

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA SORUMLULUĞUNU ALMAK

- Arkadaşlar bilir misiniz? Bir ağaca kaç şekilde çıkarılır?

Bir ağaca çıkmanın iki yolu vardır.

1. **Yol :** Ağaca merdiveni dayarsınız ve çıkarsınız
2. **Yol :** Geçersiniz bir fidanın üzerine oturursunuz, onun ağaç olmasını beklersiniz. Eğer havalar güzel gider, yeterince yağmur yağar, güneş açarsa, keçiler koyunlar gelip ağacınızın yapraklarını yemezlerse, haşereler ağacınızın köklerine dokunmazlarsa o ağaç büyür ve sizde o ağacın üzerine çıkmış olursunuz.

Evet çocuklar ders çalışmaya başlamak için havaların yeterince iyi olmasını beklerseniz o gün televizyonda hiç film olmamasını beklerseniz. Daha çok beklerseniz Bir gün anne-babanız duymak istemediğiniz bir söz söyledi diye, bir gün hocanızla aranızda istenmeyen bir diyalog geçti diye, bir başka gün teklif ettiğiniz kız sizi reddetti diye yada canınız sıkkın diye, bir başka gün kötü hava içinizi kararttı diye, bir diğer gün arkadaşlar bir yere gitmeyi teklif etti diye....vesaire vesaire. Bu listeyi sayfalarca uzatmak mümkün.

Eğer çalışmaya başlamak için dış koşullara bakarsanız hiçbir zaman başlayamazsınız. İçten denetimli olacaksınız. Çalışmaya başlamak için yalnızca **“Gerçekten İsteyin”**



Diyelim ki isteğinizi de bir yerlerden temin ettiniz ve çalışmaya başladınız. Her şey bu kadar mı? Hayır. Asıl mesele bundan sonra. Bin bir zorlukla başladığımız çalışmayı sürdürmek daha zor. Kendimden de biliyorum ki; çalışmaya başladıktan bir süre sonra zihniniz dağılacak ve derse ara vereceksiniz. Peki bunun sebepleri nelerdir.

Çalışmayı sürdürmek

Dikkatin dağılması sebebiyle çalışma veriminin düşmesi, hem ders başında geçen sürenin uzamasına hem de diğer zevkli etkinliklere daha az zaman ayırmaya yol açar. Dikkatin dağılmasına ve zihnin başka şeylerle uğraşmasına yol açan sebepler içten veya dıştan kaynaklanır.

İç sebepler:

1- İç sebeplerden ilki hayal kurmaktır. Çalışmayı engelleyen ve dikkati dağıtan en önemli etkenlerden biridir. Çalışmaya başladığımızda hayalleriniz sizi sarıyor ve çalışmanıza engel oluyorsa ki oluyordur, size iki yol önereceğim.

A) Size o anda başarıdan ve gelecekteki mutluluğunuzdan daha cazip gelecek çalışmanızı engelleyen hayalinizi kendinize ödül olarak saklayın. ‘Çalışmam gereken bu bölümü bitirince tam 10 dakika hayal kuracağım.’ Deyin ve çalışmanıza devam edin. Disiplinli bir öğrenci iseniz bir taşla iki kuş vuracak hem dersinizi çalışacak hem de hiçbir işinizi aksatmadan hayalinizi kuracaksınız.

B) Ancak hayali erteleyip sonraya bırakmak o kadar kolay değildir. Eğer kurduğunuz hayali erteleyemiyorsanız hayal dünyasına dalın onu bitirin ve sonra derse dönün. Ancak hayal dünyasının renkli cazibesinden dönüp derse devam etmek de çok zordur. Baktınız ki daldığımız hayalden bir türlü çıkamıyorsunuz, masadan kalkın biraz dolaşın, zihninizi ve havanızı değiştirin.



2- Dikkati dağıtan ve zihnini başka şeylerle meşgul eden ikinci sebep dersle ve gelecekle ilgili endişelere kapılmaktır. ‘Bu derste başarılı olabilecek miyim’ ‘Ya başaramazsam annemin babamın yüzüne nasıl bakarım’ ‘Arkadaşım benden çok çalıştı, ben hazırlanamadım’ ‘Bu iş galiba olmayacak...’ ‘Çok konu var ama zamanım yok yetişmeyecek, mahvoldum, ben hapı yuttum.’ Hayatınızın

belli dönemlerinde bu ve buna benzer düşünceler sizinde zihninizi meşgul etmiş ve sizi endişelendirmiştir. Siz bunlardan nasıl kurtuldunuz yada kendinizi kurtarıp da başarılı oldunuz mu, bunu bilmem. Ancak ben bundan sonra karşılaşınca kullanasınız diye size bir yol sunacağım. Kendinize şu soruları sorun:

‘Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?’

‘Bu düşünceler amacıma hizmet ediyor mu?’

‘Bu düşünceler bana yardımcı olacak mı?’

Bu sorulara verdiğiniz cevaplar eminim ki HAYIR olacaktır. Göreceksiniz bu endişelerden uzaklaşıp derse dönmeniz ne kadar kolay olacak.

