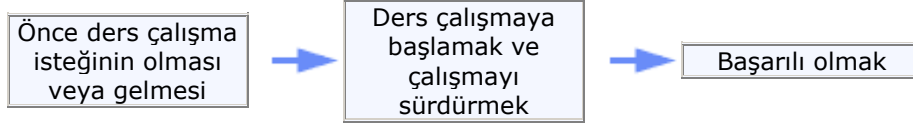


## VERİMLİ ÇALIŞMA ve MOTİVASYON İÇİN

### Bazıları Ders Çalışmakta Niçin Zorlanır?

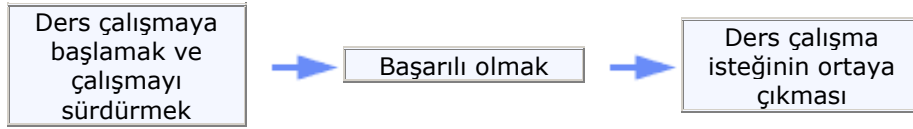
Hepimiz tanık olmuşuzdur, "Çalışmak istiyorum ama bir türlü çalışmıyorum, bende çalışma isteği yok, çalışma isteği gelmiyor, motivasyonum düşük, motive olamıyorum. vb." türdeki yakınmalara. İsterseniz gelin bu konuda biraz daha ayrıntılı düşünelim, ders çalışma isteği denen olgunun ne olduğunu araştıralım.

### Başarılı olabilmek için bazı öğrencilerin şu tür bir yanılığ içinde olduklarını görüyoruz:



Bu yanılığa düşen öğrenciler, öğretim yılının başından sonuna kadar kendilerine adeta bir ilham gibi geleceğini umdukları "ders çalışma isteğinin" gelmesini sabırla beklerler. Doğal olarak bu tür bir isteğin kendiliğinden ortaya çıkması söz konusu olmadığından, bu istek bir türlü gelmez. Öğrenci sabırla bekler, "istek" inatla gelmez.

### Oysa ders çalışma isteğinin ortaya çıkabilmesi için yukarıda verilen sıranın şu şekilde gerçekleşmesi gerekiyor:



Görüldüğü gibi ders çalışma isteğinin ortaya çıkabilmesi ve artabilmesi için öncelikle isteğin gelmesini beklemeden çalışmaya başlamak ve çalışmayı sürdürmek, çalışmaların karşılığını almak (başarılı olmak) gerekmektedir. Ders çalışma deyince neler düşünüyoruz? Acaba biz ders çalışma faaliyeti ile ders çalışma ortamını ne gibi olumsuzluklarla eşleştirmiş durumdayız?

Şimdi de bu sorulara yanıt arayalım.

"Ders çalışma nasıl bir faaliyettir?" sorusuna verilen yanıtları inceleyelim.

Olumsuz Yanıtlar:	Olumlu Yanıtlar:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Sıkıcı bir faaliyettir.</li><li>■ Zor bir faaliyettir.</li><li>■ Nefret edilen bir faaliyettir.</li><li>■ Sınırlayıcıdır.</li><li>■ Çalışılması için istek olması gerekir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Çalıştıkça hoşlanılan bir faaliyettir.</li><li>■ Çalışmayı tamamladıktan sonra keyifleniyorum.</li><li>Diğer faaliyetleri çalışma sonrasında da yapabiliyorum.</li><li>■ Başarılı oldukça isteğim daha da artacak.</li></ul>

Yukarıda sıralanan yanıtlardan hangileri sizin yanıtlarınıza daha fazla uyuyor? Eğer olumsuz yanıtlar çoğunlukta ise "ders çalışma " faaliyetini olumsuzluklarla eşleştirmişsiniz demektir. Bu nedenle çalışmaya başlamanız ve çalışmayı sürdürmeniz güç olacaktır. Bunu kolaya dönüştürebilmeniz için ders çalışma ile ilgili düşünsel düzenlemeye gereksinim duymaktasınız. İsterseniz bunu kendiniz yapabilirsiniz.

