

3 ADIMDA SINAV STRESİNDEN KURTULMA

3 Adımda Sınav Stresinden Kurtulmak



Sınav stresi denen şeyi öğrencilik hayatımız boyunca hepimiz yaşamışızdır. Fakat stresin boyutu kişiden kişiye göre değişim gösterir. Kimileri sadece sınav öncesinde bir heyecan duyar, kimileri ise bir gün önceden heyecan duymaya başlar. Bana kalırsa bu ikisi son derece normaldir ve lehimize! Çünkü eğer sınava fazlasıyla rahat girersek soruları umursamaz bir tavırla çözeriz. Bu da pek çok dikkatsizlik hatası yapmamıza neden olur ve sınav sonuçları açıklandığında beklediğimizden daha düşük not aldığımız için moralimiz ciddi anlamda bozulur ve kendimize olan güveniniz azalır. Böylelikle ortaya lehimize olmayan bir stres hali çıkar. Dolayısıyla, bu yazımda sınav stresinin bu türünü ele almayacak, işin daha ciddi boyutundan bahsedeceğim. “**İşin ciddi boyutu**” derken ne anlamamız gerektiği hakkında biraz konuşursam iyi bir başlangıç olur diye düşünüyorum...

Sınav stresi çoğu kişi tarafından gerektiği kadar ciddiye alınmaz. Kimileri ise geçici olduğunu söyler. Sınav stresi, kontrol altına alınmadığı takdirde beraberinde çok kötü sorunlar doğurur. Kendisi ortadan kalksa bile öğrencinin tüm eğitim hayatını ve hatta iş hayatını bile çekilmez hale getirebilir! Sınav stresini ileri boyutlarda yaşayan kişilerde diğer birtakım psikolojik sıkıntılar gözlemlenebilir. Bu kişiler çoğu zaman mutsuzdurlar. Her alanda kendilerine olan güvenleri azalmıştır. Ümitsiz bir tutum sergilerler. Kişi, içine kapanık bir kimliğe bürünebilir. Bazıları ise aşırı sinirli davranışlar sergileyebilirler. Etrafında olup bitenlere karşı ilgileri azalmıştır; ama kendilerini daha derin bir şekilde sorgulamaya başlarlar. Yaşananlar olumsuzluklar, onları normalden daha derin şekilde etkiler; fakat bunun tersi de görülebilir. Bunlar, yüksek boyuttaki sınav stresinin beraberinde getirebileceği sorunlardır. İleride depresyon bile ortaya çıkabilir. Bunların yanı sıra bazı fiziksel rahatsızlıklar da gözlemlenebilir. Örnek vermek gerekirse: halsizlik, sürekli baş dönmesi, mide bulantısı, sık sık hastalanma (grip vs.), çarpıntı, başta uyuşma ve baskı hissi, şiddetli baş ağrıları en sık yaşananlardır. (Örnekler kişiye göre değişim gösterebilir.) Haberlerde sınav stresinden dolayı kalp krizi geçiren gençleri görmüşsünüzdür, değil mi? Bu bile durumun ciddiyetini anlatmaya yeter aslında.

Yoğun sınav stresi yaşayan öğrencilerin buna doğru orantılı olarak yoğun bir şekilde ders çalışmaları beklenir. Bazı öğrenciler bu beklentiyi karşılarlar. Fakat bazıları ise ders çalışmaya yanaşamaz bile. Ders kitaplarını görmek dahi başlı başına bir stres kaynağıdır. Bu sebepten dolayı velilerinden azar işitenler olur. Anne-babalar: “Madem korkuyorsun, o zaman neden ders çalışmıyorsun?” gibi cümleleri sık sık sarf ederler. Öğrenci de kendini haklı çıkaracak bir karşılık veremez; çünkü neden ders çalışmadığının kendisi bile farkında

değildir. Ders çalışmak o öğrenciye sınavı çağrıştırır. Sınav için ders çalıştığını bilir. O yüzden ders çalışmak tam anlamıyla bir kâbustur. Bazı kişiler, sırf sınav stresi yüzünden okula bile gitmek istemez. Hatta tüm eğitim-öğretim fikrinden bile soğuyabilirler. Şunu bilmemizde fayda var: bilinçaltında çağrışım en önemli etkilerden birisidir. Bir şeyler ona sürekli başka şeyleri çağrıştırır. Sınav okulu, okul ise eğitim-öğretimi çağrıştırır. Zamanla kişi, bunlardan nefret edebilir. Gördüğümüz üzere, anne-babamız bazen bizi anlayamayabiliyor. O yüzden, kimsenin yardımını olmadan kendi kendimize uygulayabileceğimiz bazı şeyler anlatacağım sizlere. Bunlar basit; ama son derece etkili!

