

Sınav Pusulası



ürün adı	Sınav Pusulası
ürün no	OG00-LS.01RH03
isbn	978-605-380-235-8
yazarlar	M. Hakan ALŞAN
redakte	Hasan Atilla KANTAŞ
dizgi-mizanpaj	eksendizgi
grafik tasarım	Kısmet Gül ALBAYRAK
editörler	İsmail BURHAN
baskı	Aykut Matbaası Firuzköy Mah. Mezarlık Üstü Cad. No: 24/26 A Blok Avcılar / İstanbul tlf: 0 212 428 52 74
iletişim	Gülbahar Mah. Cemal Sururi Sk. No:15/E Halim Meriç İş Merkezi Kat 9 Mecidiyeköy - İSTANBUL 0 212 275 00 35 • www.eksenyayinlari.com
Copyright ©	Fikir ve sanat eserleri kanununa göre her hakkı Eksen Yayıncılık ve Eğitim Malz. San. Tic. A.Ş.'ye aittir. Eksen Yayıncılık'ın yazılı izni olmaksızın, kitabın herhangi bir şekilde kısmen veya tama- men çoğaltılması, basım ve yayımı halinde gerekli yasal mevzuat uygulanır.

İçindekiler

Soru	Sayfa
01 YGS & LYS ve TEOG sistemini dikkate alarak çalışmalarımızı nasıl yapılandırmamız gerektiğine, verimli ders çalışma tekniklerini nasıl kullanmamız gerektiğine ve ayrıca da nasıl bir yol haritası ile sınava hazırlanmamız gerektiğine değinirseniz çok seviniriz.	9
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?	20
03 Çalışmalarımı büyük bir istekle sürdürüyorken, arkadaşlarımla, âilemin veyâ yakınlarımla —belki iyi niyetli— eleştirileri motivasyonumu bozuyor ve bu nedenle çalışma isteğimi —elimde olmadan— kaybediyorum. Bu sorunumu nasıl aşabilirim?	23
04 Kendimi baskı altında ve derin bir boşluğa veyâ büyük bir ikileme düşmüş gibi hissediyorum. Bu durumu nasıl aşabilirim?	26
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?	32
06 Bâzı başarılı insânlar konuşmalarında ve hayât hikâyelerinde “Görev Aşkı” diye bir kavramdan bahsediyorlar. Bu nasıl bir adanmışlık duygusudur? Bir örnek vererek açıklayabilir misiniz?	34
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?	36
08 Çalışmalarımın yeterli olduğunu düşünüyorum ama yine de istediğim düzeyde başarılı olamıyorum. Bunun nedenlerini açıklayarak çözüm önerileri üzerinde durur musunuz?	38

İçindekiler

	Soru	Sayfa
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?	43
10	Sınav ânında çok heyecânlanıyorum. Kaygılanıyorum. Bu durumun kişiliğimle bir ilgisi var mı? Etraflıca açıklayabilir misiniz?	46
11	Bâzen satır aralarında târihte başarılı olmuş insânların hayât hikâyelerini okumamız gerektiğini ve böylece mânevî açıdan zengin bir iç dünyâmızın olabileceğini söylüyorsunuz. Eğer mânevî açıdan kendimizi beslersek, duygusal ve ruhsal zekâmızın da bize yardımcı olacağına işâret ediyorsunuz. Bu konuda da örnek bir bilgilendirme yapabilir misiniz?	49
12	Bu arada mânevî dünyâdan bahsetmişken, gerçekten inanarak çalışmanın YGS & LYS veyâ TEOG sınavında ne gibi katkısı olabilir? Örnek vererek açıklayabilir misiniz?	53
13	Bâzen unutkanlıktan şikâyetçi oluyorum. Bu normal midir? Sizce unutkanlığımı nasıl azaltabilirim?	57
14	Üniversite Sınavı’na veyâ TEOG’a hazırlanırken aynı zaman da kendimize iyi bakmamız gerektiğine de vurgu yapıyorsunuz. Bu ne demektir? Nasıl kendimize iyi bakabiliriz?	62
15	Üniversite sınavına veyâ TEOG’a hazırlanırken ayrıca kitap okumanın önemine de değiniyorsunuz. Kitapçı raflarında hızlı okuma teknikleri ile ilgili bir sürü kitap var. Bu kitapları ayrıca okumak için zaman harcamakta tereddütlüyüz. Çünkü, zaman bizim için çok değerli biliyorsunuz. Acaba siz, bu hızlı okuma tekniklerinden kısaca bahsedebilir misiniz?	64
16	Üniversite Sınavı’na veyâ TEOG’a hazırlanırken ayrıca sabırlı olmamız gerektiğine de değiniyorsunuz. Sabırlı olmak neden bu kadar önemli? Hâlbuki ben bir an önce üniversiteli olmak için sabırsızlanıyorum. Bu konuyu da açıklar mısınız?	69

İçindekiler

Soru	Sayfa
17 Yazılarınızda ve konuşmalarınızda, YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken kendimize "Güven" ve "Saygı" duymamız gerektiğini özellikle vurguluyorsunuz. Öğrenciler olarak hastalıklı (patojenik) bir öz-eleştiri mekanizması kurduğumuzu ve bu hastalıklı öz-eleştiri dolayısıyla kendimize olan güvenimizi ve saygımızı kaybettiğimizi söylüyorsunuz. Bu ne demektir? Hastalıklı öz-eleştiri alışkanlığımızı nasıl terk edebiliriz.? Nasıl kendimize saygı ve güven duyabiliriz?	72
18 Yine yazılarınızda ve konuşmalarınızda, YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken mikro düzeyde arkadaşlık ilişkilerimize, makro düzeyde ise kişiler-arası ilişkilerimize dikkat etmemiz gerektiğini ifade ediyorsunuz. Bu neden bu kadar önemlidir? Bu dengeyi nasıl sağlayabiliriz?	82
19 Yine yazılarınızda ve konuşmalarınızda, YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken flört ilişkilerine de dikkat etmemiz gerektiğini ifade ediyorsunuz. Sevginin fedakârlık gerektirdiğini ve bu uzun YGS & LYS veya TEOG maratonunda bu fedakârlığın yapılamadığını / yapılamayacağını ve sonuçta iki tarafın da mutsuz ve başarısız olduğunu sık sık gözlemlediğinizi söylüyorsunuz. Bu hep böyle mi olur? Bu konuda bize tavsiyeleriniz olabilir mi?	84
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?	88
21 Ders çalışırken veya sınavdayken durduk yerde bir sıkıntı kaplıyor içimi. Bu bir hastalık mıdır? Bunu yenebilmem mümkün mü acaba?	90
22 "Sınav Kaygısı ve Kaygı Yönetimi" hakkında da bizleri aydınlatır mısınız?	95

İthâf:

Bu eseri;
saygıdeğer insan ilkokul öğretmenim,
Akçaabat / Sarıtaş Mahallesi İlkokulu
Emekli Öğretmenlerinden
Süleyman Yeşilyurt'a
ithâf ediyorum.

- 01 | YGS & LYS ve TEOG sistemini dikkate alarak çalışmalarımızı nasıl yapılandırmamız gerektiğine, verimli ders çalışma tekniklerini 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 cevaplandırılmayacak 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...

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMİ ÜZERİNE 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 asla 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 hediyelik eşyalar, fotoğraf albümleri asla 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 kaçınin. 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 çalışmalarıdır. Unutmayınız ki; anlama ve öğrenme çalışmalarını birbirine bağlı ve düzenli olarak gerçekleştirdiğinizde kalıcı bilgilere daha kolay ulaşabilirsiniz.

9

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 gücünüzü artırmak için ise konu tekrarı ve soru çözümü çalışmaları yapmak durumundasınız. Defterinizdeki çözümlü soruları, sanki ilk defâ çözüyormuş gibi boş kağıtlara yazarak tekrar tekrar çözmelisiniz. Unutmayınız ki; bu türlü tekrarlamalar, hem işlem gücünüzü artıracak, hem de test tekniğinizi geliştirecektir. Diğer taraftan yine bu tekrarlar, ilgilileriniz ile bilgileriniz, sorular ve soru tiplerleri 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 görmemiz gerekmektedir. Hatâlarınızı, asla sizi sürdüren ve üzen stresör (stres yaratıcı) veya agresör (sinirlendirici) faktörler olarak görmeyin. Hatâlarınızı, size ek-

siklerinizi 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 bağımsızlığınızın güçlendiğini ve daha sonraki deneyimlerinizde aynı hatâları tekrarlamadığınızı siz de göreceksiniz!

Eğer temel sorunuz 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 asla unutmayın! Yâni ders çalışırken; beyniniz, bu çalışmanın 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.”

12

Montaigne

Eğer temel sorunuz bildiklerinizi anımsayamamak ise, “tekrar yapma” alışkanlığınızı gözden geçirmelisiniz. Düzenli tekrarlar —bakarak değil, yazarak yapılan tekrarlar— yapmadığınız için kazanmış olduğunuz bilgileri kaybediyor olabilirsiniz. Eğer temel sorunuz, bilgilerinizi anımsadığınız hâlde, yorumlamakta güçlük çekiyor olmanız ise, bu kez öğrenme tekniğinizi gözden geçirmelisiniz. Çünkü bilgilerinizi, anlamadan ezberliyor olabilirsiniz. Ya da bilgilerinizi kendi kavramsal haritalarınıza dönüştürmüyorsunuz demektir. Unutmayınız ki; dersleri kendi anlam kiplerimizle içeriklendirmeli 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, çalışmalarında 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 unutulmuş bilgilerdir. Bu anlamda bütün dahilere 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 sabahleyin 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, aralıklarda dinlenebilir, öğrenme ve anımsama gücünüzü daha artırabilirsiniz. Bu konuda aşağıdaki kurallara dikkat etmenizi tavsiye ederim.

13

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 verme 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.

14

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 unutilan 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 psiko-biyolojik kanun ise tekrar mekanizmasıdır. Bu konudaki gerek-yeter sayısı ise 27’dir. Bilimsel çalışmalar göstermektedir ki, bir etkinlik 27 kez tekrar edildiğinde beynimiz tarafından otomatik bağlanıyor. Artık beynimiz bu kategorideki birim davranışa otomatik olarak oluşturmuş olduğu davranış ve biliş repertuarlarından cevaplar veriyor.

15

“İnsanların zihninden, yeryüzünden kazanılardan 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. Allah aşkına biri size “Merhaba, nasılsınız” dediğinde, “1 dakika, bir nabzıma bakayım, mııııı nabzım normal, bir de alnıma dokunayım, mııııı 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 otomatiğe 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. Matematiğin önemini anlattığım da “Hocam, olmuyor valla, yapamıyorum!” diye hazır cevaplar alıyorum. Tekrar üzerine düşünüp 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.

16

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 “mâzeretçi repertuar” ya da “savunmacı kalıp davranış” beyin tarafından iptal edilecek, ve bu kez bu yeni duruma ilişkin yeni bir yükleme (attribution) yapılacaktır. Sonuç olarak bu kez öğrencinin şöyle söylediğine tanıklık edeceksiniz: “Valla hocam, matematik beni sarmıyor ama, aç problemleri ile havuz problemleri benden kaçmaz! Peynir ekmek gibi yiyorum onları vallâ...”

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

İşte Sizler için Hazırladığım “Özel Çalışma Klavuzu”

Sevgili Gençler! Nasıl ki bir arı; menekşelerden, kardelenlerden, lâlelerden, ergüvanlardan, papatyalardan aldığı polenleri toparlayıp petegindeki 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,

17

- a) İlk önce ders; sınıfta anlaşılmaya çalışılmalı ve dersler kesinlikle kaçırılmamalı ve de asla 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 özömsenmelidir.
- d) Bununla birlikte, Yaprak - Konu Testleri de çözülmeli, çözümlenmeli..., çözülemeyen sorular; Dershaneye gelindiğinde mutlaka Etüt Hocaları'na veya Ders Hocaları'na sorulmalıdır.
- e) Hafta içi öğleden sonraki etütler asla kaçırılmamalıdır.
- f) Soru Bankaları'ndaki Konu Testleri de aynı şekilde çözülmelidir.
- g) YGS & LYS ve TEOG Konu Anlatımlı Dergisi'nde (veyâ takip ettiğiniz başka bir YGS & LYS (TEOG) dergisinde) yer alan ünite konularının anlatımı takip edilmeli ve buradaki “Konu Testleri” de mutlaka çözülmelidir.

- h) Son 20 yılda konuyla ilgili çıkan YGS & LYS ve ÖYS, veyâ TEOG soruları da gözden geçirilmelidir.
- i) Kendi öz kaynaklarınızı (dershane kaynaklarınızı) bitirdiğinizde, sadece kendi dershanenizin soru tiplerine alışmanızı önlemek için, her dersten mutlaka 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 asla arkada bırakılıp geçilmemeli, bu sorular arkadaş çalışma gruplarında, özel veyâ sınıf etütlerinde mutlaka 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.

18 k) Çalışmalarınızı tamamladıkça, ilgili konu tablosuna işlemlerinizi mutlaka 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 söküklük olduğunu fark ederek; kendi kendinize “ders” ve “konu” veyâhut ta “kaynak markajı” uygulayabileceksiniz.

- l) I. Dönem, haftada en az 1 YGS & LYS veyâ TEOG Deneme Sınavı; II. Dönem, haftada en az 2 YGS & LYS (veyâ TEOG) Deneme Sınavı, ve program bittiğinde ve sınava yaklaşık 1,5 ay kaldığında her gün en az 1 YGS & LYS Deneme Sınavı (veyâ TEOG) çözümlenerek, 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 bilgi-deneyim 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.

19

(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.)

- 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 TEOG uzun ve zorlu bir maraton. Bu özelliği ile YGS & LYS'ye ve TEOG'a hazırlık yoğun çalışmaların belli sürece —çalışma takvimine yayıldığı— bir istikrârı ve istikameti gerektiriyor. Kezâ bu süreçte başarıya yönük olarak içten içe yaşayacak olduğunuz başarıya odaklı açlığımız ve hedefinize dönük bir şekilde iç dünyanızda yapılandırarak 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.

20

Bu anlamda özellikle katı bir şekilde ders çalışmanın, klasik metotlar çerçevesinden yararlı olduğu düşüncesi genel kabul görse de, yaşamış olduğumuz yüzyılın gençlerimizde yaratmış olduğu kırılmanlık ve belirsizlik duygulanımı sorumluluk davranışının veyâ farkındalık bilisinin istenilen düzeyde yerleşemediğini gösteriyor. Demek ki çalışma disiplinini yakalamak ve yaşamak kadar, bu disiplini uzun vâdeli bir yaşam tarzına dönüştürmek ve geçen zaman içersinde 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...

BALTANIZI BİLEYİN!

“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? Baltamı 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 meşgul 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 Yetiştirme Yurdu'nu ziyaret edebilir, onlara hediyeler alabilir veya onlarla sohbet edebilir,
kütüphanenizi düzeltebilir,
odanızın ve yatağınızın yerini değiştirebilir,
kalabalık caddelerde gezerek insanları gözlemleyebilir,
deniz kenarında bir çay içebilir,
martılara simit veya 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!”

Konfüçyüs

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 dinlenirseniz, çalışmak için de o kadar taze enerji ve sinerji yaratırsınız...

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.

