

Sınav Diyalogları





ürün adı	Sınav Diyalogları
ürün no	KD00-LS.01RH03
isbn	978-605-380-235-8
yazarlar	Mehmet Hakan ALŞAN
redakte	Hasan Atilla KANTAŞ
dizgi-mizanpaj	eksendizgi
grafik tasarım	Kısmet Gül ALBAYRAK
editörler	İsmail BURHAN
yayın yönetmeni	Zekâi ŞEKERCİ
baskı	Neşe Matbaası Akçaburgaz Mah. Mehmet Deniz Kopuz Sk. No: 4 Kıraç Esenyurt / İSTANBUL tlf: 0 212 886 83 30
basım tarihi	Ocak 2012
iletişim	Gülbahar Mah. Cemal Sururi Sk. No:15/E Halim Meriç İş Merkezi Kat 9 Mecidiyeköy - İSTANBUL 0 212 275 00 35 • www.eksenyayinlari.com
Copyright ©	Fikir ve sanat eserleri kanununa göre her hakkı Eksen Yayıncılık ve Eğitim Malz. San. Tic. A.Ş.'ye aittir. Eksen Yayıncılık'ın yazılı izni olmaksızın, kitabın herhangi bir şekilde kısmen veya tama- men çoğaltılması, basım ve yayımı halinde gerekli yasal mevzuat uygulanır.

İçindekiler

	Soru	Sayfa
01	Bâzı başarılı insânlar konuşmalarında kendilerine hâs bir takım stratejileri olduklarını söylüyorlar. Bize bu konuda örnek bir manifesto verebilir misiniz?	11
02	Bâzı konuşmalarınızda “öğrencilik yılları, kişinin geleceğinin atölyesidir.” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor biraz daha açıklayabilir misiniz?	15
03	Bir yazınızda “Hata yapmıyorsanız yeterince denemiyor ya da risk almıyorsunuz demektir. Bence en büyük hata da budur.” demiştiniz. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz?	17
04	Bir yazınızda “Yaşam tarzınız ve uğraşlarınız sizden en değerli sermayenizi alırken acaba size ne veriyor dersiniz? Zamanınız bonkörce harcarken kazandığınız şeyler, verdiğiniz veya harcadığınız zamanınız kadar değerli. Bence yaşamdaki toplam kalite budur!”, yazmıştınız. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?	18
05	“Yeterince ısrar etmiyorsanız, yeterince yatırım yapmıyorsunuz demektir.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz?	19
06	“Beynimizin hangi yazılımı kullandığı çok önemli. Zaman zaman beynimizin işletim sistemini bileleyecek farklı pratiklere de yaşamımızda yer vererek zihinsel süreçlerimizi kuvvetlendirmeliyiz.” demiştiniz. Bu cümlemleri biraz daha açıklayabilir misiniz?	20
07	Bir gazetede “Stres unutkanlığa sebep oluyor.” diye okumuştum. Bu konuda daha geniş bilgi verebilir misiniz?	26
08	Ders çalışırken veyâ sınavdayken başarılı olmak için odaklanmanın çok önemli olduğunu biliyorum. Ama bir türlü başaramıyorum. Bu konuda bana yardımcı olabilir misiniz?	29
09	Başarılı olmak için, her ânı fark ederek, her günümüzü özenle ve duyumsayarak —dolu dolu— yaşamak gerektiğini belirtiyor uzmanlar... Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz?	34

İçindekiler

	Soru	Sayfa
10	Dünyâda salt ve tam bir mutluluğun olamayacağını ve bir şeylerin düzelmesini bekleyerek zamânımızı harcamamak gerektiğini söylüyorsunuz. Başarılı ve mutlu olmak için önce kendimizi düzeltmemiz ve kendi dünyâmızdan hareketle bir acil eylem plânı hazırlamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bizi biraz daha aydınlatabilir misiniz?	37
11	Öğrenciler olarak kendi iç dünyamızda, kişisel bir iç memnûniyet yeşertebilmemizi ve her fırsatta pozitif duygularla gülümseyebilmemiz gerektiğini ifâde diyorsunuz. Tebessüm neden bu kadar önemlidir?	39
12	“Başkalarının kafasındaki fotoğrafımız, karakterimizdir” diyorsunuz. Pekâlâ, karakterimizi olumsuz etkileyecek hatâlarımız konusunda neler söyleyebilirsiniz?	41
13	YGS & LYS veyâ TEOG yolunda hem gençliğimiz-den hem de zindeliğimizden bir şey kaybetmek istemiyoruz ve zaman zaman “diyet” yapmak zorunda kalıyoruz. Bu önemli sınava hazırlanırken beslenme konusunda neler söyleyebilirsiniz?	43
14	Bâzı gazetelerin köşe yazılarında insân beyni bir bilgisayara benzetiliyor. Yine bu yazılarda, akıllı ve insânların, beyinlerini programladıklarını da okuyoruz. Sizce akıllı ve başarılı insânların özellikleri nelerdir? Bu özellikler ve uygulamalar ile biz de kendi beynimizi programlayabilir miyiz?	45
15	Yine başarılı insânların, hatâlarından dolayı kendilerini veyâ başkalarını büyük bir olgunlukla affedebildiklerini söylüyorsunuz. Bu ahlâkî yüceliği gösteremeyen insânların ise mutsuz ve başarısız olduklarını veyâ başarılı olsalar bile, başarılarının gündelik ve geçici olduğunu söylüyorsunuz. Bu gerçekten de bu kadar önemlidir?	47
16	Sizce mutluluğun sırrı nedir?	50
17	En basit düzeyde sizce “hayât” nedir?	52
18	“Verimli Çalışma Teknikleri” hakkında biraz daha bilgi verebilir misiniz?	53
19	Ders çalışırken dikkatimi toparlayamıyorum. Bu problemi mi nasıl aşabilirim?	57

İçindekiler

	Soru	Sayfa
20	Öğrendiğim bilgileri hafızamda tutmakta güçlük çekiyorum. Keskin bir hafızaya sahip olmak için neler önerebilirsiniz?	59
21	Öğrenciler olarak, elimizden gelenin en iyisini yapmamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuda bizi nasıl yüreklendirebilirsiniz?	61
22	Öğrenciler olarak kendimizle yüzleşmemiz gerektiğini, çalışmalarımızı veyâ yaşamımızı sığaltırmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Tembelliğin ve erteleme davranışlarının sığ ve edilgen yaşantılardan kaynaklandığını da ifâde ediyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açar mısınız?	63
23	Zamanın farkında olmadan gelip geçtiğini ve bu konuda farkındalık düzeyimizin azaldığını söylüyorsunuz. Bir benzetme ile sudaki balıkların suda yaşadıklarını fark edemediklerini veyâ biz insânların da bir atmosfer içersinde yaşadığımızı zamanla unutarak fark edemediğimizi ifâde ediyorsunuz. Zamanın akıp gittiğini fark edememek nasıl bir şey?	66
24	İnsân, özü itibarıyla başarıya ve mutluluğa meyillidir/eğilimlidir. Bu demektir ki, bizler de en doğal hâlimizle YGS & LYS'de veyâ TEOG'da başarılı olmaya meyilliyiz. Pekâlâ, bize ne oluyor da özümüzdeki bu doğal sinerjiyi (başarılı olma istencini) kullanmayı beceremiyoruz?	68
25	"Mutluluk ve başarı dâimâ bir bedel ister" diyorsunuz. Ve "Hiçbir başarı ve mutluluk yoktur ki; çile, özveri ve fedakârlık sonucunda elde edilmemiş olsun" diye de ekliyorsunuz. Hâl böyle ise, bizlerin de YGS & LYS'de veyâ TEOG'da başarılı olmamız için vermesi gereken mücâdele konusunda bizi nasıl motive edebilirsiniz?	71
26	Ders çalışmanın yanında, dinlenmenin de bir sorumluluk olduğunu yazmıştınız. Bu tam olarak ne anlama geliyor?	77
27	Ders çalışırken çalışma ortamınızda bulunan renklerin veyâ kıyâfet seçimlerimizde tercih etmiş olduğumuz renklerin bile duygu durumumuz üzerinde etkili olduğu söyleniyor. Bu konuda neler düşünüyorsunuz?	79

İçindekiler

	Soru	Sayfa
28	İllerleyen tıbbî çalışmalar, kan grupları ile zekâ türleri arasında ve aynı şekilde kişilik tiyolojileri arasında da mânidâr bir ilişki (kolerasyon) olduğunu gösteriyormuş. Malûm, genciz ve kanımız kaynıyor. Bu konuda bilgi verir misiniz?	82
29	Bir seminerinizde “Hayât’ta her zaman bir ‘B Plânı’nız olsun” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor?	86
30	“Birey Olmak” ne demektir? Daha doğrusu nasıl aydınlık bir birey olabilirim?	88
31	Üniversiteye hazırlandığımız bu yaşlarda, yoğun duygulanımlarla ve ergenlik ya da gençlik psikolojimizin yaratmış olduğu duygusal bombardımanlarla uğraşıyoruz. Bir de bu yetmezmiş gibi YGS & LYS (veyâ TEOG) gibi önemli sınava doğru yol alıyoruz. Ancak siz, bu yolda başarılı olmak için, sınavın içeriğini ve test tekniğini tanımak kadar kendimizi de tanımanız gerektiğine sık sık değiniyorsunuz. “Kendini tanıyan, kendi potansiyelinin farkında olan, kişilik örüntülerini zenginleştiren, korkularıyla ve zayıf yönleri ile yüzleşen, en önemlisi de hayâtının bu kritik döneminde ilhâm verici bir anlam etrafında kümelenen gençler, daha başarılı oluyorlar” diyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz? Biz geçekten kendimizi tanımıyor muyuz yâni!	89
32	YGS & LYS veya TEOG Sınavı yaklaşıyorken geçmekte olduğumuz en kritik zaman dilimi bu bahar ayları oluyor. Nedenini bilediğimiz bir yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, isteksizlik, sinirlilik ve konsantrasyon eksikliği yaşıyoruz. Bu mevsimsel problemlerimizi nasıl aşabiliriz?	92
33	YGS & LYS veya TEOG sınavı yaklaşıyorken hep doğal olmamız gerektiğine ve “sâdece ve sâdece” kendimiz olmamız gerektiğine değiniyorsunuz. “Kendimiz olmak” denir?	97
34	Bir seminerinizde “Stres o kadar da korkulacak bir şey değildir. Stres eter gibidir. Azı ayıltır. Çoğu bayıltır” demiştiniz. Bu sözü biraz daha açıklar mısınız?	98

İçindekiler

	Soru	Sayfa
35	Zaman zaman düşünce kalıplarımızda değişiklikler yapmamız gerektiğini ve devamlı olarak beynimizin ezbere işlediği programları ya da işletim sistemlerini kullanmamamız gerektiğini ifade ediyorsunuz. Şu hâlde bu basit teknikleri kullanarak beynimizi başarıya yeniden, nasıl programlayabiliriz?	101
36	YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken öncelikle konuları derinlemesine öğrenmemiz gerektiğine işaret ediyorsunuz. Daha sonra test tekniğini kullanarak, (soru çözümü yaparak) derinlikli ve nitelikli tekrarlamalar yapmamız gerektiğini tavsiye ediyorsunuz. Buradan anlaşılıyor ki test tekniğini kavramak, sınavdaki performansımız açısından son derece önemli... Mâdem öyle, test tekniği hakkında bilgi verir misiniz?	103
37	Öğrenciler olarak bir etüt veya çalışma yapınca, derhal kendimizi mercek altına alarak, hemencecik yaptığımız çalışmalarımızın karşılığını bekliyoruz. Sizce bu doğrumudur?	109
38	Sık sık duygusal zekâmızı ve rûhsal zekâmızı işlevsel hâle getirmemizi ve sevme kabiliyetimizi kaybetmememizi söylüyorsunuz. Bu âhengî yakarlarsak, YGS & LYS'de [veyâ TEOG'da] veya hayatta daha başarılı olacağımızı söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?	111
39	Bir yazınızda günümüz teknolojisi ile beynimizin kapasitesinde bir bilgisayar yapmaya kalksak, bu bilgisayarın hacim olarak dünyânın 3 katı büyüklüğünde olması gerektiğini söylüyorsunuz. Bu tespit, doğrusu çok ilginç! Mâdem öyle, beynimizin ve genel anlamda fizyolojimizin yapısı hakkında da bize bilgi verir misiniz?	113
40	YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken motivasyonun gücüne sık sık atıfta bulunuyorsunuz. Motivasyon gücü nedir? Bu gücü nasıl kazanabilirim ve de işletebilirim?	115

İçindekiler

	Soru	Sayfa
41	YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a hazırlanırken cesûr ve atılgan olmamızı, ama cesûr olmayı gurûrlu, kibirli ve dediğim dedik olmakla karıştırmamayı ve aradaki ince nüansı da kaçır-mamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?	118
42	YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a hazırlanırken, dünyâ görüşü-müzü besleyici ve hayât felsefemizi derinleştirici basit ve uygulanabilir egzersizler yapmamız gerektiğini de söylüyor-sunuz. Bu egzersizleri yaptığımız oranda, dinlenebileceğimi-zi ve yeniden hayâta ve ders çalışmaya sarılarak hedefimize doğru sağlam adımlarla ilerleyebileceğimizi ifâde diyorsu-nuz. Bu konuyu biraz daha açıkla mısınız?	120
43	YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a hazırlanırken zaman zaman ça-lışmalarımızın bütünü-nü görerek, kendimize konu ve ders markajı uygulamamız gerektiğini, sâdece "Başarısız" veyâ "Başarılı" derslere yoğunlaşmamız hâlinde hedefimizden uzaklaşarak YGS & LYS veyâ TEOG yolunda yara alabileceği-mizi söylüyorsunuz. "Bütünü Görmek" ve "Kendimize veyâ Problemlerinize, Total Olarak Dışardan Bakabilmek", nedir?	122
44	YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a doğru yaklaştıkça sınavın gözü-müzde büyüdüğünü ve giderek artan bir zihinsel yorgunlu-ğun kendini göstermeye başladığını hissediyoruz. Bu durum normal midir? Ve biz öğrenciler, bu durumu nasıl aşabiliriz?	124

Başlarken...

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

Hikâyemiz, yıllar öncesine dayanıyor...

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

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

Pop-psikolojin ürünü olan televole tandanslı (eğilimli) bu derinlik-siz derlemelerin kitapçılardaki rafları doldurduğunu görmek ger-çekten de çok üzücü... Psikiyatr Kemal Sayar hocamın deyimiyle, pop-psikolojinin ürünü olan bu kitaplarla, kas geliştirir gibi kişilik geliştirmeye çalışıyoruz.

Bir şeyler eksikti. Ama neydi!

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

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

Kitabı okuyanlar adına üzümlüyordum: Çünkü, yaşamış olduğumuz modernizm sonrası zamanlar, bizi en zayıf yerimizden (Aşıl’ı to-puşundan) vuruyordu...

Çünkü modernizm; bizlere:

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

insan-dışılaşmayı,
yabancılaşmayı,
geleneksel ve kültürel kodlardan uzaklaşarak başkalaşmayı,
sanal ötekiler yaratarak kendimiz olamamayı,
maskeli bir baloya katılıyormuşçasına kişiler arası ilişkilerde sosyal
bukalemunlara dönüşmeyi,
sığ ve bulanık sularda deprenen ve anti-depresan kürüyle besle-
nen renkli ve gösterişli akvaryumlardaki sümüklü balıklara ben-
zemeyi,
yaratamamayı,
emek vermemeyi,
yok etmeyi,
fedakârlık yapmadan hazır tabldot yemekleri gibi sunî ve kurgu-
lanmış yaşantılarla bir ömür tüketmeyi,
televizyon karşısında paralize olmayı,
ve cinselliğe ironik ve patojenik bir önem atfetmeyi vâazediyor...

Ne yapabildim ki? Sonra bilge Konfiçyüs'ün bir sözü ile karşı-
laştım: "Karanlığa küfretmeyi bırak! Bir mum yak!" Bu söz, tam
da beni anlatıyordu. İşte bu vicdân azâbı ile kıvranırken, karınca
kararınca yazmaya okumaya devam ettim.

Bu süreç devam ediyorken, yukarıda kısaca eleştirmeye çalıştığım
pop-psikolojinin bombardımanına 'DUR!' diyebilecek düzeyde bir
kitap hazırlayıp, vicdânen ve de entelektüel olarak beni ve değerli
hocalarımı rahatsız eden bu psişik (rûhsal) çürümeyi bir nebze de
olsa engellemeye gayret ettim.

Bu meşgûliyet 3 yıl boyunca devam etti. Sonuçta "Sınav Diyalog-
ları" aldı bu kitap doğmuş oldu..

İşte bu kitabın hikâyesi...

Umarım sınava hazırlanan tüm öğrencilerimize ve bu konuda hiz-
met veren tüm eğitimcilere ve eğitim gönüllülerine faydalı bir
kaynak hazırlamışızdır. Bu doğrultudaki eleştiri ve katkılarınızı
mutlakâ beklediğimizi de belirterek sizlere şimdiden sınavlarınız-
da ve hayatta başarılar diliyorum...

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

Tabii ki önce şunu belirtmek lazım; bu çok genel bir soru oldu. Çünkü başarıya ulaşmak için yapılandırılması gerekenler stratejiler problem durumuna ve de kişiden kişiye doğal olarak değişkenlik göstermektedir. Ama ben sadece bir fikir vermesi açısından daha çok öğrencileri ilgilendirecek şekilde bir cevap vermeye çalışayım.

BAŞARI STRATEJİLERİ İÇİN ALIŞTIRMALAR

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

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

- Başarısızlığa uğramamın asıl nedeni neydi?
- Gelecek sefer benzer bir durumla karşılaştığımda başarı şansımı artıracak neler yapabilirim?
- Başarısızlığımda, kişisel bir zayıflığımın etkisi var mı? Eğer yanıt 'evet' ise, bu zayıflığı ortadan kaldırmak için planım nedir?
- Henüz bir plan yapmadıysanız şu soruyu sormalısınız 'Tekrar aynı şeyi yaşamamak' için ne yapmalıyım?

Bilindiği gibi "Başarısızlık", genelde beklenmedik fırsatları da beraberinde getirir. Bu fırsatlardan en önemlisi de, önceki hatalara düşmeden yeniden denemektir. Geçmişinizdeki başarısızlıkları gözden geçirerek, bunlar sayesinde yakaladığınız fırsatları bir düşünün. Hemen herkes, bu deneyimi tatmıştır ama nedense görmezlikten gelir. Bu gözlemlere dayanarak, yakın geçmişteki başarısızlıklarınız sonucu ortaya çıkan fırsatlar hakkında düşünün. Bu mevcut fırsatları yakalamak ve yeniden denemek için neler yapabilirsiniz? İşte bu soru; öncelikle sorulması gereken ve de yeni girişimlerle sürdürülerek sonuçlandırılması gereken eşsiz bir sorudur.

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

3. ADIM: Azimleriyle başarısızlıkları yenerek sizi hayran bırakan insanların biyografilerini ve günlüklerini okuyun. Başarılı olmak için geliştirdikleri kişisel özellikleri, stratejileri ve alışkanlıkları not edin. Daha sonra da, bu özellikleri yaşamınıza nasıl katabileceğinizi düşünün / projelendirin.

4. ADIM: Bir insan hayatta dâima olumsuz yönler arar ve bulursa, önüne geçilmesi zor bir alışkanlık kazanmış olur. Bu nedenle olumlu bir fırsat belirlediğinde bile fırsatlar kümesini göremez ve de yakalayamaz. Her koşulu bir engeller silsilesi olarak algılar. Pekâla, bir engelle bir fırsat arasında ne fark vardır? Aslında temel fark, kişinin ona karşı olan tutumuyla ilgilidir. Fırsat olarak algılanıp öyle bir tutum sergilenirse, yenisinden denemek için seçimler belirginleşir. Engel olarak algılanıp öyle bir tutum sergilenirse, erteleme davranışı, bıkkınlık, tembellik, çaresizlik, atalet ve isteksizlik baş göstermeye başlar. Pek çok kişi tarafından Amerikan tarihinin gelmiş geçmiş en büyük başkanı olduğu düşünülen Abraham Lincoln şöyle bu konuda söyle demiştir: “Başarı, şevkinizi kaybetmeden bir başarısızlıktan diğerine yol alarak hedeflerini kovalamaktır.”

12

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

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

Bu anlamda duygularımızın, vücudun hastalıklara karşı savunma mekanizmasını doğrudan etkilediği, basit bir soğuk algınlığından patojenik hastalıklara değin veya ruhsal rahatsızlıklardan fizyolojik hastalıklara

kadar; her türlü hastalığa karşı daha az veya çok dirençli olmamızın, birebir duygularımızla ilişkili olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Uzmanlar, duygusal hayatı geliştirmek ve genel olarak sağlığı iyileştirmek için, herkesin kendi başına uygulayabileceği onlarca teknik olduğunu, bunların başında basit egzersizler yapmak, örgü örmek, birilerini dinlemek, kendimizi mutlu hissetmemizi sağlayacak meşguliyetler edinmek, yemek yapmak, yürüyüşe çıkmak, sevdiğimiz mekânlara gitmek, sevdiğimiz işerli yapmak gibi son derece basit şeylerin uygulanabileceğini ifade etmektedirler.

Unutmayınız ki, bu uzun ve zorlu maratonda yapmanız gereken en önemli şey, duygularınızı ve iç dünyanızı beslemek, duygusal zekânızı daha işlevsel hâle getirerek psikolojik ve fizyolojik zindeliği yakalamak ve böylece dolu dizgin bir şekilde sınava hazırlanmaktır.

