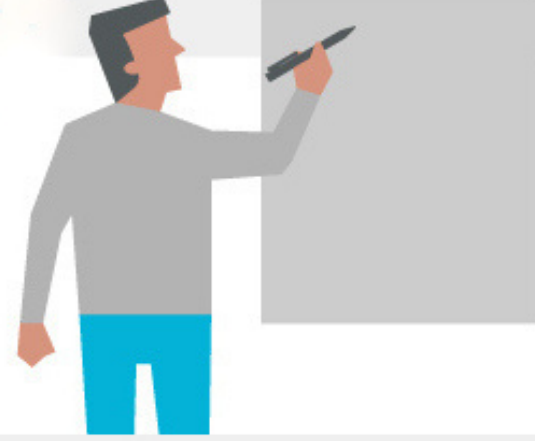


Sınav öncesi hangi aşamada olursanız olun, kendinizi çalışmaya güdülemenin 10 yolu

1

Motivasyonunuzu azaltan şeyleri yazın ve bir plan yapın!

İlişkide olduğunuz ve davranışlarıyla işinizi kolaylaştırmayan kişilerin olumsuz etkilerinin olabileceği gibi gerçek güç ve yeteneklerinizi tam olarak yansıtmayan ulaşılması imkânsız görünen zor ya da kolay hedefler ile bunlara erişmede aşırı yüklenme ya da hafife alma benzeri davranışların da sizi odaktan uzaklaştırabileceğini aklınızdan çıkarmayın!



Uzun vadeli hedeflerinizi yazın ve odaklanın!

2

Yaptığınız şeyi, neden yaptığınızı kendinize hatırlatması için uzun vadeli hedeflerinizi belirgin bir şekilde ortaya koyun, bu sayede hedefinize güçlü bir şekilde odaklanmanız mümkün olacaktır. Amaca ulaşmanın araçlarından biri olarak yapılacak bir planlamada, planın bizatihi kendisinden ziyade nihai sonuca ve uzun vadeli hedeflere odaklandığınızdan emin olun.



3

Olumsuz Düşünceleri Bir Kenara İtin!

Zor veya sıradan bir görevle karşı karşıya kaldığınızda, sahip olabileceğiniz tüm olumsuz düşünceleri bir kenara itin ve onu tamamlamış olduğunuzdaki başarı duygusuna odaklanın.

Sadece bireysel hedeflerle ilişkili olarak değil; genel olarak hayattaki olumsuzluklara ne kadar az odaklanır ve olumlulukların altını çizmeye başlarsanız şüphesiz, kendinizi hedeflerinize ulaşmak için daha çok çalışma azmiyle doldurmuş olacaksınız.



Hataları, Öğrenme Fırsatları Olarak Değerlendirin!

4

Hepimiz hata yaparız, ancak bunlar sadece hedeflerimize ulaşma yolculuğunun bir parçasıdır. Hata yaptığınızda veya başarısızlıkla karşılaştığınızda bile olumlu bir duygu-durum içinde kalın ve bunların sadece öğrenme fırsatları olduğu görüşüne dört elle tutunun. Unutulmaması gereken; herhangi bir durumun değerlendirilmesinde hatalarınızdan öğrenmek ve bir sonraki sefere neyi farklı yapabileceğinizi belirleyebilmektir ancak bu bakış sayesinde başarıya biraz daha yaklaşmanız olanaklı hale gelir.



5

Büyük İşleri Yönetilebilir Parçalara Ayırın!

Bir öğrenci olarak şüphesiz daha büyük, uzun vadeli bir hedefiniz olsa da bunu yönetilebilir parçalara ayırdığınızdan emin olun. Bu, süreç boyunca ya da aynı şekilde sınav sonrası yaşamınızda karşılaştığınız bireysel bir projede kilometre taşları oluşturmak için de geçerli olabilir. Bunu yaparken görevlerinizi, sorumluluklarınızı tamamlayarak yolculuğunuz boyunca ilerlediğinizi gördüğünüz için çok daha büyük bir başarı duygusu yaşayacaksınız.



Bir Fil Nasıl Yenir?

Desmond Tutu bir keresinde akıllıca "..fil yemenin tek bir yolu vardır: her seferinde bir ısırık!.." demişti. Bununla kastettiği, hayatta ürkütücü, ezici ve hatta imkânsız görünen her şeyin, her seferinde sadece biraz üstlenerek yavaş yavaş başarılabiliridir.

Sorunları küçülttüğünüzde, çözülebilir boyutlara getirdiğinizde, uğraşmak çok kolaylaşıyor. Projenin veya sorunun tamamını çözmeye kalkmak delilik. Haddinden fazla çaba harcıyıp hiç bir yere varamamak işten bile değil!..

Küçültülmüş sorunlar ve her aşılardan sonra gelen küçük bir ödül ile üstesinden gelinemeyecek proje yok hayatta.

Yeter ki lokmalarınız ağzınıza sığsın, nasıl olsa çiğnersiniz!

Olumlu insanları yanınızdan ayırmayın!