**Soru:** Kendinizi odanızda ders çalışırken hayal ettiğinizde gözünüzün önüne ne tür resimler geliyor?

Olumsuz Resimler:	Olumlu Resimler:
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Adeta bir cezaevinin hücreleri gibi.</li><li>■ Karanlık.</li><li>■ Sıkıcı.</li><li>■ Dışarıya daha eğlenceli.</li><li>■ Boğucu.</li><li>■ Hayallerimle baş başa kaldığım yer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Hedeflerime adım adım ulaştığım yer.</li><li>■ Daha eğlenceli faaliyetlerin tadını çıkarabilmem için önceliklerimi gerçekleştirdiğim yer.</li><li>■ Sorumluluklarımı yerine getirebilmem için gerekli.</li><li>■ Yeterince aydınlık.</li><li>■ Düzenli.</li></ul>

Yukarıda sıraladığımız ve daha da çoğaltılabilecek yanıtlardan hangileri sizin resimlerinize daha uygun? Eğer olumsuz olanlar çoğunlukta ise, gerçekten ders çalışmaya başladığınızda sıkıntıdan patlıyorsunuz demektir.

Hatla sık sık ara verme ihtiyacını bunun için duyuyorsunuzdur. Çalışırken hayallere dalmayı bir türlü önleyememiş olmanız da bundan kaynaklanmaktadır. Bütün bu güçlükleri kolaylaştırmak için 1 yolu çalışma odanızı, çalışma masanızı yeniden düzenlemekten geçiyor. Bununla birlikte çalışma odanızla eşleştirdiğiniz olumsuzlukları olumluluklara dönüştürebilmeniz için düşünsel düzenlemeye ihtiyacınız var. Bunun için bize gelebilirsiniz.

Son olarak da bazı öğrencilerin "ders çalışmayı" çok önemli saydığı için en sona bırakma eğiliminden söz edeceğiz. Ders çalışmayı çok önemli bir faaliyet olarak gören bazı öğrenciler, ders çalışma dışındaki önemsiz gördükleri faaliyetleri (müzik dinlemek, telefonla konuşmak, TV izlemek, vb.) bitirip, sonra çalışmanın uygun olacağını düşünmektedirler. Elbette "çok önemli faaliyet" en sona ve en yorgun olunan saatlere kaldığından genellikle verimli bir çalışma yapılamamaktadır.

Böyle bir durumda diğer faaliyetler de keyifsiz bir şekilde ziyan olmaktadır. Bunun yerine ders çalışma faaliyetini en başa almanızı, bu faaliyeti tamamladıktan sonra diğer faaliyetleri keyifle ve tadını çıkararak yerine getirmenizi öneriyoruz. Sloganımız "Dersini yap, keyfine bak." olsun.

Özetle başarılı olabilmek için, bu isteğin gelmesini beklemeden önce çalışmaya başlamak gerekiyor.

- Her şeyin malzemesi düşüncedir ve düşüncelerimizi değiştirebiliriz.
- İster inanın ister inanmayın düşüncelerimizi biz seçiyoruz.

**"İNSANLAR, DÜŞÜNDÜKLERİ GİBİ DAVRANIRLAR.  
ÖYLEYSE DÜŞÜNCELERİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN.  
SORUN NE OLURSA OLSUN KÖKENİ BİR DÜŞÜNCE KALIBINDA  
YATIYORDUR VE DÜŞÜNCE KALIPLARA DEĞİŞTİRİLEBİLİR!**

- Eğer ders çalışma davranışı ile ilgili olumsuz düşüncelere sahipseniz doğal olarak davranışlarınız da olumsuz olacaktır.

## Yaşam Hedeflerinizi Belirleyin

**"YAŞAM HEDEFLERİNİZE ULAŞMAK İÇİN KÜÇÜK ADIMLARA İHTİYACINIZ VAR. ÇÜNKÜ "EN UZUN YOLCULUKLAR BİLE KÜÇÜK BİR ADIMLA BAŞLAR."**

- Kısa vadeli hedefler gerçekleşmeden orta ve uzun vadeli hedeflerin gerçekleşmesi mümkün değildir.
- Eğer günlük, haftalık ve aylık hedeflerimizi gerçekleştiremiyorsak orta ve uzun vadeli hedeflerimizi yeniden gözden geçirmeliyiz.
- Kısa vadeli hedefler gerçekleşmeden orta ve uzun vadeli hedefler "Dilek"ten öteye gidemez.

### Hedeflerin;

- Ulaşılabilir ve ulaşıldığının anlaşılabilir olması gerekir.

Somut maddelere indirgenmesi gerekir. Örneğin; "daha çok çalışmalıyım" bir hedef değildir. "Matematik dersinin sayılar konusunu çalışacağım" demek bir hedeftir.

Hedeflerimizi belirledikten sonra "Bunlara ulaşabilmek için ne yapmalıyım" sorusunun yanıtını bulmak gerekir. Artık sıra zamanı düzenlemeye ve plan hazırlamaya gelmiştir.