YIKICI ELEŞTİRİLER ÜZERİNE BİR HİKÂYE

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, böylece yürür giderim. İnşâallah sağlıklıla 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, şunla-

ra 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 yürüyüşdür. 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 eşiğin semerini boş bırakmışlar. Biri eşiğin sağında, diğeri de eşiğin solunda yürüyerek yollarına devam etmişler. Fakat bir zaman sonra bu kez başka bir köyden geçerlerken, onları gören ahâlî arkalarından şöyle dalga geçerek mırıldanarak, “Aman ne aptal insânlar, şunlara bakın, eşiği boş bırakmışlar, kendileri yürüyorlar. Bunlar harbiden de ahmaklar. Bir de Hacı olacaklar yaa..!” demişler.

24

Bu kez bunu duyan baba ve oğul, artık bu mırıldanışlardan usanarak Hac'ca 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, asla kimseyi memnun edemezsiniz. Bu nedenle asla tribünlere oynamayın. Kendinizi memnun edin ve ödüllendirin. Başarılarınıza veyâ hatâlarınız sonucu ortaya çıkan başarısızlıklarınıza, her ne olursa olsun sahip çıkın. Kendinizle barışık olun. Yolunuzda sağlam adımlara yürümeye devam edin. Kulağınızı yerli yer-siz 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. Sadece 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 TEOG’da 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 ikaz edilmek zorundaymışsınız gibi davranmayın! Özetle, kendinizi sevin, ve bu sevgiye her ne olursa olsun daimâ sadâkat gösterin!

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 duygu-durum patolojisi. Bu patolojiyi derinlikli olarak almadan önce derseniz cevabı arayacağımız kuramsal çerçeve olan “Metaforik Terapi” üzerinden durarak bir girizgâh yapalım.

NEDEN METAFORİK TERAPİ?

26

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 teşbîh, 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...

27

“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 müşâhededesi 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.

28

En önemlisi de, uzman eğitimciler nezâretinde bu doğumu gerçekleştirmek, donanımlı eğitim kurumlarında öğrenim görmek, ilgi ve rehberliğin olduğu dersanelerden veyâ özel okullardan psikolojik danışmanlık almak ve nihâyetinde destekleyici ve özendirici sosyal platformlarda bulunmak gerekiyor. Aynı şekilde, yine sağlıklı bir “psikolojik doğum” için, koordine-li 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 TEOG 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 örölü 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 isteğiniz biçimde kullanmaya, kendi kıyâfetlerinizi kendiniz almaya, kendi çamaşırlarınızı kendiniz yıkamaya başlıyorsunuz. Bu anlamda “Üniversiteli olmak” size ayrı bir yaşam biçimi sunuyor. Artık prensiplerinizi, kişiliğinizi, kimliğinizi, eş seçiminizi, 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 sıyrılmış.. 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 gezinmektedir. 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 akmak 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 veyâ yazgıya dönüştüren, sakat, çarpık ve âtil mantığımıza ve de düşüncelerimize ne demeli! Diğer taraftan, en önemli sermayemiz ve zenginliğimiz olan zamanımızı çalan televizyon programlarına, tele-voleci 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 yaşantınızda yer verdiğinizde; suyu gittikçe ısınan ve bu durumdan kurtulmak hiçbir girişimde bulunmayan ve de akvaryumunu terk etmeyen “ haşlanmış kurbağayı” hatırlayın!

31

“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 asla unutmayın..! Psikolojik doğumunuzu gerçekleştiremedikçe, üzerindeki baskı ve gerginlik duygularından, boşluk ve anlamsızlık duygulanımlarından asla 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 veyâ TEOG çalışmalarına sımsıkı sarılın!

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

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

32 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.. Gezegelimizi keşfedin.. Kendinizi keşfedin... Bilginin sonsuz deryâsına yelken açın.. Akvaryumdaki kurbağa değil; okyanuslardaki yunus olun...

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

“Üniversiteli” olun, “eksen sahibi bireyler” olun...!

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

Pırıl pırıl ve ısıllı...!

- 05 Sanki, yaptığım çalışmalarımın ve hazırlıklarımın, anlamsız veya 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, istikamet ve kararlılık gerektiren gönüllü bire adanmışlık olduğu için bu çalışma ve eğitim maratonu içerisinde 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 veya 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.

33

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 asla 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 vâkûla cevap vermiş:

— Elektriği icât etmek için yapmış olduğum her deneme bir başarısızlık değil, aksine başarı için atılmış bir adımdı. Ben 1000 deneme sonunda 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!

34

İşte sevgili gençler, sizler de asla pes etmeden, gerekirse onlarca, yüzlerce kez tekrar yaparak ve deneme çözerek YGS & LYS’de veyâ TEOG’da başarılı olmak için yürümeniz gereken yolda kararlı bir şekilde yürümelisiniz. Yolculuk sırasında eksikliklerinizi görerek bir sonraki adımda aynı hatâyâ 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 asla 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 Aşkı” diye bir kavramdan bahsediyorlar. Bu nasıl bir adanmışlık duygusudur? Bir örnek vererek açıklayabilir misiniz?

“Başarının sırrı, tek bir şeyle adamakıllı, 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 adamak ve görev aşkıyla elimizden gelenin en iyisini yapmaktır. Dilerseniz bu konuya geçenlerde okuyup oldukça etkilendiğim bir anekdotla açıklık getirmeye çalışayım...

GÖREV AŞKI

Hepimizin bildiği gibi, bilimsel buluşlar bir takım rastlantılar sonucu keşfedilse de, bu buluşların hemen hemen hepsi uzun, gayretli ve sabırlı çalışmalar sonucunda varılan evrensel bulgulardır. Bu itibârla 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 edersininiz 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 hücrelerine 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. Asla pes etmeden; gerekirse onlarca, yüzlerce kez tekrar ve deneme yaparak, YGS & LYS’de veyâ TEOG’da 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. Asla 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...

- 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 makalede, programlı çalışmanın önemine değineceğiz. Öncelikle gündemimize, ideal bir programın özelliklerine değinerek başlayalım.

İDEAL PROGRAMIN ÖLÇÜTLERİ

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 veyâ birkaç konu çalışacak şekilde ayarlamalısınız. Ancak bu konuda programınızın tıks tıks 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.

Asla dışarıdan bakıldığında hayranlık uyandıran ama uygulanma olasılığı az olan, ağır yükler getiren, insânın içini sıkı, katı kuralları olan ve insânı tek-tipleştiren veyâ robotlaştıran bir program hazırlamayın.

Bu anlamda ideal bir program;

- a) Uygulanabilen programdır.
- b) Ağır değil, esnek 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 gücü 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 uyusmalıdır.
- g) Alanınızda yer alan derslerin daha yoğun olduğu bir program özelliği taşınmalıdır.
- h) Önemli olan programı kiminle hazırladığınız değil, programı bizzat izin hazırlayarak uygulayabilmenizdir.

“İnsanı insan eder, gayret ile çalışmak.

Fakat işin zor yanı çalışmaya alışmak”

Anonim

- i) 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.
- j) İşlenmiş olan konuların günlük, haftalık ve aylık tekrarları programınıza uygulanabilecek bir şekilde yansıtılmalıdır / serpiştirilmelidir.
- k) Belirli aralıklarla uygulayacağınız bireysel YGS & LYS veyâ TEOG 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 makalemizde YGS & LYS ve TEOG sınavındaki başarısızlıkların ana nedenlerine değinmek istiyorum. Asıl amacımız, YGS & LYS veyâ TEOG sınavına giren öğrencilerimizin başarısız olmalarına neden olan ana sorunları uzun uzadıya ele alarak, bu sorunlarla başa çıkabilme stratejilerini dile getirmeye çalışmak.

Dilerseniz bu doğrultuda makalemize başlayalım.

YGS & LYS ve TEOG SINAVINDAKİ BAŞARISIZLIĞIN ANA NEDENLERİ (1)

Ancak sizden bir ricâm var : Bu makalede 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-bittiyle çöremezsiniz. 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 ediniz. 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 dakikada 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 hayâllerini sömürmesin. Bu sizin yaşamınız ve sizin mücâdeleniz!

Başarılı olmak için popüler gazetelerin marjinal köşelerindeki 3-5 maddiyi okumak ve uygulamak yetmez. Bunlar, işgüzarca oyalanmaktır ve zaman kaybıdır. Başarı; kararlılık, danışmanlık, paylaşım, öz-güven, icraât, değerlendirme, risk alma, öz-eleştiri 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!

KENDİNE GÜVENSİZLİK

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

41

Anonim

Bu “güvensizlik” duygusunun vermiş olduğu ikircikli duygularla her karar aşamasında iki arada-bir derede kalacaksınız. Bu durum da peşi sıra yeni başarısızlıklar getirecek ve yeni başarısızlıklar da, ardışık olarak yeniden “güvensizlik” duygusunu pekiştirecektir. Bu duruma neşter atmadıkça ve bu sorununuzu paranteze almadıkça, yaşam boyu bu kısır-döngü devâm edip gidecektir. Sonuçta biyolojik olarak yaşayan ama psikolojik olarak yavaş yavaş ölen ve tükenen bir birey olacaksınız. Asla bu duygu durumuyla YGS & LYS veyâ TEOG sınavına hazırlanmayın ve de girmeyin. Sınavınızın gerektirdiği teçhizatı donanın. Mataranıza suyunuzu koyun. Başarısız olduğunuz derslere demir atın, siper kazan. Miğferinizi asla çıkarmayın. Kılıcınızı kuşanın, süngünüzü takın. Yeniden deneyin. Eksik olduğunuz yerleri tamamlayarak 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 TEOG’u kazanamadığınızda zâten bir sürü sıkıntı çekecek, kırılmışlık ve

zedelenmişlik yaşayacaksınız. Bâri hazırlanırken sıkıntı çekin. Hiç değilse elinizden geleni yapmış olmanın mutluluğunu ve güven duygusunu yaşarsınız. Unutmayınız ki, bu duyguya sınav esnâsında çokça ihtiyâcınız olacak. Yani güven duygusuna...

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

“Antrenmanların her dakikasından nefret ediyordum. Fakat 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 tamâmiyle hazırsanız, ve elinizden geleni yapmışsanız, bu duygu durumuyla soruların tümünün % 70’ini çözebileceğinizi kendinize fısıldayın ve derhâl işinize koyulun. Bu iş bitince geriye kalan % 30’luk bölümü ise bir önceki bölümü bitirmiş olmanın verdiği öz-güvenle tekrar baştan başlayarak çözmeye çalışın. Daha önceki başarısızlıklarınızı asla 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 öz-güven 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 bilinç-altı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamâmen vehim, hâyâl, evhâm, kaygı, korku, yersiz kuşku veyâ vesvese olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından “solar plexus”a gönderildiğinde; Solar Plexus da [sanki bu düşünceler sahiden gerçekmiş gibi] bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak [başarısızlıkların veyâ olumsuzlukların varolacağı] bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve gerçekliğe dönüştürür. Böylesi bir “olumuz ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe” hazırlık yapar ve her bir “uyarani” 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 beyinsel faaliyetler askıya alınır. Konsantrasyon, motivasyon ve diğer beyin faaliyetleri terk edilir ve tüm “biyolojik ve psikolojik var-oluşunuz” bütünsel [holistic] olarak savunma pozisyonu alır. Bütün bu sürecin sonucunda da, başarısız olmayı kabûllenen ve çaresizce yine “başarısız” olacağını düşünen, bu nedenle de “yeni-bir-girişim” yapmaktan kaçınan -yeni- bir kişilik örüntüsü ortaya çıkar.

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

44

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...!

- 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 cevâbı 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

45

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 tebessüm 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 :

— Gayet basit. Çarşıda pür neşe geziniyordum. Birden melâmîΔmeşreb 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 galesi 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, hepimiz uzun ince bir yoldasınız. Bu yolda sınava hazırlıklarınız iyi gidiyorsa, sakın rehâvete kapılmayın, sınavı hafife almayla 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 sapaşğlam 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 TEOG’a 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...!

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

REAKTİF VE PRO-AKTİF KİŞİLİK

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

“Nerden geldiğiniz önemli değil, nereye gittiğiniz önemli.”

Brian Tracy

48 | “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 hüzünlü olurlar. Kişisel kontrollerini çok kolay kaybederler. Kişisel sınırlılıkları belirgin değildir. Hep başkalarının öngörüleriyile hareket ederler. Telkin, onların vazgeçilmez gıdasıdır. Sosyal rollerinde tikanıklar 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 “zorlandı” ve “gerilim” yaşarlar. Ütopik ve kurgusal olarak dâimâ faciâyı 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 veyâ TEOG’a giren ve ilk dakikalarda soru kitapçığını eline alıp 1. soruyu çözmeye çalışan bir “Reaktif

Öğrenci” ana hatlarıyla şöyle düşünmeye başlar :

“Acaba sorular nasıl! Acaba yapabilecek miyim? Aman Allah’ım yine iki şıkka indirdim ama seçim yapamıyorum. Bu sorular ne kadarda zor...! Yine yapamayacağım. Bundan sonraki soru da kesinlikle zor bir sorudur. Bu soruları acaba ODTÜ’mü hazırladı. Yine yapamayacağım. Annemin onca emeklerine yazık oldu. Dershâneye o kadar da para verdik. Ben komşulara ve akrabalara ne diyeceğim. Yine bu soruları çözemeyeceğim. Aman Allah’ım bildiğim şeyler de aklıma gelmiyor ki! Her şey ne kadar da karmaşık. İşte başım yine dönmeye başladı. Bak, bu üçüncü soru da yine kazık gibi bir soru. 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 bombardımında; 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. Tüyları 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 enkazın 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, öz-güveni yerinde, benlik saygısı yüksek bir kişilik örüntüsüyle karakterizedir. Bu kişilik profilinde olanlar, “birim olarak her seçme davranışını” muhakeme ve risk analizi sonucunda gerçekleştirirler. Bilgi ve entelektüel yeteneklerini sağduyularıyla birlikte kullanırlar. Bilişsel 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 yüzleşırler. Kontrolü elden bırakmazlar. İç-disiplinlerinden kopmazlar. Her ne pahâsına olursa olsun, denemek ve öğrenmek taraftarıdırlar. Yanlış yaptıklarında, yanlış üzerinden doğruyu; doğru yaptıkları da da, doğru üzerinden mükemmeli öğrenirler.

Örneğin Pro-Aktif Kişilik örüntüsüne sahip olan öğrenciler, YGS & LYS’de veyâ TEOG’da zor sorularla daha başlangıçta karşılaşsalar bile şöyle düşünürler.

“Erişmek istedikleri hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk alamazlar.”

Emile Raux

50

“Mıııııı, evet, herkes biliyor ki, YGS & LYS (veyâ TEOG) 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 TOEG’da) 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 dünyasına 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...

- 11 Bâzen satır aralarında târihte başarılı olmuş insânların hayât hikâyelerini okumamız gerektiğini ve böylece mânevî açıdan zengin bir iç dünyâmızın olabileceğini söylüyorsunuz. Eğer mânevî açıdan kendimizi beslersek, duygusal ve ruhsal zekâmızın da bize yardımcı olacağına işâret ediyorsunuz. Bu konuda da örnek bir bilgilendirme yapabilir misiniz?

