

Alışkanlıkların Ders Çalışma ile İlgisi

Hedefler, ulaşmak istediğiniz sonuçlara; sistemler ise o sonuçlara giden süreçle ilgilidir. YKS sınavı gibi uzun süreli hedeflerde hedefe odaklanmaktansa çalışma sisteminize odaklanmak daha iyi bir fikir olur. Çünkü uzun süreli hedeflerde eylemin anlamsız olduğunu düşünmeye başlarız ve anlamsız eylemler zaman içerisinde yok olmaya başlar. Eğer ders çalışmayı anlamlandırmır ve kimliğimizin bir parçası haline getiririrsek, yaptıklarımızı ve yaptıklarımızın sonuçlarını değiştirmiş oluruz.



Kimlik, süre ve sonuç ilişkisine dair örnek

Kimlik: Matematikte berbatım

Süreç: Matematikte berbat olduğunu kabul edip matematik çalışmaz

Sonuç: Matematikte gerçekten berbat olur

Kimliğiniz alışkanlıklarınızdan doğar. Bir davranışını ne kadar çok tekrarlarsanız bağlantılı kimliği de o kadar pekiştirirsınız. Ders çalışan birine dönüşmek içinse ders çalışmayı hayatınızın yemek yemek kadar doğal bir parçası haline getirmelisiniz.



Sayfa Özeti

Sistem → Süreç odaklı

Yaptıklarımız → Alışkanlıklarımız → Kimlik

Hedef → Sonuç odaklı

Sonuç Odaklı: Kredi çekmek gibidir. Kısa sürede etkili uzun sürede zararları vardır.

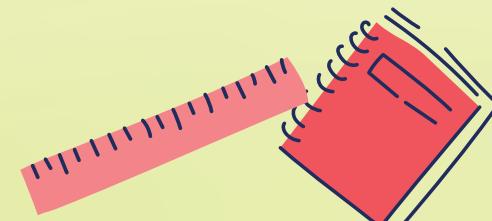
Süreç Odaklı: Her gün kişisel ekonominin daha iyi hale gelmesi gibidir. Uzun vadede çok etkilidir.

Taşı delen suyun gücü değil, damaların sürekliliğidir. Başarılı olmak ve hedeflerine ulaşmak istiyorsan önce kendine inanmalısın. İnandığının uğruna kararlılık, sabır ve azim ile çalışlığında er ya da geç başara-
caksın!



ÖĞRENCİLER İÇİN DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI KILAVUZU

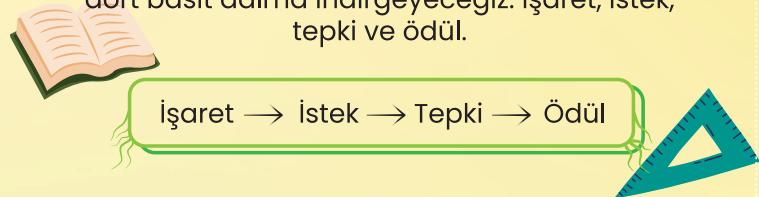
Siz de alışkanlıkların hayatımıza nasıl etki ettiği hakkında düşündünüz mü? Aslında pek farkında olmasak da davranışlarımızın büyük bir kısmı alışkanlıklarımıza dayanıyor. Peki ya ders çalışma alışkanlıklarıyla hayatına yön verirseniz? Bu alışkanlıklar sayesinde ders çalışan birisine dönüşüp, ders çalışmayı sevmeye hazır mısınız?



Nasıl Daha İyi Alışkanlıklar Ediniriz

Daha iyi alışkanlıklar edinmek için alışkanlıkları dört basit adıma indirgeyeceğiz: işaret, istek, tepki ve ödül.

İşaret → İstek → Tepki → Ödül



İşaret: Bir alışkanlığı başlatmak için tetikleyicidir.

İstek: Alışkanlığın ardından motivasyon ve arzu kaynağıdır. Alışkanlığa değil onun sonucu olan ödülü istek duyuyoruz.

Tepki: Gerçekleştirdiğimiz alışkanlıktır. Ne kadar istek duydugumuzla bağlantılıdır.

Ödül: Alışkanlığın temel amacıdır. İşaret, ödülü fark etmek. İstek, ödülü arzulamak. Tepki, ödülü kazanma çabasıdır.

Örneğin
Telefondan bildirim sesi gelir (işaret), bildirimi merak edersiniz (istek), telefonu alıp mesajı okursunuz (tepki), mesajı okuma isteğİNizi giderirsiniz (ödül).

Peki ya bu alışkanlık mekanizmasını nasıl lehimize kullanacağımız?



