

SINAV PSİKOLOJİSİ

M. HAKAN ALŞAN



A'dan Z'ye İyi Kitaplar

SINAV PSİKOLOJİSİ

M. HAKAN ALŞAN

© 2014, AZ Kitap

© Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince AZ Kitap'a aittir.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 27414

AZ Kitap: 21

Sınavlara Hazırlık: 1

Yayın Yönetmeni: Mehmet Zekai Küpçük

Yayın Koordinatörü: Safure Nermin Öz

Editör: Hale Öner

Kapak Tasarım: Salih Koca

İç Tasarım: Yeliz Yıldız

Baskı: Acar Matbaacılık

Tel: 0212 613 40 41

Sertifika No: 29507

ISBN: 978-605-4812-31-8

1. Baskı: 2014

internet: www.azkitap.com

e-mail: az@azkitap.com

Ares Yayıncılık, Kağıt, Matbaa ve

Reklam Hz. San. Tic. Ltd. Şti.

İkitelli Organize Sanayi Bölgesi, Heskop San. ve Tic. Mrkz.

M5 Blok, No: 79, İkitelli-Başakşehir-İSTANBUL

Tel - Faks: 0212 512 86 64

SINAV PSİKOLOJİSİ

M. HAKAN ALŞAN





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

Yazarın birçok sınavlara hazırlık kitabı yayınlanmıştır. Sınav Günlükleri, Sınav Krokileri, Sınav Reçeteleri, Sınav Diyalogları bunlardan bazılarıdır. Yine yazarın Sınav Pusulası isimli bir kitabı yayına hazırlanmaktadır.

İletişim: www.mhakanalsan.com

[www.twitter.com/hakanalsan](https://twitter.com/hakanalsan)

www.facebook.com/mehmethakanalsan

Önsöz 11

01- YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES sistemini dik-
kate alarak çalışmalarımızı nasıl yapılandırmamız
gerektiğine, verimli ders çalışma tekniklerini nasıl
kullanmamız gerektiğine ve ayrıca da nasıl bir yol
haritası ile sınava hazırlanmamız gerektiğine de-
ğirseniz çok seviniriz. 17

02- Bir çok defâ iyi bir şekilde çalıştıktan sonra, ilk
günlerdeki gibi çalışmıyor ve ilk günkü heyecânımı
ve isteğimi yakalayamıyorum. Bu durumu sizce nasıl
aşabilirim? 39

03- Çalışmalarımı büyük bir istekle sürdürüyorken,
arkadaşlarımın, âilemin veya yakınlarımların —belki
iyi niyetli— eleştirileri motivasyonumu bozuyor ve
bu nedenle çalışma isteğimi —elimde olmadan—
kaybediyorum. Bu sorunumu nasıl aşabilirim?..... 45

04- Kendimi baskı altında ve derin bir boşluğa veya bü-
yük bir ikileme düşmüş gibi hissediyorum. Bu durumu
nasıl aşabilirim? 51

05- Sanki, yaptığım çalışmalarımın ve hazırlıklarımın,
anlamsız veya boş didinmeler olduğunu hissediyor-
um. Çırpınmalarımın boşa gittiğini ve çalışmaları-
mın bana güven ve istek aşılamadığını duyumsuyor
gibiyim... Bu durumu nasıl aşabilirim?..... 65

06- Bâzi başarılı insanlar konuşmalarında ve hayât
hikâyelerinde “Görev Aşkı” diye bir kavramdan bah-
sediyorlar. Bu nasıl bir adanmışlık duygusudur? Bir
örnek vererek açıklayabilir misiniz? 69

07- Yine bâzı başarılı insânlar konuşmalarında ve hayât hikâyelerinde ‘Programlı ve Disiplinli Olmak’tan da bahsediyorlar. Hayâtımı disiplin altına almak için nasıl program hazırlamalıyım. İdeal bir programın ölçütlerini verir misiniz?..... 73

08- Çalışmalarımın yeterli olduğunu düşünüyorum ama yine de istediğim düzeyde başarılı olamıyorum. Bunun nedenlerini açıklayarak çözüm önerileri üzerinde durur musunuz? 77

09- Bâzen bir boş vermişlik veya ihmâlkârlık kaplıyor iç dünyamı. “Tamam canım”, “Bu kadar yeter”, “Daha ne olsun” gibi iç konuşmalarla rehâvete kapılıyorum. Bu durum normal midir? Açıklayabilir misiniz? .. 87

10- Sınav anında çok heyecânlanıyorum. Kaygılanıyorum. Bu durumun kişiliğimle bir ilgisi var mı? Etrafıca açıklayabilir misiniz?..... 93

12- Bu arada mânevî dünyâdan bahsetmişken, gerçekten inanarak çalışmanın YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES sınavlarında ne gibi katkısı olabilir. Örnekle vererek açıklayabilir misiniz? 99

13- Bâzen unutkanlıktan şikâyetçi oluyorum. Bu normal midir? Sizce unutkanlığımı nasıl azaltabilirim?.....107

14- Üniversite Sınavları’na veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken aynı zaman da kendimize iyi bakmamız gerektiğine de vurgu yapıyorsunuz. Bu ne demektir? Nasıl kendimize iyi bakabiliriz?117

16- Üniversite Sınavları’na veya OKYS-KPSS-ALES’e hazırlanırken ayrıca sabırlı olmamız gerektiğine de değiniyorsunuz. Sabırlı olmak neden bu kadar önemli? Hâlbuki ben bir ân önce üniversiteli olmak için sabırsızlanıyorum. Bu konuyu da açıklar mısınız?.....121

20- Einstein'ın "Problemi yaratan beyinle problemi çözmek mümkün olmaz. Bakış açınızı değiştirmelisiniz," sözünü öne sürerek problemlerimizi farklı bakış açılarıyla ele almamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu ne demektir? Açıklar mısınız?127

21- Ders çalışırken veya sınavdayken durduk yerde bir sıkıntı kaplıyor içimi. Bu bir hastalık mıdır? Bunu yenebilmem mümkün mü acaba?131

22- Hepimizin Meşguliyet Terapisi'ne (Ergo Terapi) ihtiyacımızın olduğunu söylüyorsunuz. Meşguliyet ve uğraşlarımızın bizi dinlendireceğine atıfta bulunuyorsunuz. Bu konuda da bizleri aydınlatabilir misiniz? 141

23- Bir seminerinizde "iyimser ve yardımsever olanların, zihnen ve ruhen çok daha sağlıklı ve uzun ömürlü olduklarını" belirtmişsiniz. Bu söyleminizle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?.....145

24- Bir yazınızda "Sorunlarınızı engel olarak görmeyin. Tersine, engelleriniz veya karşılaştığınız güçlükler, sizin yararınıza olup, olup, sizi her bakımdan yaşama hazırlarlar." diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?.....149

25- Bir seminerinizde "kaygı ve stres; bugünkü farenin, yarınki peyniri yemesidir.", demiştiniz. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?153

26- Bir yazınızda "bu uzun ince yolda yakıt tanklarınız dolu olmalı.", demiştiniz. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?.....157

27- Bir kitapta “değişimin dinamiklerini iyi okumak; kendimizi yenilemek ve böylece rûhsal ve entelektüel zindeliğimizi muhafaza etmemiz gerekmektedir.” diye okumuştum. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz? 161

28- Bir yazınızda “sabır, tutku ve adanmışlık başarılı olmak için çoğu zaman yeterlidir.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?167

29- Yaşamın bilgeliği derken neyi kastediyorsunuz. Sınav hazırlıklarınız hayata geçirirken yaşamın bilgeliğine de kulak verin” diyorsunuz. Bu argümanlarınızı biraz daha açıklayabilir misiniz?171

30- Bir yazınızda “bırakın, sorunlarınız da size yardım etsin. Sizi olgunlaştırsın...” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz? 175

31- Bir yazınızda “kişisel bir anayasanız ve de yol haritanız yoksa, ne kadar da çalışıp didinseniz pusulası olmayan bir gemi gibi oradan oraya savrulur ve hedefinize ulaşamazsınız.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?177

32- Bir yazınızda “Yaşamınızdaki problemlere arbesk-protest yaklaşmayın. Yaşamınızı izleyin, ama dondurmayın. Umudu ve sabrı elden bırakmayın. Kalbinizden dileyerek onur ve vakar sâhibi olun.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?183

33- Bir seminerinizde, “Einstein nasıl öğreniyordu, hiç merak ettiniz mi?” diye sormuştunuz. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?187

34- Bir seminerinizde, “Sınav stres yönetimini öğrenmelisiniz!” demiştiniz. Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?.....	189
35- Verimli çalışmanın ilkelerini açıklayabilir misiniz?	195
36- Matematik dersine nasıl çalışmalıyız?.....	201
37- Türkçe dersine nasıl çalışmalıyız?.....	211
38- Tarih dersine nasıl çalışmalıyız?	221
39- Biyoloji dersine nasıl çalışmalıyız?	231
40- Geometri dersine nasıl çalışmalıyız?	243
41- Fizik dersine nasıl çalışmalıyız?	253
42- Kimya dersine nasıl çalışmalıyız?	273
43- Coğrafya dersine nasıl çalışmalıyız?	287
44- “Verimli Der Çalışma Yöntemleri” nelerdir. Tüm ayrıntılarıyla bizleri aydınlatır mısınız?	293
45- “Sınav Test Tekniği” hakkında da bizleri aydınlatır mısınız?.....	335
46- Bir yazınızda kitap okuma alışkanlığı kazanmış öğrencilerin YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de çok daha başarılı olduklarını söylüyorsunuz. Bu konuda da bizi bilgilendirir misiniz? YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e —daha doğru- su hayâta— hazırlanırken kitap okumak neden bu kadar önemlidir?	349
47- Bir yazınızda kendimizle barışık olmamız gerektiğini hattâ kusurlarımızla bile barışık olmamız gerektiğini söylemişsiniz. Zirâ, kendi eksiklikleri ile barışık olan insânların hem eğitim hayâtlarında hem de	

meslekî yaşamlarında çok daha başarılı olduklarını belirtiyorsunuz. Bu husûsu biraz daha açıklayabilir misiniz?357

48- Konuşmalarınızda ve yazılarınızda yaşamın bir fırsatlar menüsü ve seçimler senfonisi olduğunu; herkesin kendi bestesini bizzât kendisinin yaparak terennüm ettiğini ve yaşamın devamlı olarak bize fırsatlar sunduğunu dile getiriyorsunuz. Hattâ bu fırsatları görerek ve risk alarak seçim yapan insânların hem eğitim hayâtlarında hem de meslekî yaşamlarında çok daha başarılı olduklarını belirtiyorsunuz. Bu husûsu biraz daha açıklayabilir misiniz?361

49- “Bireyler olarak olgunlaşmanın ve tecrübe kazanmanın almazsa olmaz yolu hatâ yapmaktır.” diyor. Siz de bu söze katılıyor musunuz? Hayâtta hatâ yapmak ve tecrübe kazanmak neden bu kadar önemlidir? Açıklar mısınız?365

50- “Sınav Kaygısı ve Kaygı Yönetimi” hakkında da bizleri aydınlatır mısınız?379

51- “Sınav Kaygısı” nedir? Aydınlatır mısınız? 385

52- “Kaygı Yönetimi”nde düşünce kalıplarının önemini açıklar mısınız? 399

53. “Kaygı Yönetimi”nde gerçeklik ilkesinin önemini açıklar mısınız? 409

54- “Kaygı Yönetimi” ve “Zaman Yönetimi” arasındaki ilişkiyi açıklar mısınız? 413

55- “Kaygı Yönetimi” becerileri nelerdir? Açıklar mısınız? 423

Kaynakça.....435

Önsöz

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

Hikâyemiz, yıllar öncesine dayanıyor...

Size abartılı gelebilir ama meslekî formasyonum gereği, kitapçılardaki hemen hemen bütün kişisel gelişim kitaplarını incelediğimi belirterek başlamak istiyorum bu hikâyeye... Gerçek şu ki, bu okumalarım sırasında bazen çığ çeviriler arasında savrulduğumu, bazen kendi anlam kiplerimize yabancı paradigmlar (*değerler dizisi*) üzerine kurulu bir kişisel gelişim furçasının ürünü olan sığ kitaplarla karşılaştığımı üzülenek belirtmek istiyorum. Pop-psikolojin ürünü olan televole tandanslı (*eğilimli*) bu derinliksiz derlemelerin kitapçılardaki rafları doldurduğunu görmek gerçekten de çok üzücü... Psikiyatr *Kemal Sayar* hocamın deyişiyle, 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 üzüldüyordum; hem de içten içe, daha hazmedilebilir ya da hayata yönük ve uygulanabilir bir kişisel-gelişim kitabı yazamadığım için kendime kızılıordum.

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

Çünkü *Modernizm*; bizlere,
saldırgan-girişimciliği,
agresif ve “ben” merkezli bireyciliği,
fırsatçılığı, faydacılığı,
daha fazla tüketimi,
insan-dışlaşmayı,
yabancılaşmayı,

geleneksel ve kültürel kodlardan uzaklaşarak başkalaşmayı,

sanal ötekiler yaratarak kendimiz olamamayı,

maskeli bir baloya katılıyormuşçasına kişiler arası ilişkilerde sosyal bukalemunlara dönüşmeyi,

sığ ve bulanık sulara deprenen ve anti-depresan kürüyle beslenen renkli ve gösterişli akvaryumlardaki sümüklü balıklara benzemeyi,

omurgasızlaşmayı,

yaratamamayı,

emek vermemeyi,

yok etmeyi,

fedakârlık yapmadan hazır tabldot yemekleri gibi sunî ve kurgulanmış yaşantılarla bir ömür tüketmeyi,

televizyon karşısında paralize olmayı ve cinselliğe ironik ve patojenik bir önem atfetmeyi vâazediyor...

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

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

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

İşte bu kitabın hikâyesi...

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

Sözlerimi tamamlamadan önce, beni eleştiri ve katkılarıyla destekleyen tüm Rehberlik Uzmanı arkadaşlarıma; ayrıca beni soru yağmuruna tutan sevgili öğrencilerime ve değerli velilerine; meslekî ve öğrenim hayatımda maddî ve mânevî desteklerini esirgemeyen tüm dostlarıma ve büyüklerime; yine bu vesileyle, ilköğretim, ortaöğretim, lisans ve master düzeyinde kendilerinden fevkalâde istifâde etmiş olduğum sevgili öğretmenlerime ve değerli hocalarıma, en derin vefâ duyguları içersinde teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca da, onlardan çaldığım zamanı düşünecek olursam; sevgili âileme, özellikle de eşime ve sevgili oğlum Ahmet Hakan’a, fedakârlıklarından ötürü çok şey borçlu olduğumu belirtmek isterim.

Bu eseri; ilkokul öğretmenim,

Akçaabat / Sarıtaş Mahallesi İlkokulu,
Emekli Öğretmenlerinden,
Süleyman Yeşilyurt'a ithâf ediyorum.

M. Hakan Alşan
Beylikdüzü / İstanbul

Agresif Kişilikler:
İstediklerimi, ancak
sinirlenerek yaptırabilirim.
Sinirliyim, öyleyse varım!



Sınav Psikolojisi

(Stres & Kaygı Yönetimi – Hangi Derse Nasıl Çalışılır?)



01- YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES sistemini dikkate alarak çalışmalarımızı nasıl yapılandır-
mamız gerektiğine, verimli ders çalışma teknik-
lerini nasıl kullanmamız gerektiğine ve ayrıca
da nasıl bir yol haritası ile sınava hazırlanmamız
gerektiğine değinirseniz çok seviniriz.

“Hayât kendini bulmakla alakalı değildir.
Hayât, kendini yaratmakla ilgilidir.”

George Bernard Shaw

Sevgili arkadaşlar! Doğrusu bu soru, oldukça
uzun bir soru... Ve, öyle bir çırpıda cevaplandı-
rılmayacak kadar da ciddi bir soru... Dilerseniz
sorunuzu soruyu üç bölümde cevaplandırarak bir

başlangıç yapalım... Öncelikle “**Verimli Ders Çalışma Teknikleri**”ne değinelim. Daha sonra da bu teknikleri kullanarak nasıl çalışmamız gerektiği üzerinde yoğunlaşalım. En sonunda da bu çalışmalarımızı bir çerçeve veyâ program halinde takip edebileceğimiz bir kılavuz ile bahsetmiş olduğumuz “**Özel Çalışma**” kavramı üzerinde durarak sorunuzu cevaplamaya çalışayım... İlk olarak “**Verimli Ders Çalışma Yöntemi**” üzerinde durmak istiyorum...

Verimli Ders Çalışma Yöntemi Üzerine Sorular ve Sorunlar



Bilgileri Kendinize Mâl Edebiliyor musunuz?

Sevgili arkadaşlar! Eğer herhangi bir kaynaktan size ulaşan bilgiyi, sadece aktarıldığı biçimde korumaya çalışırsanız, istediğiniz başarıya ulaşmanız mümkün olmayacaktır. Bilgilerinizi kendi duygu ve bilişlerinizle, kendi senaryolarınızla, fotoğraflarınızla, imgelerinizle ve metaforlarınızla dokumalı, işlemeli ve kendi işçiliğiniz olan bir yapıta dönüştürmelisiniz. Yapmanız gereken, aldığınız bilgileri kendiniz için anlamlı hâle getirerek öğrenmek, ve böylece öğrenme ve kullanma gücünüzü geliştirmektir. Çünkü ancak

bu yolla, bilginin uzun bir süre korunması ve de doğru ve hızlı kullanılması sağlanabilir.

Çalışmalarınızı Programlıyor musunuz?

Çalışma sürecinizin etkili ve verimli olmasını istiyorsanız, çalışmalarınızı programlamalısınız. Böylece başarınızı şansa bırakmamış olursunuz. Yaşamın akışının sizi yönlendirmesine aslâ izin vermeyin; tersine, siz yaşamınızın akışını yönlendirin. Hayatınızın ve seçimlerinizin öznesi ve belirleyicisi olun. Somut ve uygulanabilir planlamalar yapın! Unutmayınız ki; çalışma ortamınızda, sizi hayâl dünyasına götürebilecek olan hediyeelik eşyalar, fotoğraf albümleri aslâ olmamalıdır. Bu nedenle çalışmalarınızı otantik (sahici, saf, duru) ortamlarda gerçekleştirmeye çalışın!

“Düşlemek, bilmekten daha önemlidir.”

Albert Einstein

Ayrıca, müzik dinleyerek çalışmaktan kaçının. Duyduğunuz sadece kendi sesiniz olsun. Konuşarak, tınılayarak, mırıldanarak veyâ yüksek sesle çalışın. Ancak, müzik dinlemek, artık sizin için vazgeçilemez (*kronik ya da nevrotik*) bir alışkanlık hâline gelmişse —*vazgeçemeyecekler için söylüyorum*— kesinlikle sözsüz müzikleri tercih edin. Ayrıca hüzünlü müziklerden de kaçın. Ağırıklı olarak enstrümantal ve dinlendirici müzikleri tercih edin!

Veriminizi Nasıl Artıracağınızı Biliyor musunuz?

Çalışmalarınızı zamana göre programladıktan sonra, bu programı uygulama aşamasına gelmişsiniz demektir. Uygulamada, doğru öğrenme stratejilerini etkili biçimde kullanarak, çalışmalarınızdaki verimliliği artırabilirsiniz. Başka deyişle; bakarak değil mutlaka “*yazarak*” ders çalışmalısınız. Kısa notlar alarak veya karalama kâğıtlarına çözümlemeler yaparak ve de şekiller çizerek çalışmalısınız. Bunu becerebildiğiniz oranda; hem bilişsel zekânız, hem görsel zekânız hem de işitsel zekânız ve nihâyet ruhsal ve duygusal zekânız da bütün bu çalışmalara katılım gösterecek ve sonuçta bilgi ve deneyimleriniz daha kalıcı ve daha kullanılabilir hâle gelecektir.

Başarmak İçin Nasıl Çalışmalısınız?

“*Ders Çalışma*”, bilgileri kendine mâl etmek, kazanılmış bilgileri korumak ve kullanabilme yeterliliğini geliştirmek amacıyla yürütülen işlemler bütünüdür. Başarıya ulaşabilmek için, anlama ve öğrenme çalışmalarının sistemli olarak sürdürülmesi gerekmektedir. **Anlama:** Yeni bilgilerin edinilmesi, **Öğrenme:** Edinilen bilgilerin korunması ve kullanılabilir hâle getirilmesi çalışmalarındır. Unutmayınız ki; **anlama ve öğrenme** çalışmalarını birbirine bağlı ve düzenli olarak gerçekleştirdiğinizde kalıcı bilgilere daha kolay ulaşabilirsiniz.

Çalışmalardan Yeterince Sonuç Almayı Nasıl Gerçekleştirebilirsiniz?

Çalışmalarda verimliliği sağlayan, dersin başında kaç saat geçirildiği değil; bu saatlerin içeriğinin nasıl doldurulduğudur. Hedefe ulaştırıcı çalışma; iyi düzenlenmiş bir ortamda doğru öğrenme stratejileri uygulanarak, düzenli tekrarlar ve soru çözümleri yapılarak sürdürülen çalışmadır. Eğer,

“Her davranışın atası bir düşüncedir.”

Emerson

- Zaman buldukça ve istek duydukça çalışıyorsanız,
- Çalışmaya başlamakta güçlük çekiyor ve çalışmalarınızı uzun süre sürdüremiyorsanız,
- Çalışırken dikkatinizi yoğunlaştıramıyorsanız,
- Çalıştığınız konuları hatırlamakta güçlük çekiyorsanız,
- Çalışmayı zevksiz, sıkıcı bir iş gibi değerlendiriyorsanız;

verimli ders çalışamıyorsunuz demektir...

Pekâla, “Verimli Çalışma” nedir? Nasıl sağlanır?

Verimli çalışma, belirlenen hedefler doğrultusunda zamanı planlı kullanabilme gücüdür. Verimli

çalışma; öğrenme davranışının ayrıntılı analizini, eksiklerin belirlenmesini gidermek için soru çözümlemelerinin kararlılıkla uygulanmasını gerektirir ve disipline eder. Bunun için;

- Ulaşmak istediğiniz hedefiniz ile ve şimdiki bilgi düzeyiniz arasındaki mesâfeyi gerçekçi biçimde saptamalısınız,
- Çalışmalarınızda verimliliği azaltan temel problemleri belirlemelisiniz,
- Çalışmalarınızda verimliliği artırıcı stratejileri öğrenmelisiniz,
- Çalışmalarınızı programlı biçimde yürütmelisiniz.

Neden Programlı Çalışmalıyız?

Zamanı programlamak, yaşamı programlamaktır. Başarıya ulaşmak isteyen öğrencinin; zamanı, günlük olayların akışı içinde rastlantılara bırakmadan, amacı doğrultusunda planlı olarak kullanması gerekmektedir. Bu aynı zamanda psiko-biyolojik (*nörolojik*) bir durumdur. Bir plan yaptığımızda, beynimiz de o plana ilişkin protein sentezlemeye, enerji ayırmaya, kendini hazırlamaya ve iç motivasyonunu oluşturmaya koyulmaktadır. Aslında tam olarak söylemek istediğim şey şu: “*Görünürde hayatımız programlandırıyorsak ta, içten içe beynimizi de programlamaktayız.*” Bu nedenle

gerek beynimizin gerekse içsel katılımımızın ders çalışma etkinliklerine katılımını sağlamak için; anlamlı, manîdar, uygulanabilir, inandırıcı, hazmedilebilir ve yaşam içersinde yer verilebilir programlar yapmalıyız & uygulamalıyız.

Çalışma Programı Nasıl Düzenlenir?

Çalışma programının uygulanabilir olması için gerçekçi biçimde düzenlenmesi gerekir.

“Kafanda kurduğun düşünceye benziyorsun.”

Faust

Geçerli bir program hazırlayabilmek için ilk önce, günlük yaşantıda yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan durumları belirlemelisiniz. Haftalık programınızı hazırlarken günlük etkinliklerinizi haftanın her günü için gözden geçirmelisiniz. Okula veyâ eve gidiş-geliş saatlerinizi, çalışma ve tekrar yapmak için ayrılacak sürelerinizi, yemek için verilen araları, dinlenme, gezme vb. hobiler için ayıracağınız zamanı da saptamalısınız. Sonuç olarak, çalışmalarınızı yürütebilmek için ilk başta “*NEYİ*”, “*NASIL*”, “*NE ZAMAN*” çalışacağınıza karar vermelisiniz.

“NEYİ” Çalışacağım?

Çalışmalarınızı yeni ve eski konuları kapsayacak ve birlikte sentezleyecek şekilde düzenlemelisiniz.

Yeni konularla ilgili bilgilerinizi geliştirmek, kazanılmış eski konularla ilgili bilgilerinizi koruma ve kullanma gúcünüzü artırmak için ise konu tekrarı ve soru çözümü çalışmalarını yapmak durumundasınız. Defterinizdeki çözümlü soruları, sanki ilk defâ çözüyormuş gibi boş kağıtlara yazarak tekrar tekrar çözmelisiniz. Unutmayınız ki; bu türlü tekrarlamalar, hem işlem gúcünüzü artıracak, hem de test tekniğınızı geliştirecektir. Diğer taraftan yine bu tekrarlar, ilgileriniz ile bilgileriniz, sorular ve soru tiplerini ile, cevaplar ve çözüm yolları arasında nöral (sinirsel) bağlar kuracak ve kavramsal koridorlar oluşturacaktır.

“NASIL” Çalışacağım?

Unutmayınız ki; bilgi kullanımında yapılan hatâlar, öğrenme aşamasındaki eksik uygulamaların bir sonucudur. Bu hatâların analizi, hangi konunun NASIL ÇALIŞACAĞINI belirlemede size yardımcı olacaktır. Bu anlamda hatâlarınızı eşsiz öğretmenler olarak görmeniz gerekmektedir. Hatâlarınızı, aslâ sizi sürdüren ve üzen **stresör** (stres yaratıcı) veya **agresör** (sinirlendirici) faktörler olarak görmeyin. Hatâlarınızı, size eksiklerinizi gösteren rehberler olarak görün. Hatâyâ neden olan konu ve bilgi eksiklerinizi restore (*tâmir*) edin. Bu konuda basitten zora doğru soru çözümleri yaparak deneyimlerinizi güçlendirin. Bunu başardığınız oranda sorulara karşı bağışıklık siteminizin güçlendiğini ve daha sonraki

deneyimlerinizde aynı hatâları tekrarlamadığınızı siz de göreceksiniz!

Eğer temel sorununuz *yeterli bilgi birikimine sahip olmamak* ise, çalışmalarınızın her birine ayırdığınız zamanı gözden geçirmelisiniz. Programlı bir çalışma ile eksikliklerinizi giderebilirsiniz ama, günde en az iki derse veya en fazla 3 derse çalışmalısınız. Ayrıca çalışmalarınızı konularla ve kaynaklarla da sınırlandırmayı aslâ unutmayın! Yâni ders çalışırken; beyniniz, bu çalışmanızın ne zaman biteceğini, hangi kaynak veya konu testi bitirilince sonlanacağını bilmeli, görmeli ve hissetmelidir. Yoksa; sakın hâ çalışmalarınıza, hiç bitmeyecekmiş gibi veya BEN nerede bitersem / tükenirsem, işte orada bırakım duygusuyla başlamayın. Bu çok erken bir bıkkınlık yaratabilir ve de konsantrasyon eksikliğe yol açabilir.

“Acı çekeceğinden korkan kişi, zâten korkusu yüzünden acı çekiyordur.”

Montaigne

Eğer temel sorununuz *bildiklerinizi anımsayamamak* ise, “tekrar yapma” alışkanlığınızı gözden geçirmelisiniz. Düzenli tekrarlar —*bakarak değil, yazarak yapılan tekrarlar*— yapmadığınız için kazanmış olduğunuz bilgileri kaybediyor olabilirsiniz. Eğer temel sorununuz, bilgilerinizi *anımsadığınız hâlde, yorumlamakta güçlük çekiyor olmanız* ise, bu kez öğrenme

teknîğinizi gözden geçirmelisiniz. Çünkü bilgilerinizi, anlamadan ezberliyor olabilirsiniz. Ya da bilgilerinizi kendi kavramsal haritalarınıza dönüştürmüyorsunuz demektir. Unutmayınız ki; dersleri kendi anlam kiplerimizle içriklendirmeli ve kendimize mâl etmeliyiz.

Eksikliklerinizi ancak, bilgilerinizi kendiniz için anlamlı hâle getirerek ve bol bol soru çözüp kullanma gücünüzü geliştirerek/artırarak giderebilirsiniz. Yok eğer temel sorunuz; *konuları biliyorsunuz, ancak uygularken çok hatâ yapıyor olmanız ise*, çalışmalarda soru çözümüne yeterli zaman ayırmıyorsunuz demektir. Doğru ve hızlı çözüm gücüne ancak-ve-ancak bütün konularda yapacağınız sürekli soru çözüm çalışmalarıyla ve faaliyetleriyle ulaşabilirsiniz.

“NE ZAMAN” Çalışacağım?

Gün içinde en verimli olunan saatler çalışmaya ayrılmalıdır. Yine bu saatler içinde, plânlanmış aralıklar verilirse yapılan çalışmalar çok daha etkili öğrenmeyi sağlayacaktır. Ayrıca bilimsel çalışmalar göstermektedir ki uykudan önce öğrenilenler en az unutilan bilgilerdir. Bu anlamda bütün dahîlere ve kâşiflere baktığınızda geceleyin çalışmaya daha çok önem verdiklerini göreceksinizdir. Ben de bu konuda gece çalışmalarının son derece verimli olduğunu düşünüyorum. Hele kış mevsimi geldiğinde, geceler epeyce uzun olduğundan özellikle gece çalışmalarına ağırlık vermenizi tavsiye ediyorum.

Ne kadar yorulsanız da, sonuçta geceler çok uzun olduğu için çalıştıktan sonra uyuduğunuzda sabah-leyin hiç kuşku yok ki yine dinlenmiş ve dinç olarak uyanacaksınız. Diğer taraftan çalışmalarınızı, kısa çalışmalar (40-50 dk.), kısa dinlenmeler (10 dk.) ve sonra tekrar süreli çalışmalar (40-50 dk.) şeklinde planlamalısınız. Böylece dikkatinizin dağılmasını engelleyebilir, ararlıklarda dinlenebilir, öğrenme ve anımsama gücünüzü daha artırabilirsiniz. Bu konuda aşağıdaki kurallara dikkat etmenizi tavsiye ederim.

- Problemi tanımlayınız.
- Problemi ifade edin. Kelimelerin gücüne inanın.
- Çözüm planı üzerine alternatif planlar oluşturun.
- Planı gerçekleştirme için yer, zaman tayini yapın.
- Planın uygulayın, zaman zaman öz-eleştiri yapın ve çözümleri değerlendirin.
- Karar vermek için hedefi tanımlayın.
- Alternatifleri belirleyin.
- Alternatifleri analiz edin.
- Alternatifleri sıralayın.
- En iyi alternatifi seçin.
- Kavramsallaştırın.
- Örnekleri belirleyin.
- Ortak özellikleri belirleyin.

- Özellikleri sınıflandırın.
- Özellik kategorilerini ilişkilendirin.
- Ek örnekler belirleyin.
- Kavram özelliklerini niteleyin.
- Eleştirel düşünme becerileri geliştirin.
- Bağımsız düşünün.
- Ben merkezli anlayıştan sıyrılmayı öğrenin.
- Adil düşünün.
- Farklı görüşlere saygı gösterin.
- Duygu ve düşünce arasındaki ilişkiyi anlayın.
- Peşin hükümlü ya da ön yargılı olmayın.
- Sorgulama cesaretini geliştirin.
- İyi niyetli ve dürüst düşünmeyi benimseyin.
- Düşünme azmini geliştirin.
- Düşünme becerinize güvenin.
- Geçerli ve geçersiz genellemeleri fark edin.
- Öğrendiklerinizi transfer edin, ilişkilendirin.
- Görüş geliştirmeyi öğrenin.
- Açık düşünme alışkanlığını kazanın.
- Kendinizi çok sık olmamak kaydıyla değerlendirin / analiz edin.
- Bilgi kaynağının güvenilirliğini sorgulayın.

- Derinlemesine incelemeyi, alışkanlık hâline getirin.
- Sorunlar üzerine değil, çözümler ve çözüm önerileri üzerine yoğunlaşın.
- Eleştirel okumayı öğrenin.
- Eleştirel ve aktif dinlemeyi öğrenin.
- Disiplinler arası ilişki kurmayı öğrenin.
- Soru sormayı öğrenin. Unutmayın, bazen sorular, cevaplardan önemlidir.
- Farklı görüşleri karşılaştırmayı ilke edinin.
- İdealle gerçeği birbirinden ayırt edin.
- Gerçeklerle yaşayın, ideallerle beslenin.
- Konularla ilgili benzerlik ve farklılıkları tespit edin.
- Kendi tarzınızı bulmaya çalışın.
- Geçerli olan ya da olmayan bilgileri ayırt edin.
- Mantıklı yorum yapın.
- Tutarsızlıkları fark etmeyi öğrenin.
- Sonuç çıkarmayı ve değerlendirmeyi asla ihmal etmeyin.

Öğrendiklerinizi Çabuk Unutuyorsanız?

Belleğinize yerleşen herhangi bir bilgiyi kendimiz için anlamlı kılmaz ve düzenli aralıklarla

tekrarlamazsak, elbette ki o bilgiyi unuturuz. Bu teoriye psikolojide “Yükleme Teorisi” (*Attribution Theory*) diyoruz. Bu teoriye göre bilgilerimiz ile ilgilerimiz arasında anlamlı duygusal ve bilişsel yüklemeler yapmalıyız. Bu yüklemeleri yaptığımız oranda, başka deyişle bilgilerimizi kendi ilgi ve anlam kiplerimizle veyâ kümelerimizle ilişkilendirdiğimiz oranda; o bilgiler, bizim için çok daha kullanışlı ve en az düzeyde unutulmuş bilgiler olurlar. Demek ki, bir öğrenme olayından sonra, öğrenilen bilgilerimiz ile, öğrenirken deneyimlediğimiz ilgi ve merak zenginliğimiz arasında çok güçlü bir bağ vardır. Bu bağı güçlendiren psikolojik kanun ise tekrar mekanizmasıdır. Bu konudaki gerek-yeter sayısı ise 27’dir. Bilimsel çalışmalar göstermektedir ki, bir etkinlik 27 kez tekrar edildiğinde beynimiz tarafından otomatikçe bağlanıyor. Artık beynimiz bu kategorideki birim davranışa otomatik olarak oluşturmuş olduğu davranış ve biliş repertuarlarından cevaplar veriyor.

“İnsanların zihninden, yeryüzünden kazınlandan daha fazla değerli taş ve altın çıkarılması mümkündür.”

Thomas A. Edison

Örneğin, size “*Merhaba nasılsınız*” diyen birisine, siz de hemencecik “*İyiyim, siz nasılsınız*” diye cevap verirsiniz. Allâh aşkına biri size “*Merhaba, nasılsınız*”

dediğinde, “1 dakika, bir nabzıma bakayım, muumm nabzım normal, bir de alnıma dokunayım, muumm evet, ateşim de yok. Evet kontrol ettim.. Sanırım iyiyim” diye cevap veren veyâ cevap vermeden önce bu tür ölçümler yapan biri var mı aranızda. Yok! Neden? Çünkü beynimiz bunu en az 27 kez deneyimlediği için otomatikçe bağlamış ve kendisine ilişkin hazır cevaplar antolojisi ya da başka deyişle özgün bir davranış repertuarı oluşturmuştur.

Fakat şu var ki; bu mekanizma yaşamımızı kolaylaştırdığı gibi zorlaştırabilir de! Örneğin, “Hocam, ben matematik yapamıyorum” demek gibi. Kendi öğrencilerimden örnek vereyim isterseniz. Matematikğin önemini anlattığım da “Hocam, olmuyor valla, yapamıyorum!” diye hazır cevaplar alıyorum. Tekrar üzerine düşüp önemini vurguladığımda “Hocam bu yaratılış meselesi, olmuyor işte, zorlamayın beni”.. diye biraz daha agresif cevaplar alıyorum. Yeni bir yönlendirme yaptığımda da “Hocam ben matematiksiz kazanacağım, göreceksiniz..” gibi meydan okuyucu geri-bildirimler alıyorum. Aslında bu öğrenciler, “Günaydın” a karşı otomatikman “Günaydın” verenler gibi —*düşünmeden cevap verip banttan yayın yaparak*— kafalarındaki hazır davranış repertuarından mâzeretler öne sürerek bu durumu geçiştirmeye çalışıyorlar.

Halbuki, en az 27 gün, buram buram terleseler de, hafakanlar ya da mide krampları geçirseler de,

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

“Sahip olduğu tek şey, elindeki çekiç olan kimse her şeyi çivi olarak görür.”

Maslow

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

İşte Sizler için Hazırladığım “Özel Çalışma Klavuzu”

Sevgili Gençler! Nasıl ki bir arı; menekşelerden, kardelenlerden, lâlelerden, ergûvanlardan, papatyalardan aldığı polenleri toparlayıp peteğindeki kutucukları dolduruyor; siz de aynen öyle, farklı kaynaklardan aldığınız bilgi polenleri ile programınızdaki çerçeveyi dolduracak, yelpazeyi tarayacak ve kendi balınızı kendiniz yapacaksınız. Takip etmeniz gereken yol ise tam olarak şöyle,

a) İlk önce ders; sınıfta anlaşılmaya çalışılmalı ve dersler kesinlikle kaçırılmamalı ve de aslâ devamsızlık yapılmamalıdır.

b) Defterdeki SORULAR, çözümleri defterde olduğu halde tekrar boş kağıtlara KARALAMALAR yapılarak çözülmeli ve yüksek sesle çalışılmalıdır.

c) Aynı şekilde konu anlatımlı kitaplardaki anlatımlar, çözümlü sorular ve konu testleri de çözülmeli ve özümsemelidir.

d) Bununla birlikte, Yaprak-Konu Testleri de çözülmeli, çözülmeli..., çözülemeyen sorular; Dershaneye gelindiğinde mutlakâ Etüt Hocaları’na veyâ Ders Hocaları’na sorulmalıdır.

e) Hafta içi öğleden sonraki etütler aslâ kaçırılmamalıdır.

f) Soru Bankaları'ndaki Konu Testleri de aynı şekilde çözülmelidir.

g) **YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES Konu Anlatımlı Dergisi**'nde (veyâ takip ettiğiniz başka bir YGS & LYS (OKYS-KPSS-ALES) dergisinde) yer alan ünite konularının anlatımı takip edilmeli ve buradaki "Konu Testleri" de mutlakâ çözülmelidir.

h) Son 20 yılda konuyla ilgili çıkan **YGS & LYS ve ÖSS-ÖYS**, veyâ **OKYS-KPSS-ALES** soruları da gözden geçirilmelidir.

i) Kendi öz kaynaklarınızı (dershane kaynaklarınızı) bitirdiğinizde, sadece kendi dershanenizin soru tiplerine alışmanızı önlemek için, her dersten mutlakâ başka yayınevlerinin veyâ dershanelerin konu anlatımlı kitaplarından veyâhut ta soru bankalarından 1'er tâne bitirilmelidir.

"Kral da, dilenci de, aynı iştahla acıkırlar."

Montaigne

j) Bu geniş yelpazede konu ve kaynak taraması yapılıyorken, karşılaşılan bütün sorular çözülmeli, çözülemeyen sorular aslâ arkada bırakılıp geçilmemeli, bu sorular arkadaş çalışma gruplarında, özel veyâ sınıf etütlerinde mutlakâ çözülmeli veyâ çözdürülmelidir. Bütün bunlara rağmen konu anlaşılmamışsa, konunun anlaşılmayan yönlerine ilişkin sorular tespit

edilmeli, derhal özel ders etüdü alınarak konuya ilişkin bilgi eksikleri ivedilikle giderilmelidir.

k) Çalışmalarınızı tamamladıkça, ilgili konu tablosuna işlemlerinizi mutlakâ yapın! Böylece her dersten son durumumuzu ve fotoğrafınızı kuş bakışı görebilecek, nerelerde (*hangi dersin hangi konusu, hangi kaynakta*) eksik kalmış olduğunu adeta kendinize dışardan bakarak tespit edebileceksiniz. Böylece nerede gedik kaldığını, nerede sökükler olduğunu fark ederek; kendi kendinize “ders” ve “konu” veyâhut ta “kaynak markajı” uygulayabileceksiniz.

I) I. Dönem, haftada en az 1 **YGS & LYS** veyâ **OKYS-KPSS-ALES** Deneme Sınavı; II. Dönem, haftada en az 2 **YGS & LYS** (veyâ **OKYS-KPSS-ALES**) Deneme Sınavı, ve program bittiğinde ve sınava yaklaşık 1,5 ay kaldığında her gün en az 1 **YGS & LYS** Deneme Sınavı (veyâ **OKYS-KPSS-ALES**) çözülerek, bu kez de deneme sınavları üzerinden genel tekrarlar yapılmalıdır!

Çünkü bilimsel çalışmalar göstermektedir ki, öğrenilmiş bilgiler bile, öğrenmeden sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse %50 oranında unutulur. Düzenli tekrar yapmayan öğrenciler, daha önce öğrendiği bilgileri çok az hatırlar veyâ edindiği bilgiler arasında bağlantı kurmakta güçlük çekerler, sonuçta da sınav esnasında istenmedik oranlarda zaman kaybederler.

Pekâla Düzenli Tekrar Programı Nasıl Uygulanır?

Tekrar programını, hatırlanan miktarın veya bilgidenedeyim performansının düşmeye başladığı noktadan itibaren şu aşamalar üzerinden uygulayabilirsiniz:

1. Tekrar: Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapacağınız 10 dakikalık bir tekrar, hatırlanan bilginin yaklaşık bir gün korunmasını sağlar.

“Güneşi gözden kaçırdım diye ağlarsan, yıldızları da göremezsin.”

Togore

2. Tekrar: Öğrenme çalışmasından yaklaşık 24 saat sonra yapacağınız 5-10 dakikalık tekrarlar, bilgilerinizin belleğinizde yaklaşık bir hafta kadar zinde kalmasını sağlar.

3. Tekrar: Öğrenmeden sonraki bir hafta içinde yapacağınız 10-15 dakikalık tekrarlar ise, bilgilerinizin yaklaşık bir ay boyunca belleğinizde zinde kalmasını saklayacaktır.

4. Tekrar: İlk öğrenme etkinliklerinden bir ay sonra yapacağınız 10-15 dakikalık son tekrarlar ise, bilgilerinizin uzun süreli belleğinize güçlü bir biçimde yerleşmesini sağlar.

(UYARI: 1. tekrarı, notlarınızı gözden geçirerek yapmalısınız. Ve unutmayın; kesinlikle **bakarak** değil,

yazarak, notlar alarak yüksek sesle konuşarak veyâ mırıldanarak, âdeta kendinizle veyâ soruyla arkadaşlık yaparak tekrarlamalar yapmalısınız. Geriye kalan tekrarlamalarda ise başka bir kâğıda, bu kez hiçbir yere bakmaksızın konuyla ilgili hatırladıklarının tümünü yazarak veyâ konuyla ilgili sorular çözerek ve daha sonra notlarınızı kontrol ederek veyâ karşılaştırarak eksikliklerinizi düzeltmelisiniz. Unutmayınız ki, bunu başardığınız oranda, yâni her konu tekrarından sonra, konuyla ilgili soruları çözdüğünüz oranda, bu tekrarlamalar bilgilerinizin daha da pekişmesini sağlayacaktır.)

Alagorik Düşünenler:
Bu soruları örtüşdürüyor-
sam, benzerlerini de
örtüştürebilirim.





02- Bir çok defâ iyi bir şekilde çalıştıktan sonra, ilk günlerdeki gibi çalışmıyor ve ilk günkü heyecânımı ve isteğimi yakalayamıyorum. Bu durumu sizce nasıl aşabilirim?

Sevgili dostlar,

Bildiğiniz gibi **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** uzun ve zorlu bir maraton. Bu özelliği ile **YGS & LYS**'ye ve **OKYS-KPSS-ALES**'e hazırlık yoğun çalışmaların belli sürece —*çalışma takvimine yayıldığı*— bir istikrârı ve istikâmeti gerektiriyor. Kezâ bu süreçte başarıya yönük olarak içten içe yaşayacak olduğunuz başarıya odaklı açlığımız ve hedefinize dönük bir şekilde iç dünyanızda yapılandıracak olduğunuz psikolojik adanmışlığınız, sizi zaman içersinde tüketebilir. Aşırı koşullanma veyâ yoğunlaşma ilk başlarda beklenin üzerinde ürünler verse de, zamanla ardında bıraktığı bıkkınlık tortularıyla birlikte giderek motivasyonunuzu bozabilir ve sizi hedefimizden uzaklaştırabilir. Bu anlamda özellikle katı bir şekilde ders çalışmanın, klasik metotlar çerçevesinden yararlı olduğu

düşüncesi genel kabul görse de, yaşamış olduğumuz yüzyılın gençlerimizde yaratmış olduğu kırılğanlık ve belirsizlik duygulanımı sorumluluk davranışının veyâ farkındalık bilisinin istenilen düzeyde yerleşemediğini gösteriyor. Demek ki çalışma disiplini yakalamak ve yaşamak kadar, bu disiplini uzun vâdeli bir yaşam tarzına dönüştürmek ve geçen zaman içerisinde performans kaybına uğramadan yolumuza devam etmek de en önemli sorunlardan biri olarak gençlerimizin önünde duruyor. Televole kültürünün yaratmış olduğu tüketim ideolojisi, gençlerin bir süre çalıştıktan sonra, yavaş yavaş sınavın önemini de tüketmelerine yol veren bir benlik haritasını ortaya koyuyor. Peki, bu durumu nasıl aşabiliriz? Çalışma istencimizi nasıl diri tutabiliriz? Dilerseniz bu sorunun cevabı bir hikâyede arayarak yolumuza devâm edelim...

Baltanızı Bileyin!



“Çok kuvvetli bir oduncu varmış. Kereste tüccarının yanında işe girmiş. Ücret hayli dolgunmuş, çalışma şartları da iyiymiş. Oduncu elinden gelenin en iyisini yapmaya karar vermiş. Patronu oduncuya bir balta vermiş, çalışması gereken alanı göstermiş. Oduncu ilk gün, 18 ağaç devirmiş. Patronu çok etkilenmiş.

“Aferin! Bunu artırarak devam et!” demiş. Patronunun bu sözlerinden iyice etkilenen oduncu sonraki gün daha sıkı çalışmış ama, ancak 15 ağaç devirebilmiş. Üçüncü gün daha da çok çalışmayı denemiş, ancak bu sefer de 10 ağaç devirebilmiş. Günden güne kestiği ağaç sayısı azalmış, azalmış.. Oduncu kendi kendine “Gücümü yitiriyor olmalıyım herhâlde!” diye düşünmüş. Patronuna gitmiş bir türlü ne olduğunu anlayamadığını söyleyerek özür dilemiş ve işi bırakmak istediğini söylemiş. Bunun üzerine patronu gülümseyerek Oduncu’ya “En son ne zaman baltanı bileğledin!” diye sormuş. Oduncu cevaplamış: “Bileğlemek mi? Baltanı bileğlemek için hiç zamanım olmadı ki! Hep ağaç kesmekle meşguldüm!” demiş.

“İnsanların % 99'u sadece var olur, %1'i ise gerçekten yaşar ve iz bırakır.”

Oscar Wilde

İşte sevgili gençler, sizler de tıpkı hikâyedeki Oduncu gibi hep ders çalışmakla meşgûl olursanız, dinlenmeye veyâ farklı şeyler öğrenmeye, farklı uğraşılara ve eğlenmeye zaman ayırmazsanız, yâni “*baltanızı bileğlemezseniz*” performansınız ve veriminiz her geçen gün biraz daha düşecektir. Dolayısıyla zaman zaman kendinizi dinlendirebilmeli veyâ eğlendirebilmelisiniz.

Bu anlamda hoşlandığınız tarzda bir roman okumaya başlayabilir,

alışveriş yapabilir,

çok sevdiğiniz bir şâirden bir şiir ezberleyebilir,

tiyatroya veyâ sinemaya gidebilir,

âilenizin yaşlı bireylerini ziyâret edebilir,

çocukluk arkadaşlarınızla buluşabilir,

uzaktaki bir sevdiğinize mektup yazabilir,

günlüğünüze bir şeyler karalayabilir,

bir Huzurevi'ni veya Çocuk Yetişme Yurdu'nu ziyâret edebilir, onlara hediye alabilir veyâ onlarla sohbet edebilir,

kütüphanenizi düzeltebilir,

odanızın ve yatağınızın yerini değiştirebilir,

kalabalık caddelerde gezerek insanları gözlemleyebilir,

deniz kenarında bir çay içebilir,

martılara simit veyâ güvercinlere buğday atabilir,

ucuzluk pazarına giderek kendinize bir tişört satın alabilir,

çocukluk albümünüze bakabilir,

duş alıp birkaç meyve yiyerek biraz uyuyabilir

ve daha yüzlerce farklı şeyler deneyerek kendinizi dinlendirebilirsiniz veyâhut ta eğlendirebilirsiniz...

“Artık karanlığa sövmeyi bırak, kalk Allah aşkına bir mum da sen yak!”

Konfiçyüs

Unutmayın, “çalışmak” kadar “eğlenmek ve dinlenmek” de gerekli bir insanî bir ihtiyaçtır. Ne kadar içten ve azimli çalışırsanız, o kadar mutlu ve tatlı dinlenirsiniz. Aynı şekilde ne kadar tatlı ve doğal dinlenirsiniz, çalışmak için de o kadar taze enerji ve sinerji yaratırsınız...

Anti-Sosyal Kişilikler:

Ben sistemin kurbanıyım.
Hep dışlanıyorum.
O hâlde varım....!





03- Çalışmalarımı büyük bir istekle sürdürüyorken, arkadaşlarımın, âilemin veyâ yakınlarımın —belki iyi niyetli— eleştirileri motivasyonumu bozuyor ve bu nedenle çalışma isteğimi —elimde olmadan— kaybediyorum. Bu sorunumu nasıl aşabilirim?

Evet sevgili arkadaşlar! Bu konu da sizlerin motivasyonunu bozan ve performansını azaltan en önemli çevresel faktörlerden bir tanesi. Bu konu üzerindeki çıkarımlarımıza geçmeden önce, dilerseniz kısacık bir hikâye ile tatlı bir giriş yapalım ve daha sonra bu hikâyenin ışığında sorumuzu mercek altına alarak masaya yatıralım.

Yıkıcı Eleştiriler Üzerine Bir Hikâye



Eski zamanlarda, daha doğrusu ulaşımın binek hayvanlar tarafından yapıldığı zamanlarda, bir baba

ve oğlu, Hac'ca gitmeye karar vermişler. Tabii ki o zamanların kendi hâlindeki ailelerinin binek hayvanı eşek olduğundan, baba ve oğul belki aylar sürecektir bu yolculuğa çıkmak için eşeklerini yanlarına almışlar ve yola koyulmuşlar. Bir süre yol aldıktan sonra Baba oğluna seslenerek,

— Oğulcuğum, sen körpeciksin, eşeğe sen bin, ben yularından çekerim, öylece yürür giderim. İnşâ-lâh sağlıcakla kutsal topraklara varırız, demiş.

Oğul, babasının sözünü dinleyerek eşeğe binmiş, ve bu hâl üzere yola devam etmişler. Bir zaman sonra bir köyden geçerlerken, onları gören köy ahâlisi arkalarından şöyle mırıldanmış. *“Aman ne hayırsız evlat, şuna bakın, babasını yürütüyor da kendisi eşeğe binmiş gidiyor. Bir de Hacı olacak.. Hayırsız evlat ne olacak..!”*

Bunu duyan oğul, utanmış ve hemen eşekten inmiş, babasını eşeğe bindirerek yine yola koyulmuşlar. Ancak bir zaman sonra bu kez başka bir köyden geçerlerken, onları gören köydeki ahâli yine arkalarından şöylece mırıldanmış. *“Aman ne hayırsız baba, şuna bakın, körpecik evladını yürütüyor da, kendisi eşeğe binmiş gidiyor. Bir de Hacı olacak..Hayırsız baba ne olacak..”* Bunu duyan baba, hemen eşekten inmemiş, oğlunu da yanına alarak beraberce tekrar eşeğe binmişler ve yine yola koyulmuşlar. Bu sefer de başka bir köyden geçerlerken onları gören ahâli arkalarından şöyle mırıldanmış. *“Aman ne gaddar insânlar, şunlara bakın, zavallı hayvancağıza iki kişi binmişler*

ve böyle uzun bir yola koyulmuşlar. Utanmak yok bunlarda.. Allah korkusu da yok.. Bir de Hacı olacaklar.. Zorba insânlar ne olacak...!”

“Hayat, benim anladığıma göre bir duruş değil, bilakis daimî, bir yürüyüştür. Kim ki “Ben artık yoruldum!” der ve istirahata çekilirse, yerinde tutunamaz, aksine aşağıya doğru kayar.”

Henry Ford

Bunu duyan baba ve oğul, bu kez eşekten beraberce hemen inmişler ve eşeğin semerini boş bırakmışlar. Biri eşeğin sağında, diğeri de eşeğin solunda yürüyerek yollarına devam etmişler.

Fakat bir zaman sonra bu kez başka bir köyden geçerlerken, onları gören ahâli arkalarından şöyle dalga geçerek mırıldanarak, *“Aman ne aptal insânlar, şunlara bakın, eşeği boş bırakmışlar, kendileri yürüyorlar. Bunlar harbiden de ahmaklar. Bir de Hacı olacaklar yaa...!”* demişler.

Bu kez bunu duyan baba ve oğul, artık bu mırıldanışlardan usanarak Hac’a gitmekten vazgeçmişler. Yolu yarıda bırakıp geri dönerlerken her geçtikleri köyde yine alay konusu olmuşlar. Her köy, baba ve oğlu gördüğünde, görüşlerinde ne kadar haklı olduklarını yineleyerek, *“Zâten bunların her hâlinden belliydi Hacı olamayacakları”* diyerek yine baba ve oğlu da usandırmışlar ve canından bezdirmişler.

Bu Dramatik Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

Sevgili gençler,

Siz, siz olun; ne olursa olsun, kendiniz için doğru olanı yapın. Bunu yaptıktan sonra dışarıdan yapılan müdahâlelere ve olur olmaz eleştirilere kulak asmayın. Ne yaparsanız yapın, aslâ kimseyi memnun edemezsiniz.

Bu nedenle aslâ tribünlere oynamayın. Kendinizi memnun edin ve ödüllendirin. Başarılarınıza veya hatâlarınız sonucu ortaya çıkan başarısızlıklarınıza, her ne olursa olsun sahip çıkın. Kendinizle barışık olun. Yolunuzda sağlam adımlara yürümeye devam edin.

Kulağınızı yerli yersiz değerlendirmelere tıkayıp, sâdece hedefinize kilitlenin. Dış odaklı bir kontrol mekanizmasını değil, iç odaklı kendi kontrol mekanizmanızı oluşturun ve kullanın.

Bir yola koyulmuşken devamlı taktik değiştirerek, her şeyi yüzünüze gözünüze bulaştırmayın. Verdiğiniz kararların arkasında durun. Tekrar ediyorum: kendiniz için doğru olanı yapın, çünkü hiç kimse sizi sizden daha fazla düşünemez ve önemseyemez.

“Herhangi bir insan vaktini nasıl geçireceğini, üstün insan ise vaktini nasıl tasarruf edeceğini düşünür.”

Schopenhaver

Başkalarını gereğinden fazla dikkate alarak oyalanmayın, kaygılanmayın. Sâdece kendi işinizi yapın.

Unutmayın, ne yaparsanız yapın, insânların mutlaka söyleyecek bir şeyleri vardır. *Albert Einstein*’ın dediği gibi, “*Bir insânın herhangi bir konudaki fikrini değiştirebilmek, gerçekten de atomu parçalamaktan daha zor.*”

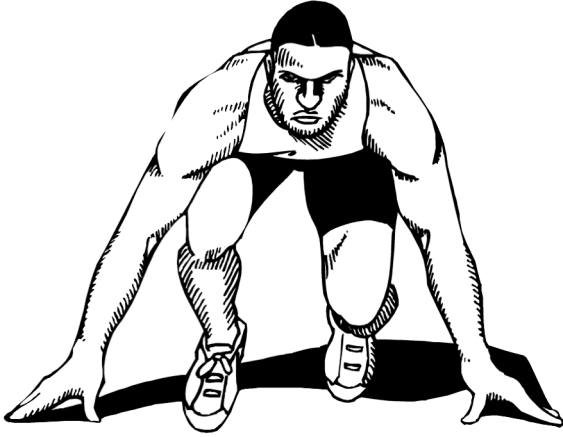
Bu nedenle enerjinizi bu zorluklara değil, işinize ve hedefinize yoğunlaştırın..! Aksi takdirde, hem yolunuzdan, hem hedefinizden, hem de geleceğinizden olursunuz....

Unutmayınız ki, yerli yersiz —öyle ya da böyle— sizi eleştirenler ve konsantrasyonunuzu bozanlar, eğer siz **YGS & LYS**’de veyâ **OKYS-KPSS-ALES**’de başarısız olursanız, bu kez de “*Baştan belliydi zâten, bundan adam olmayacağını size söylemiştim*” diyerek yine sizi çekiştireceklerdir.

Bu nedenle haksız eleştirilere dikkat kesilerek moral düzeyinizi düşürmeyin! Kendinize eksikmişsiniz gibi, kusurluymuş gibi ve devamlı ikâz edilmek zorundaymışsınız gibi davranmayın!

Özetle, kendinizi sevin, ve bu sevgiye her ne olursa olsun daimâ sadâkât gösterin!

Kariyer Uzmanınız:
Hedefime odaklandım. Ders
çalışmak benim için idman
yapmak gibi! Çalıştıkça
kendimi hazır hissediyorum!





**04- Kendimi baskı altında ve derin bir boşluğa
veyâ büyük bir ikileme düşmüş gibi hissediyorum.
Bu durumu nasıl aşabilirim?**

*“Olmak ya da olmamak değil,
doğmak ya da doğmamak!
İşte bütün mesele bu..!”*

Bu soru öylesine derin ve örseleyici bir soru ve sorun ki, ilk başta kuramsal düzeyde cevap vermeye çalışmak durumundayım. Bildiğiniz gibi “boşluk” ve “anlamsızlık” hissi modern zamanların travmatize ettiği bir duygudurum patolojisi. Bu patolojiyi derinlikli olarak almadan önce dilerseniz cevabı arayacağımız kuramsal çerçeve olan “*Metaforik Terapi*” üzerinden durarak bir girizgâh yapalım.

Neden Metaforik Terapi?



Metafor kelimesi Türkçe’de tam olarak; *imge, simge, temsîlî sembol, remîz*, özel bir anlamı ifâde eden

logo, işâret anlamında, bazen de soyut şekillendirmeler sonucu oluşan özel anlam kalıplarını ifade edebilmek için mecâzî anlatımlar mânâsında kullanılır. Metaforik anlatımda teşbih, benzetme, benzeyen, kendisine benzetilen vb. kavramlar oldukça önemli bir yer tutar.

Bu anlamda *Metaforik Terapi*'de, anlatılan hikâyelerdeki olaylar ya da kişiler arasından devşirmeler yaparak örtüştürme veyâ benzeştirme yapmak, ve son tahlilde bu kurgu üzerinden yaşam kalitemizi artıracak bir ana fikir, bir temâ veya bir yaşam dersi çıkarmak son derece önemlidir. Bu nedenle *Metaforik Terapi*'nin her seansından sonra, edinecek olduğunuz yeni bir bakış açısıyla, yeni yeni davranış repertuarları oluşturabilir / geliştirebilir ve böylece “aydınlık bir birey” bir genç olma yolunda emin adımlarla ilerleyebilirsiniz.

Evet! Bu özlü bilgileri verdikten sonra, yukarıdaki sorumuza cevap olabilecek bu seansımızın konusuna artık geçebiliriz. Konumuz: *Kişisel gelişim evreleri olarak Fizyolojik Doğum ya da Psikolojik Ölüm.*

“En büyük zaafımız, kolay vazgeçmemizdir. Başarının en emin yolu, her zaman bir kere daha denemektir.”

T. Edison

Fizyolojik Doğum ya da Psikolojik Ölüm

Sevgili Gençler...,

Biz insânların bu dünyâya fizyolojik bir doğumla gelmesi gerçekten bilim adamlarını dahi şaşırtan çok nâzik bir süreç. Ufacık bir hücre iken ilerleyen zaman içerisinde âdetâ bir minyatür gibi 3-5 santimlik bir boyaya ulaştığımızda, el ve ayaklarımız, gövdemiz ve kafamız önemli oranda şekillenmeye başlıyor. Günler ve aylar geçtikçe anne karnı içerisinde daha da büyüyor; kalp atışımızdan, annemizin karnını tekmelemeye değin, cinsiyetimizden saçlarımıza değin her şeyimizle çok şirin bir bebek oluveriyoruz. Anne için sancılı olan bir doğumla, dünyâya gözlerimizi açıyor, almış olduğumuz ilk oksijenin ciğerimizi hafifçe yakmasından olsa gerek, veyâ gözlerimizin ışıktan kamaşıyor olmasından ötürü ağlamaya başlıyoruz.

Fizyolojik doğumumuzun sıkıntılı olmaması için ise annelerimiz; beslenmelerinden, uyku düzenlerine; duygu durumlarından alışkanlıklarına kadar bir çok etkin ve belirleyici faktöre dikkat etmek durumundadırlar. Hele hele tam da doğum öncesi; annelerimiz kendilerini donanımlı hastanelerdeki uzman ekiplere teslim ediyorlar. Bâzı sıkıntılı doğumlarda ise cerrahi müdahâle de gerekebiliyor. Doğal olmayan doğum sürecinde ters giden bir takım riskleri ortadan kaldırabilmek için ise dışarıdan direkt müdahâle bile

zorunlu hâle gelebiliyor. İşte bu süreç, çok kabaca özetlediğim fizyolojik doğumumuz kısaca bir sergüzeşti hikâyesi...

“Bilmek yetmez, uygulamamız gerekir. İstemek yetmez, yapmamız gerekir.”

Goethe

Pekâlâ, ya Psikolojik Doğumumuz..? Bunu hiç merak ettiniz mi..? Yâni biz insânlar psikolojik olarak nasıl doğarız? İşte bunu hiç merak ettiniz mi..? Cevap vereyim: Biz insânlar, psikolojik olarak her gün yeniden doğmaya ve her gün daha da olgunlaşmaya ve “aydınlık birer *birey*” olmaya potansiyel olarak sahip çok özel varlıklarız. Ancak çok azımız bu potansiyeli kullanır, âdetâ her gün yeniden doğarlar. Bâzılarımız ise psikolojik olarak giderek tükenirler, yaşlanırlar, kendilerini imkansızlıkların veyâ bir takım insânların hatâlarının kurbanı olarak saymayı yeğlerler.

Biz insânlar çoğukez üst-sistemleri ve diğer insânları suçlarız. Başkalarını karalayarak veyâ kendi yenilgilerimizi abartarak [*mantıksallaştırarak*] kendimizi rahatlatmaya çalışırız. Hattâ bâzen bu konuda o kadar ileri gideriz ki, artık acılarımızdan, dışlanmışlıktan zevk alır hâle bile gelebiliriz. Evet “*Psikolojik Doğum*’unu” sağlıklı gerçekleştiremeyen insânlar,

tıpkı sağlıklı fizyolojik doğumlarda görüldüğü gibi, bir takım mantıksal ve bilişsel sakatlıkların, çarpıtmaların, yanlış inançların ve son tahlilde kazanılmış zararlı alışkanlıkların kurbanı olurlar.