Evet, bu çok önemli... Yâni târihte yaşamış bilge insanların yaşam hikâyelerini bilmek, onların mücâdele ve zaferlerinden esinlenerek kendi motivasyonumuzu artırmak, onların tavsiyelerine kulak vererek olgunlaşmak ve kişisel gelişimimize yatırım yapmak son derece önemlidir...

“Uzun süreli planları olanlar kısa süreli başarısızlıklar karşısında yıkılmazlar.”

Charles C. Noble

52 Bunu önemsiyorum, çünkü nasıl ki bir ağacın kökleri ne kadar çok derinde olursa, fırtınalar ve seller karşısında o kadar daha çok kuvvetli ve yıkılmaz olur; aynen öyle de, bir kişiliğin kökleri ne kadar çok tarihsel gıdalarla beslenir ve sosyo-kültürel membâlardan faydalanarak millî ve manevî derinliğin gıdalarından güç alırsa, kimlik ve kişilikteki bütünlük o nispette daha güçlü, sağlam, başarılı ve mücâdeleci olur.

Örneğin bu konuda Osmanlı İmparatorluğu’nun kurucusu Osman Bey’e manevî rehberlik yapmış olan Edebâlî’nin, Osman Bey’e yapmış olduğu nasîhati sizlerle paylaşabilirim. Bu nasîhati okuduğunuzda kişisel olarak saydamlaştığınızı ve duygusal zekanızın daha da güçlendiğini hissedeceksiniz!

ŞEYH EDEBÂLÎ'NİN OSMAN BEY'E NASÎHATİ

“Ey Oğul! Beysin!

Bundan sonra öfke bize; uysallık sana...

Güceniklik bize; gönül almak sana...

Suçlamak bize; katlanmak sana...

Âcizlik bize, yanılğı bize; hoş görmek sana...

Geçimsizlikler, çatışmalar, uyumsuzluklar, anlaşmazlıklar bize; adalet sana...

Kötü göz, şom ağız, haksız yorum bize; bağışlamak sana...

Bundan sonra bölmek bize; bütünlemek sana...

Üşengeçlik bize; uyarmak, gayretlendirmek, şekillendirmek sana...

Ey Oğul!

Yükün ağır, işin çetin, gücün kıla bağlı, Allâh-û Teâlâ yardımcın olsun. Beyliğini mübârek kılsın. Hakk yoluna yararlı etsin. Işığını parıldatsın. Uzaklara ilet sin. Sana yükünü taşıyacak güç, ayağını sürçtürmeyecek akıl ve kalp versin. Sen ve arkadaşlarınız kılıçla, bizim gibi dervişler de düşünce, fikir ve duâlarla, bize vaâd edilenin önünü açmalıyız. Tıkanıklığı temizlemeliyiz.

“Ne istediğinize karar verin. İsteddiğiniz şeyi elde etmek için nelerden vazgeçeceğinize karar verin. Önceliklerinizi belirleyin ve işe koyulun.”

H. L. Hunt

Oğul!

Güçlü, kuvvetli, akıllı ve kelâmlısın. Ama bunları nerede ve nasıl kullanacağını bilmezsen sabah rüzgârlarında savrulur gidersin.. Öfken ve nefsin bir olup aklını mağlup eder. Bunun için dâimâ sabırlı, sebatkâr ve irâdene sâhip olasin!.. Sabır çok önemlidir. Bir bey, sabretmesini bilmelidir. Vaktinden önce çiçek açmaz. Ham armut yenmez; yense bile bağrında kalır. Bilgisiz kılıç da tıpkı ham armut gibidir. Milletin, kendi irfânın içinde yaşasın. Ona sırt çevirme. Her zaman duy varlığını. Toplumunu yöneten de, diri tutan da bu irfândır.

İnsânlar vardır, şafak vaktinde doğar, akşam ezânında ölürlər. Dünyâ, senin gözlerinin gördüğü gibi büyük değildir. Bütün fethedilmemiş gizlilikler, bilinmeyenler, ancak senin fazîlet ve adaletinle gün ışığına çıkacaktır. Ananı ve atanı say! Bil ki bereket, büyüklerle beraberdir. Bu dünyâda inancını kaybedersen, yeşilken çorak olur, çöllere dönersin. Açık sözlü ol! Her sözü üstüne alma! Gördün, söyleme; bildin deme! Sevildiğin yere sık gidip gelme; muhabbet ve îtibarın zedelenir...

Şu üç kişiye; yâni câhillər arasındaki âlime, zengin iken fakîr düşene ve hâtırlı iken, îtibarını kaybedene acı! Unutma ki, yüksekte yer tutanlar, aşağıdakiler kadar emniyette değildir.

Haklı olduğun mücâdeleden korkma! Bilesin ki atın iyisine doru, yığidin iyisine deli (korkusuz, pervasız, kahraman, gözüpek) derler.

En büyük zafer nefsini tanımaktır. Düşman, insânın kendisidir. Dost ise, nefsi tanıyanın kendisidir. Ülke, idâre edenin, oğulları ve kardeşleriyle bölüştüğü ortak malı değildir. Ülke sâdece idâre edene aittir. Ölünce, yerine kim geçerse, ülkenin idâresi onun olur. Vaktiyle yanılan atalarımız, sağlıklarında devletlerini oğulları ve kardeşleri arasında bölüştüler. Bunun içindir ki, yaşayamadılar...

İnsân bir kere oturdu mu, yerinden kolay kolay kalkmaz. Kişi kıpırdamayınca uyusur. Uyuşunca laflamaya başlar. Laf dedikoduya dönüşür. Dedikodu başlayınca da gayri iflah etmez. Dost, düşman olur; düşman ise, canavar kesilir!..

Kişinin gücü, günün birinde tükenir, ama bilgi yaşar. Bilginin ışığı, kapalı gözlerden bile içeri sızar, aydınlığa kavuşturur. Hayvan ölür, semeri kalır; insân ölür eseri kalır. Gidenin değil, bırakmayanın ardından ağlamalı... Bırakanın da bıraktığı yerden devam etmeli.

Savaşı sevmem. Kan akıtmaktan hoşlanmam. Yine de, bilirim ki, kılıç kalkıp inmelidir. Fakat bu kalkıp-iniş yaşatmak için olmalıdır. Hele kişinin kişiye kılıç indirmesi bir cinâyettir. Bey, memleketten öte değildir. Bir savaş, yalnızca bey için yapılmaz.

Durmaya, dinlenmeye hakkımız yok. Çünkü, zaman yok, süre az!..

Yalnızlık korkanadır. Toprağın ekim zamanını bilen çiftçi, başkasına da-

nışmaz. Yalnız başına kalsa da! Yeter ki, toprağın tavda olduğunu bile-bilsin. Sevgi dâvânın esası olmalıdır. Sevmek ise, sessizliktedir. Bağırarak sevilmez. Görünerek de sevilmez!.. Geçmişini bilmeyen, geleceğini de bilemez.

Osman! Geçmişini iyi bil ki, geleceğe sağlam basasın. Nereden geldiğini unutma ki, nereye gideceğini unutmayasın..."

Bu Nasîhatten Çıkarılması Gereken Dersler

"Aydınlık bir Birey" iz bırakmalıdır.

Güneşi kaçırdığımız için ağlarsak, yıldızları da göremeyiz. Gündelik problemlere aldanıp asıl hedefimizden uzaklaşmamalıyız.

"Gelecek, rüyâlarına inananlarındır."

Elenaor Roosevelt

Güç ve zekâ tecrübeyle birlikte kullanılmalıdır. Sevdiklerimize danışmalı ve başkalarının bakış açılarını da yakalayarak tekrar durum değerlendirmesi yapmalıyız.

55

Sabırsızlık ve hırs göstermemeliyiz. İrâdemize sahip çıkarak taşımış olduğumuz sorumluluğun bilincinde olmalıyız.

Her işimizde zamanında ve plânlanan vaktinde başlamalıyız.

Aşırı alınganlık göstermemeliyiz. İletişime açık olmalıyız.

Sır saklamasını bilmeliyiz.

Her söylediğimiz doğru olmalı ama, her doğruyu her yerde söylememeliyiz.

Boş söz söylememeliyiz. Tribünlere oynamamalıyız.

Verdiğimiz söze sadâkat göstermeliyiz.

Barışçıl olmalıyız.

İnsanlara faydalı olabilecek eserler ve çalışmalar yapmalıyız. Pîr Edebâlî'nin dediği gibi "Hayvan ölür, semeri kalır; insân ölür eseri kalır."

"Tüm enerjinizi belirli bir hedefe yönlendirmek kadar, başka hiçbir şey yaşamınıza güç katamaz."

Nido Qubein

B y klerimizimize saygımızda kusur etmemeliyiz. Onların tecrübelerinden istif de etmeliyiz.

 ns nların duygularını s m rmemeliyiz, onların bize karşı olan sevgilerini istism r etmemeliyiz.

B y klerimizimize ves yet taslamamalıyız.

Kibirlenmemeliyiz. İnsanlara tepeden bakmamalıyız.

 lmin erdemini ta ımalıyız. C hillerle m n ka a etmemeliyiz.

 ns nlara her h l k rda  fekat göstermeliyiz. Onları oldukları gibi kab llenmeliyiz.

 tib rımızı koruyabilmek için, öz-saygımızı yitirmemek için ve öz-güvenimizi kaybetmemek için sorumluluklarımızın bilincinde olmalıyız. Unutmamalıyız ki, zirvede kalmak, zirveye tırmanmaktan daha zordur.

D im  haklının ve Hakk'ın yanında olmalıyız.

Ve unutmamalıyız ki, fırsat eline geçtiğinde çılgınlık yapmayanlar, bilge olamazlar...!

Eeee, Büyük P r Edebâlî'nin dediği gibi, "Atın iyisine doru, yi idin iyisine de deli derler!"

- 12 Bu arada mânevî dünyâdan bahsetmişken, gerçekten inanarak çalışmanın YGS & LYS veyâ TEOG sınavında 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 faydalanarak önceki makalenin devamı olabilecek nitelikte bu sorunuza da cevap vermeye çalışayım.

YGS & LYS veyâ TEOG SINAVINDAKİ BAŞARISIZLIĞIN ANA NEDENLERİ

Önceki makalemizde, YGS & LYS'deki (veyâ TEOG'daki) 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 altyapısını 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 öz-güven sâhibi olmaya hazırlayabileceksiniz.

57

"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 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 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] sınıksız 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 bilinç-altı faaliyetlerinizle ortaya çıkan tüm düşünceleriniz, tamâmen vehim, hâyâl, evhâm, kaygı, korku, yersiz kuşku veyâ vesvese olabilir. Bu düşünceleriniz, beynimiz tarafından “solar plexus”a gönderildiğinde; Solar Plexus da [sanki bu düşünceler sahiden gerçekmiş gibi] bu düşüncelerimize paralel ve uygun olarak [başarısızlıkların veyâ olumsuzlukların varolacağı] bir tür yaşamsal gerçekliği tasarlar ve gerçekliğe dönüştürür. Böylesi bir “olumuz ve başarısız olan yaşamsal gerçekliğe” hazırlık yapar ve her bir “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 mahkum ile polis arasında amansız bir takip başlar. Tekrar cezâevine döndüğünde bir daha asla çıkmayacağını farkında olan mahkûm, asla geri dönmek için tüm gücü ile kaçır. Ama polis onu yakalamak üzeredir. Kaçarken bir tren istasyonuna ulaşan mahkûm, gördüğü ilk trenin vagonuna atlar ve hemen arkasından polis trene ulaşmadan tren hareket eder, vagonların kapıları kapanır. Bu tren yolculuğu boyunca hiç durmayacak olan bir “Express” yük trenidir. Tren hareket ettikten sonra mahkûm içerisinde bulunduğu vagonun bir derin dondurucu vagonu olduğunu sonradan anlar. Ve bu yolculuktan sağ çıkmasının da mümkün olmadığını farkına varır.

“Yanlış yapmayan kimse, yeterince denemiyor demektir.”

59

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 gerçekmiş gibi algı ve uyarana ağıma girmeye başlıyorlar. Ve bizler de iç konuşmalarımızda bu uyarılar yumağını, daha “karmaşık” ve “başka çıkılmaz” olarak görmeye başlıyoruz. Bu uyarılar sanki gerçekmiş gibi, kendi potansiyelimizi ve başka-çıkma davranışlarımızı bizzât kendimiz engelliyoruz.

Çaresizlikten ve korkularımızdan güç alan uyarıların bombardımanı altında giderek tükenmişlik, engellenmişlik, çâresizlik, ve güvensizlik hissediyoruz.

Biraz önce ki örnekte de olduğu gibi “Kaçak Mahkûm” atlamış olduğu vagondaki dış uyarılar 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 yaşammasının sonucunda, derin bir şok yaşayarak yaşama vedâ etmiştir.

“Gülümsemediğiniz günler, boşa geçmiş sayılır.”

Chamfort

60 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 geriliğinde ve enformasyon [bilgi] bombardımanı altında giderek kendimizi işgal 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 yaşantıımıza 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 enkazlarını 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 TEOG'a 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 makalemizde bu psikolojik nedenlerle nasıl başa çıkacağımıza ilişkin çözüm önerileri vermeye çalışacağız.

62

İşte başlıyoruz...

UNUTKANLIĞINIZA SON VERMEK Mİ İSTİYORSUNUZ?

İŞTE SİZE İLAÇ GİBİ TAVSİYELER...!

1. Olabildiğince az televizyon izlemeye çalışın. Çünkü televizyon ekranındaki simülasyonlar ve efektler, beynimizdeki yaratıcılığı, duygusal ve bilişsel katılımı azaltıyor. Beynimizin hantallaşmasına neden oluyor. Ayrıca beynimiz gereksiz ve zararlı binlerce uyarının bombardımanına 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 hatıranıza gelecektir!
7. Açık fikirli, iletişime açık, konuşkan olun. Cümle kurmayı faklı 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 aciliyet 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 asla unutmayın.
15. Mânevî bağlarınızı güçlendirin. Bu geriliminizi ve kaygılarınızı ortadan kaldıracak ve yaşamınıza ilhâm verecektir.
16. Bilgilerinizle ilgili bilgileriniz arasında paralellik olsun. Bilgileriniz sizin için anlamlı olsun. Yâni, yaşantıya dönüştürdüğünüz öğrenme davranışlarını anlamlı bir amaçla besleyin / ilişkilendirin.
17. Öğrendiklerinizi duygularınızla ve duygusal anılarınızla ilişkilendirin. Bu temel alışkanlık size, bilgilerinizi hatırlama konusunda “hız” ve “dinamizm” katacaktır.
18. Öğreniyorken bilinçli olarak bilişsel yükleme ve mantıksallaştırmalar yapın. Bilgilerinizin ve öğrendiklerinizin farkında olun. Bilgilerinizi şemalarla veyâ bir takım kurgularla sistemleştirin. Görsel zekânıza hitap eden düzeye getirmeye çalışın!

19. Öğrenme davranışınızı 1 saatlik zaman dilimi olarak yaşantıya dönüştürün. Bunun 45 dakikasını öğrenmeye, 5 dakikasını tekrar yapmaya, geri kalan 10 dakikayı ise dinlenmeye ayırın.
20. Mümkün olduğunca çok tekrar yapın. Her tekrarınızı özetleyici bir yol izleyerek gerçekleştirin.