1. Adım

Öncelikle şu konuda anlaşmamız gerekiyor. Sağlık, her şeyden önemlidir. Sağlık, yaşıyor oluşumuzun tek sebebidir. Bu durumun farkındalığını daha yüksek boyutlara ulaştırmamız gerekiyor. Sınav stresinin sağlığını tehdit ettiğini gözlemliyorsanız durup düşünün. O sınavdan yüksek not almanız mı daha önemli yoksa sağlığınız mı? Diyelim sınavınızdan iyi bir not aldınız; ama stresin üzerinizdeki etkileri gitmiyor (Bu olumsuz etkiler, sınavı atlattığınız olmanıza rağmen aylarca sürebilir, unutmayın). Ne kıymeti kaldı o büyük puanların? Ayrıca yüksek orandaki stres başarınızı olumsuz etkiler, bu bir kural gibidir. O yüzden, puan yerine sağlığı seçin. Sağlığı seçerseniz arzuladığınız yüksek puanları da daha kolay elde edersiniz. Ama uzun bir süre boyunca yaşadığınız stresi bir anda silip atmak kolay olmayacaktır, biraz sabretmelisiniz. Sabrınızın karşılığını alacaksınız!

2. Adım



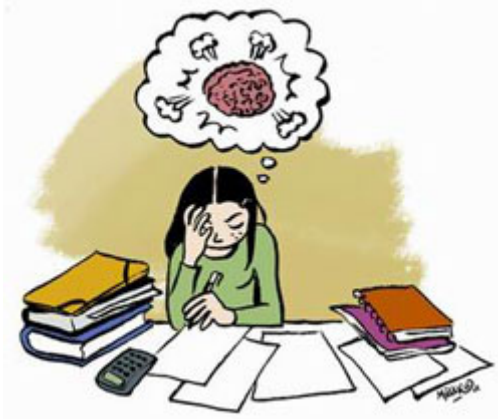
Şimdi gelelim öneminin henüz farkında olunmayan; ama çoğu kişide sorunun büyük bir kısmının asıl suçlusu olan şeye... Bu nedir biliyor musunuz? Uykusuzluk. Evet, yakın bir zamana kadar bunu ben de bilmezdim. Ya da kabul etmek istemezdim diyebilirim. Sınav stresi çeken kişilere bakın (eğer bu kişi sizseniz, kendinize dönüp bir bakın). Bu kişiler ortalamadan daha az uyuyan insanlardır. Bu bir tesadüf olmasa gerek! Stresi yok etmek için uykumuza çok dikkat etmemiz gerekiyor. Bunu yapmadan önce ise uykunun önemini zihnimize kazımakla işe başlamamız lazım. Böylelikle düzenli uyumayı bir alışkanlık haline getirebiliriz.

İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için yemek yemeye ve su içmeye gereksinim duyarlar. Fakat biz bu eylemleri gerçekleştirirken işin yaşamsal boyutunu asla düşünmeyiz. Tek amacımız o anki açlığımızı ve susuzluğumuzu dindirip kısa süreli rahatlık hissine ulaşmaktır. Uykunun da bundan bir farkı yoktur. Sadece dinlenmek için uyumak isteriz. Oysa uyku, yaşamımızı sürdürebilmek için zorunludur. Fareler üzerinde bu denenmiştir. Farelerin uyumadan kaç gün dayanabileceği test edilmiştir ve fareler 15 günlük uykusuzluk soncu ölmüşlerdir. İnsan beyninin uykuya farelerden daha çok gereksinimi vardır. Bu şekilde düşünersek, kendimizi düzenli uyumak konusunda zorunlu hissedebiliriz.

Şimdi ise uykusuzluğun stresle olan bağlantısını inceleyelim. “**Beynin evreleri**” denen bir şey söz konusudur. Bu evreler: “**beta evresi**”, “**alfa evresi**”, “**teta evresi**” ve “**delta evresi**” olarak adlandırılır. Bunlar, beyin gün içerisinde yaydığı enerji dalga boylarını ifade eder. Şu an bizi ilgilendiren tetra ve delta evreleridir. Beynimiz uyku esnasındayken bu evreler içerisindedir ve bu evrelerde “**çatışma yönetimi**” denen şey gerçekleşir. Zihnimiz, eski bilinçaltı söylemleri ile yeni söylemler arasında oluşan farklılıklar nedeniyle bu yöneme başvurmak durumundadır. Eğer uykunuzu göz ardı ederseniz beyninizi, çatışma yönetimini gerçekleştiremez. Beyninizi bu çatışmayı yönetemediği takdirde ciddi bir stres ortaya çıkar. Bunun nedeni ise bilgi ve söylem çatışmalarını gerçekleştiremeyen zihnin karar mekanizmasının olumsuz yönde etkilenmesi ve bir “**söylemler çöplüğü**” haline gelmesidir. Yani zihnimiz, bilinçaltımızdaki eski ve zararlı söylemleri yeni ve yararlı söylemlerle değiştiremez olur. Bu durum; depresyon, panik atak gibi bazı rahatsızlıkların temel sebebidir. Beyin sürekli olarak yorgundur. Yorgun beyin ise sadece sınavlarda başarısız olmanıza neden olmaz, hayatınızı mahveder. Buradan uykunun, bilinçaltımıza olumlu mesajlar yerleştirebilmemizin “**tek yolu**” olduğunu anlıyoruz. Uykunuzu ihmal ederseniz bir sonraki adım olan “**bilinçaltı telkinleri**”ne geçmeniz mümkün olmaz. Bu yüzden, lütfen uyuyun!