Peki sağlıklı bir psikolojik doğum için özellikle dikkat edilmesi gereken husûslar nelerdir. İşte bu konuda metaforik [*mecazî*] bir betimleme yapabiliriz. Nasıl ki fizyolojik doğum için sağlıklı beslenme, uyku düzeni, pozitif duygusal durum, hekim ve uzman görüşü veyâ müşâhede gerekiyorsa; aynen öyle de, sağlıklı bir “psikolojik doğum” için de, düzenli bir uyku veyâ çalışma takvimi, iç disiplin, kendimizle barışık olmak, iyimser olmak, dışa-dönük ve katılımcı olmak gibi psiko-sosyal gıdalar gerekiyor.

En önemlisi de, uzman eğitimciler nezâretinde bu doğumu gerçekleştirmek, donanımlı eğitim kurumlarında öğrenim görmek, ilgi ve rehberliğin olduğu dershanelerden veyâ özel okullardan psikolojik danışmanlık almak ve nihâyetinde destekleyici ve özendirici sosyal platformlarda bulunmak gerekiyor. Aynı şekilde, yine sağlıklı bir “psikolojik doğum” için, koordineli okul-âile-dershane işbirliği, verimli duygusal ve entelektüel beslenme, bol bol zihin ve beden jimnastiği yapmak ve dinlendirici enstrümantal müzikler dinlemek gibi temel stratejiler ve alışkanlıklar gerekiyor.

Bununla birlikte, programlı ve disiplinli çalışmak, bol bol meyve tüketmek, bireyin kendisine olan saygısını ifâde eden sorumluluk ve yükümlülükleri eksiksiz olarak yerine getirmesi, devamlı olarak öğrenme davranışına odaklı sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurabilmesi de yine sağlıklı bir “psikolojik doğum” için zorunluluk arz ediyor. Esâsen “gerçekçi” olmak gerekirse psikolojik doğum, daha çok kendisini **YGS & LYS** veyâ **OKYS-KPSS-ALES** seçme ve yerleştirme sınavında ifâde ediyor. Bir yıllık uzun ve sancılı bir maratondan sonra sizler, sınavı kazanarak kendi geleceğinize âdetâ “ışınlanarak doğuyor” veyâ transfer oluyorsunuz.

Siz gerçekten “siz” oluyorsunuz. Yeni bir kimlik, yeni bir ses tonu veyâ jest ve mimiklerle örülü bir beden dilini benimsiyor, yeni bir saygınlık veyâ statü kazanıyorsunuz. Bu âdetâ ikinci bir “doğum” gibi.. Üniversitede öğreniminize devam ediyorken, artık kendi kararlarınızı kendiniz vermeye, harcamalarınızı gözetmeye, istediğiniz dersi almaya veyâ almamaya, devamsızlık hakkınızı istediğiniz biçimde kullanmaya, kendi kıyâfetlerinizi kendiniz almaya, kendi çamaşırınızı kendiniz yıkamaya başlıyorsunuz.

Bu anlamda “*Üniversiteli olmak*” size ayrı bir yaşam biçimi sunuyor. Artık prensipleriniz, kişiliğiniz, kimliğiniz, eş seçiminiz, meslekî formasyonunuz ve

geleceğe dâir ciddi plânlarınız daha bir netleşiyor. Artık önceden olduğu gibi almaya, tüketmeye değil; vermeye ve üretmeye yönelik yaşamaya başlıyorsunuz. İşte bu “sağlıklı bir psikolojik doğum”.

Sağlıklı psikolojik doğum, insanın “ben” derken aklında kendine ait net bir fotoğrafın olmasıdır. Yine sağlıklı psikolojik doğum, bireyin kendine ilişkin anlamsal bir çatı kurması, seçme davranışını özgüveniyle yapabilmesidir, kendini ifâde edebilmesi ve her hâl-û kârda kendisini yaşayabilmesidir.

İşte bu nedenle —*üniversite hayatının derunumuzda yaratmış olduğu köklü değişikliklerden ötürü*— gerçekten de üniversite eğitimi “sancılı” bir hazırlık döneminden sonra yaşanan psikolojik bir doğum’dur. Aslında insânın hayâtındaki en önemli dönemeçlerden belki de en önemlisi olan üniversite eğitimi, he bakımda bizim için anlamlı ve büyük bir aşkla kendimizi adayacak olduğumuz büyülü bir yaşantı olsa gerek.

Konuyu fazla dağıtmadan sorumuza dönecek olursak, fizyolojik olarak —öyle ya da böyle— ailelerimiz tarafında gerçekleştirilen fizyolojik doğumumuzun ardında. Halen bunca yıl geçmiş olmasına rağmen psikolojik doğumumuzu gerçekleştiremediğimiz için canımız sıkılıyor ve boşluk hissine kapılıyoruz. Yaşamış olduğumuz kaotik anlamsızlığın derununda bir

şekilde fizyolojikman doğmuş olmamıza rağmen, psikolojikman doğmamış olmamız ve bu erteleme davranışının farkında olmayarak devamlı olarak kendimizi tekrar ediyor olmamızdır.

“Hayatın uzunluğu değil, nasıl yaşandığı önemlidir.”

M.L.King

İşte bu tam da noktada, Metaforik Terapi seansımıza asıl malzemeyi teşkil edecek olan bilimsek bir deneyi sizlerle paylaşarak yukarıdaki sorunu cevabına daha da çok odaklanmak istiyorum. Mâlûm deneye göre, bilim adamları, havuzcuk düzeneğinde hazırlanmış kaynar suyla dolu bir akvaryuma bir kurbağayı atmışlar.

Kaynar hâlde olan suya düşen kurbağa feci hâlde yanmaya/haşlanmaya maruz kaldığı için kendini büyük bir hızla akvaryumdan dışarı atıvermiş ve ufak tefek yanıklarla bu işten sıyırılmış. Bu kez aynı düzenekteki havuzcuğu 10 C°'lik suyla doldurmuşlar ve bu kez başka bir kurbağayı bu havuza atmışlar. Kurbağa değişiklikten adetâ memnun olmuşçasına akvaryumda yüzmeye başlamış ve seyr-u sefere dalmış...

Bir zaman sonra bilim adamları havuzcuk düzeneğinde olan akvaryumun altındaki gazlı ocağı yakmışlar ve havuzdaki suyu ısıtmaya başlamışlar ve

gözlemlemeye başlamışlar. Bakmışlar ki sıcaklık giderek artmakta, aslında kurbağa bundan biraz da hoşlanmaktadır. Kurbağa, sıcacık ılık suda âdetâ “bale dansı” yapar gibi yüzerek gezmektedir.

Ancak sıcaklık 50 C°’yi geçmeye başlayınca, bu kez denek-kurbağamız sıcak suyun verdiği yakıcı acıyı azaltmak için hiç hareket etmemeye başlamıştır. Sıcaklık 90 C°’ye vardığında ise “kurbağacık” kendini havuzdan dışarı atmak için bir girişimde bulunmamış ve maalesef pişerek/yanarak ölmüştür. Bilim adamları bu deneyin yorumunda da ortaya şu kavramı atmışlar: *Psikolojik Ölüm*.

Deneyden Çıkarılacak Metaforik [mecazî] Sonuçlar

Şimdi gelelim sorumuzun cevabına! Evet biz insânlar da aynen diğer varlıklar gibi, aniden farklı bir ortama düştüğümüzde gerek reaktif olarak gerekse refleks olarak farklı çözümlere yönelebiliyor ve ivedilikle çeşitli başa-çıkma davranışlarına [*coping behaviours*] başvuruyoruz.

Fakat hayâtımızda fark edemediğimiz müzmîn huylarımız, alışkanlıklarımız var ya; işte onlar, tıpkı sıcak suda ölüme mahkum olan kurbağa gibi, bizi giderek başarısızlığa veyâ psikolojik ölüme mahkum ediyorlar.

“Eğer bir yerde küçük insanların büyük gölgeleri varsa, o yerde güneş batıyor demektir.”

Çin Atasözü

Şöyle bir düşünelim, vazgeçemediğimiz uykularımız, tembelliklerimiz, disiplinden uzak boş vermişliğimiz, yaşamımızı ve sorumluluklarımızı sürekli erteleyişimiz, kendi geleceğimizle şımarık çocuklar gibi *[sıcak suda bale yapan kurbağa gibi]* oynayışımız; bizi durağanlaştıran, atıl hâle getiren, pasifize eden ve edilgenleştiren yaşam tarzımız; sizce de bizim suyumuzu ısıtmıyor mu arkadaşlar..!

Dahası, kendi başarısızlıklarımızı ve eylemsizliğimizi, mahkûm olunan bir kadere veya yazgıya dönüştüren, sakat, çarpık ve âtil mantığımıza ve de düşüncelerimize ne demeli! Diğer taraftan, en önemli sermayemiz ve zenginliğimiz olan zamanımızı çalan televizyon programlarına, televoleci zararlı arkadaş gruplarına, internet saplantısına, mıncıklayıcı bilgisayar oyunlarına, gereksiz gezmelere ve tozmalara ne demeli...!!

Sevgili gençler! Siz, siz olun, bundan böyle verimi ve getirisi olmayan, sizi yaşamınızın sığ ve kaynayan akvaryumuna mahkûm eden, ve sizin şu an “var olduğunuz” noktadan ileriye gitmenizi engelleyen, sizi

pasifleştiren ve sizi her gün daha da tüketen bu alışkanlıklarınızdan vazgeçin.

Bu tür alışkanlıklara veyâ zaman kayıplarına yaşıntınızda yer verdiğinizde; suyu gittikçe ısınan ve bu durumdan kurtulmak hiçbir girişimde bulunmayan ve de akvaryumunu terk etmeyen “ haşlanmış kurbağayı” hatırlayın!

“Erişmek istedikleri hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk alamazlar.”

Emile Raux

Nasıl ki akvaryumdaki kurbağa, şartlar zorlaştığı hâlde ve her şey yavaş yavaş aleyhine değiştiği hâlde, bu öldürücü durumdan kurtulmak için bir girişimde bulunmamış ve ölüme mahkûm olmuş; aynen öyle de, siz öğrenci arkadaşlarımız da eğer aleyhinize gelişmekte olan şartlara karşı bir mücadele etmezseniz; hiçleşmeye, yok olmaya, yenilmeye ve başarısız olmaya mahkûm olursunuz.

Dolayısıyla bu mahkûmiyet her yarışta olduğu gibi bu yarışta sizi geride bırakır. Hâl böyle olunca sâdece istatistikî olarak yaşamına devam eden, ancak–ve–ancak nüfus sayımlarında varlığı tespit edilebilen silik bir şahsiyet oluverirsiniz. Daha doğrusu bu boşluk ve anlamsızlık akvaryumundan kendinizi dışarı

atamazsanız, bu durum sizi yavaş yavaş psikolojik olarak yok olmaya, işsizler ordusuna katılmaya, vasıfsız ve niteliksiz bir insan olmaya doğru itekleyecektir.

O hâlde sevgili gençler, titreyin ve kendinize gelin.. Şöyle bir silkinin... Ve şunu aslâ unutmayın..! Psikolojik doğumunuzu gerçekleştiremedikçe, üzerindeki baskı ve gerginlik duygularından, boşluk ve anlamsızlık duygulanımlarından aslâ kurtulamayacaksınız!

Unutmayın! Kendi psikolojik doğumunuz sizin elinizde... Ve sakın ha unutmayın! Üniversiteli olmak, psikolojik olarak doğmaktır! Sizi tüketen, gevşeten, uyuşturan, hedefinizden alıkoyan, suyunuzu ısıtan her türlü engeli ve mâzereti aşın.. Hemen bugün hayâtınızda yeni sıçramalar ve atılımlar gerçekleştirerek **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** çalışmalarına sınıksız sarılın!

Siz; siz olun, her zaman yaşamınızda yeni bir sayfa açarak, dâimâ ileri doğru gelişim gösterin!

Siz; siz olun, bulunduğunuz şartları aslâ değişmez bir yazgıymış gibi görmeyin, kabûllenmeyin!

Siz; siz olun, üzerinize gelen sorunlarla mücâdele edin, kendiniz için en iyi olanı mutlaka *-ama mutlaka-* yapın!

Siz; siz olun, bir akvaryumda doğup, yine aynı akvaryumda ölmeyin!

Siz; siz olun, apartmanınızı, sokağınızı, köyünüzü, mahallenizi, ilçenizi, ilinizi, ülkenizi ve kıtanızı aşın.. Gezegenimizi keşfedin.. Kendinizi keşfedin... Bilginin sonsuz deryâsına yelken açın.. Akvaryumdaki kurbağa değil; okyanuslardaki yunus olun..

Siz, siz olun; iyi bir “öğrenci” olun...!

“Üniversiteli” olun, “kültürlü bireyler” olun...!

Ve en önemlisi “psikolojik olarak yeniden doğun...”

Pırıl pırıl ve ışıl ışıl...!!

Atipik Kişilikler:
Kendimi tanımlayamıyorum. Her şey ne kadar da tuhaf!





05- Sanki, yaptığım çalışmalarımın ve hazırlıklarımın, anlamsız veyâ boş didinmeler olduğunu hissediyorum. Çırpınmalarımın boşa gittiğini ve çalışmalarımın bana güven ve istek aşılamadığını duyumsuyor gibiyim... Bu durumu nasıl aşabilirim?

Sevgili arkadaşlar,

Bu problem durumu da bir soruda değinmiş olduğumuz psikolojik arkaplana dayanıyor. Buraya kadar söylediklerimize ilaveten belki şunları söyleyebiliriz. Bildiğiniz gibi öğrencilik sabır, azim, gayret, istikrâr, istikâmet ve kararlılık gerektiren gönüllü bire adanmışlık olduğu için bu çalışma ve eğitim maratonu içersinde her şeyin dört dörtlük yolunda gideceğini beklemek insansızlık ve haksızlık olur. Şöyle ki, öğrenme doğası gereği deneme, yanılma, risk alma, karınca kararınca ortaya bir şeyler çıkarma ve bu deneyimlemelerle giderek yetkinlik kazanmakla karakterizedir.

Dolayısıyla deneme-yanılma veyâ bu cesûr girişimleri sonucunda hata yaparak tekrar yetkinlik

kazanmak usuyla her şeye rağmen dimdik ayakta kalabilme başarılı öğrencilerin en belirgin özellikleri arasında sayılabilir. Bu açıdan bakıldığında başarı, hatalarımızı kompleks yapmadan kabullenmekle ve sonraki denemelerde aynı hatâlara düşmeden bu kez ipi göğüsleyerek mutlu sona ulaşmakla tanımlanabilir. Demek ki başarılı olmanın şartı hatasız olmak değil; tersine, yeteri kadar hatâ yaparak her denemede başarıya biraz daha ulaşmaktır. Dilerseniz bu olguyu aşağıdaki biyografik bir anekdotla daha somut hâle getirelim.

1001. Deneme



Hepimizin bildiği gibi, Edison hayâtımızın vazgeçilmez bir parçası olan elektriğin mucîdidir. Günlüğünden anlayabildiğimiz kadarıyla Edison elektriği icat edebilmek için tam 1000 deneme yapmıştır. Fakat aslâ pes etmemiş, tekrar tekrar denemiştir.

“Rüyâları gerçekleştirmenin en kısa yolu, uyanmaktır.”

Emerson

Her denemede eksik olan yönleri araştırıp tamamlamış, tamamlanmış olan bileşenleri ise daha da güçlendirmiştir. Bu sabırlı denemeler esnasında ampulden ışık gelmesi için gerekli olan, donanımlar arasındaki uyuma dikkat etmiş ve devamlı olarak yeniliklerin ve alternatif denemelerin peşinde olmuştur. Azimle, gayretle ve pes etmeden ampulden ışık gelinceye dek çalışmış, çalışmış..., ve sonunda başarmıştır! Tabii ki sonraki gün, bu eşsiz icâdın tanıtımı için bir basın toplantısı düzenlenmekteymiş. Gazetecinin biri küstahça sormuş:

— Bay Edison, Duyduk ki elektriği ancak 1000. denemede bulmuşsunuz. Acaba merak ediyoruz, 1000 defâ başarısız olmak nasıl bir duygu?

Edison, bu soru karşısında sadece gülümsemiş ve vâkârla cevap vermiş:

— Elektriği icât etmek için yapmış olduğum her deneme bir başarısızlık değil, aksine başarı için atılmış bir adımdı. Ben 1000 deneme sonucunda 1000 kez başarısız olmadım, aksine bu başarı için katedilmesi gereken 1000 adımlık bir yolu yürümüş oldum. Doğrusu ben elektriği bulmadım, 1000 adımlık yolu yürüdüğümde elektrik zâten oradaydı. Demek ki elektrik 1001 adımlık bir icatmış!

İşte sevgili gençler, sizler de aslâ pes etmeden, gerekirse onlarca, yüzlerce kez tekrar yaparak ve deneme çözerek **YGS & LYS**'de veya **OKYS-KPSS-ALES**'de

başarılı olmak için yürümeniz gereken yolda kararlı bir şekilde yürümelisiniz. Yolculuk sırasında eksikliklerinizi görerek bir sonraki adımda aynı hatâya düşmeden tekrar denemelisiniz. Eksik olmayan yönlerinizi ise daha da güçlendirerek her mükemmele meftûn olmalısınız. Bilgileriniz ile donanımız arasındaki uyum ve ahengi yakalayarak (*dengeleyerek*) deneyimlerinizi zenginleştirmelisiniz. Unutmayınız ki bu yol, bâzılarınız için belki birkaç adımlık, bâzılarınız için ise belki biraz daha uzun bir mesafedir.. Ama aslâ pes etmeden yolu sonu kadar yürümelisiniz. Tâ ki siz de, ışık saçarak etrafını aydınlatan bir birey olana dek... Unutmayın! Her gün sabahleyin uyanınca, yeniden doğan güneş gibi etrafınızı ve geleceğinizi aydınlatan ve insanların içini ısıtan “örnek” bir insân olmalısınız...

Pırıl .. Pırıl.. ve Işıl.. Işıl...!



06- Bâzı başarılı insânlar konuşmalarında ve hayât hikâyelerinde “Görev Aşk” diye bir kavramdan bahsediyorlar. Bu nasıl bir adanmışlık duygusudur? Bir örnek vererek açıklayabilir misiniz?

“Başarının sırrı, tek bir şeyle adam akıllı, diğer binlerce şey ile de gerektiği kadar meşgul olmaktır.”

Adil Maviş

Doğrusunu söylemek gerekirse, bu soruyla çok güzel bir konuya temâs ettiniz. Evet, sizin de söylediğiniz gibi, başarılı olmanın en önemli kilometre taşlarından biri de, yapmış olduğumuz işe kendimiz adanmak ve görev aşkıyla elimizden gelenin en iyisini yapmaktır. Dilerseniz bu konuya geçenlerde okuyup oldukça etkilendiğim bir anekdotla açıklık getirmeye çalışayım...

Görev Aşkı



Hepimizin bildiği gibi, bilimsel buluşlar bir takım rastlantılar sonucu keşfedilse de, bu buluşların hemen hemen hepsi uzun, gâyetli ve sabırlı çalışmalar sonucunda varılan evrensel bulgulardır. Bu itibarla bir bilim adamı adetâ işine âşık olur. Âilesiyle bile ilgilenemez olur. Yaptığı işte o kadar çok yoğunlaşır ki, başka bir şeyi gözü görmez olur. İşte böyle bir bilim adamından bahsetmek istiyorum sizlere. Bu bilim adamı bir doktor. Araştırmalarını ölüm üzerine yoğunlaştırmış. Özellikle, ölüm anında insân fizyolojisindeki biyolojik ve psikolojik değişimleri aşamalı olarak araştırıyormuş. Fakat araştırmaları öyle bir noktaya gelmiş ki daha ilerleyemez olmuş.

Bu konuda denek bulmak ta *[siz de takdir edersiniz ki]* imkansız. En sonunda çok zor bir karar vermiş. Çünkü, bileklerini kesmeye karar vermiştir artık. İşyerinde geç vakte kadar kalmış. Herkes evine gitmiş. Ortalık çekilince sağ eline bir kalem almış ve not tutmak kağıt ayarlamış. Sol elini ise masaya yayarak uzatmış. Sol bileğini neşterle kesmiş. Kan âdetâ fışkırarak akmaya başlamış... Doktor, hemen not almaya başlayarak acıyı not etmiş ilkin. Kanın kokusundan ve buğusundan bahsetmiş daha sonra.

Bulanık görmeye başladığından, bedeninin yavaş yavaş uyuşmaya başladığından da söz etmiş. Kalbi yavaşlamaktaymış artık. Acı her hücresine sinmekteymiş.

Bunu da not etmiş. Sâdece bileği değil, her yeri tarifsiz bir acıyla boğuşmaktaymış. Susamış.... Yazısı giderek yayvanlaşmaya başlamış... Doktor, hâlâ ölüm öncesi biyolojik ve psikolojik değişimleri not etmekteymiş. Sonra yavaş tükenmiş... Elleri kalemi tutamaz olmuş... Zâr zor şu son cümleyi yazmış:

— Kalkın ve Yürüyün....!

İşte sevgili gençler! Siz de kazanacak olduğunuz üniversiteye âşık olun. Aslâ pes etmeden; gerekirse onlarca, yüzlerce kez tekrar ve deneme yaparak, **YGS & LYS**'de veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'de başarılı olmak için yürümeniz gereken yolda kararlı bir şekilde “kalkın ve yürüyün”.

“Tembel insan yoktur, sadece ilhâm kaynağı olmayan fakîr insanlar vardır. Tembellik de bu fakîrlikten kaynaklanır.”

Anthony Robbins

“Kalkın ve yürüyün....!” Bugüne kadar yapmış olduğunuz fedakârlıkları bir düşünün. Daha fazlasını da yapabilirsiniz.

“Kalkın ve yürüyün....!” Üniversiteli olmak için duyduğunuz derin aşk ve istek; size, bütün zorluklara göğüs germeniz için güç ve ilhâm verecektir. Aslâ pes etmeyin....!

Unutmayın ki; iz bırakmak istiyorsanız, iz bırakanların yoluna baş koymanız gerekmektedir. Evet, lütfen “Kalkın ve Yürüyün...!” Çünkü üniversitelerimiz sizi bekliyor. Unutmayın, “*birey olmak*” bir seçimdir....

Kitaplarima âşığım...
O hâlde varım...!
(Bibliomani)





07- Yine bâzı başarılı insânlar konuşmalarında ve hayât hikâyelerinde ‘Programlı ve Disiplinli Olmak’tan da bahsediyorlar. Hayâtımı disiplin altına almak için nasıl program hazırlamalıyım. İdeal bir programın ölçütlerini verir misiniz?

Tekrar merhaba sevgili dostlar... Bu sorunuz üzerine burada ele aldığımız makâlede, programlı çalışmanın önemine değineceğiz. Öncelikle gündemimize, ideal bir programın özelliklerine değinerek başlayalım.

İdeal Programın Ölçütleri



Gerçek şu ki, programlı çalışmak, bu yarışa daha etkili bir şekilde hazırlanmanıza yardımcı olacağından; programınızın sağlayacağı disiplinli çalışma ile daha az zamanda daha çok bilgiye ulaşabilmeniz

mümkün olacaktır. Öte yandan programlı çalıştığınızda ders dışındaki sosyal ve dinlendirici aktivitelere de gerektiği ölçüde zaman ayırabilirsiniz. Bu nedenle ideâl bir program için şu aşamaları takip etmelisiniz.

1. Aşama: Eksiklerinizi tespit etmeli, her ders ile ilgili hangi konuları öğreneceğinizi belirlemeli ve konuları sıralamalısınız.

2. Aşama: Belirlediğiniz konuları haftanın günlerine bölmeli ve her günü bir veya birkaç konu çalışacak şekilde ayarlamalısınız. Ancak bu konuda programınızın tıkkış tıkkış olmamasına dikkat etmelisiniz.

3. Aşama: Programınızı hazırlarken günlük ders çalışma zamanınızı, okuldaki sürenizi [*veyâ dershanedeki sürenizi*], sosyal aktivitelerinizi, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarınızı gidereceğiniz süreleri de dikkate almalısınız.

Aslâ dışarıdan bakıldığında hayranlık uyandıran ama uygulanma olasılığı az olan, ağır yükler getiren, insânın içini sıkan, katı kuralları olan ve insânı tektipleştiren veya robotlaştıran bir program hazırlamayın.

Bu anlamda ideal bir program;

a) Uygulanabilen programdır.

b) Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.

c) Aynı güne ait derslerin içeriği birbirine benzememelidir.

d) Bir derse ait süre 3-4 saat gibi uzun bir zaman dilimlerine sarkmamalıdır.

e) Mantık ve işlem içerikli dersler sabah saatlerine, yorum ve düşünce içerikli dersler ise akşam saatlerine denk getirilmelidir.

f) Hazırlanan program, size zorunluluk hissi değil, sorumluluk hissi veren bir program olmalıdır. Bu nedenle programdaki işleyiş yaşam akışınızla birebir örtüşmelidir ve de uyuşmalıdır.

g) Alanınızda yer alan derslerin daha yoğun olduğu bir program özelliği taşınmalıdır.

h) Önemli olan programı kiminle hazırladığınız değil, programı bizzât izin hazırlayarak uygulayabilmenizdir.

“İnsanı insan eder, gayret ile çalışmak.
Fakat işin zor yanı çalışmaya alışmak.”

Anonim

ı) Programın içeriği öncelikle konu tekrarına, daha sonra ise teste dayalı olmalıdır. İkinci sömestri ise bunu tersine çevirerek, öncelikle test yoğunluğuna ağırlık verip, bunun ardından konu tekrarlarına daha az zaman ayırabilirsiniz.

i) İşlenmiş olan konuların günlük, haftalık ve aylık tekrarları programınıza uygulanabilecek bir şekilde yansıtılmalıdır / serpiştirilmelidir.

j) Belirli aralıklarla uygulayacağınız bireysel **YGS & LYS** veyâ **OKYS-KPSS-ALES** denemeleri de programa ilâve edilmelidir. Birinci dönem için her hafta bir deneme sınavına girmeniz çok yerinde olacaktır. Zaman ilerledikçe haftada birkaç kez “*Deneme Sınavı*” olabilecek şekilde kendinizi programlamalısınız.

k) Ve son olarak şunu söylemek istiyorum ki, sene başındaki program yapısı ile sene ortası ve sonundaki program taslakları kesinlikle birbirinden farklı olmalıdır.





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

Merhaba sevgili gençler! Yine güzel bir soruyla karşı karşıyayız. Bu makâlemizde **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sınavındaki başarısızlıkların ana nedenlerine değinmek istiyorum. Asıl amacımız, **YGS & LYS** veyâ **OKYS-KPSS-ALES** sınavına giren öğrencilerimizin başarısız olmalarına neden olan ana sorunları uzun uzadıya ele alarak, bu sorunlarla başa çıkabilme stratejilerini dile getirmeye çalışmak. Dilerseniz bu doğrultuda makâlemize başlayalım.

Ygs & Lys ve Okys-Kpss-Ales Sınavlarındaki Başarısızlığın Ana Nedenleri (I)



Ancak sizden bir ricâm var: Bu makâlede ele alınan sorunları ve engelleri iyi okuyarak ve anlayarak

kendi hayâtınızla lütfen ilişkilendirin ve yüzleştirin. Tespit ettiğiniz engellerinizi ve sorunlarınızı böylece tanımlamış olun. Problemlerinizi dâimâ “paranteze” alın. Onları bir tümör veyâ kötü huylu bir ur gibi görüp telâşa kapılmayın. Onların yaşamınızdaki muhtemel olumsuz etkilerini başka alanlara taşırmadan ve de bulaştırmadan, erken teşhisle ilk elden müdahâleye ve mücadeleye başlayın.

Zamanla her şeyin yoluna girdiğini siz de göreceksiniz. Unutmayın bu problemlili duruma bir anda veyâ birkaç saatte gelmediniz. Sorunlarınız, geçmiş yıllarınıza dayanan köklü sorunlar olabilir. Dolayısıyla bu sorunlarınız ve engellerinizi bir anda bir oldu-bit-tiyle çözemezsiniz. Sabırla, âzimle ve metânetle sorunlarınızı paranteze alarak ve sorunlarınızla kısım kısım yüzleşerek, kişisel bataklığınızı bizzât kendiniz kurutmalısınız.

“İnsan dediğin, seçimdir! Seçerseniz; seçilirsiniz!”

Mehmet Hakan Alşan

Diyelim ki, yanlış bir sokağa saptınız ve bunu bir zaman sonra fark etiniz. Ne yaparsınız? Pek tabi ki, yürümüş olduğunuz yanlış yolu tekrar geri yürürsünüz. Doğru sapağa gelir ve yeniden denersiniz ve tekrar yolunuza *[bu kez doğru olan yolunuza]* koyulursunuz. 10 dakikada 200 m. yanlış yol yürüdüyseniz,

doğru sapağa dönebilmeniz için de tekrar 10 dakika da geri yürümeniz gerekmektedir.

Görüyorsunuz ki bu hatânızı 10 dakikada telafi edebildiniz. Peki 10 yıldır size zarar veren alışkanlıklarınızı nasıl değiştirecek ve kaybınızı nasıl telafi edeceksiniz. İşte bu nedenle, bunun zaman alacağını, sabır ve üstün bir konsantrasyon gerektirdiğini kendinize telkin etmelisiniz. Size hiç kimse gül bahçesi vaat etmesin: Hiç kimse başarıya olan açlığını ve ezilmişliğini veyâ hayâllerinizi sömürmesin. Bu sizin yaşamınız ve sizin mücâdeleniz!

Başarılı olmak için popüler gazetelerin marjinal köşelerindeki 3-5 maddeyi okumak ve uygulamak yetmez. Bunlar, işgüzarca oyalanmaktır ve zaman kaybıdır. Başarı; kararlılık, danışmanlık, paylaşım, özgüven, icraât, değerlendirme, risk alma, özeleştirme yapma, kendine dışarıdan bakma, istikrâr ve aşk ister.

Kendinizi ve kendi geleceğinizi ve en önemlisi de ülkemizi sevmemiz gerekmektedir. İnanın sevgili gençler, size o kadar ihtiyâcımız var ki...! Haydi, ne duruyorsunuz? “ Kalkın ve Yürüyün....! ”

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

Kendine Güvensizlik



Bu genel anlamda bir sorun. Bu sorunun pekişmesinde daha önce yaşanan ve kazanılan yanlış tecrübelerin çok büyük bir etkisi vardır. Sizin yetişmiş olduğunuz psiko-sosyal ortam da çok önemli tabî ki! Dâimâ koruyan, gözeten, panik, ağlamaklı bir anne tarafından büyütüldüyseniz böyle bir sorunuzun olması çok doğal. Bunun tam tersi de görülebilir aslında.

Yâni, tamâmen baskıcı, örseleyici, zedeleyici, cezâlandırıcı, aşağılayıcı ve hırpalayıcı bir psiko-sosyal ortamda yetişmişseniz; elbette ki kendinize olan güveniniz önemli oranda tükenmiş olacaktır. Bu ve benzeri nedenlerden ötürü “Bağımlı” bir kişilik geliştirmiş de olabilirsiniz.

Kıyâfetinizden arkadaşlarınıza değin, gideceğiniz okuldan kayıt olacağınız dershâneye değin, okuyacak olduğunuz bölümden seçecek olduğunuz orta öğretim alanına değin her şeyinize müdahâle edilmişse, elbette ki kendinize güveniniz tam anlamıyla pekişmemiş durumda olacaktır.

“Kaygı, yarınki farenin, bugünkü peyniri yemesidir.”

Anonim

Bu “güvensizlik” duygusunun vermiş olduğu ikircikli duygularla her karar aşamasında iki aradabir derede kalacaksınız. Bu durum da peşi sıra yeni başarısızlıklar getirecek ve yeni başarısızlıklar da, ardışık olarak yeniden “güvensizlik” duygusunu pekiştirecektir. Bu duruma neşter atmadıkça ve bu sorununuza paranteze almadıkça, yaşam boyu bu kısır-döngü devâm edip gidecektir. Sonuçta biyolojik olarak yaşayan ama psikolojik olarak yavaş yavaş ölen ve tükenen bir birey olacaksınız. Aslâ bu duygu durumuyla **YGS & LYS** veyâ **OKYS-KPSS-ALES** sınavlarına hazırlanmayın ve de girmeyin. Sınavınızın gerektirdiği teçhizatı donanın. Mataranıza suyunuzu koyun.

Başarısız olduğunuz derslere demir atın, siper kazan. Miğferinizi aslâ çıkarmayın. Kılıcınızı kuşanın, süngünüzü takın. Yeniden deneyin. Eksik olduğunuz yerleri tamamlayarak âdetâ yaralarınızı bandajlayın. Zaferinizi kutlayacak olduğunuz günlerin hayâlinden “ilhâm” alın. Pro-Aktif bir kimlik ve kişilik üzerine yatırım yapın. Bireyleşin. Özgünleşin. Özgürleşin.

Ne kadar kötü olabilir ki? YGS & LYS’yi veyâ OKYS-KPSS-ALES’i kazanamadığınızda zâten bir sürü sıkıntı çekecek, kırılmışlık ve zedelenmişlik yaşayacaksınız. Bâri hazırlanırken sıkıntı çekin. Hiç değilse elinizden geleni yapmış olmanın mutluluğunu ve güven duygusunu yaşarsınız. Unutmayınız ki, bu duyguya sınav esnâsında çokça ihtiyâcınız olacak. Yani *güven* duygusuna....

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

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

Muhammed Ali

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

Eğer tamâmıyla hazırsanız, ve elinizden geleni yapmışsanız, bu duygu durumuyla soruların tümünün % 70'ini çözebileceğinizi kendinize fısıldayın ve derhâl işinize koyulun.

Bu iş bitince geriye kalan % 30'luk bölümü ise bir önceki bölümü bitirmiş olmanın verdiği özgüvenle tekrar baştan başlayarak çözmeye çalışın. Daha önceki başarısızlıklarınızı aslâ gelecekteki veyâ “*şimdi-ve-burada*”ki yaşamanızın dokularına —*adeta bir mikrop gibi*— bulaştırmayın.

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

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

Nasıl mı? Bu paragrafı dikkatlice okuyun lütfen! Fizyolojik bir varlık olarak biz insânların hayâtîyet faaliyetlerini yürüten sisteme **solar plexus** adını veriyoruz. Bu sistem hayâtî fonksiyonlarımızı bilinçsiz olarak destekleyen tüm zihinsel eylemlerimizin gerçekleştiği bir kanal gibidir. Beyin tarafından gelen

düşüncelerin mahiyetine göre vücudun bütün pozisyonlarını ve yaşam algısını hazırlar.

Bir anlamda yaşamdaki gerçeklikler salt olarak bu sistem tarafından dizayn edilir, sınıflandırılır, figürize ve stilize edilir. Bir anlamda yaşamı bilişsel katılımımızla bizler kurgularız. “*Verili*” ve “*serili*” olan dış âlem duygusal ve bilişsel şemalarımızın uzantısı olan açılımlardır. Bu açılımların kaynağında ise “**solar plexus**” vardır. Zâten bunun içindir ki, ruhsal rahatsızlıkları olanlar kendi durumlarını pek garipsemezler, hattâ bu nedenle görüş ve hezeyânlarına, fikir ve düşüncelerine sımsıkı sarılırlar. Çünkü onların “solar plexus”unun yaşamsal gerçekliği algılayış biçimi ve bu algıları içeriklendirmesi tamâmen farklı şemalar üzerine oturmuştur ve kendi iç dünyalarında bir çelişki yaratmaz. Aynen öyle de, sizlerin bilinçli veyâ bilinçaltı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamâmen vehim, hâyâl, evhâm, kaygı, korku, yersiz kuşku veyâ vesvese olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından “solar plexus”a gönderildiğinde; **Solar Plexus** da [*sanki bu düşünceler sahiden gerçekleşmiş gibi*] bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak [*başarısızlıkların veyâ olumsuzlukların varolacağı*] bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve gerçekliğe dönüştürür. Böylesi bir “olumuz ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe” hazırlık yapar ve her bir “uyaranı” böylesi olumsuz bir yaşantının belirtisi olarak algılamak için tetikte bekler.

“Muhakkak ki, zafer; inananlarındır!”

Kur’ân

Bu tetikte bekleme ise gerilim ve stres yaratır. Karamsarlık ve kötümserlik duygu-durumu giderek düşünce dünyânıza egemen olur. Diğer yaşamsal ve beynsel faaliyetler askıya alınır. Konsantrasyon, motivasyon ve diğer beyin faaliyetleri terk edilir ve tüm “biyolojik ve psikolojik varoluşunuz” bütünsel [*holistic*] olarak savunma pozisyonu alır.

Bütün bu sürecin sonucunda da, başarısız olmayı kabûllenen ve çaresizce yine “başarısız” olacağını düşünen, bu nedenle de “*yeni-bir-girişim*” yapmaktan kaçınan -yeni- bir kişilik örüntüsü ortaya çıkar.

Başta söylediğimiz gibi bu durum yeni yenilgiler dizisini; yeni yenilgiler dizisi de yeni bir “*güvensizlik*” ve “*başarısızlık beklentisi*”ni doğurmaktadır. Evet sevgili gençler.....! Silkinin ve kendinize gelin..! Olumsuz düşüncelerle beklentilerinizi pekiştirmeyin. “Solar Plexus” siteminize yanlış, hayâlî, korkulu, olumsuz, edilgen ve kötümser veriler veyâ düşünceler göndermeyin. Kendinize gelin.. Önünüzde kocaman bir 8 ay var. Bu değişim için ve eksikliklerinizi tamamlamak için gerçekten de yeterli bir süre.

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

Atılım ve girişim yapmayı seçin.....!

Ondan sonra seçileceksiniz..!

Göreceksiniz...!

Alışverişe gidiyorum...
O halde varım...!
(Bipolarmani)





09- Bâzen bir boş vermişlik veyâ ihmâlkârlık kaplıyor iç dünyâmı. “Tamam canım”, “Bu kadar yeter”, “Daha ne olsun” gibi iç konuşmalarla rehâvete kapılıyorum. Bu durum normal midir? Açıklayabilir misiniz?

Dilerseniz bu sorunuzun cevabını bir hikâyede kovuşturalım ve hikâyemizi okuyup bitirdikten sonra sorunuz üzerinde, oturup tekrar bir düşünelim.

İnsan Bu!



Târihçilerin dilinde bir hikâyecik gezer durur. Hikâyeye göre Yavuz Sultan Selim Han, vezirlerini bir gün toplar ve onlara bir soru sorar. Niyeti ise cevâbi bilen veziri Pay-ı Taht'ın Başvezir yapmaktır. Sorusunu kısaca söyle özetler: Bana öyle bir yüzük bulacaksınız veyâ yapacaksınız ki, mutsuz insân baktığında

mutlu olsun. Mutlu insân baktığında veyâ taktığında ise mutluluğu kaybolsun.

“Başarının çalışmaktan önce geldiği tek yer sözlüktür.”

Vince Lombardi

Sultan'ın sorusunu tekrar tekrar düşünen bütün vezirler, bu soruya cevap aramaya koyulurlar. Çarşı pazar gezerler ve etraflarına soruştururlar. Gel zaman git zaman vezirlerin zamanı dolar. Vezirler ellerindeki yüzüklerle Yavuz Sultan Selim Han'ın huzûruna varırlar. Vezirler teker teker yüzükleri takdîm etmeye başlarlar. Keyfi pek yerinde olan Sultan'ın mutluluğu gözünden okunmaktadır.

Çünkü, Sultan Selim Han, sırası gelen vezirin yüzüğünü önce huzûrunda bulunan fakîre taktırıyormuş. Fakir, Sultan'ın bu ihsânı karşısında hemencecik mutlu oluyormuş. Daha sonra Sultan Selim Han da aynı yüzüğü kendisi takıyormuş. Fakat Sultanın mutluluğunda her hangi bir değişme olmuyormuş. Sultan Selim de aynen fakir gibi yüzüğü beğeniyor ve tebesüm ediyormuş. Yüzükler fakîri mutlu ediyorken, Sultân'ı mutsuz edemiyormuş...

Bu hâl böyle devam ederken, Sultan'ın parmağına başka bir yüzük takılmış. Sultan Selim Han'ın bütün mutluluğu adetâ uçup gitmiş. Mutsuz olmuş. Aynı yüzüğü tekrar yoksula takmışlar yoksul yine

mütebbessim bir edâyla mutluluk dolu bakışlarını ortalığa saçıyormuş.

Sultan Selim Han, hiç zaman kaybetmeden bu yüzüğü getiren vezirini Başvezir yapmış. Bu duruma şaşkınlıkla şahit olan diğer vezirler, Başvezir'e aceleyle sormuşlar.

Nasıl bir yüzük verdin ki Sultan'ımızın morali bir anda bozuldu ve mutsuz oldu. Üstelik huzurda bulunan fakir adamcağız da verdiğiniz yüzüğü takınca mutluluktan uçuverdi. Başvezir nâzik bir şekilde cevap verdi:

— Gâyet basit. Çarşıda pür neşe geziniyordum. Birden melâmî-meşreb bir dervişle karşılaştım. Yolumu kesti, keskin bakışlarıyla bana baktı. Ve sebebini bilemediğim bir sinirlilikle bana seslendi: “*Bu da gelip geçer..!*”. Birden huzurum kaçtı, moralim bozuldu. Fakat dervişle aramızdaki diyaloga şahit olan bir dilenci ise benim aksime, dervişin bu hiddet dolu cümlesini duyunca sevindi, neşelendi ve güldükçe güldü. Ben de Sultanımıza yaptırdığım yüzüğe, bu sözü yazdırdım. Sultanımız da parmağına “*Bu da gelip geçer*” yazılı yüzüğü takınca huzurunu kaybetti. Çünkü hepimiz biliyoruz ki, her şey gelip geçici....!

Bu Hikâyecikten Çıkarılacak Dersler

Şimdi sorunuzun cevabına dönecek olursam sevgili arkadaşlar, elbette ki yaşam gâilesi ile oradan oraya

koşturuyorken zaman zaman istemediğimiz olumsuz sonuçlarla ve mutsuz tablolarla karşılaşabiliyoruz. Bu sıkıntılı problemlerimize takılmadan “Bu da gelir, bu da geçer” diyerek ve pes etmeyerek her şeye rağmen yolumuza devam etmeliyiz. Sorunlarımızı masum mâzeretler edinerek rehavete kapılmamalıyız. İnceldiği yerden kopsun, yapacak başka bir şey yok diyerek hayatımızda bir boş vermişlik heyûlası yaratmamalıyız.

Unutmayınız ki sevgili gençler, hepiniz uzun ince bir yoldasınız. Bu yolda sınava hazırlıklarınız iyi gidiyorsa, sakın rehâvete kapılmayın, sınavı hafife almaya başlamayın! Çünkü “*Bu da gelir, bu da geçer!*”.

“Olağanüstü başarı, dâima olağanüstü bir hazırlık gerektirir.”

Robert Schuller

Yok eğer sınav hazırlıklarınız pek yolunda gitmiyorsa, moralinizi bozmayın, ipin ucunu kaçırmayın, ümitsizliğe kapılmayın ve hemen pes etmeyin. Unutmayın “*Bu da gelir, bu da geçer*”. Kendiniz için elinizden geleni “*şimdi ve burada*” samimiyetle, içtenlikle yapın. Sakın, her şey yerinde sapasağlam ve aynı kalacakmış gibi tembelliğe ve boş vermişliğe tenezzül etmeyin. Geleceğiniz garanti altındaymış gibi sorumluluklarını görmezlikten gelmeyin ve yaşamınızı ertelemeyin. Veyâ tam tersine, her şey tamâmen

kaybedilmiş gibi, ve yapacak hiçbir şey kalmamız gibi kendinizi psikolojikman öldürmeyin, tüketmeyin ve yok etmeyin... Çünkü unutmayın “*Bu da gelir, bu da geçer*”.

Ayrıca şunu da aklınızdan çıkarmayın! **YGS & LYS**’ye veyâ **OKYS-KPSS-ALES**’e hazırlanmak uzun soluklu bir maraton. Ufak tefek performans düşüklükleri olabilir.

Zaman zaman başarısızlıklar da olabilir. Ama her şeye rağmen “*Bu da gelir, buda geçer*” diyerek, azimle ve sabırla yeniden başlayın, yeniden deneyin, yeniden savaşın...!

Kariyer Uzmanınız:
Sınavlarda, önce ayakta
kalmalıyım. Sonra hız ve
teknik kazanmalıyım.
Ardından da finale adımı
yazdırmalıyım!





10- Sınav anında çok heyecânlanıyorum. Kaygılanıyorum. Bu durumun kişiliğimle bir ilgisi var mı? Etraflıca açıklayabilir misiniz?

Reaktif ve Pro-Aktif Kişilik



Psikiyatrik desende kişilik özelliklerine göre sınıflandırılmış kişilik profilleri ve modelleri vardır. Bu kişilik örüntüleri, düşünce biçimlerinden davranış kalıplarına değin çeşitlilik göstermektedirler.

Bu makâlemizde ise daha çok öğrenci popülasyonunda yaygın görülen olarak **Reaktif** ve **Pro-aktif Kişilik** özelliklerini tanımlamaya çalışacağız.

“Nerden geldiğiniz önemli değil, nereye gittiğiniz önemli.”

Brian Tracy

“*Reaktif Kişilik*” dış faktörlerin yönlendirdiği kişilikler için kullanılır. Bu kişilikler; panik, güvenlik duygusunu yitirmiş kırılgan kişiliklerdir. Edilgendirler. Çoğu zamana depresyona girerler. Başkalarının yargılarına haddinden fazla önem verirler. Bir kaşık suda fırtınalar koparırlar. Veyâhut ta başkalarının bir kaşık suda koparmış olduğu fırtınada rotalarını kaybederek boğulurlar. Tam bir trajedi senaristidirler.

Âniden ağlamaklı ve hüznü olurlar. Kişisel kontrollerini çok kolay kaybederler. Kişisel sınırlılıkları belirgin değildir. Hep başkalarının öngörülerıyla hareket ederler. Telkin, onların vazgeçilmez gıdasıdır. Sosyal rollerinde tıkanıklar ve engellenme yaşarlar. Bilişsel ve davranışsal engellenme duygusunu ise kronik olarak yaşamaktadırlar.

Seçme davranışını gerçekleştirmekte ikirciklidirler. Risk alamazlar. Sakıncı, çekinceli, mesâfeci, devamlı olarak güvenlik duygusu arayan, korunmaya ve gözetilmeye yatkın bir kişilik zeminleri vardır.

Bu kişilik örüntüsünde olan bireyler, amaçlarına ulaşmakta “*zorlanti*” ve “*gerilim*” yaşarlar. Ütopik ve kurgusal olarak dâimâ facâyı ve yenilgiyi düşlerler. Âdetâ havadan nem kaparlar. Ufak bir uyarandan veyâ veriden hareketle, heyecânla ve korkuyla genel çıkarımlar yaparak, problem durumunu her zaman abartılı [avangard] olarak algırlar. Bu abartının izdüşümünde de kontrolü kaybederler ve âdetâ her

maça yenik başlarlar. Örneğin, YGS & LYS'ye veya OKYS-KPSS-ALES'e giren ve ilk dakikalarda soru kitapçığını eline alıp 1. soruyu çözmeye çalışan bir "Reaktif Öğrenci" ana hatlarıyla şöyle düşünmeye başlar:

"Acaba sorular nasıl! Acaba yapabilecek miyim? Aman Allâh'ım yine iki şıkka indirdim ama seçim yapamıyorum. Bu sorular ne kadarda zor...! Yine yapamayacağım. Bundan sonraki soru da kesinlikle zor bir sorudur. Bu soruları acaba ODTÜ mü hazırladı. Yine yapamayacağım. Annemin onca emeklerine yazık oldu.

Dershâneye o kadar da para verdik. Ben komşulara ve akrabalara ne diyeceğim. Yine bu soruları çözemeyeceğim. Aman Allâh'ım bildiğim şeyler de aklıma gelmiyor ki! Her şey ne kadar da karmaşık. İşte başım yine dönmeye başladı. Bak, bu üçüncü soru da yine kazık gibi bir soru. Yokkhh.. Yokkhh.. !!! Ben yine fenâlaşıyorum.

Midem de bulanmaya başladı. Yapamayacağım işte. Boncuk boncuk terlemeye başladım, bak...! Bu ne biçim sınav. İnsânın hayâtı, geleceği 3 saat 15 dakikaya sığdırılır mı ya.? Öldüm ben, bittim...! Bu sorular benim kesinlikle çözemeyeceğim sorular...!"

Evet, Reaktif Kişilikler, düşüncelerinin ve kaygılarının bombardımanında; kendini ve dikkatini kaybederler. Bu düşünce sağanağı altında, normalde yapabilecekleri soruları da yapamaz hâle gelirler. Fizyolojik bir gerilim ile çöküntü yaşamaya başlarlar. Dikkatleri dağınık. Nabızları ve tansiyonları yükselir.

Tüyleri diken diken olur. Korkunç bir tehlikeyle karşılaşmış gibi vücutları uyarılmaya (*irrite olmaya*) ve gerilmeye başlar. Yüzlerinden kan çekilir. Benizleri beyazlaşır. Ağızları kurumaya başlar. Düşünce dünyâlarından, sâdece enkâzın ve yenilginin film kareleri geçişmeye başlar. Bütün bunlar, Reaktif Kişilik'lerin sınav esnâsında yaşamış olduğu duygu-durumunun kısa bir betimlemesidir...

Diğer taraftan *Pro-Aktif Kişilik*, kendi dışındaki faktörleri ve süreci yönlendirici bir kişiliktir. Pro-Aktif Kişilik, risk analizi yapan, kontrolü elden bırakmayan, yerinde ve zamanın risk alabilen, başarısızlıklarından dahi bir yaşam dersi çıkarabilen kişilik yapılanmasıyla tanımlanır.

Yine Pro-Aktif kişilik kendisiyle barışık, özgüveni yerinde, benlik saygısı yüksek bir kişilik örüntüsüyle karakterizedir. Bu kişilik profilinde olanlar, “birim olarak her seçme davranışını” muhakeme ve risk analizi sonucunda gerçekleştirirler.

Bilgi ve entelektüel yeteneklerini sağduyularıyla birlikte kullanırlar. Bilişsel zekâları, duygusal zekâları ve ruhsal zekâları arasında senfonik bir uyum vardır. Kaygılarını gerçeklikle yüzleştirirler. Olaylara realist yaklaşırlar.

Korku ve hezeyânlarını “gerçeklik filtresi”nden geçirirler. Bu kişilik örüntüleri sayesinde yaşamın her alanında öğrenmeyi benimserler [*yaşantıya*

dönüştürürler]. Bütün varoluşsal enerjilerini üst düzeyde kullanarak problemleriyle yüzleşirler. Kontrolü elden bırakmazlar. İçdisiplinlerinden kopmazlar.

Her ne pahâsına olursa olsun, denemek ve öğrenmek taraftarıdırlar. Yanlış yaptıklarında, yanlış üzerinden doğruyu; doğru yaptıklarında da, doğru üzerinden mükemmeli öğrenirler. Örneğin Pro-Aktif Kişilik örüntüsüne sahip olan öğrenciler, **YGS & LYS**'de veya **OKYS-KPSS-ALES**'de zor sorularla daha başlangıçta karşılaşsalar bile şöyle düşünürler.

“Erişmek istedikleri hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk alamazlar.”

Emile Raux

*“Mummm, evet, herkes biliyor ki, **YGS & LYS** (veyâ **OKYS-KPSS-ALES**) sınavlarında her zaman en az 15 kazık soru vardır. Benim kitapçığım “B” olduğu için demek ki bu sorular baş tarafa denk gelmiş. Önemli değil.*

*Daha sonra, bu ve benzeri 15-18 kazık sorularla yine muhtelif sayfalarda karşılaşacağım. Ben yoluma devâm edeyim. Çünkü herkes biliyor ki **YGS & LYS**'de (veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'de) sorulan soruların %70'i kolay ve çözülebilecek cinsten sorulardır. Bu bilgi ve ezberin yanı sıra, hız ve teknikaliteyi de kullanma sınavıdır.*

Ben hele ilkin şu yapabilecek olduğum %70'lik dilime denk gelen soruları “turlama tekniği”ni kullanarak bulayım ve çözeyim. Bu turlama esnâsında ne kadar

çok ek-zaman kazanabilirsem, geri kalan kazık sorulara da o kadar daha fazla zaman ayırabilirim.

Evet nerde kalmıştık? Haa! Şu sorulara devam ediyordum.. Bak! İşte..! Bu soru kolay.. İşte çözebileceğim sorular buradalar. Evet! Bahsettiğim orta düzeydeki sorular buradalar. Şunları çözmeye bir başlayayım hele! Kazık sorularla daha sonra ilgileneceğim.”

Evet sevgili gençler, sizin de okuduğunuz gibi, Pro-Aktif Kişilik örüntüsüne sahip olan bu öğrenci arkadaşımız, kendi dışındaki problem durumu mantıksallaştırarak içselleştirmiş. Ve yine bu problem durumunu gerçeklik filtresinden geçirerek iç dünyâsına kabûl etmiş. Özetle süreç onu yönlendirmemiş; tersine, O süreci yönlendirerek yoluna devam edebilmiş, enerji ve performansını sınavın geneline yayabilmiştir!

Siz de “aydınlık bir birey” bir genç olmak istiyorsanız, Reaktif değil, Pro-Aktif olun...! **Sevgilerimle...**



12- Bu arada mânevî dünyâdan bahsetmişken, gerçekten inanarak çalışmanın YGS & LYS veya OKYS-KPSS-ALES sınavlarında ne gibi katkısı olabilir. Örnek vererek açıklayabilir misiniz?

Tekrar merhaba sevgili gençler. Bu soru, ana temâsı itibariyle bir önceki soruyla aynı izlek üzerinde yer alıyor. Şu hâlde ben de, bu benzerlikten faydalanaarak önceki makâlenin devamı olabilecek nitelikte bu sorunuza da cevap vermeye çalışayım.

Ygs & Lys veya Okys-Kpss-Ales Sınavlarındaki Başarısızlığın Ana Nedenleri (II)



Önceki makâlemizde, YGS & LYS'deki (veyâ OKYS-KPSS-ALES'deki) başarısızlıkların ana nedenlerinden olan “*Kendine Güvensizlik*”e değinmiştik.

Konumuzu pekiştirebilmek için bu kez “*güvensizlik*” olgusunun biyolojik ve psikolojik mekanizmasını irdelemeye çalışacağız. Böylece gerçekten inandığınızda, hem beynimde ne tür biyolojik işleyimler gerçekleştiğini daha iyi kavrayabilecek hem de güvensizliğinizin fizyolojik alt-yapısını daha berrak bir şekilde idrâk etmiş olacaksınız. Bu bilgilenme ile, dikkat etmeniz gereken köşe taşlarına, düşünce ve davranışlarınıza daha da dikkat kesilecek ve kendinizi yalnızca inanarak ve psikolojik olarak değil, fizyolojik olarak ta özgüven sâhibi olmaya hazırlayabileceksiniz.

“En iyi hazırlananlar, kendisini en iyiye adanmış olanlardır.”

Raymond Berry

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

Önceki yazılarımda belirttiğim gibi, fizyolojik bir varlık olarak biz insanların hayâtîyet faaliyetlerini yürüten sisteme **solar plexus** adını veriyoruz. Bu sistem hayâtî fonksiyonlarımızı bilinçsiz olarak destekleyen tüm zihinsel eylemlerimizin gerçekleştiği bir kanal gibidir.

Beyin tarafından gelen düşüncelerin mahiyetine göre vücudun bütün pozisyonlarını ve yaşam algısını hazırlar. Bir anlamda yaşamdaki gerçeklikler bu sistem tarafında dizayn edilir, sınıflandırılır, figürize ve stilize edilir.

Bir anlamda yaşamı bilişsel katılımımızla bizler kurgularız. “Verili” ve “serili” olan dış âlem, duygusal ve bilişsel şemalarımızın uzantısı olan açılımlardır. Bu açılımların kaynağında ise “**solar plexus**” vardır. Zaten bunun içindir ki, ruhsal rahatsızlıkları olanlar kendi durumlarını pek garipsemezler, hattâ bu nedenle görüş ve hezeyanlarına [fikir ve düşüncelerine] sımsıkı sarılırlar. Çünkü onların “solar plexus”unun yaşamsal gerçekliği algılayış biçimi ile, bu algıları içeriklendirmesi tamâmen farklı şemalar üzerine oturmuştur.

Aynen öyle de, sizlerin bilinçli veyâ bilinçaltı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamâmen vehim, hâyâl, evhâm, kaygı, korku, yersiz kuşku veyâ vesvese olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından “solar plexus”a gönderildiğinde; **Solar Plexus** da [sanki bu düşünceler sahiden gerçekmiş gibi] bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak [*başarısızlıkların veyâ olumsuzlukların varolacağı*] bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve gerçekliğe dönüştürür.

Böylesi bir “olumuz ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe” hazırlık yapar ve her bir “uyaranı” böylesi

olumsuz bir yaşantının belirtisi olarak algılamak için tetikte bekler. Bu tetikte bekleme ise gerilim ve stres yaratır. Karamsarlık ve kötümserlik duygu-durumu giderek düşünce dünyânıza egemen olur.

Diğer yaşamsal ve beyinsel faaliyetler askıya alınır. Konsantrasyon, motivasyon ve diğer beyin faaliyetleri terk edilir ve tüm “biyolojik ve psikolojik varoluşunuz” bütünsel [*holistic*] olarak savunma pozisyonu alır. Bütün bu sürecin sonucunda da, başarısız olmayı kabûllenen ve çaresizce yine “başarısız” olacağını düşünen, bu nedenle de yeni-bir-girişim yapmaktan kaçınan “yeni” bir kişilik örüntüsü ortaya çıkar.

Bu Durumu Açıklayıcı Şöyle Çarpıcı Bir Örnek Verebiliriz

“İNANMAK ya da İNANMAMAK”

“Ülkenin birinde ömür boyu hapis cezâsına çarptırılan bir mahkûm yıllarca uğraşıp bir tünel kazmayı başarır. Fakat kaçmayı başardıktan hemen sonra cezâevi görevlileri tarafından tünel fark edilir ve kaçan mahkûm ile polis arasında amansız bir takip başlar. Tekrar cezâevine döndüğünde bir daha aslâ çıkmayacağını farkında olan mahkûm, aslâ geri dönmek için tüm gücü ile kaçır.

Ama polis onu yakalamak üzeredir. Kaçarken bir tren istasyonuna ulaşan mahkûm, gördüğü ilk trenin vagonuna atlar ve hemen arkasından polis

trene ulaşmadan tren hareket eder, vagonların kapıları kapanır. Bu tren yolculuğu boyunca hiç durmayacak olan bir “Express” yük trenidir. Tren hareket ettikten sonra mahkûm içerisinde bulunduğu vagonun bir derin dondurucu vagonu olduğunu sonradan anlar. Ve bu yolculuktan sağ çıkmasının da mümkün olmadığına farkına varır.

“Yanlış yapmayan kimse, yeterince denemiyor demektir.”

Wess Roberts

Tren durup da kapıları açılınca kaçan mahkûm girdiği vagona ölü bulunur. Etrafta intihâr edebilecek hiç bir malzeme yoktur. Hattâ vagonun derin dondurucusu bile çalışmamaktadır..! [*Yolculuk boyunca da çalıştırılmıştır.*] ”

İşte sevgili gençler! Hikâyede olduğu gibi ve yukarıda değindiğim gibi bizi kuşatan varlık âlemini nasıl algılıyorsak “solar plexus”umuz da, bu algılarımızın ve de düşüncelerimizin ışığında / uzantısında / paralelinde savunma amaçlı yeni bir psiko-biyolojik bir pozisyon alıyor. Bu pozisyon ise giderek bireyi doğal olandan / alandan uzaklaştırıyor. Beynimiz ve vücudumuz normal yaşam aktivitelerini terk etmeye başlıyor. Kurgusal ve hayâlî olan dış yaşamdaki uyarılar, sanki geçmiş gibi algı ve uyarana ağımıza girmeye başlıyorlar.

Ve bizler de iç konuşmalarımızda bu uyaranlar yumağını, daha “*karmaşık*” ve “*baş a çıkılmaz*” olarak görmeye başlıyoruz. Bu uyaranlar sanki gerçekmiş gibi, kendi potansiyelimizi ve baş a çıkma davranışlarımızı bizzât kendimiz engelliyoruz. Çaresizlikten ve korkularımızdan güç alan uyaranların bombardımanı ardında giderek tükenmişlik, engellenmişlik, çâresizlik, ve güvensizlik hissediyoruz.

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

“Gülümsemediğiniz günler, boşa geçmiş sayılır.”

Chamfort

İşte aynen öyle de sevgili gençler, bizler de insân olarak korkularımızı ve kaygılarımızı çoğu

kez iç-konuşmalarımızla ve hayâlî düşüncelerimizle abarttıkça abartırız. Ve kaygılarımızı, gerçekmiş gibi bir yanılsamaya düşeriz. Bu abartılı iç yaşantıların ve de iç-konuşmaların geriliminde ve enformasyon [*bilgi*] bombardımanı altında giderek kendimizi iş-gâl edilmiş, mağlup, yenik, mağdûr, çâresiz ve kurban olarak seçilmiş hissederiz. Bu duygusal olumsuzlama ile de giderek karamsarlığa ve kötümserliğe gömülürüz.

Bu gömülme ile de yaşamla olan bağlarımızı zayıflatır ve mücadele yeteneğimizi kaybederiz. Bu kaybedişlerle ve bu yenilgilerle pekişen bir kişilik örüntüsünü benimser, sonra da burnumuzun dibindeki ufacık mutlulukları, umutları ve kazanımları dahî yaşantımıza eklemleyemeyiz. Başta söylediğimiz gibi bu durum yeni yenilgiler dizisini; yeni yenilgiler dizisi de yeni bir “güvensizlik” ve “başarısızlık beklentisi”ni doğurmaktadır.

Evet sevgili gençler.....! Silkinin ve kendinize gelin..! Olumsuz düşüncelerle beklentilerinizi ve gelecekteki plânlarınızı ilişkilendirmeyin ve de pekiştirmeyin. “Solar Plexus” siteminize yanlış, hayâlî, korkulu, olumsuz, edilgen ve kötümser veriler veyâ düşünceler göndermeyin. Kendinize gelin..! Önünüzde kocaman bir 8 ay var. Bu değişim için ve eksikliklerinizi tamamlamak için gerçekten de yeterli bir süre.

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

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

Atılım ve girişim yapmayı seçin.....!

Ondan sonra seçileceksiniz..!

Göreceksiniz...!



13- Bâzen unutkanlıktan şikâyetçi oluyorum. Bu normal midir? Sizce unutkanlığımı nasıl azaltabilirim?

Unutkanlık üzerine yapılan araştırmalar hâlen devam ediyor. Son dönemlerde yapılan araştırmalarda, stres, yaşamsal yoğunluk, baskı altında olma, gerginlik, hızlı değişkenlik ya da metropol yaşantısındaki koşturmacalar gibi etkenler unutkanlığın artık daha belirgin şekilde hemen hemen her yaş grubunda görülebildiğini ortaya koymaktadır. Hatta **YGS & LYS**'ye veyâ **OKYS-KPSS-ALES**'e hazırlanan öğrencilerde bile —*genç yaşlarına rağmen*— unutkanlığın daha sık rastlanan bir şikâyet konusu olduğu yönünde çok ciddi bulgular var. Şu fark var ki ileri yetişkinlikte veyâ yaşlılarda görülen unutkanlık, aynı zamanda fizyolojik bir temele dayalı yıpranmışlıkla karakterizedir. Fakat gençlerde görülen unutkanlık ise nörolojik ya da fizyolojik bir temele dayanmaktan çok, psikolojik nedenlere dayanmakta ve yaşamsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Biz de bu makâlemizde bu

psikolojik nedenlerle nasıl başa çıkacağımıza ilişkin çözüm önerileri vermeye çalışacağız. İşte başlıyoruz...