BAŞARILI ve MUTLU OLMAK İÇİN, UNUTMAYINIZ Kİ;

- Dağcı, tırmanmadan önce bizim için sadece bir maceraperestti. Zirveye ulaştığında ise o hepimiz için bir kahramandı.
- Gücünüzü kötü alışkanlıkları beslemek için kullanmayın.
- Kötü alışkanlıklara karşı ilk adımını atan birisi kendi düşmanlarını ve çeldiricilerini eğitmeye başlamış demektir.
- Bilgiyi, kaynağına bakarak küçümsemeyin.
- Bütün umudum kendimde dediğiniz ve bu sözün gerektirdiği gibi çalıştığınızda başkalarını da yanınızda bulmanız zor olmayacaktır.
- İnsana, insan olduğu için değer verişinizi en mükemmel bir şekilde ifade edin.
- Esprili olun ama komik bir insan olmayın.
- Faaliyetlerinizde boşluk bırakmayın.
- İki insan(ı) olmayınız, (Oynamayın).
- Derhal teşebbüse geçin.
- Doğrularınız, yanlışlarınızı tamir ederek size yol gösterir.
- Her saniyeniz gayenize uygun olmalıdır.
- Kalbinizi ve gönlünüzü hapishaneye döndürmeyin.
- Tertemiz bir kalple gülünüz, yürüyünüz, bakınız...

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

- 02 | Bâzi konuşmalarınızda “öğrencilik yılları, kişinin geleceğinin atöl-yesidir.” demiştiniz. Bu tam olarak ne anlama geliyor biraz daha açıklayabilir misiniz?

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

MARANGOZ

Yaşlı bir marangozun emeklilik yaşı gelmişti. Yaşlı marangoz, müteahhit patronuna artık çalıştığı konut yapım işinden ayrılmak, eşi ve büyüyen ailesi ile birlikte daha özgür bir yaşam sürmek istediğini söyledi. Çekle ya da peşin aldığı ücretini elbette özleyecekti. Ama emekli olmak ihtiyacıdaydı... Müteahhit iyi işçisinin ayrılacak olmasına üzölmüştü. Ve ondan, kendine son bir iyilik olarak, son bir ev daha yapmasını rica etti.

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

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

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

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

5. Ne var ki, geriye de dönemiyoruz.
6. Belki de yaşamı mucizevî kılan budur: Yani her şeyi ilk ve son defa yaşıyor olmamız...
7. Onun için her ânın kıymetini bilmeliyiz.
8. Aslında o marangoz sizsiniz sevgili dostlar. Her gün yeni bir çivi çakıyor, bir tahta koyuyor ya da bir duvar örüyorsunuz.
9. Demek ki “Hayat bir kendin yap tasarımıdır.” Başka deyişle, bugün sergilediğiniz davranışlar ve yapmış olduğunuz seçimler, yarın yaşayacak olduğunuz hayatı kuruyor. Öyle ise onu, akıllıca —en önemlisi de eğitimle— kurun ve de abideleştirin...

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

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

Eflatun, tek tek sıralamış :

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

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

1. Kimseye kendinizi “sevdirmeye” kalkmayın! Yapılması gereken tek şey, sadece kendinizi “sevilmeye” bırakmaktır...
2. Önemli olan; hayatta “en çok şeye sahip olmak” değil, “en az şeye ihtiyaç duymaktır”...

Evet sevgili gençler! Gerçek şu ki; Eflatun’un bahsetmiş olduğu “en az şeye ihtiyaç duymak” olgusu ancak eğitimle elde edilebilir. Sizler de yaşamınızın bu en güzel demlerinde, gelecekte en az şeye ihtiyaç duyan mutlu insanlar olabilmek için, eğitim hayatınıza harcamanız gereken “şimdiki zamanı ve emeği” asla kendinizden ve geleceğinizden esirmeyin!

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

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

RİSK ALMAK

Eski zamanların birinde Pers sultanı iki adamı ölüme mahkûm etmişti. Sultanın, atını ne kadar sevdiğini bilen mahkûmlardan bir tanesi, Sultan’a eğer yaşamını bağışlarsa, bir yıl içinde atına uçmayı öğretebileceğini söyledi. Kendini dünyadaki tek uçan ata binerken düşleyen sultan bu heyecanla bu teklifi kabul etti. Diğer mahkûm duyduklarına inanamayan gözlerle arkadaşına baktı ve şöyle dedi. “Atların uçamayacağını biliyorsun Nasıl olur da böyle delice bir fikirle çıkabildin ortaya! Sen aklını kaçırmış olmalısın.” İzni koparan mahkûm metânetle cevap verdi:

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

17

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Her ne koşulda olursa olsun, yaşamda kendimize fırsatlar yaratmalıyız!
2. Yarını kazanmak isteyenler, bugünden yarına yatırım yapanlardır!
3. Mücadeleci ve girişken olmak, engelleri değil fırsatları görmekle olur!
4. İnsan dediğin, seçimdir! Seçimlerimizle büyür, seçimlerimizle karşılanır, seçimlerimizle uğurlanırız. Seçim yapmak bizi diğer varlıklardan ayıran en önemli insanî özelliğimizdir. Bu itibarla seçimlerimize dikkat etmeliyiz.
5. Seçimleriniz geleceğe yönük / dönük olsun. Seçimleriz size daha derinlikli ve nitelikli yaşacak olan bir yaşam getirsin.

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

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

DEĞER

Kurnaz bir tüccar, güney denizinde yaşayan yerlilerin bol miktarda altını olduğunu duyunca bir gemi dolusu soğanla yola çıktı. Yaşamlarında ilk kez soğan yiyen yerliler soğanın tadından o denli memnun kaldılar ki tüccar bunun karşılığında bir gemi dolusu altın verdiler. Bu haberi duyan bir başka kurnaz tüccar “Madem soğanı sevdiler, o zaman sarımsağı da severler” diye düşünerek bir gemi dolusu sarımsakla aynı adaya doru yola çıkar.

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

Evet sevgili gençler! Sizlerin de YGS & LYS’ye ya da TEOG’a hazırlandığınız bu maratonda sahip olduğunuz en değerli şeyi, yani ‘zamanınızı ve emeğinizi’ bu yola harcamanız gerekiyor. Geleceğiniz için ‘zamanınızı’ ve ‘emeğinizi’ şimdi harcamazsanız, gerçek şu ki, ileride bu değerlerinizi elinizde bulamayacaksınız. Gençliğiniz ve taze bilgileriniz elinizden efsunlu bir kuş gibi uçup gitmiş olacak...

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

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

BAŞARIYA ULAŞMAK İÇİN

Küçük bir gazetede çalışmakta olan bir gazeteci bölgenin en zengin iş adamı ile röportaj yaparak kariyerinde ilerlemek istiyordu. Ve sonunda istediğine ulaştı ve işadamıyla görüşmeyi başardı. Gazeteci genç odasına girdiği zaman, işadamı:

- ‘Genç’ dedi, “Bugün birkaç gazeteci daha benimle görüşmek istedi. Fakat işlerim yoğun olduğu için sekreterime kendileriyle görüşmeyeceğimi söyledim. Şans sana güldü.” diye de ekledi. Bunun üzerine gazeteci genç:
- İşlerinizin yoğun olduğunu biliyordum efendim, diye karşılık vererek ekledi:
- Zira, sizinle görüşmek isteyen diğer o birkaç gazeteci de bendim.

Evet sevgili gençler! Sizlerin de YGS & LYS’ye (TEOG’a) hazırlandığınız bu maratonda, başarıya ulaşmak için öğreniminizi ve deneyimlerinizi geliştirecek her yolu denemeniz ve deneyimlemeniz gerekiyor. Veyahut ta en azından şu an farkında olmadığınız fırsatları fark ederek ya da kendinize fırsatlar yaratarak çalışmalarınızı tekrar gözden geçirmenizi ve böylece sahip olduğunuz şartları zorlamanızı öneriyorum.

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

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

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

HAFIZANIZI KUVVETLENDİRİN

Stres altında çalışan herkesin zaman zaman unutkanlık yaşayabildiğini belirten uzmanlar, bu tür olumsuzlukların basit hafıza alıştırmalarıyla güçlendirildiğini ya da giderildiğini ifade ediyorlar. Uzmanlar, aşağıdaki 10 değişik alıştırmaların, çok kolay bir şekilde çeşitli zamanlarda ve çeşitli ortamlarda uygulanabileceğini ifade ederek, bu 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 yaşantılamaları (deneyimlemeleri), izlenimleri sanki ilk kez yapıyormuşçasına öğrenme içtenliği ve istenci ile yapmayı alışkanlık haline getirin.

Örneğin;

- İşe veya alışverişe giderken, tıpkı bir çocuk gibi merak içinde bütün duyularınızı harekete geçirin.
- Bakın, dokununuz, dinleyin, koklayın. Çiçek açan ağacın kokusunu keşfetmeye çalışın.
- Fırında satılan taze ekmeklerin kokularını algılamaya çalışın.
- Yürüdüğünüz zeminin özelliklerini hissedin.
- Caddede duyduğunuz sesleri ayırıştırın.
- Yanınızdan geçen insanların tek tek konuşmalarını dinleyin.
- Evinizde gözlerinizi kapatarak bir yerlere ulaşmaya çalışın.
- Kısacası, duyularınızı alışık olmadığınız tarzda kullanın.
- Duygularımızı ve sezgilerinizi de kullanmayı da öğrenin.
- Bu şekilde çok ender yaptığınız bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini arttırırsınız.
- Eğer bu yaptıklarınızdan zevk 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 amaçlamalıyız. 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 alıştırmayı 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 yanı sıra beden dilimizi de koordine eden bir işleve sahiptir. Bu koordinasyon ise beynimizin iki tarafınız senkronik (eş-zamanlı) ve senfonik (uyumlu, eş-tınlı) bir şekilde kullanmamızla doğrudan ilişkilidir.

Örneğin;

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

Ressam Alıştırması: Görsel 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 koyun.
- Bu çizim hareketleri, yorgun zihninizi hemen canlandırır.
- Aynı zamanda beyni bloke eden stresi etkili biçimde yok eder.

Ajan Alıştırması: Bu alıştırmayı ile farkındalık düzeyinizi artırmanızı tavsiye ediyoruz. Öylesine yaşamayı bırakarak, beyninizi banttan yayın yapmasını önleyerek, fark ederek yaşamaya yönelerek zihinsek melekelerinizi güçlendirmenizi teklif ediyoruz. Bunun dikkat etmeniz gereken şeyler;

- Bu alıştırmayı daha çok sokakta yapmalısınız.
- Çevrenizde bulunan arabaların plakalarına bakın ve plakadaki harflerden kelimeler, hatta cümleler türetmeye çalışın.
- Böylece, sadece sıkışık trafiğin eğlenerek çabuk geçmesini sağlamaz, aynı zamanda kelime hazinenizi daha da geliştirir ve beyninizi canlandırır.
- Unutmayın, fark ederseniz, fark edirsiniz. Bu egzersizlerle 'Farkındalık Düzeyi'nizi ve uyanık olma yeteneğinizi geliştirin.
- Bu alıştırmayı, 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 bilenmeler hem daha zeki ve zinde oluyorlar, hem daha dikkatli ve sonuca odaklı olabiliyorlar. Hatta daha geç yaşıyorlar. Bu nedenle kendiniz ilişkin bir iletişim dili, alfabe-si veya becerisi geliştirmeniz gerekmektedir. Bu beceri için yapmanız gerekenler;

- Bu alıştırmayla 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 ikiye, 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 alıştırmayla, zihninizde listeler oluşturmayı daha kolay bir şekilde başarabilirsiniz.

Otobiyoğrafi 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 sakînim cümlesini tekrarlayabilirsiniz.”
- Veya benim öğrencili yıllarım da yaptığım gibi “Sen yaşayan bir efsanesi!”
- Aynada kendinizle göz göze geldiniz de kendinize dolu dolu bakın ve “Efsane geri döndü! Hadi şu işi bitirelim ortak!” diyebilirsiniz.
- Bu nokta da kendi tarzınıza göre bu cümleleri çoğaltın.
- Ve sakın şunu da unutmayın; kısa sürede hafızanızı etkin hâle getirmek için önemli olan şey, bu egzersizleri her gün düzenli olarak uygulamanızdır.

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

STRES UNUTKANLIĞA NEDEN OLUYOR!

Hayat şartları, stres, insanın boğuştuğu sorunlar ve yetersiz beslenmenin beyin hücrelerinin erken ölümüne yol açtığını belirten uzmanlar, zihinsel performansı bir sorun olarak görmek yerine, unutkanlığın nedenlerinin araştırılmasını tavsiye ediyorlar. www.unutkanlik.gen.tr adresinden derlenen bilgiye göre, hafıza, zihinsel performansın bir kısmını teşkil ediyor, buna karşılık konsantrasyon, dikkat, algılama hızı, duygusal durum, enerjik olma, kafa karışıklığının derecesi ve hatta başın ağrıyıp ağrılamaması da önemli göstergeler olarak karşımıza çıkıyor.

Uzmanlar; herkesin, “Dilimin ucunda ama bir türlü söyleyemiyorum” dediği anlar vardır. Dün akşam yediğiniz yemeği, telefonda konuştuğunuz kimseyi, daha önce gittiğiniz adresin tarifini unuttuğunuz oluyor. İlginç olan ise kimsenin bunların üzerinde durmaması, “Normaldir, herkes unutabilir” avuntusu bu sıkıntıyı çabucak geçiştirmemize yol veriyor.

“Büyükşehir Hayatı, Zihni Yoruyor”

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

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

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

“Sürekli Beyin Egzersizleri Yapın”

Uzmanlara göre, zihinsel performans meselesinden yakınmak yerine başlangıçta şu tedbirler alınabilir: “Önce neden unutkan olmaya başladığınızı araştırın. Kullandığınız bazı ilaçlar, belleğinizde bir sıkıntı yapabilir. Bu konuyu doktorunuza da danışmanızda fayda var. Böyle bir durumunuz varsa beslenme düzeninizde değişiklik yapın. Az yağlı yiyeceklere ağırlık verin. Bol bol meyve ve sebze yiyin. Zihinsel faaliyetlerinizi artırın. Çünkü bilim adamları beyinin sürekli egzersiz yapması gerektiğini vurguluyorlar.

Yeni meraklar, ilgiler, hobiler, eğlendirici ve dinlendirici uğraşlar edinmek, zihni sürekli yeni konularla meşgul etmek, bulmaca çözmek, sinema ve tiyatroya gitmek bile sizi stres odağınızdan uzaklaştırır ve sizi oldukça dinlendirir. Ayrıca uzmanlar, daha güçlü bir bellek için, düzenli ve dengeli bir hayat sürmenin önemine de vurgu yapmaktadırlar. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenin, iyi uyuyun, alkol almayın ve kesinlikle sigara kullanmayın. Sık sık temiz havada, parklarda, ormanda yürüyüş yapın. Sosyal ilişkilerinizi koruyun, güçlendirin ve genişletin. Diğer taraftan düzenli bir kan basıncına sahip olmaya da özen gösterin.

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

Meyve Ve Sebze Yiyenler Strese Dayanıklı

Bütün bunlara ek olarak söylemek isteriz ki; sebze ve meyve yiyenlerde strese dayanıklılığın arttığını açıklayan İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ziya Ziyhan, sürekli etle beslenenlerin strese karşı daha zayıf olduğunu belirtmiştir. Ege Üniversitesi (EÜ) Beyin Araştırmaları ve Uygulama Merkezi, Türkiye Beyin Araştırmaları ve Sinir Bilimleri Derneği ve EÜ Bilim Teknoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi işbirliğiyle EÜ Atatürk Kültür Merkezi'nde

gerçekleştirilen toplantıda konuşan Prof. Dr. Ziylan, modern teknolojinin beraberinde strese davetiye çıkardığını söyledi. Stresle mücadelede pozitif düşünmenin önemine değinen Prof. Dr. Ziylan, “Sorunu görmezden gelmek geçici bir çözümdür. Önemli olan stresi aşılamaz bir problem olarak görmeyip, pozitif düşünceyle/kabullenişle ele alıp çözmeye çalışmaktır” dedi.

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

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

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

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

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

KONSATRE OLMASINI ÖĞRENEBİLMEK

Motivasyon, varılmak istenen hedefe odaklanmaktır veya yoğunlaşmaktır. Başarısızlık, yanında bir duygu durumu olarak “motivasyon eksikliğini” taşır. Bu anlamda verimli ders çalışmanın temelinde “dikkat ve motivasyon” vardır. Birey, içinde olduğu durumu anlayarak/analiz ederek ne yapması gerektiğine karar vermeli ve tüm bunların kendisi için “ne anlama geldiğini” zihninde somutlaştırmalıdır. Bu gerçekten başarılı olduğu oranda bireydeki motivasyon, iç-disiplin ve isteklilik o yönde daha da artacaktır.

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

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

- Hayâl kurmak
- Endişeli olmak ve sınav kaygısı içinde olmak
- Fizyolojik yorgunluk, gerginlik, gerilim ve stres
- Duygusal sorunlar (Aşk, Arkadaşlık ve Flört ilişkileri)
- Âilevî sorunlar (Anne-Baba ilişkileri, Otorite Figürleri)

- Önemsiz sorunların zihni çok daha fazla oyalaması
- Karamsarlık, Kötümserlik
- Bedensel rahatsızlıklar

Çalışma Esnasında Dikkati Dağıtan Çevresel Faktörler ise Şunlardır

- Ders çalışılan odanın uygun olmayan fiziksel koşulları (Oda Isısı, Düzen)
- Müzik dinleyerek ders çalışmak
- Yatarak ders çalışmak
- Çalışma ortamında olumsuz uyarcıların olması. (Poster, afiş vb.)
- Televizyona fazla vakit ayırmak: Mutlaka izlemek istediğiniz programlar olabilir & olacaktır. Bu programları günlük ya da haftalık ders programınızın içine yerleştirin & serpiştirin. Ayrıca aslâ televizyon seyrederek ders çalışmayın.
- Telefon görüşmelerinin sıklığına da dikkat etmek gerekiyor: Telefon görüşmelerini mutlaka programınızdaki ders çalışma saatlerinin aralıklarında yapın ve görüşmelerinizi fazla uzun tutmayın.
- Ders çalışma sırasında gezinmek: Evet, bu alışkanlık ta verimi önemli oranda düşürmektedir. Bâzi öğrenciler gezinerek ders çalıştıklarında, verim aldıklarını düşünseler de bu doğru değildir. Bu alışkanlık aslında oyalanmanın boyut ve tarz değiştirmiş başka bir hâlidir. Sizlere tavsiyemiz ders çalışırken değil; ders çalıştıktan sonra gezinin...
- Arkadaşlarınıza "Hayır" diyememek: Bu da çok önemli bir sorun. Başarılı olmak istiyorsanız, kişisel sınırlılıklarınız olmalı. Arkadaşlarınız veya başka insanlar sizin hakkınızda karar vermemeli. Onlara yerinde ve zamanında "Hayır" diyebilmelisiniz.
- Çalışmayı devamlı ertelemek: Bu sorun gelecekte korkan insanların aksine, hep gelecekte yaşayan ve geleceği umutla işleyen / hayâl eden / kurgulayan öğrencilerde görünmektedir. Bu davranış başkalarını değil, kendimizi kandırmanın ta kendisidir. Öğrenciler olarak önceliklerinizi belirlemelisiniz. Bu öncelikleriniz arasından 1., 2., 3., sıradaki önceliklerinizi değil; 4., 5., 6.,... sıradaki önceliklerinizi ertelemelisiniz.

- Gereksiz ayrıntılara fazla zaman ayırmak: Bu alışkanlık ta zaman israfı olarak görülmelidir. Gereksiz ayrıntılara fazla boğulmadan, konuları analitik düşünmeli, çok-faktörlü bir analiz yapmalı, genelle-yici ve derleyici şemalar kullanarak tüm konuları pratik bir bilgi-ye/tecrübeye dönüştürmelidir.
- Düzensiz ve plânsız çalışmak: Bu alışkanlık kesinlikle terk edilmelidir. Yaşamınız ve uğraşlarınız ne kadar düzenli, somut, plânlı ve uygulanabilir olursa; beyniniz daha verimli çalışır, bilgi ve kazanım-larını daha işlevsel ve de verimli kılar.

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

Konsantrasyonu Sağlamak İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Konsantrasyon için önce bir amaç belirlenmelidir. Ulaşılması isten-en bir amaç doğrultusunda çalışmak, motivasyonu güçlendirecek-tir.
- Çalışmaya çeşitlilik / zenginlik katılmalıdır. Örneğin bir konu; tekrar etme, not alma, test çözme gibi bölümlere ayrılarak çalışılmalıdır. Konularla günlük yaşam arasında bağlantı kurarak çalışma sıkıcılık-tan uzaklaştırılmalıdır. Başka deyişle çalışma etkinlikleri, dramatize edilerek, temâtize edilerek, şematize edilerek ve tiyatro gibi can-landırılarak yaşıntıya dönüştürülmelidir.
- Plânlı çalışmanın konsantrasyonu olumlu yönde etkilediği de aslâ unutulmamalıdır.
- Çalışma için plânlanan “Zaman” dikkate alınmalıdır. Bu süre içinde çalışmanızı engelleyecek düşünce ve uğraşlarla vakit kaybedilme-melidir.
- Çalışmalarınızın sonucu olarak elde etmeyi amaçladığınız “HEDEF” sürekli hatırlanmalı, böylece motivasyonun olumlu yönde pekiş-mesi ve etkili olması sağlanmalıdır.
- Çalışma ortamı da özenle düzenlenmelidir. Çalışma yeri havalandırılmalı, çevrede dikkati dağıtıcı uyarıcılar bulunmamalıdır / bulun-durulmamalıdır.
- Konsantrasyonun mümkün olabilmesi için beden ve zihin de yete-rince dinlenmiş olmalıdır.

- Dikkati olumsuz yönde etkileyen faktörler: Yorgunluk, uykusuzluk, sinirlilik, aşırı duyarlılık, gerginlik, stres, olumsuz iç-konuşmalar, kaos ve kötülük beklentisi gibi konularda önlemler alınmalıdır. Bu davranışlara veyâ duygulanımlara yaştığınızda aslâ yer vermeme-lisiniz.

