

OYUNU SEN KAZAN:
SINAV STRATEJİLERİ VE DİŞİPLİN REHBERİ
Meryem Demircan



Tilki Kitap©

www.tilkikitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman

Editör: Derya Sezer

Son Okuma: Alev Sevgi

Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt

Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Haziran 2025

ISBN: 978-625-5896-27-8

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

**OYUNU SEN KAZAN:
SINAV STRATEJİLERİ VE
DİSİPLİN REHBERİ**

Meryem Demircan

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	7
TEŞEKKÜR	9
GİRİŞ: BU KİTAPTA NELER BULACAKSIN?	11
BÖLÜM 1: ZİHNİYET VE MOTİVASYON	13
BÖLÜM 2: HEDEF BELİRLEME VE ROTA ÇİZME.....	21
BÖLÜM 3: ÇALIŞMA STRATEJİLERİ.....	27
BÖLÜM 4: SINAV KAYGISI VE PSİKOLOJİ.....	33
BÖLÜM 5: AİLE DÜZENİ VE DESTEK MEKANİZMASI.....	39
BÖLÜM 6: ODA DÜZENİ VE VERİMLİ ÇALIŞMA ALANI	43
BÖLÜM 7: SİMÜLASYON VE GERÇEK PROVALAR.....	49
BÖLÜM 8: SINAV SONRASI İÇİN HAYAT REHBERİ	55
BÖLÜM 9: BÜYÜK FİNAL.....	59
SON SÖZ	63
MERYEM DEMİRCAN: UYANIŞIN VE DEĞİŞİMİN MİMARİ.....	65

ÖN SÖZ

Bu kitabı yazarken masamda sadece kalem ve defter yoktu. Kalbim de vardı. Hayallerim de vardı. Sen vardın.

Yıllardır öğrencilerimle bire bir yol aldım. Onların iç seslerini duydum:

“Hocam çalışıyorum ama netler artmıyor.”

“İçimden hiçbir şey gelmiyor.”

“Ailem baskı yapıyor, bazen ne yapacağımı bilemiyorum.”

“Her şeyi denedim ama olmuyor.”

Bu cümleler, binlerce öğrencimin bana fısıldadığı gerçeklerdi. Ve ben onlara hep tek bir şey söyledim:

“Sadece ders çalışmayı değil, kendini de yönetmeyi öğrenmelisin.”

Bu kitap, sadece test çözmeyi değil; zihnini, duygularını, zamanını, çevreni ve hayatını yönetebilmeyi öğretmek için yazıldı.

Bu kitapta sana sadece bilgi vermek istemedim. Seninle birlikte yürümek istedim. Çünkü senin gibi güçlü birinin yanında

bir rehber olsun istedim. Sana sadece kazandırmak değil, seninle birlikte kazanmak istedim.

Eğer bu kitapla yolculuğa başladıysan emin ol ki yalnız değilsin. Ben buradayım. Senin için. Seninle birlikte. Çünkü bu yolculuk senin. Ve ben biliyorum:

Oyunu da sen kazanacaksın.

Meryem Demircan

TEŞEKKÜR

Bu kitabın her satırı; bir emeğin, bir kalbin ve bir inancın ürünüdür. Bu satırları tek başıma değil, her zaman yanımda duran o güzel insanlar sayesinde yazabildim.

Öncelikle binlerce öğrencime...

Siz olmasaydınız bu kitabın hiçbir anlamı olmazdı. Sizden aldığım her cümle, her bakış, her umut bu satırların oluşmasına ilham verdi. Her birinizin izini, bu kitabın içinde taşıyorum.

Aileme...

Koşulsuz sevgileri, duaları ve sonsuz destekleriyle her adımda yanımda oldukları için... Benim ilk ilham kaynağım siz oldunuz.

Bana inanan tüm velilerime ve danışan ailelerime...

Güveninizle bana çok şey öğrettiniz. Sizlerle kurduğumuz bağ, bu kitabın satırlarında bir yansıma olarak yer aldı.

Ve bu kitabı ellerine alan sana...

Sayfaları çeviren, not alan, hayal kuran, vazgeçmeyen, yeniden başlayan o güçlü insana...

İyi ki varsın. Ve iyi ki bu yolculukta karşılaştık.

Bu sadece bir kitap değil, bir beraberliktir. Bir uyanıştır. Bir başlangıçtır.

Kalbimle...

GİRİŞ: BU KİTAPTA NELER BULACAKSIN?

Bu kitap; seni yalnızca sınava değil, hayata hazırlayacak. Çünkü bu yolculuk yalnızca testlerden ve puanlardan ibaret değil. Aynı zamanda kendini keşfetmenin, hedeflerini belirlemenin, duygularını yönetmenin ve hayallerine yürümenin yolculuğu. Adım adım ilerleyen bu rehberde zihinsel dönüşümden günlük planlamaya, sınav kaygısıyla baş etmekten aile ilişkilerine kadar her şeyi birlikte ele alacağız.

