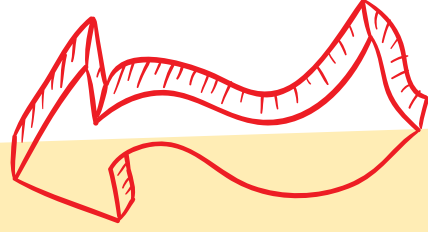


BAŞLARKEN



Merhaba sevgili gençler...!

Yeni dosyalarımızla ve derlemelerimizle yine sizlerle birlikte olmak gerçekten de mutluluk verici... Bu sayımızdan da çokça faydalanacağınızı ümit ediyorum.

Evet! Her zaman ki gibi, ufacak bir öyküyle tatlı bir giriş yapmak istiyorum.

1001 Deneme

Hepimizin bildiği gibi, Edison hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olan elektriğin mucidi. Günlüğünden anlayabildiğimiz kadarıyla Edison elektriği icat edebilmek için tam 1000 deneme yapmış. Fakat asla pes etmemiş, tekrar tekrar denemiş. Her denemede eksik olan yönleri araştırıp tamamlamış. Tamamlanmış bileşenleri ise daha da güçlendirmiş. Ampulden ışık gelmesi için gerekli olan donanımlar arasındaki uyuma dikkat etmiş ve hep bir yenilik peşinde olmuş. Azimle, gayretle ve pes etmeden ampulden ışık gelinceye dek çalışmış, çalışmış.... Ve sonunda başarmış..! Bu eşsiz icadın tanıtımı için bir basın toplantısı düzenlenmekteymiş. Gazetecinin biri küstahça sormuş:

Bay Edison, 1000 defa başarısız olmak nasıl bir duygu acaba.?

Edison vâkarla, cevap vermiş:

Elektriği icat etmek için yapmış olduğum her deneme bir başarısızlık değil, aksine başarı için atılmış bir adımdı. Ben 1000 deneme sonucunda 1000 kez başarısız olmadım, aksine bu başarı için gereken 1000 adımlık bir yolu yürümüş oldum. Demek ki elektrik 1001 adımlık bir icatmış, demiş.

İşte sevgili gençler, siz de asla pes etmeden, gerekirse onlarca, yüzlerce kez tekrar ve deneme yaparak ÖSYS’nda başarılı olmak için yürümeniz gereken yolda kararlı bir şekilde yürümelisiniz. Yolculuk sırasında eksikliklerinizi görün ve tamamlayın. Eksik olmayan yönlerinizi ise daha da güçlendirin. Bilgileriniz ile donanımınız arasındaki uyum ve ahengi yakalayın, ve tekrar deneyin... Bu yol bazılarınız için belki birkaç adımlık, bazılarınız için ise belki biraz daha uzun bir mesafe.. Ama asla pes etmeyin. Her gün sabahleyin uyanınca, yeniden doğan güneş gibi etrafınızı ve geleceğinizi aydınlatın. İnsanların içini ısıtan “örnek” bir insan olun.. Pırlı .. Pırlı.. ve Işıl.. Işıl...!

Sizlere şimdiden iyi eğlenceler diliyor, yapıcı eleştirinizi ve katkılarınızı bekliyoruz.

Unutmayın, GENÇ TESTOKUL’lu olmak ayrıcalıktır...

Gelecek sayıda görüşmek üzere,
Sevgiler....

Hakan Alşan
Editör



TESTOKUL Mizah Reyonu

Eczacı Temel

Temel Eczacılık Fakültesi'ni bitirmiş, ancak eczane açacak parası yok. Kestirmiş eczanenin birini gözüne, girmiş içeri. "Beyefendi sizde soğan var mı?" demiş. Eczane sahibi Temel'i başından savmış. Ama Temel bu, durur mu? Ertesi gün bir daha, "Beyefendi, sizde soğan var mı?" diye sormuş. Adam yine başından savmış Temel'i. Bu böyle devam etmiş birkaç hafta. Temel bıkmadan usanmadan her gün aynı eczaneye gidip soruyormuş. "Beyefendi, sizde soğan var mı? En sonunda eczacı dayanamayıp patlamış. "Kardeşim senin derdin ne?" Temel cevaplamış. "Burayı bana sat!" Eczacı düşünmüş, taşınmış. En sonunda eczacının aklına bir fikir gelmiş ve eczaneyi yok pahasına Temel'e satmış. Aradan birkaç gün geçmiş. Temel eczanede... Eczanenin eski sahibi içeri girmiş. Sormuş: "Beyefendi sizde soğan var mı?" Temel cevaplamış. "Bizde soğan var, senin reçeten var mı?"



Kopya

Temel ve İdris sıra arkadaşı olarak okullarına devam etmektedirler. Ancak Temel her sınavda boş kâğıt vermeyi alışkanlık haline getirmiştir. Bir sınavda sıra arkadaşı İdris de boş kâğıt verince, Temel bu kez boş kâğıda bir şeyler karalayıp, kâğıdı teslim eder. Dışarı çıktıklarında İdris meraklanarak sorar, "Ula temel, neden sayfanı boş vermedun daa?" diye sorar. Temel sinirlenerek cevap verir: "Ula salak, eğer ben da poş kâğıt versaydım, o zaman hoçamız, birbirumuza bakıp kopye çektiğumuzu anlardı da ondan."



Sırıtmak

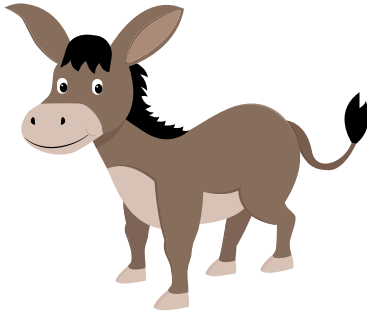
Savcı morgdaki üç cesedi incelemek üzere gelmişti. Birinci ceset sırtıyordu. Savcı sebebini sordu. "Milli Piyango'da büyük ikramiyeyi kazandı sevince dayanamadı, kalp krizi geçirdi ve öldü!" dediler. İkinci ceset de sırtıyordu. Savcı sordu? "Bu neden sırtıyor?" Bunun da bir oğlu olmuş sonunda. Sevincinden kalbine yenik düştü!" diye açıkladılar. Üçüncü ceset Temel'in kömür halindeki cesediydi. O da sırtıyordu. "Peki, bu neden öldü?" diye sordu savcı. "Efendim, buna yıldırım çarptı!" dediler. "Peki neden sırtıyordu?", " Fotoğrafını çekiyorlar sanmış."

Sen Sanırım

Ukalanın ve münasebetsizin biri Nasreddin Hoca'nın.