“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.
22. Hayâlinizde canlandırarak, dramatize ederek, üzerinde düşünerek öğrenmeye çalışın. Çalışmalarınızın her biri âdeta canlı yayın gibi olsun!
23. Öğrenme etkinliklerinizi hep aynı zamanda ve yerde yaşantıya dönüştürün. Çünkü bu bilinç altınızı da kontrollü bir şekilde öğrenmeye uyumlu hâle getirecektir.
24. Öğrendiğiniz şeyleri “somut” bağlantılarla görselleştirin. Kazanımlarınızın sonuçlarını ele alıp düzenli olarak değerlendirin.
25. Uyumadan önce ve [veyâ] uykudan kalktıktan sonra hem öğrenmeye hem de tekrar yapmaya özen gösterin.
26. Bilgilerinize olumlu, çarpıcı, renkli duygusal imajlar ve yüklemeler yapın. Böylece bilgileriniz daha çok bileşenle ve çağrışım ağıyla hafızanızda yer edecektir.
27. Size başarıyı çağrıştıran bilgilerle diğer bilgilerinizi besleyin. Hedefinizin câzibesıyla, veyâ başarılı olduğunuz bir konudaki performansınızın verdiği pozitif öz-güven duygusuyla; anlamakta güçlük çektiğiniz diğer başka konulara tekrar-tekrar yönelin. Bu stratejiyi, iyi olduğunuz cephelerden, kötü olduğunuz cephelere asker, erzak ve teçhizat çekmeye benzetebilirsiniz.

28. Bilgilerinizi nerede, ne zaman, nasıl kullanacağınızı düşünerek içselleştirin. Bu size önemli bir kaynak tasarrufu yaratacaktır.
29. 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.
30. Öğrenirken kendinizi baskı altında veyâ edilgen hissetmeyin. Bu isteksizlik öğrendiğiniz materyalleri hemencecik unutmanıza neden olur / olabilir.
31. İçinizdeki çağrışım ağını “etkin” bir şekilde kullanın. Bu bilgilerinizin zinde kalmasını sağlayacaktır.
32. Bilgilerinize ve öğrendiğiniz “şeylere” önemlilik atfedin.
33. 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

34. En önemlisi de, İNANIN! Başarabileceğinize, çalıştığınızda bunun karşılığını vereceğini düşündüğünüz yaratıcıma 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!

- 14 | Üniversite Sınavı'na veyâ TEOG'a 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...

KENDİMİZE İYİ BAKMAK

Türk kültür dünyasının 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 galip 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

alışkanlığımıza ve drstlğmze, duygusal ve bilişsel yatırımlar yaparsak, bu yönlerimiz daha da güçlenerek diğer aksayan ynlerimize galip gelecektir. Başka deyişle olumlu yönlerimiz, olumsuz ynlerimize hükmetmeye başlayacaktır.

İşte bunu başarabilirsek, artık her şeyimizi [geleceğimizi, kariyerimizi, ideallerimizi, beklentilerimizi, seğimlerimizi] doğruluk abidesine dönüştürebilir; kendimizle olan mcdelemizi kazanarak i-disiplinimizi inş edebiliriz. Ancak böylesine sağlam bir karaktere sahip olduktan sonra, kendimizi bu aydınlanmış karakterimizin yaşam koluğuna 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 maımı her zaman “kendimle” yapıyordum.”

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

- 15 Üniversite sınavına veya TEOG'a hazırlanırken ayrıca kitap okumanın önemine değiniyorsunuz. Kitapçı raflarında hızlı okuma teknikleri ile ilgili bir sürü kitap var. Bu kitapları ayrıca okumak için zaman harcamakta tereddütlüünüz. Çünkü, zaman bizim için çok değerli biliyorsunuz. Acaba siz, bu hızlı okuma tekniklerinden kısaca bahsedebilir misiniz?

BAŞARI YOLUNDA HIZLI VE ETKİN OKUMA

Merhaba sevgili arkadaşlar! Evet “zaman” konusunda size bir parça katıldığımı söyleyebilirim. Çünkü YGS & LYS’de veya TEOG’da binlerce gençle yarıştığınız gibi, zaman’la da yarışyorsunuz. Test tekniği kadar okuma hızı da bu sınavın önemli kilometre taşlarından. Örneğin, kaba hesaplama sözel ağırlıklı her sorudan 5 saniye kazansanız $90 \times 5 = 450$ saniye eder. 450 saniye ise kaba hesaplama 6-7 dakika yapar. Bu 6-7 dakikalık zaman diliminde ise fazladan en az 3-4 tâne daha soru çözebilirsiniz. Bu da nereden baksanız 3 puan eder. 1 puanla yaklaşık 4-5 bin kişiyi elediğinizi düşünecek olursak, fazladan alacağınız bu 3-4 puan ile en az 15.000 kişiyi geride bırakmış olabileceksinizdir. Böyle bir avantajdan faydalanmak için, demek ki gerçekten iyi ve hızlı bir okuma tekniğine sahip olmak gerekiyor.

69

Kültürün; dün de, bu gün de, yarın da tek taşıyıcısı vardır : Kitap...”

Cemil Meriç

Sınavlarda zamanın [kısıtlı sürenin] verimli kullanılamaması, sınav süresinin bu nedenle soruların çözümü için yeterli olamaması, test sorularının anlaşılmasında güçlüklerin yaşanması, öğrencilerin okuduğunu anlamakta güçlük çekmeleri, özellikle paragraf sorularının ana fikirlerinin tam olarak tespit edilememesi, YGS & LYS’ye veya TEOG’a kadar çalışılacak konuların ve müfredâtın yetiştirilememesi, ve yine yavaş okumaktan kaynaklanan kaygı ve gerilimin, motivasyonu ve yoğunlaşmayı alabora etmesi gibi benzeri durumlar; hızlı ve etkin okumayı öğrenmemizi vazgeçilmez [zorunlu] kılıyor. İşte bu makalemizdeki amacımız size hızlı okuma tekniklerine ilişkin uygulanabilir stratejiler verebilmek. Bu konuya şöylece kuş bakışı baktığımızda karşımıza muhtemelen şu sorular çıkabiliyor :

Hızlı okuma tekniklerini niçin öğrenmeliyim? Okuma hızımı gerçekten arttırabilir miyim? Okuma hızımı arttırmamın bana ne faydası olacak ? Okuma hızımı ne kadar daha ve nasıl arttırabilirim?

Bu durum tespitinden sonra her bir sorunu dilerseniz kısaca ele alalım.

Hızlı Okuma Tekniklerini Niçin Öğrenmeliyim?

Hızlı okuma; kişilerin çabukluk, kavrama ve belleme yeteneklerini geliştirerek, klasik okuma tarzının yerine yapılandırılması gereken bilimsel, sağlıklı, verimli ve çağdaş bir okuma tekniğidir. Günümüzde iş hayatında tanınmış birçok insânın başarılarının ardında, hızlı ve etkin okuma alışkanlığının olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda mevcut bilgimizin, % 80'nin okuyarak elde edildiği tespit edilmiştir. Bu anlamda gelişmiş ülkelerde kitap okuma alışkanlığı oldukça fazladır. Almanya'da kitap okuma oranı kişi başına günlük 24 dk. iken, Türkiye'de ise sâdece 12 saniyedir. Ayrıca okunacak materyaller çok fazla olmakla birlikte, zamanımızın az olması, bizi bu tekniği öğrenmeye özellikle yönlendiriyor.

70 “Hepimiz yetenek sahibiyiz. Fark, bu yeteneğimizi nasıl kullandığımızda...”

Stevie Wonder

Okuma Hızımı Gerçekten Artırabilir Miyim?

Çoğumuz dakikada 150 – 200 kelime okuruz. Hattâ üniversite mezunu olduğu hâlde dakikada hâlen 150 kelimede az okuyanlar bile vardır. Üniversiteye hazırlanan siz öğrencilerimiz ise ortalama; 150'nin altında okuyorsanız ZAYIF, 150-250 civârında okuyorsanız ORTA, 250-450 kelime civârında okuyabiliyorsanız İYİ, 450 – 600 arası okumaktaysanız, ÇOK İYİ, 600 ve üstü okuyabiliyorsanız ise MÜKEMMEL bir okuyucusunuzdur, demektir. Fakat bu rakamlara bakarak hemen telaşlanmaya gerek yok. Belki siz de ZAYIF bir okuyucusunuzdur. Ancak 1 aylık özverili bir çalışma ile siz de MÜKEMMEL bir okuyucu olabilirsiniz.

Okuma Hızımı Arttırmamın Bana Ne Faydası Olacak?

Evet! Bu faydaları şöylece listeleyebiliriz. Hızlı ve verimli okuma, sizlere;

- a) Daha iyi anlama ve hatırlama imkânı sağlar,
- b) Verimli ders çalışma alışkanlığı kazandırır,
- c) Okuma hızınızı maksimum seviyeye çıkarır,
- d) Beynin daha aktif çalışmasını sağlayarak, kavrama düzeyini ve yeteneğini geliştirir,
- e) İç disiplini sağlayıp, özgüveninizi artırır,
- f) Dikkati maksimum seviyede tutarak, hatâ yapma riskinizi azaltır. Bütün bunları düşündüğümüzde, demek ki; başarıyı yakalamak istiyorsanız mutlaka hızlı ve etkin okumayı öğrenmelisiniz!

Okuma Hızımı Ne Kadar ve Nasıl Arttırabilirim?

Okuma hızımızı en az iki katına çıkarabilirsiniz! Ancak bu hıza ne kadar zamanda ulaşabileceğimiz şu anki okuma hızımızla doğru orantılıdır. Dakikada 140 kelime okuyorsanız, bu hızınızı 1 aylık yoğun bir çalışmayla 400 kelimeye; 300- 400 kelime okuyorsanız 1000 kelimeye kadar çıkarmanız mümkündür.

- 16 Üniversite Sınavı'na veya TEOG'a 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?

Sabırlı olmanızı öneriyorum çünkü, sabırlı olmadan istikrâr ve istikamet sâhibi olamazsınız. Sabırlı olmadan diretgen ve savaşçı olamazsınız. Bir iki denemden 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 hikâye 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 kıskanmış. 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 yaşırdın. 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 bacağını uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı bir duruma düştün” demişler.

73

“Hakîkâten 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 asla bilemeyiz.”, demiş.

Birkaç hafta sonra, düşmanlar kat kat büyük bir ordu ile bu ülkeye saldırmış. Kral son bir ümitte 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 asla 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 aklın durması hâlidir. Karar verdiniz mi, akıl düşünmeyi, dolayısıyla da gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl, insânı dâimâ karara zorlar. Çünkü gelişme hâlinde olmak, tehlikelidir ve insânı huzursuz yapar. Oysa gezi asla sona ermez. Bir yol biterken yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta belirdiği ve sizi çağırdığını görürsünüz.”

74

İşte sevgili dostlar..! Aynen öyle, siz de YGS & LYS’ye veyâ TEOG’a hazırlanırken bir takım şeyler yolunda gitmeyebilir. Ufak tefek performans düşüklükleri olabilir. Zaman zaman kısmî başarısızlıklar ve işlem hatâları yapabilirsiniz. Siz de sakın haa, hayâtınızın sâdece bir parçasına bakıp, geneli hakkında olumsuz ve yersiz değerlendirmeler yapmayın. 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 ufak ve kısacık olumsuz gelişmeler sonucunda umutsuzluğa kapılıp hedefinizden uzaklaşmayın. YGS & LYS veyâ TEOG yolunda sabırlı olun! Lao Tzu’nun dediği gibi acele karar vermeyin. Yâni “Hayâtın küçük bir parçasına bakıp, tamamı hakkında karar vermekten kaçının.”

- 17 Yazılarınızda ve konuşmalarınızda, YGS & LYS'ye veyâ TEOG'a hazırlanırken kendimize "Güven" ve "Saygı" duymamız gerektiğini özellikle vurguluyorsunuz. Öğrenciler olarak hastalıklı (patojenik) bir öz-eleştiri mekanizması kurduğumuzu ve bu hastalıklı öz-eleştiri dolayısıyla kendimize olan güvenimizi ve saygımızı kaybettiğimizi söylüyorsunuz. Bu ne demektir? Hastalıklı öz-eleştiri alışkanlığımızı nasıl terk edebiliriz.? Nasıl kendimize saygı ve güven duyabiliriz?

Abartmak istemiyorum ama, belki de bu soruda masaya yatırılan sorun, en çok öğrenci popülasyonunda görülüyor. Şu halde, bu soruyu nitelikli ve derinlikli bir şekilde cevaplamak boynumuzun borcu anlaşılan.. İlk önce kavramsal tanımlamalarla başlayalım isterseniz...

KENDİNE GÜVENMEK VE SAYGI DUYMAK

"Sevgiyle kabîliyet bir araya geldiğinde, artık harikalar bekleyebilirsiniz."

John Ruskin

75

Çoğumuz büyüme süreci içinde karşımıza çıkan belli durumlarda, sorunlarla yüzleştüğümüzde kendimize olan güven duygumuzda sarsıntılar hissetmişizdir ya da en azından yapmak istediğimiz bir şeyi gerçekleştirme konusunda yeterliliğimizden kuşku duymuşuzdur. Böylesi durumlarda, belki bâzılarımız olaya olan yaklaşımı sonucunda yeniden kendisine ilişkin olumlu duygular yaşamaya başlayabilir. Bâzılarımız için ise bu kronik olarak hissedilen "kendine güvensizlik" duygu-durumu, kalıcı bir duygu durumu hâline dönüşüp, gün geçtikçe daha yıpratıcı bir duruma gelebilir. Öncelikle şunu bilmeliyiz ki; farkına varmadan nasıl kendimize güvenmemeyi öğrendiysek, kendimize olan güvenimizi artırmayı da öğrenebiliriz. Bunu yapabilmek için öncelikle kendine güvenememenin nedenleri üzerinde duralım isterseniz.

Çoğunlukla, kendimize olan kronik ve nevrotik güvensizliğimizden ötürü bulunduğumuz ortamı, çevremizi sorumlu tutma eğilimimiz vardır. Ancak, şu bir gerçek ki kendimize güvenimizi arttıırırsak, çevremize ilişkin algılarımız da değişir. Pekâlâ bu değişim nasıl olmakta? Biz, hiçbir zaman çevreyi doğrudan değiştiremeyebiliriz, ya da olup bitenleri etki-

leyemeyebiliriz. Ama sorun şu ki, değişiklik çevrede değil bizim çevreyi nasıl yorumladığımızda ve algıladığımızdadır. Özetle, kendimize olan güvensizliğimizi sürdürmemiz, kişisel algılarımız ve kişisel katılımımız nedeniyledir.

Bu bağlamda kendinize saygınızı olumsuz etkileyen özel durumlar şunlardır :

1. Kendinize koyduğunuz katı kurallar ve “olmalı”lar.
2. Mükemmeliyetçilik (Kendinize koyduğunuz yüksek, erişilmez standartlar).
3. Eleştiriye aşırı duyarlılık.
4. Atılgan olamama. Kendinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi açıkça ifâde edememe.

Tüm bu durumlarda iç içe giden bir psikojenik zehirlenme söz konusudur. Zehrin temel kaynağı ise “Hastalıklı Eleştiri” dir. Bu sizin kendi kendinize yaptığınız, kendi kendinize sessizce sürdürdüğünüz bir iç-konuşmadır. Bu hastalıklı öz-eleştiri, bir anlamda kompleksler arasında ele alabileceğimiz bir anomali türüdür. Bu eleştiri türü, bu şekilde şematize ve de temâtize edilerek bir yaşam moduna çevrilmektedir.

