

YKS - LGS

HAZIRLIKTA

VERİMLİLİK

VE

MOTİVASYON



Sunum:

Hüseyin Kazan

0532 335 25 80

huseyinkazan@gmail.com

Hayat, geç kalanı affetmez! Her şey zamanında bir kıymeti vardır, zamanı geçince çoğu çalışmaların bir yararı kalmayabilir. Bir gün Nikola Tesla'nın asistanıyla arasında geçen bir konuşma ilginçtir. Asistanı: **«700. denemede de başarısız olduk!»** dediğinde, Tesla; **«hayır, başarısız olmadık,**

yapmamamız gereken 700 şey öğrendik!» demiştir. Başarı, sürdürülebilir denemelerle kazanılır. Arasak buluruz, aramazsak bulamayız; bu bir kuraldır. Eğer hedefimiz bitiş noktasıysa hiçbir zaman endişe edilmemelidir. 1968 Meksika Olimpiyatları'nda koşucu Tanzanyalı Akhwari, yarış sırasında sakatlanmış olmasına rağmen yarışı dakikalar sonrasında bitirmiş ve spor tarihine geçmiştir. Gazeteciler merakla sormuşlar, neden kendinizi zorladınız? O, **«Ülkem beni yarışa katılmam için değil, bitirmem için gönderdi!»** demiş. Akhwari, ülkesindeki yeni yetişen nesle ilham kaynağı olmuş ve olimpiyat oyunlarında iyi niyet elçisi olmuş, birçok ödüller almış ve 40 yaşındayken olimpiyat meşalesini taşımıştır... Zafer, bitirenlerindir; savaşa gidenlerin değil...

Derslerimizde verimli olmak için önce kararlılık gerekir. Dikkat etmek çalışılarak öğrenilebilir bir beceridir. Derste neden uykumuz gelir? Ya bir kuru, kaygı ve travma yaşanmıştır, ya da dersin kelime dizinlerini görsel olarak zihnimize göremiyoruzdur. Konuları kavramak için dikkatli görmek gerekir.

Yaşamımızda neye önem verirsek onu çok iyi görürüz. Beynimiz önceliklerimize göre bağlantı kurarak çalışır. Unutma yerine hatırlayamadığınızı söylemeniz size büyük yarar sağlar. Bir an, **«küllerimden yeniden doğacağım, hayata yeniden başlamak lazım; sil baştan!»** diyebilmelisiniz. Beynimiz işletilmezse hantallaşır. Beynimiz isteklerimizle hedefe ulaşır. Öncelikle hedefimizin ortamına gitmeliyiz. **«Çoban çadırında padişah rüyası görülmez!»** diye bir söz vardır. Ortam bizi gerçeklerimize yakınlaştırır. Hırs yapmadan yolumuza devam etmeliyiz. Çünkü hırs duygularımızı kör eder. Erdemli rekabetle ısrarla çalışana hiç kimse karşı koyamaz. Durgun olmayın. **«Durgun su solucan yetiştirir!», «Duran trene binen olmaz!»** diye atasözlerimiz bizi çalışmalarımızda aktif olmaya davet eder.

Verimli olmak için öncelikle bilgi biriktirin. Yani önceden biriktirdiğiniz tecrübeler size, **«geçmişte başarmıştım, biliyordum şimdi de başarabilirim ve bilebilirim!»** gibi sözleri söyletecektir. Fiziksel ortamımızı hazırladıktan sonra güven duygusuna

sahip olmalıyız. İçimizde bir aidiyet ve sevgi taşımamız gerekir. Sonrasında takdir göreceğiniz ve yaptıklarınızın değer göreceğini bilmiş olmanızla birlikte kendinizi gerçekleştireceğinize dair içinizde şahsına ait bir inanma duygusunu barındırmış olmanız sizi hem başarıya, hem de en yüksek oranda motivasyon sağlamanıza sebep olabilecektir.

Evet, kesin bir amacınız olmalı verimlilik için. Yakıtı olmayan güzel bir araç olur mu? Sadece vitrinde olur veya araba mezarlığında... Yol alabilmek ve çalıştırabilmek için yakıt kişinin çalışma isteğidir. Karar vermek, niyet etmek en önemli konsantrasyon sağlamaktır. Önce başarı için başlayın yola, düşünün, analiz edin, planlayın, çabalayıp deneyin, hayal edip yapın, işi bitirip tekrar yapın, çalışmaya devam edin ve sonuçta başarı kaçınılmaz olacaktır.