Unutkanlığınıza Son Vermek mi İstiyorsunuz? İşte Size İlaç Gibi Tavsiyeler....!



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

“Denemekten vazgeçene kadar kaybetmiş sayılmazsınız.”

Mike Dikta

2. Olabildiğince yaşamınız programlı olsun. Çünkü bu vücudunuzun biyolojik saatini belirli bir düzene oturtacaktır. Vücudunuzdaki bu metabolik düzen de beyninizin daha fazla güçlenmesine tam randımanlı

çalışmasına zemin hazırlayacaktır. Düzensizlik, karmaşıklık, belirsizlik, edilgenlik, koşturmaca beynimizin sevmediği duygu modlarıdır. Bu tür yaşantıların verdiği stres yükü beynimizin bir konuya yoğunlaşmasını ve bilgilere gerekli yüklemeler yapmasını engellemektedir.

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

4. Çok fazla yemek yemeyin ve çok fazla uyumayın. Çünkü aşırı yemek hâlinde vücudumuzdaki kan, karın kaslarına ve sindirim sistemine seferber olmaktadır. Bu da beynimizdeki, kan oranının düşük olmasına neden olmaktadır.

Unutmayın beynimiz en çok ihtiyâç duydu şey, “bol oksijenli tâze kan”dır. Aşırı doygunluk hâlinde beynimize giden kan oranında belirgin bir azalma olur. Bu nedenden ötürürüdür ki, aşırı yemek yiyince beynimize giden tâze kan oranında belirgin bir azalma olur. İşte bu nedenle, aşırı yemek yediğimizde üzerimize bir ağırlık ve uyku hâli çökmektedir.

Üzerimizdeki bu ağırlık hâli ile de, sonuç olarak yoğunlaşma veyâ öğrenme davranışımızda ciddi engellenmeler yaşarız. Özellikle aşırı doygunken ders

çalışamaz oluruz. Çalışmayı denesek de kısa bir müddet sonra uykumuz gelir.

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

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

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

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

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

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

Rick Hansen

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

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

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

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

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

15. Mânevî bağlarınızı güçlendirin. Bu geriliminizi ve kaygılarınızı ortadan kaldıracak ve yaşamınıza ilhâm verecektir.

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

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

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

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

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

“Karakter başkası bizi görmüyorken yaptıklarımız ve düşündüklerimizdir.”

H. Jackson Brown

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

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

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

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

26. Uyumadan önce ve [veyâ] uykudan kalktıktan sonra hem öğrenmeye hem de tekrar yapmaya özen gösterin.

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

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

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

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

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

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

33. Bilgilerinize ve öğrendiğiniz “şeylere” önemlilik atfedin.

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

“Bütün rüyâlarımız gerçek olabilir: Eğer biz onları hayata geçirecek cesâreti kendimizde bulabilirsek.”

Walt Disney

35. En önemlisi de, İNANIN! Başarabileceğinize, çalıştığınızda bunun karşılığını vereceğini düşündüğünüz yaratıcımıza inanın.

Duâ edin! Şükredin! Gayret edin! İlim, sabır ve keskin kavrayış isteyin. Bu konuda mânevîyatınızı güçlendirin. İç dünyanızı zenginleştirin! Kısaca inancın sağlayacak olduğu mânevî yakıt tanklarından ve motivatör gücünden faydalanın! Çünkü insan; inandığı şey'dir, ve de değer'dir!

Depresif Kişilikler:
İştediklerimin, beklentilerimin
hiçbir anlamı yok.
Çaresizim, öyleyse varım!





14- Üniversite Sınavları'na veyâ OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanırken aynı zaman da kendimize iyi bakmamız gerektiğine de vurgu yapıyorsunuz. Bu ne demektir? Nasıl kendimize iyi bakabiliriz?

Bu konuda tam olarak söylemek istediğim şey şu aslında: Kendinize, madden, mânen, psikolojikman, fizyolojikman kısaca her bakımdan iyi bakmak! Nasıl mı? Dilerseniz bu sorunun cevabını bir hikâyede aramaya çalışalım. Hikâyemizi okuduktan sonra, umut ediyorum siz de tam olarak neyi kastettiğimi anlayacaksınız. İşte hikâyemiz...

Kendimize İyi Bakmak



Türk kültür dünyâsının bilge kişilerinden olan Dede Korkut için şöyle bir hikâye anlatılır. Hikâyeye göre, Dede Korkut bir hayli yaşlanınca torunu ile

yaşamaya başlar. Dede Korkut artık her şeye güç getiremediğinden, etrafı kollamaları için iki köpek almak zorunda kalmış. Bu köpeklerin biri beyaz diğeri ise siyahmış.

Ancak bu iki köpek, dâimâ birbiriyle dalaşır, kavga ederlermiş. Bu durumu gören Dede Korkut'un torunu, Korkut Ata'ya: *"Dedeciğim, evimizi barkımızı bir köpek de kollayabilirdi. Neden iki tâne köpek aldık ki? Üstelik bunlar, devamlı dalaşarak sizi rahatsız ediyorlar."* der. Bunu duyan Dede Korkut hafifçe gülümser ve torununa şu cevabı verir. *"Oğul, bu iki köpekten hangisi daha yağızdır, daha cesûrdur, daha güçlüdür; onu görmek istiyorum. Çünkü en sonunda gâlip gelen köpeğe her şeyimizi emânet edeceğiz."*

Korkut Ata'yı biraz daha iyi anlayan torun, bu kez yine Dedesi Korkut Ata'ya şöyle sorar. *"Peki dedeciğim, bu ikisinden sizce hangisi galip gelecek?"* Dede Korkut bu kez torunun gözlerinin içine içine bakarak, ciddi bir ses tonuyla cevap verir.

"Elbette ki hangisine daha iyi bakarsam!"

İşte böyle sevgili gençler!

Biz insânların da tıpkı hikâyedeki gibi olumlu ve olumsuz yönleri vardır. Bu yönlerimiz aynen hikâyedeki köpekler gibi birbirleriyle dâimâ kavgalıdır. Bizler hangi yönümüze daha iyi bakarsak, ilgi ve alâka gösterirsek; o yönümüz daha da güçlenecek, ve sonuç olarak diğer yönlerimize galip gelerek

hükmedecektir. Sözün özü; iyi huylarımız olan çalışanlığımıza ve dürüstlüğümüze, duygusal ve bilişsel yatırımlar yaparsak, bu yönlerimiz daha da güçlenerek diğer aksayan yönlerimize gâlip gelecektir. Başka deyişle olumlu yönlerimiz, olumsuz yönlerimize hükmetmeye başlayacaktır.

İşte bunu başarabilirsek, artık her şeyimizi [*geleceğimizi, kariyerimizi, ideallerimizi, beklentilerimizi, seçimlerimizi*] doğruluk abîdesine dönüştürebilir; kendimizle olan mücâdelemizi kazanarak iç-disiplinimizi inşâ edebiliriz. Ancak böylesine sağlam bir karaktere sahip olduktan sonra, kendimizi bu aydınlanmış karakterimizin yaşam koçluğuna emânet edebiliriz. Yeri gelmişken bu konuyla ilgili olarak *Dünya Ağır Sıklet Bosk Şampiyonu*, Muhammed Ali'nin bir sözünü sizlerle paylaşmak istiyorum:

“Antrenmanlarım bana dayanılmaz acı ve yorgunluk verdiği zaman, kendi kendime: ‘Kalk şampiyon olacaksın, kazanacaksın’ diyor ve yeniden çalışmaya başlıyordum. Doğrusu, ilk maçımı her zaman “kendimle” yapıyordum.”

Evet sevgili Dostlar! Unutmayınız ki “aydınlık bir birey” olmak, kendimize iyi bakmak ve örnek bir karaktere sahip olmaktır.

Disosiyatif Kişilikler:
Gerçeklerden kopuyorum.
Dalıp dalıp gidiyorum.
Sürekli hayâl kuruyorum. O
hâlde varım!





16- Üniversite Sınavları'na veyâ OKYS-KPSS-ALES'e hazırlanırken ayrıca sabırlı olmamız gerektiğine de değiniyorsunuz. Sabırlı olmak neden bu kadar önemli? Hâlbuki ben bir ân önce üniversiteli olmak için sabırsızlanıyorum. Bu konuyu da açıkla mısınız?

Sabırlı olmanızı öneriyorum çünkü, sabırlı olmadan istikrâr ve istikâmet sâhibi olamazsınız. Sabırlı olmadan diretgen ve savaşıcı olamazsınız. Bir iki denemeden sonra veya yenilgiden sonra pes etmek noktasına gelirsiniz. Bu da, gerek eğitim hayatınız için gerekse kişisel gelişiminiz için engelleyici ve baltalayıcı sonuçlar doğurur. Dilerseniz sabırlı olmanın erdemi, derinliği ve kerâmeti üzerine mistik hikâyeye bu makalemizde yer verelim ve daha sonra bu hikâyeye üzerinden çıkarımlar yaparak sorunuza cevap vermeye çalışalım.

Beyaz At



Bu öykü ünlü Çin düşünürü *Lao Tzu*'nun zamanında geçer. *Lao Tzu* bu öyküyü çok sever ve sık sık ta

anlatırmış. Hikâyemiz şöyle... Köyün birinde bir yaşlı adam varmış. Çok fakîrmış. Ama kral bile onu kısıkanırmış. Öyle dillere destan bir beyaz atı varmış ki; kral, at için ihtiyara neredeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş ama adam satmaya yanaşmamış.

“Başarısız olursanız üzülebilirsiniz ama denemezseniz aptalsınız.”

Beverly Sills

“Bu at, bir at değil benim için bir dost. İnsân dostunu satar mı?” dermiş hep. Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Köylü ihtiyarın başına toplanmış. “Seni ihtiyar bunak. Bu atı sana bırakmayacakları, yâni çalacakları belliydi. Krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar beyler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın” demişler.

İhtiyar “Karar vermek için acele etmeyin”, demiş. “Sâdece ‘At kayıp’ deyin. Çünkü gerçek bu! Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atımın kaybolması, bir talihsizlik mi, yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez.” diye de eklemiş.

Köylüler ihtiyar bunağa kahkahalarla gülmüşler. Ama aradan 15 gün geçmeden, at bir gece ansızın çıka gelmiş. Meğer çalınmamış, dağlara gidivermiş kendi kendine. Dönerken de, vadideki 12 vahşi atı

peşine takıp getirmiş. Bunu gören köylüler toplanıp ihtiyardan özür dilemişler. “Babalık”, demişler. “*Sen haklı çıktın. Atının kaybolması bir talihsizlik değil âdetâ bir devlet kuşu oldu senin için. Şimdi ise bir sürü atın var...*”

İhtiyar yine “*Karar vermek için gene acele ediyorsunuz*”, demiş. *Sâdece atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek sâdece bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu daha bir başlangıç. Bir kitabın birinci cümlesinin ilk kelimesini okur okumaz, kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz ki..?”*

Köylüler bu defâ ihtiyarla dalga geçmemişler açıktan ama, içlerinden “*Bu adam sahiden gerzek*” diye düşünmüşler. Bir hafta geçmeden, vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul, şimdi uzunca bir zaman yatakta kalacakmış. Köylüler gene gelmişler ihtiyara: “*Bir kez daha haklı çıktın*”, demişler. “*Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağı uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı bir duruma düştün*” demişler.

“Hakikaten insân için kendi çalıştığından başkası yoktur.”

Kur’ân; Necm:39

İhtiyar; “Siz erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz, galiba” diye cevap vermiş. “O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek sâdece bu. Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru. Hayât böyle küçük parçalar hâlinde gelir ama ondan sonra neler olacağını aslâ bilemeyiz.” demiş.

Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile bu ülkeye saldırmış. Kral son bir ümitle eli silah tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü mâtem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkân yokmuş, giden gençlerin ya öleceğini ya da esir düşüp köle diye satılacağını herkes biliyormuş.

Köylüler, gene ihtiyara gelmişler; “Gene haklı olduğun kanıtlandı”, demişler. “Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki aslâ köye dönemeyecekler. Oğlunun bacağının kırılması, talihsizlik değil, şansmış meğer.” diye de eklemişler. “Siz erken karar vermeye devam edin” demiş, ihtiyar. “Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler askerde. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin şanssızlık olduğunu sâdece Yüce Yaratıcı biliyor.”

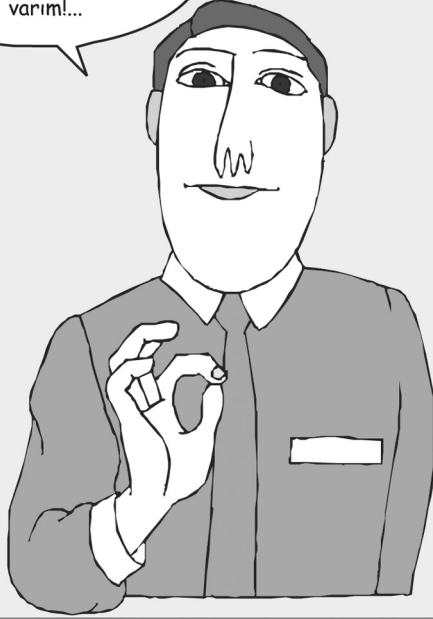
Lao Tzu, öyküsünü su nasihatle tamamlarmış: “Acele karar vermeyin. O zaman sizin de herkesten farkınız kalmaz. Hayâtın küçük bir parçasına bakıp

*tamamı hakkında karar vermekten kaçının. Karar ak-
lın durması hâlidir. Karar verdiniz mi, akıl düşünmeyi,
dolayısıyla da gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl,
insânı dâimâ karara zorlar. Çünkü gelişme hâlinde ol-
mak, tehlikelidir ve insânı huzursuz yapar. Oysa gezi
aslâ sona ermez. Bir yol biterken yenisi başlar. Bir kapı
kapanırken, başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve
daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta belirlediği ve sizi
çağırdığını görürsünüz.”*

İşte sevgili dostlar..! Aynen öyle, siz de **YGS & LYS**'ye veya **OKYS-KPSS-ALES**'e hazırlanırken bir takım şeyler yolunda gitmeyebilir. Ufak tefek perfor-
mans düşüklükleri olabilir. Zaman zaman kısmî ba-
şarısızlıklar ve işlem hatâları yapabilirsiniz. Siz de sa-
kın haâ, hayâtınızın sâdece bir parçasına bakıp, geneli
hakkında olumsuz ve yersiz değerlendirmeler yap-
mayın. Eksikliklerinizin farkında olun. “*Şimdi-ve-
Burada*”, elinizden geleni yapın. Zamanla her şeyin
yolun[d]a girdiğini [gittiğini] göreceksiniz.

Ufacık olumlu gelişmelerden dolayı da rehâvete
kapılmayın. Aynen öyle de ufacık ve kısacık olumsuz
gelişmeler sonucunda umutsuzluğa kapılıp hedefiniz-
den uzaklaşmayın. **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-A-
LES** yolunda sabırlı olun! Lao Tzu'nun dediği gibi acele
karar vermeyin. Yâni “*Hayâtın küçük bir parçasına
bakıp, tamamı hakkında karar vermekten kaçının.*”

Dışa-Dönük Kişilikler:
Başkalarıyla birlikteyken
kendimi mutlu hissediyorum.
Yalnızım değilim. O hâlde
varım!...





20- Einstein'ın "Problemi yaratan beyinle problem çözmek mümkün olmaz. Bakış açınızı değiştirmelisiniz.", sözünü öne sürerek problemlerimizi farklı bakış açılarıyla ele almamız gerektiğini söylüyorsunuz. Bu ne demektir? Açıklar mısınız?

Bakış açısı, problemlerimiz ile kendi farkındalık düzeyimiz veya alanımız arasındaki nötr alandır. Bakış açısı optimist (*iyimser*) olunca bu nötr alan farkındalık düzeyimizin etki alanına girmekte ve farkındalık düzeyimizin kapsama alanı artarak problemimizin küçüldüğüne ve de güçsüzleştiğine şahit oluruz.

Ancak, bakış açımız pesimist (*karamsar*) olduğunda bu nötr alan ve enerji yükü, bu kez probleminin kapsama alanına katılarak problemimize güç katar ve farkındalık düzeyimizin bu problem karşısında daha güçsüz kalmasına neden olmaktadır.

"Tek başıma olsam da ben çoğunluğum.
Çünkü Tanrı benimle.."

H.D.Thoreau

Demek ki, psikolojik problemleri abartılı, çözüm-süz, kronik, başa çıkılamaz gösteren en önemli faktör bakış açımızdır. Bakış açımız iyimser olduğunda problem karşısından etkin bir şekilde güç kazanıyoruz, ancak bakış açımız negatif olduğunda ise problemlerimiz karşısında ister istemez güç kaybediyor ve çaresiz kalabiliyoruz.

Bu bakımdan bakış açısının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Dilerseniz bu tespitlerimizi, aşağıdaki gerçek bir yaşam öyküde de bulgulamaya çalışalım...

Bakış Açısı



Dr. Paul Ruskin, öğrencilerine yaşlanmanın psikolojik belirtilerini öğretirken onlara şu olayı okur:

“Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bâzen saatlerce anlaşılmaz şeyler geveliyor. Zaman, yer ya da kişi kavramı yok. Yalnız, nasıl oluyorsa, kendi adı söylendiğinde tepki veriyor. Son altı aydır onun yanındayım, ne görünüşü için bir çaba sarf ediyor ne de bakım yapılırken yardımcı oluyor. Onu hep başkaları besliyor, yıkıyor ve giydiriyor.

Dişleri yok, yiyeceklerin sıvı hâlde verilmesi gerekiyor. Gömleği salyalarından dolayı sürekli leke

içinde. Yürümüyor. Uykusu sürekli düzensiz. Gece yarısı uyanıp çılgınlıklarıyla herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bâzen ortada bir sebep yokken sinirleniyor. Biri gelip onu yatıştırana kadar da feryat feryat bağırıyor.”

Bu olayı okuduktan sonra, Dr. Ruskin öğrencilerine böyle birinin bakımını üstlenmek isteyip istemediklerini sorar. Öğrenciler bunu yapamayacaklarını söylerler. *Dr. Ruskin*, kendisinin bunu büyük bir zevkle yaptığını ve onların da yapması gerektiğini söyleyince öğrenciler şaşırırlar.

Daha sonra *Dr. Ruskin* hastanın fotoğrafını do-laştırmaya başlar. Fotoğraftaki, doktorun altı aylık kızıdır. *Dr. Ruskin*, Amerikan Tıp Birliği Dergisi’ndeki makâlesinde, *(günümüzde çok yaşandığı gibi)* gülünç bir yanlış anlamamanın insâna nasıl tamâmen farklı bir bakış açısı *(perspektif)* kazandıracağını anlatmaktadır.

Belki de hayâtta yaşadığımız birçok şey bize önyargılarımız ve bakış açımız nedeniyle dayanılmaz ve zor gözükmektedir.

“Metotlu düşünmeyi ve çalışmayı alışkanlık haline getirmediğçe, tahsilin veya eğitimin hiçbir kıymeti yoktur.”

Dimmet

İşte sevgili gençler...! Siz de bu **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** maratonunda, yaşamınıza ilişkin

bakış açılarınızı zaman zaman gözden geçirin. Problemlerinizi abartıp, meselelerinizi içinden çıkılmaz hâle getirmeyin.

Olumsuz duygularınızın hangi düşünce modellerinden kaynaklandığını araştırın... Çalışmalarınız ve emeklemeleriniz hakkında karamsar olmayın! Bakış açınızın problemlerinize değil, size güç katmasına dikkat edin.

Unutmayınız ki; ümitsizsiniz, ya da ümit sizsiniz!





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

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

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

Solunum Kontrolü



Ders çalışırken ve sınavdayken öğrencilerin farkında olmadıkları bir durum da nefes alışverişi ile ilgilidir. Nefes almak önemli bir ölçüde, iç motivasyonumuzu ve de iç istekliliğimizi uyarması açısından önemlidir. Sağlıklı bir nefes alma ritmine sahip değilsek içsel bir sıkıntı hissederiz ve sınavdaki problemlere derinlemesine yoğunlaşamayız.

Beynimiz bu durumda, otomatik olarak içsel sıkıntılarla ilgileneceğinden, dıştaki ders çalışma materyallerine yoğunlaşma konusunda verimsizlik veya ikilem yaşayacaktır. İşte bu nedenle öğrencilerin çoğu ders çalışırken sebebini bilmedikleri bir iç sıkıntıdan veya isteksizlikten yakınır. Biz bu yazımızda bu isteksizliğe neden olabilecek önemli bir etkenden yani “Solunum Kontrolünden” bahsedeceğiz. Dolayısıyla nefes almayı öğrenmeyi ve öğretmeyi amaçlayacağız.

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

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

“Öğretmenleriniz yalnızca kulaklarınızla değil, gözlerinizle de dinleyin.”

Chiristopher Morley

Bu soruya şöyle cevap verebiliriz. Doğru ve derin nefes almanın, doğrudan damarları genişleterek ve kanın (*dolayısıyla oksijenin*) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak, heyecân, korku ve kaygı sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer, el ve ayaklarda soğuma görülür.

Bu durumda da stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri (*kortizon*), Otonom Sinir Sistemi tarafından salgılanmaya başlar. Diğer taraftan da gevşemenin biyokimyasal maddeleri (*endorfin*) anında bulunamaz vücut tarafından tedârik edilemez. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (*veyâ başlamış olan*) tepki zincirini, veyâ zincirleme reaksiyonları kırmakta veyâ kaygının şiddetini azaltmaktadır.

“Geleceği satın alabilecek tek geçer akçe, bugündür...!”

Samuel Johnson

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

İyi Nefesin Özellikleri

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

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

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

3. Ciğer kapasitenizi hayâlî olarak ikiye bölün ve “biir...!”, “ikii...!” diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, örneğin 2 saniye! Sonra “bir!, iki!..” diye sayarak; nefesinizi, aldığının iki katı sürede boşaltın. Nefesinizi verirken ciğerlerinizi zorlamayın ve nefesinizi itmeden kendiliğinden salıverin. Nefes veriyorken sağ elinizin ve göğüs kemiklerinizin hareketli bir köprü gibi yana doğru açıldığını hissetmelisiniz.

Bundan sonra yeni bir nefes almadan önce, yine iki saniye bekleyin ve ikinci nefesinizi alın. Birinci, ikinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir daha derin bir nefes alın ve verin. Egzersizi iki-üç kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 kez normal nefes alın. Bunu yapmadan, sürekli bir şekilde derin nefes egzersizlerine devam ederseniz —beyninizdeki aşırı oksijenlenmeye bağlı olarak— o zaman elde olmayan bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Diğer Yapmanız Gerekenler İse Şunlardır

Gevşeme egzersizi ile bedeniniz gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyecek; tam tersine, bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi de öğreneceksiniz. Hattâ, derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli

alıştırmalar enerjinizi ve üretkenliğinizi daha da artıracaktır. Bu başardıktan sonra dilerseniz şimdi başka bir aşamaya geçelim.

“Yaptığınız her şey kendi özünüzden bir soluk katmalısınız.”

Halil Cibran

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

Beslenmenize Dikkat Edin!

Beslenme düzeni, stres ve gerginlik duygulanımları direk ilişkilidir. Şekerle kaygı arasındaki ilişki bu anlamda önemlidir. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli ve meyve ağırlıklı beslenmek gerekmektedir. Tatlı yiyeceklere düşkünlüğü olanlara, sınırlı sayıda / miktarda çikolata ve bunun gibi şekerli gıdalar kullanmalarını tavsiye etmek durumundayız. Rejim

yapmak veyâ tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. Özellikle B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Bu vitamin, şeker oranındaki oynamaları / düzensizlikleri kontrol eder. En önemlisi de yorgunluk hislerini azaltır.

Bedeninize Önem Verin!

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

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

Uykunuza Özen Gösterin!

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11

yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 7.5-8.5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise rûhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığı ve bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir.

Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilerin baş göstermesine neden olmaktadır. Bu nedenle sizler, öğrenciler olarak 5-10 gün uykunuzdan keserek kendinize yükleme yaptığınızda, mutlakâ en geç 10 gün sonra derin ve uzun bir uyku çekerek bu yüklemenin biriken gerilimini ve yıpranmışlığını üzerinizden atın.

Bu yüklenme ve gerilimi üzerinizden atma alışkanlığını 1 aya yayacak şekilde ayda en az 3 kez yaptığınızda, bu kez otonom sinir sisteminiz tarafından yeni bir programlama yapılarak, yeni bir biyolojik saat oluşturulacak ve çalışmalarınız bu yönde fizyolojik olarak ta desteklenecektir.

“Sevgi, almak değil; vermektir!”

Henry Dyke

Diğer taraftan bâzı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uyudukları zaman da

başarısız olacaklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Hattâ bâzı durumlarda âileler, bu durumu istemeyerek te olsa büyütürler.

Yâni bâzı işgüzâr âileler, sınav öncesi “*zâten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşâllâh bu durum seni kötü etkilemez*” gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttırırlar ve daha sınava girmeden öğrenciye olumsuz bir yükleme yaparlar.

Bazı geceler hatta sınav gecesı uyulacak olan 5 saatlık bir uyku bile abartılmamalı ve sınava girmek için yeterli bir uyku limiti olarak kabul edilmelidir. Burada yapılması gereken tek şey, sınav öncesindeki geceyi uykusuz geçirmemektir. Sınavdan önceki haftalarda uykunuz düzenli ise sınav gecesindeki uyku süresi 5 saat olsa bile, bu size yeterli olacaktır.



22- Hepimizin Meşguliyet Terapisi'ne (Ergo Terapi) ihtiyacımızın olduğunu söylüyorsunuz. Meşguliyet ve uğraşlarımızın bizi dinlendireceğine atıfta bulunuyorsunuz. Bu konuda da bizleri aydınlatabilir misiniz?

Evet! Uğraşlar ve meşguliyetler önemli... Bu çeşit etkinlikler bizi hem dinlendirmekte hem de bize problemimizi en baştan yeniden değerlendirebilme fırsatı vermektedir. Tıpkı aşağıdaki hikâyedeki gibi:

Değnekten Atınız Hiç Eksik Olmasın!



İki çocuklu bir aile hafta sonunu piknik yaparak geçirmeye karar veriyor. Piknik yerine vardıklarında anne yemeği hazırlarken, çocuklar babalarıyla birlikte yürüyüşe çıkıyor. Uzun bir yürüyüşten sonra oldukça

yorulan küçük çocuk yalvarırcasına bakan gözlerle, “Babacığım çok yorulдум. Lütfen beni kucağında taşıy mısın?” diyor. Baba; “Ben de yorgunum oğlum” der demez çocuk ağlamaya başlıyor. Baba tek kelime etmeden ağaçtan bir dal kesiyor. Dalı bıçakla biçimlendirip, çocuğa zarar vermeyecek biçimde yontuyor. Sonra dalı oğluna verir. “Al oğlum, sana güzel bir at” diyor.

Çocuk sevinçle dal parçasından yontulmuş ata biniyor ve sevinçle sıçrayarak, ata vurarak annesinin yanına doğru gitmeye başlıyor. Babasını ve ablasını geride bırakmıştır bile... Baba gülerek kızına: “İşte yaşam budur kızım. Bazen zihnen yada bedenlen kendini çok yorgun hissedeceksin. İşte o zaman kendine değnekten bir at bul ve neşe ile yoluna devam et. Bu at bir arkadaş, bir şarkı, bir çiçek, bir şiir ya da bir çocuğun tebessümü olabilir.”

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**’ye (**OKYS-KPSS-ALES**e) hazırlandığınız bu maratonda, başarıya ulaşmak için yorgunluğunuzu giderebilmeniz ve kendinizi dinlendirebilmeniz için değnek atlar edinmeniz gerekiyor.

Hikâyede olduğu gibi, bu değnek at, yerine göre iyi bir dost, hoş bir sohbet ve muhabbet, baştan sona kadar bildiğiniz bir şarkı, bakımını üstlendiğiniz bir çiçek, kendinize yazdığınız sizi anlatan bir şiir, ya da

Çevrenizde başarıları ve mutluluklarıyla size örnek olabilecek insanlar olabilir..

Unutmayınız ki, birey olmak; her şeye rağmen nı yakalamak, kendimiz olmak, dinlenmek ve sonra ilk baştaki tazeliikle ve heyecanla denemektir.

Kariyer Uzmanınız:
Etütlerim, deneme
sınavlarım, konu analizlerim,
tekrar testlerim ve soru
bankası çözümlerim bana hız
ve teknik kazandırıyor!





23- Bir seminerinizde “iyimser ve yardımsever olanların, zihnen ve ruhen çok daha sağlıklı ve uzun ömürlü olduklarını” belirtmişsiniz. Bu söyleminizle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Fazla söz ne hacet! Aşağıdaki gerçek yaşam kesiti tam olarak sorunuzu cevaplandırıyor. İşte hikâyemiz:

145

İyi Haber



Arjantin’li ünlü golfçü Robert de Vincenzo, yine bir turnuvayı kazanmış, ödülünü alıp kameralara poz vermiş ve kulüp binasına gidip oradan ayrılmak üzere hazırlanmıştı. Bir süre sonra binadan çıkıp otoparktaki arabasına yürürken yanına bir kadın yaklaştı. Kadının başarısını kutladıktan sonra ona çocuğunun çok hasta ve ölmek üzere olduğunu anlattı. Zavallı kadının

hastane masraflarını ödemesi olanaksızdı. Kadının anlattığı öykü De Vincenzo'yu çok etkilemişti, hemen cebinden bir kalem çıkarttı ve turnuvadan kazandığı paranın bir miktarını yazdı çek defterine. Çeki kadının eline sıkıştırırken de ona, “*Umarım bebeğinin iyi günleri için harcarsın*” dedi.

Ertesi hafta kulüpte öğle yemeği yerken, Profesyonel Golf Derneği'nin bir görevlisi yanına geldi. “*Otoparktaki görevli çocuklar geçen hafta turnuvayı kazandıktan sonra yanına bir kadının geldiğini ve onunla konuştuğunu söylediler bana*” dedi. De Vincenzo evet anlamında başını salladı. “*Evet*” dedi görevli, “*Sana bir haberim var. O kadın bir sahtekardır. Üstelik hasta bir çocuğu da yok. Seni fena halde kandırmış arkadaşım.*” De Vincenzo, “*Yani ortada ölümü bekleyen bir bebek yok mu?*” dedi. “*Hayır, yok*” dedi görevli. De Vincenzo tekrar sevinerek pırıl pırıl bakışlarla görevliye cevap verdi: “*İşte bu, bu hafta duyduğum en iyi haber...*”

Aynı pencereden dışarı bakan iki adamdan biri, sokaktaki çamuru, diğeri ise gökteki yıldızları görür.

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Hayata olumlu yönden bakabilmeyi bir yamsal bir sanat haline getirmeliyiz.

2. Karşılıksız iyilik yapabilmeyi, özde iyi ve doğru seçimler yapabilmeyi bir erdem olarak benimsemeliyiz.

3. İyi niyetli olmayı başarabildiğimizde yaşamın her karesindeki mutlulukları yakalayabiliriz.

4. Mutluluk tek başımıza yaşayabileceğimiz insânî bir tecrübe değildir. Gerçek mutluluk, başkalarının da mutlu olması için gayret ederek elde edilebilir.

5. Mutluluk ve sevgi insanın harcadıkça çoğalan tek sermayesidir. Mutluluklar paylaştıkça çoğalır. Acılar ise paylaştıkça azalır.

6. Karşılığı olan her şey metâlaşır gün gelir değerini kaybeder. Bu nedenler iyiliklerinizi karşılık beklemeden yapın.

7. Sadece bizi ilgilendiren güzel haberlerle değil; tüm insanlığı ilgilendiren güzel haberlerle mutlu olmayı öğrenmeliyiz / deneyimlemeliyiz.

Dogmatik Düşünenler:
Gerçekler asla zamanla
değişmez. Eleştirmeden kabul
etmek zorundasınız.





24- Bir yazınızda “Sorunlarınızı engel olarak görmeyin. Tersine, engelleriniz veya karşılaştığınız güçlükler, sizin yararınıza olup, olup, sizi her bakımdan yaşama hazırlarlar.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Hani önceki sayfalarda değinmiştim ya yaşamın bilgeliğine... İşte sizlere yaşamın bilgeliğinden çarpıcı ve öğretici bir cevap daha..

Koza ve Kelebek



Bir gün, bir kozada küçük bir delik açıldı ve bir adam bedenini bu küçücük delikten çıkarmaya çalışan kelebeği saatlerce seyretti. Sonra, kelebek sanki daha fazla ilerlemek istemiyormuş gibi durdu. Sanki, ilerleyebileceği kadar ilerlemişti ve artık daha fazla

ilerleyemiyordu. Ve adam, kelebeğe yardım etmeye karar verdi. Eline bir makas aldı ve kozayı keserek deliği büyüttü. Kelebek kolayca dışarı çıktı. Fakat bedeni kocaman ve kanatları kuru ve buruştu. Adam, kelebeği izlemeye devam etti, çünkü zamanla kanatlarının büyüyüp bedenini taşıyabilecek kadar genişleyebileceğini umut ediyordu... Fakat beklediği gibi olmadı! Gerçekte, kelebek ömrünün geri kalanını, yani o kocaman bedeniyle kuru ve buruşuk kanatları ile etrafta sürünerek geçirdi. Uçmayı asla başaramadı.

Adamın, bu aceleci iyiliği içinde anlayamadığı, bu kısıtlayıcı kozanın ve kelebeğin o küçücük delikten dışarı çıkmak için verdiği mücadelenin, kelebek için gerekli olduğuydu! Çünkü Allah, yaşam sıvısının kelebeğin bedeninden kanatlarına doğru akmasını murâd etmişti. Böylece kelebeğin büyük bedenindeki yaşam sıvısı kelebeğin kanatlarına akacak, kanatlar kurumaktan kurtulacak ve beslenebilecekti. Sonuç olarak kelebek, kozadan kurtulduğu ânda uçmaya hazır olabilecekti...

Demek ki, bazen mücadeleler, hayatımızda tam olarak gerek duyduğumuz şeylerdir. Eğer Allah, hayatımıza hiçbir engelle karşılaşmadan devam etmemize izin verseydi sakat ve eksik kalırdık. Şimdi veya daha sonra olabileceğimiz kadar güçlü olmazdık... Ve asla uçamazdık....

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Başarısızlıklarımızı kişiselleştirip olumsuz inançlar geliştirmemeliyiz.

2. Yaşamdaki her şeyin mucizevi öğretmenler olduğunu asla unutmamalıyız.

3. Acılarımız, mutsuzluklarımız ya da sıkıntılarımız en nihayetinde bizi olgunlaştırır ve güçlendirir.

4. Kendimizi dışardan bakabilmeyi yaşamsal bir sanat hâline getirmeliyiz. Böylece eksikliklerimizi daha rahat görebilir, ve aslında o eksikliklerimizi gidermek için daha çok çalışarak mükemmelliğe doğru yol aldığımızı duyumsayabiliriz.

5. Engellerimizi duraksatıcı aktörler / faktörler olarak görmemeliyiz; tersine, onları olgunlaşmamızın ve kişisel gelişimimizin kilometre taşları olarak görmeliyiz.

6. Acele karar vermekten kaçınmalıyız, aceleci olmamalıyız ve yaşamdaki doğallığı örselememeliyiz.

7. İnsanlar olarak, bebekken hemen hemen hiç hareket edemiyor, daha sonra sağa sola dönebilmeyi başarabiliyor; bir zaman sonra sürünerek emekliyor, ardından da bir şeylere tutunarak düşe kalka yürümeye başlıyoruz Daha sonra ise koşmaya başlıyoruz. Her aşamada çeşitli zorluklarla karşılaşılıyor ve onu aşmak için potansiyelimizi kullanıyor, kendimizi gerçekleştirerek ve geliştirerek yeniden olgunlaşma sürecimizi devam ediyoruz. Bu aslında hayatımızın değişmez bir

olay örüntüsü ve tınısı... Demek ki sevgili arkadaşlar, engellerimizi salt olarak bir “engel” olarak görmemeliyiz. Tersine, engellerimizi ve karşılaşmış olduğumuz zorlukları, kendimizi daha da geliştirebileceğimiz fırsatlar ve atılım sağlayabileceğimiz deneyimler olarak görmeliyiz!

8. Unutmayın; yaşam ile yaşamak veya yaşantılamak arasında, veyahut ta denemek ile deneyimlemek tamamen farklı şeylerdir. Demek ki, yaşamı ezbere yaşamak yerine, yaşantıya dönüştürerek —*yaşantılayarak ve deneyimleyerek*— kendi kişisel gelişim hikâyemize dönüştürmeliyiz...





25- Bir seminerinizde “kaygı ve stres; bugünkü farenin, yarınki peyniri yemesidir.”, demiştiniz. Bu cümleinizle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet! Gerçek şu ki, stres, kaygı, endişe gibi hayali engeller çoğu kez problemlerimizle aramızdaki aşılabilir engeller gibi görünür. Gerçekte problemin büyüklüğü kadar, onu gözümüzde ne kadar büyüttüğümüz de problemimizi daha içinden çıkılmaz hâle getirir. Tıpkı aşağıdaki hikâyemizde olduğu gibi:

Bilgi ve Bilge



Yaşlı bir *Bilge*, bir göletin başında oturmaktadır. Susuzluktan kıvranan bir köpeğin devamlı olarak gölete kadar gelip, tam su içecekken kaçmaya başlaması dikkatini çeker. Dikkatle tekrar tekrar izler bu olayı... Köpek susamıştır ama gölete geldiğinde sudaki kendi

yansımasını görüp korkmaktadır. Bu yüzden de suyu içmeden kaçmaya başlamaktadır. Sonunda köpek susuzluğa dayanamayıp kendini gölete atar ve bu kez kendi yansımasını görmediği için suyu rahatça içmeye başlar. O anda yaşlı Bilge düşünür:

- Benim bundan öğrendiğim şu oldu, der. Bir insanın istekleri ile arasındaki engel, çoğu zaman kendi içinde büyüttüğü korkularıdır. Ya da, kendi içinde büyüttüğü engelleridir. İnsan bunları aşarsa, istediklerini elde edebilir.

Ama biraz daha düşününce aslında gerçekten öğrendiği şeyin bundan daha da farklı olduğunu anlar. Asıl öğrendiği şey; insanın yaşlı bir *Bilge* bile olsa, bir köpekten bile öğrenebileceği bilginin var olduğudur. Bu yüzden ne varsa paylaşabilmeli ve başkalarının da bizden bir şeyler öğrenebileceğini hatırdan çıkarmamalıyız. Bu nedenle yaşamla her koşulda barışık olmaya dikkat ederek yeni dostluklara açık bir gönül ehli olmalıyız. Unutmayın! Her insanın bir hikâyesi ve söyleyecek bir sözü mutlaka vardır.

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

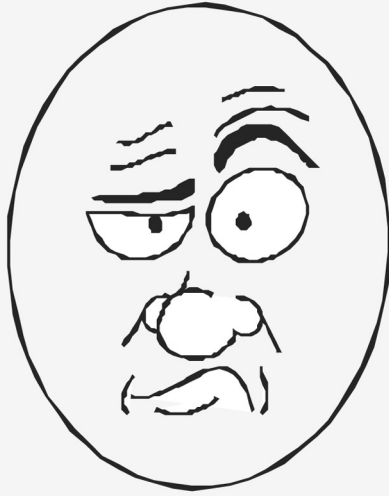
1. Yaşamdaki engellerimize dışardan baktığımızda, -daha doğrusu sakıngan ve çekingen davranışlarımızda- sorunlarımızın giderek büyüdüğünü ve çözülemeyecekmiş gibi gözüktüğünü hissederiz. Bu nedenle sorunlarımızı beslemek yerine, seçimlerimizi desteklemeli ve gerektiğinde risk alabilmeliyiz.

2. Her ne olursa olsun sorunlarımızla yüzleşerek boğuşmalıyız. Bu yaptığımız oranda —*daha doğrusu deneyimlediğimiz oranda*— mücâdele kabiliyetimizin arttığını ve aşama aşama hedefimize yaklaştığımızı görebiliriz.

3. Bir düşünürün dediği gibi, “*Hiç başarı yoktur ki; azîm, kararlılık, mücâdele, fedakârlık ve bir bedel karşılığında elde edilmemiş olsun*” Demek ki bütün başarılar bir bedel karşılığında veya çeşitli zorluklar sonucunda elde ediliyor. Bu bedel veya zorluklar da, bazen mücadelecî, bazen ısrarcı, bazen istikrarlı, bazen gözüpek, bazen de cesaretli ve fedakâr olmayı gerektiriyor.

4. İstedığımız şey’e ulaşmak için elimizdeki en önemli gizli kozumuz —*potansiyelimiz*— seçim yapabilmektir. Her seçim iki yönüyle faydalıdır. Ya doğru bir seçim yapar, hedefimize ulaşır, daha da motive olur ve sonuçta da mutlu oluruz; ya da, yanlış bir seçim yaparak, tecrübe kazanırız, deneyimlerimizi güçlendirerek bir sonraki seçimimizde aynı hatâya düşmemek için daha hazırlıklı ve uyanık oluruz. Bu nedenle ne olursa olsun “*seçim yapmak*”, “*denemek*” veya “*deneyimlemek*”, biz insanların en mucîzevî ve kutsal yönüdür. Demek ki, seçimlerimize dikkat etmeliyiz, sonuçlarını değerlendirmeliyiz ve hikâyedeki yaşlı Bilge gibi, beşikten mezara kadar ilim öğrenmeliyiz...

Egoistler:
Önemli olan benim
çıkarlarımdır.
Çıkarıcıyım.
O halde varım.





26- Bir yazınızda “bu uzun ince yolda yakıt tanklarınız dolu olmalı,” demiştiniz. Bu cümlelerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet! Dünya tarihi göstermektedir ki “Sevgi ve saygı, insanın harcadıkça çoğalan tek sermayesidir.” Demek ki, yaşam boyunca ihtiyaç duyacağınız yakıt tankı sevgi’dir. Yaşamınızı sevgi ve saygıdan soyutlamayın... İşte o zaman kendinizden bir şeyler katabilir ve daha sahici ve kalıcı bilgi ve bilgeliğe sahip olabilirsiniz. Tıpkı aşağıdaki hikâyede olduğu gibi:

Kenar Mahalle



Bir profesör Sosyoloji sınıfındaki öğrencilerini Balti-more şehrinin kenar mahallelerine göndermiş ve o bölgede yaşayan 200 erkek çocuğunun

durumlarını araştırmaları ve böylece her bir çocuğun geleceği hakkında bir değerlendirme yapmalarını istemişti. Öğrencilerin hemen hemen hepsi, bu çocukların gelecekte hiçbir şanslarının olmadığını dile getirmişlerdi.

Bu araştırmadan tam yirmi beş yıl sonra bir başka Sosyoloji Profesörü tesâdüfen bu çalışmayı buldu ve öğrencilerden bu projeyi sürdürmelerini ve aynı çocuklara ne olduğunu araştırmaları istedi. Öğrencilerin; o bölgeden taşınan ya da ölen 20 çocuk dışındaki 180 çocuktan 176'sının olağanüstü bir başarı gösterip avukat, doktor ya da iş adamı olduklarını ortaya çıkardılar.

Profesör bu sonuçtan çok etkilenmişti ve bu konuyu izlemeye karar verdi. Birer yetişkin olan o çocukların hepsi hâlen o bölgede yaşadıkları için her biriyle buluşma şansı oldu. Öğrencilerin “*O koşullarda nasıl bu kadar başarılı oldunuz?*” sorusuna verdiği cevap hep aynıydı:

— *Mahalle okulunda bir öğretmenimiz vardı. Onun sayesinde!*

Profesör bu öğretmeni de çok merak etmişti ve hâlâ hayatta olduğunu öğrendiği yaşlı öğretmenin izini bulması zor olmadı kendisini ziyâret etmek için evine kadar gitti. Karşısında yılların yüzüne eklediği kırışıklara rağmen hâlâ dinç duran bir yaşlı kadın buldu. Merakla yaşlı kadına bu çocukları kenar

mahallelerden kurtarıp başarılı birer yetişkin olmalarını sağlamak için kullandığı sihirli formülün ne olduğunu sordu. Yaşlı öğretmenin gözleri parladı ve dudaklarının kenarında bir gülümseme belirdi. “Çok basit” dedi ve ekledi:

— BEN O ÇOCUKLARI ÇOK SEVDİM!

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**’ye (**OKYS-KPSS-ALES**’e) hazırlandığınız bu maratonda, hangi zor şartlar altın olursanız olun, işinizi, meşgüliyetini, âilenizi, derslerinizi, okulunuzu, dershânenizi, okulunuzu ve arkadaşlarınızı derinden sevmeniz gerekiyor.

Ayrıca da, sizler için gayret eden velilerinize ve öğretmenlerinize saygı duymanız gerekiyor.

Unutmayınız ki, birey olmak; *Yunus Emre*’nin ifade ettiği gibi “Sevmek ve sevmektir.”

Eksantirik Kişilikler:
Burcuma bakarsam ve
falçılara danışırsam,
bu işten yakayı
kurtarabilirim.!





27- Bir kitapta “değişimin dinamiklerini iyi okumak; kendimizi yenilemek ve böylece rûhsal ve entelektüel zindeliğimizi muhafaza etmemiz gerekmektedir.” diye okumuştum. Bu cümlelerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Yeniden Değişimi Yakalamak



Sevgili gençler! Bu makâlemizde değişimin sancılı ama bir o kadarda özverili ve gerekli bir olgu olduğu gerçekliği üzerinde durmaya çalışacağız. Bilindiği gibi kişinin gelişimini tamamlayabilmesi, ulaşması gereken hedeflere ulaşabilmesi için, özünde var olan yeteneklerini açığa çıkarabilmesi için değişimi yakalaması gereklidir. Bu olgunlaşma süreci bir anlamda bireyin kendi var-oluş mücadelesi ve serüveni boyunca kendini, varlığını, eylemlerini, seçimlerini, hayatını sorgulaması ile karakterizedir.

Bu bireyselleşme süreci ve benlik tasarımı bireyin hayatı anlamlandırması ile sürekli bir değişim ve devinin geçirir. Hani, halk arasında bir söz vardır ya; “İnsan dünkü aklını beğenmiyor”. İşte aynen öyle de sürekli bir değişim ve olgunlaşma, bireyselleşme, özerkleşme, özgünleşme, biricikleşme ve sonunda kendimiz olmak bu hayatımızı kristalize ediyor ve son tahlilde onu kendi eserimiz olarak abîdeleştiriyoruz.

Yaşamımızdaki bu değişim; bize kendi var-olma serüvenimizin sıradan mı; yoksa sıradışı mı olacağını belirliyoruz, gelecekte yaşamın bize sunacağı fırsatları da önceden belirleyerek bizlerin psikolojik olarak özgürleşmemize de katkıda bulunuyor.

Demek ki birey, hayat denen bu eşsiz senfonide tercihlerini istediği yönde yapmakta özgürdür. Bir anlamda sıra dışı olmak veya kalmak ile sıradan olmak ta seçimlerimiz açısından elimizdedir denilebilir. Ancak gerçek şu ki sıradan olmak veya kalmak çok kolaydır. Çünkü bu eylemsizliği ve tembelliği gerektirir. Diğer taraftan birey, ilk başta “Sıradışı Yaşamayı ve Olmayı” seçtiğinde ise asıl var-oluş mücadelesi o zaman başlar.

Bu gerçeklik kabaca şöylece özetlenebilir: “Değişebilenler ve değişimi yakalayabilenler ayakta kalırlar ve başarılı olurlar. Değişemeyenler, değişimi yakalayamayanlar ve de kendilerini tekrar edenler ise bu var-oluş mücadelesini başlamadan kaybederek silikleşmeye mahkûm olurlar.” Dolayısıyla değişim bir anlamda

ayakta kalmanın, başarılı olmanın, kendine yatırım yapmanın ve kişisel gelişimini devam ettirmenin diğer bir adıdır, denilebilir.

Pekâlâ, var-oluş mücâdelesini olarak algıladığımız **YGS & LYS / OKYS-KPSS-ALES** yolunda pozitif yüklü ve kipli, başarıya odaklı, çalışmalarımızı disiplin edici bir değişimi nasıl yakalayabiliriz? Dilerseniz şimdi de bu konuya biraz daha yoğunlaşarak konuya açıklık getirmeye çalışalım.

Önce Kendinden Başlamalı

Evrensel yasaların değişime bakan yönü itibariyle, birey, değişime önce kendinden başlamalıdır. Bu aynı zamanda değişimin en zor olanıdır. *Sokrates*'a izâfe edilen bir söz vardır.

Der ki bilge Sokrates, *“Bir şeyleri değiştirmek isteyen insan, bu işe önce kendinden başlamalıdır.”* Demek ki kişinin değişime önce kendi derûnundan başlaması, değişim için gerekli olan ilk şartlardan biridir.

Bir şeylerin zorlaması ile *“Reaktif Değişim”* yaşanabilir. Ancak kalıcı olan asıl değişim *Proaktif Değişim*’dir. *Stephan Covey* proaktif kişiyi tanımlarken *“Kendi yaşamından sorumlu olan”* ifâdesini kullanır. Ona göre, *“Reaktif insanlar çoğu zaman fiziksel çevrelerinden etkilenirler. Hava iyiye onlar da kendilerini iyi hissederler.”*

Hava iyi değilse, bu, tutumlarını ve çalışmalarını etkiler. Proaktif insanlar ise havalarını birlikte taşıyabilir. Hava açmış ya da yağmur yağmış, onlar için fark etmez. Onları, gerçekler, prensipler ve değerler etkiler.”

Önceleri, yâni çocukluk yaşantılarımızla birlikte gelen alışkanlıklarımızla birlikte, davranışlarımız reaktif şeklinde başlasa da; değişimin yönü olgunlaştıkça ve gelişimimizi tamamladıkça mutlakâ proaktif olmalıdır.

Değişim Seviyeleri

NLP'nin öncü isimlerinden *Gregory Bateson*, değişimin bir hiyerarşisi olduğunu ve bütün ilişkilerin dinamik bir süreç içerisinde hareket ettiğini vurgulamaktadır. *Bateson*'a göre, üst boyutlardaki değişim her zaman diğer boyutları etkilemez. Ancak derin (alt) boyutlardaki değişimler her zaman üst boyutları değiştirebilir ve etkileyebilir. Onun için değişime, en derin olan duygumuzdan, yâni “*İnanç*” boyutundan başlamak gerekir.

Amerika'nın önde gelen NLP uzmanlarından *Robert Dilts*, *Bateson*'ın “**Hiyerarşi**” diye nitelediği durumu “Değişim Seviyeleri” olarak adlandırır ve bir model geliştirir. Bu modelde kişisel değişim, dıştan içeri doğru bir yörünge izler.

En dışta “*Çevre*” vardır. İçeri doğru gidildikçe sırasıyla “*Davranış*”, “*Kapasite*”, “*İnançlar*” ve

“Değerler”, ‘Kimlik’ ve son olarak ‘ÖZ’ yer alır. Bu modele göre ancak Öz’de yapılacak olan değişimlerle, gerçek anlamdaki değişimlere ulaşılabilir.

Demek ki NLP teknikleri açısından baktığımızda, bu hiyerarşiyi **YGS & LYS / OKYS-KPSS-ALES** çalışmalarımızla ilişkilendirdiğimizde, O zaman ortaya şu yol haritası çıkacaktır.

YGS & LYS’de (ya da **OKYS-KPSS-ALES’de**) başarılı olmak için,

- Ders çalışma etkinliklerimize özümüzden bir şeyler katmalıyız.
- Çalışmalarımızı ve yâ hazırlıklarımızı, bir kişilik sorunu hâline getirmemeliyiz. *Mükemmeliyetçi* ve yâ *Karamsar* bir kişilik yapılmasıyla değil, spontane (*doğal*) bir içtenlikle, kimlikle, kişilikle ve adanmışlıkla bir ân önce kendimizi yetiştirmeye başlamalıyız.
- Bu konuda sarsılmaz değerlerimiz, ilhâm kaynaklarımız olmalıdır. Yoruldukça ve tükendikçe, bu değerlerimizin ve de ilhâm kaynaklarımızın katkılarıyla tekrar kendimizi toparlamalıyız. Böylece ilk baştaki heyecanımızla ve azimle tekrar çalışmaya başlamalıyız.
- Bir de inançlarımız çok kuvvetli olmalı! Kendimize, programımıza, kaynaklarımıza,

dershanemize ve en önemlisi de öğretmenlerimize inanmalıyız.

- Ayrıca kapasitemizin de farkında olmalıyız! Unutmayın; **YGS & LYS** ya da **OKYS-KPSS-ALES** bir zekâ testi değildir. Bu sınavı zekiler değil, çok-ama-çok çalışanlar ve hazırlananlar kazanmaktadır.
- Eğer yukarıdaki maddelere dikkat eder ve adım adım bu reçeteyi yaşamınıza dönüştürürseniz, işte o zaman davranışlarınızın kökten değiştiğini siz de göreceksiniz.
- Böylece gereksiz zaman kayıplarından sakınacak, erteleme davranışlarını yaşamınızdan söküp atacak ve de yolunuzda daha emin adımlarla ilerleyebileceksiniz.

Kısaca, **YGS & LYS**'ye gelecek yıl yeniden hazırlanmak yerine, yeni bir değişim yakalayın ve **YGS & LYS / OKYS-KPSS-ALES** yolunda diğer adaylardan sizi ayırabilecek farklar yaratın.



28- Bir yazınızda “sabır, tutku ve adanmışlık başari-
rili olmak için çoğu zaman yeterlidir.” diye yazmış-
tınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak
istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet...! Elbette ki başarıyı etkileyen birçok başka
faktör vardır. Ancak “*sabır, tutku ve adanmışlık*” başa-
rılı olmak için olmazsa olmaz şart olarak önümüz-
de durmaktadır. Dilerseniz size yaşanmış gerçek bir
hayattan söz ederek cevap vermeye çalışayım.

Sakat Şampiyon



Yıllar önce Elkhart Kansas’ta, iki kardeş bir okul-
da çalışıyorlardı. Her sabah sınıftaki sobayı yakmak
onların görevi idi. Soğuk bir günün sabahı, kardeşler
yine sobayı temizlediler ve odunla doldurdular. Birisi,
bir şişe gazı odunların üstüne döktü ve ateşe verdi.

Öyle büyük bir patlama oldu ki, eski bir bina olan okulları sallandı. Patlama sırasında büyük kardeş öldü, diğerinin de bacakları feci şekilde yandı. Daha sonra yapılan incelemede, şişeye yanlışlıkla benzin doldurulduğu ortaya çıktı.

Yaralanan çocuğu tedavi eden doktor, çocuğun bacaklarını kesmenin daha iyi olacağını söyledi. Anne ve babası yıkılmıştı.

Zaten bir oğullarını yitirmişlerdi. Şimdi de diğer oğulları bacaklarını kaybedecekti. Ama inançlarını kaybetmemişlerdi. Doktora kesme işlemini ertelemesini rica ettiler. Doktor da kabûl etti. Çocuklarının bacaklarının iyileşmesi için duâ ediyorlar ve her gün doktordan kesme işlemini bir gün daha ertelemesini istiyorlardı.

Bu iki ay sürdü. Doktorla her gün tartışıyorlardı. Bu arada da çocuklarını her gün tekrar yürüyeceğine inandırıyorlardı. Çocuğun bacakları kesilmedi ama sargılar açıldığında, sağ bacağının diğerinden altı santim daha kısa olduğu ortaya çıktı.

Sol ayağındaki parmaklar da nerede ise yoktu. Ama oğlan yine de kararlıydı.

Acılar içinde kıvrınmasına rağmen, her gün egzersiz yaptı ve nihâyet bir-iki adım atmayı başardı. Bu genç adam, daha sonra koltuk değneklerinden de kurtuldu ve yürümeye başladı. Derken koşmaya da başladı.

Bu genç adam koştu, koştu ve yine koştu.... Nerede ise kesilmek üzere olan bacaklar ona bir dünya rekoru bile kazandırdı.

Bu genç adam *Glenn Cunningham*'dı. “*Dünyanın En Hızlı İnsanı*” olarak tanınan gence *Madison Square Garden*'da yüzyılın sporcusu unvanı da verildi.

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**'ye (**OKYS-KPSS-ALES**'e) hazırlandığınız bu maratonda, başarıya ulaşmak için yorgunluğunuza meydan okuyarak hedefinize doğru tüm enerjinizle koşmalısınız!

Unutmayınız ki, birey olmak; her şeye rağmen “*Başarıyı Elde Etmek İçin; Başarıya İnanmak*”tır.

Kariyer Uzmanınız:
Bir kayakçının karın
gücünden faydalandığı gibi,
ben de sorulardaki anahtar
kavramlardan faydalanarak
hız kazanabilirim!





29- Yaşamın bilgeliği derken neyi kastediyorsunuz. Sınav hazırlıklarınız hayata geçirirken yaşamın bilgeliğine de kulak verin” diyorsunuz. Bu argümanlarınızı biraz daha açabilir misiniz?

Bilgece bir soru... Filozofik bir soru yani... Ben de size, izin verirseniz bir bilgelik hikâyesi ile cevap vereyim dilerseniz...

Eski Bir İbrânî Hikâyesi



Bir zamanlar dağda, kızgın güneşin altında, mermer taşlarını yontmaktan bezmiş bir mermer ustası varmış. Mermer ustası yapmış olduğu işin verdiği bıkkınlıkla ve usançla:

— *Bu hayattan bıktım artık! Yontmak! Devamlı mermer yontmak! Öldüm artık! Üstelik bir de bu güneş yok mu? Hep bu yakıcı güneş! Ah! Ah! Onun yerinde*

olmayı ne kadar çok isterdim. Keşke güneş olsaydım! Orada yükseklerde her şeye hâkim olacaktım, ışınlarımla etrafı aydınlatacaktım”, diye söylenip duruyormuş mermer yontucusu.

Bir mûcîze eseri olarak dileği kabûl olur ve yontucu o an güneş olur. Dileği kabûl edildiği için çok mutludur. Fakat tam ışınlarını etrafa yaymaya hazırlandığı sırada ışınlarının bulutlar tarafından engellendiğini fark eder. Bunun üzerine, “*Basit bulutlar benim ışınlarımı kesecek kadar kuvvetli olduklarına göre benim güneş olmam neye yarar!*”, diye isyan eder. “*Mâdem ki bulutlar güneşten daha kudretli bulut olmayı tercih ederim.*” diye düşünür...

O zaman hemen bir bulut olur. Dünyanın üzerinde uçmaya başlar, oradan oraya koşuşur, yağmur yağdırır fakat birdenbire bir rüzgâr çıkar ve bulutları dağıtır. “*Ah, rüzgâr geldi ve beni dağıttı, demek ki en kuvvetlisi O! Öyleyse ben rüzgâr olmak istiyorum.*”, diye karar verir.

Ve rüzgâr olunca dünyanın üzerinde eser durur, fırtınalar estirir, tayfunlar meydana getirir. Fakat birdenbire önünde kocaman bir duvarın ona mani olduğunu görür.

Çok yüksek ve çok sağlam bir duvar olan bu engel, bir dağdır. “*Basit bir dağ beni durdurmaya yettiğine göre benim rüzgâr olmam neye yarar.*”, der. Bunun üzerine de artık bir dağ olur.

Bir zaman sonra da bir şeyin O'na durmadan vurduğunu hisseder. Kendinden daha güçlü olan şeyin, daha doğrusu O'nu içten içe oyan şeyin ne olduğunu merak eder... Bakar ki, o küçük şey; bir mermer ustasıdır...

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

- Sahip olduklarımızın kıymetini bilemediğimiz sürece yaşam bize hiçbir şekilde mutluluk getirmez.
- Hayatta ne olmak istediğimize karar vermeden önce; ne olduğumuza ve potansiyelimize bakmalıyız. Yâni durum tespitini yaptıktan sonra kişisel gelişim plânlarımızı masaya yatırmalıyız.
- Yaşamın en büyük mucîzesi hayat sahibi olmak, hayatın en büyük mucizesi insan olmak, insanlığın en büyük mucizesi kültürlü ve kendiyle barışık insan / birey olmaktır.
- Unutmayın sevgili gençler! Şu ân belki öğrenicisiniz ve “Keşke şöyle olsa”, “Bu işte olsam”, “Ben de işimin başında olsam” gibi düşüncelerle şimdiki durumunuzdan şikâyetçi olmayın.
- Çünkü ne olursanız olun hayatınız boyunca daima öğrenci olacaksınız. Devamlı öğrenerek, yeni deneyimler kazanarak, hikâyedeki gibi yine ilk baştaki gibi kendiniz yaşamınızın usta işçisi olarak bulacaksınız!

Empatik Kişilikler:
Neler hissettiğini anlayabiliyorum. Aynı duyguları paylaşıyoruz. Öyleyse varız!





30- Bir yazınızda “bırakın, sorunlarınız da size yardım etsin. Sizi olgunlaştırsın...” diye yazmış-tınız. Bu cümlemlerle tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet, tüm pedagoglar gibi ben özellikle belirtmek isterim ki, sorunlarımız bizleri yetkinleştirmek, olgunlaştırmak ve de geliştirmek için eşsiz fırsatlardır.

Yeter ki onların rehberliğinden ve de bizlerde bırakmış oldukları tecrübelerden faydalanabilelim. Nasıl mı? Size bir hikâye ile cevap vereyim isterseniz:

Eşek



Günlerden bir gün, köylerden birinde, adamın birinin eşeği, kuyunun birine düşmüş. Hayvancık saatlerce acı içinde kıvrandı, bağırdı kendi dilinde. Sesini duyan sahibi gelip baktı ki vaziyet kötü. Zavallı eşeği

kuyunun dibinde çaresiz mahzûn bakınıyor. Üstelik de yaralanmış. Karşılaştığı bu durumda kendini eşeği kadar zavallı hisseden adamcağız köylüleri yardıma çağırdı. Ne yapsak, ne etsek, nasıl çıkarsak soruları havada kaldı.

Sonunda karar verildi ki kurtarmak için çalışmaya değmez. Tek çare, kuyuyu toprakla örtmek ve hayvanı kuyuya gömmek Elllerine aldıkları küreklerle etraftan kuyunun içine toprak attılar. Zavallı hayvan, üzerine gelen toprakları, her seferinde silkinerek dibe doktu.

Ayaklarının altına aldığı toprak sayesinde her an biraz Daha yükseldi ve sonunda yukarıya kadar çıkmış oldu. Köylüler ağzı acık kalakaldı. Kıssadan hisse; **Hayat, bazen bizim de üzerimize abanır.**

Üstümüzü toz toprakla örtmeye çalışanlar çok olur. Bunlarla baş etmenin tek yolu, yakınıp sızlanmak değil, düşünüp silkinmek ve kurtulmak, aydınlığa adım atmaktır. Kör kuyuda olsak bile!

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**'ye (**OKYS-KPSS-ALES**'e) hazırlandığınız bu maratonda, başarıya ulaşmak için yorgunluğunuza, tökezlemelerinize ve engellerinize meydan okuyarak hedefinize doğru tüm enerjinizle koşmalısınız!

Unutmayınız ki, birey olmak; her şeye rağmen *“Başarıyı Elde Etmek İçin; Başarıya İnanmak”*tır. Dahası, *adanmaktır...*



31- Bir yazınızda “kişisel bir anayasanız ve de yol haritanız yoksa, ne kadar da çalışıp didinseniz pusulası olmayan bir gemi gibi oradan oraya savrulur ve hedefinize ulaşamazsınız.” diye yazmıştınız. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Öğrenciler İçin Başarının Yol Haritası Ya da Kilometre Taşları



1. Azim, kesin karar verme halidir. Öğrenci yaptığı çalışmalarda mutlaka başarılı olmaya azmetmelidir. Öğrenip başarmayı bütün benliğiyle istemelidir.

