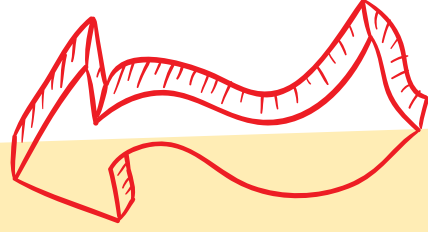


BAŞLARKEN



Merhaba sevgili gençler...!

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

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

Yaşama Dâir

Meksika'da, "Aşağı Yukatan" diye bir bölge varmış. Bu bölgede Sisal denilen ve çok değerli bir kumaşın dokumasında kullanılan bir bitki yetişiyormuş. Bu bitkinin yetiştiği yer taşlık, kayalık, aşırı rüzgârların olduğu ve ayrıca denize yamaç olan çok elverişsiz bir araziymiş. Sisal bitkisi dünyanın bir tek bu bölgesinde yetişiyormuş. Dolayısıyla Meksikalılar da bu pazarın tek hâkimiyiymiş. Amerikalılar bir şekilde bu bitkiyi kendi ülkelerine getirip, bir güzel ekmişler! Toprak çok güzel, bakım çok iyi, bitki boy atmışta atmış... Amerikalılar çılgık çılgına seviniyorlarmış! Yaşasın! Sisal pazarını Meksikalıların elinden kaptık diye... Veee, bitkinin hasat zamanı geldiğinde Amerikalılar laboratuvarlarında bir bakmışlar ki, bitkinin yapraklarının içinde o canım kumaşın dokumasında kullanılan lifler yok..! Bitki serpilmiş ama, özü yok..! Tabii ki araştırmışlar ve sonunda da sebebini de bulmuşlar: Sisal bitkisi Meksika'daki o zor yaşam koşullarında hayatta kalabilmek için, ayrıca da kökleriyle toprağa tutunup beslenebilmek için o kadar çok zorluk çekiyormuş ki, bitki bu nedenle bir tür enzim salgıliyormuş... Böylece kumaşı oluşturan dokumaya elverişli malzeme ve lifler de bu tam sırada bitkide oluşuyormuş. Amerikalı'lar sonunda anlamışlar ki; bütün espri bitkinin çektiği zorluktaymış! Onu kıymetli kılan, işte bu zorluklara karşın salgılanan enzimler ve salgının oluşturduğu lifli yapıymış. Yoksa en iyi şartlarda kendisine verilen onca emeğin karşılığı ise, sadece-ve-sadece boş ve gösterişli dış görünüm imiş...

Evet sevgili "GENÇ TESTOKUL"lu arkadaşlar! Sizlerin de ÖSYS'ye hazırlandığınız bu maratonda, zaman zaman çok ciddi sorunlarla karşılaşarak olacaksınız. Sorunlarınızın ve problemlerinizin sizi güçlendirdiğini, olgunlaştırdığını düşünerek; umudunuzu kaybetmeden, samimi bir teslimiyet duygusu ve adanmışlıkla tekrar tutunmaya ve hedefinize doğru yol almaya koyulun...

Unutmayınız ki TESTOKUL'lu olmak; "Yaşama sınıksız sarılmak, tutunmak, kök salmak, pes etmemek ve asla yıkılmamaktır..."

Gelecek sayıda görüşmek üzere,
Sevgiler....

Hakan Alşan
Editör



TESTOKUL Mizah Reyonu



Aslan Kafesi

Dursun hayvanat bahçesinde gezerken açık bulduğu bir kafesten içeri dalmış.

– Hoop! Dur, ne yapıyorsun? Orası aslan kafesi, diye bağırılmış etrafta kiler.

Dursun, hiddetle geri dönmüş ve kızarak:

– Uyy! Sankim aslaninizi yeduk!..



Tören

Adamın biri yine Karadeniz'i gezerken bakmış bir tepenin üzerinde Lazlar dans ediyor ve ara sıra da aralarından birini tepeden aşağı atıyorlar. Adam korka korka Lazların yanına yaklaşır sorar:

– Pardon ama ne yapıyorsunuz?

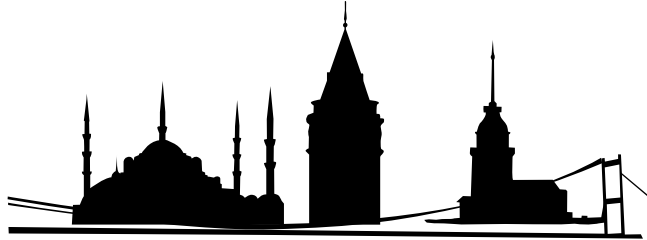
– Körmüsün daa! Temel atma töreni yapıyoruz!



İstanbul'dayım

Temel, alacaklılardan kaçmak için kapısının üzerine "İstanbul'dayım" yazmış ve her kapı çaldığında tavan arasına kaçıyor. Yine kapı çaldıktan sonra bu kez büyük bir gürültü ile kapı kırılmış ve eve giren birkaç kişi Temel'in eşyalarını dışarı taşımaya başlamışlar. Bu durumu tavan arasından seyreden Temel:

– Var ya şimdi İstanbul'da olmasam size cösterirdim.



Tabanca

Temel bir silahçı dükkânına girer ve satıcıya seslenir:

– Haçan pen pi tapanca almak isteyrum.

Satıcı sorar :

– Nasıl bir tabanca? Temel:

– Peş kişiluk!

Dil Bilgisi

Dilbilgisi dersinde Trabzonlu öğretmen, Erzurumlu öğrencisini sözlüye kaldırıp sormuş:

– Bakmak fiilinin çekimini yap bakalım..