"Yâreli canımda hep senin hayalin var.
Uzaktan kimi görsem, hep sen sanırım."

beyitiyle başlayan gazeline itiraz eder ve hocaya sorar. "Hocam! Ben bu gazelden bir şey anlayamadım. Mesela uzakta bir öküz veya eşek görseniz durum ne olur?" Hazır cevap hoca cevap verir. "Diyorum ya! Hep sen sanırım!"



Gübre Böcekleri

Yakın tarihimizin meşhur nüktedanlarından Sakallı Sıska Cemal, âdeta bir deri bir kemik olan sıska çocuklarıyla yakın bir dostunu ziyarete gider. Adam, Sıska Cemal'in çocuklarını kastederek, "Bu gübre böcekleri sizin mi?" diye sorar. Hazırcevap Sıska Cemal, "Evet Efendim! Kokunuza geldiler!"



Fark

Adamın lastiği tam tımarhanenin önünde patlamış, kaldırıma ancak yanaşabilmiş. Sonraki işler malum... Kriko, stepne, bijon anahtarı derken bir de bunların yanına şansızlık eklenince, söktüğü 4 adet bijon yuvarlanıp yağmur mazgalına düşer. Mazgal açılır gibi değil, bijonlar da görünür gibi değil. Zavallı sürücü bir sağına bakar, bir soluna bakar. Çaresiz duygular içinde talihiyle baş başa, kaldırıma çöker. Olayı en başından beri tımarhanenin demir parmaklıklı penceresinden izleyen bir deli, "çaresiz adamın"ın hâlini bir süre daha acıyarak izledikten sonra seslenir:

"Hey! Sen ne yapıyorsun orada öyle?"

"Sorma birader, lastik patladı ve değiştiren bijonları mazgala düşürdüm."

"Düşündüğün şeye bak! Sök öbür lastiklerden birer tane sök, hepsi 3 bijonlu olsun. Tamirciye, hatta eve bile gidebilirsin."

Adam bir lastiklere bakar, bir de deliye ve sanki aklına yeni bir fikir gelmiş gibi işe girer. Her şeyi tamamlayıp bagaj kapağını kapatan sürücünün akli deliye takılır. Arabasına binmeden evvel ona seslenir:

- Yahu birader! Bu kadar zekân varken, seni bu tımarhaneye neden tıktılar?

- Be kardeşim! Biz burada delilikten yatıyoruz, aptallıktan değil !



TESTOKUL Akıl Oyunları Reyonu

1 Adamın biri yanında bir kurt, bir keçi ve kocaman bir baş lahana ile bir nehri geçmek ister. Ne var ki adamın elinde bulunan kayık ancak, kendisi ile birlikte bu üç şeyden yalnızca birisini taşıyacak kapasitededir. Adam yanında lahanayı götürse kurt kuzuyu yiyecek, kurdu götürse kuzu lahanayı yiyecektir. Lahana ile keçinin güvenliği ise adamla birlikte olmaya bağlıdır. Adam nasıl yapmalı ki hem karşıya geçsin, bu üç şeyi de beraber geçirsin, aynı zamanda hiç birine bir zarar gelmesin?

Siz olsaydınız ne yapardınız?

2 İki basamaklı öyle bir sayı bulunuz ki bulduğunuz bu sayının rakamlarını önce birbiri ile çarpınız, sonra toplayınız. Bulduğunuz çarpım sonucu ile toplam sonucunu tekrar toplayınız. Sonuçta ilk yazdığınız iki basamaklı sayıyı versin.

3 Elinizde sadece zaman ayarlayıcı olarak 2 tane kum saati vardır. Bunlardan biri 7 dakikalık, diğeri de 11 dakikalıktır. Yapmayı düşündüğünüz deney tam 15 dakika sürmektedir. Eğer zamanı uzatırsanız veya kısaltırsanız deneyde istediğiniz verimi alamamaktasınız.

Bu iki kum saatini kullanarak bu deneyin zaman ayarlamasını nasıl yaparsınız?

4 Bir sınıftaki öğrenciler;
üçer üçer gruplandırılırsa 1 öğrenci
dörder dörder gruplandırılırsa 2 öğrenci
beşe beşer gruplandırılırsa 3 öğrenci
altışar altışar gruplandırılırsa 4 öğrenci
kalıyor. Buna göre bu sınıfta kaç tane öğrenci vardır?

5 Sıra ile 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10 ile bölününce kalan olarak sıra ile 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9 veren sayı hangisidir?

6 Ahmet bir X sayısının karesini alacaktı, fakat yanlışlıkla 2 katını aldı. Bulduğu sayı iki basamaklı idi. Bulduğu bu sayıyı 180 derece çevirdiğinde bulduğu sayı X in karesi idi. Acaba X sayısı nedir?

7 Bir sınıftaki öğrenciler;
üçer üçer gruplandırılırsa 1 öğrenci
dörder dörder gruplandırılırsa 2 öğrenci
beşe beşer gruplandırılırsa 3 öğrenci
altışar altışar gruplandırılırsa 4 öğrenci
kalıyor. Buna göre bu sınıfta kaç tane öğrenci vardır?

8 Kuzenimizin halasının erkek kardeşiyle birinci dereceden akrabalık bağımız ne olabilir?

9 Öyle iki basamaklı bir sayı bulun ki sayıyı oluşturan rakamların çarpımının iki katı kendini versin.

10 Alşan Ailesi'nin 8 oğulları ve oğullarının birer kız kardeşi varsa, bu aile kaç kişiden oluşmaktadır?

11

Matematik öğretmenine sormuşlar şu anda sınıfta kaç öğrenciniz var?

Öğretmen şu şekilde cevap vermiş:

- Mevcut öğrencilerim kadar daha öğrencim olsaydı ve yine mevcut öğrencilerimin yarısıyla, birde dörtte biri kadar daha öğrencim olsaydı, o zaman 99 öğrencim olurdu.

Bu öğretmenin kaç öğrencisi vardır?

12

X kasabasının postanesi, kentteki havaalanına inecek olan uçaktan postayı alıp getirmesi için motosikletli bir görevliyi hava alanına göndermişti. Oysa uçak vaktinden önce inmiş, alandaki atlı bir görevli de postayı alarak kasabaya doğru yola çıkmıştı.

Yarım saat sonra atlı ile motosikletli posta görevlileri yolda karşılaşmışlardı. Motosikletli atlıdan postayı devralmıştı. Böylece motosikletli postacı, kasaba postanesine beklenen zamandan 20 dakika önce varmış oldu.

Buna göre uçak acaba kaç dakika önce inmiştir?