Başaracağımıza inanmıyorsak, kendimize güvenmiyoruzdur. Hayatınıza bir iç disiplin getirmek zorundasınız. İçinizde bir ilgi, sevgi ve heyecan olmalı...

Çalışma ortamlarınıza bir takım çeşitlilik getirin. Örneğin sabahleyin güne mutlu başlayın, asık suratla gergin başlamayın. Okula gitmeden ebeveyninizle ve arkadaşlarınızla tartışmayınız. Gününüz zehir olabilir. Derslerinizi anlamayabilirsiniz. Bilincinizi kapatıp olumsuz düşüncelere kapı aralamayın. Zihin yazılımınıza söz geçirebilmeniz için iradenizi denetlemeye çalışın. Kendimize geçireceğimiz söz, irademizi güçlendirecektir. Öğütlenmek için başkasının telkinine öncelikle başvurmadan kendi zihninizi öğütleyin. Kafanızdaki tilkileri kovun! Dışa dönük etkilerden kendinizi koruyun! Parlak düşünceler yoğun olduğunuzda aklınıza gelebilir, vakit geçirmeden kısaca not alın geciktirmeyin.

Derslerimize ilgili artırabilmek için konularımızı eğlence hâline getirebiliriz. Yaşamımızdaki olaylarla ilişkilendirebiliriz. Ders çalışma masasına oturduğunuzda içinizde bir isteksizlik mi var, örneğin üç kez oturup kalkın ve bu komutları anında yerine getirin. İradenizi kontrol edebilirsiniz. Ders moduna girmek adına sınavlarda

da giyeceğiniz sevdiğiniz bir renkte bir tişört veya gömlek giyebilirsiniz. Bu sizi çalışma takım ruhuna sevk edebilir. Sınavda da giydiğinizde o modda kendinizi verimli görebilirsiniz. Eğer uygunsa sizi terletmeyen hafif önü siperli bir şapka da giyebilirsiniz, dış görüntülerden uzaklaşıp sorulara odaklanabilmek için... Soru çözerken soruyu veya paragrafı daire içine alıp odaklanmanızı sınırlandırabilirsiniz. Yalnızca derse başlamadan kısa en sevdiğiniz ve sizi motive eden bir ezgiyi dinleyebilirsiniz, kapatıp bir de dersin sonunda aynı müziği dinleyebilirsiniz. Bu size iki ses arasında dikkatinizi başka seslere kapatıp dikkatinizi toparlamanıza etki edebilir, sese olan hassasiyeti giderebilir. Derse başlamadan 5-6 gün tabağa dikkatlice kontrol edebileceğiniz şekilde bir mum yakabilirsiniz. Bir mum kış şartlarında 2 saatte bittiğine göre sizi 2 saat masaya bağımlı hâle getirebilir... Yani uzun süre ders çalışma alışkanlığı size kazandırabilir. Derse başlamadan yanınızda 0.5 litre pet şişede su bulundurun. Sınavda da sizin yanınızda olacak tek destek tadımlama; su olacaktır

zaten... Her derse başladığınızda derse niyet ederek biri ki yudum su ile başlayın. Bir de dersin sonunda bir iki yudum için. Bu size sınavda da çok yarar sağlayacak ve heyecanınızı yatıştırarak, niyetin getirdiği bir konsantrasyon sağlayacaktır. Ayrıca sınavlar yaz aylarında olduğundan ter gibi çevredeki olumsuz kokular olabilir. Eğer burnunuz kokuya çok hassas ise duyarlılığını denetlemenize katkı sağlayacak bir uygulamayı önceden kendinize hazırlayabilirsiniz. Derse başlamadan önce en sevdiğiniz kolonya, parfüm gibi kokulardan bir iki damla koklayın. Derse başlayın ve dersin bitiminde tekrar biri iki damla daha koku koklayın. İki koklama arasında dışarıdan gelecek kokulara karşı duyarlılığınız denetlenmiş olacaktır. Pijama, eşofman derse geçmenizi zorlaştırabilir, uyku sürecine davetiye çıkarabilir. Mümkünse ders çalışma gömleğiniz olabilir. Telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi araçları çalışma ortamınızda bulundurmamaya çalışın. Kendi çalışma versiyonunuzu keşfedin, nasıl daha iyi öğreniyorsanız o hâlde çalışın. İnsan nötr, negatif ve

