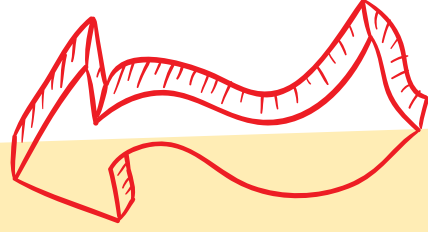


BAŞLARKEN



Merhaba sevgili gençler...!

İstanbul'dan herkese kucak dolusu sevgiler...!

Yeni dosyalarımızla ve derlemelerimizle yine sizlerle birlikte olmak gerçekten de mutluluk verici. Buralara da artık tatlı tatlı kar yağmakta... Günler hızla gelip geçiyor. Artık bir yılı geride bıraktık. Zaman boz bulanık bir sel gibi akmakta.. Umarım çalışmalarınız ilk günkü zindeliğiyle birlikte devam etmektedir. Dilerseniz sözü fazla uzatmadan yine kısacık bir hikâye ile giriş yapalım ve daha sonra birlikte reyonlarımızı gezmeye başlayalım...

Yolumuzdaki Engeller

Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuştu. Bakalım neler olacak, diye merak edip izlemeye koyulmuş. Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, sabahtan öğlene kadar bu böylece devam etti. Hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girdiler. Pek çoğu kralı yüksek sesle eleştirdi veya kendi kendine söylendi. Gelen ve duruma sinirlenenlere göre ise kral halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyordu.

Sonunda bir köylü çıkageldi. Saraya meyve ve sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, iki eli ile kayaya sarıldı ve ıkına sıkına kayayı itmeye başladı. Sonunda kan ter içinde kaldı ama sonunda kayayı yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde, bir kesenin durduğunu gördü. Keseyi alıp açtı. Baktı ki kese altın doluydu. Altınların üzerinde bir de kralın notu vardı. Nota şunları yazmıştı kral.

"Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir."

Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı. Bu ders de şuydu.

"Her engel, yaşam koşullarınızı daha iyileştirecek bir fırsattır."

İşte sevgili GENÇ TESTOKUL'lu arkadaşlarım...! Sizler de yaşamınızdaki engellerden kaçmayın, kaçınmayın. Unutmayınız ki, her başarısızlık yeniden denemek için doğmuş eşsiz bir fırsattır. Yine unutmayınız ki; karşılaşmış olduğunuz her engel kendinizi geliştirmek için ve yaşam koşullarınızı iyileştirmek için doğmuş eşsiz bir fırsattır. Bu nedenle yaşamınıza ilişkin bakış açılarınızı tekrar tekrar gözden geçirin. Unutmayınız ki, başarmak; "Öğrenme yolunda olmaktır."

Gelecek sayıda görüşmek üzere,
Sevgiler....

Hakan Alşan
EREP Editörü



TESTOKUL Mizah Reyonu

Sorular Kolay mı?

Temel sınavdan çıkan oğluna sormuş:
Uşağım nasi geçti, sorular zor mıydı?
Oğlu omzunu silkmiş ve şu cevabı vermiş:
Yok babacığım, sorular kolaydı ama cevapları çok zor idi.

Notlarını Düzelt

Öğretmen karneleri dağıtırken Ali'ye:
"Birlerini düzeltip de gel", demiş. Ali de birlerini düzeltip 100 yapmış. Annesi Ali'nin karnesini görünce, "A' oğlum, notların niye farklı yazıyla ve farklı kalemle yazılmış?", diye sormuş. Ali de: "Öğretmenim bana birlerimi düzeltmemi söyledi", demiş.

Ergenlik Sivilcesi

Temel ile Dursun harıl harıl tartışıyorlardı. Bir türlü hangisinin sülalesindeki insanların daha uzun ömürlü olduğu konusunda bir karara varamamışlardı.

Dursun:

-Benim dedem tam 90 yaşında vefat etti, demiş.

Temel de cevabı yapıştırmış:

-O da bir şey mi? Benim dedemin suratındaki ilk ergenlik sivilceleri daha o yaşlarda çıkmış.

Kitaplar Kalınlaşır

İki öğrenci aralarından konuşurken biri:

- 3. Dünya Savaşı çıkarsa çok fena olur değil mi, deyince; diğeri sormuş:

- Niye ki?

Arkadaşı cevap vermiş:

- Niye olacak kanka! Tarih kitabı daha da kalınlaşır Allah korusun!

Boks

Yaşlı bir öğretmen, Fen Bilgisi dersinde kaslar ünitesini anlatıyormuş. Bir ara öğrencilerden birine şu soruyu sormuş:
Şimdi ben boks yapsam, hangi kaslar çalışır çocuklar?

Öğrenci sakın sakın cevap vermiş:

İzleyenlerin gülme kasları öğretmenim!

Sayıları Yalan Söylemez mi?

Öğretmen, matematik dersinde öğrencilerine sormuş:

- Çocuklar sayılar asla yalan söylemez.

Örneğin bir adam bir tarlayı on günde sürerse, on adam bir günde sürebilir. Buna benzer bir örnekte siz verin bakalım!

Öğrencilerden birisi gülererek cevap vermiş.

- Örneğin bir vapur Atlantik Okyanusunu altı günde geçerse, 144 vapur bir saatte geçer..