Erzurumlu öğrenci hemen atlamış:

– Bakirem, bakirsen, bakir.

Öğretmen, öğrencisinin bu cevabı karşısında onu azarlamış:

– Uy diluni eşekarısı soksun. Öyle mi denur daa! Onun aslı pöyledir.

– Pakayrum, pakaysun, pakay..!

Evlendiremem

Temel on sekizlik oğlunu evlendiriyor.

Çok erken değil mi diye soranlara,

– Şimdi evlensin, sonra akli başına celir, o zaman da evlendiremem, demiş.



Suçlu

Bir suçlu yurt çapında aranıyormuş. Bütün emniyet müdürlüklerine suçlunun, bir adet cepheden ve iki adet de profilden resmi dağıtılmış. İki gün sonra Trabzon Emniyet Müdürlüğü'nden bir faks gelmiş:

– Suçlulardan ikisini yakaladık.

Üçüncüsünün yakalanması ân meselesi!

Altını çizeriz

Akçaabat'ı gezmekte olan turist:

– Allah Allah, burada herkesin bıyığı var, demiş.

Bunu duyan Temel de burnuna dikkat çekerek:

– Piz önemli ve değerli şeylerin altını çizeruz!





TESTOKUL Akıl Oyunları Reyonu

- 1 Bir odada iki arkadaş bulunuyorsunuz. Arkadaşınız size şöyle bir soru yöneltiyor.
"Benim bu odada oturamayacağım bir yere oturabilir misiniz?"
Odanın içerisinde öyle bir yer var mıdır? Neresi olabilir?
- 2 100 metre uzunluğunda 100 metre/saniye hızla hareket eden bir tren 100 metre uzunluğundaki bir tüneli kaç saniyede geçer?
- 3 Her biri 100 yaprak olan 10 ciltli bir ansiklopedi vardır. Bu ansiklopedi bir kitaplığın rafında birinci ciltten onuncu cilde doğru sıralanmıştır.
Bir yaprak kurdu birinci cildin birinci yaprağından kemirmeye başlıyor ve onuncu cildin yüzüncü yaprağını da kemirerek kemirmeyi noktılıyor.
Bu yaprak kurdu kaç yaprak kemirmiştir?
- 4 İki baba ve iki oğluna 3 elmayı hiç parçalamadan nasıl paylaştırırsınız?
- 5 Öğretmen, öğrencisi Furkan'ı sınav yapmak için 25 soruluk bir test verir ve şöyle der:
— Doğru çözdüğün her soru için 4 puan vereceğim, yanlış çözdüğün her soru için 1 puan alacağım.
Test çözümünün sonunda Furkan 60 puan aldığına göre soruların kaç tanesini doğru yapmıştır?
- 6 Bir arkeoloji öğrencisi heyecanla arkadaşına şunları anlatmaktadır:

Afrika'nın yağmur mevsimiydi. Buna rağmen kazmaya devam ederek Victoria Gölü'nün kenarında 20 metre derinlikteki bir kalker tabakasının içinde üstünde aslan resimleri ve M.Ö. 71 tarihi olan seramik bir çömlek bulduk, hem de....

"Arkadaşı seni dinlemeye devam edemeyeceğim." diyerek uzaklaştı. Acaba neden?
- 7 Bir su deposuna her gün içerisindeki su kadar su ilave ediliyor. Bu su deposu 10 günde dolduğuna göre yarısı kaç günde dolar?
- 8 İki kardeş 100 metrelik yarış yapmaktadır. Ağabey 3 metre fark ile yarışı kazanır. Yani ağabey yarışı bitirdiğinde küçük kardeş 97. metrededir.
Yarışı tekrar ederler, bu sefer ağabey yarışa 3 metre geriden başlar.
Bu durumda yarışı kim kazanır?
- 9 Size bir pasta ve yalnız bir bıçak getirdiler. Sadece arkadaşınız ve siz varsınız. Bu pastayı en adaletli olarak nasıl paylaşırsınız?
- 10 Ölüm cezasına çarptırılan bir adama son sözü sorulmazdan önce şöyle deniliyor:
"Son sözünü yalan söylersen asılarak, doğru söylersen kesilerek öleceksin."
Bu adamın kurtulma şansı olduğuna göre ölüm cezasından kurtulmak için ne söylemelidir?

11

Bir mahkûmun ölüm cezası kuraya bağlanmıştır. Kurayı hazırlayan vezir mahkumun azılı düşmanı olduğu için iki kağıda da ölüm yazacaktır. Onun böyle yapacağını mahkum da bilmektedir. Fakat sultanın yanında veziri itham edememektedir. Mahkûm nasıl hareket etmeli ki ölümden kurtulsun?

12

Bin sayfalık bir kitap vardır. Bu kitabın her sayfasında bir cümle vardır.

Birinci sayfadaki cümle:

"Bu kitapta yalnızca bir tane yanlış ifade vardır."

İkinci sayfadaki cümle:

"Bu kitapta yalnızca iki tane yanlış ifade vardır."

Üçüncü sayfadaki cümle:

"Bu kitapta yalnızca üç tane yanlış ifade vardır."

.....,

Bininci sayfadaki cümle:

"Bu kitapta yalnızca bin tane yanlış ifade vardır."

Bu kitapta, doğru olan bir ya da daha fazla ifade var mıdır? Varsa hangi sayfalardaki ifadeler doğrudur?

