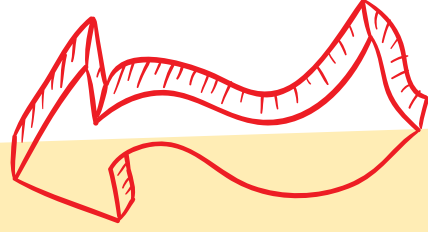


BAŞLARKEN



Merhaba sevgili GENÇ TESTOKUL'lular!
İstanbul'dan herkese kucak dolusu sevgiler...!

Artık YGS ve LYS maratonunun sonlarına geldik. Yol arkadaşınız ve rehberiniz olarak bu son sayımızda, dilerseniz, her zaman ki gibi yine kısacık bir hikâye ile başlangıç yapalım ve daha sonra reyollarımızı birlikte gezmeye başlayalım...

Postmodern bir hikayeciğe göre, Fransa'da, ağır işçilerin işleri hakkında ne düşündüklerini incelemek üzere araştırmayı yürüten bir görevli, bir inşaat alanına gönderilir. Görevli, ilk işçiye yaklaşır ve sorar:

"Ne yapıyorsun?"

"Nesin sen, kör mü?" diye öfkeyle bağırır işçi.

"Bu parçalanması imkânsız kayaları ilkel aletlerle kırıyor ve patronun emrettiği gibi bir araya yığıyorum. Cehennem sıcaklığında kan ter içinde kalıyorum. Bu çok ağır bir iş, ölümden de beter." Görevli hızla oradan uzaklaşır ve çekinerek ikinci işçiye yaklaşır. Aynı soruyu sorar:

"Ne yapıyorsun?" işçi cevap verir:

"Kayaları mimari plana uygun şekilde yerleştirilebilmeleri için, kullanılabilir şekle getirmeye çalışıyorum. Bu ağır ve bazen de monoton bir iş, ama karım ve çocuklarım için para gerekli sonuçta bir işim var. Daha kötü de olabilirdi."

Biraz daha cesaretlenen görevli üçüncü işçiye doğru ilerler.

"Ya sen ne yapıyorsun?" diye sorar.

"Görmüyor musun?" der işçi kollarını gökyüzüne kaldırarak. "Bir katedral yapıyorum."

Bu hikayenin enteresan tarafı her üç işçinin de aynı işi yapıyor olmaları. Görmeyi seçtiğiniz yol sizin tutumunuza bağlıdır. Bugün hava biraz bulutlu mu yoksa biraz güneşli mi? Güllerin dikenli mi vardır, dikenli dalların gülleri mi? Bardağın yarısı boş mudur, yarısı dolu mudur? Yoksa bardak olması gerekenin iki katı büyüklükte midir? Seçim size ait....

Evet sevgili gençler! Sizlerin de ÖSYS'ye hazırlandığınız bu maratonda, adına ne dersiniz deyin, geleceğinizi inşa ettiğinizin farkındasınızdır umarım!

İnşâ ettiğiniz gelecekte buluşmak üzere, Sevgiler....

Hakan Alşan
Editör



TESTOKUL Mizah Reyonu



Gazeteci Temel

Temel gazetecidir. İnatçı mı inatçıdır. Bir Bakan'a, kafasını takar! Bakan, ne yapsa makbule geçmiyor. Temel her gün kendisiyle uğraşıyordu. Nihayet :

- Öyle bir şey yapayım ki; Temel, kendisi ile uğraşmaktan vazgeçsin diye düşünür ve kararını ilan eder :

- Pazar günü saat 10'da denizin üzerinden yürüyerek geçeceğim.

Pazar sabahı saat 10'da tüm basın mensupları belirtilen yerde toplanırlar. Bakan gelir ve elindeki bastonuyla denizin üzerinde yürümeye başlar. Öyle ki, karşı kıyıya kadar da yürür. Herkes bu olayı hayranlık izler. Herkes gibi Temel de ertesi gün manşetten olayı duyurur.

- Bakan yüzme bilmiyor!



Öğrenci Temel

Öğretmeni geç kalan öğrenci Temel'e çıkışmış.

- Sabah sekizde sınıfta olmalıydın!

- Uyy! Pen yokken önemli pi şey mi oldi, öğretmenim?



Maço Temel

Temel Dursun'a, "Geçenlerde birisi bana 'Sen çok sempatiksün' dedi" demiş.

Dursun merakla, "O da ne demektur da?" diye sormuş.

Temel cevap vermiş: "Ben de pilmeyrum, ama her ihtimale karşı vurdum oni."



İşçi Temel

Temel'e çalıştığı yerde ilk ay maaşını fazla vermişler. Temel hiç ses çıkarmamış. İkinci ay ise eksik vermişler. Hemen gitmiş, "Hata vardır" demiş. Yetkililer, haklısın ama sana ilk ay fazla vermiş daha önce niye gelmedin, diye sormuşlar.