Kaza

Bir gün, yaşlı Temel'e çarpmış.

Arabanın şoförü bağırarak:

- Suç sende! Ben 20 yıllık şoförüm!

Temel de karşılık verir:

- Olabilir! Ben de 80 yıllık yayayım!

Parmak izi

Cemal bir gün amansız hastalığa tutulmuş. Hastaneye kaldırmışlar. O sırada dikkatini doktorların eldivenleri çekmiş ve hemen Temel'e sormuş:

- Temel, bu doktorlar niye eldiven takayı?

Cemal cevap vermiş:

- Ameliyatta ölürsen, geride parmak izi kalmasın diye heralde!

Hazine

Bir gün Temel ormanda gezinirken bir hazine bulmuş. Hemen hazineyi gömmüş. Gömdüğü yerin üstüne bir tabela koymuş. Tabelanın üstüne de "burada hazine yoktur!" yazmış. Ormana giden Dursun da orada hazine olduğunu anlamış ve hazineyi almış. Ayrılırken o da bir tabela çakmış ve tabelanın üstüne şunu yazmış: "Habu hazineyi Tursun almadi. İnanmayın! Mümkün değil."

Tören

Adamın biri Karadeniz'i gezerken bakmış ki bir tepenin üzerinde, Temel ve arkadaşları horon oynuyorlar. Ama ara sıra da aralarından birini tepeden aşağı atıyorlar. Adam korka korka yanlarına yaklaşıp sormuş:

- Pardon ama, ne yapıyorsunuz?

Kalabalık hep bir ağızdan cevaplamış:

- Körmüsün daa, Temel atma töreni yapıyoruz.

Araba

Dursun, çok sıcak bir yaz gününde son model bir Mercedes almış ve kahvenin önüne gidip Temeli çağırmış. Dışarı çok sıcak araba klimalı olduğundan içerisi oldukça soğukmuş.

Dursun Temel'i gezdirmiş de gezdirmiş ve tekrar kahvenin önüne gelmişler.

Böbürlenmek isteyen Dursun sormuş:

- Nasıl Temel, arabamı beğendin mi?

Temel cevap vermiş:

- Beğendim beğenmesine da, bu arabada sen kışın hasta olursun. Sat bunu, demiş.

Laz Kazası

Trafik polislerine bir ihbar gelmiş. Temel ile Cemal kaza yapmışlar.

Polis olay yerine geldiğinde bakmış ki, arabalar sapa sağlam...

Temel ile Cemal'in ise ağız burnu dağılmış.

Trafik Polisleri merakla sormuş:

- Temel, anlat olay nasıl oldu?

- Valla memur bey, hava sisli olduğundan kafami pencereden çıkarmış öyle cideydum. Meğersem Cemal de karşı şeritten aynı benim gibi celiyormuş.



TESTOKUL Akıl Oyunları Reyonu

- 1 Bir annenin yaşı kızının yaşının 3 katıdır. 12 yıl sonra annenin yaşı kızının yaşının 2 katı olacaktır. Anne ile kızının yaşları kaçtır?
- 2 1 kilometre uzunluğundaki bir trenin hızı dakikada 1 km ise, uzunluğu 1 km olan tünelden tamamen geçmesi ne kadar zaman alır?
- 3 Bir itfaiyeci ve marangoz bankada sır bekliyorlar. Onlardan biri diğerrinin oğlunun babası. Bu nasıl olabilir?
- 4 Nisan ayında doğan kız kardeşimin doğum günü sonbaharda. Bu mümkün mü?

- 5 Temel'le Dursun, Akçaabat'ı Bahçeli Kahvesi'nde çaycılık yapmaktadırlar. Özellikle yaz aylarında işleri bir hayli yoğun geçmektedir. Yine böyle bir yaz günü Temel dışarıdan Dursun'a seslenir.
- Haçan bu masaya yanlış sayıda çay getürdüm. Eğer senun tepsideki çaylardan bir bardak çay alırsam, pendeki çaylar sendeki çayların iki katı olur. Yok eğer ben sana bir bardak çay verirsam, o zaman ikimizin çayları eşit olur da!

Yukarıdaki diyalogdan hareket ederek, Temel ve Dursun'un tepsilerinde kaç bardak çay bulunduđu bulabilir misiniz?

- 6 K, B, ?, Y, L, K, T, L, L, S, ?

Yukarıdaki dizgide, "?" olan yere hangi harfler gelmelidir.

- 7 7 basamaklı öyle bir sayı bulun ki bu sayının soldan birinci basamağı bu sayının basamaklarındaki 0'ların adedini, soldan ikinci basamağı bu sayının basamaklarındaki 1'lerin adedini, ..., yedinci basamağı bu sayının basamaklarındaki 6'ların adedini versin.

- 8 Öyle iki sayı bulun ki aralarındaki fark 2 ve bu sayıların karelerinin arasındaki fark da 36 olsun?

- 9 AL ... LI
R ... M
MEH ... U
TEF ... R
BA ... LA
PAS ... ÖR
AL ... DE

Noktalı yerlere öyle harfler koyun ki, 2 farklı kelime elde edebilelim.