Cevaplar

- 1) Arkadaşınızın oturamayacağı yer kendi dizinin üzeridir. Hiç kimse kendi dizinin üzerine oturamaz.
- 2) Cevap 2 saniyedir. 1 saniyede tünelin tamamen içerisine girer ikinci saniyede ise tünelden çıkar.
- 3) Yaprak kurdu 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9. ciltleri tamamen kemirdiği için bundan dolayı 800 yaprak Birinci ciltten 1 yaprak kemirmiştir. Sadece 1.yaprak, Onuncu ciltten 1 yaprak kemirmiştir. Sadece 100 yaprak, Toplam 802 yaprak eder.
- 4) İki baba ve 2 oğlu şu şekilde düşünüyoruz. Büyükbaba - Baba - Torun
Burada üç şahıs vardır. Her birine birer elma veririz.
- 5) Furkan'ın doğru bildiği soru sayısına x dersek $4x - (25 - x) = 60$ şeklinde bir denklem kurar ve denklemini çözersek doğru bildiği soruların sayısını 17, yanlış bildiği soruların sayısını 8 olarak buluruz.
- 6) M.Ö 471 yılında antik bir çömleğin üzerinde M.Ö. 471 yazılamazdı. Çünkü 472 yıl sonra Hz İsâ'nın doğacağı ve onun doğumunun milat kabul edileceği bilinemezdi!
- 7) 9 günde dolar.
- 8) Yarışın bitimine 3 metre kala ağabey ve kardeş aynı hizaya gelirler. son 3 metreyi hızı daha fazla olan ağabey önde bitirir.
- 9) Arkadaşınız ya da siz pastayı kendi adaletinize göre ikiye kesersiniz. Pastayı kesmeyen diğer kişi de kesilen pastanın istediği parçasını alır.
- 10) Beni asarak öldüreceksiniz derse kurtulur.
Çünkü, onu asmaya götürseler doğru söylemiş olur, o zaman başı kesilmesi gerekir.
Başını kesmeye götürseler, o zaman yalan söylemiş olacak ve asılması gerekecek.
Böylece adam ne asılabilir ne de kesilebilir.
- 11) Çektiğime razıyım deyip çektiği kâğıdı yutmalı. Geriye kalan kâğıtta ölüm yazdığı için yuttuğu kâğıt sağ kaldığını ifade eder.
- 12) 999. sayfadaki ifade doğrudur. Daha önceki 998. sayfadaki yanlış ifadelerle 1000. sayfadaki yanlış ifadenin toplamı 999 eder.



TESTOKUL Duvar Yazıları Reyonu

Haroce

"Yaşadığın güne hükmet!"



Simone Weil

"Gelecek her zaman şimdiki malzeme ile inşa edilir."

Dostoyevski

"Hayata yeniden başlasaydım, gün gün değil, saniye saniye yaşardım..."



İtalyan Atasözü

"Zaman, sessiz bir testeredir."

Ömer Hayyam

"Aldığın her nefesin fırsatını bil! Ot değilsin! Yeniden bitecek de değilsin!"

Henry Ford

"Düşünmek zor iştir. Muhtemelen bu nedenle, çok az kişi düşünür."



Türk Atasözü

"Dünkü güneşle bugünkü çamaşırlar kurutulmaz."

Mae West

"Başarı merdivenlerini, hata üstüne hata yaparak tırmandım."



Prof.dr. Kemal Sayar

"Yaşama sımsıkı sarılın. Çünkü yaşam başlı başına bir mucizedir."

Rick Hansen

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



TESTOKUL Psikoloji Reyonu

Soru:

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

Unutkanlık üzerine yapılan araştırmalar hâlen devam ediyor. Son dönemlerde yapılan araştırmalarda, stres, yaşamsal yoğunluk, baskı altında olma, gerginlik, hızlı değişkenlik ya da metropol yaşantısındaki koşutmalar gibi etkenler unutkanlığın artık daha belirgin şekilde hemen hemen her yaş grubunda görülebildiğini ortaya koymaktadır. Hatta ÖSYS'na hazırlanan öğrencilerde bile -genç yaşlarına rağmen- unutkanlığın daha sık rastlanan bir şikâyet konusu olduğu yönünde çok ciddi bulgular var. Şu fark var ki ileri yetişkinlikte veya yaşlılarda görülen unutkanlık, aynı zamanda fizyolojik bir temele dayalı yıpranmışlıkla karakterizedir. Fakat gençlerde görülen unutkanlık ise nörolojik ya da fizyolojik bir temele dayanmaktan çok, psikolojik nedenlere dayanmakta ve yaşamsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Biz de bu makalemizde bu psikolojik nedenlerle nasıl başa çıkacağımıza ilişkin çözüm önerileri vermeye çalışacağız. İşte başlıyoruz...

UNUTKANLIĞINIZA SON VERMEK Mİ İSTİYORSUNUZ?

İŞTE SİZE İLAÇ GİBİ TAVSİYELER....!



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

② Olabildiğince yaşamınız programlı olsun. Çünkü bu vücudunuzun biyolojik saatini belirli bir düzene oturtacaktır. Vücudunuzdaki bu metabolik düzen de beyninizin daha fazla güçlenmesine tam randımanlı çalışmasına zemin hazırlayacaktır. Düzensizlik, karmaşıklık, belirsizlik, edilgenlik, koşturmaca beynimizin sevmediği duygu modlarıdır. Bu tür yaşantıların verdiği stres yükü beynimizin bir konuya yoğunlaşmasını ve bilgilere gerekli yüklemeler yapmasını engellemektedir.