Temel büyük bir erdemle cevap vermiş:

- Pen ilk hataları affederum da ondan!

Misafir Temel

Temel, Dursun'a misafirlige gitmis.
Gece saĝanak halde yaĝmur bařlayınca:
Dursun konukseverlik göstermiř: "Temel
Çok fena yaĝmur yaĝıyor, eve gitme,
burada kal", demiş.
Temel kabul etmiş, ama ansızın ortadan
kaybolmuş.
Aradan epeyce zaman geçtikten sonra
kapı çalmış, bakmışlar ki Temel kapıda
sırlıklam. Dursun:
"Neredesun ula Temel merak ettik ?"
deyince, Temel cevap vermiş:
"Eve cittum pijamalarumi aldum da.."

Hayvansever

Temel, bir maymunu, bütün gün
tasmasından tutarak gezdirmektedir.
Yolda hayvan seven bir arkadařına rastlar.
Arkadaşı:
-Temel bu hayvana yazık deĝil midir, onu
hayvanat bahçesine g t rsene der.
 ki gün sonra Temel aynı arkadaşına yine
rastlar.
Arkadaşı:
-Hani hayvanat bahçesine g t recektin
maymunu, der.
Temel:
-C t rd m c t rd m da, řimdi de sinema-
ya c t reyrum.

Altıncı His

Temel, markete girer. Kulaĝında bir ses:
- Hemen kaç!..
Temel dışarı çıkar, ardından bir bomba patlar.
Akřam yataĝında, Temel aynı sesi duyar:
- Kaç kaç!
Dışarı çıkar, deprem olur. Temel dayanamaz
sorar:
- Sen de kimsun? Kulaĝına tekrar ses gelir.
- Saĝduyunum. Temel, tekrar sorar.
- Ula evlenurken neredeydun hamsi kafalı?





TESTOLUL Akıl Oyunları Reyonu



1

7321, 0736, 6394, 3958 ve 4856 sayıları kelimelerle kodlanmıştır. Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre 3958 sayısının kod şifresi hangisidir.

- a) ONUR b) SADE c) BONE d) NİDA e) ENİS

2

93481, 26189, 73185, 56481 ve 28408 sayıları kelimelerle kodlanmıştır. Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre 56481 sayısının kod şifresi hangisidir.

- a) SERAP b) ÇANTA c) ÇIRAK d) PINAR e) KENAR

3

TANK, KART, TREN, KLAN ve SKOR kelimeleri sayılarla kodlanmıştır. Aşağıda bu kelimelere ait şifreler verildiğine göre TREN kelimesinin kod şifresi hangisidir.

- a) 4213 b) 3274 c) 5461 d) 3187 e) 4027

4

18 – 20 – 24 – 32 – ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir.?

- a) 75 b) 43 c) 73 d) 48 e) 37

5

Aşağıdaki kelimelerin hangisi diğerlerinden farklıdır.

kadar – pürüzlü – gibi – yavaşça – ince

6

AŞK
AŞK
+ AŞK
369

Yukarıdaki eşitlikte, A, Ş, K harflerinin rakamsal karşılığı ne olmalıdır?

7

3	9	3
5	7	1
7	1	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir.?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

8

4	8	6
6	2	4
8	6	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir.?

- a) 1 b) 3 c) 5 d) 7 e) 9

9

AR ... LU
YA ... ET
DUR ... BER
Ö ... LİK
E ... E
DU ... LİK

Yandaki boşlukları öyle doldurun ki, iki kelime elde edebilelim.
Örneğin; SERTAN-TANIK.

10

11 – 12 – 14 – ? – 26 – 42

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir.?

6

11

SE :
 SÜZ : (. . .)
 E :
 MAH :
 NEY :
 Dİ :

Yukarıdaki kelime köklerinin hepsini, anlamlı bir kelime oluşturabilecek şekilde tamamlayacak "EK" ne olabilir.

12

Temel ve Dursun Akçaabat'ın Salari Köyü'nün granındaki zeytin ağacının altında konuşmaktadır. Temel sohbet arasında arkadaşı Dursun'a şu soruyu sorar.

İzmir'de iki tane, Kayseri ve İstanbul'da birer tane ve Ankara ve Bursa'da hiç olmayan şey nedir?
 Evet sevgili "GENÇ EREP"li gençler, sizce nedir?

13

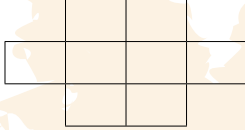
Temel ve Dursun Akçaabat'ın Salari Köyü'nde, "Oluk Suyu" denen yerde hamsi ızgarası yapmışlardır. Hamsinin zekayı açtığını bilen iki kafadar birbirlerine zeka sorusu sorarak bunu kendilerince test etmeye çalışmaktadırlar. Sıra Temel'e gelince, arkadaşı Dursun'a şu soruyu sorar:

- Haçan, oyle bir alabalık vardır ki her gün bir önceki gün kadar büyümekte ve gölün tamamını 10 günde doldurmaktadır. Başlangıçta 2 alabalık olsaydı acaba göl kaç günde dolardı?