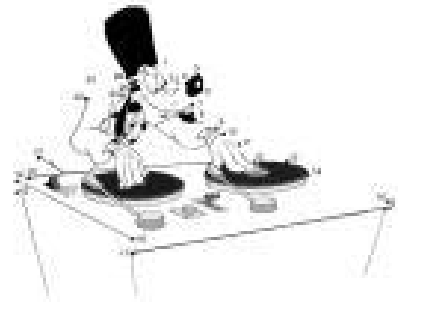
Dış sebepler:

Dikkati dağıtan ve zihni başka şeylerle meşgul eden iç sebeplerin haricinde ama onlardan bağımsız olmayan bir de dış sebepler vardır ki, verimli bir çalışma için odanızı bunlardan arındırmalısınız. Nedir bunlar? dersiniz onlar şunlardır:

1-POSTERLER: Zihin dağıtma ordusunun en önemli askerlerindedir. Çalışma masanızın tam karşısına tuttuğunuz takımın posterini asmışsınız. Tam kendinizi



kaptırmış ders çalışırken birden gözünüz postere kaydı. ‘Bu haftaki maç çok önemli. Ya bu maçı kazanamazsak. Peşimizdeki takımın nefesi zaten ensemblede. En önemli golcümüzün sakatlığı vardı. Acaba iyileşti mi? Ya oynayamazsa! Bu maçı almamız imkansızlaşır.’ Ne oldu hayal dünyasına daldınız. Üstelikte endişeli bir hayal. Peki ya ders ne oldu. Geri dönüp de ders çalışabilir misiniz?



2-YATARAK ÇALIŞMAK: Ya da uyumak için zemin hazırlamak. Ne kadar iyi niyetle olursa olsun ‘ders kitabını eline alıp şöyle uzanarak’ çalışmak istemenin tek sonucu vardır. Uykuya dalmak ya da çalışmayacak kadar gevşeyip mayışmak.

Yan gelip yatarak ders çalışırsanız, başarıda sizin için yan gelip yatacaaktır. Sizin istediğiniz sonuç da bu ise sorun yok. Ama değilse çalışma pozisyonunuzu bir kez daha gözden geçirmenizi öneririm. Not almak, önemli yerlerin altını çizmek gibi ders çalışmanın gereklerini yatarak da yapabiliyorsanız siz bilirsiniz. Ama iyisi mi, siz siz olun yatağı veya kanepeyi sadece asıl fonksiyonları için kullanın.



3- MÜZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK: Bilimsel araştırmalara göre beyin, aynı anda bir çok uyarıyı alabilir. Ancak dikkatini sadece bir tek noktaya odaklayabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinlemesi hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya müzik dinler ya da ders çalışır. Üstelik işin bir başka yönü var. Ders çalışmaya çalışırken müzik dinlemek, zevkle müzik dinlemenizi engeller.

Bir çok kişi ‘ben ders çalışmaya başlayınca müziği duymuyorum’ der. O zaman hiç açmayın ki müziği; geri planda kalan müzik sizde gerginlik ve yorgunluk yaratmasın. Çalışma veriminizi düşürmesin. Bütün bunlardan dolayı; ya müzik dinlemeye ya da ders çalışmaya karar verin, birini yapın. ‘Eli işte gözü oynasta’ ‘Bir koltuğa iki karpuz sığdırmak’ müzik dinleyerek ders çalışmaya çalışanları çok iyi anlatıyor. Sadık bir sevgili olun ve ders zamanı dersten başka hiçbir şeyi ‘görmesin gözünüz, duymasın kulağınız.’ Siz en iyisi müzik dinlemeyi ödül olarak kullanın .

4- TELEVİZYON: Müzik dinleyerek ders çalışılmadığı gibi hem ders çalışmak hem de televizyona kulak kabartmak mümkün değil. Televizyon ders çalışırken engel yaratan ve zaman kaybına neden olanların başında gelir. Televizyonun olduğu odaya girene kadar ya da düğmesine basana kadar kontrol sizdedir. O odaya girdiğiniz yada düğmesine bastığınız anda bütün kontroller otomatik olarak televizyona geçer. Artık onun kapsama alanı için desinizdir. Ekrandaki yakışıklı bir erkeğin, güzel ve çekici kadının yada olayın akışındaki heyecanın kontrolünden çıkmanız artık mümkün değildir



5- TELEFON: Soru arkadaşınızı aradığınızda anlayamaz, dersten kopar



sormak, bir şey danışmak ve sohbet etmek için bir ya da onlardan biri sizi aradığında zamanın nasıl geçtiğini gidersiniz. Telefon konuşmalarınızı dinlenme aralarınıza

erteleyin. Hem sizin için ödül olmuş olur.

Şahsen ben günümüzün ekonomik şartlarında faturaları göz önüne getirecek hiç kimsenin bu gaflete düşeceğini sanmıyorum. Ama yine de insanız işimize belli olmaz.

Başarılı olmak istiyorsanız çalışma sırasında televizyondan uzak olun. Bunların ikisi azılı birer düşmandır. İkisi bir arada duramaz. Biri mutlaka diğerini yok eder. Müziği ödül olarak kullanabilirsiniz. Ancak televizyonu asla.