Cevaplar

- 1) Kurt lahana yemediği için adam önce keçiyi kayığı ile karşıya geçirir. Keçiyi bırakıp kendisi yalnız başına döner. Lahanasını alıp keçinin yanına gider. Lahana'yı orada bırakıp keçi ile geri döner. Keçiyi bırakıp kurdu kayığına alır onu karşıya bırakır. Kurt lahana ile kalır. Kendisi yalnız başına döner. Keçiyi alır beraberce karşıya geçerler. Böylece üçü de geçmiş olur..
- 2) Diyelim ki tuttuğumuz sayı 49 olsun
1. işlem: $4 \times 9 = 36$
2. işlem: $4 + 9 = 13$
Üçüncü işlem = $36 + 13 = 49$
Sorunun cevabı sonu 9 ile biten 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99 sayılarından herhangi biri olabilir..
- 3) İki kum saatini aynı anda başlatırsınız. 7 dakikalık kum saati boşaldığı anda deneye başlarsınız. 11 dakikalık boşaldığı anda tekrar ters çevirirsiniz. Buraya kadar 4 dakika geçmiştir. 11 dakikalık kum saati boşaldığı anda deneyi sona erdirirsiniz. Böylece toplam 15 dakika olmuştur.
- 4) 3, 4, 5, ve 6'nın en küçük ortak katı 60'tır. Bölenle artan arasındaki fark hepsinde 2 olduğundan $60 - 2 = 58$ sınıftaki öğrenci sayısıdır.
- 5) 2519 sayısıdır.
- 6) X sayısı 9'dur. 9'un 2 katı 18'dir. 18 sayısı 180 derece döndürüldüğünde 81 sayısı elde edilir. 0 da 9'un karesine eşittir.
- 7) Bu 4 sayı, 8, 12, 5, 20 sayılarıdır. ($8 + 12 + 5 + 20 = 45$)
 $8 + 2 = 10$
 $12 - 2 = 10$
 $5 \times 2 = 10$
 $20 / 2 = 10$
- 8) Kendi babanız olabilir.
- 9) Sayı 36'dır. ; $3 \times 6 \times 2 = 36$
- 10) Alşan ailesi 11 kişiden meydana gelmektedir. 1 ana + 1 baba + 8 oğul + 1 kız kardeş olmak üzere toplam 11 kişidir.
- 11) 36 öğrencisi vardır.
Öğrenci sayısı x olursa, mevcut kadar daha ve mevcudun yarısı ve dörtte biri daha dediğine göre,
 $2x + (x/2) + (x/4) = 99$
buradan $x = 36$ olarak bulunur.
- 12) Motosikletli postacının, atlı görevliyle karşılaştığı yerden havaalanına giderek postayı alması ve gene o noktaya dönmesi için gereken zaman 20 dakikadır. O halde, atlıyla karşılaştığı nokta, havaalanından 10 dakika uzaklıktadır. Bu 10 dakikayla, motosikletlinin daha önce gittiği 30 dakikayı toplarsak, uçağın havaalanına 40 dakika erken indiğini buluruz.



TESTOKUL Duvar Yazıları Reyonu

Francis Bacon

"Akıllı adam, bulduğundan daha fazla fırsat yaratan adamdır."



Abraham Lincoln

"Çoğu insan kafasına koyduğu kadar mutludur."

Martial

"Bugünü yaşa! Yarın çok geç olabilir!"



Henry Ford

"İnsan, öğrenmeyi bıraktığı gün yaşlanmaya başlar."



Dr. W. Dwyer

"Hayatımız, yaptığımız seçimlerin toplamıdır."



cato

"Size kafanız ve kalbiniz hükmediyorsa Kralısınız! Vücudunuz hükmediyorsa, köle!"



HZ. Dâvud

"Kişi, kalbinde düşündüğü gibidir."

Edna Ferber

"Kapalı ve öğrenmekten vazgeçmiş bir zihin, ölmekte olan bir zihindir."



John Christian

"Silgi kullanmadan resim çizme sanatına hayat diyoruz."

Âşık Münzevî

"Yalnızca insanlar doğar, öğrenir, büyür, olgunlaşır, seçim yapabilir, sever ve ölürlər. Geriye kalan her şey ise telef olur."



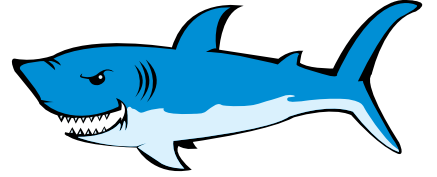
TESTOKUL Psikoloji Reyonu

Soru:

Bir seminerinizde "Stres o kadar da korkulacak bir şey değildir. Stres eter gibidir. Azı ayıltır. Çoğu bayıltır" demiştiniz. Bu sözü biraz daha açıkla mısınız?

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 kortizol ile ayyuka çıkmaktadır. Bununla birlikte normal düzeydeki kortizolun vücudumuz için ve de konsantrasyon için çok faydalı olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bulgulanmıştır. Ancak bunun tam tersi de zarar verici sonuçlara yol açabilmektedir. Yani vücudumuzdaki kortizol 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 kortizol miktarını kontrollü bir düzeyde tutmamız ve stresimizi kendimiz için yararlı bir psiko-dinamik faktör olarak kontrol altına almamız gerekmektedir. Bu konuda sizlere ışık tutacağına inandığım, yaşanmış gerçek bir hikâyeden bahsederek sorunuza cevap vermek istiyorum. İşte hikâyemiz...

BEYNİNİZE KÖPEKBALIĞI ATIN..!



Japonlar taze balığı hep çok sevmişlerdir. Fakat Japonya sâhillerinde bol balık bulmak mümkün artık olmamaktadır. Balıkçılar Japon nüfusunu doyurabilmek için ve piyasada yükselen bu talebi karşılamak için daha büyük tekneler yaptırıp, taze balık tutmak için daha 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 kurdurmışlardır. Böylece istedikleri kadar uzağa gidip avlanacaklar, tuttuklarını da soğuk hava deposunda dondurulmuş olarak saklayabileceklermiş. Ancak Japon halkı taze hâlde dondurulmuş balıkların da lezzet farkını yine hissedebiliyor ve donmuş olanlara fazla para ödemek istemiyorlarmış. Balıkçılar bu defa teknelerine dev balık akvaryumları yaptırmışlar. Avlanan balıklar, dev akvaryumlar içerisinde biraz fazla sıkışacaklarmış ve hatta birbirlerine çarpa çarpa biraz da aptallaşacaklarmış ama yine de canlı bir şekilde kıyıya ulaşabileceklermiş. Bu proje hiç yoktan iyi ve akılcı bir çözümmüş gibi görünüyordu. Nitekim balıkçılar da aynen öyle yaptılar. Ancak Japon halkı canlı olmasına rağmen bu balıkların da sersemlemiş bir şekilde kıyıya geldikleri için taze balıklar gibi yeterince lezzetli olmadıklarını düşünüyordu. Çünkü hareketsiz, 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 tane köpek

balığı bırakmışlar. Böylece hayatta kalmaya ve yem olmamaya çalışan balıklar, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak akvaryum içerisinde yaşam mücadelesi verdikleri için zinde ve taze bir şekilde kıyıya ulaştırılabilmiş.

