

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İlkim Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Mesleğini Kendin Seç



İlkim Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

Mesleğini Kendin Seç

Gençlerden mesaj var!

Genç Olmak dizisi ergenlik ve ilk gençlik dönemlerindeki çocuğunuzu anlamak, yol göstermek ve kendi gençliğinizi sizlere hatırlatmak için hazırlanmış rehber kitaplardır.

**“HAYATTA İLK YAPACAĞIMIZI
EN SONA BIRAKMAK,
BAZEN DE HİÇ YAPMAMAK
NE BÜYÜK KAYIP...
OYSA İLK AMAÇ OLMALI,
KENDİNİ TANIMAK.”**

Psikolog, aile terapisti ve yazar İlkin Öz, *Mesleğini Kendin Seç*’te hayatımızın en önemli kararlarından olan meslek seçiminde gençlere ve ailelere yol gösteriyor. “Bu kitap iç dünyanıza yapacağınız bir yolculuk ve bu yolculuğun sonunda da kendi kapınızı bulmak için size ışık tutabilecek bir rehber niteliğindedir.”



İlkin Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Mesleğini Kendin Seç

Gençlik Dizisi: GENÇ OLMAK

- 1. Ben Kimim**
- 2. Gençim Doğruyum**
- 3. Mesleğini Kendin İçin Seç**

Mesleğini Kendin Seç
İlkin Öz

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Düzeltili : Hulusi Güven, Gamze Tuncel Demir
Sayfa Tasarım : Elif Aydın Yavuz
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

Tür: Kurgu Dışı, Rehber Kitap
Ebat: 13 x 19,5
Kitap No: 1697
Kâğıt Gram: 60 gr

1. Baskı: Nisan 2019
ISBN: XXXXXXXXXXXXX
Yayınevi Sertifika No: 12330

©İlkin Öz

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık
Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38
www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı: MY Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8F Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 - SERTİFİKA NO: 34191

İlkin Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Mesleğini Kendin Seç



Önsöz

Benden size...

Her seçim bir kapıdır. Sizi, bulunduğunuz yerden başka yerlere ulaştıran kapılar. Bazen yanlış kapıların önünde beklersiniz. Bazen de o yanlış kapıyı açıp girersiniz. Geri dönüşü yok mudur? Elbette vardır ama yaşamınızdan zaman alır. Seçiminizin size uygun olmadığını anladığınız andan sonra geri dönüp sizin doğrunuz olanı bulana kadar zaman kaybedebilirsiniz. Hepimizin hayatında zaman çok değerlidir. Boşa harcamamak ve iyi değerlendirmek gerekir.

Bu kitap teknik bir kitap değil. Bu kitap iç dünyanıza yapacağınız bir yolculuk ve bu yolculuğun sonunda da kendi kapınızı bulmak için size ışık tutabilecek bir rehber niteliğindedir.

Genç olmak bir süreç ve bu süreçte en iyi olabilecek durumlardan biri de “doğru meslek seçimi”dir. Yaşamınız boyunca keyifle ve gururla taşıyacağınız ya da uyumlanamayıp bir kenara iteceğiniz mesleğiniz, sizin hayatı-

nızda önemli bir belirleyici olacaktır. İnsanı en mutlu eden durumlardan biri, hayatta bulunduğu yeri sevmesidir. Sevdiği ve kendine uygun olan bir mesleği yapması kişiyi içsel olarak zenginleştirir. Umarım aradıklarınızı bu satırlarda bulur ya da şimdiye dek aklınıza bile getirmedığınız arayışlarınızı keşfeder ve mesleğinizi “kendiniz” için seçmeye karar verirsiniz.

İlkin Öz

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	5
1. BÖLÜM: İLK ADIM: KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK	9
Kendinle Yüz Yüze Gelmek	11
Kendinizi Tanıyor musunuz?	13
Kişilik Yapısına Göre Meslek Seçimi	18
Beklentiler Yanıltıcı Olmamalı	23
2. BÖLÜM: KARAR VERMEK	25
Doğru Karar - Yanlış Karar	27
Karardan Caydırıcı Sebepler	29
Kararları Destekleyici Etkenler	31
Meslekleri İyi Tanıyın	34
Karar Vermeden Önce Seçimlerinizi Değerlendirin	36
Alternatifleri En Aza İndirmek İçin Bir Test	37
3. BÖLÜM: ÖNEMLİ MESELE	39
Meslek Seçimi Neden Önemli?	41
Hayal Kırıklığına Uğramak da Var	46
Bölüm Değiştirenler	48
Açıktaki Kalmamak İçin Yapılan Yanlış Seçimler	49
Kendi Mesleğini Yapmayanlar	53

4. BÖLÜM: STRESİN STRESLİ YÜZÜ: SINAV	57
Stresin Stresli Yüzü: Sınav	59
Sınav Kaygısı	61
Sınav Kaygınızı Ölçmeniz İçin Bir Test	65
Kaygıyı En Aza İndirmek İçin Sınava Girmeden Önce Neler Yapmalı?	70
Sınavda Başarı Oranını Olumsuz Etkileyen Ruh Halleri	77
Heyecan	77
Stres ve Kaygı	81
Kendine Güvenmemek	83
Özgüven Eksikliğinin Belirtileri	84
Depresyon - Depresyon Belirtileri	86
Sınava Hazırlanırken Moral Düzeyini Yüksek Tutmak İçin İki Önemli Etken	90
Geçmişini Düşünmeyin	92
Gelecekte Kaygılanmayın	95
5. BÖLÜM: KAYBETMEK	99
Kaybetmek101	
Kazanamamak Dünyanın Sonu Değil	103
Yeniden Denemek İçin Kendinize Fırsat Tanıyın	106
Yeniden Denemenin Beş Kuralı	108
Başarının Formülü: Hayatı Sevmek	114
BAŞARILAR...	123

1. BÖLÜM

İLK ADIM:

KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK

"HAYATTA İLK YAPACAĞIMIZI
EN SONA BIRAKMAK,
BAZEN DE HİÇ YAPMAMAK
NE BÜYÜK KAYIP...
OYSA İLK AMAÇ OLMALI,
KENDİNİ TANIMAK."

KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK

Olay aslında basittir ama nedense yüzyıllardır büyütülmüş, abartılmış ve ulaşılamaz bir durum gibi yansıtılmıştır. İnsan kendine yabancılaştırılmış, üstelik bu da insanın yaş grubuna bağlı olarak tanımlanmıştır. Oysa küçük bir çocuk da, genç bir insan da kendini tanıyabilir. Genellikle çocuklarımızı başka çocuklarla, gençlerimizi başka gençlerle kıyasladığımız için onların kendileriyle yüz yüze gelmelerini yani keşfetmelerini engelliyor olabiliriz.

Kendini keşfetmek, kişinin kendisine zaman ayırması, bu zaman diliminde olumlu-olumsuz yönlerini, yeteneklerini algılaması ve sınırlarını belirleyebilmesidir.

Anne-babalar, eğitimciler çocuklara ve gençlere, kendilerini tanımaları için destek vermelidir. İnsan eğer kırklı yaşlarına gelmişse, söz konusu olay için cesarete ihtiyacı

İlkim Öz

vardır ama henüz gençse tam zamanıdır ve gereksinimi olan iki şey vardır; birincisi zaman, ikincisi ise destek.

Neden çocuğa pek çok bilgi öğretilmeye çalışılır da kendisini tanımak öğretilmez? Bu durum çocuğun kişilik gelişimi ve özgüveni açısından büyük bir eksiklik yaratabilir.

KENDİNİZİ TANIYOR MUSUNUZ?

Şimdilerde bu soruya sık sık rastlıyoruz. Gazete ve dergilerde, sosyal medyada kendini tanımakla ilgili anketler, testler var. Ancak kendini tanımanın ne olduğu ya da nasıl olduğuna dair bilimsel ve yol gösterici bilgiye pek fazla rastlanmıyor.

İnsanın kendini tanıma sürecinin doğduğu andan itibaren başladığını biliyoruz. Kendini tanıma sürecinde ihtiyacınız olan, duygularınızı keşfetmek, bunun devamında düşüncelerinizi doğru ifade edebilmek, yeteneklerinizi keşfetmek ve özgüveninizin boyutlarını fark edip davranışlarınızı ona göre düzenleyebilmektir.

Genellikle, çocuğa ve gence olan yaklaşımlarda ebeveynler kendi beklenti ve isteklerini ön planda tutarak hareket ettiklerinden, kendini tanıyan nesillerden söz etmek biraz zor olabiliyor.

Eğer bir gün size biri, “Kendinizi tanıyor musunuz?” diye sorarsa ya da iç sesiniz bu soruyu size sorarsa, sorunun anlamına şunları yükleyebilirsiniz:

- Duygularımı önemsiyor, ayırt edebiliyor ve hissedebiliyor muyum? Yoksa duygularımı kendimden bile gizliyor ve bastırıyor muyum?

- Düşüncelerimi toparlayabiliyor muyum? Olabildiğince doğru ifade edebiliyor muyum? Sahip olduğum düşünceler tamamen bana mı ait yoksa başkalarının etkisinde kalıyor muyum?
- Her insanın önyargıları vardır. Benim önyargılarımın derecesi ne kadar? Önyargılarım beni kontrol ediyor mu?
- Bugüne dek almış olduğum kararlarımın ne kadarı bana ait? Benim dışımdaki kişilerin etkisinde kalarak aldığım kararlar çoğunlukta mı?
- Fiziksel görünümümü seviyor muyum?
- Kişiliğimi onaylıyor muyum?
- Kendimle ilgili özeleştiri yapabiliyor muyum? Başkalarının beni eleştirmelerine tahammül edebiliyor muyum?
- Korkularımı, kaygılarımı kendime açıkça söyleyebiliyor muyum? Onları kabullenebiliyor ve başa çıkma yollarını arıyor muyum?
- Kendimle barışık mıyım? Yoksa kendimi onaylamıyorum, içten içe acımasızca eleştiriyor muyum?
- Kendime karşı öfkelerim var mı?
- Suçluluk duygularım var mı?
- Sorunlarıma çözüm üretebiliyor muyum? Yoksa ailemden, arkadaşlarımdan çözüm üretmelerini mi bekliyorum?

İLK ADIM: KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK

- Kendime ilişkin duygularım daha çok olumlu mu, olumsuz mu? İç dünyamda kendime nefret duygularım var mı?
- Kendime olan güvenimin derecesi ne kadar? Yeterli mi, yoksa kendimi bu konuda daha da geliştirmeli miyim?
- Yeteneklerimin ne kadarının farkındayım? Ne kadarını kullanabiliyorum?
- Yaratıcılığımı ortaya çıkarabiliyor muyum? Yoksa bu konuda eksikliklerim var mı?
- Kendim için “iyi” ve “doğru” olanları belirlemede ne derece başarılıyım?
- Ailemde ve toplumda kendimi belli bir yerde görebiliyor muyum? Yoksa kendimi yalnız ve belirsizlikler içinde mi hissediyorum?

Yukarıdaki sorulara “evet” ya da “hayır” diye yanıt vermeniz değil de doğru yanıt vermeniz önemlidir. Kendiniz, kendi gerçekliğinizde değerlendirebilmeniz sizin farkındalığınızı belirler.

Soruların çoğuna yanıtınız olumsuz olabilir. Olması gereken mükemmel olmanız değil, kendinizi ne kadar tanıyıp tanımadığınızdır. Eğer siz sorulara gerçek yanıtlar verebiliyorsanız, kendinizi tanımaya çaba gösteriyorsunuz demektir. İnsanın kendini tanıması kendi gerçeğinde buluşmasıdır.

İnsanın kendisini tanımasının, yaşamı boyunca sayısız yararları olduğu kesinlik kazanmıştır. Bunlardan birisi de doğru meslek seçimidir. Araştırma sonuçlarına göre kendini tanıyan gencin meslek seçimi konusunda yanılğı payı çok az olmaktadır. Kendine yabancılaşmış ve kendini tanıma çabası göstermeyen gencin ise doğru meslek seçimi yüzdesi düşük olmaktadır. Bu nedenle özellikle meslek seçimi aşamasında, gençlerin kendilerini doğru analiz etmeleri, neleri isteyip neleri istemedikleri konusunda olabildiğince net bakış açılarına sahip olmaları son derece önemlidir.

Davranış bilimcilere göre insan hemen hemen kendi dışındaki herkesin kişilik yapısıyla yakından ilgilidir. Bu anlamda anne babalar çocuğa rol model oluştururlar. “Şu çok kendini beğenmiş, ya diğeri? O da yalancının teki ama asıl öbürü ne kadar da korkak” vb. söylemleri ile büyüyen çocuk zaman içerisinde başkalarının davranışlarına odaklanır ve onları eleştirir hale gelir.

İnsan buna o kadar alışır ki diğerleriyle ilgilenmekten kendi iç dünyasına odaklanamaz.

Psikoterapi seanslarından birinde, terapiye katılan gence: “Kendinle ilgili nelere dikkat edersin?” diye sormuştum. “Dış görünüşüme çok dikkat ederim,” demişti. Ardından epeyce düşündükten sonra, aslında kendisiyle ilgili çok derin tanımlamalar yapamadığını fark etmişti.

İLK ADIM: KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK

“Bana en yakın arkadaşımı sorsanız uzun uzun anlatabilirim ama kendimi anlatamıyor olmam beni çok şaşırttı,” diye ifade etmişti.

İnsanın kişiliğiyle ilgili bilgi sahibi olmadan, yaşamda adım atması, hedefler oluşturması ve ilerlemesi çok zordur. Birçok mutsuz ilişki ve birçok mutsuz evliliğin temelinde yatan nedenlerden biri de kişinin kendisini tanımadan kararlar almasıdır. İş hayatındaki mutsuzlukların sebeplerinden de biridir bu durum. Sürekli iş değiştirmek, aradığını bulamamak, hayal kırıklıkları ve yeni arayışlar, kişinin ne isteyip istemediğini bilmemesinden kaynaklanır.

Unutmamak gerekiyor ki kişi kendini bilmediği, iç dinamiklerini keşfetmediği sürece kaç yaşına gelirse gelsin arayışları devam edecektir.

KİŞİLİK YAPISINA GÖRE MESLEK SEÇİMİ

Her insanın kendine özgü davranışları, duyguları, düşünceleri ve olaylara karşı tepkileri vardır. Bu davranış örüntüleri insan doğduğu ilk andan başlayarak, zamana paralel olarak gelişir ve olgunlaşır. Zaman içerisinde sürekli gelişen kişilik, aile içi ebeveyn tutumlarıyla şekillenir.

Her insan, kendi kişiliğinin gönderdiği mesajlara göre hareket eder. Kimimiz için karar almak kolayken, bir başkası karar almakta zorlanır. Kimimiz mücadeleyi severken, bazılarımız hemen pes ediverir. Bir başkası sakin ve sessizken, diğeri hareketli ve aktiftir. Sevdiğimiz renkler, giyim tarzları, dinlediğimiz müzikler, sürdürdüğümüz hayat biçimleri farklıdır. Çünkü her insan tektir.

Üniversite sınavlarına hazırlanan gençlere öğretilmesi gereken ilk öğreti, kendini tanımak öğretisi olmalıdır. Kendi kişiliğini, yeteneklerini, başarılı olabileceği alanları keşfetmeyi gence bırakmak önemlidir. Acımasız ve stres dolu maratonda genç insan böylelikle biraz olsun rahatlayıp, kendine güvenebilir.

İnsanın kişiliğine uygun ve kişilik yapısına göre meslek seçimi, tahmin edilemeyecek kadar önemlidir. İçeride dönük yapısı olan bir gencin, halkla ilişkiler bölümüne girmesi ne kadar doğru olabilir? Diyelim ki çaba göster-

İLK ADIM: KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK

di ve bölümünü bitirdi. Acaba başarılı bir halkla ilişkiler uzmanı olabilecek midir? Pek çok genç biliyoruz ki kişiliğine uygun olmadığı için mesleğini yapmıyor.

Zaman zaman öne çıkan meslekler vardır. Aileler çocuklarının bu meslekleri yapmalarını isterler. Bilerek ya da bilmeyerek gence baskı yaparlar. Genci olumsuz yönlendirebilirler. Çocuğumun kişilik yapısı bu mesleği yapmaya uygun mudur? Bu önemli gerçeği aileler kadar, gencin kendisi de düşünmelidir.

Meslek seçimindeki bir başka yanılgı da seçilecek mesleğin salt maddi olanaklarının dikkate alınmasıdır. Eğer çok para kazandıran bir meslekse, genç insan söz konusu mesleğe yönlendirilir. Hem aileler hem de gençler bu hataya düşmemek için dikkat etmelidirler.

Meslek seçiminde değerlendirilecek ilk faktör, gencin kişilik yapısı olmalıdır. Daha sonra, okulda başarılı olduğu alanlar göz önüne alınmalıdır. İnsan hayatının dönüm noktasını belirleyen bu önemli kararda, kişilik yapısı göz ardı edilmektedir. Bu yüzden kişi, hayatında aradığını bulamadığı için ya zaman kaybeder ya da hiç uygun olmadığı mesleğini yapmaya çaba gösterirken zorlanır ve depresyona girebilir.

Bu konudaki deneyimlerini paylaşan birkaç kişinin söylemlerini paylaşmak istedim. Bu kısa aktarımları okuyunca, konunun aslında ne kadar önemli olduğu fark ediliyor.