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

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

- Zihnimizi devamlı meşgûl eden duygusal sorunların etkisinden kurtulmak ta motivasyonu olumlu yönde etkiler. Duygusal sorunlarla baş etmek gerçekten zordur. Çünkü duygu-durumları, çalışmalarınızı olumsuz yönde etkiler. Bunun için çevrenizdeki güvendiğiniz sırdaş kişilerle, özellikle de “Rehber Öğretmeni”nizle yapacağınız konuşmalar rahatlatıcı olabilir.
- Güven duygusunu yaşamak ve yaşatmak ta konsantrasyon için oldukça önemlidir. Özellikle iç-konuşmalarınızda “Yapabilirim, Başarabilirim” gibi pozitif yüklü / kipli kelimeler kullanmak ta konsantrasyonu olumlu yönde etkileyecektir.
- **Kendinizden emin olmamanız sorunlarınızı arttırır:** Kendinden emin olmak, kendini güçlü hissetmek (omnipotans) konsantrasyonu arttırdığı gibi öz-güveni de artırır. Bu anlamda, düşüncelerinizi ve duygularınızı yönlendirmedeki başarınız, size tekrar daha üstün bir başarı olarak geri döner.
- **Yapacağınız 5-10 dakikalık düzenli fizikî egzersizler:** Zihinsel açıdan rahatlama, kasların gevşemesi, enerjinizi etkin kullanma, vücut zindeliğini koruma ve kendinize güveninizi arttıracığından konsantrasyonunuzu da olumlu yönde etkileyecektir. Ayrıca, konsantrasyon sâdece çalışırken değil, dersi dinlerken de gereklidir. Dersi dinlerken zihin boşaltmalı, başka şeyler düşünülmemelidir.

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

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

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

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

YAŞADIĞINIZ HER GÜN ÖZELDİR

“Eniştem; kız kardeşimin tuvaletinin en alt gözünü açtı ve ince kağıda sarılmış bir paket çıkardı. “Bu” dedi, “sıradan bir çamaşır değil.” Kağıdı açtı ve çamaşırı bana uzattı. Zarif ve ipekliydi. Kenarları eliş dantelle süslenmişti. Astronomik bir fiyat taşıyan etiketi hâlâ üstündeydi. “Jan bunu New York’a ilk gittiğimizde almıştı. Nereden baksan sekiz, dokuz yıl olmuştur. Hiç giymedi. Özel bir gün için saklıyordu.” dedi.

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

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

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

Her ânın güzelliğini duyumsayarak yaşamak istiyorum artık. Hiçbir şeyimi özel günler için saklamıyorum. Kıymetli tabak çanağımı her “özel” olayda kullanıyorum.Örneğin, birkaç kilo vermek, tıkanan lavaboyu açmak, bahçede ilk açan çiçek gibi özel olaylarda bile..! En pahalı ceketimi canım isterse süper markete giderken giyiyorum. Teorime göre eğer

zengin görünürsem, küçük bir torba erzak için o kadar parayı daha rahat ödeyebilirim. Pahalı parfümümü özel partiler için saklamıyorum artık. Mağazalardaki tezgâhların ve banka memurlarının burunları da en az parti parti gezen arkadaşlarımlıkiler kadar iyi koku alıyor. “Bir gün” sözcüğü de kelime dağarcığımdaki yerini kaybetti artık. Bir şey eğer görmeye, duymaya veya yapmaya değerse, onu şimdi görmek, duymak ve yapmak istiyorum.

Hepimizin “Yaşayacağımıza garanti gözüyle baktığımız yarını görmeyeceğini” eğer kız kardeşim de bilseydi, neler yapardı kim bilir? Sanırım ilk önce aile fertlerini veya yakın arkadaşlarını arardı. Belki eski birkaç arkadaşını arayıp aralarında geçen sürtüşmeler için özür dilerdi. Belki bir lokantaya gidip en sevdiği Çin Yemeği’ni ısmarlardı. Bunların hepsi birer tahmîn biliyorum. Kardeşimin neler yapamadan öldüğünü hiçbir zaman bilemeyeceğim, bunu da biliyorum. Peki ya ben?.

Eğer sayılı saatimin kaldığını bilseydim, yapamadığım şeyler olduğu için kendime kızardım. Yazmayı ertelediğim mektupları yazmadığım için de kızardım. “Bir gün ararım” dediğim dostları görmediğim için kızardım. Eşime, anneme, babama ve kızıma onları ne kadar çok sevdiğimi yeterince sık söyleyemediğim için kızardım. Artık hayâtlarımıza kahrkahr ve renk katacak hiçbir şeyi yarına ertelemeye, duygularımı dizginlemeye çalışıyorum. Ve her sabah gözlerimi açtığımda kendime o günün “Özel bir gün” olduğunu söylüyorum. Her gün, her dakika her nefes gerçekten Tanrı’dan bize bir armağan.

Hikâyeden Çıkarılacak Ders

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

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

Sevgi bize “Neden ben?” diyerek zaman kaybetmemeyi, onun yerine, “şimdi ne yapmalı?” demeyi öğretir. Birinci soru gereksiz ve anlamsız bir çatışmaya götürür, ama ikincisi kendine acımanın ve anlamsız suçlamanın yükünü taşımayan bir “eylemi” akla getirir. Eğer sevgi varsa, zorlukların ve bozulan ilişkilerin nedeni başka bir şeydir. Eğer sevgi yoksa, güçlüklerin ve bozulan ilişkilerin nedeni bu sevginin yokluğu veya sevgi yoksulluğudur. Unutmayın sevgi bizim değişip ayakta kalmamızı sağlar.

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

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

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

Bu kaçınma ve savunma mekanizması, aynı zamanda bireysel varoluşumuzun silikleşmesine ve de sorumluluklarımızdan uzaklaşmamıza da hizmet ediyor. Halbuki, bir başımıza olsa da iyiye, doğruya ve güzele doğru bir adım atmak bile bu dünyada çok şeyi değiştirebilir, inanın! Örnek mi istiyorsunuz! Tarihteki savaşırlara —hattâ günümüzdeki savaşırlara bile— bir bakın. Tek kişinin kaprislerinin veyâ ihtiraslarının sonucunda ortaya çıkmamış mıdır? Aynı şekilde tarihteki bir zaferlere bakın! Tek bir kişinin bile belirleyici olduğu bir zaferler olarak ortaya çıkmamış mıdır? Hatta savaşırlarda ölen kralları düşünün. Kendileri ölünce, orduları hemen dağılmamış mıdır?

37

Dünyanın en yaygın semâvî dinlerine bakın! Bir tek kişinin yaratmış olduğu değişimlerle çağ gibi büyüyerek kadîm imparatorlukları dize getirmemiş midir? Demek ki, insan olarak bir kişinin değişimi bile dünyanın kaderini değiştirebilecek bir etki yaratabilmektedir. Bu bakımdan insan olarak bırakın tüm dünyayı, en azından kendi dünyamızda köklü değişimler yaratarak kendi kişisel gelişim hamlemizi başlatmalıyız. Sizden ricâm, aşağıdaki hikâyeciği aynı duyarlılıkla okumanız ve bir yerlerden bu değişimi yakalayarak ilk önce kendi dünyanızı fethetmenizdir...!

DÜNYÂYI DÜZELTMEK İÇİN

Adam, bir haftanın yorgunluğundan sonra, pazar sabahı kalktığında keyifle eline gazetesini aldı ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını hayâl ediyordu. Tam bunları düşünürken oğlu koşarak geldi ve parka ne zaman gideceklerini sordu. Baba, oğluna söz vermişti; bu hafta sonu

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

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

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

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

Hikâyeden Çıkarılacak Dersler

1. Bir insân kendini değiştirmedikçe dünyâsını da değiştiremez.
2. Dünyâdaki huzur ve mutluluk, biz insânların yaşamlarında yer ve-recek doğruluk, dürüstlük ve adâletle sağlanır.
3. Yaşamı güzelleştirmek bizim elimizdedir.
4. İnsân olarak güçlü yanlarımızı görerek ve potansiyelimizi keşfederek, kendimizi adım adım gerçekleştirmeliyiz ve örnek insân olma yolunda sağlam adımlar atmamız. Çünkü biz adam olmadan, dünya adam olmaz!
5. Kişiler arası ilişkilerimizde, ortak yönlerimize vurgu yaparak ve diğer insânlarla aramızdaki farklılıklara değil, benzerliklere atıfta bulunarak uzlaşmacı olmalıyız.
6. Dünyâmızdaki güzellikleri görmeliyiz. Bir çiçeğin kokusuyla mutlu olabilmeli, bebeklerle ve çocuklarla göz göze gelmeliyiz. Mevsimleri heyecânla takip etmeliyiz. Yaşamımızı güzelleştirmeliyiz. Dünyâdaki her şey gibi, sahici olmalıyız. Düşünün bir çiçek, ne kadar da sahici değil mi? Bir göçmen kuşu, bir kar tânesi ne kadarda sahici değil mi? İşte biz de sahici olmalıyız, yâni sâdece kendimiz olmalıyız...
7. Unutmayalım ki, insânı düzelttiğimiz zaman, onu ekseni olan aydınlık bir birey olarak yetiştirdiğimiz zaman; dünyâ da kendiliğinden düzelecektir...

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

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

Çünkü bu kânuna göre, evrenimiz belirgin, lineer, ve deterministik dengeler (zorunlu neden sonuç ilişkileri), nedenler ve sonuçlar üzerine kurulu değildir. Bu durum sadece yanılsamalı olarak beynimizin kategorize ettiği ve adına da bilim dediği bir klasifikasyondur. Gerçekte, iç içe sarmallanan ve henüz kurallarını bilemediğimiz bir kaotik fizikten söz ediliyor artık. Bu yeni paradigmaya göre, Hindistan dağlarında bir kelebeğin kanat çırpışı, Amerika’da başlayacak olan bir kasırganın tetikleyicisi olabilir.

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

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

Nasıl mı? Aşağıdaki gerçek yaşam hikâyesini gelin birlikte okuyalım ve daha üzerinde birlikte düşünerek sorunuza daha derinlikli ve nitelikli bir cevap vermeye çalışalım...

TEBESSÜMÜN GÜCÜ

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

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

Fakir adam öylesine minnettar olmuş ki...! Çünkü iki gündür boğazından aşağıya bir lokma geçmemişmiş. Karnını doyurduktan sonra, bir apartman bodrumundaki odasının yolunu ısıklık çalarak tutmuş. Öyle neşelenmiş ki, bir saçak altındaki köpek yavrusunu görünce, kucağına alivermiş.

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

İşte sevgili gençler...! Sizler de yaşamınızdaki güzellikleri yakalayın... Gittiğiniz her yere olumlu duygular götürün.. Gülümseyin...! Çünkü gülümseme; vücudun rahatlaması için beynin salgıladığı endorphini artırır; vücudun strese tepkisi olan kortizonu azaltır ve sâkinleşmenizi sağlar. Gülümseyenler çalışmalarında daha iyi sonuçlar alırlar. Hastalıklara daha az yakalanırlar. Kötümserlerden daha sağlıklı alışkanlıklara sahip olurlar...!!! Gülümseyenlerin bağışıklık sistemleri daha kuvvetli olur! Ve kötümserlerden daha uzun yaşarlar.

Unutmayınız ki; "Eksen sahibi olmak", daimâ başkalarına faydalı olmaktır!

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

KARAKTERİMİZİ OLUMSUZ ETKİLEYECEK HATÂLAR ŞUNLARDIR

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

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

Ayrıca haklı tenkitlere ters tepkiler veren kişinin kendisiyle barışık olmadığı düşünülür. İşleri ağırdan almak, yeteneksiz biri olduğunuz hissi verebilir. Psikologlara göre işi ağırdan alanlar, riskten korkuyor ve büyük ihtimalle bu yüzden hatâlar yapıyorlardır. Bu kişilerdeki “Başarısızlık Korkusu” işe bir ân önce başlamalarını engelliyor, dolayısıyla da hiçbir iş vaktinde sonuçlanmıyor ve işler sürekli birikiyordur. İsimleri, telefonları ve programlarınızı unutmanız; bunları fazla önemsemediğinizi ya da aşırı derecede unutkan bir kişi olduğunuzu düşündürecektir.

Unutkanlığınız, başka insânlar üzerinde, ilgisiz ve de yeteneksiz biri olduğunuz düşüncesine yol açabilir. Eksikliği, hatâyı başkalarında görmek veyâ aramak ise sizi kendinizde olan hatâyı görmekten alıkoyacaktır. Yemek yerken telefonla konuşmak size çok laubâli bir görünüm verebilir. Önceliklerinizi belirleyememek, bitirilmesi gereken bir işe asılmak yerine dikkatinizi başka şeylere vererek işleri yarım bırakmanız ve önceliklerinizi göremediğiniz anlamına gelir. Bu nedenle yaptığınız işlerin hem sayısı hem de kalitesi düşecektir. Olgun olmayan tavırlar sempati kazanmak için takındığınız genç tavırlar arada sırada başkalarının hoşuna gidebilir ama antipati kazanmanıza da sebep olabilir. Yaşınızdan genç davranmak güvenilirliğinizi yok edebilir/zedeleyebilir.

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

Ama yanılıyorsunuz. Öğrencilik hayatınız nasılsa, sonraki yetişkinlik hayatınız ve iş hayatınız da hemen hemen aynı rota üzerinden yol alır. Bu nedenle daha şimdiden yukarıda belirttiğim konulara, yani karakterinizi belirleyecek olan emeklerinize ve yatırımlarınıza dikkat etmenizde fayda var! Eeee, ne demiş atalarımız “Ağaç yaş iken eğilir”. Biz de bu söze katılmakla birlikte “İnsan, gençken eğitilir” diyoruz.

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

“Her şey değişir, yalnızca değişme kanunu değişmez.” Bu sözü biliriz, doğru olduğuna da kanaat getiririz ama bir türlü günlük hayatta doğru olduğuna inandığımız şeylerin arasına yerleştiremeyiz bu sözü. Hiç değilse şimdi, bir değişimin fırsatını yakalamak için hep birlikte bir girişimde bulunalım isterseniz! İşte biz de bu amaçla size, daha sağlıklı bir hayatın yollarını açan, gündelik hayatınızdaki verimi artıracak olan bir değişimin ipuçlarını vermeye çalışacağız.

HANGİ VİTAMİN, NEREDE?

21 Günde Vücudunuzda Şu Değişimleri Yapabilirsiniz!

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

Bunun İçin Neler Yapacağız?

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

Caloifornia Üniversitesi’nden Dr.C.K. Roberts ve arkadaşlarının araştırmaları sonucu, egzersizle birlikte diyet programına girmenin kalp ve metabolizma hastalıklarının risklerini azalttıklarını belirtiyorlar. Kan basıncımızı 11.5-7.5 cm/hg seviyesinde tutabilirsek kalbimizi önemli tehditlerden koruyabilir ve olduğumuzdan 12 yıl daha genç kalabilmeyi sağlayabiliriz. Bunun için sanırım şu yol haritasına ihtiyacınız var!

Pekâlâ! Hangi Vitamin Nerede?

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

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

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

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

BAKİR : Karaciğer, kuru meyveler ve çikolatada bulunur. Etkileri; enfeksiyon hastalıklarına karşı akyuvarların üretimini artırmaktır.

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

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

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

AKILLI İNSÂNLARIN ÖZELLİKLERİ

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

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

- **Risk alın:** Çünkü akıllı insanlar, “Giriştiğim iş, plânladığım sonuçları vermezse, başarısız olurum, ama her hâl-û kârda hayâtta ders çıkarma imkanı sunan, yâni bir şekilde işe yarayan bir sonuç da elde etmiş olurum.” derler.
- **Kendinize güvenin:** Çünkü akıllı insanlar, “Kendileri için neyin doğru olduğunu sezer ve hemen uygulamaya geçerler.”
- **Hayâtınızı kağıtlara dökün:** Çünkü akıllı insanlar, ‘Yapmam gerekenler’ ve ‘Yapmak istediklerim’ gibi listelerde hazırlarlar.”
- **Üretken olun:** Çünkü, “Sonuca ulaşmak onların hayât felsefesidir.”
- **Sezgilerinizi kullanın:** Çünkü akıllı insanlar, “Başkalarının amaçlarını sezerek kimlerle bir arada olup, kimlerden sakınmaları gerektiğine de karar verebilirler.”
- **Okuyun:** Çünkü akıllı insanlar, “Kendilerini geliştirmeye katkıda bulunacak her türlü kitabı, dergiyi ya da makâleyi okuyarak, her gün kapasitelerini artırmaya ve dünyâ görüşlerini genişletmeye çalışırlar.”
- **Öğrenin:** Çünkü akıllı insanlar, “Öğrenmek için bile öğrenirler. Öğrenmek yalnızca belli bir sonuca ulaşmada, veyâ bir unvân sahibi olmakta ya da eğitimlerini tamamlamakta bir araç değildir. Çünkü

onlar, devamlı öğrenme eğilimdedirler. Tüm bu uğraşlar onlara, hayâta dâir birçok şeyler katar.”

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

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

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

Diğer taraftan affetmek, bir şekilde samimi pişmanlığına inandığımız insanları kazanmak ve nihâyetinden onları tekrar topluma kazandırmaktır. Bu açıdan affetmek gerek kişiler arası ilişkilerimizde, gerekse kendi iç dünyamızdaki belirsizliklerde kendisine başvurarak sıkıntılarımızdan kurtulabileceğimiz ve böylece kendimiz ya da başkalarına yeni bir fırsatlar yaratabileceğimiz çok önemli bir ahlâkî seciyedir. Bütün bunlar bir tarafa “Affetmeyi öğrenemezsek ya da birilerini affedemezsek, bizim de affedilmeye ve bağışlanmaya hakkımız olmaz!”

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

47

AFFETMEK

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur:

— Bir hayât deneyimine katılmak ister misiniz?

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

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

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

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

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

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

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

Bunun üzerine Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir:

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

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

Arkadaşlarımızın değişebileceğini kabûl edersek, arkadaş değiştirmek zorunda kalmayız. En sevdiğimiz kişi bile bizi bir iki defâ kırabilir ama o her zaman affedilmeyi hak eder. Gerçek dostluk veyâ gerçek aşk, araya mesafeler de girse büyümeye devam eder. Bir saniye de yaptığınız bir hatâ size hayât boyu kırık bir kalp bırakabilir. Olmak istediğiniz gibi olmak, bâzen hayât boyu sürebilir. Sevdiklerimizin yanından ayrılırken son sözlerimiz daimâ güzel şeyler olmalı, çünkü belki de bu onları son görüşümüzdür. Nihâyetinde, yaptıklarımızın sorumluluğu bize âittir!

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

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

Bâzen etraftakilerin bizi affetmesi yetmez, bizim de kendimizi affedebilmemiz gerekir. Çünkü biz ne kadar acı çekiyor olsak da, dünyâ bir şekilde dönmeye devam ediyor.

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

Bununla birlikte iki insân aynı yöne bakıp ayrı şeyler görebilir. Sizi hiç tanımayan insânlar da birkaç saniyede hayatınızın akışını değiştirebilirler. Birini ne kadar çok severseniz hayât, onu sizden o kadar erken alır. Cemil Meriç'in dediği gibi "Hangi dünyâya dikkat kesiliyorsak diğer dünyâlara sağır, dilsiz ve kör kalmışız" demektir. Hele hayatınızın en devinimli dönemlerini yaşayan siz geçlerin hataları ve kusurları elbette fazla olabilecektir. Ama her şeye rağmen, bu duygulanım içersinde affetmeyi de öğrenmek sizi rahatlatacak ve de YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a daha ciddi yoğunlaşabilmenize imkân tanıyacaktır.

Bu nedenle hikâyemizdeki çocuklar gibi, kırılganlıklarınızı, uğradığınız ihanetleri, işittiğiniz azarları her yere gidiyorken peşinizde götürmeyin. Bu hâlinizle hem gittiğiniz yerlerdeki insanları rahatsız edersiniz ve onlarla sağlıklı bir iletişim kuramazsınız, hem de yükünüz giderek ağırlaştığı için giderek daha az yol alırsınız.

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

16 | Sizce mutluluğun sırrı nedir?

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

MUTLULUĞUN SIRRI NEDİR?

Martı'nın yazarı Paulo Coelho bu konuda bir hikâye anlatır: "Bir tüccar mutluluğun sırrını öğrenmesi için oğlunu insânların en bilgesinin yanına yollamış. Delikanlı çölde 40 gün yürüdükten sonra bir tepenin üzerinde bulunan güzel bir şatoya varmış. Söz konusu bilge burada yaşıyormuş. Bir ermişle karşılaşmayı bekleyen delikanlı, girdiği salonda hummalı bir manzarayla karşılaşmış. Bilge sırayla insânlarla konuşuyormuş ve delikanlı kendi sırasının gelmesi için iki saat beklemek zorunda kalmış.

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

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

"Güzel!" demiş Bilge, "Peki, yemek salonundaki acem halılarını gördünüz mü? Bahçıvan başının yapmak için on yıl çalıştığı bahçeyi gördünüz mü? Kütüphanedeki güzel parşömenleri fark ettiniz mi?" Utanan delikanlı hiçbir şey görmediğini itiraf etmek zorunda kalmış. Çünkü bilgenin kendisine verdiği iki damla yağ dökmemeye çabalamış, başka bir şeye dikkat etmemiş. "Öyleyse git, sarayımın harikalarını tanı!" demiş ona bilge. "Oturduğu evi tanımadan bir insâna güvenemezsin!" diye de eklemiş. İçi rahatlayan delikanlı yine yağ dolu kaşığı alıp sarayı gezmeye çıkmış.