1950'lerde L. Ron Hubbard'ın gözlemlediği gibi "İnsanoğlu 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 heyecanla, enerjiyle ve canlılıkla karşılarsınız.

Hedefinize ulaşır ulaşmaz, heyecanınız kaybolmaya başlamaz mı?

Aşırı çalışmanız gerekmiyorsa rehavete 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 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. Problemlerinizi çokça ve çeşitli olabilir. Ümitsiz olmayın! Onları tanıyın/tanımlayın, onları göğüsleme stratejilerinizi organize edin, kararlı olun, daha çok bilgi ve yardım desteğiyle onlarla savaşın! Beyninize âdeta 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 gelişiminiz önünü açmış olursunuz. Asla kendinizi tekrarlamayın, köşenize çekilip ortalama sıradan bir insan olmayın. Beden diliniz, ses tonunuz edilgen ve durgun olmasın. Yaşama sınıksız sarılın, yaşamınız öğrenme eksenli olsun!

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

Mesaj şudur:

"Ben senin probleminim. Seninim. Sana aidim. 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 da güçlü olabilirsin."



TESTOKUL Rehberlik Reyonu

ETKİN VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Merhaba sevgili arkadaşlar

Bu sayımızda yine programlı ders çalışmanın önemine değinecek ve ders çalışırken dikkat edilmesi gereken hususlara yer vereceğiz. Geçek şu ki meşgul olmak kolay, fakat verimli olmak zordur. Ders çalışmak, bir meşguliyet olarak kolay bir etkinlikmiş gibi görünebilir. Fakat bu kendimizi kandırmaktan veya ders çalışıyor gibi görünmekten kurtarılması gereken ve de verimli olması gereken bir meşguliyettir. Şayet, hayatınızla ilgili kararları rastlantılara bırakırsanız, çalışmalarınızı ve başarılarınızı engelleyecek



pek çok sebeple karşı karşıya kalırsınız. Başarıya ulaşabilmek için “anlama”, “öğrenme” ve “hız kazanma” çalışmalarını sistematik bir şekilde aksatmadan sürdürmeniz gerekmektedir. Verilen bilgileri programlı ve disiplinli bir ev çalışmasıyla tekrar etmeyen bir öğrencinin başarıya ulaşması çok güçtür. Unutmayınız ki başarının en kolay ve en kısa yolu ÇALIŞMAKTIR! Bu anlamda başarının elde edilebileceği bir program hazırlayabilmek için Seneca’nın şu sözünü aklımızdan çıkarmamamız gerekmektedir. “İnsan hangi limana gideceğini bilmezse, hiçbir rüzgâr onun için yararlı olamaz.”

Evet, sevgili arkadaşım! Belli belirsiz rüzgârlara kendini bırakarak, -güya- istediği limana ulaşmak isteyenleri bekleyen bu son; tam bir hayal kırıklığıdır. Çünkü üniversite sınavlarında şans faktörü oranı %0’a yakındır. İşini şansa bırakanın akıbeti süründürmektir, yenilmektir. Çünkü, arkadaşlarınız bu işi şansa bırakmıyorlar. Dahası, planlı ve programlı bir çalışma yürütüyorlar. Planlı çalışma yürüten arkadaşlarınız varken, sizin bu işi şansa bırakmanız ise, erkenden havlu atmanız anlamına gelecektir.

Planlı çalışma, nereye ve nasıl gideceğinizi mantıklı bir biçimde, önceden kararlaştırmaktır. Öğrencinin geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmesi için öncelikle, günlük yaşantısında yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemesi zorunludur. Diğer taraftan, öğrenilenlerin en son tekrarını yüksek sesle okumanın, gerçekten de çok önemli faydaları vardır. İçinizden veya hafif sesle okuduğunuz ve çalıştığınız şeyler, belleğinizde bütünüyle zihinsel bir izlenim olarak kalır. Kelimeler ve cümleler varlıklarını ve biçimlerini sadece kâğıt üzerinde gösterirler. Anlamları gözümüz için de, beynimiz için de aynıdır. Yüksek sesle okuyan veya düşünen kişi, okuduğu şeyden bütünüyle yeni bir izlenim kazanır. Bu görüntüler canlanır. Kelimeler hayal gücü yardımıyla vücut kazanırlar. Cümleler göz, kulak ve beyin için eşit anlamda varlıklar olurlar artık. Bu yolla görsel nitelikler işitsel niteliklerle pekiştirilmiş olur. Bu metot, öğrenmekte çok zorluk çektiğiniz parçaları anlamınızı sağlar ve kalıcı bir bellek izlenimi/edimi yaratır. Unutmayınız ki, ders çalışırken yüksek sesle okunan veya belleğinizden yüksek sesle tekrar edilen bilgiler derin ve kalıcı hafızaya transfer edilirler. Çevrenizdeki koşullar, şayet yüksek sesle okumanıza olanak vermiyorsa, bu durumlarda elinize bir kalem ve

kâğıt olarak, okuduğunuzu yazın veya özet çıkarın. Evet, okuduklarınızı yazın, özetleyerek notlar çıkarın! Bu gerçekten de iyi bir yöntemdir.

Nasıl Öğreniriz?

İnsan zihni, dakikada 600 kelimelik bir konuşma hızını algılama kapasitesine sahiptir. Normal bir konuşmanın hızı, dakikada 150 kelime civarında olduğuna göre dinleme esnasında, zihninizde, her dakika için 450 kelimelik bir boşluk kalmaktadır. İşte bu boşluk, dikkatin dağılmasını kolaylaştırır, hatta bunu teşvik eder. Bunun önüne geçmek için, zihni bir noktaya yoğunlaştırmak gerekir. Herhangi bir bilgiyi, zihne kazandırmanın en iyi yolu, onu bütünüyle kavramaya çalışmaktır. Böylece eldeki metin veya konu bir bakışta kavranır, canlı kalır ve daha kolay hatırlanır.



Öğrenilecek bilgi malzemesi akılda tutulamayacak kadar büyükse ve zorsa, bu durumda öncelikle, bilgi malzemesiyle (konuyla) ilgili genel bir görüş edinmeye çalışın. Böylece bağlayıcı “ana çizgileri” kolayca fark ederek ve metnin olabildiğince az parçalar hâlinde bulunmasına dikkat ederek anlamlı bir bölüştürme yapabilirsiniz. Uzun bir konuyu baştan sona incelemekten geçirip, başlık ve alt başlıklara bakarak parçalara ayırın. Bu konuyu kaç seansta/aşamada çalışacağınızı da belirleyin. Böylece öğrenme hızınızı daha da artıracak, konunun öğrenilmesini de kendiniz için kolaylaştıracağınızdır.