14

Saat üzerindeki 1'den 12'ye kadar olan sayıları sadece iki çizgi kullanarak öyle 3 parçaya ayırın ki, her bir parçadaki sayıların toplamı 23 olsun.

15



Yandaki şekle 1'den 9'a kadar olan sayıları öyle yerleştirin ki ardışık sayılar çapraz dahi olsa yan yana gelmesinler?

cevaplar

- 1) NİDA
- 2) ZEMİN
- 3) 3187
- 4) 48. (Serideki sayılara sırasıyla 2, 4, 6, 8 ve 16 ekleyin)
- 5) "YAVAŞÇA". (Zarf)
- 6) $A=1, \text{Ş}=2, K=3$ 'dür. $123 + 123 + 123 = 369$ olur.
- 7) 3. (Sonuca ulaşmak için ilk 2 sayı arasındaki farkın yarısını hesaplayın)
- 8) 7. İlk iki sayının toplamının yarısı sizi sonuca ulaştıracaktır.
- 9) SERTAN - TANIK, ARMUT - MUTLU, YALAN - LANET, DURMAK - MAKBER, ÖDEM - DEMLİK, ELEK - LEKE, DUVAR - VARLIK.
- 10) 18. Sayıların iki katının 10 sayı eksiği seriyi oluşturmaktadır.
- 11) -ZEN
- 12) "İ" harfi.
- 13) 9 gün
- 14)
- 15)

	3	5	
7	1	8	2
	4	6	



TESTOKUL Duvar Yazıları Regionu

Çin Atasözü

'Her sorunun üç çözümü vardır: Benim çözümüm, sizin çözümünüz ve gerçek çözüm.'

HZ. Ali

"Sevgide cömert, sevdiklerimizi kırmakta oldukça cimri olalım"

Kemal Atatürk

"Nerede karşılıklı sevgi ve saygı varsa orada itimat ve itaât vardır. İtimat ve itaatin olduğu yerde disiplin vardır. Disiplinin olduğu yerde huzur, huzurun olduğu yerde başarı vardır."

J.J. Rousseau

"Vazife ve erdem uğrunda yapılan fedakârlıklar karşılıkları gönülde bıraktıkları tatlı anılarla ödenir."

HZ. Muhammed(sav)

Bilgiyi elde ettikten sonra halka söylemeyen, belletmeyen kişi, zengin olup da yoksul doyurmayan kimseye benzer.

Brigitte

"Bilgi büyük adamı alçak gönüllü yapar, normal adamı şaşırtır, küçük adamı ise kibirlendirir."

Aşık Veysel

"Kalpsiz olunca eksikliği hep başkalarında ararız."

Benjamin Disraeli

"Kendi varlığını bile gayesine adayabilen insan iradesine karşı, hiçbir şey direnemez."

Sokrates

"Bir şeyi gerçekten bilmek, onu anlatabilmekle olur."

TESTOKUL Psikodrama Reyonu

KİMIN KALBI

Delikanlı alaca karanlıkta yürürken, yumuşak bir şeye çarptığını fark etti. Eğildi baktı. Aman Allah'ım!. Ayaklarının arasında, bir kalp duruyordu. Tıpkı resimlerdeki gibi, diri ve kanlıydı. Onu büyülenmişçesine avuçlarına aldığı anda, dehşetten çıldıracaktı. Kalp tıp tıp atıyordu ve sımsıcaktı.

Delikanlı, sanki ellerine yapışıp bir başka uzvu haline geliveren kalpten kurtulmak istiyor, fakat ne olduğunu bilmediği, kestiremediği duygular tarafından engelleniyordu. Bir müddet sonra sakinleştiğinde, onun sahibini bulmak için en yakındaki evin kapısını çaldı ve zincir aralığından bakan genç kıza;

"Bu kalp sizin mi?" diye sordu. "Biraz önce buldum onu." Kız, mahcup bir ifadeyle; "Ben kalbimi, üç ay önce rastladığım bir vefasız kaptırdım" dedi. "Yandaki eve sorun, belki onların olabilir."

Kızın gösterdiği ev, göz kamaştırıcı bir villaydı. Kapıyı açan hizmetkarlar, onu üst kata çıkartarak evin be-yine götürdüler. Delikanlı, yumuşacık halıların üzerine damlayan kanları ayağıyla örtmeye çalışırken; "Bu kalp sizin mi acaba?" diye sordu. "Hala atıyor da"

Beyefendi , ısılt ısılt parıldayan şampanya kadehinden höpürtülü bir yudum çekerek; "Ben kalbimi dünyaya sattım, canikom" diyerek sırttı. "Komşu evde bir yaşlı ihtiyar var, belki o bilir sahibini..."