pozitif olabilir. Önemli olan ortama ait tercihleriniz size aittir. Günün verimli zamanlarını size göre ne zamansa onları tespit edin, planınızı ve programınızı ona göre yapın. Derslerinize süre tutarak çalışın ve zamanı verimli kullanın. Mümkünse günün aynı saatlerinde çalışma seanslarınız ve çalışma yeriniz olsun. Zihninizin dağılmasını önlemek için öncelikle endişelerinizden emin olun ve erteleyin. «**Kaygı, bugünün peynirini yarının faresinin yemesidir.**», «**Kaygı bulaşıcıdır.**» derler. Onun için kendinizi denetlemeniz her şeyden önemlidir.

Verimliliği engelleyen bazı tuzaklar vardır. Örneğin; zor kabul edilen derslerin dışlanması, eksik konuları tespit edip gidermemek, gereksiz şeylerle zaman kaybetmek, arkadaşlara ” hayır!” diyememek, ders çalışma yöntemini bilmemek, uzanarak (yatarak) çalışmak, uzayan telefon konuşmaları, kendisine aşırı güvensizlik, ders tekrarı yapmamak, televizyon ve internet bağımlılığı, olumsuz düşünmek, dengesiz beslenme, müzikle çalışmak, düzensiz uyku vb. gibi...

Dersten sonra kendinize zaman zaman armağanlar belirleyip kendinizi ödüllendirebilirsiniz. Bazen aynaya bakıp gururlanmadan, güçlü ve iradeli olacağına dair bir kanaatle nerelerde olabileceğine dair güven tazelemesi yapabilirsiniz. Beden ve zihninizi dinlendirmeyi ihmal etmeyin. Beden ve zihin yorgunluğunuzu önleyin. Duygu yıpranmasından kendinizi koruyun. Kuşklar sorunları artırır. Kendinizden kuşkulanmayın, öncelikle kendinize güvenin. Güveninizi sarsmayın, güven tek kullanımlıktır çünkü... Zorlamadan kendinizi, **«her zorlukla birlikte bir kolaylık vardır.»** ilkesini kendinize hatırlatabilirsiniz. Kişi ancak esaretten bilgiyle kurtulur, kendinizi esir etmeyin.

Not tutarak daha etkili öğrenebilirsiniz. En iyi not en kısa tutulan nottur. Nokta başlıklı not tutmak ve info-grafiklerden yararlanmak oldukça yararlıdır. Akranlarınızla bir birleriniz olumlu etkileyin, kavga ve sözle sataşmalarda bulunmayın; bu sizin zihninizi çok meşgul edebilir.

Dersi derste öğrenmeye çalışın. Dersin bitiminde kısa bir tekrar yapın. Bu sizin öğrenmenizi

kısa süreli hafızaya taşıyacaktır. Eve gidince de aynı konuyu kısa bir tekrar daha yapın. Bu da sizin öğrenmenizi uzun süreli hafızaya taşıyacaktır. Bilindiği gibi öğrenme ilk 24 saatte tekrar yapılmak suretiyle kalıcı hâle gelir. 24 saat geçtikten sonra tekrar değil, yeniden çalışmanız gerekecektir... Eğer sınavlara hazırlanıyorsanız LGS’de 3 yanlış bir doğruyu, YKS’de ise 4 yanlış bir doğruyu silmektedir. Buna dikkat edin.

Oturarak başarıya ulaşan tek varlık tavuk değildir sadece. Günün sonunda yatmadan kısa bir zihin tekrara öğrenilen bilgileri uykuda rem ile olgunlaştırabilir denir.

Velhâsıl, çalışma tüyolarının en önemlisi; kara vermek, önlemini almak, tekrar dinleyip asla vazgeçmemek, içimizdeki başarıma arzusunu açığa çıkarmak, birikmiş olan başarılarımızı keyfini çıkararak kullanabilmektir. Başarıyla ve sağlıklı kalın.