“Çözümde sorumluluk almayanlar, sorunun bir parçası olurlar.”

Goethe

Başka deyişle duygusal ve bilişsel olarak yapılandırılarak yaşantı modeline dönüştürülen bu hastalıklı eleştiri modeli; kendinizi sürekli başkalarıyla kıyaslamaya neden olur. Ayrıca da diğer insanların sıradan başarılarını ve yeteneklerini gözünüze sokar. Bununla da kalmaz sizde değersizlik duygusu uyandırır. Diğer taraftan bu “eleştiri biçimi” kendinize ulaşılmaz yüksek standartlar koymaya neden olur ve sonuç olarak en ufak hatâlarınızdan dolayı sizi kırbaçlar ve motivasyonunuzu bozar.

Aynı şekilde, bu tür bir eleştiri hassasiyeti, hatâlarınızın dosyasını tutar, ama hiçbir zaman güçlü yanlarınızı ve yeterli olduğunuz durumları size hatırlatmaz. Onları kaynatır, eritir veyâ yok sayar. Nasıl yaşamınız gerektiğine dâir size mükemmeliyetçi hazır öyküler ve sloganlar sunar.

Bu yaşama kurallarının dışına çıktığınızda ise, size hatâlı ve beceriksiz olduğunuzu içten içe apansızca haykırır.

Bu mükemmeliyetçilik duygusu en “iyi” olmanızı söyler, olamadığınızda ise sizi aptallık, çirkinlik, zayıflık ile yargılar. Bazen de arkadaşlarınızın, dostlarınızın beynini okur ve onların sizden sıkıldığına, onlara itici geldiğinize sizi iknâ etmeye çalışır. Özetle “Hastalıklı Eleştiri”, böylesi önyargılarla zihninizin dolup taşmasına zemin hazırlar ve sonuçta yalnız ve terk edilmiş olarak kalmanıza neden olur.

Bu klasmandaki düşünceler zayıflıklarınızı abartır. Bir yerde yanlış davrandıysanız “Hep aptalca davrandığınızı” içten içe size söyler. Bu hastalıklı eleştirinin sesi yaşamınızdaki normal akışı bozar, belli durumları yaşarken, kafanızdan geçenleri, plânlarınızı ve duygularınızı ezer geçer. Örneğin, biriyle arkadaşlık kurduğunuzda onun yanında hissettiklerinizi, yaşadıklarınızı yakalayıp inceleyemezsiniz. Bunun yerine “Benim oradaki hareketimi gördü, aptal olduğumu düşündü. Sevimsiz olduğuma karar verdi. Beni bir daha görmek istemez” diye düşünmeye başlarsınız. “Hastalıklı Öz-eleştiri” yaşayacağınız herhangi bir acıdan çok daha tehlikeli ve de zehirleyicidir. Çünkü acıların hepsi bir zaman sonra geçer, ancak bu hastalıklı eleştiri modeli bir yaşam tarzı olarak hep sizinledir. Bu tarz bir “kendi kendinizi yerme/yargılama”, yoluyla zihninizin kontrolünü sizden alır ve size her hâl-û kârda hükmetmeye başlar.

Birlikte büyüdüğünüz “değerler” ve “kurallar”, zamanla “olmalı”lara dönüşebilir. “Hatâ yapmamalısın”; “Ona şöyle davranmamalısın”; “Sınavdan şu notu almalısın”... gibi cümleler ve iç-konuşmalar, bu “Hastalıklı Eleştiri”nin en önemli “silahlarından” ve “sloganlarından” biridir. Bu durum, gerçekten kaygı verici ve örseleyici bir “duygu-durumu”dur. Çünkü gün geçtikçe kendinize verdiğiniz bu emirlerin altında ezilirsiniz. Hiçleşirsiniz. Kendiniz hakkındaki “Olumsuzluk” ve “Değersizlik” duygularını durmaksızın pekiştirirsiniz.

HASTALIKLI ELEŞTİRİNİN KAYNAĞI

Bu tür bir düşünce modelinin patolojik (hastalıklı) bir durum olduğuna yukarıda kısaca değindik. Şimdi, bu hastalıklı durumun neden ve nereden kaynaklandığını ele alacak olursak karşımıza şöyle bir sıralama çıkacaktır.

a) İlk olarak bu tür bir “Öz-ezer Eleştiri” modeli benimsemenin temelinde öğrencilerin kişisel gereksinimleri için, kendilerini daha “güvende” ve “iyi hissetmek” için yaptıkları yatar. Örneğin, öğrencinin sık sık arkadaşları ile birlikte olmak istemesi; belli bir saç kesimini tercih etmesi; veyâ belli bir giyim tarzını tercih etmesi, ebeveynleri ya da yakın çevresindeki otorite figürleri (öğretmenleri gibi) tarafından “bencilce”, “kötü”, “serserilik” olarak adlandırılabilir. Hâlbuki bu durumlar; gerçekte, tümüyle kişisel zevklere ve tercihlere bağlı durumlardır. Ancak, öğrenci bu yargılar nedeniyle ahlâk dışı, kötü, hatâlı bir şeyler yaptığını düşünür. Hattâ bir zaman sonra bu yargıların hangi duruma özgü söylendiği bağlantısı zihninde kaybolur ve yalnızca yargıları özümser ve şöyle düşünmeye başlar: “Kötüsün”, “Bencilsin”, “Serserisin” gibi... Dolayısıyla öğrencinin kendine olan saygısı giderek darbe alır. Sonuçta öğrenci de “Bende bir eksiklik var.” diye düşünmeye başlar.

b) Ebeveynler ve diğer otorite figürleri hatâlı bir davranış ile “kişiliği” birbirine karıştırabilir ve yargılarını bu şekilde ifâde edebilirler. Örneğin: “Bu davranışın çevreye zarar verebiliyor” —yerine— “Sen ne yaramaz çocuksun!” gibi düşünceler öğrencinin damgalanmasına neden olur. Öğrenci damgalanmış bu kişilik örüntüsüyle giderek özdeşir ve artık kendini bu haksız ve yersiz damgalamalarla tanımlamaya başlar. Bu tanımlamalar başarısızlık için ve de yaşamı ertelemek için bahane olabilecek tanımlamalar olduğu için öğrenci tarafından kolayca benimsenebilirler.

“Gençler, eğer mutlu olmak istiyorsanız; faziletli ve çalışkan olmayı derhal öğrenin ve benimseyin. Zirâ hiçbir şey bunların yerini dolduramaz.”

Beethoven

- c) Gayet tabii ki “Bende bir eksiklik var” düşüncesi, ebeveynlerin ilk eleştirisi ile geliştirilen bir düşünce değildir. Bu alışkanlık veyâ kişilik tanımlaması sık sık tekrarlanması ve de benimsenmesi sonucunda gelişir ve bireyin karakterinde yer edinir. Fakat gerçek tehlike şurada yatmaktadır ki; o da, sıklıkla duyduğunuz olumsuz bir yargıyı, farkına varmadan içselleştirebilirsiniz —benimseyebilirsiniz—. Evet sevgili öğrenciler, eğer dikkat ederseniz şikâyetçi olduğunuz alışkanlıklarınız genelde farkında olmadan yaşantınıza sıvışmış ve de yaşantı biçiminizi almış alışkanlıklarınızdır.
- d) Diğer taraftan ebeveynlerin eleştirileri tutarsızlaştığında da aynı “Hastalıklı Eleştiri” kendini gösterebilir. Örneğin, bir gün çocuk bir davranışta bulundu ve ebeveynlerinden “Ne beter çocuksun.”, diye sert bir tepki aldı. Başka bir zaman benzer bir davranışa ise böyle bir tepki gelmedi. Daha başka bir zaman diliminde ise aynı davranış nedeniyle tekrar olumsuz ve acımasız bir şekilde yargılandı. Eğer psiko-sosyal ortamlarda böyle bir tutarsızlık varsa bu durum öğrencinin şöyle düşünmesine neden olabilir: “Yaptığım davranış değil (çünkü o bâzen doğru bâzen yanlış); bizzat “BEN” kendim kötüyüm.”
- e) Eğer yargı ebeveynlerin aşırı öfkesi ya da terketme tehdidi, veyâ gerçekten çocukla geçici de olsa ilişkilerini koparmaları ile birleşiyorsa, bu durum da çocuk tarafından “Sen kötüsün ve ben seni reddediyorum” olarak algılanır ve yine “Kötü olduğum için terk ediliyorum” şeklinde kodlanır/algılanır.

**Pekalâ Bu Yollarla Geliştirilmiş / Pekiştirilmiş
Benlik Algısı Sonradan Neden Devam Ettiriliyor?**

Çünkü zamanla “eleştirinin” kafanızın içinde sürekli canlı kalmasına neden olan bir pekiştireç sistemi oluşabiliyor. Bakalım hangi motivasyonlar doğrultusunda “Hastalıklı Eleştiri” pekişiyor ve gittikçe artan bir biçimde sürdürülüyor?

Doğruyu Yapma Gereksiniminiz

İçinizdeki “Katı kurallar ve değer yargıları listesine” hatâlı davranmamamızın bir güvencesi gibi yapıyorsunuz. “Böyle bir değer sistemine sahip olmazsam ya da bu değer sistemini gevşetirsem hatâlarım gün geçtikçe daha da artar”, diye düşünüyorsunuz! Akabinde ise doğru davranma konusundaki kontrolünüzün bu “eleştiri modeli” veyâ “Mükemmeliyetçi Beklenti Modeli” ile beraber giderek güç kazandığını, kurulduğunu, işlediğini veyâ korunduğunu sanıyorsunuz.

Zorluk kolaylıkla beraberdir. Kendine gel, ümidi bırakma. Akıllı insan bilir ki; hatalardan gerekli dersler alındığında, onu daha başarılı bir hayat beklemektedir.”

Mevlânâ

80

Başka deyişle kendinizi acımasızca eleştirmenize neden olan katı kurallarınız ve değer yargılarınız; ilk başta sizi doğruya ulaştıracak rehberleriniz olarak hayatınızda yer ediniyorken, bu dövünme ve sürekli baskılanma devam ettikçe, bu kural ve değer yargıları sizi acımasızca eleştiren provokatör dinamiklere dönüşüyorlar.

“Doğru” Olduğunuzu Hissetme Gereksiniminiz

Bazı zamanlar bu “Hastalıklı Eleştiri” size çok kısa süre için bir üstünlük duygusu yaşatabilir. Ancak standartlarınız gerçekte ulaşılmaz, mükemmeliyetçi standartlar olduğu için kendinizi sürekli başkalarıyla kıyaslırsınız. Zekânızı, başarılarınızı, çekiciliğinizi, yeterliliğinizi..., özetle kendi benliğinizin değerini başkalarıyla sürekli başkalarıyla kıyaslırsınız. Çoğu zaman da kendinize yetersizlik damgasını vurur ve kendinizi yetersiz hissedersiniz.

Ancak çok ender olarak, kendinizi birilerinden daha üstün bulduğunuz ânlar da olabilir ve böylece aşırı, ancak kısa süreli bir doyum yaşayabilirsiniz. Sırf bu kısa süreli (geçici) doyumlar uğruna bu “Öz-ezer Eleştiri Modeline” iyice yapışılırsınız.

“Gevezeliği, itirazcılığı ve tembelliği huy edinen kimse; ciddi bir öğrenime ehil değildir.”

Demokrit

Ya da “Eleştirinin” öngördüğü ulaşılmaz standartlar nedeniyle her şeyi “Yapılması Gerekenler” biçimde yapamadığınız için, çoğunlukla derin bir yetersizlik duygusu ve hastalıklı bir tatminsizlik ve güvensizlik yaşarsınız. Hatta yenilgiye uğramış biri olarak daha önceki motivasyon seviyenizin bile çok çok altında kendinizi tekrar etmeye mahkûm olursunuz! Bu kez, yine bu hezimetini aşmak için veyâ kendinize ve kamuoyuna bu yenilgiyi unutturmak için tekrar kendinize bir öncekinden çok daha üstün (ütopik) bir hedef tayin eder ve bu kez bu hedefin peşinden koşmaya —yine—başlarsınız. Gerçeklik bağlantınızı kaybettiğiniz için, yine yeni yenilgilere mârûz kalır, ancak bir zaman sonra tekrar şâha kalkmaya çalışırsınız... Bu kısır döngü böyle sürüp gider. Sonuçta tükenmiş, mutsuz, umutsuz, yorgun, istencini kaybetmiş bir kişiliğe bürünür ve bu hastalıklı eleştirinin pençesinde giderek yaşam kalitenizi düşürürsünüz.. Dikkat! Dikkat! Aman Dikkat!

Eleştirici Anne-Babaya Yaranma

Kabûl görme gereksiniminizden dolayı anne-babaların kurallarını devralıp o kurallara göre kendinizi “eleştirdiğinizde”, onlara layık bir yaklaşım sahip olduğunuz için kendinizi onlara daha bir yakın hissediyor ve kendinize saygınızı artırılıyorsunuz. Bu da, bu amansız eleştiriyi sürdürmenizi pekiştiriyor. Çünkü bu tür bir aile içi iletişim ağıyla sarmallanan başarı/başarı gereksiniminiz oldukça yüksek olduğundan, mükemmel ulaşamıyorsanız da, önünüzde size sürekli bir başarı ideali çizen ve bu hastalıklı eleştiriyi güdüleyici otorite figürlerine yapışılıyorsunuz. Yâni, “Bir ulaşsam müthiş bir şey olacak” dediğiniz için bu ideali gözünüzün önünden bir türlü itemiyorsunuz. Böylelikle, sürekli “başarının” yolunda ilerlediğinizi sanıyorsunuz. Ama aslında kendinizi kendi kırbacınızla cezâlandırıyor, engelliyor ve kendinizi mütemadiyen tekrar ediyorsunuz. Bu kısır döngü böylece sürüp gidiyor!

Acı Veren Duygularınızı Kontrol Etme Gereksinimi

Bu gereksinim de bu problem durumuna yapay bir biçimde destek vermektedir. Örneğin bu gereksinim; kendini yararsız, kötü, değersiz hissetmeye karşı geçici bir subap oluşturur. Çünkü “Mükemmele ulaşmak için mücadele vermektedirsiniz”. Dolayısıyla kendinizi hep bu izlek üstünde zannedersiniz ve yetersizlik duygunuz size, kısa vadede / dönemde çok büyük bir acı vermez sanırsınız. Zannedersiniz ki doğru yoldasınız, “O koyduğunuz noktaya ulaştığınızda nasıl olsa bütün bu kötü duygular bitecek”, diye düşünürsünüz.

Bu tür bir gelecekçilik veyâ geleceğin “Şimdi-ve-Burada”ki acıları yatıştıracağı ve de unutturacağı hayâli, sizi gerçeklikten yavaş yavaş uzaklaştıracaktır. Bu adetâ bir hezeyân gibi benliğinizi kaplar ve hastalıklı bir duygu durumu olarak —psikolojik olarak— olgunlaşmamışlığımızın karşılıksız özlemlerinde yaşamaya devam eder.

