

Güncellenmiş
Yeni Baskı

—
Psikoloji
Eğitim
—

ACAR BALTAŞ

Stres Altında Ezilmeden
Öğrenme ve Sınavlarda

••

ÜSTÜN BAŞARI

3



Öğrenciler,
öğretmenler ve
anne babalar
için el kitabı

Prof. Dr. Acar Baltaş, Türkiye’de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iř hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biridir. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhul Baltaş’la birlikte Türkiye’ye tanıtmıştır.

Ortaöğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde, yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlayan Acar Baltaş, doktora çalışmasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde Nöroloji Anabilim Dalı’nda yüksek beyin fonksiyonları konusunda yapmıştır. 1981’de klinik nörofizyoloji alanında tıp bilimleri doktoru (M. Sc. Dr.), 1986 yılında uygulamalı psikoloji doçenti, 1996 yılında da profesör unvanını almıştır. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı’nda çalışmıştır.

1983’ten bu yana iletişim ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iř hayatının ihtiyaçlarıyla bağdaştırarak seminerler vermekte, uygulamalar yapmakta ve kitaplar yazmaktadır.

1996-1999 yılları arasında Türk A Milli Futbol Takımı’nın, 2002-2003 sezonunda Galatasaray Futbol Takımı’nın psikolojik danışmanlığını yapmış ve bu görevi 2005 yılında yine Türk A Milli Futbol Takımı’yla sürdürmüştür. Çocukluk ve gençliğinde yüzme, sutopu ve futbol sporlarıyla ilgilenmiş; 17 yaşında Hipodrom’da çalışmaya başlamış; otel resepsiyonistliği, takdimcilik, disc jockey’lik, turizm rehberliği ve öğretmenlik yaparak hayatın farklı cephelerini tanımış; sıradan gibi gözüken işleri yapanların emeğine sayėı göstermeyi öğrenmiştir.

Prof. Dr. Zuhul Baltaş ile evli, iki çocuk ve üç torun sahibidir.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Stres ve Başağıkma Yolları

Hayatın Hakkını Vermek

ÖĞRENMEDE VE SINAVLARDA ÜSTÜN BAŞARI

Yazan: Prof. Dr. Acar Baltaş

Yayına hazırlayan: Aleyna Dursun

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Remzi Kitabevi, 1989

Doğan Kitap'ta 1. baskı / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-8593-28-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Serkan Yolcu

Sayfa uygulama: Yeőim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. őti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneőli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 őiőli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Öğrenmede ve Sınavlarda
Üstün Başarı

Prof. Dr. Acar Baltaş

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Sunuş	15
BİRİNCİ BÖLÜM: Başarıya giden yol	17
Eğitimin önemi	19
Değişen dünyada eğitim anlayışı ve değişmeyen değerler	34
Amaç belirlemek neden önemlidir?	57
Meslek seçmek hayat biçimini seçmektir	72
Dinlemenin ve not tutmanın önemi	80
Anne ve babalara özel not	88
Dijital ebeveynlik	107
Sınavla ilgili düzenlemeler	123
İKİNCİ BÖLÜM: Başarının 15 anahtarı	143
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Etkili öğrenmek ve verimli	
ders çalışabilmek	157
Çalışmaya başlamak “Çalışma ortamına ilişkin düzenlemeler”	159
Çalışmayı sürdürmek “Zihnin dağılmasını önlemek”	164
Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi “Hayat amaçlarını saptamak”	175
Ali’yi tanıyor musunuz?	182
Zamanı düzenlemek ve program yapmak	184
Başarı üzerine yeniden düşünmek: Bilgelik zekâsı	197
Hafıza ve unutmama “Çalışma ve tekrar programı”	202
Hafızanızı nasıl geliştirebilirsiniz?	223
Etkin dinleme (İFİKAN)	234
Daha hızlı ve etkili okuma “Verimli ders çalışma programı”	243
Etkin okuma (İSOYAT) “Öğrenmek için okuma”	255
Sınava hazırlık ve gereklerini yerine getirme	266
Yönergeleri izleyebiliyor musunuz?	273