Öğrenmeyi ya da Öğrenmemeyi Belirleyen 3 Önemli Etken

- a) Çalışmak+Tekrar b) Sınamak / Test etmek c) Dinlemektir.

İnsan, karşısında konuşanı 30 saniye kadar bilinçli olarak dinler, sonra 1 veya 2 saniyelik kopukluklar veya dikkat dağılması olur. Bu boşluklara psikolojide “Disosiyatif Aralıklar” denir. “Öğrenme Materyali”ne tam anlamıyla yoğunlaşamadığımız bu boşluklara, -tam bu esnada- başka uyaranlar girebilir. Örneğin açık bir cep telefonu, açık bir televizyon veya radyo, sizi ders çalışma ortamından alıp çok uzaklara götürebilir. Yine hiç ara vermeden çalışmaya kalkışırsanız, “algılama gücü”nüz bir süre sonra düşmeye/gerilemeye başlar. Bu nedenle de “algı dünyanız”daki 2-3 saniyelik kopukluklara/bosluklara başka uyaranlar sıvışabilir. Dolayısıyla siz görünürde ders çalışır gibi olursunuz, ama iç dünyanızda (zihinsel olarak) başka bir dünyadasınız.

Bunun tam tersi de oldukça sakıncalıdır. Çok sıklıkla uzunca aralar vererek çalışmayı devam ettirmeye kalkışırsanız, bu kez de belleğinizdeki “hatırlama eğrisi/düzeyi” hızla düşmeye başlayacaktır. Oysa, çalışmayı kısa süreli dinlenme aralarıyla sürdürmek, hem öğrenilenlerin sindirilmesi hem de zihnin kendini toparlaması açısından son derece yararlıdır/önemlidir.

İnsanlar yedikleriyle değil, sindirdikleriyle beslenirler. Dolayısıyla öğretilen veya öğrenilmesi için verilen bilgilerin çokluğu önemli değildir. Aksine, öğrenmeye çalışan kişinin sindirdiği bilgiler önemlidir. Unutmayınız ki önceden ne kadar çalışacağınızı belirlemezseniz, çalışmalarınız sonucunda çok az şey hatırlarsınız!

Ders Nasıl ÇalışılMAZ!

- Bedensel olarak gevşek, uyuşuk ve kaykılmış durumdaysanız, OLMAZ!
- Sadece seçtiğiniz ve size ilginç gelen konular üzerinde duruyorsanız, OLMAZ!
- Eğlence arayan, kaytarmaya çalışan bir havanız varsa, OLMAZ!
- Dersten derse, konudan konuya atlıyorsanız, OLMAZ!
- Zaman zaman hayallere dalıyorsunuz ve çalışmanızı sık sık bölüyorsunuz, OLMAZ!
- Düşünce kontrolünüz yoksa, OLMAZ!
- Vakit geçirmek için resimlere (şekillere) anlamsızca bakıyorsunuz, OLMAZ!
- Önemli kavramları atlıyorsanız ve “öğrenme yaşantısını” hep erteliyorsunuz, OLMAZ!
- Gözünüz aynı cümleye dakikalarca takılı kalıyorsa, OLMAZ!
- Bazen sabırsızlıkla, bazen de sıkılma nedeniyle acele ederek ve de atlayarak okuyorsanız, OLMAZ!
- Gelişigüzel, karalama yapar gibi not tutuyorsanız, OLMAZ!
- Hatırlamayı rastlantılara bırakıyorsunuz, OLMAZ!
- Ders çalışmak zorlaştığında veya sıkıcı olmaya başladığında, çalışmayı tamamen bırakıyorsunuz, OLMAZ!
- Evet, ders çalışmamak için türlü türlü bahaneler buluyorsanız, OLMAZ!



Unutmayın! Bu tür ders çalışma girişimleri, sizi asla başarıya götürmez.



Ders Çalışmanın Önündeki önemli Bir Engel: Zaman Yönetimi

Zamanımızı elimizde olmadan alan bir durumlardan başlayalım isterseniz. Örneğin “hastalık”. Hastalık birçok tepki düzeyini azalttığı gibi, her türlü öğrenme ve hatırlamayı da olumsuz yönde etkiler. Yorgunluk da hastalık gibi, öğrenme düzeyimizi düşürür. Öğrencinin sabah saat 10.00’den henüz yorgun olmadığı anda herhangi bir şeyi öğrenme süresi, akşam 19.00’a oranla %13 daha fazladır. Bu anlamda “uykusuzluk” da öğrenme düzeyini düşürür. Bir gecedeki bir kaç saatlik uyku kaybı bile, ertesi günkü öğrenme ve hatırlama düzeyini düşürür. Unutmayınız ki her acil durum, önemli değildir. Panik yapmayın. Gümüş günlerinizin altın saatleri boş geçmemeli! Başlangıçta hepimizin eşit olarak sahip olduğu tek şey, zamandır. Sorun ne kadar zamanınız olduğu değil, sahip olduğunuz zamanı nasıl kullandığımızdır. Zaman eşsiz bir kaynaktır. Biriktiremeyiz, durduramayız, akar gider ve harcamak zorundayız. Zamanı değerlendirmeyi bilmek, başarının kapısından girmek demektir. Zaman: Tekrar ele geçmeyen tek şey!

Başarınızı zamana bırakmayın! Hedefe varan yolda, zamana siz hükmedin! Zamanınızı kontrol altına almak, hayatınızı kontrol altına almaktır. Zamanınızı boşa geçirmek, hayatınızı boşa geçirmektir. Kaygıdan uzak, rahat bir “sınava hazırlık süreci” geçirmeniz, zamanı kendi amacınız ve planınız doğrultusunda kullanabilmenize bağlıdır. Sınava hazırlık sürecinizi rastlantılara bırakırsanız, başarınızı etkileyecek pek çok şeyle karşılaşabilirsiniz. Unutmayınız ki sorun zamanı yönetmek değil, kendimizi zaman içinde yönetip, yönlendirip, denetleyebilmektir.

Çalışmanın ve başarının en büyük düşmanları; (Cep) telefon(u), televizyon, arkadaşlar, erteleme davranışları vb. daha çok dış kaynaklardır. Bunlar elbette doğru, ama bir noktayı eksik bırakıyor. Şöyle bir düşünelim: Zaman hırsızlarının, zamanımızı çalmasına kim izin veriyor acaba? Soruyu başka türlü sorarsak: Siz izin vermezseniz; “zaman hırsızları” zamanımızı çalabilirler mi? Elbette ki, Hayır! Çalamazlar. Önceliklerinizi saptarsanız,

dersleri sürüncemede bırakmazsanız, plansız çalışmazsanız, televizyona, telefona takılıp kalkmazsanız, kim sizin zamanınızı çalabilir ki? Hiç kimse. Unutmayınız ki; insan, seçimlerinin toplamıdır.