“Kendime uygun olmayan bir mesleği yapmakta olduğumu anladığımda çok zaman kaybettiğimi hissettim. Şu anda yirmi altı yaşındayım ve işimi değiştirmek istiyorum. Tam dört yıldır bu mesleği yapıyorum. Mesleğimi söylemek istemiyorum. Çünkü ona da haksızlık edeceğimi düşünüyorum. İyi bir meslek ama asla bana göre değil. Keşke o zaman bana birileri söyleseydi ya da ben bunu fark edebilseydim. Benim gençlere tavsiyem, seçecekleri mesleğin kendilerine uygun olup olmadığını etraflıca düşünmeleri.”

“Bu yaş, belki gençlere çok uzak bir yaş gibi gelebilir ama zaman o kadar hızlı geçiyor ki. Benim yaşıma otuz. Üniversiteden mezun olduğum günden bugüne dek yani yaklaşık altı yıldır iş değiştiriyorum. Şimdi dört yıl boyunca boşuna okuduğumu anlıyorum. Buna bir de bu altı yılı eklersek, on yıllık büyük bir zaman dilimini harcadım. Ne istediğimi bilemediğim gibi, başkalarının da etkisinde çok kaldım. Hiçbir genç bu hataya düşmemeli. Ne istediğini iyi belirlemeli.”

“Ben mezun olalı yaklaşık iki yıl oluyor. Mezun olur olmaz mesleğimle ilgili bir işe girdim. Bir yıl çalıştıktan sonra ne kadar hatalı bir seçim yaptığımı anladım. Mesleğim benim yapıma o kadar tersti ki şimdi

İLK ADIM: KENDİNLE YÜZ YÜZE GELMEK

bunu nasıl fark edemediğimi düşünüyorum. Hadi ben fark etmedim, ailem, okuldaki hocalarım ve dershanedeki öğretmenlerim de olayın bu yüzünü hiç dikkate almamışlar. Benim söyleyeceğim şu gençler, aileler ve eğitimciler bunu dikkate almalılar.”

“Otuz altı yaşındayım. Mesleğim için yıllarca okudum. Kazanmak için ayrı, kazandıktan sonra ayrı. İnanın çok mutsuzum. Mesleğimi seviyorum ve kutsal olduğuna inanıyorum ama benim kişilik yapıma hiç mi hiç uygun değil. Ayrılamıyorum da. Çünkü başka ne yapabilirim onu da bilmiyorum. Geriye dönüp yeniden seçme hakkımı kullansaydım, daha farklı bir seçim yapardım sanırım.”

“İnsanın kişilik yapısının yaptığı işle paralel olması gerektiğine kesinlikle inanıyorum. Aksi halde mutsuz oluyorsunuz, işe giderken ayaklarınız geri geri gidiyor. Geçen sene mezun oldum ve sekiz aydır mesleğimle ilgili bir işte çalışıyorum. Sekiz ayı az bir zaman olarak değerlendirenler olabilir ama benim hatalı bir seçim yaptığımı anlamam için yeterli bir zaman oldu. Eğer günün birinde, içinizden bir ses, ‘Bu bana uygun değil!’ derse, üzerinde mutlaka düşünün.”

Beden ölçünüz otuz altı ise otuz altı beden giysi alıyorsunuz, kırk beden almıyorsunuz ya da ayak numaranız otuz sekizse, otuz altı numara ayakkabı giyemiyorsunuz, meslek seçiminde de durum buna benziyor. Eğer mesleğiniz size uymuyorsa sizi sıkar, bunaltır, zorlar; bir yere kadar dayanır ve bu sıkıntıya son vermek istersiniz.

Hem zaman hem de moral kaybına uğramamak için önce kendinizi tanımalısınız. Mesleğinizi kendinize göre ayarlamalısınız kendinizi mesleğe göre değil. Bu önemli konuda ailelerin, eğitimcilerin ve tabii ki gençlerin bir an önce bilinçlendirilmesi için çaba gösterilmelidir.

BEKLENTİLER YANILTICI OLMAMALI

Kişilik yapınıza uygun mesleği seçmek için özen gösterirken, dikkat etmeniz gereken önemli bir faktör de beklentilerinizdir.

Kimi zaman bizle hiç uyuşmayan beklentiler içine girebiliriz. Bu beklentilerimizi hayallerle karıştırmamamız gerekir.

Kişinin rasyonel olarak yapamayacaklarını yapacağına inanması, hayalden öteye gitmez.

Her şeyden önce, beklentileriniz ile hayallerinizi birbirine karıştırmamalısınız. Beklentileriniz gerçekçi olmalıdır. İşte bu aşamada, kendinizi tanımak sizin en iyi rehberiniz olacaktır. Sizin dışınızda hiç kimse, sizin kadar sizi tanıyamaz. Kendimizi en iyi biz biliriz. Bu yüzden çevremizdeki insanlar bizi yanıltıcı yüreklendirmelerde bulunabilirler. Sosyal derslerde başarıyla, bilgisayar mühendisi olmayı beklemek bir hayaldir, beklenti değil. Bunu sizden bekleyenler de yanılıyordur ve onlar da hayal kırıklığına uğrayacaklardır.

Beklentilerinizin yanıltıcı olmaması için kendi yeteneklerinizi iyi sınamalı, neleri yapabileceğinizi iyi belirlemelisiniz. Bir sonraki adımınız ise beklentilerinizin bir listesini yapmak olmalıdır. Kendi yeteneklerinizle, listenizdeki beklentileri karşılaştırdığınızda bir eleme yap-

İlkim Öz

rak, hangi beklentilerinize ulaşabileceğinizi gerçekçi bir şekilde görebilirsiniz.

Kendinize zaman ayırın ve böyle bir uygulama yapın. Bir kâğıda yeteneklerinizi, yapabileceklerinizi yazın. Diğer bir kâğıda da beklentilerinizi yazın. Sonra her iki grubu karşılaştırın. Yapacağınız eleme sonunda, sizi yanıltmayan beklentileriniz daha net ortaya çıkacaktır.

2. BÖLÜM

KARAR VERMEK

“DAHA ÖNCE ALMIŞ OLDUĞUNUZ
BİR KARARIN ŞİMDİ YANLIŞ OLDUĞUNU
GÖRÜYORSANIZ VAZGEÇMEKTEN
KORKMAYIN.
ALDIĞINIZ KARARDAN
VAZGEÇMEK DE
YENİ BİR KARAR VERMEKTİR.”

DOĞRU KARAR - YANLIŞ KARAR

İnsanın hayatında önemli kararlar alması kolay bir eylem değildir. Hele alınacak karar, hayati bir kararsa günler, geceler boyu düşünölür, birilerine danışılır. Karar verdikten sonra ise insan, büyük bir rahatlık duyar. Derler ya kararın iyisi kötüsü, doğrusu yanlışsı yoktur diye. Yoktur çünkü herkesin kararı kendine göre doğrudur.

Bir de madalyonun diğeri yüzü vardır. Aklınızı çok karıştırmışlarsa, her kafadan bir ses çıkmışsa ve kendi kendinize kalmaya bile vakit bulamamışsanız, alınan karar sizden daha çok, diğeri lerinin doğru kararıdır ve büyük bir olasılıkla bir süre sonra yanlışlığını hissedeceksinizdir.

Doğru karar, yanlış karar ya da iyi karar kötü karar bu aşamada kendini gösterir. Meslek seçimi ise hayatınızda alacağınız en önemli kararlardan biridir. Sadece ve ke-

sinlikle sizin alacağınız bir karar olmalıdır. Hiç kuşkusuz yol gösterenler olacaktır ama son karar size ait olmalıdır.

Hemen hemen her genç, kendisini bu zorlu sınava daha da iyi hazırlamak için çaba sarf ediyor. Dersler tekrarlanıyor, özel derslerle eksikler gideriliyor, yapılan sınavlarla kendini değerlendiriyor ve bilgi aşamasında kendini ölçebiliyor. Gence tüm bu zorlu süreçte kendisine hangi alanlarda karar vermesi gerektiği de gösteriliyor. Alternatifler sunuluyor. Bu aşamada gençler karar vermekte gerçekten zorlanıyorlar. Kendileri için uygun olanı görebilmek istiyorlar. Ailelerine soruyorlar, arkadaşlarıyla tartışıyorlar, hocalarına danışıyorlar. Süreç böyle geliyor.

Son aşamaya geldiğinizde, kararı sadece siz vermelisiniz. İçinizde en ufak bir şüphe uyandığında vazgeçme özgürlüğünüz olduğunu unutmayın. Bu yaşam sizin. Siz mezun olup mesleğinizi yapmaya başladığınız zaman, yanınızda sadece kendiniz olacaksınız. Ne arkadaşlarınız, ne anne babanız ne de öğretmenleriniz sizinle bu mesleği yapacaklar. Arkadaşlarınızın sağduyusuna, ailenizin görüşlerine ve öğretmenlerinizin deneyimlerine kulak verin ama son kararı siz verin. Sonradan pişman olmamak için.

KARARDAN CAYDIRICI SEBEPLER

Üniversiteye girmeye hazırlanırken, o yoğun süreçte insan birkaç kez kararını değiştirebiliyor. Ancak görüyoruz ki alınmış bir karardan vazgeçme sebepleri arasında ailenin, arkadaşların ve öğretmenlerin etkisi oldukça fazla.

Genç insan eğer verdiği karardan tam olarak emin değilse arkadaşları, ailesi ya da öğretmenleri tarafından kolaylıkla etkilenebiliyor. Ancak sonradan suçlananlar da onlar oluyor. “Ben aslında şu bölümü seçecektim ama babam beni kararımdan vazgeçirdi. Şimdi yanlış bölümde olmamın suçlusu ben değilim.” Ya da “Ben kararımı vermiştim ama öğretmenlerim o kadar ısrar ettiler ki onların etkisinde kalarak hatalı seçim yaptım.” Arkadaşlar için de söylenenler aynı. Ancak karardan caydırıcı nedenler arasında, aile ve öğretmenlerin etkisi, arkadaşlardan daha fazla.

Bu durumda genci, bizim istediğimiz yöne çekmek yerine, kendi istediğinden emin olup olmadığını fark ettirmeye çalışmak daha olumlu bir yönlendirmedir. “Ben senin şu alanda daha başarılı olacağına inanıyorum ama sonuçta kendini en iyi sen biliyorsun, son karar senin,” biçiminde bir yaklaşım, yapılması gereken en iyi yaklaşımdır.

Meslek seçimi konusunda kararınızı verdiniz ama diyelim ki çevrenizdeki kişiler bu kararınızın hatalı olduğunu söylüyor ve size başka seçenekler öneriyor. Bu durumda, almış olduğunuz karardan hemen vazgeçmeyin ancak söylenenleri de kulak arkası etmeyin. Ufak ve gerçekçi bir değerlendirmede bulunun. Belki de gerçekten gözden kaçırdığınız bir şeyler vardır. Değerlendirmenizin sonucunda hâlâ olumlu şıklar sizden yanaysa artık bir daha kararınızdan vazgeçmeyin. Yaptığınız bu değerlendirmeyi ve sonucunu diğer kişilere de bildirin. Artık kararınızı verdiğiniz ve bu konuda baskı yapmamalarını uygun bir dille, onları kırmadan belirtin. Öyle ya hiç kimse sizin kötülüğünüzü istemiyor.

Çoğu kez görüyoruz ki genç insan kararını verdikten sonra ya anne babasının ya da öğretmenlerinin etkisinde kalarak, kendini hiç değerlendirmeden almış olduğu karardan vazgeçip bir başka alternatifi seçebiliyor. Ve sonuç başarısızlık olabiliyor. Kazanılan bölüm ya yarım bırakılıyor ya değiştiriliyor ya da mezun olunuyor ama mezun olduktan sonra başka bir işte çalışılıyor. İşte bu önemli nedenlerden dolayı, alınan karardan vazgeçmeden önce gerçekçi değerlendirme ve analizler yapılmalıdır.

KARARI DESTEKLEYİCİ ETKENLER

Gencin meslek seçiminde verdiği kararı destekleyen faktörler arasında arkadaşlar, aile ve öğretmenler yine büyük rol oynuyor. Ancak burada arkadaşların etkisi, diğer caydırıcı nedenlerde olduğu gibi az değil, fazladır.

Gençler, arkadaşlara ve arkadaşlıklara önem veriyorlar. Gencin herhangi bir iletişim sorunu yoksa arkadaşlarıyla kurduğu ilişki onun özgüveninin artmasını sağlıyor. Gencin arkadaşlarına verdiği önem, kimi zaman aileleri tedirgin edebiliyor. “Sen artık bizden daha çok arkadaşlarınla zaman geçiriyorsun,” şeklindeki sitemler çocuk artık genç olduğunda başlıyor.

Buradan da görüyoruz ki gencin, arkadaş ilişkilerine ve arkadaşlarına verdiği önem azımsanacak gibi değildir. Sosyal bir varlık olarak, paylaşma ve bir gruba ait olma gereksinimi ve o gruba ya da arkadaşla paylaşılanlar her gencin yaşamında önemli yer tutar.

Doğaldır ki insanın hayatında bu denli önemli olan kişilerin onun kararlarını etkilememesi düşünülemez. İşte bu yüzden gencin meslek seçimine ilişkin kararlarını destekleyenler arasında arkadaşlarını görüyoruz. Hatta bazen genç, arkadaşından ayrılmamak için onunla aynı okulu ve bölümü seçebiliyor. Bu da rasyonel değil duygusal bir seçim oluyor.

Gencin kararını pekiştiren ve onun bu kararı vermesinde destekleyici etki yaratan bir diğer grup da öğretmenlerdir. Bilinçli yaklaşımları ve yönlendirmeleriyle gencin kendini geliştirmesini ve eksiklerini tamamlamasını sağlayan öğretmenlerin, eğitimcilerin bu anlamdaki katkıları yadsınamaz. Gençler, kendilerini ve kararlarını destekleme açısından öğretmenlerine oldukça güvenmektedirler. Bu yüzden kararı destekleyici faktörler arasında eğitimcilerin görüşü oldukça etkilidir.

Bir diğer grubu ise aileler oluşturuyor. Tıpkı karardan caydırıcı etkisi olduğu gibi ailenin kararı destekleyici etkisi de söz konusudur. Özellikle çocukları ile olumlu iletişim kurmayı başarabilen, onlarla sağlıklı paylaşımlarda bulunan ailelerin çocukları, anne babalarının düşüncelerine büyük önem veriyor. Böyle ailelere sahip olan gençler, kendi kararlarını ailelerine danışıyor ve onlardan destek bekliyor. Aileleriyle iletişimleri zayıf olan gençler, meslek seçimi konusunda, kararlarını ailelerine bildirmediikleri gibi onların desteğini ya da fikirlerini de istemiyorlar.

Konuyu toparlayacak olursak, gencin karar verme aşamasında ve verdiği kararlarda gerek caydırıcı gerekse destekleyici olan üç önemli etkin grup var; arkadaşlar, aile ve eğitimciler.

KARAR VERMEK

Kararınız hangi yönde olursa olsun, hangi mesleği seçmeye karar vermiş olursanız olun, şu iki noktayı hiç unutmayın ve uygulayın. Birincisi, seçiminizi mutlaka değer verdiğiniz ve düşüncelerine inandığınız kişilerle paylaşın, tartışın. İkincisi de eğer yaptığınız seçimin sizin doğrunuz olduğuna gerçekten inanıyorsanız zihninizi çok fazla karıştırmayın ve yolunuza devam edin.

MESLEKLERİ İYİ TANIYIN

Üniversite sınavına hazırlanırken, çaba ve stres bir arada yaşanmaktadır. Bu süreç genç insanın yaşamında hiç unutulmayan bir dönemdir.

Bu kadar zor ve zor olduğu kadar da önemli olan bu sürece baktığımızda, çok büyük bir eksikliği görüyoruz. Yıllardır yapılmamış olan ancak şimdilerde önemsenen bir konu olan meslekleri tanımak.

Kaç kişi seçtiği mesleği çok iyi tanıyor? Kaç kişi seçtiği mesleğin alanlarını, nerelerde, neler yapabileceğini çok iyi biliyor?

Meslek seçiminde iyi ve doğru karar vermek için önce meslekleri doğru tanımanız gerekiyor. Bunun için de mesleklerin gençlere iyi tanıtılması gerekiyor. Belli başlı birkaç mesleğin dışında, içeriği çok iyi bilinen meslekler yok. Ya okulun adının popüler olması ya da çok para kazandırdığına inanıldığından dolayı adı bilinen meslekler, çoğu kez gençler için bir tuzak olabildiği gibi mutsuzluk kaynağı da olabiliyor.

Mesleklerin tanıtılmasında okulların ciddi anlamda bir tanıtım programı uygulamaları gerekir. Bu tanıtım programının lise birinci sınıftan başlayarak, lise sonuncu sınıfa yayılan bir yelpazede olması faydalıdır. Aksi halde lise son sınıfa gelmiş gence meslekleri tanıtmak onun

sağlıklı seçimler yapmasından öte aklının karışmasına neden olabilir.

Aynı zamanda görsel ve yazılı basının da meslek tanıtıma destek vermesi, bu anlamda büyük bir boşluğu doldurabilir. Televizyon ve radyo kanallarında gençlere meslekleri tanıtan nitelikli ve eğitici programların daha fazla yapılması gerekmektedir.

Siz de kendi olanak ve çabalarınızla meslekleri tanıma-ya özen göstermelisiniz. Günümüzde internet üzerinden pek çok bilgiye anında ulaşma gibi bir şansına sahipsiniz.

Belki her incelediğiniz meslek size bir öncekinden daha da cazip gelebilir. Farklı mesleklerin niteliklerini, özelliklerini ve iş olanaklarını tanıdıkça, zihninizde bazı konular netleşmeye başlayacaktır. Zamanla kendi kişiliğinize, potansiyelinize ve beklentinize en uygun meslek zihninizde oluşmaya başlayacaktır. Bunun için ciddi ve kapsamlı araştırmalar yapmanız çok önemlidir.