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

④ Çok fazla yemek yemeyin ve çok fazla uyumayın. Çünkü aşırı yemek hâlinde vücudumuzdaki kan, karın kaslarına ve sindirim sistemine seferber olmaktadır. Bu da beynimizdeki, kan oranının düşük olmasına neden olmaktadır. Unutmayın beynimiz en çok ihtiyaç duydu şey, "bol oksijenli taze kan"dır. 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. İşte bu nedenle, aşırı yemek yediğimizde üzerimize bir ağırlık ve uyku hâli çökmektedir. Üzerimizdeki bu ağırlık hâli ile de, sonuç olarak yoğunlaşma veya öğrenme davranışımızda ciddi engellenmeler yaşarız. Özellikle aşırı doygunken ders çalışamaz oluruz. Çalışmayı denesek de kısa bir müddet sonra uykumuz gelir.

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



"Benemekten vazgeçene kadar kaybetmiş sayılmazsınız."
Mike Bıkta



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

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

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

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

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

"Karakter başkası bizi görmüyorken yaptıklarımız ve düşündüklerimizdir."
H. Jackson Brown

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

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

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

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

15 Manevi bağlarınızı güçlendirin. Bu geriliminizi ve kaygılarınızı ortadan kaldıracak ve yaşamınıza ilham verecektir.

16 Bilgilerinizle ilgili bilgileriniz arasında paralellik olsun. Bilgileriniz sizin için anlamlı olsun. Yani, yaşantıya dönüştürdüğünüz öğrenme davranışlarını anlamlı bir amaçla besleyin / ilişkilendirin.

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

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

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

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



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

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

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

24 Öğrendiğiniz şeyleri "somut" bağlantılarla görselleştirin. Kazanımlarınızın sonuçlarını ele alıp düzenli olarak değerlendirin.

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

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

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

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

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

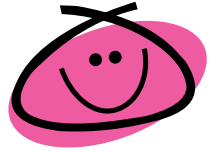
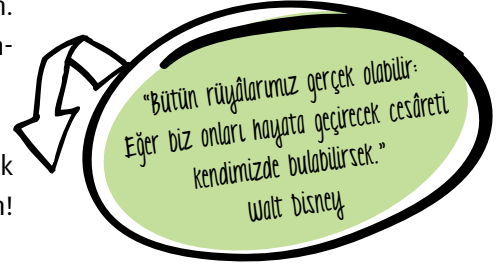
30 Öğrenirken kendinizi baskı altında veya edilgen hissetmeyin. Bu isteksizlik öğrendiğiniz materyalleri hemencecik unutmanıza neden olur / olabilir.

31 İçinizdeki çağrışım ağını "etkin" bir şekilde kullanın. Bu bilgilerinizin zinde kalmasını sağlayacaktır.

32 Bilgilerinize ve öğrendiğiniz "şeylere" önemlilik atfedin.

33 Aktif bir dinleyici olarak 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.

34 En önemlisi de, **İNANIN!** Başarabileceğinize, çalıştığınızda bunun karşılığını vereceğini düşündüğünüz yaratıcımıza inanın. Dua edin! Şükredin! Gayret edin! İlim, sabır ve keskin kavrayış isteyin. Bu konuda mânevîyatınızı güçlendirin. İç dünyanızı zenginleştirin! Kısaca inancın sağlayacak olduğu mânevî yakıt tanklarından ve motivatör gücünden faydalanın! Çünkü insan; inandığı şey'dir, ve de değer'dir!.





TESTOKUL Rehberlik Reyonu

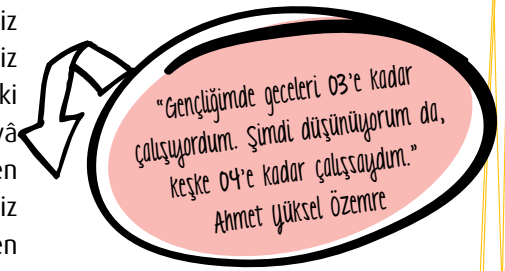
Soru: Ders çalışırken veya sınavdayken durduk yerde bir sıkıntı kaplıyor içimi. Bu bir hastalık mıdır? Bunu yenebilmem mümkün mü acaba?

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

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

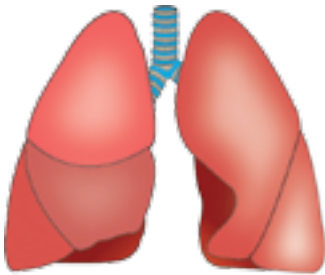
SOLUNUM KONTROLÜ

Ders çalışırken ve sınavdayken öğrencilerin farkında olmadıkları bir durum da nefes alışverişi ile ilgilidir. Nefes almak önemli bir ölçüde, iç motivasyonumuzu ve de iç istekliliğimizi uyarması açısından önemlidir. Sağlıklı bir nefes alma ritmine sahip değilsek içsel bir sıkıntı hissederiz ve sınavdaki problemlere derinlemesine yoğunlaşamayız. Beynimiz bu durumda, otomatik olarak içsel sıkıntılarla ilgileneceğinden, dıştaki ders çalışma materyallerine yoğunlaşma konusunda verimsizlik veya ikilem yaşayacaktır. İşte bu nedenle öğrencilerin çoğu ders çalışırken sebebini bilmedikleri bir iç sıkıntıdan veya isteksizlikten yakınır. Biz bu yazımızda bu isteksizliğe neden olabilecek önemli bir etkenden yani "Solunum Kontrolünden" bahsedeceğiz. Dolayısıyla nefes almayı öğrenmeyi ve öğretmeyi amaçlayacağız.