3. Adım

Bilinçaltı telkini, bilinçaltımızı kendi yararımız doğrultusunda olumlu mesajlarla şekillendirmek anlamına geliyor. Bilinçaltı telkinleri ise genellikle beyin alfa evresi esnasında yapılır. Alfa evresi, günlük işlerimizi bitirdiğimiz ve rahatladığımız anda ortaya çıkan evredir. Bu evreyi anlatan çok güzel bir örnek görmüştüm. Alfa evresini, savaş alanında aktif olan askeri birliğin komutaya çekilmesi ve komutanların yeni bilgiler ışığında strateji değişimine gitmesine benzetiyordu yazıyı yazan kişi. İşte biz de bilinçaltı telkinlerimizi, yapacak işlerimizin bittiği ve daha rahat olduğumuz zamanlarda gerçekleştireceğiz. Zihnimizi bir kenara çekip, strateji değişiminden geçirecek, eski ve bu “**savaş**” halinde bize zarar veren taktikleri uygulamadan kaldıracğıız. Bu hemen olacak bir iş değildir. Sonucunu haftalar sonra alsanız bile mutlaka alacaksınız. İnanın bu işlem beyninizi içtiğiniz sınav stresinin yüzde biri kadar bile yormuyor. Bunu günde en az 3 kere, 5-10 dakikalık zaman dilimleri içerisinde yapmanız iyi olur. Unutmayın, biri uykudan önce olsun. İhtiyacınız olan şeyler; tercihen kimsenin olmadığı, sessiz bir oda ve bedeninizi rahat ettirecek bir koltuk. İsterseniz uzanabilirsiniz. Öncelikle gözlerinizi kapayın ve bir müddet hiçbir şey düşünmemeye çalışın ve derin nefes alın. Kendinizi hazır hissettiğiniz anda asıl işe başlayabiliriz. Burada beynimize olumlu mesajlar göndereceğiz. Birkaç örnek vereyim. “Ben zekiyim.”, “Ben tüm derslerin üstesinden gelebilirim.” “Çalışmadığım sürece başarılı olmamam için hiçbir sebep yok.”... gibi cümleleri hissederek içinizden tekrar edin. Bu cümleleri ihtiyaçlarınız doğrultusunda şekillendirebilirsiniz.



Daha sonra ise bunun biraz daha gelişmiş bir türünü, “ulaşmak istediğin şeyi zihninde canlandırma” yöntemini uygulayacağız. Bu yöntemde olayı zihninizde saniye saniye yaşayacağız. Bu yöntemi “zihinsel uyarıcı (doping)” olarak da adlandırabiliriz. Sporcular bu yöntemi sıklıkla kullanırlar. Mesela bir jimnastikçiyi ele alalım. Uğraştığı halde yapamadığı bir hareket olduğunu varsayalım. Bu jimnastikçi sessiz bir ortama çekilip kendini yapamadığı bu hareketi yaparken canlandırır. Hareketin başından sonuna kadar her anını gerçekleştirdiğini gözünün önüne getirir. Bu sırada kaslarına, o hareketi gerçek hayatta yaptığı andaki kadar güçlü sinyaller gönderilir. Bedeni, hareketi yapmış gibi olur. Sonra jimnastikçi kalkıp hareketi bir daha dener ve başarılı olur! Bu bir gerçektir ve bana göre beynin bir mucizesidir. Bizim yapmamız gereken, strese girdiğimiz sınav anını zihninizde yaşamaktır. Sınav anında rahat olduğunuzu düşünün. Sonra soruları çözmeye başlayın.

