Sınavlara Hazırlananlar İçin BAŞARI REHBERİ
Adil Maviş - Oğuz Saygın
Hayat Yayınları: 123 Başarı Dizisi: 31
Kitap Editörü Rahime Demir'
Yazarı Adil Maviş - Oğuz Saygın
2001, Hayat Yayıncılık İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 975-6700-20-3
Onuncu Baskı : İstanbul, Mart 2004
Yayına Hazırlayan : Burhan Maden
İç Düzen : Hayat Yayıncılık İletişim Eğitim Hizmetleri
Creative Area : Hayart Design
Kapak Tasarımı : Altay Koray
Baskı & Cilt: Bilge Matbaacılık (0 212 483 15 16)
HAYAT YAYINCILIK, İLETİŞİM, YAPIM, EĞİTİM HİZMETLERİ VE TİC. LTD. ŞTİ.
Çatalçeşme Sokak Mo: 48 Bateş Han 34410 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0212) 511 84 50 (Pbx) Fax: (0212) 526 71 14
http://www.hayatyayinlari.com.tr e-mail: hayat@hayatyayinlari.com.tr
Adil MAVİŞ
Dale Carnegienin sertifikalı öğretmeni. Düşün Konuş Dinle (D.K.D) Okulu'nun kurucusu Nüvil Osmay'ın önderliğinde 1992de Türkiye'de ilk "Kişisel Gelişim Okulu"nun ikinci kuşak kurucuları arasında yer aldı. Türkiye'de Hızlı Okuma terminolojisine büyük katkısı olan rahmetli Mustafa Ruşen ile bir süre birlikte çalıştı. Kişisel Gelişim Derneği'nin kurucularındandır. 1991 yılından beri yurt içi ve yurtdışında eğitim yöneticiliği konularında birçok seminerlere katıldı. Kariyerini profesyonel konuşmacı ve seminer yönetmeni olarak sürdüren Adil Maviş çoğunluğu kurum içi 250'den fazla seminer yönetti.
Halen; "İletişim Becerileri, Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri, Stres Yönetimi, Kişisel Organizasyon ve Zaman Yönetimi, Çalışanların Motivasyonunu Artırma, Hipnoz ve İrade Eğitimi, Yaratıcı Takım Çalışması, Bireysel Yaratıcılığı Geliştirme" konularında eğitim seminerleri vermekte ve danışmanlık yapmaktadır.
Başlıca yayınlanmış eserleri şunlardır:
1999'da kolektif bir çalışmanın ürünü olan "Başarı Üniversitesi" Arıtan Yayınları 4. Baskı, 1999 '
"Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri" Hayat Yay. 5. Baskı, 1999
"Hipnoz ve Telkinle Öğrenme Teknikleri" Hayat Yayınları, Ocak 2001
adilmavis@hotmail.com . />.
Oğuz SAYGIN
1952 yılında İstanbul'da doğan Oğuz Saygın, İstanbul İktisadi Ticari İlimler Akademisi'nden mezun olmuştur. Uzun yıllar eğitim sektöründeki deneyimlerinden sonra, 1995 yılından itibaren kişisel gelişim alanında etkinliğini geliştirerek profesyonel olarak hizmet içi eğitim seminerleri vermeye başlamıştır.
Yazmış olduğu ilk kitabı Negatif Limanlardan Pozitif Sulara (Hayat Yayınları, 14. Baskı,1998) Avrupa'nın birçok ülkesinde psikologlar tarafından Türk vatandaşlarına tavsiye edilen bir kitap olmuştur.
Diğer kitapları Kişisel Değişim Stratejileri (Hayat Yayınları, 8. Baskı 1999), Başarı Üniversitesi (Arıtan Yayınları, 4. Baskı 1999), Değişim Rüzgarları (Hayat Yayınları 3. Baskı, 1999) ve Beyin Gücünü Geliştirme (Hayat Yayınları, 4. Baskı 2000)'dir. Ayrıca Değişim Rüzgarları adlı iki eğitim kaseti ve Bellek Eğitimi ve Alternatif Düşünme Teknikleri adlı bir eğitim CD'si vardır.

Çeşitli kurumlarda verdiği seminerler şunlardır:
NLP (Sinir Dili Programlaması), İletişim Becerileri, Zihin Haritaları, Hafıza Eğitimi, Alternatif Düşünme Teknikleri. Anne babalara yönelik değişik başlıklarda seminerlerin yanı sıra çeşitli kurumlarda ve özel öğretim kurumlarında çalışanların motivasyonunu artıracak uygulamaları, danışmanlıkla birlikte yürütmektedir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9
Herşey Düşünceden Kaynaklanır 13
Neden Başarı Rehberi? 15
Ya Bu Deveyi Güdeceksin 15
En Yaygın Öğrenci Sorunları Nelerdir? 16
"Başarı Rehberi'nden En İyi Nasıl Yararlanabilirim? 18
BÖLÜM 1 KENDİNİZİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?
1.Değerlendirme Safhası 23
2. Projelendirme Safhası 25
3. Hareket Safhası 29
Kendinizi Tanıyor musunuz? 31
Bunları Hiç Düşündün mü? 34
Bir Şampiyonun Hikayesi 37
BÖLÜM 2
ÖĞRENME FARKLILIKLARI VE ÖĞRENMENİN PÜF NOKTASI
Öğrenme Tarzlarının Karakteristik Özellikleri 41
Nasıl Öğreniyoruz? 41
Öğrenme Sistemleri Niye Bu Kadar Önemli? 45
, Etkili Öğrenme Alışkanlıkları 46
Alışkanlıklarınızı Gözden Geçirelim 48
1. Çalışmaya ve Öğrenmeye İstekli misiniz? 48
2. Derslerde Aktif misiniz? 48
3. Kendinizi Tanıyor musunuz? 48
4. Hedefleriniz Açık ve Gerçekçi mi? 49
5. Zamanı Kontrol Edebiliyor musunuz? 49
6. Çalışırken Dalgınlıktan Kaçınabiliyor musunuz? 49
7. Sıkılınca Ne Yapıyorsunuz? 49
8. Bilgiyi Özümsüyor musunuz? 50
9. Kendinizi Ödüllendirmeyi Biliyor musunuz? 50
Daha Kolay Öğrenmenin Safhaları 51
1. Kendini Eşsiz ve Değerli Bulmak 51
2. Çalışmak 52
3. Öğrenmek 53
4. Gözden Geçirmek 54
5. Değerlendirmek 55
6. Daha Yüksek Test Sonuçları ve Notlar Alma 56
7. Kendine Daha Fazla Güvenmek 57
8. Daha Kolay Öğrenmek 59
BÖLÜM 3 DİKKATİNİZİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?
Dikkatinizin Neden Sık Sık Dağıldığını Biliyor musunuz?..62
1. Kişi Çalışmayı Sevmiyor 62
2. Dikkatinin Dağıldığının Farkında Değil 63
3. Farkında; Ama Ne Yapacağını Bilmiyor 63
Konsantrasyon Nedir? 63

Konsantre Okuma Nedir? 64
Konsantrasyon Problemleri Nasıl Çözülebilir? 69
BÖLÜM 4 İRADE VE MOTİVASYON YÖNETİMİ
Motivasyon ve İç Disiplininizi Nasıl Geliştirebilirsiniz? 75
İç Disiplin Nedir? 80
İsrar Etmeyi Öğrenin 85
Olumlu Düşünmek ve Moral 87
BÖLÜM 5
DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİNİZİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?
Ders Çalışma Tekniği ile İlgili Denenmiş Pratik Stratejiler 89
Etkili Hatırlama İçin Temel Taktikler 100
Altı Tip Bellek Vardır 101
Bellek Hakkında Bilmeniz Gereken Noktalar 102
Hafızanızı Güçlendirmek İçin 102
Nasıl Okumalıyız 106
İdeal Ders Çalışma Modeli 108
Etkili ve Hızlı Okuma Teknikleri 114
Okuma Problemlerinin Belirlenmesi Testi 115
Okuma Hızınızı % 100 Artırabilirsiniz 118
Şimdi Okuma Hızınızı Ölçün 119
Değerlendirme 119
Okuma Hızınızı Yavaşlatan Faktörler Nelerdir? 119
Temel Okuma Yanlışları 120
Test Çözme Teknikleri 127
Test Çözerken Dikkat Edilecek Hususlar 127
Sınavlarda Başarılı Olma Konusunda İpuçları 132
Testin Yapısından Yararlanın 133
Her Soruya Aynı Zamanı Harcamayın 135
Test Çözerken Zamanlama Konusunda Dikkat Edilecek Hususlar 135
BÖLÜM 6
SINAV KAYGINIZI NASIL KONTROL EDEBİLİRSİNİZ?
Sınav Kaygısı Nedir? 139
Sınav Heyecanı ve Sınav Kaygısı 140
Kaygı Bozukluğu Türleri 143
Kaygının Nedenleri 144
Öğrenilmiş Bir Tepki Olarak Kaygı 146
Kaygı Bulaşıcıdır 147
Kaygısız Yaşamada Yeni Düşünme Modeli 148
Kaygıdan Kurtulma Antrenmanları 154
Gevşeme İçin Gerekli Fizyolojik Düzenlemeler 157
BÖLÜM 7
VÜCUDUNUZA NASIL DAVRANMALISINIZ?
Vücudunuz Nasıl Çalışır? 163
Neyi, Niçin, Nasıl Yemelisiniz? 166
Aşırı Strese Karşı Nasıl Beslenmeliyiz? 169
Beyin Fonksiyonlarını Geliştiren Besinler Nelerdir? ... 171
Uyku Kalitesi Nasıl Artırılır? 174
Bedeninizi Ruhi Sıkıntıların Baskısından Nasıl Koruyabilirsiniz? 175
Üniversiteler ve İnternet Adresleri 181

ÖNSÖZ

Üniversite sınavı, bugün milyonlarca gencin umut kapısı... Okul hayatının diğer aşamalarından geçip iyi bir meslek edinmek , hayata adım atmak isteyenler için üniversite bugün zorunlu istikamet gibi görünüyor.

Milyonların aynı anda yarıştığı ve kazanma / kaybetme kriterinin, rakiplerinden daha iyi olmakla belirlendiği bu sınavda, önlerde olabilmenin ve istenilen bir yeri kazanabilmenin yolu planlı ve verimli bir şekilde çalışmaktan geçiyor.

Peki planlı ve verimli çalışma nedir? Sadece uzun saatler boyunca ders başında oturmak ve "çalışmaya çalışmak", çalışmanın göstergesi mi? Verimi artırmak ve olumlu sonuçlar almak için nasıl çalışmak gerekiyor?

Genelde sınavlara hazırlanan, özelde ise daha çok üniversiteye hazırlananlar için yazılan "Başarı Rehberi", adayların ders çalışma yöntemlerini geliştirmesi ve daha iyi sonuçlar almaları için hazırlanmıştır.

7 bölümden oluşan eserin ilk bölümü, sınavlara hazırlanan adayların kendilerini geliştirme yöntemlerini, yeterlilik ve yetersizliklerini tespit etmelerini sağlayan değerlendirmelerden oluşuyor.

Öğrenme farklılıklarının ele alındığı ikinci bölüm; hem etkili öğrenmede hem de kişiliğe uygun doğru mesleğin seçilmesinde adaylara ipuçları veriyor.

10

Etkili ve verimli öğrenme sağlandıktan sonra dikkatsizlik ve konsantrasyon problemleri yüzünden verimini düşüren sebepler de ortaya çıkabiliyor. İşte üçüncü bölüm dikkat sorunları sebebiyle yaşanabilecek olumsuzlukları ve bunların çözüm yollarını inceliyor.

Üniversite sınavı gibi uzun bir süre isteyen çalışmalarda, öğrencilerin en büyük derdi olan motivasyonun ve çalışma disiplinin korunması, dördüncü bölümde-, verimli ders çalışma tekniği ile ilgili denemiş pratik stratejiler ve yöntemler de beşinci bölümde ele alınıyor.

Altıncı bölüm, tüm çalışmalara rağmen başarıyı olumsuz etkileyen sınav kaygısıyla baş etmede kullanılacak temel bilgiler ve stratejiler öneriyor.

Kitabın son bölümü, verimli ders çalışmada pek çok öğrencinin ihmal ettiği temel bir konuya değiniyor: Beslenme, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçların dengeli bir şekilde karşılanmasının çalışma ve başarıya etkisinin anlatıldığı bu bölümde, aşırı bir stres yaşadığınız sınav dönemlerinde uygulayacağınız faydalı bilgilerden yararlanabilirsiniz.

Unutmayın!... Sınavlarda başarılı olmanın yolu, gece gündüz ders çalışmaktan değil, verimli çalışma yöntemlerini uygulamaktan geçer...

Herkes Kendi Kulvarında Yarışır

Afrika'da her sabah bir ceylan uyanır. Bu ceylan, en hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini; yoksa ona lokma olacağını bilir. Afrika'da her sabah bir aslan uyanır. Bu aslan, en yavaş ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini; yoksa aç kalacağını bilir. Bir aslan veya bir ceylan olmanız hiç fark etmez. Güneş doğduğu zaman koşuyor olmanız gerekir. Gerçekte hayatta başarınızı belirleyen şey umut ve kaygı arasında yaptığınız şeylerdir. Gerçekleştirirken göreceksiniz ki umduğunuzdan daha iyisiniz.

HER ŞEY DÜŞÜNCEDEN KAYNAKLANIR

Yaşlı bir marangozun emeklilik çağı gelmişti. İşveren müteahhidine, çalıştığı konut yapım işinden ayrılarak eşi ve büyüyen ailesi ile birlikte daha özgür bir hayat sürme tasarısından söz etti. Çekle aldığı ücretini elbette özleyecekti. Ne var ki emekli olmaya bir kere karar vermişti. Müteahhit, iyi işçisinin ayrılmasına üzüldü ve ondan kendine bir iyilik olarak son bir ev daha yapmasını rica etti. Marangoz kabul etti ve işe girişti. Aslında hiç , , başlamak istemiyordu; ama bir kere söz vermişti. Gönlünün, yaptığı işte olmadığını görmek pek kolaydı. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kullandı. Kendini adamış olduğu mesleğine böyle son vermek büyük talihsizlikti. İşini bitirdiğinde işveren, evi gözden geçirmek için geldi. Marangoza beklemediği bir jest yaptı. Dış kapının anahtarını uzatarak "Bu ev senin, sana

benden hediye." dedi. Marangoz şoka girdi. Ne kadar utanmıştı. Keşke yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi. O zaman onu böyle baştan sauma yapar mıydı hiç?
"Gelecek" dediğimiz hayatımız, içinde yaşadığımız anlarla ne kadar bağlantılı. Gün be gün kendi hayatımızı kurarız. Çoğu zaman da, yaptığımız işe elimizden gelenden daha azını koyarız. Sonra da, şoka gererek kendi kurduğumuz evde yaşayacağımızı anlarız. Eğer tekrar yapabilsek, çok daha farklı yapacağımızı düşünürüz. Ne var ki geriye dönemeyeceğiz. Görebilen herkesin bir "hayat üniversitesi" her öğrencinin de denenmiş başarıları, tecrübe edebilecek fırsatları vardır. Hiç

kimsenin istemediği sürece ona bir şey öğretemeyeceğini, hayat tecrübesinin de en pahalı öğrenme aracı olduğunu bazen ağır bedeller ödeyerek anlayacaksınız. Bir öğrencinin başarmak için hazırlandığı sınavların hayattaki başarılar için önemli; ama yeterli olmadığını, öğrenme stratejileri ve öğrenebilme yeteneğini geliştirmek için de yılların birikimini özetle "Başarı Rehberi'nde topladık. Yine de şunu ifade edebilmeliyiz ki kişisel kararlarınız ve kararlılıklarınız olmazsa, sizinle paylaştığımız bilgilerin size faydası olmayacaktır. Bilgileri yorumlayıp uygulayabilme kabiliyeti herkese özgü bir durumdur. Bu nedenle başarı ve başarısızlık değerlendirmelerinizle birilerinin hep olumlu veya olumsuz katkıları olabilir, ama sonuçlarından yine tamamen siz sorumlu olacaksınız.
Herkes Kendi Hayatından Sorumludur
"Yaşlı bilge." demiş çocuk. "Ellerimde tuttuğum kuşun canlı mı, ölümü olduğunu söyleyebilir misin?" Yaşlı bilge, gözünün dikip çocuklara sessizce bakmış ve şöyle cevap vermiş: "Evlat, ellerinde hapsolmuş kuşun canlı olduğunu söylersem ellerini açacaksın ve kuş özgürlüğüne uçacak. Ellerinde, hayatın ve ölümün gücünü tutuyorsun oğlum. Hayat ile ölüm arasında seçim yapabileceğini bilecek kadar bilgi var sende.
Kuşun veya herhangi bir olayın benim cevabımı belirlemesine izin verirsen, kendi gücünden ve kararlarından yoksun kalırsın. Aynı zamanda, doğru seçimi yapma sorumluluğunu üzerinden atmış, kendi gücün ve biginin mutluluğunu hissetme ve kullanabilme fırsatını yitirmiş olursun.
Kendin karar ver ve sonradan da pişman olma."

Neden "Başarı Rehberi"?
Yaptığımız gözlemlerde insanların en çok istediği iki statü noktasının "başarılı olmak" ve "üniversiteli olmak" olduğunu tespit etmiş bulunmaktayız. Okul hayatı devam edenler, en çok istedikleri şeyin ne olduğu sorulduğunda "Üniversiteyi kazanmak, muteber bir meslek sahibi olmak." cevabını verirken, okul hayatı bitmiş ve hayat okuluna giriş yapmış kişiler ise, aynı soruya "Başarılı olmak." diye cevap vermektedir. Hayatta başarılı olunabilmesi ve üniversiteye girilebilmesi için bir rehbere ihtiyacı olduğu görüldü ve "Başarı Rehberi" adlı çalışma ortaya çıktı. Başarı Rehberi, üniversiteli olmak ya da başarılı olmak için yapılması gerekenleri ortaya koyan bir kılavuz kitaptır. İçerisinde hem motivasyon ve hem de neyi, nasıl yapabileceğinizi gösteren teknik ve stratejik bilgiler vardır.
Ya Bu Deveyi Güdeceksin...
Bazı şeyler vardır ki onunla meşgul olmak hiç canınızı sıkmaz. Yaptıkça bıkmaz, daha çok yapmak istersiniz. (Sohbet etmek, gezmek, v.b.)
Bazı şeyler vardır ki onu yapmak zorundaysanız, yapmamak için bir sürü engelleriniz olduğunu varsayar, düşündükçe sıkılırsınız. (Ders çalışmak, ödevleri hazırlamak, sınava hazırlanmak v.b.)
Başarı Rehberi, yapmaktan hoşlandığınız şeylere daha çok zaman ayırabilmek için yapmak zorunda olduğunuz işleri sıkılmadan, pratik, metodlu ve sonuç alacak şekilde gerçekleştirebilmenize yardımcı olacak araçlar sunuyor. Diyebiliriz ki gönüllü olmadığınız zamanlarda bile -zorunlu okuyucular

kategorisine girdiğinize göre- bu yöntemleri öğrenmek için biraz dişinizi sıkacak ve böylece elde ettiğiniz kazançlarınızı dilediğiniz gibi harcayabileceksiniz. Özetlemek gerekirse, kitabın yazılma nedenleri şunlardır:

? Üniversite adaylarını ve öğrencilerini, kendini geliştirme teknikleri konusunda bilinçlendirmek.

? "Mecburiyetten" bir şeyler okumak zorunda kalanlar için hızlı, kolay ve eğlenceli öğrenme seçenekleri sunmak.

? Metodik ders çalışma ile ilgili fikir ve teknikleri derli toplu bir şekilde sunmak.

? Öğrencilerin karşılaştıkları en yaygın öğrenme problemlerine kolay uygulanabilir, pratik ve sonuç aldırıcı çözümler sunmak.

En Yaygın Öğrenci Sorunları Nelerdir?

Araştırmalarımızda öğrencilerin en yaygın 7 kötü alışkanlığı yüzünden öğrenme zorluğu çektiğini tespit ettik.

1. Ne istediğini bilmeme, kendini değerlendirme ve geliştirme araçlarını tanımama veya bunları kullanamama alışkanlığı: Eğer yaptığınız şeyin sizi nereye götüreceğini bilmezseniz, vasatlık kaçınılmaz başarısızlıksa, sürpriz bir sonuç olmaz herhalde, değil mi?
2. "Öğrenmeyi öğrenmek" yerine birinin kendisine öğreteceğini bekleme alışkanlığı: Buna bir tür "sürü psikolojisi" de denilebilir. Örneğin, öğretmen bugün hastalandı ve onun dersi boş geçecek. Kaç kişi bu ders saatinde öğretmenin işleyeceği konuyu çalışmak için değerlendirir?

3. Konsantre olamama alışkanlığı: Mesela, okumaya başladığınız bir konuyu uzunca bir süre geçtikten sonra, hiçbir şey aklınızda kalmadığını düşündüğünüz anlar var ya... Öğretmenin aniden size dönüp "Sen bu konuda ne düşünüyorsun Leyla?!" dediği zamanı hatırlayın.
4. Motive edilmeyi bekleme ve zayıf iradeye yenilme alışkanlığı: Hani bazı öğrenciler ders çalışmak için ders çalışma isteğinin gelmesini bekler, sonra biraz kendini zorlayıp "ÜfffL Bu iş olmuyor. Bari biraz televizyon seyredeyim." diye düşündüğünüz anlar...
5. Verimsiz ve metotsuz çalışma alışkanlığı: Mesela, hızlı okuma teknikleri, dikkati yoğunlaştırma teknikleri, not alma teknikleri, etkili dinleme teknikleri, zamanı kullanma teknikleri, soru çözme teknikleri gibi usuller tarafınızdan kullanılmayı bekliyor.
6. Sınav stresi ve kaygısı üretme alışkanlığı: Başınıza gelmesini istediğiniz şeylerden çok, gelmemesini istediğiniz şeyleri düşünmeye başladığınız andan itibaren kaygı üretmeye başlarsınız. Sonra bildiğiniz şeylerde bile hata yapabilirsiniz. Hani sınavdan sonra "Kahretsin, ben bunun cevabını biliyordum." dediğiniz durumlar var ya!
7. Bedeni yanlış kullanma alışkanlığı: Bir arabaya, nasıl kaliteli yakıt koymak ve periyodik bakımını yapmak önemliyse, bedeninizi iyi kullanma alışkanlığı da önemlidir. Mesela, çalışırken uykunun gelmesi, sabahları zor kalkmak, midenin sık sık kazınma sinyalleri vermesi, kendini yorgun ve isteksiz hissetmek bedeninizi yanlış kullandığınızın işaretlerinden birkaçıdır.

"Başarı Rehberi"nden En İyi Nasıl Yararlanabilirim?

Bir kitabı okurken ondan almak istediklerinizi belirleyebilirseniz, okurken sorunlarınızın cevaplarını daha kolay görebilir ve yararlanırsınız.

* Kitabı hemen okumaya başlamayın. Önceden belirlediğiniz ileri tarihli gün ve saat için programınıza alın. Bunu önemseyin ve kendinizi iyi hissettiğiniz "eşref saati"nizde okumaya başlayın.
* Öğreneceğiniz bilgilerin size yaramayacağı düşüncesiyle değil, bunlardan nasıl yararlanabileceğinize odaklanarak okuyun.
* Kitabı yalnızca okumanız, önemli tespitler yapmanızı sağlar; ancak uygulamaları da gerektiği şekliyle yapmalısınız. Bunun için bir "not defteri"ni bu kitaba adayın.

* "Başarı Rehberi"ni tercihen arkadaşlarınızla veya en az bir arkadaşınızla birlikte, öğrenme veriminizin en yüksek olduğu saatte okuyun.
* Yakın ve aynı amacı taşıyan arkadaşlarınızla bir "öğrenmeyi öğrenme" ya da "bilinçli öğrenme" grubu kurun, birlikte çalışın.
* Bu kitaptan öğrendikleriniz yeni en az 3 kişiyle paylaşın. Öğretmek için harcayacağınız çaba, öğrenme sonuçlarınızı pekiştirecektir.
* Öğrenme ve okuma hakkında bir şey öğrenirken, aynı zamanda okuma ve öğrenme sürecine de odaklanın. Bu süreci hızlandırma çabasında olun.

19

Eylem Kontrol Çizelgesi

KİŞİSEL EYLEM PLANI

1- Bu Kitabı Ne Zaman Aldım?
2- Ne Zaman Bitireceğim?
3- Neleri Öğrenmeyi Bekliyorum?
4- Neleri Öğrendim?)*)

...

Dördüncü Bölümü, kitabı bitirdikten sonra değerlendirin.

Bölüm I.

Kendinizi nasıl geliştirebilirsiniz?

Karayı Görebilseydim!...

4 Temmuz 1952 günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik Okyanusu'na dalarak, Çatalına Adası'ndan, 30 km. batısında kalan Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florence Chaduuick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su, vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu. Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyordu, köpek balıkları ve dondurucu soğuğun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Sonra dayanamayayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı. Azimli yüzücü, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı: "Karayı görebilseydim, başarabilirdim!" Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk, ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden karayı görememekti. Bu, hayatın bir gerçeğiydi. Bir şeyi başarabilmek için, ortada gözle görülür bir hedef olmalıydı.

22

23

Ne olmak istediğiniz ve bunu nasıl yapacağınız ile ilgili kesin olarak belirlediğiniz hedefleriniz var mı? Eğer bunlar yoksa, kendini rüzgâra bırakmış bir yaprak gibi oradan oraya savrulursunuz. Örneğin, hedefiniz sadece bir üniversiteye "kapak atmak" ise, bu net ve açık olarak tanımlanmamış bir hedef olduğundan sizi fazla motive etmez. Bu hedef için çok fazla bir yatırım yapmazsınız. Ayrıca net olmayan bir hedef için, çeşitli programlar yapmak size boşuna bir uğraş gibi gelebilir.

Hedef koyarken bunun "ulaşılabilir ve motive edici" olmasına dikkat etmelisiniz. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı; ama başarma ümidinizi kıracak kadar ulaşılmaz olmamalıdır. Çıtayı koyduğunuz yeri çok iyi ayarlamanız gerekir. Ulaşılabilir ve motive edici bir hedef koyduğunuzda içinizde buna ulaşmak için büyük bir azim ve istek doğar. Ortaya çok güçlü bir yakıt çıkar. Bu yakıt, vücudunuzun motoru olan beyne olumlu sinyaller göndererek hedefe ulaşmanızı kolaylaştırır.

Hedefine ulaşacağına inanan kişinin buna ulaşma isteği, hedefini netleştirdiği anda başlar. Çıta aşılamayacak kadar yüksekse, hedefi gerçekleştirme isteği doğmaz ve isteksizlik meydana gelir. Bundan sonra bu işi, kendisini motive edecek tüm dış etkenlere tepki vermez.

NLP'nin (Sinir Dili Programlaması) varsayımlarından birine göre "güç, amaçlanan hedeflere ulaşabilmektir." Bir öğrencinin yapacağı en akıllıca iş, önce küçük ve rahatça ulaşabileceği hedefler belirleyip bunlara ulaştığını görmektir. Belirlediği hedeflere ulaştığını gören kişinin başaracağına olan inancı artar. Böylece daha büyük hedefler belirler ve onları da yapar, inancı daha da artar ve bu başarı zinciri böylece sürer gider.

Hedefi gerçekleştirmenin 3 safhası vardır:

1. Değerlendirme
2. Projelendirme
3. Hareket

1. Değerlendirme Safhası

Bir hedefi belirlerken dikkat edeceğimiz ilk şey, belirlediğimiz bu hedefin Sonuç Belirleme Kuralları'na uyup uymadığıdır. "KİR YOK" akrostişiyle göstermiş olduğumuz Sonuç Belirleme Kuralları'nı, seçtiğiniz her hedef için test ederseniz, hayat düzeyinizi belirleyecek adımları yanlış atmazsınız.

Sonuç Belirleme Kuralları:

K esin olsun.
İ stenebilir olsun.
R ehberiniz duyularınız olsun.
Y ararlı olsun.
O lumlu cümlelerle ifade edilmiş olsun.
K ontrol sizde olsun.

Kesin Olsun

Eğer bir üniversite adayı kazanmak istediği bölümden bahsederken "Sözel bölümlerden birini kazanmak istiyorum." diyorsa, bu net ve açık olarak tanımlanmamış bir hedeftir. "Ben iletişim fakültesini kazanmayı, daha sonra da radyo ve

televizyon spikeri olmayı arzu ediyorum. Bunun için şimdiden gerekli çalışmalara başladım." diyen bir öğrenci ise, hedefini açık ve net olarak tanımlamış demektir.

İstenebilir Olsun

Belirlemiş olduğunuz hedef, yakın çevreniz, aileniz ve özellikle sizin tarafınızdan isteniyor mu? Hayatta istemediği işi yapan ve asla mutlu olamayan milyonlarca insan var. Eğer bu insanların arasına katılmak istemiyorsanız, şimdiden ileride seçeceğiniz mesleğin sizi mutlu edip edemeyeceğini düşünün ve kararınızı ona göre verin.

Rehberiniz Duyularınız Olsun

Hedefinize vardığınızda neler görecek, neler duyacak, neler hissedeceksiniz? Hatta neler tadacak ve neler koklayacaksınız? Bunları zihninizde ayrıntılı olarak oluşturmaya ve hedefe ne kadar uzak olduğunuzu tespit etmeye "duyusal keskinlik" denir. Duyusal keskinliğe sahip olan bir kişi, hedefe ne kadar yakın veya uzak olduğunu anlar. Hedefinden uzaklaştığı anda da kendisini toplar ve tekrar yoluna devam eder.

Yararlı Olsun

Ulaşmak istediğiniz sonucun size, yakın çevrenize ve insanlara yararlı olması çok önemlidir. Örneğin, sadece bir şeyler öğrenmek için gidilecek bazı yüksek okullar vardır; ancak bu okullardan mezun olduktan sonra bir meslek edinerek hayatınızı kazanmanız çok zordur. Yıllarınızın boşa geçmesini istemiyorsanız, bir hedef belirlerken, önce iyice düşünün, sonra karar verin.

Olumlu Cümlelerle İfade Edilmiş Olsun

Beynimiz kendisine gönderilen mesajlara kelime ararken, bazen bütünün içinden sadece olumsuz kelimeleri seçer ve kendini bu olumsuz kelimeye kilitler. Örneğin, "Üniversite sınavını kaybetmeyeceğim, "cümlesindeki en önemli kelimeyi beynimiz "kaybet" olarak

alabilir ve bu program, farkında olmadan kişiyi olumsuz etkiler. Böyle bir cümle kullanacaksak, şöyle dememiz daha doğru olur: "Bu yıl üniversite sınavını inşaallah kazanacağım."

Kontrol Sizde Olsun

Hedeflerinizi belirlerken kendi kontrolünüzde olan hedefler belirlemeye çalışın. Örneğin, "Türkiye'deki eğitim sistemini değiştireceğim." diye bir hedef belirleyeceğinize "Eğitim sistemine yeni bir bakış açısı getirecek bir öğretim görevlisi olacağım." demeniz kontrolün sizde olmasını sağlar.

2. Projelendirme Safhası

Hedefinizin '"Sonuç Belirleme Kuralları'na uygun olduğunu tespit ettikten sonra yapacağınız ilk iş, hedefinizle ilgili bir proje hazırlamaktır. Proje safhası, amacınızın kâğıt üzerine döküldüğü, tüm engellerin, kaynakların ve hedefe ulaşma yollarının ortaya konduğu ve stratejinin belirlendiği safhadır. Bu safhada yapılacak iyi bir planlama, sizin hedefinize doğru çok daha kolay ve bilinçli bir şekilde ilerlemenizi sağlayacaktır.

"LEKESİZ ÇİMEN" akrostişimizdeki maddeleri tek tek uyguladığınızda, içinizdeki devin uyanmaya başladığını hissedeceksiniz.

L iste yapın.
E ngelleri yazın.
K aynakları yazın.
E lde etmek istedikleriniz neler?
S onuç Belirleme Kuralları'na uygun mu?
İ deal performans durumunuzu düşünün.
Z aman planı yapın.
Ç evrenizin nasıl olmasını istersiniz?
İ deal bir gününüz nasıl olmalı?
M odeliniz var mı?
E ylem planınızı yapın.
N asıl bir insan olmalısınız?

Liste Yapın

Bir liste yapın ve yapmak veya olmak istediğiniz her şeyi bu listeye yazın. Yıllarca beyninizin bir köşesinde duran istek ve dileklerinizi bu kağıda geçirdiğinizde güzel duygular hissedeceksiniz. Bunu yaparken kendinize hiçbir kısıtlama koymayın, istediğiniz her şeyi yazın.

Engelleri Yazın

Amacınıza ulaşmanızı engelleyen şeyleri yazın. Bunu yaptığınızda, problemin zannettiğiniz kadar büyük olmadığını görecek ve bu engelleri aşacak çözüm yollarını aramaya başlayacaksınız.

Kaynakları Yazın

Kaynaklarınızı yazdığınızda, bunların hiç de az olmadığını göreceksiniz. Beyninizi ve duyusal keskinliğinizi kullanarak kaynaklarınızı ve potansiyelinizi büyük ölçüde artırabileceğinizi unutmayın. Sadece sahip olduklarınızla, yapabileceğinizin en iyisini yapabilirsiniz.