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

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



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

genişleterek ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak, heyecân, korku ve kaygı sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey

Öğretmenleriniz yalnızca kulaklarınızla değil, gözlerinizle de dinleyin"
Christopher Morley

sıcaklığı düşer, el ve ayaklarda soğuma görülür. Bu durumda da stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri (kortizon), Otonom Sinir Sistemi tarafından salgılanmaya başlar. Diğer taraftan da gevşemenin biyokimyasal maddeleri (endorfin) anında bulunamaz vücut tarafından tedârik edilemez. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda başlayacak olan (veya

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

İyi Nefesin Özellikleri

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

- 1) Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- 2) Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Daha sonra hızlı olamayan bir tarzda, hattâ biraz yavaşça nefes alın.
- 3) Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir...!", "ikii...!" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, örneğin 2 saniye! Sonra "bir!, iki!.." diye sayarak; nefesinizi, aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Nefesinizi verirken ciğerlerinizi zorlamayın ve nefesinizi itmeden kendiliğinden salıverin. Nefes veriyorken sağ elinizin ve göğüs kemiklerinizin hareketli bir köprü gibi yana doğru açıldığını hissetmelisiniz. Bundan sonra yeni bir nefes almadan önce, yine iki saniye bekleyin ve ikinci nefesinizi alın. Birinci, ikinci ve üçüncü maddede yazılanları tekrarlayarak bir daha derin bir nefes alın ve verin. Egzersizi iki-üç kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 kez normal nefes alın. Bunu yapmadan, sürekli bir şekilde derin nefes egzersizlerine devam ederseniz **-beyninizdeki aşırı oksijenlenmeye bağlı olarak-** o zaman elde olmayan bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Diğer Yapmanız Gerekenler İse Şunlardır

Gevşeme egzersizi ile bedeniniz gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmaktır. Derinlemesine gevşediğinizde, motivasyonunuzu ve dikkatinizi yoğunlaştırmayı yitirmeyecek; tam tersine, bedeninizin neresinde en çok gerilim taşıdığının farkına varıp, bu kasları nasıl gevşetebileceğinizi de öğreneceksiniz. Hatta, derinlemesine gevşeme için yapılan düzenli alıştırma enerjinizi ve üretkenliğinizi daha da artıracaktır. Bu başardıktan sonra derseniz şimdi başka bir aşamaya geçelim.

Bu aşama "Hareket Bozukluklarına Karşı Koyma" aşamasıdır. Gündelik yaşam içersinde stres yükleri (Stre-

sörler), gerginlikler (agresörler) bizi aşırı hareketliliğe veya tam tersi bir donukluğa itebilir. Bu nedenle sınavın çok yaklaştığı günlerde beklenen tersine daha çok ders çalışmak yerine; fizik aktivitelerini arttırmak, eğlenceli sporlara zaman ayırmakta fayda vardır. Stresi ve gerginliği azaltacak olan en iyi aktivitelerden biri ise yürümektir. Her gün en az yarım saat “yürümek” gerçekten de yaşam kaliteniz ve ruh sağlığınız için son derece önemlidir.

“Yaptığınız her şeyi kendi özünüzden bir soluk katmılsınız”
Halil Cibran

Beslenmenize Dikkat Edin!

Beslenme düzeni, stres ve gerginlik duygulanımları direkt ilişkilidir. Şekerle kaygı arasındaki ilişki bu anlamda önemlidir. Şekerli gıdaları aşırı almak yerine düzenli ve meyve ağırlıklı beslenmek gerekmektedir. Tatlı yiyeceklere düşkünlüğü olanlara, sınırlı sayıda / miktarda çikolata ve bunun gibi şekerli gıdalar kullanmalarını tavsiye etmek durumundayız. Rejim yapmak veya tersine aşırı beslenmenin yararı olduğuna inanmak yersizdir. Özellikle B vitaminin kullanılması yararlı olabilir. Bu vitamin, şeker oranındaki oynamaları / düzensizlikleri kontrol eder. En önemlisi de yorgunluk hislerini azaltır.

Bedeninize Önem Verin!

Uzun çalışma saatleri ve azalan zaman baskısı sonucunda bazı öğrenciler, şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için bazen kahve çay gibi uyarıcı maddeleri ya da bazı ilaçları kullanmaktadırlar. Bu tür uyarıcıların ilk baştan çalışma süresini artırdığı görülebilir / söylenebilir. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış olan sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması kesinlikle doğru değildir. Bu tür çözümlere başvurmak çoğu kez ters tepecektir. Uyarıcı ilaçlar / maddeler dışında, çok mâsum kalan çay, kahve gibi içecekler bile ellerde titreme, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü/eksikliği, huzursuzluk gibi istenmeyen durumlara sebep olabilir. Mümkün olduğunca bu içecekleri kullanmamaya özen gösterin. Daha önce söylediğim gibi, daha çok doğal içecekleri, özellikle de meyve sularını, bitki çaylarını tercih edin.

Uykunuza Özen Gösterin!