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: Sınav kaygısıyla başa çıkmak	275
Sınav kaygısıyla başa çıkmak.....	277
Gevşemenin öğrenilmesi	281
Fizik egzersizin sınav başarısına etkisi.....	290
Düşünce biçiminin düzenlenmesi ve kaygıyı azaltma teknikleri.....	299
Kaygıyı azaltmak için diğer pratik öneriler	322
BEŞİNCİ BÖLÜM: Ölçekler	325
Çalışma davranışını değerlendirme ölçeği	327
Sınav Kaygısı Ölçeği.....	338
Stres Düzeyi Ölçeği I	346
Stres Düzeyi Ölçeği II.....	349
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	353
ALTINCI BÖLÜM: Öğretmenlere özel	359
Uygulayıcı öğretmene özel not.....	361
Geleceği planlamak	365
Notlar.....	371
Kaynakça.....	379
Okuma önerisi.....	382

İyi bir eğitim görebilmem için
büyük fedakârlıklar yapan
Vedide ve Bülent Baltaş'a,

Yüksek beyin fonksiyonları konusunda
çalışma imkânı veren ve yol gösteren hocam
Prof. Dr. Nedim Zembilci'ye,

Bildiklerime uygulama alanı sağlayan dostum
İbrahim Arıkan'a,

Uyguladıklarımı yazmam konusunda
beni cesaretlendiren hayat arkadaşım
Zuhal Baltaş'a,

Başarıları yolunda anahtar olması dileğiyle
Acar Kaya, Lyonard, Sydney ve bütün öğrencilere...

Düşünmeden öğrenmek faydasız,
öğrenmeden düşünmek tehlikelidir.

Konfüçyüs

Öğrencilerin, öğretmenlerin ve anne babaların
mutlaka izlemesi gereken iki sunuş



Hayatın Hakkını Vermek | Acar Baltaş | TEDxIzmir



Hayalini Yorganına Göre Uzat | Acar Baltaş | TEDxAnkara

Sunuş

Üstün Başarı kitabının ilk basımı 1989 yılında Remzi Kitabevi tarafından yapıldı; bugüne kadar 41 baskı yaptı ve yasal yollardan yüz binden fazla okuyucuya ulaştı. Kitap yazıldığı dönemde, okullarda yeni kabul gören okul rehberliği görevini üstlenen öğretmenler için temel bir başvuru kaynağı oldu. Öğrenmenin ve davranış değişikliğinin dayandığı temellere insan fizyolojisi çerçevesinde bilimsel bir bakış açısı getiren bu kitap, günümüzde okul rehberlik hizmetlerinin ve eğitimcilerin kullandığı ve anonimleşmiş birçok bilginin –onlar bilmesede– ilk kaynağıdır ve hemen tümü geçerliliğini korumaktadır. Aradan geçen süre içinde kitap, eğitim alanındaki gelişmeler ve değişiklikleri içine alacak şekilde, iki kez gözden geçirilmiş; son düzenlemesi 2017 yılında yapılmıştır.

Sınavlara hazırlık sürecindeki öğrencilere “çok çalış...”, “istersen başarısın...” ötesinde yöntem sunma konusu her zamankinden daha değerli olarak gündemdeki yerini koruyor. Ancak son düzenlemeden bu yana dünyada ve Türkiye’deki gelişmeler, kitabın yeniden ele alınmasını zorunlu kıldı. Teknolojinin hayatın her alanına nüfuz eden hızlı gelişimi birçok konuda yıkıcı değişimlerin önünü açtı. Diğer taraftan artan rekabet ve insan doğasının aynı hızda değişmeyen özellikleri, kitapta yer alan bilgilere duyulan ihtiyacı artırdı.

Geçmiş düzenlemelerden farklı olarak, aynı zamanda kitabın hacmini büyütmek için bu defa bazı konuları kitabın dışında

bıraktık. Kitabın ilk yayımlandığı dönemde fizik egzersizin önemi ve egzersizin kaygı kontrolüyle ilişkisi bilinmiyordu, ancak günümüzde bu bilgiler sıradan hale geldi. Benzer şekilde, etkin öğretmenlikle ilgili bölüme de yer vermedik. Uzun yıllar rehber öğretmenlere ışık tutan ve her oturumun nasıl planlanıp karşılıklı etkileşim içinde yürütüleceğini adım adım anlatan “Verimli Ders Çalışma Programı Semineri” bölümünü de kitaptan çıkardık. Buna karşılık yapay zekânın hayatımıza getirecekleri ve eğitimde değişen uygulamalar bu kitapta yer aldı.