Elde Etmek İstedikleriniz Neler?

Yazmış olduğunuz listeden elde etmek istediğiniz en önemli dört şeyi bu bölüme yazın. Bunlar sadece dilek seviyesinde ise, önce bunları istek seviyesine getirin. Eğer bunları kendinizi onlara adamak seviyesinde istekler haline getirirseniz, bilin ki sonunda elde edersiniz. Dünyaya yön veren insanlar, elde etmek istediklerine kendilerini adayan kişilerdir.

Sonuç Belirleme Kuralları'na Uygun mu?

Elde etmek istediklerinizin 'Sonuç Belirleme Kuralları'na uygun olması gerekmektedir. Uygun değilse, bunları yeniden gözden geçirin. Hedeflerinizi ya kurallara uydurun ya da onlardan vazgeçin.

İdeal Performans Durumunuzu Düşünün

Geçmiş yıllarda başardığınız güzel şeyler olmuştur. Örneğin, bir yazılıda sınıftaki en başarılı öğrencilerden biri olduğunuz güne geri dönün. O başarıyı yakalamak için neler yapmıştınız, nasıl çalışmıştınız ve o an neler hissetmiştiniz? O günleri canlandırmaya çalışın, o zamanki inançlarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı tekrar yaşamaya çalışın. Belki de gerçekleştirebileceğiniz şeyler yanında gerçekleştirdikleriniz

çok küçük bir nokta gibi kalacaktır. O halde başardığınız zamanki duygu, düşünce ve inançları tekrar yaşayın ve onları yeni hedefleriniz için kullanın.

Zaman Planı Yapın

Günlük, haftalık, aylık ve yıllık olarak yapacağınız bir planlama, sizi hedefinize en kısa yoldan ulaştıracaktır. Bu planlara uyduğunuzda başarmanın hazzını yaşayarak güzel şeyleri kazanacak, uymadığınızda ise, zayıf taraflarınızı tespit ederek ne yapmanız gerektiğini öğreneceksiniz. Ayrıca bu planlar size, eğlenmeye ve dinlenmeye de zamanınız olduğunu açıkça gösterecektir.

Çevrenizin Nasıl Olmasını istersiniz?

İstediğiniz şeyi gerçekleştirdiğinizde veya istediğiniz okulu kazandığınızda çevrenizin nasıl olmasını istersiniz? Bunu hayal edebiliyorsanız, o duruma ulaşmak için gerekli yatırımı yaparsınız. Çevrenizde kimler olacak, nasıl insanlarla arkadaşlık edecek, hangi kitapları okuyacak, neler görecek, neler duyacak ve neler hissedeceksiniz? Bunları bilmek, sizin istediğiniz şeylere daha çabuk ve daha kolay ulaşmanızı sağlayacaktır.

İdeal Bir Gününüz Nasıl Olmalı?

İstediğinize ulaştığınızda veya istediğiniz okulu kazandığınızda bir gününüz nasıl geçecek? Sabah nasıl kalkacak, okula nasıl gidecek ve okulunuzda neler yapacaksınız? Bilinç düzeyi yüksek olan arkadaşlarla birlikte olmak, değerli profesörlerin anlatacağı dersleri dinlemek ve çeşitli öğrenci kulüplerine üye olmayı hayal etmek, sizi çok motive edecektir.

Modeliniz Var mı?

Yakın çevrenizde daha önce üniversiteyi kazanan bir arkadaşınız veya tanıdığınız varsa, ona gidin ve bunu nasıl başardığını sorun. Onun inançlarını, duygularını ve düşüncelerini öğrenin. Nasıl bir çalışma sistemi izlediğini size zevkle anlatacaktır. Bunları deneme-yanılma yoluyla bulmaya kalkarsanız çok vakit kaybedebilirsiniz. O halde kendinize bir model seçin ve onun yaptığı güzel şeyleri yapın.

Eylem Planınızı Yapın

Yapmaya karar verdiğiniz şeylerin hangisini önce, hangisini sonra yapacaksınız? Yapacağınız eylem planı, hangi adımlardan geçerek merdivenin en üst basamağına çıkacağınızı gösterecektir. Bunları adım adım gerçekleştirdiğinizde, birden kendinizi hedefinize ulaşmış bir şekilde göreceksiniz.

Nasıl Bir insan Olmalısınız?

Ulaşmak istediğiniz hedefe varabilmek için, bu hedefin özelliklerine sahip olmanız gerekmektedir. Bunun için sahip olmanız gereken karakter özelliklerinizi tespit edin ve yazın. Bir süre sonra bunları gerçekten yaptığınızı göreceksiniz.

3. Hareket Safhası

Önce bir değerlendirme yaptık. Sonra da projelendirdik. Bundan sonra harekete geçebiliriz. Bu bölümde kullanacağımız akrostiş ise, KESE.

Karar ver. Eyleme geç. Sonuçlarını değerlendir. Esnek ol.

Karar Ver

Ne istediğinizi bilmek, istediğinizi almanın ilk adımıdır. Ne istediğinizi biliyorsanız, sık sık karar vermekten korkmayın. Vermiş olduğunuz 10 kararın ikisi doğru, sekizi yanlış ise üzülmeyin. Hiç karar vermeyen birçok öğrenciden iki puan önde olursunuz ve sekiz tane de mükemmel deneyiminiz olur.

Eyleme Geç

yakala... / Aldığınız karar ne kadar doğru olursa olsun, eyleme geçmeden sonuç alamazsınız. Zihninde yüzlerce proje olan; ama bunların hiçbirini uygulamayan biri olmaktansa, aldığı her karardan sonra eyleme geçen bir kişi olmayı tercih edin.

Sonuçlarını Değerlendir

Kararı aldınız, eyleme geçtiniz ve ortaya bir sonuç çıktı. Onu değerlendirme safhası başlamış demektir. Aldığınız karar ve yaptığınız eylem doğruysa bilin ki kazanacaksınız.

Esnek Ol

Hedefinize gitmek için bir yol denediniz, olmadı. Sizin için seçenekler bitmemeli. Hemen başka bir yol deneyin. Bunu yapabilmek için esnek olmalısınız. Şunu unutmayın: "Her zaman bir seçenek daha vardır."

Kendinizi Tanıyor musunuz?

İnsan hayatında 5 temel değer vardır ve insanlarda bu değerlerin sıralanmaları birbirinden farklıdır.

1. Bilmek
2. Olmak
3. Yapmak
4. Yakın olmak
5. Sahip olmak

Bu değerlerin sıralaması, size gelecekte seçeceğiniz meslek için yol gösterecektir.

Hangi değerin sizin hayatınızda en üstte olduğunu anlamanız, kendinizi daha iyi tanımanıza ve gelecekte seçeceğiniz meslek için şimdiden bir şeyler yapmanıza sebep olacaktır.

Şimdi bu değerleri size kısaca tanımlayacak ve bunların meslek seçiminizde nasıl rol oynadıklarını anlatacağız.

Bilmek

Bilmek değeri, sizin en ön sırada gelen değeriniz ise, gittiğiniz yolu ve her adımınızın nereye gittiğini bilmek istersiniz. Bir tatile gitmeden aylarca önce gideceğiniz yerin özelliklerini inceliyorsanız, bir makineyi kullanmadan önce saatlerce kullanma kılavuzuna bakıyorsanız, bilin ki bilmek sizin için çok önemli bir değerdir.

Hem öğrenme aşkınızı tatmin etmek, hem de sevdiğiniz işten zevk almak istiyorsanız, bir okulda öğretmen veya bir akademisyen olmayı tercih ediniz.

Olmak

Bu kişiler için bir şey olmak bazı şeyleri bilmekten, yapmaktan, sahip olmaktan ve ilişkilerden önemlidir.

İyi bir lider, iyi bir doktor, iyi bir öğretmen olmak bu kişiler için her şeyden önemlidir.

Olmak, sizin için çok önemliyse, önce ne olmak istediğinizi belirleyin ve sonra o yolda adım adım ilerleyin.

Yapmak

Yapmak değeri, hayatlarında en ön sırada gelen insanlar çok çabuk eyleme geçme yeteneğine sahiptirler. Böyle kişiler genelde önce eyleme geçer, sonra düşünürler.

İyi bir liderin yönetiminde çok başarılı olabilecek olan bu kişiler, çabuk karar vermeyi gerektiren ve bir amirin denetiminde yapılan çalışmalarda çok başarılı olurlar.

Yakın Olmak

Aileniz, yakın çevreniz ve arkadaşlarınızla ilişkilerinize her şeyden çok önem veriyorsanız, yakın olmak değeri sizin için birinci sıradadır.
Adımınızı atarken öncelikle ailenizi ve yakın çevrenizin bundan nasıl etkileneceğini düşünüyorsanız, çevrenizle ilişkilerinizi kesmeyecek türden meslekler seçmeniz daha doğru olur. Bu alanda önerilen meslekler ise, psikologluk, öğretmenlik, halkla ilişkiler ve benzerleri gibi mesleklerdir. Kaptanlık, pilotluk, hosteslik gibi meslekler sizi pek mutlu etmeyebilir.
33
Sahip Olmak
Yaptığınız her işi bir şeylere sahip olmak uğruna yapıyorsanız ve o işten kazanacağınız para sizin için her şeyden önemliyse, sizi kısa sürede hedefinize ulaştıracak pazarlama ve satış konularıyla ilgilenin. Bu gruba önerilen meslekler, iş adamlığı, pazarlamacılık, özel şirket yöneticiliği vb. mesleklerdir. (Bu konuda daha fazla bilgi için Oğuz Saygın'ın "Kişisel Değişim Stratejileri" adlı kitabına bakabilirsiniz.)
34
"Yarınlar hep daha iyi olacak derler. Peki, bugün, dünün yarını
değil mi?"
BUNLARI HİÇ DÜŞÜNDÜN MÜ?
Kararlarınızla ilgili zaman ayırıp düşünmeniz gereken şeyler varken üzerinde hiç düşünmeye değer bulunmayan şeyleri düşünmek ve enerji harcamak ne büyük bir talihsizlik. Bir elma şekeri uğruna elindeki altın bileziği veren çocuk gibi değerli şeylerimize daha az değer vermek ve geçiştirmek ne kadar da üzücü. Yaşımız ilerledikçe kendimizle ilgili kararları daha özgür verebilme şansına sahipken bu özgürlüğümüzü daha küçük yaşta çevremizdeki büyüklere kaptırmış olmanın acizliğini yaşayabiliriz. Böyle olmaması için kendimizle ilgili öğrenmemiz, üzerinde düşünerek bir yol çizmemiz önemli bazı soruları bu vesileyle kendinize sorun ve her bir soru için bir sayfalık bir makale yazın; hatta bu soruların her birine ayrı ayrı günler ayırarak cevaplandırın.
? Senin başkalarından ayırdığını düşündüğün en önemli ve en iyi özelliklerin neler?
? 1 yıl sonra nasıl bir hayat yaşıyor olacağını hayal edebiliyor musunuz?
? 5 yıl sonra nasıl bir hayat yaşamayı ümit ediyorsun?
35
? Belirlenmiş hedefine yol alırken çalışmalarının verimliliğini ne kadar sıklıkla değerlendiriyorsun?
? Yeterince başarılı olamadığın konularda daha çok birilerini suçlama ihtiyacı mı hissediyorsun?
? Kendini kötü hissetmen genellikle hangi durumlara bağlı? Bu duruma girmen ve çıkman nasıl oluyor? Bunu önlemek veya geçiştirmek için neler yapıyorsun?
? Kendini başarılı sayman için neler olmalı? Hayatta başarılı olup olmadığını nasıl anlayacaksın?
? Çevrenden modelleyebileceğin insanlar olarak kimleri tanıyorsun? Onların hangi özelliklerini beğeniyorsun?
? Başarılı olmayı bir mücadele olmaktan çıkarıp, hayat biçimi haline nasıl dönüştürebilirsin?
Q İçinde yaşadığın toplumun senden beklentileri neler?
Q Geleceğin Türkiyesinde, Türkiye'nin hangi meselelerini çözebilmenin talibisin?
ü Şu âna kadarki hayatında öğrendiğin en önemli ders nedir?
? Öğrenme ve algılama süreçlerin hakkında bir bilgin var mı? Ne okuyabilirsin, ne zaman okuyabilirsin? Öğrendiklerini özetleyebilir misin?
? Bu ay kendini geliştirmek için ne yaptın?
36
? Bu ay ailen için neler yaptın?
? Bugün dostların için ne yaptın?

? Bugün hayat amaçların için ne yaptın?
? Yapman gerekenler için yaptıkların arasındaki farklılığı doğuran nedir?
? Bugün yaptıklarınla 10 yıl sonra hayatın nasıl olacaktı? Nelerin değişmiş olmasını beklersin? Şu andaki gelişmeler "Hayatımı doğru gerektiği gibi yaşıyorum." izlenimi veriyor mu?
? Hayatında en çok neleri değiştirmek isterdin ve nasıl? Bunu yapmak için şu anda ne yapıyorsun?
ü Hayatta başına gelen tüm olumsuz durumları kendi lehine olacak şekilde kullanmayı ne kadar sürede öğrenebilirsin?
? Kesin, net ve tam olarak kim olmak, neler yapmak, nasıl bir hayat yaşamak istiyorsun? Bu istediğini ne kadar zaman içerisinde, hangi bedeller karşılığında, nasıl elde edebilirsin?
? Hayat amaçların için elinde bulunan fırsat ve kaynakları gözden geçirdin mi?
Q Arkadaşların arasında ne kadar seviliyorsun? Senin hakkında genellikle ne söylüyorlar? Senin hangi yönünü beğeniyorlar?

? "Bugün gerçekleşiremediğin şeyler dünün hangi mazeretlerinden kaynaklanıyor?
? Değişmesini ümit ettiğiniz şeyleri siz yapmazsanız kim değiştirecek? Bugün harekete geçmezseniz ne zaman harekete geçeceksiniz?

Bir Şampiyonun Hikayesi

"Çocukluğumu Sürmene'nin bir dağ köyünde geçirdim. Bizim köyde şehire gitmek bile bir hayaldi. Bütün hayatımı köyde geçireceğimi zannederdim. Hayatımda düşlediğim en büyük şey, istediğim kadar kavurma yiyebilecek paraya sahip olmaktı. Oralarda yılda bir kere ancak et yiyebilirdik. Üstelik biz, köyün güya hali vakti yerinde ailesiydik. Hiçbir zaman bırakın İstanbul'a, Ankara'ya veya yurt dışına, Trabzon'a bile gidebileceğimi sanmazdım. Köyde iken orta okula ve liseye gitmeyi bile hayal edemezdim. Devlet bursu olmasaydı, herhalde üniversiteyi okumam mümkün olamazdı."

Bu sözlerin sahibi dönemin ÖSS birincisi merhum Adnan Kahveci. Hayatı değişti. Devletin malî desteği ile Türkiye'de üniversite okudu. Amerika'da ihtisas çalışmaları yaptı. Onun sorunları bu sırada da devam etti:

"1974 yılında Türkiye'de döviz sıkıntısı başlayınca burslarımızı zamanında alamadık. Amerika'da üç gün aç kaldığımı hiç unutmam. Öğrenci yurduna bulaşıkçı olarak girdim."

Bu sıkıntıları yaşadıktan birkaç yıl sonra yolları Turgut Özal ile birleşti. O bir mucitti. Maliye bakanı olduktan sonra bile üretkenliğini hiç bırakmadı.

İnsan her zaman adil yargılanmıyor! Çalışkan ve üretken olmasını bilenler ister Doğu'dan ister Batı'dan olsun hayatı içerisinde kalıcı iz bırakabiliyor. Hayat engeller ve zorluklarla dolu; ama aynı engel ve zorluklar nasıl oluyorsa bazılarını frenliyor, bazılarını ise bileyliyor.

Püf Noktası

Vaktiyle testi, vazo, çanak çömlek gibi toprak eşyalar imal edilen kasabaların birinde, uzun yıllar bu meslekte çalışan bir kalfa, işinde uzmanlaştığına inanıp, kendi başına bir dükkan açmayı arzu eder olmuş. Bu düşüncesini ustasına açtığı her defasında ustası ona "Sen daha bu işin 'püf noktası'nı bilmiyorsun. Biraz daha emek vermen gerekiyor." demiş.

Ustasının bu sonu gelmez nasihatlerinden bıkıp hırsa kapılan kalfa, ustasından icazet almadan bir dükkan açmış.

Açmasına açmış; ama yeni dükkanında, güzel binbir emek ile yaptığı testiler, küpler, vazolar, sürahiler onca titizliğe rağmen orasından burasından yarılıp çatlıyormuş. Zavallı kalfa bir türlü bu çatlamaların önüne geçemeyince, çaresiz, mahcup mahcup ustasına gidip durumu anlatmış. İşinin uzmanı tecrübeli usta "Sana demedim mi evladım, sen bu işin 'püf noktası'nı henüz öğrenmedin. Bu sanatın uzmanlık gerektiren 'bir püf noktası' vardır." demiş.

Eski kalfasına bu işin "püf noktası'nı öğretmeye karar veren usta, tezgaha bir miktar çamur koymuş ve kalfasına:
39
"Haydi, geç bakalım tezgahın başına da bir testi çıkar. Ben de sana bu işin 'püf noktası'nı göstereyim." demiş.
Eski çırak ayağıyla merdaneyi döndürüp çamura şekil vermeye başladığında usta, önünde dönen testiyi çatlatıp bütün emekleri zayi edecek olan bazı küçük hava kabarcıklarını patlatıp yok etmiş ve böylece çırak da bu sanatın "püf noktası'nı öğrenmiş.
Her sanatın incelik, uzmanlık gereken kısmına da o günden sonra "püf noktası" denilmeye başlanmış.
40
1 Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi
KİŞİSEL EYLEM PLANI
1- Bu Bölümde Öğrendiğim "Kilit Bilgiler"
2- Neler Yapacağım? Kontrol
? 1. 2.
Bölüm 2
Öğrenme farklılıkları ve öğrenmenin püf noktası
Diğerlerini kontrol edenler kuvvetli olabilirler, ama kendilerini kontrol edebilenler çok daha güçlüdür.
Lao Tsu
ÖĞRENME TARZLARININ KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ
Nasıl Öğreniyoruz?
Bilgiyi öğrenme, depolama, hatırlama ve akla getirmede asıl olarak beş duyudan üçü kullanılır. Görme, işitme ve dokunma duyularımız. Kişilerin bu duyularını kullanma farklılıkları öğrenme farklılıklarını doğurur. Her üç öğrenme sisteminin birbirinden üstün yanları olduğu gibi "Bunlardan birinin tercih edilmesi gerekir." gibi bir yargı söylenemez. Hangi sistemi baskın olarak kullandığınızı öğrenirseniz, zayıf kalanı geliştirme şansına sahip olursunuz.
Meslek seçiminde de bu tercihler önemlidir. Sizin görsel, işitsel, dokunsal sistemlerinizden hangisini baskın olarak kullandığınız,
42
gelecekte yapacağınız mesleğinizi yakından ilgilendirmektedir.
Görsel Öğrenci
? Konuşurken lafı hep başka yere çekme eğilimindedir.
? Hareket içinde bulunmaktansa, gözlem yapmaktan hoşlanır.
? Okumak ve yorum yapmaktan hoşlanır. '
? Grafik veya resimleri hayal gücünü kullanarak; ezberler.
? Sözlü talimatları uygulamakta zorlanır.
? Bir anda birden fazla iş yapar, yine de dikkatini korur.
? El yazısı iyidir.
? Yüzleri isimlere göre daha kolay hatırlar.
? Elindeki kalemle bir şeyler karalamaktan hoşlanır.
? Yaradılışı gereği sakindir, titizdir ve görünüşüne dikkat eder.
? Ayrıntıları önemser.
Görme Sisteminizi Keskinleştirmek veya Geliştirmek için:
V Televizyonun sesini kısarak spikerin dudak hareketlerinden ne anlatmaya çalıştığını anlamaya çalışın. >• Odanıza girdiğinizde birkaç dakika gözlerinizi bağlayarak işlerinizi görmeye çalışın. > Bir dersin tekrarına çalışırken o dersin öğretmeninin sınıf içindeki hareketlerini zihninizde canlandırmaya çalışın.

43

, ^ Anlatılanları çizerek grafiklerle ve renkli kalem kullanarak yazmaya çalışın.
> Yatmadan önce o gün sizin için önemli deneyimleri zihninizde canlandırarak tekrar görmeye, hatırlamaya çalışın.
> Hayal gücünüzü kullanarak gökyüzüne renkli yazılar yazın ve okuyun.
işitsel Öğrenci
? Ders çalışırken kendi kendine konuşur, okuduklarını yüksek sesle seslendirir.
? Sese duyarlıdır, seslerden dikkati çabuk dağılabilir.
? Bir şeyi yazılı okumaktansa, dinleyerek öğrenmeyi tercih eder.

A L D
/ / Mantıksal Görsel \ ¦V
/ Olgusal Kutsal
/ Eleştirel Sezgisel
/ Teknik Yenilikçi
/ Analitik Kavramsal
Nicel İmgesel \
Muhafazakar İlişkisel --iri
Yapısal Kinestik) &
Ardışıkçı Duygusal
\ Planlı Duyusal
\ Organize Spiritüel .
V Ayrıntıcı hisii

44

? Müzik dinlemekten hoşlanır.
? Yaradılışı gereği sempatiktir.
? Konuşmaktan hoşlanır.
İşitme Sisteminizi Keskinleştirmek veya Geliştirmek için:
> Tanıdığınız insanların seslerini zihninizde canlandırmaya çalışın.
>• Kendi kendinize konuşarak plan yapın, hatırlayın, telkin verin.
>• Bir şeyi okumakla yetinmeyin, sesli tekrarlarla pekiştirin.
>• Ritmik sesler çıkarın.
>- Dinlediğiniz müziğin sözlerine dikkatinizi verin.
> Bilmediğiniz konuları, birinin size ders çalıştırmasına müsaade edin.
> Sık sık tiyatroya gidin.
Dokunsal Öğrenciler ;
? Defter, kalem, kitap ve özel eşyalarına düşkündür. :
? İnsanlarla konuşurken onlara dokunmaktan hoşlanırlar.
? El ve kollarını genellikle konuşurken hareket ettirirler.
? Okumaktan çok, hareket etmekten hoşlanır.
? Çalışırken ayağı ile tempo tutmayı veya kalemle oynamayı sever.
? Yaradılışı gereği sempatiktir.

45

Dokunma Sisteminizi Keskinleştirmek veya Geliştirmek için:
> Ayakta ders çalışmayı deneyin.
> Kendi kendinize konuşurken elinizde bir çubuk veya kalemi hareket ettirin.
>- İnsanların taklitlerini yapmaya çalışın, rol yapın.
> Aynanın önünde konuşmayı deneyin, dudak hareketlerinizi izleyin.
> Karşınızdaki kişiyi anlamakta güçlük çektiğiniz zamanlar kendinizi onun yerine koyun ve bu durumda "Ben ne hissederdim?" oyununu oynayın.
Öğrenme Sistemleri Niye Bu Kadar Önemli?

Kendi öğrenme tarzınızı belirleyince, daha iyi öğrenebilmek için ihtiyaçlarınızı daha kolay belirleyebilirsiniz.
Öğretmenlerinin öğrenme ve öğretme tarzlarını doğru kestirebilen öğrenciler, bunu yapamayan öğrencilerden daha iyi öğrenirler.
Sadece öğrencilik dönemi için değil, hayat boyu öğrenmede aynı usulü kullanırsınız.
Çabuk öğrenme ve ezberlemenin anahtar yolu, öğrenilen bilgiyi, beynin en kolay öğrenebileceği biçime çevirmektir.
Bir öğrenci görme, işitme dokunma duyularını ne kadar çok birleştirebilirse, bilgisi de aynı ölçüde kalıcı olacaktır.
46
Etkili Öğrenme Alışkanlıkları
Önce temel problemlerinizi anlayarak işe başlayalım: Temel probleminiz, yeterli bilgi birikimine sahip olamamak ise, ilk yapacağınız iş, sınava kadar mümkün olduğunca geniş bilgi donanımına sahip olmak ve bilgi dağarcığınızı geliştirmektir. Bu ise, ancak planlı ve programlı bir çalışma ile mümkün olacaktır.
Temel probleminiz, bildiklerinizi sınavda hatırlayamamak ise, tekrar alışkanlığınızı gözden geçirmelisiniz. Düzenli tekrar yapmadığınız için kazanmış olduğunuz bilgileri kaybediyor olabilirsiniz.
Temel probleminiz, bilgileri hatırlamanıza rağmen sorulara uygulayamamak ise, çalışma alışkanlığınızı gözden geçirmelisiniz. Bilgileri anında ezberliyor olabilirsiniz veya teorik bilginiz yeterli olabilir; ama bu bilgileri pratikte uygulayamıyor olabilirsiniz. Eksiğinizi ancak bol soru çözerek, öğrendiklerinizi kullanabilme gücünüzü geliştirerek kapatabilirsiniz.
Etkili Çalışma Alışkanlığınızı Gözden Geçirmeniz İçin Bir Rehber
Evet Bazen Hayır
cevaplarından birini verin
47
Notlarınızı olduğu gibi bırakmaz düzenler misiniz?
Evet Bazen Hayır
Test çözme konusunda belli bir çizelge takip eder misiniz?
?
Çalışmak için en verimli saatlerinizi çalışmaya ayırır mısınız?
Gün içinde zamanı kötü kullandığınızı tespit edip bir sonraki günlerde daha uyanık olmaya çalışır mısınız?
?
9. Her dersin çalışma sistemi hakkında yeterli bilgi edindiniz mi?
10. Dikkatinizi dağıtan şeylerin listesini yaptınız mı?
11. Sınıfta yazarken dinlediklerinizi kaçırıyor musunuz
12. Derslere önceden hazırlık yaparak mı geliyorsunuz?
13. Çalışmaya başlamadan önce zihnen hazırlık yapıyor musunuz?
14. Yeterli başarıyı gösteremediğiniz dersler için strateji çalışma planları yapar mısınız?
15. Düşünmek, gezmek ve ders dışı faaliyetlerinize planlı zamanlar ayırır mısnız?-
16. Çalışmalarınızın verimliliğini ölçer misiniz?
17. Sınıfta parmak kaldırır ve derse aktif katılır mısınız?
Not
: 'Bazen' ve 'Hayırlarınızı zaman içinde 'Evet'e çevirmeye çalışın.
48
İradeyi artırmak için en iyi yol, insanın hergün kendisine zor gelen bir şeyi yapmasıdır.
Gassion
ALIŞKANLIKLARINIZI GÖZDEN GEÇİRELİM
1. Çalışmaya ve Öğrenmeye Niyetli misiniz?

Buna "Hayır" demeyeceğinizi biliyorum. Bu sebeple "Ne kadar samimisiniz?" diye sorayım. Her şey niyetle başlar. Şu anda niyetinizi bir siz, bir de Allah biliyordur; ancak sınavlardan sonra bunu herkes öğrenir!
2. Derslerde Aktif misiniz?
Bir konuya ilginizi, soru sorarak, farklı çözüm yolları araştırarak; sonuca ulaşamadığınızda bakış açılarınızı inceleyerek artırabilirsiniz. Derslerdeki pasiflik, ilginizi söndürür.
3. Kendinizi Tanıyor musunuz?
Görsel mi, işitsel mi, dokunsal mısınız? Kendinizi beğendiğiniz yönler neler? Beğenmedikleriniz neler? Kendinizi hangi alanlarda geliştirmeyi planlıyorsunuz? Hangi provakasyonlar sizi çalışmaktan alıkoyuyor? Zaaflarınız neler?
49
4. Hedefleriniz Açık ve Gerçekçi mi?
ÖSS'ye hazırlanıyorsanız, hangi bölüme girmek istiyorsunuz? Bölüm kaç puanla alıyor? Şu andaki durumunuzla olmanız gereken durum arasındaki açıklık nelerdir? Kendinize güveniyor musunuz? Şu andaki yaptıklarınız, kısa ve uzun vadedeki amaçlarınızla örtüşüyor mu?
5. Zamanı Kontrol Edebiliyor musunuz?
Hedeflediğiniz öğrenme yükünü günlük ve haftalık bölüştürebiliyor musunuz; yoksa sıkıştıkça çalışıyor ve stres mi yaşıyorsunuz? Derse başlama ve bitirmeyi önceden belirlediğiniz saatle kontrol ediyor musunuz? Sorular çözerken geçen süreyi kronometre kullanarak denetliyor musunuz?
6. Çalışırken Dalgınlıktan Kaçınabiliyor musunuz?
Bazen dikkat dağıtıcı bir şeyin aklınıza gelmesine engel olmayabilirsiniz; ancak hayal kurmaya engel olabileceğinizi söyleyebilirim. Not defterinize daha önceden belirlediğiniz bir sayfaya ders çalışmaya başlayınca her dikkatiniz dağıldığında bir yıldız işareti koyun. Göreceksiniz bir süre sonra dikkatinizin dağılması ve hayale dalmanız azalacak.
7. Sıkılınca Ne Yapıyorsunuz?
Bir kere canınız sıkılıncaya kadar ders çalışma kavramından kurtulun. Dikkati yoğunlaştırma süresi farklı olduğundan
50
bir ders çalışma seansının en az 30 en fazla 45 dakika olması önerilmektedir. Her seansın sonunda 5-10 dakika dinlenme arası verin. Bu şekilde çalıştıkça hem daha az yorulur hem de öğrendiklerinizi daha kolay özümsersiniz.
8. Bilgiyi Özümsüyor musunuz?
Öğrendiklerinizin % 80'ini ilk 24 saat içinde unutmayla karşı karşıyasmız. Test çözerek, okurken altını çizerek, sorular çıkartarak, birilerine anlatarak öğrendiklerinizi tekrar etmek de unutmayı azaltır. Sınavlarda bildiğiniz halde bazı soruları cevaplandıramamanın nedeni sadece dikkatsizlik değil, bilgileri özümsememiş olmaktır.
9. Kendinizi Ödüllendirmeyi Biliyor musunuz?
Ödül kategorileri oluşturun; günlük, haftalık, sınav sonucunda vb. Sonrada bu kategorilerde gösterdiğiniz başarı karşısında kendinizi ödüllendirin. Zaten hak ettiğiniz elinizin altında olan elde edebileceğiniz ödülleri olumlu bir davranışınızın arkasına koyun. Mesela, istediğiniz zaman istediğiniz kadar yemek yiyebilirsiniz; ama acıkınca yemenin tadı bir başka oluyor!
51
Bilginin efendisi olmak için, çalışmanın uşağı olmak şarttır.
Balzac
DAHA KOLAY ÖĞRENMENİN SAFHALARI
1. Kendini Eşsiz ve Değerli Bulmak
Mütevazılığınızı koruyun; ancak şunu da unutmayın: Siz eşsiz birisiniz. Dünyada tümüyle senin gibi olan kimse yok. Bazı yönleriyle sana benzeyen kişiler var; ama kimse yine senin gibi değil. Dışa vurduğun her şey sana özgü, kendi seçimin. Kendinle ilgili her şey senin.

Sergilediğin vücudun; düşündükleriyle aklın, gördükleriyle gözlerin; kızgınlık, sevinç, hüsran, sevgi, ümitsizlik, heyecan gibi duyguların; yüksek veya alçak sesin; kendine ve başkalarına yönelik eylemlerin; düşlerin, umutların, korkuların hep sana ait. Tutku ve başarılarını; başarısızlık ve hatalarını sahipleniyorsun. Bunun için de kendini tanıyorsun. Kendini seviyor ve benliğinle barışık olabiliyorsun. Hatalarını görebiliyor, onları savunmak yerine onlardan ders alabiliyorsun. Bazı yönlerin seni açmaza sokabiliyor, bazılarının şimdilik farkında değilsin. Kendinle barışık olduğun ve kendine sevgiyle yaklaştığın sürece, açmazları çözebileceğini biliyorsun. Belli bir anda nasıl görünürsen, ne söylersen, ne yaparsan, ne düşünürsen, ne hissedersen bu, senden başkası değil. Bu durum tümüyle sana özgü ve o

52

anda bulunduğun konumu simgeliyor. Nasıl göründüğünü, ne söyleyip yaptığını, ne düşünüp hissettiğini gözden geçirdiğinde tablonun bazı yönleri uygun gelmeyebilir. Uygunsuz bölümleri atıp, uygun olanları koruyarak yoluna devam eder ve attıklarının yerine yeni şeyler katabilirsin. Görüp duyabiliyor, hissedip düşünebiliyor, konuşabiliyor ve çaba harcayabiliyorsun. Ayakta kalmak, üretken olmak ve nesneler dünyasından anlam çıkarmak için gereken araçlara sahipsin. Benliğini sahipleniyorsun ve kendini sürekli geliştirebiliyorsun. İnsanın "Vay, bu ben miyim?" diyesi geliyor; ama işte bu, sensin.

2. Çalışmak

Başarının en kolay ve en kısa yolu çalışmaktır! Mevcut durumunuz ne olursa olsun daha iyisini isteyebilme anlayışı size çalışkanlığı benimsetir. Sakıp Sabancı "Ben, her zaman en iyisini yapmaya çalıştım. Devamlı olarak başarıyı aradım.