Bu defâ duvarlara asılmış ve tavanları süsleyen sanat eserlerine dikkat ediyormuş. Bahçeleri, çevredeki dağları, çiçeklerin güzelliklerini, bulundukları yerlere yakışan sanat yapıtlarının zarâfetini görmüş. Bilge'nin yanına dönünce gördüklerini bütün ayrıntılarıyla anlatmış. "Peki, sana

emânet ettiğim iki damla yağ nerede?” diye sormuş Bilge. Kaşığa bakan delikanlı, iki damla yağın dökülmüş olduğunu görmüş. Bunun üstüne Bilgeler Bilgesi, “Sana verebileceğim tek bir öğüt var: Mutluluğun sırrı dünyanın bütün harikalarını görmektir ama kaşıktaki iki damla yağı unutmadan!”

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Ders

Bildiğiniz gibi, günümüzdeki mutlak inançlar ve beklentiler de, başarıyı, kariyeri, prestiji, saadeti, problemsiz ve düzenli hayatı ve tüm maddî ve mânevî özelemleri bir yük gibi veyâ ağır sorumluluklarmış gibi omzumuzda yükleyiveriyor. Fakat unutmamamız gereken bir şey var: Mutluluğa ulaşmak için ve yaşamın bütün güzelliklerini görebilmek için özümüzü aslâ kaybetmememiz gerekiyor.

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

Doğunun hüznü ve bilge yazarı Halil Cibran'ın dediği gibi:

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

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

17 | En basit düzeyde sizce “Hayât” nedir?

Çok zor bir soru! Ama bu soruya yalın bir cevap vermek istiyorum. Bir düşünürün dediği gibi, “Hayat kendini bulmakla ilgili değildir; hayat, kendini yaratmakla ilgilidir.” Bu bakımdan hayat, sevmektir, emektir, bilmektir ve öğrenmektir. Bu dört fiilin toplamında bir “birey” olmaktadır. Diğer bir ifadeyle hayat, ektiğimizi biçmektir! Nasıl mı? Aşağıdaki kısacık hikâyeyi dikkatlice okursanız, sanırım siz de bana hak vereceksinizdir!

YANKI

Bir adam ve oğlu ormanda yürüyüş yapıyorlarmış. Çocuk, babasıyla yürüyorken birden takılıp düşmüş ve canı yandığı için “AHHHHH” diye bağırılmış. Sonra ilerideki sarp kayalıklardan “AHHHHH” diye bir ses duymuş ve şaşırmış. Şaşırp meraklanmış ve tekrar “SEN KİMSİN?” diye bağırılmış. Aldığı cevap da aynen “SEN KİMSİN?” olmuş.

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

52

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

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

“Yaşam dâimâ sana senin verdiklerini geri verir.

Yaşam yaptığımız davranışların aynasıdır.

Daha fazla sevgi istiyorsan daha çok sevmelisin!

Daha fazla şefkat istiyorsan, daha çok şefkatli olmalısın!

Saygı istiyorsan insânlara daha fazla saygılı olmalısın.!

Affedilmek istiyorsan, gerektiğinde sen de affedebilmelisin!

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

Bu kural yaşamımızın bir parçasıdır ve herkes için geçerlidir.”

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

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

Aslında bu konuya daha önce değinmiştik. Ancak yine de önceki söylediklerimizin üzerine binâ edilecek şekilde bir takım pratik ölçütler vermek de son derece yerinde olacaktır diye düşünüyorum. Böylece var olan çalışmalarınızı aşama aşama gözden geçirerek, çalışma programınız üzerinde bazı değişiklikler yapabileceğinizi öngörüyoruz. Bildiğiniz gibi, “Başarılı Olmak” için düzenli, programlı, istekli, istikrârli bir şekilde çalışma gerekir. Bütün bunlara dikkat edilirse ancak o zaman çalışmalarımız için bir verimlilik söz konusu olabilir.

Demek ki çalışmalarımız verimli olmalıdır. Çalışma hedefe odaklı bir şekilde, amaçlı, somut, yaşantıya dönüştürülebilir, uygulanabilir, gerçekçi ve bireye yönük olmalıdır. Aksi takdirde boşa kürek çekmiş olunur. İşte bu ayrıntılarda da size yardımcı olmak için aşağıya verimli çalışmanın ilkelerini çıkarılmıştır. Çalışmalarınızda bu husûslara dikkat ederseniz başarılı olma yolunda sağlam adımlar atacağınızı düşünüyoruz.

VERİMLİ ÇALIŞMANIN İLKELERİ

Dersten Önce Uyulması Gereken İlkeler

- Her öğrenci kendi çalışma ortamına göre bir çalışma plânı hazırlmalı ve bu plâna mutlakâ uymalıdır.
- Bu plân hem zaman sınırlamalı hem de konu sınırlamalı olmalıdır. Örneğin, öğrenci ders çalışmadan önce “Ya ben şimdi matematik çalışmalıyım. Hadi çalışayım bâri” dememelidir. Öğrenci “Ben, saat 7.00’da matematik dersinin, üslû sayılar konusuna, 45 dakika süreyle, defterimdeki çözümlü soruları tekrar çözerek ve konu testlerinin tekrar çözerek ders çalışacağım.” demelidir. Önceki makâlelerimizde değindiğimiz gibi, bir insan ancak–ve–ancak beynini bu cümle kurgularıyla programlayabilir.
- Öğrenci, çalışma metodunu dersin özelliğine göre seçmelidir. (Okuma, not tutma, çözümleme, anlatım, tümdengelim, tüme varım gibi) sayısal veya sözel dersler çalışırken mutlakâ uygun metot bulunarak ve çoğunlukla da yazarak çalışma metodu kullanılarak ders çalışılmalıdır.

- Bakarak değil, her zaman için —mümkünse— yazarak ders çalışmalısınız.
- Ders ve konu çalışmaları, mutlakâ belli bir yerde ve sâkin bir ortamda, masa üzerinde yapılmalıdır.
- Hemen her dersteki bütün konular, plânlı bir çeşitleme yaparcasına çalışılmalı, konular arasında aslâ “önemli” ve “önemsiz” diye ayırım yapılmalıdır.
- Ders araç ve gereçlerini de çalışmaya başlamadan önce hazırlamalıdır. Unutulmamalıdır ki araç ve gereçlere ihtiyâç duyulduğunda; bunların temin edilmeye çalışılması hem zaman kaybına hem de dikkatin dağılmasına neden olabilecektir.
- Çalışmaya psikolojik olarak hazır olmayan kişiler, problemlerinden kendilerini soyutladıktan sonra çalışmaya başlamalıdır. Bunu için ufak bir yürüyüş yapmak, bir şarkı söylemek, elini ve yüzünü yıkamak, bir meyve yemek, bir şiir okumak veyâ sevdiği bir insânı telefonla aramak gibi yollara başvurulabilir.
- Öğrenme faaliyetlerini aralıklarla yapmalı, bu aralıklarda da dinlenmeyi, gezintiyi, söyleşiyi veyâ müzik dinlemeyi kendinize bir ödül olarak sunmalısınız.
- Çalışılan konu kendi başına bir bütün değilse, geçmiş konular gözden geçirilerek bu bütünlük sağlanmalıdır.
- Sözel dersler çalışılırken ana düşünceleri dile getiren anahtar kelimeler ve cümleler tespit edilmeli, gerekirse renkli kalemle bu önemli tümcelerin altları çizilmelidir.
- İşlenecek konuya mutlakâ dersten önce göt atmalı, sınıf ortamındaki derslere bu anlamda bilişsel bir hazırlık yapılmalı; ders sonunda da anlaşılmayan yerler tespit edilerek mutlakâ ders öğretmeni-ne sorulmalıdır.
- Ders çalışılırken motive olunmalı, televizyon karşısında veyâ yatarak zararlı bir davranış olduğu ve çalışmanın etkinliğini azaltacağı aslâ unutulmamalıdır.
- Düzenli bir defter tutma alışkanlığı kazanılmalıdır. Çünkü defterimizdeki düzenli notlarımız, konularımızı zaman zaman tekrar ederken ilk elden başvuracağımız kendimize özgü bilgi kaynağımızdır. Ayrıca defter tutarken tükenmez kalem yerine kurşun kalem kullanmaya da özen gösterilmelidir.

- Ders çalışırken bir cevabı ezberlemek yerine, o cevabın aşamalarını kavramak ve konuyu anlamaya çalışmak veya problemin çözüm yolunu öğrenmeye odaklanmak daha önemlidir.
- Anlatımlı veya sözel derslerin arkasından sayısal (Matematik, Fen Bilgisi gibi) işlem ağırlıklı dersler çalışılmalıdır.
- Sabah kahvaltısını da mutlaka yapmak gerekir. Ders çalışırken beyinde aşırı kanlanma ve oksijen tüketimi olduğundan, bu ihtiyacın karşılanmaması bizi fizyolojik olarak olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle beslemeye, özellikle sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeye dikkat etmeniz gerekmektedir.

Ders Esnâsında Uyulması Gereken İlkeler

- Sınıfta dersler iyi dinlenmelidir, ders sırasında başka şeylerle meşgul olunmamalıdır, anlaşılmayan yerler anında öğretmene sorulmalıdır.
- Öğretmenin dersi anlatırken üzerinde durduğu noktalar ve sınıfa yönelttiği sorular not edilmeli ve daha sonra sıkça tekrar edilmelidir.
- Tahtaya yazılan bilgiler ve problem çözümleri dikkatli bir biçimde deftere geçirilmeli ve kontrol edilmelidir. Eve gidince de bu çözümler tekrar boş kağıtlara yazılarak –çözümleri defterde olduğu hâlde- tekrar yazarak çözülmelidir.
- Derslere devamsızlık yapılmamalı, eğer zorunlu olarak yapılmışsa o dersteki ilgili konu notları, sınıf arkadaşların alınmalı, anlaşılmayan yerler arkadaş çalışma gruplarında yakın arkadaşlara sorulmalı ve mümkünse ders öğretmeninden randevu alarak, konunun püf noktaları öğrenilmeye çalışılmalıdır. Unutulmamalıdır ki bir sonraki konunun öğrenilmesi, tamamıyla bir önceki konunun bilinmesine ve hakkıyla özömsenmesine bağlıdır.
- Sınavlardaki sorular cevaplanmadan önce, çözümler zihinsel tasarlanmalı, soru iyice kavranmalı ve ancak ondan sonra çözüme başlanmalıdır. Ayrıca işaretleme yapmadan önce cevaplar mutlaka kontrol edilmelidir.

Dersten Sonra Uyulması Gereken İlkeler:

- Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, periyodik tekrarlar yapılmalı ve konular aslâ biriktirilmemelidir.
- Dersler tekrar edilirken, anlaşılmayan konular tespit edilmeli, bir sonraki derste ilgili ders öğretmenine sorularak konu ayrıntılarıyla kavranmalı ve öğrenilmelidir. Sorarak öğrenilen bilgilerin de bu pekiştirme ile aslâ unutulmayacağı da hâtırdan çıkarılmamalıdır.
- Sayısal dersler çalışılırken sınıfta öğrenilen çözüm yollarının yanı sıra başka çözüm yollarının da olup olmadığı kaynak kitaplardan araştırılmalı ve özellikle örnek çözümleri çoğaltılmalıdır.
- Son olarak ise, zor anlaşılan konulara ise en verimli çalışma saatleri ayrılmalıdır.

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

DİKKATİ TOPLAMAK İÇİN UYULMASI GEREKEN KURALLAR

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

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

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

57

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

Örneğin,

1. Belirli yerlerde çalışma alışkanlığını geliştirin; çalıştığınız yeri, eğlence veyâ dinlenme gibi işler için aslâ kullanmayın!
2. Gürültünün ve eğlencenin en az olduğu yerlerde çalışın. Çünkü bu tür yerler çalışmayı yüzde yüz engelleyemezse de, dikkatinizi toplamak için size daha fazla enerji harcatır ve sizi daha erken yorar.
3. Masanızın üzerinde ancak çalışmanız için lüzumlu şeyleri bulundurun!
4. Fazlaca rahat sandalye veyâ sıcak bir oda gibi yerlerde çalışmaktan kaçınin; çünkü bunlar yılgınlık, uyuşukluk, rehâvet ve isteksizlik yaratır.

5. Belirli, ölçülü, somut, ulaşılabilir, cazip, etkileyici, hayâl dünyânızı ve iç-disiplininizi harekete geçirici bir hedef tespit edin ve bu hedefe ulaşmak için elinizden geleni yapın!
6. Yapılacak işleri sıraya koyarak yapın. Problemlerinizi veyâ işleriniz, böylece sıralarını beklesinler ve böylece de başka bir iş yaparken zihninizi meşgul edip dikkatinizi dağıtmasınlar.
7. Çalışmaya hemen başlayın, ilhâm doğmasını beklemeyin! Çünkü çalışmak bir seçimdir. Çalıştıkça, çalışmanın ve kavramanın tadına varabilir veya konuyla ilgili diğer benzer sorularla karşılaştığınızda kendinizi daha güvende ve hazır hissedersiniz. Bu anlamda gerçekten de çalışmak bir seçimdir! Seçerseniz, seçilirsiniz!
8. Kendi kendiniz ile yarışın. Öncelikli rakibiniz, YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a başvuran 2 Milyon kişi değil, bizzat kendinizsiniz! Bu nedenle çalışmalarınıza bir yarışma ve mücâdele havası katın ve de kapasitenizi zorlayarak performansınızı artırın.!
9. Her seferinde sâdece bir iş yapın! Örneğin, bir yandan bir bölümü veyâ konuyu okurken / incelerken, öte yandan bir önceki bölümü düşünmeyin veyâ hatırlamaya çalışmayın!

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

HAFIZANIZI KUVVETLENDİRMEKİ ÇİNİŞTESİZE ALTINTAVSİYELER

Hafıza, düşünüş için gerekli malzemeyi temin eder ve saklar. Bu meleyi hayâtımızın her safhasında her fırsatta kullanmak zorundayız. Psikoloji deneyleri, hafıza gücünün değişmez bir kabiliyet olmadığını göstermiştir. Kullanılan adalenin geliştiği gibi, hafıza da zamanla, kullanıldığı oranda çalıştırılarak kuvvet kazanabilir. Bunun için ise işte size altın gibi değerli pratik bâzı önemli ipuçları!

1. Herhangi bir sebeple beğendiğiniz söz, fıkra, şiir ve benzeri materyalleri, dâimâ yanınızda taşıdığınız bir hafıza defterine kaydederek ezberlemeye çalışın!
2. Bilgileri zihne yerleştirmenin ve hafızaya almanın da yolu ve prensipleri vardır. Öncelikle hatırlamak istediğiniz herhangi bir konuyu iyice anladığınızdan emin olun. Bir konunun içeriğini kavramak, dayandığı kuralları öğrenmek hatırlamayı daha da kolaylaştırır.
3. Konuyu hatırlamak amacıyla öğreniniz! Zihninizden “Hatırlamak” sözcüğü geçmelidir. Çünkü deneyler, hatırlama amacı güdülmeyen zamanlar hafızanın zayıf kaldığını göstermektedir.
4. Ezberlenecek husûsları gruplar hâlinde düzenleyerek çalışınız! Bu düzenlemede de benzerliklerden veyâ zıtlıklardan faydalanın.
5. Paragraf hâlindeki konuları hatırlamak için, öncelikle onlar içinden konuyu temsil edebilen anahtar kelime ve kavramları bulun!
6. Öğrenirken mümkün olduğu kadar daha çok çeşitli duyu organını kullanınız! Meselâ: Hem görmek, hem yüksek sesle okumak, hem düşünmek, hem de yazmak gibi... Bu yolla öğrenilen bir konu, bu organlardan biri ile öğrenilen konulardan çok daha iyi hatırlanır.
7. Kendi hafıza tipinizi tespit ederek öğrenmenizi özellikle o zekâ türüne dayandırın! Hafızalar muhtelif; bâzı kimselerin göz hafızası, bâzılarının kulak hafızası, bâzılarının ise duygusal veyâ sayısal zekâsı baskındır....
8. Büyük ezber parçalarını, küçük ve mantıklı bölümlere bölerek ezberleyin ya da kavrayın!

9. Kısa çalışma süreleri kullanın! Saatlerce aralıksız çalışmak belki filmlerde gördüğünüz kadarıyla etkileyici gelebilir ama, gerçekte verimsizdir. Yarım yamalak bir saat harcamak yerine, veyâ tam tersine 3-4 saat durmadan çalışmak yerine; tam bir dikkatle 40 dk. çalışmak ve sonra da 10 - 15 dk. süreyle zihni dinlendirmek hafızanızı daha da keskinleştirir.
10. Bilhassa teknik terimleri, târihleri öğrenirken ezberleme/hatırlama fişi kullanınız! Bu yazılı notlarınızın ön yüzüne kelimeyi, târihi, formülü... yazmak daha kolay kavramayı ve kalıcı öğrenmeyi güçlendirir.

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

HER ZAMAN YAPABİLECEĞİNİZİN EN İYİSİNİ YAPIN

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

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

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

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

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

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

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

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

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

Psikolojide “Ayna Teorisi” vardır. Birebir görüşmelerde, danışmanlar veya terapistler, danışanları görüşüyorlarken sık sık bu tekniğe başvurlar. Bu tekniğe göre terapist, karşısındaki danışanına ayna olur ve ona kendine dışardan bakabileceği bir model sunmaya çalışır. Böylece danışan kendini bir ayna da izliyormuşçasına başından geçenleri dışarıdan izleyen biri görme fırsatı yakalar ve bunu alternatif bir bakış açısı olarak deneyimler. Biz de karınca kararınca aynı tekniği burada uygulayarak —sizi, size aynalayarak— kendinize dışardan bakıp bir öz-eleştiri yapmanızı sağlamaya çalışacağım. Hadi bakalım! O’nu tanıyabilecek misiniz?

ONU TANIYOR MUSUNUZ?

63

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

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

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

Film bittiğinde saat 12:00'yi geçiyordu. Hafta içi her gün, bu saatte yemek yemeğe alışkın olduğu için karnı acıktı. Annesinin özenle hazırlamış olduğu yemekleri yerken evdekilerle koyu bir sohbete girdi. Yemekten sonra yine çalışma odasına yönelmişti ki, televizyonda haftanın maçların özetleri ve yorumlarının yayını başlamıştı. Haftanın en önemli maçıydı bu! Bu maçı seyretmek, diğer maçlarının özetlerini de izlemesi gerekiyordu! Ne de olsa insânların bu maçlar için birbirini çıneyip, tribünleri tıklım tıklım doldurduğu ve dünyanın parasını verdiğini düşününce, ayağına kadar gelen bu önemli maçı seyretmemenin çok büyük bir kayıp olacağına inanıyordu. Tüm hafta bu maç konuşulacaktı çünkü! Maç biter bitmez (nasıl olsa 90 dakikacık) sıkı bir şekilde çalışmaya başlayacağına karar vererek maçı izlemeye koyuldu.

Maç bittiğinde hafta sonu yaşadıklarını düşünmeye başlamıştı ki, annesi içeriden akşam yemeğinin hazır olduğunu duyurdu. O da yemeğini yiyip, çayını içip, daha sonra da ders başına geçmesinin doğru olacağına karar verdi. Çayı bittiğinde üzerine bir ağırlık çökmüştü artık. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği, sınav stresleri ve bekleyen derslerin yığın yığın testleri, yediği yemek ve çayla atıştırdığı kuruyemişler, onu iyice gevşetmişti.. “Nasıl olsa şimdi çalışamam, çalışsam da verim alamam” diye düşündü ve yine bir süre daha dinlendikten sonra çalışmaya karar verdi.

Saat 19:00 sularında yine içindeki huzursuzluğu bastırmaya gayret ederek çalışma masasına yönelmişti ki en sevdiği arkadaşıyla, âilesi onlara misafirliğe geldi. Misafir varken de ders çalışılmazdı yâni!... Arkadaşıyla birlikte sevdikleri dizi ‘Kurtlar Vadisi’ni izlediler. Artık kalan zamanında sâdece en önemli iki dersi çalışabilirim diye düşünüyordu. Fakat yavaş yavaş uykusu bastırmaya başladı. Eğer uyumazsa yeni başlayan haftaya yorgun ve uykusuz gireceğini düşündü. Bu sebeple kendi kendine şöyle dedi. “Bugün çalışmadım. AMA YARIN, SÖZ ÇALIŞACAĞIM”. Yarı sıkıntılı, yarı huzurlu bir şekilde odasının yolunu son kez tuttu. Ancak çalışmak için değil, uyumak için karalıydı...

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Yaşamınızı, sorumluluklarınızı aslâ ertelemeyin.
2. Yaşamınızda —ecek, —acak kiplerini değil; şimdiki zaman eki olan —iyor kipini kullanın. Yâni “Yapacağım” değil; “Yapıyorum” prensibiyle yaşayın.

3. Yaşamınızdaki en büyük sermayeniz, “Şimdi—ve—Burada”nın sih-
rinde gizlidir.. Zenginlik, ne geçmişte ne de gelecektedir. Sahip ol-
duğunuz biricik zenginlik “Şimdi—ve—Burada” ki zamanınızdır.
4. Başkalarının hayâtını değil, sâdece kendi hayâtınızı yaşayın.
5. Unutmayın! Yaşamınızın merkezinde siz varsınız! Kontrol sizde!
Neyi seçerseniz, yaşam, o seçimlerin yaratmış olduğu fırsatlarla
karşılaşırsınız! Ya da tam tersi, neyi seçmezseniz, bu kararınızın
yaratmış olduğu imkânsızlıklarla karşılaşırsınız! Demek ki insan; se-
çimlerinin toplamıdır. O hâlde, ertelemeyi değil, eyleme geçmeyi
seçin! Çünkü seçerseniz, seçilirsiniz.

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

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

KAÇAKÇI

Temel, motosikleti ile İran sınırına gelir. Arkasındaki iki büyük çantayı gören sınır polisi şüphelenir ve içinde ne olduğunu sorar. Temel, ‘Yalnızca kum’ diye yanıt verince, Polis: ‘Aç bakalım çantaları’ der. Temel çantaları açar, polis didik didik kontrol etmesine rağmen kumdan başka bir şey bulamaz. Bununla yetinmeyen polis, gece yarısına kadar kumu her tür tahlilden geçirir ancak saf kumdan başka bir şey yoktur. Polis, çantalarını Temel’e geri verir ve Temel’in sınırdan geçmesine izin verir.