KARAR VERMEDEN ÖNCE SEÇİMLERİNİZİ DEĞERLENDİRİN

Meslek seçiminde, seçimler ve kararlar ayrı kutuplardadır. Bizim için önemli olan bir kapıdan girmeden önce başka birkaç kapının önünde durur ve bekleriz. İşte durup beklediğimiz kapılar seçimlerimizdir, onlardan her an vazgeçebiliriz. Her seçimin bir geri dönüşü vardır. Her seçim vazgeçilebilir özelliği olan minik alternatiflerdir. Her seçimin sonunda da kararlar vardır.

Karar vermeden önce seçimleriniz olabilecek alternatifleri iyi değerlendirmeli, objektif bir şekilde gözden geçirmelisiniz. Acele etmek, kaygı ve telaşla seçimleri hiç gözden geçirmeden karar vermek yanlış adımlar atmanıza neden olabilir. Bu ise sizi istemediğiniz yollara sürükleyebilir. Her yıl çok sayıda gencimizin bin bir umutla girdiği üniversiteden, hayal kırıklıkları ve umutsuzlukla ayrılmalarının, tekrar sınava girmeyi denemelerinin veya bölüm değiştirmelerinin nedeni, gerçek kararlarını görmeyip hatalı seçim yapmaları olabilir.

Seçimleri gözden geçirme aşamasına gelindiğinde, dikkat edilmesi gereken en önemli nokta acele etmemektir. Kararınızı sağlam gerekçelere dayandırıp dayandırmadığınıza dikkat etmeniz gerekir. Bu konuda aşağıdaki

test size yardımcı olabilir. Seçimlerinizi iyi değerlendirip son kararınızı vermeden önce kendi kendinize soracağınız bazı sorular, size ışık tutabilir.

ALTERNATİFLERİ EN AZA İNDİRMEK İÇİN BİR TEST

1. Şu an, benim için geçerli olan alternatifleri seçerken, başkalarının etkisinde kalıyor muyum?
2. Alternatiflerimi oluştururken zorlanıyor muyum?
3. Zorlanma nedenlerim neler olabilir? (Zorlanma nedenlerinizi bulduğunuzda, alternatiflerinizi daha net oluşturacaksınız.)
4. Seçimlerimi yaparken, seçimlerimi ve kendimi objektif değerlendirebiliyor muyum?
5. Kararımı vermek için acele ediyor muyum?
6. Meslek seçimimdeki alternatifler bana gerçekten uygun mu?
7. Uygun olmayanları elediğimde geriye hangi meslekler kalıyor?
8. Söz konusu meslekle ilgili karar verecek kadar donanımlı ve bilgili sahibiyim mi?
9. Alternatif seçimlerim kişiliğime, yeteneklerime ve beklentilerime uygun mu?

10. Alternatifler ile benim bilgi dağarcığım paralel mi?
Var olan bilgi birikimimle istediğim bölümler uyuyor mu?
11. Seçmeyi düşündüğüm meslekle mutlu olacak mıyım?

Yukarıdaki her soruyu kendinize sorun. Daha sonra her soruyla ilgili notlar alın. Bunun için kendinize zaman ayırın. Soruları gerçekçi bir şekilde değerlendirin. Eğer şu sıralar aklınız gerçekten çok karışıksa ve motivasyonunuz düşükse, bu soruları değerlendirmeyi başka bir zamana bırakın. Çünkü olumsuz ruh halindeyken, sağlıklı değerlendirmeler yapamazsınız.

Kendinizi toparlayana kadar bekleyin ancak çok da zaman kaybetmeyin. Biliyorsunuz bu sınava hazırlanırken zaman çok önemli. Zamanı iyi kullanmak çok daha önemlidir. Zaman yönetimiyle ilgili danışmanlık alabilirsiniz böylelikle zamanı daha verimli kullanmayı öğrenirsiniz.

Bu süreçte kaygı ve stresinizi yönetebilmek adına uzman desteği almanızda da fayda olabilir.

3. BÖLÜM

“ÖNEMLİ MESELE...”

“HAYATIMIZDAKİ ‘ÖNEMLİ’LER
HER ZAMAN YAŞAMIMIZIN
GİDİŞ YOLUNU BELİRLER.
İŞTE BU YÜZDEN
MESLEK SEÇİMİ DE
‘ÖNEMLİ’ MESELE.”

MESLEK SEÇİMİ NEDEN ÖNEMLİ?

insanın istediği, sevdiği ve yeteneklerine uygun bir mesleğe sahip olması, onun hayatındaki en büyük kazanımlardan biridir. Sevilmeden ve isteksiz yapılan mesleğin insan hayatına birçok olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir.

Bazı gençler, herhangi bir mesleği seçebileceklerine inanırlar. Bazıları da sadece sınava odaklandıklarından ileriye yönelik düşünemeyebilirler. Oysa neredeyse bir ömür boyu mesleğimizle beraberiz. Uyanık olduğumuz zamanların büyük bir bölümünü işimizde geçiririz. Ruh sağlığı araştırmalarında, kişinin yaptığı işten duyduğu haz ve mutluluğun, hayatında önemli bir doyum noktası olduğu saptanmıştır.

Mesleğini sevmediği için aşırı stres altında olan pek çok insan vardır. Zorlanarak yapılan meslek, depresyon,

iş veriminde düşüş, dikkatsizlik, isteksizlik, başarısızlık, başarısızlığın getirdiği mutsuzluk, iştahsızlık, uykusuzluk, çevreyle iletişim bozukluğu, bel, sırt, baş ve mide ağrıları gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Tüm bunların sonucunda da insan kendisini mutsuz ve değersiz hissedebilir. Kendini değersizleştirme, işe yaramaz ve beceriksiz hissetme duygusu insanı oldukça yıpratıcı duygulardır. Bu yüzden kişinin eşiyle, çocuğuyla, dostlarıyla ve işyerindeki arkadaşlarıyla ilişkilerinde bozulmalar olabilir.

Kişi, zaman içerisinde kendine ve mesleğine yabancılaşabilir. Bir süre sonra, işe gitmemek için bahaneler, psikosomatik rahatsızlıklar (psikolojik kökenli baş, mide ağrıları gibi) ortaya çıkabilir. Kendini üretken ve verimli görmeyen kişi duygu durum bozuklukları yaşayabilir.

“Her şey önce pazartesi sendromuyla başladı. Pazartesi günleri müthiş bir zorlanma hissediyordum. İşe gitmeden önce ve işyerimdeyken şiddetli baş ağrılarım oluyordu ve içim sıkılıyordu. Sonra pazartesi sendromunun yanına, salı, çarşamba, perşembe ve cuma sendromları da eklendi. Üstelik artık pazar günleri de çok mutsuz geçiyordu çünkü ertesi gün iş vardı ve ben buna çok sıkılıyordum. Yani tek mutlu ve rahat olabildiğim günler cumartesi günleriydi. Önceleri tembel olduğum

mu düşündüm. Daha sonra işyerimde dikkat bozukluklarım ve isteksizliklerim başladı. Dengemi iyice yitirmeye başladığımı hissettiğimde işyerimin doktoruna gittim. Doktor bana bunların psikolojik olabileceğini söyleyerek bir psikoloğa gitmemi önerdi. Önce rahatsızlıklarımın psikolojik olduğuna inanamadım ama öyleymiş. Psikoterapi seansları sırasında, rahatsızlıklarımın çok ilginç bir nedeni ortaya çıktı. En azından benim için çok ilginçti. Bu neden, sevmediğim bir mesleği yapmam ve bundan dolayı zorlanmamdı. Şimdilerde kendi kişiliğime uygun bir iş araştırıyorum."

(Selma, 26 yaşında)

"Dört yıldır mesleğimi yapıyordum. Üç yıllık evliyim. Yaklaşık bir yıl önce eşimle aramızda ufak tefek tartışmalar başladı ve zamanla büyüdü. Tartışmalarımızın sebepleri önemsiz nedenlerdi. Eşimin dediğine göre ben işten eve döndüğümde bir barut fıçısı gibi oluyordum. Zamanla durum iyice kötüleşti. Ben de ciddi anlamda düşünmeye başladım. Bu arada şunun farkına vardım. Hafta sonlarında ve tatillerde eşimle aramızda hiçbir sorun çıkmıyordu ve ben kendimi daha mutlu hissediyordum. Bir süre sonra başta eşim olmak üzere, tüm yakın çevremle ilişkilerim iyice bozulmaya başlamıştı. Uzun lafın kısası, ben kişiliğime

uygun bir mesleği yapmıyordum ve bu da beni olumsuz yönde etkiliyordu. İnsan önce bunu kabullenmek istemiyor ve çok zor kabulleniyor. Düşünsenize, onca hevesle seçtiğiniz bölümü bin bir çabayla ve zorlukla bitiriyorsunuz. Tam dört yıl çalışıyorsunuz. Sonra ruh sağlığınız size, bu iş sana uygun değil diye mesajlar göndermeye başlıyor. Aslında mesleğimi seçerken babamın ve ağabeyimin etkisinde kalmıştım. Gençlik işte, o zamanlar düşünememişiz. Durumu yüzleşmem ve kendime gelebilmem biraz zaman aldı. Eşimin ve psikoterapistimin yardımlarıyla birçok şeyi aşabildim. Şimdi sevdiğim, bana uygun bir işim var. Mutluyum."

(Murat, 27 yaşında)

"Yataktan çıkmak istemiyordum. İşe gitmediğim günler gitgide çoğalmaya başlamıştı. Bu durumdan ailem de telaşlandı. Bana sanki hep ateşim varmış gibi geliyordu. Zaman zaman mide bulantılarım, kusmalarım vardı ve kendimi son derece halsiz hissediyordum. Ayrıca sebebi belli olmayan müthiş sırt ağrılarım gitgide artıyordu. Doktor doktor dolaştık. Durumumun psikolojik kökenli olduğunu söylediklerinde inanmadım. Sonuç olarak kişiliğim ile yaptığım işin birbirine paralel olmadığı ve bunun da beni zorladığı ortaya çıktı. Buna inanmak çok zordu, ama gerçeği kabullendim.

Zaten üniversiteye girerken bu bölümü çok da istekli seçmemiştim. Ben gençlere, seçecekleri mesleği iyi düşünerek seçmelerini tavsiye ediyorum. Sonra insanın başına hiç tahmin etmediği şeyler gelebiliyor."

(Gülay, 24 yaşında)

Yukarıdaki paylaşımlardan da görüyoruz ki kimisinde evlilik yaşamını, kimisinde ise tüm hayatını olumsuz etkileyen iş yaşamındaki zorlanmayı kabullenebilmek de kolay değil.

Araştırmalar, iş yaşamında mutlu olmayan, işini yeterince sevmeyen kişilerin ciddi sırt ağrıları çektiğini ortaya koyuyor. İngiltere’de yaklaşık 4.500 yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmada, işyerinde mutsuz olan kişilerin pek çoğunun omurilik bağlantılı ağrılardan yakındıklarını saptanmıştır. Araştırmaya göre, her yıl yetişkinlerin %40’ı bu tür ağrılar nedeniyle kliniklere başvurmaktadır.

Manchester Üniversitesi Romatizmal Hastalıklar Hastanesi tarafından yapılan araştırmada, sırt ağrılarının çoğunun ağır taşımak değil, depresyon sonucu ortaya çıktığı belirlenmiştir. Sırt ağrılarıyla kliniklere başvuran kişiler üzerinde yapılan araştırmalarda, bu insanların işyerinde mutsuz oldukları, kendilerine uygun olmayan meslekleri yaptıkları, yalnızlık duygusu, tatminsizlik ve başarısızlık duygularının yoğun olduğu ortaya çıkmıştır.

HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMAK DA VAR

Her insanın kişilik yapısı farklı olduğu gibi olaylardan, yaşadıklarından ve içinde bulundukları durumdan etkilenme dereceleri de farklıdır. Kimileri yaptıkları iş kişiliklerine uymadığından depresyona girerken kimileri de bu durumu hayal kırıklığı boyutunda yaşayabilir.

Hayal kırıklığı, kişinin umut ettiğini bulamaması ve beklentilerine yanıt alamamasından kaynaklı olumsuz duygu durumudur. Hemen hemen her insan hayatında hayal kırıklığı yaşar. Hayal kırıklığına uğramak, insan olmanın getirdiği doğal bir duygudur. Çünkü hiçbirimiz mükemmel değiliz, hatalar yapabiliriz. Yaptığımız hataların sonucunda hayal kırıklığına uğrayabiliriz.

Kişi, hayatının en önemli kararını doğru verdiğine inanırken, hayal kırıklığına uğradığında toparlanması zor olabilir. Burada yapılması gereken en önemli davranış, genç insanın kendine karşı hoşgörülü olmasıdır.

“Nasıl böyle bir yanlış yaptım?” diye kendini suçlamak yerine, “Neden böyle yanlış bir seçim yaptım?” diye düşünmek ve bir an önce toparlanmak, en uygun davranıştır. Burada “neden” sorusunun cevabı çok önemlidir. Çünkü eğer cevabı bulabilirse, bundan sonraki seçimi, çok büyük bir olasılıkla doğru olacaktır.

"ÖNEMLİ MESELE..."

Hayal kırıklığına uğradığınızda, kaygı, korku ve stresiniz biraz olsun azalınca, zaman kaybetmeden eyleme geçmeniz önemlidir. "Neden hayal kırıklığına uğradım ve bundan sonra ne yapmalıyım?" sorusu kendinize soracağınız en önemli sorulardan biridir. Neden hayal kırıklığına uğradığınızı bulursanız, bundan sonra ne yapacağınızı belirleyebilirsiniz.

Kendinize daima şans tanımalı ve sorun odaklı değil çözüm odaklı olmaya özen göstermelisiniz. Önemli olan depresyona ve psikosomatik rahatsızlıklara yakalanmadan hayal kırıklığını aşabilmektir.

BÖLÜM DEĞİŞTİRENLER

Her yıl birçok genç okuduğu bölümden memnun olmayıp bölümünü değiştirmek istiyor. OECD raporuna göre her çalışan 3 kişiden biri mesleğini yapmıyor.

Her yıl üniversiteye gidenlerin 500 bininin okuduğu bölümden memnun olmadığı tespit edilmiştir.

TÜİK raporuna göre 28,5 milyon çalışandan %28'inin işinden memnun olmadığı ifade edilmiştir.

2018 yılı yine TÜİK raporuna göre toplam üniversiteli işsiz sayısı 55 ilin toplam nüfusunu geride bırakmaktadır.

Gençlerimizin %70'inin okuduğu bölümleri değiştirmek istemesi, durumun gerçek anlamda ciddi boyutlara ulaştığını gösteriyor.

Bu rakamların bizlere gösterdiği gerçeklerin ardında yatan sebepleri araştırmak gerekiyor. Bu sebeplere baktığımızda zaman kaybetmemek, açıkta kalmamak, kazanılan bölüme ilişkin hayal kırıklığına uğramak, olayı çok fazla ciddiye almamak, çevreye mahcup olmamak için yapılan seçimler, aileye karşı duyulan suçluluk duygularının verdiği karmaşayla seçilen yanlış bölümler gelmektedir.

İnsan kazandığı bölümde aradığını bulamıyorsa ve daha işin başındayken hayal kırıklığına uğruyorsa tabii ki vazgeçmekte fayda vardır. Ama yapılan araştırma sonuçları ve raporlar büyük sayılarla bu gerçeği ortaya koyuyorsa hata sadece gençlere yüklenmemelidir.

AÇIKTA KALMAMAK İÇİN YAPILAN YANLIŞ SEÇİMLER

Bölüm değiştirme nedenleri arasında açıkta kalmamak için öylesine yapılan tercihler de var. Bu tercihlerden herhangi biri olduğu zaman, gençler önce seviniyorlar, daha sonra hayal kırıklıklarıyla yeniden sınava girme stresi ya da bir başka bölüme girme mücadelesiyle uğraşıyorlar.

Açıkta kalmamak için istemediği bölümleri ya da kendileri için çok da anlamı olmayan bölümleri yazan gençlere neden böyle tercihler yaptıklarını sorduğumuzda bakin nasıl cevaplar veriyorlar:

"Evet, açıkta kalmamak için bana pek de anlam ifade etmeyen birkaç bölüm yazmıştım. Sonuçlar açıklandığında, bu bölümlerden birini kazandığımı öğrendim. Önceleri gerçekten sevinmiştim. Çünkü aileme karşı mahcup olmadığımı düşünüyordum ama tabii ki şimdi bölüm değiştirmek istiyorum."

"Üniversite sınavlarına hazırlanırken, benim için en büyük kâbus kazanmamaktan öte, aileme, arkadaşlarıma ve akrabalara ne diyeceğimdi. Bu yüzden kendimle hiç ilgisi olmayan bölümleri de yazmıştım.

İlkim Öz

Şimdi hata yapmış olduğumu anlıyorum ama oldu bir kez işte."

"Kazanamamak ve açıkta kalmak düşüncesi bende bir fobi haline gelmişti. Bu yüzden olur olmaz her bölümü yazdım. Neresi olursa ol sun, yeter ki açıkta kalmayayım diye dualar ettiğim geceleri çok iyi hatırlıyorum."

"Üniversiteye hazırlanırken üzerimizde çok büyük bir baskı var. Bir yeri kazanmak zorundasın. Başka çaren yok. Kimse sana, 'Bu sene olmasa da olur, seneye yine denersin,' demiyor. Bence çok kötü ve yanlış bir sistem. Büyük ve tarifi zor bir baskı. Bu baskıyı üzerinizden atmak için bir yere kapağı atayım da gerisi önemli değil, diye düşünüyorsunuz."