75 50 , 25

tüzenli aralıkla) verildiğinde ıımsarha eğrisi

2 saat boyunca] Brilmeksızil" sama »grisi

Zaman birimlerinin verdiği maksimum anımsama derecesi

53

Ne yapıyorsanız, başarılı olmak için ve yaptğınız işte her zaman "1 numara" olmayı hedefleyin. Ayakkabıyı en iyi boyayın. Duvar boyamada "1 numara" olun. Sekreterlikte, muhasebecilikte, yöneticilikte "1 numara" olmayı hedef alın. Kabul edilmesi gereken, başarıya kademe kademe ve adım adım ulaşılacağıdır. Başarı, basit anlamıyla gol atmaktır. "Çok iyi oyuncu; ama gol atamıyor. Çok iyi oynadı; ama gol atamadı. Gol atacaktı; ama ayağı kaydı. Hakem taraf tutmasa idi galibiyet bizim hakkımızdı. Rüzgâr ters estiğinde golü kaçırdı. Yok böyle bir şey. Madem ki, oyunun kaidesi gol atmak, madem ki oyuncu sahaya gol atmak için çıkıyor, mademki en fazla gol atan kazanıyor gol atacaksınız, başaracaksınız!" diyor. Siz de "üniversiteye kapak atma" fikrinden vazgeçip istediğiniz bölüme birincilikle girmeyi hedeflemelisiniz. Çalışmak, aynı zamanda içinde duygusal bir mükafaat içeriyor. Çalışmadan torpille bir yere gelmiş olanlar bu mükafaattan yoksun kalacaktır.

3. Öğrenmek

Ev sahibi, Einstein'a; "Bize iyi seçilmiş iki cümle ile şu sizin 'görecelik kuramı'nı anlatır mısınız?" diye sordu. Ev sahibinin sorusuna; "İsterseniz size bir hikaye anlatayım." dedi ve şu hikayeyi anlattı:

"Bir gün kör olan bir adamla yürüyorduk. Ben birden bire 'Canım bir bardak süt istedi.' dedim. Kör, 'Süt nedir? diye sordu. 'Süt, beyaz bir sıvıdır' dedim. 'Sıvıyı biliyorum, ama beyaz nedir?' 'Kuğu kuşunun rengidir.' dedim. Kuğu

54

kuşu nedir?' dedi. 'Boynu büyük kuş.' dedim. 'Boynu anladım; ama bükük nedir?" dedi. Sabrım taşmıştı. Adamın kolunu tutup dümdüz uzattım. 'İşte bu düzdür, kıvrıldığında büküktür.' dedim. Kör odam o zaman memnunlukla 'Tamam.' dedi. 'Sütün ne olduğunu şimdi anladım."

Birçok ayrıntı arasında öğrenmeniz gereken şeylerin cevabını alacak doğru sorular sorabilir ve öğrendiklerinizi yerinde kullanabilirseniz, emeklerinizin karşılığını kesinlikle alırsınız. En basit düzeyden en yüksek seviyeye "öğrenme" anlayışı şu şekilde sıralanabilir-.
/ Anlık ihtiyaçları karşılamak
/ Gülünç duruma düşmemek
/ Cehaletten kurtulmak
/ Bir işte ustalaşmak
/ Sınıf atlamak
/ Değişime ayak uydurmak ve hayatı devam ettirmek.
Öğrenmeyi hayat boyu bir alışkanlık haline getirebilirseniz, hayatınızdan daha çok zevk alır ve hayatı dolu dolu yaşayacak heyecanınızı hep korursunuz.
4. Gözden Geçirmek
Tekrar edilmeyen bilgilerin hızla unutulduğunu biliyoruz, peki bu tekrarları nasıl yapmalıyız? Yatmadan önce ve sabah kalktığınız zamanlar, tekrar için en kıymetli saatlerdir. Gün içinde öğrenilenleri yatmadan önce 10 dakika gözden geçirin ve güne başlarken de bu tekrarı pekiştirin.
55
Birinci tekrar, öğrenmeden hemen sonra yapılacak 10 dakikalık bir tekrardır. Hatırlanan miktarın bir gün korunmasını sağlar.
İkinci tekrar, öğrenmeden yaklaşık bir gün sonra yapılacak 10 dakikalık bir tekrardır. Öğrenilen bilginin hafızada bir hafta saklanmasını sağlar.
Üçüncü tekrar, bir hafta sonunda yapılacak 10 dakikalık bir tekrardır. Öğrenilen bilgilerin hafızada bir ay saklanmasını sağlar.
Dördüncü tekrar, bir ay sonunda yapılacak 10 dakikalık son tekrardır. Öğrenilen bilgilerin uzun süreli hafızada son derece güçlü bir şekilde korunmasını sağlayacaktır.
Gözden Geçirme Formülü
Tekrar = Notların gözden geçirilmesi + Konuyla ilgili soruların çözülmesi
5. Değerlendirmek
Bir kurbağayı çok sıcak su ile dolu bir kaba koyarsanız, kurbağa hemen dışarı atlar. Kurbağanın yaşama iç güdüsü, bariz tehlike sinyalleri karşısında, hızlı ve güçlü bir şekilde tepki göstermesine sebep olmaktadır. Kurbağa ılık su ile dolu bir akvaryuma atılırsa ve çevresinde de alışık olduğu ortamlardakine benzer bitkiler, yosunlar bulunursa dışarı atlamayacak, kısa sürede akvaryuma uyum sağlayacaktır. Akvaryumdaki suyu yavaş yavaş ısıtırsanız, kurbağa tehlike sinyallerinin farkına varmayacaktır. Su ısındıkça kurbağa daha da rahatlayacak ve kendini iyice bırakacaktır. Akvaryumdaki su yavaş yavaş ısınarak çok yüksek bir sıcaklığa ulaşsa da kurbağa akvaryumun içinde kalacaktır. Haşlanıncaya kadar akvaryumdan çıkmayacaktır. Kurbağa, çevresinde ortaya çıkan küçük değişikliklerin,
56
57
aslında tehlike sinyalleri olduğunu anlayamamıştır. İçinde bulunduğu ortam değişmiş, fakat kurbağa, davranışını değiştirmemiştir.
ÖSS gibi uzun soluklu bir çalışma devresi için kendinizi değerlendirecek pek çok ara sınavlar ve durum değerlendirme durakları vardır. Ne var ki bunu olağan durum gibi algılayıp bir önceki hatalarını değerlendirmeden bir sonraki değerlendirme durağına kadar durumunda değişiklik yapmayanlar sonunda haşlanan bu kurbağa gibi "Yandım Allah!.." dediklerinde iş işten geçmiş olacaktır.
Haritanıza sık sık bakıp gittiğiniz yolun doğru ve hızınızın yerinde olduğunu hep kontrol edin. Haritanızın doğru olması gerekir.
6. Daha Yüksek Test Sonuçları ve Notlar Alma

Ortaokul 3. sınıfa daha yeni geçtiğim yıllardı. Çalışkanlığımla dikkat çektiğimi söyleyemem. Kolay beğenmeyen, her şeyi eleştiren, zorunluluklardan ve sorumluluklardan hoşlanmayan 10 üzerinden 5 aldığında mutlu olmasını bilen "mütevazı bir öğrencilik" işte.
Sınıfımızda hem notları hem de kendisi güzel bir kız vardı: Emine... Derslerde en çok parmak kaldıran, öğretmenlerin en çok takdirini kazanan hep Emine idi. Yetenek, güzellik, efendilik hepsi onda buluşmuştu.
Emine'nin bir tek kusuruna (!) alışamamıştım. Sınav sonrası notlar açıklandığında, Emine o sınavdan 8 veya 9 aldığını öğrensin, gözlerinden seller, sular boşalırdı. Sınıfı geçmek için 5 almak yeterliyken bir insan niye 10 almak için kendini harcar ki? Haydi 10 alamadı 9 aldı. Niye sınıfta kalmış gibi tepki gösterir ve ağlar?
Yıllar geçtikten sonra öğrendim ki...bir insanın kişisel kalitesinin en önemli göstergesi "kişinin kendisine biçtiği değerdir." Kendini 10'luk gören bir öğrenci için 9 almak bir tür haksızlık, yetersizlik veya başarısızlık olarak algılanabiliyor. Emine'nin bu davranışını kendisine verdiği değerin sonucu olduğunu anlamak benim için uzun yıllar aldı.
Bugün için kendinize biçtiğiniz değerin karşılığını gireceğiniz ilk sınavda göreceğinize emin olabilirsiniz.

7. Kendine Daha Fazla Güvenmek

İlkokul 5. sınıfta sınıf öğretmenim Elisabeth Bartels (ilkokulu bir Alman okulunda okudum) o günkü dersimizde "neleri yapmak isteyip de yapamayacağımızı düşündüğümüz şeyleri" bir kâğıda kompozisyon olarak yazmamızı istedi. Herkes kâğıtlarını çıkarmış ve yazmaya başlamıştı. Yanımda oturan 11 yaşındaki kız öğrencinin kâğıdına şöyle bir göz gezdirdiğimde görebildiğim kadarıyla "Ben yapamam." cümlesi ile kağıdını kolayca doldurmuştu:
"Üçlü sayılarla bölme işlemi yapamam."
"Kompozisyondan 5 alamam."
"Öğretmenimi evime davet edemem." vb.
Bu tür uygulamalarda yerimizde oturma zorunluluğumuz yoktu. İsteyen sınıf içinde gezebiliyordu. Ben bir süre sonra dolaşmaya başladım. Bu arada öğretmenim de yazıyordu. Onun yanına gittiğimde yazdıklarına bakmama müsaade etmişti. Hatırladığım kadarıyla,
"Resim yapmasını öğrenemem."

"Çin'e gidemem."
"Spor araba alamam." gibi şeyler yazıyordu. Herkes neler yapamayacağına öyle iyi konsantre olmuştu ki bir sayfa doldurup ikinci kâğıt kullanmak için izin isteyenler bile vardı.
Öğretmenimiz gülümsedi. "Hayır, her şeyi tek kağıdın içine yazacaksınız. Bitirenler tekrar okusun, sonra kâğıdı katlayarak beklesin." dedi.
Daha teneffüs zili çalmamıştı, hep birlikte bahçeye çıktık. Öğretmen görevliden bir kürek istedi ve daha önceden müdürden izin alarak kazdırdığı bir çukurun önünde toplandık. Ellerimizde "yapamam" kâğıtları ve bir oyun oynamanın heyecanı içinde öğretmenimizin bizi yönlendirmesini bekliyorduk. Önce bir kutu getirdi. Yazdıklarımızı bir kez daha okumamızı ve onu bu kutuya atmamızı istedi. Sonra bizler gülüşürken o gayet ciddi bir ses tonuyla konuştu; "Çocuklar, biz şu anda önemli bir töreni gerçekleştirmek için bir araya geldik. Yapamayacağınızı düşündüğünüz şeyleri bir araya getirdik ve onu ebediyen burada kalmak üzere toprağa gömeceğiz. Hayatta bize yardımcı olamayan asalak engellerimizi bir araya topladık ve onu burada huzur içinde bırakıyoruz. Bizler yapabileceklerimizle başbaşa hayatımızı sürdürmeye devam edeceğiz. Bugün yapamayacaklarımızın ölmesi anısına bu mezarda toplandık, şimdi onu gömeceğiz."
Daha önceden yaptığı kâğıttan mezar taşına "Burada 'yapamam' yatıyor. Ölüm tarihi 09.04.1977" yazıyordu. Huzur içinde yatsın. Ben de içimden "fatiha" okudum! Bu törenden sonra kim öğretmenimize bir şeyleri yapamayacağını söylese, öğretmenimiz tatlı sert bir üslupla "Yoksa bunu gömmemiş miydin?" diye karşı çıkıyor ve yapmaya cesaretlendiriyordu.

59
8. Daha Kolay Öğrenmek
Kore Savaşı'nda bir Türk birliğinde bir topu doldurup boşaltan erler müthiş hızlı ve hatasız çalışıyormuş. Bu durum, Türklerle birlikte savaşan Amerikalıların dikkatini çekmiş. "Acaba bu erler daha mı iyi eğitilmiş? Daha mı zekiler? Komutanları daha mı iyi?" diye düşünürlerken gerçek hiç de umdukları gibi çıkmamış: Bu erlerin meğerse hepsi Diyarbakırlı ve mesleği karpuzculukmuş. Karpuzu kamyondan alıp sergiye ata ata eşgüdümü, zamanlamayı, pratiği çok iyi öğrenip benimsemişler.
Bir şeyi "nasıl öğreneceğiniz" öğreninceye kadar kolay öğrenemezsiniz. Dinlemeyi, yazmayı, not tutmayı, problem çözmeyi, erken kalkmayı, hızlı okumayı, tekrar etmeyi, her gün belirli saatlerde çalışmayı ve dersin başında konsantre olabilmeyi alışkanlık haline getirmeye bakın,
60
2. Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi
Bölüm 3
KİŞİSEL EYLEM PLANI
1-Bu Bölümde Öğrendiğim -
2-Neler Yapacağım?
"Kilit Bilgiler" –
1. 2. 3. 4. 5.
Dikkatinizi nasıl geliştirebilirsiniz?
Konsantrasyonun Böylesi
Kanuni Sultan Süleyman adını taşıyacak olan Süleymaniye Camii'nin yapımı için şu anki arsanın bulunduğu yeri beğenir. Mimar Sinan'ı da çağırtır, araziye bakmaya, uygun olup olmadığını görmeye giderler. Mimar Sinan araziyi dikkatle incelemeye başlar. Kısa bir süre sonra padişah sorar: "Nasıl buldun Sinan?"
Yanı başındaki padişahın bu sorusunu araziye bakmaya devam eden Sinan cevapsız bırakır. Vezirler ve diğer devlet erkanı herkesin gözü Sinan'ın ve Kanuni'nin üzerindedir. Ortalık buz kesilmiş, padişahın sorusu cevapsız bırakılmıştır. Yaprakların sallanması ve rüzgârın uğultusu dışında hiç ses yoktur.
Gözünü araziye dikmiş olan Mimar Sinan'a Kanunî bir kere daha sorar: "Bu iş olacak mı Sinan Efendi?"
Süleyman'ın hiddetini bilenlerin şaşkın bakışları arasında Sinan'dan yine bir cevap gelmez; fakat padişah bir süre daha tepki vermemeyi tercih eder. Dakikalar çok uzun gelmeye başlar ve herkes yerinden hareket etmeyen Sinan'ı seyretmeye merakla devam ederler.
Bitmek bilmeyen dakikalar sonrasında büyük üstad yürümeye başlar. Başını eğerek araziye girer. Padişahın sesini duymadığı gibi oradaki kalabalığı dahi unutmuş görünen Sinan'ın, o kısa süre içerisinde tasarımını yapıp konsantre olarak hayalinde oluşturduğu kemerlerden birine çarpmamak için kafasını eğerek arsaya girdiğini fark ederler.
Padişah bilgiye ve niteliğe saygı göstermiştir.
62
Başarırım sırrı; tek bir şeyle adam akıllı, diğer binlercesiyle de gereği kadar meşgul olabilmektir.
DİKKATİNİZİN NEDEN SIK DAĞILDIĞINI BİLİYOR MUSUNUZ?
Dağınık dikkatle iki saat ders çalışmaktansa, dikkatinizi vererek 45 dakika çalışmak daha etkili sonuç getirecektir. Hiç kimsenin bile bile dikkati dağınık bir şekilde çalışmayı kabul edeceğini düşünmüyorum. Buna rağmen öğrencilerin en belirgin şikayetlerinden biri dikkat dağınıklığıdır. Dikkat dağınıklığını üç grupta toplayabiliriz.
1. Kişi Çalışmayı Sevmiyor
Yapmakla yapmamak arasında hiçbir fark olmayan veya sonuçlarını önemsemediğiniz şeyleri yaparken heyecan duymazsınız. Niye çalıştığınızı bilmiyorsanız, sorumluluklarınızın bilincine

vakıf değilseniz, elbette çalışmayı da sevmezsiniz. Mesela, ailenizle tatile gideceksiniz. Bilgisayarınızı götürmeye izin vermiyorlar. Tatil kavramı güzel de olsa bu tatile giderken surat asacak ve bırakın tadını çıkarmayı, tatil sizin için sinir bozucu olacaktır.
Hayatta yapmak istediğiniz her şeye müsaade edilmeyecektir. Yapmak zorunda olduğunuz şeylerin sorumluluklarını yerine getirdikçe yapmak istediklerinizi yapmaya daha fazla zaman bulabileceğinizi göreceksiniz.
63
2. Dikkatinin Dağıldığının Farkında Değil
Şişman insanları dinlerseniz, hepsinin ortak bir söylemi vardır. Fazla yemedikleri halde kilolarına hakim olamıyorlar. Alıştıkları yemek miktarını normal olarak değerlendiriyorlar. Dikkatsiz ders çalışanlar, birçok defa daha az çalışıp başarılı olan arkadaşlarını çözemiyorlar. Vasat çalışma alışkanlıklarınızın farkında değilseniz, zaten bu durumu değiştirmek için bir çaba sarf edemeyeceksiniz; hatta elinizden geleni yaptığınızı düşünerek başka sebepler arayacaksınız.
3. Farkında; Ama Ne Yapacağını Bilmiyor
Can sıkıntısı, hayal kurma, konuyu sevmeme, günün yanlış zamanında isteksiz çalışma, baskı altında kalma, sürekli araya giren şeyler, çalışmada kararsız olma, uyku düzensizliği, kötü beslenme, gürültü ve duygusal sorunlar, endişe ve yetersizlik duyguları, dikkati dağıtan başlıca faktörlerdir.
1. ve 2. gruplardaki meselelere çözüm önerilerimizi bu kitapta bulabileceksiniz.
Dikkatinizi dağıtan faktörleri tamamen ortadan kaldıramayabilirsiniz; ancak bunlara karşı duyarsızlaşıp dikkatinizi kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz.
Konsantrasyon Nedir?
Bir şeyi daha az çabayla daha yoğun gerçekleştirebilme yeteneğine "konsantrasyon" diyebiliriz. Sözlükte "tek bir nesneye yöneltilen dikkat" olarak da tanımlanmaktadır.
64
Hayattaki başarılar, yetenek ve fırsatlardan ziyade yaptığınız işe kendini verebilme ve azmin eseridirler.
Konsantrasyon da bir alışkanlıktır; yani sonradan kazanılır. Bir şeye yoğunlaşmak için yoğun çaba harcıyorsak, bu, genellikle yoğunlaşma alışkanlığımızın olmamasından kaynaklanır. Günümüzde dikkatimizi yoğunlaştırmamız gereken sorumluluklarımız artmakla birlikte dikkatimizi dağıtan faktörler de artmış ve dikkat dağınıklığı adeta yaygın bir sorun olmuştur. Televizyon, bilgisayar, telefon, cep telefonu, dış gürültü, iç gürültü (içimizden olumsuz düşündüklerimiz), yapacağımız işlere öncelik belirleyememe, zamanın kısıtlılığı, bir anda birçok şeyi birarada gerçekleştirme eğilimimiz,bir şey yaparken bir başka şeyi düşünme alışkanlığımız, zihni dağıtan duygusal sorunlar, karşı cins ilişkilerindeki problemlerin artması, daha fazla özgürlük arayışımız ve disipline karşı olumsuz tutumlarımız, günümüzde dikkati dağıtan ve üzerinde gerçekçi kararlar vererek üstesinden gelmemiz gereken sorunlarından birkaçıdır.
Dikkati yoğunlaştırmadan önce dikkati dağıtan faktörleri tespit edip onlardan kurtulma planı ve eylemleri gerçekleştirmemiz gerekir. Zihne bu terbiyeyi kazandırmadan çok çalışmak, aslında "çalışıyor" görünmekten farksızdır.
Konsantre Okuma Nedir?
Seminerlere ve konferanslara katılanlar soruyorum-. "Kaçınızda ders çalışırken veya okurken konsantrasyon sorunu var?'
65
On kişiden dokuzu elini kaldırıyor. Diğerleri de ya konsantrasyonun ne olduğunu bilmiyorlar veya dikkatlerinin dağıldığının farkında bile değiller.
Bazı konsantrasyon sorunları ve önerilerimiz şunlardır:
"Okurken ve Çalışırken Uykum Geliyor."

Bunun birkaç sebebi olabilir; ya yorgunken çalışmaya başlıyorsunuz ya isteksizce çalışıyorsunuz ya da aşırı rehavet ve gevşek (yatarak veya yaslanarak) çalışıyorsunuz. Ders çalışma isteksizliğiniz muhtemelen zamanla isteksiz bir refleks olarak uyku hormonlarının salgılanmasına sebep oluyor.

"Dinlerken Dikkatim Hep Başka Yere Kayıyor."

Nedense bu, üç büyüklerin lig maçlarını seyrederken olmuyor!

İstemeden yaptığınız şeylerin onlarca mazereti olabilir. Belki de istemeniz gereken şeyleri istemeyi öğrenmelisiniz. Konuşmacının "Mesut Yılmaz üslubu" ile konuşması, monoton ses tonu, yemek sonrası derse girme, isteksizlik, yorgunluk bunun diğer sebepleri olabilir.

"Öğrenemeyecekmişim veya Hata Yapacakmışım Gibi Hissediyorum."

Dikkati dağıtan şeylerden biri de kendine güven eksikliği ve yüksek kaygı düzeyidir. Yapabileceklerinde şüphe duyan ve kaygı üreten bir öğrenci, kaygılarını haklı çıkaracak davranışlar üretmeye başlar. Sonra da bu davranışlarını kontrol edemeyecek kadar gergin ve ümitsiz olabilir. Mezarlıkta ıslık çalarak korkusunu denetlemeye çalışan bir çocuk gibi

davranmaktansa, korkularınızla yüzleşip kendinizi güçlendirmek için bir çaba harcamanız daha doğru olur. ("Sınav ve Sınanma Kaygısı" ve "Ben Değer Tiryakiliği" kitaplarını okumanızı tavsiye ederim. Dr. Abdulkadir Özer, Remzi Kitabevi.)

"Derse Başlamakta Zorluk Çekiyorum."

Zamanla bu düşünce, "ders çalışmaya vakit bulmakta zorluk çekiyorum"a kadar uzanabiliyor. Büyük ihtimalle ders çalışma planı yapmıyor, yapıp uymuyor veya yaptığınız planların gidişatını denetlemiyor ve öğrenme yükünü geleceğe aktararak sorumluluklarınızı hep erteleyip daha sonra da bunun altında eziliyorsunuz.

"Derse Başlıyorum; Ancak Sık Sık Dalıyor ve Verimsiz Çalışıyorum."

Eğer bu sorununuzun farkındaysanız ne mutlu size; çünkü birçok öğrencim bunu fark ettiğinde bir yıl geçmiş oluyor!

Pasif öğrenme, dikkati uyanık tutmak için canlı çalışma, İSOAT tekniğini kullanma ve daha hızlı okuma tekniklerini kullanma, başladığınız derse başlama ve bitiş sürelerini-önceden belirleme ve bunlara uyma, 40 +5+10 dakika formülünü uygulama, çalışma verimliliğine bir hedef koyarak başlama (Mesela, "Bu konuyla ilgili soruların % 90'ını doğru yapacağım." vb.), uzun vadeli amaçlarınız için kısa vadeli ödül planlarını devreye sokma, iki veya üç kişilik arkadaş grubuyla çalışma, zorlandığınız konularda öğretmen veya arkadaşlarınızdan yardım isteyebilmekten çekinmemek sorununuza çözüm olabilir.

"Başladığım İşi Sonuna Kadar Götüremiyorum." Buna biz "sabırsızlık" diyoruz. Bir şeyleri kendiniz için istemeniz ona sahip olmanız için gerekli ama yeterli değildir. Bir de onu hak etmeniz ve onu elde etmek için harcayacağınız enerjiyi dengeli kullanmanız gerekiyor. Başarının sırrı, bir tek şeyle adamakıllı, diğer binlercesiyle de gereği kadar meşgul olabilmektir. Yapabilirseniz ders çalışırken transa girin ve başarma konusunda yeterli inanç geliştirmediğiniz, sonunu göremediğiniz işe başlamayın.

"Ne istediğim Konusunda Şüphelerim Var." Kız öğrencilerin üniversite sınavlarında erkeklerden daha başarılı olduklarını son birkaç yılın istatistiklerinden görüyoruz. İnsanlar her zaman bir şeyi istedikleri için değil, istemedikleri bir durumu yaşamamak için de çaba gösterebilirler. Buna "negatif motivasyon" diyoruz. Özellikle Anadolu'da kız öğrencilerin ilk veya ikinci sınavda başarılı olamamaları ailelerin "kızlarını okutma hevesi'ni çabuk kırabiliyor; çünkü okumak hem pahalı hem de "çalışan kadın" imajı halen yeterli itibar görmüyor. Bu nedenle "Kısmet'e yol görünüyor. Bunu bilen kızlar "kısmet" yoluna gitmemek için erkeklere göre bir üniversiteye girmek için daha çok çaba sarf ediyorlar. Eğer üniversite sınavlarını "Eee, zamanı geldi. Bakalım ne olacak?" olarak değerlendiriyorsanız, pek bir şey

olmayacağını göreceksiniz. İstediklerinizi gerçekten ve çok; ama çoook istemelisiniz. Önünüzdeki engeller karşısında yıkılmayacağınıza söz verip daha çook çalışmalısınız, çoook!

Konsantrasyon Eşiğinizi Nasıl Tespit Edebilirsiniz?

Dikkatinizi vermeniz gereken bir konuda dikkatinizi tutabilme sürenize "konsantrasyon eşiği" diyoruz. Konsantrasyon eşiği zayıf olanlar okumaktan, ders çalışmaktan, dinlemekten ciddi şeyler düşünmekten çabuk sıkılırlar. Bunların konsantrasyon eşiği düşüktür. Bu nedenle mücadele etmek zorunda kaldıklarında eziyet çekerler. Siz de değişik konulardaki davranışlarınızı gözlem altına alarak konsantrasyon eşiğinizi belirleyebilirsiniz. Bunlar, kitap okurken, ders çalışırken, ders dinlerken, soru çözerken, sınavda değişebilir. Bu konulardaki konsantrasyon eşiğinizi bulmak üzere günlüğünüze bu eylemleri gerçekleştirirken konsantrasyonunuzun ne kadar süre içinde dağıldığını, derse başlarken konsantre olmanızın ne kadar sürdüğünü, soru çözerken konsantrasyonunuzun kaçıncı soruda dağılmaya başladığını belirleyin. (Sadece bu işlemi yapmak bile konsantrasyonunuzu % 20 artıracaktır.)

Her sıkıldığınızda yerinizden hemen kalkmayın, biraz daha sabredin. Saatle çalışın ve buna uymadığınız zaman daha önce belirlediğiniz bazı ödüllerden kendinizi mahrum bırakın. Bu tür bir iradeli davranışı geçmek için biraz da olsa, iradeli olmak zorundasınız.

Konsantrasyonunuzun en sık dağıldığı çalışma saatlerini belirleyin. Bu saatlere dinlenme, ders dışı faaliyetler koyup, çalışma saatlerinizi, daha verimli olabiliceğini düşündüğünüz saatlere kaydırın.

Konsantrasyonu Korumak ve Geliştirmek Mümkün mü? Fransa'nın eski başbakanlarından Climencau'ya başarısının sırrı sorulduğunda "Saçlarımı tararken yalnız saçımı düşünürüm." demişti. Biraz kendinizi gözlemlerseniz bir işi yaparken

o işle alakası olmayan birçok şeyi düşünme alışkanlığını sürdürdüğünüzü göreceksiniz. Kahvaltıdayken okula geç kaldığınızı ve eksik ödevinizi nasıl tamamlayamadığınızı nasıl izah edeceğinizi, sınıfta birazdan zil çalınca arkadaşınıza söyleyeceğiniz şeyleri, yatağa girdiğinizde o gün canınızı sıkan arkadaşlarınızın siluetlerini, yürürken ve daha başka şeyler yaparken bilmem daha neler düşünüyorsunuz.

Hepimizde kendimizi gerçekleştireceğimiz yüksek bir potansiyel var. Konsantrasyonunun önemi de buradan gelir. Kişi, kendi iç potansiyelinden konsantre olduğu ölçüde yararlanabilir. Kişisel gelişim uzmanı Amerikalı yazar Antony Robbins "içinizdeki Devi Uyandırın" kitabında "Artık 'konsantrasyon gücü' diye isim verdiğim ilkeye koşum vurmayı başarmıştım. Tüm kaynaklarımızla hayatımızın bir tek alanına odakladığımız zaman, bir anda ne kadar büyük bir kapasiteye komuta eder duruma gelebileceğimizi çoğu insanlar bilemezler. Kontrollü odaklanma, sizi engelliyormuş gibi görünen çoğu şeyi yarıp gelen bir lazer ışını gibidir. Herhangi bir alandaki gelişme üzerine sürekli odaklandığınız zaman, o alanı nasıl daha iyi hale getirebileceğiniz konusunda benzersiz farklılıklar geliştiririz. Çoğumuzun asıl istediğimiz şeyi elde edemeyişimizin nedenlerinden biri, doğrudan odaklanamayışımızdır. Gücümüzü hiçbir zaman tam anlamıyla konsantre etmeyişimizdir." diyor.

Konsantrasyon Problemleri Nasıl Çözülebilir?

Kötü karakterli bir genç varmış. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiş. "Arkadaşların ile tartışıp

kauga ettiğin zaman, her seferinde bu tahta perdeye bir çivi çak." demiş. Genç, ilk gün tahta perdeye 37 çivi çakmış. Sonraki haftalarda kendi kendini kontrol etmeye çalışmış ve her geçen gün daha az çivi çakmış. Nihayet bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış. Babasına gidip durumu anlatmış. Babası onu yeniden tahta perdenin önüne götürmüş. Gence "Bugünden başlayarak tartışmayıp kavga etmediğin her gün için tahta perdeden bir çivi sök." demiş. Günler geçmiş. Bir gün gelmiş ki her çivi sökülmüş.

"Bu hikayenin konsantrasyonla ne ilgisi var?" diyorsanız, işte size bir öneri: Kırtasiyeden fotokopi kâğıdı büyüklüğünde siyah bir karton ve tırnak büyüklüğünde yuvarlak kırmızı ve sarı stikerler (yapışkanlı punto) alın. Ders çalışmaya her oturduğunuzda dikkatinizin dağıldığı anda kırmızı sti-kerlerden bir tane çıkarıp kartona düzgün bir sıra içinde yapıştırın ve üzerine tarih, saat yazın. Üst üste kırmızı stiker yapıştırmadığınız günler geldiğinde sarı stikerleri kırmızının üstüne yapıştırma vakti geldi demektir. Verimli, yüksek konsantrasyonda geçen çalışmalarınızın akabinde bir sarı stiker daha yapıştırarak bütün kırmızılar kapanıncaya kadar devam edin.

Sebebini Biliyorsanız, Üstesinden Daha Kolay Gelirsiniz

Her gün bir sivrisinek, siz ders çalışırken gelip ensenizden sizi ısırıyor. Bunu sinsice ve düzenli olarak her gün yapıyor. Ondan kurtulmak için iki seçeneğiniz var; ya evi terk edeceksiniz ya da bir süre sivrisineğe dikkatinizi verecek ona tuzak kuracaksınız.

İstediğiniz Sonuçları Hemen Elde Edemiyorsanız, Ümitsizliğe Kapılıp Vazgeçmeyin.

Vazgeçmek, geçici sorunlarınıza kalıcı çözüm olur! Teşebbüs ve ısrarlarınızı kesintisiz değil kısa aralarla sürdürün. Israr, iki yönü keskin bir ok gibidir. Aralıklı ısrar, engelleri; aralıksız ısrar da sahibini parçalar. Aralıklı okuyan öğrenci, yılda 300 kitap okuyabilir, aralıksız okuyan 48 saatte çöker. Bu nedenle bir defada çok yol kat etme sevdanızdan vazgeçin. Kısa ararlarla disiplinli, ısrarlı ve akıllı yol alın. Göreceksiniz "tesadüfler bile sizden yana tavır alacak.

Uzun Süre Okumakta Güçlük mü Çekiyorsunuz?

Konsantrasyon ve dikkat sürenizi uzatmak için kullanılabilecek en iyi yollardan birisi de sevilen bir kitabın okuması-dır. Sevdiği kitabı uzun süre dikkatli bir biçimde okuyan bir kişi, beynini daha uzun süre konsantre olmaya yönlendirir.

Hatırlamakta Güçlük Çekiyorsanız

Hatırlamakda güçlük çekiyorsunuz, çalışmaya yeterli hazırlanmadan başlıyorsunuz demektir. Konuya ısınmak, bütünü | görmek, çıkabilecek soruları tahmin etmek sizi konuya ısındırır. Bunları yaptıktan sonra okursanız, okuduklarınızdan daha fazla aklınızda kalacağını göreceksiniz.

Alıştıklarınızı Gerçekleştirmek İçin Zorlanmazsınız Ama...

Alışkanlık kazandığınız şeyleri yapmak için zorlanmazsınız. Mesela, her gün eve gelirken 300 metre dik bir yokuşu çıkmak buraya ilk gelen bir arkadaşınızın çıkmasına göre size zor gelmez. Her alışkanlığı kazanırken biraz zorlanmak gerekir.