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

— Motosiklet...!

İşte sevgili gençler! Yıllarca, aylarca, haftalarca ve günlerce yaşadığımız bir şey var ki her gün biz farkında olmadan akıp gitmekte, âdetâ bir kaçak gibi elimizden uçuvermekte. Biz farkında olmadan her gün bizlerden bir şeyler alıp gitmekte! Neyi mi kastediyorum? Çok basit: Kastettiğim şey ZAMAN...!

Farkında değiliz ama günler gelip geçmekte: Ve biz insânlar paramızı, onurumuzu, malımızı ve mülkümüzü kollayıp koruyorken, bir şey var ki onu koruyamıyor, kollayamıyor ve denetleyemiyoruz. İşte o şey:

“ZAMAN...!”

Size tavsiyem, zamanınızın farkında olun! Unutmayın bir düşünürün dediği gibi “Saatler yalnızca şimdiki zamanı değil, geçmiş olan zamanı da gösterir.” Bu bakımdan, zamanınızı dolu dolu, verimli, nitelikli ve derinlikli kullanın!

Sözün özü; “Eksen sahibi olmak” zamanı gelmiştir. Bu da ancak–ve–ancak, “öğrenen insan olmaya” zaman ayırmakla başarılabilir.

24 | İnsân, özü itibariyle başarıya ve mutluluğa meyillidir/eğilimlidir. Bu demektir ki, bizler de en doğal hâlimizle YGS & LYS'de veya TEOG'da başarılı olmaya meyilliyiz. Pekâlâ, bize ne oluyor da özümüzdeki bu doğal sinerjiyi (başarılı olma istencini) kullanmayı beceremiyoruz. Bu konuda, iç dinamiklerimizi (intrapşik güçlerimizi) harekete geçirebilmemiz için neler önerebilirsiniz?

Konumuz ve alanımız gereği, hemen hemen benzer sorular yöneltiliyor-sunuz! Bu soruya, diğer sorulara vermiş olduğum cevaplardaki paragraflarda cevap verdiğimi hatırlıyor gibiyim. Ama yine de güzel bir soru ve ben bu fırsatı tepmek düşüncesinde değilim. Elimden geldiğince bu soruya derinlikli ve nitelikli bir cevap vermeye çalışacağım. Fakat öncelikle, geçenlerde bir gazete kupüründe okumuş olduğum tatlı bir enstantaneyi sizlerle paylaşmak istiyorum.

IŞIĞA DOĞRU

Bir gurup arıyla bir grup sineği bir şişeye koymuşlar. Şişenin taban (dip) tarafını ışığa doğru, açık olan ağız kısmını da karanlığa doğru yerleştirmişler. Arıların hepsi ışık olan tarafa doğru üşüşmüşler. Ancak şişenin tabanı cam ve onların da yabancı olduğu bir madde olduğundan bir türlü çıkmayı başaramıyorlarmış. Bu arada şişedeki sinekler, şişenin ağzına doluyorlarmış ve karanlık taraftan dışarı çıkıp kayboluyorlarmış. İlgin olan şu ki; karanlık tarafa ağzı açık olan şişeden, karanlığa doğru tek bir arı bile çıkmaya yeltenmiyormuş. Camın önünde —kapalı dip tarafta—ışığa doğru tekrar tekrar debelenerek ışığa ulaşmaya çalışıyorlarmış.

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

Size çok basit gelen bu deney beni oldukça düşündürmüştü. Arıların ne kadar akıllı varlıklar olduğunu pekâla hepimiz biliyoruz. Sinekler ise mâlum hayvanlar! Arılar ne kadar temizse; sinekler de o kadar pis ve zararlıdır. Arılardan korkarız, belki bizi sokarlar diye ama, sineklerden korkmasak ta onlar midemizi bulandırırılar.

Bunlar bir tarafa, bu deneyden alınması gereken ders şu: Işığa doğru yürüyenlerin önünde her zaman engeller olacaktır kuskusuz! Onlar, engellere rağmen ışıktan vazgeçmeyenlerdir. Önlerinde ne tür engel

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

Sinekler ise karanlığa ve belirsizliğe sığışan kaçaklardır. Onlar karanlığa yürüyenlerdir. Karanlık düşüncelilerdir. Şişenin ağzının karanlığa bakmasının onlarca hiç bir önemi yoktur. Sinsi, ilkesiz, yüreksiz, korkak varlıklardır onlar. Sâdece kendi yaşamları ve çıkarları söz konusudur, onlar için! Fırsatçı ve parazit rûhlu insânlar gibidir onlar! Nerede yemek varsa, nerede rahat yasayacaklarsa, nerede çok para kazanacaklarsa, oraya giderler. Onlar için karanlık olması önemli değildir. Ayrıca onlar her gittikleri yere pisliklerini de götürürler. Mikroplarını, zararlı davranışlarını ve düşüncelerini her gittikleri yere bulaştırırlar.

Ama öte yandan arıyı kovalamak isterseniz sizinle savaşı. Çünkü arılar engellere aldırılmaz. Amacı sâdece ışığa ulaşmaktır onların! Arılar, iğnesini sapladığında, öleceklerini bilerek savaşırlar. Çünkü onlar, değerleri için ölürler. Ama sinekler ise kaçarlardı. Bir zaman sonra yine sömürmek için ve pisliklerini bulaştırmak için yılışık yılışık tekrar dönerler, kovaladıkları yere... Yemeklerinize, kollarınızın üstüne tünelerler. Pis ayaklarıyla gezerler yaşadığımız her yeri. Kendileri gibi zararlı yumurtalarını bırakırlar bu yerlere. Arılar ise yumurtalarını yalnızca kovanlarına bırakırlar.

İşte sevgili genç dostum!

Engellere rağmen ışığa doğru yürüyenlerden ol!

Değerlerin için savaş!

Kendin gibi, tatlı mı tatlı balın olsun!

İnsânlara şifâ ver, erdemli ol! Yılışkan olma!

Sinekler gibi pinti ve sinsi olma, savaşçı ol!

Sinekler gibi parazit rûhlu olma. Üretici ol!

Her şeye rağmen çalışkanlığıyla yüksel!

Başkalarının emeğini sömürerek tembel ve hazır yiyici olma!

Kendini keşfet, kendi tarzını bul! Kendi balını yap!

Karanlıklarda izini kaybettiren silik bir şahsiyet olma!

İz bırakanlardan, etrafını aydınlatanlardan ol!

Sinekler gibi mikropların, pisliğin ve kötülüğün taşıyıcısı olma!

Aksine, Arılar gibi, farklı kokuların, farklı renklerin, farklı özlerin ve polenlerin taşıyıcısı ol! Sinekler gibi elindekini çarçur etme! Sâdece günü kurtarmanın peşinde olma. Aksine, arılar gibi topladığın polenleri ve özleri biriktir! Kovanındaki peteklerin dolu olsun! Kötü günlerde hem kendin hem de başkaları için birikimin olsun! Unutmayınız ki; bir mum, başka bir mumu tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez.

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

Mutluluğa, yapmış olduğumuz fedakârlıklarla ve seçimlerle ulaşabiliriz. Bu açıdan baktığımızda her seçim, örtülü olarak vazgeçim’dir. Aslında her seçim yaptığımızda bazı şeylerden vazgeçiyoruz. Örneğin, ders çalışmayı seçtiğimizde, boş boş oturmaktan ve vakit geçirmekten vazgeçiyoruz demektir. Bunun tersi de mümkün tabii! Yâni, gezmeyi, tozmayı ve gönül eğlendirmeyi seçtiğimiz zaman, aslında sınava hazırlanmaktan ve kendimize yatırım yapmaktan vazgeçiyoruz demektir.

Demek ki, mutlu olmak için bazı derin ve nitelikli seçimler yapmamız lazım! Ve en önemlisi de irâdeli bir şekilde bazı kötü alışkanlıklarımızdan vazgeçmemiz lâzım! Tam olarak söylemek istediğim bu işte! Bu anlamda “Hiçbir başarı ve mutluluk yoktur ki; çile, özveri ve fedakârlık karşısında elde edilmemiş olsun” sözüne tamamıyla katılıyorum! Dilerseniz şimdi de aşağıdaki hikâyeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, aynı düşünce uzayında buluşmaya çalışalım!

71

SIRÇA KÖŞK

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

“Gelin benimle beraber, bu şehirde sırça köşk yapalım; ömrümüzün sonuna kadar bolluk içinde, rahatlık içinde yaşarız!” demiş. Ötekiler: “Bu sırça köşk de nedir?” diye sormuşlar, fakat bu yaman fikri ortaya atan arkadaşları: “Durmayın, vakit kaybetmeyelim, yolda anlatırım!” diye onları peşine takmış ve bayırdan aşağı kuş gibi süzülerek inmeye başlamışlar.

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

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

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

72

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

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

“Bizim başka şehirlerden ne diye noksanımız olsun? Mâdem ki bu kadar lazım, hadi hep beraber şu sırça köşkü yapiverelim!” demişler. Yabancıların elebaşısı: “Olmaz... Olmaz... Sırça köşkü yapmak o kadar kolay değil... Masraf ister, malzeme ister, işçi ister. Bırakın bizi de sırça köşkü olan şehirlere gidelim!” demiş. Ama halk bırakmamış, “Ne

lazımsa verelim, kimselerin memleketinden aşağı kalmak istemeyiz!" diye direnmişler. Oturup hesabını yapmışlar, hemen işe başlamışlar. Üç ahabap sırça köşkün mimarlığını üstüne almış, halkın arasından işçi seçmişler, arabacı ayırmışlar, şehrin en büyük meydanına kum taşımaya, kömür getirmeye başlamışlar. Halktan bir kısım insanlar da bu işte çalışanlara yiyecek, içecek, getirmeye ve giyim eşyası tedarik etmeye başlamışlar...

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

Halk, artık bir sırça köşkümler var, diye sevinmiş, kendi yediğinden, giydiğinden kesip, sırça köşkte oturanlarla onların hizmetine ayrılanlara vermeye başlamış. Az sonra sırça köşkten emir çıkmış: "Bir kat daha çıkmak lazım. Burası hem bize, hem hizmetimize bakanlara dar geliyor." Arabalarla yeniden kum taşınmış, kumlar elekten geçirilmiş, camlar eritilmiş, sırça köşkün efendileriyle onlara hizmet edenlere ve yapıda çalışanlara davarlarla koyun, çuvallarla ekin, küfelerle yemiş getirilmiş. İkinci kat tamam olunca üç ahabap oraya da halk arasından kendi işlerine yarayabilecek olanları seçip yerleştirmişler. Onlar da burada ekmek elden su gölden yaşayıp geçinmeye alışınca sırça köşkün çok lüzumlu bir şey olduğuna inanmışlar ve hemşerilerini de inandırmak için gayrette aslâ kusur etmemişler.

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

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

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

"Sırça köşkün odalarını süpürtür..." Halk ne sorduysa cevabını almış, bütün odalarla bu odalarla aylak oturan insanların pek lüzumlu olduğuna inanmış; çünkü bunların kimi sırça köşkün ışıkçı başı, kimi döşekçi baş, kimi onun yamağı, kimisi yamağının yamağı imiş. Eh, artık bir sırça köşk olduktan sonra, onun hizmetine bakanlar, sonra bu hizmete bakanların hizmetine bakanlar elbette olacaktı. Ama sırça köşktekiler arttıkça, halkta onları doyuracak tâkât kalmamış. O zaman da sırça köşkün adamları gelip herkesin yiyeceğini, giyeceğini zorla almaya başlamışlar.

Ayak direyenleri götürüp sırça köşkün bodrumuna kapatmışlar. Halk, kendi başına sardırıldığı bu belâdan kurtulmaya kalkışamazmış; çünkü sırça köşkün adamları, gezdikleri, dolaştıkları yerde, köşkün hiçbir kuvvetin yıkamayacağı kadar sağlam olduğunu söyler, saf kimseleri buna inandırır, inanmayanları ise bin bir zulüm, bin bir hile ile sustururlarmış. Sırça köşkün gözü de doymak bilmez olmuş ve artık istedikçe her şeyi ister olmuş...

Baştaki bizim aylaklar doğuştan tembel oldukları için, sonradan onlara yavaşanlar da çalışmayı çoktan unuttukları için, kendilerini besleyenlere, buna karşılık borçlu olduklarını akıllarına bile getirmezler, yalnız birbirlerinin hizmetine bakarlar, memleketin halkına, bir köylünün ineklerine ve köpeklerine baktığı kadar bile göz kulak olmazlarmış. Ama halkın gözü yıldığı için elindeki avucundakini hep verir olmuş. Artık bir gün verecek bir şeyleri kalmamış, çünkü sırça köşkten çıkan bir emir ile herkes elindeki son koyunun da vermeye çağırılmış.

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

"Ey millet, bir çok şeyler verdiniz, büyük sıkıntılara katlandınız, ama dostun düşmanın hayrân olduğu bir sırça köşk elde ettiniz. Onun azâmeti,

onun parlaklığı yanında üç beş çuval ekin, dört baş davar nedir ki?.. Biz sizin şânınız, şerefiniz için çalışıyoruz, sizin iyiliğinizden başka bir şey düşünmüyoruz. Bakın, bugün getirip bıraktığınız koyunların bile hepsini yemedik, boğazımızdan kestik, bir kısmını size geri vereceğiz. Bütün koyunların kelleleri halka dağıtılsın!”

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

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

Bunun üzerine halk, beyinsiz, dilsiz, gözsüz kelleleriyle dağılmak üzereyken, aralarından canından bezmiş biri: “Böyle başın da bana lüzumu yok!” diyerek, boynuzundan tuttuğu kelleyi fırlatıvermiş. İşte o zaman herkesin şaştığı bir şey olmuş; hızla gidip sırça köşke çarpan kelle orada “Şangırıl...” diye ses çıkararak koskocaman bir gedik açmış. Bunun üzerine halkın tamamı, her şeyden sağlam, hiçbir zaman yıkılmaz, kırılmaz bildiği o koskoca sırça köşkün bu kadar çürük ve kırılgan olduğunu görünce, elindeki kelleleri birbiri arkasına sırça köşke doğru fırlatmaya başlamışlar. Göz açıp kapayınca kadar tuzla buz olan sırça köşk çökmüş, yıkılmış, içindekilerin çoğu da cam kırıklarının altında ezilmiş, kapiya yakın yerlerdeki beş on kişi zâr zor kurtulabilmiş...

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

“Sakın kendi tepenize bir sırça köşk kurmayınız. Ama günün birinde öyle ya da böyle bir sırça köşk kurulusa, onun aslâ yıkılmaz, devrilmez bir şey olduğunu sanmayın. En heybetlisini bile tuzla buz etmek için üç beş fedakarlık yapmak (kelle fırlatmak) yeter de artar bile...”

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Özgürlük ve özgünlük her zaman bir bedel ister.
2. Yaşam, sorumluluklarımızı terk ettiğimiz oranda yaşanmaz hâle gelir.
3. Hepimizin yaşantısında aşamadığımız, yıkamadığımız, istemeden beslediğimiz ve daha da büyüttüğümüz sırça köşk misâli bizi sömüren alışkanlıklarımız vardır. Bu alışkanlıkları yıkmak ve ortadan kaldırmak, ancak–ve–ancak özümüzden yapacağımız fedâkarlıklarla gerçekleştirilebilir.
4. Pro-aktif olarak kendi seçimlerimizi kendimiz yapmalıyız. Bu durum da beraberinde, sağlam ve karizmatik bir kişilik yapısını, ayrıca da risk alabilen bir üretkenliği getirecektir.
5. Başkalarının ütopyalarıyla değil, kendi içsel dinamiklerimizden hareketle belirlediğimiz hedeflerin cazibesiyle kendi yolumuzu kendimiz yürümeliz.
6. Edilgen değil, etkin olmalıyız.
7. Öz eleştiri yapabilmeliyiz. Bu sâyede kendimize dışarıdan bakmalıyız. Yapmış olduğumuz seçimleri ve almış olduğumuz kararları zaman zaman değerlendirerek onlardan gerekli dersleri almalıyız. Gerekirse sil baştan başlayarak ve bu kez aynı hatâları işlemeyerek yeniden denemeliyiz.
8. Unutmayın, Mükemmellik bir yazgı değil, sâdece bir seçimdir. Bu seçim ise sabırla, aşkla, fedakârlıkla ve risk almakla yapılabilir.
9. Türkiye'nin ilk atom mühendisi Prof. Dr. Ahmet Yüksel Özemre'nin dediği gibi: "Sevgi ve başarı emek ister. Severseniz, sevilirsiniz. Seçerseniz, seçilirsiniz."

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

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

SORUMLULUKLARIMIZ

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

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

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

— Bu dersten ne anladınız.

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

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

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

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

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

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

RENKLERİN DİLİ

Kansas Üniversitesi sanat müzesinde bir araştırma için halının altına elektronik bir sistemle donatmışlar, duvar rengini beyaz ve kahverengi olarak değiştirebilir yapmışlar. Arka fon beyaz kullanıldığında, insanlar müzede yavaş hareket etmiş, daha uzun süre kalıp, daha fazla alanda dolaşmışlar.

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

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

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

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

Siyah rengi ise, gücü ve tutkuyu temsil eder. Bir anlamda hırsın da bir ifâdesidir. Bizde ve Batı'da siyah, matemi simgelerken Japonya'da mutluluğun simgesidir. Fonda kullanıldığında karamsarlığı çağırıştırır. Siyah, ışığı yok eder. Konsantrasyonu en çok artıran renktir. Hatta günlüğünden anlayabildiğimiz kadarıyla, Einstein, konsantre olabilmek için perdeleri siyah, gün ışığı olmayan bir odaya girer ve böylece saatlerce düşünürmüş.

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

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

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

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

Sizler de ders çalışırken, yukarıdaki bilgiler ışığında, çalıştığınız ortamın renk düzenlemesine, giymiş olduğumuz kıyâfetlere veyâ başkalarının kullanmış olduğu renk seçimlerine dikkat ederek; duygu-durumunuza veyâ içsel yaşantılarınıza daha fazla söz geçirebilirsiniz.

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

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

KANGRUBUNUZUSÖYLEYİN,ŞİZEKİMOLDUĞUNUZUSÖYLEYİYİM

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

82

“0” Grubu “Sıcak”

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

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

Gerçekler: Dünyadaki insânların %38’i 0 (rh+) pozitif, %6’sı ise 0 (rh-) negatiftir.

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

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

"A" Grubu "Soğuk/Serin Kanlı"

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

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

Gerçekler: Dünyadaki insânların %34'ü A (rh+) pozitif; %6'sı ise A (rh-) negatiftir.

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

83

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

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

"B" Grubu "Aktif"

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

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

Gerçekler: Dünyâdaki insânların %9'u "B" (rh+) pozitif; %2'si ise "B" (rh-) negatiftir.

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

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

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

"AB" Grubu "Rahat"

Olumlu yönleri: Kırılgan, hassas, gururlu, diplomatik, sempatik, çabuk öğrenen, zevk sâhibi, estetik kaygıları olan ve herkesle kolayca anlaşabilen kişiliklerdir.

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

Gerçekler: Dünyâdaki insânların %4'ü AB (rh+) pozitif; %1'i ise AB (rh-) negatiftir.

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

Yaratıcı/sanatçı bir yönleri vardır. Zorlayıcıdırlar. Psikoloji, astroloji ve fallâ ilgilenirler. İyi bir politikacı ya da diplomat olabilirler. Çok geniş tavırlar sergileyebilirler, problemleri sezmek ve engellemek konusunda

çok başarılıdırlar. Şehir atmosferini severler ama bâzen kapalı alanlarda kalmaktan da hoşlanmazlar. Yaşadıkları ev/ortam, onları düşünmeye ve hareket etmeye motive etmelidir. Yaptıkları her şeyde çoğunlukla başarıya ulaşırlar.

Özet: Bu kan grubunda olanlar çoğunlukla gizemlidirler. Mantıklı, ekonomik, etkili ve genelde eleştircidirler. Analitik bir düşünce yapısına sahiptirler. Duygusuzluk gösterebilirler. Fakat davranışları özgün ve orijinaldir. Yalnız kalmayı severler, çabuk sıkılırlar, çevrelerine kolay uyum sağlarlar. İçgüdüsel duygulardan nefret ederler ve insânlara faydalı olmaya çalışırlar.

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

Bu sözü ilk defa Boğaziçi Üniversitesi’ndeki sayın hocam, Doç. Dr. Deniz Albayrak Kaymak’tan bir uyarı olarak duymuştum. Bu uyarıyı aldığım da benim için vakit çok geçti, ama yine de ömrümün sonuna kadar unutmayacağım bu prensibi, bu sâyede öğrenmiş oldum. O zaman için bu uyarı, benim için geç kalınmış bir uyarı olsa da, sizler daha hayatın başında olduğunuz için, bu uyarının sizin için çok önemli olacağını düşünüyorum. Evet gerçek şu ki; sizler için vakit gâyet erken! Bu nedenle sizin de her zaman hayatta bir “B Planınız” olsun. Neden mi? İsterseniz, hep beraber aşağıdaki hikâyeciği okuyup, bu soruya birlikte cevap arayalım...

UÇAN BALON

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

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

Adam yeterince yükseldiğini düşündüğünde, balonlardan birini vurmuş ama balon patlayınca sandalyesi sarsılmış ve silahını düşürmüş. Kontrolsüz yükselmeye devam etmiş. Bu arada o âna kadar hafif esen rüzgâr şiddetini artırmış ve adam sürüklenmeye başlamış. Ancak talihi varmış ve yükseldikçe basınç farkından balonlar inmeye başlamış. Böylece yavaş yavaş inmeye başlamış.

