkıcı, can acıtıcı uzun bir yolun sonundadır. Böyle olmayan, aile desteğinde, birilerin koltuğunda kazanılan başarılar ise sadece bir görüntüdür, başarı değildir. Böyle dışarıdan gelen başarılar da gene dışardan desteğin çöktüğü durumlarda uçar gider. İnsanın kendi başarısı nasıl elde edilir? İnsana yapabilme gücü veren budur!

Başarının ilk adımı “*Elbette başaracağım*” diyebilmektir. Aynı şekilde “*Ben başaracağım*” diyebilmektir. Ya da “*Engellere rağmen*

*başaracağım” diyebilmektir. Bunu diyebilmek kararlı bir irade ister, bu kararlılığı uzun bir zaman sürdürebilmek ister, bağımsız bir irade ister, hedefini belirleyen bir kararlılık ister. Bütün bunları istediği için de herkes bu adımı başarıyla atamaz. İçinde itici güç bulunmayan hiç kimse hedeflerine ulaşmakta başarılı olamaz. Büyük başarılar büyük çabalar ister. Bu çabaları göstermeyenler hedeflerini küçültmek zorunda kalır.*

Her başarının arkasında uzun ve sabırlı bir çalışma çabası vardır. Söz konusu olan imtihanlar seçme imtihan olduğuna göre hem bilgi gücünü hem de imtihan tekniğini kazanmaya dayanır. Bu kazanım bugüne kadar gelen çabalarla elde edilmiştir. İmtihan öncesine kadar yapılan çalışmalar adayı bugünlere getirmiştir. Bu çalışmalar ne bütünüyle tam olabilir ne de bütünüyle eksiktir. Fazlasıyla eksikliğiyle bugüne gelindiğine göre şimdi yapılacak olan, son bir ayda yapılması zorunlu çalışmalardır. Artık adayın kendini hırpalaması gereksizdir. Şimdi; kazanılan her şeyi en yüksek verimle başarıya yönlendirebilmek önemlidir. Bu da umutsuzluğa düşerek yapılamaz. Tam tersine, elde varolan bütün gücü akıllıca kullanarak hedefe ulaşmalıdır.

Kontrol edilemeyen güç en büyük yanlışların sebebi olur. Bunun için de “gücün kontrol edilebilirliği” en önemli kazancımızdır. Bilgi ve teknik gücümüzün “gereken yerde ve gereken zamanda kullanılması” performans dediğimiz niteliktir. Gücümüzü kontrol etmemizi zorlaştıran en önemli engel strestir. Bu duruma önceden psikolojik hazırlık yapmalıyız, heyecan duymamızın normal olduğunu, gereksiz yere panik yapmanın ise bizi engelleyeceğini bilmeliyiz. Duyacağımız sorumluluk kendimize karşı olmalıdır. Her sonucu da göze alabilecek cesaretimiz olmalıdır. Başarı cesur insanları sever.

## HİKÂYELERLE MOTİVASYON

### YÜKSEK PUAN NASIL ALINIR?

Deniz dünyasındaki yunus eğitimcileri, yunus **Shamu**’yu suyun yedi metre üzerine sıçratıp orada numaralar yaptırıyorlar. Eğitimciler, yunusu suyun çok üzerindeki bir ipin üzerinden atlatıyorlar. Bu çok zor bir iş olmalı...

Yunusların yedi metreden atlama işini ya biz yapıyor olsaydık, sahi nasıl yapardık bu işi? Yapacağımız ilk şey; ipi, doğrudan yedi metre yüksekliğe çıkarmak olurdu herhalde! Bunun adına da **“hedef koyma”** derdik. Hedefi açıkça tanımladıktan sonra, yunusu motive etmek için bir yol bulmaya çalıştık. Bir kova dolusu balık alır, kovayı yedi metre yükseklikteki ipin üzerine koyar, sonra yol gösterirdik. Yüksekteki ipin üzerinden aşağıya eğilir ve yunusa doğru **“Hadi Shamu, atla!”** derdik. Fakat yunus olduğu yerde durmaya devam ederdi.

### **Peki deniz dünyasındaki eğitimciler bu işi nasıl başarıyorlar?**

Bu eğitimcilerin birinci özellikleri; tekrarlanmasını istedikleri davranışı (Yunusun ipin üzerinden atlaması) pekiştirmektir. Eğitimciler çevreyi; yunusun başarılı olmasını garanti altına alma ilkesini destekleyecek biçimde, ellerinden geldiğince değiştirirler. Başlangıçta; ipi, suyun hemen üzerinde tutarlar. Öyle ki yunusun kendisinden bekleneni yapamaması olanaksızdır. Yunus, ipin üzerinden her atlayışında olumlu bir pekiştirici alır. Balıkla beslenir, okşanır, eğiticiyle oyun oynama fırsatı bulur ve böylece davranışı pekiştirilir.

### **Peki, ya yunus ipin altından geçerse ?**

O zaman, hiçbir şey olmaz! Ne yunusa elektrik şoku verilir, ne yıkıcı bir eleştiride bulunulur, ne de balık verilir. Yunusa olumsuz davranışı onaylanmadığı öğretilir.

Bu kadar görkemli sonuçlar doğuran ilkenin temelinde, olumlu olanı pekiştirme vardır. Yunus; ipin altından çok, üzerinden geçmeye başladığında, eğitimciler ipi giderek daha yükseğe gererler. Yunusun fiziksel veya duygusal açlık çekmemesi için ip yavaş yavaş yükseltilmektedir.

### **Yunus eğitimcilerinden alınacak ders, başarıyı kutlamaktır!**

Tutarlı bir biçimde istediğimiz küçük ve iyi şeyleri, insanların gözünde büyütmeliyiz. Kutlamanın yanısıra, önemli olan bir başka husus da az eleştirmektir. Başarısız olanların gereksinimleri olan tek şey, yardımdır. Onları; beklediklerinden daha az eleştirir, cezalandırır ve disipline edersek, olayı unutmaz ve tekrarlamazlar. En başarılı olduğumuz zaman, işlerin yüzde 95’inden fazlasını doğru yaptığımız zamandır.

**İnsanlara, başarısız olmayacakları koşulları yaratmak  
zorundayız. Çok kutlayın, az eleştirin ve ipi ne kadar  
yükseltebileceğinizi iyi bilin.  
(C. A. Coonrad)**

***Elimizde olan şeyleri çok seyrek düşürürüz,  
eksik olanlarıysa her zaman.  
(Schopenhauer)***

### **YETENEKLERİNİZİN FARKINA VARIN!**

Genç adam, bir kartal yumurtası bulur ve onu tavukların kümesine koyar. Yumurtadan çıkan kartal, civcivlerle birlikte atılır hayata. Mükemmel tüy rengiyle, iri ve güçlü kanatlarıyla, sağlam pençeleri ve keskin gagasıyla diğerlerinden çok farklıdır, ama o bunların farkında değildir. Diğer tavuklardan biri olduğuna inanarak büyür. Pislikleri eşeler, tohumları gagalar, gıdıklar, birkaç santim zıplayıp yeni bir şey gagalamak için kanatlarını döver, çünkü tavuklar böyle yapmaktadırlar...

Bir gün gökyüzüne bakar ve yelken uçuşu yapan muhteşem bir kuş görür. **“Ne güzel bir kuş, nedir bu?”** diye sorar, diğer tavuklara. **“O bir kartal!”** cevabını verir, tavuklardan biri ve ardından diğerleri...

**“Bütün kuşların reisidir o. Sakın, aklından bile geçirme, sen onun gibi uçamazsın!”** derler. Tavukların içinde yaşayan kartal, yine tavukların içinde, bir tavuk olarak

***“Doğruya ulaşırsanız bile, hâlâ ulaşılması gereken tüm gelecek önünüzde durmaktadır.”***

### **BU HİKAYENİN SONU ÇOK FARKLI!**

Kralın dört eşi varmış.

Kral, en çok **dördüncü eşini** severdi. Eşinin bir dediğini iki etmez, her şeyin en güzelini ona verirdi.

Kral, **üçüncü eşini** de severdi. Bu güzelliğin bir gün kendisini terkedebileceğinden korktuğu için, onu kıskanır, üzerine titredi.

Kral **ikinci eşini** de çok severdi. Kendisine her zaman iyi ve sabırlı davranan eşi, ona her zaman destek olurdu.

Kral, **birinci eşini** hiç sevmez ve onunla hiç ilgilenmezdi. Üstelik o, bir kraliçe olmasına rağmen.

Bir gün kral, ölümcül bir hastalığa yakalandı. Öleceğini anladı ve yalnız kalmaktan korktuğu için, eşlerinden hangisinin ölümü kendisi ile paylaşmak isteyebileceğini öğrenmek istedi.

Kral, en çok sevdiği dördüncü eşine; ölüm yolculuğunda kendisine eşlik edip etmeyeceğini sordu. Aldığı yanıt, kalbine bıçak gibi saplandı. Kısa ve net olan bu yanıt: “Mümkün değil!” oldu.

“Yaşamım boyunca seni sevdim, sen benimle birlikte ölmeyi kabul eder misin?” sorusunu, üçüncü eşi: “Hayır, yaşam çok güzel. Sen ölünce, ben yeniden evleneceğim!” diye yanıtladı. Kral, bir kez daha yıkıldı.

“Her sorunumda yanında olan ve bana yardım eden sendin. Bu sorunumda da bana yine yardımcı olur musun?” talebine karşılık, ikinci eşinden: “Bu sorunun için hiçbir şey yapamam, olsa olsa sana mezarına kadar eşlik edebilirim!” karşılığını aldı.