Delikanlı, hızla soğumaya başlayan ve atışları gittikçe yavaşlayan kalbi bitişik kulübedeki yaşlı ihtiyara koşturarak;

"Bu sizin mi?" diye sordu. "Çabuk olun, neredeyse duracak." Yaşlı adam, okumakta olduğu kitabı yavaşça kapatırken; "Ben kalbimi, her şeyimle Allah'a verdim evlat" diyerek gülümsedi. Ardından şu tavsiyede bulundu "Elindeki sahibini, neden gidip anne ve babana sormuyorsun?"

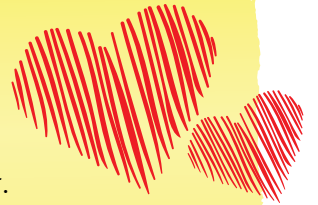
Bu tavsiye karşısında genç oldukça şaşırdı. "Her ikisi de yaşlanıp bunadı." diye söylendi. Ardından "Bir bebek gibi alaka görmek istediklerinden, üç gün önce kavga edip onları terk ettim." diye de ekledi.

İhtiyar adam, büyük bir üzüntüyle; "Terk ettin ha...! Terk ettin demek" diye mırıldandı.

Delikanlı, söylenenlere karşı kayıtsız görünüyordu. Oysa ki yaşlı adam, beklediği cevabı çoktan almıştı. Delikanlıya doğru emin adımlarla ilerledi ve iki eliyle kavradığı delikanlının gömleğini bir hamlede yırtarak göğsünü açtı. Delikanlının sol göğsünde, avuçlarında tuttuğu kalp büyüklüğünde kanlı bir boşluk vardı.

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

- 1- Kalpsiz olunca eksikliği hep başkalarında ararız.
- 2- İnsan kendi kusurunu görmekte güçlük çeker.
- 3- Sevdiklerimize verebileceğimiz en içten hediye tertemiz bir kalptir.
- 4- Unutmayın, kalbimiz gerçekten bize ait olan en değerli hazinemizdir.





TESTOKUL Psikoterapi Reyonu

SEVGİ ZENGİNLİKTİR

Erkek kardeşlerin ikisi de babalarından kalma çiftlikte çalışırlardı. Kardeşlerden biri evliydi ve çok çocuğu vardı. Diğeri ise bekardı. Her günün sonunda iki erkek kardeş ürünlerini ve karlarını eşit olarak bölüşürlerdi. Günün birinde bekar kardeş kendi kendine:

“Ürünümüzü ve karımızı eşit olarak bölüşmemiz hiç de hakça değil” dedi, “Ben yalnızım ve pek fazla gereksinimim yok.”

Böylelikle, her gece evinden çıkıp, bir çuval tahıl gizlice erkek kardeşinin evindeki tahıl deposuna götürmeye başladı. Bu arada evli olan kardeş, kendi kendine:

“Ürünümüzü ve karımızı eşit olarak bölüşmemiz hiç de hakça değil, üstelik ben evliyim, bir eşim ve çocuklarım var ve yaşlandığım zaman onlar bana bakabilirler. Oysa kardeşimin kimsesi yok, yaşlandığı zaman hiç kimsesi yok bakacak” diyordu.

Böylece evli olan kardeş her gece evinden çıkıp, bir çuval tahıl gizlice erkek kardeşinin tahıl deposuna götürmeye başladı. İki erkek de yıllarca ne olup bittiğini bir türlü anlayamadılar, çünkü her ikisinin de deposundaki tahılın miktarı değişmiyordu.

Sonra, bir gece iki kardeş gizlice birbirlerinin deposuna tahıl taşıırken çarpışverişdiler. O anda olan biteni anladılar. Çuvallarını yere bırakıp birbirlerini kucakladılar.

Hayattaki en yüce mutluluk, sevildiğimize inanmaktır.

Sevgiyle kalın.

Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

1. Sevgi, insanın harcadıkça çoğalan tek sermayesidir.
2. Sevgi, almakla ilgili bir olgu değildir, sevgi vermektir.
3. Sevgi, sevdiğimizi kendimize tercih etmektir.
4. Sevgi, içten pazarlıksız sevebilmektir.
5. Sevgi, insanların birbirinin gönlünde yurt tutmasıdır.
6. Sevgi, mucizevî bir şekilde yaşamı güzelleştirir.





TESTOKUL Psikoloji Reyonu

Zihinsel Yorgunluğa Nasıl Son Verebiliriz?

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

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



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

Özellikle yoğun sınav stresi yaşayan öğrenciler için fizik egzersizlerinin önemi büyüktür. Gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için, hücrelerin kanla beslenmesini zorlaştırır. Gerginlik sırasında vücutta fazla miktarda adrenalin salgılanır ve bu da öğrenme için gerekli protein zincirinin kurulmasını güçleştirir. Düzenli fizik egzersiz, adrenalinin kullanılarak kaygının azalmasına ve rahatlamaya sebep olur. Ayrıca düzenli fizik egzersizleri sonunda vücutta, serotonin denilen bir madde salgılanır. Bu madde kişide huzur, rahatlama duygusu yaratan bir maddedir. Öğrenmeyi engelleyen stres, kaygı ve endişelerden kurtulmaya yardımcı olması bakımından, her sabah 10-15 dakika beden hareketleri yapmak yararlıdır. Ancak bu hareketleri yaparken aşırıya kaçmamak gerekir. Yani fizik egzersizleri sonunda kendini daha yorgun hissetmek, bir yanlışlık yapıldığını gösterir. Çünkü uygulanan egzersiz programı sonucunda kişi kendini dinlenmiş huzurlu hissetmelidir.