Tam yırttım şansım varmış derken, indiği yerin Amerikan askeri üslerinden biri olduğunu farketmiş. Tabii yere iner inmez tutuklanmış. Askeri bölgenin üzerinde izinsiz uçuş yaptığı gerekçesiyle mahkemeye çıkar-

tılmış. Mahkeme süresince basına bol bol malzeme olduğu için oldukça meşhûr olmuş. Mahkeme sonrası, para karşılığı bir sürü talk-show'a katılmış. Neredeyse bir halk kahramanı ilân edilmiş. Olayın üstünden 5 yıl geçtikten sonra artık unutulmuş ve bu durumundan kaynaklanan psikolojik bunalım sonucunda kendini vurarak intihar etmiş.

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Yaşamınızı aslâ olasılıklara bırakmayınız.
2. Zorlu mücadelelere zayıf yönlerinize güvenerek girişmeyin.
3. Yaşamdaki aksiliklere her zaman hazırlık olmayı bir prensip hâline getirin.
4. Hayâtta her zaman bir "B" plânınız olsun.
5. Macerayla gelen yaşam, tek perdelik bir serüven gibi elinizden uçuverir.
6. Yaşamla, her zaman "güçlü" ve "anlamalı" ilişkileriniz olmalı. Ne kadar çok aidiyetiniz varsa o kadar güçlüsünüz demektir.
7. Risk alırken sâdece nedenleri değil, muhtemel sonuçları da düşünmelisiniz.
8. Kolay elde edilen bir statü, şöhret, para veyâ mutluluk aslâ kalıcı değildir.

30 | “Eksen Sahibi Olmak” ne demektir? Daha doğrusu nasıl kültürlü ve aydınlık bir birey olabilirim?

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

SU, ATEŞ ve AHLÂK

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

Suya sormuşlar, “Kaybolursan seni nasıl bulacağız?”

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

Ateşe, “Seni yitirsek ne yapalım?”

Ateş, “Bir duman gördüğünüz yerde ben varım.”

Sıra ahlâka gelince, yanıt şu olmuş:

“Beni kaybederseniz, bir daha kesinlikle bulamazsınız!”

88

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

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

Ateş: Beni, yanardağlara, yıldırımlara sorun, demiş.

Ahlâk ta: Beni “Eksen sahibi” bireylerden sorabilirsiniz, demiş.

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

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

KENDİNİZİ TANIYOR MUSUNUZ?

Birisine ‘Kendini tanıyor musun? Sen aslında kimsin?’ diye sorsanız, büyük bir olasılıkla size garip garip bakar, ve ‘Tabii ki tanıyorum’ der. Veyâhut ta şu soruları sorduğunuzda edatâ dehşete düşmüş gibi veyâ kendisine yabancılaşmış gibi bakışları keskinleşir ve dalgın dalgın düşünmeye başlar.

89

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

— Neyi ölümsüzleştirmek isterdin?

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

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

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

90

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

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

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

Temel Kişilik Fonksiyonları

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

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

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

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

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

Bu 4 farklı boyutta kişiler belirli bir yatkınlığa ve tercihe sahiptirler. Bu yatkınlıklar ve tercihler kişiliğı belirleyen etkiye sahiptirler. Farklı tercihlere sahip olan kişilerin, meslekî tercihleri de farklılık göstermektedir. Örneğın içedönükler yalnız başlarına çalışabilecekleri, insânlarla fazla temâsın olmadığı işlerde daha rahat ederler. Dışadönükler ise, insânlarla etkileşim ve iletişim içinde olabilecekleri işleri daha çok severler. İçedönük bir kişi için tatmin sağlayan masabaşı bir iş, dışadönük bir kişilik için eziyet olabilir.

Sonuç olarak baskın olan potansiyelinizi ve temel kişilik fonksiyonlarındaki tercihlerinizi bilmeden kesinlikle kariyer plânlaması ve meslekî tercihinizi yapmayın! Unutmayın! Kendinizi tanımadan başkalarını veya hayâtı tanıyamazsınız. Yaşamınızı seçimlerinizle zenginleştirin! Devamlı öğrenerek fırsatlar yaratın! Kendinizi tanıdıkça içinizdeki “güvenlik” duygusu pekişecek, benlik saygınız artacak, yaşam kaliteniz yükselecek ve seçmiş olduğunuz meslekte zirvede olacaksınız!

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

BAHAR YORGUNLUĞUNA NASIL SON VEREBİLİRİM?

Yüksek öğrenimime hazırlık okuyarak başladığım günlerde, kısa ama tanımlayıcı bir kelime daha öğrenmiştim. Bu kelime İngilizce “SAD” idi. Bu kelime hâlen; yorgun, mutsuz, tükenmiş ve kötü bir rûh hâlini ifade eden bir kavram olarak oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir.

Daha sonra, psikolojik danışmanlıkla ilgili derslerimizi görmeye başladığımızda bir şey dikkatimi çekmişti. Bahar yorgunluğuna ve mevsimsel depresyona bağlı tükenmişliği ifade eden klinik bir tanı ilginç bir kısaltmayla önümde duruyordu. İngilizce olarak, “Mevsimsel Depresyon: Seasonal Affective Disorder” adı ve tanısıyla ifade edilmekteydi. Bu tanının ilk harflerine baktığımda SAD kelimesinin akrostiş yapılarak kısaltıldığını fark ettim;

Seasonal : Mevsimsel (Mevsime Özgü, Mevsime Bağlı)

Affective : Etkili

Disorder : Bozukluk (Hastalık)

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

Tükenmişlik Sendromu

Nevrastani (Tükenmişlik Sendromu) bir çeşit meslekî tükenmişlik sendromu olarak, kısaca kişinin kendisine büyük hedefler koyup daha sonra istediklerini elde edemeyip hayâl kırıklığına uğrayarak, aşırı yüklenme sonucu yorulması, psikolojik ve fizyolojik olarak yorulması, bitkin düşmesi; sonuç olarak ta yorulduğunu ve enerjisinin tükendiğini hissetmesi olarak açıklanabilir.

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

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

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

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

Tükenmişliğin Nedenleri

Nevrastani, şaşırtıcı bir şekilde, işine yeni başladığında çok daha heyecanlı ve istekli olan çalışanlarda daha fazla görülmektedir. Bu durum, uzmanlar tarafından bu kişilerin ilk heyecânlarıyla çok fazla enerji harcayarak kısa zamanda tükendiklerine bağlanmaktadır. Bu tip çalışanlar genellikle kısa zamanda çok büyük başarılar kazanacaklarına inanırlar; fakat zaman geçtikçe amaçlarına ulaşamadıklarında heyecânlarını yitirirler. Sonuç olarak gerçeği kabûllenmek ve hedeflerini düşürmek yerine, hayâl kırıklığına, tembelliğe, eylemsizliğe sürüklenirler.

Sonuç: TÜKENMİŞLİK!

Bu sendromun oluşmasında oldukça etkili 3 durum dikkatleri çekmektedir:

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

Rol Belirsizliği: Öğrenci kendisinden iyi bir kariyer portresi çizmesinin beklendiğini bilir ama kendisine rehberlik yapacak ya da model olacak biri olmadığından, bunu nasıl başaracağından emin olamaz. Dolayısıyla bu tip öğrenciler zamanla, faydalı olacak hiçbir şeyi başaramadıkları veyâhut ta başaramayacakları kanısına kapılırlar. Bu kariyer planlamasının daha başlarında olan genç anne-babalar için de aynıdır.

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

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

Tükendiğinizi Hissettiğinizde Ne Yapmalısınız?

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

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

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

Sorumluluğunuz, sizin için cazibesini kaybettiğinde tarzınızı veyâ yükümlülüklerinizi ya da en azından sıralamalarını değiştirmek faydalı olacaktır. Kim bilir belki de ara verme ve dinlenme zamanı gelmiştir! Bu tarz kişisel önlemler dışında daha ciddi yöntemler bulunduğundan bahsetmiştik. İşte size bu konuda bâzı altın tavsiyeler:

- Hatâ yaptığınız zaman veyâ acı bir darbe yediğiniz zaman çok uzun süre arkanıza dönüp bakmayın! Hatâlarınızı düşünmekle ve kendinizi suçlamakla gelişiminizi yavaşlatmış olursunuz. Hatâ yapmak gelişimin doğal bir parçasıdır. Hatâlarınızı üstünüzden silkeleyip atın!
- Âilenizle, sevdiklerinizle zaman geçirmeyi aslâ ihmâl etmeyin! Yorucu çalışmalarınızı bu şekilde ödüllendirin. Güzel düşünceler üzerine yoğunlaşın. İlham kaynaklarınız olsun. Endişelere zihninizde yer vermeyin. Korkuya kapılmanıza gerek yok. Güzel görürseniz, güzel düşünürsünüz, güzel düşünürseniz hayâtınızdan zevk alırsınız.
- Beden diliniz canlı olsun. Duruşunuz sizi ifâde etsin. Ancak gurura ve kibire kapılmayın. Barışçıl ve sempatik olun. Paylaşmayı bilin ve sevin. Kıskançlık duymayın. Çünkü hırs kontrolsüz vahşi bir ata benzer. Bu nedenle gizil güçlerinizi evcilleştirin.
- Yakınmaktan, kendinizi eleştirmekten, kendinizi aşağılamaktan, başkalarının duygularını sömürmekten vazgeçin. Her gün yeni bir dirilişle problemlerinizin üzerine yürüyün ve tekrar deneyin! Karamsarlığa kapılmayın!
- Ara sıra rutin hayâtınızın dışına çıkın. Sıradışı yenilikler yapın. Önemli günlerinizi unutmayın. Ufacık sürprizler yaparak sevdiklerinizi mutlu edin! Bayağılaşmayın! Pasifleşmeyin! Sıradan, ortalama bir insân olmayın!
- Yarın ki problemlerinizi görmezlikten gelin, bırakın orada sizi beklesinler! Sadece bugünün problemleriyle savaşın! Aslâ bugünün işini yarına bırakmayın. Çünkü bütün yarınlar, zâten kendi problemlerini yüklenmiş bir şekilde gelecektirler. Bu sizi üzmesin, telaşlandırmasın! Her güne yeni bir enerjiyle ve taze bir sinerjiyle başlayın!
- Kendinize ve başkalarına sanki bu gezegende son gününüzdeymiş gibi davranın! İz bırakmaya çalışın! Yaşamınızı güzelleştirin! Âdetâ giderayak nasıl güzellikler bırakabilirim diye düşünün! Bu duygu durumu, yaşam kalitenizi artıracaktır!

- Gülümseyin! Küçücük şeylerle mutlu olmayı bilin! İletişime açık olun!
- Ayrıntıları ve ailenizi aslâ ihmâl etmeyin. Hiçbir işinizi yarım yamalak yapmayın. Çünkü bu yarım yamalak işler bir gün mutlaka [daha içinden çıkılmaz bir hâlde] daha büyük bir sorun olarak karşınıza tekrar çıkacaktır. Her gün mutlaka 2-3 tâne meyve yiyin. Bu sinir sisteminiz ve rûh sağlığınız için çok önemlidir. Bol bol su içmek, bitki çayları içmek, uyku düzenine dikkat etmek, sık sık duş almak, doğal vitaminler (Lesitin, Supradyn, Pharmaton) kullanmak son derece faydalı olabilecektir.
- Sabırlı olun! Ne pahasına olursa olsun, yolda olun! Her zaman bir şeyler kazanabilmenin mücadelesini verin!
- Zamanınızın çalınmasına da aslâ izin vermeyin. Hayâllerinizin sabote edilmesine müsaâde etmeyin. Unutmayın! Mutluluk dışarıdan alabileceğiniz bir nesne değildir! Mutluluk içimizdedir! Ona kendinizden bir şeyler vermemiz ve katmamız gerekir! Onu yaşatırsanız; ancak o zaman doya doya yaşarsınız.!

- 33 | YGS & LYS veyâ TEOG sınavı yaklaşıyorken hep doğal olmamız gerektiğine ve sâdece–ve–sâdece kendimiz olmamız gerektiğine değiniyorsunuz. “Kendimiz olmak” ne demektir? Açıklar mısınız?

Sevgili gençler! Psikoloji ile kutsallık arasında ne derece bağ kurulabilir bilmiyorum ama, bence psikolojideki en kutsal olgu “Kendimiz Olmak”tır. Bu terkip, içersinde hem kendimizi, hem de “olmak” diye tanımlanan o eşsiz var-oluşsal deneyimi barındırıyor. Bu bakımdan “kendimizle” doğallığımızı, “olmak” ile de girişimde bulunarak olgunlaşmamızı güçlendiriyor ve yapılandırıyoruz. Bu konuda da size anlatacağım son derece çarpıcı ve didaktik bir hikâyemiz var! İşte hikâyemiz...

KENDİMİZ OLMAK

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

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

Ama kalan son kurbağa, büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş, bu işi nasıl başardın diye. Ve son anda farkına varmışlar ki, kuleye çıkmayı başaran kurbağa SAĞIRMIŞ!

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

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

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

Yâni vücudumuzdaki kortizon miktarı aşırı düzeyde artınca, cilt hastalıkları, uykusuzluk, odaklanamama, isteksizlik, panik durumlar, sindirim problemleri, iştahsızlık, bilişsel faaliyetlerde azalma, yüksek tansiyon, terleme, bulantı, sıkıntı, zorlantı, sinirlilik hâli vb. durumlar da görülebilmektedir. Bu bakımdan vücudumuzdaki kortizon miktarını kontrollü bir düzeyde tutmamız ve stresimizi kendimiz için yararlı bir psiko-dinamik faktör olarak kontrol altına almamız gerekmektedir. Bu konuda sizlere ışık tutacağına inandığım, yaşanmış gerçek bir hikâyeden bahsederek sorunuza cevap vermek istiyorum. İşte hikâyemiz...

BEYNİNİZE KÖPEKBALIĞI ATIN..!

Japonlar taze balığı hep çok sevmişlerdir. Fakat Japonya sâhillerinde bol balık bulmak mümkün artık olmamaktadır. Balıkçılar Japon nüfusunu doyurabilmek için ve piyasada yükselen bu talebi karşılamak için daha büyük tekneler yaptırıp, taze balık tutmak için aha uzaklara açılabilmişlerdir. Ancak balık için uzaklara gidildikçe geri dönmesi de o kadar çok vakit almaya başlamıştır. Dönüş 1-2 günden fazla sürdüğü için, tutulan balıkların tazeliği de kaybolmaktadır. Bu nedenle bu yolla avlanıp pazarlarda satılan balıkların taze olmadığını anlayan Japonlar bu balıkların lezzetini hiç sevmemişlerdir.

Bunun üzerine bu problemi çözebilmek için balıkçılar teknelerine soğuk hava depoları kurdurmuşlardır. Böylece istedikleri kadar uzağa gidip avlanacaklar, tuttuklarını da soğuk hava deposunda dondurulmuş olarak saklayabileceklermiş. Ancak Japon halkı taze hâlde dondurulmuş balıkların da lezzet farkını yine hissedebiliyor ve donmuş olanlara fazla para ödemek istemiyorlarmış. Balıkçılar bu defâ teknelerine dev balık akvaryumları yaptırmışlar. Avlanan balıklar, dev akvaryumlar içersinde

biraz fazla sıkışacaklarmış ve hattâ birbirlerine çarpa çarpa biraz da aptallaşacaklarmış ama yine de canlı bir şekilde kıyıya ulaşabileceklermiş. Bu proje hiç yoktan iyi ve akılcı bir çözümmüş gibi görünüyordu. Nitekim balıkçılar da aynen öyle yaptılar. Ancak Japon halkı canlı olmasına rağmen bu balıkların da, sersemlemiş bir şekilde kıyıya geldikleri için taze balıklar gibi yeterince lezzetli olmadıklarını düşünüyordu. Çünkü hareketsiz, uyumuş vaziyette günlerce yol gelen balıkların, capcanlı, diri ve hareketli taze balığa göre lezzeti onlara göre çok farklıydı...

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

1950'lerde L. Ron Hubbard'ın gözlemlediği gibi "İnsânoğlu ancak başarıya azmi ve kararlılığı içinde bulunursa müthiş bir gayret sarf eder." Ne kadar akıllı, uzman ve inatçıysanız, bir problemle uğraşmaktan o kadar daha zevk alırsınız. Problem sizi ne kadar çok zorluyorsa ve siz de probleminizi adım adım çözebiliyorsanız bundan son derece mutluluk duyarsınız. Dahası, diğer problemlerinizi de heyecânla, enerjiyle ve canlılıkla karşılarsınız.

Hedefinize ulaşır ulaşmaz, heyecânınız kaybolmaya başlamaz mı?

Aşırı çalışmanız gerekmiyorsa rehâvete kapılmaya başlamaz mısınız?

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

Bu Gerçek Yaşam Kesitinden Şunları Anlıyoruz:

Görüleceği üzere problemlerden uzaklaşmaktansa içine atlamak, boşuşmak ve onları yenmeye çalışmak bizi daha da zindeleştirir. Problemlerinizi çokça ve çeşitli olabilir. Ümitsiz olmayın! Onları tanıyın/tanımlayın, onları göğüsleme stratejilerinizi organize edin, kararlı olun, daha çok bilgi ve yardım desteğiyle onlarla savaşın! Beyninize adetâ bir köpek balığı atın ve nelere ulaşabileceğinizi işte o zaman görün.

Sorunlarımızı ve problemlerimizi de, farkındalık düzeyimizi artıracak ve bizi zinde tutacak yardımcı aktörler olarak görün. Risk almaktan korkmayın. Risk aldığınız oranda kişisel gelişiminizin önünü açmış olursunuz. Aslâ kendinizi tekrarlamayın, köşenize çekilip ortalama sıradan bir insân olmayın. Beden diliniz, ses tonunuz edilgen ve durgun olmasın. Yaşama sınırsız sarılın, yaşamınız öğrenme eksenli olsun!

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

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

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

BEYİN BAŞARIYA NASIL PROGRAMLANIR?

Başarıda zirve yoktur, beyinlerini en yüksek performansta kullanan insânlar başarılı olurlar. Hafıza dediğimiz şey mercimek tânesi kadardır. Buna rağmen 90 milyon kitabın muhtevasının bile hiç zorlanmadan hafızamıza sığabileceği yapılan bilimsel araştırmalar ispatlanmıştır. Müthiş bir beyne sahibiz ve beynin kapasite sınırları hâlâ tam olarak anlaşılabilmiş değildir. Bununla birlikte beyni programlayarak gelecekte yaşanacakların tahmîn edilebilmesi de mümkündür.

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

Örneğin, her sabah uyandığınızda aynanın karşısına geçip kendi kendinize gülümseyerek “yakında bu işi başaracağım!” dersiniz, beyniniz size inarak 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 söylediğinize inanacak, söylediğiniz, bir söylem olmaktan sıyrılıp bir düşünce olacak, daha sonra bu düşünce inanca dönüşecek, sonra inançlarınız eyleme dönüşecek ve eylemleriniz sonucunda da inançlarınız “gerçek” olacaktır.

Bu konuda gerçekten de bâzı ilginç bulgular var. Örneğin, istendiğinde her türlü baş ağrısı 1 dakika içerisinde geçirilebiliyor. Başınız ağrıdığı anda hemen oturuşunuzu dikleştirin, gözlerinizi kapatın ve diyaframınızdan nefes alıp vermeye başlayın. Sonra da hayâtınız boyunca en çok güldüğünüz olayı hatırlayın ve sesli olarak gülmeye başlayın.

Göreceksiniz, en geç 1 dakika içinde baş ağrınız geçmiş olacak. Beyniniz endorfin salgılayacak ve belirgin bir rahatlama hissedeceksiniz ve de ağrınızın yavaş yavaş sizi terk ettiğini gözlemleyeceksiniz. Çünkü gülmek, kaslarda biriken asitlerle negatif enerjiyi dağıtarak rahatlamaya ve gevşemeye zemin hazırlar. Başınızın ağrımasını 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, özümse-
nen, benimsenen kazanılmış bir davranıştır. Bu nedenle, kendinizle
olan ilişkinizi ve “kendinizin farkında olma” düzeyinizi tanımlama-
ya çalışın.
8. Bunu başardığınız oranda başarma güdünüzün güç kazandığını ve
beyninizin sizi başarmaya ve mücadeleye koşullandırıldığını göreceksiniz.

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

TEST TEKNİĞİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN ALTIN KURALLAR

Bilindiği gibi YGS & LYS ve TEOG test düzeneğinde hazırlanmış bir sınavdır. Aşağıda bu teknikler ile ilgili olarak uygulanacak hücum metotları vardır. Bu önerileri dikkate aldığınız taktirde puanınız birkaç puan da olsa yukarı çıkabilecektir. Biliyorsunuz ki “daha önce değindiğimiz gibi” bu sınavlarda fazladan alınacak birkaç puan bile sizi binlerce kişinin önüne geçirecektir.

ÖN OKUMA

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

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

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

HIZ (TEMPO)

Hiçbir sınav tekniği sınavdaki temponuz kadar önemli değildir. Sınavınızı değerlendiren bilgisayar son derece duyarsız bir araçtır. Sadece aşağıdaki basit formülü algılamaya yönelik ayarlanmıştır.

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

Test sınavlarında, yakın tahminlere puan verilmediği gibi, kesin isabetlere de ek puan verilmemektedir. Bu nedenle, çok akılcı çözümlemeler ve tercihler yapmak, ayrıca da dikkatli kodlamalar yapmak durumundasınız.

Kural : Hız ve İsbet Arasında Uygun

Bir Denge Kurmak Gerekir!

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

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

Gireceğiniz tüm sınavlarda soruların zorluk dereceleri birbirinden farklı ama tüm soruların puan değerleri aynıdır. Zor sorulara ayrıca ek puan da verilmemektedir. Tabii ki standart sapmalar hesaba katılmaktadır. Siz, bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamışsanız ve hâlâ çözüme ulaşamamışsanız, o soru üzerinde sâdece zaman kaybediyorsunuz demektir. Burada en makul olan çözüm, soruya bir işâret koyarak diğer sorulara geçmeniz olacaktır.