Büyük bir düş kırıklığı yaşayan kral, birinci eşinin- kraliçe- sesiyle irkildi: “Nereye gidersen git, seninleyim. Her zaman yanıdayım ve her zaman yanında olacağım!”

Kral, bu yanıt karşısında çok şaşırdı ve ağzından şu son cümleler döküldü: “Keşke, bir şansım daha olsaydı...” Yaşamda hepimiz dört eşliyiz.

Dördüncü eşimiz; vücudumuzdur. Öldüğümüzde bizi terkedecektir!

Üçüncü eşimiz; sahip olduğumuz servetimiz ve statümüzdür. Biz öldüğümüzde başkalarına yar olacaktır!

İkinci eşimiz; ailemiz ve dostlarımızdır. Bu kişilerin yapabilecekleri yegâne şey, bu dünyadan, gözleri yaşlı bir şekilde bizi uğurlamak olacaktır.

Birinci eş ise, ruhumuzdur!... Birinci eşinize iyi bakın...

Annem her fırsatta bize, güneşe doğru zıplamamızı öğütlerdi. Güneşe ulaşamazdık, ama hiç olmazsa ayaklarımız yerden kesilirdi.

### **SINAV VE ÖNYARGI...**

Eşinin ölümünden sonra, köydeki evinde tek başına yaşamak zorunda kalan hamile bir kadın vardı. Kadın gündüzleri tarlada çalışır, akşam olunca da evinin yolunu tutardı. Bir gün eve dönerken yol kenarında bulduğu yaralı bir gelinciği acıyarak kucağına aldı ve onu, eve götürdü. Evcil bir hayvan olmayan gelincik, zamanla uysallaştı. Eve ve kadına o kadar çok alışmıştı ki, kadının yanından bir an bile ayrılmaz olmuştu. Bir ay sonra, kadının çocuğu doğdu. Eve neşe ve mutluluk getiren bu küçük yavrucağı gelincik de çok sevmiş, artık ailesi olarak gördüğü bu anne ile yavrucağa gönülden bağlanmıştı.

Kadın, tüm bu zorluklara göğüs germek ve yavrusuna bakmak zorunda olduğunu biliyordu. Tüm zorluklara rağmen, günler geçiyordu. Kadın, bir gün yavrusunu gelincikle evde yalnız bırakarak, tarlaya gitti. Yorucu bir günün ardından akşam eve dönen kadın, gelinciği ağzı kanlı bir halde yatarken bulunca beyninden vurulmuşa döndü. Çıldırılmışçasına yerde yatan gelinciğe saldırıp, oracıkta hayvanı öldürdü. Tam o sırada, bebeğin odasından bir ağlama sesi gelince, anne doğruca odaya yöneldi ve heyecanla odaya girdi. Odada, gülücükler dağıtan bebeğini ve bebeğin yanında duran parçalanmış yılanı gördü...

### **DENEMEYİ GÖZE ALMAK!**

Kral, maiyetini önemli bir görev için sınamak istemiş. Birçok güçlü adamı etrafına toplamış. Kral, onları bugüne kadar görebilecekleri kocaman bir kapının önüne getirerek şöyle demiş: “Siz, akıllı insanlara bir sorum var ve hanginizin bunu çözebileceğini merak ediyorum. Krallığımdaki en büyük kapıyı görüyorsunuz. Hanginiz bu kapıyı açabilirsiniz?”

Saray mensuplarından bazıları, kapıyı açamayız dercesine başlarını sallamışlar. Çevresindekilere göre daha akıllı sayılanlar, kapıyı daha yakından incelemişler ve onlarda açamayacaklarını ifade etmişler. Bu akıllı insanlar bile, bu şekilde söyleyince saraylılar sorunun çözülemeyecek kadar zor olduğunu kabul etmişler.

Sadece bir kişi, kapının yanına giderek onu şöyle bir gözden geçirerek elleriyle yoklamış, açmak için çeşitli yolları denemiş, en sonunda kapıya şöyle bir yüklendiğinde ağır kapı açılmış. Meğerse kapı zaten kapalı değilmiş. Açmak için, deneme cesareti ve yüreklilikle davranma cesaretinden başka bir şey gerekmiyormuş.

Kral, bu kişiye şöyle demiş: “Sadece gördüğün ve işittiğine bağlı kalmayıp, kendi gücünü devreye soktuğun ve deneme cesaretini göze aldığın için, saraydaki görevi sen alacaksın!”

*"Diğerlerini bilen akıllıdır, ama kendini bilenler daha akıllıdır. Diğerlerini kontrol edenler kuvvetli olabilirler, ama kendini kontrol edebilenler, çok daha güçlüdürler."*

## K Ö K L E R

Bir “**Çin Kamışı**”nın, ekildikten sonraki dört yıl boyunca gözle görülür bir büyüme göstermediğini biliyor musunuz?

Ona ne kadar iyi bakarsanız bakın, ne kadar çok su verirsiniz verin, bu gerçeği asla değiştirmiyorsunuz. Fakat “**Çin Kamışı**”, beşinci yılında tam üç metreye ulaşır! Bitki, dört yıl boyunca kök sistemini oluşturur. “**Çin Kamışı**”, kök sistemi en gelişmiş olan bitkilerden biridir. Üç metreyi taşıyıp, destekleyebilecek bir kök sistemine gereksinimi vardır.

Çabalarınızın sonucunu almak için sabırsız olmayın, kök sisteminizi oluşturun!

"

## A L G I D A S E Ç İ C İ L İ K...

Genç bir çiftçi, hayatında ilk defa şehre inmişti. Gökdelenlerin yüksekliği ve insanların çokluğundan, şaşkına döndü. Kalabalık bir bulvarda yürürken, kulağına aşına bir sesin geldiğini zannetti. “**Evet, bu bir cırcır böceğiydi!**” Ses, büyük bir mağazanın önündeki çalıların arasından geliyor gibiydi. Bunun üzerine, bu büyük çalı kümesine yönelip bakınmaya başladı. Bir mağaza görevlisi dışarı çıkıp: “**Yardımcı olabilir miyim?**” diye sordu. “**Hayır, teşekkür ederim.**” dedi genç adam. “**Sadece şurada bir cırcır böceğinin sesini duyduğumu sandım.**” “**Hayır**” dedi görevli, “**Burada dediğinizden bulunmaz.**” Genç çiftçi, cırcır böceğini buluncaya kadar sesi takip etti, onu eline aldı ve “**Tamam, işte burada!**” dedi. Genç adam, bu çalının önünden her saat binlerce insanın geçmesine karşılık, cırcır böceğini duyanın bir tek kendisinin olmasına çok şaşırmıştı. Bunun

üzerine küçük bir deneme yapmaya karar verdi. Elini cebine atıp bir çeyrek çıkardı ve havaya attı. Paranın kaldırırma vurduğu anda, düşen bozukluğu aramak için yürümekte olan, tam 6 yaya durdu!

### **MOTİVASYON**

Bir adam, çocukları gezmeye götürmüştü. Gezinti uzun sürdü ve çocuklar yoruldu. Adamdan, kendilerini taşımalarını istediler. Adam: *“Ben sizi taşıyamam, fakat sizlere birer at bulurum, onlara biner güzel güzel evlerimize döneriz.”* dedi.

Ormandan, küçüklere ve kendisine birer dal parçası kesti. Hep birlikte atlara bindiler ve eğlenerek evlerinin yolunu tuttular...

Hayallerindeki at, bacaklarına kuvvet vermişti!..

### **DAĞ KÖYLÜLERİ**

Dağ köylüleri; bir dağa tırmanacakları zaman, önlerine bakarak yola koyulurlar. Başlarını kaldırıp da, çıkacakları en yüksek tepeye hiçbir zaman bakmazlar. Başlangıçtaki böyle bir bakış, insanın soluğunu kesebilir. Gözlerini daha çok yere dikmişlerdir ve biraz ilerisini kollayarak ilerlerler. Bu ağır ve emin gidiş, onları yavaş yavaş tepeye çıkartmaktadır.

Varmak istedikleri tepeye ulaştıkları zaman; pek de zahmet çekmeden aştıkları mesafeyi, ayaklarının altında kalan uçuşumu seyretmek, onlar için çok zevkli olur...

### **SINIRLAYICI TUTUM!**

Bir deniz akvaryumunda vahşi bir *“Barracuda”* balığı birden uskumrulara saldırmaya çalışır, ama aradaki cam bölme buna engel olur. Burnunu defalarca cam bölmeye çarptıktan sonra, balıklara saldırmaktan vazgeçer. Sonra aradaki cam bölme kaldırılır. Ama *“Barracuda”*, cam bölmenin önceden durduğu yere kadar yüzer ve orada durur. Bölmenin hala orada olduğunu düşünür!

Birçok insan da böyledir; hayali bir engele ulaşana kadar ilerler, ama sonra kendi dayattıkları sınırlayıcı bir tutum yüzünden dururlar.

Unutmayınız ki; *"Yaşam durağan değildir. Zihinlerini değiştirmeyenler; düşkünler evindeki zavallılarla, mezarlıktakilerdir."*

### YANKI

Adam ve oğlu dağda yürüyorlardı. Çocuk aniden düştü ve acı içinde bağırdı: **"Ahh!"** Hemen dağdan gelen **"Ahh!"** sesi onu şaşırttı. Merak içinde **"Kimsiniz?"** diye haykırdı. Fakat sadece **"Kimsiniz?"** cevabını aldı. Bu cevap onu kızdırmıştı. Bu kızgınlık içinde tekrar bağırdı: **"Sen, bir korkaksın!"** ve ses tekrar cevap verdi: **"Sen, bir korkaksın!"** Çocuk babasına baktı ve sordu: **"Nedir bu olanlar?"** **"Oğlum"** dedi adam, **"Kulak ver ve dikkat et şimdi!"** Sonra baba bağırdı: **"Ben sana hayranım!"** Baba bağırmaaya devam etti: **"Sen harikası!"**

Ses cevap verdi: **"Ben sana hayranım!"**, **"Sen harikası!"**

Çocuk şaşırdı ve hala ne olup bittiğini anlamış değildi.