"Özel bir okulda okuyorum ve lise ikiden beri özel ders alıyorum. Ailem onca para akıtırken tek düşüdüğüm, açıkta kalmamak."

"Uygulanan sistem devam ettiği sürece açıkta kalmamak için yapılan hatalı tercihler hep olacak. Çünkü bizlere çok kısıtlı haklar veriyorlar. Başka seçeneğimiz yok gibi. Ya kazanamayacaksın ve herkes sana gülecek

ya da açıkta kalmamak için öylesine bir yerleri yazacaksın. Sonucun iyi olmasını nasıl beklersin ki."

"Ben dâhil birçok arkadaşım açıkta kalmamak için hiç bilmedikleri, okumayı düşünmedikleri ve ileride meslek olarak seçmeyi akıllarına bile getirmediikleri bölümleri yazdılar. Başka çare var mı? Eğer kazanamazsak, bize aptal ya da tembel gözüyle bakılacak, anne babalarımız bize küsecek, lise ve der hocalarımız yüzümüze bile bakmayacaklar. Bari iyi kötü bir yerler olsun da ne olursa olsun."

"Aslında geçen sene sınavlara tam olarak hazırlanamamıştım. Çünkü okul bir yandan, sınava hazırlanmak bir yandan beni çok yoruyordu. Buna ek olarak da olaya henüz konsantre olamamıştım. Bana kalsa liseyi bitirip ertesi sene üniversite sınavlarına hazırlanırdım ama bunu aileme ve öğretmenlerime anlatmak çok zordu. Sırf onların korkusundan saçma sapan bölümler yazdım. Tabii hiç de istemediğim bir bölümü kazandım. Şimdi o kadar mutsuzum ki anlatamam."

Gençlerin yanıtlarına baktığımız zaman açıkta kalmamak için yapılan seçimlerinin nedenleri arasında çevre baskısı ön planda yer almaktadır. Gençler, anne baba, ak-

İlkim Öz

raba, öğretmenler ve arkadaşlarının olumsuz tepkilerine karşın strese girmekten kurtuluş olarak açıkta kalmamayı seçebiliyor.

Kendinizi baskı altında hissettiğinizde bilin ki hata yapma olasılığınız artmaktadır. Bu yıl sınavı kazanamayabilirsiniz ama hiç olmazsa salt açıkta kalacağım diye, istemediğiniz bir bölümde okumaya da mecbur kalmazsınız. Bu anlamdaki kararlar gerçekten önemlidir ve hayatınızın yönünü belirler. Bunu zihninize ve yüreğinize “önemli not” olarak kaydedebilirsiniz.

KENDİ MESLEĞİNİ YAPMAYANLAR

"İnsanın mesleği her şey midir?" diye bir danışanım sormuştu. İnsanın mesleği her şeyi olmasa da hayatında önemli bir yer tutar. Mesleki doyum ve verimlilik, özgüven ve ruh sağlığı açısından son derece önemlidir.

Araştırma sonuçlarına göre, toplumumuzda kendi mesleğini yapmayan insan sayısı, mesleğini yapan insan sayısına göre daha fazladır. Üniversitede geçen yıllar insan hayatında az bir zamanı kapsamıyor. Dört sene, beş sene hatta alınan eğitime göre daha uzun yıllar, insan mesleğiyle ilgili bir diplomaya sahip olmak için okuyor. Bu zaman sürecinde duygusal ve maddi yatırımlar yapılıyor. Umutlar, beklentiler, verilen çaba, yorgunluklar, uykusuz geçen geceler, sınav stresleri, zaman yatırımları, genç insanın yaşamında hiç de küçümsenmeyecek ölçülerdir. Kişi böylesi çok değerli yatırımlar yaptığına göre mezun olduktan sonra bu yatırımlarının maddi ve manevi geri bildirimlerini, yani karşılığını almalıdır.

Kişi söz konusu yatırımlarının karşılığını almadığı zaman neler olur? Gelin bu sorunun cevabını yine yaşayanlardan öğrenelim:

"Mezun olduğumda o kadar umutluydum ve idealisttim ki şimdi bunu size anlatmam çok zor. Ama şu

kadarını söyleyebilirim, içimde inanılmaz bir coşku vardı. Onca yıl okumuştum ve işte diplomam ellerimdeydi. Bu gerçekten tarifsiz bir duygu. Mezun olduktan iki ay sonra işe girdim ve on ay sonra da mesleğimle bir daha buluşmamak üzere ayrıldım. Aradan dört sene geçti. Acısı hâlâ yüreğimde.”

“Gerçekten de üniversitede okuduğum yıllar kolay geçmedi. Birincisi, açıkta kalmamak için bu bölümü seçmiştim. İkincisi, ailem beni oldukça zor şartlarda okutuyordu. Bu yüzden bölüm değiştirip de zaman kaybetmek istemedim ama hata yapmışım. Çünkü mesleğimi çok kısa bir süre yaptım. Okuduğum yılların artısını hiç alamadım. Bunun sonucunda da gelmiş olduğum yerde mutlu ve doyumlu olduğum söylenemez.”

“Üniversiteyi beş senede bitirdim. Tabii ki kolay olmadı. Maddi ve manevi birçok sıkıntı çektim. Ama boşuna okumuşum diye düşünüyorum. Şimdi elimde bir üniversite diplomasından başka bir şey yok. Çünkü kendi mesleğimi yapmıyorum. Bambaşka bir iş yapıyorum. Hayal kırıklığına uğradım.”

“Nedenini kesin olarak saptamak zor ama gerek aile baskısı gerekse üniversite mezunu olayım da ne

olursa olsun düşüncesi yüzünden okuduğum yıllar boşuna gitti. Mesleğimi yapmıyorum. Değiştirdim. Bu bende saplantı haline geldi. Kendimi son derece başarısız hissediyorum."

Diğer söylenenler de pek farklı değil. Gençlerin bu yaşadıkları, başlayıp da bitirilmeyen, bir türlü sonuna gelinmeyen, tamamlanmamış bir sürecin yorgunluğu ve umutsuzluğu gibidir. Bu ruh hali kişilerde özgüven duygusunda eksilme, mutsuzluk, yaşam motivasyonunda azalma gibi duyumsamalar yaratmaktadır.

Yaşamın bir kuralı vardır. Bizim iç saatimizin doğru işlemlerini sağlayan bu kural der ki kendi doğrunun dışına çıktığın zaman, başkalarının yanlışlarının sonuçlarını sen yaşarsın.

4.BÖLÜM

STRESİN STRESLİ YÜZÜ: SINAV

"ZORLANDIĞIN ZAMANLARDA,
ŞUNU AKLINDAN ÇIKARMA:
'BEN İÇİMDEKİ STRESTEN
DAHA GÜÇLÜYÜM.'"

STRESİN STRESLİ YÜZÜ: SINAV

Stres kişinin günlük yaşamdaki gerginliği ve zorlanmasıdır. İnsanın içinde büyük bir sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk ve sorumluluklarını yerine getirmesinde engel oluşturan ruh halidir. Stresin belli bir düzeyinin, insanın başarı oranını yükseltici etkisi olduğu bilinmektedir ancak aşırı stres insan psikolojisi için zararlıdır.

İnsanın yaşamında belli stresli dönemler vardır. Bunlardan biri de meşhur sınav stresidir. Gerek okul hayatındaki sınavlarda, gerekse üniversiteye hazırlık sınavlarında stresi hissetmeyen yoktur. Ancak üniversiteye hazırlık sürecinde gençlerin içine girdiği sınav stresinin getirdiği kaygı düzeyi, diğerinin oluşturduğu kaygı düzeyinden çok daha fazladır.

Bilginizden ve bildiğinizden ne kadar eminseniz kendinize o kadar güvenirsiniz. Yaşam içerisinde de bu böyledir. Bildiğimiz konularda rahatlıkla konuşabilir, kaygı ve heyecan hissetmezken, bilmediğimiz konularda konuşmak bizi zorlayabilir.

Hayatın her evresinde heyecan duygunuz, kaygınız ve strese girme yüzdeniz farklıdır. Gelin şimdi birlikte bakalım, sınav kaygısı nasıl bir duygudur, psikolojinizi, günlük yaşamınızı ve ilişkilerinizi nasıl etkiler?

SINAV KAYGISI

Neyle mücadele ettiğinizi ve savaştığınızı, içinizde sizi rahatsız eden duygunun nasıl bir his olduğunu, neye benzediğini bilerseniz, onunla başa çıkma olasılığınız o kadar güçlü olur. Eğer söz konusu olan duygunun adı kaygı ise, kaygıyı iyi tanıyıp onun ne olduğunu öğrenmeniz, bilmeniz gerekiyor. Öyle ya bilmediğimiz ve tanımadığımız bir durumla mücadele etmek ya da başa çıkmak hiç de kolay değildir.

Kaygı, korkuların sınırlarını aşmış halidir. Kişinin içinde bulunduğu durumu kontrol edemeyeceğini düşüncesinden kaynaklı çaresizlik duygusunun bir sonucudur.

Kaygı kişiye, duruma ve bir duyguya bağlı olarak ortaya çıkabilir.

Kimisi yalnızlık duygusundan kaygı duyar, kimisi terk edilme kaygısı yaşarken, bazıları anne babasının tepkilerini düşünüp kaygılanır.

Çoğu kez kaygı ile korku duygusu karıştırılır. Bu iki duyguyu birbirinden ayıran önemli bir özellik vardır. Korku, kısa süreli ve geçiciyken, kaygı uzun süreli ve kalıcıdır. Korkumuz bizimle çok uzun süre yaşamaz. Anlıktır ve geldiği gibi gider. Kaygılarımız ise bizi bırakmaz, insana olumsuz bedensel ve ruhsal hisler yaşatır.

Kaygının insan bedenine çeşitli etkileri vardır. Çoğu zaman psikosomatik olan bu etkiler (psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıklar), çoğunlukla gerçek bedensel rahatsızlıklarla karıştırılır, birbirinden ayırt edilemez. Baş ve mide ağrıları, bulantılar, baş dönmeleri, halsizlik, isteksizlik, iştahsızlık ya da aşırı yeme, uyku bozuklukları gibi belirtiler kişinin kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösteren ipuçlarıdır.

Günümüz hayat şartlarının, çocuk, genç, yetişkin dinlemeden insanları zorlaması ve kaygının getirdiği stresin artması sonucu, içinde bulunduğumuz çağı, bazı bilim insanları kaygı çağı olarak adlandırmaktadırlar.

Kaygı ve kaygı bozukluğunu yaşayan insanlar olarak, sınav kaygısından uzak kalmak ya da kaçmak pek mümkün görünmese de mümkün olan bir durum vardır. O da içinizdeki kaygıyı kontrol edebilmenizdir. Kaygınızın neden kaynaklandığını ve belirtilerinin neler olduğunu bilerseniz, onu kontrol edebilirsiniz.

Üniversite sınavına hazırlanan birkaç gencin paylaşımlarına bakalım:

“Merhaba. Ben bu sene üniversite sınavına hazırlanıyorum. Üniversite sınavına girmeden yaklaşık iki ay önce, ellerimde terlemeler ve titremeler başladı. Giderek öyle bir duruma geldim ki çoğu zaman elim-

deki kaleme hâkim olamıyordum. Psikoloğa gitmem önerildi ve gittim. Psikoloğum bana ellerimin terleme ve titremesinin sınav kaygısından dolayı olabileceğini söyledi. Gerçekten de dikkat ettiğimde, ne zaman dershanede sınava girecek olsam ya da o büyük sınavı düşünsem, ellerim su içinde kalıyor ve aşırı titriyordu. Şimdi daha iyiyim. En azından bunun sebebini biliyorum. Ayrıca kendimi telkin etmeyi de öğrendim.”

“Sınav kaygısının benim üzerimdeki etkisi, uyku-
larımı bozmak oldu. Okulda gireceğim sınavlardan önce, geceleri hiç uyuyamıyordum. Sağa sola dönerek geçen bütün bir gecenin ardından, ertesi gün sınavda başarı düzeyim çok düşük oluyordu. Uykusuzluğumun sınav stresinden olduğunu öğrendikten sonra, biraz rahatladım. Bununla nasıl başa çıkacağımı öğrendim. Üniversite sınavından bir gece önce gerçekten uyuyabildim ve iyi bir puan bekliyorum.”

“Mide bulantıları... Benim sorunum da midemdeki dayanılmaz bulantılardı. Bazen sonu kusmaya varan bu bulantıların sınav kaygısından olabileceği hiç aklıma gelmezdi. Benim herkese söylemek istediğim bir şey var: Sınav öncesinde, kendilerini iyi gözlemlemeleri ve özellikle sonradan oluşmuş olumsuz tepkile-

riyle başa çıkma yollarına gitmeleri. Aksi halde insan zaman kaybedebiliyor."

"Benim sınav kaygımdan dolayı gösterdiğim tepki gerçekten çok ilginçti. Ders çalışamıyordum. Üzerimdeki baskı o kadar fazlaydı ki buna sınav kaygısı da eklenince, ders çalışmakta zorluk çekiyordum. Dikkatim aşırı dağılıyordu, aklımı bir türlü çalıştığım derse veremiyordum. Sonunda durumu düzelttim ama bu arada epeyce bilgi ve zaman kaybına uğradım."

Görüyoruz ki sınav kaygısı her insanda farklı tepkilere yol açıyor. Gencin kişilik yapısına ve içinde bulunduğu şartlara göre değişiklik gösteren kaygı düzeyi, nedenleri ortaya saptanınca kontrol altına alınabiliyor. Sınav kaygısını kontrol altına alabilen gençlerde, kaygının oluşturduğu, gerek psikolojik gerekse fiziksel rahatsızlıklarda azalmalar, konsantrasyonda (dikkati toplama becerisi) artma, ders çalışma isteğinde iyileşme ve başarı düzeyinde artış gibi olumlu belirtiler görülmektedir.

Eğer sizin de yukarıdaki olumsuz belirtilere benzer şikâyetleriniz varsa, bu belirtilerin ne zaman ortaya çıktığını, sınav kaygısı ve stresiyle ilişkili olup olmadığını belirlemeniz ve ona göre önlemler almanız sınav başarılarınızı olumlu yönde etkileyecektir.

SINAV KAYGINIZI ÖLÇMENİZ İÇİN BİR TEST

Aşağıdaki sorular, kaygı düzeyinizin ne ölçüde olduğunu belirlemenize yöneliktir. Sorulara vereceğiniz cevaplarda, sınav kaygınızın derecesini belirlemiş olacaksınız. Bu durumda verdiğiniz cevapların doğruluğu ve gerçekliği önemlidir. Sorular, kolay ve basittir. Siz yeter ki gerçekçi yanıtlar verin.

1. Genellikle okuldaki sınavlarıma hazırlanırken dikkatimi toplayamam.

Evet () Hayır () Bazen ()

2. Sınavdan genellikle bir hafta öncesinde yemek düzenim bozulur. Ya iştahım kesilir ya da aşırı yemek yerim.

Evet () Hayır () Bazen ()

3. Sınav öncesinde uykusuzluklarım başlar. Heyecandan geceleri hiç uyuyamam ya da çok az uyurum.

Evet () Hayır () Bazen ()

4. Sınav öncesinde aşırı gergin ve sinirli olurum.

Evet () Hayır () Bazen ()

5. Üniversite sınavına hazırlandığımdan beri davranış ve duygularımda olumsuz değişiklikler oluyor.

Evet () Hayır () Bazen ()

6. Deneme sınavlarında, bildiklerimi bile hatırlayamıyorum ve yanlış yapıyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

7. Sınav sırasında midem bulanıyor.

Evet () Hayır () Bazen ()

8. Sınav sırasında ellerim terliyor ve titriyor.

Evet () Hayır () Bazen ()

9. Sınav öncesinde ve sınav sırasında şiddetli baş ağrılarım oluyor.

Evet () Hayır () Bazen ()

10. Üniversite sınavına hazırlanmaya başladığımdan beri kendime güvenimde sorun yaşıyorum. Bu durum stresimi artırıyor.

Evet () Hayır () Bazen ()

11. Beni üzen bir durum olmadığı halde ağlamaya başlıyorum. Ağlama nöbetlerimin yeri ve zamanı belli olmuyor.

Evet () Hayır () Bazen ()

12. Ders çalışmam gerektiğini bildiğim halde sanki içimde başka biri beni engelliyor ve çalışamıyorum. Sonrasında suçluluk duyuyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

13. Sınavdan dolayı kendimi aşırı baskı altında hissediyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

14. Çevremle olan ilişkilerimde bozulmalar oluyor. Kinci ve yıkıcı oluyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

15. Dünyanın bütün yükünü üzerimde taşıyor gibi yorgun ve mutsuzum.

Evet () Hayır () Bazen ()

16. Deneme sınavları öncesinde ve sırasında, zihnimden her şey uçup gidiyor. Bir an önce bulunduğum yerden uzaklaşmak istiyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

17. Dış görünümümle ilgili özenimi kaybettim, kendimi beğenmiyorum. Kendime özen göstermek için hiçbir çaba sarf etmiyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

18. Sınavla ilgili kâbuslar görüyorum. Uyandıktan sonra kâbusların etkisinden kurtulamıyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

19. Kendimi sürekli başkalarının aldığı sınav sonuçlarıyla kıyaslıyorum ve kendimi başarısız hissediyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

20. Sınavlarda çok heyecanlandığım için bildiğim soruları yanlış cevaplıyorum. Bu konuda kendime çok kızıyorum.

Evet () Hayır () Bazen ()

DEĞERLENDİRME:

2, 3, 4, 7, 8, 9 numaralı sorulara yanıtınız “evet” ise; sınav kaygısından dolayı psikosomatik rahatsızlıklarınız başlayabilir.