Dopamin Öğrenmeyi Nasıl Etkiliyor?

Dopamin, öğrenme ve hafıza da dahil olmak üzere pek çok beyin fonksiyonunda önemli bir role sahiptir.

Dopamin, güzel bir deneyim yaşadığımızda beyinde salgılanan bir bio-kimyasaldır. Ayrıca madde bağımlılığı ve âşık olma duygularıyla da yakından alakalıdır. Bu nörotransmitter öğrenme üzerinde büyük role sahiptir; çünkü dopamin artışı ile birlikte beyin daha fazla bilgi edinebilir ve hatırlayabilir. Dopamin yokluğunda ise, bilgiye odaklanmak ya da daha sonra hatırlamak güçleşir.

Virginia Tech's Carilion Enstitüsü'nden araştırmacılar bir süredir dopamin ve öğrenme arasındaki ilişkiyi biliyorlardı. Ama yeni bir araştırmayla birlikte konu hakkında daha fazla şey öğrenmek istediler. Araştırmacılar en son teknolojiyi kullanarak, Parkinson hastalarındaki dopamin seviyelerini incelediler. Bunlar, insanlarda bu güne kadar kaydedilenlerden çok daha fazla oranda beyin ameliyatı geçiren hastalardır. Sonuçlar araştırmacılara, eski dopamin bilgilerinin oldukça sınırlı olduğunu gösterdi. Dopaminin aslında öğrenme ve ruhsal bozukluklar üzerinde, önceden bilinenin aksine çok daha büyük bir etkiye sahip olduğunu gördüler.

Read Montague (Aynı Enstitüde İnsan Beyin Tarama Laboratuvarı Müdürü ve araştırmanın yazarı): "İnsan dışındaki model organizmalar üzerinde 20 yıldan fazla süredir yapılan araştırma, insan davranışlarını yönlendirmede dopaminin önemli olduğunu çok net şekilde gösterdi. Direkt olarak insanlar üzerinde yapılan bu türde ölçümlerin ilki olarak gördük ki, resim henüz tamamlanmış değil. Gerçek şu ki dopamin hayatımızda çok çok önemli bir özgül ağırlığa sahip."





TESTOKUL Psikodrama Reyonu

MOTİVASYON Gücü

'Her sorunun üç çözümü vardır: Benim çözümüm, sizin çözümünüz ve gerçek çözüm.' (Çin Atasözü) Birisini bir şey yapmaya zorlayabilirsiniz, ama o kişiyi bu şeyi yapmak istemeye kesinlikle zorlayamazsınız. İstemek için gereken arzu içimizden gelir ve motivasyon da içten zevk almamızı sağlayan içten gelen en büyük güçtür. Peter M. Senge, 'Besinci Disiplin' adlı kitabında: "başarıyı şöyle formüllendirmektedir:

Ortak Görüş + Açık Hedefler + Pozitif Kültür = BAŞARI

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

Diğer taraftan hedefler açıkça tanımlanmış olmalıdır. Neyi istediğinizi bilmelisiniz. Enerjiniz, bilginiz ve azminiz bir amaca yönelmeli ve bu amaç açık, somut ve kesin olmalıdır. Hem iyimser hem de gerçekçi olmalıdır.

Görüşler, karanlıkta kalmış bir yolu aydınlatan ışıkla karşılaştırılabilir bir tür hedeftir. Hedefinizi somutlaştırmayı ve onu olmasını istediğiniz bir sonuç olarak ifade etmeyi başardığınızda, bu ışık yoğun bir lazer ışınına dönüşecek ve bir duvarı delip geçecek kadar güçlü olacaktır.

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

Şayet bir öncelik sıralamanız yoksa, herhangi bir seferde yapmaya çalışıp sonrada hiçbir şey yapamama tehlikesiyle karşı karşıyasınız demektir. Dolayısıyla enerji ve kaynaklar, hedeflere birer birer ulaşmak doğrultusunda kullanılmalıdır. Bütün bunlardan bir netice elde edebilmek için irade gücü ve azim gereklidir. Zira başta, bütün dünya, dersler ve konular bize karşı elbirliği etmiş gibi görünür. Halbuki engeller ve direnç sizi güçlendirir ve kendi yeteneklerinize güvenmenizi sağlar. Bu durumda kendi kendiniz sık sık şu ifadeyi kullanmalısınız.

"Ey benim düşmanım sen benim ifadem ve hızımsın.