Kitabın yayını üzerinden geçen yıllar içinde farklı mesleklerden çok sayıda yetişkin, eğitim hayatının bir döneminde bu kitabın eğitim başarılarında ve meslek seçimlerindeki etkisini samimiyet ve heyecanla benimle paylaştı. Böylece bende de insanların potansiyellerini hayatlarına yansıtma katkısında bulunduğum duygusunu yaşattı.

Kitabın ilk basımını yaptıktan sonra 37 yıl boyunca raflarda kalmasını sağlayan Remzi Kitabevi yöneticilerine, değerli dostlarımız Erduran Ailesi’ne en derin şükranlarımı sunarım.

Kitabın son düzenlemesi için sorumluluk alan, bilimsel düşünme ve çalışma metodolojine sahip Psikolog Aleyna Dursun’a konulara hızlı uyumu, çalışkanlığı ve özeni için çok özel teşekkür borçluyum. Kitabı yayına hazırlayan editörümüz Sema Çubukçu’ya her zamanki anlayışlı ve yapıcı yaklaşımı için teşekkür ediyorum.

Bir büyük teşekkür de kitabın son düzenlemesini baştan sona okuyup, eğitim hayatındaki güncel düzenlemeler ve ihtiyaçlar açısından değerlendiren Final Eğitim Kurumları rehberleri Dudu Çelt, Fidan Akyollu, Melik Küçükkefe, Gülay Akdemir ve Meltem Yavuz’a. Bu katkılar olmasa kitap bugünkü mükemmelliğiyle elinize ulaşamazdı.

Acar Baltaş
 Tarabya, Mayıs 2026

BİRİNCİ BÖLÜM

Başarıya giden yol

Eğitimin önemi

Son yirmi yıl içinde dünyada ve Türkiye’de büyük dönüşümler ve değişimler yaşandı. Dijitalleşme, küreselleşme, iklim krizi ve pandemi gibi olgular bireylerin değerlerinde, gündelik yaşam döngülerinde ve hayat amaçlarında belirgin etkiler yarattı. Toplumun en küçük yapıtaşı olan aileden en büyük örgütlenme biçimi olan devlete kadar, bu değişimin izlerini farklı düzeylerde görmek mümkün.

Nerede olursak olalım, hayatın içinde değişim kaçınılmazdır; asıl önemli olan bu değişimlerin içinde değerlerimizi, yani asıl doğru olan özümüzü kaybetmemektir. Mustafa Kemal Atatürk’ün, “*Hayatta en hakiki mürşit ilimdir*” sözü de bize bu noktada yol gösterir: Doğruyu ve özü korumanın tek yolu, bilimsel akıldan ve bilgiden sapmamaktır.

Doğru alınmış bir eğitim, bireyin değerlerini korurken aynı zamanda onu değişimlere uyumlu kılar. Eğitim, insana belirli konularda bilgi sağlar; değer sistemlerini, inançlarını etkiler ve her açıdan hayata bakışını şekillendirir. Belki bütün bunlardan daha da önemlisi eğitim, kişinin mesleğini ve toplumdaki statüsünü, kendi ailesine sağlayacağı imkân ve itibarı belirler. Yapılan araştırmalar, eğitimin daha yüksek gelir elde etme olanağını artırdığını, sağlığı olumlu yönde etkilediğini ve yaşam süresini uzattığını gösteriyor.¹ Eğitim, bireye kazandırdığı bilgi ve değerlerle diğer disiplinlerin gelişimine de yön verir. Günümüzde iki disiplin hemen her alanı doğrudan etkileyen bir yapıdadır: teknoloji ve psikoloji.

Günümüzde mutlu olmak, başarılı olmak ve iyi bir hayata sahip olmak çoğu insanın yaşamdan beklentilerini temsil eder. Bu beklentilerin maddi kazançla ilgili olduğu kanısı oldukça yaygındır, ancak bu kanının geçerli olmadığını belirtmek gerekir. Başarılı olan herkes mutlu olmaz, öte yandan başarısız olup mutlu olmak da mümkün değildir.