O sizi değil, siz onu yönetin! Televizyondan uzak durun. Çünkü televizyon zamanı yiyen/tüketen en büyük canavardır. Sizi pasifize eder. Düşüncelerinizi köreltir. Hafızanızı hantallaştırır. Evet televizyon çağdaş bir iletişim aracıdır, tümüyle uzak kalmanız elbette mümkün değildir ama en azından programları günlük olarak gözden geçirmekle yetinin ve seçici olun. Her şeyi izlemek zorunda değilsiniz. Televizyon sizi değil, siz televizyondaki programları ve izleme zamanlarını seçin. Kendinize şunu sorun: "Hangisi benim için daha önemli?" Sınavlarda başarılı olmak mı? Yoksa televizyondaki programları izlemek mi? Unutmayınız ki boşa geçen zaman, geleceğinizdir. Her yıl binlerce aday umut iskelesinden umut gemisine biniyor. Geleceğe doğru yelken açıyor. Sefere çıkıyor! Sınavdan kurtuluş yok! Sınav gemisi herkes için var. Bir şekilde gelecekte yine var olacak. Varılacak her iskelede başka sınavlar bekliyor sizi çünkü. "Üniversite Sınavı" gemisinde, görünüşte her şey birkaç saatte bitiyor gibi. Sorular ve yanıtlar...! Sonuçta da ulaşmak istedikleri iskeleye ulaşanlar var oluyor (bunlara "başarılı" deniyor). Çoğunluk ise gitmek istediği iskeleye varamadan geri dönüyor. Neden mi? Yeniden başlamak ve yeni seferlere hazırlanmak için. Gemilere eşit koşullarda binilemediği gibi gemilerden eşit koşullarda da inilemiyor. Her iskelenin alabileceği yolcu sayısı belirli ve sınırlı. Hâl böyleyken, sınav gemisini yönlendirmek ve amaca varacak şekilde yürütmek büyük önem kazanıyor. Sınav geminizi istediğiniz iskeleye siz götüreceksiniz. Kaptan sizsiniz. Onun için pusulanız şaşmasın, hedefiniz karışmasın. Yolunuz açık olsun, GENÇ TESTOKUL'lu kaptanlar!



Aynı test içinde en zor ve en kolay soruların puan değeri, birbirinden farklı değildir.! Aynı test içindeki soruların zorluk düzeyleri birbirinden farklı, fakat kazandırdığı puan açısından farklı değildir. Bu özelliğin bilinmesi test tekniği açısından çok önemlidir. "Turlama Tekniği"ni bilen ve uygulayan öğrenci, 1. turda her testte var olan kolay ve normal soruları çözerek soruların %70'ini yapabilme şansına sahiptir. Sınavda zamanı iyi kullanabilmek ve kapasiteniz oranında en yüksek puanı elde edebilmek için "Turlama Tekniği"ni uygulamada uzmanlaşmanız büyük önem taşımaktadır.

"Turlama Tekniği" size ne kazandırıyor?: Üniversite sınavında "Turlama Tekniği"ni ustaca kullanmak başarı oranını önemli ölçüde yükseltmektedir. Sınavda yanıtlanacak tüm testlerin; 1. turda yanıtı kolayca bulunabilecek soruların öncelikle çözülerek, zaman alıcı ve zor soruların 2. tura bırakılmasına "Turlama Tekniği" denir. Öğrenci 1. turda yanıtladığı normal, kolay ve çok kolay sorularla ortalama bir puan elde etmeyi sağlarken, 2. turda çözeceği zor sorularla, puanını daha da yükseltme şansına sahip olmaktadır. Zaman kaldı-kalmadı. İşte bütün mesele bu! Sınavda zamanın yetmemesinin en önemli nedeni, sıralı çözüm yapma (kitapçıkta dizildiği gibi yapma) alışkanlığıdır. Sıralı çözüm alışkanlığı, öğrencinin yeterince güçlü olmasa dahi, soruları zor-kolay ayrımı yapmadan ve bir soru başına düşen puan değerinin aynı olduğuna dikkat etmeden, soruları kitapçıkta sırasıyla çözmesidir.

"Turlama Tekniği"nin tam tersi olan bu çözüm yoluyla öğrenci, zor ve uğraştırıcı sorulara takılıp, gereğinden fazla zaman yitirmektedir. Öğrenci, puanını yükseltmek için her testin çok zor bir sorusuna ayrılan sürede, aynı testin 5 kolay sorusunu yanıtlamayı tercih etmelidir. Yapabileceğiniz soruları sınavda boş bırakmayın!..

Düzenli ve çok çalışmanıza rağmen sınavlardan umduğunuz kadar net çıkartamıyor ve çok hata yapıyorsanız, yanlış yapma nedenlerinizi dikkatlice araştırmalısınız!

Sınavlarda Soruların Çözilememesinin Temel Nedenleri:

1. Konular hakkında yeterince bilgiye sahip olmamak.
2. Yeterince bilgi sahibi olunmasına rağmen bu bilgileri kullanamamak ve bilgileri hatırlayamamak.
3. Konularla ilgili bolca pratik (test sorusu) yapmamak.

Soruları okumadan geçmeyin. Bu, iyi sonuç almanın ilk ve en önemli adımıdır. Bu adım, Turlama Tekniği çerçevesinde atılmalıdır. Sınavdaki soruların güçlük derecesini belirleyen, uzunlukları veya karmaşık görünümleri değil, soruların içerikleridir. Uzun veya karmaşık görünen sorulara hiç bakmadan geçmek veya bu soruları yapamama kaygısı ile okumayı yarıda bırakmak, test tekniği açısından son derece hatalı bir tutumdur. Ancak, belirli bir süre geçtiğinde soru çözilemiyorsa; bu soru bırakılmalı, şayet sınav bitiminde süre artarsa/kalırsa o soruyla yine uğraşılmalıdır. Unutmayınız ki bazı sorulara hiç bakmamak, zaman kullanımı açısından yanlış bir uygulamadır... Ve yine unutmayınız ki hayatın tümü bir sınavdır. Bir sınavdaki başarısızlığınız, hayat boyu başarısız olacağınız anlamına gelmez. Yeter ki yılmayın. Başarılı olmanın yollarını aramaya devam edin. Çok şey yapmaya kalkışan, her şeyi 1/2, 1/2 [yarım,yarım] yapar!