2. Azmettiğin her işi, ancak hayatını düzenli bir şekilde yaşarsan başarırın. Hayatımızda yapılan her düzenleme kesin olarak verilmiş başarma kararını davranışa çevirmek demektir.

3. Öğrenme taktiği: verimli ders çalışmanın duygu yönü azimdir, akıl yönü de öğrenme tekniğidir. Öğrenme tekniği olmazsa azim ve çalışma programı müspet sonuç vermez.

4. Ders çalışmak için yer ve zaman aranmaz. Her gün ve her saat çalışma zamanı olabilir. Onun değerlendirmesi kişinin kendisine kalmıştır.

5. Bir günde mutlaka yapman gereken işi, ertesi güne bırakma. Zira her günün kendine ait ciddi gündemleri vardır.

6. Başladığın işi yarıda bırakarak başka bir işe başlama. Yarıda kalan iş hiç başlanmamış sayılır.

7. Bir günün işini bitirdikten sonra ertesi günkü işin programını yap.

8. Çalışmaya başladığın zaman bütün ruh ve beden kuvvetinle kendini o işe ver. Ateş hattında düşmen bekleyen asker gibi uyanık ol.

9. Çalıştığın iş üzerinde karşılaştığın güçlüğü yenmeden bir adım bile gerileme. Unutma ki, güçlüklerden kaynaklanan yılgınlık, maskeli bir tembelliğe dönüşür.

10. İşinde zaman zaman rastladığın güçlüğü evvela küçük parçalara böl. Sonra her parçayı kendi şartları içinde çözüp yenmeye çalış.

11. Çalışmalara uzun aralar verme. Terk edilen zorluklar korkaklık ve ümitsizlik oluşturur.

12. Bir iş üzerinde yorulursan dinlenmek yerine işini değiştir, çalışma hızını yavaşlat, fakat dinlenme bahanesiyle asla boş oturma ve işinden ayrılma.

13. Verimli çalışmayı prensip haline getir. Çalışırken *“bugün bu kadar çalıştım, yoruldum, artık yetişir.”* deme. Yaptığın çalışmaların sonucuna ve öğrendiğin bilgilerin, bulguların bütünlüğüne bak. Unutma ki, düşünmeden, yapmadan, oluşturmada, araştırmadan öğrenmeye çalışmak kıymetli zamanı boşa harcamanın başka anlatımıdır.

14. Çok düşün ve bil ki çalışmak, muhakkak hareket etmek veya okunup yazmaktan ibaret değildir.

15. Bir işe başladığın, bir dersi öğrenmeye koyulduğun zaman telâş edip sabırsızlanma; yol al, fakat acele etme; sindirerek çalış ve öğren.

16. Gece yatağına uzandığın zaman o gün ne yaptığını ve ne sonuçlar aldığını düşünmeden, yarın ne yapacağını kendine sormadan uyuma.

17. Bir işe, öfkeli ve sinirliyerek karar verme; bekle, öfken geçsin.

18. Bir işi yapıp yapmamakta kararsızlığa düştüğünde iki şıktan her birinin fayda ve zararını iyice hesapla; faydası çok, zararı az şıkkı tercih et.

19. Sebat eyle. Damlaya damlaya göl olur ve aynı noktaya düşen damlacıklar zamanla taşı bile deler.

20. Hayatın ve tuttuğun yol hakkında kararsızlığa düşüp de bir ışık aradığın zaman, fikrini soracağın kimseyi iyi seç.

21. Başarılarınla mağrur olma sakın, bil ki gurur, gelecekteki başarının en büyük düşmanıdır.

22. Başarısız olduğunda da karamsarlığa kapılma. Yeis (ümitsizlik) öyle bir bataklıktır ki çırpındıkça batarsın.

İŞTE! BİZİ BİZ YAPAN SEÇİMLERİMİZ!

GÜCÜNÜ BELİRLE!

Ben Güçlüyüm (D)

Ben Güçlü Değilim (Y)

DÜRÜSTLÜĞÜNÜ BELİRLE!

Ben Dürüstüm (D)

Ben Dürüst Değilim (Y)

KENDİNE GÜVENİNİ BELİRLE!

Kendime Güvenirim (D)

Kendime Güvenmem (Y)

HEDEFİNİ VE YÖNÜNÜ BELİRLE!

Hedefimi ve Yönümü Seçtim (D)

Hedefimi ve Yönümü Seçmedim (Y)

BAŞKALARINI OLDUKLARI GİBİ

KABUL EDİP ETMEMEYE KARAR VER!

Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Ediyorum (D)

Başkalarını Olduğu Gibi Kabul Etmiyorum (Y)

KENDİ KARARLARINI KENDİN

VERİP VERMEMEYE KARAR VER!

Kendi Kararlarımı Kendim Veriyorum (D)

Kendi Kararlarımı Kendim Vermiyorum (Y)

KENDİ EYLEMLERİNDEN

SORUMLU OLUP OLMAMAYA KARAR VER!

Kendi Eylemlerimden Sorumluyum (D)

Kendi Eylemlerimden Sorumlu Değilim (Y)

DOĞRUYU YANLIŞTAN AYIRIP AYIRMAMAYA
KARAR VER!

Doğruyu Yanlıştan Ayırmak İçin Daima

Elimden Geleni Yapacağım (D)

Doğruyu Yanlıştan Ayırmamayı Seçiyorum (Y)

**İNANDIĞIN ŞEY UĞRUNA ÇALIŞIP
ÇALIŞMAMAYA KARAR VER!**

**İnandığım Şey Uğruna Daima Çalışmayı
Seçiyorum (D)**

İnandığım Şey Uğruna Çalışmamayı Seçiyorum (Y)

**HATALARINDAN ÖĞRENİP ÖĞRENMEMEYE
KARAR VER!**

Hatalarımdan Öğrenmeyi Seçiyorum (D)

Hatalarımdan Öğrenmemeyi Seçiyorum (Y)

**SEVMEK VE SEVİLMEK KONUSUNDA
KARAR VER!**

Sevmeyi ve Sevilmeyi Seçiyorum (D)

Sevmemeyi ve Sevilmemeyi Seçiyorum (Y)

**YAŞAMIN HER DETAYI İÇİN
SEÇME HAKKINI KULLANMAYI SEÇ!**

Seçim Yapmayı Seçiyorum (D)

Seçim Yapmamayı Seçiyorum (Y)



32- Bir yazınızda “Yaşamınızdaki problemlere arabesk-protest yaklaşmayın. Yaşamınızı izleyin, ama dondurmayın. Umudu ve sabrı elden bırakmayın. Kalbinizden dileyerek onur ve vakar sâhibi olun.” diye yazmıştınız. Bu cümlelerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Evet! Hangi filmi tam ortasında kötü giden şeyler var diye dondurursanız, mutsuz olursunuz. Ayrıca, filmdekilerin çözüm önerilerini görmezlikten gelerek film ve senaryosu hakkında önyargılara kapılırsınız.

Kaderimiz de bir parça böyledir. Sorunlarınız dondurmayın. Bazen akışına bırakın. Dinlenin. Zaman her şeye ılaçtır. En önemlisi de, yaşamın bilgeliliğinin size sunacak olduğu yeni fırsatlara odaklanın. İşte o zaman gidişâtı değıştirebilir ve kendinize ve tüm insanlığa daha faydalı bir birey olabilirsiniz.

Bu konuda son derece çarpıcı ve eğitici olduğunu düşündüğüm gerçek bir yaşamdan alınmış bir hikâyeyi sizlerle paylaşmak istiyorum:

Kaza Kurşunu!



İkinci Dünya Savaşında, genç bir asker olarak Güney Pasifik'teki bir adaya gönderilmişti. Japonlar bu küçük adayı sık sık bombaladığından, hava saldırısı sirenlerini duymak olağan hâle gelmişti. Genç asker, yine bir saldırı sırada siperinde uzanmış yatıyordu. Hışırtya benzer bir ses duymuştu ki, omzu bir acıyla doldu. Daha sonra kaşıntı ve yanma ile bu acı daha da büyüdü. Omzuna baktığında küçük yuvarlak bir delik gördü: Vurulmuştu!

Revire götürüldü. Doktorlar yaranın bir kurşun deliği olduğunu fark ettiler. Sonradan, her şeyin yolunda olduğu işaretini vermek için nöbetçi askerlerin havaya ateş ettiği ve bu kurşunlardan birinin oradan oraya sekerek genç askerin omzunu delip geçtiği anlaşıldı.

Genç asker, hiç savaşmadığı halde bu yare nedeniyle bir nişana lâyık görüldü. Daha da önemlisi, terhisine doğru 5 puan fazladan kazandı. Bu 5 puan ile tıp fakültesine girmesi mümkün oldu. Seneler öncesinin genç askeri şimdinin dedesi ve 50 yıldan fazla süredir hâlâ doktorluk yapıyor ve sık sık aynı gerçeği düşünüyor:

“Başarı, bâzen musibet veyâ kötü gibi görünen olayların ardından yüzünü gösterip insanı kucaklayabiliyor.”

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**'ye (**OKYS-KPSS-ALES**'e) hazırlandığınız bu maratonda, yol kazları, duygusal problemler, elde olmaya aksilikler ve hiç hesapta olmayan sıkıntılar olabilir. Fakat her olursa olsun, iyimser olup sarsılmadan yolumuza devam etmeliyiz. Sonuçta yaşamın size yeni fırsatlar sunduğunu siz de göreceksiniz...

Demek ki, başarısızlarınızdan dersler çıkararak her ne olursa olsun yaşama sımsıkı sarılarak, problemlerimizi ve çözüm yollarımızı tekrar deneyimleyerek bu uzun ince yolu yürümeliyiz.

Unutmayınız ki, birey olmak; *“İyimser ve umut dolu olmaktır.”*

Enigmatik Düşünenler:
Hayat gizemlerle doludur.
Çözmeye çalışmadan
yaşamak zorundasınız.





33- Bir seminerinizde, “Einstein nasıl öğreniyordu, hiç merak ettiniz mi?” diye sormuştunuz. Bu cümlemlerle de tam olarak ne anlatmak istiyorsunuz, biraz daha açıklayabilir misiniz?

Einstein Nasıl Öğreniyordu?



Hâtırat kitaplarında yer bir anekdota göre Einstein ilk kez Londra’ya gittiğinde keman çalmaya merak salmıştı. Bunun üzerine yanında taşıdığı kemanı gören bir arkadaşı ona:

— Sonunda keman çalmayı öğrendin galiba, diye sormuştu.

Einstein başını iki yana sallayıp şöyle cevap verdi:

— Keman hocam, sayı saymada başarısız olduğum için geç ilerlediğimi söylüyor.

Arkadaşının yüzündeki şaşkınlığı gören Einstein, durumu açıkladı. Belli bir tempoda sayı saymayı öğrenmeden keman çalmak imkânsızdı.

O yüzden, kendisi de küçük bir çocuk gibi tempolu sayı saymaya çalışıyordu.

Kısacası, sayılar konusunda dehâ olan Einstein, tempolu saymada çok geri olduğunu kabul ediyor ve çocuklara özgü tevazû ile en baştan öğrenmeye çalışıyordu.

Evet sevgili gençler! Sizlerin de **YGS & LYS**'ye (**OKYS-KPSS-ALES**'e) hazırlandığınız bu maratonda, zaman zaman tekrar en baştan öğrenmeniz gereken konular ve bilgiler ya da beceriler olabilir.

Umudunuzu kaybetmeden, samimi bir teslimiyet duygusu ile, adanmışlıkla ve de tevazû ile en çocuksu ve meraklı hâlinizle öğrenmeye çalışın.

Unutmayınız ki, birey olmak; “Öğrenme yolunda olmaktır.”



34- Bir seminerinizde, “Sınav stres yönetimini öğrenmelisiniz!” demiştiniz. Bu konuyu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Reaktif ve Pro-Aktif Kişilik



Psikiyatrik desende kişilik özelliklerine göre sınıflandırılmış kişilik profilleri ve modelleri vardır. Bu kişilik örüntüleri, düşünce biçimlerinden davranış kalıplarına değin çeşitlilik göstermektedirler. Bu makâlemizde ise daha çok öğrenci popülasyonunda yaygın görülen olarak **Reaktif** ve **Pro-aktif Kişilik** özelliklerini tanımlamaya çalışacağız.

“*Reaktif Kişilik*” dış faktörlerin yönlendirdiği kişilikler için kullanılır. Bu kişilikler; panik, güvenlik duygusunu yitirmiş kırılgan kişiliklerdir. Edilgindirler. Çoğu zamana depresyona girerler. Başkalarının

yargılarına haddinden fazla önem verirler. Bir kaşık suda fırtınalar koparırlar.

Veyâhut ta başkalarının bir kaşık suda koparmış olduğu fırtınada rotalarını kaybederek boğulurlar. Tam bir trajedi senaristidirler. Âniden ağlamaklı ve hüznü olurlar. Kişisel kontrollerini çok kolay kaybederler. Kişisel sınırlılıkları belirgin değildir. Hep başkalarının öngörülerıyla hareket ederler. Telkin, onların vazgeçilmez gıdasıdır. Sosyal rollerinde tıkanıklar ve engellenme yaşarlar. Bilişsel ve davranışsal engellenme duygusunu ise kronik olarak yaşamaktadırlar. Seçme davranışını gerçekleştirmekte ikirciklidirler. Risk alamazlar. Sakınlı, çekinceli, mesâfeci, devamlı olarak güvenlik duygusu arayan, korunmaya ve gözetilmeye yatkın bir kişilik zeminleri vardır.

Bu kişilik örüntüsünde olan bireyler, amaçlarına ulaşmakta “zorlantı” ve “gerilim” yaşarlar. Ütopik ve kurgusal olarak dâimâ faciayı ve yenilgiyi düşlerler. Âdetâ havadan nem kaparlar. Ufak bir uyarandan veyâ veriden hareketle, heyecânla ve korkuyla genel çıkarımlar yaparak, problem durumunu her zaman abartılı [avangard] olarak algırlar. Bu abartının izdüşümünde de kontrolü kaybederler ve âdetâ her maça yenik başlarlar. Örneğin, **YGS & LYS**’ye ya da **OKYS-KPSS-ALES**’e giren ve ilk dakikalarda soru kitapçığını eline alıp 1. soruyu çözmeye çalışan bir “*Reaktif Öğrenci*” ana hatlarıyla şöyle düşünmeye başlar:

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

Evet, Reaktif Kişilikler, düşüncelerinin ve kaygılarının bombardımanında; kendini ve dikkatini kaybederler. Bu düşünce sağanağı altında, normalde yapabilecekleri soruları da yapamaz hâle gelirler. Fizyolojik bir gerilim ile çöküntü yaşamaya başlarlar.

Dikkatleri dağınık. Nabızları ve tansiyonları yükselir. Tüyleri diken diken olur. Korkunç bir tehlikeyle karşılaşmış gibi vücutları uyarılmaya (*irrite olmaya*) ve gerilmeye başlar. Yüzlerinden kan çekilir. Benizleri beyazlaşır. Ağızları kurumaya başlar. Düşünce dünyâlarından, sâdece enkâzın ve yenilginin film kareleri

geçişmeye başlar. Bütün bunlar, Reaktif Kişilik'lerin sınav esnâsında yaşamış olduğu duygu-durumunun kısa bir betimlemesidir...

Diğer taraftan *Pro-Aktif Kişilik*, kendi dışındaki faktörleri ve süreci yönlendirici bir kişiliktir. *Pro-Aktif Kişilik*, risk analizi yapan, kontrolü elden bırakmayan, yerinde ve zamanın risk alabilen, başarısızlıklarından dahi bir yaşam dersi çıkarabilen kişilik yapılanmasıyla tanımlanır.

Yine Pro-Aktif kişilik kendisiyle barışık, özgüveni yerinde, benlik saygısı yüksek bir kişilik örüntüsüyle karakterizedir. Bu kişilik profilinde olanlar, “birim olarak her seçme davranışını” muhakeme ve risk analizi sonucunda gerçekleştirirler. Bilgi ve entelektüel yeteneklerini sağduyularıyla birlikte kullanırlar. Bilişsel zekâları, duygusal zekâları ve ruhsal zekâları arasında senfonik bir uyum vardır. Kaygılarını gerçeklikle yüzleştirirler. Olaylara realist yaklaşırlar.

Korku ve hezeyânlarını “gerçeklik filtresi”nden geçirirler. Bu kişilik örüntüleri sâyesinde yaşamın her alanında öğrenmeyi benimserler [*yaşantıya dönüştürürler*]. Bütün var-oluşsal enerjilerini üst düzeyde kullanarak problemleriyle yüzleşirler.

Kontrolü elden bırakmazlar. İç-disiplinlerinden kopmazlar. Her ne pahâsına olursa olsun, denemek ve öğrenmek taraftarıdırlar. Yanlış yaptıklarında, yanlış üzerinden doğruyu; doğru yaptıklarında da, doğru

üzerinden mükemmeli öğrenirler. Örneğin Pro-Aktif Kişilik örüntüsüne sahip olan öğrenciler, **YGS & LYS**'de ya da **OKYS-KPSS-ALES**'de zor sorularla daha ilk başlangıçta karşılaşsalar bile şöyle düşünürler.

*“Mummm, evet, herkes biliyor ki, **YGS & LYS (OKYS-KPSS-ALES)** sınavlarında her zaman en az 15 kazık soru vardır. Benim kitapçığım “B” olduğu için demek ki bu sorular baş tarafa denk gelmiş. Önemli değil. Daha sonra, bu ve benzeri 15-18 kazık sorularla yine muhtelif sayfalarda karşılaşacağım. Ben yoluma devâm edeyim. Çünkü herkes biliyor ki **YGS & LYS**'de (**OKYS-KPSS-ALES**'de) sorulan soruların %70'i kolay ve çözülebilecek cinsten sorulardır. Bu bilgi ve ezberin yanı sıra, hız ve teknikaliteyi de kullanma sınavıdır.*

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

Evet sevgili gençler, sizin de okuduğunuz gibi, Pro-Aktif Kişilik örüntüsüne sahip olan bu öğrenci arkadaşımız, kendi dışındaki problem durumu

mantıksallaştıracak içselleştirmiş. Ve yine bu problem durumunu gerçeklik filtresinden geçirerek iç dünyâsına kabûl etmiş.

Özetle süreç onu yönlendirmemiş; tersine, O süreci yönlendirerek yoluna devam edebilmiş, enerji ve performansını sınavın geneline yayabilmiştir!

Siz de münevver bir birey olmak istiyorsanız, Reaktif değil, Pro-Aktif olun...!





35- Verimli çalışmanın ilkelerini açıklayabilir misiniz?

Verimli Çalışmanın İlkeleri



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

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

Dersten Önce Uyulması Gereken İlkeler

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

— Bu plân hem zaman sınırlamalı hem de konu sınırlamalı olmalıdır. Örneğin, öğrenci ders çalışmadan önce “*Ya ben şimdi matematik çalışmalıyım. Hadi çalışayım bâri*” dememelidir. Öğrenci “*Ben, saat 7.00’da matematik dersinin, üslû sayılar konusuna, 45 dakika süreyle, defterimdeki çözümlü soruları tekrar çözerek ve konu testlerinin tekrar çözerek ders çalışacağım.*” demelidir. Önceki makâlelerimizde değindiğimiz gibi ancak–ve–ancak beynini bu cümle kurgulayarak 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 insanı 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 göz atmalı, sınıf ortamındaki derslere bu anlamda bilişsel bir hazırlık yapılmalı; ders sonunda da anlaşılmayan yerler tespit edilerek mutlakâ ders öğretmenine sorulmalıdır.

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

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

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

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

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

Ders Esnâsında Uyulması Gereken İlkeler

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

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

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

Dersten Sonra Uyulması Gereken İlkeler

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

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

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

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





36- Matematik dersine nasıl çalışmalıyız?

Matematik Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Sevgili Gençler! Büyük bir merakla bu makâleyi okumaya başladığınızı görüyor gibiyim. Bildiğiniz gibi Matematik dersi, her zaman için diğer derslerden daha zor kabul edilmekte ve birçok öğrenciyi bu anlamda zorlamaktadır. Yeni sınav sistemine bakıldığında, özellikle **YGS & LYS**'nin (ya da **OKYS-KPSS-ALES**'nin) ilk bölümündeki Matematik sorularının tüm branşlara (SAY, EA, SÖZ) çok önemli bir katkıda bulunduğunu pekâlâ görebiliyoruz.

Sınavın ikinci bölümünde ise, Matematik dersinin özellikle Sayısal ve Eşit-Ağırlık öğrencileri için çok büyük bir öneme sahip olduğunu da belirtmek durumundayız.

Elbette ki, bu kadar önemli olan bir derse nasıl çalışacağımıza ilişkin birçok teknik var. Örneğin, *Not Alarak Çalışma, Yineleme Alıştırmaları (Egzersizleri), Anlamlandırma ve Modellendirme Teknikleri, Örgütlenme ve Sonuçlandırma Teknikleri, Bilgileri Şemalandırma (Çizelgeleştirme) Teknikleri, Duygusal Özerlik ve Güvenlik Alanı Oluşturma (Önyargılardan Uzaklaşma) Teknikleri, Hatalar Üzerinden Sağlama Yapmak: Tümevarım-Tümdengelim Teknikleri* gibi...

Ancak biz burada sadece, bu teknikler arasından pedagojik olarak çok önemli olduğunu düşündüğümüz “*Not Alarak Çalışmak*” tekniği üzerinde duracağız.

Fakat bu tekniği tüm detaylarıyla anlatmadan önce, bir anlaşma yapmamız gerekiyor. Anlaşmamız şu: Bu tekniği harfiyen uygulayacak ve bu konuda ısrarcı olacaksınız. Evet, dilerseniz sözü fazla uzatmadan bu tekniği tüm yönleriyle ele almaya çalışalım.

Öğretmenlerinizi Dinlerken Düzenli Notlar Tutunuz

Bildiğiniz gibi matematik sözel bir ders olmadığı için ve işlem gücü ve yetisi gerektirdiği için, ayrıca da sözel dersler gibi ezbere dayalı olarak kavranamayacağı için, diğer taraftan kelimelerin değil sayıların işlem sistemini kullandığı için, bu dersi dinlerken ya da çalışırken not almak son derece önemlidir.

Sözel bir dersi, yeniden okuyarak tekrar edebili-
risiniz ama matematik dersini okuyarak veya bakarak
kavrayamazsınız. Bu nedenle ilk kuralımızı şimdiden
söylemek isterim: *“Matematik, bakarak değil; yazarak
çalışılan bir derstir.”*

İşte bu nedenle matematik dersinde not almak
çok önemlidir. Çünkü aldığınız notlar sizin anlama ve
kavrama yüzdenizi de belgelediği için, notlarınızdaki
eksiklikleri gidermek için yaptığınız çalışmalarla ko-
nunun tamamı marke edebilmek gibi bir imkana da
sahip olursunuz. Yoksa, elinizde ders notlarınız olma-
dan özel ders bile alsanız, nereyi anlamadığınızı dahi
ifade edemezsiniz. Veya size özel ders veren öğretmen
nerede eksik kaldığınızı anlayamaz. Demek ki aldığınızı
notlar size konuyu kavramada rehberlik ederler.
Ayrıca ders notlarınız yalnızca size ait kısaltmaları da
içerebileceği için soru çözümlerinde, böylece kendi-
nize özel bir alfabe icat etmiş olursunuz. Bu alfabe sa-
yesinde giderek pratiklik ve zaman kazanırsınız.

Örneğin, kendi öğrencilik yıllarımdan örnek ver-
mek istiyorum: Öğrencilik günlerimde hem çalışıp
hem okumak zorunda kaldığım için çoğu kez derslere
giremiyordum.

Daha sonra öğrenci yurtlarına giderek derslere
giren arkadaşlardan fotokopi dileniyorduk tabii.. Ney-
se binbir güçlükle fotokopilere ulaşırsam da, eve gelip
çalışmaya başlar başlamaz tüm isteğimi yitiriyordum.

Çünkü notları tutan arkadaşın notları ve kısaltmaları doğal olarak farklı oluyordu.

Arkadaşın notlarının kısaltmalarını çözmek, yazı karakterini çözebilmek ve nasıl süzgeçleme ile özet çıkarabildiğini anlamak saatlerce zamanımı alıyordu. Hâlbuki bu notlar, kendi notlarım olsaydı sadece notlara göz gezdirmem ve örnekler üzerinde durarak benzer ve türdeş sorular çözmek pek tabii ki yeterli olabilecekti! Tam olarak söylemek istediğim şu arkadaşlar: Mutlaka öğretmeninizi dinlerken not alın. Çünkü bu alışkanlığın size şu faydaları olacaktır.

a) Notlarınızı eksiksiz alırsanız, gerek duyduğunuzda çok kolay bir şekilde tekrar yapabileceğiniz bir ek kaynak elde etmiş olursunuz.

b) Notlarınızdaki mantıksallaştırma ve oluşturduğunuz özgün alfabe, tarz ya da kısaltmalar, size özgü olacağı için konuları tekrar gözden geçirme çalışmalarınız çok daha verimli ve pratik olacaktır. Daha az zaman alacaktır. Böylece, benim gibi şifre çözmekle (*dekoderlik yapmakla*) uğraşmak zorunda kalmazsınız.

c) Not alırken hem görsel, dokunsal ve işitsel, hem de bilişsel ve psiko-motor faaliyetlerinizi kullandığınız için, bilgileriniz görsel zekânız yanında diğer psiko-biyolojik bileşenlerle ilişkileneceği için, bu sâ-yede kalıcı ve derinlemesine bir öğrenme süreci yaşıntılamış / deneyimlemiş olursunuz.

d) Not alarak çalışmak veya dersi not alarak dinlemek; size, ayrıca okuyarak ve anlayarak not alma, hızlı yazarak, çözerek ve anlayarak işlem becerisi edinme imkanı da sağlayacağı için —*sonuçta zaman kazandıracağı için*— çok önemli bir teknik ve de bilişsel beceri olarak kabul edilmelidir. Çünkü **YGS & LYS**, 3 saat 15 dakikalık; **OKYS-KPSS-ALES**, 1 saatlik bir zaman dilimiyle sınırlı olduğu için, yazarak ve not alarak işlem gücünüzü geliştirdiğinizde kazanacak olduğunuz hız ve pratiklik ile sınavın geneli itibariyle kendinize ek 5 dakikalık bir süre yaratabilirsiniz. Bu ek sürede 2 soru daha çözdüğünüzü ve + 1,5 puan kazandığınızı varsayarsak, bu ek puan ile en az 10.000 kişiyi geride bırakmış olursunuz. Bu bakımdan işlem becerisinin, hız ve tekniğin ya da pratikliğin ancak-ve-ancak not alarak çalışma ile kazanılabileceğini asla unutmayınız.

Demek ki; okuldan veya dershaneden sonra eve gittiğinizde defterinizdeki notları temize çekerek veya tekrar yazarak çalışmalıyız. Diğer taraftan konuyu anlamadan asla konuyla ilgili sorulara geçmeyin. Çünkü bunu yaptığınızda yani soruları çözemediğinizde tâ en baştan o derse veya konuya ilişkin bir önyargı veyâ duraksatıcı bir inanç geliştirebilirsiniz. Bu kez bu olumsuz inançları ve önyargıları yıkmak için daha çok enerjiye ve odaklanmaya ihtiyaç duymak zorunda kalabilirsiniz. Bu ise hem zaman israfı, hem de enerji ve sinerji israfı olacaktır.

Bu nedenle konuyu anladığınıza inandığınızda önce çözümlü sorulardan, daha sonra da benzer örnek ve türdeş sorulardan, en son aşamada da test sorularından çözümler yapıp bilgilerinizi pekiştirmeye çalışın. Soru çözümlerinizi daha derinlikli hâle getirmek için ise aşağıdaki basamakları takip etmenizi tavsiye ederiz.

- Soru çözerken problemlerde verilenleri ve istenenleri düzenli olarak bir kenara yazmayı ya da not etmeyi unutmayınız.
- Soru çözerken sizi sonuca götürecek ipuçlarını belirleyin.
- Verilenleri işlem sırasına göre uygulayın.
- Mantıksal silsile ile cevaba ulaşmaya ulaşın. Bu silsile daha sonra cevabı kontrol ederken veya cevabın sağlamasını yaparken oldukça işinize yarayacaktır.
- Sonucu bulun ve sağlamasını yapın.
- Unutmayın! Matematik dersini öğrenmek, bisiklete binmeyi öğrenmek gibidir. Matematik de, yaparak ve yaşayarak, düşerek ve kalkarak öğrenilir. Bu nedenle bol bol işlem yapın, eksiklerinizi tespit edin ve ek kaynaklarla ya da etütlerle eksiklerinizi giderme yollarını araştırın.
- Özetle, başarısız olduğunuzda bile kendinizi motive etmelisiniz ve “*Her başarısızlık bir*

sonraki başarının ilk adımıdır.” sözünü kendinize rehber edinmelisiniz. Daha doğrusu başarısızlıklarınızı yeni bir öğrenme deneyimine dönüştürebilecek şekilde elinize geçmiş eşsiz fırsatlar olarak görmelisiniz.

Evet toplamak gerekirse, demek ki öğrenmenin ilk adımı kişinin bilmediğini fark etmesidir. Öyleyse öncelikli olarak matematik dersi bakımından kendinizin hangi durumda olduğunu belirlemelisiniz. Bunun için size bazı ölçütler verebiliriz:

a) “İşlem kabiliyetim az ve konuları anlayamıyorum” diyenlere ilk tavsiyemiz temel konuları çalışmalarınıdır. Bu konular, Rasyonel Sayılar, Sayılar ve İşlemler, Üslü ve Köklü İfadeler, Çarpanlara Ayırma ve Özdeşlikler ya da Denklemler’dir. Bu konular Matematik’in alfabesi başka deyişle ABC’sidir.

b) “İşlem kabiliyetim iyi; fakat konulara yabancım.” diyen öğrencilerimize il tavsiyemiz bilgi eksiği olan konuların tam olarak öğrenilmesidir. İzlenmesi gereken yol, bu konulardan kaynak taramaları yaparak konuyla ilgili bilgi ve deneyimlerimizi artırmak ve de teknikalitemizi geliştirmektir. Unutmayın, işlem kabiliyetinizin iyi olması, matematik konularını öğrenebileceğinizi de gösterir. Size düşen bu kabiliyeti geliştirmek, işlevsel hâle getirmek ve sonuçta temel bir beceri ya da alışkanlık hâline getirebilmektir.

c) **“Konuları anlıyorum; fakat işlem kabiliyetim az.”** şeklinde durumunu tarif eden öğrencilerimize ilk tavsiyemiz ise bol bol soru çözmeleridir. Bu soru çözümlerini yapıyorken uygulamanız gereken “Birey’e Özel Ders Çalışma Programı” bu dosya içerisinde size sunulmuştur.

d) **“İşlem kabiliyetim iyi, hem de konuları biliyorum; fakat çok yanlış yapıyorum.”** biçiminde yakınan öğrencilerimize ilk tavsiyemiz ise soruları dikkatle çözmeleridir. Nefes egzersizleri yapmaları, kendilerini dinlendirmeyi öğrenmeleri, meyve ve sebze yiyerek stres faktörünü önlemeleri gerekmektedir.

Kaldı ki, işlem kabiliyetiniz iyi ve konuları biliyorsanız matematikle ilgili sorunuzunuz çözülmüş demektir. Tek yapmanız gereken, özgüveninizi besleyecek aktivitelere yönelmek, sorulara karşı bağıışıklık sisteminizi güçlendirmek, işlem becerinizi geliştirmek ve farklı kaynaklardan çalışarak, farklı soru tiplerine de karşı tanışıklık ve aşinâlık kazanmaktır. Demek ki, ne tür soru gelirse gelsin; kendi kavramsal uzayınızda ona karşı çözüm girişimleri ya da başa çıkma stratejileri kazanabileceğiniz idmanlar (*etütler, birebir dersler ve ek deneme sınavları*) yapmanız gerekmektedir.

Unutmayın! Yanlış yapmanın veya az yanlış yapmanın en güzel yolu bol bol soru çözmektir. Ancak, bu yapıldıktan sonra yanlış çözülen soruların kritiği mutlaka yapılmalı, hatalar ve eksiklikler

giderilmeli ve böylece bilgi dağarcığımızda o konuya ilişkin gerekli pansuman ve restorasyon da gerçekleştirilmelidir.

Özetle, anlaşılamayan konular değerlendirilmeli, nerelerde hatalar yapıldığı belirlenmeli, bu eksiklikler çalışarak giderilmeli, hatalar tamir edilmeli ya da giderilmeli; ancak bu konular çalışarak giderilemeyecek cinstense özel etüt ya da birebir ders alınarak en baştan başlanmalıdır. Böylece tekrar edilerek sıkı bir markaja alınan konular derinlemesine rahatça kavranabilir, sonuç olarak “derinlikli” ve “nitelikli” bir çalışma etkinliği hayata geçirilmiş olur. *(Not: Diğer Sayısal derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!)*

Bir elim yağda,
bir elim balda...
O hâlde varım...
(Epikürler)





37- Türkçe dersine nasıl çalışmalıyız?

Türkçe Dersine Nasıl Çalışmalısınız?



Sevgili öğrenciler! Türkçe dersine nasıl çalışır sorusuna derinlikli ve nitelikli bir cevap vermeden önce, **YGS & LYS**'de (ya da **OKYS-KPSS-ALES**'de) çıkan Türkçe sorularını ana hatlarıyla ele almamızın daha doğru olacağı inancındayım. Ancak bu ana hatları somutlaştırdıktan sonra, işte o zaman her bir kategoriye nasıl çalışacağımıza ilişkin daha kullanışlı ve pedagojik bir çerçeve ortaya koyabiliriz.

1. Anlam Bilgisi,
2. Dil Bilgisi,
3. Anlatım Bozuklukları,
4. Yazım Bilgisi,

5. Edebiyat Bilgileri, olmak üzere 5 temel başlıkta toplayabiliriz.

1. Aşamada “Anlam Bilgisi, Paragraf Bilgisi ve Dil Bilgisi” gibi temel konular ağırlık kazanmaktayken, LYS’de ise daha çok “Edebî Metinler ve Edebiyat Bilgileri” sorgulanmaktadır.

OKYS-KPSS-ALES’de ise, yoğunlukla Türkçe sorusu anlam bilgisi düzeyinde daha temel konulara odaklanmış durumdadır. Bu anlamda, kişisel kanaatim şu ki, “Anlam Bilgisi” soruları daha çok sorulmakta ve örtülü bir şekilde öğrencinin çokça kitap okuyan bir öğrenci olup olmadığı da test edilmektedir. Bu bakımdan Lise yıllarında veyâ dershaneye gidiyorken kitap okuma alışkanlığının kazanılmasının Türkçe dersini oldukça desteklediğini düşünüyorum. Çünkü **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** Türkçesi’nde çıkan soruların yarsından fazlasını, Anlam Bilgisi ya da Anlam Bilgisi’yle ilişkili sorular oluşturmaktadır. Bu da bize çalışmalarımızda Anlam Bilgisi’ne daha çok önem vermemiz gerektiğini göstermektedir.

Anlam Bilgisi; her şeyden önce hızlı ve doğru okumanızı; okuduğunuzu anlamanızı ve anladığınızı yorumlamanızı gerektirir. Soruların büyük çoğunluğunun Anlam Bilgisi ile ilgili veya ilişkili olması ve ezbere dayalı bir bilgi istenmemesi bunun en önemli kanıtıdır. Anlam Bilgisi soruları; daha çok kelime, cümle ve paragraf düzeyinde karşımıza çıkar. Bu tür

sorular, sözcüğün anlamını kavramaya, sözcüğün cümle içinde kazandığı değişik anlamları bulmaya, yorumlamaya ve son olarak deyimlerin anlamlarını kavramaya yönelik sorular şeklinde sorulur.

Cümle anlamında cümlede verilen yargıyı kavramak, yargının oluşmasında etkili olan yardımcı yargıları bulmak, yargıyı aktaran kişinin yansıttığı duyguyu, bilişi, düşünceyi anlamakla ilgili sorular da gelmektedir. Bu tip sorularda, cümle anlamında ve düzeyinde sizlerin anlama yeteneğiniz ölçülür. Ayrıca birbirine benzer yargılar arasından farklı olanı bulabilme üzerinde de bir sınama yapılır.

Paragraf sorularında sizden istenen ise, değişik yargılardan oluşan bir bütünü kavramanızdır. Bunu kavrarken aynı zamanda onun parçalarla olan ilişkisini [*ilişkisini*] de anlamanız istenir. Paragraf soruları uzun olmasından dolayı zor soru olarak algılanır.

Ancak bu düşünce temelsiz ve çok yanlış bir düşüncedir. Hâlbuki bu sorular, en kolay sorulardır. Çünkü bu soruların cevabı soruda verilen parçanın içinde gizlidir. Tabii ki, paragraf sorularını kolay çözenin yolu bol paragraf sorusu çözmek ve her fırsatta kitap okumayı temel bir alışkanlık hâline getirmektir.

Bunun yanında, paragrafı okumadan önce soru kökünü, altı çizili sözcüğü mutlaka doğru okuyun ve ne sorulduğunu anlamaya çalışın. Demek ki, Anlam Bilgisi konusundan gelen soruları çözebilmek için az da

olsa kitap okumaya çalışmalısınız. Ayda bir-iki kitap bitirmelisiniz meselâ! Diğer taraftan okuduğunuz metni özetlemeye ve eleştirmeye de çalışırsanız yaptığınız işin verimliliği daha da çok artacaktır.

Burada değinmek istediğimiz önemli diğer bir husus da sözlük kullanımıdır. Okuduğunuz metinde karşılaştığınız kelimelerden anlamlarını bilmediklerinizi öğrenmek, deyimlerin tam karşılığını bilmek, atasözlerini kavramak istiyorsanız mutlakâ bir “Türkçe Sözlük” ve bir de “Atasözleri Sözlüğü” edinmelisiniz. Böylece sınavlarda çıkacak muhtemel deyim, atasözü ve kelime anlamı gibi soruları çok daha rahat bir şekilde çözebilme yeteneğine kavuşmuş olacaksınız.

Anlam Bilgisi Soruları Nasıl Çözülür?

“Anlam Bilgisi” konusu Türkçe dersinin en önemli konusu olup, sınavlarda soruların % 85’i ile direkt ilişkili olan bir bölümdür. Dolayısıyla bu konuyu öğrenmek, başarıya ulaşmak için çok önemlidir. Türkçe dersinin en önemli konusu olan “Anlam Bilgisi”nden gelebilecek soruları çözmek için şu hususlara dikkat etmek gerekir:

— **Günde birkaç sayfa da olsa mutlakâ kitap okunmalıdır.**

Kitap okuma alışkanlığı olmayanlar ilk başlarda gazetelerden ilgilerini çeken köşe yazılarını, süreli yayınlar yâni *Kişisel Gelişim, Genç Beyin, Genç Gelişim,*

Bilim Teknik, Genç Öğrenci, Eğitimbilim, Bütün Dünya, National Geography, Atlas, Sızıntı, Genç Yaklaşım, Yeni Eğitim vb. dergiler okumak gerekmektedir. Bu aşamadan sonra Türk Klasikleri’nden ve Dünya Klasikleri’nden hikâye ve romanları okumaya yönelmeli; daha sonra ise düşünsel içerikli deneme kitaplarına geçilmelidir.

— **Televizyon seyrederken, birilerini dinlerken, okurken veya herhangi bir nedenle duyulan ve anlamı bilinmeyen kelime ve kelime gruplarının anlamları, üşenmeden sözlüklerden araştırılıp hemen öğrenilmeliler.**

Bunu için de her öğrencinin kütüphanesinde mutlakâ bir “Türkçe Sözlük”, bir “Deyimler Sözlüğü”, bir “Atasözleri Sözlüğü” bir de “İmlâ Kılavuzu” bulunmalıdır. Okul Türkçe kitaplarının konularının işleniş bölümünde yer alan “Kelime Çalışmaları” ve “Okuma, Anlama, Anlatma” çalışmaları bölümleri de mutlakâ incelenmeli, çalışılmalıdır.

— **Okunan metinler üzerinde çalışma yaparken konuları, asıl anlatılmak istenen düşünceleri, metinden çıkarılabilecek düşünceleri ve metnin yazarının veya şâirinin konuyu ortaya koyarken içinde bulunduğu rûh hâlini belirleyerek not etmek gerekir.**

Bu metinler, sohbet esnasında başkalarına da anlatılabilir. Okunan metin bir hikâye veya bir roman ise özetleme yapılabilir veyâ okunan benzer hikâyelere

benzer kısa hikâyeler de yazılabilir. Veyâhut ta hikâyeye belli bir noktada bırakılarak okuyucu tarafından tamamlanabilir. Bu çalışmalar kişinin, okuduğunu anlama ve anladığını sözlü veya yazılı bir şekilde ifade edebilme yeteneğini geliştirir. Bu kabiliyetleri gelişen kişilerin, soruları daha kolay ve hızlı, ayrıca da doğru olarak çözebilecekleri görülecektir.

— Soruları çözerken, ama daha çok ders çalışırken kalem kullanmak gerekir.

Özellikle ders çalışırken kelimelerin, cümlelerin anlamları belirlenip yan taraflarına yazılmalıdır. Bu belirlemeler yorumlanmalı ve kıyaslanmalı, sonra da istenen bilgiye ulaşılmalıdır. Özellikle paragraf sorularında kalem kullanmak bu anlamda çok önemlidir.

Çünkü sözel bir soru, zâten bir metindir, okumayla yapılır, ana temâ ve düşünce tespit edilir. Okunan ve parçadan çıkarılan düşünceler, konu, ana fikir ve yazarın içinde bulunduğu durum bu anlamda not edilmelidir. Unutmayın! Bu veriler sorunun çözümünde bizden istenen bilgiler olacaktır.

Diğer taraftan, Türkçe konuları birbirinin devamı olduğu için konuları sırayla ve anlayarak çalışmanızda fayda vardır. Bir konuyu çok iyi anlamadan aslâ diğerine geçmeyin. Çünkü her konu, bir sonraki konunun temelidir. Siz de takdir edersiniz ki, temeli sağlam olmayan bina en küçük etkilerde bile yıkılabilir.

— **Çıkmış sorular çıkabilecek soruların aynasıdır, bu yüzden son 20 yılın çıkmış sorularını mutlakâ konu konu çözün!**

Esasen son yıllarda öğrencilerimize sâdece son 5-6 yılın sorularını çözmeleri tavsiye ediyor hatta bu konuda ödevler veriyorduk. Ancak bu yıl sınav sisteminin değişmesi ile birlikte, kısmen de olsa

geriye dönük olarak **ÖYS** tarzında soruların gelecek olması; çalışmalarımızda artık son 20 yılın sorularının d çözümlerini zorunlu hâle getirmiştir. Bu bakımdan bu yıl sınava girecek arkadaşlarımız **ÖYS** tarzındaki sorulara karşı yabancılik çekebileceklerinden, tipolojik, şematik ve tematik olarak **ÖYS** sorularına bir aşinâlık kazanabilmeleri için mutlakâ son 20 yılın sorularını çözmek zorundadırlar.

— **Test tekniğine alışmak için bol bol soru çözün!**

Konu eksiğini yoksa, artık sık sık soru çözerek Türkçe dersine karşı duyarlılığınızı ve yetkinliğinizi güçlendirmelisiniz. Türkçe bir anlamda okunarak ve yorumlayarak çalışılan bir ders olduğu için bol bol soru çözülerek çalışılmasına en çok yatkın olan derstir.

Ancak şu da unutulmamalıdır ki, karşılaşmış olduğunuz hâlde arkada aslâ çözülmemiş veya yanlış çözüldüğü hâlde tashih edilmemiş, arkadaşlarınızla tartışılmamış, etüt hocalarınıza veya ders hocalarınıza sorularak ve de çözdürülerek anlaşılmamış soru

birakmamalıyız. Çünkü eğer bunu yaparsak, tekrar deneme sınavında değil de ya geçek sınavda karşımıza aynı soru çıkıverirse, çok derin bir pişmanlık ve çaresizlik yaşarız.

Bu bakımdan mutlakâ her soru ile mutlakâ hâl-dâş olmak, arkadaş olmak, hemhâl olmak, hemdem olmak, hemahenk olmak, tanışık olmak, yanaşık olmak gerekir. Çünkü bütün soru tiplerleriyle böyle bir empatik ve sempatik ilişki içersinde olursak; onlarla tekrar karşılaştığımız zaman hem yabancılık çekmeyecek —*veyâ değişik bir soru ile karşılaşsak bile*— o sorunun özümsemiğimiz sorularla akraba olduğunu fark edecek ve hemen çözümüne başlayabileceğiz.

İşte bu metaforik ve pratik işlevi bakımından bol bol soru çözmenizin son derece önemli olduğunu düşünüyorum. Unutmayın, ne kadar çok soru çözerseniz, gerçek sınavdaki soru kitapçığında bir sürprizle karşılaşma riskini o kadar ortadan kaldırmış olursunuz.

— Kendinize ilişkin bir soru çözüm kompozisyonunuz olsun!

Bu konuya ilişkin kendi öğrencilik yıllarımda (*daha ders çalışırken*) kullandığım bir senaryondan bahsetmek istiyorum. Örneğin, kendimi kırmızı bereli SAT komandoları gibi hayâl ediyor, güyâ bir yüksekçe bir apartmanın çatı katına bırakıldığımı düşünüyordum. Operasyondaki görevim binanın güvenlik açısından temiz olup olmadığını çatı katından başlayarak

incelemek ve binanın giriş katından çıkarak durumu rapor etmekte. Çatı katından başlayarak her katı her bir katı usulca, sessizce derinden, detaylara dikkat ederek, muhtemel tuzaklara düşmeden, yüksek bir konsantrasyonla didik didik arıyordum. Nihâyet aramamı tamamlayınca apartmanın önündeki giriş kapısından çıkıyordum. O da ne? Gazeteciler beni bekliyor, flaşlar patlıyor? Ve ardı ardına sorular geliyordu!

— Apartman da “şu” veyâ “şunlar” var mıydı?

— Katları gezerken en çok dikkatinizi çeken şey neydi?

Sevgili öğrenciler! Sizi temin ederim ki paragraf soruları hemen hemen aynı örüntüye sahip. Yani paragraf sorusuna başlarken ve ilk satır da ilerlerken, kendinizi bir SAT komandosu gibi paragrafın çatısına bırakılmış gibi hayâl edin! Sonra bu apartmanın [paragrafın] her bir katını [*satırını*] dikkatlice didik arayın. Size yabancı olan bu olay mahâllinde [*soruda*] saklı olan şeyleri bulmaya çalışın. Üstelik kartlara [*satırlara*] yerleştirilmiş tuzaklara düşmeden operasyonu sağlıklı bir şekilde tamamlamaya çalışın. Satırlar ilerledikçe ve siz paragrafın sonuna yaklaştıkça apartmanın zemin katına yaklaştığınızı ve biraz sonra dışarı çıkacağınızı düşünün!

Dışarı çıktığınızda gazeteciler [*soru*] sizi bekliyor.

Gazeteciler [*soru*] size muhtemelen şunu soracaktır:

— Apartmanda *[soruda]* “şu, şu..” var mıydı?

— Veyâ “Şunu, şunu..” gördünüz mü?

— Veyâhut ta, apartmanda *[soruda]* en çok dikkatinizi çeken şey neydi?

— Sizce bu apartman ve katları *[paragrafın satırları]* size neyi anlatıyor?

— Katları geziyorken *[satırları okuyorken]* ne hissettiniz?

— Apartman *[paragraf]* hakkında tam olarak ne düşünüyorsunuz?

Aynen öyle de, paragraf sorularını çözerken bir apartmanın katlarını *[sorunun satırlarını]* büyük bir gizlilikle ve dikkatle keşfeden SAT komandoları gibi hareket ederek, dışarı çıktınızda size sorulacak önemli bilgileri ve bulguları derlemeye çalışarak çözün!

İşte sevgili “Genç Öğrenciler”! Demek ki, Türkçe sorularını ve paragraf sorularını bu kompozisyon ile çözerseniz hem çalışmalarınızı zevkli hâle getirmiş olursunuz, hem de konsantrasyonunuzu üst düzeyde tutarak hayâtî tuzaklara düşmeden görevinizi başarıyla tamamlamış olursunuz. Özellikle de ders çalışırken bu kurguyu hâyâl ederek sorularla boğuşmanızı ve bu duygu-durumunu niteliksel bir farkındalık düzeyi olarak özümsemenizi tavsiye ederim... (*Not: Diğer Sözel derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!*)



38- Tarih dersine nasıl çalışmalıyız?

Tarih Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Tarih, geçmişte yaşanmış olayları, sebep-sonuç ilişkisi içerisinde inceleyerek, bugüne ışık tutan bir bilim dalıdır. Tarih Dersi'nin asıl amacı, bugünü düne bağlamak, geçmişle günümüzü irtibatlandırmak ve böylece günümüz olaylarını geçmiş olayların ışığı altında yeniden yorumlamaktır. Bu niteliği ve işlevi ile Tarih, geçmişteki önemli olayları o günün koşulları içerisinde değerlendirir, bununla birlikte yaptığı çıkarımlarla güncel olayları inceleyen diğer bilim dallarına da yol gösterir.

Ancak şu var ki; bu dersin içeriğindeki konular deney ve gözlemden uzak olduğu için, daha çok bulgu ve belgelere dayanılarak araştırmalar yapmak,

yordamlarda bulunmak ve olayları kronolojik olarak ele alarak, daha çok neden–sonuç ilişkilerine odaklanmak söz konusudur. Dolayısıyla bu içerik ile karakterize olan Tarih Dersi’nin sorularını da tipolojik (*şekil ve kalıp*) ve tematik (*içerik, muhtevâ*) olarak aşağıdaki özgünlükleri taşır:

Tarih Dersine Ait Soruların Özellikleri

— Cevapları, paragraf sorularının cevabı gibi, paragrafta bulunan sorulardır.

— Bununla birlikte Tarih dersi soruları, bir takım “ön–bilgiler” verilerek, uzantısında bizlerden yorum istenen sorulardır. Bu sorularda, paragrafla, ön bilgiyle veyâ şablonik çerçeve ile seçenekler arasında bağlantı kurulması beklenir. Bu anlamda, bu sorularla yorum gücümüzün test edilmesi amaçlanarak, her zaman için sorular bu kavramsal çerçeve üzerine yapılandırılır.

Sorular içersinde bazı kavramlar oldukça önemlidir ve bu kavramlar, sorunun odak noktası da olabilir. Örneğin, “*Kaptülasyon*”, “*Meşrutiyet*”, “*Kavimler Göçü*” vb., kavramlar bilinmeden soruları tam anlamıyla kavramak çok mümkün görünmemektedir. Bu nedenle Tarih dersinin özgün kavramlarını çok iyi bilmek gerekmektedir. Çünkü sorular salt olarak herhangi bir kavramla ilgili olan sorular da olabilir.

— Bu sorular, öncül bilgiler içeren ve birbirine çok yakın olan çeldirici seçeneklerin yer aldığı sorulardır. Bu nedenle bu sorular, çoğu kez kavramların ve verilen öncül bilgilerin çok iyi anlaşılabilmesine bağlıdır. Bu nedenle bu tip sorular, öğrencinin özellikle bilgiyi analiz etme gücünü, akıl yürütmesini, yorumlayabilme kabiliyetini ve dikkatli okuyarak sorunun kökündeki istenilen bilgiye varabilme gücünü ölçen sorulardır.

— Diğer taraftan son yapılan **YGS & LYS** değişiklikleri dikkat alındığında, özellikle **YGS & LYS**'nin II. Bölüm'ünde, bilgiye dayalı sorular da beklenmektedir. Bu açıdan bakıldığında bilgi soruları, öğrencide varolan bilgilerin veyâ daha önce aldığı bilgilerin doğruluğunu ölçmeyi amaçlayan sorulardır. Ancak bu soruları sadece —*salt olarak*— bilgiyi test eden sorular olarak görmemeli, aynı zamanda dikkati ölçen sorular olarak da kabul etmek gerekir.

— Öğrenciler, bilgi ağırlıklı bu sorularda; sorunun konuyu ele alışı bakımından doğru cevabını seçmeye yönelik dikkat etmelidirler. Yâni duruma göre, kafalarındaki ham bilgiye göre değil de, sorudaki sınırlı bilgiye göre doğru cevabı bulmak gerekmektedir.

Târih Dersine Nasıl Çalışmalıyız?

— Öğrenciler, bütün sözel derslerde olduğu gibi Tarih dersine de, derste işlenecek konuları dersten önce okuyup, bir ön-hazırlık yaparak gelmelidir.

— Ders esnâsında öğrenci öğretmenle göz, kulak ve beyin koordinasyonunu sağlayarak aktif bir şekilde öğretmenini dinlemeli ve yer yer derse katılmalıdır.

— Öğretmenin dersi işlemesi esnâsında konu kavramları ve terimleri ile ilgili olarak **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** ile paralel olmak üzere pratik bilgiler, uyarıcı notlar, önemli ayrıntılar ve ilgili ip uçları dikkate alınmalıdır / not edilmelidir.

— Tüm gelişimsel ve pedagojik aşamalar mutlaka notlandırılmalıdır.

— Bireysel çalışmalarda ise, ders bittikten sonra işlenmiş konulara yönelik genel tekrarlar yapılmalı ve ilgili sorular çözülmelidir.

— Özellikle “*Konu Anlatımlı Kitap*” yüksek sesle veya tınılı kısık bir sesle tekrar edilmeli, en azından okunmalıdır. (Not: Çözülemeyen sorular, *mutlakâ Etüt Öğretmeni’ne* veya *Ders Öğretmeni’ne* çözdürülmeli; en azında arkadaş çalışma gruplarında tartışılmalı ve farklı bakış açıları yakalanmaya çalışılmalıdır.)

— İşte bu aşamadan sonra “*Konu-Yaprak Testleri*”ne geçilebilir. Konu ile ilgili kırılğanlıkları toparlayacak eden bu konu testleri de, mutlaka çözülmelidir. (Not: Çözülemeyen sorular, *mutlakâ Etüt Öğretmeni’ne* veya *Ders Öğretmeni’ne* çözdürülmeli; en azında arkadaş çalışma gruplarında tartışılmalı ve farklı bakış açıları yakalanmaya çalışılmalıdır.)

— Konu ile ilgili pekiştirici örnek sorular ise, genellikle *Soru Bankası*’ndaki sorulardır. *Soru Bankaları*’ndaki sorular mutlakā çözülmeli, böylece bu konuda yetkin bir bağıışıklık ve yeterlilik kazanılmalı; en önemlisi de “*Başıa Çıkma Stratejileri*” daha da zenginleştirilmelidir.

— Demek ki; “*Konu Anlatımlı Kitap*” + “*KT*”ler + işlenen konu ile paralel geçmiş yıllarda çıkan “*YGS & LYS / OKYS-KPSS-ALES Soruları*” + “*Soru Bankası*” + “*Konu Anlatımlı Dergi*” gibi kaynaklar her konu için adım adım takip edildiğinde; Tarih dersi kesinlikle korkulu bir ders olmaktan çıkacaktır. Demek ki, tek bir kaynağa bağılı kalmadan, geniş bir kaynak yelpazesinden faydalanılmalıdır.

— Ayrıca bütün bu çalışmaları boyunca tüm sorular tahlil edilmelidir. Meselâ “*Kongreler*” konusuna âit konuları inceliyorsanız; hangi kongreden daha fazla soru geldiğine değıl, hangi mantıkla soru geldiğine dikkat etmeniz gerekmektedir. Bu anlamda önceki yıllarda çıkan sorular arasında ilişki kurularak; soruların, tipolojik, şematik ve temâtik olarak kavramsal uzayını yakalanmaya ve bu kazanımlar içselleştirilmeye çalışılmalıdır.

— Dahası, sorularda değışiklik yaparak yeni sorular üretmeye çalışırsanız, ezbercilikten kaçınabilir ve bu işte ne kadar ustalaştığınızı siz de görebilirsiniz! Demek ki, öğretmenin yaptığı yorumların üzerine yeni

yorumlar eklenmeye çalışılmalıdır ve **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sorularından yeni sorular üretilerek zihninizdeki soru galerisini zenginleştirmelisiniz.

— Bu konuda son olarak kişisel tecrübelerime dayanarak şunu da söylemek istiyorum: Çözmüş olduğunuz sorularda sadece–ve–sadece doğrulara odaklanmayın. Yanlışlara ve yanlışlarınıza da odaklanın. Neden yanlış yaptığınızı, sizi yanlış düşünmeye veyâ yanlış bir algı ve kavrama düzeyinde soruyu yanlış cevaplandırmaya iten bilgi ve deneyimlerinizi tespit edin. Her yanlışınızın hafızânızdaki kavramsal arşivine ulaşp, oradaki gerekli güncellemeyi, revizyonu, restorasyonu, rehabilitasyonu, tamirâtı ve pansumanları yaparsanız, o yanlışınızı çok önemli kâra dönüştürmüş olursunuz.

— Unutmayın! Her bir soruda, ya dört yanlış ve bir doğruyu bulmanız; veyahut ta, dört doğruyu ve bir yanlış bulmanız istenmektedir. Bu nedenle sadece “Doğru Bilgi Odaklı” değil, “Yanlış Bilgi Odaklı” çalışmayı da bir beceri hâline getirmelisiniz.

— Demek ki; Tarih dersine mutlakâ hazırlıklı gelinmeli; mümkünse evdeyken dersle ilgi ön–okumalar yapılmalı ve ders çok–ama–çok iyi bir şekilde dinlenmelidir. Konularla ilgili diğer popüler veya özgün çalışmalar başka kitaplar da okunmalıdır. Bu okuma etkinlikleri aslâ bir angarya veya zaman kaybı olarak görülmemelidir. Unutmayınız ki bu tür okumalar,

hem Türkçe dersinize, hem hızınıza ve tecrübenize, hem de entelektüel beceri ve kimliğinize çok ciddi katkılar yapacaktır.

Dersin Puan Türlerine Göre Önemi

Sözel Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Sözel puan türüne göre seçim yapacak öğrencilerin Türkçeden sonra en fazla dikkat etmeleri gereken derslerden birisi de Tarih'tir. Bu ders en fazla 1-2 soru kaçırma lüksünüz olabilir. Bu nedenle yukarıda verdiğimiz teknik bilgilere ve taktiklere dikkat ederek çok-amaçok iyi bir şekilde hazırlanmanızı tavsiye ediyoruz.

Sayısal Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Sayısal puana katkısı az olan bir ders olsa da, bu puan türü ile ilgili hazırlık yapacak adayların öğrenebilecekleri ve sorularını rahatlıkla cevaplandırabilecekleri bir derstir. Kaldı ki, bu yıl az da olsa sayısal öğrenciler için Tarih sorularının katsayısı tekrar artırıldı.

Sayısal öğrencilere tavsiyemiz, özellikle yakın tarih ile ilgili konulardaki soruları mutlaka çözmeleridir. İnkılap Tarihi'ni artık ezbere biliyorsunuz sayılır. Bu nedenle size ek bir yük getirmeyecektir. Sadece soruların kavramsal uzayını ve yazılımlarının veri tabanını yakalamanız size bu konuda yeterli olacaktır.

Kaldı ki, hangi üniversitenin hangi bölümüne giderseniz gidin, 1. Sınıf'ta yine İnkılap Tarihi dersini tekrar göreceksiniz. Bu nedenle bu dersten sakın

uzaklaşmayın. Çünkü buradan kotaracağınız 3-5 puanla birlikte en az 100.000.- eleyebilirsiniz. Özetle, sayısal öğrenciler olarak Tarih dersine ait konuları okuyarak ve örnek **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sorularını analiz ederek çalışmanızın bile 3-5 puan için yeterli olacağını düşünüyorum.

Bu nedenle bugünden tezi yok, artık Deneme Sınavları'nda Tarih sorularına yavaş yavaş zaman ayırmaya başlamanızın, okuma ve anlama hızınızı artırıcı çalışmalar yapmanızın çok yerinde bir strateji olacağını söyleyebilirim. (Not: Sayısal öğrencilere sadece-ve-sadece **YGS & LYS'nin I. Bölüm'ündeki Tarih soruları** puan getirmektedir.)

Eşit Ağırlıklı Puan Türünde Hazırlananlar

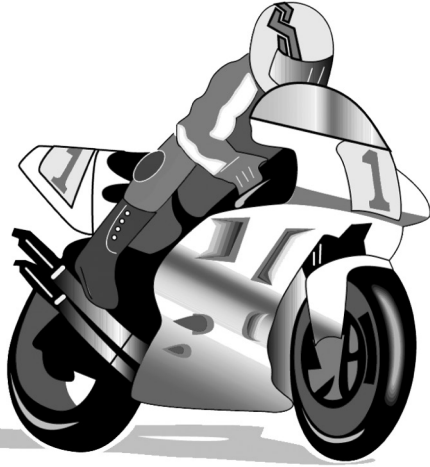
İçin: Eşit ağırlıklı puan türüne katkısı orta düzeyde olan derslerden birisi olmakla birlikte, öğrenilme anlaşılma ve soru çözme kolaylığı bakımından eşit ağırlıklı puan türünde hazırlanan öğrencilerin vazgeçemeyeceği derslerden birisidir. Sözel grupta ve özellikle yukarıda ifâde ettiğimiz çalışmalar ve husûslar aynen Eşit Ağırlık'ta hazırlanan öğrenciler için de geçerli olup, aynı çalışma modeli uygulanarak yapılandırılmalıdır.

Dil Puan Türünde Hazırlananlar İçin:

Bu alandan hazırlanan öğrenciler diğer sözel derslere verdikleri öneminin aynısını Tarih dersine de vermelidir. Özellikle Dil puanının katsayılarının düşük oluşu, Dil

öğrencileri için sözel dersleri çok daha önemli hâle getirmektedir. Dil öğrencilerine tavsiyemiz ise, tıpkı bir Sözel öğrencisi veya Eşit Ağırlık öğrencisi gibi, en kötü ihtimalle de Sayısal öğrencileri gibi Tarih dersinde yapabildikleri kadar soru yapmalarını ve böylece de **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** puanlarını olabildiğince yükseltmeleridir. Hepinize başarılar diliyorum... *(Not: Diğer Sözel derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!)*

Kariyer Uzmanınız:
Kontrolsüz güç, güç değildir.
Ne kadar çok gerçek zamanlı
deneme sınavı çözersem,
sınav stresimi çok daha
rahat kontrol edebilirim.





39- Biyoloji dersine nasıl çalışmalıyız?

Biyoloji Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Biyoloji, canlıları inceleyen bir bilim dalıdır. Canlılara ait olan doğal olayları pozitif bilim metotlarıyla açıklamaya çalışır. Biyoloji, bu yaşamsal olaylar arasında ilişki kurulmasına imkân tanıyıp, bir anlamda hayatımızı da kolaylaştırmaktadır. Başka deyişle Biyoloji dersi, yaşamsal ve doğal olaylar arasında sebep-sonuç ilişkileri kurarak yaşamı kavramaya ve edinilen bilgilerden faydalanarak problemlerimizi çözmeye çalışır. Biyoloji dersinin sonucunda canlılar, sistemler, basit anlamda yaşam ve onu oluşturan unsurlar kavratılır ve son tahlilde bu kazanımlar pratik hayatta kullanılabilecek verilere dönüştürülür.

Biyoloji dersi, bilgi ağırlıklı olması sebebiyle anlatımın yanında grafik, şekil, tablo ve şema ve benzeri göstergelerle desteklenerek yorum yaptırılan ve bu yolla da muhakeme ve karşılaştırma yapmayı gerektiren bir derstir. Diğer taraftan, ezberle öğrenilemeyecek olan ama ezbersiz de yapılamayacak olan çok önemli bir fen bilimleri alanı olduğu da söylenebilir. Bu nedenle, —*yani bazı ünitelerin Biyoloji’de temel üniteler olması nedeniyle*— ilerleyen ünitelere ulaşıldıkça temel konuların tekrar gözden geçirilmesi gerekmektedir.