İradenizle yapmaya bir süre zorlandığınız davranışlar, kendi alışkanlıklarını isteğe dönüşecektir.

Zaman, Mekan ve Usul

Mümkün olduğu kadar aynı saatlerde, aynı yerde, denenmiş usullerinizle çalışın. Her gün hep yemek yediğiniz aynı saatlerde karnınızın acıkması gibi ders çalıştığınız saatlerde daha kolay konsantre olacaksınız.

En Kötü Çalışma Zamanlarından Biri

Yemekten hemen sonra beyninizin ihtiyaç duyduğu enerji, yediklerinizi sindirmek için harcanır. Bu da kan dolaşımını yavaşlatır. Dinlenme hormonları salgılanır. Aç karnına da size ders çalışmayı tavsiye edemeyeceğimize göre özellikle öğle ve akşam yemeklerinde doyma sınırına gelmeden sofradan kalkın. İhtiyaç duyarsanız arada "aperatifler atıştırabilirsiniz.

Dersi Dinlerken ve Not Alırken

Dersi sanki birazdan birine anlatacakmış gibi dinleyin ve not alın. Mümkünse ön sıralarda oturun. Öğretmeninizin "Sorusu olan var mı?" teklifini iyi değerlendirin. Kaliteli sorular sormak için kendinizi zorlayın ve cesaretlendirin.

Cep Telefonu ve Chat Arkadaşlarınızdan Uzak Durun Bunu bütünüyle engelleyemiyorsanız o zaman günün belirlenmiş saatlerinde telefonunuzu açık tutun ve sadece bu saatlerde telefon etme ve alma işlemleriyle ilgilenin. Arkadaşlarınıza telefonunuzu sadece bu saatlerde açtığınızı söyleyin. Telefonu yanınızda taşımanız ikide bir "Mesaj geldi mi? Telefon çaldı mı?" gibi durumlarla ilgilenmeniz gün içinde onlarca defa dikkatinizi dağıtıcaktır.

73

Sınav Takvimi

Bugünden itibaren sınava kaç gün kaldığını sondan hesap ederek kendi yazdığınız bir takvim yaprağı oluşturun. Her gün bir gün eksiğini yazarak sınava kalan süreyi görmenizi sağlayın. Bu, belki sizi bir süre sonra tedirgin edecektir; ama biraz tedirgin olmanız, hiç olmamanızdan çok daha iyidir!

Konsantrasyon Geliştirme Egzersizi

Okuma kondisyonu, göz egzersizi, dikkat geliştirme, iradeyi zorlama gibi bir öğrencinin birçok faydasını göreceği bu basit egzersizi hemen bugünden itibaren yapmaya başlayın. 15 günde epeyce yol kat etmiş olursunuz, daha başında bu uygulamayı bir işkence olarak algılamazsınız.

1. Duvara otururken göz hizasında duracak şekilde motive olacağınız bir resmi asın. (Dergi sayfasından büyük olmasın.)
2. Her gün rahatsız edilmeyeceğiniz bir saatte bir sandalyeye oturun ve saatin kronometresini çalıştırarak gözünüzü kırpmadan kesintisiz ve dikkatinizi resme yoğunlaştırarak bakın.
3. Bir süre sonra gözünüz yorulacak, sulanacak, kızaracak; ama siz gözünüzü açık tutmaya çalışacaksınız. Gözünüzü kırptığınız anda geçen süreyi not alın.
4. Bir sonraki gün, dünkü rekorunuzu geçecek yeni hedef koyun. (Mesela, dün 5 dakika 10 saniye dayandıysanız bugün daha yüksek bir hedef koyun.)
5. Koyduğunuz hedeflere ulaştıkça bir sonraki gün süreyi artıracaksınız. Bunu 15 dakikaya kadar çıkarıyorsanız, bu gelişmelerin faydalarını okurken dikkatinizin yoğunlaşmasıyla görüyorsunuz demektir.

74

. Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi

KİŞİSEL EYLEM PLANI

Bölüm 4

İRADE VE MOTİVASYON YÖNETİMİ

Harekete geçmek durgun su gibi olan hayatınıza bir taş atmak gibidir, hemen birbirini güçlendiren halkalar oluşturmaya başlar.

MOTİVASYON VE İÇ DİSİPLİNİNİZİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?

Bir zamanlar bir psikoloji hocası, sonuçların insanlar için ne denli önemli olduğunu ispatlamak için bir deney yapmıştı. Bir oduncu tutarak, bir ağaç kütüğünün kenarına ağzı keskin olmayan bir balta ile vurmasını istedi. Adama, her zaman çalıştığı günlük saat kadar çalışacağı; ancak ücretinin iki misli olacağı söylendi. Tek yapması gereken, kütüğün yan kısmına baltayla vurmaktı. Oduncu yarım gün çalışıp, işi bıraktı. Bütün gününü bir kütüğe vurarak geçiremeyeceğini söyledi. "Yongaların uçuştuğunu görmeliyim." diyordu.

Bir aşçı, işi gereği yemek yapar. İşveren, aşçıya dolgun bir ücret verir; ancak yaptığı yemeği de her seferinde çöpe

76

atmak istese herhalde aşçı çılgına döner ve iyi bir ücretten olma pahasına işini bırakır. Yaptığımız işler eğer belirgin bir amaca hizmet etmiyorsa, o işi yapmak için heyecanımızı hızla kaybederiz. Hedefimiz uzun vadeli çalışma gerektiriyorsa sonuca gidinceye kadar moralimizi düşürmemek, heyecanımızı yitirmemek için kendimizi motive edebilmeliyiz-, yani baltamız başta keskin olsa bile kullandıkça körelecektir. Onu bilemeliyiz.

Bundan önce bir GAZİ analizi yapalım. Bu; kendinizi izleme, değerlendirme ve yönlendirme için kişisel gelişim rehberinizi oluşturacaktır.
G üçlü yanlarınızı belirleyin.
A vantajlı yanlarınızı belirleyin.
Z ayıf yanlarınızı belirleyin.
İ vedi eylem planı geliştirin.
77
Bunun için önce amaçlarınızı belirlemiş olmanız gerekmektedir. Bir amacınız yoksa, gelişiminizi ölçemezsiniz. Demek ki sürecin ortasında düzeltme yapamazsınız.
Şimdi sizin kişisel özelliklerinizi GAZİ analizine tabi tutalım. Bunu yaparken dürüst davranmanız gerektiğini hatırlatalım.
? Güçlü kişisel özelliklerim: Bir şeyi zihnime koyduğumda yaparım.
Q Avantajlarım: İyi bir dershaneye gidiyorum ve ailemden güçlü bir destek alıyorum, bana güveniyorlar.
Q Zayıf yanlarım: İstikrarsız ve "ayran gönüllü'yüm, zamanı kötü kullanıyorum.
? ivedi eylem planım: AOÖBP'nim düşük. Şu andaki çalışma performansımı bir hafta içinde iyileştirmezsem sonra toparlayamayabilirim.
Kendinizi motive etmede zorlanıyorsanız, kendinizi harekete geçirmenizde yardımcı olacak birkaç, tavsiye.
1. Başlamakla Kazanacaklarınızı ve Başlamayı İhmal Etmekle Ortaya Çıkaracak Kaybınızı Toplayın
Başlamanın olumlu ödülleriyle başlamamanın olumsuz bedellerini gözden geçirerek kendinizi işe başlatabilmeniz gerekir. Bugünün işlerini yarına bırakarak aslında kendinizi sıkıştırıyorsunuz. Sonra da sıkışan işleri düzene koymak için sinirlerinizi yıpratıyorsunuz. Değer mi?
2. Aciliyet Duygusunu Geliştirin
Günün yapılması gereken önceliklerini daha sonraki günlere erteleyip daha az önemlilerle meşgul olmak bir alışkanlık mı oldu?
78
Diyelim ki sıkışık bir otobüse binmek yerine sonradan gelecek otobüsü beklemeyi tercih ediyorsunuz. Gideceğiniz yere geç kalmıyorsanız mesele yok; ama kalıyorsanız otobüsün dolu oluşunu suçlamayın. Başlamak için en uzak ânı : seçmek yerine, başlamaya diğer açıdan bakın. Kendinize şunu sorun-, "Bunu en erken ne zaman yapabilirim?"
3. Hemen Şimdi Bir Program Yapın Üff!.. Yine mi? demeyin. Bu iş hep böyledir. Zamanın 2/10'unu plan yaparak, 5/10'unu eylem yaparak ve geri kalan 3/10'unu da sonuçları değerlendirip bunu eylemlerinizi iyileştirmek için kullanın.
4. Heves Gelinceye Kadar Ertelemeyin Bu durumda çok bekleyebilirsiniz. Heveslenmeseniz dahi yapacağınız işe karşı kendinizde heves uyandırabilmeyi öğrenmelisiniz. Çalışmalarınızı, her seferinde keşfini geliştirmek için deneylerine devam eden bilimadamı heyecanı ile sürdürmelisiniz. Bu deneyci ruhunu geliştirmek istiyorsanız iki kuralı uygulayın.
Birincisi, sorumluluklarınızı yerine getirmek için doğru zaman ya da mükemmel fırsat hiçbir zaman yoktur. Bu hemen şimdi, hemen burada başlamak demektir.
İkincisi, her zaman yaptığınız şeyler istediğiniz sonucu vermiyorsa, her zamanki alışkanlığınızın dışına çıkıp yeni şeyler denemelisiniz.
79
5. Başlamak İçin, Başlamadan Önce Her Soruna Çözüm Bulmayı Beklemeyin
Beklemektense hareket etmek sizi amaçlarınıza yakınlaştıracak ve yolcuğu daha zevkli hale getirecektir. Mesela, bir köy yolunda dolmuş beklemektense, gitmeniz gereken istikamete doğru yürümeye başlayın, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Kişisel güdülenme, işleri sizin yerinize başlatır. Harekete sevk eder; aynı zamanda ivme kazandırır ki bu da başarı yolunda

paha biçilmez bir değerdir. Örneğin, hareketsiz bir trenin lokomotifini durdurmak çok kolay, önüne iki takoz koyarsınız ve hareketini önlemiş olursunuz. Tren saatte 50 kilometre gidiyor olsaydı, o hızda çelikle donatılmış bir beton duvara çarpsa bile onu yıkıp geçecektir. Daha iyi çalışmak için önce çalışmaya alışmalısınız. Hareketin, bereketini göreceksiniz.

80

Tembel insan yoktur sadece kendine esin kaynağı oluşturacak kadar güçlü esin kaynağı olmayan insanlar vardır.

Anthony Robbins

İÇ DİSİPLİN NEDİR?

Her zaman yaptığınız veya yapmak zorunda olduğunuz işleri iki şekilde yaparsınız: Ya onları siz yaparsınız ya da işler kendilerini size yaptırırlar. Zor da olsa işinizi zevkle yapmak istiyorsanız, yapan siz olmalısınız.

İradeli olmanın temeli idraktir. İdrak, iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan, güzeli çirkinden ayırma yeteneğidir. Kendiniz için belirlediğiniz doğruların, olması gereken doğrularla çatışması halinde ortada bir sorun var demektir.

Neyin doğru olduğunu bilmekle doğru yolda kalabilmek aynı şey değildir. Bunun için iradeli olmak gerekir. Kendiniz için olumlu bulduğunuz davranışları görüp bunu hayatınıza geçirmelisiniz.

Bunları yapmak için dışarıdan kontrol bağımlılığından kurtulup içerideki gücünüzü harekete geçirmelisiniz. Bunu da "iç disiplin" olarak tanımlayabiliriz. İç disiplin, sizi iyiye, doğruya güzele götürür-, başarının yollarını açarak ilerlemenizi sağlar.

Çalışkanlığın ve Kararlılığın Temelinde İç Disiplin Vardır Yapmanız gerekenlerle yaptıklarınız arasında bir uçurum varsa, önce iç disiplininizi geliştirmelisiniz.

81

Kendi dünyasına hakim olamayanlar, istedikleri bir hayatı bulamayacaktır; çünkü isteklerini seçme ve uygulama özgürlüğü hep birileri tarafından yönetilecektir. Böyle bir disiplin sizce özgürlüğünüzü kısıtlar mi; yoksa sizi daha mı özgür yapar?

iç Disiplin Zayıflığınız

Q Kendinizi yaptığınız işe veremiyorsanız, Q Başlamanız gereken işleri erteliyorsanız,

? Sorumluluk almaktan kaçınıyorsanız,

? Sorumsuz veya amaçsız arkadaşlarınızdan kendinizi koruyamıyorsanız,

? Kaygılarınızı kontol altına alamıyorsanız,

? Yaptığınız işi sevmiyorsanız,

? Önceliklerinizi birbirine karıştırıyorsanız,

? Kendinize güven eksikliği yaşıyorsanız,

? Fırsatlarınızı değerlendirmiyorsanız,

? Kendi hakkınızda iyi yorumlarda bulunmuyorsanız,

ü Rahatınıza düşkün ve bundan rahatsız değilseniz,

O Olumsuz düşünmeyi alışkanlık edindiyseniz,

Q Genellikle "yumurta kapıya dayanınca" harekete geçiyorsanız, iç disiplininizi geliştirmeye ihtiyacınız var demektir.

İç Disiplininizi Geliştirecek Uygulamalar

1. Bir şeyi yapmak için ne kadar nedeniniz varsa, onu yaparken kendinizi o kadar güçlü hissedersiniz. Nedenlerinizi tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz? (Yazarak)

82

2. Balık ne kadar büyük olursa olsun küçük lokmalar halinde yiyeceksiniz. Emin olun ki tek lokmada yutulan şeylerin birçoğu midenizi rahatsız eder. (Zoru parçalara ayırın) ;

3. Küçük başarılarınız için de kendinizi biraz mükafatlandırın. Bu tür teşviklerden hoşlanmayan yoktur. (Rüşvet!)

4. Yapmanız gereken şeylere bitirme tarihleri koyun, :; bunları yazın ve bunu bu tarihte bitireceğinizi bir başkasına söyleyerek paylaşın. (Bitirme zamanı olmayan işler Bitmez!) ;
5. Hedeflerinize ulaştığınızda durumunuzda neler değişebileceğinin hayalini kurun. (Hayal edemediklerinize asla ulaşamazsınız)
6. Ders çalışırken sizi motive edecek müzikleri kullanın. Kendinizi iyi hissediyorsanız daha verimli olacaksınız. (Arabesk olmasın!)
7. Sınavlara kadar gidişatınızı kaydettiğiniz bir seyir defteriniz olsun. Bunu bir günlük titizliğinde işleyin. (Hatıra defteri değil!)
8. Sizi motive eden sözleri "günün sözü" gibi bir panoya yazın. (Kitaplarda duranlar pek işinize yaramaz!)
9. Sizi motive eden biyografiler okuyun. Kendinizle benzerlikler kurarak hayal gücünüzle kendinize uyarlayın. (Hani Sinemada başrol oyuncusunun yerine kendinizi koyduğunuz gibi)
10. Kendinizi kötü hissettiren karamsar arkadaşlardan
koruyun, (özüm üzüme baka baka...)
Davranışlarınızı değiştirmek için duygularınızı, duygularınızı değiştirmek için düşüncelerinizi, düşüncelerinizi değiştirmek için durumunuzu değiştirin.

Örneğin, suratınızın asık olmasını değiştirmek sırasıyla düşünce, duygu ve davranışlarınızı da pozitif etkileyecektir. (Bu, mutlu olmanın da sanatıdır.)
11. Kendinizle en az 10 maddelik bir iç disiplin anlaşması yapın. Kurallarınızı kesin olarak belirleyin ve altına imzanızı atın. (Anayasa ve yönetmelikleriniz)
12. Bir şeyin size verilmesi beklentisinden kurtulun. Neye ihtiyacınız varsa, onu görün ve bunu almak için hareket edin. (Büyükler böyle yapar!)
13. İç disiplininizi, geliştiren aktivitelerden yaptıklarınızın sayısını artırın. İç disiplininizi bozan davranışlarınızın sayısını da azaltın Tekrar ettikçe, aynı şeyleri yapmak kolaylaşır. Farklı şeyleri yapmak zorlaşır. (Alışkanlıklar böyle oluşur.)
14. Görevlerinizi, amaçlarınızı ve yapmak istediklerinizi size hatırlatan sembolleri, kelimeleri, resimleri seçin. (Gördükçe hatırlarsınız.)
15. Çağrıştırıcı replingler kullanın. Vücudunuzun özel bir duruşunu, pozisyonunu herhangi bir duyguyla veya hedefle ilişkilendirebilirsiniz. Sonra da, o duruşu takındığınızda, ilişki-lendirdiğiniz duyguyu yaşarsınız veya hedefi hatırlarsınız. (Mesela, başarı ve güven duygusu için yumruk sıkıp, sıkılan kolu kaldırmak, kendi kendinizi alkışlamak, giydiklerinizi ters giymek vb.)
Israr ve Metod
Japonya'da bir çocuk 10 yaşlarındayken bir trafik kazası geçirmiş ve sol kolunu kaybetmiş. Oysa çocuğun büyük bir ideali varmış, büyüyünce iyi bir judo ustası olmak istiyormuş.

Sol kolunu kaybetmesiyle birlikte bu hayali de yıkılan çocuğunun büyük bir depresyona girdiğini gören babası, belki bir ümit ışığı olabilir düşüncesiyle Japonya'nın ünlü bir judo hocasına gidip, çocuğunun durumunu anlatarak yapılacak bir şey olup olmadığını sormuş. Judo hocası "Çocuğu getir bir bakalım." demiş. Ertesi günü baba ile oğul çıkmışlar hocanın karşısına. Hoca çocuğu şöyle bir süzmüş ve "Tamam." demiş. "Yarın çocuğun eşyalarını getir, çalışmalara başlıyoruz."
Ertesi gün çocuk geldiğinde hocası ona bir hareket göstermiş ve "Bu harekete çalış." demiş. Çocuk 1 hafta aynı hareketi çalışmış. Sonra hocasının yanına gidip, "Bu hareketi öğrendim, başka hareket göstermeyecek misiniz?" diye sormuş. Hocanın cevabı "Çalışmaya devam et." olmuş.
2 ay, 3 ay, 6 ay derken çocuk okuldaki bir yılını doldurmuş. Bu bir yıl boyunca da hep o aynı hareketi tekrarlamış. Hocanın yanına tekrar gitmiş

- Hocam 1 yıldır aynı hareketi çalışıyorum. İyi de yapıyorum. Bana yeni bir hareket göstermeyecek misiniz?
- Sen aynı hareketi çalış oğlum. Zamanı gelince yeni harekete geçeriz.

2 yıl, 3 yıl derken çocuk hocasının nezaretinde 5 yılını doldurmuş. Bir gün hocası çocuğun yanına gelip, "Hazır ol. Seni büyük turnuvaya yazdırdım. Yarın maça çıkacaksın." demiş. Delikanlı şok olmuş. Hem sol kolu yok, hem de judoda bildiği tek bir hareket var. Ünlü judocuların katıldığı turnuvada hiçbir şansının olmayacağını düşünmüş; ama hocasına saygısından dolayı da ses çıkarmamış.

Turnuuanın birinci günü delikanlı ilk müsabakasına çıkmış. Rakibine bildiği o tek hareketi yapmış ve kazanmış. Derken ikinci, üçüncü maç... Çeyrek final, yarı final ve umulmadık bir biçimde finale katılmaya hak kazanmış.

Finalde delikanlının karşısına ülkenin son 10 yıldır yenilmeyen şampiyonu çıkmış. Rakip, judoda tam bir üstad. Delikanlı dayanamayıp hocasının yanına koşmuş?

- Hocam, hasbelkader buraya kadar geldik. Rakibime bir bakın hele, yılların şampiyonu. Bende ise bir kol eksik ve bildiğim tek bir hareket var. Bu kadarı bana yeter. Çıkıp da rezil olmayayım. İzin verin turnuvadan çekileyim.
- Olmaz. Yenilirsen de namusunla yenil.

Çocuk çaresiz çıkmış müsabakaya ve maç başlamış. Delikanlı yine o bildiği tek hareketi yapmış ve bir hamlede rakibini yere sererek şampiyon olmuş. Kupayı aldıktan sonra hocasının yanına koşmuş.

- Hocam, nasıl oldu bu iş? Benim bir kolum yok ve bildiğim tek bir hareket var. Nasıl oldu da ben kazandım?
- Bak oğlum, ilk olarak, 5 yıldır aynı hareketi çalışıyorsun. O kadar çok çalıştın ki yeryüzünde o hareketi senden daha iyi yapan kimse yok. ikinci olarak da, o hareketin tek bir karşı hareketi vardır. Onun için de, rakibinin senin sol kolundan tutması gerekir.

Israr Etmeyi Öğrenin

Tüm bilinç alanınızı belli bir hedefle ilgili ısrarlarla doldurabilirseniz, dışarıdaki dünyada olup biten tüm problemler, can sıkıcı olaylar bilincinizden uzaklaşırlar.

Bunun için ısrarın dört boyutuyla tanışın.

1. Israrın Duygusal Boyutu

Başarılarını takdir ettiğiniz insanları örnek alın ve davranışlarını inceleyin. Kendinizi duygusal açıdan güçlendirmek istiyorsanız, sadece kendinizle yarıştığınızı kabul edin. Bu

bıkmamayı, başarmayı öğrenin. Çalışmayı bıraktığınız nokta, bıktığınız noktadır. Önemli bir nokta da, belirlediğiniz isteklerinizin vazgeçmeyeceğiniz istekler olmasıdır.

2. Israrın Zihin Boyutu

Şimdiki zamana odaklanırsanız uzak geleceğin zorluğu ve yapılacak işlerin çokluğu sizi yıldıramaz. İşleri biriktirmeden, zamanında gerektiği gibi vazgeçmeden yapın. İlerlemelerinizi kaydederek birikimlerinizi görselleştirin, özgüveniniz gelişecek, zihniniz otomotik bir ısrar mekanizması geliştirecektir.

3. Israrın Eylem Boyutu

Değişikliklerin birdenbire olmadığını biliyoruz. ÖSS gibi bir sınav, sınav günü kazanılmaz veya kaybedilmez; aylar öncesinin tutum ve davranışlarıyla o sınav önceden kazanılmış veya kaybedilmiştir. Büyük eylemler küçük eylemlerin birikimiyle oluşur. Bir iş üzerindeki çalışmalarınız az bile olsa sürekli olmalı, temel meşguliyetinizle her gün ilgilenebilmelisiniz. Küçük kararlar ve sözler vermeli ve bunları belirlediğiniz gibi gerçekleştirmelisiniz.

4. Süreklilik Alt Yapısı

Israr yeteneğini geliştirmemişseniz, güçsüz bir alt yapıyla çalışırsınız. Bu alt yapı her zayıf noktanızda sizi yakalayıp esir edecektir. Süreklilik yeteneğinin alt yapısını bir dizi zihin ve

eylem egzersizle geliştirebilirsiniz. Temelinizi atmakta kullanacağınz bu konsantrasyon teknikleri tüm çalışmalarınızın kolaylaşmasını sağlayacaktır.

87

OLUMLU DÜŞÜNMEK VE MORAL

Bir gün işten eve dönerken mahalledeki çocukların evimin yakınındaki parkta futbol oynadıklarını gördüm ve maçı seyretmeye başladım. Kalenin arkasındaki sıralardan birine oturdum ve yanımdaki çocuğa neticeyi sordum.

Çocuk, "4-0 mağlubuz." diye cevapladı, bana gülümseyerek. "Gerçekten mi?" dedim. "Pek moralin bozulmuş gibi görünmüyorsun ama."

Çocuk gayet rahat cevap verdi:

"Niye bozulsun ki moralim?" dedi şaşırmış bir ifadeyle, "Maç daha başlayalı beş dakika oldu."

88

4. Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi

KİŞİSEL EYLEM PLANI

1- Bu Bölümde Öğrendiğim

Bölüm 5

DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİNİZİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?

İnsanı, insan eder gayret ile çalışmak; fakat işin zor yanı, çalışmaya alışmak.

Anonim

DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ İLE İLGİLİ DENENMİŞ PRATİK STRATEJİLER

Bu kısımda ders çalışmaya başlamak, sürdürmek ve sonuçlandırmak için denenmiş, sonuç verici ipuçları bulacaksınız.

Bu kuralları öğrenmek ile kalmayıp uygulamanız, sonuç almanızı sağlayacaktır.

? Canınızın ders çalışma isteğinin gelmesini bekliyorsanız yanılıyorsunuz. Ders çalışmaya başladıktan sonra isteğinizin geleceğini göreceksiniz.

? Ne kadar çalışacağını önceden bilmeden derse oturup sonra da sıkılıncaya kadar ders çalışmaktansa, önceden belirlediğiniz bir süre içinde sıkılmadan

90

çalışmayı bırakmalısınız.

Q Konuya çalışırken bu konunun sizin için önemini (sınavda kaç soru çıkıyor, çıkacak soru tipleri vb.) kesinleştirin.

? Okuldaki öğretmenlerden, sevdikleriniz kadar sevmedikleriniz de olacaktır. Sevmediğiniz derslerdeki başarılarınızın düşmesini istemiyorsanız, duygusal davranmayın, kimin söylediğinden çok ne söylediği ile ilgilenin.

? Dinlerken dikkatinizin dağılmasını engelleyebilirsiniz. Bunun için konuşanın gözünü gözünüzden kaçırmayın. Bunu yaparken onu yiyecekmişsiniz gibi bakmanız da gerekmez!

? Dinlerken önemli kavramları tek kelime veya kısa cümlelerle not almak öğrenmenizi hızlandıracaktır.

? Sınavlarda çıkabilecek soruları tahmin etmenin en iyi yolu, derste öğretmenin vurgulamalarına dikkat etmektir. El, yüz, göz, beden hareketleri ve ses tonu ile öğretmenler önem verdikleri konuları vurgularlar.

? Her öğretmen dersi anlatırken önem verilmesini istediği konulara geldiğinde ses tonu ve tavırları değişir. Bu, size güzel bir ipucu olabilir. Öğretmenin beden dilini okumayı öğrenmelisiniz. ? En iyi not, en az kelime ile en fazla bilgiyi aktaran nottur. Bunu yapmanın en iyi yolu da, kişisel bir şifreleme sistemi kurmaktır. ? Okuduğunuz metinlerdeki vurgulanmış bilgilerin altını çizin.

91

? Belirsiz bilgileri daire içine alın.

? Özellikle kalabalık sınıflarda dikkati toplamak daha da zordur. Bu nedenle mümkünse - birçok kişinin aksine- siz ön sıralarda oturmayı tercih edin.
? Bir kitabı okurken öğrenilebilecek en kritik bilgilerden birisi de "hangi bilginin nerede olduğunu" bilmektir. Her kitap için kendinize göre bir indeks hazırlamanız "menfaatiniz icabı'dır.
? Özellikle dersin son 5 dakikasında notlarınızı alın. Sunuş ve kapanış bölümleri önemli ipuçları verecektir.
? "Dersi derste öğrenmek" başarılı öğrenmenin en kolay yoludur. Tekrarı olmadığı için ders önemlidir. Dersi derste öğrenmenin yolu, derste dersi düşünmektir.
? Sorulara cevap verme yeteneğini geliştirmek istiyorsanız, soru sorma yeteneğinizi geliştirmelisiniz. Böyle yaparsanız soru çözmek çocuk oyuncağı olacaktır.
? Özellikle uzun paragraflarda bütünü anlayana kadar ana fikri kaçırabilirsiniz. Bu nedenle paragrafın sonununa hızlı bir şekilde göz atın.
? Derse hazırlıklı gelmekle hazırlıksız gelmek arasında ciddi bir fark var. O gün işleyeceğiniz derse kısa bir göz gezdirdiğinizde ders size daha bir tanıdık gelir ve dersi daha hızlı öğrenirsiniz.
? Renkli kalem kullanmak çalışmayı daha zevkli hale getirir. Beynin sağ lobunu çalıştırır. Bilgiler akılda daha kolay kalır.

Q Günün en verimli saati konusunda her gün saat 10.00-15.00 arası tavsiye edilse de herkesin farklı alışkanlıklarından ötürü verimli çalışma saatleri de birbirinden farklı olabilir; bazıları gece, bazıları akşam saat 20.00'den sonra daha iyi çalışır. Gerçek şu ki ne zaman çalışırsanız çalışın her gün hep aynı saatte çalışmaya çalışın.
Q Öğrenme üzerinde en az bozucu etkiyi yapan uyku dur. Uyumadan önceki tekrarların önemi de buradan gelir.
? Sınavlardan kısa bir süre önce ders çalışıp, gece boyunca derse verimli çalıştığını düşünenler haklı olabilirler. Tek sorun, sınav esnasında çalıştıklarını hatırlamakta biraz zorluk çekmeleridir.
? Ders çalışırken hayal kurduğunuzu fark eder ve bundan silkilemezseniz, ders çalışmaya kısa bir ara verin, tur atıp tekrar geri dönün.
? Klasik tipte soruların geldiği sınavlarda bütüne önem vererek çalışınız. Test tipi soruların sorulduğu sınavlarda ise, kritik parçalara dikkat ederek çalışmalısınız.
? Sınavlardan önce yeni konu öğrenmeye çalışmayın, daha çok tekrarlara ve aldığınız notlara bakarak çalışın. Yarım bildiğiniz konulara genellikle not vermiyorlar.
Q Sınavda tesadüflerin payı bir derece var, ancak bu daha çok soru çözmek için yeterince pratik yapmış öğrencilerin işine yarayacaktır.

? Öğretmenle olan olumlu ilişkileriniz dersinize de olumlu yansıyacaktır. Sadece ders çalışmakla yetinmeyin, o dersin hocası ile ilişkilerinizi geliştirmek için de zaman ayırın. Dersten sonra veya önce takıldığınız soruları hocanıza sorun. Ondan eksikliklerinizi giderme konusunda taktikler alın.
Q Öğrenirken kavramları ve bilmediğiniz sözcükleri not alıp bunları bir süre tekrar edip kullanmanız gerekir.
? Deneme sınavını önemsemeyip öylesine giren öğrencilerin çalışmalarını gerçekçi anlamda değerlendirmeleri mümkün olmaz. Deneme sınavlarına da aynı önemi vermeli ve kendinize gerçek bir sınav ortamı yaşatmalısınız.
? Öğrenmede etkili olan unsurlar birbirinden bağımsız değildir. Okuma hızı, anlama düzeyi, not tutma alışkanlığı, hafıza gücü, konsantrasyon derecesi, öğrenme isteği gibi unsurlar karşılıklı etkileşim halindedir. Yapılması gereken, tek bir yönde değil her açıdan kendimizi geliştirmektir.

Q Soyut (mücerred) bilgileri somut (müşahhas) bilgilerle bağlantı kurarak öğrenmeye çalışın.
? Bölümlerin başındaki hazırlık soruları genellikle önemsenmez; halbuki çalışacağınız konudan ne anlamanız gerektiğini bilmezsenizsSonuçta ne anladığınızı nasıl bileceksiniz?
? Yaptığınız planlar her zaman düşündüğünüz gibi gitmeyebilir. Yığılmış dersleri gördükçe ümidiniz zarar görebilir.
94
İnancınızın kaybolup motivasyonunuzun düşmesine engel olmamak için zaman planlamasında esnek olun, önceliklerinizi belli periyotlarda tekrar değerlendirin.
? Alışkanlıklar kolay kolay oluşmaz, olumsuz ders çalışma alışkanlıkları da. Bu durumda bunların hepsinden kısa bir süre içinde kurtulacağınızı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Önce bunların neler olduğunu tespit edip her hafta birinin üzerine gidebilirsiniz.
Q Sınavlarda test tipi soru sorulmuşsa, önce yanlış seçenekleri "ayıklamak" gerekir. Seçenekleri aza indirgemek işinizi hayli kolaylaştıracaktır. ? Cevabından emin olamadığınız; ancak iki şıkka indirgediğiniz sorularda doğru cevap genellikle ilk doğru düşündüğünüz cevap şıkkıdır. ? Sınavda karşılaştığınız zor soruların cevabını bulmak için takılıyorsanız; daha sonra cevap vermek üzere atlayın. Yeterli zamanınız kalması durumunda -ki kalacaktır- geri dönersiniz.
? .Öğretici kişi ile kurulacak iyi ve yakın ilişkiler, onun söylediklerine daha çok ilgi ve dikkat gösterilmesine sebep olur. Buna "nezaketen öğrenme" de diyebiliriz.
Q Yoğun duygusal olaylardan hemen sonra ders çalışmaya kalkışmak faydasızdır. Yaşanan olay ayrılık, tartışma, kavga gibi olumsuz olabileceği gibi konuşma, düğün, şampiyonluk gibi olumlu da olabilir. Yaşanan
95
yoğun duyguların etkisinden kurtulmak için 24 saat ideal bir süredir.
? Bazen ders çalışmak için zaman yetmiyorsa, bunun nedeni daha önceki zamanınızı amaçlarınıza uygun kullanmamanızdır.
? Sınav ânında ne kadar zamanınızın geçtiğine değil, ne kadar zamanınızın kaldığına odaklanın.
Q Bir bilginin öğrenilirken aynı zamanda onun beyinde nasıl hareket edeceğini veya nasıl bir süreç yaşayacağını düşünmek, öğrenmeyi daha ilginç ve verimli bir hale getirecektir.
? Zamanınızı hangi faaliyete ne kadar ayırmanız gerektiğine karar verebilmeniz için yapmanız gereken en doğru şey, bir çalışma planı yapmanızdır. Çalışma planına uymasanız da en azından bu plan sayesinde neyi, ne kadar hatalı yaptığınızı değerlendirerek anlayabilirsiniz.
? Her uykunuz geldiğinde uyumayın, uykusuzluk ve yorgunluğun baskısı yüksekse uyuyun, duş alın ya da dinlenin. Gerekirse C vitamini, neskafe veya çay gibi uyarıcılarla çalışmanızı sürdürün. Gece çalışma alışkanlığı olanların gündüz kısa bir süre uyuması önerilir.
? Çalışma heyecanı ve verimini artıran yaklaşımlardan biri de kat ettiğiniz ilerlemeyi hemen görmektir. Bir konuya çalıştıktan sonra o konuyla ilgili soru üretebilmek veya soru çözmek çalışmayı daha zevkli hale getirir.
96
? Gazetecilerin bir haberi yazarken kullandığı bir formül vardır 5N+1K (Ne, nerede, ne zaman, ne kadar, niçin ve kim?) Bu formül ders çalışırken de kullanılabilir. Zihninizi öğrenmeye karşı uyanık tutacaktır.
G Zararlı bir alışkanlık ara sıra da yapılsa zararlıdır. Mesela, derse başlamayı erteleme alışkanlığından kurtulmak istiyorsunuz. O zaman ertelemeyin, hemen başlayın. Geciktirdikçe alışkanlıklar zamk gibi yapışır. Bunun gibi diğer olumsuz alışkanlıklarınız üzerine teker teker gidin.
G Arada bir kullandığınız iyi alışkanlıklarınızı da belirleyip bunları daha sık kullanmanın yollarına bakın. Doğru alışkanlıklar, başarınızda en güçlü yardımcılarınız olacaktır.