Şu andaki en büyük hedefiniz, istediğiniz meslek dalında okuyabileceğiniz bir üniversiteye girmek. Dershaneye gidiyorsunuz veya hem dershanenin hem de okulun derslerine çalışmak zorundasınız. Onun için hobilerinize, arkadaşlarınıza, eğlenceye daha az zaman ayırmak zorundasınız. Belki sizin için güç bir tercih ama, inanın hayatta hiçbir şey kolay değil. "Gökteki yıldızların hepsini isteyemezsiniz." Ama bir yıldız seçebilir veya bir yıldız olabilirsiniz. Ne yapmak istediğinize karar verip, hayatınızı ona göre düzenlemelisiniz. Yoksa her şeyi yapayım derken hiçbir şeyi tam olarak yapamaz duruma düşersiniz. Çalışılması gereken konuların ve testlerin çokluğu gözünüzü korkutmasın. Sınav denizinde kaybolacağınızı da düşünmeyin sakın. Hemen dümene geçin, hedefinizi belirleyin, çalışmalarınızı planlayın ve bir yerden çalışmaya başlayın...! Gelecek sayıda görüşmek üzere sevgiler....

Pekâlâ! Zihnimizi, Öğrenmeye Yoğunlaştırmak İçin Neler Yapmalıyız?

- Dinlerken not tutmalıyız.
- Öğretmenin anlattıklarının arkasındaki anlamları kavramaya çalışarak ön tahminlerde bulunmalıyız.
- Öğretmeni, yüz mimik hareketlerimizle, tebessümle, bazen kızarak veya onaylayarak takip etmeliyiz.
- Bilgilerin anlamı ne kadar açıksa, zihinde kalma ve hatırlama olasılığının o kadar yüksek olduğunu unutmamalıyız.
- Özellikle ilgi duyulan şeyler daha çok hatırlanır. Belleğimizin bilinçli bir zorlama olmadan, neyi alıp saklayacağını, bizim özel ilgilerimiz belirliyor. Bu nedenle ilgilerimiz ile bilgilerimiz arasında birbirine bağlı, anlamlı, çağrışım yaptıran ilişkilendirmeler yapın.
- Bir şeyi yeniden hatırlamak istiyorsanız, her şeyden önce onu doğru biçimde belleğinizdeki yerine yerleştirmeye özen gösterin.
- Öğrenme sürecinin başında ve sonunda daha çok şey hatırlarız. Fakat, öğrenme sürecinin ortasında, hatırla-

ma konusunda bir düşme, her zaman söz konusudur. Buna takılıp kalmayın. Bu konudaki zafiyetlerinizi bol bol tekrar yaparak aşın.

- Dinlenme arası verilmediğinde bu anlama ve bilgiyi depolama yetinizde düşüş olacağını unutmayın. Bir şeyin bellekte kalması, onun anlamıyla doğru orantılıdır. Zihninizde tutmak istediğimiz bir şey (ne olursa olsun) eğer anlamlıysa daha kolay ve daha çabuk kavranacaktır. Zihninizde tutmak zorunda olduğumuz ne varsa, bunların hepsine bir anlam yüklemesi yapın. Bu anlam verme işleminin sizin kişisel farklılıklarınıza ve farkındalığınıza [meta-cognition] dayanmasına dikkat edin.
- Daha yüksek bir verim için ulaşmak istediğiniz hedefin cazibesini ve çekim gücünü kullanın. İyi bir öğrenmenin olabilmesi, mutlak amacın belirlenmesiyle mümkündür. Bu amaç, sizin itici gücünüz olacaktır. Buna dikkat edin. Amacınızı belirleyin.
- Amacınıza yaklaştıkça çalışma isteğiniz daha da artacaktır. Onun için bir hedef belirleyin ve hedefinize ulaşmak için çaba gösterin. Ara hedefler tayin edin ve bu hedeflerin uyarılarından yararlanın.
- Hatırlama gücü ödüllendirme ile artar! Her başarının kendisi zaten bir ödül olmakla beraber, başarınızı artırmak için kendinize bir ödüllendirme sistemi kurun.
- Çalışma anında zaman zaman çalışmaya ara verip, telefon konuşması yapmak, televizyon açmak dikkati dağıtıcı etki yapar, unutmayın. En verimli çalışmanın yolu, bu “molaları” uygun zaman aralıklarında gerçekleştirmektir. Bu gibi etkinlikleri, çalışma bitiminde yaparak, kendinizi bu şekilde ödüllendirebilirsiniz.
- Öğrenilen her bilgi için beyin ilgili merkezinde yeni bir Peptit (sinir hücresi) oluşur. Beynimizde Peptitler ne kadar çoksa (yani ne kadar çok şey biliyorsak), yeni öğrenilen bilginin bu Peptitlerle bağ kurması da o kadar kolay olur.



Unutmayın! Çalışma aralarında televizyondan uzak duracaksınız! Çünkü öğrenmenin üzerinde en bozucu etkiyi televizyon yapmaktadır.

Pekâlâ, Ders Nasıl Çalışılır?



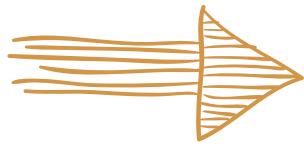
- Beden dimdik, tetikte ve aktif olmalıdır.
- Saçma ve önemsiz şeyleri bir kenara bırakarak, düşüncenizi önemli konular üzerinde yoğunlaştırın.
- Öğrenmek ve kavramak isteyen bir tutum içinde olun.
- Ders ayrımı yapmadan bir sayısal, bir sözel ders çalışın.
- Çalışmalarınızı, öğrendiklerinizi sindirmek için ufak aralıklar verin.
- Düşüncenizi, sadece çalıştığınız ders ve konu üzerinde yoğunlaştırmaya gayret edin.
- Konuyu daha iyi kavramak amacıyla yardımcı unsurlardan (çizimler-şekiller) yararlanın.
- Konuyu bir bütünlük içinde kavramaya çalışın.
- Anlamları belirlemek için zaman zaman çalışılmış konulara dönüp bakarak pekiştirmeler yapın.
- Dersi masada çalışın. Karşınızda dikkatinizi dağıtacak resim, poster, ayna gibi şeyler olmasın..