Biyoloji Dersine Ait Soruların Özellikleri

— Bu dersin soruları genelde tablo, grafik yorumlama, şekil okuma gibi verilere dayanmasının yanı sıra, bu verileri kullanarak örtülü bilgilere ulaşılması ve böylece muhakeme becerisi sınanmaktadır. Bu nedenle Biyoloji soruları çözülürken öncelikle soru kökü çok dikkatli okunmalı, sorunun yüklem kökünde, —*me*, —*ma*, vb. olumsuzluk eklerinin olup olmadığına mutlaka dikkat edilmelidir.

— Bu amaçla tüm bilgiler ve veriler özenle okunmalı; tablo, grafik, şekil, açıklama ve diğer yan bilgiler eş-zamanlı ve eş-güdümlü bir şekilde incelenmelidir. Bazı soruların ince ayrıntılar içermesine karşın, bu bilgilerin örtüşürülerek sorunun basit bir düzeneğe ve bağlama taşınabileceği imkânı gözden

kaçırılmamalıdır. Bu nedenle, bu dersin sorularını çeşitli çizgi film fragmanlarında olduğu gibi senaryolara dönüştürerek çözmek, hem zevkli hem de açıklayıcı olmaktadır.

— Bununla birlikte bazı Biyoloji soruları birkaç konuyu kapsayabilmektedir. Bu nedenle Biyoloji müfredatındaki tüm konuları bilmek gerekmektedir. Fakat bu durum, çoğu öğrenciyi olumsuz bir koşullanmaya da sürüklemektedir. Ezbere ve müfredata dayalı bu donanım ile öğrenciler, bu kez de çözdükleri soruları müfredata veyâ zihinlerinde şematize etmiş oldukları (*şekillendirdikleri*) veyâ tematize etmiş oldukları (*içeriklendirdikleri*) kavramsal haritalara göre cevaplandırmakta ve çoğu kez de yanılmaktadırlar. Bu nedenle Biyoloji dersi sorularını kafamıza göre veyâ donanımımıza göre değil de; soruya göre veyâ soruda verilen bilgi dökümüne göre cevaplandırmak en doğrusudur.

— Başka deyişle her yeni soruya geçtiğimizde kafamızdaki kurulu sistemi yeniden yıkmalı ve yeni verilerle yeniden, yeni soruya dönük/yönük bir sistem inşa ederek soruyu zihinsel kapsama alanımıza almaya çalışmalıyız. Özetle, kafamızdaki önceki edimlere göre değil de, sorunun vermiş olduğu verilere göre veyâ sorunun içeriğine göre yanıtımızı cevap seçeneklerinde aramalı ve verilen bu bilgiler doğrultusunda eleme yoluna giderek her soruyu kendi bağımsız kavramsal uzayıyla cevaplandırmalıyız.

— Kısacası, soru çözümünde dikkat etmeniz gereken husus, soruda bizden ne istendiğini ve bize seçeneklerde ne verildiğini tam ve doğru olarak anlamaktır. Aslında itiraf etmek gerekirse, bu bir parça *Türkçe*’yi kavrama gücüyle ve okuma anındaki dikkatle de doğru orantılıdır. Bu nedenle iyi ve dikkatli bir okuyucu olmaya özen göstererek olabildiğince Biyoloji dersine âit farklı **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sorularını çözerek, tam anlamıyla bütün soru kapılarıyla ve soruların kavramsal uzaylarıyla tanışık olmaya odaklanmalıyız. Bilindiği gibi bu beceri de ancak-ve-ancak çok sayıda ve farklı içerikte soru çözmekle mümkündür.

Pekâlâ! O Hâlde Bu Derse Nasıl Çalışmalıyız?

Derste;

— Her ders için geçerli olduğu gibi Biyoloji dersinde de başarılı olmanın temelinde dersin derste öğrenilmesi koşulu yatmaktadır. Öğrenciler, “etkin dinleme” çerçevesinde karşılıklı diyaloglar ile konuları pekiştirmeli ve kafalarına takılan soruları da ânında sorarak, duyumsayarak, içselleştirerek, anılarıyla çağrıştırarak, bir belgesel kanalı izliyormuş gibi ilgiyle gözlemleyerek, edatâ çocuksu bir merak ile canlı yaşamın gizemlerini keşfetmeye kendilerini adanmışlardır.

— Ayrıca, “*Derste konuyu anlamasam da olur. Anlatan biri elbette bulunur.*” fikri zihninize yerleşmişse

dersi takip etmekte ciddi sorunlar yaşayabilirsiniz. Bu nedenle tür düşüncelerle değil; tersine, canlı varlıklara karşı ilgili bir zihinsel hazırlık ve merak güdüsü ile derse girilmelidir.

— Nitekim bu duygu-durumuyla derse girerseniz, o zaman sadece Bilişsel Zekâ'nızı değil, aynı zamanda Ruhsal Zekâ'nızı ve Duygusal Zekâ'nızı da bu etkinliğe katmış ve her bakımdan kalıcı bilgiler kazanmaya başlamışsınız demektir. Ancak şu var ki, çalışmalarınız bu düzeye taşıyabilmeniz için Biyoloji dersi içerisindeki mantıksal bilgileri de daimâ zinde tutarak ve olabildiğince not alarak önemli noktaları ve çıkarımları aslâ-ve-aslâ kaçırmamaya çalışmalısınız.

Bireysel Çalışmalarda;

— Konulara hazırlanırken mutlakâ önceden konuyu okuyunuz. Vurgulanan, koyu puntolarıyla yazılan kısımları gözden geçirip konu özetini derinlikli ve nitelikli bir şekilde okuyup sorular çıkararak ve bu sorulara cevaplar arayarak çalışmaya bir dinamizm katılmalıdır. Derste öğretmen konuyu anlatırken not edilen bilgiler, vurgulanan hususlar tekrar edilerek bu not alma çalışmalarıyla adetâ Biyoloji'nin mini bir sözlüğü hazırlanmalıdır. Başka deyişle önemli yerleri yıldız koyarak veya bu yerlerin altını çizerek somut bir kavram atlası oluşturmaya çalışılmalıdır.

— Ayrıca kendiniz çalışırken çıkardığınız soruları da mutlakâ öğretmeninize sorunuz. Aldığınız

notları evde temize geçirerek konuyu bir kere daha tekrar etmeye de özen gösteriniz. Konu ile ilgili hazırlanmış test kitaplarının özetlerini okuyup sorularını da mutlaka çözünüz. Püf noktalarını öğreniniz. Dershânedede öğrenciyseniz size verilen konu testleri çözmeyi aslâ ihmâl etmeyiniz. Hiçbir soruya “önemsiz!”, “anlamasam da olur!” demeyin. O sorunun püf noktası, daha önemli olan gerçek **YGS & LYS**’deki veya **OKYS-KPSS-ALES**’deki bir sorunun ana fikri olabilir.

— Ayrıca geçmiş yıllarda çıkan tüm **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sorularını çözüp yorumlamaya çalışın. Her sorudan ana fikir çıkarmaya çalışın. Böylece çalışmalarınıza nasıl yön vermeniz gerektiğini, hangi konulara ağırlık vermek gerektiğinin hayati önem taşıdığını yeniden düşünerek, bu durum tespitinden hareketle kendinize yeni bir yol haritası çizersiniz.

— Bilindiği gibi Biyoloji Dersi, ayrıca Latince terimlerin ağırlıklı olduğu bir derstir. Dershânedede veya okulda öğretmeninizden dersi dinledikten sonra bu terimlerin akılda tutulabilmesi için mutlaka tekrar edilmesi gerektiğini de unutmayın. Çünkü ilk kez duyulan veya nâdiren duyulan bu tür kelimelerin unutulması çok daha kolaydır.

— Bu nedenle bir gün sonra işleyeceğiniz konuya ön hazırlık yaparak veya dersten önce ilgili konuyu en az bir kez okuyarak dersinize girerseniz çok daha

kalıcı ve kolay bir öğrenme etkinliği gerçekleştirmiş olursunuz.

— Bununla birlikte Biyoloji dersi çalışırken önemli noktaların altı çizilmeli ve gerekli notlar da alınmalıdır. Böylelikle konuların önemli yerleri ilerleyen günlerde bu notlar üzerinden tekrar edilerek çok önemli bir pekiştirme yapılabilir.

— Demek ki, ders çalışılırken konular sebep-sonuç ilişkisi içersinde dikkate alınarak, özelde ezberden kaçınılmalıdır; ancak elbette ki bazı temel kavramlar genelde ezbere bilinmelidir. Daha önce söylediğim gibi özelde her konuya dönük yapılacak ezberler; muhakeme sorularını çözmekte sizi zora sokabilir.

— Bu nedenle konunun mantığını ya da doğa kânunlarının sebep ve sonuç ilişkileri içersindeki kavramsal çerçevelerini, olayların örüntülerini, olayların tekil ya da tümleşik veya başka olaylarla bileşik olarak gerçekleştiğinde ortaya çıkan yeni durumun sonuçlarının dayanmış olduğu temel mantığı özümsemeye çalışmak gerekmektedir. Bu nedenle devamlı olarak öğrenilen konular periyodik zamanlarda soru çözülerek pekiştirilmeli, böylece teknik analiz ve muhakeme becerisi giderek artırılmalıdır.

— Demek ki, Biyoloji dersi bir parça ezbere dayalı bir ders olduğunu kolay unutulacağını düşünerek sık sık tekrarlar yapılarak konular ve bu konuların kavramsal kipleri zinde tutulmalıdır.

— Son olarak, evinizde kendi kendinize çalışırken çıkardığınız soruları ya da çözemediğiniz soruları da okuldaki veya dershanedeki öğretmeninize mutlakâ sormayı ihmâl etmeyin. Gerekirse derste aldığınız notları evde temize çekerek konuyu bir kez daha tekrar edin. Konu ile ilgili hazırlamış test kitaplarının özetlerini de okuyup soruların ve konuların püf noktalarını yakalamaya çalışın!

— Özetle, her derste olduğu gibi Biyoloji dersi de önem verilmesi gereken, çalışma ve emek isteyen bir derstir. Biyoloji atlasından, şekillerden, kitapta-ki grafik ve tablolardan faydalanılması öğrencinin görme duyusunu ve Fotoğrafik zekâsını da geliştireceğinden etkili bir öğrenme ile bu dersi çok zevkli hâle getirerek; soruları bulmaca veya zekâ sorusu gibi çözerek puan hanenize çok önemli katkılarda bulunabilirsiniz.☺

Dersin Puan Türlerine Göre Önemi

Sözel Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Biyoloji dersi, Sözel puan türü ile öğrenci alan yükseköğretim programlarına girmeyi amaçlayan öğrenciler için birinci dereceden önemli olmayan bir ders gibi görünebilir. Ama sonuçta bu ders, Lise 1. sınıfta, Sözel öğrenciler tarafından da görülmüş ve sınıf geçilerek arkada bırakılmış bir derstir. İşte bu nedenle **YGS & LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Biyoloji soruları

doğal olarak Sözel öğrencilere de puan getirmektedir. *(Bu durum OKYS-KPSS-ALES'deki Fen Bilgisi soruları için geçerlidir.)*

Bu nedenle Sözel öğrenciler genel anlamda kendi aralarında yarışıyorlarken kendi ana branş derslerinde bir noktadan sonra doyuma da ulaştıkları ve profesyonelleştikleri için hemen hemen bütün

Sözel öğrenciler kendi ana-branş derslerinden çok iyi netler bırakmaktadırlar. İşte bu nedenle, Sözel öğrenciler kendi branşlarındaki ana derslerin netlerinden ziyâde, **YGS & LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Fizik, Kimya Biyoloji gibi derslerden toplayabilecekleri 3-5 puanla birlikte daha çok öne çıkabilmekte ve kendi alanlarındaki rakiplerine ancak bu yolla fark atabilmektedirler. *(Bu durum OKYS-KPSS-ALES'deki Fen Bilgisi soruları için geçerlidir.)*

Dolayısıyla Lise 1 müfredatı içinde olan bu derslerden sözel öğrenci olarak en az 5 puan almak, sizi bir anda 100.000.- kişinin önünde çıkartacağından, **YGS & LYS**'nin 1. Bölümü'ndeki Biyoloji dersinin Sözel öğrenciler için de önemli olduğunu düşünüyorum. Demek ki, kendilerini garanti altına almak isteyen ya da yüksek sözel puan almak isteyen Sözelci öğrencilerin de bu dersi öğrenmelerinde ve yapabilecekleri belli konulara âit soruları cevaplandırmalarında son derece büyük faydalar vardır. *(Bu durum OKYS-KPSS-ALES'deki Fen Bilgisi soruları için de geçerlidir.)*

Özetle Sözelci öğrencilere tavsiyem, Biyoloji dersi çalışırken en azından soru çıkma olasılığı yüksek olan ve birbiriyle birinci dereceden bağlantılı olan konulara eğilmeleridir. Ancak bu dersin, Sözel bir ders gibi algılanması da doğru değildir. Biyoloji yalnızca sözel ifâdeli bir derstir. Bu yüzden konuları ezberlemek yerine anlamaya ve mantığını kavranmaya çalışmak ve son tahlilde de yorum gücünü artırmayı amaçlamak çok daha doğru olacaktır.

Sayısal Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Bu ders sayısal puan türüne ait programlara girmek isteyen öğrenciler için en vazgeçilmez ve en seçici derslerden biridir. Özellikle bu dersin kolaylığına dair önyargılı düşünce, öğrenciye ipin ucunu kaçırtır ve bahar ayları geldiğinde, yani sınava birkaç ay kaldığında bu ders tamamen bir kâbusa dönüşebilir. Bu nedenle Biyoloji dersi kolay, nasılsa yaparım diye düşünmek ilerleyen zaman içerisinde tüm başarınızı ve puanınızı olumsuz bir şekilde derinden etkileyebilir.

Ayrıca, bu derste ki soru metinleri diğer sayısal derslere göre uzun ve işlem gerektirmeyen sorular olduğu için, sınav esnasında zamanınızı fazlaca çalarak başınıza sıkıntı açabilir. Çünkü bu dersin soruları işlem özelliği az olan dersler olduğu için genellikle sınavın sonlarına bırakılmaktadır.

Sorular çok uzun ve ayrıntılı olduğu için, bu da çok ciddî bir zaman sorunu demektir. Bu nedenle

Sayısal öğrencilere tavsiyemiz özellikle bu dersi hafife almamaları, olabildiğince soru galerilerini ve antolojilerini geniş tutmaları ve muhtemel bütün soru kalıplarıyla karşılaşacak şekilde geniş çaplı bir kaynak taraması yapmalarıdır.

Böylece de sorulara karşı başa-çıkma stratejilerini ve işlem becerilerini artırarak kısa zamanda tüm Biyoloji sorularını çözebilecek bir erişkinliğe erişmeleridir. *(Ayrıntılı özümseme için makalenin tümünde vurgulamış olduğumuz teknikleri, stratejileri lütfen tekrar okuyunuz.)*

Eşit Ağırlıklı Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Eşit- Ağırlıklı öğrenciler de yukarıda sözel öğrencileri için uzun uzadıya anlatmış olduğum çerçevede **YGS & LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Biyoloji sorularından yapabilecek oldukları konulara yönelmelidirler. *(Ayrıntılı özümseme için yukarıda Sözel öğrenciler için kaleme almış olduğumuz bölümü lütfen tekrar okuyunuz.)*

Dil Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Önceki yıllarda bu derse ait sorular Dil puanı hesaplanırken dikkate alınmayan Biyoloji dersi soruları, bu yıl **YGS & LYS** sisteminin değişmesiyle birlikte az da olsa Dil puanını etkileyecek bir katkı sağlayacak şekilde yeniden düzenlenmiştir.

Bu nedenle tüm öğrenciler gibi Dil öğrencileri de Sınavın 1. Bölüm'ünde “alan-ıç” veya “alan-dışı” ayrımı yapmaksızın ilk 120 soruda ne kadar soru

çözebiliyorlarsa çözerek ikinci puanlarını (*Dil Puanlarını*) yükseltmeye çalışmalıdırlar.

Bu nedenle Dil Öğrencilerinin de Sözel veya Eşit-Ağırlıklı öğrenciler gibi hareket etmelerinde fayda olacaktır düşüncesindeyim. (*Ayrıntılı özümseme için yukarıda Sözel öğrenciler için kaleme almış olduğumuz bölümü lütfen tekrar okuyunuz. Ayrıca, diğer Sayısal derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!*)





40- Geometri dersine nasıl çalışmalıyız?

Geometri Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Geometri iki ve üç boyutlu uzayda, yüzeyler arasındaki hacim, alan, uzunluk ve açı ilişkilerini inceleyen bir derstir. Özellikle mühendislik alanında olmak üzere her türlü sayısal bilimin temelinde geometri vardır. Tamamen mantık yürütmeye, zekâ gücünü arttırmaya ve pratik düşünme yeteneğini kazandırmaya yönelik bir derstir. Ayrıca şekillerle düşünmeyi ve işlem yapabilmeyi, üç boyutlu bir düşünce yapısı kazandırmayı, geometrik kavramların anlamlarını, birbirleriyle olan ilişkilerini keşfettirmeyi amaçlar.

Meslekî tecrübeme dayanarak söyleyebilirim ki, Geometri dersi tüm branşlar için zorlu ve bunalıcı

bir ders gibi algılanmaktadır. Aslında Geometri'yi bir bulmaca çözüyormuş alışkanlığı ve içtenliği ile çözmek gerektiğini düşünüyorum.

İlk başlarda yapılan çözümler bunaltıcı ve haddinden fazla zaman alıcı olabilir; ancak, satranç oyununu gibi kuralları ve hamleleri kavradıkça giderek hız ve teknik kazanırsınız. Bu anlamda Geometri dersinde verilen bilgiler kadar, soruda gizli olan ve verilen bilgilerle organik bağı olan diğer örtülü bilgiler de çok önemli roller üstlenirler. Bu önemli rolere geçmeden önce, dilerseniz bu dersin özellerine değinelim ve daha sonra pratik teknikler üzerinde durmaya çalışalım.

Geometri Dersine Ait Soruların Özellikleri ve Çözüm Teknikleri

— Geometri dersi şekil ağırlıklı, görmeye dayalı sorulardan oluşur, salt bilgi soruları yoktur.

— Tartışmasız kesin sonuçları vardır.

— Sorular çözülürken verilerin yanında büyük ölçüde yorum gücü ve mantık kullanılır.

— Geometride şekilli sorular ağırlıklı olduğundan verilere bakılmalı veriler şekle taşınmalı ve nasıl kullanılır diye düşünerek çözüme ulaşılmalıdır.

— Sorudaki hiçbir bilgi gereksiz değildir. Çözüm ulaşmak için bütün verilerin kullanılması gerekir.

— Ayrıca öğrenci, sorunun çözümü için verilen şekil üzerinde ilave çizimler yapıp yardımcı doğrulardan yararlanmalıdır.

— Geometri soruları öğrencilerin şekiller arasında ilişki kurabilme yeteneğine bağlı olarak çözülen sorulardır.

— Soru ile karşılaşıldığında şekiller arasındaki ilişki ilk bakışta görülemeyebilir. Sorular üzerinde sonuca ulaşamadığı zaman, sonradan o sorulara dönerek farklı bir bakış açısı yakalanmaya çalışılmalıdır.

— Demek ki, geometri sorusuyla karşılaşınca hemen palas pandıras çözüme geçilmemelidir. İlk önce;

— Sorunun fotoğrafı çekilmelidir. Fotoğrafik zekânızı kullanarak verilen şeklin uzaydaki farklı ve daha berrak versiyonlarını hayâl edin!

— Daha sonra şekli hayalinizdeki şekillerle zenginleştirin. Böylece soruya uygun düşen yeni şekilleri, çizerek ekleyin. Soruya kostümler giydirerek, sorunun daha tanıdık bir soru olmasını sağlamaya çalışın.

— Bu aşamadan sonra ise soruda verilen bilgilerle organik bağı olan ve mantık yürütmeye elde edilebilecek olan yan bilgileri elde etmeye çalışın. Soruyu sadece kitapçıktaki veri havuzuyla değil; bu işlem ile bulabileceğiniz diğer verilerle daha anlaşılabilir düzeye taşımaya çalışın.

— Eğer zamanınız varsa, bulduğunuz sonucu şekle monte ederek tutarlılığını ve sağlamasını yapmaya çalışın.

— En kötü ihtimalle, özellikle sınavın ikinci kısmını da bitirdikten sonra, zamanınız kalırsa, çözemediğiniz makul sorulara dönerek, bütün sıkları soruya monte ederek, deneyerek ve böylece her şık-kın sağlamasını yaparak doğru seçeneği bulmaya çalışın. *(Yalnız bu yöntemi en kötü ihtimalle bir “B” planı olarak kullanmanızı, eğer tüm çözümleri yaptıktan sonra zamanınız kalırsa bu yola başvurmanızı tavsiye ediyorum. Daha sene başında bu yöntemle başvurursanız öğrenebilecek olduğunuz konuları da öğrenemez, işin kolayına kaçarak en başta bu yarış-tan kopabilirisiniz. Atalarımızın dediği gibi “dışarıdaki pirince giderken, evdeki bulgurdan olmayalım”. Kaldı ki bu tekniği de kullanabilmeniz için, yine orta düzeyde Geometri bilgisine, yani her ne olursa olsun çalışmaya ihtiyacınız olacak.)*

— Bunlardan daha da önemlisi, Geometrinin alfabesi olan Açılar, Üçgenler, Benzerlik gibi konularda son derece yetkin olmanız gerekiyor. Bu konular ilişkin denklem ve formülleri bu nedenle çok iyi kavramanız ve işlemsel düzeyde çok iyi kullanabilmeniz gerekiyor.

Demek ki, Geometri çalışırken bu ölçütlere dikkat edersek Geometri dersini kendimiz için bir kâbus

olmaktan çıkarabilir ve böylece, özellikle **YGS & LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Geometri sorularını rahatlıkla çözerek puanımızı bir hayli yükseltebiliriz.

Bu tekniklerin yanı sıra aşağıdaki temel alışkanlıklara da titizlikle dikkat etmeniz gerektiğini özellikle vurgulamak istiyorum. Bu temel alışkanlıklar şunlardır:

— Öğretmenlerinizi dinlerken düzenli notlar tutunuz.

— Dersten sonra eve gittiğinizde defterinizdeki notları temize çekin veya tekrar yazarak çalışın.

— Konuyu anlamadan sorulara geçmeyin, konuyu anladığınıza inandığınızda önce çözümlü sorulardan, sonra da test sorularından bir miktar çözün.

— Soru çözerken problemlerde verilenleri ve istenenleri düzenli olarak bir kenara yazın.

— Soru çözerken sizi sonuca götürecek teorem ve özdeşlikleri belirleyin.

— Verilenleri işlem sırasına göre formül ya da teoremlere uygulayın.

— Sonucu bulun ve sağlamasını yapın.

— Geometri dersini öğrenmek bisiklete binmeyi öğrenmek gibidir. Yaparak ve yaşayarak öğrenilir. Bu nedenle bol bol işlem yapın, eksiklerinizi tespit edin ve giderme yollarını araştırın.

— Derste Öğretmen ders boyunca dikkatlice dinlenmeli ve gerektiğinde önemli ipuçları not alınmalıdır. Şekil ve işlemlerle derste öğrenme pekiştirilmelidir.

— Örnekler dikkatle izlenmeli, şekiller ve çözüm yöntemleri doğru olarak yazılmalıdır.

— Ders esnasında anlaşılmayan noktalar öğretmene sorulmalıdır. Konunun tüm formüllerini ezberlemek yerine mantığı kavranmaya çalışılmalıdır.

— Geometri dersine önyargılı yaklaşım ders işleyişini ve anlama kapasitesini olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle geometrinin öğrenilemeyeceğine dair olumsuz düşüncelerden uzak durulmalıdır.

— Diğer derslerde olduğu gibi geometriye de ön hazırlık yapılmalı, işlenecek konular ve kavramlar dersten önce gözden geçirilmelidir. Derste vurgulanan önemli kavram ve terimlere, formüllere dikkat edilmeli öğretmenin soru çözümünde kullandığı yöntemler öğrenilmelidir.

— Bireysel çalışmalarda Geometri sorularını çözebilmek için matematik dersine ait köklü sayılar, rasyonel sayılar, birinci dereceden bir ve iki bilinmeyenli denklem çözümlerini iyi bilmek gerekir.

— Konu sırası takip edilerek ilerlenmelidir.

— Geometride esas olan ezbercilik değil, yorum gücüne sahip olmaktır. Çok soru çözerek sorular

üzerinde farklı bakış açıları kazanıp, yorum gücü geliştirilmelidir.

— Derste işlenen konular o gün mutlakâ tekrar edilmeli, konularla ilgili test, kitap ve soru bankasındaki sorular çözülmeli, çözülemeyen sorularda öğretmenlerden yardım istenmelidir.

— Konularla ilgili çözümlü **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** soruları da incelenmelidir.

— Belirli aralıklarla konu tekrarları yapılarak konuların unutulması önlenmelidir.

— Geometri dersindeki başarı dersi sevmekle mümkündür. Sorunun cevabını bulmakta pratiklik kazandıracak geometrik çizimler yapabilme yeteneğini geliştirmeniz gerekir.

Dersin Puan Türlerine Göre Önemi

Sözel Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Sözel öğrenciler sadece sözel netlerle istedikleri puana ulaşamadıkları takdirde Geometri dersindeki bazı konular üzerinde yoğunlaşarak sayısal netlerini arttırabilirler. Sayısal testleri cevaplandırmayan diğer sözel öğrencilere karşı çok büyük bir avantaj yakalarlar. Öncelikle matematikte olduğu gibi bu derste de işlem hataları giderilmeli ve geometri korkusu yenilmelidir. Her gün tekrar yapılmalı çözümlü sorular incelenerek bilgiler pekiştirilmelidir. **YGS & LYS**'de ya da

OKYS-KPSS-ALES'de en çok soru çıkan basit konular tespit edilmeli ve daha bu konular üzerinde çalışmalar yoğunlaştırılmalıdır. *(Bu durum OKYS-KPSS-ALES'deki Matematik soruları için de geçerlidir.)*

Sayısal Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Sayısal programlara girmek isteyen öğrenciler için geometri çok önemli bir derstir. Bir geometri sorusuna ait puan değeri, diğer sayısal derslerin bir sorusunun getirdiği puana eşittir. Bu puan türünde hazırlanan öğrenciler öncelikle konularda bilgi eksikliklerini gidermeli, bu eksiklikleri giderdikten sonra çok sayıda ve farklı tarzlarda sorular çözerek bilgilerini ve işlem becerilerini pekiştirmelidirler.

Eşit Ağırlıklı Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Geometri dersi eşit ağırlıklı puan ile bir yükseköğretim programına girmeye istekli öğrenciler için öncelikli dersler arasındadır. Önyargılı olmadan gereken çalışma yapılırsa istenilen hedefe kolaylıkla ulaşılabilir. Eşit-Ağırlıklı puanda hazırlanan öğrencilerin geometri bilgisi sayısal grupta hazırlananlara göre daha zayıftır. Fakat bir sözel öğrenciden daha çok geometri yapmak zorunda oldukları için Geometri dersine son derece dikkat etmelidirler. Özellikle **YGS & LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Geometri sorularını kesinlikle kaçırmamalıdır. Bu nedenle konular çok iyi çalışılmalı, sık sık tekrar edilmeli ve bol bol soru çözülmelidir. Unutmayın! Eşit ağırlıklı puanda hazırlanan öğrenciler için Türkçe ve Matematik ne kadar

önemli ise Geometri de o derece önemlidir. *(Bu durum OKYS-KPSS-ALES'deki Matematik soruları için de geçerlidir.)*

Dil Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Bu derse ait sorular bu yıl itibariyle Dil öğrencilerine 0,2 katsayısıyla ek puan getirebilecektir. Hemen hemen bütün Dil öğrencileri, yabancı dil konusunda üst düzeye ulaşabildikleri için, ancak–ve–ancak Geometri ve benzer derslerle birbirlerini eleyebiliyorlar. Bu nedenle bu yıl itibariye Geometri dersinin çok önemli bir belirleyici olarak Dil puanlarını etkileyeceği aslâ unutulmamalıdır. *(Not: Diğer Sayısal derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!)*

Ergo Terapi:
Bir meşguliyetim var.
Çalışmayı ve üretmeyi
seviyorum.
Öyleyse varım....!





41- Fizik dersine nasıl çalışmalıyız?

Fizik Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Doğa bilimleri içersinden çok önemli bir yere sahip olan Fizik, doğa olaylarına ilişkin kavramların, yasaların ve ilkelerin bir takım gözlemlere, öngörülere, içgörülere ve ölçümlere dayanarak oluşturulan bilimsel bir disiplindir. Bu anlamda Fizik dersinde başarılı olmak isteyen öğrenciler öncelikle bir doğa olayını yorumlayacak ve olaylar arasındaki ilişkileri çözecek ilke ve yasaları, formül ve denklemleri ve en önemlisi de neden ve sonuç ilişkilerini bilmek zorundadırlar.

İnsanoğlu çevresinde olup bitenleri çözüp anlamaya başladığından beri bilimsel çalışmalar da başlamıştır diyebiliriz. Bu çalışmaların sonucunda teknolojik gelişmelerin vazgeçilmez öğeleri olan temel bilimler ya da doğa bilimleri olarak kabul ettiğimiz Matematik, Fizik, Kimya ve Fizik bilim gibi dalları

ortaya çıkmıştır. Fiziğin ya da daha geniş anlamıyla Fen bilimlerinin öteki bilim dalları (tıp, mühendislik, jeoloji, tarım, kozmoloji...) ile bu nedenle sıkı bir ilişkisi vardır. Bu nedenle, bu dersten yapacağınız soruların doğru bir şekilde çözülmesi, yukarıda belirtmiş olduğumuz bölümleri kazanmanızda sizlere çok önemli katkılar sağlayacaktır.

Durum böyle olunca Fizik/Fen bilgisi konularının ve kavramlarının iyi öğrenilmesi, kalıcı olması ve diğer sayısal derslere kolayca uygulanabilir olması gerekir. Son yüzyılda baş döndürücü bir hızla gelişen fizik programlarını, kuramlarını, kavramlarını öğrenmek, öğretmek ve kalıcı kılmak oldukça zorlaşmıştır. Ama orta öğretim kurumlarında okutulan Fizik dersi temel bilimlerden ve temel kavramlardan oluştuğu için o kadar da zor değildir ve buradan hareketle bu derse karşı kesinlikle ön yargılı olmamalıdır.

Gerek tutarlı ve akılcı düşünce sisteminin oluşumunda, gerekse **YGS & LYS** puanının yüksek gelmesinde Fen ya da temel bilimlerin katkısı, öteki bilimlere ve de derslere oranla çok daha fazladır. Çünkü Sayısal (SAY) olmayan **YGS & LYS** öğrencileri bile (*Yani Sözel ve Eşit Ağırlık Öğrencileri*), Lise 1. Sınıfta Fizik dersi gördükleri için ve de **YGS & LYS** testinin ilk 120 sorusu içerisinde yer alan 30 soruluk Fen testini çözdükleri takdirde kendilerine ek puanlar (artı puanlar) yaratabilecekleri için, denilebilir ki Fizik dersi tüm branşlar için son derece önemlidir.

Hattâ **YGS & LYS** sınav sisteminde yapılan son değişikliklere de bakacak olursak, DİL Puanıyla hazırlanan öğrencilerin dahi yerleştirme puanlarına önemli bir katkısı vardır. Bu yüzdendir ki, ilk ve orta-öğretimde Fen ve temel bilim derslerine (Matematik, Fizik, Kimya, Fizik) zorunlu olarak yer verilmektedir.

Denilebilir ki, Doğa bilimlerinin temelinde yer alan Fizik geliştirdiği kavram ve yöntemlerle teknolojinin ve uygulamalı Fen bilimlerinin gelişmesini sağlamış ve insanoğlunun yaşamını derinden etkileyen bir bilim niteliği kazanmıştır. Bizler çağımızın bütün Fen bilimleri dallarında başarılı olmayı, en başta Fizik kavramlarını iyi anlamış olmaya, ayrıca fiziğin geliştirdiği yöntem, araç ve gereçleri iyi kullanmaya bağlıdır. Bu nedenle siz sevgili öğrencilerimize, Fizik dersine bu yönüyle değer vererek bu dersi önemsemenizi ve çalışmalarınızı da bu anlamda tutku ile harmanmanızı tavsiye ediyoruz.

Fen Bilimlerinin Çalışma Esasları

Bilindiği gibi Fen bilimleri, gözlem ve deneye dayalı bilimlerdir. Başka deyişle, özelde Fizik dersi cansızlar dünyasına âit varlıkları ve olguları, deney ve gözlemler yoluyla inceler. Bir anlamda Fen bilimlerinin yöntemi, mantığa uygun olan düşünce ve deneysel ölçümlerden oluşur. Bilinçli düzenlenen deneylerle olaylar incelenerek sonuçlar birimler ve sayılarla açıklanır. Deney koşullarının duyarlı olduğu ölçüde,

sonuçlar da o derece yalın ve belirgin bir şekilde bulgulanmış olur.

Bu anlamda Fizik derslerinden beklenen yararın sağlanabilmesi için bazı özelliklerin göz önünde tutulması gerekmektedir. Bunları ise şöylece sıralamak olanaklıdır. Şöyle ki;

a) Fizik dersleri genel eğitimin bir parçasıdır, mesleğe yönelik uzmanlık eğitimi değildir. Bu nedenle hangi alandan (SAY, SÖZ, EA, DİL) **YGS & LYS**'ye giriyorsanız girin, bu ders temel bilimler ve Lise 1. Sınıf konularını da içerdği için, özellikle ilk üniteleri ön yargısız bir şekilde, yani ana branş dersinizmiş gibi çalışmanızda ve de öğrenmenizde son derece fayda vardır.

b) İşlenecek ya da öğrenilecek olan konuların seçiminde, SÖZ ya da EA öğrencisi iseniz, sadece Lise 1. Sınıf konularına; eğer SAY öğrencisi iseniz, o zaman da Lise 1. Sınıf, Lise 2. sınıf ve Lise 3. Sınıf konularına çok daha ciddi bir şekilde çalışmanız gerekmektedir. (Eğer Lise 4. sınıfı da okuyacaksanız, aynı müfredatı daha geniş bir zamana yayılmış bir şekilde okuyacaksınız demektir.)

c) Ana konulara âit kavram ve olguları, hikâyeleştirebilecek veya projelendirebilecek olduğunuz alternatif kurgularla özümsemeye çalışın. Bu kurgular biraz komik ve uçuk olacak şekilde size âit zihinsel kurgularınız olsun. Yani bu cümleden hareketle özellikle deneylere dayanan konu ve kavramları içselleştirerek her

problem çözümünde, size ana kuralları ve yasaları hatırlatan kendi zihinsel pusulalarınız olsun. Emin olun, zihninizde kavramsallaştırdığınız veya senaryolaştırdığınız bu pusularla problemlerinizi çok daha rahat çözebilirsiniz.

d) Ayrıca deney sonuçları ile matematiğin biçimsel dili olan formüller de bu anlamda özümsemeli, deney sonuçlarından çıkan genellemelere dikkat etmeli, böylece deneyin kavramsal uzayı içerisindeki kurallara ve yasalara ulaşılmalıdır. Ezberlenen formül ve denklemler, deneylerin senaryolarıyla örtüştürülerek içselleştirilmeli ve sonuçlar ayrıca yorumlanarak diğer bilgilerle irtibatlandırılmalıdır.

e) Sonuç olarak; deney sonuçları ile kavranan yasaların, fizik kuramlarının oluşumuna katkıları ve deney-kuram ilişkileri üzerinde önemle durulmalıdır. Böylece kuramlar yoluyla fark edilen genel bir görüş ve temel bir bakış ile, tek tek veya birçok yasadaki hareketle problemleri çözme yeteneği kazanılmalıdır.

f) Fizikî gerçekleri açıklamakta yararlanılan örnekler, tasarılar ve görüntüler, şablonlar, krokiler, taslaklar, diyagramlar o konudaki bilimsel gerçeklere ters düşmemelidir. Ancak ilke ve yasalar sadık kalmak şartıyla hayal gücünüzü de kullanarak uçuk senaryolar, kurgular veya imgeler de kullanabilirsiniz.

g) Fizik derslerinin uzmanlığa yöneltmediği unutulmamalı, öğrencilerin ise Fizik dersini öğreniyorken

sadece temel kavramları ve deneyleri öğrenerek üniversiteyi kazanmam bu aşamada yeterli olacaktır düşüncesiyle konular ele alınmalı ve Fizik dersi asla uzmanlık ve özel bir yatkınlık gerektiriyormuş gibi büyütülmemeli ve de abartılmamalıdır.

h) Fizik/Fen bilgisi derslerinde, zincirleme düşünce eğitimindeki gelişime de dikkat edilmelidir. Bu anlamda, bilgilerin yığılarak ilerlemesine özen göstermeli, duygusallıktan çok mantıksal düşüncenin öne çıkarılmasına gayret edilmelidir.

Fizik ya da Fen Bilimleri Nasıl Sevimli Hâle Getirilebilir?

Fizik, bilim olarak maddenin temel yapısını araştırırken, bunun için bilimsel inceleme ve araştırma yöntemleri geliştirmekte ve bu anlamda teknolojik gelişmelerin temelini oluşturmaktadır. Bulguları, kuralları ve araştırma yöntemleri ile, öteki bilimleri etkileyerek onların da gelişimine katkıda bulunan Fizik, bu anlamda günlük yaşamın her evresinde uygulama alanı bulabilmektedir.

Fizik ve Fen bilimleri öğretiminde başarıyı arttıracak model arayışları günümüzden önce de süregelenmiştir ve daha da çok süreceğe benzermektedir. Bu dersleri sevilir duruma getirmek ve başarı oranlarını yükseltmek için devamlı olarak yenilikler geliştirmek durumundayız. “Fizik dersleri neden sevilmiyor?” sorusu

irdelendiğinde; Teknik olanaksızlıklar, Olumsuz koşullanma, Başarısızlık korkusu, Matematik ağırlıklı öğretim, YGS & LYS baskısı, gibi nedenler üzerinde durulabilir. Tabii ki bu etmenler daha çok eğitim sistemi ile ilgili olmakla birlikte, biz buradaki makalemizde daha çok bireysel olarak siz öğrencilerimizin ne yapabileceği konusuna madde madde değinmek istiyoruz.

Pekâla, bu bilgiler ışığında sorumuzu tekrar sorayım. Acaba, bireysel anlamda öğrenciler olarak Fizik/ Fen Bilgisi derslerine nasıl daha verimli çalışabiliriz ve de öğrenme sürecimizi nasıl sağlamlaştırabiliriz. İşte dikkat emeniz gereken kilometre taşları:

- Dersin işlenişinde veya dersi dinliyorken doğal gözlemlerinizi faydalanmaya çalışın.
- Dersleri kafanızda Deneysel Gösterilere dönüştürün,
- Düz Anlatımlı dersi Dramatize ederek, iç dünyanızda kendi imge zenginliğinizle zenginleştirerek özümsemeye çalışın.
- Beyin Fırtınası (Think-Tank), yaparak, öğrenme süreçlerinde deneme yanılma yollarını sık sık deneyin.
- Çıkarım yapmayı ve sonuçları değerlendirmeyi unutmayın,
- Öğretmeninizle, soru ve yanıtla diyalog hâlinde olun,

- Evdeki tekrarlarınızda konularınızı hikâyeleştirmeyi ihmal etmeyin,
- Üniteler ilerledikçe konular arasında Eğretileme, Örtüştürme, Soyutlama ve Somutlaştırma, Gündelik ve Empirik Tecrübeler yer verme gibi zihin egzersizlerini aslâ ihmâl etmeyin,
- Formülleri çeşitli kurgularla ve tekerlemelerle (*Akrostişlerle*) ezberlemeye çalışın,
- EA ve SÖZ öğrencisi iseniz en çok soru gelen konulara öncelik verin,
- SAY öğrencisi iseniz, Lise 1. sınıf konularıyla fazla zaman kaybetmeden, L2., L3. ve L4. sınıf konularına yelken açmaya çalışın.
- Bu dersin tüm konularıyla ilgili olarak 1990 yılından beri çıkan tüm YGS & LYS ve ÖYS sorularını mutlaka gözden geçirerek, kafanızda Fizik dersi konularına ilişkin bir seçki ya da galeri oluşturun,
- Önceki bilgi ve becerilerinizi kullandığınız kadar, sorunun size vermiş olduğu kurallarla ve ilkelerle hareket etmeyi ihmâl etmeyin. Başka deyişle, kafanıza göre değil, ya da daha önce görmüş olduğunuz benzer sorulara öykünerek değil, sâdece soruya göre cevap verin. Her soruya biricik ve özgünmüş gibi davranın. Soru içersindeki, sonunun kavramlarını, ilkelerini, verilerini çok iyi analiz edin.

Elbette ki önceki bilgi ve deneyimlerinizden faydalanacaksınız ama, zaman kazanmak için aceleci bir tavırla soruları başka sorulara benzeterek önemli ayrıntıları gözden kaçırmak gibi bir hatâyâ da sakın hâ düşmeyin.

- Her ne kadar Fizik dersi, Fen grubu dersleri içerisinde yer alan ve bireylerin sayısal kapasitelerini kullanmalarını gerektiren bir ders olsa da, sözel ve yorumsal becerinizi özellikle kullanarak dersi özümseme performansınızı daha da artırabilirsiniz.

Örneğin Vektör kavramı, sayısal bazı işlemlerin yanı sıra yorum yeteneğini de içerdiğinden bir çok açıdan sözel yeteneklerinizden faydalanabilirsiniz. Unutmayınız ki dünya bildiğiniz kelimeler kadar anlamlıdır. Demek ki, kelime hazineniz ve sözel ifade yeteneğiniz ne kadar yüksek olursa, Fizik dersinin soyut kavramlarını o kadar daha rahatlıkla somutlaştırıp kavramsallaştırabilirsiniz.

- Ayrıca Fizik dersindeki sorular; doku ve yapı olarak sıralama soruları, kıyaslama ve fark alma soruları, oran soruları ve ilke soruları vb. tipteki sorular olduğu için, bu soruları eğlenerek, bulmaca veya zekâ problemi çözü-yormuş gibi kendimiz dinlendirerek çözmeye çalışın.

- Aynı şekilde Fizik soruları, genellikle şekilli ve soru metni ile birlikte verildiğinden, şekil ile metin arasında birbirinin tamamlayıcısı olan tüm datalar (*veriler*) komple ele alınmalı; ve istenilen değerler belirlenerek ona göre sorunun çözümü için bir yol haritası oluşturulmalıdır.
- İlkeli sorularda önce soru kökü okunmalı ve ilkeler bu amaca uygun olarak yeniden incelenmelidir. Sorulara ezberci mantıkla değil, düşünce ve yorumlama ile yaklaşılmalıdır. Soru çözerken mümkünse şekil ve grafik çizerek olaylar somutlaştırılmalı, böylece verilen şekil üzerinde çözüm varyasyonları denenmelidir. Sadece kuru okuma ile zaman kaybına düşmemeli, verilen şekiller ve simülasyonlar bu şekilde cevaba yönlendirilmelidir.
- Özellikle altı çizili, ‘en az’, ‘en çok’, ‘kesinlik’ ve benzeri ifade eden anahtar kelimelere dikkat edilmelidir.
- Demek ki, ilk olarak yapılması gereken iş, Fiziğe karşı olan ön yargıdan kurtulmak olmalıdır. Bu anlamda Fizik konularına cesâretle yaklaşmalı, bu dersi başarabileceğimize şüphesiz inanmalıyız. Unutulmamalıyız ki, Einstein ve Çiçero gibi insanlar da önceleri kabiliyetsiz ve düşünme özürlü zannedilirdi; daha sonraları inançları, kendilerine

güvenleri ve azimleri sayesinde, dünya çapında büyük bir düşünür ve bilim adamı hâline gelmişlerdir.

- Fizik dersinin birçok dersten farklı yanı günlük hayatta kullanılan veya gerçekleşen şeylerin de bu dersle ilgili olmasıdır. Bu nedenle öğrendiklerinizin günlük hayatla bağlantısını kurmanız öğrenmenin verimini daha da artıracaktır. Fizik dersi üç duyuya hitap ettiği için öğrenci çalışırken görme, duyma ve dokunma duyularından en az ikisini mutlaka kullanmalıdır.
- Fen bilimlerine ait soruların tamamına yakını öğrenmeye dayalı olup, bilgiyi kullanma becerisini sınavan, varolan bilgiyi bir simülasyonda veya düzenekte kullanma becerisini test eden; ve bu nedenle de yorumlama becerisi gerektiren sorulardır. Bu nedenlerle Fen bilimleri ve Fizik dersi öğrencinin toleransız ve iyi bir şekilde çalışmasını gerektiren bölümlerdir.
- Derslerinizi bir program dâhilinde tekrar edin. Konuyu iyice öğrendiğinizi anladığınızda test çözmeye yönelin. İlk başlarda, belki düzenli tekrarları ve testleri bir arada götürmek zorunda kalacaksınız. Fakat zamanla tek işiniz test çözmek olacaktır. Buna inanın. İşte

bu evrede de ne kadar test çözdüğünüz önem kazanacaktır.

- Fen bilimlerindeki konular yığınsaldır. Yani her bilgi bir öncekinin üzerine inşâ edilir. Bu yüzden bir konuyu iyice anlamadan, diğer konuya aslâ geçemeyin. Eğer böyle bir hata yaparsanız, her konuyu birazcık (*yarım yamalak*) biliyor olacaksınız, demektir. Bu da sonuçta hiçbir işe yaramayacaktır. Bu nedenle konunun detaylarını çalışmadan önce, konunun ana başlıklarını ve alt başlıklarını iyi kavrayın. Ancak ondan sonra detaylara geçecek şekilde yolunuza devam edin.

Fizik Dersine Ait Soruların Özellikleri

Fizik dersi, YGS & LYS'deki 60 soruluk fen grubu dersleri içerisinde 26 soru ile en fazla soru çıkan ders olup öncelikle sayısal öğrenciler olmak üzere tüm öğrencilerin mutlaka öğrenmesi gereken bir derstir. YGS & LYS'de çıkan Fizik sorularının zorluk derecesini üç gruba ayırabiliriz. %25'i kolay, %50'si normal, %25'si ise çeldirici özellik taşıyan, yoruma ve soyut düşünmeye ihtiyaç duyulan zor nitelikteki sorulardır. Bu demektir ki, Fizik dersine programlı çalışan bir öğrenci soruların %75'ini rahatlıkla çözebilir. Geriye kalan sorular ise sınava hazırlık sürecinde tüm derslerden 70.000 – 80.000 soru çözmüş öğrenciler için zaten kolay gelecek olan sorular olacaktır.

Fizik Dersine Çalışma

a) Derste: Fizik dersini derste anlamak başarmak için ön koşuldur. Derste öğretmenin yaptığı açıklama ve verdiği örnekler çok dikkatli takip edilmeli, bütün ayrıntılar dikkate alınmalıdır. Sorular, çözümler, grafikler ve çizimler hatasız bir şekilde deftere geçirilmelidir. Öğretmen konuyu anlatırken veya örnek sorular çözerken anlaşılmayan bölümler vakit kaybedilmeden (*ertelenmeden*) öğretmene sorulmalı ve öğrenilmelidir. İşlenecek konuları daha rahat anlamak ve takip etmek için muhakkak derslere hazırlıklı ve önyargısız gelinmelidir.

b) Bireysel Çalışmalarda: Fizik dersinde başarılı olabilmek için ders sonrası düzenli ve programlı tekrar zorunludur. Konu ile ilgili temel kavramlar iyi öğrenilmelidir. Anlaşılamayan kavram, tanım ve alt başlıklar, derslerde tutulmuş notlar günlük tekrarlarda gözden geçirilmeli, örnek sorularla öğrenme pekiştirilmelidir. Geçmiş yıllara ait sorular çözülmeli, MEB müfredatını esas alan Fizik kitabı temel kaynak olmak şartı ile eldeki yardımcı derslane kaynakları (ders kitapları, soru bankaları, konu testleri, ders notları, ödev kitapları vb...) gibi dokümanların hepsinden faydalanmak gerekmektedir.

Derse gelmeden önce elinizdeki Fizik kitabından o gün işlenecek konunun teorik kısmını okuyarak ve birkaç tane de soru çözüp derse gelinmesi konulara

giriş için oldukça önemlidir. Ders esnasında, ders dışı şeylerle alakayı kesip pür dikkat öğretmen dinlenmeli ve çok iyi not alınmalıdır. Anlaşılmayan yerler mutlaka sorulmalıdır. Unutmayınız ki; daha sonra unutulmuş konuları öğrenmek için en iyi ek kaynak defteriniz olacağından, lütfen anlaşılır şekilde not almaya çalışın.

Dersten sonra, dersin olduğu günün akşamı konuyu mutlaka tekrar etmeli, ilk gün yapılmayan tekrar, sonraki günler işinizi daha zorlaştıracığından bu kural aslâ çiğnenmemelidir. Bu anlamda derste sorulan soruların evde bir daha –*mutlaka*- çözülmesinde fayda vardır. Tıpkı matematik dersi ile ilgili olan makâlemizde belirttiğimiz gibi, Fizik dersi de bakarak değil, yazarak ve şekiller çizerek çalışılan bir derstir.

Dersin Puan Türlerine Göre Önemi



Sözel Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Fizik dersi, Sözel puan türü ile öğrenci alan yükseköğretim programlarına girmeyi amaçlayan öğrenciler için birinci dereceden önemli olmayan bir ders gibi görünebilir. Ama sonuçta bu ders, Lise 1. sınıfta, Sözel öğrenciler tarafından da görülmüş olan ve sınıf geçilerek arkada bırakılmış bir derstir. İşte bu nedenle

YGS & LYS'nin 1. Bölüm'ündeki Fizik soruları doğal olarak Sözel öğrencilere de puan getirmektedir.

Bu nedenle Sözel öğrenciler genel anlamda kendi aralarında yarışıyorlarken kendi ana branş derslerinde bir noktadan sonra doyuma ulaştıkları ve profesyonelleştikleri için hemen hemen bütün Sözel öğrenciler kendi ana-branş derslerinden artık çok iyi netler bırakabilmektedirler. İşte bu nedenle, Sözel öğrenciler kendi branşlarındaki ana derslerdeki netlerinden ziyâde, **YGS & LYS'nin 1. Bölüm'ündeki Fizik, Kimya, Biyoloji** gibi derslerden toplayabilecekleri 3-5 puanla birlikte çok daha öne çıkabilmekte ve kendi alanlarındaki rakiplerine ancak bu yolla ayrıca fark atabilmektedirler.

Dolayısıyla Lise 1. sınıf müfredatı içinde olan bu derslerden Sözel öğrenci olarak en az 5 puan almak, sizi bir anda 30-40.000.- kişinin önünde çıkartacağından, **YGS & LYS'nin 1. Bölümü'ndeki Fizik** dersinin Sözel öğrenciler için de önemli olduğunu düşünüyoruz. Demek ki, kendilerini garanti altına almak isteyen ya da yüksek bir sözel puan almak isteyen Sözelci öğrencilerin de bu dersi öğrenmelerinde ve yapabilecekleri belli konulara âit soruları cevaplandırmalarında son derece büyük faydalar vardır.

Özetle Sözelci öğrencilere tavsiyem, Fizik dersi çalışırken en azından soru çıkma olasılığı en yüksek olan ve birbiriyle birinci dereceden bağlantılı

olan konulara eğilmeleridir. Ancak bu dersin, Sözel bir ders gibi algılanması da doğru değildir. Bu yüzden konuları ezberlemek yerine anlamaya ve konuların mantığını kavranmaya çalışmak ve son tahlilde yorum gücünü ve işlem becerisini artırmak çok daha doğru olacaktır.

Sayısal Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Bu ders Sayısal puan türüne âit programlara girmek isteyen öğrenciler için en vazgeçilmez ve en seçici derslerden biridir. Özellikle bu dersin zorluğuna dair önyargılı düşünce, öğrenciye ipin ucunu kaçırır ve bahar ayları geldiğinde, yani sınava birkaç ay kaldığında bu ders tamamen bir kâbusa dönüşebilir. Bu nedenle Fizik dersi zor, nasıl olsa yapamayacağım diye düşünmek, ilerleyen zaman içerisindeki tüm başarınızı ve puanınızı olumsuz bir şekilde derinden etkileyecektir.

Ayrıca, bu derste soru metinleri diğer sayısal derslere göre uzun ve şekilli sorular olduğu için, sınav esnasında zamanınızı ekonomik kullanmak adına, ders çalışırken Matematik dersinden sonra en fazla soru çözmeniz gereken ana sayısal ders, Fizik'tir. Çünkü bu dersin soruları işlem özelliği ve yorum gücü önde olan sorular olduğu için, kesinlikle sınavın sonlarına bırakılmamalıdır. Bu nedenle Sayısal öğrencilere tavsiyemiz özellikle bu ders hakkındaki önyargılarını mutlaka aşmaları, olabildiğince soru galerilerini ve antolojilerini geniş tutmaları ve muhtemel bütün soru kalıplarıyla karşılaşacak şekilde geniş çaplı bir kaynak

taraması yapmalarıdır. Böylece de sorulara karşı başa-
çıkma stratejilerini ve işlem becerilerini artırarak kısa
zamanda tüm Fizik sorularını çözebilecek bir erişkin-
liğe erişmeleridir. *(Ayrıntılı özümseme için makâlenin
tümünde vurgulamış olduğumuz diğer teknikleri, stra-
tejileri lütfen tekrar tekrar okuyunuz.)*

Eşit Ağırlıklı Puan Türünde Hazırlananlar İçin:

Eşit- Ağırlıklı öğrenciler de yukarıda Sözel öğrencile-
ri için uzun uzadıya anlatmış olduğum çerçevede **YGS
& LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Fizik sorularından yapa-
bilecek oldukları konulara yönelmelidirler. *(Ayrıntılı
özümseme için yukarıda Sözel öğrenciler için kaleme
almış olduğumuz bölümü lütfen tekrar okuyunuz.)*

Dil Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Önceki
yıllarda bu derse ait sorular Dil puanı hesaplanırken
dikkate alınmayan Fizik dersi soruları, geçen yıl **YGS
& LYS** sisteminin değişmesiyle birlikte az da olsa Dil
puanını artıracak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bu
nedenle tüm öğrenciler gibi Dil öğrencileri de Sınavın
1. Bölüm'ünde “alan-içi” veyâ “alan-dışı” ayrımı yap-
maksızın ilk 120 soruda ne kadar soru çözebiliyorlar-
sa çözerek ikinci puanlarını *(Dil Puanlarını)* yükselt-
meye çalışmalıdırlar. Bu nedenle Dil Öğrencilerinin
de Sözel veya Eşit-Ağırlıklı öğrenciler gibi hareket et-
melerinde fayda olacaktır düşüncesindeyiz. *(Ayrıntılı
özümseme için yukarıda Sözel öğrenciler için kaleme
almış olduğumuz bölümü lütfen tekrar okuyunuz.)*

Soruları Nasıl Çözmeliyiz?

Özetle;

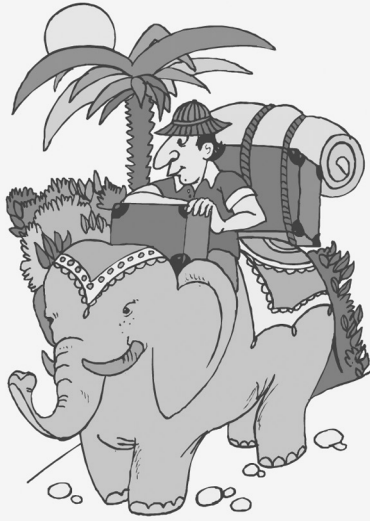
- Soruyu çözmeden önce metin çok iyi okunup anlaşılmalıdır. Soru anlaşıldıktan sonra çözüme geçilmelidir. Verilenler bir kenara yazılmalı ve gerekirse şekil çizilmelidir. Daha sonra uygun formül ve bilgileri kullanarak dikkatlice çözüm yolları üzerine düşünülmelidir. En makul, hızlı ve güvenilir çözüm yolu bulunduğundan sonra da, tüm verilen bilgiler, yerine göre aşama aşama kullanıp soru çözülmemelidir. Soruda verilen olay mümkün olduğunca yaşanmalı (*hayal edilmeli*); ve çözüm yolu bu kurguya en uygun bir şekilde desteklenerek çözüm şekli belirlenmeli ve böylece derhâl çözüme geçilmelidir.
- Öğrenci, soruları daha önceki sorulara benzeterek çözmeye çalışmamalı; onun yerine her soruyu, ilgili olduğu konu hakkındaki bilgileriyle yeniden yorumlayarak çözmelidir.
- Soru çözerken yaşanan başarısızlıklar öğrenciyi yıldırmamalı, öğrenci soru çözmeye ve konu tekrarı yapmaya ısrarla devam etmelidir.
- Sonra da, yâni konuyu çok iyi kavradıktan sonra test kitaplarından sorular çözerek konuyu iyi bir şekilde pekiştirmeniz gerekmektedir. Çözemediğiniz sorular fazla ise,

bu aşamada konuyu tam anlamamışsınız demektir ki; burada yapmanız gereken tek şey, konuyu tekrar gözden geçirmeniz ve acil olarak dershanemizden “Birebir Özel Ders” almanızdır.

- Birebir dersler ışığında çözemediğiniz soruları, size zor gelen soru kalıplarını ve konuları ders öğretmenin bakış açısıyla almış olduğunuz ‘Birebir Özel Ders’te yeniden masaya yatırmalı ve bu ikili çalışmada eksiklikler tamamıyla giderilmelidir. Öğretmeninizden alacak olduğunuz yardım konuyu tam olarak kavramanıza yardımcı olacağından, bu yeni kavrayış ile yeniden soru çözümüne ya da kaynak taramasına başlamanız gerekmektedir. Bu atılım ve geri bildirimlerle çalışmalarınızı zenginleştirirseniz, işte o zaman kavradığımız konular uzun süre hafızanızda kalabilecek; ve üniversite sınavında da tüm çalışmalarınızı puanınıza yansıtabilecek şekilde hiçbir soruyu kaçırmayacaksınız.

(Not: Diğer Sayısal derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!)

Faydacı Kişilikler:
Bana bir faydası varsa,
o zaman inandırıcı
olduğunu kabul ederim.





42- Kimya dersine nasıl çalışmalıyız?

Kimya Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Kimya Dersinin İçeriği

Kimya dersi içerdiği konular itibariyle, maddelerin yapısını, özelliklerini, birbirleri ile olan etkileşimlerini inceler. Bu dersle bir anlamda, gözlemlerin formüle edilişi, analitik ve çok faktörlü düşünme ya da problem çözme yeteneği kazandırılmaya çalışılır. Kimya başlı başına bir bilim olmasına rağmen Matematik, Biyoloji ve Fizik dersleri ile de bağlantılıdır. Bu sebeple YGS & LYS’de çıkan bazı Kimya soruları, bu derslerin konularını da kapsamına almaktadır. Eğer bu derslerde (Matematik, Fizik ve Biyoloji) başarılı iseniz, Kimya dersinde de başarılı olmanız kuvvetle muhtemeldir. Özellikle Trigonometri, Denklem

Kurma, Grafikler ve Türev gibi Matematiğe âit konuların, bağıntı ve formüllerin iyi öğrenilmesi Kimya dersine ait çalışmalarınızda işinizi çok daha kolaylaştıracaktır diye düşünüyoruz.

Zaman zaman Kimya sorularında zorlanabilirsiniz. Bu patinaja düşmemek için en başta yapılması gerek şey; Kimya dersi ile bağlantılı terim, kavram, formül, ilke ve birimlerin anlam ve içeriklerini iyi öğrenmek ve çözümsemektir. Lise 1. ve Lise 2. sınıfta işlenen Kimya dersi konularından ayrıntılara dikkati gerektiren sorular gelebilmektedir. Diğer tüm sayısal derslerde olduğu gibi Kimya sorularının da doğru çözülebilmesi için, konuların iyi bilinmesi, birbirleri ile karıştırılmaması ve sorular okunurken vurgulamalara özellikle dikkat edilmesi gerekir. Bunun için soru kiplerinde; *“iki katına çıkarılırsa”*, *“aynı sıcaklıkta”*, *“eşit mollerde”*, *“sıcaklık iki katına çıkarılırsa”*, ... gibi ayrıntılara çok ama çok dikkat edilmelidir.

Kimya Dersine Çalışma

a) Derste: Diğer derslerde de olduğu gibi derste aktif olmanız gerekir. Bunun için derste işlenecek konuya bir ön hazırlık yaparak gelmeniz, hem aktif olmanızı, hem ilgili ve yatkın olmanızı, hem aşinâ ve önyargısız olmanızı, hem de konuya daha hızlı bir şekilde hâkim olmanızı sağlayacaktır. Bu şekilde derste işlenen konulara dâir eksiklerinizi fark ederek kısa

sürede konunun bütününe hâkim olmanız ve böylece hız ve tekniğinizi daha geliştirmeniz çok daha mümkün olacaktır.

Tüm derslerde olduğu gibi Kimya dersinde de başarılı olmak için ön yargısız bir şekilde dersi iyi dinlemeli, ayrıntıya kaçmadan önemli gördüğünüz yerlerin altını çizmeli, problemlerin çözüm aşamalarına dikkat etmeli, anlamadığınız yerleri de mutlaka öğretmeninize sığağı sığağına sormalısınız.

b) Bireysel Çalışmalarda: Dersi, derste verimli bir şekilde dinlediğiniz zaman konunun anlamanız gereken % 70'lik kısmını halletmişsiniz demektir. Bundan sonraki göreviniz ise öğrenmiş olduklarınızı pekiştirmek, unutmamak ve tam manasıyla öğrenemediğiniz konuları da mikro taramalar yaparak öğrenmeye çalışmaktır.

Dershaneden aldığınız tüm kaynakları özellikle bireysel çalışmalarda kullanmalısınız. Total tarama yapan, makro tarama yapan ve de analitik tarama yapan ileri düzey konu testlerini aşamalı olarak çözmelisiniz. İşte bu yol haritası, farklı kaynaklardan da yararlanarak değişik soru tiplerine aşinâlık kazanmanızı sağlayacaktır. Ancak konu ve soru kitaplarını bitirdikten sonra YGS & LYS denemeleri çözmeye başlamalısınız. Böylece deneme dışı kaynakları da çözerek gerçekleştirmiş olduğunuz atölye çalışmalarını sınav kıvamına taşıyabilmek için

yeniden deneme sınavlarına ağırlık ve öncelik vererek yolunuza devam edebilirsiniz.

Nitekim, en iyi öğrenme yollarından biri de deneme sınavlarının sonunda, yapamadığınız soruları, yeniden masaya yatırıp; yapamıyor olmanızın, konu ve bilgi eksikliğinden mi, yoksa dikkatsizlikten mi kaynaklandığını tespit etmektir. Böylece yanlış yaptığınız veya boş bıraktığınız tüm soruların püf noktalarını yeniden kavrama şansını yakalayarak YGS & LYS'ye ve tüm sorulara karşı bağışıklık sisteminizi daha güçlendirebilir ve bu anlamda tekniklerinizi daha da artırabilirsiniz.

