

BİR YAŞAM BİR TAVSİYE

"Dört üniversitede hocalık yaptım, önemli eserler verdim diye olağanüstü bir beyne sahip olduğumu zannetmeyin. Beynim, herhangi bir insanın beyninden farklı değil. Başarımı, içinde bulunduğum günü dolu dolu değerlendirmeme borçluyum.

Bir ay evvel gemi ile okyanusu geçtim. Gemide bir şey dikkatimi çekti. Kaptan düğmeye basıyor, geminin bölümlerini su bile sızmayacak şekilde birbirinden ayırıyordu.

Sizin aşacağınız okyanus daha büyük, fakat tertibatınız da daha gelişmiştir. Gün geçirmez bölmeler için bu tertibatınızı kullanmalısınız. Bugünüze, dünün acılarını, yarının endişelerini sızdırmayınız. Bu günün yüküne, dünün ve yarının yükünü eklemek en sağlam omuzları bile çöktürür. Unutmayın; yarınız bugündür. Yarın, bugün ektiğinizi biçeceksiniz. Öyleyse bırakın hiçbir şey ekmeden ne biçeceğinizi düşünmeyi. Sadece ekmeyi düşünün. Yarın karşınıza çıkacak, nasıl olsa bugün dündür"

Sir William Osler
(Yale Üniversitesi'nde



Denebilir ki hiçbir şeye muhtaç değiliz. Yalnız bir tek şeye çok ihtiyacımız var. Çalışkan olmak..."
M. Kemal Atatürk

"Bir şeyi gerçekten yapmak isteyen bir yol bulur; istemeyen mazeret bulur."

E.C. Mckenzie

"Basit bir adamın elinden geleni yapmaya çalışması, zeki bir adamın tembelliğinden iyidir."

G. Gracian

**FATİH
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**SINAV KAYGISI
İLE BAŞETME
İPUÇLARI**

www.fatihram.mebk12

Bozdoğan kemeri cd.
No:18 Vezneciler Fatih
Tel:2125338609

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME İPUÇLARI

Her gün moralinizi yükseltecek yeni bir söz bulun. Bunu, aşabileceğiniz küçük kartonlara yazın. Bir süre sonra kaygı virüsünün sindiğine şahit olursunuz.

Sizi rahatlatacak insanlarla konuşmaya çalışın. Negatif duygularınızı saklamanız bu tür duygularınızın artmasına



Kültür fizik hareketleri

gerginliğinizin artmasına neden olacaktır. Konuşmak sizi rahatlatacaktır.

Yapacaklarımızı önceliklere göre sıraya koymalıyız. Yapılacak işlerin çokluğu eğer sıralamaya koymazsak kargaşa ve paniği artıracak. Bu da bizim gerilimimizin artmasına neden olacak.

Her gün açık havada yapacağımız yürüyüş ve sporda bizi rahatlatacaktır. Bunu yapamıyorsak 10'ar dakikalık günde 3 defa kültür-fizik hareketleri yapabiliriz..

Geçmiş zamana yapabileceğimiz bir şey yok. Geçmiş zamanın pişmanlıkları ile gelecek zamanın kaygıları bizi bu günden alıkoymaktır. Hâlbuki bugün (şimdiki zaman) geçmişi oluşturan ve geleceğe şekil veren bir zaman dilimidir.

Beslenmenize dikkat edin. Özellikle sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeniz gerekir. Özellikle ekmeğ aras (ayaküstü) tarzı yememeye gayret etmeliyiz.

Nefes egzersizleri ve kendi kendine telkinden faydalanan öğrencilerde de olumlu gelişmeler gözlenmektedir.

Bir fıkra kitabı okumaya ve arkadaşlar arasında fırsat buldukça birbirinize yeni öğrenmiş olduğunuz fıkraları anlatmaya çalışın. Bu da stresimizi azaltacaktır.

Ders çalışırken molalarınızda zaman zaman bitki çaylarından için.

Meyvelerden ise muz ve avokado tüketimini artırabilirsiniz.

İstemediğiniz şeylere "hayır" diyebilmek de stresinizi önemli derecede azaltacaktır. İstemediğimiz halde o kadar çok kişiye evet demekteyiz ki sonra pişmanlıklar duymaktayız.

*Başkasının günahını çekmez hiçbir günahkâr
Ekmediğini biçemez hiç kimse
"Buldu bir hazine falanca kişi ansızın
İş ne dükkân ne? Ondan istiyorum ben de"
Baht işi hazine bulmak, nadir şey ona kavuşmak
Sana gereken, tende kudret oldukça çalışmak*

Mevlana