Baba bu durumu açıkladı:

*"İnsanlar bu durumu "yankı" diye adlandırırlar, fakat bu durum tam anlamıyla hayatın kendisidir. Hayat daima senin ona verdiğini sana geri verir! Hayat senin eylemlerinin bir aynasıdır."*

### KURBAĞA

İki kurbağa bir süt güğümüne düşmüşlerdi. Biri bir süre çırpındı, sonra kurtulma umudunun olmadığını görünce kendini bıraktı ve boğularak öldü. Öteki yılmadı, çırpınmasını sürdürdü. Çırpındı, çırpındı, çırpındı ve... Kollarındaki gücün tükenme noktasına gelmek üzere olduğu anda birden, güğümün ağzına dek çıkmış olduğunu gördü. Çünkü artık, içi süt dolu bir güğümün dibinde değil, içinde tereyağı olan bir güğümün ağzında bulunuyordu. Güğümünden çıkıp, özgürlüğüne kavuşabilmesi için şimdi yalnızca, basit bir sıçrama yapması gerekiyordu. Güğümün dibinde boğulmaktan kurtulabilmek için çırpınması sonucu süt çalkalanmış, çalkalanmış ve şimdi üzerinde durduğu bu tereyağı tepeciğine dönüşmüştü.

*Özgürlüğe adım atmadan önce minik kurbağanın aklına, ölen arkadaşı geldi. "Keşke vazgeçmeseydi de, o da benle birlikte çırpınsaydı."*

*dedi içinden. “O zaman, bu tereyağı tepeciği daha kısa bir sürede oluşurdu ve kendisi de kurtulabilirdi.”*

**Yaşamak;** servettir, korumayı bil.

**Yaşamak;** bilmecedir, çözmeyi bil.

**Yaşamak;** mutluluktur tatmayı bil.

**Yaşamak;** rüyâdır, gerçekleştirmeyi bil.

**Yaşamak;** oyundur, oynamayı bil.

**Yaşamak;** hüzündür aşmayı bil.

**Yaşamak;** şarkıdır, söylemeyi bil.

**Yaşamak;** mücadeledir, kabullenmeyi bil.

**Yaşamak;** maceradır, göze almayı bil.

**Yaşamak;** fırsattır, yararlanmayı bil.

**Yaşamak;** şanstır, kullanmayı bil.

**Yaşamak;** trajedidir, göğüslemeyi bil.

**Yaşamak;** meydan okumaktır, karşı çıkmayı bil.

**Yaşamak;** sevgidir, keyfini çıkarmayı bil.

**Yaşamak;** verilmiş bir sözdür, tutmasını bil.

**Yaşamak;** çok kıymetlidir, mahvetmemeyi bil.

**Yaşamak;** görevdir, tamamlamayı bil.

**Yaşamak;** yaşıyor olmaktır, uğruna savaşmayı bil.

**ÇALIŞMAYA DEVAM ET!**

Çocuk, on yaşındayken trafik kazası geçirmiş ve sol kolunu kaybetmiş. Oysa çocuğun büyük bir ideali varmış; büyüyünce bir judo ustası olmak! Sol kolunu kaybetmesiyle birlikte, bu hayali de yıkılan çocuğunun büyük bir depresyona giren babası, belki bir ümit olabilir düşüncesiyle ünlü bir judo hocasına gidip, çocuğunun durumunu anlatıp, yapılacak bir şey olup olmadığını sormuş. Judo hocası, *“Çocuğu getir bir bakalım”* demiş. Ertesi gün baba ile oğul, çıkmışlar hocanın karşısına. Hoca, çocuğu şöyle bir süzmüş ve *“Tamam”* demiş. *“Yarın çocuğun eşyalarını getir, çalışmalara başlıyoruz.”*

Ertesi gün, çocuk geldiğinde hocası ona bir hareket göstermiş ve *“Bu harekete çalış”* demiş. Çocuk bir hafta aynı hareketi çalışmış. Sonra hocasının yanına gidip: *“Bu hareketi öğrendim, başka hareket göstermeyecek misiniz?”* diye sormuş. Hocanın cevabı: *“Çalışmaya devam et!”* olmuş. Aylar ayları kovalamış ve çocuk, okuldaki bir yılını doldurmuş. Bu bir yıl boyunca da, hep aynı hareketi tekrarlamış. Hocanın yanına tekrar gitmiş: *“Hocam, bir yıldır aynı hareketi çalışıyorum. İyi de yapıyorum. Bana yeni bir hareket göstermeyecek misiniz?”* demiş. Ustanın yanıtı: *“Sen aynı hareketi çalış oğlum, zamanı gelince yeni hareketlere geçeceğiz.”* olmuş. 2 yıl, üç yıl derken çocuk, hocasının nezaretinde 5. yılını doldurmuş. Bir gün hocası çocuğun yanına gelip: *“Hazır o! Seni büyük bir turnuvaya yazdırdım. Maçlara çıkacaksın”* demiş. Delikanlı şok olmuş. Hem sol kolu yok, hem de judoda bildiği tek bir hareket var. Ünlü judocuların katıldığı turnuvada, hiçbir şansının olmayacağını düşünmüş, ama hocasına saygısından dolayı da ses çıkarmamış.

Turnuvanın birinci günü, delikanlı ilk müsabakasına çıkmış. Rakibine, bildiği o tek hareketi yapmış ve kazanmış. Derken ikinci, üçüncü maç... Çeyrek final, yarı final ve umulmadık bir biçimde, finale katılmaya hak kazanmış.

Finalde, delikanlının karşısına, ülkenin şampiyonu çıkmış. Rakip, judoda tam ir usta! Delikanlı, hocasının yanına koşmuş: *“Hocam, hasbelkader buraya kadar geldik. Rakibime bir bakın hele, yılların şampiyonu. Ben de ise, bir kol eksik ve bildiğim tek bir hareket var. Bu kadarı bana yeter. Çıkıp ta rezil olmayayım. İzin verin turnuvadan çekileyim”* demiş. *“Olmaz. Yenilirsən de şerefle yenil!”* demiş, hocası. Çocuk, çaresiz çıkmış müsabakaya ve maç başlamış.. Delikanlı, yine o bildiği tek hareketi yapmış ve bir hamlede rakibini yere sererek şampiyon olmuş. Kupayı aldıktan sonra hocasının yanına koştu: *“Benim bir kolum yok ve bildiğim tek bir hareket var, nasıl oldu bu iş?”* diye sordu. Hoca: *“Bak oğlum, ilk olarak, 5 yıldır aynı hareketi çalışıyorsun. O kadar çok çalıştın*

*ki, o hareketi senden daha iyi yapabilen hiçbir kimse yok. İkinci olarak da, o hareketin tek bir karşı hareketi vardır. O da; rakibinin senin kolundan tutabilmesi!”*

### **HAVUÇ, YUMURTA VE KAHVE**

Ünlü aşçı bir gün, yaşamındaki sıkıntılardan yakınan kızını mutfığa götürdü ve ona, kendisini dikkatle izlemesini söyledi. Baba, aynı ölçüde suyla doldurduğu eşit boyuttaki üç tencereden birinin içine iri bir havuç, ikincisinin içine bir adet yumurta, üçüncüsünün içine ise bir avuç çekilmemiş kahve çekirdeği koyduktan sonra tencereleri, ateşlerini aynı derecede yaktığı üç ocağın üstüne yerleştirdi. Kendisinin ne yapmakta olduğuna bir türlü akıl erdiremeyen kızıyla birlikte yirmi dakika süreyle, tencerelerdeki suların kaynamasını izledi. Yirmi dakikanın sonunda aşçı baba, ocaklardaki ateşi söndürdü ve kızından, sofraya iki tabak ve bir bardak koymasını istedi. Aşçı baba; havucu ve yumurtayı tabaklara, kahveye dönüşen suyu da bardağa koydu ve kızına sordu: “*Söyle bakalım şimdi, kızım*” dedi. “*Bu tabaklarda ve bardakta ne görüyorsunuz?*” Kızı, bir solukta yanıtladı babasını: “*Ortada ne varsa, tabii ki onları görüyorum.*” dedi. Baba, kızını elinden tutarak masaya yaklaştırdı: “*Gördüklerine, şimdi bir yakından bak!*” dedi. “*Onların ne olduklarını anlamak için, istersen dokunabilirsin de...*” Kız, elindeki çatalı önce havuca batırdı ve havucun ne denli yumuşamış olduğunu gördü. Sonra yumurtayı eline aldı, kabuğunun ne denli sertleşmiş olduğunu gördü. Yumurtanın kabuğunu kırarak, içinin katılaştığını gördü. Daha sonra, bardaktaki kahveden bir iki yudum içti ve babasına merakla sordu: “*Bunları bana niçin soruyorsun? Bir körün bile yanıtlayabileceği bu soruları bana niçin soruyorsun?*”

Ünlü aşçı, işte o an başladı yaşam dersi vermeye: “*Bak, kızım*” dedi. “*Burada gördüğün her şey, aynı büyüklükteki tencerelerde, aynı ölçüde suyun içinde, aynı sıcaklıkta, aynı sürede pişti. Fakat tümü, birbirinden değişik tepkiler gösterdiler. Havuç ilk başta sertti, güçlü idi, fakat kaynatılınca yumuşadı, hatta güçsüzleşti. Yumurta başta çok kırılıyordu. Hafifçe dokunulduğunda, çatlayabilir, kırılabilirdi. Fakat kaynatılınca, içi sertleşti, katılaştı. Bir avuç çekilmemiş kahve başlangıçta sertti, fakat kaynar suyun içinde gevşedi ve içindekilerin tümünü suya yaydı. Kokularını ve tatlarını suya verdiler, içinde oldukları suyu, lezzetli bir kahveye dönüştürdüler.*”

Baba bunları söyledikten sonra kızına son bir soru daha sordu: “*Sen, bu üçünden hangisine benziyorsun?*” Kızı, önce anlayamadı. Baba,

sorusunu bu kez açarak sordu: “İçinde bulunduğun, yani içinde piştiğin yaşamın zorlukları karşısında sen nasıl bir tepki gösteriyorsun?” dedi.