Q Ders çalışırken geçen süreyi çok hızlı geçiyor veya yavaş geçiyor diye değerlendiriyorsanız, bir sorun var demektir. Geçen sürenin önceden belirlenmiş olması ve sizin bunun bilincinde olmanız gerekir.
Q Okurken anlamayı pekiştirmenin bir yolu da, yazıyı değil yazarın üslubunu okumaktır. Bunu yapabilmek birikim gerektirir. Yazarın öne sürdüğü ana düşünce ne? Bunu nasıl ispatlıyor? Örnekleri ne? Başka hangi örnekler olabilirdi? Ana düşünceler ile ' yan düşüncelerin örgüsü nasıl?
Q Eğer bir bölümü okurken zihninizde ana fikir yoksa, gereksiz bir çaba içerisindesiniz demektir. Bir metni okurken herhangi bir yerinde aniden durun ve "Ak-lımdaki ana fikir ne?" diye kendinize sorun. Eğer bir

ana fikir yoksa, hemen göz gezdirmeli. Okuma ile ana fikri bulun ve ana fikir ile yazının akışında karşınıza çıkan fikirleri ilişkilendirerek okuyun.
? Hızlı okumaktan amaç, her zaman, her konuda hızlı okumak değil, gerektiği zaman, gerektiği yerde ve gereken hızda okuyabilmektir. Bunu yapabilmek için okuma tekniklerini öğrenip yeterli pratik yapmalısınız, kitabı size bu konuda yardımcı olacaktır. (Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri A. Maviş Hayat Yayınları.)
? Öğrenmenin temelinde aktif okuyucu olmak vardır. Yeni bir bilgi öğrendiğinizde onun geçmişte öğrendiğiniz hangi bilgilerle ilişkili (benzer veya ters) olduğunu bilinçli olarak keşfetmeye çalışmalısınız.
? Okurken uykunun gelmesi yorgunlukla ilgili olarak algılama da, daha çok çalışmaktan kaçınmak için vücudun, bir savunma mekanizması olarak devreye girmesi olarak değerlendirilebilir. Yorgunluğu kronikleştirmek istemiyorsanız, her gün ölü bir zaman diliminizi en fazla bir saat uyuyarak gidermeye çalışın. Mesela okuldan eve geldiğiniz saatler veya akşam yemeğinden önceki zaman bu işe elverişli bir saat olabilir. (Bu sizi güçlendirecektir; ancak bunun da bir alışkanlık yapacağını unutmayalım.)
G Çalışma veya öğrenme programını hazırlarken, önce derslerin ne kadar zaman alacaklarının ve öğrencinin hangi derse ne kadar ilgi sahibi olduğunun açığa çıkarılması gerekir.

G Uzun süre okumak verimi düşürse de, okuma kondisyonunu geliştirecektir. Ne kadar çok okursanız verimli ders çalışma süreniz kısalır. ? Ders çalışmak için hazırladığınız planlara uymuyorsanız, yapmanız gereken şey, daima uyguladığınız çalışma biçimini sistemli hale getirmeye çalışmaktır. Çalışmak için standartlar oluşturun. "Şu saatlerde çalışır, şu kadar dinlenir, şu kadar çalışırım" gibi. Eğer davranışlarınıza planlarınızı uyduramıyorsanız, ilk etapta davranışlarınıza uygun planlar yapın ve onlara uyun. Planlı çalışma disiplinini kazanınca ideal plana da uyarsınız.
? Çalıştığınız materyalin (kitap, defter) bir yüzüne çalışırken diğer yüzünü boş bir kâğıt ile kapatın. Göreceksiniz ki dikkatinizi okuyacağınız şeylere daha kolay verebiliyorsunuz.
? Ders çalışırken görme alanınızı daraltın. Mesela güneşliği olan şapka alın ve duvara dönük çalışın. Böylece görme alanınızı çalışacağınız derse daha kolay odaklayacak ve çok daha kolay öğreneceksiniz.
? ÖSS ve deneme sınavlarında turlama tekniğini kullanın.
? ÖSS'de yer alan sorular, zorluk düzeylerine göre 5'e ayrılmaktadır-, % 10 çok kolay % 20'si kolay % 40'ı normal ve % 20'si zor, % 10'u çok zor. Aynı test içindeki soruların zorluk düzeyleri farklı, ama puan açısından kazandırdıkları farklı değildir. Bu durumun bilinmesi, test tekniği açısından son derece önemli bir

özellik taşır. Turlama tekniğini bilen ve iyi uygulayabilen dikkatli bir öğrenci, 1. turda normal, kolay, çok kolay soruları çözerek soruların % 70'ini rahatlıkla yapabilme şansına sahiptir.

? Çalışmaya veya okumaya başlamadan önce, sporcuların spordan önce ısınma hareketleri yapması gibi siz de göz gezdirerek bir süre çalışacağınız yerleri tarayın. Birkaç dakika içinde zihninizin öğrenmeye ısınacağını göreceksiniz.
? Bir günde tek bir ders çalışmaktansa, birden fazla dersi aynı gün takip eden aralarda çalışmanızı öneririz. Bu çok kısa süre geçişlerle olmamalı. Örneğin, toplam 90 dakika fizik çalıştıktan sonra, 90 dakika Türkçe çalışabilirsiniz.
? Oyun oynarken bile kurallar vardır. Bu kurallar oynamayı daha zevkli hale getirir. Öğrenirken nasıl daha iyi öğrenebileceğinizi düşünerek çalışmalarınıza yeni kurallar getirebilirsiniz. Eski alışkanlıklarınızdan hızlı bir şekilde kurtulmak mümkün olmayabilir, bu nedenle daha sabırlı ve iradeli olmalısınız. Kuralsız çalışmayın, kuralları birlikte belirleyelim ve bunları hayatınıza geçirmek için benimsemeye çalışın.

Ders Çalışırken Birşeyler Kaybetmeyin

Bir gün insan "virgül'ü kaybetti. O zaman zor ve uzun cümlelerden korkar oldu ve basit cümleler kullanmaya başladı. Cümleleri basitleştirince düşünceleri de

basitleştirdi. Sonra "ünlem" işaretini kaybetti, alçak bir sesle ve ses tonunu değiştirmeden konuşmaya başladı; ne bir şeye kızıyor, ne de bir şeye seviniyordu. Hiçbir şey ondan en ufak bir heyecan uyandırmıyordu.

Bir süre sonra da "soru" işaretini kaybetti ve soru soramaz oldu. Hiçbir şey onu ilgilendirmiyordu; ne evren ne dünya ne de kendisi umurundaydı. Birkaç yıl sonra "iki nokta üst üste" işaretini kaybetti ve olayların nedenlerini başkalarına açıklamaktan vazgeçti. Ömrünün sonuna doğru elinde yalnız "tırnak işareti" kalmıştı. Kendine özgü tek düşüncesi yoktu. Yalnız başkalarının düşüncesinin aktarıyordu. Düşünceyi unuttu ve böylece "son noktaya" erişti.

Etkili Hatırlama İçin Temel Taktikler

Dünyaca ün yapmış hafıza uzmanı Tony Buzan'ın bir sözü var: "Zayıf hafıza yoktur, eğitilmemiş hafıza vardır." Zihnimiz hatırlamaya göre kurulmuştur. Belleğimize kaydedilmiş bir bilgi hiçbir zaman unutulmaz ya da kaybolmaz. Bellek bloklarındaki bilgileri hatırlayamadığımız ya da yanlış yerleştirdiğimiz zaman unuttuğumuzu söyleriz.

Zihnimiz hatırlamaya göre programlanmıştır. Belleğimiz ömür boyunca kaydedilen bilgileri hiçbir zaman unutmaz ya da kaybetmez. Bellek bloklarındaki bilgileri hatırlayamadığımızı zannederiz.

Hatırlamayı amaçladığımız ya da kendi önceliklerimizle bağ kurduğumuz fikir ve bilgilere daha fazla dikkat ederiz.

Hayatınızın her alanında olması gerektiği gibi konsantrasyonunuzu ve amacınızı hatırlamaya yoğunlaştırırsanız, başarılı olursunuz.

Belleği kapsayan üç temel süreç vardır:

Kodlamada görülen bilgiler anlamlandırılır. Bir şeyi anlamanız için önce algılamanız gerekir.

Depolamada bilgiler önem derecesine göre sınıflandırılır. Kendi sınıfına en yakın kaydolmuş bilgiyle ilişkilendirilir.

Yeniden bulmada ihtiyaç anında arşivlenen depodan geri çağrılır.

Altı Tip Bellek Vardır

1. Duyusal Bellek, en güçlü bellek tipidir. 5 duyu organımızı kapsar: Tat alma, işitme, koklama, hissetme, görme vb.
2. Motor becerisi belleği, genellikle fizikî hareketleri kapsar: Araba kullanma yüzme, yürüme vb.
3. Sözel/Semantik bellek, sözlü ifadeleri ilişkilendirme becerisini kapsar. Görülen sözcük veya matematik sembollerin anlamlarını hızla ilişkilendirir.

4. Fotoğrafik bellek, hafızanın görüntü kayıt merkezidir. Gördüklerini kaydeder. Görüntüler hızlı kaydedilir ve çabuk unutulur.
5. Kısa süreli bellek, belli bir süre içinde hatırlamanız gereken bilgileri kaydeder. İhtiyacı karşıladığınız anda unutulur. Sınavdan hemen sonra bilgileri hızla unutmanız, çevirdiğiniz telefonun numarası meşgul çaldığında tekrar deftere bakmanız bu sebepledir.
6. Uzun süreli bellek, günlük hayatta sık kullandığınız ve bir sınır çizilemeyecek kadar geniş olduğu kabul edilen yeteneğimizdir. Kendi diliniz, isminiz, ev telefonunuz vb. bilgileri kapsar.

Bellek Hakkında Bilmeniz Gereken Noktalar

1. Bir şeyi unutmak için önce öğrenmiş olmanız gerekir. Unuttuğumuzu düşündüğümüz şeylerin bir kısmı yeterince anlamadığımız veya eksik öğrendiğimiz bilgilerdir.
2. Zihininiz biribiriyle alakasız birkaç fikri bir arada hatırlayabilir. Bu çağrışımlı hatırlama biçimi dikkati dağıtabilen faktörlerden biridir.
3. Motivasyon, arzu, hırs gibi duyguların öğrenme üzerinde büyük etkisi vardır. Bu nedenle neşeli bir ders, çalışmadan isteksiz ve zorla çalıştığınız saatlerden daha verimli geçecektir.
4. Toplam öğrenme zamanının en azından % 4O'ı yeni bilgileri gözden geçirmek için değerlendirilmelidir.
5. Beyin araştırmalarının gösterdiği bir sonuca göre, bilgiler ya da düşünceler, beyinde yollar açarlar. Bu yollar, bilgileri gözden geçirme suretiyle ve bilgiyi kullanarak derinleşir; bilgilerin daha kolay, daha çabuk hatırlanmasını sağlarlar.
6. Beyninizin en kolaydan en zora hatırlama durumu şöyle sıralanabilir: Resimler - sözcükler - sayılar.
7. Etkin bir bellek, uyum sağlama yeteneğinizi ve üreticiliğinizi artırır. Yeni bilgiler ile önceden bilinen şeyler arasında ilişkiler kurar. Sürekli kılanımla daha iyileşir.

Hafızanızı Güçlendirmek İçin

1. Hatırlamayı amaçlayın.

Öğrenirken aktif/katılımcı olanlar daha kolay hatırlarlar. Verilen şeyleri olduğu gibi almak zihninizi pasifleştirir. Soru

sorun, farklı bakış açılarına kendinizi zorlayın. Neden, niçin sorularını sık sık sorun. Gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyin. Eleştirel bir gözle okuyun. Yeni bilgileri daha önce öğrendiklerinizle birleştirin.

2. Düzenli olun.

Önce bütünü görün, sonra ayrıntıları. Konuyu anlamadan çözümüne geçmeyin. Bir defada ne kadar, nereye kadar çalışacağınıza karar verin. Çalışmalarınızı bir izleme defterine kaydedip günlük ve haftalık değerlendirmelerde bulunun. Okul dışı zamanlarınızı daha verimli hale getirecek stratejiler geliştirip uygulayın.

3. Öğrenmek ve hatırlamak için bir hedef belirleyin. Yeni bir bilginin nerede işe yarayacağını anlayamamak onu hızla unutmanıza sebep olur. Teorik kısımları anlamakta güçlük çektiğiniz dersler genellikle nasıl çalışmanız gerektiği ve soru mantığını kavrayamadığınız derslerdir. Gerekirse konuya çalışmadan önce o konuyla ilgi sorulara bakıp beyninizi alması gereken konulara bir ön hazırlık jimnastiği yaptırmış olun.

4. Çalışma zamanınızı programlayın.

Bellek çalışmasının en iyi biçimi, hatırlama miktarını artırmak üzere çeşitli kısa dönemler/zaman blokları halinde dağıtılmasıdır. Bir oturuşta uzun uzun çalışmak yerine gün içerisinde iki veya üç blok halinde çalışın. Tatil günlerinde çalışmalarınızı günün erken saatlerine alın. Günün ortasını başka aktivitelerle değerlendirmeye ayırın, akşam tekrar çalışın.

5. Konsantrasyonunuzu iyileştirmeye karar verin. Bunun için 2 veya 3 gün zaman ayırın ve dikkatinizi dağıtan faktörleri yazmaya başlayın.

Hangi mekanda daha iyi çalışıyorsunuz? Hangi mekanda dikkatiniz daha çok dağılıyor?
Gün içinde verimsiz ve dikkatsiz çalışmalarınız hangi saatlerde oluyor?
Hangi günlerde daha iyi çalışabiliyorsunuz ve bunun muhtemel nedenleri neler?
Çalışma ortamınızda yapabileceğiniz değişiklikler neler? Konsantrasyonunuzu provoke eden arkadaşlarınız kimler? Bunu nasıl yapıyorlar? Kendinizi bundan nasıl koruyabilirisiniz?
Konsantrasyonunuzu artırmak için aldığınız kararları, uygulama ve denetleme planını en az iki hafta izleyin ve değerlendirmelerinizi günlüğünüze yazarmış gibi kaydedin.
6. Hafıza tipinizi tanıyın ve kendi hafıza tipinize uygun bir şekilde öğrenin.
7. Tekrarı, unutmanın arttığı bir zamanda yapmak da hatırlama düzeyini artırır.
8. Bir konuyu okumadan önce o konu hakkında kendi kendine sorular sormak ve sonra da o sorulara cevap arayacak şekilde okumak, okuma verimini artırır.
Bu, suyun tadını ve değerini daha iyi anlamak için bir süre sıcakta dolaşıp terlemek gibidir. O halde bir konuyu okumadan önce 5N+1K kuralına göre sorular üretin ve o soruların cevabını gerçekten merak edin.
9. Bilgileri akılda tutmanın bir yolu da akrostişlerdir. Akrostiş, hatırlanması gereken kelimelerin ilk harflerinden yeni bir kelime bulmak suretiyle yapılır. Mesela H_2SO_4

kimya formülünü akılda tutmak için "Hasan iki salak Osman dört" şeklinde akrostişe çevriliyor. Her bilgiyi belki akrostişe çevirmeyebilirsiniz; çünkü bunu düşünmek de zaman alıyor. Akrostişlerin gücünden yararlanmak istiyorsanız unutma ihtimaliniz olan ezberlenecek bilgileri akrostişe çevirebilir, öğrenirken eğlenirsiniz.
10. Sağ lobu daha fazla kullanmak için bilinçli çaba gösterin.
11. Kafiyeli, ahenkli ilişkiler kurmak, hatırlama düzeyini artırır. Mesela tarih dersine çalışırken sesli ve şarkı söyler gibi olduklarınızı tekrar edin. Aklınızda daha kolay kaldığını göreceksiniz.
12. Gerekirse her gün bir yarım saat daha erken kalkıp kitap okuyun veya güne hazırlık niteliği taşıyacak şeyler okuyun. Hem sabahın mahmurluğunu atmış olarak güne başlarsınız hem de beyninize sabah antremanı yaptırmış olursunuz. (Yatılı okullarda sabah etütlerinin öğrencinin başarısına katkısı ispatlanmıştır.)
13. Bir konuyu ilk kez öğreniyorsanız, onu yüksek sesle içinizden ya da dışınızdan tekrarlayın. En iyisi bu konuyu bir başkasına anlatmaktır. Böylece çok daha iyi öğrenmiş olursunuz.
14. Önce bütünü sonra detayı öğrenin. Böylece öğreneceğiniz detayları hangi bütünün altına kayıt edeceğinizi daha kolay bulursunuz
15. Dinlenme aralarını düzenli ve sık vermek hatırlama oranını artırır. 40 dakika ders +10 dakika ara +10 dakika tekrar, iyi bir formüldür.

16. Yoğun yaşanan panik ve baskı hafızanızı kilitleyebilir. Stres bir ölçüde öğrenmek için ateşleme görevi görebilir; ama motor görevi görmemeli.
17. Not alırken renkli kalemler kullanın. Bu, hayal gücünüzü ve öğrenme zevkinizi kışkırtacaktır. Renkli bir hayat sıkıcı bir hayattan daha kolay hatırlanır.
19. Bilgiyi belli bir sistematik ve düzen içerisinde kaydetmek hatırlamayı kolaylaştırır. O halde öğrendiğiniz konunun "içindekiler"ini çıkarın; yani bütününü görün. Böylece parça ile bütün ilişkilerini doğru kurabilirsiniz.
Nasıl Okumalıyız?
İlkokulda okumayı öğrenir, ilkokuldan sonra da öğrenmenin yollarını okuruz. "Hızlı okuma teknikleri" konulu seminerlerime katılan kursiyerlerimin çoğu üniversite öğrencisi veya

mezunu. Yıllarca okudukları araçları iyileştirebilme düşünceleriyle geliyorlar ki buna teşebbüs edenler pişman olmuyorlar; çünkü mevcut okuma hızlarını 3 kat artırdıklarını gördüklerinde bu tekniği bugüne kadar niye öğrenmediklerine hayıflanıyorlar. Okuma amacına göre okumayı sınıflandıralım: / İzlenim için okumak. Gazete okumak gibi. / Tam öğrenmek için okumak. Ders kitabı okumak. / Eğlenmek için okumak. Roman, hikaye okumak gibi. Okuma amacının çerçevesi de "okuma politikası"dır. Bu çağda yaşayan herkesin bir okuma politikasına ihtiyacı vardır. Bu konuda T. Harry Huxley "Her alanda bir şeyler bilin; ancak bir alanda her şeyi bilin." diyor.

107

Okurken Gözün Hareketi Nasıldır?

Göz bir dakika içinde binlerce fotoğraf çeker ve bu fotoğraflar gözün tespit ve sıçrama hareketleriyle birlikte periyodik hareketlerle kelimeleri görür. Başka bir deyişle, metni okurken duraklamalar (tespit etme) ve sıçramalar yaparak satır üzerindeki kelime ve rakam karakterlerini toplar ve beyne gönderir. Daha sonra beyin, kendine gelen kelime ve rakamları çözümleyerek anlamlandırır. Kullanılan zamanın % 94'ü tespit etme anında, % 6'sı ise, sıçrama (geçiş) anında tüketilir.

Altı Okuma Yöntemi

1. Hızlı okuma: Belirli bir eğitimle kazanılan ve gözün bir bakışta 3-6 arasındaki kelimeyi görebildiği okuma şeklidir. Her türlü okumada kullanılabilir, özellikle tekrarlarda çok avantaj kazandırır.
2. Etkin okuma: Okunan metnin düşünülerek, değerlendirilerek okunmasıdır. Bir başka deyişle, bilginin alındığı anda işlenmesi, kullanılması ve değerlendirilmesidir. Anlama ve hafıza fonksiyonlarını tam kapasite ile çalıştıran bir okuma şeklidir.
3. Esnek okuma: Okunan metnin türüne ya da metindeki düşünce akışına göre anlama ve hız faktörlerinden birine ağırlık vererek okumaktır. Esnek okuyucu iyi bir şoför gibidir. Yolun durumuna göre araba kullanır. Ana fikirleri, önemli cümleleri ve anahtar kelimeleri anlamayı, birinci, hızı ise ikinci planda tutar. Daha çok süslemeyi tamamlayan bir tekniktir.
4. Seçmeli okuma: Hiçbir kelimenin atlanmadan okunduğu tam okumanın ardından bir de taramalı okuma vardır.

108

Özellikle tekrar okumalarında ve bir bilgiyi aramak için yapılan okumalarda kullanılır.

5. Klasik okuma: Herhangi bir okuma eğitimi almamış kişilerin sahip olduğu ve tecrübelerle kazanılmış tekniklere dayanan okumadır.
6. Bilinçsiz okuma: Neyi, niçin, nasıl okuduğuna ya da okuması gerektiğine dikkat etmeden yapılan okumaya da bilinçsiz okuma denir.

Okumadan Vazgeçebilir misiniz?

Bir ailenin çocuğuna kazandırabileceği en önemli alışkanlıklardan biri okumadır. Okumak beraberinde düşünme zenginliğini, esnekliği ve problem çözme yeteneğini kazandırır. Özellikle sözel eğitim alacak kişilerin okumayı sevmemesi düşünülemez. Okumadan edinebileceğiniz bilginin miktarı çok sınırlı ve yerine koyabileceğiniz alternatifler genellikle uygunsuzdur. "Çok gezmek mi, çok okumak mı?" diye bir münazara konusu vardır. Gezmeyi seven; ama okuma alışkanlığından vazgeçmeyen bir insan modeli düşünüyorum. Okumanın kendisi, hoş bir eylem olduğu halde boş vakit kavramını dolduracak bir eylem olmaktan çıkmıştır. Amacınızı siz belirleyin; ama zorunlu okuyacağınız şeyleri zevkli ve gönüllü okumanın yollarını bulun.

İdeal Ders Çalışma Modeli

Düzenli olarak kullanılan bir "saldırı planı" ya da çalışma usulüne sahip olmak başarıyı güvence altına alacaktır. Öğrenme psikologu Francis P. Robinsen de böyle bir plan geliştirmiş.

109

Bu usul, metin okumada en iyi çalışma becerilerinden birisi olarak araştırılmış, test edilmiş ve günümüzde de yaygın biçimde onaylanmıştır. SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Reuiew) olarak özetlenen bu usulün Türkçe karşılığı İSOAT (İzle, Sor, Oku, Anlat, Tekrarla) olarak özetlenebilir. Bu usulü daha yeni kullanmaya başladığınızda biraz fazla zaman harcayabilirsiniz. Uygulamaya devam ettikçe, harcadığınız zamana değeceğini ve fazlasıyla zaman kazanacağınızı göreceksiniz.

1. ADIM: İZLE

/ Buna ön okuma da denilebilir. 40 dakikalık bir çalışmanın 3-4 dakikası ön okumaya ayrılmalıdır. Başladığınız şeyin bütününü görmeye çalışmak da diyebiliriz.

/ Okumaya başlamadan önce metne göz gezdirin. / Üst ve alt başlıkları okuyun S Grafik ve belirteçlere bakın.

/ Varsa hazırlık sorularını okuyup ana fikri görmeye çalışın.

/ Özet paragrafını okuyun.

2. ADIM: SOR

/ 5N + İK (Ne, nerede, ne zaman, niçin, nasıl ve kim) sorularının cevaplarını arayacak şekilde beyninizi hazırlayın.

/ Metinle ilgili sorulma ihtimali olan soruları tahmin etmeye çalışın. Bu konuda çok zorlanıyorsanız konu sonundaki sorulara bakınız.

3. ADIM: OKU

/ Ön okuma ve soru sorma aşaması bittikten sonra, yazının tamamını anlamaya yönelik sorulara cevap arayacak şekilde okuyun.

/ Ön okuma ile yazının "bütünü'nü algılayan beyin, tam okuma ile de " parçaları'nı algılar. Böylece neyi cevaplamanız gerektiğini, bu çalışmadan ne beklediğinizi biliyorsunuz. Bu beklentileriniz doğrultusunda okumaya geçin. / Neyin önemli neyin destekleyici fikirler olduğunu okurken anlamaya çalışın. / Eğer önemliyse, akışa dikkat edin. Yazarın üslubunu kavramaya çalışın.

/ Renkli kalemler kullanarak tekrarlarda dikkatinize sunmak üzere gerek gördüğünüz yerleri işaretleyin veya altını çizin.

4. ADIM: ANLAT •

/ Anlatma bir tür tekrardır. Yazının tümünü okuyup bitirdikten hemen sonra parçalar arasındaki ve parçalarla bütün arasındaki ilişkilere dikkat edin. Okunan metnin hemen bitiminde yapılan tekrar, yığılma etkisi oluşturarak hatırlamayı % 10 oranında artırır. / Her bölümün sonunda başta belirlediğiniz soruların cevaplarına ulaşıp ulaşmadığınızı kontrol edin, değerlendirin.

/ Birine anlatıyormuş gibi sesli tekrar edin. / Not almanız gereken yerleri defterinize kaydedin.

isoat şeması:

İsoat pratiğini gözlemek üzere bu kontrol şemasından yararlanın. Alışkanlık haline getirene kadar bunu düzenli bir biçimde kullanın. İsoat şemasını her kullanışınızda harcanan zaman miktarının azaldığını görmelisiniz. Deneyin pişman olmayacaksınız

TEKRAR ET	ANLAT	OKU	SORU SOR	İZLE	KONU
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı
	Ders		Bitirme Tarihi		Harcanan zaman miktarı

Ders	Bitirme Tarihi	Harcanan zaman miktarı
Ders	Bitirme Tarihi	Harcanan zaman miktarı
Ders	Bitirme Tarihi	Harcanan zaman miktarı

112

Konuyla ilgili soruları cevaplandırarak kendinizi sınayın. / Ezberlemek yerine kendi ifadelerinizi kullanın.

5. ADIM: TEKRARLA

/ Öğrendiğiniz bilgileri belli aralarda tekrar etmezseniz, hızla unutacağınızı söylemiştik. Bu nedenle her derse otururken bir önceki çalışma seansı için birkaç dakika tekrar yapın.

/ Her yeni öğrenilen bölümü çalışma bitiminde, 24 saat içinde,72 saat içinde ve hafta içinde bir kez daha gözden geçirin. ".

/ Test sorularınızda yeterli başarıyı gösteremediğinizi düşünüyorsanız, bu tekrarlara daha bir önem vermelisiniz.

/ Çalışmanız gereken konuları, bunların önem sırasını v ve sınavlarda hangi konulardan kaç soru çıktığını belirleyin. Her konuyu çalışırken konularla ilgili sayfa veya kartoteks açın, tekrarlarınızı gün ve tarih atarak buraya kaydedin. İleri tarihlerde tekrar ederken bunlardan çok yararlanacaksınız.

Kavrayınız

Bir şeyi anlamakla kavramak aynı şey değildir. Okuyup anladığınızı düşündüğünüz şeyleri kavramadığınızı sınavlarda anlayabilirsiniz; ancak bu da geç olabilir. Kavrama bir özet, anlama ve edinilen bilgileri uygulayabilme yeteneğidir. Okuduklarınızı kavrayıp kavramadığınızı İSOAT tekniğini uygularken

113

anlar ve gerekeni telafi edebilirsiniz. Bunun yanında kendinize şunları da sorabilirsiniz:

/ Bu konuyu bugün anladım mı?

/ Anladığımı kendi sözcüklerimle ifade edebiliyor muyum?

/ Ana fikir ve destekleyici fikirleri ayırabiliyor muyum? / Sunulan bilgilerden sonuç çıkartabiliyor muyum? / Yazarın varmak istediği sonucu okurken fark edebiliyor muyum?

/ Okuduklarımdan ideal sorular çıkartabiliyor muyum?

Öğrenmenizi Kolaylaştıracak Kurallar Geliştirin

Her seferinde tekrar edip hatırlamaya çalışmak sıkıcı gelebilir. Bu nedenle tekrarlarınızı, daha mantıklı bir zemine oturtmalısınız. Aşağıda örnek olarak verdiğimiz ipucu işaretlerini kendinize göre uyarlar, değiştirir veya geliştirebilirsiniz.

İlk kez okurken elinizde bulundurduğunuz renkli kalemle

(Ö) önemli, (D) destekleyici fikir, (G) gereksiz kodlarını kullanabilirsiniz.

? (A) ana fikirler ile (Y) yan fikirler ayrılmalıdır.

? (**) burası tekrar edilmeli (*) burayı not al.

? (*) anlaşılmadı-araştır, (U) uyan, (!) dikkat et, (T) tanım, (ÖR) örnek

ü (+) yazarla aynı fikirdeyim, (-) yazara katılmıyorum (değerlendirerek okumak).

? (?) Öğretmene sor (x) Soru çıkabilir

Anlamadığınız kelime ve düşünceleri araştırın. Bilgileri tam, kesin, ayrıntılı ve tutarlı bir şekilde öğrenin.

114

Her konuyu çalıştıktan sonra o konuyla ilgili geçmiş yıllarda çıkmış soruları çözmeye çalışın. Sorular arası benzerlik ve farklılıklara göre çalışma sisteminizi gözden geçirin.

Okuma işlemi bittikten sonra yazının tamamını son bir defa sınav sorularına ya da hazırlayacağınız sorulara cevap arayacak şekilde okuyun.

Öğrenirken aynı rahatlığı sınava taşıyamazsınız. Bir konuyu öğrenmek için 10 saatiniz olabilir; ancak bir soruyu çözmek için ancak 1 dakikanız var. Bu nedenle soru çözümlerinde ve deneme sınavlarında zaman bilincini koruyun. ,

ETKİLİ VE HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ

Öğrendiğimiz bilgilerin % 80'ini okuyarak öğrendiğimizi söyleyebiliriz. Eğer siz de ilkokuldan sonra okuma ve anlama hızını geliştirmek için bugüne kadar herhangi bir şey yapmadıysanız, gecikmeden, öğrenmek niyetiyle yapacağınız okumaları aşağıda vereceğimiz teknikler doğrultusunda düzenleyin. Üniversite sınavlarına hazırlanan 3025 öğrenciye uygulanan okuma hızı testinde, öğrencilerin % 60'ının okuma hızının çok düşük olduğu belirlenmiştir.

Yavaş okuma, bilindiğinin aksine anlama, kavrama ve bellemeyi de olumsuz etkilemekte, bunun neticesi olarak öğrenciler şu problemleri yaşamaktadır. / Sınavlarda zamanın yetmemesi. / Sınavda, soruları anlamakta zorluk çekilmesi. / Ders çalışırken veya kitap okurken okuduğunu anlamakta güçlük çekilmesi.

115

/ Özellikle paragraf sorularında anafikri bulmakta zorlanılması.
/ Çalışmaya ayrılan zamanda çalışılması gereken kısımların bitmemesi.
/ Daha yavaş okumadan kaynaklanan kaygı ve gerilimin artması.
/ Çalışmanın sıkıcı gelmesi, dikkatin dağılması, lüzumsuz tekrarlar ve zaman kaybı.

Okuma Problemlerinin Belirlenmesi Testi

Aşağıda okurların karşılaştıkları en yaygın okuma problemlerine yer verilmiştir. Soruları cevaplandırmak suretiyle kendinizde de bu problemlerden hangilerinin bulunduğunu tespit edebilirsiniz.