Her soruyu tek tek çözün. Çözerken hiç zorlanmadığınızı ve bundan dolayı mutlu olduğunuzu hayal edin. (Bunu düşünürken ister istemez yüzünüzde bir gülümseme belirir ve bu, doğru yolda olduğunuzu gösterir). Sonra, sınavınızı bitirin ve kâğıdı öğretmeneteslim edin. Teslim ettikten sonra gülümseyerek sınıftan çıkın. Sınıf dışında da mutluluğunuz devam etsin ve kendi kendinize “Sınav çok iyi geçti.” dediğinizi hayal edin. İsterseniz bunu çok sevdiğiniz bir arkadaşınıza söylediğinizi de hayal edebilirsiniz. Bu mutluluk anını biraz daha sürdürün. Artık telkininizi sonlandırabilirsiniz. Zihinde canlandırma yöntemi biraz uzun sürebilir. Dolayısıyla eğer vaktiniz kısıtlıysa bunu günde bir kez, mümkünse uyumadan önce yapın. Ama olumlu mesajlar vermeyi günde 3 kere tekrarlayın! Zihinde canlandırma yöntemini uykudan önce yaparsanız, daha huzurlu bir şekilde uykuya dalarsınız ve uyuyana kadar sırtıyor olabilirsiniz. :) Büyük ihtimal rüyanıza bile girer zihninizde canlandırdıklarınız. İşte, bunu düzenli olarak tekrarlıyorsanız sonuç almama gibi bir durumunuz olmayacaktır. Bana inanın; ama önce kendinize inanın!

Bazı insanlar bilinçaltı telkinlerinin işe yaramayacağını düşünür; fakat bunun doğru olmadığı kanıtlanmıştır. Bilinçaltı kontrol edilebilir! Bu bilgiye ters düşen bir bilginin varlığını da belirtmek durumundayım. Bilinçaltı değişimlerden nefret eder. Yerleşmiş bazı şeyleri değiştirme çabasına girerseniz sizi engellemek için tüm yetkilerini kullanacaktır. Ama bu, bilinçaltının ne olursa olsun lehimize şekillendirilemeyeceği anlamına gelmez. Bilinçaltının düşünme yeteneği yoktur. Beyin neyi kabul ederse o da buna uyar. Söylemleri olduğu gibi kabul eder. O yüzden yapmamız gereken şey, başarılı olabileceğimiz fikrini beynimize işlemektir. “Ben başarılıyım.” dediğiniz an, bilinçaltınız bunu bu şekilde işler. Bilinçaltı için en uygun sıfat “**bağnaz**” kelimesidir aslında. Duyduğunu mantık yormadan kabul etme eğilimindedir ve bir şeyi kabul etmişse diğer fikirlere kendini kapatır. Ama uygun yol bulunduğu takdirde aklına işlemek mümkündür. Bu sefer de yeni fikre körü körüne bağlanmış olur ve diğer fikirlere-yani olumsuz düşüncelere- kendini kapatır. Geriye

yapmanız gereken tek bir şey kalır, o da yeni fikre alışmış olan bilinçaltınızı eski fikirlerden korumaktır. Çünkü dediğim gibi, uygun bir yol bulunursa bilinçaltının içine işlemek mümkündür ve etraf, olumsuz söylemlerle doludur.

Yukarıda belirttiklerimi uyguladığımız halde sınav stresiniz yok olacaktır. Bu stresiniz, zamanla ders çalışma isteğinizi de yok eder ve bu başarısızlık zinciri kötüye giderek devam eder. Eğer stresinizi artıran bazı çevresel etmenler mevcutsa, bunlardan kaçmaya çalışın. Anne-baba baskısına maruz kalıyorsanız okul rehber öğretmeninizden bir toplu görüşme ayarlamasını isteyebilirsiniz. Maalesef, yakınımızdaki insanların bizi anlamadığı zamanlar olabiliyor. Dolayısıyla en kesin sonuç, etrafımızdakilerin bizi anlamasını beklemeden sorunu kendimizin çözmesidir. Unutmayın, hiçbir şey bizden daha değerli değil ve bunun farkına varmazsak ileride çözülmesi epey zor olan sorunlarla karşılaşabiliriz. Ayrıca eğer ihtiyaç duyuyorsak, asla bir psikolog veya psikiyatrist yardımı almaktan çekinmemeliyiz. Onlar da telkin yöntemleri uygulayacaklardır. Hatta okumak için bazı kitaplar da önerebilirler. Kısacası, sorununuzun çözümü olmayacağını kesinlikle düşünmeyin. Daha ne tür zihinsel ve ruhsal “**hastalıklar**” çözülebiliyorsa, sizin işiniz oldukça kolay. İnanın bana, beyniniz hayal bile edemeyeceğiniz kadar muhteşem bir şey ve bilinçaltınız beyninizle yarışamayacak kadar güçsüz...