### **FARKLI DÜŞÜNÜ!**

Bir işadımı ile meslektaşı, orman içindeki bir otelde düzenlenen seminer arasında dolaşıyorlardı. Duydukları bir sesle irkildiler. Sesin geldiği yöne doğru baktıklarında, bir aslanın üzerlerine doğru geldiğini gördüler. Her ikisi de hızla koşmaya başladılar. Kaçarken, biri aniden durdu ve yere oturarak çantasından bir şeyler çıkarmaya başladı. Bu sırada diğeri, yaklaşık 20 metre kadar fark atmıştı. Arkadaşının ne yaptığını merak eden işadımı, geriye dönüp baktığında gözlerine inanamadı. Aslan hızla üzerine doğru yaklaşıyor olmasına rağmen, arkadaşı çantasından spor ayakkabılarını çıkarmış ve giymeye çalışıyordu. Genç işadımı: “*O spor ayakkabıları giyince, bir aslandan daha hızlı koşabileceğini mi sanıyorsun?*” diyerek bağırdı ve bu arada da kaçmaya devam etti. Spor ayakkabılarını giyen arkadaşı, ok gibi yerinden fırlayarak, genç işadamını önce yakaladı, sonra da geçti. Genç işadamının gerilerde kaldığını ve aslana yem olmak üzere olduğunu gören arkadaşı: “*Evet ben bu spor ayakkabılarımla bir aslandan daha hızlı koşamam, ama senden daha hızlı koşabilirim...*”

### **ÇİN İŞKENCESİ**

Başınıza akan birkaç damla suyu, hatta daha fazlasını önemsemeyebilirsiniz. Oysa bu yöntem; eskiden Çin’de, suçluları konuşturmak için kullanılırdı. Bir öğretmen derste, Çinliler’in bu yöntemini anlatırken, öğrencilerden birinin kendisine inanmadığını belirten bir biçimde güldüğünü gördü.

“Anlattıklarına galiba inanmıyorsunuz!” dedi. “Oysa, bir litre suyu damla damla elinizin üstüne akıtacak olsam, dayanamazsınız. İsterseniz sizinle bu konuda iddiaya bile girebilirim.”

Öğretmenin bu önerisi, öğrenciye ilginç geldi. Bir litrelik bir kap bulundu, dibine bir delik açıldı ve deneye başlandı.

Elinin üzerine ilk damlalar damlatılırken öğrenci neşeli bir biçimde konuşuyor, şakalaşıyor, öğretmen de damlaları sayıyordu. İkiyüz damladan

sonra, çocuğa bir durgunluk geldi. Üçyüzüncü damladan sonra öğrenci tümüyle sustu ve yüzünde acı ifadeleri belirmeye başladı. Biraz sonra eli kızarmaya, şişmeye başladı. Daha sonra da, elinin derisi çatlamaya başladı. Dörtüzyirminci damlada ise öğrenci, bu acıya daha fazla dayanamadı ve yenilgiyi kabul etmek zorunda kaldı!

*Çalışmadığınız günler de; damla damla elinizin üstüne akan su gibi, daha sonra sizlere büyük bir acı verecek!*

## Z A M A N A Y I R

Çalışmak için zaman ayır. Bu, başarının bedelidir.

- Düşünmek için zaman ayır. Bu, gücün kaynağıdır.
- Eğlenmek için zaman ayır. Bu, dinç kalmanın sırrıdır.
- Okumak için zaman ayır. Bu, bilginin temelidir.
- Başkalarına yardım için zaman ayır. Bu, mutluluğun kaynağıdır.
- Sevmek için zaman ayır. Bu, yaşamın kaynağıdır.
- Hayal kurmak için zaman ayır. Bu, ruhu yıldızlara eriştirir.
- Gülmek için zaman ayır. Bu, yaşamın yükünü hafifletir.
- Plan yapmak için zaman ayır. Bu, ilk dokuz maddeyi yapabilmek için gereken zamana sahip olmanın sırrıdır.

Unutmayın! Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsanız; aklınız, bunun neden imkansız olduğunu ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyin yapılabileceğine inandığınızda; aklınız, onu yapmak üzere çözüm bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar.

**Başarısızlık;** başaramadım demek değildir, henüz başaramadım demektir.

**Başarısızlık;** hiçbir şey gerçekleştiremedim demek değildir, bir şeyler öğrendim demektir.

**Başarısızlık;** ümitsizliğe kapıldım demek değildir, deneme cesaretini gösterdim demektir.

**Başarısızlık;** isteklerime ulaşamayacağım demek değildir, değişik tarzda bir şeyler yapmalıyım demektir.

**Başarısızlık;** ben hiçbir şey değilim demek değildir, mükemmel değilim demektir.

**Başarısızlık;** vazgeçmeliyim demek değildir, daha sıkı çalışmalıyım demektir.

**Başarısızlık;** asla başaramayacağım demek değildir, bu denememde başarısız oldum demektir.

**Başarısızlık;** asla olmayacak demek değildir, her düşüşte bir daha kalkabilme cesaretini gösterebilmektir.

**Başarısızlık; bir daha denememektir.**

### ***B İ Z B Ö Y L E Y İ Z !***

**Hızlı başlayıp, yavaş bitiriyoruz.**

**Teorik düşünmeyi sevmiyor,** pratik yaklaşımlarla işin kolayına kaçıyoruz.

**Kolay vazgeçiyoruz.**

**Kurallara göre oynamak yerine,** kuralları kendimize uydurmaya çalışıyoruz.

**İşbirliğine açık değiliz.**

**Başkalarının başarısını çekemiyoruz.**

**Başarılarla sahip çıkıp,** başarısızlıkları başkasına yüklüyoruz.

**Araçlarla**, amaçları birbirine karıştırıyoruz.

**“Biz” yerine**, “Ben”i ön plana çıkarıyoruz.

**Bilgiyi saklıyor**, paylaşıyoruz.

**Uvana, diplomaya, rütbeye çok önem veriyoruz.**

**Zamanımızı organize edemiyor ve organize olamıyoruz.**

**Hatalara direnç gösteriyoruz.**

**Duygusal bir toplumuz**, fakat duygularımızı yönetemiyoruz.

**Söylemiyor**, söyleniyoruz.

**Dedikodu yapmayı seviyoruz**

**İlke ve değerlere önem vermeden, tutarsızlığı benimsiyoruz.**

**Sorgulayıcı değil**, suçlayıcı davranıyoruz.

**Çekişmeyi, itişip kakışmayı seviyoruz.**

**Çekingeniz.** Araştırma yerine, “Adamlar yapmış!” demeyi çok seviyoruz.

**İletişimden anladığımız, sadece konuşmak ve tartışmak.**

**Merkeziyetçi ve mevzuatçıyız.**

**Eleştirilmeyi hiç sevmiyoruz**, fakat biz sık sık yapıyoruz.

**Kısa vadeli çözüm ve yaklaşımları tercih ediyor**, fakat uzun vadeli sorunlar yaşıyoruz.

**Yeniliğe karşı dirençliyiz.** Değişimi sevmiyoruz.

**Çalışmayı sevmiyor**, çalışmadan başarılı olmanın yollarını arıyoruz.

**Sınav ve okulu başarısını, hayat başarısıyla özdeşleştiriyoruz.**

**Öğrenmeyi, okulla sınırlı görüyoruz.**

**Üniversite diplomasını, “herşey!” olarak görüyoruz.**

### ***HUZURUN RESMİ***

Kral, huzuru en güzel resmedecek sanatçıya büyük bir ödül vereceğini ilan eder. Yarışmaya çok sayıda sanatçı katılır. Günlerce çalışırlar. Birbirinden güzel resimler yaparlar. Sonunda, eserleri saraya teslim ederler. Tablolara bakan kral, sadece ikisinden hoşlanır. Ama birinciyi seçmesi için karar vermesi gereklidir. Resimlerden birisinde sükunetli bir göl vardır. Göl bir ayna gibi, etrafında yükselen dağların görüntüsünü yansıtmaktadır. Üst tarafta pamuk beyazı bulutlar gökyüzünü süslüyorlardı. Herkes, onun mükemmel bir huzur resmi olduğunu düşünüyordu. Diğer resimde de dağlar vardı. Ama engebeli ve çıplak dağlar. Üst tarafta, öfkeli gökyüzünden yağmurlar boşanıyor ve şimşekler çakıyordu. Dağın eteklerinde ise, köpüklü bir şelale çağlıyordu. Resim, hiç de huzurlu gözüküyordu. Fakat kral resme bakınca, şelalenin ardında kayalılardaki çatlaktan çıkan ufacık bir çalılık gördü. Çalılığın üstünde, anne kuşun örttüğü bir kuş yuvası görünüyordu. Sertçe akan suyun orta yerinde anne kuş yuvasını kuruyor... Harika bir huzur ve sükun örneği.