Şimdi derin bir nefes al. Çünkü birazdan hayatının en önemli yolculuğuna bir adım atacaksın:

Kendine yolculuk.

Hazırsan başlıyoruz!

BÖLÜM 1: ZİHNİYET VE MOTİVASYON

Giriş: Kazanmaya Beyinden Başla

Bir oyunu kazanmak için önce kuralları bilmek gerekir. Ama bu oyunun en büyük kuralı dışarıda değil, içeride başlar: **zihninde**.

Zihnini kazanamayan biri, sınavı kazanamaz. Sınavlar bilgiyle kazanılır gibi görünür ama aslında önce inançla, sonra doğru stratejiyle kazanılır.

Bu bölümde yapacağımız şey hem seni iç motivasyonunla tanıştırmak hem de zihinsel dönüşümünü başlatmak olacak.

1.1. Başarıya Giden Yol: İçeriden Dışarıya

Birçok öğrenci, sınavı sadece geçmek ister. Ama sen sınavı geçmekle yetinmeyeceksin, sen bu oyunu kazanacaksın. Ve bunun ilk adımı, zihninde kendini “başaran biri” olarak tanımlamaktır.

Kendine sormaya başla:

- Ben nasıl bir öğrenciyim?
- Hedefim ne?
- Bu sınav benim için ne ifade ediyor?

Cevabın net değilse zihnin de net çalışmaz. Bilinçli zihin kadar bilinçaltın da seni yönlendirir. Bu yüzden bu yolculukta sadece ne çalıştığını değil, nasıl düşündüğünü de fark etmen gerekiyor.

1.2. Motivasyon: Bir Anda Değil, Her Gün Oluşur

Motivasyon, çoğu insanın yanlış anladığı bir kavramdır. Herkes bir anda ilham bekler. Ama gerçek motivasyon, düzenli disiplinden doğar. Bir gün kendini motive hissedebilirsin, ertesi gün hissetmeyebilirsin. Bir planın yoksa duyguların seni yorar. Ama sistemliysen o gün moralin olmasa bile çalışırsın. İşte bu, profesyonellik demektir. Sen bir sınav öğrencisi değil, profesyonel bir başarı yolcususun.

1.3. Hedef Belirleme ve Beyin Kodlaması

Beynin en güçlü özelliklerinden biri, hedef odaklı çalışmasıdır. Ama bunun için hedefinin net, ölçülebilir, gerçekçi ama seni zorlayıcı olması gerekir.

“İyi bir lise istiyorum.”

“Güzel bir üniversiteye gitmek istiyorum.”

Bu tarz hedefler belirsizdir. Beyin bu belirsizlikle çalışmaz. Onun yerine:

“Galatasaray Lisesine girmek istiyorum.”

“İTÜ Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümünü hedefliyorum.”

Bu cümleler beynin radarını açar. Her sabah kendine bu hedefleri söyle. Yaz, as, bak. Beynini kodla. Hedefin pusulandır. Onsuz her yol seni başka yere götürür.

1.4. Kim Olduğuna Değil, Kim Olmak İstedığıne Odaklan

Kendini şu anda yetersiz hissediyor olabilirsin. Belki netlerin düşük, belki moralin bozuk. Ama bu kitap, şu an olduğun kişiyi değil, olmak istediğin kişiyi inşa etmen için yazıldı.

Zihinsel bir dönüşüm için en kritik soru: Ben bu yıl kim olmak istiyorum?

Disiplinli bir öğrenci mi? Her gün planlı çalışan biri mi? Hedefi olan, motive ve güçlü biri mi? Hayalindeki versiyonunu yaz. Ve her sabah, “Bugün o kişiye biraz daha yaklaşacak mıyım?” diye sor kendine. Kim olmak istediğine karar verdiğin gün, oyunu kazanmaya başlarsın.

1.5. Disiplin mi, Motivasyon mu?

Şu ikilemi çözelim:

Motivasyon seni başlatır. Disiplin seni hedefe ulaştırır.

O yüzden motivasyonu beklemek yerine, disiplini alışkanlığa dönüştürmek zorundasın. Mesela:

- Her gün aynı saatte uyanmak
- Günlük 100 soru hedefi koymak
- Sosyal medyaya zaman sınırı koymak

Bunlar seni başarıya taşıyan mikro kararlardır. Ve her mikro karar, seni makro hedefe bir adım daha yaklaştırır.

1.6. Kendi Hikâyenin Kahramanı Ol

Senin hikâyen henüz yazılmadı. Ve bu hikâyenin başrolü sensin. Öğretmenin, ailen, çevrendeki insanlar sadece yan karakterler.

İyi bir film gibi düşün: Başrol karakter önce zorluklarla savaşıyor. Düşüyor, ağlar, vazgeçmek ister. Ama sonra ayağa kalkar, kendini yeniden inşa eder ve kazanır.

Bu hikâyeyi sen yazıyorsun.

Kalemi eline al. Ve kendine şunu sor:

“Bu sınavdan sonra nasıl bir karakter olarak anılmak istiyorum?”

1.7.