1, 6, 10 ve 20 numaralı sorulara yanıtınız “evet” ise; dikkat düzeyinizde bozulmalar oluşabilir. Geri kalan diğer soruları “evet” diye yanıtladıysanız, sınav kaygınız yüzünden ruhsal gerginlik ve sosyal uyumsuzluklar yaşayabilirsiniz.

10 ya da daha fazla soruya “evet” yanıtını verdiyseniz, sınav kaygınız aşırı derecede yüksek anlamına gelmektedir.

Verdiğiniz cevaplar arasında “bazen”ler çoğunluktaysa, kaygınızı kontrol edebiliyorsunuz demektir.

Eğer cevaplarınız arasında “hayır”lar çoğunluktaysa sizin için kaygılanacak bir durum söz konusu değil demektir. Ancak siz yine de sorulara ne denli objektif cevaplar verdiniz, bunu yeniden bir sorgulayın.

Yukarıdaki sorulara yanıt verdikten sonra, sizin için sorun yaratan kaygı düzeyinizin derecesini artık biliyorsunuz. Belki de uzun zamandır bir anlam veremediğiniz davranışlarınızın nedenlerini anlamış oldunuz. Artık sorun yüzde elli çözülmüş demektir. Sorulara verdiğiniz yanıtlar sonucunda kaygı durumunuz yüksek çıktıysa bu durum sizi daha da kaygılandırmasın. Artık neyle mücadele ettiğinizi anlamak için bir sonraki başlıkta yazılanlar size yardımcı olacaktır.

KAYGIYI EN AZA İNDİRMEK İÇİN SINAVA GİRMEDEN ÖNCE NELER YAPMALI?

Yapılan araştırmalara göre sınav kaygısını yok etmek mümkün değildir. Ancak en aza indirebilirsiniz. Çünkü söz konusu kaygıya da ihtiyacınız var. Stres ve kaygının belli bir düzeyde olması, motivasyonu ve başarıyı olumlu yönde etkilemektedir.

Eğer sınav kaygınız sizi çok rahatsız ediyorsa, bunu aza indirmek için birtakım yöntemleri deneyebilir ve olumlu sonuçlar elde edebilirsiniz. Bunun için atacağınız ilk adım, bütün gücün sizde olduğu düşüncesini zihninize yerleştirmektir. İhtiyaç duyduğunuz tüm gücün sizde olduğuna inanmalısınız. Aşırı kaygınız potansiyelinizi ortaya çıkarmanızı engelliyor olabilir.

O halde siz potansiyelinizi engelleyen bu duyguyu rahatlıkla yenebilirsiniz. Çünkü kaygı sadece bir duygudur. Sevinçleriniz, hüzneleriniz gibi onu da kontrol altına alabilirsiniz. Bunun için hiçbir şey size engel değildir. İlk adım olarak zihninize şu kodlamayı yerleştirebilirsiniz; “Sınav kaygımı biliyorum ve onu hemen, şimdi kontrol altına alıyorum. O beni değil, ben onu kontrol ediyorum.”

İkinci adım ise bilgi düzeyinizden emin olmanızdır.

Uzun zamandır çalışıyorsunuz, eski bilgilerinizi tekrar ediyor, yenileri zihninize yerleştiriyorsunuz. Unutmayın ki zihniniz bir bilgisayardan çok daha güçlü kayıtlara sahiptir. Öğrendiğiniz ve size öğretilen her şey belleğinizde kayıtlıdır. Zamanı geldiğinde, unuttuğunuzu sandığınız bir bilgiyi ya da zor bir problemin formülünü, çözümünü size geri gönderecektir. Yeter ki siz bunu bilin ve zihninizdeki bilgiyi çağırın.

Çoğu gencin ortak söylemi şudur: **“Sınava o kadar çalıştığım halde, sınava girmeden önce hiçbir şey bilmiyormuşum gibi geliyor.”** Bu düşünce sınav kaygısının oluşmasına neden olabilir. Sınav kaygısını aza indirmek için atılacak ikinci adım, bilinen bilgiden emin olmaktır. Bilmiyormuşsunuz gibi gelse de, **“Sınav için gerekli olan tüm bilgilere sahibim. Birazdan hepsi zihnime geliyor”** şeklindeki bir telkin, bilinçaltınızda kayıtlı olan bilgilerinizi harekete geçirecektir.

Sınav kaygısını en aza indirmek için kendinize yapacağınız telkinler çok önemlidir. Ruhunuz kadar zihninizin de sizden gelen olumlu yönlendirmelere ihtiyacı vardır. Sürekli olarak, **“yapamayacağım, başarısız olacağım, aklımda öğrendiklerimin hiçbiri yok”** şeklindeki olumsuz düşünce kalıpları, bilinçaltınızı da olumsuz etkileyecektir. Ve bilinçaltınız sizden aldığı olumsuz yönergelere olum-

suz davranışlar yani tepkiler gönderecektir. Bu yüzden olumlu düşünce kalıpları üretmek, kaygıyı aza indirmek ve kontrol altına almak açısından son derece önemlidir.

Sınav kaygınızı aza indirmek için atacağınız bir başka adım ise, kendinize olan güveninizin derecesini ölçmektir. Belki bir süre önce kendinize olan güveniniz yeterli olmayabilirdi ama şimdilerde özgüveniniz yükselmiş olabilir. Özgüven duygusu yatırım ister. Özgüven olumlu yönergelerle beslenir ve büyür. Bir ay önce özgüveniniz yetersizken, bugün güçlenmiş olabilir. Duyguların durağan olmaları söz konusu değildir. Gün içinde bile duygularınız sürekli iniş çıkışlar gösterir. Bu yüzden özellikle özgüveninizi beslemeli ve onu ara sıra kontrol etmelisiniz.

Özgüveninizi ölçmek için, kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- Sınavda başarılı olacağıma ilişkin, bundan iki ay önce kendimi nasıl hissediyordum? Şimdi nasıl hissediyorum?
- Zamanın çok önemli olduğunun bilincinde miyim?
- Zaman içinde kendime bilgi yatırımı yapıyorum. Sınavlara hazırlanmaya başladığım zamanki bilgi donanımım ile şu anki arasında fark var mı?
- Deneme sınavlarında kendime olan güvenim nasıldı? Şimdi nasıl?

- Zaman içinde yapabileceklerim ile yaptıklarımı ölçtüğümde, kendime olan güvenimde nasıl bir gelişme görüyorum?

Kendinize sorduğunuz bu dört soru, sınava ilişkin özgüveninizin derecesiyle ilgili size yol gösterecektir. Eğer olumlu ise her şey yolunda demektir. Ancak baktınız ki özgüveninizde bir kırılma söz konusu, o zaman hemen zihninize olumlu kodlamaları göndermeye başlayın.

“Sınavda başarılı olacağıma inanıyorum. Bu konuda kendime olan güvenim tam.”

“Sınavda kaygı ve heyecan duyabilirim ama özgüvenim her zaman benimle olacaktır.”

Olumlu düşünmek, kendine inanmak ve özgüveni yükseltmek, sınav kaygınızı minimuma indirerek dengeleyecektir. Unutmayın ki ruhumuzda aşırı kaygı yaratan her durum, belirsizlik ve bilinmezlikten doğar. O halde siz kendinizle ilgili ne kadar çok şey bilerseniz, o kadar az kaygılanırsınız. Siz kendi kapasitenizden ne kadar emin olursanız, o kadar az kaygılanırsınız.

Yeterli bilgiye sahip olduğu halde, sınav kaygısı nedeniyle başarılı olamayan gençlere sıkça rastlıyoruz. Bu gençleri analiz ettiğimizde, onların sınavda başarılı ola-

caklarına dair inanç beslememiş olduklarını görüyoruz. Disiplinli çalışıyorlar, dersleri dikkatle dinliyorlar, birçok bilgiye sahipler ancak sahip olmadıkları iki önemli dinamik var. Bunların olmayışı ya da eksikliği onları başarısızlığa götürüyor. Bunlardan biri olumlu düşünmek, bilinçaltına olumlu düşünce kalıpları göndermektir. İkinci de özgüvendir. Bunlar hiçbir zaman elden bırakmayacağımız ve daima içinizde yaşatacağınız çok önemli dinamikleriniz olmalıdır.

Sınav kaygısını aza indirmek için yapmanız gereken bir başka davranışınız da kendinizi başkalarıyla kıyaslamamaktır. Bir arkadaşınız sizden çok daha iyi notlar alabilir veya sınavda sizden yüksek puan alabilir. Bilin ki bu hiç önemli değildir. Siz, kendinizden başka herkesi unutmalısınız. Hele ki sınav tarihine az bir zaman kalmışsa, sadece kendinizle ilgilenmeniz gerekmektedir. Arkadaşım şu kadar puan almış, diğeri deneme sınavlarından yüksek not alıyor diye zaman kaybedip zihninizi boşuna yormak yerine, bu zamanı kendinizi geliştirmek için kullanabilirsiniz. O halde unutmamanız gerekenlerin listesine bunu da ekliyorsunuz. **“Kendimi hiç kimseyle kıyaslamıyorum.”**

Farz edelim ki sınava sayılı gün kaldı. Sınava az bir zaman kala yapmanız gereken, zihninize bol bol olumlu yönergeler göndermek ve artık dinlenmeye geçmektir.

Sınav kaygınıza çok fazla anlam yüklemeyen, kaygıya odaklanmadan, kaygınızın sizi motive edeceğini düşünüp rahatlamayı seçebilirsiniz.

Ufak bir **“Önceden Egzersizi”** de size iyi gelebilir. Bu egzersiz kısa bir süreliğine kendinizi sınav ortamında hissetmenizi sağlayacaktır. Birkaç kez yapılan bu egzersizden sonra, sınava girdiğinizde zihniniz ve bilinçaltınız bu yepyeni süreci çok yadırgamayacak ve ona bu üç saatlik süreç tanıdık gelecektir. Böylece siz de sınav boyunca psikolojik olarak kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.

“Önceden Egzersizi”ni yapabilmek için, her şeyden önce sınava gireceğiniz yer hakkında bilgi sahibi olmanız gerekiyor. Çünkü bu zihin egzersizini yapmanız için, sınava gireceğiniz yeri bilmeye ihtiyacınız olacak.

Kendiniz için sessiz bir ortam seçin. Fiziksel olarak rahat edebileceğiniz bir şekilde uzanın. Önce zihninizde biraz temizlik yapmanız gerekiyor. Zihninizde sizi rahatsız eden her ne varsa onları teker teker uzaklaştırın. Bunun için bir **“zihin sandığı”** kullanabilirsiniz. Sizi rahatsız eden ve etmeyen tüm düşüncelerinizi bu sandığa koyup daha sonra geri almak üzere sandığı kapatın ve kilitleyin. Şimdi kendinizle baş başasınız. Sizi rahatsız eden veya aklınızı karıştıran hiçbir şey yok.

Yeterince rahat olduğunuzdan emin olduktan sonra, hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı kullanarak şunları bi-

linçaltınıza gönderin. Sabah kalkıyorsunuz, sınav günü giyeceğiniz giysilerin aynısını giyiyorsunuz. Sınav sabahı kahvaltı olarak ne yiyecekseniz aynılarını yiyorsunuz. Kahvaltınızı yaptıktan sonra, sınav yerine gitmek için yola çıkıyorsunuz. Sınav günü, sınav yerine gitmek için hangi aracı kullanacaksanız –toplu taşıma, kendi aracınız vb.– ve kiminle gidecekseniz yine aynı şekilde gidiyorsunuz. Sınava gireceğiniz yere geliyorsunuz. Sınıfa giriyor, yerinize oturuyorsunuz ve sınav başlıyor. Şimdi sınavdasınız. Kendinize olan güveniniz yerinde. Bilgileriniz tam. Yapabileceğiniz tüm soruları panik olmadan, rahat ve güvenli bir şekilde yanıtlandırıyoryorsunuz. Yanıtları tekrar gözden geçiriyorsunuz. Heyecan yok, kaygı yok. Sınavı başarıyla bitiriyorsunuz.

Bu egzersizi sınava girmeden önce belli aralıklarla özellikle akşam uyumadan önce yaparsanız, bilinçaltınız bu sistemi öğrenecek ve sınav günü size hiçbir zorluk çıkarmayacaktır. Böylece sizi rahatsız eden kaygınızı da kontrol altına almış olacaksınız.

SINAVDA BAŞARI ORANINI OLUMSUZ ETKİLEYEN RUH HALLERİ

Her sınav biraz heyecan, biraz kaygı, biraz stres demektir. Bu duygular sınava giren herkeste kendini gösterir. Ancak bu duyguların sınırlarını aşması, sınavda başarı oranını olumsuz yönde etkileyebilir.

Oysa amaç, sınavdaki başarılı olmaktır. Sınav başarısını olumsuz etkileyen belli başlı dört faktör görüyoruz:

- 1. Heyecan**
- 2. Stres-kaygı**
- 3. Kendine güvenmeme**
- 4. Depresyon**

Şimdi bu dört etkene hep beraber bakalım.

HEYECAN

Heyecan, doğal ve insanın tepkilerini dışa vurması açısından önemli içsel bir duygudur. Çok sevindiğimizde, bizi çok mutlu eden olaylarda heyecanlanır ve hissettiğimiz olumlu duygularımızı heyecanla ifade ederiz. Heyecanımız bu anlamda karşı taraf için iyi bir mesajdır. Karşı taraf da bu sayede onu sevdiğimizi ya da yaptığı

davranıştan olumlu etkilendiğimizi anlar. Bunlar olumlu heyecanlarımızdır. Sevinçlerimizde, başarılarımızda, mutluluklarımızda, iyi haberler aldığımızda hazla karışık bir heyecan duyarız.

Bir de olumsuz heyecanlarımız vardır. Bizim için iyi olmayan bir olay yaşadığımızda, olumsuz bir haber duyduğumuzda bu kez olumsuz yönde heyecanlanırız. Kalp atışlarımız hızlanır, iç salgı bezlerimizde azalma olur, ellerimiz terler, titrer, sesimizi kontrol edemeyiz ve buna benzer heyecansal tepkiler gösteririz.

Her iki heyecan durumu da bizim gerek psikolojimizde gerekse fizyolojimizde var olan bir duygusal süreçtir. Her duygusal süreçte olduğu gibi bunlar da kendi sınırlarını aşmadığı sürece kişiyi yormaz.

Hayatımızda heyecanın olmadığı hiçbir alan yoktur. Herhangi bir yerde ve zamanda heyecan duygusunu az veya çok yaşarız. Ancak sınav gibi geleceğinizi etkileyecek konularda duyduğunuz heyecanlarınız bazen sizi yorabilir. Aşırı heyecan sınav başarısını olumsuz etkileyen bir ruh halidir.

Diğer duygularınızı kontrol altına aldığınız gibi heyecanınızı da kontrol altına almayı öğrenmelisiniz.

Aşırı heyecan yüzünden, sınavlarda başarısız olan birkaç kişinin duygularına bakalım:

“Ben geçen sene üniversite sınavında sadece ve sadece aşırı heyecan yüzünden başarısız olmuş biriyim.

Sınava girmeden yaklaşık bir ay önce bu rahatsızlığım başlamıştı. Ancak sınav sabahı içimdeki heyecan, beni tamamen kontrolü altına aldı. Sınav salonundaki görevli bile durumumu fark etmişti ama ben ne yazık ki bir şey yapamıyordum. İki sene boyunca yaptığım çabalarımın boşa gidiyor olduğunu fark etmek beni daha da derin bir kuyuya sürüklemeye başladı.

Yaptığım tek bir şey vardı, o da kalp atışlarımı dinlemek. Kalbim o kadar hızlı atıyordu ki sesini başkalarının duyabileceğinden korkuyordum. Sonunda dayanamadım ve salonu terk ettim. Düşünebiliyor musunuz, sırf heyecanlandığım için, her şey birden bitiverdi. Benim için felaket bir durumdu.”

(D.A., kız öğrenci)

“Sınav başladığında önce gözlerim karardı. Annemin bana verdiği şekerleri alelacele yemeye başladım. Tüm öğrendiklerimi hatırlamaya çalışıyordum ama heyecandan bunu bir türlü başaramadım. Sonra içimde kendime müthiş bir öfke başladı. Önümdeki soru kâğıdında harfler birbirine karıştı. Lafı çok fazla uzatmak istemiyorum ama sonuç olarak, ben o kadar çok heyecanlandım ki bildiğim her şeyi unuttum ve kazanamadım.”

(N.C., kız öğrenci)

“Sınava hazırlanırken, heyecanlandığı için başarılı olamayanların hikâyelerini çok dinlemiştim. Ama benim başıma da geleceğini açıkçası hiç düşünmemiştim. Sınavda sürekli tuvaletim geldi. Ben gözetmen-den izin alıp tuvalete her gittiğimde, olaydan kopmaya başladım. Tamamen heyecanım üzerinde odaklanmaya başladım. Sonunda bu heyecan beni o kadar sıktı ve boğdu ki ilk bir saatin sonunda kendimi dışarı attım.”

(M.S., erkek öğrenci)

Heyecanları yüzünden sınavda başarısız olan gençlerin sayısı az değildir. Heyecana yatkın kişiliklerde daha çok gözlemlenen aşırı heyecan duygusu, işe giriş mülakatlarında da başarıya engel olan bir durumdur.

Eğer siz de çok heyecanlı bir yapıya sahipseniz ve sınavda bu heyecanınızın sizi olumsuz etkileyeceğini hissediyorsanız, sınav tarihinden önce bir uzmana başvurarak profesyonel yardım almanızda çok büyük yarar olacaktır. Heyecanınızı kontrol etmeyi öğrenecek ve bu konuda, en azından sizi engelleyecek kadar sorun yaşamaktan kurtulmuş olursunuz.