Ödülü, ikinci resim kazandı. Kralın açıklaması: “Huzur, hiçbir gürültünün, sıkıntının veya zorluğun bulunmadığı yer demek değildir. Huzur; bütün bunların içinde, yüreğimizin sükun bulabilmesidir.”

### ***BALTALARI BİLEYİN!***

İki arkadaş, ormanda ağaç kesiyorlardı. Birincisi sabahları erkenden kalkıyor, ağaçları kesmeye başlıyor, bir ağacı devirir devirmez, hemen ötekini kesmeye başlıyordu. Dinlenmek bir yana, öğle yemeği için bile kendine zaman ayırmıyordu. Akşamları ise, arkadaşı eve döndükten sonra da çalışmasını sürdürüyor, ondan birkaç saat sonra evine dönüyordu. İkinci adam, ağaç keserken zaman zaman dinleniyordu. Akşam hava kararmaya başladığında ise, daha fazla çalışmaya gerek duymuyor, gecenin karanlığı bastırmadan evine dönüyordu. İkisi de çalışmalarını bir hafta bu biçimde sürdürdükten sonra, ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başladılar.

Sonuç; ikinci adam için değil, ama birinci adam için çok şaşırtıcı çıktı. Çünkü arkadaşı, kendisinden daha fazla ağaç kesmişti.

**Birinci adam, öfkelenerek:** “Nasıl olabilir bu, böyle?” dedi. “Ben, senden daha çok çalıştım. Senden daha erken başladım işe, senden daha geç döndüm eve... Üstelik gnboyu sen durup durup keyfine bakarken, ben soluk almaksızın sürdürdüm çalışmamı... Nasıl oluyor da, sen benden daha çok ağaç kesebiliyorsun?”

**İkinci adam, öfkeli arkadaşını gülümseyerek yanıtladı:** “Ortada anlaşılmayacak bir şey yok ki” dedi. “Sen durmaksızın çalışırken, ben arada bir dinleniyor, bu arada da bir yandan baltamı biliyordum. İnsanın baltası keskin olunca, daha az çabayla kesebiliyor ağaçları...” Baltaları bilemek, kendimizi geliştirmektir!

### **TERMOMETRE İLE TERMOSTAT**

Termometre, ısıyı ölçer. ltğ ısı ile ilgili hiçbir şey yapmaz, yani kayıtsızdır. Oysa termostat; ısıyı ölçmekle kalmaz, ona göre tepki verir. Isı ok yüksekse, termostat ısıtma işlemine sonlandırır; düşükse, ısıtma işlemine yeniden başlatır. Termometre edilgin, ama termostat etkin bir aygıttır. İkisinin de konusu ısı olmasına karşın, ısı karşısında sadece termostat tepki verir.

Kimi kişiler, termometre gibidirler; kendilerine zarar verecek şeylere bile karışmazlar.

Karşılaştıkları sorun ve zorluklarla ilgili bir şey yapılabileceğine inanmazlar. Bir zm yolu bulmazlar, yaşamı sadece seyrederler. Kimi kişiler ise, termostat gibidirler. Onlar, güçlüklerle karşılaştıklarında hemen harekete geçerler. Bir zm yolunun bulunacağına hep inanırlar. Tepki gösterir, kararlar alır, harekete geçerler. *ÖSS’de termometre mi olacaksınız, yoksa termostat mı?*

### **MAZERET**

Uyuşturucu bağımlısı adamın hayatının büyük bir bölümü hapishanelerde geçer. Hapiste olmadığı zamanlarda bile, eviyle ve çocuklarıyla ilgilenmez. İki oğlu, anne ve baba terbiyesinden yoksun olarak

büyürler. Oğullardan biri, baba gibi uyuşturucu bağımlısıdır ve hapishanede yatmaktadır. Diğer büyük bir şirketin genel müdürüdür.

Olay gazetecilerin dikkatini çeker ve bu adamla röportaj yapmaya giderler. Röportaj sırasında adam, oğullarına asla farklı bir muamele yapmadığını söyler, çünkü ikisiyle de ilgilenmemiştir. Gazeteciler, önce hapistekini ziyaret ederler ve ona, niçin bu durumda olduğunu sorarlar. Cevap üzücü ve o kadar da açıktır: *“Babamı tanyorsunuz, başka ne olabilirdim ki?”*

Olayın en çarpıcı yanı ise, şirket yöneticisi olanın düşüncesidir. Gazeteciler onunla da röportaj yaparlar ve ona da nasıl bu duruma geldiğini sorarlar. Cevap çok ilginçtir: *“Babamı tanyorsunuz, başka ne olabilirdim ki?”*

Bugün ne yaptınız; ne yapmadınız?

Bugün; kalbiniz 103.389 kez attı, 23.040 kez nefes alıp verdiniz, 124 metre küp havayı ciğerlerinize doldurdunuz, bir kilo ağırlığında yemek yediniz, iki litreye yakın su içtiniz, yarım litre ter çıkarttınız, 450 tonluk enerji ürettiniz, ortalama 4.800 sözcük konuştunuz, 750 kasınızı çalıştırdınız vb. *Peki, kendinizi geliştirdiniz mi?*

### **TEŞEKKÜRLER...**

Ağır işlerde çalışan işçilerin, işleri hakkında ne düşündüklerini incelemek üzere araştırmayı yürüten bir görevli, inşaat alanına gönderilir. İlk işçiye yaklaşır ve sorar: “Ne yapıyorsun?” “Kör müsün, ne yaptığımı görmüyor musun?” diye öfkeyle bağırır işçi. “Bu parçalanması imkansız kayaları, ilkel aletlerle kırıyor ve patronun emrettiği gibi bir araya yığıyorum. Cehennem sıcaklığında kan ter içinde kalıyorum. Bu çok ağır bir iş, ölümden beter.” Görevli hızla oradan uzaklaşır ve çekinerek ikinci işçiye yaklaşır, aynı soruyu sorar. İşçi cevap verir: “Kayaları mimari plana uygun bir şekilde yerleştirilebilmeleri için, kullanılabilir şekle getirmeye çalışıyorum. Bu ağır ve monoton bir iş, ama karım ve çocuklarım için para gerekli. Sonuçta bir işim var, daha da kötü olabilirdi.” Görevli, üçüncü işçiye doğru ilerler ve sorar: “Görmüyor musun?” der işçi, “Mükemmel bir bina yapıyorum!”

Hikayenin ilginç tarafı, her üç işçinin de aynı işi yapıyor olmaları...

## **YETENEKLERİNİZİN FARKINA VARIN!**

Genç adam, bir kartal yumurtası bulur ve onu tavukların kümesine koyar. Yumurtadan çıkan kartal, civcivlerle birlikte atılır hayata. Mükemmel tüy rengiyle, iri ve güçlü kanatlarıyla, sağlam pençeleri ve keskin gagasıyla diğerlerinden çok farklıdır, ama o bunların farkında değildir. Diğer tavuklardan biri olduğuna inanarak büyür. Pislikleri eşeler, tohumları gagalar, gıdaklar, birkaç santim zıplayıp yeni bir şey gagalamak için kanatlarını döver, çünkü tavuklar böyle yapmaktadırlar...

Bir gün gökyüzüne bakar ve yelken uçuşu yapan muhteşem bir kuş görür.

*“Ne güzel bir kuş, nedir bu?”* diye sorar, diğer tavuklara.

*“O bir kartal!”* cevabını verir, tavuklardan biri ve ardından diğerleri...

*“Bütün kuşların reisidir o. Sakın, aklından bile geçirme, sen onun gibi uçamazsın!”* derler.

Tavukların içinde yaşayan kartal, yine tavukların içinde, bir tavuk olarak ölür!

## **OKUMANIN FAYDALARI...**

Atatürk, tarihle ilgili kalın bir kitap okuyordu. Öylesine dalmıştı ki, çevresini görececek hali yoktu. Bir sür yurt sorunu dururken, Devlet Başkanının kendini tarihe vermesi, Vasıf Çınar'ın biraz canını sıkmış olacak ki, Atatürk'e şöyle söylediğini duydum: *“Paşam! Tarihle uğraşıp kafanı yorma. 19 Mayıs'ta kitap okuyarak mı Samsun'a çıktın?”*

Atatürk, Vasıf Çınar'ın bu çok samimi yakınmasına gülümseyerek şöyle karşılık verdi: *“Ben, çocukken çok fakirdim. İki kuruş elime geçince, bunun bir kuruşunu kitaba verirdim. Eğer böyle olmasaydı, bu yaptıklarımın hiçbirini yapamazdım!”*

*“Unutmayınız ki, vücutlarımız bahçemizdir... niyetlerimiz de bahçıvanlarımız.”*

**AZİM!**

Dünyada hiçbir şey, **azmin** yerini tutmaz.

**Yetenek** tek başına yeterli değildir; yetenekli ve başarısız insandan daha bol bir şey yoktur.

**Zekâ** tek başına yeterli değildir; zekasına güvenip yaya kalan pek çok insan vardır.

**Eğitim** de tek başına yeterli olamaz, dünya eğitimli yoksullarla doludur.

**Ama “Azmin gücü”, her şeye yeter!**

*Sorunlarımdan Korkmayın.  
Siz Korktukça, Onlar Daha da Büyür!”  
Sorunlarımı Kabul Ederseniz;  
Çözme Yolunda Büyük Bir Adım Atmış Olursunuz*

### ***JERRY’NİN HAYAT DERSİ***

Jerry, çok sevilen bir insandı. Keyfi hep yerindeydi. Her koşulda, söyleyecek olumlu bir şeyler bulurdu. Bazen çevresindekileri çıldırtırdı; “*Bu adam, nasıl bu kadar iyimser olabiliyor?*” diye. Bir gün Jerry’ye gittim; anlayamıyorum dedim. Nasıl oluyor da her koşulda bu kadar olumlu olabiliyorsun?