TESTOKUL Sınav Reçeteleri Reyonu

Unutkanlığınızı Yenebilmeniz İçin İşte Size Altın Kurallar

1. Bilgilerinizle ilgili bilgileriniz arasında paralellik olsun. Bilgileriniz sizin için anlamlı olsun. Yaşantıya dönüştürdüğünüz öğrenme davranışlarını anlamlı bir amaçla besleyin/ilışkilendirin.
2. Öğrendiklerinizi duygularınızla ve duygusal anılarınızla ilişkilendirin. Bu size, bilgilerinizi hatırlama konusunda "hız" ve "dinamizm" katacaktır.
3. Öğreniyorken bilinçli olarak bilişsel yüklem ve mantıksallaştırmalar yapın. Bilgilerinizin ve öğrendiklerinizin farkında olun. Bilgilerinizi şemalarla veya birtakım kurgularla sistemleştirin.
4. Öğrenme davranışınızı 1 saatlik zaman dilimi olarak yaşantıya dönüştürün. Bunun 45 dakikasını öğrenmeye, 5 dakikasını tekrar yapmaya, geri kalan 10 dakikayı ise dinlenmeye ayırın.
5. Mümkün olduğunca çok tekrar yapın. Her tekrarınızı özetleyici bir yol izleyerek gerçekleştirin.
6. Mutlu, neşeli ve ümit dolu duygularla öğrenmeye koyulun/çalışın.
7. İsteyerek, yüksek motivasyonla, hatta yüksek sesle çalışarak öğrenmeye çalışın.
8. Hayalinizde canlandırarak, dramatize ederek, üzerinde düşünerek öğrenmeye çalışın.
9. Öğrenme etkinliklerinizi hep aynı zaman ve yerde yaşantıya dönüştürün. Çünkü bu bilinçaltınızı da kontrollü bir şekilde öğrenmeye uyumlu hâle getirecektir.
10. Öğrendiğiniz şeyleri "somut" bağlantılarla görselleştirin. Kazanımlarınızın sonuçlarını ele alıp düzenli olarak değerlendirin.
11. Uyumadan önce ve [veya] uykudan kalktıktan sonra hem öğrenmeye hem de tekrar yapmaya özen gösterin.
12. Bilgilerinize olumlu, çarpıcı, renkli duygusal imajlar ve yüklemeler yapın. Böylece bilgileriniz daha çok bileşenle ve çağrışım ağıyla hafızanızda yer edecektir.
13. Size başarıyı çağrıştıran bilgilerle diğer bilgilerinizi besleyin. Hedefinizin cazibesıyla, veya başarılı olduğunuz bir konudaki performansınızın verdiği pozitif öz-güven duygusuyla; anlamakta güçlük çektiğiniz diğer başka konulara tekrar-tekrar yönelin. Bu iyi olduğunuz cephelerden, kötü olduğunuz cephelere asker, erzak ve teçhizat çekmek gibi bir şeydir.
14. Bilgilerinizi nerede, ne zaman, nasıl kullanacağınızı düşünerek içselleştirin. Bu size önemli bir kaynak tasarrufu yaratacaktır.
15. İlk, ilgi ve bilgi alanınıza giren bilgilere öncelik verin. Daha sonra ilgi ve bilgi alanınızı genişleterek öğrenme davranışınızı hayatınızın tümüne yansıtın / tümüyle ilişkilendirin.
16. Öğrenirken kendinizi baskı altında veya edilgen hissetmeyin. Bu isteksizlik, öğrendiğiniz materyalleri hemencecik unutmanıza neden olur / olabilir.
17. İçinizdeki çağrışım ağını "etkin" bir şekilde kullanın. Bu bilgilerinizin zinde kalmasını sağlayacaktır.
18. Bilgilerinize ve öğrendiğiniz "şeylere" önemlilik atfedin.
19. Aktif bir dinleyici olarak da 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.



20. Sizi dinlendirecek ve motivasyonunuzu perçinleyecek olan kısa başarı hikâyelerini okuyun.
21. 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 maruz kalıyor. Bu durum, beynimizi işleyen bir yaşam kaynağı olmaktan uzaklaştırıp sadece bir gözlem aracı hâline indiriyor.
22. Yaşamınız olabildiğince programlı olsun. Çünkü bu vücudunuzun biyolojik saatini belirli bir düzene oturtacaktır. Vücudunuzdaki bu metabolik düzende beyninizin daha fazla güçlenmesine, tam randımanlı çalışmasına zemin hazırlayacaktır. Düzensizlik, karmaşıklık, belirsizlik, edilgenlik, koşturmaya beynimizin sevmediği duygu modlarıdır. Bu tür yaşantıların verdiği stres yükü beynimizin yoğunlaşmasını ve bilgilere gerekli yüklemeler yapmasını engellemektedir.
23. Bol bol not alın. Yanınızda not alabileceğiniz küçük bir not defteri taşıyın. Unutmayın, birçok meşhur besteci, fizikçi ve bilim adamı bu alışkanlığı ömürlerinin sonuna kadar terk etmemişlerdir.
24. 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 ihtiyaç duydu şey, "bol oksijenli taze kan". Aşırı doygunluk hâlinde beynimize giden kan oranında belirgin bir azalma olur. Bu nedenden ötürüdür ki aşırı yemek yiyince beynimize giden taze kan oranında belirgin bir azalma olur. Ayrıca, aşırı yemek yiyince üzerimize bir ağırlık ve uyku hâli çökmektedir. Bu hâl ile de yoğunlaşma veya öğrenme davranışımızda ciddi engellenmeler yaşarız. Özellikle, aşırı doygunken ders çalışamaz oluruz. Çalışmayı denesek de kısa bir müddet sonra uykumuz gelir.
25. Bol bol su için ve meyve yemeye çalışın. Özellikle tatlı ve sulu meyveleri tercih edin.
26. Kafanıza takılan bir şeyi veya hatırlamakta güçlük çektiğiniz bir şeyi es geçmeyin. Onu bir yandan düşünün ve hatırlamaya çalışın. Bir ansızın hatırlanıza gelecektir, göreceksiniz.
27. Açık fikirli, iletişime açık, konuşkan olun. Cümle kurmayı farklı kelimeler kullanmayı tercih edin. Bol bol kitap okuyup anlamdaş kelimeleri birbirinin yerine kullanmaya çalışın. Konuşmanızı seri, akıcı ve etkileyici kılmaya çalışın.
28. Hayatın her alanında ve her aşamasında öğrenme davranışınızı projelendirin ve sürekli yaşantıya dönüştürün.
29. Bir spor dalıyla amatörcü de olsa ilgilenin. Düz koşular yapın. Hiç değilse ufak yürüyüşlere çıkın.
30. Mümkünse bir enstrüman çalmayı öğrenin veya bununla ilgili bir kursa gidin. Sanatsal faaliyetler de zekânızı keskinleştirecek ve yaratıcılığını daha da pekiştirecek ve de geliştirecektir.
31. Gereksiz şeyleri aklınıza depolamayın. Adres defteriniz olsun, telefon defteriniz olsun ya da akıllı telefonunuza not alın.
32. Sevdiklerinizle mektuplaşın. Telefon, internet gibi haberleşme olanaklarına rağmen, çok önemli bir aciliyet yoksa mektup yazmayı tercih edin.
33. Olabildiğince az ilaç kullanın. En ufak bir yorgunlukta ve enfeksiyonda hemen ilaçlara veya antibiyotiklere sarılmayın. Olabildiğince doğal beslenin.
34. 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.
35. Manevi bağlarınızı güçlendirin. Bu gerilimizi ve kaygılarınızı ortadan kaldıracak ve yaşamınıza ilham verecektir.