1. Okuduğunuz kitaplardaki yazıları net olarak seçebiliyor musunuz?
2. Okuduklarınızı anlamakta zorluk çekiyor musunuz?
3. Okuduğunuz konular sıkıcı mı geliyor?
4. Nerede ne okuduğunuzu hatırlamıyor musunuz?
5. Okumaktan çabuk yoruluyor musunuz?
6. Okurken dalgın mısınız, başka şeyler mi aklınıza geliyor?
7. Okurken duraklayıp bir önceki satır veya paragrafa geri mi dönüyorsunuz? ?

116

8. Okumanın sonuna geldiğiniz halde yeterince öğrenmediğinizi mi düşünüyorsunuz?
9. Okurken uykunuz mu geliyor?
10. Okumanız gereken şeyleri erteliyor musunuz?
11. Dakikada okuduğunuz kelimeler 250 kelimenin altında mı?
12. Dağınık masa, oda, gürültü, ses, düzen ve yer okumanızı olumsuz mu etkiliyor?
13. Okuduklarınızı çabuk mu unutuyorsunuz?
14. Okurken anlamını bilmediğiniz kelimeler okumayı güçleştiriyor mu?
15. Okunacak şeyin fazlalığı, yetiştirememe kaygısı gibi zihinsel karmaşa yaşıyor musunuz?
16. Okumaya başladığınız kitapları bitirememe, başladıktan sonra okuma heyecanının yitirilmesi gibi durumlarla karşılaşıyor musunuz?
17. Okuduklarınızı yüksek sesle içten seslendirme ihtiyacı duyuyor musunuz?

? E ? H

Yorum Anahtarı

1. Cevabınız "hayır" ise, görme netliğinizde problem var demektir. Bir an önce göz kontrolünden geçmeniz önerilir.
2. Cevabınız "evet" ise, kelime ve düşünce haznenizin yetersiz olduğu düşünülebilir.
3. Cevabınız "evet" ise, ilgisizlik problemi yaşıyorsunuz demektir.

117

4. Cevabınız "evet" ise, pasif okuyucu olduğunuz düşünülebilir. Not tutarak okumanız önerilir.
5. Cevabınız "evet" ise, az okuyan biri olabilirsiniz.

6. Cevabınız "evet" ise, konsantrasyon problemi yaşıyorsunuz demektir. Konsantrasyon ile ilgili bölümü iki kez okumanız önerilir.
7. Cevabınız "evet" ise, evham ve güvensizlikten kaynaklanan aşın geri dönüşler yapma alışkanlığına sahipsiniz demektir.
8. Cevabınız "evet" ise, pasif ve unutkan bir okuyucu olabilirsiniz, özet çıkararak okumanız önerilir.
9. Cevabınız "evet" ise, sorumluluklarından kaçan ve düzensiz yaşantısı olan birisi olduğunuz düşünülebilir.
10. Cevabınız "evet" ise, sizde iç disiplin zayıflığı var, okuma alışkanlığı yok demektir.
11. Cevabınız "evet" ise, siz hızlı okuma eğitimi almamış bir yavaş okursunuz demektir.
12. Cevabınız "evet" ise, siz öğrenme ortamının nasıl düzenlenmesi gerektiğini bilmiyorsunuz demektir.
13. Cevabınız "evet" ise, siz hafıza eğitimi almamış ve bu nedenle unutkanlık problemi yaşayan birisiniz demektir.
14. Cevabınız "evet" ise, kelime hazneniz ile bilgi ve kültür düzeyinizin yetersiz olduğu düşünülebilir.
15. Cevabınız "evet" ise, siz sorumluluktan kaçan ve ertelediği işleri, karşısında birikmiş halde gördüğünde strese kapılan birisiniz demektir.
16. Cevabınız "evet" ise, siz "hedefli" değil, "hevesli" okursunuz demektir.
17. Cevabınız "evet" ise, sizde "içten seslendirme" adlı okuma hızını düşürücü yanlış okuma alışkanlığı var demektir.

OKUMA HIZINIZI % 100 ARTIRABİLİRSİNİZ

Bugüne kadar okuma hızınızı hiç ölçmediyseniz ve bunun nasıl ölçüleceğini de bilmiyorsanız, şu anda okuma hızınızın yeterli olup olmadığını bilemeyebilirsiniz.

Okuma hızınız, bir dakikada okunan kelime sayısı esas alınarak bulunur. Bunun için iki veriye ihtiyacınız var:

a. Okuma ölçümü yapacağınız metnin toplam sözcük sayısı
b. Bu metnin tümünü toplam kaç saniyede okuduğunuzun tespiti

Tüm bunları yapabilmek için aşağıdaki sırayı takip edebilirsiniz.

1. Kendinize 5 dakikada okuyabileceğiniz herhangi bir metin seçiniz (kitap, dergi gibi),
2. Okuyacağınız metinde kaç satır olduğunu sayınız.
3. İlk dört satırı ayrıca sayıp, bu dört satırdaki toplam kelime sayısını 4'e bölün. Küsuratını en yakın olan tam sayıya tamamlayın. Bunu yaparak "Her satırda ortalama kaç kelime var?"sorusunun cevabını bulursunuz.
4. Sonra da bu rakamı, okuyacağınız metindeki toplam satır sayısı ile çarpınız. Elde edeceğiniz rakam, okuyacağınız bölümün toplam kelime sayısını verecektir.

 Şimdi Okuma Hızınızı Ölçün

Şimdi okumak için hazırlık yapın. Çalışma masanıza bir saat koyun. Hazır olunca önceden hazırladığınız metni kesintisiz bir şekilde okumaya başlayın.

Bitirir bitirmez, toplam okuma sürenizi saniyeye çevirin, okuduğunuz metnin toplam kelime sayısına bölün. Çıkan sonuç 1 dakikada okuduğunuz toplam kelime sayısını verir.

Değerlendirme

Dakikada okuduğunuz kelime sayısı 230-280'in arasında ise, okuma hızınız oldukça iyi; 200-229 arasında ise, iyi; 150-200 arasında ise, ortalama; 120-149 arasında ise kötü; 119'un altında kalıyorsa, "vahim" olduğunu söyleyebiliriz.

Okuma hızınız ne çıkarsa çıksın, anlamada bir kayıp olmaksızın mevcut okuma hızınızdan daha iyi bir gelişim sağlayabilirsiniz. Eğer bu konu üzerine eğilirseniz, okuma hızınız en az iki kat artar, anlama yüzdeniz % 20 gelişir.

Okuma Hızınızı Yavaşlatan Faktörler Nelerdir?

Elde edeceğiniz sonuçların her şartta şimdiki durumunuzdan daha iyi olacağını unutmayın. Size önereceğimiz yeni okuma tekniklerinin hepsini bir arada yapmaya kalkmayın. Ümidiniz kırılabilir. Böyle yaparsanız bir süre sonra bu uygulamaları tamamen bırakabilirsiniz. En iyisi, bir aylık bir süre içerisinde vereceğimiz antrenmanları uygulayarak yavaş yavaş kalıcı ve vurucu değişiklikler yapmaktır.

120

Okumanızı frenleyen yanlış okuma davranışlarınız aşağıda sıralanmıştır. Her birinin ne olduğu ve onları nasıl aşmanız gerektiğini bu bölümde belirttik. Uygulama için kendinize esnek periyodik zamanlar tanıyın.

Birkaç defa yapmakla sonuç almak zordur. Bundan dolayı gün geçtikçe daha fazla egzersiz yaparak bu teknikleri normal okuma uygulamalarınız haline getirin.

Temel Okuma Yanlışları

1. Hece hece, kelime kelime okumak (kelimeleri tek tek heceleyerek okumak sorunu)
2. Sesli okumak (okurken kelimeleri seslendirme sorunu)
- İçinden seslenerek okumak (sanki içinizdeki birinin o kelimelere ses vermesi)
- Dudak kıpırdatarak okumak (kelimeleri dudaklarıyla telaffuz etmeye çalışma sorunu)
3. Ayrıntılara takılma, ana fikri yakalayamama (işe yarar bilgiye ulaşamama sorunu)
4. Plansız, amaçsız ve yöntemsiz okuma (etkin okumama sorunu)
5. Pasif okuma (dinamik okumama sorunu)
6. Ortamdan doğan verimli okuma engelleri (dikkat dağıtıcı çevre faktörü)
7. Okuma psikolojisinden kaynaklanan engeller
- Konsantre olamama (kendini okuduğu şeye verememe)

121

- Motive olamama (isteksizlik sorunu)
- Geri dönüşler yapma (kelimelere takılma alışkanlığı)
- Hızlı okursam anlayamam kaygısı (kendine güven sorunu)

1. Hece Hece, Kelime Kelime Okumak

Heceleme, ilkokuldan gelen bir alışkanlıktır. Heceleyerek okuyorsanız, okuma hızınız dakikada 100'ün altındadır. Kelime kelime okumak durumunda ise, cümlenin sonuna gelinceye kadar, kısa süreli hafızanın cümlede verilmek istenen mesajı kaçırmasına sebep olur.

Ne yapmalı?

Gazete veya dergiden uygun bulduğunuz bir yazı seçin. Her satır içindeki kelimeleri ikişer kelimelik gruplar haline getirin. Bunu, her kelime grubunu elips içine alarak yapabileceğiniz gibi her iki kelimenin arasında ve altında kalacak şekilde noktalama işaretleri koyarak da yapabilirsiniz. Örneğin, "okul için değil, hayat için öğrenin" cümlesini yazın..İkişerli kelime gruplarına ayırdığınız sözcükleri, gözünüzü işaretlediğiniz noktadan diğer noktaya sıçratarak okumaya çalışın. Bunu, ucu sivri bir kalemle gözünüze rehberlik yaptıracak şekilde uygulayabilirsiniz. Zamanla bunu daha hızlı yaparak kelimeleri ikişerli gruplar halinde hızlıca algılayıp bir diğerine geçin. (Her gün 5 dakika.)

2. Sesli Okumak

İçinizdeki sesten kurtulmak, inşaattan yeni çıkan bir dairenin beton kalıntılarını temizlemek gibidir. Bunun için göstereceğiniz çaba sizi yıldırabilir.

122

Dudak kıpırdatıyor, mırıldanarak veya sesli okuyorsanız, bu şekilde hızlı okuyamazsınız.

^ Ne yapmalı?

Ağzınıza şeker veya sakız alın, ağzınızdaki şekeri soldan sağa, sağdan sola hareket ettirmek suretiyle dilinizin kelimeleri telaffuz etmek için hareket etmesine engel olun. İki dişinizin arasına kurşun kalem alın, dudağınız kıpırdanmamaya şartlanacaktır.

Sakız çiğneyin, ağzınız meşgul olurken okuma hızınızı gitgide artırın.

Uygulama çeşitliliği açısından bunları ayrı ayrı zamanlarda uygulayabilirsiniz. (Her gün 10 dakika.)
3. Ayrıntılara Takılmak, Ana Fikri Yakalayamamak Her zaman önemli bir şey vardır, o da ana fikirdir. Yeterince okuma alışkanlığı olmayanlar, okurken neyin önemli, neyin de önemsiz olduğunu ayırt etmekte güçlük çekerler. "Ne aradığını bilmeyen, ne bulduğunu anlayamaz." diye bir söz vardır. Önemli olan ile gereksiz olanı ayırmak için neyi, niçin okuduğunu bilerek okumak gerekir.
Ne yapmalı?
Her yazının, ana fikrini içeren bir cümlesi vardır. Cümleyi bulup (A) işareti koyun.
Her metni okurken içerdiği bilgiler açısından zorunlu, faydalı ve gereksiz bölümlere bir sonraki tekrarlarınızda kolaylık olması için Z, F, G gibi işaretler koyun.
123
Zamanla neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu hızlı ve özel bir çaba göstermeden bulabileceksiniz.
4. Amaçsız, Plansız, Yöntemsiz Okumak
Eğer köpeğe aradığınız şeyi koklatırsanız, koklayarak sizi aradığınız şeye ulaştıracaktır. Beyninize neyi öğrenmeniz gerektiği konusunda yeterli ipucu verirseniz, aradığınız şeyi kolayca bulursunuz.
Ne zaman, ne kadar okuyacağınıza karar verin. Canınız istediği zaman okumak gibi belirsiz, plansız, süresiz okumalar, okuma isteğinizi ve verimliliğinizi öldürür.
' Ne yapmalı?
Okuyarak yapacağınız çalışmalara ne kadar zaman ayırabileceğinizi ve bunun amacınız için yeterli olup olmayacağını tespit edin.
Okumaya başlamadan önce bir önceki bölüme ve okuyacağınız bölümün genel durumuna göz gezdirerek kendinizi okumaya hazırlayın. Böylece ısınma egzersizi yapmış bir sporcu gibi beyninizi öğrenmeye hazırlamış olursunuz.
5. Pasif Okumak
Bilinçsiz ve sonuç almadan uzak okumak biçimine "pasif okuma" diyebiliriz. Pasif okumanın aksi olan aktif okumada sürekli sorgulayıcı bir beyin vardır. Kişinin okurken dalmasına, konu dışında zihnen gezinti yapmasına izin vermez. Okumanın her dakikasında ne aradığının ve ne bulduğunun farkındadır.
124
Ne yapmalı?
Konuya kuş bakışı bakma alışkanlığı geliştirin. Yazarın neye dikkat etmenizi istediğini yazım üslubundan tahmin edin. Birkaç sayfa ilerledikten sonra (her 10 dakikada bir duraklayın) bir dakika kadar okuduklarınızdan anladıklarınızı değerlendirin.
Aynı hızda ve monoton okumayın. Seçerek okuma alışkanlığı edinin. Önemli olanı önemsiz olandan ayırt etme yeteneğinizi geliştirin.
6. Ortamdan Doğan Verimsiz Okuma Engelleri
Dağınık oda ve dağınık masa, dağınık zihin demektir. Çevre görüntüsünden zihniniz etkilenecektir. Yatarak çalışma, uyku getirir. Çalışma masasının olmaması, iç disiplininizi olumsuz etkiler. Rehavete sebep olan sıcak oda ve yumuşak koltuklardan kaçınmak gerekir. Odanın duvarlarına astığınız ders dışı afişler sizi hayal kurmaya teşvik eder. Televizyon açıkken ders çalışmaktan kaçının.
Ne yapmalı?
Çalışma ortamını daha iyi hale getirerek kendinizi daha iyi hissedeceğiniz her şeyi yapabilirsiniz.
7. Okuma Psikolojisinden Kaynaklanan Engeller
Konsantre Olamamak

Konsantre olma, o anda yapılan işe kendini verme ya da odaklanabilme halidir. Okurken en çok karşılaşılan sorunlardan biri olan konsantrasyon, sanıldığı gibi doğuştan gelen bir yetenek değil, geliştirilebilen bir beceridir.

125

Dikkati dağıtan belli başlı unsurlar, çalışırken hayal kurma, konu ile ilgili olmayan gündemlerle meşgul olma, duygusal gerilim, aile içi huzursuzluk, ayrıntılara takılma ve kendine güven eksikliğidir. Öğrencinin gündemi sınavlara kadar bellidir; ancak derslerine odaklanan bir öğrenci başını kaldırdığında, ailenin gündemi, erkek-kız arkadaşının gündemi, mahallenin gündemi, ülkenin gündemi ile meşgul olma tehlikesi ile karşı karşıyadır.

Ne yapmalı?

Konsantrasyonunuzu engelleyen gündemlerinizi tespit ederek bunlardan uzak durma stratejileri arayın. Örneğin, çalan telefonlara cevap vermeme, televizyon düğmesini açmama, arkadaşlarınızın sizin planlarınızı bozacak "gezelim" tekliflerini geri çevirme gibi.

Motive Olamamak

Arkadaşınızın bir telefonu her türlü işi bırakıp onunla gezmek için sizi nasıl motive edip harekete geçirebiliyor? Çünkü yapmaktan sıkılmadığınız, zorlanmadığınız ve arzu ettiğiniz bir teklif bu. Ders çalışmak sıkıcı olabilir; ama bu çalışmanın sonucunda istediğiniz üniversitede okumak da, bu sıkıntının ödülüdür. Çalışmalarınıza yeterli zaman ayırıp gerektiği gibi yapmaz ve üniversiteyi kazanamazsanız, hangi teselli bu ödülün yerini tutabilir? Hangi eğlence sizi rahatlatabilir?

Ne yapmalı?

Motivasyonun temeli iç disiplindir. Bunun için de kişinin karakterli olması gerekir. Bunun anlamı, yapmanız gerekenleri yapılması gereken zamanda, yapılması gerektiği

126

şekilde ve ertelemeden üşenmeden yapmanızdır. Elde edeceğiniz başarının hazzını düşünmek, çekeceğiniz geçici sıkıntıları unutturacaktır.

Sık Sık Geri Dönüşler Yapmak

Daha hızlı okumak için daha hızlı okumaya kendinizi zorlamalısınız. Eğer zaman baskısı yaşamazsanız, daha hızlı okumak size anlamlı bir davranış olarak gelmediğinden oyalanacak, sık sık geri dönmede bir sakınca görmeyecek ve bu da geri dönmeyi bir alışkanlık haline getirecektir. Düşünün ki bir kişi sizi dinlerken her üç cümlenizde sizi durdurarak "Tekrar eder misiniz?" diyor. Böyle bir diyalog ne kadar zahmetli olurdu, değil mi?

Ne yapmalı?

Okuyacağınız yazıyı belli bir sürede bitirme kararı alın (zaman kısıtlaması oluşturun). Okurken, kalemle satırı takip ederek gözünüzü kalemin hareket hızında okumaya şartlandırın. Bu durumda gözünüz bazı kelimelerde takılmak istese de engellenecektir. Okuduğunuz satırlara tekrar dönüşü engellemek için, onları beyaz bir kâğıt ile kapatın. Kâğıdı satırları okudukça aşağı doğru kaydırın.

Hızlı Okursam Anlayamam Kaygısı

Okuma hızı 200 kelime olan bir öğrenci okurken zihninde ya aynı kelimeleri tekrar edecektir ya da isteksiz hayal gezilerine çıkacaktır ki bu da okumayı daha zorlaştıracaktır.

•" Ne yapmalı?

Daha hızlı okursam daha iyi anlayabilirim, düşüncesine odaklanın.

127

Okuyacağınız yerleri her 10 dakikada bir göz gezdirerek ön okuma programına alın.

Aktif okuma tekniklerini uygulayın.

Yeterince anlaşılmayan metinleri hızınızı düşürmeden bir daha okuyun; ancak bunu alışkanlık haline getirmeyin.

Bunun için bir uygulama süresi yok. Her zaman için böyle yapmanız beklenmektedir. (Hızlı okuma eğitimleri bulunduğunuz kentte verilmiyorsa, Adil Maviş'in "Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme Teknikleri" adlı kitabını okuyabilirsiniz.

TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

Test çözmede üç unsur önemlidir.

Bilgi, öğrenme ile kazanılır. Tekrar ile pekiştirilir. Test çözme tekniğini kullanmanın temelini teşkil eder.

Yorum, öğrenilen ve tekrar ile pekiştirilen bilgi ile ilgili düşünce geliştirme veya bilgiye farklı açılardan bakabilme gücünü ifade eder. Test çözme tekniğinin geliştirilmesini sağlar.

Hız, kazanılan bilgiye ve elde edilen yorum gücüne ait problemlerin zaman kısıtlaması içinde çözülmesidir. Hız, test çözerken zamanı etkin bir biçimde kullanmanıza yardım eder.

Test Çözerken Dikkat Edilecek Hususlar

Her sorunun kendine has bir mantığı vardır. Test çözerken kendi mantığınızla değil sorunun mantığına göre hareket etmelisiniz.

127

128

Soru kökünün iyi okunup anlaşılması, daha sonra cevabın düşünülmesi gerekir. Soru kökü anlaşılmadan cevabı düşünmeye çalışmak hızı düşürür. Zaman kazanmak için soruyu okumadan cevap şıklarına koşmak sizi yanıltır.

Soruda sizden ne isteniyorsa, ne eksik, ne de fazla isteneni düşünmelisiniz. Bazı sorular sizin için çok kolay gelir ve cevabın böyle kolay bir şık olamayacağını düşünürsünüz; oysa bazen böyle kolay sorular sormak da bu işin tekniğinin bir parçasıdır.

Her testte bilgi düzeyinizin altında ve üstünde sorularla karşılaşırsınız; ancak testin geneline standart bilgi birikimi ve yorum gücü ile çözülebilecek sorular oluşturur. ÖSS tipi sınavlarda soruların % 10'u çok zor/çok kolay, % 20'si zor Aolay ve % 40 normal bilgi düzeyindedir.

129

1. HAFTA (.....2002)

Kimya Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Felsefe

Günlük Toplam

PLANLANAN SORU SAYISI X 7 =

ÇÖZÜLEN SORU TOPLAMI

130

Sorulara önyargılı yaklaşmamalısınız. "Bu soru zor, yapamam; bu soru kolay, cevap x şıkkı." gibi zaman kazanmaya yönelik aceleci davranışlar, kazanmak yerine kaybettirir.

? "Turlu Soru Çözme Yöntemi" testteki her soruyu incelemenize yardımcı olur. Cevaplandırılmayan soruları soru kitapçığında bir işaret veya simge ile simgelen-dirmek o soruların ikinci turda daha kolay bulunmasını sağlar.

? Hatalı okuma alışkanlıkları da önemli sorunlar yaşamanıza sebep olabilir. Olumsuz bir ifadeyi olumlu olarak okumak soruyu veya cevabı hatalı düşünmenize sebebiyet verebilir.

Q İnsan psikolojisi soru içindeki ifadeleri olumlu yönde algılamaya eğilimlidir. Bu nedenle soru formlarında altı çizili veya kalın yazı karakterli ifadeleri daha dikkatli okumalısınız.

? Soru kökünün veya soru metninin uzun oluşu sizin için daha fazla ipucu anlamına gelir. Bu nedenle uzun metinli sorular daha kolay çözülebilen sorular olarak algılanmalıdır.

ü Paragraf tipli sorularda genellikle paragraftan önce soru kökünün okunması, paragrafın ikinci kez okunması zorunluluğunu önler ve zihin sorulan soruya göre paragrafı okuma eğiliminde olur.

? ÖSS bütün soruları cevaplama zorunluluğu olan bir sınav değildir. Biliyorsanız cevaplamanızda bir sakınca yoktur; ancak cevabı konusunda tereddüt ettiğiniz soruları gelişigüzel cevaplandırmak size zarar verir.

131

? Cevap şıklarından sorunun çözümüne gitmek de test tekniğinde önemli bir yoldur. Yüzde yüz emin olmadığınız sorularda şıkları eleyerek doğru cevaba yaklaşabilirsiniz.
? Cevap şıklarını elerken eğer 2 şıkka indirgeyebilmişseniz bunlardan birisini seçmenizde hiçbir sakınca yoktur; ancak ikiden fazla şık cevap olabilecek nitelikteyse, bu soruyu cevaplandırmamanız, en azından sınavın sonlarına doğru tekrar soruya dönmek üzere boş bırakmanız daha uygun olacaktır.
? Test çözerken sorunun doğru cevabını bulmak kadar önemli bir diğer olay da cevap olamayacak şıkların tespit edilmesidir. Böylece çözüm alternatiflerini daha netleştirir ve doğru şıkka ulaşabilme hızınızı daha artırırsınız.
? ÖSS tipi sınavlar hem psikolojik gerilimi yüksek olan hem de içerik zenginliği bulunan sınavlardır. Bu sınavlarda test çözümünü sekteye uğratan en önemli unsurlardan birisi de sınav kaygısı ve bu yüksek kaygı düzeyinin soruları anlamayı ve problemleri çözmeyi zorlaştırmasıdır. Test çözümü esnasında testte yer alan konu içeriklerinin dışındaki düşünme prosesleri konsantrasyonu bozar. Bu nedenle hangi testi çözüyorsanız zihin içeriğinizin de o konunun sınırları içinde olması gerekir.
/ Her derse ait test içeriği o dersin özelliklerini taşır. Bu nedenle her ders için aynı test çözme mantığını kullanmak hatadır. Her ders için farklı test çözme mantığı geliştirmeniz test tekniğinizin gelişmesine yardım eder.

132

? Cevap şıklarında cevaba benzeyecek bazen iki bazen üç şık bulunur. Bunlara "çeldirici" adı verilir. Çeldiriciler ilk bakışta cevap gibi algılanabilir; ama ufak bir zihin egzersizi ile doğru cevabı bulmanız mümkündür. Bu tip sorularda cevap genellikle soru metninde saklıdır.

Sınavlarda Başarılı Olmak Konusunda İpuçları

1. Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin. Bu işlem o bölümdeki test sorularının genel yapısını görmenizi, testin yapısındaki ve soru sayısındaki değişikliklere karşı kendinizi yeniden düzenlemenizi sağlayacaktır.
2. Hız ile isabet arasında uygun bir denge kurun. Hiçbir sınav tekniği bir sınavdaki tempo kadar önemli değildir. Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun olmadığı gibi aşırı dikkatli olup, her soru üzerinde fazla zaman harcamak da uygun değildir. Hızlı; ama isabetli olmak için kişinin kendisini eğitmesi gerekmektedir.
3. Bir soruda belli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız o soruyu bırakın. Soruyu çözmek için uğraşılması, makul bir süre geçtiği halde soru çözülemiyorsa, diğer sorulara geçilmesi gerekmektedir.
4. Herhangi bir soruyu, üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın. Bazı sorular şekil itibarıyla çok karmaşık, çok zor gibi görülebilir. Kavramlar doğru olarak yerli yerine oturtulabilirse, sorular kolayca çözülebilir. Bu tür soruları atlayıp geçmek yerine anlamak ve kavramak için gayret gösterilmelidir.

133

5. Zihnin dağılmasını önleyin. Eğer bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkan varsa, zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın. Dikkati kesintisiz' ve yoğun olarak sürdürmek için otuz dakika oldukça uzun bir süredir. Büyük sınavların 120-210 dakika olduğu düşünülürse, dikkatin dağılması kaçınılmazdır. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde kaleminizi bırakın, gözlerinizi kapatın, şakaklarınızı ovarak veya sizi rahatlatacak bir dinlenme egzersizi yaparak on beş saniye gibi bir süreyi bu amaçla kullanın.

6- Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin,. Sınav esnasında zaman sizin kontrolünüzde olmalı, kendinizi zaman açısından da denetlemelisiniz. Bunu, geçen zamanla ilgilenerek değil, kullanacağınız zamanı planlayarak geçirmelisiniz.

Testin Yapısından Yararlanın

7. Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin. Soruların seçenekleri arasında kesin olarak doğru cevap olmadığına inandığınız seçenekleri eleyiniz. Eğer verdiğiniz yanlış cevaplardan dolayı bir ceza puanı kesilmiyorsa, tahminde bulunup doğru olduğuna kanaat getirdiğiniz bir seçeneği işaretleyiniz. Ceza puanı kesiliyorsa, ve doğru mu yanlış mı olduğuna karar veremediğiniz üç tane seçenek varsa, kesinlikle o soruyu cevaplamayınız. İki seçeneğe kadar indirebilmişseniz, doğru olduğuna inandığınız seçenekten bir tanesini işaretleyebilirsiniz. Yapılan araştırmalar, iki seçeneğe indirilmiş durumlarda akla ilk gelen tahminin genellikle doğru cevap olduğunu göstermektedir. Buradaki tahmin, "tahmin" kelimesinden daha fazla anlam taşımaktadır. O yüzden ilk tahmininizi mümkün oldukça değiştirmemek gerekir.

8. Sınavlarda üçlü bir zincir kurulabilir; ancak dörtlü bir zincirin bir yerinden kırılması gerekir. Sınav sorularını hazırlayanlar teoride mümkün olsa da dört tane doğru cevabı aynı seçeneğe yerleştirmezler, tki ya da üç sorunun doğru cevabı aynı seçenekte olabilir. Eğer sizin cevapladığınız testte dört ya da beş tane seçenek zinciri şeklinde aynı seçeneklerden oluşuyorsa, orada bir yanlışlık yapılmış olabileceğini düşünebilirsiniz.

9. Testlerde yalnızca bir doğru seçenek vardır. Bir sorunun yalnızca bir seçeneği doğru seçenektir. Birden fazla seçeneği işaretlerseniz, hem o sorunuz yanlış olarak değerlendirilir hem de uygulanıyorsa, ceza puanı almış olursunuz.

10. Cevaplarınızı, cevap kağıdına gruplar halinde cevaplayınız. Bu uygulama hem zaman kaybını önler hem kaydırma yapmamanızı hem de işaretleme yaparken kısa bir süre dinlenmenizi sağlar.

11. Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.

Örnek:

Doğru cevap: Cevap şıkkını daire içine alın

Kesinlikle doğru olamayacak seçenek: cevap şık/şıkları üzerine (X) işareti koyun.

Atlanan soru: Sorunun yanına soru işareti koyun.

Tekrar gözden geçirilecek soru: Soruyu daire içine alın ve ünlem (!) işareti koyun.

SORUYU OKUYUNUZ! SORUYU ANLADINIZ MI?

HAYIR

KONUYU TEKRAR ÇALIŞ

EVET

L\

ÇÖZÜMÜ YAPACAK YÖNTEMİ BU SORUYA UYGULAYABİLİYOR MUSUNUZ?

ÇÖZÜMLÜ BENZER SORULARA BAKINIZ

BULDUĞUNUZ SONUÇ, YANITLARDA VAR MI?

TEBRİKLER, BAŞKA SORUYA GEÇİNİZ

www.mef.com.tr

Her Soruya Aynı Zamanı Harcamayın

12. Giriş sınavlarında bazı çok güç sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içerisinde olmayın. Sınavlar genellikle elemeye yönelik olduğundan sınav sorularının en azından birkaçının güçlük derecesi çok yüksek olur. Bu yüzden "Her soruyu çözmeliyim." gibi bir beklenti çok iddialı bir beklenti olur.

Test Çözerken Zamanlama Konusunda Dikkat Edilecek Hususlar

13. Testi iyi çözmek için sadece doğruları bilmek yeterli değildir. Verilen zaman dilimi içinde bu doğruları bulmanız gerekir.
136
Bu nedenle her bir soruya ne kadar zaman harcamanız gerektiği baştan planlanmalıdır.
14. Çok sorulu testlerde "Turlu Soru Çözme Yöntemi" bilinen soruların çözümünü hızlandırır. Bilinmeyen sorularla zaman kaybını önler. Aynı zamanda zorluk derecesi biraz yüksek olan sorulara bakmayı ve bu sorular için daha fazla zaman ayırmayı sağlar.
15. Zaman kazanmak için soru metni ve kökünü okumadan cevap şıklarına koşmak sizi yanılgıya düşürebilir.
16. Soruları okurken hızınızı kesecek davranışlar olabilir. Örneğin sesli okuma alışkanlığı, dudak kıpırdatarak okumaya çalışmak, okunan her ifadenin altını çizmek gibi. Hızlı okuma tekniklerini kullanmalı ve sınav öncesi okuma egzersizleri ile okuma hızınızı artırmalısınız.
17. Sınavda zaman kullanımını en fazla zora sokan şey, bildiklerimiz ve bilmediklerimiz değil, biraz bildiğimiz ya da tereddüt ettiğimiz sorulardır. Bu nedenle soru ile inatlaşmak "Bu soruyu çözmezsem ölürüm." mantığı bu testin sonunda hüsrana uğrama riskini artırır.
137 5. Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi
KİŞİSEL EYLEM PLANI
1- Bu Bölümde Öğrendiğim "Kilit Bilgiler"
2- Neler Yapacağım? Kontroll
? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
138
Bölüm 6
<SINAV KAYGINIZI NASIL KONTROL EDEBİLİRSİNİZ?
Kaygı, yarının faresinin bugünün peynirini yemesidir.
Anonim
SINAV KAYGISI NEDİR?
Yaşamanın birçok kolay yolu varken niçin zorlanmayı seçiyoruz? Üstelik bu zorluklar hiç bitmiyor. Başarmak istiyorsunuz; fakat her başarının yolu bir sınavdan geçiyor. İlkokulda bireysel kimlik kazanma sınavından, lisede kişilik geliştirme sınavından, üniversitede yeterlilik sınavından, askeriyede bedensel yeterlilik sınavlarından ve hayat okulunda da beceri ve liyakat sınavlarından geçeriz. Sınavlar ve sınanmalar her ne kadar okulumuzdaki sınavları hatırlatıyorsa da bu hayatta sınavlar bitmez, sadece şekil değiştirir.
Bir lise öğrencisi 2. sınıfa geldiğinde üniversiteye hazırlanmaya başlar. Bir yandan okulun temposuna ayak uyduracak, okuldan çıkıp özel dershaneye yetişecek, akşam ödevlerini yapacak ve test çözerek antrenman yapacak. Hayatında önemli bir yer alan üniversite sınavında başarılı olmak için eğlencelerinden,
140
tatillerinden, hobilerinden vazgeçecek. Sadece bunları yapması yeterli olsa ne âlâ! Gerektiği gibi çalışıp, öğrenip, yeterliliğini sınavlarda gösterecek. Buna rağmen kazanamazsa. ..
Korku duygusu, insanların tehlikeler karşısında kendisini koruyabilmesi için verilen bir duygudur. Bu durumda, hayatınızı fizikî açıdan tehdit eden bir durumla karşılaştığınızda korkarsınız. Örneğin, ormanda yürürken bir ayı ile karşılaştığınızda, trafiğe açık bir yoldan karşıdan karşıya geçerken acı bir fren sesi duyduğunuzda, karanlıkta yürürken takip ettiğini düşündüğünüz birinin varlığını fark ettiğinizde korkarsınız. Sınavlar fizikî anlamda bizi tehdit edici niteliklere ya da olası sonuçlara. sahip olmadıklarına göre sınavlardan korktuğunuzu söylüyorsanız bir literatür hatası yapıyorsunuz demektir; çünkü "sınav" bize fizikî bir tehditte bulunmaz, olsa olsa sınava girme düşüncesi "başarısız olma kaygısı" oluşturur.
Sınav Heyecanı ve Sınav Kaygısı
Sınavlardan korkmadığınızı biliyoruz. Peki, yaşadığınız bu heyecan niye? Yeni bir şeyle karşılaştığınızda heyecanlanırsınız. Hoşlandığınız karşı cinsten bir arkadaşınızla

tanıştığınızda, yeni aldığınız bir elbiseyi ilk giydiğinizde, tatile çıkmadan önce hazırlık yaparken, internetteki mektup arkadaşınızdan haber aldığınızda heyecan duyarsınız. Hayatınızda varlığı duygusal durumunuzda olumlu bir fark doğuran içten veya dıştan bir etkiye maruz kaldığınızda heyecanlanırsınız. Peki, ya evdeki değerli bir vazoyu kaza ile kırdığınızda, akşam babanızla karşılaşmanızı düşündüğünüzde yaşadığınız duygu, yarın
141
yetişmesi gereken bir ödevin zamanında yetiştirilemeyeceğini düşünmeniz, sevdiğiniz bir insanın uzun bir yolculuğa çıkması ve o günlerde de yoğun trafik kazaları haberlerinin ana haber bültenlerinden okunması? Bu durumda da heyecanlandığınızı düşünürsünüz. Aslında bu olumsuz bir heyecandır ve bu negatif heyecan, olması muhtemel bir sonuç üzerinde yoğunlaştığı için biz bunu "kaygı" olarak tanımlarız. Nitekim sınavlara hazırlanan öğrenci, sınavlar yaklaştıkça, negatif heyecanı artıyor, kendini kötü hissediyor, tedirgin ve güvensiz oluyor, ağlama duygusu veya kaçınma duygularını yoğun olarak yaşıyorsa, bu kişi "sınav kaygısına" kapılmış demektir.