- Her sabah kalktığımda kendi kendime, bugün iki seçimin var; havan ya iyi olacak veya kötü derim. Havamın iyi olmasını seçerim. Kötü bir şey olduğunda yine iki seçimim vardır. Kurban olmak veya ders almak. Ben, başıma gelen kötü şeylerden ders almayı seçerim. Birisi bana şikayete geldiğinde, yine iki seçimim vardır. Şikayetini kabul etmek veya ona hayatın olumlu yanlarını göstermek. Ben ikincisini seçerim.

- Yok ya bu kadar kolay mı?

- Evet kolay dedi. Hayat, seçimlerden ibarettir. Her durumda bir seçim vardır; her durumda nasıl davranacağını seçersin, insanların senin tavrından nasıl etkileneceklerini seçersin; yani hayatı nasıl yaşayacağını seçersin.

Jerry'nin sözleri etkilemişti beni. Onu uzun yıllar görmedim. Hayatımdaki talihsiz olaylara dövmek yerine, seçim yapmayı yeğlediğimde onu hep hatırlarım. Yıllar sonra, Jerry'nin başına çok tatsız bir olay gelmiş. Soygun için gelen hırsızlar, paniğe kapılıp Jerry'i delik deşik etmişler; ameliyatı onsekiz saat sürmüş, haftalarca yoğun bakımda kalmış, taburcu edildiğinde, kurşunların bazıları hala vücudundaymış. Ben, onu bu olaydan 6 ay sonra onu gördüm. Nasılsın? diye sorduğumda, bomba gibiyim! dedi. Olay sırasında neler düşündüğünü sordum.

- Yerde yatareken, iki seçimim var diye düşündüm; ya yaşamayı seçecektim veya ölümü; ben yaşamayı seçtim.

- Korkmadın mı?

- Ambulansla gelen sağlık görevlileri harika insanlardı. Bana hep iyileşeceksin, merak etme dediler. Ama acil serviste, doktorların ve hemşirelerin yüzündeki ifadeyi görünce, ilk defa korktum. Bu adam ölmüş der gibi bakıyorlardı. Bir şeyler yapamazsam biraz sonra ölü bir adam olacaktım gerçekten de.

- Ne yaptın peki?

- Bir hemşire yanıma yaklaştı ve herhangi bir şeye alerjim olup olmadığını sordu. Evet var ! dedim. Doktorlar ve hemşireler sustu. Derin bir nefes alıp, benim kurşunlara alerjim var! diye bağırdım; gülmeye başladılar. Tekrar bağırdım; ben yaşamayı seçtim. Beni bir canlı gibi ameliyat edin, otopsi yapar gibi değil!

Jerry, sadece doktorların ustalığı sayesinde değil, kendi olumlu tavrının büyük katkısıyla yaşadı.

### **KÜÇÜK BİR ÖYKÜ**

Bir zamanlar dağda, kızgın güneşin altında, mermer yontmaktan bezmiş bir mermer yontucusu varmış.

- Bu hayattan bıktım artık. Yontmak! Devamlı mermer yontmak... Öldüm artık! Üstelik bir de bu güneş, hep bu yakıcı güneş! Ah! Onun yerinde olmayı ne kadar çok isterdim, orada yükseklerde her şeye hakim olacaktım, ışınlarımla etrafı aydınlatacaktım.

Böyle söylenir durur mermer yontucusu. Bir mucize gerçekleşir, dileği kabul olunur ve yontucu o an güneş olur. Dileği kabul edildiği için çok mutludur. Fakat tam ışınlarını etrafa yaymaya hazırlandığı sırada ışınlarının bulutlar tarafından engellendiğini fark eder.

- Basit bulutlar benim ışınlarımı kesecek kadar kuvvetli olduğuna göre benim güneş olmam neye yarar! Mademki bulutlar güneşten daha kudretli, bulut olmayı tercih ederim.

O zaman hemen bulut olur. Dünyanın üzerinde uçuşmaya başlar, oradan oraya koşuşur, yağmur yağdırır fakat birden bire rüzgar çıkar ve bulutları dağıtır.

- Ah! Rüzgar geldi ve beni dağıttı, demek ki en kuvvetlisi o, öyleyse ben rüzgar olmak istiyorum, demeye başlar. Dünyanın üzerinde eser durur, fırtınalar estirir, tayfunlar meydana getirir. Fakat önünde kocaman bir duvarın ona mani olduğunu görür. Çok yüksek ve çok sağlam bir duvar... Bu bir dağdır.

- Basit bir dağ beni durdurmaya yettiğine göre benim rüzgar olmam neye yarar, der o zaman dağ olur. Ve o anda bir şeyin ona durmadan vurduğunu hisseder. Kendinden daha güçlü olan şeyin, onun içinden olan şeyin... Bu, küçük bir mermer yontucusudur.

### **DENEYİM**

Kore Savaşı esnasında; Türk Birliğindeki topu doldurup boşaltan erler, müthiş hızlı ve hatasız çalışıyorlarmış. Bu durum, Türklerle birlikte çalışan Amerikalıların dikkatini çekmiş. *"Acaba bu erler daha mı iyi eğitilmiş, daha mı zekiler, yoksa komutanları mı iyi?"* diye düşünürlerken, gerçek hiç de umdukları veya düşündükleri gibi çıkmamış! Meğerse gerçek

hayatlarında bu erlerin hepsi *karpuzcuymuş...* Karpuzu kamyondan alıp, sergiye ata ata; zamanlamayı, eşgüdümü ve pratiği çok iyi öğrenmişler!

### **BAKIŞ AÇISI**

Küçük çocuk, okula başlamış. Bir sabah, öğretmeni seslenmiş: “*Bugün resim yapacağız.*” Küçük çocuk çok sevinmiş, çünkü resim yapmayı çok sevmiş. Her türlü resim yapabilirmiş; boyalarını çıkarmış ve başlamış çizmeye. Öğretmen: “*Bekleyin, hemen başlamayın!*” diye bağırması. Herkes beklemeye başlamış. “*Şimdi, çiçek resmi yapacağız...*” demiş öğretmen. Küçük çocuk, çok sevinmiş; çiçek resmi yapmayı çok sevmiş. Güzel, rengârenk çiçekler yapmaya başlamış. Öğretmen: “*Bekleyin, ben size resmi nasıl yapacağınızı göstereceğim!*” demiş.

Öğretmen, tahtaya bir çiçek resmi çizmiş; sapı yeşil, kendisi kırmızıymış. “*İşte böyle! Tamam, şimdi başlayabilirsiniz.*” Küçük çocuk, bir öğretmenin çizdiği resme bakmış; bir de kendi yaptığına... Kendi yaptığı çiçeği daha çok beğenmiş ama bunu söyleyememiş. Kağıdın öteki yüzünü çevirmiş ve öğretmenin çizdiğine benzer bir çiçek resmi çizmiş; sapı yeşil, kırmızı bir çiçek.

Başka bir gün... Öğretmen: “*Bugün hamur çalışması yapacağız.*” demiş. Küçük çocuk, çok sevinmiş çünkü hamurla oynamayı çok sevmiş. Hamurdan, çok çeşitli şeyler yapabilirmiş. Hamuru yoğurmaya başlamış. Öğretmen: “*Bekleyin, hemen başlamayın!*” diye bağırması ve herkes hazırlanana kadar beklemişler. “*Şimdi, tabak yapacağız...*” demiş. Küçük çocuk çok sevinmiş, çünkü tabak yapmayı çok sevmiş, Çeşitli boylarda ve şekillerde tabaklar yapmaya başlamış. Öğretmen: “*Bekleyin, ben size nasıl tabak yapacağınızı göstereceğim!*” demiş ve herkese, çukur bir tabağın nasıl yapılacağını göstermiş. “*İşte böyle! Tamam, şimdi başlayabilirsiniz.*” Küçük çocuk, bir öğretmenin yaptığı tabağa bakmış, bir de kendi yaptığına... Kendi yaptığı tabağı daha çok beğenmiş ama bunu kimseye söyleyememiş. Hamuru, tekrar top haline getirmiş ve öğretmenininkine benzer bir tabak yapmış. Bu, derin bir tabakmış ve diğerlerinin aynısıymış...

*Çok geçmeden, küçük çocuk pek çok şeyi öğrenmiş; beklemeyi, izlemeyi, benzer şeyler yapmayı, emirle harekete geçmeyi...*

*Küçük çocuk, artık kendine özgü şeyler yaratamaz olmuş. Diğerlerine benzer olmuş. Kopyalanmış, klonlanmış...*

Bir müddet sonra, küçük çocuk ve ailesi, başka bir şehre taşınmışlar. Küçük çocuk, başka bir okula yazılmış. Daha ilk gün öğretmeni: *“Bugün resim çizeceğiz.”* demiş. Küçük çocuk çok sevinmiş, çünkü resim yapmayı çok seviyormuş. Beklemeye başlamış. Öğretmeninin komut vermesini beklemiş, ama öğretmeni hiçbir şey söylememiş ve sadece öğrencilerin arasında dolaşmaya başlamış. Küçük çocuğun yanına gelince: *“Resim çizmek istemiyor musun?”* diye sormuş. *“İstiyorum!”* demiş, küçük çocuk. *“Peki, ne çizeceğiz?”* diye sormuş. Öğretmeni: *“Buna sen karar vereceksin!”* demiş. *“Nasıl çizeceğim?”* diye sormuş küçük çocuk. *“Nasıl istersen, öyle...”* demiş, öğretmeni. *“Hangi renklerle boyayacağız?”* diye sormuş, küçük çocuk. Öğretmeni: *“Hangi renkle istersen, onla boyayacaksın! Herkes aynı resmi çizerse, aynı renklerle boyarsa, ortaya ne çıkar?”* demiş. *“Bilmiyorum!”* demiş küçük çocuk; pembe, portakal rengi ve mavi çiçekler yapmış...