Başarı, yaygın toplumsal algıya göre, para kazanmak, güç sahibi olmak, tanınan bir insan olmak şeklinde tanımlanır. Servet biriktiren ve bu servetin sağladığı saygınlıktan faydalanan kişiler toplum tarafından başarılı kabul edilir. Oysa başarı, bireyin potansiyelini hayata yansıtması ve anlamlı bir üretim yapmasıdır. Başarılı insanlara baktığımızda bu özelliği görürüz; hedefleri, yaptıkları işi en iyi biçimde gerçekleştirmektedir. Para ise bu çalışmaların doğal bir sonucu olarak gelir ve belirli bir noktaya kadar önemlidir. Başarı kavramını akademik başarının ötesinde; daha anlamlı bir yaşam, psikolojik iyi oluş, istihdam/gelir ve toplumsal uyum gibi geniş bir bütünlük içinde tanımlamak gerekir.

Eğitimin bireysel ve toplumsal yararlarının yanında, çok para kazanmayı her zaman garanti etmeyeceğini de belirtmek gerekir. Eğitim, bireylere daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri için olanak sağlayan, yaşam doyumlarını artıran, şiddet suçlarını azaltan ve kuşaklar arası fırsat eşitliğini güçlendiren temel bir yatırımdır. Bu yatırım, kişilerin hayatlarında anlamlı amaçları doğrultusunda hareket etmek ve bu amaçları birer üretime dökmek için anahtar sunar.

Zekâ: Akademiden hayata uzanan başarı

Zekâ, insanların problem çözme aracıdır. Düşünme, akıl yürütme, nesnel gerçekleri algılama, kavrama, yargılama, kavramlaştırma, sonuç çıkarma yeteneklerinin bütünüdür. Akademik başarı için zekânın birçok özelliği arasından üçü öne çıkar ve belirleyici olur: hafıza, soyut düşünce ve analitik düşünce. Bu özelliğe sahip olanlar iyi okulların sınavını kazanır ve yüksek akademik başarı gösterirler. Bu gençler doktor ve mühendis olduklarında teknik olarak iyi doktor, iyi mühendis olurlar.

Ancak akademik başarının hayat başarısı için iyi bir ölçüt olmadığı herkes kendi hayat yolculuğunda defalarca gözlemlemiştir. Bunun çok temel bir nedeni vardır: Akademik başarı için gerekli olan zekâ ile hayat başarısı için gerekli olan zekâ farklıdır.

Hayat başarısı için gerekli olan zekâ yalnızca bilişsel hız ve analitik düşünceden ibaret değildir; başarıyı sürdürülebilir kılan temel unsurlar arasında özfarkındalık, motivasyon, odaklanma, duygusal denge, uyum yeteneği, direnç, akıl ve ruh sağlığını koruma gibi stratejiler de yer alır.

Dolayısıyla, akademik sınavları geçmek için gerekli olan zekâ, çoğu zaman hafıza ve soyut akıl yürütmeyle sınırlıdır. Oysa hayat başarısı, kişinin stresle başa çıkabilmesi, başarısızlıklardan sonra yeniden ayağa kalkabilmesi, değişen koşullara uyum sağlayabilmesi ve kendi özgün yolunu çizebilmesiyle ilgilidir. Başarı, yalnızca bilgi birikiminin değil, beynin esnekliğinin, duygusal dengesinin ve sosyal becerilerinin de ürünüdür.

Günümüzde özgürlük, mutluluk ve başarılı olma karmaşası

Dijital medyanın hayatımızdaki yerinin artmasıyla özgürlük, mutluluk gibi kavramların tanımlanması konusunda büyük bir bilgi yığını ortaya çıkmıştır. Sosyal medya araçları bireylere sadece 15-20 saniye içinde doğruluğu bilimsel çerçevede geçerli olmayan tonlarca bilgi sunar. Bu bilgiler kulaktan kulağa mantığıyla yayılır; insanların hayatlarının merkezinde yer edinir. Özgürlüğü “Sadece kendini düşün”, “En önemli sensin”, “Sana ne iyi geliyorsa onu yap” gibi cümlelerle tanımlayan kitlelerin varlığının, toplum yapısını olumsuz etkilediği görülür. Gerçeklikten uzak olan bu düşünceler, psikolojik rahatsızlıklara da zemin hazırlar.