Hastalıklı “Öz-Ezer Eleştiriyi” Yakalama

82 Şimdi yavaş yavaş kuramsal bilgilendirmeyi bırakarak biraz daha pratik bilgiler vermeye çalışalım. Örneğin, özellikle aşamadığınız problemleri durumlarda kendi kendinize ne söylediğinize dikkat edin. Yabancılarla tanıştığınızda, karşılaştığınızda, çekici ya da güzel birisiyle birlikteyken, hatâ yaptığınız durumlarda, eleştirildiğinizi hissettiğiniz veyâ savunmaya geçtiğiniz durumlarda, otorite figürleriyle (ebeveynler, öğretmenler, öğretim üyeleri, müdür, yetkililer, tavırlarını baskıcı olarak algıladığınız kişiler,... gibi) iletişim hâlindeyken, kırıldığınız ya da birinin size kızdığı durumlarda, reddedilme ya da başarısız olma beklentiniz olduğu durumlarda, sizi onaylamadığını bildiğiniz bir ebeveyninizle ya da başka biriyle konuşurken; nasıl ve ne tür içsel düşünceler taşıdığınıza veyâ nasıl ve ne içerikte içsel konuşmalar yaptığınıza dikkat edin!

Sizden ricâm, bir gün boyunca iç-monoloğunuzu (konuşmalarınızı) iyice yakından dinlemeye ve izlemeye çalışın! Özellikle yukarıda belirtilen durumlara dikkat edin ve bunu aşağıdaki örnekte olduğu gibi kaydedin. Daha sonra da “Eleştirinin” pekiştirici özelliği olup olmadığını daha önceki açıklamalara göre değerlendirin. Sıklığını görmek için ise “Öz-ezer Eleştirinize” bir numara verin ve yakaladığınız zamanı saat olarak yine kaydedin.

“Hastalıklı Eleştiriyi” Silahsız Bırakma

İşin en önemli kısmı, “Eleştirinin” gerçek sesini, her gün zihninizden öylesine geçenlerden ayırt edebilmektir. Bu korsan sesi yakaladınız mı, çok önemli bir adım atmış olursunuz. Bunun için zaman ve emek gerekir. “Eleştiriyi” silahsız bırakmak için 3 aşamalı bir süreci/süzgeci yaşantıya dönüştürmelisiniz.

1. Öz-ezer Eleştiri Modelinizin maskesini düşürmelisiniz.
2. Bir iç konuşma hâlinde yaşantınızın bir uzantısı olan bu “Hastalıklı Eleştiri” modeline gereken yanıtı vermelisiniz.
3. Son olarak ta bu “Hastalıklı Eleştiri Modeli”ni yararsız ve zararsız hâle getirmelisiniz.

“Gevezeliği, itirazcılığı ve tembelliği huy edinen kimse; ciddi bir öğrenime ehil değildir.”

Demokrit 83

“Hastalıklı Eleştirinin” neyi maskeleydiğini, nasıl bir işlev gördüğünü bilseniz de onun mantık dışı önermelerinin ve yargılarının yerine; iç dünyânıza, kendinizi gerçekten doğru değerlendiren ve dışınızdaki gerçeği doğru analiz eden bir gerçekçi ses (yanıt) yerleştirene kadar bu eleştirileri yararsız hâle getirmeniz pek mümkün olmaz. Bu nedenle önce kendi kendinizin gerçeğe uygun bir ölçümünü yapın. Tüm özelliklerinizi, sizi tanımladığını düşündüğünüz her şeyi kısaca yazın. Özelliklerinizi, Fiziksel Özellikleriniz, Kişilik Özellikleriniz, Cinsiyet Rolleriniz, Sosyal İlişkileriniz, Alışkanlıklarınız, Ailevî Konumunuz ve Rolleriniz, Hobileriniz, Hayâlleriniz ve İdealleriniz gibi ayrı boyutlar altında kaydedin. Daha sonra olumlu bulduklarınızın yanına (+), olumsuzların yanına da (-) koyun.

Örnek : Fiziksel Görünüm

(+) İri kahverengi gözler

(-) Kütük gibi bir bel

(+) Kumral kıvrıkcık saçlar

(+) Giydiklerimde renk uyumu olur

(-) Patates gibi bir burun

.....

Veyâhut ta zamanınız varsa yukarıda verilen örnekten yararlanarak, aşağıda verilen başlıklar çerçevesinde kendinizi değerlendirmeye yönelik kısacık denemeler yazabilirsiniz. Bu kısacık paragraflarda “Fiziksel Görünümüm, Başkalarıyla İlişkilerim, Kişiliğim, Başkaları Beni Nasıl Görüyor, Okuldaki Performansım, Günlük İşlerdeki Performansım, Zihinsel İşleyişim” gibi konu başlıklarını kullanabilirsiniz. Yukarıdaki konu başlıklarının ışığında, her bir başlık için kısacık makaleler yazmanızı tavsiye ederim. Bu “Yazılı Kendini Değerlendirme” çalışmasından sonra, artık zaaflarınızı tespit etmek aşamasına geçebilirsiniz.

ZAAF LİSTESİ

Yukarıdaki sınıflandırmadan ve deneme yazılarından hareketle zayıf yanlarınızın bir listesini yapın. Unutmayın ki dünyâ üzerinde zayıf yanları olmayan kimse yoktur. Dolayısıyla %100 herkesin bir “Zaaf listesi” vardır/olacaktır. Bu listeyi hazırlamanın ise 4 kuralı vardır :

“Yaşam, sevmekle başlar...”

Sait Faik Abasıyanık

Somut Bir Dil Kullanın!

“Ben ev işlerinde beceriksizim”, “Arkadaşlarımın yanında bir hiçim”, “Ben başarısızım” yerine “Sebze yemeklerini yaparken zorlanıyorum, pişirip yediğimde tat da alamıyorum”, “Arkadaşlarımın yanında hatâ yapmaktan korkuyorum. Bu yüzden birlikte iken daha çok onları dinliyorum, konuşmalara katılmıyorum”, “İlk sınavlarda ortalamanın altında not aldım”...gibi durumu tanımlayan somut bir dil kullanarak, “beceriksiz”, “başarısız”, “hiç” gibi ne olduğu “belirsiz”, “abartılı”, “yıkıcı” sıfatları listenizden eleyin ve çıkarın. Çünkü bu tür tanımlamalar ve damgalamalar, boşu boşuna “benlik saygınızı” zedelemektedir.

85

Doğrucu Bir Dil Kullanın ve Kendinize Karşı Dürüst Olun!

Hiçbir şeyi olumsuz yönde abartmayın. “Ben beceriksizim” cümlesi hem soyuttur hem de abartılıdır. Onun yerine yapmakta ve tamamlamakta güçlük çektiğiniz durumları, ayrıntıları ile birlikte açık açık yazın. Dürüst bir şekilde kendinize durumunuzu itiraf edin.

Genelleme Yapan Değil, Duruma Özgü Bir Dil Kullanın!

“Her Zaman”, “Hiçbir Zaman”, “Tamâmen”, “Kesinlikle”, “Dâimâ” gibi kelimeleri listenizden çıkarın. Örneğin: “Kim ne derse, her zaman boyun eğip yaparım” yerine, “Kız arkadaşım ve yakın arkadaşlarımın isteklerine, canım istemese bile zaman zaman hayır diyemiyorum” gibi bir dil kullanın. Ya da “Her şeyi her yerde unuturum” yerine “Arabanın anahtarını zaman zaman yemek masasında unuturum” gibi... cümlelerle kendi durum değerlendirmenizi yapın.

İstisnâî Durumları ya da Güçlü Olduğunuz Durumları Bulmak

Şu ana kadarki listemize ve kurallarımıza uyduysanız zâten yaptığınız genellemelerin gerçek olmadığını; bâzı zamanlarda ve bâzı durumlarda kendinize koyduğunuz acımasız damganın baskısı altında yaşadığınızı fark etmişsinizdir. Bu kural çerçevesinde şimdi yapacağınız şey ise, bu tespitlerin karşına yeni davranış modellerini yazmak, birim davranışları tespit etmek ve bu yaşam projenizi aşama aşama yaşantıya dönüştürmektir. Örneğin, “Kız arkadaşıma ve yakın arkadaşıma hayır diyemiyorum. Ama sınıfta katılmadığım bir görüş ortaya atılırsa, ‘Hayır ben bu fikre katılmıyorum’ diyerek kendi fikrimi söyleyebiliyorum.” gibi...

“Akıl gibi servet; ilim gibi şeref yoktur.”

Hz. Ali

Şimdi listenizi ikiye bölün, sol tarafa bu kuralları kullanmadan önce zaafılarınızı nasıl dile getirdinizse o şekilde kaydedin, sağ tarafa ise bu kurallar çerçevesinde sola kaydettiklerinizi, rafine edilmiş, abartılardan arındırılmış ve damıtılmış, damgalamalardan kurtarılmış bir şekilde yeni projelerinizi ve değerlendirmelerinizi de ekleyerek yazın.

86

ARTIK DEĞİŞTİRMEK İSTEYEBİLECEĞİNİZ ZAYIF YÖNLERİNİZİ VE DE İNKÂR EDEMEYECEĞİNİZ GÜÇLÜ YANLARINIZI BİRLİKTE ELE ALAN BİR “BENLİK” TANIMINIZ VAR.

ARTIK KİŞİLİĞİNİZİN HARİTASI ELİNİZDE. BUNU BİR PUSULA GİBİ KULLANIN VE YENİDEN BAŞLAYARAK, AŞAMA AŞAMA MESAFE KATEDEREK, YENİ DAVRANIŞ VE DÜŞÜNCE REPERTUARLARINA YAŞAMINIZDA YER VEREREK, YAŞAMINIZI BİZZÂT SİZ ŞEKİLLENDİRİN.

OLUMLU YANLARINIZI HEP GÜNDEMDE TUTUN !

ŞU ANDA ÇOK OLUMLU BİR ADIM ATTINIZ.

BÖYLE BİR ÇABAYA DEĞER OLDUĞUNUZU ÇOK GEÇMEDEN ANLAYACAKSINIZ!

GÖRECEKSİNİZ...!

- 18 Yine yazılarınızda ve konuşmalarınızda, YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken mikro-düzeyde arkadaşlık ilişkilerimize, makro-düzeyde ise kişiler-arası ilişkilerimize dikkat etmemiz gerektiğini ifade ediyorsunuz. Bu neden bu kadar önemlidir? Bu dengeyi nasıl sağlayabiliriz?

Bu konu önemli, çünkü tarihte yalnız başına bir şeyler başaran ve etrafında dostları ya da yardımcıları olmadan kendini geliştirebilen hiçbir örnek şahsiyet yoktur. Bilgeler, felsefeciler, bilim adamları, kumandanlar ve peygamberler bile hep kendilerine yâr ve yâren olan dostlar edinecek çok daha büyük başarıları imza atmışlardır. Bu açıdan bakıldığında sizlerin birer genç olarak psiko-sosyal gelişiminiz devam ettiği de su götürmez bir gerçektir.

İşte bu noktada, Psiko-sosyal gelişim süreçleri aynı zamanda bağımsızlaşmanın ve olgunlaşmanın kilometre taşlarında olduğu için, bu dönemlerdeki deneyimler ve kazanımlar ne derece yetkin, etkin ve seçkin olursa, hayatınız boyunca sırtlayacak olduğunuz yaşamınız, kimliğiniz ve misyonunuz da o derece yararlı, dışa-dönük ve diğer insanlara da faydalı aydınlanmış bir kişilik olur. Diğer taraftan bu psiko-sosyal gelişimin dokusu içerisinde yer alan en önemli aktör ise "Arkadaşlıklarımız"dır. Bu bakımdan arkadaş seçimi kişisel gelişim maratonunun önemli yakıt ikmali istasyonlarından. Arkadaşlıklar bu anlamda sizi tekrar hayata bağlar, şâha kaldırır, duygusal ve bilişsel olarak besler, grup sinerjisinden faydalandırır, dinleyerek sizi rahatlatır, sırdaşınız olur ve en önemlisi de YGS & LYS veya TEOG yolunda yoldaşınız olur! Bu açıdan YGS & LYS'ye (veyâ TEOG'a) hazırlanırken arkadaşlık ilişkilerinize ve seçimlerinize dikkat etmenizin, en az sınava ders çalışarak hazırlanmak kadar önemli olduğunu düşünüyorum. Neden mi? Dilerseniz bu sorunun cevabını aşağıdaki hikâyede aramaya çalışalım.

87

"Rahatlık içinde düşünce uykuya dalar."

Andre Gide

ARKADAŞLIK

Kötü karakterli bir genç varmış. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiş. “Arkadaşların ile tartışıp kavga ettiğin zaman her sefer bu tahta perdeye bir çivi çak” demiş. Genç, ilk günde tahta perdeye 37 çivi çakmış. Sonraki haftalarda kendi kendine kontrol etmeye çalışmış ve geçen her günde daha az çivi çakmış. Nihâyet bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış. Babasına gidip söylemiş. Babası onu yeniden tahta perdenin önüne götürmüş. Gence: “Bugünden başlayarak tartışmayıp kavga etmediğin her gün için tahta perdelerden bir çivi çıkart.” demiş. Günler geçmiş. Bir gün gelmiş ki tahta perdede hiç çivi kalmamış. Babası ona:

“Mutlu bir hayata ancak sabır ve çalışkanlıkla ulaşabiliriz.”

Juvenal

88 “Aferin iyi davrandın ama bu tahta perdeye dikkatli bak, çok delik var. Artık hiçbir şey geçmişteki gibi güzel olmayacak. Arkadaşlarla tartışıp kavga edildiği zaman kötü kelimeler söylenilir. Her kötü kelime bir yara, bir delik gibi aynen kalacak, kapanmayacaktır. Sevgili oğlum! Bir arkadaş ender bir mücevher gibidir. Seni güldürür, yüreklendirir, ihtiyaç duyduğunda sana yardımcı olur, seni dinler ve sana yüreğini açar. Hayatta hep böyle arkadaşlar edinmeye çalış. Böyle bir arkadaş bulunca da kaybetmemek için fedakarlık yapmaya alış...” demiş.

İşte sevgili gençler...! Sizler de şu ân, yaşınızın gereği en deli dolu, en inişli çıkışlı dostluklarınızı kurmakta ve de yaşamaktasınız. Siz de bu uzun ince YGS & LYS veyâ TEOG yolunda arkadaşlık ilişkilerinize de dikkat edin. Sizi yüreklendiren, sizinle hedef birlikteliği yapıp bu yola baş koymuş, sizinle kader birliği yapıp bu sevdâya adanmış olan arkadaşlar edinin. Üniversiteli olmayı kendine ülkü edinmiş, bu konuda savaşçı, gayretli, azimli ve mücadeleci olan arkadaşlıklarınız olsun. Öyle arkadaş çalışma gruplarınız olsun ki, birbiriniz eksikliğini tamamlamakta, birbirinize yardımcı olmakta, birbirini motive etmekte ve denetlemekte olan ve kolej havasını yakalamış olan dostluklarınız oldun!

Bu konuda çok dikkatli ve seçici olun! Unutmayınız ki, bir zaman sonra zararlı arkadaşlıkları ve gereksiz zaman israflarını hayâtınızdan söküp atsanız dahi mutlaka izleri kalır. Çünkü iki şeyin telafisi yoktur: “Duygularımızın ve de zamanımızın” . Ve biz insanlar arkadaşlarımızla en çok bu iki değerli sermayemizi paylaşıyoruz. Bu açıdan için duygularınızı ve de zamanınızı kullanırken çok çok dikkatli olun! Unutmayınız ki; “Aydınlık bir Birey Olmak”, duyguların ve de zamanın dizginlerini elde tutmaktır.