STRES VE KAYGI

Sınavda başarı oranını olumsuz etkileyen ruh hallerinden biri de stres ve kaygıdır. Her ikisi de kişiyi rahatsız eden olumsuz faktörlerdir. Aşırı kaygı bir süre sonra kişide stres yaratır.

Sadece sınav öncesi hissedilen kaygı, zamanla gencin iç dünyasında sınırlarını genişleterek, daha kalıcı bir hal alabilir. Sınav öncesi ve sınav sırasında hissedilen kaygının strese dönüşmemesi için izlenecek en uygun yollardan biri, gencin kendisini tümüyle sınav psikolojisine kaptırmaması, salt sınava odaklanmaması ve hoşlandığı, sevdiği uğraşlarını yapmaya zaman ayırmasıdır. Böylelikle beyin sadece stres hormonu değil, kişinin ihtiyacı olan serotoninini de (mutluluk hormonu) salgılayacaktır.

Anne baba, öğretmenler, akrabalar hatta komşular bile sınava hazırlanan gence odaklıdır. “Gezme, sinemaya gitme, arkadaşlarınla sohbet etme, sakın bu aralar âşık olma, evden okula, okuldan doğruca eve gel,” gibi uyarılar gençte aşırı stres ve gerginlik yaratabilir.

İnsan yapısının çok bilinen bir özelliği vardır. İnsan kendisini iyi hissetmediği sürece başarılı olamaz. Sürekli ders çalışmak, ara sıra mola vermemek sizi bir süre sonra strese sokabilir. Hiçbir şeyden zevk almaz hale gelebilirsiniz. Monotonluğa kaygı da eklenince aşırı stres kaçınıl-

maz olabilir. Böyle yorucu bir temponun sınav başarısını olumsuz etkilemesi de son derece doğaldır.

Stresi aşırı boyutta yaşamamak için:

- Tüm benliğinizi sınava adamayın. Sadece aklınızı, zihninizi ve dikkatinizi buna ayırmanız yeterli.
- Kendinizi kurulmuş bir robot konumuna getirmeyin. Her ne kadar hayatınızın yönünü belirleyecek bir sınavı hazırlanıyor olsanız da istekleriniz olabileceğini unutmayın.
- Fiziksel görünümünüze özen göstermekten asla vazgeçmeyin. Sınava hazırlanmak demek, kendini dağıtmak demek değildir.
- Sevdığınız arkadaşlarınızla, sohbetinden keyif aldığınız insanlarla beraber olmayı ihmal etmeyin.
- Ara sıra küçük molalar verin. Güzel bir film izlemek, sinemaya gitmek ruhunuza iyi gelecektir.
- Yapmaktan hoşlandığınız uğraşlardan tamamen vazgeçmeyin. Hobilerinize de zaman ayırın.
- Kendinizi strese giriyor olarak duyumsadığınızda size yakın bulduğunuz kişilerle, içinde bulunduğunuz durumu konuşun.
- Üzerinizde baskı ve zorlanma hissettiğinizde, o gün kendinize zaman ayırın. İnsanın kendine zaman ayırması stresi hafifleten etkenlerdendir.

Gençlerin anne babalarıyla konuşurken, önerilerim pek de hoşlarına gitmiyor. Zannediyorlar ki çocukları artık ders çalışmayacak ve sürekli gezmeye başlayacak. Ancak bu önerilerin amacı, genci sorumluluktan uzaklaştırmak değil, tam tersi kendi iç dünyasının da sorumluluğunu aşılamaya çalışmaktır.

Her zaman insanın kendisi önemlidir. İnsanın ruh sağlığı yerinde olmazsa, yaptığı hiçbir işte başarı sağlayamaz. Kendini önemsemek bencillikle karıştırıldığından, çok az aile çocuğuna kendisini önemsemesi gerektiğini öğretiyor.

KENDİNE GÜVENMEMEK

Sınav başarısını olumsuz etkileyen önemli faktörlerden biri de özgüven eksikliğidir. Özgüvensizliğin ardında yatan hazırlayıcı nedenler arasında, çocuğun ebeveynlerinden yeterince onay alamaması vardır.

Özellikle ilk çocukluk yıllarında 0-6 yaşta temelleri atılan özgüven duygusu kişinin ömür boyu ihtiyacı olan önemli desteklerindendir. Çocuk başarılarında, yaptığı olumlu davranışlarda, odasını, oyuncaklarını topladığında vb. ebeveynleri tarafından takdir yani onay görmelidir. Saçı, giysisi gibi fizik görünümüyle ilgili de onaylanmalıdır. Ebeveyn onayı sadece sözel değil sarılarak, çocuğu kucaklayarak da olmalıdır. Çocuk olumsuz davranış-

larında eleştirilmemeli, suçlanmamalı ya da cezalandırılmamalıdır. Tam tersine çocukla iletişim kurulmalı ve yaptığının doğru olmadığı yaşına uygun bir dille anlatılmalıdır. Anne baba, çocuğuyla ne kadar güçlü ve sağlıklı güven bağı kurarsa çocuğun özgüveni o kadar gelişir.

Temel yaşlarında özgüveni desteklenmeyen bir genç, üniversite sınavında kendine güvenmesi beklenemez. Yeteneklerini ortaya koyamayan, yaratıcılığı desteklenmeyen, eğer yanlış yaparsan söylemleriyle büyütülen gençlerde, özgüven eksikliği kaçınılmaz olabilir.

Çocukluk temelli özgüvensizliğin yanı sıra, sınav kaygısının doğurduğu “geçici güvensizlik”te yaşanabilir. Sadece sınav heyecanından kaynaklanan bu duyguyu genç insanın yenebilmesi kolaydır. Diğer bölümlerde sözünü ettiğim, telkin ve egzersizlerle bu geçici güvensizlik duygusu aşılabilmektedir.

Eğer kendinizde bu konuda ciddi anlamda eksiklikler hissediyorsanız, uzman yardımı almaktan çekinmeyin. Hiç unutmamanız gereken konu, ruh sağlığınızın her şeyden önemli olduğudur.

Özgüven Eksikliğinin Belirtileri:

Kendinize olan güven eksikliğinizin çocukluk yıllarından mı ya da sınav heyecanından kaynaklı geçici bir duygu mu olduğunu anlamak için kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

STRESİN STRESLİ YÜZÜ: SINAV

- Kendi kararlarımı almakta güçlük çekiyor muyum? Ne zamandan beri?
- Aldığım kararlardan sürekli şüphe duyuyor ve birilerine danışıyor muyum? Ne zamandan beri?
- Tek başıma hareket etmek beni korkutuyor mu? Ne zamandan beri?
- Yaptıklarımın pişman olup gereksiz yere suçluluk duyuyor muyum? Ne zamandan beri?
- Gelecekte korkuyor muyum? Ne zamandan beri?
- Başkaları beni yönetiyor gibi hissediyor muyum? Ne zamandan beri?
- Topluluk içinde olmaktan sıkıntı ve huzursuzluk duyuyor muyum?
- Ne zamandan beri?
- Arkadaş ilişkilerimde, sağlıklı iletişim kurabiliyor muyum?
- Doğru olduğuna inandığım herhangi bir şeyi, sırf başkaları yanlış dediği için hiç düşünmeden değiştiriyor muyum?
- Hata yapmaktan aşırı korkuyor muyum?
- Kendime olan güvenimin derecesinin ne kadar farkındayım?

Kendinize soracağınız bu soruların yanıtları, size yine kendinizle ilgili ipuçları verecektir. Bu ipuçlarını iyi değerlendirmeniz son derece önemlidir.

STRESİN STRESLİ YÜZÜ: SINAV

- Kendi kararlarımı almakta güçlük çekiyor muyum? Ne zamandan beri?
- Aldığım kararlardan sürekli şüphe duyuyor ve birilerine danışıyor muyum? Ne zamandan beri?
- Tek başıma hareket etmek beni korkutuyor mu? Ne zamandan beri?
- Yaptıklarımın pişman olup gereksiz yere suçluluk duyuyor muyum? Ne zamandan beri?
- Gelecekte korkuyor muyum? Ne zamandan beri?
- Başkaları beni yönetiyor gibi hissediyor muyum? Ne zamandan beri?
- Topluluk içinde olmaktan sıkıntı ve huzursuzluk duyuyor muyum?
- Ne zamandan beri?
- Arkadaş ilişkilerimde, sağlıklı iletişim kurabiliyor muyum?
- Doğru olduğuna inandığım herhangi bir şeyi, sırf başkaları yanlış dediği için hiç düşünmeden değiştiriyor muyum?
- Hata yapmaktan aşırı korkuyor muyum?
- Kendime olan güvenimin derecesinin ne kadar farkındayım?

Kendinize soracağınız bu soruların yanıtları, size yine kendinizle ilgili ipuçları verecektir. Bu ipuçlarını iyi değerlendirmeniz son derece önemlidir.

DEPRESYON

Sınav başarısını olumsuz etkileyen faktörlerden biri de depresyon ve depresif ruh halidir.

Gençlerde görülen depresif belirtilere baktığımızda, şunları görüyoruz; huzursuzluk, tedirginlik, surat asma, aksi ve ters davranma, karşı çıkma, olumsuzluk, hoşnutsuzluk, çevreyle iletişimde kopma, okula uyumda zorlanma, ders çalışmayı reddetme, okul başarısında düşüş, anne babadan uzaklaşma, içine kapanma, kendine özen göstermeme, sosyal etkinliklerden uzaklaşma, ağlama ve öfke nöbetleri, anlaşılmama duyguları, sevilmememe hissi, güvensizlik, topluma karşı olumsuz davranışlar, sevmeme ve sevilme gereksinmelerini reddetme, buna karşın reddedilmeye aşırı hassaslık, hayattan zevk almama, odaklanma sorunu, dikkatte dağınıklık ve mutsuzluk.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, günümüzde insanların çoğu depresif belirtiler ve depresif duygu durumlarından biri veya birkaçıyla birlikte yaşıyor. Bu durumla başa çıkabilen insan sayısı çok da fazla değil. Dünya Sağlık Örgütü açıklamasına göre dünyada her dört kişiden biri depresyonda. Depresyon, kişinin düşünce ve duygu durumundaki çöküntü anlamına gelmektedir. Çöküş yaşayan kişilerde, buna bağlı olarak psikosomatik yani psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkabiliyor.

İnsanın ruhsal çöküş yaşamasının sebebi, içinde bulunduğu koşullara uyumlanamaması ve hayata karşı zorlanmasıdır. Her insanın kişilik yapısına, ilk çocukluk yıllarındaki yaşantılarına, maruz kaldığı psikolojik travmalara, yaşamdaki deneyimlerine ve içinde bulunduğu yaşam şartlarına göre zorlanmadan etkilenme ve depresyonu yaşama şekli farklıdır. Kimi insan çok büyük zorluklarla mücadele eder ama depresyonu ya hafif yaşar ya da hiç yaşamaz. Kimi insan da çok ufak olaylardan etkilenir ve zorlanarak depresyona girebilir.

Gençler için de durum aynıdır. Özellikle aşırı baskı altında büyütülmüş çocukların gençlik süreçlerinde depresyona girdiğini gözlemlenmektedir. Hatta çocukluk depresyonlarına rastlamak da mümkündür.

Çoğu kez, depresyonun yarattığı uykusuzluk, iştah bozuklukları, isteksizlik, dikkati toplamada zorluk ve bıkkınlık gibi duygular, stres durumunda da görüldüğünden, insan içinde bulunduğu bu ruh halinin geçici mi yoksa uzun süreli mi olduğunu anlayamaz. Ya da aileler depresyonun yarattığı depresif belirtileri sınav stresine bağlayabilirler. Genç insan da kendisiyle ilgili aynı yanılgıya düşebilir. Oysa depresyon ciddi bir duygulanım bozukluğudur, kendi içinde çeşitleri vardır ve kişiye hayatı anlamsızlaştırır.

Eğer siz de kendinizde aşağıdaki belirtilerden birkaçını ya da çoğunu gözlemliyorsanız, bir uzmana danışarak gerekli önlemleri alabilirsiniz.

DEPRESYON BELİRTİLERİ

- Karamsarlık, kötümserlik
- Sıkıntı
- Mutsuzluk
- Umutsuzluk
- Kendini yalnız hissetme
- Tedirginlik
- Huzursuzluk
- Durgunluk
- İlgisizlik
- Dikkat bozukluğu
- İsteksizlik
- Neşesizlik
- Unutkanlık
- Kendini değersizleştirme
- Kendini suçlama
- Karar vermede güçlük
- Kuşku
- Motivasyonda düşüş

STRESİN STRESLİ YÜZÜ: SINAV

- Sevilen insanlarla birlikte olmaktan keyif almama
- Çevreyle iletişim kurmada güçlük

Sıralanan bu depresif belirtiler, zaman zaman hatta gün içinde birçok insanda olabilir. Siz de zaman zaman bunlardan bir veya birkaçını yaşıyor olabilirsiniz. Ancak bu yaşadıklarınız süreklilik gösteriyorsa, sizi rahatsız ediyor ve günlük yaşamınızı etkisi altına almaya başlıyorsa, durumunuzu önemseyin ve profesyonel yardım almaktan çekinmeyin. Unutmayın ki bu ruh halindeyken derslere yoğunlaşmanız ve sınavda başarı sağlamanız zor olabilir.

SINAVA HAZIRLANIRKEN MORAL DÜZEYİNİ YÜKSEK TUTMAK İÇİN İKİ ÖNEMLİ ETKEN

İnsanın morali iyi olduğu zaman işindeki verimi ve günlük hayattaki motivasyonu da yüksek olur. Yaptığınız iş ne olursa olsun, sizin iç saatiniz dengeli işliyorsa, her şey yolunda gider. Bazen de moraliniz o kadar kötü olur ki en sevdiğiniz işi yaparken bile içinizden yapmak gelmez, zorlanırsınız. Kimi zaman da çok sevdiğiniz biriyle bile konuşmak içinizden gelmez. İşte böyle günlerde kendinizi verimsiz ve işe yaramaz hissedebilirsiniz. Ancak moraliniz düzeldiğinde normal ruh halinize geri döner ve iç dengelerinize kavuşursunuz.

Üniversite sınavına hazırlanırken de moral düzeyinizin yüksek olması çok önemlidir. Lise sınavlarında da benzer durumlar yaşanır. Moraliniz bozuk olduğu günlerde yapılan sınavlardan düşük not alırken, moralinizin iyi olduğu sınavlarda başarılı olursunuz.

Moral Düzeyiniz Nelere Bağlıdır?

İnsanın moral düzeyinin hassas bir dengesi vardır ve bu dengeyi çevresinde olup biten her şey bozabilir. Bazı insanların gördükleri rüyadan bile morali bozulduğu bi-

linmektedir, bu kişiler güne kötü bir moralle ve mutsuz başlayabilirler.

Moral düzeyiniz çevrenizdeki kişilere, onların size karşı tutumlarına, medyadan duyduğunuz haberlere, günlük planlarınızın gerçekleşip gerçekleşmediğine, gün içindeki başarı ve başarısızlığınıza, sağlık durumunuza, çevrenizle kurduğunuz iletişime ve kendi iç iletişiminizle ilişkilidir.

Dış faktörlerin insanın moral düzeyine etkisi kadar, içsel dinamiklerin de etkisi önemlidir. Bir gencin evden çıkmadan annesiyle yaşadığı çatışmadan morali bozulurken, bir diğerrinin neden kendime güvenim böyle az diye morali bozulabilir. Fiziksel görünümünü beğenmediği için ya da okul servisini kaçırdığı için morali bozulan birçok genç ve birçok insan bütün bir günü düşük moralle geçirebilir.

Moral kişinin iç motivasyonudur. Beklentilerinizin oluşmamasından doğan hayal kırıklığı, üzüntü, öfke veya kızgınlık gibi duygularınızın zihninize olumsuz bir ileti göndermesiyle, iç dünyanın dengeleri bozulabilir. Ya da beklentilerinizin gerçekleşmesiyle oluşan sevinç, neşe, coşku gibi duygularınız yine zihninize olumlu iletiler gönderir ve mutlu olursunuz.

İç dünyamızdaki denge çok hassastır. Dolayısıyla moral düzeyimiz de çok hassastır. Gün içinde ufak tefek inişler çıkışlar yaşanır. İnsanın moral düzeyi, gün içinde

karşılaştıklarından etkilendiği için yaşadıklarını da etkiler. Bunlardan biri de sınava hazırlanırken ve sınav sırasındaki moral durumunuzdur.

Sınava hazırlanırken moral düzeyini olumsuz etkileyen iki önemli duygu durumu vardır. Bunlardan birincisi geçmişte takılı kalmak diğeri ise gelecekte kaygılanmaktır. Sınava hazırlanırken motivasyonunuzu yüksek tutmak için:

1. Geçmiş düşünmeyin.
2. Gelecekte kaygılanmayın.

1. GEÇMİŞİ DÜŞÜNMEYİN

Geçmiş düşünmemek geçmişte olanları silip unutmak ya da geçmiş hiç var olmamış gibi kabul etmek değildir.

Kişinin geçmişte takılı kalması, geçmişteki olumsuz yaşantısının ya da başarısızlığının tekrar edeceğine inanmasıdır. Psikolojide öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılan bu duygu durumu, kişiyi tekrar eden başarısızlıklara götürebilir.