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

Yine aynı kitapta "Motivasyon ve Değişme" konusu uzun uzadıya irdelenmektedir. Yazara göre



“Bilgi”, güç demektir. Eğer kendinizi şartların kurbanı gibi hissetmek yerine, geleceğe doğru ağır ama emin adımlarla ilerleyenlerden biri olarak görmek istiyorsanız, onlardan geri kalmamalısınız. Artık bir öğrenci dersler, okuldaki sınavlar, ödevler, testler bahane olmamalıdır. Bilginizi zamana uydurmak zorundasınız; yeni bir şeyler öğrenmek için ise hiçbir zaman çok geç değildir. Motivasyon katılımın sonucudur. Ne var ki, içten hissederek ve öğrenmeye koşullanarak çalışmak kolay değildir. Ama başka türlü de insan kendisini yetiştiremez ve ÖSS’ye hazırlanamaz. Bu yüzden tek başına gelişmemiz ve dünyayı sadece kendi etrafımızda dönüyormuş gibi bir Hatay asla düşmemeliyiz. Her zaman bilgilerimizi sosyal dokular içerisinde öğrenmemiz, tekrar tekrar paylaşmamız, gâh verici olmamız ve kendimizi sınamamız gerekmektedir. Ancak böylece sosyal yeterliliğimizi ve özgüvenimizi güçlendirebiliriz.

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

Motivasyon ve Yenilik: Öğrenci kalpsiz bir makine/ bilgi sayacı değildir. Kendiniz asla böyleymişsiniz gibi davranmayın. Kendinizi sadece notlarınızla değil, sizi siz yapan her şeyle ele alın. Örneğin, aileniz, okulunuz, dostlarınız, anılarınız, hayalleriniz, hobileriniz, çılgınlıklarınız, beklentileriniz, sırlarınız, deneyimleriniz..... vs. Eğer bunu sık sık yaparsanız probleminizin aslında küçük problem olduğunu anlayacak ve onları çözebilmeniz için içinde sonsuz bir enerji ve yaşam sevinci bulacaksınız.

Ders çalışmanın ilk günlerinde çoğu öğrenci motive olmuştur. Zaman geçtikçe okul ve dershanedeki şartlar onların coşkularını yitirmelerine sebep olabilir. Bu durumu önlemek yeniden düzenlemelerle sağlanabilir. Bu yeniden düzenleme bir çok yol denenebilir ama biz burada MOTİVE EDİCİ BİR UNSUR OLARAK İLETİŞİM’i ele almak istiyoruz.

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

Gerçekçi ve Dürüst Olmalıyız: Övgümüz/Kişisel memnuniyetimiz olgulara dayanmalı, gerçekçi olmalı, gerçekçi düşüncelerimizi yansıtmalıdır. Eğer insanlar ortalıkta birbirlerine asıl söylemek istediklerini söylemeden yağ çekerek dolaşırsa, ve kendileri hakkında öz eleştiri yaparken gerçekçi olmak tan uzaklaşıp hayal aleminde yaşıyorlarsa; övgü zamanla dejenere olarak boş bir gevezeliğe dönüşür.

Övgünüz Somut ve Belli Bir Konuda Olmalıdır: Övgü somut ve özgül bir konuya yönelik olmalıdır yani genel ve abartılı olmamalıdır. “Daima” ve “Hiçbir zaman” gibi genellemeler kaçınılmaz olarak yanlıştır. “Her şey mükemmel” gibi özele inmeyen iltifatlar, neyin gerçekte iyi olduğu ve neyin daha iyi olabileceği hususunda hiçbir fikir vermez. Övgünün miktarı, sunulan hizmetle veya yerine getirilen görevle orantılı olmalıdır. Çok küçük bir işe gösterilen abartılı bir onaylama, kişide güvensizliğe yol açar.

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

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



TESTOKUL Mentörlük Reyonu

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

Besinlerin beyin fonksiyonları üzerinde son derece önemli etkileri vardır. Beynimiz vücudumuzun küçük bir bölümünü oluştursa da, yiyeceklerle alınan enerjinin yüzde yirmisini harcar. Belirli yiyecekler algılama yeteneğimizi artırır, daha verimli yapar, daha hızlı düşünmemizi ve dikkatimizi daha iyi vermemizi sağlar. Dilerseniz, duygularımızla besinlerimiz arasındaki etki-tepki ilişkisini mercek altına alarak daha yakından inceleyelim.



BELLEK

HAVUÇ: Hatırlama yeteneğimizi artırır, çünkü havuç beyin metabolizmasını canlandırır. Bir şey ezberlerken bir ufak tabak sıvı yağlı havuç salatası yiyin.

ANANAS: Tiyatro sanatçılarının ve müzisyenlerin ihtiyacı olan bir meyvedir. Örneğin uzun bir metin ezberleyebilmek için fazla miktarda C vitaminine ihtiyaç vardır. Ayrıca önemli bir eser halinde element olan mangan içerir.