- 19 Yine yazılarınızda ve konuşmalarınızda, YGS & LYS'ye veya TEOG'a hazırlanırken flört ilişkilerine de dikkat etmemiz gerektiğini ifade ediyorsunuz. Sevginin fedakârlık gerektirdiğini ve bu uzun YGS & LYS veya TEOG maratonunda bu fedakârlığın yapılmadığını / yapılamayacağını ve sonuçta iki tarafın da mutsuz ve başarısız olduğunu sık sık gözlemlediğinizi söylüyorsunuz. Bu hep böyle mi olur? Bu konuda bize tavsiyeleriniz olabilir mi?

Bu konu, çok su götürür bir konu! Bu konuyu derinlemesine ele almadan önce, uzunca bir hikâyeyi sizlerle paylaşmak istiyorum. Daha sonra hep birlikte bu hikâyeden çıkarımlar yaparak sorunuza tastamam bir cevap vermeye çalışacağım...

AŞK'A DÂİR

Çok çok eskiden yeşil bir vadinin içinde bir ırmak kıyısında kurulu bir köy varmış dünyâda, taâ dünyânın öbür ucunda. Çok eski dedik ya, o zamanlar yağmur yağmadıkça gündüzleri pek güneşli geçermiş; bulutlar olmadıkça geceleri hep yıldızlı olurmuş... Köy sâkinleri tarımla uğraşırlarmış, hayvan bakıcılığı yaparlarmış uçsuz bucaksız ovalarda, obalarda... Sularını, kaynağı çok uzakta olan, köylerinin içinden geçen, ırmaktan alırlarmış bütün köylüler... Köyde herkes birbirini sever, sayarmış. İşte bu köyde Dolun adında yağız mı yağız bir delikanlı varmış... Dolun'un kalbinde öyle büyük bir sevgili varmış ki, bütün dünyâya beldelmiş ... Dolun'un, İntera'ya olan aşkıymış bu destansı aşk...

"Sevgili genç dostum...! İnan bana dünyada yapılacak çok iş var."

Dostoyevski

Kız, Dolun'u bilirmiş te pek tanımazmış yakından. Dolun dayanamamış ve bir gün gitmiş kızın yanına. Sormuş İntera'ya onunla evlenip evlenmeyeceğini... İntera demiş ki Dolun'a :

— Evlenirim evlenmeye ama benim isteyenim çoktur, her gelen kişiden aynı şeyi ister benim babam. Ancak babamın bu isteğini yerine getiren benimle evlenebilir. Dolun şaşırmış bu işe. "Sensin benim kalbimim sahibisin" diyerek başlamış sözüne. "Senin dileğin benim için bir emirdir, söyle isteğini hemen yapayım" demiş titrek bir ses tonuyla aşkı

İntera'ya. İntera demiş ki :

— Bir çiçek vardır yaprakları gümüşten, tomurcukları elmastan, onu ister babam benimle evlenecek olan yiğit kişiden.

Bu sözü duyan Dolun “Bekle beni” demiş İntera'ya, “Hemen gidip getireyim o çiçeği ama nerededir yeri?” diye sormuş. İntera parmağıyla göstermiş akan ırmağı, ve demiş ki.

— İşte bu ırmağın kaynağındadır, der babam. Kırk gün yürümek gerekirmiş oraya varmak için ama, bir giden bir daha gelmedi şimdiye dek.. Çünkü oralar büyölüymüş derler, giden geri gelmezmiş, derler. Bir de buralardan çok daha güzelmüş oralar. Onun gidenler bir daha geri gelmek istemezlermiş, derler...

Dolun tedirgin olmuş bir zaman ve “Senden daha güzel ne olabilir ki bu dünyâda” demiş İntera'ya ve eklemiş. “Döneceğim, o çiçekle, döneceğim çünkü seviyorum seni, çünkü sensiz anlamı olmaz benim için o güzelliğin.”

91

Sonra Dolun çıkmış yola... Kırk gün yürümüş ırmağın yanından. Yol boyunca hep İntera'yı ne kadar sevdiğini düşünmüş... Aklındaki tek şey İntera'ymış ve tek amacı ise o çiçeği bulmak... Kırkinci gün kalkmış Dolun yine sabah erkenden, yüzünü yıkamış ırmaktaki billur suyla ve suyun serinliğinden anlamış ırmağın kaynağına çok yaklaştığını... Devam etmiş yoluna sonra. Biraz sonra varmış kaynağa, bütün yeşilliklerle çevrili bir göl varmış kaynakta, gölün ortasında bir adacık, adacığın üstünde de o çiçek duruyormuş. Güzelliğinden anlamış İntera'nın anlattığı çiçeğin o olduğunu. Yüzmeye başlamış adaya doğru hemen. Adaya çıkınca karşısında bir adam belirmiş Dolun'un.

Adam Dolun'a, “Her gülün bir diken, koruyucusu, olduğu gibi bende bu çiçeğin koruyucusuyum, eğer almaya geldiysen, ben Salut, izin vermem buna” demiş. Dolun şaşkın ve de kararlı bir ses tonuyla “Ben o çiçeği alacağım, sonra aşkıma kavuşacağım” demiş. “Hiç bir şey beni bu kararımdan çeviremez” diye de eklemiş...

“O zaman beni biraz dinleyeceksin” demiş Salut. “Sana neden koparmaman gerektiğini anlatacağım, eğer hâlâ iknâ olmazsan o zaman izin veririm almana”, demiş. Dolun dinlemeye iknâ olmuş ve çökmüş yoncaların üstüne ve başlamış dinlemeye... Salut da başlamış anlatmaya...

“Sevgili genç dostum...! İnan bana dünyada yapılacak çok iş var.”

Dostoyevski

“Eğer bir şeyi çok fazla istersen ve önünde engelin yoksa, onu alırsın. Hayât ta böyledir, insân engellerini aşarsa yaşamına devam edebilir. Bu çiçek de sâdece yaşam için bir şeyler yapacaksan engelleri kaldırır önünden. Çünkü onun da bir görevi var, bu çiçek sâdece 28 gecede bir açar yapraklarını ve parlayan tohumlarını göle döker, bu sâyede buradaki sular yükselir ve ırmaktan taşar gider bereketli sular zamanla... Bu ırmak sâyesinde yaşar bu doğadaki yeşillikler, insânlar, hayvanlar...”, demiş.

92

Dolun başlamış düşünmeye, eğer çiçeği koparırsa kavuşacaktır sevdiği-ne ama kuruyacaktır köyünün ırmakları... Sonunda çiçeğin yanı başına çökelir kalır. Bu efsanevî çiçeğin gümüş yapraklarında kendini görür Dolun. Çiçeğin yapraklarında kendisini görür, yanında İntera vardır ama niye mutsuzdur ikisi de. Aslında kalbindeki endişeyi görür yaprakların gizeminde Dolun... Zaman geçtikçe Dolun’un düşünceleri daha da yoğunlaşır kafasında. Mutsuzluğunu düşünür, çiçeksiz ve İntera’sız bir yaşamı düşünür. Ama koparamaz çiçeği günlerce.

Dolun artık yaşamaktan zevk almaz şekilde sâdece aşkını düşünerek beklemeye başlar olacakları. Derken bir gece çiçek tohumlarını bırakırken göle, bir tomurcukta Dolun’un kalbinin üstüne düşmüş ve âniden Dolun kalbindeki aşkının büyüklüğü kadar büyüdükçe büyümüş... Dolun’un kalbi artık o kadar büyümüş ki, dünyâya sığmaz olmuş ve gökyüzüne doğru yükselmeye başlamış. Dolun’un İntera’sı Dünyâ’da olduğu için de kopamamış dünyâdan ve Dolun’la birlikte dönmeye başlamış dünyanın etrafında. Böylece Ay olmuş Dolun’un kalbi Dünyâ’ya. O günden sonra sâdece 28 gecede bir gösterir olmuş Dolun kalbinin tüm yüzünü ve aşkının bütün parıltısını herkese... Sâdece o gecelerde aydınlatmaya başlamış Dünyâ’yı, Dolun.... Dolun’un kalbi Dolunay olmuş

böylece... Herkese ışık tutar olmuş ve her 28 gecede bir İntera'sına göz kırpar olmuş... Pırıl pırıl ve ışıl ışıl...

Bu Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

Kendi mutluluğumuz için başkalarını mutsuz etmemeliyiz.

Sevgi ve mutluluk fedakârlık ister. Zahmetsiz ve engelsiz elde edilen bir şeyin kıymeti olmaz.

Bir şeyi değerli yapan, o şey için harcamış emektir. Bu emeği harcayan insânlar, ay gibi, zifiri karanlıkta dahi başka inanları aydınlatırlar.

Sevgili gençler, özellikle bu yıl hem duygularınızdan veyâ duygusal arkadaşlıklarınızdan fedakârlık yaparsanız ve kendinizi YGS & LYS'ye (TEOG'a) adarsanız, yaşamınız boyunca yükselir ve etrafınıza ışık sağarsınız.

“Doğru söz, tatlı olmaz...”

Sinan Paşa

Nasıl ki o gümüş yapraklı çiçek sâyesinde tüm ırmaklar zenginleşir, topraklar bereketlenir ve yaşam tüm ihtişamıyla devam eder; aynen öyle de, sizin hayâtınızın gümüş yapraklı çiçeği olan üniversite eğitimi de sizin yaşamınızı zenginleştirir, kültürünüzü artırır ve size hayât verir. Duygularınıza yenik düşerek o çiçeği koparmayın. Evet, duygularınıza yenik düşerek, çalışmalarınızı aksatmayın.

Duygu ve düşünceleriniz sizi üretsin, tüketmesin. Yükseltsin, alçaltmasın. Karalık bir geleceğe değil, aydınlık bir geleceğe hazırlasın. Yaşamınızı çölleştirmesin, yeşertsin. ...! Sevgi sizi yükseltiyorsa aşk olur, sevdâ olur... Asil bir duygu olur! Ancak sevgi dediğiniz şey sizi alçaltıyorsa, tüketiyorsa o aşk değil, tutkudur, arzudur, hevestir! Günübirlilik tutkularınızın, arzularınızın esiri olmayın!

Sevmenin zamanı seilmeyi hak ettiğiniz zamandır. İlk önce eğitimli insanlar olarak, meslekî formasyonu olan ve sağlam bir kişilik temeline dayanan bir olgunluk kazanmanız gerekiyor. Ancak o zaman bir ilişkiyi yürütebilir, omuzlayabilir ve de büyütebilirsiniz. Daha önce söylediğim gibi: Önce büyük taşlar lütfen!

- 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?

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 problemimizin 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

94

Demek ki, psikolojik problemleri abartılı, çözümsüz, 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...

BAKİŞ AÇISI

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

"Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bâzen saatlerce anlaşılabilir 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 çığlıklarıyla herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bâzen ortada bir sebep yokken sinirleniyor. Biri gelip onu yatıştırana kadar da feryat feryat bağılıyor.”

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 dolaştırmaya başlar. Fotoğraftaki, doktorun altı aylık kızıdır. Dr. Ruskin, Amerikan Tıp Birliği Dergisi’ndeki makalesinde, (günümüzde çok yaşandığı gibi) gülünç bir yanlış anlamının 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 gözükmemektedir.

95

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

Dimmet

İşte sevgili gençler...! Siz de bu YGS & LYS veyâ TEOG 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 problemlerimize 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 yakınırırlar. Biz bu yazımızda bu isteksizliğe neden olabilecek önemli bir etkenden yani "Solunum Kontrolünden" bahsedeceğiz. Dolayısıyla nefes almayı öğrenmeyi ve öğretmeyi amaçlayacağız.

Dilerseniz ilk olarak, Otonom (kendi kendine çalışan) Sinir Sistemi'mizden başlayalım. Bu otonom sistem; kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız gibi işlevleri düzenler. Bu hâliyle bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır-

lar. Ancak, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veyâ 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 faaliyettir. Bu anlamda bu otonom faaliyetleri kontrol etmeye, “Solunumu Kontrol Etmekten” başlamak gerekir. Bu nedenle doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adım olacaktır. “Nefes Alma” davranışı, bir gevşeme yolu olduğu gibi, hemen hemen bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizlerin bir parçası/aşaması olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri, günlük hayâtın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizlerdir. Pekâla, derin nefes almak neden önemlidir?

Öğretmenleriniz yalnızca kulaklarınızla değil, gözlerinizle de dinleyin.”

97

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

1. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Daha sonra hızlı olmayan 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, aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Nefesinizi verirken ciğerlerinizi zorlamayın ve nefesinizi itmeden kendiliğinden salıverin. Nefes veriyorken sağ elinizin ve göğüs kemiklerinizin hareketli bir köprü gibi

yana doğru açıldığını hissetmelisiniz. Bundan sonra yeni bir nefes almadan önce, yine iki saniye bekleyin ve ikinci nefesinizi alın. Birinci, ikinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir daha derin bir nefes alın ve verin. Egzersizi iki-üç kere daha tekrarlayın-caya 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 alıştırımlar enerjinizi ve üretkenliğinizi daha da artıracaktır. Bu başardıktan sonra dilerseniz şimdi başka bir aşamaya geçelim.

“Yaptığımız her şeye kendi özünüzden bir soluk katmalısınız.”

Halil Cibran

Bu aşama “Hareket Bozukluklarına Karşı Koyma” aşamasıdır. Gündelik yaşam içerisinde 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 ruh sağlığınız için son derece önemlidir.

Beslenmenize Dikkat Edin!

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

Rejim yapmak 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 yüklemeye yaptığınızda, mutlaka en geç 10 gün sonra derin ve uzun bir uyku çekerek bu yüklemenin biriken gerilimini ve yıpranmışlığını üzerinizden atın. Bu yüklenme ve gerilimi üzerinizden atma alışkanlığını 1 aya yayacak şekilde ayda en az 3 kez yaptığınızda, bu kez otonom sinir sisteminiz ta-

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

22 | “Sınav Kaygısı ve Kaygı Yönetimi” hakkında da bizleri aydınlatır mısınız?

KAYGI! YİNE KAYGI!...

Sevgili gençler! Gerek televizyondan, gerek gazetelerden gerekse günlük konuşmalardan görüp işittiğimiz kadarıyla, stres artık yaşamımızın bir parçası hâline gelmiş. Bildiğiniz gibi stres vücudumuz stresör faktörlere karşı salgıladığı kortizon ile ayyuka çıkmaktadır. Bununla birlikte normal düzeydeki kortizonun vücudumuz için ve de konsantrasyon için çok faydalı olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bulgulanmıştır. Ancak bunun tam tersi de zarar verici sonuçlara yol açabilmektedir. Yâni vücudumuzdaki kortizon miktarı aşırı düzeyde artınca, cilt hastalıkları, uykusuzluk, odaklanamama, isteksizlik, panik durumlar, sindirim problemleri, iştahsızlık, bilişsel faaliyetlerde azalma, yüksek tansiyon, terleme, bulantı, sıkıntı, zorlantı, sinirlilik hâli vb. durumlar da görülebilmektedir. Bu bakımdan vücudumuzdaki kortizon miktarını kontrollü bir düzeyde tutmamız ve stresimizi kendimiz için yararlı bir psiko-dinamik faktör olarak kontrol altına almamız gerekmektedir. Bu konuda sizlere ışık tutacağına inandığım, yaşanmış gerçek bir hikâyeden bahsederek sorunuza cevap vermek istiyorum.