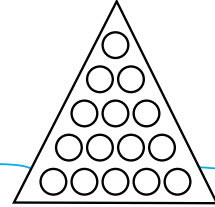
- 10) Her harf 1'den 9'a kadar olan farklı bir sayıya karşılık geldiğine göre yandaki eşitliği sağlayan değerleri bulunuz. (Noktalar çarpma işlemini göstermektedir.)

$$\frac{a}{b.c} + \frac{d}{e.f} + \frac{g}{h.i} = 1$$

- 11) Bir kutuda siyah ya da beyaz renkli iki top bulunuyor. Topların her birinin siyah ve beyaz olma olasılıkları eşit. Rastgele bir top çekiyorsunuz. Topun rengini aklınızda tutarak kutuya geri atıyorsunuz ve çekme işlemini tekrarlıyorsunuz. Çektiğiniz iki topun da siyah olma olasılığı nedir?

- 12) Eski zamanlarda acımasız bir kral, on mahkumu daire biçiminde sıralar ve içlerinden birini seçerek ona bir kılıç verir. Kılıç kimdeyse solundaki ilk mahkumu öldürecek ve ölenin solundaki ilk canlı mahkuma kılıcı verecektir. İşlem tek bir mahkum kalana kadar devam edecek ve bu mahkum serbest bırakılacaktır. Kılıcın ilk verildiği mahkuma 1'den başlayarak sola doğru takip eden sayılar verilirse, bu on kişi içinden sırasıyla 2,4,6,8,10,3,7,1,9 numaralı mahkumlar ölecek ve 5 numaralı mahkum kurtulacaktır. Aynı işlem 10.000 mahkumluk bir gruba uygulansa hangi mahkum kurtulur?

- 13) 1 ile 15 arasındaki sayıların tümünü yanda gördüğünüz dairelere öyle yerleştirin ki her daire, altında bulunan iki dairedeki sayıların farkını içersin.



Cevaplar

- 1) Kızın yaşı 12, annenin yaşı ise 36'dır.
- 2) 2 dakika alır.
- 3) İtfaiyeci kadın ve marangoz erkek. Evliler ve oğulları var.
- 4) Evet, kız kardeşim Avustralya'da (diğer yarım kürede) yaşıyor.
- 5) Temel'in tepsisindeki çay sayısı: 7'dir.
Dursun'un tepsisindeki çay sayısı: 5'dir.
 $7-1 = 5+1 = 6$ olur, veya $7+1 = 8 = (5-1) \cdot 2$
- 6) N, N = } İKİ BİN YILI KUTLU OLSUN
- 7) 3211000
- 8) 8 ile 10.
- 9) ALŞAN-ŞANLI, RAKIM-AKIM, MEHTAP-TAPU,
TEFECİ-ECİR, BAKIŞ-KIŞLA, PASPAS-PASÖR, ALPER-PERDE
- 10) $\left[\left(\frac{1}{6} \cdot 3 \right) + \left(\frac{5}{8} \cdot 9 \right) + \left(\frac{7}{2} \cdot 4 \right) \right] = 1$
- 11) $\frac{3}{8}$
- 12) 3617. Mahkum
- 13) 5
9,5
2,11,7
10,12,1,8
13,3,15,14,6



TESTOKUL Duvar Yazıları Reyonu

Fatih Sultan Mehmet

"Milletim için dünyayı sırtımda taşıyorum!"



Tevfik Fikret

"Gençler, vatanın tüm umudu sizdedir. Yükselmelisin! Dokunmalı alnın göklere..."



Oscar Wilde

"Her zaman insanlar benimle aynı fikirde olsa; Hatalı olduğumu düşünürdüm."

Euripides

"En büyük bilgelik kendine egemen olabilmektir."

J.B. Conant

"Kaplumbağaya dikkat edin. Ancak kafasını çıkarıp risk aldığı anda ilerleyebiliyor."





HZ. Ali

"Akıllı kimsenin lisanı kalbindedir. Düşünerek söyler."

Necmettin Şahinler

"Kazanmak için, yenilgiyi her zaman bir risk olarak kabullenmeliyiz."



Abdullah Akbay

"Nereye gittiğinizi bilmiyorsanız, hedefiniz yok demektir. Her ân karaya vurabilirsiniz."

Andre Gide

"Okumak ve yazmak, ölümün elinden bir şeyler kurtarmaktır."



Sadi

"Bilgisiz bir kimse savaş davuluna benzer, sesi çoktur ama içi boştur."





KONSATRE OLMASINI ÖĞRENEBİLMEK

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

Konsantre olmak, öğrenilebilen bir beceridir. Bu anlamda motivasyonu sağlayan bir çok etkenden en önemlisi öğrencinin kendi kendini motive etmesidir/edebilmesidir. Ders çalışırken dikkatin dağılması hem çalışma verimini düşürür hem de ders başında geçirilen zamanın uzamasına yol açar. Daha da kötüsü, bu duygu durumu bu sonraki ders çalışma istekliliğini ve planını kesintiye uğratır.