Uyku bir ritim meselesidir. Dolayısıyla belli periyotlarda devam eder. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-10 saat bu yaştan büyükler için ise 7.5-8.5 saat arasındadır. Uykumuz iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde bedensel, ikinci bölümde ise ruhsal dinlenme gerçekleşmektedir. Bu nedenle gecelik 3-5 saatlik kısa uykunun zihinsel becerilerde bir azalmaya yol açmadığı ve bu sürenin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak bu kısa uykuların sürekli biçimde böyle devam etmesi, öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilerin baş göstermesine neden olmaktadır. Bu nedenle sizler, öğrenciler olarak 5-10 gün uykunuzdan keserek kendinize yüklemeye yaptığınızda, mutlaka en geç 10 gün sonra derin ve uzun bir uyku çekerek bu yüklemenin biriken gerilimini ve yıpranmışlığını üzerinizden atın. Bu yüklenme ve gerilimi üzerinizden atma alışkanlığını 1 aya yayacak şekilde ayda en az 3 kez yaptığınızda, bu kez otonom sinir sisteminiz tarafından yeni bir programlama yapılarak, yeni bir biyolojik saat oluşturulacak ve çalışmalarınız bu yönde fizyolojik olarak da desteklenecektir. Diğer taraftan bazı öğrenciler 8 saatlik uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanırlar ve bu sürenin altında bir süre uyudukları zaman da başarısız olacaklarına inanırlar ve paniğe kapılırlar. Hatta bazı durumlarda aileler, bu durumu istemeyerek de olsa büyütürler. Yani bazı işgüzar âileler, sınav öncesi “zaten dün gecede çok az uyumuştun, keşke daha çok uyuyabilseydin, inşallah bu durum seni kötü etkilemez” gibi konuşmalarla öğrencinin kaygısını arttırırlar ve daha sınava girmeden öğrenciye olumsuz bir yüklemeye yaparlar. Bazı geceler hatta sınav gecesi uyulacak olan 5 saatlik bir uyku bile abartılmamalı ve sınava girmek için yeterli bir uyku limiti olarak kabul edilmelidir. Burada yapılması gereken tek şey, sınav öncesindeki geceyi uykusuz geçirmemektir. Sınavdan önceki haftalarda uykunuz düzenli ise sınav gecesindeki uyku süresi 5 saat olsa bile, bu size yeterli olacaktır.





TESTOKUL Psikodrama Reyonu

Soru: Çalışmalarımı büyük bir istekle sürdürüyorken, arkadaşlarımın, ailemin veya yakınlarımın —belki iyi niyetli— eleştirileri motivasyonumu bozuyor ve bu nedenle çalışma isteğimi —elimde olmadan— kaybediyorum. Bu sorunumu nasıl aşabilirim?

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

YIKICI ELEŞTİRİLER ÜZERİNE BİR HİKÂYE

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

"Artık karanlığa sövmeyi bırak, kalk Allah aşkına bir mum da sen yak!"
Konfüçyüs

— Oğulcuğum, sen körpeciksin, eşeğe sen bin, ben yularından çekirim, öylece yürür giderim. İnşallah sağlıklıyla kutsal topraklara varırız, demiş.

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

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

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



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

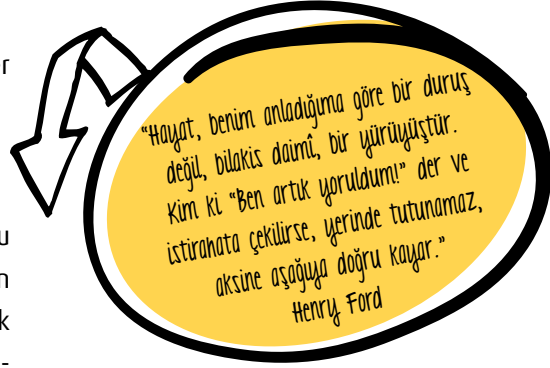
Bu kez bunu duyan baba ve oğul, artık bu mırıldanışlardan usanarak Hac’ca gitmekten vazgeçmişler. Yolu yarıda bırakıp geri dönerlerken her geçtikleri köyde yine alay konusu olmuşlar. Her köy, baba ve oğlu gördüğünde, görüşlerinde ne kadar haklı olduklarını yineleyerek, “Zaten bunların her hâinden belliydi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

Bu Dramatik Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

Sevgili gençler,

Siz, siz olun; ne olursa olsun, kendiniz için doğru olanı yapın. Bunu yaptıktan sonra dışarıdan yapılan müdahalelere ve olur olmaz eleştirilere kulak asmayın. Ne yaparsanız yapın, asla kimseyi memnun edemezsiniz. Bu nedenle asla tribünlere oynamayın. Kendinizi memnun edin ve ödüllendirin. Başarılarınıza veya hatalarınız sonucu ortaya çıkan başarısızlıklarınıza, her ne olursa olsun sahip çıkın. Kendinizle barışık olun. Yolunuzda sağlam adımlara yürümeye devam edin. Kulağınızı yerli yersiz değerlendirmelere tıkayıp, sadece hedefinize kilitlenin. Dış odaklı bir kontrol mekanizmasını değil, iç odaklı kendi kontrol mekanizmanızı oluşturun ve kullanın. Bir yola koyulmuşken devamlı taktik değiştirerek, her şeyi yüzünüze gözünüze bulaştırmayın. Verdiğiniz kararların arkasında durun. Tekrar ediyorum: Kendiniz için doğru olanı yapın, çünkü hiç kimse sizi sizden daha fazla düşünemez ve önemseyemez.

Başkalarını gereğinden fazla dikkate alarak oyalanmayın, kaygılanmayın. Sadece kendi işinizi yapın. Unutmayın, ne yaparsanız yapın, insanların mutlaka söyleyecek bir şeyleri vardır. Albert Einstein’ın dediği gibi, “Bir insanın herhangi bir konudaki fikrini değiştirebilmek, gerçekten de atomu parçalamaktan daha zor..” Bu nedenle enerjinizi bu zorluklara değil, işinize ve hedefinize yoğunlaştırın..! Aksi takdirde, hem yolunuzdan, hem hedefinizden, hem de geleceğinizden olursunuz.... Unutmayınız ki, yerli yersiz —öyle ya da böyle— sizi eleştirenler ve konsantrasyonunuzu bozanlar, eğer siz ÖSYS’nda başarısız olursanız, bu kez de “Baştan belliydi zaten, bundan adam olmayacağını size söylemiştim” diyerek yine sizi çekeştireceklerdir. Bu nedenle haksız eleştirilere dikkat kesilerek moral düzeyinizi düşürmeyin! Kendinize eksikmişsiniz gibi, kusurluymuş gibi ve devamlı ikâz edilmek zorundaymışınız gibi davranmayın! Özetle, kendinizi sevin, ve bu sevgiye her ne olursa olsun daimâ sadâkat gösterin!