*Yeni okulunu çok sevmiş küçük çocuk, yeni öğretmenini de !...*

### **ŞİMDİLİK...**

Yoksul köylünün, tek geçim kaynağı tarlasıymış. Bir gün, tarlayı sürdüğü atı ölmüş ve köylü iş göremez hale gelmiş. Komşuları: *“Ne büyük bir şanssızlık!”* diye konuşmuşlar. Çitçi ise: *“Şimdilik, göreceğiz bakalım”* demiş. Birkaç gün sonra, durumuna acıyan komşuları ona bir at hediye etmişler ve *“Ne kadar şanslı bir adamsın”* demişler. Çiftçi: *“Şimdilik, göreceğiz bakalım”* demiş. Fakat birkaç gün sonra, hediye edilen at kaçmış. Köylüler: *“Zavallı adam, ne kadar da şansız”* demişler. Yoksul çitçi: *“Şimdilik, göreceğiz bakalım”* demiş. Birkaç gün sonra, kaybolan at yanında başka bir atla birlikte gelmiş. Köylüler: *“Ne şanslı bir adamsın”* demişler. Ama çiftçinin tepkisi aynı olmuş. *“Şimdilik, göreceğiz bakalım”* demiş. Çiftçinin iki atı olunca, diğerine oğlu binmiş.

Bir gün, çiftçinin oğlu, attan düşüp bacağını kırmış. Bu sefer köylüler, çiftçiye geçmiş olsuna gelip: *“Ne şanssız bir adammışsın”* demişler. Çiftçi: *“Şimdilik, göreceğiz bakalım”* demiş. Aradan birkaç hafta geçmiş ve ülkede savaş çıkmış. Eli silah tutan gençleri silah altına alıyorlarmış. Askeri birlikler, köye geldiklerinde tüm gençleri toplayıp götürmüşler. Ancak çiftçinin oğlunu, ayağı kırık olduğu için götürmemişler. Köylüler: *“Ne kadar şanslı bir adamsın”* demişler. Çiftçinin yanıtını tahmin edebiliyorsunuzdur herhalde : *“Şimdilik, göreceğiz bakalım. Gelecekte neler olacak acaba?”*

*Geleceğe ilişkin olaylar karşısında, “daha hazırlıklı ve daha sakin olabilesek, kazandığımızda şımarmasak, kaybettiğimizde de üzülmesek” daha iyi olmaz mı?*

***“İyi ağaç kolay yetişmez; rüzgâr ne kadar kuvvetli eserse, ağaçlarda o kadar sağlam olur.”***

### **BAKIŞ AÇISI**

“Niçin bu kadar sinirlisin?”, diye sordu. “Çünkü başaramıyorum” dedim. Masadan kalkıp eline bir tebeşir parçası aldı ve 15 santimetre uzunluğunda bir çizgi çekti. Yüzüme bakıp: “Bu çizgiyi nasıl kısaltırsın?” dedi. Bir süre çizgiyi inceledikten sonra, içinde çizgiyi bir çok parçaya bölmek de olan birkaç cevap verdim. Cevaplarımın hiçbirini kabul etmedi ve yere, ilkinden daha uzun ikinci bir çizgi çekti.

“Şimdi birinci çizgi nasıl gözüktüyor, ikinciden daha kısa değil mi?” dedi. “Evet, daha kısa” dedim. “Bilgini ve yeteneklerini artırarak, kendi çizgini uzatmaya çalışman, rakibinin çizgisini kısaltmaya çalışmandan çok daha iyidir.”

### **YAPAMIYOR MUSUNUZ ?**

Ders çalışıyorsunuz, olmuyor; çalışmıyorsunuz olmuyor... Ne yapacağınızı şaşırdınız, zaman da daralmaya başladı. Bırakma noktasına geldiniz, pes etmenize az kaldı! Bırakmadan, pes etmeden önce, şu aşağıdaki yazıyı bir okuyun. İmparator Timurlenk’in ordusu, güçlü bir düşman ordusu tarafından bozguna uğratılmıştı. Düşman askerleri, savaş sonrasında bölgeyi tararlarken; Timur, terkedilmiş bir ahıra saklanmıştı. Orada, ümitsiz bir şekilde otururken; bir mısır tanesini dik bir duvara taşımaya çalışan karıncayı gördü. İlginç olan şey; mısır tanesinin karıncadan daha büyük olmasıydı. Timur, karıncanın o mısır tanesini altmış dokuz kez duvarın üzerine çıkarmaya çalıştığını saydı. Karınca, altmış dokuz kez yere düştü! Yetmişinci denemesinde, ancak başarabildi. Timur, birden yerinden doğruldu ve kararını verdi; “Başarabilirdi!”

## ***DENİZ YILDIZLARI***

Günaydın, ne yapıyorsun öyle?

Kıyıda kalan deniz yıldızlarını atıyorum.

Neden?

Güneş yükseldi. Sular çekiliyor, eğer onları suya atmazsam ölecekler.

Metrelerce sahil ve binlerce deniz yıldızı... Sen, atsan atsan kaç tanesini atabilirsin ki?

Adam, eğilip yerden bir deniz yıldızı daha alır ve denize fırlatır.

Bak, bunun için değişti işte!

Suya atılması gereken deniz yıldızlarının çokluğuna bakıp, hiçbir şeyin değişmeyeceğini düşünmektense, birer birer değiştirmeye çalışmak en iyisi...

## ***OLUMSUZ DÜŞÜNCELER!***

Güç ve uzun bir yolu, bir solukta aşabileceğinizden pek emin değilseniz, onu parçalara bölmeniz, daha akıllıca olur.

□ Yapraklar sürmeye başladı. Yakında tırtıllar ağaçların yapraklarına üşüşmeye başlayacaklar ve onları yok edecekler. Bahçesinde dolaşırken, ağaçları çok seven bir arkadaşım böyle sızlanıyordu. Asırlık ağaçları gösteriyor ve yakında kuruyacaklarını söylüyordu.

□ Mücadele etmelisin, bu küçük tırtılların bir tanesini öldüren, yüz tanesini de bin tanesini de öldürebilir.

□ Bin tırtıldan ne çıkar, milyonlarca var. Hiç kalkışmamak en iyisi galiba...

□ İyi ama, paran var; işçi tutabilirsin. Bu asırlık güzel ağaçları kurtarmak için paraya kıyılır.

□ Çok ağaç, milyonlarca tırtıl! Hem yüksek dallara nasıl ulaşılabilir ki?

□ Bütün ağaçları kurtaramazsan bile, en azından yarısını kurtarabilirsin...

□ En iyisi, buradan uzaklaşmak. Tırtılların istilasına göz göre göre katlanamam.

□ Ah şu, olumsuz düşünceler... Daha savaşmaya başlamadan, yenildin işte! Dünyanın büyüklüğü ile insanın güçsüzlüğünü kıyaslamaya kalkışsaydık, hiçbir iş göremezdik. Böceğe, böcek sabrı ile yaklaşmalıyız. Bir insan nasıl düşünürse, öyle davranır.

### **HERKES KENDİ EVİNİ KURAR**

Yaşlı marangozun, emeklilik çağı gelmişti. Marangoz, işverenine; çalıştığı konut yapım işinden ayrılmak ve eşi ile birlikte, daha özgür bir yaşam sürmek tasarısından söz etti. Çekle aldığı ücretini elbette özleyecekti, ama emekli olmak ihtiyacıydı. Müteahhit, iyi işçisinin ayrılmasına üzüldü ve ondan, kendine bir iyilik olarak, son bir ev daha yapmasını istedi. Marangoz, kabul etti ve işe girişti. Ne var ki; gönlünün, yaptığı işte olmadığını görmek çok kolaydı. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzemeler kullandı. Kendini adanmış olduğu mesleğine, böyle son vermesi ne büyük bir talihsizlikti! İşini bitirdiğinde işveren, evi gözden geçirmek için geldi. Evin anahtarını marangoza uzattı: *“Bu ev senin. Sana, benden bir hediye!”* dedi. Marangoz şoka girdi. Ne kadar da utanmıştı. Keşke, yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi. O zaman, onu böyle yapar mıydı?