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

- Hayal kurmak
- Endişeli olmak ve sınav kaygısı içinde olmak
- Fizyolojik yorgunluk, gerginlik, gerilim ve stres
- Duygusal sorunlar (Aşk, Arkadaşlık ve Flört ilişkileri)
- Ailevi sorunlar (Anne-Baba ilişkileri, Otorite Figürleri)
- Önemsiz sorunların zihni çok daha fazla oyalaması
- Karamsarlık, Kötümserlik
- Bedensel rahatsızlıklar

+

—

×

÷



Çalışmada dikkati dağıtan çevresel faktörler ise şunlardır :

- ✓ Ders çalışılan odanın uygun olmayan fiziksel koşulları (Oda Isısı, Düzen ver Tertibat)
- ✓ Müzik dinleyerek ders çalışmak
- ✓ Yatarak ders çalışmak
- ✓ Çalışma ortamında olumsuz uyarıcıların olması. (Poster, afiş vb.)
- ✓ Televizyona fazla vakit ayırmak: Mutlaka izlemek istediğiniz programlar olabilir / olacaktır. Bu programları günlük ya da haftalık ders programınızın içine yerleştirin / serpiştirin. Ayrıca asla televizyon seyrederek ders çalışmayın.
- ✓ Telefon görüşmelerinin sıklığına dikkat etmek gerekiyor. Telefon görüşmelerini mutlaka programınızdaki ders çalışma saatlerinin aralıklarında yapın ve görüşmelerinizi fazla uzun tutmayın
- ✓ Ders çalışma sırasında gezinmek. Evet, bu alışkanlık ta verimi önemli oranda düşürmektedir. Bazı öğrenciler gezinerek ders çalıştıklarında verim aldıklarını düşünseler de bu doğru değildir. Bu alışkanlık aslında oyalanmanın boyut ve tarz değiştirmiş başka bir hâli. Sizlere tavsiyemiz ders çalışırken değil; ders çalıştıktan sonra gezinin...
- ✓ Arkadaşlarınıza "Hayır" diyememek. Bu da çok önemli bir sorun. Başarılı olmak istiyorsanız, kişisel sınırlılıklarınız olmalı. Arkadaşlarınız veya başka insanlar sizin hakkınızda karar vermemeli. Onlara yerinde ve zamanında "Hayır" diyebilmelisiniz.
- ✓ Çalışmayı devamlı ertelemek. Bu sorun gelecekte korkan insanların aksine, hep gelecekte yaşayan ve geleceği umutla işleyen / hayal eden / kurgulayan öğrencilerde görünmektedir. Bu davranış başkalarını değil, kendimizi kandırmanın ta kendisi. Öğrenciler olarak önceliklerinizi belirlemelisiniz. Bu öncelikleriniz arasından 1., 2., 3., önceliklerinizi değil; 4., 5., 6.,... önceliklerinizi ertelemelisiniz.
- ✓ Gereksiz ayrıntılara fazla zaman ayırmak. Bu alışkanlık ta zaman israfı olarak görülmelidir. Gereksiz ayrıntılara fazla boğulmadan, konuları analitik düşünmeli, çok-faktörlü bir analiz yapmalı, genelleyici ve derleyici şemalar kullanarak pratik bir bilgiye/tecrübeye dönüştürmelidir.
- ✓ Düzensiz ve plansız çalışmak. Bu alışkanlık kesinlikle terk edilmelidir. Yaşamınız ve uğraşlarınız ne kadar düzenli, somut, planlı ve uygulanabilir olursa; beyniniz daha verimli çalışır, bilgi ve kazanımlarını daha işlevsel ve verimli çalışır.



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



Konsantrasyonu saęlamak için dikkat edilmesi gereken noktalar :



- ✓ Konsantrasyon için önce bir amaç belirlenmelidir. Ulaşılması istenen bir amaç doğrultusunda çalışmak, motivasyonu güçlendirecektir.
- ✓ Çalışmaya çeşitlilik / zenginlik katılmalıdır. Örneğin bir konu; tekrar etme, not alma, test çözme gibi bölümlere ayrılarak çalışılmalıdır. Konularla günlük yaşam arasında bağlantı kurarak çalışma sıkıcılıktan uzaklaştırılmalıdır. Başka deyişle çalışma etkinlikleri, dramatize edilerek, temâtime edilerek, şematize edilerek ve tiyatro gibi canlandırılarak yaşantıya dönüştürülmelidir.
- ✓ Planlı çalışmanın konsantrasyonu olumlu yönde etkilediği de asla unutulmamalıdır.
- ✓ Çalışma için planlanan "Zaman" dikkate alınmalıdır. Bu süre içinde çalışmanızı engelleyecek düşünce ve uğraşlarla vakit kaybedilmemelidir.
- ✓ Çalışmalarınızın sonucu olarak elde etmeyi amaçladığınız "HEDEF" sürekli hatırlanmalı, böylece motivasyonun olumlu yönde pekişmesi ve etkili olması sağlanmalıdır.
- ✓ Çalışma ortamı da özenle düzenlenmelidir. Çalışma yeri havalandırılmalı, çevrede dikkati dağıtıcı uyarıcılar bulunmamalıdır / bulundurulmamalıdır.
- ✓ Konsantrasyonun mümkün olabilmesi için beden ve zihin de yeterince dinlenmiş olmalıdır. Dikkati olumsuz yönde etkileyen faktörler: Yorgunluk, uykusuzluk, sinirlilik, aşırı duyarlılık, gerginlik, stres, olumsuz iç-konuşmalar, kaos ve kötülük beklentisi gibi konularda önlemler alınmalıdır. Bu davranışlara veya duygulanımlara yaşantınızda asla yer vermemelisiniz.
- ✓ Bazı istem-dışı düşüncelere zihninize gelse de veya bir fısıltı halinde içten içe size seslense de bunlara kulak kabartmamalısınız. Unutmayın bu tür düşüncelerle ne kadar didişirseniz bu düşünceler o kadar daha fazla güçlenir ve artar. Fakat bu düşüncelere dikkat kesilmezseniz ve bu düşüncelere yoğunlaşmazsanız, bu düşünceler zaman içerisinde kendiliğin kaybolur giderler.
- ✓ Unutmayın, sadece "şimdi ve burada"ki gündeminize yoğunlaşarak, kendinizi yapmış olduğunuz "işe" yoğunlaştırmalısınız. Son olarak, yerinde ve zamanında çalışmalarınıza ara verip bir süre dinlemeniz gerekmektedir.
- ✓ Zihnimizi devamlı meşgul eden duygusal sorunların etkisinden kurtulmak ta motivasyonu olumlu yönde etkiler. Duygusal sorunlarla baş etmek gerçekten zordur. Bu duygu-durumu çalışmalarınızı olumsuz yönde etkiler. Bunun için çevrenizdeki güvendiğiniz kişilerle, özellikle de "Rehber Öğretmeni"nizle yapacağınız konuşmalar rahatlatıcı olabilir.