Aynı şekilde mutlu olma kavramı da sıklıkla sadece “Anı yaşa”, “Yüreğinin götürdüğü yere git”, “Ne istersen onu yap” gibi ifadelerle tanımlanır; başarılı olmak ise popülerlik ve güç sahibi olmak şeklinde yorumlanır. Oysa başarı, daha önce de ifade edildiği gibi, bireylerin potansiyelini hayata yansıtması ve anlamlı, değer taşıyan

bir üretim içinde yer alması olarak tanımlanabilir. Hayatta başarılı insanlara bakıldığında, soyut veya somut değer üreten bir çabanın içinde oldukları ve kendilerine koydukları hedefleri gerçekleştirdikleri görülür.

Başarıda şansın rolü

İnsan hayatında şansın ve rastlantıların çok büyük rol oynadığına inananlar vardır. Bunu ileri sürenler, sözlerine kanıt olarak tanıdıkları arasında şansın veya rastlantıların yardımıyla başarıya ulaşmış olanları örnek gösterirler. Oysa başarıya ulaşmış insanların başarılarını, “şans”, “rastlantı” veya “başkasının yardımı” gibi sebeplerle açıklamak son derece yüzeysel ve basit bir yaklaşımdır.

Her türlü başarının arkasında şansın mutlaka payı vardır, ancak gözlemlerime göre hiçbir başarıyı şans açıklamaz. Benzer şekilde, her türlü başarısızlığın arkasında şanssızlığın rolü vardır, ancak hiçbir başarısızlığı şanssızlık açıklamaz. Şans eseri bir sınavdan iyi not alınabilir, ancak şans eseri sınıf geçilmez ya da istenen bölüm kazanılmaz.

Talihinizi kendiniz yaratın

Şans bütünüyle irademizin dışında gelişen bir olaydır. İnsan şansa müdahale edemez, ama talihini kendi yaratır. Talihli kişilerin başına şans kuşu daha fazla konar. Örneğin, istediği fakültede okuma “şansı”na hemen her zaman talihli kişiler sahip olur. Bunun tam tersine, şansın söz konusu olduğu durumlarda kader ağlarını talihsiz kişilere karşı örer.

Talihli insanların talihlerinin sebebi kendileridir. Hayat karşısında kendilerini yeterince güçlü hissetmeyen insanlar, başarı ve başarısızlıklarını doğaüstü güçlere ve şansa bağlama eğilimindedirler.

Bir Rus atasözü, “Şans kuvvetliden yanadır” der. Bu durumda yapılacak olan, kuvvetli olabilmek ve şansı yanımıza çekebilmek için gerekli önlemleri almaktır. Aşağıda R. Wiseman’ın talih konu-

sunda yaptığı araştırmadan yola çıkararak geliştirdiği nerileri bula-
caksınız:

- Olumlu beklentiler içinde olun.
 - Talihli kişilerin gelecekle ilgili beklentileri hayal ve ideal-
lerinin gerçekleşmesine yardım eder.
 - Talihli insanlar, talihlerinin gelecekte de devam edeceğine
inanırlar.
 - Talihli insanlar, bařarı řansı dūřuk de olsa amaçlarına
ulaşmak için gayret eder ve başarisızlık durumunda da
mücadeleye devam ederler.
- Kötü talihi iyiye çevirin.
 - Talihli insanlar, kötü talihin olumlu tarafını görürler.
 - Talihli insanlar hayatlarındaki herhangi olumsuz bir du-
rumun, uzun dönemde olumlu bir şeye hizmet edeceğine
inanırlar.
 - Talihli insanlar, gelecekte daha kötü durumlarla karşılaş-
mamak için yapıcı adımlar atarlar.
- şansla ilgili fırsatları artırın.
 - Talihli insanlar, hayatlarındaki şans fırsatlarını yaratır, on-
lara dikkat eder ve onlara doğru hareket ederler.
 - Talihli insanlar, kuvvetli ilişki ağı kurar ve bunu sr-
drrler.
 - Talihli insanlar, hayata karşı sakın bir tutum içindedirler.

Benim yaşam deneyimim, talihli insanların çevresindekilere de
talih getirdiklerini göstermiştir. Bu nedenle talihli insanlara yakın
olun ve birlikte zaman geçirin. Böylece başarınızla beraber dersler-
den aldığınız zevkin de arttığını göreceksiniz.