İyi Bir Alışkanlık Yaratmak

İşaret → Görünür kılın

İstek → Cazip Kılın

Tepki → Kolaylaştırın

Ödül → Tatmin edici kılın

Kötü Bir Alışkanlık Bırakmak

İşaret → Görünmez kılın

İstek → İtici Kılın

Tepki → Zorlaştırtın

Ödül → Tatmin edici olmaktan çıkarın

Alışkanlıklar Ders Çalışma Lehine Kullanma

Bir alışkanlığı en iyi nasıl yaratacağınızı tabii ki siz bileceksiniz. Ancak ben tavsiye ve örnek vererek akınıza fikirler canlandırmaya yardımcı olabilirim.

Görünür Kılın / Görünmez Kılın

Çoğumuz kendimize "Daha fazla ders çalışacağım", "Bir sonraki sınavdan daha yüksek not alacağım" gibi cümleler kuruyoruz. Ancak ne zaman, nerede ve nasıl eyleme geleceğimize dair bir şey planlamıyoruz. Bu yüzden doğru anı ve motivasyonu bekleriz, fakat doğru an ve motivasyon çoğunlukla hiç gelmez.



Görünür Kılın

Ne zaman, nerede ve nasıl ders çalışacağımıza dair plan yapmak. Planınız ne kadar net olursa eyleme geçme ihtiyacınız o kadar artar.

İlgili ders materyallerini göz önünde bulundurmak.

Alarm kurarak işaretti daha belirgin hale getirip eylemi tetiklemek.



Görünmez Kılın

Dikkatini dağıtan şeyleri uzaklaştmak. Ders çalışırken telefonu başka bir odaya koymak.

Oyun sonrası bilgisayarı kaldırmak.

Telefonu sessize almak.

Cazip Kılmak

Bir alışkanlığı cazip kılmak onu gerçekleştirmeye ihtiyacımızı artırır. Peki ders çalışmayı nasıl cazip kılabiliriz?

- Ders çalışmaktan sonra istediğimiz bir şeyi yapmak.
- Ders çalışma kültürü oluşturmak. Çevrenizi ders çalışan kişilerle oluşturursanız, etrafınızda ders çalışırken sizin de çalışmanız o kadar zor olmaz.
- Plan yaparken kendini zorlama. Zor bir şeyi yapmak kimseye cazip gelmez.

Kolaylaştırın

İnsanoğlu doğası gereği zordan kaçınıp kolaya yanaşır. Peki biz bunu lehimize kullanabilir miyiz?

- Kendini yormadan, keyif aldığı şekilde çalış.
- Yatmadan önce ders materyallerini hazırla ki kalkınca zorlanmadan derse oturabilesin.
- Basitten başlayıp, aşamalı ilerle.
- Kendi kurallarını kendin koy.
- Pürüzleri olabildiğince aşmaya çalış.

Tatmin Edici Kılın

Sosyal medyada aldığımız zevk gibi kısa süreli olmasa da uzun süreli çalışmalar sonrası ders çalışmadan zevk alabilir miyiz?

- Küçük hedefler belirleyip onlara ulaşlığında kendinizi ödüllendirin.
- Ders çalışmayı bile tadında bırakın. Tükenene kadar çalışmına gerek yok.
- "Hiçbir şey yapmamayı" keyifli hale getirin.

Umutsuzlukla Baş Etme

Bu kısımda umutsuzlukla mücadele ile ilgili bir hikayeye yer vereceğim ve dersi sizin çıkarmanızı isteyeceğim.

Doktora programı için haftada yaklaşık 600 sayfa bilimsel içerik okumam lazımdı. Okumaya başladım. (Alışkanlık gereği okurken süre tutar) Bir de baktım ki saatte sadece bir buçuk sayfa okumuşum. Birden umutsuzluğa kapılıp hızlı okumaya karar verdim ve saatte beş sayfa okumaya başladım. Ama okuduklarından hiçbir şey anlamamıştim. Bir süre böyle gitti ve depresyon'a girdim. Resmen yemenden içmeden kesildim. Derin bir umutsuzluğa düşmüştüm. Ama içimdeki savaşçı birden konuşmaya başladı."Elimden gelenin en iyisini yapacağım! Onlar beni buradan atana kadar kalacağım. Elimden gelenin en iyisini yapıp bundan zevk alacağım!" Bundan sonra içime şevk ve umut doldu. Masama sözlüğü ve okumam gereken makaleleri alıp okumaya koyuldum. İlk başta saatte 1 sayfa okurken bir ay sonra saatte beş sayfa okumaya başladım. İki ay sonra on iki, üç ay sonra saatte yirmi sayfa okumaya başlamıştım.

Doğan CÜCELOĞLU

Sen umutsuzluğa kapıldığından ne yapacaksın?