104

Daha sonra “eğer süreniz kalırsa” bu soruya tekrar dönersiniz. Ancak bu söylediklerimizi yanlış anlamayın. Biz burada “Soru size ilk bakışta zor geldiği taktirde bırakın” demek istemiyoruz. Yeterince uğraştıktan sonra bir çıkar yol bulamıyorsanız; o soruyu, sınav sonunda tekrar ele almak üzere geçebilirsiniz demek istiyoruz.

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

YGS & LYS’de veyâ TEOG’da karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analiz gerektirecek sorulardır. Eğer üzerinde zaman harcanmaması gerektiğini düşünerek soruları otomatik olarak atlarsanız çok az soru cevaplayarak testin sonuna varırsınız. Ancak bâzı sorular, çok uzun ve karmaşık görünseler de aslında bâzı küçük bilgilerin doğru kullanılması hâlinde rahatlıkla çözülebilecek sorulardır. Dolayısıyla bu sorular için gayretinizi ve dikkatinizi aslâ esirgememelisiniz.

ZAMANI KULLANMAK

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

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

Test tekniğinin en önemli yanlarından biri de zamanı doğru kullanmaktır. Bu yüzden sınava girerken yanınıza saat almayı unutmayın! Kendi saatinizle zamanın geçişi ve temponuz konusunda çok daha gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz. Sınavlarda başarılı olabilmeniz için sadece zamanın farkında olmanız değil, zamanı etkili bir şekilde kullanmanız da gerekmektedir.

Kural : Zihninizin Dağılmasına İzin Vermeyin! Bölümler Arasında Çok Kısa Bir Dinlenme Arası Verin ve Zihninizi Programlı Olarak Dinlendirin. Ancak Kendinize Verdiğiniz Bu Kısa Dinlenme Süresini Kesinlikle Aşmayın!

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

Dikkatinizi kesintisiz ve yoğun olarak devam ettirmek için, 30 dakika bile çok uzun bir süredir. Bildiğiniz gibi dikkatimizi en fazla 30 dakika zinde tutabiliriz. YGS & LYS veyâ TEOG zaman sınırlı bir sınav olduğu için bu süre içerisinde dikkatinizin kesintisiz olmasını bekleyemezsiniz. Dolayısıyla sınav esnâsında yer yer kendinizi dinlendirmeniz çok önemlidir. Bunun için yapmanız gereken şey, dikkatinizin dağılmaya başladığını hissettiğinizde 1 dakika dikkatinizi toplamak için ara verin.

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

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

Kural : Geçen Zamanla Çok Fazla İlgilenmeyin.

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

TESTİN YAPISINDAN FAYDALANIN!

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

Bu yüzden soruların uzun ya da kısa olması o sorunun zor ya da kolay olduğu anlamına gelmez. Soruları tam anlamadan ve de kavramadan, böyle bir görsel önyargıyla hareket etmekten kaçının. Özellikle bu tür sorularda aşağıdaki özelliklere dikkat edin ve seçenekleri eleterek cevaba ulaşın. Pekâlâ nedir bu özellikler...

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

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

106

Kural : Tahmîninde Bulunmanız Gerekliyorsa Hızlı Bir Şekilde Tahmîninde Bulunun Ve Fikrinizi Değiştirmeyin.

Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz, ve kalan iki seçenekten birinin doğru olma ihtimali daha yüksek ise - yâni aklınıza gelen ilk seçenek ile- tahmîninde bulunun. Yapılan araştırmalar, ilk tahmînlerin, ikinci tahmînlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmîn noktasına varılıncaya kadar yapılan analizler ve akıl yürütmelerdir.

Bu yüzden ilk cevaplarınızı sorunun cevabını kesin olarak bulmadan değiştirmeyin. Ancak kontrolleriniz sırasında sorunun bir yerinde işlem hatâsı yaptığınızı anladıysanız ve kesin cevabın farklı seçenek olduğunu tespit ederseniz, işte o zaman sorunun cevabını değiştirmelisiniz. Ayrıca soruları değiştirirken de zaman kaybettiğinizi unutmamalı ve mümkün olduğu kadar değişiklik yapmamaya özen göstermelisiniz.

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

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

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

CEVAP ANAHTARININ DÜZENLENMESİ

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

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

Kural : Cevaplarınızı, Cevap Kağıdına Gruplar

Hâlinde Kodlayın.

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

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

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

Böyle bir sistem geliştirmenin birincil yararı; doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular veya tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorularınız için de farklı kodlarınız olmalıdır. Bu konuda aşağıdaki kodlamayı dikkatle inceleyebilirsiniz:

- Doğru cevaplar için; Seçeneğin harfini daire içine alın.
- Kesinlikle doğru olmayacak seçenek için; Seçeneğin üzerine X işâreti koyun.
- Değiştirilen cevap için; Daha önceki cevabın çevresindeki dairenin içini doldurun, yerine, yeni seçeneği daire içine alın.

- Tekrar gözden geçirilecek cevap için; Soru kaçınıcı soru ise, sorunun rakamını daire içine alın.
- Atlanan soru için; Atladığınız her sorunun soru sayısının yanına “?” işaretini koyun.

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

BAŞARI BEKLENTİLERİ

YGS & LYS veyâ TEOG birçok açıdan öğretmenlerinizin hazırladığı okuldaki sınavlarınızdan farklıdır. Tüm bunları göz önünde bulunduracak olursanız; YGS & LYS’de veyâ TEOG’da az da olsa bâzı çok güç sorular bulunmaktadır. Bu nedenle bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın. Sâdece elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın!

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

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

Çok Büyük Bir İhtimalle YGS & LYS’de veyâ TEOG’da Büyük Bir “Zaman” Baskısı İle Karşı Karşıya Kalacaksınız. Buna Hazırlıklı Olmanız Gerek-mektedir.

Daha önce girmiş olduğunuz deneme sınavlarında tüm soruları cevaplama olanağına sahip olmuş olabilirsiniz. Ancak gireceğiniz gerçek YGS & LYS’de veyâ TEOG’da “zaman”nın ve sürenin aynı olmasına rağmen bu süreyi kullanmada bâzı problemler yaşayabilirsiniz.

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

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

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

Bu zorunlu neden sonuç ilişkileri arasında her hangi bir aksama olduğu zamanda o şeyi yapma isteğimizi ve de motivasyonumuzu kaybediyoruz. Böylece hedefimizle aramıza çok yakın beklentiler koyduğumuz için hedefimize ulaşma konusunda dikkatimizi kaybedebiliyor ve de yakın hedeflerimizin gerçekleşip gerçekleşemediğine takılıp kalabiliyoruz. Bu konuda didaktik (öğretici) olduğunu düşündüğüm bir hikâyeyi sizlerle paylaşarak sorunuza daha nitelikli ve derinlikli bir cevap vermeye çalışacağım. İşte hikâyemiz...

109

YAŞLI ADAM VE ÇOCUKLAR

Yaşlı bir adam emekliye ayrılır ve kendine bir lisenin yanında küçük bir ev alır. Emekliliğinin ilk bir kaç haftasını huzur içinde geçirir ama daha sonra ders yılı başlar. Okulların açıldığı ilk gün, dersten çıkan öğrenciler yollarının üzerindeki her çöp bidonunu bağırıp, çağırarak tekmelerler ve devamlı olarak gürültü çıkarırlar. Bu çekilmez gürültü günlerce sürer ve yaşlı adam bir önlem almaya karar verir. Ertesi gün, çocuklar yine gürültüyle evine doğru yaklaşırken, evinin kapısının önüne çıkar, onları durdurur ve, “Çok tatlı çocuklarsınız, çok da eğleniyorsunuz. Bu neşenizi sürdürmenizi istiyorum sizden. Ben de sizlerin yaşındayken aynı şekilde gürültüler çıkarmaktan hoşlanırdım, bana gençliğimi hatırlatıyorsunuz. Eğer her gün buradan geçer ve gürültü yaparsanız size her gün 1 dolar vereceğim” der.

Bu teklif çocukların çok hoşuna gider ve gürültüyü sürdürürler. Birkaç gün sonra yaşlı adam yine çocukların önüne çıkar ve onlara şöyle! der, “Çocuklar enflasyon beni de etkilemeye başladı, bundan böyle size sâdece 50 sent verebilirim.” Çocuklar bu durumdan pek hoşlanmazlar ama yine de devam ederler gürültüye. Aradan bir kaç gün daha geçer ve yaşlı adam yine karşılar onları. “Bakın”, der, “Henüz maaşımı ala-

madım bu yüzden size günde ancak 25 sent verebilirim, tamam mı?”, diye de ekler. “Olanaksız bayım” der çocuklardan biri, “Günde 25 sent için bu işi yapacağımızı sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Biz işi bırakıyoruz.” diyerek bu gürültü yapmayı bırakırlar.

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

İşte aynen öyle de “Öğrencilik Hayâtı” böyledir. Size tavsiyem çalışmalarınızı doğal ve içten yapın. Öğrenciliğinizin doğasında olan özleri doya doya yaşayın. Yapmış olduğunuz çalışmaların karşılığını hemencecik beklemeyin. Kendinize yapmış olduğunuz yatırımlar varsın karşılıksız olsun, ama kendinizin olsun. Doğal olsun.

Bu çalışmalar mutlaka size ileride yol, su ve elektrik olarak geri dönecektir. Yâni, bu kazanımları kullanacağınız doğru yerle ve doğru zamanla bir gün mutlakâ karşılaşacaksınız. Bu duygu durumunu yakalarsanız, aslâ sıkılmazsınız. Ama çalışmalarınızın karşılığını hemen elde etmek isterseniz veyâ beklediğiniz karşılığı alamazsanız yeniden bedel ödemek istemeyebilir ve de yapmanız gereken doğal sorumluluklarınız terk etmeye başlayabilirsiniz.

Unutmayın, Birey olmak, doğal olmak, doğal yaşamak ve doğal kalmaktır.

- 38 Sık sık duygusal zekâmızı ve rûhsal zekâmızı işlevsel hâle getirmemizi ve sevmek kabiliyetimizi kaybetmememizi söylüyorsunuz. Bu âhengi yakarlarsak, YGS & LYS’de [TEOG’da] veyâ hayâtta daha başarılı olacağımızı söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?

Her şey sevmekle başlar der, eskiler... Evet sevmek, insanın harcadıkça çoğalan ve bitmek tükenmek bilmeyen en kutsal sermayesidir. Sevgi; bizi hayata bağlayan, fedakârlık yapmamıza güç ve kuvvet veren, bizi başkalarına ve daha nice güzelliklere adayan en nâzenin duygu-durumdur. Bu nedenle sevmek yeteneğini kaybeden insanların, başarısız ve amaçsız olduklarını düşünüyoruz. Bu anlamda sevmek bütün çalışmalarımızı ve kendimiz olma savaşını taçlandıran, ve bizi diğer varlıklardan ayıran en seçkin kabiliyettir.

Bu açıdan YGS & LYS veyâ TEOG gibi uzun bir maratona koyulmuş sizlerin en çok ihtiyaç duyacağı ve gerektiğinde sık sık yakıt ikmâli yapacağı bir kişisel gelişim becerisidir “Sevmek!”. Bizler de bu cümleden olarak, aşağıdaki hikâye ile size sevginin güzelliklerinden bir demet sunmaya çalışacağız. İşte hikâyemiz...

111

KİMİN KALBI

Delikanlı alaca karanlıkta yürürken, yumuşak bir şeye çarptığını fark etti. Eğildi baktı. Aman Allâh’ım!. Ayaklarının arasında, bir kalp duruyordu. Tıpkı resimlerdeki gibi, canlı ve kanlıydı. Onu büyülenmişçesine avuçlarına aldığı anda, dehşetten çıldıracaktı. Elindeki kalp, “tıp!” “tıp!” diye atıyordu ve sımsıcaktı..

Delikanlı, sanki ellerine yapışıp bir başka organı hâline geliveren kalpten kurtulmak istiyor, fakat ne olduğunu bilmediği, kestiremediği duyguları tarafından engelleniyordu. Bir müddet sonra sâkinleştiğinde, bulduğu kalbin sahibini bulmak için en yakındaki evin kapısını çaldı ve kapı-zincirinin aralığından bakan genç kıza; “Bu kalp sizin mi?” diye sordu. “Biraz önce buldum onu.”

Kız, mahcup bir ifâdeyle; “Ben kalbimi, üç ay önce rastladığım bir vefasız kaptırdım” dedi. “Yandaki eve sorun, belki onların olabilir.” diye de ekledi. Kızın gösterdiği ev, göz kamaştırıcı bir villaydı. Kapıyı açan hizmetkarlar, onu üst kata çıkartarak evin beyine götürdüler. Delikanlı, yumuşak halıların üzerine damlayan kanları ayağıyla örtmeye çalışır-

ken; “Bu kalp sizin mi acaba?” diye sordu. “Hâlâ atıyor da!”

Beyefendi , ıslıl ıslıl parıldayan şampanya kadehinden h  p  rt  l   bir yudum çekerek; “Ben kalbimi dünyâya sattım, canikom” diyerek sırttı. “Komşu evde bir ya  lı ihtiyaç var, belki o bilir sahibini...”

Delikanlı, hızla soğumaya ba  layan ve atışları gittikçe yavaşlayan kalbi bitişik kul  bedeki ya  lı ihtiya  a koşturarak; “Bu sizin mi?” diye sordu. “  abuk olun, neredeyse duracak.” Yaşlı adam, okumakta olduğu kitabı yavaşça kapatırken; “Ben kalbimi, her   eyimle Allâh’a verdim evlat” diyerek gülümsedi. Ardından   u tavsiyede bulundu “Elindekini s  hibini, neden gidip anne ve babana sormuyorsun?”

Bu tavsiye kar  sında genç   olduk  a   a  ırdı. “Her ikisi de ya  lanıp bunadı.” diyerek söylendi. Ardından da “Bir bebek gibi al  k   görmek istediklerinden,     gün önce kavga edip onları terk ettim.” diye de ekledi. İhtiyaç adam, büyük bir üzüntüyle; “Terk ettin ha...! Terk ettin demek” diye mırıldandı. Delikanlı, söylenenlere karşı kayıtsız görünüyordu. Oysa ki yaşlı adam, beklediği cevabı çoktan almıştı. Delikanlıya doğru emin adımlarla ilerledi ve iki eliyle kavradığı delikanlının gömleğini bir hamlede yırtarak göğsünü a  ıverdi. Delikanlının sol göğsünde, avuçlarında tuttuğu kalp b  y  kl    nde kanlı bir boşluk vardı. S  hibini aradığı kalp kendisininindi...

Hikâyeden   ıkarılması Gereken Dersler

1. Kalpsiz olunca eksikliği hep başkalarında ararız.
2. İnsan kendi kusurunu görmekte güçlük   eker.
3. Sevdiklerimize verebileceğimiz en içten hediye tertemiz bir kalptir.
4. Unutmayın, kalbimiz gerçekten bize   it olan en değerli hazinemizdir.
5. Özetle arkadaşlar; bu uzun YGS & LYS veyâ TEOG maratonunda sakın ha   sinir krizlerine girerek, strese boğularak, ailenizi ve çevrenizi kısaca sizi sevenleri   zmeyin. Kalbinizi yitirmeyin. Unutmayın! Başarılı olmak için onların hem sevgisine, hem ilgisine, hem du  asına hem de maddî ve mânevî yardımlarına ihtiya  ınız var!

- 39 | Bir yazınızda günümüz teknolojisi ile beynimizin kapasitesinde bir bilgisayar yapmaya kalsak, bu bilgisayarın hacim olarak dünyânın 3 katı büyüklüğünde olması gerektiğini söylüyorsunuz. Bu, doğrusu çok ilginç bir bilimsel gerçek. Mâdem öyle, beynimizin ve genel anlamda fizyolojimizin yapısı hakkında da bize bilgi verir misiniz?

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 veyâ tekrarlamalar ile azaltabileceğimizi ve de yavaşlatabileceğimizi biliyoruz.

113

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 bâzıları baskılanabilmektedir. Her hâlûkârda 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 cm³'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 beyne 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, greyfurt 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.

- 40 | YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken motivasyonun gücüne sık sık atıfta bulunuyorsunuz. Motivasyon gücü nedir? Bu gücü nasıl kazanabilirim ve de işletebilirim?

MOTİVASYONUN GÜCÜ

Sorunuzun cevabına bir Çin Atasözü ile başlamak istiyorum: “Her sorunun üç çözümü vardır: Benim çözümüm, sizin çözümünüz, bir de gerçek çözüm.” Birisini bir şey yapmaya zorlayabilirsiniz, ama o kişiyi bu şeyi yapmak istemeye kesinlikle zorlayamazsınız. İstemek için gereken arzu içimizden gelir ve motivasyon da içten gelen ve yaptığımız işten zevk almamızı sağlayan en büyük güçtür. Bu konuda son derece özgün bir çalışma ortaya koyan Peter M. Senge, “Beşinci Disiplin” adlı kitabında, başarıyı şöyle formüllendirmektedir:

Ortak Görüş + Açık Hedefler + Pozitif Kültür = BAŞARI

Kitaba göre en önemli motivasyon faktörlerinden biri, insânın kendisini bir gruba âit hissetmesidir. Çünkü bir görüş etrafında toplanmış bir topluluktan, hiç beklenmeyecek bir güç doğar. Bu anlamda öğrencinin kendini yalnız hissetmemesi, çevresindeki çalışmalara kayıtsız kalmaması, iç dünyasında bir rekabet ortamı yaratarak daha sınava hazırlanırken bile yarışma atmosferine alışması gerekmektedir.

Diğer taraftan hedefler açıkça tanımlanmış olmalıdır. Neyi istediğinizi bilmelisiniz. Enerjiniz, bilginiz ve azminiz bir amaca yönelmeli ve bu amaç açık, somut ve kesin olmalıdır. Ayrıca hem iyimser hem de gerçekçi olmalıdır. Görüşler, karanlıkta kalmış bir yolu aydınlatan ışıkla karşılaştırılabilir bir tür hedeftir. Hedefinizi somutlaştırmayı ve onu olmasını istediğiniz bir sonuç olarak ifâde etmeyi başardığınızda, bu ışık yoğun bir lazer ışınına dönüşecek ve adetâ bir duvarı delip geçecek kadar güçlü olacaktır.

Olumlu bir hedef belirleyip, uygulanabilir bir strateji ortaya koyduktan sonra; eylemlerin, o amaç üzerinde yoğunlaşmış olması gerekir. Böylece tüm dikkat buna verilebilmiş olur. Bu gerçeği, başka bir şey yaparken bile zihnin köşesinde tutmak gerekir. Bu sâyede, uyanık kalır ve karşınıza çıkan fırsatları değerlendirebilirsiniz.

Şâyet bir öncelik sıralamanız yoksa, herhangi bir seferde yapmaya çalışıp sonra da hiçbir şey yapamama tehlikesiyle karşı karşıyasınız demektir. Dolayısıyla enerji ve kaynaklar, hedeflere birer birer ulaşmak doğ-

rultusunda kullanılmalıdır. Bütün bunlardan bir netice elde edebilmek için irâde gücü ve azim de gereklidir. Zirâ başta, bütün dünyâ, dersler ve konular bize karşı elbirliği etmiş gibi görünürler. Hâlbuki engeller ve direnç sizi güçlendirir ve kendi yeteneklerinize güvenmenizi sağlar. Bu durumda kendi kendiniz sık sık Necip Fazıl'ın şu dizelerini telkin edebilirsiniz.

"Ey benim düşmanım sen benim ifâdem ve hızımsın.

Gündüz geceye muhtaç, bana da sen lazımsın..."

Yine aynı kitapta "Motivasyon ve Değişme" konusu uzun uzadıya irdelenmektedir. Yazara göre "Bilgi", güç demektir. Eğer kendinizi şartların kurbanı gibi hissetmek yerine, geleceğe doğru ağır ama emin adımlarla ilerleyenlerden biri olarak görmek istiyorsanız, onlardan geri kalmamalısınız. Artık bir öğrenci için dersler, okuldaki sınavlar, ödevler, testler bahâne olmamalıdır. Bilginizi zamana uydurmak zorundasınız; yeni bir şeyler öğrenmek için ise hiçbir zaman çok geç değildir.

Motivasyon katılımın sonucudur. Ne var ki, içten hissederek ve öğrenmeye koşullanarak çalışmak kolay değildir. Ama başka türlü de insân kendisini yetiştiremez ve YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanamaz. Bu yüzden tek başına geliştirmişiz ve dünyâ sâdece kendi etrafımızda dönüyormuş gibi bir hatâyâ aslâ düşmemeliyiz.

Her zaman için bilgilerimizi sosyal dokular içersinde öğrenmemiz, tekrar tekrar paylaşmamız, gâh verici olmamız gâh da alıcı olarak yeni bilgi ve deneyimlere açık bir şekilde kendimizi sınamamız gerekmektedir. Ancak böylece sosyal yeterliliğimizi ve özgüvenimizi güçlendirebiliriz.

Demek ki bu noktalarda alınan sonuçların sürekli olması, uygulamanın ve paylaşımın sürekli olmasına bağlıdır. Deneyimler göstermiştir ki; bireyin yaşayarak öğrenmesi ve öğrendiği bilgileri başka bağlantılarla ilişkilendirmesi, başkalarıyla paylaşması; bilgiyi daha kalıcı yapmakta ve öğrenme sürecindeki verimliliği zirveye taşımaktadır.

Motivasyon ve Yenilik : Öğrenci kalpsiz bir makine/ bilgi sayacı değildir. Kendinize aslâ böyleymişsiniz gibi davranmayın. Kendinizi sâdece notlarınızla değil, sizi siz yapan her şeyinizle ele alın. Örneğin, âileniz, okulunuz, dostlarınız, anılarınız, idealleriniz, hayâlleriniz, hobileriniz, çılgınlıklarınız, beklentileriniz, sırlarınız, deneyimleriniz..... vs.