Esas olarak şans, “doğru zamanda doğru açıda durmak”tır.
Uzaktan şans veya rastlantı gibi görülen birçok durumun arkasın-
da kişilerin özverisi, gayreti, durumu kavrama ve problemi çözme
konusunda gösterdikleri yaratıcılık gizlidir. Bunun istisnası olan
durumlar olsa bile, büyük çoğunluk bu kalıba uygunluk gösterir.

Bazı insanlar miras veya şans yoluyla büyük imkân ve servetlere kavuşmuş olabilirler, ancak birçok kişi elde ettiği imkân ve başarıyı eğitime borçlu olduğunu kabul eder. Eğitim yoluyla insanın sahip olacağı meslek çok kere kişiyi ruhsal açıdan doyurur ve maddi olarak rahatlatır. Bu durumun sağlayacağı imkânlar, kişinin hayattan daha fazla zevk almasını mümkün kılar.

Tutum ve doğurduğu sonuçlar

Tutum, insanın yaşam kalitesinin temel belirleyicisidir. Psikolojik sağlamlığın en önemli sütunu olumlu tutumdur. Olumlu tutumu iyimserlikle karıştırmamak gerekir. İyimserlik, özellikle pozitif psikolojinin açtığı yoldan ve Amerikan toplum hayatı için geçerli olanların evrimsel gerçekler olarak kabul edilmesi sonucunda, her dede deva, mecburi bir özellik durumuna gelmiştir.

Olumsuz tutum enerjiyi, olmuş olan ve değişmeyecek olana değil; olacak olana yönlendirmeyi sağlar. Olumsuz bir olay karşısında kişi kendini suçlayabilir, karşısındakini suçlayabilir, koşulları suçlayabilir ve sürekli olarak bunlara takılıp kalabilir. Enerjimizi nereye koyarsak hayat orada gelişir. Bu nedenle değişmeyecek olan geçmiş başarısızlığa odaklanmak yerine, değiştirilebilecek olan geleceğe odaklanmak kişiyi amacına yaklaştırır.

Kötü geçen bir sınavdan sonra öğrenciler sınavı değerlendirirken iki gruba ayrılır. Birinci grupta, soruların zor olduğunu söyleyenler ve çalıştıkları halde soruların çalışmadıkları yerlerden geldiğini düşündükleri için kendilerini şanssız hissedenler yer alır. İkinci grupta ise yeterince çalışmadığını düşünenler ile bazı konuları anlamakta zorlandığını ifade eden öğrenciler bulunur.

Bu iki grup başarılı olmak için bütünüyle farklı iki yol izlemek zorundadır. Birinci grubun öğretmene rica edip veya araya araçlar koyarak kolay sormasını sağlamaları ve adak adayarak, muska takarak ve okunmuş pirinç yutarak doğaüstü güçlerden yardım almayı beklemleri gerekir. İkinci grubun ise daha çok çalışması ve anlamadıkları konular için arkadaşlarından yardım istemeleri gerekir.

Günümüzde başarı denince akla çoğu zaman notlar, sınavlar, iyi okullar ve parlak bir kariyer geliyor. Gerçekte başarı, bireyin potansiyelini hayata yansıtması ve anlamlı bir üretim ortaya koymasüdür.

Üstün Başarı, bu bakış açısından yola çıkarak öğrenmeye, gelişmeye ve hayatta sağlam bir yer edinmeye odaklanıyor. Öğrenmeyi, odaklanma, motivasyon, duygusal denge, olumlu tutum ve en önemlisi hayatta anlam bulmayı içeren bütüncül bir süreç olarak ele alıyor.

Öğrenciler için yol gösterici, öğretmenler için güvenilir bir kaynak, anne babalar için ise sağlam bir pusula niteliği taşıyan *Üstün Başarı*, hayatta güçlü ve dengeli bireyler olarak var olmayı önemseyenler için kapsamlı bir yol haritası sunuyor.

Eğer siz de...

- Başlamak istiyor ama sürekli erteliyorsunuz
- Dikkatinizi toplamakta zorlanıyorsunuz
- Sınav kaygısı sizi geride bırakıyorsa
- Öğrendiklerinizi kalıcı hale getiremiyorsunuz
- Potansiyelinizi ortaya koyamadığınızı hissediyorsanız

Çözümleri bu kitapta bulacaksınız.