6



Salgın hastalık için aldığınız önlemleri hatırlayın; nasıl mesafe koyduysanız bu tür etkileri olan olumsuzluk yayan insanlardan da kaçının!
Bir türlü düşünmekten kendinizi alamadığınız bilişsel çarpıtmalar, kafamızı sürekli meşgul eden olumsuz düşünceler gibi; negatif insanların da üzerinizde kötü etkileri olabilir ve genellikle kendinizi motive etmekte zorlanmanın ana nedenlerinden biri de budur
Olumsuz insanlar sizi geri tutar ve odaklanmanızı engeller
Deneyin ve kendinizi olumlu insanlarla kuşatın ve sonucun şaşırtıcı olduğunu görün!

7

Giyeceğiniz Şey Başarı Olsun!

Görünüştüyle gurur duymak doğal hakkınızdır ve alacağınız puana göre değil, stediğiniz okul ve bölümüne göre giyinmeniz, nedafe ulaşmada ciddi bir ivmelenme oluşturur.
Başarı için giyinmek kişinin kendine ve çevresine gösterdiği özen ve saygıyla ilişkilidir.
Giyinme konusu, özel ve ödüllendirici bir şey olduğu için eşsiz bir güç olarak sizi çalışmaya yönelik yüreklendirecektir.



Güne Başlarken Yapmaktan En Az Hoşlandığınız Şeyi Seçin!

8



Eğer çok sayıda, sıradan ve hoş olmayan görevlerden oluşan günlük (veya haftalık) bir yapılacaklar listeniz varsa önce onları aradan çıkarın, bir an önce halletmeye çalışın.
Bu sayede olabildiğince erken bir sürede onlara yol vermenizle sahibi olacağınız iç huzurun yanında çalışmaktan keyif aldığınız konular için zihin olarak kendinizi daha hazır hissedeceksiniz.

9

Zamanla Çalışın, Ona Karşı Değil!

Birçok insan için zaman, teslim tarihlerine uymak ve işleri bitirmek için sürekli mücadele ettikleri bir düşmandır. Bunun sana olmasına izin verme!
Kendinize zamanla mücadele etmek yerine zamanla çalışmayı öğretmek için basit ve öğrenmesi kolay ve bir o kadar da devrim niteliğinde bir zaman yöntemi olan "Pomodoro Tekniği"ni kullanın.
Kabaca bu teknikle 25 dakikalık bloklar halinde, kesintiye uğramaksızın, hiç dağılmadan, elinizdeki görevlere dikkatinizi vererek çalışmanız imkânlı hale gelir.



POMODORO TEKNİĞİ NEDİR?



Yapılacak işe karar ver !



Zamanlayıcını 25 dakikaya ayarla !



Zamanlayıcı çalınca kadar görev üzerinde çalış !



5 dakikalık kısa bir mola ver !



15 - 30 dakikalık mola ver !

Sınava hazırlık döneminde zaman zaman ders çalışma isteksizliği baş gösterebilir. Bunu hisseden sadece siz değilsiniz, olumsuz duygulara kapılarak kendinizi dibe çekmeyin! Bu süreci birçok öğrenci depresif, isteksiz geçirebilir.

Bazıları 'aman bırak gitsin!..' deyip teslim olurken; bazıları da motivasyonu sağlamak için kaybetme korkusunu, belli bir motivasyon kaynağı olarak görebilir. Elbette yeterli düzeydeki kaygı, sizleri çalışma konusunda tetikleyebilir ve ayağa kaldırabilir.

ınav kaygısı yaşayanlar, ders çalışma yöntem ve tekniklerinde başarısız olanlara dönük uygulanan bir yöntem olarak mevcut teknikte; kısa süreler halinde çalışmanız önerilmektedir.

Sistem şu şekilde olmaktadır:

- Yalnızca çalıştığınız konuyla ilgilenmenizin gerektiği ilk 25 dakikalık çalışma süresi,
- Beş dakika mola süresi (bu sayede toplamda otuz dakikalık ilk Pomodoro'yu tamamlamış olacaksınız),
- Dört Pomodoro'yu tamamlandığında (iki saat) yarım saatlik uzun bir mola verilir,
- 25 (yirmi beş) + 5 (beş); 30 (otuz) dakikalık günde sekiz ile on altı arası Pomodoro amacınıza ulaşmanızda ideal bir süre sayılmaktadır.

Zaman kaybetmeden haftalık olarak oluşturacağınız bir çizelgeyle her gün kaç Pomodoro hazırlayacağınızı, hangi konular üzerinde çalışacağınızı kararlaştırarak hedefe emin adımlarla ulaşmada eliniz güçlenecektir.

Dikkat Dağıtıcı Şeyleri Yönetin!

10



Dikkat dağıtıcı şeylerin çoğunun bekleyebileceğini anlayın ve elinizdeki işi bitirir bitirmez, basitçe onlara dönebileceğinizi zihninizi eğitin.

Aramalar, elektronik postalar, mesajlar, uygulama bildirimleri.. önemli çalışmalardan, görev ve sorumluluklardan dikkatimizi alıp başka yöne çevirebilecek istenmeyen dikkat dağıtıcı şeylerdir. Bunlar, sırayla yapılacaklar listenizdeki görevlerin birikmesine sebep olur.. ve asla küçülmeyecek gibi görüldüğü için de gerçek bir motivasyon eksikliğine neden olabilir.

Sakın aklınızdan çıkarmayın; .. en iyi motivasyon sizi harekete geçiren sürekli olanıdır!.. deneyin kazanacaksınız!...