Eğer bunu sık sık yaparsanız probleminizin aslında küçük problem olduğunu anlayacak ve onları çözebilmeniz için içinde sonsuz bir enerjiyi ve yaşam sevinci bulacaksınız.

Ders çalışmanın ilk günlerinde çoğu öğrenci motive olmuştur. Zaman geçtikçe okul ve dershanedeki şartlar onların coşkularını yitirmelerine sebep olabilir. Bu durumu önlemek yeniden düzenlemelerle sağlanabilir. Bu yeniden düzenleme bir çok yol denenebilir ama, biz burada motive edici bir unsur olarak sadece İLETİŞİM'i ele almak istiyoruz.

İletişim Modelleri : Kendimizle olan ilişkimizde kendinizi yermek yerine iyi yönlerimizden başlayarak kendimizi tebrik etmek ve övmemiz gerekmektedir. Bu anlamda kendimizden memnun olmak; daha doğrusu kendimizle barışık olmak için aşağıdaki ölçütlere dikkat etmeliyiz.

Gerçekçi ve Dürüst Olmalıyız! : Övgümüz/Kişisel memnûniyetimiz olgulara dayanmalı, gerçekçi olmalı, gerçekçi düşüncelerimizi yansıtmalıdır. Eğer insanlar, ortalıkta birbirlerine asıl söylemek istediklerini söylemeden yağ çekerek dolaşırlarsa ve kendileri hakkında öz-eleştiri yaparken gerçekçi olmaktan uzaklaşıp hayâl âleminde yaşarlarsa; bu övgü zamanla dejenere olarak istenmedik boş bir gevezeliğe dönüşür / dönüşebilir.

Övgünüz Somut ve Belli Bir Konuda Olmalıdır! : Övgü somut ve özgül bir konuya yönelik olmalıdır yâni genel ve abartılı olmamalıdır. “Dâimâ” ve “Hiçbir zaman” gibi genellemeler kaçınılmaz olarak yanlıştır. “Herşey mükemmel” gibi özele inmeyen iltifatlar, neyin gerçekte iyi olduğu ve neyin daha iyi olabileceği husûsunda hiçbir fikir vermez. Övgünün miktarı, sunulan hizmetle veyâ yerine getirilen görevle orantılı olmalıdır. Kaldı ki, çok küçük bir işe gösterilen abartılı bir onaylama, o kişide güvensizliğe ve itimatsızlığa yol açar.

Kişisel Memnûniyetiniz İçten Olmalıdır! : Kendinizle aynada olabildiğince sık göz göze gelmeye çalışın. Bu duygu sizde önemli bir farkındalık bilinci yaratacaktır. Hep başkalarının gözüyle kendimize baktığımız için ve hep bir imajın uzantısı olarak yaşadığımız için kendimiz zaman zaman kalabalıklarda kaybolmuş gibi hissederiz. Bu nedenle kendinizi, aynaya baktığınızda mutlakâ fark edin. Kendinize göz kırpin. İltifat edin! Kendinize son kez bakıyormuş gibi dolu dolu bakın. İçten içe aynadaki görüntünüze “Seni unutmadım, seni seviyorum, bütün zorlukların üstesinden geleceksin, iyi ki varsın, biraz daha gayret etmelisin, farkında mısın her şey iyiye doğru gidiyor .. vb” cümlelerde iltifat edin.

Unutmayın! Mutluluk dışarıdan, çarşıdan pazardan alabileceğiniz bir nesne değildir. O, içimizdedir! Ona kendimizden bir şeyler katmamız gerekmektedir. Onu yaşatırsak, beslersek, büyütürsek, doya doya yaşayabiliriz.!

- 41 | YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a hazırlanırken cesûr ve atılgan olmamızı, ama cesûr olmayı gurûrlu, kibirli ve dediğim dedik olmakla karıştırmamak gerektiğini ve ayrıca her ikisi arasındaki ince nüansı da kaçırmamamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açabilir misiniz?

Evet, esâsen son derece güzel bir soru. Yaşam serüveniniz içersinde en verimli, en hızlı, en deli dolu, en gözü kara, en güçlü ve enerjik dönemlerinizde olduğunuz için bu konuda da özellikle dikkatli ve erdemli olmanız gerekiyor. Neden mi? Dilerseniz, cevabımızı aşağıdaki gerçek yaşam hikâyesinden bulup çıkarmaya çalışalım ve sonra da üzerinde birlikte durarak, bir düşünelim bakalım...

KORKUSUZ OSMAN

İstanbul'da 1800'lü yıllar... O zamanın ünlü kabadayılarından Ustura Kemal ve arkadaşları, Karacaahmet Mezarlığı'nın karşısında bir evin bahçesinde çilingir sofrası kurmuşlar. İçki masası muhabbeti tüm hızıyla devam ederken laf dönüp dolaşıp mezarlıklar ve ölümler konusuna gelmiş. İçinde zırnık korku ve vicdan bulunmadığını iddiâ ettiği için lakabı Korkusuz Osman olan bir kabadayı, "Ulan ölü ne ki be?! Sen sağ olanlardan kork, ölüden kimseye zarar gelmez" demiş. Ustura Kemal da muhabbeti koyulaştırmak için, "Ulan Osman, mâdem ölüden korkmuyorsun, gel şunu iyiden iyiye ispatla bize" diye dalga geçmiş.

Korkusuz Osman bunu nasıl yapacağını sorunca, Ustura Kemal, "Aha şu karşıdaki Karacaahmet Mezarlığı'nı görüyorsun. Mâdem Azrail'den inanmaz ve ölüden korkmazsın, bu gece 12'de mezarlığa girip sana vereceğimiz kazığı mezarlığa içinde bir yere çak. Sabah biz gidip, kazığın orada olup olmadığına bakarız. Eğer orada bir kazık varsa seni takdir ederiz" demiş. Korkusuz Osman aslında, gece mezarlığa girmek bir yana, yanından geçerken bile korkudan türkü söyleyen bir adammış. Ama yiğitliğe de leke süremeyeceğinden, "Peki ama siz de benimle gece gelip, mezarlık çıkışında bekleyeceksiniz" demiş. Zâten bu konuşmalar akşam saatlerinde yapılmıyormuş. Bir zaman sonra gece yarısı olmuş ve kalkıp Karacaahmet Mezarlığı'na gitmişler.

Korkusuz Osman, gece karanlığında mezarlığın büyük kapısından içeri girmiş. Herkesin Korkusuz Osman olarak bildiği o cesur (!) kabadayı, mezarlığın içinde belli belirsiz bir şeyler mırıldanarak bir elinde kazık, bir elinde çekiç ilerlemiş. Bir mezarın yanına geldiğinde alelacele eğilip

kazığı yere çakmış. Korktuğu için de hemen oradan uzaklaşmak istemiş. Ama bir şey, giydiği setrenin, (o zamanlar erkeklerin giydiği ve uzunca eteği olan bir tür giysi) ucundan tutmuş. Korkusuz Osman var gücüyle, “İmdaaa! Ulan yardım edin. Ölü beni tutuyooo” diye feryâd etmiş ama kendinden epey uzakta olan arkadaşlarına sesini duyuramamış. Bağıra çağıra mezarın üzerine yığılıp, kalp krizinden oracıkta ölüp gitmiş.

Uzunca bir süredir mezarlığın dışında bekleyen arkadaşları, Korkusuz Osman’ın kendilerine oyun oynayıp, mezarlığın öteki kapısından çıktığını düşünüp dağılmışlar. Ertesi sabah ise, Ustura Kemal ve arkadaşları kazığın çakılı olup olmadığına kontrol etmek için Karacaahmet Mezarlığı’na gelmişler. Bir bakmışlar ki, Korkusuz Osman, kazıkla beraber elbisesinin ucunu da toprağa çakmış durumda, bir mezarın üzerinde cansız yatıyormuş...!

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Gurur ve kibir, en sonunda kendimizin yenileceği en gizli düşmandır.
2. Unutmayın, atalarımız “Keskin sirke, köküne zarar verir” demişlerdir.
3. Sâdece kendiniz olun! Mükemmel olmak zorunda değilsiniz.
4. Sâdece kendiniz olmak zorundasınız. Eğer sâdece “kendiniz” olursunuz, zaten mükemmel olmuşsunuz demektir.
5. Abartılı davranışlardan, sözlerden kaçının. Tutamayacağınız sözler vermeyin. Aslâ tribünlere oynamayın.
6. Kendi potansiyelinizi keşfedin. Potansiyelinizi gerçekleştirin. Başkalarının istediği bir “şey” değil; sâdece kendi seçimlerinizin onurunu ve sorumluluğunu yaşayan adam gibi bir “adam” olun.

- 42 | YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken, dünyâ görüşümüzü besleyici ve hayât felsefemizi derinleştirici basit ve uygulanabilir egzersizler yapmamız gerektiğini de söylüyorsunuz. Bu egzersizleri yaptığımız oranda, dinlenebileceğimizi ve yeniden hayâta ve ders çalışmaya sarılarak hedefimize doğru sağlam adımlarla ilerleyebileceğimizi ifade diyorsunuz. Bu konuyu biraz daha açıkla mısınız?

Yine uzunca, ama kısa ve tatlı bir cevabı olan bir soruyla karşı karşıyayız. Soruda çizilen çerçeveye tamamen katılıyorum. Yani YGS & LYS veya TEOG maratonunda, dünyâ görüşümüzü besleyici ve hayât felsefemizi derinleştirici basit ve uygulanabilir egzersizleri mutlaka yapmamız gerekiyor. Çünkü bu egzersizleri yaptığımız oranda, dinlenebilir ve de yeniden hayâta ve ders çalışmaya sarılarak hedefimize doğru sağlam adımlarla ilerleyebiliriz. Dilerseniz bu çerçeveye yine kısacık bir hikâye ile açıklık getirmeye çalışalım. İşte hikâyemiz...

TAHTA AT

120

Bir gün, bilge bir baba iki çocuğunu yanına alarak ormanda gezintiye çıkmış. Aradan biraz zaman geçtikten sonra küçük olan çocuk yorulmaya başladı ve babasına dönerek: "Babacığım çok yoruldum, beni kucağına alır mısın?"

Babasından "Artık sen kucakta taşınamayacak kadar büyüdün" cevabını alan çocuk, bunun üzerine hıçkırığa hıçkırığa ağlamaya başlamış. Bilge baba, tek kelime bile etmeden etrafına bakınmış ve yakındaki kuru bir ağaçtan bir çubuk kesip yontarak çocuğuna uzatmış ve şöyle demiş:

"Al bakalım, sana güzel bir at. Bu seni taşıyor hem daha hızlı götürür." Çocuk, dal parçasından yapılmış ata sevinçle binerek ve gülerek koşmaya başlamış. Küçük oğlunun kuru bir dal parçası sayesinde yorgunluğunu unutarak canlanmasını gören baba hayretler içinde olan biteni izleyen kızına dönmüş ve şöyle demiş:

"İşte, hayât budur" kızım. Bâzen kendini çok yorgun hissedebilirsin. Böyle olduğunda, kendine değnekten bir at bul ve yoluna devam et. Bu at, yerine göre bir arkadaş, yerine göre bir şarkı, bir umut, bir duâ, bir çiçek, bir özlem, bir hayâl, bir şiir, bir kitap veya küçük bir çocuğun tebessümü olabilir."

Evet sevgili gençler! Sizler de kendi çalışmalarınıza ve potansiyelinize dışardan bakmasını öğrenin! YGS & LYS'yi veya TEOG'u, içinde boştuğunuz bir ölüm-kalım arenasını olarak görmeyin! YGS & LYS'yi veya TEOG'u, Haziran'da sizi bekleyen ve hayatınızda girecek olduğunuz yüzlerce sınavdan sadece bir tanesi olarak görün. YGS & LYS'yi veya TEOG'u dıştan algılayarak hazırlıklarınıza devam edin. O zaman zinde ve hazır olduğunuzu göreceksiniz!

Bunaldığınız veya demoralize olduğunuz zaman hemen karamsarlığa kapılmayın! Çalışmalarınızı ve potansiyelinizi rencide ederek değersiz, yetersiz ve amaçsız olarak damgalamayın! Böylesine istenmedik durumlarla karşılaştığınız zaman, kendinize değnekten bir at bulun ve yolunuza devam edin! Bu at, yerine göre iyi bir arkadaş, yerine göre bir şarkı, bir umut, bir duâ, bir çiçek, bir özlem, bir hayâl, bir şiir, bir kitap veya küçük bir çocuğun tebessümü olabilir.

Unutmayın, "Birey" olmak, problemlerimize sağduyuyla ve sağgörüyle yaklaşımdır.

- 43 | YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken zaman zaman çalışmalarımızın bütününe bakarak, kendimize konu ve ders markajı uygulamamız gerektiğini, sadece "Başarısız" veya "Başarılı" derslere yoğunlaşmamız hâlinde hedefimizden uzaklaşarak YGS & LYS veya TEOG yolunda yara alabileceğimizi söylüyorsunuz. "Bütünü Görmek" ve "Kendimize veya Problemlerinize, Total Olarak Dışardan Bakabilmek", nedir? Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Son derece açıklayıcı, yerinde ve zamanında bir soru ile sormuş olduğunuz bu soruya, ben de çok güzel bir hikâye ile cevap vermek istiyorum. Hikâyemizi okuduğunuzda sizden ricâm, çalışmalarınızı gözden geçirmeniz ve akâbinde kendi çalışmalarınıza "Bütünsel" yaklaşım yaklaşmadığınızın ayırdına varmanızdır. İşte hikâyemiz...

BÜTÜNÜ GÖRMEK

Bir gün hayâtındaki engelleri aşamamaktan yakınan bir adam, dostlarının tavsiyesi üzerine kulübesinde yalnız yaşayan bir Bilge'nin yanına geldi ve: "Efendim ben, önüme çıkan engellerin hiçbirini aşamıyorum. Ne yapmam gerekiyor?"

Bunun üzerine Bilge, adamı da yanına alarak pencerenin önüne kadar geldi. Cam da kanatlarını açmış çırpınan bir kelebek vardı. Dışarı çıkmaya çalışıyor ama devamlı camlara çarpıyordu. Bilge yavaşça kelebeğin çıkışını kolaylaştırmak için camı açtı. Ama bu da işe yaramadı. Kelebek çırpındıkça çırpınıyor ve her defasında cama çarpmaya devam ediyordu. Bunun üzerine bilge yanındaki adama döndü ve şunları söyledi: "Kelebek dışarı çıkması için gerekli olan tek yolun, şeffaf oldukları için dışarıyı gösteren ama gerçekte kapalı olan camlar olduğunu sanıyor. Oysa birazcık geri çekilip şöyle genel bir bakış açısıyla baksa, onun dışarı çıkması için kocaman bir camın açıldığını görecektir. Ne var ki, bütünü göremeyip sadece bir noktaya odaklandığı için, kendisini odanın içinde tutsak kalmaya mahkûm ediyor. İşte hayât ta bâzen önümüze aşılacak engeller çıkarır ve yaşamı bize dar eder. Bu durumda yapılması gereken bir-iki adım geri çekilmek ve sâkin bir kafa düşünerek, genel bir kavrama becerisi ve bakış açısıyla hareket ederek çıkış yolunu tekrar aramak ve bulmaktır."

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Bütün problemler içeriden bakınca büyük, aşılmaz ve ezicidir. Ama dışarıdan bakıldığında; o labirent içersindeki çıkış yolunu çok daha rahat bulabilirsiniz.
2. Önemli kararlar vermeden önce sâkin kafayla düşünmeliyiz ve problemimizi tam anlamıyla tanımlamalıyız/kavramalıyız.
3. Başkalarıyla “empati” sağladığımız gibi kendimizle de “empati” sağlayabilmeliyiz. Kendimizi anladığımız oranda, problemlerimizi daha iyi anlayabilir ve de çözümleyebiliriz
4. İnsan olarak kişisel zaatlarımızın ve potansiyelimizin farkında olmalıyız. Bunu başardığımız oranda, problemlerimizle daha rahat başa çıkabiliriz.
5. Zaman zaman öz-eleştiri yapmalı ve kendimize dışardan bakabilmeliyiz. Kendimize karşı objektif olduğumuz oranda, problemlerimize karşı da objektif olabiliriz.

- 44 | YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a doğru yaklaştıkça sınavın gözümüzde büyüdüğünü ve giderek artan bir zihinsel yorgunluğun kendini göstermeye başladığını hissediyoruz. Bu durum normal midir? Ve biz öğrenciler, bu durumu nasıl aşabiliriz?

ZİHİNSEL YORGUNLUĞUMA NASIL SON VEREBİLİRİM?

Sevgili gençler! Öğrenciler olarak ilk önce şunu bilmeniz gerekmektedir ki; “Öğrenme” zihinsel yorgunluk yaratmaz. Bu durum, kas hücresi ile sinir hücresi arasındaki yapı farklılığından kaynaklanmaktadır. Çünkü insân vücudundaki hücrelerin önemli bir özelliği arka arkaya gelen uyarılara cevap verme özelliğine sahiptir. Kas hücrelerinde bu süre, sinir hücresine oranla çok daha uzundur. Kas hücresi bir uyarıyı aldıktan hemen sonra ikinci bir uyarıya cevap veremez ve bu süreye “Cevapsızlık Süresi” denir. Eğer kas hücresine uyarıcılar arka arkaya gelir ve kas hücresi buna cevap vermezse “Yorgunluk” meydana gelir.

124

Buna karşılık sinir hücresinin cevapsızlık süresi, kas hücresine göre çok daha kısadır. Yani sinir hücresi arka arkaya gelen uyarılara cevap verebilir ve kas hücresi gibi yorulmaz. Bu nedenle “çok öğrendim yordum” duygusu / düşüncesi temelde yanlıştır. Bu yorgunluk kas yorgunluğudur, zihni yorgunluk değildir. Ancak yine de öğrenme için gerekli protein zincirinin iyi kurulması için, sürekli değil aralıklı ders çalışmak gerekir.

Bunun dışındaki fiziksel yorgunluğu aşmak için şu önemli husûslara dikkat etmemiz gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli bir fizik egzersizinin, öğrenme üzerinde çok olumlu etkiler yaptığını göstermektedir. Uzmanlar fizik egzersizinin yararlarını şu şekilde sıralamaktadırlar: Kas gevşetmesi, Zihinsel gevşeme, Yapılan işte etkinliğin artması, Enerjide artış, Duygusal boşalma ve rahatlık, Daha iyi uyku, Kendine güven artışı, Endişelerde azalma, Daha iyi sağlık, Bel ve sırt ağrılarının korunma, Kalp hastalığı riskinin azalması..vb.

Özellikle yoğun sınav stresi yaşayan öğrenciler için fizik egzersizlerinin önemi büyüktür. Gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için, hücrelerin kanla beslenmesini zorlaştırır. Gerginlik sırasında vücutta fazla miktarda adrenalin salgılanır ve bu da öğrenme için gerekli protein zincirinin kurulmasını güçleştirir. Bu nedenle düzenli fizik egzersizleri, adrenalinin kullanılarak kaygının azalmasına ve rahatlamaya sebep olur.

Ayrıca düzenli fizik egzersizleri sonunda vücutta, serotonin denilen bir madde de salgılanır. Bu madde, kişide huzur ve rahatlama duygusu yaratan bir maddedir. Bu nedenle öğrenmeyi engelleyen stresten, kaygıdan ve endişelerden kurtulmaya yardımcı olması bakımından, her sabah 10-15 dakika beden hareketleri yapmak son derece yararlıdır. Ancak bu hareketleri yaparken aşırıya da kaçmamak gerekir.

Yâni fizik egzersizleri sonunda kendini daha yorgun hissetmek, önemli bir yanlışlığın yapıldığını gösterir. Çünkü uygulanan egzersiz programı sonucunda kişi kendini yorgun değil; dinlenmiş ve huzurlu hissetmelidir. Bununla birlikte beslenmenize aşağıda verdiğimiz bilgiler ışığında dikkat ederseniz, bir ân önce kendinizi toparlayabileceğinizi söyleyebilirim.

İŞTE SİZE KUSURSUZ BİR BEYİN İÇİN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN BESLENME BİLGİLERİ!

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 ihtiyâc vardır. Ayrıca önemli bir element olan mangany 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 seratonin'dir. Beynimizin mutlu olması için bu maddeye özellikle ihtiyâcı vardır.

ÖĞRENME

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

LİMON: C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır. Dil öğrenme kursundan önce mutlaka 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.

126

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 ihtiyâcı 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 veya çavdar ekmeği ile peynir veya yulaf ezmesi ile meyve veya yoğurt birlikte yenilebilir..

Kahveyi Azaltın!

Sabahları bir iki fincan kahve, uyku sersemliğinizi gidermede yardımcı olur. Fazlası ise sadece kalp çarpıntısına ve huzursuzluğa, daha sonraları da uykusuzluğa yol açmakla kalmayıp, hassas insanlarda korkuya ve endişeye de neden olabilir. Kolalı içkiler de kafein içerir. Bu bakımdan ya hiç tüketilmemelidir ya da tüketimi olabildiğince azaltılmalıdır.

Çikolata Yerine Meyve Yiyin!

Arada bir yenen çikolataya bir diyeceğimiz yok! Fakat fazla miktarda şeker, kan şekerini altüst eder. Şeker miktarı önce artar, sonra da hemen düşer. Sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı istek ortaya çıkar. Buna karşılık meyve veya kepek, çavdar ürünleri ise organizma tarafından daha yavaş enerjiye 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 defa yenen birkaç lokmalık bir şeyler, meyveler enerjinizi aynı düzeyde tutacaktır. Böylece de çok ağır ve yağlı yemekler yemediğiniz için ders çalışırken veya soru çözüyorken üzerinize bir ağırlık çökmeyecek ve de uykunuz gelmeyecektir.

Alkolün Olumsuz Etkisi

Çok fazla alkol, acısını ertesi sabah sadece baş ağrısı ile değil, unutkan ve dikkatsiz olmakla fazlasıyla çıkarır.