- ✓ Güven duygusunu yaşamak ve yaşatmak ta konsantrasyon için oldukça önemlidir. Özellikle iç-konuşmalarınız “Yapabilirim, Başarabilirim,” gibi pozitif yüklü/kipli kelimeler kullanmak ta konsantrasyonu olumlu yönde etkileyecektir.
- ✓ Kendinizden emin olmamanız sorunlarınızı arttırır. Kendinden emin olmak, kendini güçlü hissetmek (omnipotans) konsantrasyonu artırdığı gibi öz-güveni de artırır. Bu anlamda başarı düşüncelerinizi ve duygularınızı yönlendirmedeki başarınız, size tekrar daha üstün bir başarı olarak geri döner.
- ✓ Yapacağınız 5-10 dakikalık düzenli fizik egzersizleri; zihinsel açıdan rahatlama, kasların gevşemesi, enerjinizi etkin kullanma, vücut zindeliğini koruma ve kendinize güveninizi arttıracığından konsantrasyonunuzu da olumlu yönde etkileyecektir. Ayrıca, konsantrasyon sadece çalışırken değil, dersi dinlerken de gereklidir. Dersi dinlerken zihin boşaltmalı, başka şeyler düşünülmemelidir. Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümler not alınmalıdır. Beden dili aktif olarak kullanılmalı. Görsel işitsel ve dokunsal efektler ve katılımlar özellikle kullanılmalı, beş duyu organı kullanılacak şekilde araç ve gereçlerden yararlanılmalıdır.

Unutmayın, dışarıdan veya eczaneden alacağınız bir şey değildir. Konsantrasyon yaşamdır, yaşama dairidir. Yaşantıya dönüştürülürse ve yaşama eklemlenirse giderek güç kazanır. Yeni yaşantılar gelecek yaşantılar için, ufacık yeni başarılar ise yeni ve büyük başarılar için konsantrasyon sağlar ve size güç verir.





TESTOKUL Mega - Hafıza Reyonu

Soru:

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



Zekâ, son yüzyılımıza damgasını vuran çok önemli bir kavram. Özellikle eğitim bilimcilerin üzerinde uzun uzun düşündükleri ve belli sınıflandırmalar yaptıkları ilgi çeken konu. Bu konudaki çalışmalar gerçekte çok iyi açılımlar gerçekleştirmiş durumda. Dilerseniz bu konudaki literatür ve bulgular hakkında çok kısa bir bilgi vererek, sorunuzu bu zemin üzerinden cevaplandırmaya çalışayım.

ZEKÂ MODELLERİ VE ÖĞRENME



Zekâ konusunda yıkılmaz bir kale gibi görünen IQ'nun (Intelligent Quolification) geçerliliği ciddi anlamda tartışılıyor artık. IQ, yâni Bilişsel Zekâ Modeli artık eski ihtişamlı günlerinden çok uzakta. IQ'yu yıkan en önemli yeni paradigma EQ olarak ortaya atıldı. EQ (Emotional Quolification), yâni Duygusal Zekâ. Duygusal Zekâ, öğrenme etkinliğinde bireyin öğrenme materyaline olabildiğince duygusal bileşenleri katması ve bitmez tükenmez olan varoluşsal enerjisini, yâni sevgisini kullanması esasına dayanıyor. Yine Duygusal Zekâ, süreç olarak duygusal yüklemeleri teşvik ettiği için, farkındalık düzeyi yüksek, benlik saygısı yerinde, öz-güveninin açılımlarıyla risk analizi yapabilen ve de en önemlisi empati kurabilen bireylerle karakterizedir. Özellikle çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde Duygusal Zekâ'nın daha işlevsel kullanılması başarının olmazsa olmaz şartlarından biri kabul ediliyor.