Siz daha önceden düşük notlar ve puanlar almış olabilirsiniz. Bunun nedenleri arasında heyecanınız, yeterince çalışmamanız ya da başka sebepler olabilir. Ancak siz sürekli geçmişteki başarısızlıklarınıza üzülmeye başlarsanız, bugün verimli çalışamaz ve gerçek performansınızı

ortaya koyamazsınız. Oysa önemli olan gün, bugün ve şimdidir. Siz bu günde yaşamaktasınız. Dünde, bir önceki günde, iki ay öncesinde ya da geçen yılda değil. Sizi başarıya götürecek olan gün bu gündür.

Sınava hazırlanırken moral düzeyinizi yüksek tutacak olan faktörlerden biri, geçmişin olumsuz etkilerinden kurtulmanızdır. Unutmayın ki öğrenilmiş çaresizliğiniz sizi başarıya değil başarısızlığa götürür. Bunun yanı sıra geçmişte yaptığınız hatalardan ders almayı da bilmelisiniz. Geçmişteki hatalarınızla yüzleşerek sonlandırmalı ve bugüne odaklanmalısınız.

İnsan geçmişiyile çatışmalarını nasıl sona erdirir?

Doğal olarak herkes hayatında hata yapar, yanlış düşer. İnsanın en büyük hatası ise yaptığı hatalarını kabullenmemesidir. Pek çok kişi ne yazık ki hatalarıyla yüzleşmez. Bu nedenle de çözümlenmemiş hatalarıyla birlikte yaşarlar ve bu hatalar, kişinin bugüne geçişini, bugün yapması gerekenler için eylemde bulunmasını engeller.

İnsan geçmişiyile çatışmalarını nasıl çözümler, nasıl sona erdirir sorusunun yanıtı ise, hataları kabullenmekten geçer. Nerede ve neden hata yaptığının gerçek sebebini bulmak ve bir daha yapmamak için önlemler almak kişinin aynı ya da benzer hatayı tekrarlamasını önler.

Öğrencilik hayatında da bu çok görülen bir durumdur. Genç, okul sınavından düşük not alır ve aldığı başarısız notun nedenini, gerçek nedenin dışındaki pek çok duruma bağlar. Oysa gerçek nedeni kabullenmek, hatayı yarı yarıya bir daha yinelememek anlamına gelir. Bazen de gerçek neden, gencin gözünden kaçabilir. Bu yüzden başarısız not almaya neden olan sebepler analiz edilerek tespit edilmelidir. Geçmişle olan hesaplaşmayı, sınava hazırlık aşamasında ele alıyoruz ancak yaşam boyunca kişi hatalarıyla yüzleşebilirse kaliteli bir hayat yaşama olasılığı yüksek olur.

Sınavlardaki başarısız notları yüzünden, derslere yoğunlaşamayan ve çalışamayan birçok genç olduğunu biliyoruz. Bu psikolojiyi yaşayan bir gencin paylaşımı:

“Bu sene üniversite sınavına hazırlanmakta çok zorlandım. Ne dikkatimi toplayabiliyordum, ne de neme sınavlarında başarılıydım ne de okuldaki notlarım iyi idi. Ders çalışmak için masaya oturduğumda, aklıma devamlı aldığım kötü notlar, başarısızlıklarım, ailemin ve öğretmenlerimin olumsuz tepkileri geliyordu. Ben, sınav başarısızlıklarımı çevrem olumsuz tepkilerine bağlıyordum. Ta ki bir uzmana gidip yardım alana kadar.

Bu süreçte şunu öğrendim: Her şeyden önce kendi hatalarımdan ve başarısızlıklarımdan başkalarını so-

rumlu tutmamalıyım. Çünkü böyle yaptığım sürece, hataların gerçek nedenlerini gözden kaçırıyorum ve yeni bir başarısızlığı daha yaşıyorum. Bir başka farkındalığım da şu oldu: Hatalarımla yüzleşmeliyim ve bir daha yapmama yollarını bulmalıyım. Bu sayede geçmişten kurtulabildim ve bugüne konsantre olabildim. Şimdi çalışma masama oturduğumda, geçmişteki zayıf notlarım beni olumsuz etkilemiyor çünkü artık nedenlerini biliyorum. 'Şimdi'yi düşünüyorum. 'Şimdi'nin benim için ne kadar önemli olduğunu yeni yeni anlıyorum."

Bizi başarıya götürecek tek gün bugündür, dün değil. Bugünü boşa harcamayın çünkü o da çok çabuk dün oluyor.

2. GELECEKTEN KAYGILANMAYIN

Sınava hazırlanırken moral düzeyini yüksek tutmak için diğer duygu durumu, gelecekte kaygılanmamaktır. Pek çok genç, gelecek kaygısı hissettiği için gerçek performansını ortaya koyamamaktadır.

İnsanın gelecekte kaygılanma nedeni, bilinmezliğin olmasıdır. Gelecekte ne olacağı bilinmemektedir. Olabilecekleri önceden hesaplayabilmek güçtür. Gelecekte bizi nelerin beklediği belirsizdir. Ancak özellikle sınav konusunda neler yapabileceğinizi az çok önceden tahmin

edebilirsiniz. Geleceğin bilinmezlikleri arasında sınav, ne yapıp yapamayacağınızı matematiksel olarak tahmin edebildiğiniz bir süreçtir.

Genellikle bu konudaki kaygılarınız sizi engeller. İlerideki bir tarihte olacak sınavdan ne kadar çok korkarsanız, korkularınız sizi yönetir, bilginiz ve mantığınız değil. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite giriş sınavında çok çalıştığı ve başarabilir olduğu halde, kaygı bozukluğu yaşadığı için sınavda başarılı olamayan gençlerin sayısı az değildir.

Buna ek olarak, devamlı sınav tarihini düşünüp heyecan ve kaygıyla günleri sayarken, derslere odaklanamayan, dikkatini derse veremeyen gençler vardır. Gelecekte kaygılanmak, sınava hazırlanan gençleri iki yönden olumsuz etkileyebilmektedir. Birincisi, sınava hazırlık aşamasındaki diğeri ise sınav sırasındaki kaygı bozukluğudur.

Eğer siz de sürekli geleceği düşünüyor ve “Ah! Ne olacak? Ne yapacağım?” diye kaygılanıyorsanız, dikkat ederseniz hiçbir şekilde içinde bulunduğunuz zamana odaklanamadığınızı ve verimli ders çalışmadığınızı görürsünüz. Yani geçmişe takılıp kalmak kadar, gelecekte korkmak da size “şimdi”yi yaşatmaz.

Sınava hazırlanırken ve sınav sırasında ihtiyacınız, yüksek ve iyi bir moraldir. Bu moral düzeyini yakaladığınız ve koruduğunuz sürece başarılı olma olasılığınız yüksektir. Gerekli bilgilerle de donanımlı olmak koşuluyla.

Geçmişten Kurtulmak ve Gelecekte Kaygılanmamak İçin:

- Ders çalışmadan önce, şu ana odaklanmaya özen gösterin.
- “Şu an benim için önemli ve değerli. Şimdi öğreneğim bilgileri ne dün olanlar ne de yarının kaygısı etkilemiyor” şeklinde kendinize telkinde bulunun.
- Geçmişle olan çatışmalarınızı ve hatalarınızı çözümlayin. Sizi rahatsız eden hatalarınızı bir bir analiz edin. Sizi rahatsız eden hiçbir şey kalmadığına emin olana kadar devam edin.
- Gelecekte neden korktuğunuzu belirlemeye çalışın. Birkaç zaman sonra gireceğiniz sınav günü sizi neden bu kadar kaygılandırıyor, bunun nedenlerini bulmaya çalışın. Bu nedenler arasında heyecan, stres, bilgi eksikliği ve özgüven yetersizliği gibi sebepler olabilir. Sebepleri saptadıktan sonra, çözüm yollarına gidin.
- Yaşama bakış açınızı değerlendirin. Belki öğrenilmiş çaresizliğiniz olabilir. Bu yüzden geçmişe takılıp kalıyor olabilirsiniz. Belki de genelde gelecekte kaygılanıyor olabilirsiniz. Bu nedenle bilinçaltınız size sürekli aynı olumsuz sinyalleri gönderiyor olabilir. Bu yüzden bilinçaltınızdaki olumsuz yönergeleri ve düşünceleri, olumlularla değiştirmeye başlayın.

- Bilinçaltınıza kodlanmış olumsuz düşünce ve yönergeleri değiştirmek için bol bol “şimdi”ye odaklanın. Şimdinin önemini zihninize yerleştirin.
- Çevrenizde size olumsuz model oluşturan kişileri tespit edin. Özellikle anne baba modelleri bu konuda etkin modellerdir. Eğer anne/babanızda geçmiş takıntısı ve gelecek kaygısı varsa onları uyarın. Bazı ebeveynler gence, “Eğer sınavı kazanamazsan mahvolduk” şeklinde yaklaşırlar. Onlara bu yaklaşımlarının son derece yanlış olduğunu anlatın.
- Yakın arkadaşlarınız arasında gelecekte kaygılananlar varsa, onların bu davranışları sizi de olumsuz etkileyecektir. Bir süreliğine ilişkinize sınır koyun ya da onları uygun bir dille uyarın.

Genel olarak hepimiz geleceğin bilinmezliğinden ürker ve korkarız. Gelecek orada uzaklarda bir yerdedir, onu kontrol edemez ve bize neler getireceğini bilemeyiz. Ancak sınav ve bu konudaki başarınız gelecekle ilgili tahmin yürütebileceğiniz olaylardandır. Yanılma payınız azdır.

***“Dün kaçmıştır. Gelecekse henüz var değildir.
Ancak bugün senindir.***

5. BÖLÜM

“KAYBETMEK”

“ÖNEMLİ OLAN KAÇ KEZ
YERE SERİLDİĞİN DEĞİLDİR.
TEKRAR AYAĞA
KALKIP KALKAMADIĞINDIR.”

KAYBETMEK

“Öyle anlar olur ki içinizde pek çok şeyi yitirmiş hissedersiniz. Gökyüzünde bir tek beyaz bulut bile kalmamıştır. Oysa hayalleriniz... Bin bir umutla çıktığınız o yol... Hayaller sönmüş ve yol kapanmıştır. Çıkış için başka yol göremez insan. Bir çaresizlik kaplar her yanınızı. İnsanın ruhu acır, bedeni acır. Sonunda kendinize acırsınız. Kızgınlıkla, öfkeyle ve güvensizlikle dolu bir acı. Hiç kimse öğretmemiştir size ‘yeni-den’ kelimesini. Herkes ‘bitti’leri bilir ve söyler. İşte en acı veren de bu olur.”

Yaşamda, özellikle gençlik yıllarında hayal kırıklığı yaşanabilir. Yukarıdaki cümleleri söyleyen gencin de dediği gibi tekrar denemek ya da yeniden başlamak kavramları insanların çoğu için geçerli değildir. Genellikle

başarısızlığa üzülmek ve başarısız olana kızmak yaygın davranışlar arasındadır. Yüreklendirmek, cesaret vermek ve tekrar motive etmek yaygın tutumlar arasında değildir.

Gerek toplumsal gerekse bireysel bakış açılarının etkilerinden dolayı, pes etmek çoklukla gözlemlenen tepkiler arasında yer almaktadır. İnsanlar genellikle başarısızlığa uğradıkları konularda ısrarcı davranmazlar. “Hatam neredeydi, neden yapamadım?” sorusunu sormak yerine, insan başaramadığına küser, analiz etmez ya da başarmak için yeniden denemez.

Olanaklarınız ve yetenekleriniz dâhilinde ulaşamayacağınız hedefiniz yoktur. Eğer hedefinizi gerçekten istiyorsanız, ilk yenilgide pes etmek yerine amacınıza ulaşmak için yeniden daha güçlü çaba sarf edebilirsiniz.

KAZANAMAMAK DÜNYANIN SONU DEĞİL

Sınav baskısı bazı gençlerde depresyona neden olabilmektedir.

Şunu tüm gençler ve aileler bilmeli ki sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Bakış açılarınızı değiştirmeli, kendinize ve yaşama daha hoşgörülü yaklaşmalısınız.

İlk sene üniversiteyi kazanamadı diye bir daha denemeyen ve üniversitede okumaya direnç gösteren gençler olduğunu biliyoruz. Eğer genç kendisiyle ilgili bu tür saplantılara girdiyse, çevresi ona mutlaka yardım elini uzatmalıdır.

Aksi takdirde, genç insan, hayatta her başaramadığının peşini bırakabilir yine başaramazsam kaygısıyla özgüveni sarsılabilir ve yeni bir başarısızlıkla karşılaşabilir.

Dünyada kendi konularında başarılı olmuş insanları incelediğimizde, başarısızlıkla mücadelelerini görüyoruz. Sanatçıların, bilim insanlarının, mucitlerin hedeflerine ulaşmalarının temelinde yenilgiye yenik düşmemeleri, ne istediklerini iyi bilmeleri ve çaba göstermeleri yatmaktadır.

Hedefe ulaşmakta, çabalamanın ve istemenin yanı sıra

olumlu bakış açısı da son derece önemlidir. *Gencim Doğrurum* kitabında Edison'ın hayatından bir kesit aktarmıştım. Edison'ın çalışkanlığının yanı sıra aynı zamanda da iyimser ve olumlu bakış açısına sahip olduğunu, onu yakından tanıyan bir arkadaşı şöyle özetlemiş:

“Edison, başkalarının başarısızlığa uğradığı, hatta hiç denemediği bir şeyi başardı çünkü onun yapısında bu cesaret vardı. O, başarısızlığı hiç düşünmeyecek ve de başkalarının düşünmesine de izin vermeyecek kadar iyimser biriydi.”

Siz de yeniden denemek için kendinize fırsatlar yaratabilirsiniz ve bu çok zor değildir.

Yeniden yapılanmak daima sizi geliştirir. Yıkıma uğramak ve geri adım atmak ise size mutsuzluk verir. Burada elinizden tutacak tek kişi yine kendinizsiniz. Bir başkası değil.

Edison için söylenen, *“O başarısızlığı hiç düşünmeyecek ve de başkalarının düşünmesine de izin vermeyecek kadar iyimser biriydi,”* sözündeki **“iyimserlik”** Edison'ın daima olumlu düşünen biri olduğunu ve kendine inandığını gösteriyor. Çoğunluğun, yapamayacaksın, başaramayacaksın dediğini yapmak ve başarmak, olumlu düşüncenin, olumsuz düşünceye karşı zaferi olduğu gibi kişinin kendisine ve yapabilirliklerine olan inancının da gücüdür.

"KAYBETMEK"

Bu kez olmayabilir ama bilin ki gerçekten istiyorsanız mutlaka olacaktır.

Başarılı olamamak ve kazanamamak dünyanın sonu değildir. Kendinize yeniden denemek için mutlaka fırsat tanımalısınız. Unutmayın ki siz buna değersiniz.

YENİDEN DENEMEK İÇİN KENDİNİZE FIRSAT TANIYIN

Yeniden denemek sözcüğü bazılarına çok soyut ve gerçek dışı, bazılarına ise avutucu bir hayal gibi gelebilir. Oysa yeniden denemeyi uygulayanlar başarıya ulaşanlardır. Yeniden denemeye karar verdiğinizde ve uygulamaya geçtiğinizde:

- Başarısız olmanıza neden olan yanlışlarınızı keşfedersiniz.
- Eksik bilgilerinizin neler olduğunu bulur ve onları tamamlama yoluna gidersiniz.
- Kendinizi kazanmaya daha yakın hissedersiniz.
- Öz güveninizi güçlendirirsiniz.
- Yeniden denediğinizde, başardığınızı görür ve hedefinize bu kez ulaşırsınız.
- Sınav dışında, yaşamınızın başka alanlarında da yeniden deneme yoluyla başarılı olduğunuzu fark eder ve pekiştirirsiniz. Artık kolay kolay pes etmezsiniz.

Diyelim ki sınavı kazanamadığınızı öğrendiniz ve moraliniz son derece bozuk. Kendinizi bitkin, yorgun, başarısız ve mutsuz hissediyorsunuz. “Bir daha, yeniden başlamak mı, asla!” diyorsunuz. Kendinize güveninizi yi-

tirmiş gibi hissediyorsunuz. Aynı zamanda her şeye karşı bir öfke, bir kızgınlık içindesiniz. Yani isyana benzer bir duygu var içinizde. Bu isyan çevreye olduğu gibi, dikkat ederseniz, biraz da kendinize yöneliktir. Böyle hissetmeniz doğaldır. Şimdi sanki savaştan çıkmış biri gibisiniz. Ama savaşı kaybeden, yenilen biri. Bu durumda, kendinizi iyi hissetmeniz tabii ki olanaksız.

Yeniden denemek için ne yapmalısınız?

YENİDEN DENEMENİN BEŞ KURALI

Her şeyden önce, bir süre dinlenin. Size iyi gelecek bir tatile ihtiyacınız olduğunu unutmayın. Hava değişikliği, şehir değişikliği ve yeni insanlar tanımak, ruhunuza iyi gelecektir. “Sınavı kazananlar tatili hak edenlerdir,” görüşü yaygın olsa da, siz buna aldırış etmeyin.

Dinlendiğiniz ya da tatile gittiğiniz süre içinde sizi bekleyen bazı sorunlar olacaktır. Bunlardan birincisi, sizi tanıyan tanımayan herkes, sınav sonucunuzu soracaktır. Bu soruya “kazanamadım” yanıtını vermemek için, evden dışarıya adımını atamayan gençler vardır. Oysa bu bir gerçek ve çok kötü bir gerçek de değil. Kazanamamış olmanız sadece sizi ilgilendirir. Kazanamadığınızı söylemekten utanmayın ve çekinmeyin. Unutmayın bu durumda olan bir tek siz değilsiniz. Bu yüzden yeniden denemek için atacağınız ilk adım, kazanamadığınızı önce kendi içinizde kabullenmek ve soranlara da gerçeği söyleyebilmektir. Ancak bu şekilde yeniden emek vermek için güç kazanabilirsiniz.