AVOKADO: Kısa süreli bellek içindir (Örneğin alışveriş listesini yaparken). Fazla miktarda yağ asidi içerir. Yarım avokado yeterlidir.

MUTLULUK

KIRMIZI BİBER: Ne kadar acı olursa o kadar iyidir. Aroma maddeleri vücudun kendi mutluluk hormonu endorfinin salgılanmasını hareketlendirir. En iyisi çiğ yenmeli.

ÇİLEK: Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluk verir. Dozu en az 150 gram.

MUZ: Sırrı serotonin. Bu maddeye beynimizin mutlu olması için ihtiyacı vardır.



ÖĞRENME

LAHANA: Sinirliliği giderir (tiroit bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için). Daha stressiz öğrenilir (örneğin sınav öncesi).

LİMON: C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır. Dil öğrenme kursundan önce 1 bardak limon suyu için.

YABAN MERSİNİ: Uzun süreli bir öğrenmede ideal bir meyvedir. Beynin kanla daha iyi beslenmesini sağlar.

DİKKAT VERME

KARİDES: Beyin besinidir. Vücuda önemli omega 3 yağ asitleri sağlar. Dikkat verme süresini daha uzatır.

SOĞAN: Aşırı yıpranmaya, fiziksel yorgunluğa karşı. Kanı sulandırır, beyin oksijeni daha iyi alır.

CEVİZ, FINDIK, FISTIK: Konferanslarda, konserlerde, uzun araba yolculuklarında, sinirleri kuvvetlendirirken, beyindeki haber alma maddelerinin oluşumunu hareketlendirirler.



YARATICILIK

ZENCEFİL: İçerdiği maddeler beyin yeni fikirler üretmesini sağlar. Kan sulandığı için vücutta daha serbest akar, beyin oksijenle beslenir.

KİMYON: İnsanın aklına birden bir fikir getirtir. İçerdiği uçucu yağlar bütün sinir sistemini uyarır, ancak yaratıcı düşünce şartıyla. Aniden bir fikre, bir buluşa ihtiyacı olan kimyon çayı içmelidir (bir fincana iki tatlı kaşığı dolusu kimyonla).





STRESE KARŞI

Gerginsek ne yaparız? Bir fincan kahve veya bir kola içeriz. Bu da yetmezse çikolata ve hamburger yeriz. Böylece daha fazla strese gireriz. Besleyici maddelerin eksikliği, çok miktarda kafein ve şeker sinirleri iyice bozar, dahası vücudun savunma sistemini, direncini zayıflatır. Doğru bir beslenme stresli zamanların üstesinden gelmemizde bize yardımcı olacaktır. Bunun için de yanlış alışkanlıklarımızı değiştirmemiz gerekecektir.

Kahvaltı etmeden dışarı çıkmayın. Sabahları enerji depomuz boştur, beynin akaryakıtı yoktur. Bu yüzden yataktan kalkınca biraz hassas, alingan, sinirli ve dikkatsiz olmamıza şaşırmamalı. Okul çocukları ile yapılan bir araştırmada iyi bir kahvaltı edenlerin daha verimli oldukları ortaya çıkmıştır. Kahvaltıda karbonhidrat ile protein doğru bir karışımdır. Örneğin kepek veya çavdar ekmeği ile peynir veya yulaf ezmesi ile meyve veya yoğurt.

Kahveyi azaltın. Sabahları bir iki fincan kahve uyku sersemliğinizi gidermede yardımcı olur. Fazlası ise sadece kalp çarpıntısına ve huzursuzluğa, daha sonraları da uykusuzluğa yol açmakla kalmayıp hassas insanlar da korkuya ve endişeye de neden olur. Kolalı içkiler de kafein içerir.

Çikolata yerine meyve yiyin. Arada bir yenen çikolataya bir diyeceğimiz yok. Fakat fazla miktarda şeker kan şekerini altüst eder. Şeker miktarı önce artar, sonra hemen düşer. Sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı istek ortaya çıkar. Buna karşılık meyve veya kepek, çavdar ürünleri organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüştürülür, kan şekerinin dengesi bozulmaz.

Sık sık bir şeyler atıştırın. Büyük porsiyonlu ve yağlı yemekler hemen hemen uyku ilacı etkisi yapar. Fazla yağ ayrıca bağışıklık sistemini zayıflatır. Fakat günde bir çok defa yenen birkaç lokmalık bir şey enerjiyi aynı düzeyde tutar.

Alkol ve sigaranın olumsuz etkisi. Çok fazla alkol acısını ertesi sabah sadece baş ağrısı ile değil, unutkan ve dikkatsiz olmakla çıkarır.

SİNİR BESİNLERİ

Önemli anti-stres maddeleri mineral olarak kalsiyum (süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde) ve magnezyumdur (kepek, çavdar, baklagiller, bal kabağı ve ayçiçeği çekirdeği). B vitaminleri grubu aynı zamanda sinir vitaminleri olarak adlandırılır. B vitaminleri ette, balıkta, kepek çavdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur.