Bu cümleden hareketle Kimya dersine çalışılıyor-ken aşağıdaki argümanlara özellikle dikkat etmenizi tavsiye ediyoruz:

- Derse ve konuya ilişkin kavramlar iyi anlaşılmalıdır. Bir kavram veya bilgi tam öğrenilmeden kesinlikle bir diğerine geçilmemelidir.
- Anlaşılmayan konular öğretmene hemen sorulmalıdır. Daha sonra bu konularla ilgili benzer / çözümlü / basitten zora doğru / ÖSYM'ce geçen yıllarda sorulmuş sorular mutlaka çözümlmelidir.
- Zorlandığınız tüm konuları iyice öğrendikten sonra problem çözmeye geçmelisiniz. Bu anlamda soru bankalarındaki soruların çözümüne tüm ön kaynaklar bittikten sonra başlamalısınız.

- Diğer taraftan Kimya konuları ezberlenmemelidir. Tersine, işlenen konular anında somut örneklerle açıklanmalıdır / pratiğe ve işlem becerisine dönüştürülmelidir. Çünkü Kimya dersi çözüme dayalı ve uygulamalı soru çözüm etkinlikleri ile öğrenilebilen bir derstir.
- Dahası, öğrenci işlenmiş konuları örneklerle açıklayabilmelidir. Benzer örneklerle yeni edindiği bilgileri irtibatlandırabilmeli, bunun için de konuları daha başka örneklerle çalışmalıdır ve de zenginleştirmelidir.
- Öte yandan soruların genelde sayısal ağırlıklı değil de, yorum ağırlıklı olduğu unutulmamalıdır. Bu anlamda tüm sayısal verileri yorumlayarak ve harmanlayarak çözüm yollarına odaklanılmalıdır.
- Sorunun köküne dikkat edilmeli (*....olabilir,kesinlikle doğrudur,oda koşulunda,normal koşul gibi.*) ifadeler ile soru topyekun ele alınmalıdır. Bu anlamda yalın bir Matematik sorusu çözüyormuş gibi, sayılar ve verilerle hareket etmenin ötesinde, soru kökündeki sözcükleri de problemin her aşamasında yoruma ve çözüme dahil etmek gerekmektedir.
- Ders bir öğretmenden dinleniliyorsa çok dikkatli dinlenilmeli, önemli noktalar not

edilerek püf noktalar iyi tespit edilmelidir. Teorik ve pratik bilgilerin yeterli olduğu durumlarda test çözerek konu pekiştirilmelidir. Kimya soruları genellikle yarım dakika ile bir buçuk dakika arasında çözülebilecek şekildedir. Konu hâkimiyeti, sezgi ve dikkat, Kimya dersinde tam anlamıyla bir başarı göstermenize fazlasıyla yetecektir.

- Çünkü Kimya dersinde, üniteler arasındaki bağlantılar açık ve net bir şekilde görülebilir niteliktedir. Derslerde bir sonraki yeni konu, önceki ünitelerin üzerine bina edilmektedir. Bu bakımdan Kimya öğrenirken karışık bir sıra takip edilmemeli, özellikle ilk 4 ünite sıralı olarak ve çok iyi öğrenilmelidir.
- Bir oturuşta bıktıracak sayıda değil, 25-30 civarında test sorusu çözülmesi daha uygundur. Örneğin 30 kimya sorusunu en çok 40-45 dakikada cevaplandırmanızdır. Her üniteden üç grup soru çözdükten sonra, son 20 yılın o ünite ile ilgili YGS & LYS ve ÖYS soruları da mutlaka incelemelisiniz. Kimya sorularında normal sürede %65, sınırsız sürede ise %90 oranında başarıyla çözüyorsanız, bu durum iyi yolda olduğunuzu gösterir niteliktedir. Artık bu performans datalarıyla bir sonraki üniteye geçebilirsiniz.

- Unutmamak gerekir ki; Lise 1. sınıf konuları Kimya dersinin temelidir. YGS & LYS'nin tamamı ve ÖYS sorularının bağlantılı olanları bu kısımdan çıkar. Bu konular, anlaşılması kolay olmakla beraber, bol test çözmekle pekiştirilmesi gereken konulardır.

Ayrıca ilk üç-dört ünite kolaylıkla anlaşılabilen konular olduğu için, bu avantajınız büyük ölçüde önyargınızı da ortadan kaldıracaktır ve kendinize olan güveninizi artıracaktır, diye düşünüyoruz.

- Eğer problemde denklem hazır verilmişse, hele denkleştirilmiş olarak verilmişse zaten mesele yoktur! Ama bir denklemi teşkil eden maddelerin bir kaçı verilmiş ve denklemi tamamlayıp denkleştirme işi size bırakılmışsa bu dikkatli olmayı, yorumlamayı ve konu ile ilgili zinde bir bilgi donanımına sahip olmayı gerektirir.
- Lise 2. sınıf konularının ortak özelliği şudur: Hiçbir şekilde ezberlemeyi gerektiren konular yoktur. Fakat önemli bazı püf noktaları vardır ki bunlar iyi öğrenilmezse, öğrenci ezbere kaçma kolaylığına düşebilir. Nitekim konular sıkı sıkıya birbirine bağlıdır da! Örneğin Reaksiyon hızı ile reaksiyon ısı-ısı üniteleri, potansiyel enerji diyagramları

içerik bakımından birbirleriyle ilgilidir. Aynı şekilde çözünürlük dengesi, denge ünitesi- nin uzantıları, Elektrokimya, aktifler, piller ve elektroliz bölümleri de birbirini destekler niteliktedir.

- Lise 3. sınıf ve Lise 4. sınıf konuları ise kısmen ezber gerektiren ve sık tekrar yapmanın gerekli olduğu konulardır. Yani organik kimya bu manada biraz nankördür. YGS & LYS öncesi son bir iki haftaya kadar tekrar edilmesinde fayda vardır. Öğrenme zorluğu itibariyle Organik Kimya, müfredatın yaklaşık %25'ini teşkil eder. Fakat YGS & LYS'de yaklaşık 3-4 soru civarında (görece az) soru çıktığı için bu kısım hep sona bırakılır veya öğrenciler tarafından ihmâl edilir.

Aman, siz bu ihmali yapmayın! Belli mi olur; bir de bakmışsınız ki organik kimyadan 3-4 yerine 6 soru çıkmış. Nitekim, bu ihtimal hiç te imkânsız değildir. Şunu unutmayınız ki, özellikle sayısal öğrenciler olarak, Kimya dersi çalışmanızın karşılığını kolaylıkla alabileceğiniz en avantajlı derstir.

- YGS & LYS'de Kimya dersinden yaklaşık 18 soru yöneltilmektedir. Kapsamı ve sınırlı soru türleri ile, diğer derslere göre daha kalıplaşmış olan Kimya dersi, Fen dersleri içinde en

garantili olanıdır. Sözel tercihi yapacak adayların bile kolayca anlayabileceği bir ders durumundadır. Dolayısıyla iyi bir çalışmayla, Kimya dersinde % 100'lük bir başarıya ulaşmak pekâlâ mümkündür.

Dersin Puan Türlerine Göre Önemi



Sözel Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Kimya dersi, Sözel puan türü ile öğrenci alan yükseköğretim programlarına girmeyi amaçlayan öğrenciler için birinci dereceden önemli olmayan bir ders gibi görünebilir. Ama sonuçta bu ders, Lise 1. sınıfta, Sözel öğrenciler tarafından da görülmüş olan ve sınıf geçilerek arkada bırakılmış bir derstir. İşte bu nedenle **YGS & LYS'nin 1. Bölüm'ündeki Kimya soruları** doğal olarak Sözel öğrencilere de puan getirmektedir.

Bu nedenle Sözel öğrenciler genel anlamda kendi aralarında yarışıyorlarken kendi ana branş derslerinde bir noktadan sonra doyuma ulaşarak profesyonelleştikleri için, hemen hemen bütün Sözel öğrenciler kendi ana-branş derslerinden artık çok iyi netler bırakabilmektedirler. İşte bu nedenle, Sözel öğrenciler kendi branşlarındaki ana derslerdeki netlerinden ziyâde, YGS & LYS'nin 1. Bölüm'ündeki Fizik, Kimya

Biyoloji gibi derslerden toplayabilecekleri 3-5 puanla birlikte daha çok öne çıkabilmekte ve kendi alanlarındaki rakiplerine bu yolla ayrıca fark atabilmektedirler.

Dolayısıyla Lise 1 müfredatı içinde yer alan bu derslerden Sözel öğrenci olarak en az 5 puan almak, sizi bir anda 30-40.000.- kişinin önünde çıkartacağından, **YGS & LYS**'nin 1. Bölümü'ndeki Kimya dersinin Sözel öğrenciler için de önemli olduğunu düşünüyoruz. Demek ki, kendilerini garanti altına almak isteyen ya da yüksek sözel puan almak isteyen Sözelci öğrencilerin de bu dersi öğrenmelerinde ve yapabilecekleri belli konulara âit soruları cevaplandırmalarında son derece büyük faydalar vardır.

Sözelci öğrencilere tavsiyem, Kimya dersi çalışırken en azından soru çıkma olasılığı en yüksek olan ve birbiriyle birinci dereceden bağlantılı olan konulara öncelik vermeleridir. Ancak bu dersin, Sözel bir ders gibi algılanması da doğru değildir. Bu yüzden konuları ezberlemek yerine anlamaya ve mantığını kavranmaya çalışmak ve son tahlilde yorum gücünü ve işlem becerisini artırmayı amaçlamak çok daha doğru olacaktır.

Özetle Sözel puan türünde hazırlanan öğrenciler için getirisi az olan bir ders olmasına rağmen basit bir uğraş ile sözel gruptaki öğrencilerin çözülebilecekleri birçok kimya sorusu vardır. Özellikle sayısal sorulara verilen önem diğer sözelci öğrencilerden farkını zı ortaya çıkarır. **YGS & LYS**'de soru çıkma olasılığı

yüksek olan ve kısmen size kolay gelebilecek kimya konularını seçmeli ve öğrenme faaliyetini özellikle bu konulara çalışarak gerçekleştirmelisiniz. Yâni, mantık ve muhakeme gücünü yoklayan soruların ait olduğu konulara ağırlık vermelisiniz.

Sayısal Puan Türünde Hazırlananlar İçin: Bu ders sayısal puan türüne âit programlara girmek isteyen öğrenciler için en vazgeçilmez ve en seçici derslerden biridir. Özellikle bu dersin zorluğuna dâir önyargılı düşünce, öğrenciye ipin ucunu kaçırır ve bahar ayları geldiğinde, yani sınava birkaç ay kaldığında bu ders tamamen bir kâbusa dönüşebilir. Bu nedenle Kimya dersi zor, nasıl olsa yapamayacağım diye düşünmek, ilerleyen zaman içerisindeki tüm başarınızı ve puanınızı olumsuz bir yönde derinden etkileyebilir.

Bu nedenle Sayısal öğrencilere tavsiyemiz özellikle bu ders hakkındaki önyargılarını mutlaka aşmaları, olabildiğince soru galerilerini ve antolojilerini geniş tutmaları ve muhtemel bütün soru kalıplarıyla karşılaşacak şekilde geniş çaplı bir kaynak taraması yapmalarıdır. Böylece de sorulara karşı başa-çıkma stratejilerini ve işlem becerilerini artırarak kısa zamanda tüm Kimya sorularını çözebilecek bir erişkinliğe erişmeleridir.

Özetle Kimya dersi, Sayısal puan türünde katkısı aslâ inkâr edilemeyecek bir derstir. Her konunun

en iyi şekilde kavranması ve öğrenilmesi gerekir. Bu anlamda, Kimya dersine âit soru dağılımları dikkate alınmalı, çalışmalarda bu konu ağırlıklarına göre bir program yapılmalıdır. Kimya konuları birbiri ile bağlantılı olduğu için her konunun kavranması gerekir. Bu derse önyargılı yaklaşmamak da başarı için bir ön koşuldur. *(Ayrıntılı özümseme için diğer sayısal derslerle ilgili makâlelerin tümünde vurgulamış olduğumuz diğer teknikleri, stratejileri lütfen tekrar tekrar okuyunuz.)*

Eşit Ağırlıklı Puan Türünde Hazırlananlar İçin:

Eşit- Ağırlıkçı öğrenciler de yukarıda Sözel öğrencileri için uzun uzadıya anlatmış olduğum çerçevede **YGS & LYS**'nin 1. Bölüm'ündeki Kimya sorularından yapabilecek oldukları konulara yönelmelidirler. Başka deyişle, Eşit ağırlıklı alanı içerisinde tercih yapacak olan öğrenciler kimyadaki bütün konulara çalışmak yerine YGS & LYS sınavında en çok soru çıkan birkaç konuyu seçerek çalışılmalarını düzenlemelidirler. Konularda geçen özellikleri maddeler halinde sıralanmalı ve bunun yanı sıra konular arası ilişkiler kurularak soru çözümlerine ağırlık verilmelidir. *(Ayrıntılı özümseme için yukarıda Sözel öğrenciler için kaleme almış olduğumuz bölümü lütfen tekrar okuyunuz.)*

Dil Puan Türünde Hazırlananlar İçin:

Önceki yıllarda bu derse âit sorular Dil puanı hesaplanırken dikkate alınmayan Kimya dersi soruları, geçen yıl YGS & LYS sisteminin değişmesiyle birlikte az da olsa Dil

puanını artıracak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bu nedenle tüm öğrenciler gibi Dil öğrencileri de Sınavın 1. Bölüm’ünde “alan-içi” veyâ “alan-dışı” ayrımı yapmaksızın ilk 120 soruda ne kadar soru çözebiliyorlarsa çözererek ikinci puanlarını (*Dil Puanlarını*) yükseltmeye çalışmalıdırlar. Bu nedenle Dil Öğrencilerinin de Sözel veya Eşit-Ağırlıklı öğrenciler gibi hareket etmelerinde fayda olacaktır düşüncesindeyiz. (*Ayrıntılı çözümleme için yukarıda Sözel öğrenciler için kaleme almış olduğumuz bölümü lütfen tekrar okuyunuz.*)

(Not: Diğer Sayısal derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!)

Fırsatçı Kişilikler:
İşte bu! Ben size söylemiştim!
Köşeyi dönmenin daha
kolay yolları var!





43- Coğrafya dersine nasıl çalışmalıyız?

Coğrafya Dersine Nasıl Çalışmalıyız?



Coğrafya dersini çalışırken özü itibariyle diğer sözel dersler için belirtmiş olduğumuz teknikler mutlakâ kullanılmalı, ayrıca da bu dersi YGS & LYS müfredatında olduğu için değil de hayatımızın bir parçası olduğu ve genel kültürümüzü yansıtacağı gerçeğinden hareketle çalışmalı ve de öğrenmeliyiz.

Bu anlamda Coğrafya dersini her aşamada çocuksu bir kâşif duygusuyla öğrenmeye çalışmalı, özelde çevremizi, genelde gezegenimizi tanımaya adanmış duru bir merakla öğrendiğimiz bilgileri özümsemeliyiz.

Denilebilir ki, Coğrafya dersine sevgi, merak ve ilgiyle yaklaştığınızda, bu dersin giderek daha zevkli bir ders olduğunu göreceksiniz ve her konuda olduğu gibi

Coğrafya dersinden de soru kaçırmayan bir öğrenci olacaksınız.

Buradan hareketle denilebilir ki, öncelikle bu dersin alfabesi niteliğinde olan tanım ve kavramları öğrenmek gerekmektedir. Çünkü müfredat boyunca anlatılacak konular, bu tanım ve kavramlar üzerine binâ edileceğinden, en başta Coğrafya dersinin mini sözlüğünü iyi kavramak gerekmektedir. Örneğin iklimin tanımını bilmeden, hava durumu ile arasındaki farkı kolay kolay ayırt edemezsiniz.

Bu nedenle bu derse çalışırken tanım ve kavramları öğrendikten sonra, ayrıca konu içinde anlatılan kurallara yoğunlaşmalı ve bu kuralların hangi durumlarda geçerli olduğunu mutlaka kişisel anayasanız gibi öğrenmelisiniz.

Dahası, konuları daha iyi ve kalıcı öğrenmeniz için atlaslardan, şekillerden, fotoğraflardan ve resimlerden mutlaka yararlanarak bilgilerinizi görsel ve işitsel olarak ta pekiştirme yoluna gitmelisiniz.

Öte yandan, konunun anlaşılması da bu dersin öğrenilmesi için yeterli değildir.

Çünkü anlaşılan birikimlerin gelecek olan başka sorulara uygulanabilmesi ve uyarlanabilmesi için, mutlaka o bilgilerin dünyamızın şekliyle, eğimiyle, güneşi ışıklarının açısıyla, yeryüzünün yapısıyla ve bakısıyla vb. diğer köşe taşı bilgilerle yorumlanması, bu bilgilerden hareketle yeni bir bakış açısının kazanılması gerekmektedir.

Bu anlamda Coğrafya dersi, hayâlen canlandırarak üç boyutlu düşünmeyi ve de çok faktörlü yorumlar yaparak sonuçlar çıkarmayı gerektiren son derece önemli bir genel kültür dersidir.

Bu beceri ise tabîî ki, tüm konuları panorama gibi kendi içimizdeki film karelerine dökerek, kendimizce senaryolaştırarak, şemalandırarak, temalandırarak ve de bol bol test çözerek kazanabilecek bir beceridir. Bu nedenle bu dersi iyice anlayabilmek için;

- Konularla günlük yaşantı arasında ilişkiler kurmalısınız.
- Anlatılan konuları adetâ gözünüzde canlandırmalısınız.
- Bunun için kitaplarda yer alan görsel malzemelerden (resim, grafik, tablo...) yararlanmalısınız.
- Yanlış yaptığınız sorular üzerinde durarak, sorunun doğru cevabını ve doğru cevabın sebebini mutlakâ öğrenmelisiniz. Bu strateji, ilk etapta zaman kaybı gibi görülse de, ileride size zaman, güven ve dinamizm kazandıracığı için, hatâ payınızı da en aza indirecektir.
- Öte yandan önceki yıllarda çıkmış olan ve konularında örnek olarak kabul edilen soruların dokusunu, sistematığını ve mantığını çok iyi kavramalı ve böylece ileri düzey çeldiricileri ayıklayacak bir süzgeç oluşturulmalıdır. Nitekim çıkmış olan soruları çözmek size

bu konuda ve sınavda çıkabilecek sorular hakkında da sağlam bir öngörü kazandırabilecektir.

- Coğrafya dersine sevgi, merak ve ilgiyle yaklaştığınızda, onun zevkli bir ders olduğunu zamanla siz de görebilirsiniz. Yeter ki,
 - Düzenli çalışmak,
 - Sözel dersler için gereken sık konu tekrarı yapmayı ihmâl etmemek,
 - Mutlaka yazarak veya not alarak çalışmak,
 - Kendine güvenmek,
 - Merak etmek,
 - Yeteneklerini zorlamak ve kullanmak,
 - Çalışmalarını eğlendirici ve dinlendirici olabilecek şekilde görsel ve işitsel malzemelerle zenginleştirmek: Yani atlas ve diğer yardımcı unsurlardan (harita, grafik, şema) yararlanmak,
 - Örnek soru hazırlamak,
 - Ön hazırlık yaparak derse gelmek,
 - Dersi dikkatli ve kabullenici bir adanmışlık tutkusuyla dinlemek,
 - Kavramları, tanımlamaları, özel isimleri yazmak, açıklamaları da mutlaka yanlarına not etmek,

- Şıkları veya alt başlıkları olan bölümleri şema haline getirmek,
- Konuları, notları, dökümleri ve özetleri kavrayıncaya kadar okumak ve kendi kendimize sesli olarak anlatmak,
- Anlamakta zorluk çektiğiniz konuları farklı bir kaynaktan okumak ve çalışmak,
- Yeni kazanılan bilgilerle eski konular arasında ilişki kurmak ve yorumlamak,
- Edinilen bilgilerle günlük yaşamımız içindeki olaylar arasında da ilişkiler kurmak ve aktif bir gözlemci olarak bu bağlantıları yakalamak,
- Ders içindeki etkinliklere katılmak (yorum yapmak, harita incelemek, test çözmek),
- Tekrar aşamasında, ilgili test soruları 2. veya 3. kez olsa da pekiştireç olacak şekilde yeniden çözmek,
- Zamanı iyi planlamak,
- Okuma alışkanlığını biraz da olsa bu derse yöneltmek gibi önemli davranış değişikliklerini adeta kişisel bir anayasa olarak benimsemiş olun!

(Not: Diğer Sözel derslerde de aynı teknikleri kullanabilirsiniz!)

Kariyer Uzmanınız:
Başarı, öncesinde ve
sonrasında; doğru zamanda,
doğru yerde, doğru şekilde
çalışmak ve de bol bol
antreman yapmakla elde
edilir!





44- “Verimli Der Çalışama Yöntemleri” nelerdir.
Tüm ayrıntılarıyla bizleri aydınlatır mısınız?

Verimli Ders Çalışma Yöntemleri



Öğrencilerin okul başarısını etkileyen fizyolojik, sosyo - kültürel, ekonomik ve psikolojik pek çok etken olabilir. Bunlar için de en önemli etkenlerden biri de kuşkusuz öğrencilerin etkin çalışma yöntemlerini kullanmayışlarıdır. Birçok öğrenci zamanının çoğunu çalışmaya ayırdığı hâlde başarısız olmaktan yakınır. Oysa başarı, çalışmaya ayrılan süre kadar bu sürenin verimli kullanılması ile ilişkilidir. Yani başarıya giden yol çok çalışmaktan geçmez. Geçmişte başarı için sunulan reçete çok çalışmak olarak gösterilirdi. Oysa bugün başarı için çok çalışmak değil, etkili çalışmak gerekmektedir.

Etkili çalışma öğrencinin uyku ve okul saatleri dışında kalan zamanını kontrol altına almasıdır. Diğer bir ifadeyle etkin çalışma, ‘öğrencinin zamanını,

belirlenmiş hedefler ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı ve verimli bir şekilde kullanma'sıdır. Etkili çalışmada çalışma, dinlenme ve eğlenmeye hepsine ayrı ayrı yer vardır.

Pekâlâ, okulda öğrencinin başarısını önemli ölçüde etkileyen çalışma alışkanlıkları nelerdir? Hangi beceriler onları eğitim hedeflerine daha kolay ulaştırır? Genel olarak öğrencilerin şu alanlarda kendilerini geliştirmeleri önerilir:

- Zamanın iyi planlanması
- Çalışma ortamının düzenlenmesi
- Çalışma sürelerinin ve aralıklarının planlanması
- Not alma
- Aktif dinleme
- Hızlı ve etkili okuma
- Özet çıkarma
- Hafızayı (belleği) güçlendirme
- Güdülenme

Zamanı Planlama



***“Zaman hızlı ve coşkulu akan bir ırmağa benzer.
Zaman ancak planlı bir çalışmayla değerlendirilebilir.”***

Etkin çalışma, öncelikle çalışma zamanının ve çalışma ortamını iyi organize etmekle başlar. Hedeflere ulaşmak ve başarılı olmak için zamanı ve ortamı iyi bir şekilde düzenleyebilirsek verimimiz yükselir.

Zamanı planlayarak hem zamanı, hem de enerjinizi daha ekonomik kullanabilirsiniz. Zaman konusunda başarı kriteri, sadece hedefe ulaşmak değil, aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmaktır. Buna bağlı olarak bir öğrenci okulda geçen saatlerinin dışında kalan zamanını çalışma, eğlenme ve dinlenme zamanı olarak bölmeli ve her biri için günün belli saatlerini ayırmalıdır. Düzenli bir çalışma programı yapmak ve bunu titizlikle uygulamak başlangıçta kişiye zor gelebilir. Ancak böyle bir uygulamanın devamı, belli saatlerde belli işlerin yapılması alışkanlığının kazanılmasını sağlar. Çalışma zamanının günün belli saatlerinde olması, kişiyi çalışmak için oturmaya sevk eder. Örneğin, her gün saat 15:00- 18:00 arasını çalışmaya ayırmış ve bunu bir süre düzenli bir biçimde uygulamış olan bir kimsede, artık saat 15:00 ile ders çalışma eylemi arasında bir çağrışım bağı kurulmuş olacaktır ve her gün saat 15:00, ona çalışma saatini hatırlatacaktır. Hatta bu alışkanlık daha da yerleşirse kişi saat 15:00 olunca ders çalışmak için bir iç gerilim duyacak, bunu yapmazsa rahatsız olabilecektir.

Çalışmaya başlamada ise en çok zaman ve enerji kaybımız; ne çalışacağımıza karar verme, gerekli malzemeyi bir araya getirme, ön hazırlık yapma ve sonuç

olarak çalışmaya oturma sürecinde meydana gelir. Birçok insan bu hazırlık sırasında, çok verimli olabilecek saatlerini, hatta günlerini kaybederler.

Zaman planlaması alışkanlık hâline getirilirse, bütün bu hazırlıklar mekanik olarak gerçekleşecek ve zaman kaybı olmayacaktır.

Zamanı planlama da dikkat edilecek bir diğer nokta da TV seyretmek, gazete ve dergi okumak, çay ve kahve içmek, arkadaşlarla sohbet etmek gibi aktivitelere gereğinden fazla zaman harcanmasıdır. Burada iradeniz işe el koymalıdır. Zamanı planlı ve verimli kullanma alışkanlığı kazanmaya “ önceliklerinizi”, “ yapmak zorunda olduklarınızı” belirleyerek başlamak gerekir.

Önceliklerin net bir biçimde saptanabilmesi için şöyle bir uygulama önerilebilir.

Yönerge: Önünüzdeki hafta için düşüncelerinizi gözden geçiriniz. Yapmak istediğiniz ve yapmak zorunda olduğunuz etkinlikleri listeleyiniz.

Yapmak İstediklerim	Yapmak Zorunda Olduklarım
.....	
.....	
.....	
.....	

Öncelikler belirlendikten sonra ikinci adım zamanı analiz etme ve planlamadır. Önce bir hafta zamanın nasıl kullanıldığı bir yere yazılmalıdır. Uyuma, yemek yeme, arkadaşlarla söyleşi, televizyon izleme, ders çalışma gibi... Öğrenci günlük alışkanlıklarını değiştirmeden, dürüst olarak ne yaptığını yazmalıdır. Bir haftanın sonunda şu sorular sorulabilir:

- Zamanı geçirme şeklim beni mutlu ediyor mu?
- Önemsiz durumlara harcadığım zaman ne kadar?
- Boşa harcanmış zaman var mı? (Hayal kurma ve gereksiz şeylerle ilgilenme gibi)
- Çalışma için ayırdığım zamanı gerçekten çalışma için mi kullandım? Çalışmamı aksatan durumlar nelerdir?
- Okul sonrası etkinliklere ve ev ödevlerine yeterli zamanım var mıydı?

Bu sorular sorulduktan sonra etkinlikler için gerekli süreler saptanmalıdır. Etkinlik sürelerinin belirlenmesi için önce harcanan zaman hesaplanmalıdır.

Bu planlamalar kullanıldığında, etkinlikler için günlük ve haftalık ne kadar zaman harcandığı ortaya çıkacaktır. Elde edilen sonuçlar öğrencinin gerçekçi bir plan oluşturmaya yardımcı olur.

Hazırlanan planlar önce denenir ve daha sonra gerekli düzeltmeler yapılır. Öğrencilerin derslerinde daha başarılı olmaları ve istedikleri etkinlikleri gerçekleştirebilmeleri için dönemlik, haftalık ve günlük plan hazırlamaları gerekmektedir.

1. Dönem Planı: Dönem planı için bir takvim kullanılabilir ve bu takvim görülecek bir yere asılır. Akademik dönem için önemli tarihleri gösteren bu takvim sınavları, ödev tarihlerini, toplantıları ve öğrencinin gereksinim duyduğu durumları içermelidir. Böylece öğrenci ileride ne yapması gerektiğini bilir ve sınava hazırlanma, ödev hazırlama gibi zorunlulukların üst üste gelmesini ve doğacak baskıların, karışıklıkların oluşmasını önler.

2. Haftalık Plan: Bir hafta boyunca tüm görevleri planlamak için hazırlanır. Sınav için hazırlanma, ders kitabını okuma, çalışma, arkadaşlarla toplanma gibi etkinlikler için zaman ayrılır. Haftalık plan yapılırken esnek davranmalı ve çok şey yapma planlanmamalıdır. Eğer yeterince dinlenilmezse planlananlar gerçekleşemez.

Birçok şeyi kötü bir biçimde yapmaktansa birkaç şeyi iyi yapmak daha yararlıdır. Haftalık planın gerçekçi olabilmesi için önce gözden geçirilir ve uyguladıktan sonra değerlendirilir. Yapılan plana muhakkak uyulmalıdır. En iyi plan bile uyulmazsa yararlı olmaz. Plan öğrencinin yaşamına uygun hâle gelinceye kadar üzerinde çalışılmalıdır.

3. Günlük Plan: Günlük planda şu etkinlikler yer almalıdır:

- Uykudan kalkılan saat
- Kahvaltının bitiş saati
- Okula geliş-gidiş saati
- Ulaşımda geçen süre
- Yemek için verilen aralar
- Öğrenme için ayrılan süre
- Dinlenme, gezme, spor, TV izleme, arkadaşlarla beraber olmak için belirlenen süreler
- Tekrar yapmak için ayrılan süreler
- Ev ödevlerine ayrılan süre
- Uykuda geçen süre

Bir günde yapılacak etkinlikler önce sıralanmalı, sonra önem sırasına göre sınıflandırılmalıdır. (Birinci derecede çok önemli ve mutlaka yapılması gerekenler, ikinci derecede önemli ve az önemli yani yapılmasa da olabilecekler) Böylece sınıflanan etkinlikler önem

derecesine göre günlük plana yerleştirilmelidir. Ancak burada göz önüne alınması gereken bir nokta zihinsel çalışmalar açısından en verimli saatlere bize güç gelen ve dikkat gerektiren etkinliklerin yerleştirilmesidir.

Kararlaştırılan etkinlikler günlük plan çizelgesine yazılmalıdır. Plan yazılı olmazsa uyulması aksayabilir. İyi bir günlük plan, o gün yapılacak tüm etkinlikleri kapsar, son anda ortaya çıkabilecek zorunlu durumlar için esnek bir zaman da kalır. Planı uygulamak için öğrenci kendini disipline temeli, gerekirse zorlamalıdır. Keyfi nedenlerle plan aksatılmamalıdır. Hazırlanan planı uygulamada başarı elde edilmişse öğrenci kendini ödüllendirmelidir.

Peki Planlı Çalışmayı Engelleyen Bahâneler Nelerdir?



- Bu kadar çalışma yeter.
- Yeterli zamanım yok.
- Ben yapamam ki.
- Benim çalışmaya ihtiyacım yok.
- Şimdi çok yorgunum.
- Çok sıkıcı.

- Bu konu çok zor.
- Yarın çalışırım.
- Bu konular hayatta lazım olmaz.
- Bu dersten ağızımla kuş tutsam geçemem.
- Çalışırsam “inek” derler.
- Sınıfta herkes zayıf alıyor.

Bir çok öğrenci çalışma süreleri ile dinlenme ve eğlenme sürelerini ihtiyaçlarına göre doğru biçimde düzenleyememekten yakınır. Bu durumu en aza indirmek için izlenecek stratejiler şunlar olmalıdır:

→ **Zaman dilimleri Hâlinde ve Programlı Çalışın**

Günlük gereksinimlerinizi göz önünde bulundurarak, ders çalışmaya, dinlenmeye ve kendinize zaman ayırmaya yarayacak bir program hazırlamalısınız.

→ **Güne Erken Başlayın**

Sabahları erken kalkmayı alışkanlık hâline getirin. Bu sayede hem bu işeri yapabilmek için daha uzun bir süreye sahip olacak, hem de kendinizi gün boyu daha zinde hissedeceksiniz.

→ **Zaman Hırsızlarına Geçit Vermeyin**

Zamanı akıllıca kullanmak yolunda atılacak en önemli adımlardan biri, boşa geçen süreyi nelerin kapsadığını belirlemek ve zamanınızı çalan bu hırsızlardan kurtulmaktır.

Tüm bunlar;

- Gereksiz ve bitmek bilmeyen telefon konuşmaları,
- Yeterince seçici olmadan izlenen televizyon programları,
- “Hayır” diyemediğimiz arkadaşlar,
- Çeşitli bilgisayar oyunları ve internet.

Sonuç İtibariyle Çalışma Programı Nasıl Hazırlanır?



Hazırlanan bir programın öncelikle şu sorulara yanıt verebilmesi gerekir:

- Ne zaman çalışmalıyım?
- Neyi çalışmalıyım?
- Ne kadar çalışmalıyım?
- Nasıl çalışmalıyım?

Hazırlayacağınız programın uygulanabilir olabilmesi için her hafta değişen kişisel ihtiyaç ve durumlarınızı göz önünde bulundurmanız gerekir.

Çalışma Programı Hazırlanırken Dikkat Edilecek Hususlar Nelerdir?



- İnsanlar birbirinden farklıdır. Bu nedenle bir kalıp program ortaya koymak, insan doğasına aykırıdır. Bu nedenle çalışma programı kişiye özgü olmalıdır.
- Zamanı planlamada dikkat edilecek bir diğer nokta da TV seyretmek, gazete ve dergi okumak, çay ve kahve içmek, arkadaşlarla sohbet etmek gibi aktivitelere gerektiğinden fazla zaman harcamamaktır.
- Ders çalışmak için her gün ayrılması gereken sürenin uzunluğu, her şeyden önce öğrencinin yaşına bağlıdır. Küçük çocuklar dikkatlerini ancak kısa bir süre aynı noktaya toplayabildiklerinden, ders çalışma sürelerinin kısa olması zorunludur. Burada dikkat edilmesi gereken nokta: Kısa süreli çalışmaların arasında uzun uzun dinlenme sürelerinin olmasına özen gösterilmelidir. Çünkü; uzun dinlenme sırasında, kazanılmış bir çok bilgi unutulabilir.
- Vücudumuzu faaliyete geçiren ve zinde tutan hormonlardan biri “kortizon” dur. Vücudumuzdaki kortizon miktarı vücudun yorulmasıyla

orantılı olarak azalır. Bu sebeple sabahın erken saatleri zihnen ve bedenen en dinç olduğumuz saatlerdir. Günlük program yaparken, yoğun zihin faaliyeti gerektiren dersleri yada konuları günün erken saatlerinde çalışmayı, günün ilerleyen saatlerinde kolayca hâlledebilecek dersleri yada konuları hâletmeye çalışmalıyız.

UNUTMAYINIZ Kİ;

Geri dönüşü asla mümkün olmayan zaman, düşünmeden ve bilinçsizce harcadığımızda en ciddi düşmanımız, akıllıca kullandığımızda ise başarımızın en önemli nedeni olacaktır.

Çalışma Ortamını Düzenleme



Dağınık oda = Dağınık zihin

Dağınıklık, insanın kendisini de derbeder ve rahatsız hissetmeyi sağlayacağı için böyle bir ortamda çalışmaya çalışmak boşa zaman harcamaktır. Siz iyisi mi düzenli, dikkatinizi dağıtacak fazla obje olmayan sade bir odada, mümkünse boş bir duvara dönük çalışın. İlginizin sadece ve sadece çalışacağınız konuya yönelmesi ancak bu şekilde gerçekleşecektir.

- Dikkatin çalışmaya yoğunlaştırılabilmesi için ve çalışmaların verimli olması isteniyorsa çalışma ortamı uygun olmalıdır. Rahat, sade, gürültüden uzak bir oda her öğrenci için mümkün olmayabilir. Eğer evde bir çalışma köşesi ayrılamıyorsa kütüphane en mükemmel seçenektir.
- Çalışma odasının ısısının uygun, havalandırması iyi olmalıdır. Işığın yeterli düzeyde olması, odanın sade döşenmiş olması, dikkatin dağılmaması için gereklidir. Özellikle resimler, posterler ilgiyi dağıtır. Verimli çalışmada sessizlik önemlidir. Dışarıdan gelen gürültüler, ev içinde yüksen sesle konuşmalar, radyo ve televizyon yayınları dikkatin dağılmasına neden olur. Resim, eliş, dokuma gibi uygulamalı derslerle ilgili ödevler hafif müzik eşliğinde yapılabilir, fakat yoğun bir dikkat ve düşünmeyi gerektiren çalışmalar müzik ve televizyon eşliğinde yapılamaz. Çalışma mutlaka bir masa üzerinde yapılmalıdır. Yatakta, koltukta yada divanda uzanarak ders çalışılmaz. Buralarda ancak dergi, roman, hikaye vb. okumalar yapılabilir.
- Öğrencinin çalışması için bağımsız bir oda yoksa, evin bir köşesi çalışmak için ayrılabilir. Çalışma masası uygun ses, ısı, ışık özelliklerine göre yerleştirilir. Ders kitabı, yardımcı

ders kitapları, kaynak kitaplar ve tüm araç-ge-reçler rahatlıkla ulaşılabilir yerde olmalıdır.

Çalışma Sürelerinin ve Aralıklarının Planlanması



Etkin öğrenme için diğer bir önemli nokta, çalışma sürelerinin planlanmasıdır. Genellikle 45-60 dakikalık bir sürenin ara vermeden çalışma için kullanılması uygundur. Bundan daha kısa bir süre, çalışmanın verimini ve öğrenilenlerin zihinde organizesi için yetersiz gelir. Daha uzun süre ise Materyalin daha çabuk unutulmasına neden olur.

Eğer öğrenmek üzere çalışmaya ayırdığınız zaman iki saatse, bu zamanı iyi planlayarak daha yüksek verim elde edebilirsiniz. İlk 45-50 dakikadan sonra 10-15 dakika ara verilip yeniden öğrenmeye devam edilirse hatırlama eğrisi daha yükseğe çıkar ve öğrenme kapasitesi daha etkin kullanılmış olur. Ancak bu öğrenme süreçleri arasındaki kısa aralıkların nasıl değerlendirildiği de önemlidir. Bu dinlenme aralığı, beynin kendi kendine çalışması için boş bırakılmalıdır. Yani zihinsel bir etkinlik yapılmamalıdır. Bu süre örneğin kısa bir yürüyüş, hafif fiziki aktiviteler, müzik, dinlenme, gevşeme egzersizleri gibi enerjiyi yenileyen uygulamalar ile değerlendirebilir.

Not Tutma (Not Alma)



Derslerde not alma eğitimin temel şartı olan “aktif katılım”ı sağlar. Böylece uyanık kalmak, dikkati öğrenilen konuda yoğunlaştırmak mümkün olur. Aynı zamanda not alma ve alınana notları yeniden düzenleme, eğitimin en büyük düşmanı olan unutmayı önler. Doğru ve yerinde kullanıldığında, not tutma başarıyı artıran bir yöntemdir.

Not tutma iki temel kaynaktan yapılır. Birincisi kitap, makale gibi yazılı kaynaklardan, ikincisi ise ders, konferans, seminer gibi etkinliklerde öğretmenin/ konuşmacının anlattıklarından. Not tutmada en önemli nokta, konuşmacının her söylediğini yazmak değil, anlatılanlarda önemli kısımları, ana düşünceleri dinleyenin özümseyerek kendi tümceleri ile yazmasıdır.

Aşağıdaki tabloda not almada yaygın sorunlar ve olası çözümler verilmiştir. (Mc Whorter 1989).

Yaygın Not Alma Sorunları ve Çözüm Önerileri

Sorun	Çözüm
<i>“Zihnim dağınıyor ve sıkılıyorum.”</i>	Sınıfın önüne otur. Konuyu önceden incele. Derste yanıtlamasını beklediğin sorular hazırla.
<i>“Öğretmen çok hızlı konuşuyor.”</i>	Kısaltma sistemi geliştir. Kısaltmalar kullan. Daha sonra doldurmak için boşluklar bırak.

<i>“Öğretmen farklı konulara değiniyor.”</i>	Konuyu önceden gözden geçirerek örgütlenme ilkelerini belirle. Dersten sonra notlarını tekrar düzenle.
<i>“Bazı düşünceler uygun görünmüyor.”</i>	Bu düşünceleri notunda sayfanın yanına veya parantez içine al. Daha sonra notlarını gözden geçirirken kontrol et.
<i>“Her şey önemli görünüyor” veya “Hiçbir şey önemli değil”</i>	Ya konu hakkında bilgi sahibi değilsin veya anahtar kavramları belirleyemiyorsun. Konuyu anlamamışsın. İlgili ders kitabından konuyu incele.
<i>“Yeni teknik terimleri telaffuz edemiyorum”</i>	Yeni teknik terimleri okunduğu gibi kaydet. Notlarını tekrar gözden geçirirken doğrusunu yaz.
<i>“Öğretmen terimleri açıklamadan kullanıyor”</i>	Anlamadığın terimleri kaydet. Kitabın sözlük kısmına veya sözlüğe bakarak notunda bıraktığın boş yere anlamını yaz.
<i>“Öğretmen doğrudan kitaptan okuyor”</i>	Kitaptan pasajları işaretle. Öğretmenin yorumlarını not kaydının yanına yaz. Notuna nerede bulunduğunu kaydet.

Aktif Dinleme



Dinlediğiniz birisinin, öğretmen, arkadaş veya bir konferansta konuşmacı, daha sonra söylediklerinin

hiçbirini hatırlamadığınızın farkına vardınız mı? Oysa onun konuşmasını duydunuz. Özellikle derslerde öğretmeni duyuyor fakat dikkatinizi veremiyor olabilirsiniz. Bu durum dinleme ile duyma arasındaki farkı ortaya koyar. Duyma pasif, biyolojik bir süreçtir. Çevreden gelen sesler kulak tarafından alınır. Dinleme ise bilişsel bir etkinliği kapsayan bir süreçtir ve gelen bilgi yorumlanır. Dinleme amaçlı ve kasıtlıdır, düşünmeyi içerir.

Dinlemede dikkatin ders süresince sürdürülebilmesi ve anlatılanların öğrenilebilmesi dinleme becerisinin geliştirilmesine bağlıdır. Derste dinleme yolu ile öğrenme, öğrencinin kendi başına öğrenmesinden hem daha etkili hem de daha kısa sürede gerçekleşir. İyi bir dinleyici olmak ise aktif dinleme becerisine sahip olmayı gerektirir ve bu beceriler geliştirilebilir.

Bu anlamda;

1. Aktif dinlemenin ön koşulu dinlemeye hazırlıklı olmaktır. Bunun için dersten önce konu hakkında hazırlık yapılmalıdır. Ders kitabı, yardımcı kitap, kaynak kitaplardan yararlanarak konuda geçecek terimlerin, temel kavramların bilinmesi, konuya ilgiyi artırır. Dersten önce hazırlıklı olmak ise, bedensel gereksinimlerin giderilmiş olmasını ve öğrencinin sırasının üstünde ilgisini dağıtacak materyallerin ortadan kaldırılmasını içerir.

2. Dinlemede okumaya benzer bir yaklaşım oluşturulmalıdır. Birey okurken sadece sözcükleri tanımaz. Sözcükler tanınır, anlanır, birleştirilir ve değerlendirilir. Dinleme de basit bir sözcükleri duyma eylemi değildir. Dinleme karşılaştırma sürecidir; düşünceleri yakalama, düşüncelerin önemini saptama ve diğer düşüncelerle ilişkileri bulmayı içerir.

3. Öğrenci dersi dinlerken öğretmenin söylediklerinden yola çıkarak daha sonra söyleyeceklerini kestirmeye çalışmalıdır. Bu tür dinleme ilginin dağılmasını önler ve dikkatin konu üzerinde yoğunlaşmasını sağlar.

4. Öğrenci dikkatin konudan kaymasını önlemek için konunun ana ve yardımcı düşüncelerini bulmaya çalışmalıdır. Dikkat edilirse bir konunun ana düşünceleri örneklerle, açıklamalarla desteklenir ve sık sık tekrarlanır. Temel düşünceleri bulmak için şu sorular sorulabilir;

– Bu dersin amacı ne? Öğretmenin mesajı nedir? Dersin ana noktaları nelerdir?

– Öğretmen dersi nasıl düzenlemiş? Öğretmen en önemliden en az önemliye doğru sıralamış mı? Dersin düzenlenmesi nedenlerden sonuçlara doğru mu?

– Düşünceler nasıl düzenlenmiş? Bir düşünce diğeri için ipucu mu? Yeni bir düşünce mi?

Yine bu anlamda;

1. Öğretmenin özellikleri ve giyimine değil dersin özüne odaklaşmak gerekir.

2. Etkin dinleyici olmak için ders süresince şunlar yapılmalıdır;

- Ders süresince kendinize sorular sorun.
- Aralarda konunun ana noktalarını özetleyin.
- Sonuçları kendi kendinize çıkartın.
- Ana düşünceleri ayrıntılardan ayırın (Daha az önemlilerden, yeni düşünceleri eski düşüncelerden).
- Derste geçen düşüncelerin yaşamla ilişkisini kurun. Bildiklerinizle yeni öğrendiklerinizi karşılaştırın. Bu işlem yeni düşünceleri bulmaya ve kolaylıkla anımsanmasına yardım eder.

Demek ki öğrenciler, konuları derste öğrenmek istiyorsa devamı aksatmamalı, öğretmeni en iyi dinleyebileceği yere oturmalı ve öğretmenin anlattıklarını içinden tekrar etmelidir. Ayrıca ders sırasında not tutmak, dinlemenin etkinliğini artıracak ve hatırlamayı kolaylaştıracaktır.

Hızlı ve Etkili Okuma



Öğrenmeyi etkileyen en önemli etkenlerden biri de “Hızlı ve etkili okuma”dır. Okuma alışkanlığı,

okuma sevgisi ilköğretimde gelişir. Ancak okuma becerilerinin gelişimi eğitim süresi boyunca devam eder. Doğru okuma, hızlı okuma, anlayarak okuma, amaçlı okuma gibi beceriler ancak zamanla gelişerek olumlu alışkanlıklar hâline dönüşür.

Hızlı okunan bir konu bir okuyuştan sonra, yavaş okunandan daha fazla hatırlanır. Yavaş ve dikkatli okunan bir konunun daha iyi anlaşılması ancak okumayı yeni öğrenenler için geçerlidir. Ortalama bir okuyucu dakikada 200-300 kelime okur. Yavaş okuyan birinin hızı dakikada 100-200 kelimedir. Hızlı okuma ilkeleriyle bir kimse dakikada 600-800 kelime okuyabilir. Okuma sırasında gözün hareketleri, okuma hızınızı tayin eden önemli bir faktördür.

Okuma hızını artıracak en kolay ve pratik yol, göze bir kalemle yardımcı olmaktır. Kalemın satır üzerinde hızlı hareket etmesi, gözün de kalemi izlemesi okuma hızını kısa bir süre sonra 500-700 kelimeye çıkartabilir.

Dudakları kıpırdatmadan okumak da okuma hızını artıracaktır. Bunun yanında kelime kelime değil de, kelime gruplarını okumaya çalışmak da okuma hızını artırma bakımından büyük öneme sahiptir. Bütün bu beceri ve alışkanlıklar sabırla yürütülecek egzersizlerden sonra kazanılabilir.

Hızlı okuma kadar etkin okuma da verimli ders çalışma yöntemlerinde önemlidir. Etkin okumada

ise en bilinen yöntemlerden biri İSOAT yöntemidir. 1960’larda Psikoloji Profesörü Robinson tarafından geliştirilen bu yöntem bugüne kadar geçerliliğini korumayı başarmış ve uygulama kolaylığı açısından yerine daha iyi bir yöntem konulamamıştır. İSOAT yöntemiyle okuma 5 basamaktan oluşacak şekilde düzenlenmektedir:

- İzle
- Sor
- Oku
- Anlat
- Tekrarla

İZLE: Bölüm içinde ne anlatılmak istendiğini anlayabilmek ve genel bir fikir edinmek amacıyla baştan 3-4 dakika süreyle göz gezdirin. Bu göz gezdirmeme sırasında bölümdeki ana başlıklar, alt başlıklar, koyu renk ve italik harflerle basılmış yerleri, şekil, grafik ve resimlerin alt yazıları, paragrafların ilk ve son cümlelerini; varsa bölüm özetini okumak. Böyle sistemli bir göz atma işlemiyle yazarın anlatmak istediği ana fikir ve önemli noktaları bulmuş olursunuz.

SOR: Kitabın veya bölümün içine dalmadan önce kendi kendinize o bölümü okumakla ne kazanmak istediğinizi sorun. “Bu bölümü neden okuyorum?”, “Beni özellikle neler ilgilendiriyor?”. Bu tür sorularınızın çıkartılması, sorularınızın cevaplarını arayarak ve bir amaç gözeterek okumanızı sağlar.

OKU: Bu aşamada daha önce çıkardığınız sorulara cevap bulmak amacıyla okumaya başlayın. Okuma sırasında kitap üzerinde işaretlemeler yapmak, karton veya kağıda soruların cevapları yazılmalıdır.

ANLAT: Bu bölümde kitap ve defterleri kapatarak sadece karta veya not çıkartılan kağıda göz atarak soruların cevabını kendi kendinize ve sesli olarak anlatın. Anlatma sırasında önemli noktaların ve anahtar kelimelerin kullanılması esastır. İhtiyaç duyulursa notlara bakılabilir. “Anlat” aşaması yöntem içinde atlanmaması gereken önemli bir adımdır.

TEKRARLA: Bu aşamada karton ve notlar kaldırılarak bölümün baştan sona tekrara edilmesi gerekir. Bu tekrarın süresi yaklaşık 4-5 dakikadır. Hafızada tekrarlanmayan bilgi öğrenilememiş demektir.

Öğrendiğinizden emin olmanız için sorunun, ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırması ve cevabın zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

Özet Çıkarma



Okuduğunu anlamanın somut göstergesi özet çıkarabilmektir. Özetleme, bir bakıma metni kısaltma işlemidir. Ancak bu kısaltma metindeki temel hedefi,

ana düşünceyi ve önemli bilgileri içerecek şekilde olmalıdır. Özetleme, öğrencinin ne öğrendiğini düşünmesi-ne, mantıksal ve anlaşılabilir tarzda yazmasına ve kendi kelimeleriyle ne öğrendiğini açıklamasına yardım eder.

Özetleme, belli kuralları uygulamayı gerektiren bir işlemdir. Bu konuda yapılması gerekenler aşağıdaki süreç içinde gerçekleştirilmelidir:

→ **Özetlemeye Hazırlık**

- Metni dikkatlice okuyunuz.
- Metni anladığınızdan emin olmak için kendinize ilgili sorular sorunuz.
- Metnin başlığını inceleyiniz.
- Paragrafları inceleyiniz.
- Tekrarlanan ifadeler, vurgulanan düşünceleri saptayınız.

→ **Özetleme**

Özetleme yaparken aşağıdaki kuralları uygulayınız:

- Metinde liste hâlinde verilenleri kısaltınız.
- Tekrarlanan bilgileri, düşünceleri atınız.
- Önemsiz bilgileri, gereksiz ayrıntıları atınız.
- İlgisiz cümleleri, örnekleri atınız.
- Konu cümleleri (ana düşünceyi özetleyen cümleler) varsa kullanınız.
- Konu cümleleri yoksa siz bulunuz.

→ Özeti Gözden Geçirme

- Özetinizi okuyunuz ve metni tekrar gözden geçiriniz.
- Yazılan özetle metinde tartışılan düşüncenin, bilginin tutarlılığını kontrol ediniz.

Hafızayı (Belleği) Güçlendirme



Hafıza (*bellek*) öğrenilmiş olanların beyinde saklandığı varsayılan bölgeye verilen isimdir. Öğrenilmiş olan bilgiler, kazanılmış olan yaşantılar belleğe kaydedilir. Daha sonra duyu organları ile alınan uyaranlarla bellekteki bilgiler arasında ilişki kurulur ve çağrışım yoluyla bilgi zihinde canlanır. Buna “anımsama” diyoruz. Sınavdaki soruyu okursunuz. Yanıt, bellek mekanizmaları tarafından aranır, bulunamazsa eğer bilgi “silinmiş” ya da “karışmış” olabilir. Diğer bir ifade ile “unutma” meydana gelmiştir. Kısacası öğrenilenler uzun süre kullanılmazsa unutulur. Öğrenmeden sadece 24 saat sonra materyalin % 75’ini eğer gerekli önlemleri almazsak unuturuz. O hâlde öğrenilenlerin yinelenerek pekiştirilmesi gerekir.

Pekâlâ unutmayı engellemek ve anımsamayı güçlendirmek için neler yapmak gerekir?

Bunlar için yapılması gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Dikkati olay veya bilgi üzerinde yoğun bir şekilde odaklaştırarak kuvvetli bir izlenim edinme (Etkin öğrenme)
- Düzenli ve aralıklı tekrarlarla bilgiyi (izlenimi) pekiştirmek.
- Başka izlenimlerin bilgiye karışmasını önlemek.
- Hoş gelmeyen anıların bastırılıp yön değiştirilmesinden kaçınmak.

Sonuç İtibariyle Unutmayı Azaltmak İçin:

- Etkin öğrenme yöntemlerini kullanınız. Bilgiyi öğrendiğinizden emin olunuz.
- Öğrendiklerinizi ilk 24 saat içinde kısa bir göz atma ile pekiştiriniz.
- Aralıklı tekrarlar yapınız (bir hafta sonra, bir ay sonra).

NELERİ UNUTMAYIZ?

Okuduklarımızın.....% 10' unu

Duyduklarımızın.....% 20' sini

Gördüklerimizin.....% 30' unu

Hem görüp hem duyduklarımızın.....% 50' sini

Söylediklerimizin.....% 80' ini

Davranışlarımızla birlikte söylediklerimizin.....% 90'ını

Okuyun, yazın, resmini çizin, anlatın, tartışın, sorusunu hazırlayın, sorularını çözün,.... EMİN OLUN! KESİNLİKLE UNUTMAZSINIZ.

Güdülenme



Öğrenme ve başarılı olma konusunda öğrencilerin en çok yakındıkları sorun çalışmaya başlama ve sürdürme güçlüğüdür. Hepiniz şu cümleleri bir çok kez kullanmışsınızdır:

“Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.”

“Kitabımı alıyorum ve kitaba bakarak öylece oturuyorum.”

“Bilmiyorum neden bir türlü dersin başına oturamıyorum.”

Bu durum öğrencide güdülenme eksikliğini gösterir. Güdülenme (motive olmak); Çalışılacak konuya, yapılacak etkinliğe ilişkin ilgi, istek duymak ve çaba harcamaya hazır olmak demektir.

Eğer eğitsel ve mesleki bir hedefiniz veya güçlü bir ilginiz varsa, çalışmak çok daha kolay olur. Belli bir zaman süreci içinde çalışmak alışkanlık hâline

getirilirse çalışmaya oturmak ve devam etmek kolaylaşır. Çalışmaya motive olmuş insanları çalışmaya iten bir enerjinin var olduğu düşünülür. Çok az insanda böyle kendiliğinden enerji sağlama yeteneği vardır. Çalışmaya motive olmak, ya güçlü bir ilgi ile gerçekleşir ya da belli bir çalışma disiplinin ürünüdür. Genellikle bilinçli olarak irademizi kullanıp, kendimizi disipline etmeye çalışırsak, daha önce de belirtildiği gibi bu durum giderek alışkanlık hâline gelir, davranışlara ve kişilik yapısına mal edilir.

Çalışmaya başlamak ve sürdürmekte zorlanan öğrencilere söyleyebileceğimiz son söz şudur. Yaşam bir büyük yarıştır, kazananlar ve kaybedenler her zaman olacaktır. Siz hangi tarafta olmak istersiniz? Bu yarışta kazanmak için çaba harcamak ve ter dökmek gereklidir. Terlemeden ve zorlanmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir. Bunu göze alarak yaşamdaki hedeflerinizi belirleyiniz. İyi bir okul, iyi bir meslek, iyi bir kariyer istiyorsanız kendinizi değiştirmeniz gerekli. Hazır mısınız? Hazırsanız “DEĞİŞİM İÇİN BEŞ ADIM”lık uzun bir yolunuz var!

Değişim İçin Beş Adım



1. Adım: Öğrenme İle İlgili Düşünce ve Duyguların Gözden Geçirilmesi

Genellikle öğrenciler öğrenmenin sıkıcı, güç ve pek de gerekli olmadığını düşünürler. İşte ilk adım, “Öğrenmenin gerekli, işe yarar ve zevkli bir uğraş” olduğunu kabul etmektir. Böyle düşünce, değişim için en önemli adımdır. Çünkü öğrenmeye güdülenmeyi (motive olmayı) sağlar. Bunun için öğrenci kendisine şu soruları sormalıdır:

- Yeni şeyler öğrenmek ve kendimi geliştirmek istiyor muyum?
- Bilgisiz ve cahil olmanın ne sakıncaları var?
- Bilgili olmayı mı bilgili görünmeyi mi tercih ederim?
- Yaşamdaki hedeflerim neler, öğrenmek bu hedeflere ulaşmama yardımcı olacak mı?
- Öğrendiklerim çeşitli ihtiyaçlarımı (*sosyal, psikolojik, ekonomik...*) ne derece karşılıyor?

Öğrenci bu ve benzer sorulara verdiği yanıtlarda eğer öğrenmenin gerekli olduğuna karar verirse öğrenme ile ilgili duygularını da gözden geçirir. Bunun için şu noktaları gözden geçirmesi yararlı olabilir:

- Çalışmayı nasıl daha zevkli hâle getirebilirim?
- Başarılı olduğumda elde edeceğim sonuçlar neler?
- Başarılarım sonucu kendimi nasıl ödüllendirebilirim?

2. Adım: Çalışma Alışkanlıklarının Gözden Geçirilmesi

Atılacak ikinci adım öğrencinin kendi çalışma alışkanlıklarını gözden geçirmesi, olumlu ve olumsuz yanlarını saptamasıdır. Nasıl bir çalışma programı uyguluyor? Çalışma ortamı nasıl? Çalışmaya başlamakta mı, sürdürmekte mi zorlanıyor? Çalışırken not tutuyor mu, özet çıkarıyor mu? Hangi durumlarda daha iyi sonuç alıyor? Dersleri günü gününe hazırlıklı gelip dikkatle izliyor mu? Ara tekrarlar yapıyor mu? Yoksa tüm çalışmayı sınav gecelerine mi bırakıyor? Öğrenci çeşitli yönlerden kendi çalışma alışkanlıklarını tarafsız bir gözle inceleyip hatalı yönlerini saptamalı ve kabul etmelidir. Çünkü yanlış, eksik ve hatalı yönlerimizi görüp kabul etmezsek bunları düzeltmemiz ve daha iyi yönde değiştirmemiz mümkün olmaz.

3. Adım: Etkin Çalışma Yöntemlerinin Öğrenilmesi

Hatalarımızı, eksikliklerimizi gördüğümüze göre kendimizi bu yönden geliştirmek üçüncü adımı oluşturur. Bu hususta da önemli olan öğrencinin kendine uygun ders çalışma yöntem ve tekniklerden yararlanabilmesidir. Bu konuda öğrenciler şu noktaları dikkate almalıdır:

- Öğrenmenin sihirli bir yöntemi yoktur. Öğrenme amaçlı, yöntemli ve planlı bir uğraştır.
- Öğrenme, ezberlemeye değil; kavramaya, çözümlmeye, önceki bilgilerle karşılaştırmaya ve bütünleştirmeye dayanır.

- Öğrenme, öğrencinin aktif olmasını gerektirir. Diğer bir ifade ile öğrenci çaba gösterecek, zamanını verecek, kapasitesini kullanacak ve enerji harcayacaktır.

4. Adım: *Uygulamada Kararlılık ve Süreklilik*

Etkin çalışma yöntemlerini pek çok öğrenci öğrencilik yaşamında bir ya da birkaç kez denemeyi düşünmüş, hatta denemiştir. Ancak çoğunun yapmadığı şey denemeyi sürdürmektir. Bu konularda becerinin gelişmesi bir ya da birkaç kez uygulamayla olmaz.

İşte etkin çalışma yöntemlerini uygulamakta başlangıçta size zor gelebilir, vazgeçmeye eğilimli olabilirsiniz ama kendinizi zorlayın, kararlı olun, bu konuda öz disiplin uygulayın. İsterseniz başarabilirsiniz! Öz disiplininizi geliştirebilerseniz, sadece bu alanda değil yaşamda belirlediğiniz pek çok hedefe ulaşmada kazanan siz olursunuz.

5. Adım: *Sonucun Değerlendirilmesi*

Uygulamayı sürdürürken bir yandan da çalışma alışkanlıklarınızda meydana gelen değişimleri izlemek ve sonucunda değerlendirmek gerekir. Başarımızda beklediğimiz düzelme ne derece oluyor? Olmuyorsa nerede hata yapıyoruz? Değiştirilmesi gereken yönler nelerdir? Bunları yöntemimize nasıl uyarlayabiliriz?

Bu açılardan öğrenci kendi durumunu izleyip değerlendirerek gelişmeyi sürdürebilir ancak öğrenci

çok kısa sürede değişim beklememeli, sonuç değişmiyor diye uygulamalardan vazgeçmemelidir. “Yap-boz tahtası” anlayışı ile davranmak çok hatalıdır.

Sonuç olarak değişim zaman gerektirir. Öğrenci kararlılığını sürdürmeli, bir yandan da daha iyiye doğru gerekli önerileri uygulamalıdır.

Pekâlâ Öğrencilerin Sınıf Ortamında Motivasyonlarını Artırmak İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?

- Olumlu tavsiyelerin kullanılması, olumsuz özelliklerin bile olumlu bir yorum içinde öğrenciye sunulması, değerlendirmelerin olumlu cevaplar üzerinde artı olarak yapılması gereklidir.
- Öğrenci katılımının sağlanması için çalışılmalı ve her öğrencinin başarısı anında olumlu bir özellik olarak belirtilmeli.
- Öğrencilerin kendilerini ifade edebilmeleri için onlara fırsatlar tanınmalıdır.
- Her konu hakkında öğrencilerinde görüşleri alınmalı ve onların sunduğu alternatifler değerlendirilmelidir.
- Öğrencilerin kendi fikirlerini geliştirebilmeleri ve başarılarını gösterebilmeleri için onlara yardımcı olunmalıdır.

- Düz cümlelerden ziyade soru-cevap şeklinde dersi anlatmak daha etkilidir.

Verimli Ders Çalışmayı Etkileyen Olumsuz Faktörler Nelerdir?



Dikkatin dağılması sebebi ile ders çalışmada verimin düşmesi; hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de zevk veren etkinliklere daha az zaman harcanmasına yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve zevk veren etkinliklere zaman ayıramamak okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya sebep olur.

Zihin dağılmasına yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanabilir.

1. Zihnin Dağılmasına Yol Açan İç Sebepler:

→ **Hayal Kurmak:** Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz; birincisi böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız ikinci önerimiz; kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyuma ulaşın ve tekrar dersinize dönün.

5-10 dakika gibi makul bir süre sonra derse dönemediğinizi fark ederseniz yeniden kalkın yürüyün, hafif fizik egzersiz hareketleri yapın, kendinizi, zihninizi ve havanızı değiştirin.

→ **Endişeler:** Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişelerdir. *“Bu sınavdan başarılı olabilecek miyim? Ya başaramazsam? Annemin babamın yüzüne nasıl bakacağım? Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım... Bu iş olmayacak galiba... Çalışacak bunca konu var, hiç zaman kalmadı. Mahvoldum. Hapı yuttum.”*

Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınavta hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu düşüncelerden kurtulmak için bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneriyoruz: “Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu? Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?” Bu sorulara verilecek cevap “HAYIR” olduğuna göre yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.

2. Zihnin Dağılmasına Yol Açan Dış Sebepler:

→ **Yatarak Çalışmak:** Zihnin dağılmasına yol açan faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmaktır. Ne kadar iyi niyetli olursa olsun, ders kitabını eline alıp uzanarak çalışmak istemenin doğurduğu bir tek sonuç vardır. Uykuya dalmak veya çalışamayacak

kadar gevşemektir. Ders çalışmak için en uygun durum, çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

→ **Müzik Dinleyerek Çalışmak:** Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda birçok uyararı alabilir; ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak bir tek noktada toplanabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler yada ders çalışır. Bizim önerimiz ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.