Yetişkinlik döneminde ise birey hem Bilişsel Zekâ'sını hem de Duygusal Zekâ'sını âdeta senfonik bir uyum içerisinde eş-güdümlü olarak kullanabiliyor. Bu senfonik uyuma da psikolojik tanımlar çerçevesinde SQ diyoruz. SQ (Soul Qualification), yâni Ruhsal Zekâ. Ruhsal Zekâ, birey için mükemmel olarak ifade edilebilecek olan zekâ standardıdır. Tabii ki bu üçleme daha çok zekânın aşkınlığıyla alâkalı, soyut ve teorik bir sınıflandırmadır. Pratik anlamda ise zekâyı, Çoklu Faktöriyel Çerçeve (Multi Factorial Framework) ile ele almak daha yararlıdır. Dilerseniz sorunuza tam anlamıyla cevap verebilmek için, Katmanlı ve Çoklu Zekâ Modelleri'ni pratik tanımlamalar ile makalemizde sırasıyla Çoklu Zekâ Modelleri'nin özelliklerini ve hangi meslek gruplarına yatkın olduklarını sırasıyla ele alalım.

KİŞİLER ARASI - SOSYAL ZEKÂ (İnsan, ilişki ve uyum zekası):



Zekânın bu boyutunu daha çok kullanan insanlar grup içerisinde işbirlikçi, grupla çalışmayı seven, sözel veya sözsüz iletişim kurabilen, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilen insanlardır. Bu insanlar paylaşımcı olan ve ifade edebilme yeteneği güçlü olan insanlardır. Yine bu insanların tipik özelliği en karmaşık meseleleri yorum-

layabilme ve insanları ikna edebilme becerisidir. Evet bu insanlar arkadaşları ile birlikte olmaktan hoşlanırlar. Doğal bir lider olarak davranırlar. İkna becerisine sahiptirler. Kulüp, dernek ve komitelerde zevkle çalışırlar. Geniş çevreleri ve kalabalık bir arkadaş grubu vardır. Yine bu insanlar dinlemeyi ve konuşmayı severler. Yönetmekten ve organize etmekten zevk alırlar. Öğrenmede faaliyetlerinde arkadaşlıklara, grup oyunlarına ve sunuş yapmaya ihtiyaç duyarlar. Yaşıtlar ile ya da farklı yaş grupları ile olmaktan zevk alırlar. Diğer insanların duygularına karşı oldukça duyarlıdırlar.

Doğal olarak diğer insanları konuşmaları ile etkilerler. Grup ve takım çalışmalarından, çok özel ve mükemmel ürünler ortaya çıkarırlar. Farklı kültürler, farklı yaşam tarzları konusunda çok meraklıdırlar. Çok küçük yaşlarda bile toplumsal ve politik sorunlarla ilgilenebilirler. Güçlü bir espri yeteneğine sahiptirler. Davranışlarının sonuçlarını değerlendirebilirler. İnsanların her tür davranışına karşı kabul edicidirler. Olumsuzlukları tölere ederler. Sözel ve bedensel dili etkili bir biçimde kullanırlar.

Farklı ortamlara, farklı insan topluluklarına girdiklerinde kolaylıkla uyum sağlayabilirler. İnsanları organize etme yetenekleri açık ve seçiktir. Lider karakterlidirler. Bu tür bir kişilik örüntüsüne sahip olan öğrencilerin öğrenme yolu, sinerji oluşturarak, sempati kurarak, işbirliği yaparak, kaynaşarak ve iletişim kurarak öğrenmedir. Yine bu öğrencilerin çalışma alanları; Öğretmenlik, Yönetim, İşletme, Psikolojik Danışmanlık, Psikologluk, Rehberlik ve Politika'dır.

SÖZEL-DİLSEL ZEKÂ

(Okuma, Yazma ve Konuşma Zekâsı)



EQ

SQ

Kelimelerle düşünme ve ifâde etme, dildeki kompleks (karmaşık) anlamları değerlendirme, kelimelerdeki anlamları ve düzeni kavrayabilme, şiir okuma, mizâh, hikâye anlatma, gramer bilgisi, mecâzî anlatım, benzetme, soyut ve simgesel düşünme, kavram oluşturma ve yazma gibi karmaşık olayları içeren, dili üretme ve etkili kullanma becerisidir. Bu bireylerde imge zenginliği, çağrışımlarını kelimeleştirme ve cümleleştirebilme üst düzeydedir.

Metaforları (mecâzları/benzetimleri) ustalıkla somutlaştırırlar. Kelime dağarcıkları oldukça geniştir. Kelimeleri, duygusal ve bilişsel şemalar olmaktan daha çok, anlamsal olarak şematize ederler. Bu şemaları daha sonra temâtize ederek (içeriklendirerek) kendilerine has anlamsal bir uzay (spektrum) kurarlar.

Bu zekâsı yüksek olan kişiler her hikâyeyi, masalı, fıkrayı rahatlıkla anlatırlar. İyi bir hafızaları vardır. Kelime oyunlarını çok severler. İyi bir kelime hazineleri vardır. Sözel olarak iyi iletişim kurarlar. Öğrenme etkinliklerinde, daha çok kitaplar, teypler, yazma materyalleri, görüşme ve tartışmalar, konuşma ve dinleme materyallerine ihtiyaç duyarlar. Farklı kelimeleri, sesleri, ritimleri dinler ve tepkide bulunurlar. Diğer insanların seslerini, dil üslubunu, okumasını ve yazmasını taklit edebilir. Cümleleri dinler, yorumlar, farklı bir tarzda ifâde eder ve söylediklerini hatırlarlar. Okuduklarını da anlar, özetler ve kolaylıkla hatırlayabilirler.