TESTOKUL Sınav Reçeteleri Reyonu

Soru: ÖSYS sınavları yaklaşıyorken geçmekte olduğumuz en kritik zaman dilimi bu bahar ayları oluyor. Nedenini bilediğimiz bir yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, isteksizlik, sinirlilik ve konsantrasyon eksikliği yaşıyoruz. Bu mevsimsel problemlerimizi nasıl aşabiliriz?

BAHAR YORGUNLUĞUNA SON VEREBİLİRİM?

Nevrastani (Tükenmişlik) Sendromu

Nevrastani, bir çeşit meslekî tükenmişlik sendromu olarak, kısaca kişinin kendisine büyük hedefler koyup daha sonra istediklerini elde edemeyip hayal kırıklığına uğrayarak, aşırı yüklenme sonucu yorulması, psikolojik ve fizyolojik olarak yorulması, bitkin düşmesi; sonuç olarak da yorulduğunu ve enerjisinin tükendiğini hissetmesi olarak açıklanabilir.

Belirtileri: Özellikle öğrenciler arasında da sık görülen bu tükenmişlik sendromunun belirtileri duygusal, fiziksel ve zihinsel belirtiler olmak üzere 3 grupta toplanabilir.

Duygusal Tükenmişlik Belirtileri: Depresif (olumsuz, karamsar, kötümser) duygulanım, kendini desteksiz ve güvensiz hissetme, düşük benlik saygısı, ümitsizlik, evdeki ve okuldaki gerilimin veya tartışmaların artışı, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi negatif duygularda artış; nezâket, saygı ve arkadaşlık gibi pozitif duygularda azalma olarak sıralanabilir.

Fiziksel Tükenmişlik Belirtileri: Kronik yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, enerji kaybı, yıpranmışlık, hastalıklara daha hassas olma, bağışıklık sisteminin bozulması, kolay hasta olma, sık sık tekrarlayan baş ağrıları, bulantı, kas krampları, bel ağrısı, uyku bozuklukları gibi değişik sorun ve yakınmaları içerir.

Zihinsel Tükenmişlik Bulguları : Doyumsuzluk, kendine, işine/ödevine ve genel olarak yaşama karşı negatif tutumlar içerebilir. Sonuçta da işi/ödevleri veya sınav hazırlıklarını tamamen bırakma, savaşımla gibi davranışlarla devam edebilir.

Tükenmişliğin Nedenleri

Nevrastani, şaşırtıcı bir şekilde, işine yeni başladığında çok daha heyecanlı ve istekli olan çalışanlarda daha fazla görülmektedir. Bu durum, uzmanlar tarafından bu kişilerin ilk heyecanlarıyla çok fazla enerji harcayarak kısa zamanda tükendiklerine bağlanmaktadır. Bu tip çalışanlar genellikle kısa zamanda çok büyük başarılar kazanacaklarına inanırlar; fakat zaman geçtikçe amaçlarına ulaşamadıklarında heyecanlarını yitirirler. Sonuç olarak gerçeği kabullenmek ve hedeflerini düşürmek yerine, hayal kırıklığına, tembelliğe, eylemsizliğe sürüklenirler.

Sonuç: TÜKENMİŞLİK!

Bu sendromun oluşmasında oldukça etkili 3 durum dikkatleri çekmektedir:

Rol Çatışması: Birbiriyle çakışan sorumluluklar taşıyan bir öğrenci, öncelikleri önem sırasına koyarak sorumluluklarını sıralamak yerine, her şeyi aynı düzeyde iyi yapmaya çalışabilir. Bu durumda yorgun düşer ve sonuç yine "Tükenmişlik" olur.

Rol Belirsizliği: Öğrenci kendisinden iyi bir kariyer portresi çizmesinin beklediğini bilir ama kendisine rehberlik yapacak ya da model olacak biri olmadığından, bunu nasıl başaracağından emin olamaz. Dolayısıyla bu tip öğrenciler zamanla, faydalı olacak hiçbir şeyi başaramadıkları veya hatta başaramayacakları kanısına kapılırlar.

Aşırı Yüklenme: Hiç kimseye hayır diyemeyerek altından kalkabileceğinden çok daha fazla sorumluluk yüklenen öğrenci de sonuç olarak tükenme noktasına gelebilir. Bunların dışında çalışma ortamıyla ilgili bazı problemler de strese ve kişinin kendisini yaptığı işte mutsuz hissetmesine sebep olabilir. Bu problemlerden başlıcaları şunlardır:

Aşırı ödev yükü,

Soru çözümü yanında dinlenme zamanlarının az olması,
Kaynakların yetersizliğinden kaynaklanan farkı kapatmak için sarfedilen bireysel kontrolsüz ve plansız uğraşların daha yıpratıcı olması,

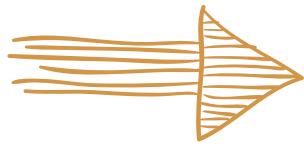
Aşırı denetim, damgalanma ya da her ikisi,

Mükemmeliyetçi olmak ya da mükemmeliyetçi bir psiko-sosyal ortamda yaşamak,

Savruk, plânsız, programsız eğitim ve yönlendirme,

Yapabildiklerine sahip çıkma duygusundan yoksun olma,

Dozunu aşan öz-eleştiri,



Tükendiğinizi Hissettiğinizde Ne Yapmalısınız?