→ **Televizyon:** Hem ders çalışmak hem de arada bir televizyona bakmak mümkün değildir. Sınava hazırlanan öğrenciler arasında en çok zaman kaybına neyin sebep olduğu araştırıldığında, listenin en başında rakipsiz olarak televizyon bulunduğu görülür. Televizyonun düğmesine basıncaya kadar veya televizyonun bulunduğu odaya gidinceye kadar kontrol sizin elinizdedir. Televizyonun düğmesine bastığınız andan itibaren kontrol sizin elinizden çıkar.

→ **Telefon:** Çalışırken aklına gelen bir şeyi söylemek veya ders ile ilgili bir soruyu yöneltmek için telefon başına gitmek çok sık rastlanan bir durumdur. Ders çalışma seanslarınızı tamamlamadan hiçbir şekilde kimseyi aramayın. Telefonla konuşmayı

kendinize ödöl olarak koyun. Arkadaşlarınıza mesaj atmayı ve çağrı atmayı ders çalışmanızı tamamladıktan sonra yapın.

Verimli Ders Çalışma Konusunda Sonuç ve Özet



Verimli öğrenme ve çalışma alışkanlıkları elde edebilmek için bazı kurallara uymak gerekir. Okulda yüksek notlara sahip öğrencilerin bile bu konuda ek-siklikleri olabilmektedir. Aşağıda basit bazı kurallar özetlenmiştir.

Verimli Çalışma ve Öğrenme İçin Bazı Şartlar Önemlidir!



1. Bir işte başarısızlığın önemli bir nedeni genellikle heyecan gerginliğidir. Başarılı arzulayan bir öğrenci, heyecan ile ilgili problemlerini, aşırı bir hâl almayacak şekilde düzene koyar veya problemlerini incelerken yardım ister.

2. Başarısızlığın önemli bir nedeni de dikkatin sık dağılması ve çalışmaların olmadık zamanda kesilmesidir. Verimini artırmada samimi olan öğrenci dikkati dağıtıcı, çalışmayı bölücü engellerden uzak kalmaya özen gösterir, sakın bir çalışma yeri düzenler, dikkat dağıtıcı uyarıcıları ortadan kaldırır.

Unutma!

BİR KONUYU OKUYARAK ÇALIŞACAKSAN:

Okunacak bölümü ana ve alt başlıklarıyla

KUŞBAKIŞI gözden geçir,

TARA!;

Ana ve alt başlıkları zihinden soru cümlelerine çevir,

İlk üniteyi (ilk alt başlık altındakileri) OKU!

Parçayı zihinden anlat, önemli kavram ve fikirleri
TEKRARLA!,

İkinci alt başlık altındakileri OKU!, önemli kavram
ve fikirleri

yeniden TEKRARLA!

Bütün bölümler bitince kitabı kapat!

Bütün Okunan kısımların: Ana fikirleri, Temel
Kavramları,

Terimleri, Konuların birbirlerine bağlantılarını
TEKRARLA!

Hatırlanmayan ve gereken kısımları tekrar OKU!

Başarılı Olmak İsteyen Çalışmaya Zaman Ayırmak Ve Zamanı Ayarlamak Konusunda Yapması Gerekenleri Bilir:

Bunlar;

1. Zamanını planlamasını bilir. Gerçekçi bir biçimde ama belli bir oranda esnek bir “günlük çalışma programı” yapar.

2. Her gün aynı dersi aynı saat ve aynı yerde çalışır.

3. Çalışmaya oturunca şunla, bununla oyalanmaz, hemen çalışmaya başlar.

4. Çalışmaya başladığı zaman gerekli araç ve gereçler elinin altındadır. Yanında bir not defteri bulundurmayı alışkanlık hâline getirmiştir.

5. Doğru kaynağı doğru metotlarla okumak başarının ön şartlarındanındır.

6. BAŞARILI ÖĞRENCİ; Dudaklarıyla değil gözleriyle ve kafasıyla okur. Hece hece, kelime kelime değil, cümle cümle okur. Okuduğunu düşünüp, organize eder.

7. Bir kitap yada konuyu okumaya başlamadan önce, daima bir tarama yapar. Yazının genel planını ve ana noktalarını bulur. Başlıkları soru cümlesi şekline çevirir, cevaplarını arar.

8. Kitap ve yazıyı özetlemek için kullanılmış olan grafikleri, tabloları, formülleri ve benzeri araçları kesin olarak anlamaya çalışır.

9. Teknik terimleri atlamaz. Anlamalarını bulur. Bu tür kavramların konunun anlaşılmasında anahtar rol oynadığının farkındadır.

Çalışmanızın Verimli Olması İçin ŞUNU UNUTMA..!

- Senin için en verimli olan saatleri kolayca anlayabileceğin derslere ayırman TAKTİK HATASIDIR.
- Verimli saatlerini, zorlandığın konulara ve acil olanlara ayırman gerekir.
- Aynı türden dersleri art arda çalışmak yerine, örneğin, bir işlem dersinden sonra okuyarak çalışabileceğin bir derse geçmelisin. Böylece beynini çorbaya çevirmeden çalışabilirsin.
- Saatlerce aynı derse çalışmak verimi düşürür.

Merak En Etkili Öğretmendir!



Bir konuya duyduğunuz **MERAK** öğrenmenizi kolaylaştırır. **MERAK**, ilgi ve sevgi ile konunun üzerine gitmenizi ve kavramanızı sağlar. Zorlandığınız

konularda ilginizi çekecek bir şeyler bulmaya çalışın. Göreceksiniz her şey daha da kolay olacak. Bu anlamda meraklı öğrenciler;

1. Konuyu bitirince başını kitaptan kaldırır, burada önemli noktaların neler olduğunu hatırlamaya ve bunların bildiği şeylerle nasıl bir uzlaşma yaptığını görmeye çalışır. Bu şekildeki bir tekrarın, bir okuma metnini anlamayı garanti ettiğinin bilincindedir.

2. Notlar tutmanın ve korumanın başarı üzerindeki etkisini küçümsemez.

3. Bu anlamda merakını yakıt tankı yaparak başarıyı arzulayan bir öğrenci gerek okurken, gerek ders dinlerken sistematik şema şeklinde kısa notlar alır. Öğretmenin ağzından çıkan her şeyi yazmaya çalışmaz. Böyle bir anlayışın başarısız öğrencilere ait olduğunun farkındadır. O, iyi bir notun, ders hakkında genel bir fikir verebilen not olduğuna inanır.

4. Düşünceleri kendi anladığı şekilde not eder. Eğer bazı açıklamalar aklına gelmişse, onları da kaydederek not alır. Okuduğunu, dinlediğini sadece sözcükler hâlinde not etmez, bunun için kendine has şekil ve şemalar düzenler.

Değişik Yöntem ve Tekniklerle Çalış:

OKU! ANLAT! YAZ! TARTIŞ!

Çalışmanın aktif olabilmesi ve sürdürülebilmesi açısından değişik yöntem ve tekniklerle çalışmalısın.

Her konu için farklı bir teknik kullanabileceğin gibi aynı konu için farklı teknikleri bir arada da kullanabilirsin.

Okuma, anlatma, not çıkarma, uygulama, tartışma, test çözme, test sorusu hazırlama gibi farklı çalışma türleri aktif çalışmanı sağlar. Okuduklarınızı bir tartışmacı gibi okuyun. Tartışın, onaylayın ya da onaylamayın; ama bir fikriniz olsun. Okuduğunuz ne olursa olsun kendinizle bir bağlantısını bulmalısınız. Okuduğunuza, çalıştığınıza bütün beyin gücünüzle saldırın. Bu anlamda hedefine odaklanmış öğrenci;

1. Sözlük, ansiklopedi, bibliyografi ve benzeri gibi, kitaplıktaki yol kısaltıcı araçlardan yararlanmasını bilir.

2. Bir konu üzerindeki notlarını bir araya koyup saklar. Arandığı zaman bulunamayan notların, hiç not tutmamakla arasında pek fark olmadığını bilincindedir.

3. Unutmayı azaltmak isteyen öğrenci ise;

a) Yaptığı işi belli aralıklarla gözden geçirir;

b) Tekrar yapmanın önemini kavramıştır, ancak, yapılacak tekrarların öğrenmede gelişmeyi sağladığı ölçüde faydalı olacağını bilir;

c) Yaptığı tekrarların arasına dinlenme zamanları serpiştirir. Ara vermeden uzun süre alan tekrarların faydasına inanmaz;

d) Tekrarları sınav günü veya gecesine bırakmaz.
Belli ve geniş bir zaman dilimine yayar.

UNUTMAYIN!

*Planlı yapılan ve bitirilen her çalışmanın bir iç
huzuru yaşattığını hiçbir zaman unutma.
Şu ân bu huzuru duyamıyorsan mutlaka
bir yerlerde bir şeyler eksiktir.*

**Gerçekliğin
İçindekiler:**

Okul hayatım ve derslerim
geleceğim için çok önemli.
Çalışmayı seçersem,
kazanmış olarak seçilirim.





45- “Sınav Test Tekniği” hakkında da bizleri aydınlatır mısınız?

Test Tekniğinde Başarılı Olmak İçin Altın Kurallar



Bilindiği gibi **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** test düzeneninde hazırlanmış bir sınavdır. Aşağıda bu teknikler ile ilgili olarak uygulanacak hücum metotları vardır. Bu önerileri dikkate aldığınız takdirde puanınız birkaç puan da olsa yukarı çıkabilecektir. Biliyorsunuz ki —*daha önce değindiğimiz gibi*— bu sınavlarda fazladan alınacak birkaç puan bile sizi binlerce kişinin önüne geçirecektir.

Ön Okuma



Gireceğiniz tüm sınavlarda, soru sayısı, konu dağılımı ya da soru stili açısından farklılıklar olması

pekâlâ mümkündür. Önemli olan sizin bu değişikliklere karşı her zaman uyanık olmanızdır.

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

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

Hız (Tempo)



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

Ham Puan = Doğru Cevap Sayısı – Her Yanlış için 1/4 veya 1/3 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 vererek soruları çözmenizdir.

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

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

Daha sonra —eğer süreniz kalırsa— bu soruya tekrar dönersiniz. Ancak bu söylediklerimizi yanlış anlamayın. Biz burada “Soru size ilk bakışta zor geldiği takdirde bırakın” demek istemiyoruz. Yeterince

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

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

YGS & LYS'de ve OKYS-KPSS-ALES'de karşıla-şacağınız soruların büyük çoğunluğu analiz gerektirecek sorulardır. Eğer üzerinde zaman harcanması 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.

Zamanı Kullanmak



Zamanı iyi kullanmak tempoya bağlı olmakla beraber, her ikisi aynı şey değildir. Zamanı kullanmak tempodan farklı olarak geçen ve her dakikanın

farkında olmak ve her dakikadan en üst düzeyde yararlanmak demektir.

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

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

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

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

Dikkatinizi kesintisiz ve yoğun olarak devam ettirmek için, 30 dakika bile çok uzun bir süredir. Bildiğiniz gibi dikkatimizi en fazla 30 dakika zinde tutabiliriz. YGS & LYS 195 dakikalık bir sınav olduğu için, aynı şekilde OKYS-KPSS-ALES; 2 saatlik 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 anlamıyorsanız, ya da kendinizi sınav sırasında pencereden dışarı bakar hâlde buluyorsanız dikkatiniz darmadağınık olmuş demektir. İşte tam bu sıralar, ara verme zamanıdır. Bu küçük aralıklar size zaman kaybı olarak görünebilir. Ancak bu molaları vermez iseniz kaybedeceğiniz zaman ve puan daha fazla olacaktır, unutmayın!

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

Kural: Geçen Zamanla Çok Fazla İlgilenmeyin.

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

Testin Yapısından Faydalanın!



Unutmayın ki doğru cevap, birbirine benzeyen ve doğru olmayan bir grup seçenek arasında gizlenmiştir. Tüm sınavlarda farklı zorluk derecelerine sahip sorular vardır. Ancak bazı sorular vardır ki 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 eleyerek cevaba ulaşın. Pekâlâ nedir bu özellikler...

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

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

Kural: Tahmînde Bulunmanız Gerekiyorsa Hızlı Bir Şekilde Tahmînde Bulunun Ve Fikrinizi Değiştirmeyin.

Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz, ve kalan iki seçenektan birinin doğru olma ihtimali daha yüksek ise -*yâni aklınıza gelen ilk seçenek ile*- tahmînde bulunun. Yapılan araştırmalar, ilk tahmînlerin, ikinci tahmînlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmîn noktasına varılincaya 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 kâğıtlarıyla 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 veyâ 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 Anahtarının Düzenlenmesi



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

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

Kural: Cevaplarınızı, Cevap Kâğıdına Gruplar Hâlinde Kodlayın.

Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup, doğru cevabının bulunduktan sonra, cevap kâğıdına kodlanması hemen hemen bütün sınava girenlerin yaptığı ortak hatâdır. Her soru için soru kitapçığından cevap kâğıdına, cevap kâğıdından soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi bir zaman kaybıdır, hem de dikkatin yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir. Soruları bölüm bölüm cevap kâğıdına “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 veyâ 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 “?” işâretini koyun.

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

Başarı Beklentileri



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

Gireceğiniz sınavlar sizin zekâ düzeyinizi ölçmeyi değil başarı düzeyinizi ölçmeyi ve diğerleri arasındaki sıralamanızı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle alınan bâzı düşük puanlar sizin zekâ olarak yetersiz olduğunuz değil, yeterince hazırlanmadığınızı ve de öğrenmediğinizi göstergeler. Bu anlamda **YGS & LYS** ve **OKYS-KPSS-ALES** sınavı, iyi öğrencilerle en iyi öğrencileri ayırt etmeye ve sıralamaya yöneliktir.

Elbette ki amaç, en yüksek puanı almak olmalıdır; ancak tüm soruları doğru cevaplama beklentisi

içinde olmanız sınav kaygınızı daha da arttırabilecektir. Bu açıdan kaygınız arttıkça hatâ yapma olasılığınız da yükselecektir.

Bu nedenle kendi kaygınızı arttıracak düzeyde beklentileriniz olmamalıdır; tersine, gerçekçi beklentiler içersinde olmalıdır!

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

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

Çünkü YGS & LYS’de aynı zamanda hem sınav heyecânınızı kontrol etmek zorunda kalacak hem de zamanınızı en iyi şekilde kullanmak zorunda olacaksınız.

Bu nedenle kitap okumak, bol bol soru çözümü yapmak, konu tarama testlerini düzenli aralıklarla gözden geçirmek ve önemlisi de düzenli olarak deneme sınavlarına girerek test tekniğinizi geliştirmek son derece faydalı olacaktır.

Bu anlamda test çözerken aşağıdaki teknik ve stratejilere özellikle dikkat etmeniz gerekmektedir. Şöyle ki;

1. Bir konuyla ilgili soruları çözmeden önce o konuyu iyi öğrenmelisiniz. Soru çözerek de öğrenip öğrenmediğinizi kontrol etmiş olursunuz.

2. Soruları kendinize zaman tanıyarak çözün. Çünkü gerçek sınav sadece bilginizi değil bilgi kullanma hızınızı da ölçmektedir. Bu yüzden 180 soru için 195 dakika süre tanınmaktadır.

3. Her sorunun size sınavda sorulabileceğini düşünerek yanıtlamaya çalışın.

4. Soruyu çok fazla okuyarak zihninizi karıştırmayın.

5. Soruyu çözmenizi sağlayacak soru metninde yer alan önemli kelimelerin altını çizin.

6. Her gün belirli miktarda soru çözmeye çalışın. Soru çözmek sizde bir alışkanlık olsun.

7. Soru kökünü ve soru paragrafını anlamadan şıkları okumaya başlamayın. Önce size verilenleri ve sizden istenenleri iyi belirleyin.

8. Bütün şıkları okumadan doğru olduğuna inandığınız şıkkı işaretlemeyin. Çünkü bazı sorular sizden en doğru cevabı bulmanızı ister.

9. İki cevap da birbirine benziyorsa, cevap, büyük ihtimalle ikisi de değildir. İki şık birbirinin zıttaysa, bunlardan biri doğrudur.

10. Yanlış olduğuna kesin emin olmadıkça, ilk tahminde bulunduğunuz cevabınızı değiştirmeyin.

11. Doğru çözdüğünüzden emin olmadığınız soru ve sorular varsa o soruya hemen değil de birkaç tane soru çözdükten sonra bakın.

12. Çözemediğiniz soruları düşünerek stres yapmayın. Her öğrencinin çözemeyeceği sorular mutlaka çıkar.

13. Uzun paragraftan oluşan soruları “uzun soru zordur” yargısında bulunarak o soruyu okumadan geçmeyin. Paragraf sorularının en önemli özelliği cevabının paragrafın içinde gizli olmasıdır.

14. Paragraf sorularında önce soru kökünü okursanız paragrafı daha kolay ve kısa sürede anlarsınız. Bu ise soruyu daha çabuk çözeceğiniz anlamına gelir.

15. Doğru cevaba daha kısa sürede ulaşmak istiyorsanız yanlış olduğuna inandığınız şıkları hemen eleyin. Kalan şıklar üzerine düşünün.

16. Sayısal sorularda işlemleri mutlaka kaleminizi kullanarak yapın.



46- Bir yazınızda kitap okuma alışkanlığı kazanmış öğrencilerin YGS & LYS’de veya OKYS-KPSS-ALES’de çok daha başarılı olduklarını söylüyorsunuz. Bu konuda da bizi bilgilendirir misiniz? YGS & LYS’ye veya OKYS-KPSS-ALES’e —daha doğrusu hayâta— hazırlanırken kitap okumak neden bu kadar önemlidir?

Kitap Okuma ve Biz



“Faydalı kitap insân için iyi bir arkadaştır.”

H. Ali

Kitap okumak gerçekten de bireyin kendisini gerçekleştirebilmesi ve içindeki potansiyeli açığa çıkarabilmesi için çok önemli bir kişisel gelişim stratejisi. Kitap okuyarak kendi kişisel gelişiminizi sağlıklı bir şekilde sürdürebilir ve “*Aydınlık bir Birey Olmak*” yolunda çok önemli atılımlar atmış olursunuz.

Çünkü insân, kelimelerle düşünür ve kendini, yaşamını, problemlerini, hedeflerini kelimelerle ifâde eder. İnsân, ne kadar çok kelime bilirse düşünme ufku o kadar genişler, zekâ seviyesi de o nispette artar. İnsân zekâsını ölçen en keskin kriter; kelime hazinesidir. Zekâ, bir anlamda kaslara benzer. Ne kadar çok çalıştırılırsa, o nispette güçlenir.

Zekâ'ya egzersiz yaptırmanın yolu da; problem çözmek, kitap okumak, dinlediğini ve okuduğunu yorumlamak ve ayrıca da kelime ezberlemektir. Bununla birlikte kelime ezberlemenin en kolay yolu da, yine daha çok kitap okumaktır.

“Düşünmeden okumak, abur cubur yemeğe benzer. Abur cubur yemek nasıl şişmanlatırsa, düşünmeden okumak ta sizi yanıltır”

Berkley

Sheakspear, yazdığı eserlerinde; 80.000; *Goethe* ise 50.000 kelime kullanmıştır. Ve bugün, herhangi bir İngiliz veya Alman talebesi, yüzyıllar önce yazılmış bu kitapları çok rahat anlayabilmektedir. Bu da, bu talebelerin bu kadar kelimeyi bilmesi mânâsına gelir. Ama maalesef ülkemizde ise bir üniversite mezunu; 1.000-2.000 kelime bilmektedir. Bu kadar az bilinmesinin sebebi de kitap okuma alışkanlığının kazanılmamış olması ve yeterince kitap okumamasıdır. Ulusal olarak en büyük eksikliklerimizden bir tânesi de kitap okuma oranının maalesef düşük olmasıdır.

Bu konuya neden bu kadar önem atfettiğimi, saygın bir bilimsel dergide okumuş olduğum deneyle açıklamaya çalışayım. Örneğin bu A.B.D’de bir okulda, ZEKÂYLA alâkalı bir deney yapılmış. 2 ayrı sınıftaki öğrencilerin sene başında zekâ seviyeleri ölçülmüş. Ve bir yere kaydedilmiş, daha sonra 1. Dönem boyunca, her iki sınıfa da matematik anlatılmış. 1. Dönemin sonunda, her iki sınıftaki öğrencilerin zekâ seviyeleri, aynı oranda artmış. 2. Dönem bir sınıfa yine sâdece matematik anlatılırken, diğer sınıfa matematikle beraber, kitap okutulmuş. 2. Dönemin sonunda görülmüş ki; sâdece matematik görenlere nazaran, hem matematik öğrenen, hem de kitap okuyanların zekâ seviyeleri, 2 misli daha artmış.

Bu deneyden şunu çıkarmamız gerekir ki; BİZİM KİTAP OKUMAMIZ sâdece Türkçe’yi değil, matematik ve fen derslerini de iyi öğrenmemize tesîr edecektir. Bildiğiniz gibi, YGS & LYS’de veyâ OKYS-KPSS-ALES’de sözel sorularda en çok soru Türkçe’den gelmektedir. Bu sorularının 2-3 tânesi; dil bilgisi çalışılmasa dahi, okulda görüldüğü kadarıyla yapılabilir sorulardır. Geriye kalan Türkçe soruları ise 3 çeşide ayrılmaktadır ve kesinlikle kitap okuma alışkanlığı ile çözülebilecek olan sorulardır. Çünkü biz bu soruları 3 kategoride ele almaktayız.

Paragraf Soruları

Sayfanın $\frac{1}{4}$ ’ü ya da $\frac{1}{5}$ ’i oranında paragraf verilip bununla ilgili 1-2 tâne soru soruluyor. Kitap okuma

alışkanlığı olmayan, okuduğunu fotoğraflık olarak hemen hafızasına kaydedemeyen birisi paragrafı okur, sorulara geçer ama okuduğunu unuttuğu için tekrar paragrafı okumak zorun kalır. Başka deyişle, her bir soru için koskoca sayfayı ve paragrafları tekrar tekrar okur. Bu da, zaman kaybına neden olur.

Kelimeyle Alâkalı Sorular

Bu tür sorularda kelimelerin eş anlamları ya da zıt anlamları soruluyor. Yâni öğrencinin kelime hazinesi ölçülüyor. Kelime hazinesini geliştirmenin tek yolu ise, yine “KİTAP OKUMAKTIR.”

Okuduğunu Anlayabilme ve de Yorumlayabilme Soruları

Bu kategorideki sorular, düşünce kabiliyetini ölçen sorulardır. Bunu geliştirmenin de tek yolu yine çok kitap okumaktır. Bu gibi tavsiyelerle, her şeyden önce KİTAP okumayı bir hobi hâline getirmeliyiz. Çünkü uzmanlar, imtihanlara hazırlanmada kitap okumayı, matematik ve fen çalışmakla eşit tutuyorlar. Çünkü kitap okumak, sâdece Türkçe’yi değil, zekâyı da daha işlevsel hâle getirdiği için, böylece hem Fen’e hem de Matematiğe tesîr ediyor. Bu nedenle, Matematik-Fen’e zaman ayrılması gerektiği gibi kitap okumaya da aynı oranda zaman ayrılmalıdır.

Kitap nedir? Bu soruyu UNESCO’nun tanımı ile tarif edecek olursak: “*Kitap periyodik olmayan, kırk*

dokuz veyâ daha fazla sayfası bulunan yayınlardır.” 1934 yılında Paul Valery şöyle yazıyordu: “Güzel bir kitap her şeyden önce bir okuma aracıdır. Ancak, aynı zamanda bir sanat eseridir, bir şahsi karakter ifâdesidir. Hür olma ile geçerlilik kazanan şahsî düşüncenin bütün alâmetlerini taşır.” Yine Valery’e göre: “Yazarın rûhu, basılı eserin aynasına yansır.”

Yine üzülererek belirtmek isterim ki, 1933 Nazi Almanyasında, muhteşem kitap yakma törenleri yapıldı. Ancak anlaşıldı ki: “Kitapların yakıldığı yerde bir müddet sonra insânlar da yakılır” Meşhur düşünür Çiçero, köydeki evi Tusculum’a çekildiğinde hayâtı bütünüyle tek bir cümle ile özetleyiverdi: “Bir bahçen ve bir kitabın varsa hiçbir eksiğin yoktur demektir.” Çiçero’nun sözıyla alâkalı bir Afrika atasözü varır: “Kitap, cepte taşınan bir çiçek bahçesidir.”

“Düşünmeden okumak, abur cubur yemeğe benzer. Abur cubur yemek nasıl şişmanlatırsa, düşünmeden okumak ta sizi yanıltır.”

Berkeley

Diğer taraftan kitap, ömrü uzatmanın en iyi ilacıdır. Kim ki kitap sever ve okursa, onun yaşayışı dolu dolu, zengin ve uzun olur. Zîrâ insânın baş düşmanını boşluk ve tembelliktir ki: bu da stresleri doğurur. Stresler ise insânın ölüm alarmıdır. Bundan kurtulmanın yolu ise ancak-ve-ancak kitap okumaktır. Okumayı okul ve meslek kitabı ölçüsünde sınırlayan,

beyin kapılarını/kalıplarını bunun dışındakilere kapayan insânın beyni hantallaşır, işlevselliğini kaybeder, ağırlaşır, kısırlaşır ve içe kapanır. Çevresi ile ilişkisi de bu içe kapanıklığın çıkış noktaları/olanakları ile sınırlıdır. Kendini yenilemenin sırrı ise, kitaplar arasında dolaşıp onların arkadaşlığını sağlamakta yatmaktadır.

Faydalı kitap okuyan bir insânın ufku genişleyeceğinden, bağınazlıktan uzak ve müsamahâli olacağı da şüphesizdir. Bir kitap sevene, kitaplığının önünde durarak: “*Bunların hepsini okudun mu?*” demek, ham ruhluluktur. Her kaynak kitap okunmaz. Yeri ve zamanı geldikçe onlara bakılır ve istifâde edilir. Çünkü kitaplar bir hayât boyu bitirilmeyecek kadar çoktur. Bu bakımdan en faydalıların içinden en lüzumlu olanların seçilip okunması gerekmektedir.

“Bir şey duyduğunuzda onu unutursunuz. Bir şey gördüğünüzde onu hatırlarsınız. Ama bir şeyi yapana kadar onu anlayamazsınız.”

Çin Atasözü

Diğer taraftan okuduğunuz her şeyi, olay örgüsüne göre, bir film yönetmeni gibi kafanızda kare kare canlandırmak, zihninizde figüranlara kostümler giydirmek, sahne ve ışık ayarları yapmak, âdetâ bir film izliyormuş gibi okuduğunuz şeylerin filmini iç dünyanızda çekmek, sizi Televizyon izlemek gibi gereksiz uğraşılardan da uzaklaştıracaktır. Kitap okudukça âdetâ sinema izliyormuş gibi içsel ve duygusal bir

zenginlik yaşarsınız / kazanırsınız. Bu da, sizin yaşamı anlamlandırmanıza önemli bir kaynakça olur. Bu sâyede diğer kişilikleri tanıyabilir, insânları ve problemlerinizi çok daha kolaylıkla tahlil edebilirsiniz. Yine bu sâyede, benlik saygınızı artırır ve de özgüveninizi pekiştirirsiniz.

Okuma seviyesini renkli resimlerle süslü gazetele-re, ondan daha da kötüsü ne olduğu belli olmayan bir kısım dergi ve afişlere kadar düşürmüş olan insân için her şey tükenmeye yüz tutmuş demektir. Okuyup anlama zahmetinde bulunmadan, bâzı kitap ve dergileri de anlaşılmıyor diye bir tarafa atan ve itenlere bir çift sözümüz var!.. “*Ucuz etin yahnisi yavan olur*”. Emek vermeden, ne demek istediğini tekrar tekrar okuyup düşünmeden bir kalemde okuyup rafa kaldırdığınız şeylerin size ne faydası olabilir ki? Ecdâdımızın birikmiş kültür yığını, tıpkı haşmetli mabetler gibi zirvelerden bize bakıyor. Biz de bu harika sanat eserlerine “*Uyurgezer, vurdumduymaz*” hâlimizle sâdece bakıp geçiyoruz. Başkaları bizim mirâsımızla yükselirken, bizim hâlâ yerimizde saymamızın en önemli nedeni “KİTAP OKUMAMAK”tır.

Kitap okumanın ne kadar ehemmiyetli olduğunu anlamak ve anlatmak ancak okuyan insânların anlayabileceği bir şeydir. Bu haz, ancak okudukça elde edilecek bir mutluluktur. Nitekim *James Howel*’in dediği gibi “*Dünyâyı yöneten, kalem, mürekkep ve kâğıttır...*”





47- Bir yazınızda kendimizle barışık olmamız gerektiğini hattâ kusurlarımızla bile barışık olmamız gerektiğini söylemiştiniz. Zîrâ, kendi eksiklikleri ile barışık olan insânların hem eğitim hayâtlarında hem de meslekî yaşamlarında çok daha başarılı olduklarını belirtiyorsunuz. Bu husûsu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Kendimizle barışık olmak ta birey olarak olgunlaşmamızın ve de bağımsılaşmamızın değişmez tınısı olarak yaşamımıza sinmeli ve bitmek tükenmek bilmeyen bir yaşam kaynağı olmalıdır. Bu anlamda kendimizle barışık olmak demek, kusurlarımızın ve eksiklilerimizin farkında olarak, yine de her şeye rağmen elimizden gelenin en iyisini yapmaktır. Bu konuda da sizlerle didaktik (*öğretici*) bir hikâye paylaşmak istiyorum. Dilerseniz aşağıdaki hikâyenin izdüşümünde “kendimizle barışık olmanın” tam mânâsıyla ne anlamla geldiğine bir ışık tutalım.

Çatlak Kova



Hindistan'da bir Sucu, boynuna astığı uzun bir sopanın uçlarına taktığı iki büyük kovayla su taşırmış. Kovalardan biri çatlakmış. Sağlam olan kova her seferinde ırmaktan patronun evine ulaşan uzun yolu dolu olarak tamamlarken, çatlak kova içine konan suyun sâdece yarısını eve ulaştırabiliyormuş. Bu durum iki yıl boyunca her gün böyle devam etmiş.

Sucu her seferinde patronunun evine sâdece 1,5 kova su götürebiliyormuş. Sağlam kova başarısından gurur duyarken, zavallı çatlak kova görevinin sâdece yarısını yerine getiriyor olmaktan dolayı utanç duyuyormuş. İki yılın sonunda bir gün çatlak kova ırmağın kıyısında, Sucu'ya seslenmiş.

“Kendimden utaniyorum ve senden özür dilemek istiyorum.” *Neden?*, diye sormuş Sucu: “*Niye utanç duyuyorsun, söyler misin?*”, diye de yinelemiş. Çatlak Kova cevap vermiş:

“Adam gibi adamsın, veyâ değilsin! Bunun ortası olmaz!”

Ali Alşan

“Çünkü iki yıldır çatlağımdan su sızdığı için taşıma görevimin sâdece yarısını yerine getirebiliyorum.

Benim kusurumdan dolayı sen bu kadar çalışmana rağmen emeklerinin tam karşılığını alamıyorsun.” Sucu gülümseyerek şöyle demiş: “Patronun evine dönerken yolun kenarındaki çiçekleri farketmeni istiyorum.”

Gerçekten de tepeyi tırmanırken Çatlak Kova patikanın bir yanındaki yabanî çiçekleri ısıtan güneşi görmüş. Fakat yolun sonunda yine suyunun yarısını kaybettiği için kendini kötü hissetmiş, bu işten bir şey anlayamamış ve yine sucudan özür dilemiş.

“Gençliğimde geceleri 03’e kadar çalıştım. Şimdi düşünüyorum da, keşke 04’e kadar çalışsaydım.”

Ahmet Yüksel Özemre

Bunun üzerine Sucu yine çatlak kovaya şu açıklamayı yapmış:

“Yolun sâdece senin tarafında çiçekler olduğunu ve diğer kovanın tarafında hiç çiçek olmadığını fark etmedin mi?... Bunun sebebi benim senin kusurunu bilmem ve onu görmezlikten gelmemdir. Bunun üzerine yolun senin tarafına çiçek tohumları ekdim ve her gün biz ırmaktan dönerken sen de onları suladın. İki yıldır, ben bu güzel çiçekleri toplayıp onlarla patronumun sofrasını düzenli olarak süsleyebildim. Sen böyle olmasaydın, patronum evinde bu güzellikleri yaşayamayacaktı.”

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

Hepimizin kendimize özgü kusurları vardır. Hepimiz aslında çatlak kovalar gibiyiz. Gerçek şu ki; Tanrı'nın bu eşsiz senfonisi içerisinde aslâ gereksiz bir nota yoktur. Bu nedenle kusurlarınızdan korkmayın. Onları sahiplenin. Kusurlarınızda gerçek gücünüzü bulduğunuzu bilerseniz eğer, siz de güzelliklere sebep olabilirsiniz.

Kusurlarımız bizi daha iyiye ve güzele yönelten uyarılar gibidir. Onlardan gerekli dersi alarak ve öz eleştiri yaparak, her şeye rağmen kendi öz potansiyelimizi gerçekleştirmeliyiz. Kendimizi acıma-mızca eleştirip olumsuz tanımlamalarla (*klişelerle*) damgalamamalıyız.

Kusurlarımızdan hareketle ulaşmamız gereken hedefe yönelik olarak, yeniden bir durum tespiti yaparak yaşama sımsıkı sarılmalıyız. Kendimizi sürekli başkalarıyla kıyaslayarak, kendi özgün kazanımlarımızı ve kabiliyetlerimizi görmezlikten gelmemeliyiz. Unutmayın! Kusursuz olmak zorunda değiliz; sâdece “kendimiz olmak” zorundayız...!



48- Konuşmalarınızda ve yazılarınızda yaşamın bir fırsatlar menüsü ve seçimler senfonisi olduğunu; herkesin kendi bestesini bizzât kendisinin yaparak terennüm ettiğini ve yaşamın devamlı olarak bize fırsatlar sunduğunu dile getiriyorsunuz. Hattâ bu fırsatları görerek ve risk alarak seçim yapan insânların hem eğitim hayâtlarında hem de meslekî yaşamlarında çok daha başarılı olduklarını belirtiyorsunuz. Bu husûsu biraz daha açıklayabilir misiniz?

Çok uzunca bir soru bu! Fakat gerçek şu ki cevabı çok basit, kısa, otantik ve anlamlı olacak. Bu nedenle sorunuza kısacık bir hikâye ile cevap vermeye çalışacağım.

Yolumuzdaki Engeller



Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de

pencereye oturmuştu. Bakalım neler olacak, diye merak edip izlemeye koyulmuş.

Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, sabahtan öğlene kadar bu böyle devam etti. Hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girdiler. Pek çoğu, geçmelerine engel olan bu kaya parçası için kralı yüksek sesle eleştirdi veya kendi kendine söylendi. Gelen ve duruma sinirlenenlere göre ise kral halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyordu.

Sonunda bir köylü çıkageldi. Saraya meyve ve sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, iki eli ile kayaya sarıldı ve ıkına sıkına itmeye başladı. Sonunda kan ter içinde kaldı ama sonunda kayayı yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde, bir kesenin durduğunu gördü. Keseyi alıp açtı. Baktı ki kese altın doluydu. Altınların üzerinde bir de kralın notu vardı. Nota şunları yazmıştı Kral: *“Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir.”*

Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı. Bu ders de şuydu: *“Her engel, yaşam koşullarımızı daha iyileştirebilecek bir fırsattır.”*

İşte sevgili gençler...! Sizler de **YGS & LYS** veya **OKYS-KPSS-ALES** yolundaki ve yaşamınızdaki engellerden kaçmayın, kaçınmayın. Unutmayınız ki, her başarısızlık yeniden denemek için doğmuş eşsiz bir

fırsattır. Yine unutmayınız ki; karşılaştığınız her engel kendinizi geliştirmek için veyâ yaşam koşullarınızı iyileştirmek için doğmuş eşsiz bir fırsattır. Bu nedenle yaşamınıza ilişkin bakış açılarınızı tekrar tekrar gözden geçirin.

Unutmayınız ki; “*Aydınlık bir Birey Olmak*”, engellerden kaçmak değil, engelleri aşmaktır...!

**Gerçekliğin
Yakınındakiler:**
Aslında okul hayatı da çok
önemli. Biliyorum, ama hepsi
o kadar!





49- “Bireyler olarak olgunlaşmanın ve tecrübe kazanmanın almazsa olmaz yolu hatâ yapmaktır.” deniyor. Siz de bu söze katılıyor musunuz? Hayatta hatâ yapmak ve tecrübe kazanmak neden bu kadar önemlidir? Açıklar mısınız?

Son derece güzel ve yerinde bir soru. Hata yapmak mükemmellekle basitliğin, başarı ile başarısızlığın, olgunlukla hamliğin, yetersizlikle yeterliliğin, sadelikle karmaşıklığın kısacası bütün zıtlıkların orta yerinde duran bir kutsal bir durak veyâ kavşaktır. Her hatâ aslında bu itibarla bir yol ayrımıdır.

Bir hata işlediğimizde, bu kavşağa gelir, ya aynı hataya düşer ve basitliğe doğru kıvrılır gideriz, ya da aynı hataya düşmeyecek bir yetkinlikle biraz daha mükemmele doğru, biraz daha başarıya doğru yol alırız.

Evet, mecazî anlamda hatalarımız hayatımızdaki yol ayrımlarıdır. Bu yol ayrımlarına geldiğimizde bir hatâmızı başka bir hatâ ile telafi etmeye çalışmadan, bu hatâmızın bize verdiği tecrübe , iç-görü ve yeni bakış açısıyla aynı hatâya düşmeden tekrar iyiye, güzele,

doğruya, başarıya ve mükemmel olana doğru yol alabiliriz. Dilerseniz bu mesajı bir de aşağıdaki hikâyede yakalamaya çalışalım ve Yaşlı Bilge'nin hatâlarımız konusunda ne düşündüğüne birlikte kulak verelim.

Attâr Dükkânı¹

Tarihin derinliklerindeki uzak mecrâlardan birinde, salkım salkım tepelerin arasında, zemheri aya-zında bembeyaz bir kar örtüsü ile, baharleyin de rengarenk dağ çiçekleri ile bezenen bir yaylak vardı.

Ortasından küçük bir derenin geçtiği bu yaylak “*Bilgelik Vadisi*” olarak anılırdı. Ona bu adı veren ise, yaylaktaki ilginç bir attâr dükkân ile, bu dükkânda konuklar arasında yaşananlardı. Şöhreti doğunun dört bir yanına yayılmış olan dükkânın adı “*Attar Dükkânı*” idi.

Attar Dükkânı'nın mürebbisi, ak saçlı, nur yüz-lü, ak sakallı bilge bir ihtiyardı. Burası, aynı zamanda onun yaşadığı ve geçimini sağladığı yerd. Bu nedenle, dükkânın dışarıdan görüntüsü tıpkı bir mezire evi gibiydi.

Üç tarafında da zümrüt yeşili çerçeveli pencerelerin olduğu, tamamı abanoz ve sedir ağacından yapılmış

1 Buradaki hikâye, Sn. Ahmet Yüksel Özemer'nin; Türkiye Yazarlar Birliği Özel Ödülünü alan “*Üsküdar'da bir Attar Dükkânı*” (Kubbealtı Neşriyat, İstanbul, ©1999) hâtırat kitabıyla, Sn. Yeşim Türköz'ün, *Büyük Dükkânı* (Sistem Yayıncılık, İstanbul, ©2006), adlı kitabından meczedilerek uyarlanmıştır.

olan bu kulübeye, ön tarafındaki eyvandan giriliyordu. İçeri girer girmez, ilginç eşyalarla donanmış, ef-sunlu ve egzotik bir mekânla karşılaşılıyordunuz.

“Taze güne; taze bir fikirle başla!”

Demokritos

Büyük bir kütüphâne, üzerlerinde çok sayıda kürün, kavanozun, bitkisel ilaçların ve tılsımların bulunduğu raflar, ayrıca İngiliz kraliçesinin azâmet masasına benzer masa ve konsollar dükkânın dört bir tarafını kaplıyordu. Ancak bu renkli ve kalabalık görüntü içinde çok etkileyici bir düzen de göze çarpı-yordu. Bütün eşyalar, belli bir estetik içinde duruyor ve bu estetik görünüm içinde adetâ kozmik dansına devam ediyordu.

Attar Dükkân'ını çevreleyen pencereler, içerdey-ken bile günün aydınlığına ve yaylanın güzelliğine ha-kim olmanıza izin veriyordu. Dükkânın içinde, arka taraftaki bölmeye açılan küçük bir kapı vardı. Bu kapı, ilim ve irfân karşısında eğilerek içeriye girmeyi zo-runlu kılan bir medrese dersliği kapısına benziyordu.

Bu bölmede kandiller, چراغlar yerden hafifçe yüksek bir minber ve oturmak için yer minderleri vardı. Dükkâna gelen *danışanlar*, arka tarafa açılan kapıyı dâimâ kapalı görürlerdi. Ancak nasibi ve hikâ-yesi olanlar içeri alınır ve sorunlarına bir çözüm ala-rak gerisin geri tekrar normal hayatlarına dönerlerdi.

Her insânın, yaşamında çok istediği ancak sahip olamadığı bir şeyler vardır ya; ya da sahip olup kaybettiği şeyler.... Bâzen de sahip olduğu ancak kurtulmak istediği şeyler. İşte bu tür çıkmazlar ya da yaşamın bilgeline danışılması gereken sorunlar nedeniyle o ülkede yaşayan insânların bir kısmı dertlerine derman bulmak için, Attâr Dükkânı'na gelirlerdi.

Bu dükkânda, isteklerinizi sınırlamak zorunda değildiniz. Ancak, beyninizle değil, gönlünüzden konuşmanız da gerekirdi. Danışanlar, hayâl edebildikleri her şeyi isteme ve alma hakkına da sahiptiler. Tabii, bedelini ödedikleri takdirde..!

Çünkü her yerde olduğu gibi bu dükkânda da almak istediğiniz şeyin bir bedeli vardı. Bu bedelin ne olacağı, dükkân sahibiyle yaptığınız pazarlık sonucunda ortaya çıkardı. Ancak, Attâr Dükkânı'nda maddî bedellerin hiçbir hükmü yoktu. Hattâ bâzı danışanlar bir şeye sahip olmak için denebilecek tek bedelin para olabileceği düşüncesiyle, cepleri kabarık gelirlerdi. Oysa burada yapılan pazarlıklar, günlük yaşamdakilerden biraz farklı olur ve pek çok danışanı şaşırtırdı.

“Aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguyu paylaşanlar anlaşabilir.”

Mevlânâ

Dükkân sâhibi yaşlı adam, her sabah âdeti olduğu üzere gün ağarırken kalkar, kendine büyük bir fincan

kahve yapar ve bir insânın isteyebileceği her şeyin var olduğu dükkânıyla ve kâmil bilgeliğiyle gurur duyarak kahvesini yudumlardı.

Kahvenin ardından gelen zevkli bir kahvaltıdan sonra da pencerelerinin perdelerini sonuna kadar açarak, sallanan koltuğuna oturur ve içeri dolan gün ışığının yardımıyla kitap okumaya başlardı. Öte yandan Attâr Dükkânı'nda satıcı olmak bilgelik isterdi. O güne kadar dükkâna gelen hiçbir danışanı geri çevir-memişti... Herkes, çok istediği bir şeye sahip olmak uğruna onca yolu göze alarak gelir ve mutlaka alabileceği en iyi şeyi almış olarak bu dükkandan ayrılırdı. Danışanların genellikle aldığı şey, istediği şeyden çok farklı olurdu.

Yaşlı Bilge Adam ara sıra, okuduğu kitaptan başını kaldırır, yolu gören pencereye bir göz atardı. Eğer tâ uzaklardan bir danışan geliyorsa, onu ta uzaktan yakalayıp, dükkâna yaklaşına kadar izlemeyi pek se-verdi. Bu, onun için zihinsel ve var-oluşsal bir hazırlık süreciydi. Bu süre içinde zihnini, biraz sonra gelecek olan danışanı iyi anlayabilmek için boşaltırdı.

Yine günlerden bir gün, sabahleyin dışarı baktığında, yağan karın yolu iyice kapattığını gördü. Bu havada gelen giden olmaz diye düşünüp, hüzünlendi. Çünkü Attâr Dükkânı, hemen her gün bir danışan ağırlardı. Ancak, yılda birkaç kere de olsa, böylesi sert havalarda kimsenin uğramadığı günler de olurdu.

Yaşlı adam, o gününde bunlardan biri olmasından korktu. Nedense işsizlik içini ürpertmişti. Tam o sırada uzakta bir karartı gördü. Kar beyazının kamaştırdığı gözlerini kırıştırıp tekrar baktığında, bunun yaklaşmakta olan bir insân olduğunu anladı.

İçini bir sevinç kapladı. Gidip sobasına bir odun attı ve tam pencerenin karşısındaki sallanan koltuğa oturup, danışanını beklemeye koyuldu. Kış mevsiminin bu soğuk gününde epeyce üşümüş, yorgun düşmüş olmalıydı. Kapının önüne gelinceye kadar, gözlerini hiç ayırmadan izledi onu. İyice kulak kabarttı. Üç basamakla çıkılan, ahşap zeminli evvândaki ayak seslerini ve onlara eşlik eden gıcırtıyı duymaktan çok hoşlanırdı. Beklediği kişinin ayak sesleri ikinci basamakta kesildi. Yaşlı Bilge, danışan çalmadan kapıyı açmamayı prensip edinmişti. Çünkü, hemen herkes o kapının önünde durup, bir kez daha düşünürdü. Kapıyı çalmaktan vazgeçip dönenler de az değildi.

O gün de aynı şeyi yaptı. Bekledi Yaşlı Bilge. Sonunda kapı çalındı. Açtığındı, karşısında soğuktan kızarmış elleriyle atkısını çıkarmaya çalışan bir erkek gördü. *“İyi sabahlar, girebilir miyim?”* diye sordu danışan. Dükkân sahibi, danışanını içeri aldıktan sonra, ısınmasın için ona bir kahve ikrâm etti. Sessizce kahvesini içerken etrafı seyreden adam, karşısında oturan yaşlı satıcının iknâ edilmesi pek güç olmayan biri olduğunu düşündü. Herhâlde o da danışanını anlar, onun haklı isteğini geri çevirmek istemezdi.

Acaba Attâr Dükkânı'ndan çıkarken istediği gibi bir alışveriş yapmış olacak mıydı? Bir süre söze nasıl başlayacağını bilemedi. Belki de dükkân sâhibinin bir şeyler söylemesi gerekirdi.

Ancak karşısında, sabırlı bir ifâde ile danışanın gözlerinin içine bakarak oturan satıcının, alışverişini başlatmaya niyetli olmadığını anladı. Bu sabırlı bekleyiş, onda hem cesaret hem de yumuşak bir etki yarattı. Anlaşın, başlangıç sözleri kendisinden bekleniyordu. Sonunda, fazla düşünmeden aklından ilk geçeni söyleyiverdi:

“Kaplanın gücü pençesinde, insanın gücü ise rûhundur.”

Cemil Meriç

— Ününüzü duyunca çok uzaklardan kalkıp geldim buraya. İstedğim şeyi, bir tek sizin dükkânınızda bulabileceğimi söylediler. Karşılığında ne isterseniz vermeye hazırım.

— İstedğiniz şeyin ne olduğunu öğrenebilir miyim?

— Bakın, ben ellibeş yaşındayım. Yanı yolun yarısını geçeli çok oldu. Söylemeye dilim varmıyor ama yolun sonuna yaklaştım galiba. Bu gerçeğe tahammülüm yok. Ben bugüne kadar ki hayâtımı geri istiyorum. Mümkün mü?

— Elbette mümkün. Biliyorsunuz, dükkânımda her şey mevcut. Ancak tam olarak ne isteğinizi

anlayabilmem için, bana geri istediğiniz hayâtınızı biraz anlatabilir misiniz?

Dükkân sâhibinin sorduğu soru, danışanını iç dünyâsına döndürmüştü. Gözünün önünden geçen sahnelerin kendi yaşamına ait olduğunu kabûl etmek için kendini zorluyordu. Bütün görüntüler, bir kargaşa ve telaş içinde birbirlerine karışarak geçip gittiler ve geride yalnızca ıssız bir hüznü bıraktılar. Hüznünün yüzüne yansımaya engel olamayan danışan, yaşlı satıcının sorusu karşısında ancak şunları söyleyebildi:

— Geçmiş yaşamımda birçok hatâ yaptım. Bunlar için pişmanlık duyuyorum. Yanlış kararlar verdim, kayıplara uğradım. Zamanı hovardaca harcadım. Bir gün bir de baktım ki, hayât yanımdan geçip gidiyor. Paniğe kapıldım ve bir çâre aramaya başladım. Dostlarımla konuşmayı denedim. Beni teselli edip derdimi unutturmaya çalışanlar da oldu, yardım etmeye çalışanlar da... Ama hiçbiri kâr etmedi. Kendimi çok mutsuz hissediyordum. Derken, bir gün birisi bana sizden ve Attâr Dükkânı'ndan söz etti. Bunu duyar duymaz sanki içimde bir ışık yandı. Büyük bir umutla hemen yollara düşüp size geldim. Kendimi çok çâresiz hissediyorum. Lütfen ellibeş yılımı bana geri verin.

“Eğitimin amacı ders vermek değil, bireyin iç yeteneklerini harekete geçirmektir.”

Nemote

— Yâni, siz pişmanlık duyduğunuz hayâtınızı yeniden yaşamak mı istiyorsunuz?

— Elbette hayır. Söylemek istediğim bu değil. Ben yalnızca kaybettiğim yıllarımı geri istiyorum. Eğer bir şansım daha olursa aynı hatâları tekrarlamayacağım.

— Herhâlde bunu çok istiyorsunuz.

— Evet, hem de her şeyimi verecek kadar.

— Peki, benim size vereceğim ellibeş yılın karşılığında siz bana ne verebilirsiniz?

— Ne isterseniz?

— Sanki bunun için her şeyden vazgeçmeye hazır gibisiniz.

— Hiç kuşkunuz olmasın. Şu anda sahip olduğum her şeyden vazgeçebilirim. Yeter ki geride bıraktığım yıllarımı bana geri verin.

Yaşlı adam, ellerini sakallarında dolaştırırken, kendisini sallanan koltuğunun devinimlerine bırakmıştı. Bir süre düşündü.

Danışanının, sabırsızlıkla, pazarlığın bitmesini beklediğinden emindi. Koltuğu ile birlikte öne doğru eğilerek danışanının gözlerinin içine baktı ve ağır ağır konuşmaya başladı:

— Beyefendi, her ne kadar siz ellibeş yıl karşılığında bana her şeyinizi vermeye hazır olsanız da, ben sizden bir tek şey isteyeceğim.

— Dileyin benden ne dilerseniz.

— Belleğinizi!

— Anlamadım?

— Belleğinizi dedim. Ellibeş yılın yaşantısını içinde barındıran belleğinizi istiyorum.

— Ah evet anladım. İlginç bir bedel. Kabûl ediyorum. Tamam alın belleğimi.

— Emin misiniz?

— Neden olmayayım? Ellibeş yıl kazanacağım.

“İnsanın nen büyük gayesi insan olmaktır. Onun da yolu faziletten ve çalışmaktan geçer.”

L.Schefer

— Belleğinizi, içindeki her şeyle birlikte bu dükkânda bırakıp gideceksiniz. Ellibeş yılın tek bir ânını dahi hatırlamayacaksınız. Buraya neden geldiğinizi bile!

— Daha iyi ya! Her şeye yeniden başlayacağım işte! Zâten geçmişi hiçbir şekilde hatırlamak istemiyorum ki!

— O hâlde, korkarım ellibeş yıl sonra buraya tekrar gelirsiniz. Tabî o zaman benim yerime, bir başkası size yardımcı olur.

— Hayır hayır! Emin olun ki, şu dakika belleğimi sez bırakıp ellibeş yılımı geri alacağım ve dükkânınızı,

bir daha dönmemek üzere terk edeceğim. Ve yine söz veriyorum, şu ana kadar yaptığım hatâların hiç birini tekrar etmeyeceğim.

— İsterseniz başka sözler vermeyin. Çünkü, az sonra, belleğinizle birlikte bütün hepsini burada bırakıp gideceksiniz.

Yaşlı adamın son sözleri, danışanının duraklamasına neden olmuştu. Bu sözlerin anlamını kavrayabilmek için birkaç saniye düşünmek zorunda kaldı.

— Nasıl yâni? Buradan çıktığımda hiçbir şey hatırlamayacak mıyım? Sizinle konuştuklarımızı bile, öyle mi?

—

— Yâni hiçbir şeyi mi? Buraya neden geldiğimi, sizin kim olduğunuzu ve hattâ...!

— Ne yazık ki!

Yaşlı adam, şu anda pazarlığın sonuna geldiklerini hissediyordu. Karşısında oturan danışanının yüzünde gördüğü aydınlanma, pazarlık sahnelerinin en hoşlandığı görüntüsüydü.

Son sözleri danışanının söylemesini istediği için bir süre sessiz kaldı ve bekledi. Bu seferki sessizliğin, danışanının işine yaradığından emindi. Onun aydınlanan yüzünün ortasında parlayan gözbebekleri, yaşlı satıcı için, sessizliğin içinden çıkacak sesli bir coşkunun habercisi gibiydi. Gerçekten de, konuşmaya başlayan danışanı onu yanıltmadı:

— Sanırım ne demek isteğinizi şimdi anlıyorum. Eğer ellibeş yılın bedeli bu ise, pes ediyorum. Belleğimden vazgeçemem. Bu neye benziyor biliyor musunuz? Bir kadının, çok istediği bir tokayı, saçları karşılığında satın almasına. Çok ilginç bir insânsınız.

Bana, *Attâr Dükkânı*'dan almak istediğimden çok farklı bir şeyle çıkacağımı söylemişlerdi de inanmamıştım. Ben, bugüne kadar ki yaşamımı almak için gelmiştim, ancak bugünden sonraki yaşamımı alıp gidiyorum. Size teşekkür ederim.

— Bir şey değil. Güzel bir pazarlıktı, hoşça kalın, dedi yaşlı adam. Danışanını gözden kaybolana dek gülümseyerek izlerken, aklından Santayana'nın bir sözü geçiyordu:

“Geçmiş hatırlamayanlar, onu bir kez daha yaşamak zorunda kalırlar.”

Hikâyeden Çıkarılacak Dersler

1. Geçmiş her şeyiyle bize aittir. Onunla “*Şimdi-ve-Burada*” da kavgalaşmaya devam edersek, önümüzdeki engelleri aşamaz ve şimdiki (önümüzdeki) fırsatları elden kaçıırız.

2. Başka deyişle; yıldızları kaçırdığımız için ağlasak, güneşi de göremeyiz.

“Yaptığınız işi zamanında en iyi şekilde yapınız. O zaman dağ başında da olsanız, insanlar arayıp sizi bulurlar.”

F. More

3. Geçmiş yaşantılar, kendilerinden edindiğimiz tecrübelerle şimdiki yaşantımıza ve geleceğimize ışık tutmalıdır.

4. Zaman telâfisi olmayan bir eşsiz bir zenginliktir.

5. Hatâlarımızla düşe kalka büyür ve olgunlaşırız. Hatâlarımız olmadan en iyiyi, en doğruyu, en güzeli aslâ bulamayız!

6. Her başarısızlık, tekrar yeniden denmek için doğmuş eşsiz bir fırsattır.

7. Akıl, hatâlardan ders aldıkça ve özeleştiri yaptıkça değer kazanır.

8. Hatâ yapmak ayıp değil, hatâlarında ders almak ciddi bir eksikliktir.

9. Herkesin bir kişisel tarihi vardır. Ve bildiğiniz gibi, tarih tekerrürden ibâret olduğu kadar, tefekkürden de ibârettir.

10. Her ne olursa olsun, yaşamın belgeliğine inanın. Varlığa açıklığımız; dünyadaki tekinsiz ve varoluşsal yalnızlığımız; aslında kişisel gelişimimiz ve edindiğimiz tecrübelerimizle birlikte kişisel tarihimizi ve talihimizi değiştirebilmek için bize sunulmuş eşsiz bir fırsattır.

11. Demek ki belleğimiz ve tecrübe repertuarımız, sonraki denemelerimizde ve geriye kalan hayatımızdaki en güvenilir rehberimizdir.

12. Özcümle; ancak hatâlarımız sâyesinde, yenisinden daha güçlü deneme potansiyeline erişebiliriz / sahip olabiliriz.

13. Unutmayın! *“Geçmişî hatırlamayanlar, onu bir kez daha yaşamak zorunda kalırlar.”*





50- “Sınav Kaygısı ve Kaygı Yönetimi” hakkında da bizleri aydınlatır mısınız?

Kaygı! Yine Kaygı! ...



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, zorlanti, sinirlilik hâli vb. durumlar da görülebilmektedir.

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

Beyninize Köpekbalığı Atın..!

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

Bunun üzerine bu problemi çözebilmek için balıkçılar teknelerine soğuk hava depoları kurdurmuşlardır. Böylece istedikleri kadar uzağa gidip

avlanacaklar, tuttuklarını da soğuk hava deposunda dondurulmuş olarak saklayabileceklermiş. Ancak Japon hâlkı 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 hâlkı canlı olmasına rağmen bu balıkların da, sersemlemiş bir şekilde kıyıya geldikleri için taze balıklar gibi yeterince lezzetli olmadıklarını düşünüyordu. Çünkü hareketsiz, uyuşmuş vaziyette günlerce yol gelen balıkların, capcanlı, diri ve hareketli taze balığa göre lezzeti onlara göre çok farklıydı.

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

1950’lerde L. Ron Hubbard’ın gözlemlediği gibi *“İnsân oğlu ancak başarma azmi ve kararlığı içinde bulunursa müthiş bir gayret sarf eder.”* Ne kadar akıllı, uzman ve inatçıysanız, bir problemle uğraşmaktan o kadar daha zevk alırsınız. Problem sizi ne kadar çok zorluyorsa ve siz de probleminizi adım adım çözebiliyorsanız bundan son derece mutluluk duyarsınız. Dahası, diğer problemlerinizi de heyecânla, enerjiyle ve canlılıkla 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 performansı sergilemek için; problemlerinizi, kendinizi geliştirmek karşılaşmış olduğunuz eşsiz fırsatlar olarak algılamak ve çözümlerine de bu açıdan yoğunlaşmaktır.

Bu Gerçek Yaşam Kesitinden Şunları Anlıyoruz:

Görüleceği üzere problemlerden uzaklaşmaktan- sa içine atlamak, boğuşmak 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.

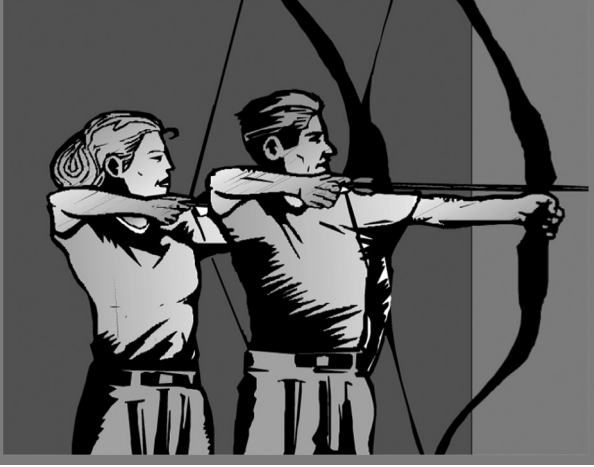
Sorunlarımızı ve problemlerimizi de, farkındalık düzeyimizi artıracak ve bizi zinde tutacak yardımcı aktörler olarak görün. Risk almaktan korkmayın. Risk aldığınız oranda kişisel gelişiminizin önünü açmış olursunuz. Aslâ kendinizi tekrarlamayın, köşenize çekilip ortalama sıradan bir insân olmayın. Beden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

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

Mesaj şudur: *“Ben senin probleminim. Seninim. Sana âidim. Tıpkı elin gibi, gözün gibi. Eline ve gözüne sahip çıkararak 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.”*

Kariyer Uzmanınız:

Başarı; hedefi hayal etmek,
sonra görmek, daha sonra
odaklanmak, ardından da tüm
gücünle ve dikkatinle elinden
gelenin en iyisini yapmaktır!





51- “Sınav Kaygısı” nedir? Aydınlatır mısınız?

Sınav Kaygısı Ne Menem Şeydir?



Bir sınava girecek olmak dünyadaki bütün insanları kaygılandırır. Bu olağan bir durumdur ve iyi ki kaygılanırsınız. Çünkü her konuda yaşanan kaygı insanı tedbir almaya yöneltir. Kaygı bazen güç ve enerji kaynağıdır. Arkadaşlar önce sınav kaygısının olağan olduğunu kabul edin. “Kaygılanmamalıyım, kaygılanırsam hapı yutarım...” gibi düşünceler sizin elinizi ayağınızı bağlar. Bu tür düşüncelerin yerine; “Elbette kaygılanırım, bir sınava gireceğim ve bu sınav benim için önemli. Böyle bir durumda kaygılanmamak anormal olurdu” şeklinde düşünün. Doğru olan da budur.

Peki Kaygı Neye Denilmektedir?

Kaygı kişi duygusal yada fiziksel baskı altındayken ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı hiçbir zaman

korku değildir. Çünkü korkuda fiziksel varlığımızı tehdit eden unsurlar vardır. Kaygıda ise fiziksel varlığımıza yönelik bir tehlike yoktur. Kaygıyı tamamen kendi olumsuz düşüncelerimiz sonucu üretiriz. Kaygının kaynağı belirsiz, korkunun kaynağı ise belirlidir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder. Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

Hazırlanması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilmemeniz büyük bir yük oluşturu ve bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin dönem dönem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık son derece normaldir. Normal olmayan ise, gereksiz olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılarak, kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır.

Genel olarak insanlar kaygıyı, gelecek ile ilgili karamsarlık, başarısızlık, endişe, umutsuzluk, karışıklık duyguları ile birlikte dile getirirler. Sınav kaygısı da böyle başlar. “sınavı kazanamazsam her şey biter, hayatım mahvolur, herkese rezil olurum” vb. düşüncelere kapılarak sınava girmeden kaygı hâli başlar. Sınav kaygısı, sınav sonucunda olumsuz sonuç umulduğu için olur.

Normal düzeyde bir sınav kaygısı **DOĞALDIR!** Hatta **FAYDALIDIR**. Aşırı (şiddetli) kaygı öğrenmeyi ve hatırlamayı **ZORLAŞTIRIR**. Hiç kaygısızlık veya çok düşük düzeydeki kaygı **MOTİVASYONU DÜŞÜRÜR**.

Kaygının Belirtileri



Fizyolojik Belirtiler:

- *Kalp atışlarında hızlanma ve çarpıntı*
- Hızlı nefes alıp-verme
- *Gerginlik veya sinirlilik hâli*
- Terleme veya titreme
- *Dilin damağın kuruması*
- İştahsızlık ve uyumada güçlük, baş ağrısı
- *Mide şikayetleri*
- Konsantrasyon bozuklukları

Psikolojik Belirtiler:

- *Gergin bir ruh hâlindeyse ve olaylara karşı aşırı tepki gösteriyorsa,*
- *Düşüce, öğrenme ve algılamada sıkıntı yaşıyorsa,*
- *Dikkatini toplayamıyorsa,*
- *Öğrendiklerini anımsayamıyorsa,*
- *Olaylar ve kişiler arasında gerekli bağlantıları kuramıyorsa,*
- Kendini rahatsız eden durumu fark edip, buna uygun yanıtı vermede güçlük yaşıyorsa,
- *Gün içinde ruhsal dalgalanmalar yaşıyorsa,*

- Okuldaki durumu ve arkadaşlarının sevgisi gibi konularda aşırı güvenceye ihtiyaç duyuyorsa,
- *Sık sık okula girmeyip evde kalmak istiyorsa,*
- Saçlarıyla, giysileriyle ve etraftaki her şeyle aşırı ilgileniyorsa,
- *Kaygılı olduğunu gösteren karın ağrısı, titreme, titrek, terli ve soğuk eller, aşırı konuşma, gezinme, kıvrınma gibi şikayetleri sık yaşıyorsa,*
- Basit malzemelerin öğrenilmesinde başarılı, zorların

öğrenilmesinde başarısız oluyorsa sınav kaygısının sorun boyutuna geldiğinden şüphelenilebilir.