Farklı zamanlarda, farklı amaçlar için, farklı gruplara etkili bir biçimde hitap edebilirler. Dinleyicileri, konuşmaları ile etkilerler. Okuma, yazma, dinleme ve konuşma gibi dil sanatlarında farklı yapılar oluşturabilirler. Farklı dilleri öğrenme becerisine sahiptirler. Hikâye, şiir yazma gibi etkinliklerden zevk alırlar. Yeni dil formları oluştururlar. Etkili dinleme becerilerine sahiptirler. Bu zekâ türünde daha başarı olanlarını öğrenme yolu; kelimelerle oynayarak, yazarak, okuyarak, konuşarak, mizahı kullanarak, iknâ ederek öğrenmedir. Yine bu zekâ katmanı daha etkin olan öğrencilerin çalışma alanlarını ise kısaca şöylece özetleyebiliriz: Edebiyat, Yazarlık, Şair, Arşivcilik, Hatip, Dil Bilim, Hukuk ve Siyâset.



TESTOKUL Psikoterapi Reyonu



YAŞADIĞINIZ HER GÜN ÖZELDİR

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

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

Cenazeyi izleyen günlerde enişteme ve yeğenime beklenmeyen bir ölümün arkasından yapılması gereken tüm üzücü işlerde yardımcı olurken sık sık bu sözleri hatırladım. Kardeşimin ailesinin yaşadığı şehirden California'ya dönerken uçakta yine bu sözleri düşündüm. Kardeşimin göremediği, duymadığı veya yapamadığı bütün şeyleri düşündüm. Hala eniştemin sözlerini düşünüyordum ve hayatım bu nedenle değişmeye başlamıştı. Nasıl mı? Artık daha çok okuyor, daha az toz alıyorum. Balkonda oturup bahçemi seyrederim, hem de uzayan çimlere aldırmadan. Ailem ve dostlarımla daha çok vakit geçiriyorum, iş toplantılarında daha az vakit kaybediyorum. Mümkün olduğu kadar sık "hayatın katlanılması" gereken bir dertler zinciri yerine zevk alınacak olaylar ve yaşantılar silsilesi olarak örülmesi" gerektiğini hatırlatıyorum kendime.

Her ânın güzelliğini duyumsayarak yaşamak istiyorum artık. Hiçbir şeyimi özel günler için saklamıyorum. Kıymetli tabak çanağımı her "özel" olayda kullanıyorum. Birkaç kilo vermek, tıkanan lavaboyu açmak bahçede ilk açan çiçek gibi özel olaylarda bile. En pahalı ceketimi canım isterse süper markete giderken giyiyorum. Teorime göre eğer zengin görünürsem, küçük bir torba erzak için o kadar parayı daha rahat ödeyebilirim. Pahalı parfümü özel partiler için saklamıyorum. Mağazalardaki tezgahların ve banka memurlarının burunları da en az parti parti gezen arkadaşlarımla kadar iyi koku alıyor. "Bir gün" sözcüğü kelime dağarcığımdaki yerini kaybetti artık.



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

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

(Los Angeles Times yazarlarından Ann’in yazısı...)

Hikâyeden Çıkarılacak Ders

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

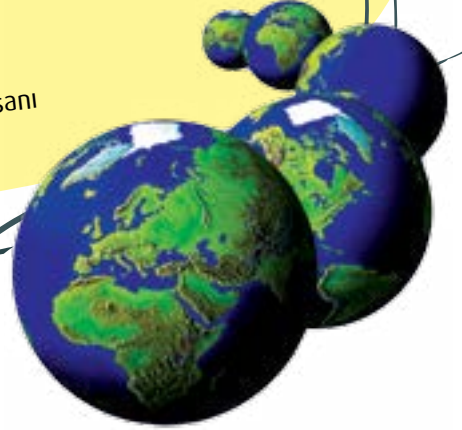




TESTOKUL Psikodrama Reyonu

Dünyayı DÜZELTMEK İÇİN

Adam, bir haftanın yorgunluğundan sonra, pazar sabahı kalktığında keyifle eline gazetesini aldı ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını hayal ediyordu. Tam bunları düşünürken oğlu koşarak geldi ve parka ne zaman gideceklerini sordu. Baba, oğluna söz vermişti; bu hafta sonu parka götürecekti onu ama hiç dışarıya çıkmak istemediğinden bir bahane uydurması gerekiyordu. Sonra gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünya haritası gözüne ilişti. Önce dünya haritasını küçük parçalara ayırdı ve oğluna uzattı: Eğer bu haritayı düzeltebilirsen seni parka götüreceğimi dedi. Sonra düşündü: Oh be, kurtuldum! En iyi coğrafya profesörünü bile getirsen bu haritayı aksama kadar düzeltemez! Aradan on dakika geçtikten sonra oğlu babasının yanına koşarak geldi: Babacığım, haritayı düzelttim. Artık parka gidebiliriz! dedi. Adam önce inanmadı ve görmek istedi. Gördüğünde de hayretler içindeydi ve oğluna bunu nasıl yaptığını sordu. Çocuk su ibretlik açıklamayı yaptı: Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan resmi vardı. İnsanı düzelttiğim zaman dünya kendiliğinden düzelmisti!