Üniversite sınavlarına hazırlanan ve sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin beyninde bir yolculuk yaptığımızda şu sesleri duyabiliriz: "Ya başarısız olursam? Arkadaşlarımın performansı benimkinden iyi. Onlar sınavı kazanıp ben kazanamazsam onların yüzüne nasıl bakarım? Babam dershane için o kadar para ödedi. Adamcağız elinden geleni yapıyor.
142
143
Sınavı kazanamazsam herhalde bana bir daha güvenmez. Ya annem? Kadıncağız evde iş yaptırmıyor bana, bazen onu bir gardiyan gibi görüyorum; ama bunu benim iyiliğim için yapıyor. Uf! Bir türlü zihnimdekileri toplayamıyorum. Okuduğum şeyleri ya anlamıyorum ya da çabuk unutuyorum. Galiba bu gidişle çuvallayacağım. Ben aptal olmak istemiyorum, çalışmam gerekiyor; ama bunları düşündükçe ruhum sıkılıyor, işte başım yine ağrımaya başladı, nefesim daralıyor, zaman da çok hızlı geçiyor. Yine sinirden ellerim titremeye başladı. Bıktım, bıktım... Üstüme çok geliyorlar, çalışamıyorum işte. Bazen çok iyi çalışıyorum; fakat ya sınavda bunları unutursam? Başarmak zorundayım, başka çaresi yok. Öyleyse bu olumsuz düşüncelerden neden kurtulamıyorum? Arkadaşlarım suratımın pek asık olduğunu söylüyorlar. Herhalde bunları düşünmekten çok yoruldum. Bu halimi ben de sevmiyorum. Ne yapabilirim ki?İşte bak yine canım sıkılmaya başladı."

Yukarıdaki tipik kaygılı bir öğrencinin yaşadıklarını yaşayan yüz binlerce öğrenci var. Bu tür öğrenciler olumsuz iç konuşmaları yaparak öğrenme süreçlerini sabote etmektedirler. Öz güvenleri yetersizdir. Çok; ama verimsiz çalışırlar. Üstelik kaygılandıkları şey başlarına gelmese dahi bu olumsuz duygularla yaşamak zorunda kalırlar.

Klinik Psikolog A. Kadir Özer, bu konuda "Kaygılanma, kişiliğin tipik bir hisse senedi gibi sınanabilir ve değeri inip çıkabilir bir varlık olduğu yanılgılı inancının pahalı bir bedelidir. Pahalıdır; çünkü bize verilmiş vadeli yaşamı, olmayan ve olamayacak bir kişilik değeri peşinde koşuşturma için harcatır." diyor.

Her düşüncenin, inanca dönüşme potansiyeli, her inancın da kendisini gerçekleştirecek potansiyelleri harekete geçirme gücü vardır. Kaygılanan bir öğrenci, kaygılanmasına sebep olan düşünceleri çağrıştırarak gerçekleşeceği inancına kapılır. Kronikleşen kontrol dışı duygular "başarısız olmak için" gerekli her türlü durumla iş birliğine girer. Bu durumdaki bir öğrenci ders çalışmak ister, uykusu gelir. Yetersizlik duygusu ile çalışmaktan soğur, çok çalışır; ama sınavda öğrendiklerini hatırlayamaz veya bildiği halde olmadık yanlışlıklar yapar. Bunları tekrar yaşayabileceği düşüncesi zihninde yer eder ve bu öğrencide endişeler "sınav kaygısı'na dönüşür.

Kaygı Bozukluğu Türleri

Zaman zaman karşılaşmışsınızdır. Asansöre binmekten, kapalı yerde kalmaktan, uçmaktan, hasta olmaktan, fareden, aklını yitirmekten aşırı derecede korkan insanlar vardır. Bu tür

takıntılı korkulara tıp dilinde "fobik bozukluklar" denir ve bunun 230 çeşidi var. Toplumumuzda fobik bozukluk yaşayan azımsanamayacak derecede çok insan vardır. Hepsinin ortak özelliği, kendilerinin de mantıklı bulmadıkları aşırı tepkilerini kontrol edememeleri ve iradelerine hakim olamadıkları yönündedir. Gerçekten hepsinin yaşadığı, herhangi bir makul açıklaması olmayan sürekli bir kaygı ve vehim durumudur. Bu da bir psikolog eşliğinde tedaviyi gerektirir.

Bizi hep güldüren Kemal Sunal'ın böyle ciddi bir sorunu olduğunu hayatını kaybettikten sonra öğrendik...

Kaygı bozukluğu yaşayan insanın o esnada neler yaşadığını dışarıdan bir insan anlayamaz ve gözlemlediği bu garip

davranışlara anlam veremez. Halbuki bu kişi o esnada büyük bir ızdırap içindedir. İstenmeyen sonuçların gerçekleşme ihtimali çok zayıf olsa da, bunları düşünmesi bile yeterlidir. Sinir sistemi hayalle gerçek arası bilgileri ayırt edemez ve beyni hemen alarm durumuna geçirir. Beyinden endorfin salgılanır ve tepki duyarlılığı artar. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, bu sırada kaygının sebep olduğu fizikî değişiklikler, kalb atışlarının çok hızlanması (çarpıntı), yüzde kızarma, avuç içinde terleme, ağızda kuruluk, baş ağrıları, baş dönmesi, mide kasılması, ellerde veya vücutta titreme, kişinin genel ruh halinde güvensizlik, idrar ve dışkı boşaltma isteğinde artma olabilir. Bedende yaşanan bu arızalar birkaç saniye ile birkaç dakika arası sürebilir. Yine aşırı kaygının etkisi ile nöronlarda kısa devre oluşur. Dikkat, konsantrasyon, hafıza ve idrak gibi diğer zihnî fonksiyonlar etkilenir. Bir süre sonra kişi normale dönse de bunun uzantısı olarak güvensizlik, uyku problemleri, aşırı sinirlilik gibi haller yaşayabilir.

Ani bir tehlike karşısında otonom sinir sistemimizde refleks tepkileri oluşarak kendimizi koruduğumuzu anlatmıştık. Sinir sistemimiz aynı uyarıyı kaygılandığında da alır ve bundan dolayı bedene de panik yaşatır. Kişi yüksek gerilim altında kalmış gibi bedenî ve zihnî bir kilitlenme yaşar. Panik ataklar, her kaygılı kişinin yaşamaktan çekindiği vücuttaki istek dışı tepkiler zinciridir.

Kaygının Nedenleri

Kişideki kaygı hali elbette tesadüfen ortaya çıkmaz. Bunun bir öyküsü vardır. Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci, önceden var olan kaygılı kişiliği ile sınavı bağdaştırarak, olayı bir "sınav kaygısı'na dönüştürmüştür.

Sınavlara hazırlanan kaygılı bir öğrenci, başarısız olma ihtimalinin sonuçlarını düşünerek o kadar çok heyecanlanmıştır ki gireceği sınav, onda bir korku ve kaygı sebebi olmuştur.

Kaygı bozukluklarının ortaya çıkması ile ilgili tek bir doyurucu açıklama yapamayız; ancak nasıl geliştiğini anlayabilmek için bir dizi değerlendirmelerde bulunabiliriz. Bunlar, genetik eğilim, aile içi eğitim, iç çatışmalar, öğrenilmiş bir tepki olarak kaygı, fizikî etkenler, iç konuşmalar, güvensizlik ve çevre faktörü olarak sınıflandırılabilir.

Genetik Eğilim

Kişinin strese dayanıklılığı ya da dayanıksızlığı, aileden gelen kalıtım etkilerinin bir uzantısı olabilir. Bu konuda araştırmalarda bulunan Snaith (1991) kalıtım riski (genetik eğilimi) destekleyen veriler bulmuştur.

Aile İçi Eğitim

Ebeveyn aşırı koruyucu ve güvensiz ise, çocuğunun makul olmayan korkular edinmesine sebep olabilir. "Sen küçüksün, sen tek başına yapamazsın, önce büyü." gibi sorumluluk vermekten kaçınılan çekirdek ailelerde, çocuk ileride sorumluluklarla karşılaştıkça onlardan kaçınma veya sorumlulukların altında ezilme tehlikesi geçirmektedir.

İç Çatışmalar

Sınavlara hazırlanan öğrenci, kendi arzusu ile ailesinin beklentilerinin örtüşmemesi durumunda bir çatışma yaşar. Örneğin, hemşirelik sınavına isteyerek giren ve kazanan bir öğrenci, aynı yıl ailesinin isteği üzerine tıp fakültesi sınavlarına da

hazırlanmaktadır. Ailenin bu konudaki aşırı isteğini kırmak istemeyen kızımız, kendi istekleriyle de bir iç çatışma yaşadığı için sınavlara hazırlanmaktan bunalabilir ve bu sıkıntısı sınav kaygısına dönüşebilir.

Öğrenilmiş Bir Tepki Olarak Kaygı

Kerem, Mısır Çarşısı'na alışverişe gitmiştir ve çarşının içindeyken büyük bir gürültü ile bomba patlar. Kendisinde fizikî hiçbir hasara sebep olmadığı halde Kerem bu ani gürültüden çok korkmuş ve kendini yere atarak bir süre kaskatı halde yerde kalmıştır. O günden sonra şunu fark eder: Ne zaman bu olay aklına gelse veya yüksek ani sesler duysa, aşırı bir korku ile vücudu kilitlenmekte ve duygusal durumu alt üst olmaktadır. Nobel ödüllü Rus bilim adamı Pavvlov, bu durumu "klasik koşullandırma" diye açıklamaktadır. Köpekler üzerinde yaptığı ünlü deneyde bir süre zil çalarak dolu bir yemeği köpeğin önüne koyan Pawlov, yemek tabağını köpeğin önüne koymadığı halde zili çalmış, bunun üzerine köpekte yemek beklentisi ile ağız salgısı artmıştır. Daha önce bazı sınavlardan aldığınız olumsuz sonuçlardan etkilenerek bundan sonraki sınavlarda da başarısız olma kaygısını yaşıyorsanız bu, sizin de "sınav kaygısı"na şartlandığınızı gösterir.

Fizik" Etkenler

Aniden bedeninize bir şeyler olmaya başlar. Mesela, midenizde kazınma, baş ağrısı, nefes daralması gibi. Bunlar sınava girmeden önce veya sınav esnasında olur. Kaygı, beraberinde bedeninize bu olumsuz yükleri getirir. Zorlanmakla

kalmaz, bir tür işkence çekersiniz. Bazen bu fizikî etkilerden mi, yoksa sınavdan ötürü mü kaygı yaşadığınızı ayırt etmekte güçlük çekebilirsiniz.

İç Konuşmalar

Birçok kişi kendisini gözlemleme gereği duymaz. Dolayısıyla kendisini üçüncü bir şahıs gibi objektif olarak değerlendiremez. Bu nedenle kendi kendine yaptığı konuşmaların oluşturduğu mesajların içeriğini de denetlemez.

İçinizden yaptığınız konuşmaları yapmanız gereken şeyler karşısında sizi teşvik ediyor mu? Bu konuşmaları yaptıkça kendinizi dinleyin. Yoksa şöyle mi konuşuyorsunuz? "Geri zekalı, bak işte bunu da bilmiyorsun.", "Zaten sende bu akıl varken, bu sınavı zor kazanırsın.", "Okuyorum, tekrar okuyorum anlamıyorum, bıktım usandım, ben aptal mıyım?" Kimsenin duymadığı ve hiçbir zararın olmadığını düşündüğünüz bu sessiz konuşmalarınızda yapıcı olmak yerine, yıkıcı bir üslup seçmeniz, kendinizi sabote etmeniz anlamına gelir. Sınav kaygısını besleyen en zararlı düşünceleri bu konuşmalarla üretiyor ve kendinizi başarısız bir sona hazırlıyorsunuz demektir.

Kaygı Bulaşıcıdır

Artvin'in Şavşat ilçesinde yaşayan Salih amca üç tekerlekli

motorlu arabasıyla yolun kenarında köfte satardı. Kulakları duymuyordu, bu nedenle radyo dinlemezdi. Gözleri iyi görmediği için gazete okumaz evde de televizyon seyretmezdi. Uzun süre bu işi yapıyordu ve müşteri sıkıntısı çekmezdi. Bazen yoldan gelip geçenleri de köfte almaya teşvik eder, bu küçük reklamla bile iyi müşteri toplardı. Bir süre sonra işini daha iyi yürütmek için bir dükkana taşındı. Müşterileri de bu gelişmeden memnundu ve dükkan yemek saatlerinde tıklım tıklımdı.

İstanbul Üniversitesi'nde işletme okuyan büyük oğlu Yavuz yeni mezun olmuş, iş bulamadığı için babasına yardımcı olmak için Şavşat'a gelmişti. O dönemde Türkiyede döviz sıkıntısı ekonomik krize yol açalı birkaç hafta olmuş; ancak babası işlerinden memnun olduğu için

bunun farkına varamamıştı. Yavuz babasına "Baba radyo dinlemiyor musun, gazete okumuyor musun? Büyük bir ekonomik kriz yaşanıyor Türkiye'de! Büyük küçük bütün şirketler personel çıkartıyor ve hiç de iyi bir gidişat görünmüyor." demişti. Oğlu, Türkiye'nin ekonomik durumu hakkındaki öğrendiklerini babasına anlatmaya başlamıştı.
Bunun üzerine Salih amca "Eh oğlum, üniversite okumuş, gazeteleri de okuyor, radyo ve televizyonda dinliyor, herhalde haklı olmalı." diye düşünür. Adam böylece aldığı etin ve siparişlerin miktarını azalttı, yeni bir yere girmenin tedirginliği içerisinde müşterisini çekebilecek reklam ve yatırımlardan kaçındı. Daha düne kadar dolan küçük lokantası bir bir müşteri kaybetmeye başladı. Satışları günden güne düştü. "Haklısın oğlum. Kesinlikle büyük bir krizin ortasmdayız." dedi.
Kaygısız Yaşamada Yeni Bir Düşünme Modeli
Sınava girmek sizi kaygılandırıyor. Elbette bundan siz de rahatsızsınız. Ulaşmak istediğiniz limana giderken o kadar fırtınalar yetmiyormuş gibi, bir de iç engellerle karşılaşıyorsunuz. Geminizde küçük bir delik var. Büyüme eğiliminde ve

geminizin batmasını istemiyorsunuz. Bu duruma seyirci kalamazsınız. Peki, ne yapabilirsiniz? Her zaman için yaptığınızdan daha iyisini yapabileceğiniz bir yol vardır. Ulaşmak istediğiniz noktaya giderken ne kadar çok engellenirseniz, o kadar çok zorluklarla baş edebilmek için dirayet kazanırsınız; ancak bu engellenme, iç dinamiklerinizde olmamalıdır.
Bilinçaltınızı Tanıyın
Bilincinizin, karanlık bir odanın fenerle aydınlatılan kısmını; bilinçaltınızın ise, aynı odanın aydınlatılmamış olan kısımlarını temsil ettiğini düşünün. Bilinçaltınızdaki bilgilerin nerede olduğunu bilmiyorsunuz ve onları istediğiniz gibi de denetleyemiyorsunuz. Refleksleşmiş olan davranışlarınızın, tecrübelerinizin ve sezgilerinizin kaynağı bilinçaltında gizlidir. Tüm kayıtlar bilinçten geçtiği halde, farkına varılmadan kaydedilen bilgiler bilinç düzeyinde kodlanmadan bilinç altında kodlanır.
Örneğin, arkadaşınız size bir söz verdi ve bunu tutmadı. Bu davranışından ötürü ona kızarsınız. Bir süre sonra bu davranışını unutmuş olsanız dahi, bir başka arkadaşınız onun güvenilir bir insan olup olmadığını sorduğunda, ona güvenilmeyeceği konusunda fikir beyan edersiniz; çünkü bilinçaltınız "güvenilmezlik" teşhisini koymuştur.
Tüm bilinçli düşüncelerin, bilinçaltının inşa edilmesine katkıda bulunduğu söylenebilir. "Ne ekersen, onu biçersin." deyişi bu noktada çok doğru bir sözdür. Bu nedenle ne düşündüğünüz kadar, nasıl düşündüğünüz de önemlidir. Kontrolsüz bir düşünce, maceraperest bir şoförün aracıyla yolculuk etmeye benzer.

Sizi nereye götüreceğini ve ne yaşayacağınızı bilemez, her gün kaygı ve heyecanlarınızı tekrarlarsınız.
Kaygılarınızı Azaltacak Uygulamalar Yapın Virüsün cinsini tespit edin. Bu uygulamayı her gün üç kez aynı saatlerde yapın. Kaçak virüslerin cinslerini ortaya koyarak kendinizi korumak ve onlarla mücadele etmek üzere doğru silahlar edinin. Bu kitabı okurken yanınızda bulunmasını tavsiye ettiğiniz not defterinize şu soruları yazın.
? Beni neler kaygılandırıyor?
? Niçin kaygılandırıyor?
? Kaygılandığım sırada ne düşünüyorum? Bu soruların cevabını iki gün içinde bulun.
Sizi Olumsuz Etkileyen Kişilerle Birlikte Olmaktan Kaçının
Bazı kişilerle birlikte vakit geçirmek size huzur verirken, bazıları ile birlikte olmak sizi huzursuz edebilir. Bu huzursuzluğun kaynağı, ondan hoşlanmamanız veya onun sizi kaygılandırdığını fark etmenizdir. Zorunlu olmadıkça bu kişilerin fikirlerinin etkisine kendinizi kapamalısınız. Böylece olumsuz telkinlere beyninizi kapamış olursunuz. Peki, bozuk bir plak gibi sürekli tekrar edebilen düşünceler için ne yapabilirsiniz?

İçinizdeki "Siz'le İyi Geçinin!
İçinizde kaygı üreten düşünceler dalgalanmaya başladığında, kendinize şu 3 soruyu sorun ve cevaplandırın. ? Şimdi böyle düşünmem için bir sebep var mı?
151
? Böyle düşünmemin bana veya işime faydası var mı?
? Daha iyimser olarak ne düşünebilirim?
Bu soruları sorarken kendinizle çatışmaya girmeyin. Kendinize yeni fikirleri dikte etmeyin. Zor bir insanı ikna ederken kullandığınız üslubu kullanın, nazik olun ve işinize yarayan alternatifler üretin.
Düşüncelerinizin Kaygılarınızla İlişki Kurmasına Engel Olun
Düşüncelerin, duyguları; duyguların, inançları; inançların, kararlan; kararların, davranışları; davranışların, tutumların; tutumlar, alışkanlıkları etkilediğini artık biliyorsunuz. Bu etkileri gözlemleyebilme imkanı ancak kendinizi üçüncü bir şahıs gibi değerlendirebilirseniz mümkün olur; yoksa her olumsuz düşüncenin muhatabı olarak etkilenir ve kaygılanırsınız. Bunun için kendinize hayali bir avukat edinin. İçinizdeki "siz"le konuşurken bu üslubu kullanın. Uyumak istiyorsunuz; ancak içinizdeki düşünceler bir türlü durulmuyor. Avukatınızı çağırın ve içinizdeki "siz"e hitaben şu konuşmayı yapmasını sağlayın: O şimdi yorgun. Yarın erken kalkması gerekiyor. Eminim dinç bir kafayla daha iyi anlaşabilirsiniz.
Böylece kendinizle çatışma ortamı hazırlayacak gerilimlere fırsat vermemiş olursunuz. Bu konu önemli olduğu için bir örnek daha verelim.
Mehmet isminde bir arkadaşınızın her gün 400 sınav sorusu çözerek pratik yaptığını öğreniyorsunuz. Kendinizle kıyas ettiğinizde karamsarlığa kapılıp, kaygılarınızın harekete geçmek üzere olduğunu fark ettiğiniz an hayali avukatınızı çağırın.
152
Avukatınız negatif düşüncelere karşı sizi temsil edecek, sizin yıpranmanıza ve kaygılarınızın etkisi altına girmenize müsaade etmeyecektir. Avukatınız, "Senin 200 soru çözer-ken gösterdiğin performans, onun 400 soru çözerken gösterdiği performanstan daha üstün." şeklinde size moral ve destek verebilecektir.
Zararlı düşünceler kaygılarınızla ilişki kurarak sizi olumsuz etkilemek isterken, avukatınız sizi bu girdaba girmekten koruyacaktır.
Olumsuz Düşünceleri Fark Et, Yakala ve Yeniden
Yapılandır
Her şey fark etmekle başlar. İyi veya kötü olay yoktur. Sizin için sonuçlarını düşündüğünüzde sizde olumsuz duygu uyandıran veya mutlu olmanızı sağlayan düşünceleriniz vardır. Sizde kaygı uyandırabilecek olumsuz düşünceleri zamanında fark edip, durumu olumlu yönleriyle yeniden çevrelemeniz için bir çaba harcamanız gerekir. Her durumun olumsuz düşüncelerle açıklanabileceği gibi olumlu düşüncelerle de açıklanabilecek yanları bulunabilir.
Bir durumla ilgili sadece olumsuz düşünceleri ön plana çıkarmak zaten haksızlık olur. Daha önce de belirttiğimiz gibi, kendinizi olumsuz eleştiri bombardımanına tutarsanız, bu yorumların etkisiyle kaçınılmaz bir şekilde kaygı sonuçlarını yaşarsınız. Kendinize karşı katı, acımasız ve yargılayıcı cümleler sarf etmek yerine daha ılımlı cümleler seçmelisiniz. Örneğin, "Dün affedilmez bir yanlış yaptım."demek yerine "Dün tekrar yapabileceğim bir yanlışın farkına vardım (ders aldım)." cümlesini tercih edin.
153
Olmasını İstemediğiniz Olayları Belirginleştirmeyin
Endişe, beyninizde olumsuz sonuçlara giden ince bir hat açar. Bu hat tekrar tekrar düşünülerek kalınlaşır. Pek çok olumlu fikirler çizgilerini belirginleştirmeden bu kanalın akıntısında kaybolurlar. Yarın olabilecek olumsuz durumların sonuçlarından kaygılanarak kurtulmanız mümkün değildir. Hem bu kaygıları sürekli bir biçimde beyninizde tekrar etmek sizi bloke edecektir.

"Korktuğum şey başıma geldi." ifadesini sık sık duymuşsunuzdur. Kişi, zihninden geçen olumsuz bir beklentiyi belirginleştirerek (oluşması için bilinçsiz bir çaba sarf ederek) olayın gerçekleşmesine de katkıda bulunmuştur. Mesela, "Sınavda soruları vaktinde bitiremezsem." şeklinde kaygı yaşıyorsanız kaygılarınız sizi haklı çıkarır ve her seferinde vakit yetmez ve bunun kaygısını yaşarsınız. "Vaktinde bitiremeyeceğim." şeklinde düşünceleri zihninizde tekrar etmek yerine, "Vaktinde bitirmek için gerekli tedbirlerimi aldım. Bu durumda hiçbir şey ters gitmeyecek." şeklinde pozitif düşünün.

Felaket Tellallığı Yapmayın

Aklınızdan geçen kelimelere olduğu kadar ağzınızdan çıkanlara da dikkat etmelisiniz. "Üf, bunları nasıl yetiştireceğim?", "Kahretsin, ben de kafa mı kaldı?", "Kafam basmıyor.", "Çalışıyorum çalışıyorum, anlamıyorum.", "İşte yine yetiştiremeyeceğim.", "Bu dersleri sevmiyorum.", "Sınavdan nefret ediyorum.", "Ben aptalın, geri zekalının biriyim.", "Zor, çok zor. Herhalde başaramayacağım." gibi cümleleri ne sesli, ne de sessiz söyleyin. Sizden aklınızdan geçen kelimeleri yok saymanız istenmiyor, sadece onları yeniden yapılandırmayı denemeniz öneriliyor.

Olumsuz Düşüncelere "Dur" Düğmesi Takın

Olumsuz düşünceler genellikle sinsice ve fark ettirmeden gelirler. Bilinç düzeyindeki gelişmeleriniz, zamanla bu düşüncelere karşı teyakkuzda olmanızı sağlayacak. Aklınızdan kaygıya sebep olabilecek bir düşünce geçtiğinde, içinizden "Dur!.."diye bağırın. Birdenbire olumsuz düşüncenin kesintiye uğradığını göreceksiniz. Durdurduktan sonra negatif düşünceleri pozitif düşüncelerle yeniden çerçevelemeniz gerekir.

Bu örnekleri çoğaltabilirsiniz. Gerektiğinde "of" düğmesini kullanmanızın çok işe yaradığını göreceksiniz.

Kaygıdan Kurtulma Antrenmanları

Daha önce sizi kaygılandıran düşünceleri not etmiştiniz. Şimdi bu olumsuz düşünceler üzerine biraz düşünelim.

1. Olumsuz düşünceler, sanki başkasının düşüncesiymiş gibi davranın.

Bu sözleri hayalinizde karikatürize ettiğiniz komik bir karakterin telkinleriymiş gibi düşünün (hayalinizde canlandırın).

2. Kaygılanmaya başladığınız an kendinizi gözlem altına alın.

Sokakta havlayan bir köpek gördüğünüzde köpeğin üstüne yürürseniz, köpek havlamayı keser. Kaçarsanız peşinizden koşar.

Kaygı da böyledir. Kaygıyı yaşamaktan çekinirseniz, onu daha çok mayalarsınız. Kaygıdan kaçmanın, kaygıyı gidermeye dönük hiçbir yararı olmaz. Kaygılandığınızda aklınızı, duygularınızı ve fizikî etkileri gözlem altına alın. Nasıl? Heyecanlanıyor musunuz, yüzünüz kızarıyor mu, terliyor musunuz, aklınızdan

neler geçiyor? ç^ , "teini azaltacak,!
-davetiye- çıkam
*
düşünün ve sonra buntn s,z
**" " şeMde bu
<* ^9,y, so
(tm) I* müfe,,,ş gibi
ra gönderin. Bu
•* >*** onu
** korkb(r)"(tm) "av, din. is- • Sonra
tek-
¦"* tepkilere

oluşturacak için, her ^
boyunca her seansa 15
b u-
aymn- Bir "Bl*rfln- "k
UCUna'
yap,şt,r,n.
Bunlardan bir birkaçm, s,ralaya|ıra
O ;'S,nav, bilgilerimi ölçer, kişimi değil.-
Q Korkunun ecele de ,aydas,yok,s,nav,ara da
ve lçlne

156 Başarı Rehberi
? "Üzülmeye, pişmanlığa, yeniden başlamaya, kaygılanmaya vaktim var mı?"
Benzer sözleri siz çoğaltın. Etkisinin azalmaması ve iç dinamiklerinizi canlı tutmanız açısından bu sözleri 10-15 günde bir değiştirebilirsiniz.
5. Kendi kendinize telkinde bulunun.
Sağlıklı bir insana kırk gün "Sen hastasın." dediğinizde hastalanır. Aynı şekilde hasta bir insana "Seni çok iyi gördüm. Bomba gibisin." gibi sözler söylediğinizde doping etkisi yapar. Telkinin pozitif gücünü kendinize sistemli bir şekilde uygular ve bunu geliştirirseniz, kagyılarınızı kontrol altına alabilirsiniz. Ayrıca oluşmasını arzuladığınız birçok olumlu davranışları da alışkanlık haline getirebilirsiniz. Bunun için aşağıdaki 3 ayrı tekniği kullanın. Sizin için hangisi daha kullanışlı ise, onu uygulayın.
Kendi Kendinize Konuşun
Kendi kendine konuşmak, delilere özgü bir davranış olarak yansıtılmaktadır. Kendi kendine pozitif konuşmak, kişinin kendi sinirlerini yatıştırması veya kendini bir konuya motive edebilmesi için en etkili usûllerden biridir.
Rahatsız edilemeyeceğinize emin olduğunuz bir zamanda rahat bir yere uzanın. Dış seslerden uzaklaşıp, bir süre sol bileğinizden sağ elinizin parmaklarını kullanmak suretiyle nabız atışlarınızı izleyin. Bir süre, kalp atışlarınızla birlikte nefesinizi izleyin. Birkaç dakika sonra zihninizde bir berraklık hissedeceksiniz. Bu safhada hayal gücünüze de uygun görüntüler vermek suretiyle kendinizi iyi hissedeceğiniz cümleleri kararlı bir ifadeyle fısıldayarak söyleyin. Aynı cümleleri muhtelif ara-
Sınav Kaygınızı Nasıl Kontrol Edebilirsiniz? 157
larla tekrar etmenizin hiçbir sakıncası yoktur. Yeter ki bunlar etkilendiğiniz cümleler olsun. Uygulama için her gün ayıracağınız 8-10 dakikalık bir çalışma süresi yeterlidir. Uykunuz geliyorsa uygulamaları uzanmadan da yapabilirsiniz. Yaparken, sesinizi yükseltmeniz, zıplamanız ya da yumruğunuzu sıkmanız inançlarınızı daha da pekiştirir.
Yazın ve Başkasına Okuyun
Neyi başarmak istediğinizi, nasıl çalıştığınızı ve potansiyel kaynaklarınızı israf etmeden nasıl kullanmanız gerektiğini biliyorsunuz. Bunları içeren sözleri yazarak bir araya getirin. Sonra da uygun bir ortam oluşturup, bir başka arkadaşınıza okutun. Ses tonu ve nasıl okuması gerektiği konusunu ona açıklayın. Gerekirse bunu kasete siz de okuyup dinleyebilirsiniz. Bu uygulamaları aklınıza geldikçe veya arada bir değil de, planladığınız bir zaman diliminde haftada en az 5 kez yapınız.
Konu İçin Hazırlanmış Bir Telkin Kaseti Edinin
Avrupa ve Amerika'da "telkin kasetleri" çok yaygınsa da Türkiye'de bu konu üzerinde yeterince duran bir endüstri yok. Bunu göz önünde bulundurarak hazırladığımız "Kendini Öğrenmeye Hazırlama" kasetini dinleyebilirsiniz. Ancak şu anda bu ürünü daha piyasaya sunmadık.
Gevşeme İçin Gerekli Fizyolojik Düzenlemeler

Hiç şüphesiz kaygılanmak zihnen bir karmaşaya, beden > olarak da gerilim ve yorgunluğa sebep olur. Gerginliğin karşılığı gevşemedir. Gevşemeyi bilmeyen bir öğrenci, gerilim altında kendine söz geçiremez ve kaygılarının üstesinden gelemez.