Tükenmişlik Sendromu ile başa çıkmak, başlangıçta kişinin kendi çabalarıyla mümkün olabileceken, daha ciddi durumlarda problemi halletmek için başka bir takım yöntemler uygulanmaktadır. Bu yöntemlere değinmeden önce kendi kendinize bu problemle nasıl başa çıkılabileceğinize göz atalım. Bir çok uzman, tükendiğini hisseden kişinin, kendisine bir takım sorular sorması gerektiği düşüncesinde hem fikirdir.

Öncelikle, yorgunluk hissinizin ne zaman başladığını hatırlamaya çalışın. Bu yorgunluk hissi ne zaman hayatınızda önemli bir yer tutmaya başladı? Okul veya kurs arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde, hangi noktadan sonra kişisel hoşgörünüzü kaybettiniz? Bulduğunuz etüt çalışmalarında veya grup çalışmalarında sorumluluğunuzun ne olduğunu tam olarak biliyor musunuz?

Bu sorulara verilecek cevaplar kendinizi daha iyi hissetmenize, değerlerinizi ve önceliklerinizi yeniden yapılandırmanıza yardımcı olacaktır. İkinci adım ise, hayatınızda bazı değişiklikler yapmak olabilir.

Sorumluluğunuz, sizin için cazibesini kaybettiğinde tarzınızı veya yükümlülüklerinizi ya da en azından sıralamalarını değiştirmek faydalı olacaktır. Kim bilir belki de ara verme ve dinlenme zamanı gelmiştir! Bu tarz kişisel önlemler dışında daha ciddi yöntemler bulunduğundan bahsetmiştik. İşte size bu konuda bazı altın tavsiyeler:

"Erdemli insanlar, başkalarının hatalarını değil, iyi yönlerini, kendisinin iyi yönlerini değil, hatalarını görürler."
Âşık Necmî

- Hatâ yaptığınız zaman veya acı bir darbe yediğiniz zaman çok uzun süre arkanıza dönüp bakmayın! Hatalarınızı düşünmekle ve kendinizi suçlamakla gelişiminizi yavaşlatmış olursunuz. Hata yapmak gelişimin doğal bir parçasıdır. Hatalarınızı üstünüzden silkeleyip atın!
- Ailenizle, sevdiklerinizle zaman geçirmeyi asla ihmal etmeyin! Yorucu çalışmalarınızı bu şekilde ödüllendirin. Güzel düşünceler üzerine yoğunlaşın. İlham kaynaklarınız olsun. Endişelere zihninizde yer vermeyin. Korkuya kapılmanıza gerek yok. Güzel görürseniz, güzel düşünürsünüz, güzel düşünürseniz hayatınızdan zevk alırsınız.
- Beden diliniz canlı olsun. Duruşunuz sizi ifade etsin. Ancak gurura ve kibire kapılmayın. Barışıl ve sempatik olun. Paylaşmayı bilin ve sevin. Kısırılık duymayın. Çünkü hırs kontrolsüz vahşi bir ata benzer. Bu nedenle gizil güçlerinizi evcilleştirin.
- Yakınmaktan, kendinizi eleştirmekten, kendinizi aşağılamaktan, başkalarının duygularını sömürmekten vazgeçin. Her gün yeni bir dirilişle problemlerinizin üzerine yürüyün ve tekrar deneyin! Karamsarlığa kapılmayın!
- Ara sıra rutin hayatınızın dışına çıkın. Sıradışı yenilikler yapın. Önemli günlerinizi unutmayın. Ufak sürprizler yaparak sevdiklerinizi mutlu edin! Bayağılaşmayın! Pasifleşmeyin! Sıradan, ortalama bir insan olmayın!
- Yarın ki problemlerinizi görmezlikten gelin, bırakın orada sizi beklesinler! Sadece bugünün problemleriyle savaşın! Asla bugünün işini yarına bırakmayın. Çünkü bütün yarınlar, zaten kendi problemlerini yüklenmiş bir şekilde gelecektirler. Bu sizi üzmesin, telaşlandırmasın! Her güne yeni bir enerjiyle ve taze bir sinerjiyle başlayın!
- Kendinize ve başkalarına sanki bu gezegende son gününüzdeymiş gibi davranın! İz bırakmaya çalışın! Yaşamınızı güzelleştirin! Âdeta giderayak nasıl güzellikler bırakabilirim diye düşünün! Bu duygu durumu, yaşam kalitenizi artıracaktır!
- Gülümseyin! Küçük şeylerle mutlu olmayı bilin! İletişime açık olun!
- Ayrıntıları ihmal etmeyin. Hiçbir işinizi yarım yamalak yapmayın. Çünkü bu yarım yamalak işler bir gün mutlaka [daha içinden çıkılmaz bir hâlde] daha büyük bir sorun olarak karşınıza tekrar çıkacaktır. Her gün mutlaka 2-3 tane meyve yiyin. Bu sinir sisteminiz ve ruh sağlığınız için çok önemlidir.
- Sabırlı olun! Ne pahasına olursa olsun, yolda olun! Her zaman bir şeyler kazanabilmenin mücadelesini verin!

Zamanınızın çalınmasına da asla izin vermeyin. Hayallerinizin sabote edilmesine müsaade etmeyin. Unutmayın! Mutluluk dışarıdan alabileceğiniz bir nesne değildir! Mutluluk içimizdedir! Ona kendinizden bir şeyler vermemiz ve katmamız gerekir! Onu yaşatırsanız; ancak o zaman doya doya yaşarsınız.!