- 1- Bir insan kendini değiştirmedikçe dünyasını da değiştiremez.
- 2- Dünyadaki huzur ve mutluluk, biz insanların yaşamlarında yer verecek doğruluk, dürüstlük ve adaletle sağlanır.
- 3- Yaşamı güzelleştirmek bizim elimizdedir.
- 4- İnsan olarak güçlü yanlarımızı görerek ve potansiyelimizi keşfederek, kendimizi adım adım gerçekleştirmeliyiz ve örnek insan olma yolunda sağlam adımlar atmamız.
- 5- Kişiler arası ilişkilerimizde, ortak yönlerimize vurgu yaparak ve diğer insanlarla aramızdaki farklılıklara değil benzerliklere atıfta bulunarak uzlaşmacı olmalıyız.
- 6- Dünyamızdaki güzellikleri görmeliyiz. Bir çiçeğin kokusuyla mutlu olabilmeli, bebeklerle ve çocuklarla göze gelmeliyiz. Mevsimleri heyecanla takip etmeliyiz. Yaşamımızı güzelleştirmeliyiz. Dünyadaki her şey gibi sahici olmalıyız. Düşünün bir çiçek ne karda sahici değil mi? Bir göçmen kuşu, bir kar tanesi ne kadarda sahici değil mi? İşte biz de sahici olmalıyız, yani sadece kendimiz olmalıyız...
- 7- Unutmayalım ki, insanı düzelttiğimiz zaman ve onu değerlerimize sadık yetiştirdiğimiz zaman; dünya kendiliğinden düzelecektir...



TESTOKUL Psikoterapi Reyonu



SORU :

Üniversite yolunda başarılı ve mutlu sona ulaşabilmemiz için, kendimizi değerlendirirken genel anlamda bütüncül (Holistik) bir yaklaşımla hareket etmemiz gerektiğini, ve böylece bütünü görerek kendimizi değerlendirmemiz gerektiğini söylüyorsunuz. Ancak çalışmalarımızı hayâta geçiriyorken; kısım kısım, parça parça, aşama aşama ve adım adım hareket etmemiz gerektiğini de ifade ediyorsunuz. Bu konuyu daha ayrıntılı açıklayabilir misiniz?

Sanırım yukarıda da değinmiştik. Sorunlarınızı parça ele aldığınızda ve çalışmalarınızı aralıklı çalışmalar olarak yaşantıya dönüştürdüğünüzde, sorunlarınızın küçüldüğünü ve de ufalanarak daha hazmedilebilir boyutlara indirgenebildiğini görebilirsiniz. Bu bakımdan uzak hedeflere, yaklaşarak ulaşılabilirliğini, anlaşılabilen konuların basitten karmaşığa doğru anlaşılabilir düzeye getirilebildiğini ve sonuçta olarak, yorulmaksızın ve tükenmeksizin motivasyonun üst seviyede tutulabildiğini de gözlemleyebilirsiniz. Size bu konuda, çarpıcı bir biyografik bilgi vermek istiyorum. Aşağıdaki hâtıratı dikkatlice okuduğunuzda ümit ediyorum ki siz de bana hak vereceksiniz! İşte biyografik hikâyemiz...

Henry Ford, her sabah New York'un kuzey kesimindeki evinden çıkar, güney kesimindeki işine yürümüş. Yürürken de aklına o upuzun yolun tamamını getirmezmiş. Yola başladığında, "Bir blok ötede çiçekçi vardı; bu gün vitrininde ne tür çiçekler var acaba?" diye düşünür, çiçekçiye geçtikten sonra, "İki blok ötede gazete bayii var, acaba bugün haberlerde ne var" diyerek oraya da ulaşmış. Orayı da geçince daha ilerideki mağazayı ve mağazanın vitrinindeki muhtemel değişiklikleri düşünmeye başlamış.

Henry Ford, yoluna böylece devam ederek; yorulmadan, üstelik eğlenerek bu uzun mesafeleri katedermiş. Bu şekilde, her defasında kendisine birkaç yüz metrelik hedef seçtiğinden, kilometrelerce olan yürüyüşünü gözünde hiç büyütmeden bitirirmiş.

Demek ki, anlaşılmasız sorunları çözmek için veyâ en ulaşılmaz hedeflere ulaşmak için en gerçekçi çözüm; parçalara bölmek ve her defasında ana hedefi değil, ara hedefi düşünerek yol almaktır!

Evet sevgili gençler! Sizler de kendi hedeflerinize ulaşmak için bu yolu deneyin! Üniversite yolunda sınavlarınızın sonucuna değil, baktığınız sayfa içersinde, sadece çözdüğünüz alanda karşılaşabilecek olduğunuz sorulara odaklanın!

Unutmayın, "EKSEN'li" olmak; "şimdi-ve-burada olmak" ve elimizden gelenin en iyisini yapmaktır!