Şunu da aklınızdan çıkarmamalısınız; stres vitaminlere ve minerallere olan ihtiyacı arttırır. Bunun stratejisi şudur: bol miktarda antioksidan vitaminler, yani C, E, beta-karotin vitaminleri ve selen. Pratik olarak bunun anlamı: Günde beş kere ufak porsiyonlar halinde meyve veya sebze, her gün zeytinyağı soslu salata ve yulaf ezmesi veya kepek ya da çavdar ekmeği yemekdir. Selen kepek ve çavdarın dışında balıkta da bulunur.





TESTOKUL Sınav Reçeteleri Reyonu

Örnek insan, merhum Sakıp Sabancı'nın Bülent Şenver'e kitabında yayınlaması için verdiği 40 öğüdü.

1. Birlik ve beraberlik arayışını her işte ve her fırsatta sürdürün.
2. Karşınızdakilerin "İnsan" olduğunu hiçbir zaman unutmayın!
3. İnsanların birer "Makina" olmadıklarını bilin.
4. Adil olun. Her işte, her konuda, her fırsatta ve herkese karşı adil olun.
5. "Vicdan Huzuru" başarılı olabilmenin temel şartıdır.
6. Ayaklarınız her zaman yere bassın. Hiçbir zaman havalarda dolaşmayın. Kendinizi kimseden üstün görmeyin.
7. Hiçbir işi "Kıyısından Köşesinden Tutmayın". Yapacağınız iş ne ise, küçümsemeden ona sahip çıkın.
8. Hayata uyun.
9. İyilikleri unutmayın. İyilikleri karşılıksız bırakmayın.
10. Aç gözlü olmayın. "Allah'ıma Şükür" demesini bilin.
11. Şans, kader ve kısmet; yararlanmasını bilenler için vardır.
12. Hiç ölmeyecek gibi çalışın. Yarın ölecekmiş gibi hazırlıklı olun.
13. Dünyanın sizin etrafınızda kurulduğunu sanmayın.
14. Dostluğa ve arkadaşlığa önem verin.
15. Güler yüzlü ve tatlı dilli olun.
16. Hedefiniz nedir? Onu bilin. Dağılmayın. Lüzumsuz şeylerle uğraşmayın.
17. Sağlıklı olun. Sağlık her şeyin başıdır.
18. Düzenli bir yaşamınız olsun.
19. Manevi dünyanız zengin olsun. Maddi zenginlik daha gelir.
20. Bilgili olun! Okuyun! Öğrenin! Gözünüzü açın!
21. Risk almayı bilin. Cesur olun.
22. Güvenilir insan olun!
23. Hangi işi yapacaksınız, o işi en iyi bilenler ile işbirliği yapın.
24. Yaptığınız iş farklı olsun. Yaptığınız işe kendinizden bir şeyler katın.
25. İşinizi sevin. İşinize sahip çıkın!
26. Tasarrufa önem verin. Tasarruf yatırım demektir.
27. "İyi" yüreklendirin, alkış verin.





28. Allah herkese “Bölüşmeyi” nasib etmez. “Bölüşmek” ve “Paylaşmak” kutsal ve keyifli bir iştir. Bölüşmesini bilin. Paylaşmasını da bilin.
29. Kim akıllı üretir ise onun yanında olun. Kim akılsız tüketir ise ondan uzak durun.
30. Her şeyin bir şeyini, Bir şeyin her şeyini bileceksiniz.
31. Adınızı temiz tutmaya özen gösterin. Başarı bir bütündür. İsmınızı temiz tutun ki, başarı isminizi taçlandırsın.
32. Kişisel çıkar uğruna, geçici kazanç için kimseyi satmayın.
33. Fikirlerinizden ve değer yargılarınızdan fedakârlık etmeyin. Etmeyin ki önce aileniz ve yanınızda çalışanlar, sonra iş yaptıklarınız ve çevreniz size güvensin.
34. Hırçın olmayın, hem kendinize hem de başkalarına huzur verin. Hırçınlıklarınızı yenmeye çalışın.
35. Dost olun, arkadaş olun. Dostunuz olsun, arkadaşınız olsun. İnsan sevdikçe ve sevildikçe mutlu olur.
36. Yaşamadan ölmeyin. Yaşayarak ölün. Ölümden söz etmek kötü birşey ama, ölüm mukadder son. Her faninin kaderinde var insan bu dünyaya bir defa geliyor.
37. İnsan ölürken yaptıklarına değil, yapamadıklarına pişman olurmuş. Son nefesinizde yapamadığınız şeyler için üzüntü duyun.
38. Eşini iyi seçemeyen, işini de iyi seçemez.
39. İnsanlarla ve özellikle çocuklarla konuşurken gözlerinin içine bakın.
40. Fani olduğunuz aslâ unutmayın ve iz bırakmadan bu dünyadan göçmeyin!