102

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, dtaze 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 hayâtta kalmaya ve yem olmamaya çalışan balıklar, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak akvaryum içersinde yaşam mücadelesi verdikleri için zinde ve taze bir şekilde kıyıya ulaştırılabilmiş.

103

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

Hedefinize ulaşır ulaşmaz, heyecânınız kaybolmaya başlamaz mı?

Aşırı çalışmanız gerekmiyorsa rehâvete kapılmaya başlamaz mısınız?

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

Bu Gerçek Yaşam Kesitinden Şunları Anlıyoruz.

Görüleceği üzere problemlerden uzaklaşmaktansa içine atlamak, boğuşmak ve onları yenmeye çalışmak bizi daha da zindeleştirir. Problemleriniz 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 çıkarak ve onları en iyi şekilde kullanarak nasıl bağımsızlaştıysan, beni de sahiplenerek ve benden elde ettiğin kazanımları en iyi şekilde kullanarak bağımsızlaşabilir ve daha güçlü olabilirsin.”

SINAV KAYGISI NE MENEM ŞEYDİR?

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 hıç 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.

105

Hazırlanması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilmemeniz büyük bir yük oluşturur 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.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

Çocukta, öğrencide kaygılı bir kişilik gelişmesine yol açan nedenler şöyle sıralanabilir :

Çocuk adaletsiz ve anlayışsız olan değiştiremeyeceği bir çevreye karşı kendini savunma durumuna düştüğünde ve bu yüzden kendine güvenini yitirdiğinde kaygı ortaya çıkmaktadır.

Anne-babanın reddedici ve küçük düşürücü tutumları, çocukta kaygı ve güvensizlik duygularına yol açar.

Otoriter anne baba tutumunun sınav kaygısının oluşmasında etkili olduğu, bu anne babanın çocuklarının sınav öncesi durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin yükseldiği, sınav sonrası durumluk kaygının düştüğü ancak sürekli kaygının arttığı gözlenmektedir.

Kaygı çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile de gelişir. Kendileri kaygılı olan ve farkında olmadan çocuklarını kaygılı olmayı öğreten ana-baba tutumları vardır. Bu tutumlar özellikle ergenlik döneminde daha ciddi sorunlara neden olur.

Ana babanın beklentilerinin çocuk için ulaşılmaz olması çocukta kaygı yaratır. Araştırmalar çocuklarda görülen sınav kaygısının önemli oranda okul çalışmalarında anne babanın yüksek beklentilerine uygun bir başarıya ulaşamama korkusundan kaynaklandığını göstermektedir.

Bizim kültürümüzde aile içi beklenti düzeyi olması gerekenden daha yüksektir. Çocuğun başarı ve başarısızlığı ailenin başarısı yada başarısızlığı olarak görüldüğü müddetçe çocuğun kaygısı artmaktadır.

Geleneksel aile yapısında yüksek beklenti anneden geldiğinde çocukta kaygı ve kendine güvensizlik duyguları oluşurken, yüksek beklenti otoriteyi temsil eden babadan geldiğinde çocuğun benliğini tehdit edici bir unsur olmakta ve çocuğun kendisini çaresiz hissetmesine yol açmaktadır.

Tanınan birisinin, çocuğun bir arkadaşının başarılı bir ağabey ya da ablanın model seçilip onunla karşılaştırma yapılması önemli bir baskı oluşturabilir.

Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav ya da değerlendirme durumunda öz varlıklarının tehdit edildiği korkusuna kapılırlar. Yalnızca sınavla değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme ve tartışmalara katılma gibi etkinliklerde de kaygılı ve heyecanlı olurlar.

Zaman zaman öğrencide aşırı kaygı meydana getirerek onun başarısız olmasını sağlayan etken, öğrenilecek materyalin olması değil, olayın öğrenci için taşıdığı anlamdır. Kaygılı öğrenciler öğrenmenin ölçüldüğü sınavlarda kendi kişiliklerinin değerlendirildiğini düşünür. Bu şekilde yapılan bir değerlendirme beden kimyasında bir takım değişikliklere yol açar. Ortaya çıkan kaygı akıl yürütme ve soyut düşünme yönünde ki zihinsel faaliyetleri bozar. Bu etkileri nedeniyle öğrencinin sınava yüklediği anlam başarısızlığa yol açan en önemli etkenlerden biri olur.

107

Tutarsız anne baba yada öğretmen davranışları kaygıyı artırır.

Arkadaşları tarafından reddedilme korkusu kaygı yaratan diğer bir önemli faktördür.

BELİRTİLER

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,
Sıkı sık okula girmeyip evde kalmak istiyorsa,
Saçlarıyla, giysileriyle ve etraftaki her şeyle aşırı ilgileniyorsa,

108 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.

NASIL DÜŞÜNÜRSEK KAYGILANIRIZ?

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 yaşamsal 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 üzerime 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, TEOG 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, TEOG 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 Őeyde istediğim sonucu alamamıŐ olmak ona doğru her Şeyin kötü gideceğini mi gösterir? Olaylar, durumlar değişmez midir? Ben kendimde deđiŐiklikler yapamaz mıyım? Kendimde deđiŐikler yaparak kendimle ilgili olayları, durumları deđiŐtiremez miyim?

Herkes tarafından sevilen, sayılan, değer verilen biri olmak istiyorsan, onların beklentilerini başa  ıkarmamalısın: Acaba “herkes” tarafından onaylanmak gerçekten mümkün müdür? Daha da önemlisi “gerekli” midir? Etrafımızdaki herkesin beklentileri birbirinden farklı olacaktır, hepsini birden karşılamak mümkün m  ve bu arada bizim kendi istek ve beklentilerimizin hiç önemi yok mudur?

Güçlü ve prestijli kişiler mutlu, diğerli ise mutsuzdur: Acaba sadece g   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  niversitenin iyi bir bölümünü kazanamazsam, hayatta istediğim yere gelemem: Acaba, hayatta isteklere ulaŐmanın yolu sadece o  niversitenin o bölümünden mi geçmektedir? Bu  niversite ve bu bölümünden mezun olmayanların hayatı baŐarısızlıklarla mı geçecektir? Bizi beklentilerimize, hedeflerimize ulaştıracak başka bir yol bulunamaz mı?

Kendimi kanıtlamak için çok çalıŐmalı ve “iyi” bir  ğrenci olmalıyım: Acaba kendimizi herkese kanıtlamamız gerçekten de gerekli midir ve mümkün müdür? Bu gerçekçi bir beklenti midir? Ayrıca bütünüyle “iyi” bir  ğrenci olunabilir mi? Her Şeyi mükemmel yapmayınca “kötü” bir  ğrenci mi oluruz?

Düşük not aldığımı söylediğimde annemle babam hayatımın baŐarısızlıklarla geçeceğini, hiçbir hedefime ulaŐamayacađımı düŐünüyorlar. Bunu bakıŐlarından anlıyorum: Acaba tek bir bakış, tek bir söz, annemiz babamız da olsa, kişilerin zihninin okumamızı sağlar mı? Ayrıca  z lm Ő olsalar bile, üzüldükleri sadece “o sınavın sonucu” olamaz mı ya da çocuklarının üzülmesine  z lm Ő 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 yada 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, TEOG) 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.

SINAV "BEN"İM İÇİN NE ANLAM İFADE EDİYOR?

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 TEOG:

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 sıklıdım.

112 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.

BİR ÖĞRENCİMİZ ANLATIYOR; "GİRECEĞİM SINAVDA İSTEDİĞİM SONUCU ALMAK İÇİN İŞTE YAPTIKLARIM"

Sınava gerekli düzeyde hazırım. Çünkü uzun bir hazırlık programını değerlendirdim. Her bir dersten öğrendiklerimi gözden geçirdiğimde kendime güven duyuyorum. Ayrıca kalan süreyi de iyi şekilde eksiklerimi kapatarak, tekrarlar yaparak geçireceğim.

Her bir deneme sınavında amacım gireceğim asıl sınavın (YGS & LYS, TEOG vs.) provasını yapmak, eksikliklerimi fark etmek, pratik yapmak ve bir sonraki deneme sınavına kadar bunları yaşama geçirmek oldu.

Her bir deneme sınavında karşılaştığım dikkatsizlik diye yorumlanacak hatâların kaynaklarını araştırıp çözmeye çalıştım. İşinize yarayabilir diye sizlere de söyleyeyim. Bu dikkatsizlik denilen şeyin nedenleri ve çözümü şunlarmış :

114 Fark ettim ki, bazen soruları çok hızlı okumaya çalışıyordum ve yanlış, eksik okuma nedeni ile soruyu doğru algılayamıyordum. Ben de her soruyu ayrı bir birey kabul edip soru ile iyi iletişim kurmayı hedefledim ve zamanla daha doğru okumaya başladım.

Fark ettim ki, birbirini takip eden soruları bazen birbirine bulaştırıyordum. 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.

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 yaptığımın tersini yapanlar olduğunu da gördüm. Bazı arkadaşlar sınavdan önce olumsuz sonuçları düşünerek kendilerini belki de farkında olmadan başarısızlığa hazırlıyorlar. Ben tersini yapıyorum.

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.

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.

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.

Fark ettim ki, bir şeyleri daha iyi yapmanın her zaman bir yolu bulunuyor.

Yeter ki bir şeyleri fark edin. Çünkü; FARKI, FARK EDENLER YARATIR.

GERÇEKLERLE Mİ YOKSA TAHMİNLERLE Mİ YAŞAMALIYIZ?

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 de-

neme sınavlarını iyi değerlendirek 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.

116 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 geçirebilerseniz 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 ulaşıp ulaşamama durumudur.

Özetle, genel yaşam ilkeleri olarak ve şu anda sınavla ilgili düşüncelerinizi bu ölçülerle gözden geçirin, kendinizi daha farklı hissedebilmek sizin elinizde.

SINAVDA ÜÇ ZAMAN

(Sınav Öncesi, Sınav Anı, Sınav Sonrası)

YGS & LYS, TEOG 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 kapatılabileceğinizi 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 Anı

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. Sınava 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 TEOG sınavları için)

Soru kitapçığının kapağındaki ad, soyad ve ilgili bölümlerini dolduracağım. (YGS & LYS ve TEOG sınavları için)

Soru kitapçığının sayfalarını inceleyip, eksik yada hatâlı sayfa olup olmadığına bakacağım. (YGS & LYS ve TEOG sınavları için)

Sınavda soruları yanıtlamaya en iyi bildiğimi düşündüğüm, kendimi en güçlü hissettiğim ve alıştığım bölümden başlayacağım. (YGS & LYS ve TEOG 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 yapamadığımda 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 sınava 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 düşünmek 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.”

SINAVDA ZAMANI KULLANMA VE BAŞARILI OLMA KONUSUNDA İPUÇLARI

Sınavda (YGS & LYS, TEOG 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.

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 toplamınızı engelleyecektir.

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.

Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Sınavda karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir.

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.

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.)

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.

Sorulan sorulara cevap olmayacak seçenekleri eleyin.

Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.

Giriş sınavlarında bazı çok güç 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.

Muhtemelen sınavda (YGS & LYS, TEOG) 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.

KAYGIYI ENGELLEME / ÖNLEME BECERİLERİ

Stresi Tanıma : Stresin nedenlerinin, etkilerinin ve sürecinin farkında olma, anlama olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle kişinin, kendisinde kaygı yaratan kaynakları tanımlayabilmesidir. Yaşadığı kaygı dönemlerinin farkında olması ve onları planlayabilmesidir. Yaşamın her alanı için sahip olunması gerekli en uygun stres derecesini bulabilmesidir. Tabii bu noktada ne ile başa çıkıp ne ile çıkamayacağı konusunda da en azından kendisine karşı dürüst olmalıdır.

Zamanı Düzenleyebilme : Öncelikleri belirleyebilme yada yapılması öncelikle gerekli yada zorunlu işlerle yapmak istenilenleri ayırıştırma becerisi olarak tanımlanabilir.

Kendini Gerçek Anlamda İfade Edebilme (Atılğan Olma) : Ne istediğini, tercihlerini doğru ve dolaysız ifade edebilme yeteneğini geliştirme. Sizin zamanınızı çok fazla alacağını düşündüğünüz olay ve kişilere “hayır” diyebilme becerisidir.

122 **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 rahatsızlık duyar. Bu durum genellikle durup kendi kendimize ne istediğimizi ama gerçekten ne istediğimizi sormamaktan kaynaklanmaktadır. Kişinin hedeflerini belirlemesi ne yapmak istediğinin farkına varması gerçekten önemli bir hayat becerisidir. Bu beceriye sahip olma yalnızca önemli kararlar alırken değil, hayatın her döneminde gereklidir. Bu soruları kendimize hangi sıklıkla soruyoruz acaba? Şu anda yapmak istediğim gerçekten bu mu?...” Evet ise “ Ben bunu neden yapmak istiyorum?..”

Değerlere Sahip Olma / Değerleri Belirleyebilme : Sizin için neyin daha önemli olduğunu bilmeden hedef belirlemeniz oldukça zordur. Hedef belirlerken bu hedefin size ne yaşatacağı, yaşam tarzınızın, kişiliğinizin buna uygun olup olmaması sizin o hedefinizi gerçekleştirmede önemli bir etken olacaktır.

Karar Verme ve Problem Çözme Aşamasında Sistemati Olma: Eğer yaşanan bir problem varsa öncelikle onu baş edilebilir / kontrol edilebilir parçalara bölmek gerekir. Ardından o parçalara değişik açılardan bakabilmek, içinde yaşanan sorun hakkında yeteri ve gerekli bilgileri toplayabilmek önemlidir. Ayrıca bu aşamada kişinin karar verme stilini ve ranjını keşfedebilmesi ve bu stillerinin hangi kararların alınmasında daha uygun olacağını farkına varması da önemli bir beceridir.

KAYGIYLA BAŞ EDEBİLME BECERİLERİ

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 rahatlama 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.

123

Kendini Ödüllendirme : Baş etme yöntemleri tabi ki her zaman kişiyi zorlayıcı yada hep onun bir şeyler 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 bastırdığı 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.

AŞIRI KAYGIYI 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 kalmadıkları gibi bir süre sonra da gerçek olduğuna inanmaya başlarlar.

Öğrencilerin kendilerinin ürettikleri filmlerden biri olan “romantik” filmin konusu, sınavın başarılmaması 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 başarılamaması 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 yaşamamanın 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 müdahale 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 olamadım, matematik dersini de eskiden beri hiç beceremem, bir türlü düzenli ve planlı öğrenci olamadım." 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."

126

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 ça-

lışıyordur, 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!

Geçmiş 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.

KAYGIYI AZALTMA KONUSUNDA SON ÖNERİLER

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 değerinizi 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.

128

Sınavlarda uygulanan testler kişilik testi değil, başarı testleridir.

- Sınav kişiliğinizin değerlendirilmesi değildir, bilgilerin değerlendirilmesidir.
- Sınav başarınızla kişilik değerinizi eş görmeyin.

Ayrıca;

- “Sınavı kazanmalıyım” YERİNE “Sınavı kazanmak istiyorum” diye düşünün.