Yeniden denemek için atacağınız ikinci adım ise, tatil dönüşü kolları sıvamaktır. Biliyorsunuz zaman çok önemli.

Zamanı iyi ve doğru kullanmayı öğrenmelisiniz. Belki de başarısız olmanızın nedenlerinden biri de budur. Yani zamanı iyi ve doğru değerlendirememeniz.

Zamanı iyi ve doğru kullanmanın birinci kuralı, sistemli çalışmaktır. İkinci kuralı ise kendinize zaman ayırmaktır. Yani zamanı ikiye bölmelisiniz. Birincisi, ders çalışmak için, ikincisi ise moral düzeyinizi yüksek tutmak için sahip olduğunuz zamandır. Bu iki süreci iyi dengeler ve doğru yönetirseniz, zamanla ilgili sorununuza çözmüş olursunuz.

Zamanı kaliteli kullanmak da son derece önemlidir. Ders çalışmak için ayırdığınız zaman sürecinde, boş boş oyalanırsanız olmaz. Önce bildiklerinizden, bilmediklerinize doğru gitmelisiniz. Bildiklerinizi pekiştirip bilmediklerinizi öğrendikçe, kendinize olan güveniniz daha da artacaktır. Zamanı yönetmeyi, onu kontrol etmeyi öğrendikçe, çalışmalarınız daha da keyifli olacaktır.

Yeniden denemek için gereksinim duyduğunuz bir başka etken de kendinizle barışmanızdır. Bunun için en başta dinlenmeye ihtiyacınız olduğunu kendinize hatırlatmanız önemlidir.

Yeniden denemek için:

- ***Önce dinlenin.***
- ***Kazanamamış olmayı gurur meselesi haline getirmeyin.***
- ***Zamanı iyi kullanmayı öğrenin.***

- ***Kendinize kızmaktan vazgeçin ve kendinizle barışın.***
- ***Kendinize güvenin.***

Yeniden denemenin ***beş kuralını*** uyguladığınızda, daha önce nasıl da zaman kaybetmiş olduğunuzu göreceksiniz.

Eğer eski yöntemlerinizle tekrar çalışmaya başlarsanız, yine eski hatalarınızı yapacaksınız demektir. Yeniden yapılanmak için bu beş kurala gereksiniminiz vardır. Madde madde uyguladığınızda, başarısız olmanız için hiçbir neden olmayacaktır.

Tüm bunları uygularken asla unutmayın ki siz duyguları ve sinirleri olan birisiniz. İnsan olmanın en büyük özelliği olan duygularınız, ara sıra size mola vermenizi söyleyebilir. O zaman kendinize kulak vermeyi unutmayın.

Üniversite sınavına hazırlanan birçok genç, bir süre sonra: ***“Kendimi bir robot gibi hissediyorum,”*** diye yakınır.

Bu duyguyu yaşayan birkaç gencin paylaşımları:

“İlk basamak sonuçları açıklandığında ve kazanmadığımı öğrendiğimde, içimin sanki tamamen bomboş olduğunu hissettim. İşte dedim kendi kendime, korktuğun başına geldi. Çok uzun zamandır bunun için çalışıyordun, bir robottan farkın yoktu ve işte kazanamadın. Ödülü bu olmalı!”

Suat (Sınava ilk girişi.)

"Ben gerçekten birçok şeyimden fedakârlık ettim. Ama şimdi sıfıra sıfır elde var sıfır. Sınavda çok heyecanlandığım için böyle olacağını biliyordum. Ama bir gün öncesine kadar da test çözdüm. Sanki bana bir haksızlık yapılmış gibi geliyor. Kendimi kolay kolay toparlayacağımı da sanmıyorum."

Tamer (Sınava ilk girişi.)

"Hayatımın hiçbir devresinde, böyle robotlaştığımı hatırlamıyorum. Hayatımda her şeyi yasakladılar. Arkadaş yok, sinema yok, müzik yok, gezmek yok, kitap okumak yok... Yok da yok. Şimdi sonucun olumsuz olmasından çok, yapamadığım birçok şeye üzülüyorum. Belki biraz da kendi isteklerimi yapsaydım sonuç daha farklı olabilirdi."

Şebnem (Sınava ilk girişi.)

"Yasak olan her şeye insanın merakı daha da artarmış. Ailem televizyon izlememi yasakladığında, bende müthiş bir televizyon merakı doğdu. Aslında zaten televizyon izlemeye zamanım yoktu ama hangi programlar var, hangi filmler var takip edip izlemeye başladım. Bu bir arkadaşıma daha olmuş. Bana sonradan söyledi. O kadar çok şey yasaktı ki kendimi gerçekten bir robottan farksız görüyordum. Puanımın düşük

geldiğini ve ilk sınavı kazanamadığımı öğrendiğimde çok ağladım ama aynı zamanda da sanki üzerimden bir yük kalkmış gibi oldu. Her şey o kadar sahteydi ki... Ya da bana öyle gelmişti."

Melda (Sınava ilk girişi.)

"Bu çok garip bir yarış. Sanki kendiniz dışında herkes üzerinize bahis oynuyor gibi. Sınava hazırlanırken bunları hissettim. Bu duygularla da kazanmamam sanırım normal. Kazanamadığım için çok üzgünüm. Şimdi eski halime geri dönüyorum. Seneye yeniden deneyeceğim ama kendimi kaybetmeden."

Canberk (Sınava ilk girişi.)

"Daha olumlu bir sonuç bekliyordum ama kendim çok olumsuzdum. Hocalar bana her şeyin yasak olduğunu söylediler. Hatta bir hoca aynen şöyle demişti, 'Yani bir süre yaşamayacaksın.' O anda boğazımda garip bir düğüm hissettim. Daha sınava hazırlanmadan, korkmaya başlamıştım. Gerçekten çok kötüydü. Belki birçoğu bunu başarabiliyor ama benim gibi daha işin başında korkanlar da az değil."

Ceyda (Sınava ilk girişi.)

"KAYBETMEK"

Sistemli çalışmayla, stres ve zaman yönetimiyle başarı gelir. Kısıtlamalarla bunalan gençler, ne kadar başarılı oluyorlar? Başarılı olsalar bile, bu gerçek bir başarı mı? Bu başarıyı sürdürebiliyorlar mı? Onlara bu kadar yüklenirken düşünülmesi gereken gerçekler yok mu? Ruh sağlıkları gibi, yaşamı sevmeleri, kendilerini sevmeleri gibi.

BAŞARININ FORMÜLÜ: HAYATI SEVMEK

Günümüz dünyasında başarı tutkusunun, beraberinde aşırı stres, kaygı, hırs, rekabet ve acımasızlığı getirdiği bilinmektedir. Her şey sizi bir anda ezip geçebilir. Siz daha ne olduğunu anlamadan, bir başka yıkımla karşı karşıya gelebilirsiniz.

Özellikle sınav başarısı için birçok formül önerilmekte, gençlere ve ailelere birçok reçete sunulmaktadır. Teknik olan bu formüller, mutlaka doğrudur. Onların yanı sıra başarılı olmak için önce hayatı sevmeli, yaşamaktan zevk almalı ve kendinizle barışık olmalısınız. İçinde bulunduğunuz anın değerini bilmeyi öğrenmelisiniz. Ders çalışırken, test çözerken, oflaya puflaya değil de hedefinize ulaşacak olmanın bilinci ve keyfiyle yapmalısınız.

Yaptığınız her ne ise inanarak, zevkle ve severek yapıyorsanız mutlaka sonuç verimli olacaktır. Yaptığınız işi nefret ederek ya da sıkılarak yapıyorsanız, alacağınız sonuç çok da iç açıcı olmayacaktır. Bu gerçeklik hayatınızın tümü için geçerlidir.

İnsan bilinçlendiği yaşlardan itibaren, yaşamaya ve hayata dair pek de olumlu söylemler duymaz. Hayat zordur, yaşamak zorlu bir mücadeledir, mutlu olmak kolay değildir vb. gibi hayata dair birçok olumsuz yüklemeler vardır.

Şarkılarda, filmlerde de olumlu yaklaşımlardan daha çok, acı, keder, dert ve mutsuzluk işlenir. Bizler de çoğunlukla bu olumsuz görüşler içinde gelişimimizi sürdürürüz.

Ardından günün birinde size başarılı olmaktan söz edilir. Sizin başarılı olmak zorunda olduğunuz anlatılır. Başarı bir zorunluluk olarak gösterilir. İşte bu yüzden pek çok kişi, başarılı olduğunda pek de sevinmediğini söyler. **"Ben buna zorunluydum. Bir görevi yerine getirdim. Herhalde bu yüzden başarıma çok sevinmedim,"** derler.

Çoğunlukla yapılacak işin severek değil de zorunluluk olduğu için yapılacağı öğretilmektedir. Bu yüzden çoğu insanın hayatı boyunca yaptıklarından çoğunu severek yapmadığı bilinmektedir.

Öncelikle hayatı ve her anını sevmeye özen gösterin. Her anda yaşayan kendinizi sevin. Hatalar yapan kendinize öfke besleyeceğinize, hatalarınızla yüzleşip çözümleyerek yolunuza kendinizle barışık olarak devam edebilirsiniz.

Kişinin birey olabilmesi, kendisi, çevresi ve dünya ile barışık olması için hayatı sevmesi birincil etkidir. Eğer kendinizle barışık olursanız, hayatla da barışık olursunuz.

Üniversite sınavlarına hazırlanırken, stres ve depresyondan dolayı terapilere katılan çoğu gençte kendini sevmeme, kendine güvenme, kendini başarıya layık görme ve bunlara bağlı olarak da hayatı sevmeme ve hayattan zevk alma duyumsamalarının yetersiz olduğu saptanmıştır. Başarının formülü ise hayatı sevmekle başlar.

Lise son sınıf öğrencisi ve anne babası ile terapi seanslarımızdan bir paylaşım:

Demet, lise son sınıfta okuyor ve üniversite sınavlarına hazırlanıyordu. Okulda dersleri geçen seneye kadar iyiyken o sene notlarında büyük düşüşler başlamıştı. Okulun yanı sıra özel ders alıyordu. Annesi kızının son günlerde yüzünün hep asık ve mutsuz olduğunu söylemişti.

İçinden hiçbir şey yapmak gelmiyor ve yapması gerekenleri yaparken de zorlanıyordu.

Demet: “Hiçbir şey bana zevk vermiyor. Bazen buralardan kaçıp gitmek istiyorum ama o da olmuyor.”

Demet’in Annesi: *“Demet söz dinleyen bir çocuktuk ama son günlerde bana ve babasına karşılık vermeye başladı. Hatta bir gün bu hayattan bıktığını söyleyerek bizi çok korkuttu.”*

Demet’in Babası: *“Demet bence en ufak bir zorlukla bile başa çıkamıyor. Bugüne kadar her şey iyiydi. Ama şimdi çok çalışması gerekiyor ve bu da onun işine gelmiyor. Oysa ben ona her zaman hayatın zor olduğunu, kolay olmadığını aynı zamanda da acımasız olduğunu söylerim.”*

Demet: “Babam bana hayatla ilgili hep kötü şeyler söyler. Ta küçüklüğümden beri, hayatın zorluklarla

dolu ve çok acımasız olduğunu anlatır. Bunlarla ilgili örnekler verir. Bu beni hep korkutmuştur. Büyüdükçe hayattan daha da korkmaya başladım."

(Başka bir seans)

Demet'in Annesi: *"Eşim katı ve otoriter bir insandır. Demet'e de çoğunlukla böyle yaklaşmıştır. Ona her zaman tek başına bir şey yapmaması gerektiğini, hata yapabileceğini ve hayatta hata yapmanın sonuçlarının kötü olduğunu söyler."*

Demet'in Babası: *"Kızıma daima hayatla ilgili gerçekleri anlatmaya çalıştım. Pembe bir dünyada yaşamasına izin vermedim. Onu her zaman kolladık. Tüm kararlarında bize danışır, yanlış yapmaktan çekinir, eğer annesi ve ben onaylamazsak, asla tersi bir şey yapmaz."*

Demet: **"Tek başıma bir şey yapmaktan ya da bir karar almaktan korkarım. Bunu yapamam zaten. Babam müthiş kızar. Ayrıca ben de korkarım. Ya yanlış bir şey yaparsam veya hayatın acımasız yüzünü görürsem diye.**

(Başka bir seans)

Demet'in Annesi: *"Sanırım kızımızı cesaretli yetiştirmedik. Özellikle eşim, onu hep korkuttu. Geçen seansta şunu fark ettim; Demet hayattan çok korkan bir kız. Gerçekten çok üzgünüm."*

Demet'in Babası: *"Sakın bana kızımı korkak yetiştirdiğimi söylemeyin. Ben ona daima cesaret verdim. Hep arkasında oldum. Hayattan neden korksun ki? Kaç tane gencin böyle babası var?"*

Demet: *"Bir önceki seansta ben kendimle ilgili bir şeyi fark ettim. Ben hayattan korktuğum kadar, kendimi de pek tanımıyorum. Hiç kendim olamıyorum. Belki de bunun için bocalıyorum."*

(Başka bir seans)

Demet'in Annesi: *"Kızım için inanın çok üzülüyorum. Keşke bazı konularda eşimi engelleyebilseydim. Keşke daha önce bir uzmana danışsaydık. Aslında kızımızı yetiştirirken yolunda olmayan bir şeylerin olduğunu hissediyordum ama..."*

Demet'in Babası: *"Demet'e biraz yüklenmiş olabilirim. Hayatın güzel yanlarından daha çok kötü ve zor yanlarını anlatmış olabilirim..."*

Demet: "Biliyor musunuz, ben korkak, ürkek, cesaretsiz, sevgiden uzak, başarısız, aptal ve kendini sevmeyen biriyim."

Evet, gerçekten Demet kendisini korkak, başarısız ve aptal olarak görüyordu. Babasının hayatla ilgili olumsuz yüklemeleri Demet'te psikolojik patlamalara neden olmuştu. Annesinin pasifliği ve eşinden korkması da Demet'e olumsuz bir model oluşturmuştu.

Psikoterapi seansları boyunca babası hatalarını kabul etmedi. Demet ise hayatla ve kendisiyle barışabildi. Hayata daha olumlu gözlerle bakmayı öğrendi. Kendi kararlarını korkmadan almaya başladı. Hatta annesini bu konuda eleştirdi bile. Onu yüreklendirmeye çalıştı. Demet o yıl, kendisiyle ilgili güçlüklerin çözümüyle uğraştığından, sınavlara girmede. Bir sonraki yıl sınavlara girdi ve istediği bölümü kazandı. Şimdi ailesinden ayrı bir şehirde okuyor. Kim bilir belki de tercihlerini bu yönde bilerek yapmıştır.

Demet'in ruh haline benzer durumda olan birçok genç var. Olumsuzlukla ve korkuyla hayata bakan bu gençlere en önemli ilaç, kendilerine ve hayata olan sevgilerini fark ettirmektir.

Hayata ve kendinize ilişkin duygularınızı gözden geçirin. Bakın bakalım orada kaygılar, korkular, hüznler, nef-

İlkim Öz

**retler ya da neşeler, sevinçler, coşkular, sevgiler ne kadar?
Eğer bir dengesizlik varsa, yüzleşip dengelemeye çalışın.
Sakın kendinizden kaçmayın. Kendinizle hemen, şimdi il-
gilenin. Yarına ertelemeyin. Kendinizi ihmal etmeyin.**

"MUTLAKA BAŞARIRSINIZ
YETER Kİ İSTEYİN İNANIN
KENDİNİZE GÜVENİN
SEVİN VE ÇABA GÖSTERİN"

BAŞARILAR

Meslek seçiminde, “Doğru Hangisidir?” sorusunun yanıtı “Kendin İçin Seçtiğindir” olur. Mesleğini kendin için seçmek ise, kendini tanıyıp sana en uygun olanı tercih etmektir. Başkalarının yönlendirdiği ile senin iç sesin farklı yollara gidiyorsa senin yolun, iç sesinin söylediği yoldur.

Genç Olmak dizisinin bu kitabında, “*Mesleğini Kendin İçin Seç*”te amacım yanlış meslek seçiminden dolayı hayatı zehir olan insanların sayısını biraz olsun azaltmaktır. Ümit ediyorum ki kitap amacına ulaşır. Sevmediği mesleklerde mutsuz olan insan sayısını azaltmak, verimli ve kaliteli bir yaşam açısından önemlidir. Çünkü hayatın ve yaşamamanın amacı mutlu olmaktır.

Hepinize hayatın her alanında başarılar diliyorum.

Okuduđunuz bölümü, mesleğinizi, hayatı sevmeniz ve başarılarınızdan keyif almanız için önce kendinizi sevin ve kendinize mutlaka kulak verin, zaman ayırın, iç sesinizi dinleyin. İnanın tüm doğrular kendinizde. Arzu ettiğiniz her başarıyı yakalayacak güç, yine sizde. Bunu bilmeniz ve fark etmeniz yeterli.

Mesleğini seçerken, tercihlerini yaparken, şu soruyu kendine sormayı asla unutma: “Ben bu tercihi neye göre yapıyorum? Başkalarının etkisinde kalarak mı? Yoksa kendim için mi?” Eğer yanıtın ikincisi ise mutlaka başarılı ve mutlu olacaksın. Başarı ve mutluluk senin hakkın. Bu hakkından sakın vazgeçme.

Sevgilerimle

İlkin Öz