Nasıl Düşünürsek Kaygılanırız?



Aşağıda okuyacağınız ifadeleri, bizleri çoğunlukla kötü hissettiren bazı kalıplaşmış düşünce ve inanç kalıpları olarak değerlendirin. Kuşkusuz hiç kimse, her zaman aşağıdakiler gibi ifade kullanmıyordur. Ancak bazen bu listedekiler gibi düşündüğümüzde kendimizi kötü hissediyoruz. Bu düşünceler yaşam-sal bir gerçeklik taşımayan ve fonksiyonu olmayan

düşüncelerdir. Altlarındaki açıklamalar da bu düşüncelerin nasıl fonksiyonel olmadıkları kanıtlanıyor.

→ **Düşük not alırsam hiç kimsenin gözünde değerim kalmaz:** Acaba arkadaşlarımız, ailemiz, öğretmenlerimiz bizi sadece yüksek notlar aldığımız için mi seviyor ve bize değer veriyor? Bizim kişisel özelliklerimizin sevilmesiyle hiç mi değeri ve önemi yok? Önemli ve belirleyici olan sadece notlarımız mı?)

→ **Yaptığımız her şey mükemmel olmalı, bunun için de çok çalışmalıyım:** Acaba mükemmelliğin sınırı var mıdır? Bana göre mükemmel olan başkalarına göre de mükemmel midir? Herhangi bir şey için üzerine düşen her şeyi yapar, gereken tüm çabayı gösterirsem kendime karşı olan sorumluluğumu yerine getirmiş olmaz mıyım? Ayrıca “hatâ” yapmak insana özgü değil midir?

→ **Sınav (YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES vs.) istediğim gibi geçmezse mahvolurum:** Acaba sınavın “kötü” geçeceği şimdiden garanti mi ya da sınav istediğim gibi geçmezse ve beklediğim sonucu almazsam bu her şeyin sonu mudur? Hayattaki “başarı” ve “mutluluk” un ölçümü sadece “YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES vs. sınavının sonucu” ile mutlak bir gereklik taşır mı?

→ **“Başarılı” olmazsan hiç kimseden itibâr görmezsin:** Acaba “başarı” nın gerçek bir ölçütü var mıdır? Yada herkese göre ortak bir tanımı var mıdır?

Bir alanda “başarılı” sayılan bir kişi başka bir alanda “başarısız” olamaz mı? Çok yetenekli ressam, yemek pişirme konusunda çok “kötü” olamaz mı? Yada dünyanın en hızlı koşan bir atleti çok “kötü” bir şoför olamaz mı?

→ **Küçük şeylerde bile “hatâ yapıyorsan” hiçbir şeyi başaramazsın:** Acaba “hata” olarak gördüğümüz şeyler, “değişmez ve düzeltilemez” şeyler midir? Bir şeyde istediğim sonucu alamamış olmak ona doğru her şeyin kötü gideceğini mi gösterir? Olaylar, durumlar değişmez midir? Ben kendimde değişiklikler yapamaz mıyım? Kendimde değişiklikler yaparak kendimle ilgili olayları, durumları değiştiremez miyim?

→ **Herkes tarafından sevilen, sayılan, değer verilen biri olmak istiyorsan, onların beklentilerini başa çıkarmamalısın:** Acaba “herkes” tarafından onaylanmak gerçekten mümkün müdür? Daha da önemlisi “gerekli” midir? Etrafımızdaki herkesin beklentileri birbirinden farklı olacaktır, hepsini birden karşılamak mümkün mü ve bu arada bizim kendi istek ve beklentilerimizin hiç önemi yok mudur?

→ **Güçlü ve prestijli kişiler mutlu, diğerleri ise mutsuzdur:** Acaba sadece güç ve prestij kişilere gerçekten mutluluk getirebilmekte midir? Yani zengin, iyi meslek sahibi, toplumda belli bir yere gelmiş kişilerin hepsi “mutlu” mudur? Bu saydığımız şeylere sahip olmadığı hâlde “mutlu” olan insan yok mudur?

→ **İyi bir üniversitenin iyi bir bölümünü kazanamazsam, hayatta istediğim yere gelemem:** Acaba, hayatta isteklere ulaşmanın yolu sadece o üniversitenin o bölümünden mi geçmektedir? Bu üniversite ve bu bölümden mezun olmayanların hayatı başarısızlıklarla mı geçecektir? Bizi beklentilerimize, hedeflerimize ulaştıracak başka bir yol bulunamaz mı?

→ **Kendimi kanıtlamak için çok çalışmalı ve “iyi” bir öğrenci olmalıyım:** Acaba kendimizi herkeşe kanıtlamamız gerçekten de gerekli midir ve mümkün müdür? Bu gerçekçi bir beklenti midir? Ayrıca bütünüyle “iyi” bir öğrenci olunabilir mi? Her şeyi mükemmel yapmayınca “kötü” bir öğrenci mi oluruz?

→ **Düşük not aldığımı söylediğimde annemle babam hayatımın başarısızlıklarla geçeceğini, hiçbir hedefime ulaşamayacağımı düşünüyorlar. Bunu bakışlarından anlıyorum:** Acaba tek bir bakış, tek bir söz, annemiz babamız da olsa, kişilerin zihninin okumamızı sağlar mı? Ayrıca üzülmüş olsalar bile, üzüldükleri sadece “o sınavın sonucu” olamaz mı yada çocuklarının üzülmüşüne üzülmüş olamazlar mı?

→ **Amacına ulaşmak istiyorsan, daimâ isteklerini arka plana atmalısın:** Acaba ulaşmak istediğimiz amaç için, tüm isteklerimizi görmezden gelmek doğru bir yöntem midir? Sadece amacımıza odaklanıp, isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı görmezden gelmek akılcı mıdır? Bunun yerine, amacımızı gözden kaçırmadan,

belli ölçülerde kendi isteklerimizi de gerçekleştireceğimiz bir planlama yapılamaz mı?

→ **Matematik sınavında bir soruda işlem hatası yaptım. Ben dikkatsiz biriyim:** Acaba tek bir sınavda ya da birkaç kez işlem hatası yapmamız, bizi toptan “dikkatsiz” biri yapar mı?

→ **Sınavlardan önce heyecanlanıyorum. Bu heyecana engel olmalıyım, heyecanlanmamalıyım. Yoksa gerçek sınavda da (YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES) heyecanlanırım ve hiçbir soruyu doğru yapamam, mahvolurum:** Acabâ herhangi bir “sınav durumunda” heyecanlanmak sadece bize özgü bir durum mudur? Başka hiç kimse bu şekilde heyecanlanmıyor mudur? Heyecanlanmamaya çalışmak yerine heyecanımızı kontrol altında tutmaya çalışmak daha işlevsel olmaz mı? Ayrıca “sıfır heyecan” gerçekten işe yarar mı? Hiç heyecanın olmadığı yerde çaba olabilir mi? Evet, düşüncelerimizle ilgili olarak kendimize, ara sıra “acaba?” diye soralım lütfen. Farklı alternatifler görebileceksiniz.

Sınav “Ben”İm İçin Ne Anlam İfade Ediyor?



Bu soru aslında birçok insan tarafından doğal olarak farklı yanıtlanabilecek bir sorudur. Ancak

eğer olası yanıtları düşünmeye çalışırsak karşımıza aşağıdaki türden yanıtlar çıkabiliyor. Genelde alınan yanıtlar üzerinde duracak olursak, **YGS & LYS** ya da **OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES**:

- *Yaşamın dönüm noktası.*
- Her şey o üç saate bağlı.
- *Bilgi düzeyimi ve performansımı ölçen bir ölçek.*
- Sınav, çevremin beni nasıl değerlendireceklerini belirleyecek olan bir test.
- *Yaşamımın bundan sonrasını belirleyecek şey.*
- Aman hiç sormayın, sınavı düşündükçe kendimi iyi hissetmiyorum.
- *O gün gelse ve üç saati geçirsem diye düşündüğüm bir engel, artık çık sıkıldım.*
- Yaşam amaçlarıma ulaşmamda değerlendireceğim önemli aşamalardan biri.
- *Bana mı sordunuz? Benim için aslında pek bir şey değil, başaracağıma inanıyorum. Ama bir de bunu aileme sorun, onlar için çok önemli.*
- Ne diyorsunuz, ileri de ne olacağım bu sınava bağlı.
- *Aslında var ya başka bir ülkede olsam, ne sınav kaygısı ne de gelecek; hayatımı yaşarım.*

- Evet sınav deyince bir kaygı hissediyorum; ancak başaracağıma inanıyorum. Çünkü, ben deneme sınavlarında bile heyecanlanıyorum.
- *Sınav benim için pek bir anlam ifade etmiyor; keşke olsaydı, diyorum. Sınava hazırlanmasaydım, yerine başka şeyler yapardım.*
- Ben sınavla ilgili yorum yapmıyorum. Sadece çalışmaya kendimi odakladım.

Bu ve benzeri yanıtlar aslında sınava bizlerin birtakım anlamlar yüklediğimizi gösteriyor. İşte bu anlam ifadeleri sınavda normalde duyulan ve gerekli heyecanı kaygıya dönüştürebilen düşünce ve anlamlar oluyorlar.

Ayrıca bu yüklenen anlamlar gerçekçi ve objektif ise olumsuz yönde bir kaygı hissetmemiz gerekir. Ancak bazı anlam yüklemeler sınavı da daha farklı hâle getiriyor ise kaygılanırız. O hâlde, doğru anlamı bulabilmek için kendimizi test edebiliriz. Bu çalışma araba kullanan şoförün kör noktalardan dolayı geriden gelen arabayı fark etmemesine benzer. Kaldı ki;

“Geriden gelen aracı görmememize neden olan aynalar değildir. Aynaya baktığımız açıdır. Bakış açımızı değiştirir isek gelen tehlikeyi görür ona göre hareket ederiz. Kendimizi, arabayı ve aynaları değiştirmeye gerek yok, sadece biraz öne veya yana eğilmemiz, bakış açımızı değiştirmemize yetecektir.”

Bu bakış açısını kendi düşüncelerimiz ve sınava yüklediğimiz anlama çevirdiğimizde ne görüyorsunuz. Gerilim yerine olasılıklı düşünebiliyor musunuz? Kendinize ben üzerime düşen çalışmayı yaptım ve gidip o üç saati en iyi şekilde değerlendirip yaşamımda bir adım daha atacak, sonrada ileride yapmam gerekenlerle uğraşmaya başlayacağım diyor musunuz? Tüm bunların arasında kendinizi iyi hissedebilmeniz önemli bir koşulunun da hazır oluş düzeyinin iyi olmasının olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü ne kadar iyi hazırlanmış isek o kadar kendimize güvenir ve rahat oluruz.

Evet, Sevgili Arkadaşlar! Sizin sınav için oluşturduğunuz “anlam” eğer sizin başarınızı olumsuz etkiliyor ise lütfen bakış açınızı gözden geçirin.

Bir de şu ölçütlere göre düşüncelerinizi gözden geçirirseniz farklı alternatifleri bulabilirsiniz:

- Bu düşünce biçiminiz ve sınava yüklediğimiz anlam, sorunu çözmemize katkıda bulunuyor mu?
- Sizin gerçekçi önlemler almanızı sağlıyor mu?
- Yaşam vizyonunuza ve amaçlarınıza uygun mu?
- Böyle düşünmek ve sınavı böyle anlamlandırmak sizi duygusal açıdan nasıl etkiliyor?
- Sınava yüklediğiniz anlam sizin sınavda başarılı olmanıza katkıda bulunuyor mu? **“Sınav**

*yüklediğiniz anlam, sınavda bizi başarılı kı-
lacak bir anlam olmalıdır.”*

Yaşadıklarımın Öğrendiğim Çok Şey Var..!



1. Yaşamın kendisi öğretmen ve öğrencileriyle başlı başına bir okuldur. Bunu fark eden diğer okulları daha iyi başarır.

2. Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, işler önce insanların zihinlerinde oluşuyor sonra gerçekleşebiliyor. Beynimizde oluşmamış hiçbir şey yaşamda gerçekleşmemiştir. Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla yaşam oldukça fazla seçenekleri bize sunar-ken, tercih etmediğimiz seçeneklere yoğunlaşarak sadece olumsuzları görüp kaygılanıyoruz. Oysa yelpaze çok geniş. O hâlde olumsuz düşünceleri fark edersek onların yerine alternatif oluşturabiliriz.

3. Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, hem aklımdan geçen düşüncelere hem de dilimden çıkan sözcüklere dikkat etmeliyim.

4. Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, bir işi birisi başarıyorsa ben de yapabilirim. Denemeliyim, yapıp yapamayacağıma denedikten sonra karar veririm.

5. Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, başarılı insanların kullandıkları ortak pozitif bir dil vardır. Bu pozitif dil insanlara daha fazla girişimde bulunma ve başarılı olma ortamı yaratıyor. İnanmıyorsanız başarılı insanları gözleyin.

→ Yaşadıklarımın öğrendiğim kadarıyla, tâlih-sizliklerimizin üzerine ne kadar eğilirsek kendimizi o oranda kötü hissediyoruz. Oysa insan şansını kendi yaratıyor.

Olumlu ve Olumsuz Düşüncelerin Kaygı İle İlişkisi



Kaygı dediğimiz duygunun temelinde yatan şeylerden biri de olumsuz düşünceler olduğunun farkında mıyız acaba? Pekâlâ, olumlu düşünen insanlar ile olumsuz düşünenler arasındaki farklar nelerdir? Bu sorunun yanıtını hiç düşündünüz mü?

Gördüğünüz gibi konumuz düşünce üzerine odaklanıyor. Öyleyse öncelikle düşüncelerin özelliklerine ve düşüncenin nasıl bir güce sahip olduğuna bakalım.

İster inanın ister inanmayın; ama düşüncelerimizi biz seçiyoruz. Geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Bunu

değiştiremeyiz; ama geçmiş hakkındaki düşüncelerimizi değiştirebiliriz.

Eğer bir şeyin doğruluğuna inanıyorsanız doğrudur. Doğru olmadığına inanıyorsanız doğru değildir. Nasıl baktığınıza bağlı bardak “hem yarı dolu, hem yarı boştur.” İçinden düşünmeyi seçtiğiniz milyonlarca düşünce var. Neye inanmayı seçiyorsam, o benim için gerçek olur.

Düşüncelerinizi gözden geçirin. Sorun ne olursa olsun kökeni bir düşünce kalıbımda yatıyordur.





52- “Kaygı Yönetimi”nde düşünce kalıplarının önemini açıklar mısınız?

Düşünce Kalıpları ve Düşünce Kipleri de Değiştirilebilir



Elinize bir kağıt kalem alın. Hemen şimdi gireceğiniz sınav ile ilgili düşüncelerinizi maddeler hâlinde yazın. Daha sonra bakın kaç tanesi olumlu, kaç tanesi olumsuz. Bir süre durun ve düşüncelerinizi yakalamaya çalışın. Şu anda neler düşünüyorsunuz. Gireceğiniz sınav ile ilgili düşünceleri yakalamak kolay bir şey değil. Çünkü düşünceler çok hızlı hareket ediyor. Ağzınızdan çıkan sözlerle dikkat etmeye çalışın.

Bu sözler olumsuzluk içeriyorsa, cümleyi olumlu bitirmeye gayret edin. Yada cümleyi tamamlamadan bitirin. Şimdi bir kafeteryada açık büfede yemek sırasında olduğunuzu farz edin. Burada çeşit çeşit

yemekler yerine, çeşit çeşit düşünceler var. Nasıl ki açık büfede istediğiniz yemeği seçmekte özgürsünüz. İşte bu seçtiklerinizle yarınızı yaratıyor olacaksınız. Nasıl ki size dokunan tadını sevmediğiniz yemekleri seçmek size zarar verecekse, size acı veren ve sorun yaratan düşünceleri seçmekle de kendinize zarar vermiş oluyorsunuz. Hangi yiyeceğin bize dokunduğunu fark ettiğimizde ondan uzak dururuz değil mi? Düşünceler içinde aynı şey geçerli.

Sıkıntı Veren ve Bizi Çıkmaza Sokan Düşüncelerden Uzak Durun!



“Zihniniz, istediğiniz şekilde kullanmayı seçtiğiniz bir araçtır.” Dikkatinizi neye yoğunlaştırırsanız o daha da artar. Bir merkeze dikkat ettiğimiz şeyi koyarız. Bu yaşamımızda kalıcı hâle gelir. Olumsuzluktan uzaklaşın ve dikkatinizi olmak, yapmak, sahip olmak istediğiniz şeyler üzerine yoğunlaştırın. Olumlu düşünene insanların, düşüncelerinin farkına varan ve gücünü keşfeden kişiler olduğunun unutmayın.

Peki şimdi de, *olumlu* ve *olumsuz* düşüncelerin kaygı ile olan ilişkisine bakacak olursak şunları söyleyebiliriz:

İnsanlar yaşadıkları bir olay ile ilgili olarak kâfalarında, düşünceler oluştururlar. Bu düşünceleri daha önceki deneyimlerde etkiler. Olumsuz bir olay yaşadığınızda olumsuz düşünceler otomatik olarak beyninizi doldurmaya başlar. Bu olumsuz düşünceler olumsuz duygular oluşturur, kendinizi kötü hissetmenize sebep olur. Bu olumsuz duygular davranışlarınızı etkilemektedir.

İşte olumsuz düşünene bir kişinin yaşadıkları;
Bunu bir örnekle açıklayalım;



Bunun sonucunda da öğrenci sınav sırasında; işlem hataları yapabilir; ayrıca doğru sonuç bulup-yanlış şıkkı işaretlemek, okuduğunun anlamamak, soruyu yanlış okumak gibi hatalar yapabilir. Bir de sadece olay ile ilgili düşünceyi değiştirip olumlu düşünmeyi başaran bir kişinin yaptıklarına bakalım:

Yukarıdaki diyagramda da görüldüğü gibi olumsuz düşünen kişide kaygı var. Olumlu düşünene kişide kaygıya çözüm üretiyor. Düşüncelerimiz bizim düşüncelerimiz ise ve onları biz seçiyorsak niye kaygı duygusunu uyandıran düşünceleri seçelim ki!

İşte size bir örnek daha: Deneme sınavı sonucunuz geldi. Sınav sonucuna baktığımızda beklediğinizin çok altında bir puan aldığınızı gördünüz. Oysa çalışmıştınız. Bu durum karşısında; büyük bir olasılıkla, o kadar çalışmıştım bana hiçbir faydası olmadı, boşa gitti, artık çalışmayacağım vb. şeyler düşünmeye başlayacaksınız.

Şimdi; böyle bir durumu bir arkadaşınız yaşasaydı ve gelip size anlatsaydı ona ne derdiniz? Bunları mı söylerdiniz? Büyük olasılıkla ona; böyle düşünmemesini, yanlış düşündüğünü söylerdiniz. Peki bunu neden kendimize söyleyemiyoruz?

Olumsuz düşünceleri sorgulamanın diğer bir yolu ise kendimize bazı soruları sormaktan geçer. Düşüncelerimizi olumsuza odaklaştırmanın hiç yararını gördünüz mü? Olumsuz düşünceler kendinizi iyi

hissetmenizi sağlıyor mu? Amaçlarınıza ulaşmanızı kolaylaştırıyor mu? Bunlara vereceğiniz yanıt büyük ihtimalle “hayır” olacaktır. Öyleyse olumsuz düşünceleri atıp yerine olumlu düşünceler üretmeniz gerekiyor. Örneğin;

Olumsuz ve Otomatik Düşünce	Olumlu, Gerçekçi, Yeni Düşünce
Derslerim kötü gidiyor. Sınav puanlarım düşük. Gireceğim asıl sınavı (YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES vs.) kazanamayacağım.	Sınav puanlarım düşük bunu kabul ediyorum. Ancak eksiklerimi iyi tespit edersem ve öğrenmek için yeterli çabayı gösterirsem öğrenebilirim.

Bu örnekte olduğu gibi sizi kaygılandıran olumsuz düşünceleri bir kağıda yazın. Daha sonra yerine gerçekçi ve olumlu düşünceleri üretmeye başlayın, eğer isterseniz bunu başarabilirsiniz. Sorun ne olursa olsun; kökeni, yanlış düşünce kalıplarında yatmaktadır ve düşünce kalıpları değişebilir.

Demek ki; *“En büyük başarı, başarılı olabilmeyi öğrenmekten geçer.”* Başarısızlığa inanan insanlar sıradan olmayı garantilerler. O hâlde inançlarımızı gözden geçirin, farklı yeteneklerinizi keşfedeceksiniz. Araştırmalar insanların yüz binlerce becerisi olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim size onları bulma şansını veriyor. Başarısızlığı büyük insanlar, olabilecek bir

durum olarak görürüler ama yaşadıkları başarısızlıktan dolayı asla vazgeçmezler.

Örneğin:

21 yaşında işinde başarısız olmuş,

22 yaşında bir seçim kaybetmiş,

24 yaşında işinde tekrar başarısızlığa uğramış,

26 yaşında eşini kaybetmiş,

27 yaşında ruhsal bunalım geçirmiş,

34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,

36 yaşında gene kongre seçimlerini kaybetmiş,

45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş,

47 yaşında başkan yardımcılığı seçimlerini kaybetmiş,

49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş,

52 yaşında ABD başkanlığı seçimini kazanmıştır.

Bu kişi **Abraham Lincoln**'dur.

Eğer bir konu ile ilgili istediğimiz bir sonuca ulaşamamışsak bunu başarısızlık olarak algılamak bizi yeni arayışlardan alıkoyar. Oysa yaşamda insanlar sürekli yeni şeyler denemeli ve yeteneklerini kullanmaya çalışmalıdırlar.

“Bir kapı gürültü ile kapandığında çoğu insan kapanan kapıya dikkatini yöneltir. Pek az insan açılan

yada açılacak olan yeni kapılarla ilgilenir. Başarılı insanlar hep yeni kapılara yönelenlerden çıkar.”

Bir Öğrencimiz Anlatıyor; “Gireceğim Sınavda İstedğim Sonucu Almak İçin İşte Yaptıklarım”

1. Sınava gerekli düzeyde hazırım. Çünkü uzun bir hazırlık programını değerlendirdim. Her bir ders-ten öğrendiklerimi gözden geçirdiğimde kendime güven duyuyorum. Ayrıca kalan süreyi de iyi şekilde eksiklerimi kapatarak, tekrarlar yaparak geçireceğim.

2. Her bir deneme sınavında amacım gireceğim asıl sınavın (YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES vs.) provasını yapmak, eksikliklerimi fark etmek, pratik yapmak ve bir sonraki deneme sınavına kadar bunları yaşama geçirmek oldu.

3. Her bir deneme sınavında karşılaşılabildiğim dikkatsizlik diye yorumlanacak hatâların kaynaklarını araştırıp çözmeye çalıştım. İşinize yarayabilir diye sizlere de söyleyeyim. Bu dikkatsizlik denilen şeyin nedenleri ve çözümü şunlarmış:

a) Fark ettim ki, bazen soruları çok hızlı okumaya çalışıyormuşum ve yanlış, eksik okuma nedeni ile soruyu doğru algılayamıyormuşum. Ben de her soruyu ayrı bir birey kabul edip soru ile iyi iletişim kurmayı hedefledim ve zamanla daha doğru okumaya başladım.

b) Fark ettim ki, birbirini takip eden soruları bazen birbirine bulaştırıyormuşum. Örneğin 12. soruyu

yaparken daha önce çözemediğim 7. soru aklıma geliyormuş. Böylece 12. soruya dikkatimi veremiyordum. Ben de çözümü her soruyu kendine özgü kabul edip sınavda bunun gibi pek çok tane var demeye başladım. Zaten 12. soruya gereken dikkati verdiğimde 7. soruyu hatırlamıyorum.

c) Fark ettim ki, sınavlara her zaman aynı konsantrasyonla giremiyorum. Bunun nedeni de her deneme sınavında bir çok faktörün değişebilmesi. Ama değişmeyen sadece benim. Ben de sınavlara girmeden önce zihinsel bir hazırlıkla kendimi gireceğim sınavda başarılı olmaya hazırladım. Bakın birde benim yaptığının tersini yapanlar olduğunu da gördüm. Bazı arkadaşlar sınavdan önce olumsuz sonuçları düşünerek kendilerini belki de farkında olmadan başarısızlığa hazırlıyorlar. Ben tersini yapıyorum.

d) Fark ettim ki, sınavda benim dışımda da etkili bazı faktörler var. Bunları siz de biliyorsunuz, hani sınavda dışarıdan gelen sesler (burnunu çekenler, ritmik hareketler yapanlar, gürültü vb.) insanı bazen rahatsız eder ya, bunlar işte.

e) Fark ettim ki, aslında dışarıdan gelen bir gürültüye karşılık ben öfke, kızgınlık ve olumsuz duygularla tepki veriyorsam o zaman bunlar dikkatimi bozuyor. Ben de değiştiremeyeceğim dış seslere duyarsız kalarak onlarla baş edebildim. Artık bu tür şeyleri takmıyorum.

f) Fark ettim ki, sınavlara ortalama bir heyecânla zâten giriyorum ve sınav iyi geçiyor. Bazen hiç heyecan duymadığım ve daha fazla heyecanlandığım sınavlarda istemediğim sonuçlarla karşılaştım. Kendime dedim ki heyecan yasak değil, gerekli. Bununla birlikte heyecanı kaygıya, yada kaygısızlığa dönüştürmemeyi öğrendim.

g) Fark ettim ki, bir şeyleri daha iyi yapmanın her zaman bir yolu bulunuyor.

h) Yeter ki bir şeyleri fark edin. Çünkü; **FARKI, FARK EDENLER YARATİYOR.**

**Gerçekliğin
Yakınındakiler:**
Sınavlara hazırlanmak için ikna
edici sebeplerim yok! Çok
kasmadan şöyle göz ucuyla
baksam da olur!





53. “Kaygı Yönetimi”nde gerçeklik ilkesinin önemini açıklar mısınız?

Gerçeklerle mi Yoksa Tahminlerle mi Yaşamalıyız?



Sınavla ilgili bolca tahmin üretiyor olabilirsiniz. Örnekler mi? İşte sınavla ilgili bazı örnekler;

- O gün her şeyi unutacağım gibi geliyor.
- Kazanamazsam herkes benim hakkımda kötü düşünecek.
- Sanırım kötü geçecek, bunu biliyorum.
- Heyecanlanıp, her şeyi unutacağım gibi geliyor.

Bu olasılıkları gerçek gibi kabul etmek yaşantınızı kolaylaştırır mı? Amacınıza ulaşmanıza katkıda bulunur mu? Bu tür tahminler, bırakın tahmin olarak kalsınlar. Çünkü kendimizi kaptırıp doğru olarak kabul

etmeye başlarsak bu durumda gerçeklerle karıştırarak gerginleşiriz. Oysa gerçekler böyle olmayabilir.

Sınavla ilgili bu düşüncelerim bir olasılık yada tahmin mi yoksa gerçek mi diye kendimize sormalıyız. Böylece sınav karşısında daha gerçekçi bir düşünceye sahip olur ve yüksek moralle sınava gireriz.

Sınava hazırlık sürecini sisli bir yola benzetebiliriz. Sisli bir yolda görüş alanı ne kadarsa biz o alanı görebiliriz. İleride ne olduğunu tahmin etmeye çalışmak gerçekçi değildir. Çünkü göremeyiz. Ancak sabırla, görüş alanımızı dikkatlice ve problemsiz geçirirsek ilerisini de zamanı geldiğinde görürüz. Sınav sürecinde de sınava kadar olan süreci tahmin etmeye çalışmayın. Sadece başarılı olmanın gereklerini çalışarak ve deneme sınavlarını iyi değerlendirerek yerine getirirsek o gün sınav en iyi şekilde geçecektir.

Özetle; “Gelecekle ilgili tahminde bulunma hakkınızı kullanın; ama dikkat edin, bazen bu tahminleri gerçekmiş gibi kabullenmeye başlarsınız. O nedenle tahmin etmek yerine çabanızı ve yapabileceklerinizi değerlendirin.”

Sevgili öğrenciler sizi sınavla ilgili zaman zaman engelleyen düşünceleri gözden geçirebilir ve kendinizi daha farklı bir çaba içerisinde bulabilirsiniz. Bunun için de birtakım doğru düşünme ilkelerine ihtiyacınız olacak. Bu ilkeler de;

- Her zaman bir seçenek daha vardır. “0” ile “1” arasında sonsuz sayının olduğunu unutmayın. Sadece evet yada hayır yanıtı verilemeyecek binlerce soru bulunur. Daha güzel olanı, soruya en uygun yanıtı bulmaktır.
- Beynimizdeki programlar yaşamımıza yön verir. O hâlde bu programları gözden geçirin. Olumsuz programları değiştirmek sanıldığı kadar zor değildir.
- Konuştuğunuz dil sizin düşüncelerinizi, düşünceleriniz de davranışlarınızı belirler. O hâlde kendinizle ve çevrenizle neyi, nasıl, hangi açıdan dile getirdiğinizi fark edin. İşinizi zorlaştıran dil kalıplarını değiştirerek, düşünce, duygu ve davranışlarınızı yeniden oluşturabilirsiniz.
- İnsanlar algılayabildikleri arasında en iyi olanı seçerler. Ancak algılayabildikleri alanı belirlemek konusunda çaba sarf ederler ise daha iyi olanı da seçebilirler. Algılama çerçevenizi gözden geçirebilirsanız daha fazla seçenek olduğunu görürsünüz.
- İnsanlar amaçlarına ulaşmak için gerekli kaynak ve güçlere sâhiptirler. Herkes kendisi için belirlediği amacı benimsemiş ise gerekli kaynakları, yeteneklerini kullanarak bulabilir.

Bunu test etmek için çevrenizde başarılı olmuş insanlara bakın.

- Başarısızlık diye bir şey yoktur. Sadece başarısız olunan durumlar vardır. Başarı ve başarısızlık kavramları göreceli kavramlardır. 100 üzerinden 50 almak bir öğrenci için başarı diğer için başarısızdır, işte görecelilik sadece istediğimiz sonuca ulaşip ulaşamama durumudur.

Özetle, genel yaşam ilkeleri olarak ve şu anda sınavla ilgili düşüncelerinizi bu ölçülerle gözden geçirin, kendinizi daha farklı hissedebilmek sizin elinizde.





54- “Kaygı Yönetimi” ve “Zaman Yönetimi” arasındaki ilişkiyi açıklar mısınız?

Sınavda Üç Zaman

(Sınav Öncesi, Sınav Anı, Sınav Sonrası)



YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES ve diğer sınavlarla ilgili endişelerimizi; genellikle zamanı doğru bir biçimde değerlendirememek, sürekli sınavı düşünmek, sınav sonrasını düşünmek, kazanılamazsa yada istenilen bölüm olmazsa yaşanılacakları düşünmek oluşturur. Düşündükçe kaygılanırız, kaygılandıkça da düşünürüz. Bu kısır döngü bu şekilde sürer gider.

Şimdiye kadar bu döngüden kurtulmak için yaptığınız yada denediğiniz bir yöntem oldu mu? Yada bundan kurtulmak için hiç çaba sarf ettiniz mi? Bazı düşüncelere kendimizi kaptırır ve bu düşünceleri

nasıl ürettiğimizi fark etmeden bir müddet sonra da gerçeklerine kendimiz de inanmaya başlarız.

Belki de sınavı ve bu sınava kadar geçireceğimiz süreci bölümlere ayırmak işimizi kolaylaştırabilecektir. Çünkü insanı en fazla endişelendiren şey “anı yaşamamak” ve geçen zamanı kontrol edememektir. Zamanın kontrolü sizde ve içinde bulunduğunuz anda yapmanız gerekeni yapıyorsanız ne mutlu size. Çünkü geleceğiniz de istediğiniz gibi olacaktır. Nasıl mı?

Bu nedenle sınav ve bu sınav için geçirdiğimiz süreci 3’e bölmek (*sınav öncesi, sınav anı, sınav sonrası*) ve bu üç süreçte yapacaklarımıza odaklanmak bizi rahatlatır.

Sınav Öncesi

Bu dönem sınava kadar olan süreci ifade etmektedir, yani hazırlık dönemini kapsar. Bu süre içerisinde sınava ilişkin yada sonrasına ilişkin durumları düşünmek, kaygıyı ve gerginliği arttırmaktan ileri gitmeyip, aksine eksiklerin giderek artmasına yardımcı olur. Bu dönemde izlenebilecek en akıllıca yol, eksikleri saptayıp bu eksikleri kapatmaktır. Oysa kendinize dönüp baktığınızda bazen bunu yapmaktan ne kadar da uzak olup olmadığımızı görebiliriz. Bu dönemi sadece söylenerek, kendinize hep eksikleriniz olduğunu hatırlatarak mı yoksa zihninizi ve enerjinizi ders çalışmaya, eksiklerinizi gidermeye mi ayırıyorsunuz ve bütün bu

yaptıklarınız eksiklerinizin kapanmasına ne kadar katkıda bulunuyor? İyi bir hazırlık yapmak bu dönemin işidir.

Öncesinde yapılabilecek tek şey; eksikleri belirleyip bunları nasıl kapatabileceğinizi planlamak olmalıdır. Çünkü bu ancak sınavınızın ve sonrasının istediğiniz biçimde geçmesine yardımcı olacaktır. Araştırmalar gösteriyor ki bireylerin bir olay karşısındaki hazır oluş düzeyleri ve bu konuda kendilerine olan güvenleri ne kadar yüksek ise kaygı düzeyleri normal sınırdan ve başarıları da en üst düzeyde oluyor.

Sınav Ânı

Genelde sınav anını hatta gününü bile düşündüğümüzde içimiz kıpır kıpır olabilir. Size de sık sık olmuştur bu. “O an ne yaşayacağım, ya çok iyi bildiğim soruları da yapamazsam” diye düşünmekten kendimizi alamayabiliriz. Oysa bunu şimdi yaşayacağımız yere, yani sınav anına bırakmaksızın şu anda yaşamamızın, sınavın iyi geçmesine bir katkısı da olmadığını görmüşüzdür. Sınavın nasıl geçeceğini düşünmek, sürekli gerçek sınavı hayal etmek belki de çok azımızı harekete geçirici bir etki yaratmakta, hatta bir çoğumuzu da aşırı derecede gerginleştirmekten başka bir işe yaramamaktadır. Sınavla ilgili düşünebileceğimiz tek şey; yapacaklarımız ve izleyebileceğimiz yöntem olabilir. Örneğin;

- Sınavda kendime, “Ben yapmam gereken hazırlığı yaptım” diyeceğim.
- Heyecanlanıyorum; ama paniğe kapılmam yersiz. Çünkü heyecan doğal bir durum. Sınavda giren herkes gibi ben de heyecanlanıyorum. Heyecan kimseye yasak olmadığı gibi bana da yasak değil. Heyecanı kaygıya dönüştürmemek benim elimde. Kendime bunu hatırlatacağım.
- Soru kitapçıkları dağıtıldığında kitapçık türüne dikkat edip, kitapçık türünü ilgili bölüme kodlayacağım. (YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES sınavları için)
- Soru kitapçığının kapağındaki ad, soyad ve ilgili bölümlerini dolduracağım. (YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES-KPSS-ALES sınavları için)
- Soru kitapçığının sayfalarını inceleyip, eksik yada hatâlı sayfa olup olmadığına bakacağım. (YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES sınavları için)
- Sınavda soruları yanıtlamaya en iyi bildiğimi düşündüğüm, kendimi en güçlü hissettiğim ve alıştığım bölümden başlayacağım. (YGS & LYS ve OKYS-KPSS-ALES sınavları için)
- Soruları çözmeye başladığımda zihnimin sadece soruyu çözmekle meşgul olacağını

biliyorum. Bu düşünce ile daha dikkatli olacağım.

- Sınavdaki her sorunun diğerinden farklı bilgileri düşünmemi ve hatırlamamı istediğini unutmayacağım. Bu yüzden bir soruyu yapmadığımda ve o soruyu bırakıp diğer soruları okurken, yapamadığım sorunun yerine yeni soruyu düşüneceğim.
- Bir soru üzerinde gereksiz zaman harcamayacağım. Soru ile inatlaşmayacağım.
- Yanıtından emin olmadığım soruları boş bırakacağım, daha sonra bakacağım.
- Diğerlerinin kaç soru yaptıklarıyla ilgilenmeyeceğim.
- Doğal bir biçimde kendi yapabileceklerimi düşünecek ve daha iyi konsantrasyon sağlayacağım.

Sınav anıyla ilgili bunları düşünmek ve bir plan çerçevesinde hareket etmek hem işimizi kolaylaştıracak hem de gerçekçi çözümlere ulaşmamıza yardımcı olacaktır.

Sınav Sonrası

Şu zamanlarda zaman zaman sınav sonrasını da düşünüp kendinizi bazen iyi bazen kötü hissetmeye başlamış olabilirsiniz:

- Ya kazanamazsam tatilim zehir olacak.
- Arkadaşlarımın hepsi kazanır da ben kazanamazsam kimsenin yüzüne bakamam.
- Bir yıl daha nasıl dayanacağım.
- Kötü geçerse ailemin yüzüne bakamam.
- Sınavı kazandığımda iyi bir tatil yapacağım.
- Sınavı kazandığımda dünyalar benim olacak vb.

Bu düşünceler, çoğunlukla geçireceğiniz kötü sınavı göre planlanan senaryolardır. Oysa daha sınava bile girmeden ve sonucunu görmeden senaryo hazırlamanın size şimdiye kadar bir yararı oldu mu? Sınav sonrasını da olumlu düşünmek sizi motive edebilir. Ancak olumsuz düşünmek de kaygı yaratır.

Bu durumda yapılabilecek şey; günü gelince bunu yaşamak; yani sınavdan sonra oturup bunu düşünmek olabilir. Tabii bu hiçbir şey düşünmemek anlamına gelmiyor. Unutmayınız ki;

“Geçmişle gelecek arasında tur atmaktan vazgeçin. Daha değerli olan şu andır. Çünkü bir daha geri gelmeyecektir. Geleceğiniz ve sonrası için sadece “şu an” bir şeyler yapabilirsiniz ama bunu sadece düşünerek de olmaz. Ancak olumlu düşündüklerinizi eyleme geçirirsek geleceği güvence altına alabilirsiniz.”

“Ânı yakalayın, o zaman geçmişe de geleceğe de hırsız demezsiniz. Çünkü zamanımızı (şimdiyi) çalan iki hırsız vardır. Geçmişin pişmanlıkları ve geleceğe ilişkin kaygılarımız.”

Sınavda Zamanı Kullanma ve Başarılı Olma Konusunda İpuçları



1. Sınavda (YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES vs.) bir bölüme başlamadan önce o bölümü hızla gözden geçirin. Başlayacağınız bölümü cevaplamadan önce 10 saniyenizi o bölümün yer aldığı sayfaları hızla gözden geçirmeye ayırın.

2. Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun. Çok hızlı olup hata yapmak uygun değildir. Çünkü yanlış cevaplardan puan alamaz, tam tersine puan kaybedersiniz. Diğer taraftan aşırı dikkatli olarak her soru üzerinde fazla zaman harcamakta yeterli puanı toplamanızı engelleyecektir.

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

bir çözüme ulaşamadığınız taktide, bir soru üzerinde çalışmaya devam etmek yerinde değildir. Uygun olan bu soruyu bırakıp, bölümdeki diğer sorulara geçmektir. Ancak bu kural soruyu çözmek için makul bir süre harcadığınızda geçerlidir. Yoksa “soru size ilk bakışta zor geldiği hâlde bırakın anlamına gelmez.

4. Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Sınavda karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir.

5. Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu sınav süresine göre ayarlayın. Bir sınavın en önemli yönü zamanlama, zamanı etkin kullanma olduğu için yanınızda bir saat götürmeyi unutmayın.

6. Zihninizin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın. (Kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın, alnınızı ve şakaklarınızı ovarak 15-20 saniye kadar kendinizi dinlendirin.)

7. Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin. Her bölüm içinde zamanı kontrol etmenizin mümkün olduğu elverişli noktalar vardır. Belirli aralıklarla hızınızı kontrol ederek ona göre temponuzu arttırabilir veya yavaşlatabilirsiniz.

8. Sorulan sorulara cevap olmayacak seçenekleri eleyin.

9. Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.

10. Giriş sınavlarında bazı çok g sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisinde olmayın: Bu sınavlar başarı düzeyini ölçmeyi değil, onlar arasından sıralama yapmayı amaçlamaktadır. En iyileri, iyilerden ayırmayı amaçlar. Bu nedenle bütün soruları cevaplamayı beklemek doğru değildir.

11. Muhtemelen sınavda (YGS & LYS, OKYS-KPSS-ALES) büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Buna hazırlıklı olun. Zaman karşı yarışacaksınız, zamanı en iyi şekilde kullanmaya çalışın.

Soruları dikkatli okuyup ve ne istediğini tam olarak algılayın. Tercih listenizdeki hedeflere göre hangi soru grubundan başlayacağınızı ve her gruba ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

Sınav başlamadan önce bu strateji doğrultusunda cevap kağıdına 10-20-30 dakika sonunda gelmiş olmanız gereken yerler işaretlenmelidir. Sınav sonunda cevaplarınızı kontrol etmek için mutlaka bir zaman ayırın. Cevabından %40 emin olmadığınız bir soruyu işaretlemeyin.

Hayalci Kişilikler:
Keşke ÖSS olmasaydı da
şöyle elimizi kolumuzu
sallayarak üniversiteye
gitseydik.





55- “Kaygı Yönetimi” becerileri nelerdir? Açıkla-
mısınız?

Kaygıyı Engelleme / Önleme Becerileri



Stresi Tanıma: Stresin nedenlerinin, etkilerinin ve sürecinin farkında olma, anlama olarak tanımlana-
bilir. Bir başka deyişle kişinin, kendisinde kaygı ya-
ratan kaynakları tanımlayabilmesidir. Yaşadığı kaygı
dönemlerinin farkında olması ve onları planlayabil-
mesidir. Yaşamın her alanı için sahip olunması gerek-
li en uygun stres derecesini bulabilmesidir. Tabii bu
noktada ne ile başa çıkıp ne ile çıkamayacağı konu-
sunda da en azından kendisine karşı dürüst olmalıdır.

Zamanı Düzenleyebilme: Öncelikleri belirleye-
bilme yada yapılması öncelikle gerekli yada zorunlu
işlerle yapmak istenilenleri ayırıştırma becerisi olarak
tanımlanabilir.

Kendini Gerçek Anlamda İfade Edebilme (Atıl-gan Olma): Ne istediğini, tercihlerini doğru ve do-laysız ifade edebilme yeteneğini geliştirme. Sizin za-manınızı çok fazla alacağını düşündüğünüz olay ve kişilere “hayır” diyebilme becerisidir.

Açık ve Net Hedeflere Sahip Olma: Pek çok kişi pek çok şeyi aynı anda çok yoğun ama yetersiz yada anlamsız olacak şekilde çok çabuk yaşamaktan rahat-sızlık duyar. Bu durum genellikle durup kendi ken-dimize ne istediğimizi ama gerçekten ne istediğimizi sormamaktan kaynaklanmaktadır. Kişinin hedefleri-ni belirlemesi ne yapmak istediğinin farkına varması gerçekten önemli bir hayat becerisidir. Bu beceriye sa-hip olma yalnızca önemli kararlar alırken değil, haya-tın her döneminde gereklidir. Bu soruları kendimize hangi sıklıkla soruyoruz acaba? Şu anda yapmak iste-diğim gerçekten bu mu?...” Evet ise “ Ben bunu neden yapmak istiyorum?..”

Değerlere Sahip Olma / Değerleri Belirleyebil-me: Sizin için neyin daha önemli oluşunu bilmeden hedef belirlemeniz oldukça zordur. Hedef belirlerken bu hedefin size ne yaşatacağı, yaşam tarzınızın, kişili-ğinizin buna uygun olup olmaması sizin o hedefinizi gerçekleştirmede önemli bir etken olacaktır.

Karar Verme ve Problem Çözme Aşamasında Sistematik Olma: Eğer yaşanan bir problem varsa ön-celikle onu baş edilebilir / kontrol edilebilir parçalara

bölmek gerekir. Ardından o parçalara değişik açılardan bakabilmek, içinde yaşanan sorun hakkında yeterli ve gerekli bilgileri toplayabilmek önemlidir. Ayrıca bu aşamada kişinin karar verme stilini ve ranjını keşfedebilmesi ve bu stillerinin hangi kararların alınmasında daha uygun olacağının farkına varması da önemli bir beceridir.

Kaygıyla Baş Edebilme Becerileri



Rahatlama – Gevşeme: Stres yada kaygı zamanlarında uygulanabilecek pek çok rahatlama teknikleri ve yolları vardır ki aslında bu rahatlama tekniklerini bilmek ve uygulayabilmekte başlı başına bir beceridir. Rahatlamaya en fazla gereksinim duyduğumuz zaman, aslında bunları yapabilmek için zamanımızın olmadığını düşündüğümüz andır!.. Farkında olmayıp çok çabuk tüketsek de her şeyi yapmaya yada bir şeyleri daha yapmaya zamanımız vardır.

Bazı gevşeme ve rahatlama teknikleri direkt fizyoloji ile ilgili iken örneğin; meditasyon, derin nefes alıp verme egzersizleri, kademeli gevşeme, resimleme yoluyla gevşeme, bazıları da endirekt olarak psikolojik bir süreçte gerçekleşir.

Diğer bir deyişle kişi doğrudan rahatlamasa da bu aktiviteleri yapmakla biraz daha rahatlamış yada kendini stresten biraz olsun uzaklaştırmış hisseder. Örneğin; müzik dinleme, bir şeyler içme, tv seyretme, kitap okuma, yazı yazma vs.

Kendini Ödüllendirme: Baş etme yöntemleri tabi ki her zaman kişiyi zorlayıcı yada hep onun bir şerhler yapmasını gerektiren nitelikte değildir. Bazen kişinin kaygı yada stres anında kendisine “ Bu günlük bu kadar yeterli... Şimdi beni keyiflendirecek kendim için bir şeyler yapmalıyım...” diyebilmesi de çok önemlidir. Kişi kendisine hiç vakit ayırmadan katı ve sistematik bir plan ve program doğrultusunda sürekli ders çalıştığında belli bir noktadan sonra geri plana ittiği ve bastırıldığı gereksinimleri belirlemeye başlayacak, dolayısıyla her iki durumu dengeleyememiş olma plan ve program dahilinde götürülen çalışmayı da olumsuz yönde etkileyecektir.

Yapıcı Telkin: Kişinin kaygı durumunda yada kaygının ortaya çıkması sürecinde kendi kendine gerçekçi bir şeyler söylemesi yada kendi kendini eleştirebilmesidir. Aslında çok eski ve çok tanıdık bir yöntem olmasına rağmen burada asıl belirtilmek istenen şudur: Stresin ortaya çıkması yada strese neden olan olayın yaşanması sırasında beyinden geçen düşüncelerin eğitilmesinin önemi ve bunun “yapıcı telkin” olduğudur.

Aşırı Kaygıyı Yenme Konusunda Yöntemler



Sınav Sonucunda Yaşayabileceğinizi Düşündüğünüz Üzüntüleri ve Sevinçleri Sınav Sonrasına Bırakınız.

Sınavlara hazırlanan öğrencilerden, kaygı ve konsantrasyon sorunu yaşayanların genellikle zihinlerinde kendilerine izlettirdikleri iki tür film vardır:

Bunlardan birisi romantik film, diğeri ise korku filmidir. Senaryolarını kendilerinin yazdığı, yönetmenliğini kendilerinin yaptığı ve başrolde kendilerinin oynadıkları bu filmleri hazırlık süreci boyunca kendilerine izlettirirler. Bu filmleri izlemekle kaldıkları gibi bir süre sonra da gerçek olduğuna inanmaya başlarlar.,

Öğrencilerin kendilerinin ürettikleri filmlerden biri olan “romantik” filmin konusu, sınavın başarılması hâlinde yaşanacak mutluluklar, sevinç, coşku, başkaları tarafından takdir edilme, rahatlama ve benzeri duygularla ilgilidir. Hatta bu filmi zihinlerinde canlandırırken kendilerini, sevinç ve zafer nidaları atarak zıplarken bile görebilmektedirler.

Elbette bu rüyadan uyandıklarında, içinde yaşadıkları gerçeğin henüz hiç de öyle olmadığını görerek

ve kazanamamaları hâlinde bu hayallerinin gerçekleşmeyeceğini düşünerek kaygılanmaktadırlar. Öğrenciler bunu kendilerini daha iyi güdülemek, dersleri daha çok severek ve isteyerek çalışabilmek amacıyla yaptıklarını söylemektedirler.

İzlenen filmlerin bir diğeri olan “*korku*” filminin konusu ise; sınavın başılamaması hâlinde yaşanacak mutsuzluk, hüznün, çökkünlük, ailesine ve başkalarına rezil olma, sıkıntı ve benzeri duygularla ilgilidir. Yine bu filmi canlandırırken kendilerini ağlarken, sıkıntıdan bunalmış, çaresiz bir hâlde görebilmektedirler. Bu filmi izleyen öğrencilere sorulduğunda, bunu sınavla ilgili tüm olumsuzlukları şimdiden düşünerek ve yaşayarak önlemek, ders çalışma yönünde kendilerini harekete geçirmek ve hatta bunu, sorumluluklarını daha iyi yerine getirebilmek amacıyla yaptıkları yönünde yanıtlar alınmaktadır.

Yukarıda sözü edilen her iki yaklaşım biçimi de öğrenciyi kaygılandıran, konsantrasyonunu olumsuz yönde etkileyen bir yaklaşım biçimidir. Çünkü bu yaklaşım biçimleri, önüne bakmadan yürümeye benzer. Ne zaman ki öğrenci ve çevresi “gözlerini sınavın sonucuna çevirirler” işte o zaman bu ve benzeri gerçekçi olmayan düşüncelere davetiye çıkarırlar. Oysa gerçek olan ve görülebilen bugündür, şimdidir.

Sınavda sorulacak soruların zorluğunu düşünmek, sonuca ilişkin tahminlerde bulunmak zamanın,

çalışarak değil kaygılanarak geçirilmesine neden olur. Sınava ilişkin tahminleriniz ve düşünceleriniz sınavın sonucunu olumsuz yönde etkiler.

Sınavın sonucu hakkında yorum ve değerlendirmeler yapabilmek için henüz elimizde yeterli ve somut veriler yoktur. Sınav sonucunda doğru ve yanlış sayılarımız ortaya çıkmadan, alacağımız yaklaşık puanı görmeden bu günden üzüntü yada sevinç yaşamının ne denli anlamlı olacağını kendimize soralım. Gerçekten sınav sonrasında üzüntü yada sevinçler yaşanabilecektir. Üzüntü ve sevinci sınav sonuçları belli olduktan sonra yaşayalım.

Heyecanlanmaktan Değil Heyecanı Paniğe Dönüştürmekten Kaçınınız.

Sınava başlamadan kısa bir süre önce hissedilen duygu hâli genellikle heyecandır. Beyin bir süre sonra karşılaşacağı soruları yanıtlayabilmek ve gerekli olan yüksek beyin fonksiyonlarını yerine getirebilmek için hazırlık aşamasındadır. Önemli olan bu doğal sürecin kaygıya ve paniğe dönüştürülmemesi; algılama, anlama, yorumlama, hatırlama gibi bilişsel etkinliklerin olumsuz yönde etkilenmemesidir.

Öğrenciler kimi zaman bu doğal süreçten “Eyvah kaygılanıyorum, bildiklerimi unutacağım, şimdi heyecandan elim ayağıma dolaşacak” gibi düşüncelerle olumsuz yönde etkilenebilmektedirler.

Hatta kaygılanmamak için yeni kaygılar üretebilmektedirler. Bu koşullar altında birey etkili ve verimli düşünemediği gibi algılama, anlama ve hatırlama becerilerini de istediği düzeyde kullanamamaktadır. Artık kaygı girdabına giren (*bilişsel kargaşa yaşayan*) birey ne yapacağını şaşarmış ve paniklemeye başlamıştır. Panikle birlikte ellerde titreme, kalp atışlarının hızlanması, mide ağrısı, gerginlik vb. fiziksel birtakım belirtiler de ortaya çıkabilmektedir.

Sınava girmeden birkaç saat önce yada sınav başlamadan kısa bir süre önce heyecanlanmaya başladığınızı fark ettiğinizde, bunu diğer tüm öğrenciler gibi sizin de yaşadığınızı, bunun doğal olduğunu ve hatta sınavda başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu kendinize söyleyin. Bilgisayar nasıl ki belli bir süreci izleyerek açılıyorsa ve bu süreçte bilgisayara herhangi bir müdahâle edilmiyorsa, beyninizin de sınav öncesinde benzer sürece ihtiyacı vardır.

Geçmiş ve Gelecek Arasında Savrulmayın, “Günü Yakalayın”

Bazı insanlar geçmiş yaşantıları ile gelecekte yaşayacaklarına inandıklarının arasında gidip gelmekten bugünü yaşayamazlar. Hatta bu tür insanlar, “Bir olayın kötü yönlerini düşün, iyi olunca sevinirsin” gibi bir felsefeyi de benimsemiş durumdadırlar.

Yaptıkları hatalar, yaşadıkları başarısızlıklar, gösterdikleri beceriksizlikler, üzüntüler onları öylesine

meşgul eder ki, “Ben aslında geçmişte pek başarılı olmadım, matematik dersini de eskiden beri hiç beceremem, bir türlü düzenli ve planlı öğrenci olmadım.” gibi geçmişte yaşadıklarını düşünüp dururken zaman akıp gider ve zamanlarını değerlendiremezler.

Zamanın verimli bir şekilde kullanılamamasından dolayı da başarısızlık doğal bir sonuç olacağından “*Ben biliyordum böyle olacağını*” diyerek ne kadar haklı olduklarını onaylarlar. Oysa insan “Ne ekerse onu biçer.”

Aslına bakarsanız bu kişiler çok temkinlidirler. Ancak bunda öylesine aşırıya kaçmışlardır ki, geleceğin olumsuz sonuçlarını daha şimdiden yaşamaya başlamışlardır bile. Ama nedense korktukları hep başlarına gelir. Örneğin, karda yürürken “*Ya düşersem...*” dediklerinde düşer veya düşme tehlikesi geçirirler. Ders çalışırken “Bu kez de istediğim gibi başarılı olamazsam...” dediklerinde bu düşünceleri gerçekleştirebilir. Sonra da “Bak ben demedim mi?” diye söze başlar ve “korktuklarının hep başlarına geldiğini” anlatır dururlar.

İşte bu arkadaşlar, sınava hazırlanırken bütün güçlerini seferber ederler. Bir oraya bir buraya koşuşturur dururlar. Belki çok çalışırlar, belki de çalışmayı çok isterler. Ancak akıllarından geçen “Ya kazanamazsam...” düşüncesi onların tüm umutlarını kırar. “Zaten kazanamayacağım.”, “Çalışmam anlamsız.”, “Şimdi birçok öğrenci kim bilir ne kadar çok çalışıyordu,

başarıya ne kadar yaklaşmıştır?”, “Ben ne yapsam boş.” düşüncesine o kadar inanırlar ki çalışma konusunda isteksizleşebilir, hatta baştan pes edebilirler.

Tüm bunların sonucunda, bu öğrenciler potansiyellerinin çok altında başarı gösterirler. Çünkü var olan potansiyellerini kullanma fırsatını bulamazlar; onlar “geçmiş” ve “gelecek” arasında savrulmaktan bugünü yaşayamamışlardır.

Evet! Sevgili Gençler!

Geçmişini yeniden yaşayamayız. “O” tedavülden kaldırılmış para gibidir. Gelecek çok uzakta, onu göremeyiz. Gelecek, senet gibidir. Bugün ise nakit paradır. Eğer geleceği değiştirmek istiyorsanız “bugünü” değerlendirin ve değişimi hayallerinizde değil “bugünde” gerçekleştirin. Çünkü ancak “bugün” kontrolümüz altındadır ve bizler sadece kontrolümüzde olan şeyleri değiştirebiliriz.

Kaygıyı Azaltma Konusunda Son Öneriler



Sınav için olumlu düşünün:

- Sınavı bir ölüm-kalım savaşı hâline getirmeyin.
- Bu sınavda başarılı olmanızın sizin tek ve son amacınız olmadığını kendinize kabul ettirin.

Geçmiş başarılarınızı akla getirin:

– Kendinize, kendi değeriniz altında değer biçmeyin.

– “Kazanamazsam mahvolurum”, “Başaramazsam hapı yutarım” gibi düşünceler size hiçbir katkı sağlamaz. Elinizi kolunuzu bağlar, güçsüz bırakır.

Geçmiş başarısızlıklarınızın sebeplerini bulun.

– Daha önceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerini araştırın ve onların telafi edilmesine çalışın.

– Aynı sebeplerin bir başka başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.

Sınavlarda uygulanan testler kişilik testi değil, başarı testleridir.

– Sınav kişiliğinizin değerlendirilmesi değildir, bilgilerin değerlendirilmesidir.

– Sınav başarılarınızla kişilik değerinizi eş görmeyin.

Ayrıca:

– “Sınavı kazanmalıyım” YERİNE “Sınavı kazanmak istiyorum” diye düşünün.

Kariyer Uzmanınız:
Kitaplarınızı aslâ yanınızdan
ayırmayın. Her zaman
okuyabilecek olduğunuz 1-2
kitap yanınızda olsun.
Unutmayın! Kitaplar yolunuzu
aydınlatır!



Kaynakça

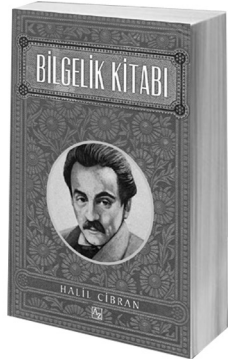
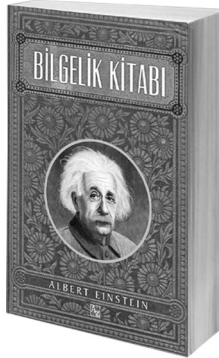
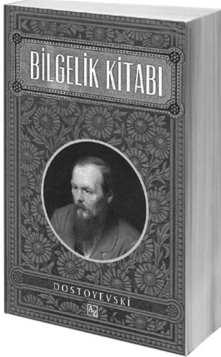
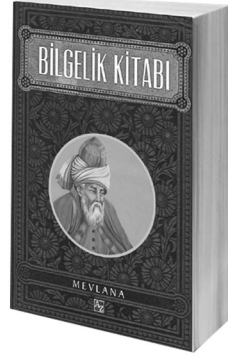
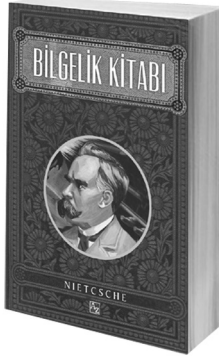
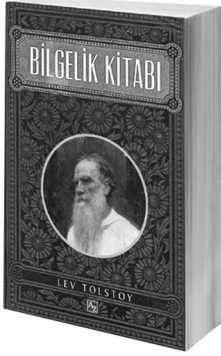
- Prof. Dr. Acar Baltaş, “Üstün Başarı”, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Los Angeles Times yazarlarından Ann’in Günlükleri, HYB Yayıncılık, Tavuk Suyuna Çorba Serisi, Ankara., ©2002.
- Doç. Dr. Ahmet Saban, Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi, Nobel Yayınları, İstanbul, II. Baskı., ©2002.
- Dr. Muhammed Bozdağ, “Ruhsal Zekâ” Nesil Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Mckay, M. ve Fanning, P’nin “Self Esteem” ve Owens, Timothy J. 1994. “Two Dimensions of Self-Esteem: Reciprocal Effects of Positive Self-Worth and Self-Deprecation on Adolescent Problems.” American Sociological Review. 59:391-407.
- Engin Gençtan, Hayat, Metis Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Kemal Sayar, Olmak Cesareti, İz Yayıncılık, İstanbul., ©2000.
- M. Hakan Alşan, Sınav Yardımcım, 2004 yılı YGS & LYS’ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul.
- M. Hakan Aşlan, Kültür-Terapi, 2005 ve 2006 yılları YGS & LYS’ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul.

- Stephan R. Covey, Ekili İnsanların 7 Alışkanlığı, Varlık Yayınları, İstanbul., ©2002.
- Yeşim Türköz, Büyü Dükkanı, Sistem Yayıncılık, İstanbul., ©2002.
- William Glasser, Başarısızlığın Olmadığı Okul, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- William Glasser, Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2002
- Dale Carnegie, İşten ve Yaşamdan Zevk Almanın Yolları (How to Enjoy Your Life and Your Job), Epilson Yayınları, İstanbul., ©2002.
- Yusuf Özkan Özburun, Yaşama Sevinci Hikâyeleri, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Acar Baltaş, Kişisel Gelişim Dergisi, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Adem Özbay, Genç Gelişim Dergisi, Özbay Yayıncılık, İstanbul.
- Mustafa Güveli, Popüler Psikiyatri Dergisi, PEDAM Yayıncılık, İstanbul.
- Sıtkı Aslanhan, Hayata Gülümse, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2004.
- Mümin Sekman, Başarı Üniversitesi, Alfa Yayınları, İstanbul., ©2004.
- Doris Helge, Acıyı Güce Dönüştürmek, (Transforming Pain into Pover), Sistem Yayıncılık, İstanbul., ©2004.
- David J.Lieberman, Anında Analiz, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul., ©2006.

- Adil Maviş, Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme, Hayat Yayıncılık. İstanbul., ©2004.
- Peter M. Senge, Beşinci Disiplin, Yapı Kredi Kültür ve Sanat Yayıncılık, İstanbul, ©2002.
- Oğuz Saygın, Beyin Gücünü Geliştirme ve Temel Hafıza Tekniği, Hayat Yayınları, İstanbul., ©2003.
- Binnur Yeşilyaprak, “Eğitimde Rehberlik Hizmetleri”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, ©2001.
- Hasan Yılmaz, “Gençler Bu Kitap Sizin İçin!”, Çizgi Kitabevi Yayınları, ©2004.
- “Rehberlik ve Psikolojik Danışma”, Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2003.
- “Verimli Ders Çalışma Yöntemleri”, Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2004.
- “Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Okulda Rehberlik Hizmetleri”, Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2004.
- “YGS & LYS Aday Rehberi”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2002.
- “Olumlu Düşünceler Atlası”, Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2004.
- “Okullarda Rehberlik”, Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©1993.
- “Eğitimde Rehberlik Uygulamaları”, Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©1999.
- “Öğretmenler İçin Rehberlik Çalışmaları”, Karabük Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©1998.

- “Aile ve Öğretmen Rehberi”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2002.
- “Verimli Ders Çalışma Yöntemleri ve Sınav Kaygısı Aile, Eğitimci ve Öğrencilere Öneriler”, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2005.
- M. Hakan Alşan, Sınav Günlükleri, Akis Yayınları, İstanbul, ©2007.
- M. Hakan Alşan, Sınav Krokileri, Akis Yayınları, İstanbul, ©2007.
- M. Hakan Alşan, Sınav Reçeteleri, Akis Yayınları, İstanbul, ©2007.
- “Beyin üzerine, yeniden...”, Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi, ©2006.

Hayatın kalbine bilgece bir yolculuğa var mısınız?



Hayatın kalbine hikmet dolu bir yolculuğa var mısınız?