Demek ki, her gün, kendi hayatımızı kurarız. Çoğu zaman; yaptığımız işe, elimizden gelenden daha azını koyarız. Sonra da, kendi kurduğumuz evde yaşayacağımızı anlarız. Eğer tekrar yapabilirsek, çok daha farklısını yapardık. Ne var ki, artık geriye dönemeyiz. *Marangoz, sizsiniz!* Her gün bir çivi çakar, bir tahta koyar veya bir duvar dikersiniz. *“Hayat, bir kendin yap tasarımıdır.”* Bu gün yaptığınız davranış ve seçimler, yarın yaşayacağınız evi kuracaktır. *Evinizi, geleceğinizi ve yaşamınızı akıllıca kurun!*

## **SINAV VE MUTLULUK; İKİSİ BİR ARADA NASILOLACAK?**

Genç, bilgeye; “*Bana, nasıl mutlu olabileceğimi anlatır mısın?*” der. Bilge, kendisine daha sonra yardımcı olabileceğini ve şimdi gidip sarayı dolaşmasını ister. Bilge, kendisine bir kaşık verir ve kaşığın içerisine de yağ doldurur. Kaşıktaki yağı dökmemesini de sıkı sıkıya tembihler. Genç, sarayı dolaşır ve kendisine söylenen saatte tekrar bilgenin karşısına gelir. Bilge; “*Sarayı iyice dolaştın mı?*” der. Genç, tereddüt etmeden; “*Evet*” der. Bilge, gencin elindeki kaşığa bakar, yağ dökülmemiştir. Bilge; “*Saraydaki ünlü ipek halıları gördün mü?*” diye sorar. Genç; “*Hayır*” der. “*Bahçede çok güzel çiçekler var. Bahçıvan, onlara çok emek verdi, yetiştirmesi uzun yıllar aldı. Onları gördün mü?*” der. Genç; “*Hayır*” der. Bilge; “*Bu sarayda, çok disiplinli ve eğitilmiş bir muhafız alayı vardır. Peki, onları gördün mü?*” Genç; “*Hayır*” der. Bilge, tekrar kaşığa yağ damlatır ve gence; “*Yeniden sarayı dolaş, ama etrafına da iyi bak!*” demeyi ihmal etmez.

Genç, elindeki kaşıkla birlikte tekrar sarayı dolaşmaya başlar. Sarayın muhteşemliğini görür. Şaşkınlık içerisinde, söylenen saatte bilgenin karşısına gelir. Bilgeye; gördüğü bahçeden, ipek halılardan, sarayın muhteşemliğinden, muhafız alayının düzeninden bahseder. Bilge, kaşığı işaret eder ve kaşıқта yağın kalmadığını söyler. Gencin elindeki kaşıқта, yağdan eser kalmamıştır. Bilge; “*İşte, mutluluğun kaynağı: Elindeki iki damla yağı dökmeyen, etrafına bakabilmeyi öğrenmektir!*” der.

## **SINAVA HAZIRLIKTAKİ EN ÖNEMLİ UNSUR; SAĞLIK!**

**Vehbi Koç:** “Sağlığınızı, “1” rakamı ile gösterin. Bundan sonra, sahip olduğunuz veya olabileceğiniz tüm şeyleri; mevki, şan, şöhret, başarı vb. “1” rakamının sağına “0” olarak ekleyin. Örneğin; sağlığınıza 1, liseyi bitirdiniz 10, ÖSS’yi kazandınız 100, üniversiteden mezun oldunuz 1000, bir iş buldunuz 10000, evlendiniz 100000, harika çocuklarınız oldu 1000000, herkes sizi tanıyor ve herkes size hayran 10000000 vb.

Şayet bir gün sağlığınızı kaybederseniz, bu sayıdan “1” rakamını silmeniz gerekecek. “Söylesenize, kalan sayı kaç oldu?”

## **RUHLARIMIZ GERİDE KALİYOR!**

Afrika’da kayıp bir şehri aramakta olan arkeologlar, beraberindeki eşya ve yükleri, hayvanların ve yerlilerin yardımı ile taşıyarak uzun bir yolculuğa çıkmışlar. Kafil e zor doğa koşullarında, balta girmemiş ormanların içinde ilerleyerek, nehirleri, çağlayanları geçerek yolculuğa günlerce devam etmiş. Fakat günlerden bir gün, yerlilerin bir kısmı birden durmuşlar. Taşıdıkları yükleri yere indirmişler ve hiç konuşmadan beklemeye başlamışlar. Ulaşmak istedikleri yere bir an önce varmak isteyen batılı arkeologlar, bu duruma bir anlam veremeyip, zaman kaybettiklerini, bir an önce yola devam etmeleri gerektiğini anlatarak, yerlilerin neden durduklarını öğrenmek istemişler. Fakat yerliler büyük bir suskunluk içinde sadece bekliyorlarmış. Bu anlaşılmaz durumu; yerlilerin dilinden anlayan rehber, onlarla konuştuktan sonra şu şekilde ifade etmiş: *“Çok hızlı gidiyoruz, ruhlarımız geride kalıyor!”*

Modern şehir hayatının ve çağımızın en büyük sorunlarından biri; *“Hızlı ve sonu bir türlü gelmeyecek olan hedeflere doğru çılgınca koşuşturmak.”* Koşuştururken de etraftaki ayrıntıları, manzaraları, mutlulukları, hayata dair pek çok yaşanması güzelliği görememek ve kaçırmak... Yaşanan yığınla drama, saçmalığa ve ilkelliğe seyirci kalmak, duyarsızca sadece bakıp geçmek ve gitmek...

Hâlbuki durup ruhlarımızı beklemeli, müziği duymaya çalışmalı, yavaş dans etmek için çaba sarf etmeli, her günün bitiminde yatağa uzanıp *“kendimize doğru bakmalıyız!”*

### **NE DEĞİŞTİ?**

Amerikalı zengin bir iş adamı, bir iş seyahati sırasında, küçük bir Meksika kasabasına uğrar. Limanda gezerken, ağzına kadar balık dolu küçük bir teknenin içinde oturan bir balıkçı dikkatini çeker. Merakla, yanına yaklaşır ve sorar: *“Bu balıkları yakalamak ne kadar zamanını aldı?”* Balıkçı, tümünü bir-iki saatte yakaladığını söyler. Yabancı adam bu kez, niçin daha uzun süre kalıp, daha fazla balık yakalamadığını sorar. Balıkçı, ailesinin geçimi için bu kadarının yettiğini söyler. Amerikalı iş adamı merakla, balıkçıya kalan zamanını nasıl geçirdiğini sorar. Balıkçı anlatır: *“Geç vakit yatarım, sabah biraz balık yakalarım. Sonra, çocuklarımla oynarım, öğlende de karımla biraz siesta yaparım. Akşamları, amigolarla beraber gitar çalıp şarap içeriz, eğleniriz. Dolu ve meşgul bir yaşıntım var, senyor.”*

Amerikalı gerinerek, “Benim, Harvard’dan MBA’m var ve sana yardım edebilirim. Balık tutmak için daha çok zaman ayırmalı ve daha büyük bir tekne ile çalışmalısın. Bu tekneden elde edeceğin gelirle, daha büyük tekneler alırsın. Kısa sürede bir balıkçı filosuna sahip olursun. Böylelikle, yakaladığın balıkları araçlar değil, doğrudan doğruya işleme tesislerine satarsın. Hatta, kendi balık fabrikasını bile kurabilirsin. Balıkçılık sektöründe bir numara olursun.” Amerikalı devam eder: “Tabii bunları yapman için, öncelikle bu küçük balıkçı kasabasını terk edip, Mexico City’ye, daha sonra Los Angeles’e ve en sonunda da, holdingi genişletebileceğin New York’a yerleşirsin.” Balıkçı, düşünceli bir halde sorar: “Peki senyor, bu anlattıklarınız ne kadar zaman alır?”

Amerikalı yanıtlar: “15 veya 20 yıl kadar.” “Peki, bundan sonra senyor?” diye sorar, balıkçı. Amerikalı güler, “Şimdi anlatacağımın, en iyi tarafı; zamanı geldiğinde, şirketini halka açarsın ve şirketinin hisselerini iyi paraya satarsın! Kısa zamanda zengin olup milyonlar kazanırsın!” “Milyonlar! Eee... sonra senyor?” der, Meksikalı. Amerikalı: “Sonra, emekli olursun. Geç vakitlerde yatabileceğin, küçük bir balıkçı kasabasına yerleşirsin, istersen zevk için biraz balık tutarsın, çocuklarıyla oynayacak, karınla siesta yapacak zamanın olur, akşamları da arkadaşlarınla şarap içip, gitar çalarsın!”

## KAYNAKÇA

- Prof. Dr. Acar Baltaş, “*Üstün Başarı*”, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Los Angeles Times yazarlarından Ann'in *Günlükleri*, HYB Yayıncılık, Tavuk Suyuna Çorba Serisi, Ankara.
- Doç. Dr. Ahmet Saban, *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi*, Nobel Yayınları, İstanbul, II. Baskı., ©2002.
- Dr. Muhammed Bozdağ, “*Ruhsal Zekâ*” Nesil Yayınları, İstanbul.
- 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.
- Kemal Sayar, *Olmak Cesareti*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- M. Hakan Alşan, *Sınav Yardımcım*, 2004 yılı ÖSS'ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul.
- M. Hakan Aşlan, *Kültür-Terapi*, 2005 ve 2006 yılları ÖSS'ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul.
- Stephan R. Covey, *Ekili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Yeşim Türköz, *Büyük Dükkanı*, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- William Glasser, *Başarısızlığın Olmadığı Okul*, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- William Glasser, *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Dale Carnegie, *İşten ve Yaşamdan Zevk Almanın Yolları (How to Enjoy Your Life and Your Job)*, Epilson Yayınları, İstanbul.
- Yusuf Özkan Özburun, *Yaşama Sevinci Hikâyeleri*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- 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.
- Münin Sekman, *Başarı Üniversitesi*, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Doris Helge, *Acıyı Güce Dönüştürmek (Transforming Pain Into Power)*, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- David J. Lieberman, *Anında Analiz*, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- Adil Maviş, *Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme*, Hayat Yayıncılık, İstanbul.
- Peter M. Senge, *Beşinci Disiplin*, Yapı Kredi Kültür ve Sanat Yayıncılık, İstanbul.
- Oğuz Saygın, *Beyin Gücünü Geliştirme-Temel Hafıza Tekniği*, Hayat Yayınları, İstanbul.

- 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.
- “*ÖSS Aday Rehberi*”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2002.
- “*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.