; ıı 1 i1

Beynimizin en önemli iki gıdasından biri oksijendir. Her türlü gerilimde en fazla etkilenen beynimiz olur. Daha fazla oksijen yakılır. Kalp atışı ve kan dolaşımı hızlanır. Buna rağmen daha fazla oksijen almak yerine, heyecandan kesik kesik veya nefesimizi engelleyerek almaya devam ederiz. Bu da stresin fizikî tepkilerini daha da artırır.
Beynimiz, oksijen ihtiyacını karşılayınca daha net düşünebilir ve daha verimli çalışır. Beynimiz, vücut ağırlığının % 2'sini oluşturduğu halde, vücuda giren oksijenin % 20'sini kullanır. On binlerce dakika aç kalabilirsiniz; ancak 4-5 dakika kadar oksijensiz kaldığında beyniniz ağır hasar görür. 1-2 dakika kadar daha oksijenin gitmemesi halinde de beyin ölür. Özellikle gerilim altındayken, daha sık ve daha derin nefes almak ve dikkatimizi nefesimizin üzerine odaklanmak suretiyle zihinde gerilime sebep olan düşüncenin gazını kesmek ve bunu bir itfaiye gibi geciktirmeden zamanında yapmak gerekir.
Uyuyan bir insanın nefes alış verişlerini gözlemlerseniz, onun belli bir ritim içinde nefes aldığını görürsünüz. Gelişigüzel nefes almak, oksijen bekleyen hücrelerin iyi hizmet etmelerine engel olur. Bu da zincirleme olarak birçok vücut fonksiyonunu olumsuz etkiler. Zaman zaman ritmi bozulan nefesinizle ilgilenmeniz gerekir. Bunun için arkanıza yaslanın, 3-4 saniye nefes alın, 3-4 saniye nefesinizi tutun ve 6-8 saniye süre içinde de verin. Böylece ritmik nefesi tekrar yakalayacak ve ciğerlerinizin daha fazla oksijen almasını sağlayacak, beden ve zihin olarak daha zinde olacaksınız. Bu çalışma, kaygılarınızı da azaltacaktır.
Nefes alıp verme uygulamaları yaparken nefesinizi ağzınızdan alıp, burnunuzdan vermelisiniz.

Televizyondaki haber spikerlerini dikkatlice incelerseniz, uzun cümlelerde bile soluk yetmezliği çektiklerini göremezsiniz; çünkü diyaframlarını kullanmayı öğrenmişlerdir. Diyafram, göğüs kısmının altında, karın bölgesinin üstünde yer alır. Kapasitesi yeterince kullanılmadığı için atıl bırakılmıştır. Diyaframdan nefes alıp almadığınızı şu basit deneyden anlayabilirsiniz.
Elbiselerinizi çıkarmak suretiyle aynanın karşısına geçin. Derin bir nefes alın ve aynada kendinizi gözlemleyin. Nefes alırken omuzlarınız kalkıyor mu, karnınız şişiyor mu? Bu soruların cevabı "evet" ise, diyaframınızı kullanmadığınızı söyleyebiliriz.
Tekrar uyguladığınızda, nefesinizi ciğerlerinize alırken omuzunuzu yükseltmeden, bir elinizi karnınıza koyup basınç uygulayın. Böylelikle aldığınız nefesin öncelikle göğüs kısmının altına inmesini ve diyaframınızın (karın bölgesinin üstü) şişmesini sağlayın. Birkaç kez yapınca buna alışacaksınız. Daha sonra elinizi çekerek yine denemeyi sürdürün. Diyaframınızı kullanma alışkanlığı vücudunuza % 30 daha fazla oksijen girmesini sağlayacaktır.
Diyafram Nefesiyle Gevşemek İçin Bir Uygulama
Halı üzerine uzanın. Kollarınızı ve bacaklarınızı pergel gibi küçük bir açı ile açın. Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi soluk alış verişine verin. 1... 2... 3... rakamlarını sayarken nefes alın (diyaframınızı kullanarak). 4... 5... 6... rakamlarını sayarken aldığınız havayı ciğerlerinize hapsedin. 1... 8... 9... 10... 11... 12... derken nefesinizi burnunuzdan verin. Bu uygulamayı 7-8 kez tekrar edin. Aldığınız nefesin göğüs kafesinizi şişirip şişir-

mediğini kontrol edin. Nefesinizi verirken, beyninizdeki ve vücudunuzdaki toksinlerin ve negatif enerjilerin uçup gittiğini hayalinizde canlandırın. 5-6 dakikalık bu uygulamayı gerektikçe günde iki defa, normalde haftada 5,kez tekrar edin.
Eğer;
Günlük çalışma planı yapmadan güne başlıyorsanız, Not almak yerine akılda tutmaya çalışıyorsanız, Zor ve acil işler yerine, kolay ve önemsiz işlerle ilgileniyorsanız,
Aynı anda birden çok iş üzerindeyseniz. Dağınık ve düzensiz bir ortamda çalışıyorsanız,
Ayrıntılara gereğinden fazla takılıyorsanız,
Soruları çözümlemeyi erteliyorsanız,
Hemen karar veriyor veya hemen reddediyorsanız,
"Hayır" demeyi başaramıyorsanız,
Bir işin başlangıç ve bitiş tarihlerini ve saatlerini tespit edemiyorsanız,
Sizin
BAŞINIZ CİDDİ BİR BİÇİMDE DERTTE DEMEKTİR.
Sınav Kaygınızı Nasıl Kontrol Edebilirsiniz? 161 6. Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi
KİŞİSEL EYLEM PLAN • i- 2 o
1- Bu Bölümde Öğrendiğim "Kilit Bilgiler" 2- Neler Yapacağım?
ü ? ? ? ? ? . ? 1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
Bölüm 7
TtrCUDUNUZA NASIL DAVRANMALISINIZ?
Hayatımızın önemli bir kısmında geleceğimizi kazanmak için sağlığımızı harcarız; sonra da kaybettiğimiz sağlığımıza kavuşmak için paramızı!..
Vehbi Koç
VÜCUDUNUZ NASIL ÇALIŞIR?
Vücudunuzun performansı ne kadar artarsa, öğrenme ve anlama verimliliğiniz de o ölçüde artar. Üniversite sınavından bir gün önce muhtelif gazetelerde nelerin yenip, nelerin yenmemesi gerektiği, sabah kahvaltısının nasıl yapılması gerektiği, akşam kaçta yatmanızın doğru olacağı gibi öneriler bulabilirsiniz. Bu öneriler faydalı olsa da, bazen zararlı sonuçları da olabilir. Örneğin, her gün saat gece 01.00'de yatan bir öğrenci, sınav gecesi öğütlere uyarak o gece 21.00'de yatarsa, bu öneri onun ya uyumasını zorlaştıracak ya da sabah 04.00'te kalkmasına sebep olarak kişiyi gereksiz bir strese sokacaktır. Bedeniniz için yapacağınız düzenlemeler anlık faydalar üretmek için değil, kalıcı ve koruyucu sağlığı oluşturmak
i
164 Başarı Rehberi
için olmalı. İyi bir aşçının yapacağı yemeklerin kalitesi mutfakta kullanabileceği malzemenin niteliğine bağlıdır. Bu malzemelerin istenilen kalitede olmamasının, yiyeceğiniz yemeğin besin değerinden damak zevkinize kadar birçok olumsuz etkileri olacaktır.
İnsan vücudunda yaklaşık 100 trilyon hücre vardır. Her dakika bunlardan 300 milyonu ölür. Eğer sürekli olarak yeni-lenmeselerdi, bütün hücreler 230 gün içinde ölürdü. Vücudun % 70'i sudur. 70 kg. gelen bir bünyede 49 litre su vardır. Teneffüs, terleme ve boşaltım ile her gün 2.4 litre su kaybedilir. Vücuttaki besin dağıtımı, kan hücreleri aracılığı ile olur. Minik bir kan

damlasının % 50'sinde, 5 milyon alyuvar, 10 bin akyuvar ve 250 bin trombosit vardır. Damlanın diğer yarısını ise, plazma teşkil eder. Bir akyuvarın kalbinizden başınıza gidip gelmesi, yaklaşık 10 saniye sürer. Bir gün içinde bu akyuvar vücutta binden fazla tur yapar. Kalbimiz normalde 60 ilâ 70 defa atar ve vücudun motor görevini görür. 96.560 km.lik bir damar ağına kan pompalar. Uykuda bile yetişkin insanın kalbi bir saatte 340 litre kan pompalar. Akciğerler, aldığımız oksijeni kullanılabilir hale getiren hayat makinesidir. Akciğerlere bağlı 300 milyon kılcal damar vardır. Bir insan yemek yemeden 5 hafta, su içmeden 5 gün1 yaşayabilir; fakat nefes almadan ancak 5 dakika hayatta kalabilir. Vücudumuzda 206 tane kemik mevcut olmasına rağmen, 73 kg. ağırlığında bir insanın iskeleti 4 kg.dan daha az ağırlığa sahiptir. İnsan kemikleri, ağırlıklara mukavemette ise, bir granit kadar sağlamdırlar.

Bir kalemi alıp kaldırırken en az 12 çift kas görev yapar. Kaşlarımızı çatarken 43 kası, tebessüm ederken 17 kasımızı kullanırız. Vücutta 600'den fazla kas vardır ve bunlar insan vücudunun ağırlığının % 40'ını oluşturur. İnsan derisinin her bir 2.5 cm2>lik bölümünde 19 milyon hücre, 60 kıl, 90 gr. yağ bezi, 570 cm. uzunluğunda damar, 625 ter bezi ve 19.000 duyu hücresi bulunur. Ortalama bir insan, hayatı boyunca 18 kg. deri döker.

Beyin, vücudumuzun komuta merkezidir. Beyinde 12 milyar sinir hücresi mevcuttur. Bu sinirler aracılığı ile vücutta olup bitenden anında haberdar edilir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, beynin sınırları ile ilgili bir ipucu veremediği için "sınırsız" kabul edilmektedir. Beyindeki serebral korteksin (beyin kabuğu) üçte biri görme işlemine ayrılmıştır. Gözlerimiz, görme sinirlerine 2 milyon lifle bağlanmışken, duyma sinirlerimizde sadece 30 bin lif mevcuttur. Retinada yaklaşık 130 milyon çubuk ve 7 milyon kolon bulunur. Bunlar bilgileri, 800 bin sinir lifi ihtiva eden optik sinir uzantısı vasıtasıyla beyne iletirler.

Nefes alma kadar vücudu temizleyen başka bir şey yoktur. Günde 13 m3 nefes almaktayız; ancak çoğumuz aldığımız havayı vücudumuz için gerektiği gibi kullanmamaktayız. Ciğerlerimizi yeterince kullanmadığımız için kapasitesinin % 40 altında çalıştırmaktayız. Aşağıdaki alıştırmalar, kaygı bölümünde belirtildiği gibi, günde birkaç kez yapılabilir. Sağlıklı bir nefes alışkanlığının sizde yapacağı değişikliklere siz de şaşıracaksınız.

? Bir birim zaman diliminde aldığınız nefesinizi, dört birim zamanda içinizde tutup, iki birim zamanında bo-

şaltın. Bu işlemi on kez, günde iki defa tekrar edin. Böylece, kan ve lenf sistemini tam olarak oksijenlen-direcek ve vücutta biriken toksinlerinizi daha kolay atabileceksiniz.

? Nefes alırken ağzınızı, verirken burnunuzu kullanın. Oksijen vücuda daha kolay girecek ve yavaş yavaş çıkacaktır.

? Odanızı yeterince havalandırın. Ders aralarında balkona veya pencereye çıkmak suretiyle de 1-2 dakikalık oksijen kürleri yapabilirsiniz.

? Kalp çarpıntısı, kaygı, sıkıntı, stres tepkileri gibi durumlarda da bu uygulamanın çok işe yaradığını göreceksiniz.

Neyi, Niçin, Nasıl Yemelisiniz?

Proteinler

Vücuttaki organların temel taşı olan proteinler, hücrelerin kendilerini yenilemelerini sağlarlar. Proteinler günlük besinimizin % 25'ini oluşturmalıdır. Et, süt, yumurta, balık, tavuk, kuru baklagillerde bulunur.

Karbonhidratlar

Patates, ekmek, süt, yoğurt, meyve, sebze ve unlu gıdalarda bulunan karbonhidratlar, vücudumuzun ana enerji kaynağıdır. Karbonhidratlar günlük besinimizin % 50'sini oluşturmalıdır.

Yağlar
Yağlar da proteinler gibi hücrelerin kendilerini yenilemelerine yardımcı olurlar. Yağlar, günlük besinimizin en fazla % 30'unu oluşturmalıdır. Ayrıca günlük olarak aldığımız doymamış yağ oranı, günde aldığımız yağ oranının % 10'unu geçmemelidir.
Lifler
Bitkisel gıdalarda bulunan lifler, vücut tarafından sindirile-mezler; ancak bağırsakların bu maddeleri sindirmesine katkıda bulunurlar. Yeterli miktarda alınmaması kabızlığa yol açar. Günde en az 25-30 gr. alınmalıdır.
? Vücudun en önemli ihtiyacı su ve sulu gıdalardır. Daha fazla sıvı almanın size hiçbir zararı olmayacaktır. Yaz aylarında günde 10-12 bardak, kış aylarında 7-8 bardak sıvı almanız önerilmektedir. Bunun için susamayı beklemeyin. Bu miktarı günün değişik vakitlerine dağıtın. İdrar renginiz koyu ise, sıvı ihtiyacınız var demektir.
? Sabahları güne 1 bardak ılık su içerek başlayın. Uzmanlar bunu kahvaltıdan en az bir saat önce almanızı önermektedirler.
? Sentetik meyve sularını tercih etmek yerine, taze sıkılmış havuç, portakal veya greyfurt suyunu tercih edin.
? Yemeklerle birlikte sıvı almayın veya çok az alın. Alınan sıvı yemeğin sindirim süresini uzatır, bu da bedeninizi daha fazla yorarak rehavet verebilir. Yemek yedikten 2 saat sonra sıvı almanız önerilir.

Q Kendinizi iki öğün yemeğe alıştırın. Eğer üç öğün yi-yorsanız, bunlardan öğle ve akşam yemeklerinde sindirilmesi zor besinleri yemeyin ve sofradan doymadan kalkın.
? Her öğünde meyve, salata yiyin. Bunları alıştığınızın aksine, yemeklerden sonra değil, yemeklerden 20-30 dakika önce tüketin.
Ü Katı gıdaları tüketmekten kaçının. Kebap, hamburger, börek gibi.
? Aynı öğünde uyumlu yiyecekleri tercih edin. Örneğin, patates-et, peynir-ekmek, süt-tahıl, balık-pirinç aynı öğünde bir arada alınmamalı; çünkü farklı yiyecekler farklı şekilde sindirilirler. Nişastalı yiyecekler (pirinç, ekmek, patates gibi) pityalin enzimiyle sindirilir ki bu enzim alkalin ihtiva eder. Proteinli yiyecekler (et, süt ürünleri, çerez, gibi) hidroklorik asit ve pepsinle sindirilirler ki, bunlar da asit içerirler. İki zıt karakterli madde aynı ortamda çalışmayacağı için birbirlerinin etkilerini yok ederler. Bu da sindirim rahatsızlıklarına yol açabilir.
? Yatmadan önce yapacağınız atıştırmalarınız, midenizin fazla mesai yapmasına sebep olacaktır. Sabahları yorgun kalkmanızın nedenlerinden biri de budur.
? Büyük lokmalar ile hızlı yemek yerine, küçük lokmalar halinde yavaş yiyin. Öğlen ve akşam yemeklerinde doymadan kalkmayı alışkanlık haline getirin.
? Et yemekleri yerine sebze yemeklerini tercih edin.
? Özellikle akşamları yağlı ve etli gıdalardan kaçının.

ü Kırmızı et yerine, balık eti ve tavuk etini tercih edin.
? Ekmeğe düşkünseniz azaltın.
? Yediğiniz yumurta sayısı haftada 4'ü geçmemeli.
? Günde en az 1 adet yeşil salata yiyin.
? Tahıl içeren yiyecekleri daha çok tüketin.
Aşın Strese Karşı Nasıl Beslenmeliyiz?
Stres ve beslenme arasındaki ilişkiyi hiç düşündünüz mü? Gerginken kendinizi gözlemleyin. Bazılarınız buzdolabının kapağını açar ve eline attığı şeyi midesine indirir. Bazılarımız kahve veya bir kola içeriz. Bu da yetmezse çikolata, hamburger yeriz. Bunlar, anlık psikolojinizde bir tatmin duygusu bırakır; ancak gerçekte bunlar sinirleri daha da çok bozar.

Alışkanlıklarınızın farkına vararak, ne yapmamanız gerektiği konusunda yeterli bilgiye ulaşacaksınız. İradesizliğin doğuracağı olumsuz sonuçlar, iradenizi devreye sokmakla çekeceğiniz acıdan çok daha fazladır.

Kahvaltı Yapma Alışkanlığı Edinin

Uyurken geçen 8 saatlik süre içinde vücudumuzun enerji deposu boşalmıştır. Bu yüzden yataktan kalkarken isteksiz, alıngan, hassas, sinirli ve dikkatsiz oluruz. Kahvaltıda karbonhidrat ile protein doğru bileşenler olacaktır.

Kahveyi Azaltın

Gençler kahveyi çok sevmedikleri halde, yetişkinlere özenerek sık sık kahve içebilmektedirler. İçindeki kafein nedeniyle uyku sersemliğinin giderilmesinde faydası olan kahve, bu-

nun yanı sıra hassas ve endişeli kişilerin kalp çarpıntılarını, tedirginlik ve kaygılarını artırabilecektir.

Sigara içmeyin

İçinde 5000 zehirli madde içeren tütünün ciğerlerimize, sinir sistemimize, cildimize, kalbimize ne kadar zararlı olduğunu biliyoruz. İçilen sigaranın vücutta yaptığı tahribat yavaş ve kalıcıdır. Bu nedenle zararı genelde hemen anlaşılamaz.

Sık Sık Bir Birşeyler Atıştırın

Bu fikir düzenli beslenme tavsiyemize zıt gelebilir. Eğer öğünlerinizi ikiye indirgeyebilir ve midede şişkinlik hissetmeden sofradan kalkabilirseniz, arada atıştırdığınız küçük lokmalar enerji düzeyinizi dengede tutacaktır. Burada kastettiğimiz lokmalar hamburger türü lokmalar değil elbette.

Çikolata Yerine Meyve Yiyin

Çikolatayı kim sevmez? Bu sevginizi "yok edin" demeyeceğiz, sadece biraz mesafe koyun. Arada bir yenen çikolataya bir diyeceğimiz yok; ama fazla miktarda alınan şeker, kan şekerini alt üst eder. Şeker miktarı önce fırlar, sonra hızla düşer, sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı zaafiyet ortaya çıkar. Bunun yerine meyve ve çavdar ürünleri organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüştürülür, kan şekeri dengesini bozmaz.

Sinir Besinlerini Tanıyın

Önemli antistres maddeleri, mineral olarak kalsiyum (Süt ürünleri ile yeşil sebzelerde bulunur.) ve magnezyumdur (Ke-

pek, çavdar, baklagiller, bal kabağı ve ay çiçeği çekirdeğinde bulunur.). Bu vitaminler grubu, aynı zamanda "sinir vitaminleri" olarak adlandırılır ve bu gibi vitaminler ette, balıkta, kepek, çavdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur. Stres, vitaminlere ve minerallere olan ihtiyacı artırır. Bol miktarda antioksidan vitaminler; yani C, E, beta karotin vitaminleri ve selen bu konuda bize yardımcı olabilir. Pratik olarak bunun anlamı, günde beş kere ufak porsiyonlar halinde meyve, sebze; her gün zeytinyağı soslu salata ve yulaf ezmesi veya kepek ya da çavdar ekmeği yemektir. Selen, kepek ve çavdarın dışında balıkta da bulunur. Çinko haplarının öğrenmeye oldukça katkısı olduğu da gözlemlenmiştir.

Beyin Fonksiyonlarını Geliştiren Besinler Nelerdir?

? Vücudumuza en çok yararı olan ve sindirim için en az enerji gerektiren yiyecek meyvedir.

? Beyin sadece glikoz ve oksijenle çalışır. Meyvelerde bulunan meyve şekeri kolayca glikoza dönüşür.

? Meyvelerin birçoğunun % 95'i su içerir. Su, hem kolay beslenme hem de toksin temizleyici olarak görev yapar.

? Meyveler aç karına yenmelidir; çünkü meyve, midede değil ince bağırsakta sindirilir. Mide dolu ise, meyve midede kalır ve mayalanır.

? En iyi meyve taze olanıdır. Taze sıkılmış meyve suyu da olabilir.

Q Piyasada satılan meyve suları tercih edilmemelidir; çünkü tabiîliğini kaybedip, asidik karaktere dönüşmüştür.
? Her yemek öncesi bir bardak meyve suyu içilebilir.
? Sabahları geç kahvaltı yapıyor veya kahvaltıyı ihmal ediyorsanız, o zaman mevsimlik meyve, meyve suyu ve bir bardak ılık su almayı alışkanlık haline getirin.

Faydalı Birkaç Ayrıntı

Q Sabah bir tatlı kaşığı bal veya bir avuç siyah üzüm zihin aktivitenizi canlandırır.
Q Her gün meyve suyunuzun içerisine katacağınız 1 tatlı kaşığı arı poleni dinç olmanızı sağlar.
? 3-4 ayda bir arı sütü kürü yapılabilir (20 gün, aç karna 1 gr.). Bunları marketlerden bile bulabilirsiniz.

Sinir Sistemi

Ceviz, fındık, fıstık, zihnin uzun süre çalışma mukavemetini artırır. Beynin haberleşme maddelerinin oluşumunu hareketlendirir.

Üretkenlik

Zencefil, içerdiği maddelerle, beynin yeni fikirler üretmesini sağlar. Kan sulandığı için daha serbest akar. Beyin oksijenle beslenir.

Kimyon, insanın aklına birden bir fikir getirir. İçerdiği uçucu yağlar bütün sinir sistemini uyarır; ancak faal düşünce şartıyla. Aniden bir fikre, bir buluşa ihtiyacı olan insan, bir fincanda 2 tatlı kaşığı kimyon içmelidir.

Havuç, hatırlama yeteneğimizi artırır; çünkü beyin metabolizmasını canlandıran enzimlerdendir. Bir ufak tabak sıvı yağlı havuç salatası önerebiliriz.

Ananas, ezberlemek için çok yararlıdır. Ananas, C vitamini yönünden çok zengin bir meyvedir ve diğer meyvelerde bulunmayan mangan elementini de içerir.

Avokado, kısa süreli hafıza için önerilir.

Mutluluk

Mutluyken daha iyi öğreniriz. Enerjimiz pozitif olur ve yapmamız gerekenleri yapma konusunda arzulu oluruz.

Kırmızı biber, ne kadar acı olursa o kadar iyidir. Biraz acı verir; ancak içindeki aroma maddeleri vücudun kendi hormonu olan endorphinin salgılanmasını hareketlendirir.

Çilek, lifli maddeler içerir. 150 gr.lık bir doz, stresin etkilerini azaltır.

Muzda beyne mutluluk veren serotonin maddesi vardır.

Öğrenme

Lahana, troid bezlerinin aktivitesini azaltır. Bu da sinirliliğe iyi gelir. Sınav öncesi stresi için önerilebilir.

Limon, C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır. Yeni öğrenilecek bilgilerin öncesinde tavsiye edilir.

Yaban mersini, uzun süreli bir öğrenmede ideal bir meyvedir. Beynin kanla daha sık beslenmesini sağlar.

Dikkat Verme

Karides, beyin besinidir. Vücuda önemli omega 3 asitleri sağlar. Dikkat süresini uzatır.

Soğan, aşırı yıpranmaya, fizikî yorgunluğa karşı kanı sulandırır. Böylece beyin, oksijeni daha kolay alır.

Uyku Kalitesi Nasıl Artırılır?

Gün içerisinde yaşanan duygusal ve zihinsel tahribatlar gece uykusunda tamir edilir.

? Uyku ritminizin bozulması, günlük hayatınızı oldukça : fark edilir biçimde etkiler. İstisnalar olabilse de, her gün aynı saatlerde yatmanızı ve aynı saatlerde kalkmanızı öneririz. Bir gün 4

saat uyuyup, ertesi gün 11 saat uyumak gibi dengesiz bir uyku düzeni, tüm günlük alışkanlıklarınızı etkiler. 17-23 yaş yetişkinlerin uyku ihtiyacı günde 7-8 saattir.
Q Bir günlük uyku ihtiyacınızı ikiye bölerek kullanmanız, vücut direncinizi ve zihin performansınızı artıracaktır. İkinci uyuma öğle saatleri, öğleden sonra geç saatler olabilir. Tercih ettiğiniz saatlerde uyuma alışkanlığını kazandığınızda, çalışmalarınızdaki verimi hemen fark edeceksiniz; ancak bu saatlerde herhangi bir nedenden ötürü uyuyamazsanız, o gün bundan kötü etkilenirsiniz. ? Sabah zor kalkıyorsanız, akşamları daha erken ve hep aynı saatlerde yatmayı deneyin. Sabah uyandıktan sonra yatakta oyalanmanız, gün içinde ihtiyaç duyacağınız enerjiyi toplamanızı zorlaştıracak ve yatakta oyalanarak günü yaşama isteksizliğinizi bilinçaltınızda pekiştireceksiniz.
Vücudunuza Nasıl Davranmalısınız? 175
q Uyurken sık sık uyanıyor ve zor uyuyorsanız, yatmadan önce bir kase yoğurt yiyin veya bir bardak ılık süt için. Bu, kesintisiz uyumanızı kolaylaştıracaktır.
Q Gece yatmadan hemen önce zihninizi gerginleştirici kurgularla meşgul etmeyin. Uyumakta güçlük çeker, uykunuzda da derinleşemezsiniz.
? Yatakta ders çalışma ve okuma alışkanlığından vazgeçin. Sonra gündüz okurken uykunuzun niçin geldiğini bir türlü anlayamazsınız.
Q Yatmadan önce o günün muhasebesini yapın, kendinizi değerlendirin ve bir sonraki gün için gerekli hazırlıklarınızı tamamlayarak yatın.
Q Tatil günleri, sabah yine erken kalkın ve önceden planladığınız bir işle meşgul olun. Herkesin o saatlerde yatıyor olmasının size sağlayacağı imkanlardan yararlanabilirsiniz. Arzu ederseniz daha sonra yine yatabilirsiniz.
? Her şeye rağmen uykusuzluk çekiyorsanız veya aşırı derecede uyuma isteği duyuyorsanız, bunu bedeninizin bir sinyali olarak görün ve kronikleştirmeden rehber öğretmenlerinize danışarak yardım isteyin.
Bedeninizi Ruhî Sıkıntıların Baskısından Nasıl Koruyabilirsiniz?
"Ruh sağlığı", insanın kendisiyle, başkalarıyla, geçmişi ve geleceği ile kurduğu sağlıklı iletişim ve değişken şartlar içinde memnun olabilme halidir.
176 Başarı Rehberi
Neyi başarmak istersek isteyelim yapacağımız fedakarlık sağlığımıza, özellikle de ruh sağlığımıza mal olmamalı; çünkü giden eski sağlığın yerini, hiçbir tedavi karşılayamayacağı gibi gelecekte de çabalarımızın meyvesini onsuz yememiz mümkün olmayacaktır. Ruh ve akıl sağlığınızı korumak ve geliştirmek için 10 önerimiz var. Bunların hepsini bir arada yapamazsanız bile, yapabilme gayretinizi yitirmeyin.
Kendini Bil
Kendini bilmek, kendinizi üçüncü bir şahıs olarak gözlemleyebilmek, isteklerinizi ve yeteneklerinizi tanımak için zaman harcamak demektir.
Sinirlerine Hakim Ol
Sınırlarınız zorlanabilir. Unutmayın, talih, sinirlerine hakim olan insana güler.
isteklerini ve imkanlarını Dengele
İstekler sınırsız olabilir; ancak imkanlar sınırlıdır. Ruhî sıkıntıların birçoğu, isteklerin çok olmasından dolayıdır. Benja-min Franklin'e göre, mutlu olmanın iki yolu vardır; ya beklentilerinizi azaltın ya da imkanlarınızı çoğaltın.
Can Sıkıntısı Üretin
Neden aynı şartlarda bazı insanların canı sıkılır da bazılarının sıkılmaz? Can sıkıntısı, olumsuz düşünce ve kavrayışların sonucudur. Pozitif enerjiyi üretmek sağlıklı düşünce ile başlar.
M
Vücudunuza Nasıl Davranmalısınız? 177
Sorumluluktan Kaçınmayın

Sorumluluktan insan neden kaçar? Başarılı insanların ortak özelliği, sorumluluk yeteneğinin güçlü olmasıdır. Risk ve sorumluluk kulağa hoş gelmeyebilir; ancak yetişme ve büyüme için kaçınılmaz bir fırsattır.

Kendi Gücünü ve Zaaflarını Tanı

İyi yönlerinizi duymak istesem hemen sıralayabilirsiniz.Ya zaaflarınız, yeterince başarı gösteremedikleriniz? Onlar üzerine yeterince düşünmemişsinizdir. Kimbilir belki de akıl dışı ve dengesiz davranışlarınızı bilinç düzeyinde ele almanın kendinizi aptal durumuna düşüreceğine inanmışsınızdır. Artı ve eksilerinizi başkalarından önce tanımanız önemlidir.

7. Stres Yapıcılarını Tanı

Geçmişteki sorunları düşünmekten şimdiki sorumlulukları ve gelecek için hazırlıkları ihmal ediyorsak sıkılabiliriz; ama bu sıkıntı sürekli bir stres kaynağı olursa, felaketi bekleyen birinin konumuna düşeriz. Size sıkıntı veren stres kaynaklarını bulun, tanımlayın ve çözümleyin.

Olumlu Düşün

İki ihtimalden olumsuz olanına daha kolay odaklanıyorsanız, kendinizi kaygı üretmek için programlamışsınız demektir. Zihninizin ürettiği malzemeler, davranışlarınızı ve beklentilerinizi gerçekleştirecek potansiyelinizin en önemli kaynağıdır.

işleri Erteleme

"Yarın varken neden bugünün işlerini hemen yapayım?" İşte size içinizdeki tembel çocuğun bir oyunu daha.Yannlar

hiç bitmeyecek; fakat gidişat bugünün beklentilerini de yarın gerçekleştirmeyecek.

İnsanlarla İletişimini iyileştir

Olumlu insan ilişkileriniz, her zaman bir kapı açar. Kendinizi dinlettirebilir, güler yüzle karşılatabilir, işlerinizi daha hızlı gördürebilirsiniz. Size vakit ayrılır, sevilirsiniz ve bunların sonucu olarak hayat sevgisini; yani duygusal doyumu yaşarsı-
nız.

Son Bir Hikaye!

Hayatın gizemini ve mutluluğun kaynağını arayan bir genç vardır. Bu genç hayatın gizemine ve mutluluğun kaynağına ulaşmak için bilgelerden yardım ister. Sonunda sorusuna bir kralın cevap vereceğini öğrenerek bilge kralın karşısına çıkar. "Bana hayatın gizemini ve mutluluğun kaynağını anlatır mısınız?" der. Kral kendisine daha sonra yardımcı olabileceğini ve şimdi gidip sarayını dolaşmasını söyler. Gence bir kaşık verir. Kaşığın içerisine de iki damla yağ koyar ve yağı dökmemesini tembihler. Genç gidip sarayı dolaşır ve kendisine söylenen saatte tekrar kralın karşısına gelir. Kral "Sarayımı iyice dolaştın mı?" der. Genç "Evet" der. "Peki. " der kral. Gencin elindeki kaşığa bakar, yağ dökülmemiştir. Kral "Sarayımdaki ünlü ipek halıları gördün mü?" der. Genç "Hayır." der. Kral "Peki, bahçemi gezdin mi? Çok güzel çiçekler vardı, bahçıvanım onları uzun yıllarda yetiştirdi, onları gördün mü?" diye sorar. Genç "Hayır." der. Kral, "Ya muhafızları gördün mü? Çok eğitimli ve disiplinli bir ordum var." Genç, "Görmedim." der. Kral, tekrar kaşığa yağı damlatır ve "Yeniden sarayımı gez." der. "Etrafına iyi bak." demeyi de ihmal etmez.

Genç elinde kaşıkla birlikte tekrar sarayı gezmeye başlar. Sarayın muhteşemliğini görür, şaşkınlıkla tekrar kralın karşısına gelir. Hayretler içinde krala gördüğü bahçeden, ipek halılardan ve sarayın muhteşemliğinden söz eder. Bilge kral, "Peki kaşıktaki yağa bir bakalım." der. Gencin elindeki kaşıkta yağ kalmamış, hepsi dökülmüştür. Yağdan eser yoktur. Bilge kral, gence "işte hayatın gizemi ve mutluluğun kaynağı budur. Elindeki iki damla yağı yitirmeden etrafına bakabilmeyi öğrenmektir." der.

Umarız hayatınızın sınav dönemeçlerinde her şeyinizi sınavdaki başarınıza endekslerken anlık mutluluklarınızı kendinize çok görmez, zorunluluklarınızla mutluluklarınızı dengelersiniz.

7. Bölüm Eylem Kontrol Çizelgesi

KİŞİSEL EYLEM PLANI •

1- Bu Bölümde Öğrendiğim "Kilit Bilgiler"

2- Neler Yapacağım? Kontrol

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

*****

ÜNİVERSİTELER VE İNTERNET ADRESLERİ

Kazanmak istediğiniz üniversite ve bölümler hakkında yeterli bilgiye ulaşabilmeniz için Üniversitenin Adını ve kazanmak istediğiniz bölümü belirleyerek internetten bulmak suretiyle inceleyerek tatmin edici bilgilere ulaşabilirsiniz.