

ON YEDİ MADDE

(Başarı Yolu Kontrol Listesi)

Çalışıyor ama başaramıyorum diyorsanız aşağıda verilen maddeleri inceleyiniz ve hangilerini yaptığınızı, hangilerini ihmal ettiğinizi kontrol ediniz.

(Sizde olduğunu düşündüğünüz maddelerin sonundaki yuvarlağı karalayınız)

1. Her sabah kalktığı zaman o gün neler yapacağını net olarak bilirim.
2. Beslenmeme dikkat eder oldukça düzenli beslenirim.
3. İyi bir uyku düzenim vardır ve gerek uyku sürem, gerekse uyku kalitem bünyemi destekleyecek kadar iyidir.
4. Hayatımda eğlenceye, spora, hobilere, sosyal aktivitelere gerektiği kadar yer veririm.
5. Ders çalışırken hakkını veririm.
6. Çalışma programım var ve uyguluyorum.
7. Not tutar ve düzenli tekrar yaparım.
8. Başarılı olmak için çabalıyorum, başarısızlıktan korkmuyorum, sorumluluklarımın bilincindeyim.
9. Negatif düşünce ve davranışlara odaklanmam.

10. Hata yapmaktan korkmuyorum.
11. Televizyon, İnternet, Telefon, Tablet kullanımı konusunda net ilkelerim var.
12. Derste dikkatimi artırıcı yolları biliyor ve uyguluyorum.
13. Başarı konusunda abartılmış bir tevazu ya da özgüven yerine gerçekçi bir bakış açısına sahibim.
14. Ders çalışmaya başlamak benim için bir tören değil, hayatın olağan bir parçasıdır.
15. Çok değil, verimli çalışmam gerektiğini biliyorum.
16. Ertelemecilik tuzağının farkındayım ve bu tuzağa düşmemenin yollarını kullanıyorum.
17. Mükemmeliyetçilik tuzağının farkındayım ve bu tuzağa düşmemenin yollarını kullanıyorum.

Tüm maddeleri okudunuz ve size uyanları işaretlediniz. Harika, Tebrik ederiz. Şimdi de yazının geri kalan bölümünü tüm dikkatinizle okuyup yukarıda verilen 17 maddenin aslında ne anlama geldiğini bir kez daha düşününüz. Ardından az önce verdiğiniz cevaplarınızda bir değişiklik olup olmadığını kontrol ediniz.

Sakin vazgeçmeyin sonuç çok işinize yarayacak!

1-Her sabah kalktığı zaman o gün neler yapacağımı net olarak bilirim.

ANLAMI: "Net olarak bilmek" demek; o gün hangi derslere gireceğinizi, o derslerde en son hangi konuyu işlediğinizi, bugün hangi konuyu işleyeceğinizi, konunun ana başlıklarını ve eski bilgilerinize göre yaptığınız ön okumada aklınıza daha çok hangi soruların takıldığını, dersin sonunda hangi bilgilerle donanacağınızı, o gün öğrendiğiniz konunun ilk tekrarını o gün içinde hangi saatte yapacağınızı kafanızda net olarak planlamış, kararlaştırmış olmanız demektir.



karbonhidrat yönünden tek yönlü olmayan sağlıklı, yeterli bir beslenme şeklidir. Kahvaltı asla ihmal edilmemelidir.

3-İyi bir uyku düzenim vardır ve gerek uyku sürem, gerekse uyku kalitem bünyemi destekleyecek kadar iyidir.

ANLAMI: Düzenli uyku; yaşınıza, gelişim düzeyinize uygun olan sürede, dönemleri düzenlenmiş, uyku temizliğine ve ortam ışıklandırmasına azami riayet edilmiş sağlıklı uykudur. Uykuda süre kadar uyku kalitesi de başarı için önemli bir unsurdur.

2-Beslenmeme dikkat eder oldukça düzenli beslenirim.

ANLAMI: Düzenli beslenme ile kastedilen; zamanlaması belirlenmiş, vitamin, mineral, protein ve

4-Hayatımda eğlenceye, spora, hobilere, sosyal aktivitelere gerektiği kadar yer veririm.

ANLAMI: Gerçek bir hobiniz olmalı, bir spor dalı ile amatör düzeyde de



ON YEDİ MADDE

(Başarı Yolu Kontrol Listesi)

olsa ilgilenmeli, sanata, sine-
maya, tiyatroya, okumaya ge-
lişmeye yeterince zaman ayır-
dığınızdan emin olabilmelisiniz
(okul çıkışında öğrenci servisi-
ni beklerken arkadaşlarla aya-
küstü yapılan beş dakikalık
sohbetler sosyal ilişki grubundan sayılmazlar).

5-Ders çalışırken hakkını veririm.

ANLAMI: Dikkatimi yoğunlaştırabileceğim sürede çalışır, mutlaka ara verir, çalışırken tüm ilgimi ko-
nuya verir başka hiçbir şeyin dikkatimi dağıtmasına,
çalışmamı bölmesine izin vermem. Neyi, neden,
nasıl ve ne kadar çalıştığımı bilir, giriş bilgilerimde
eksiklik varsa tamamlar, yeni öğrendiğim konuları
pekiştirmek için düzenli tekrar yaparım. Asla

“çalışıyormuş imajı” vermem, çalışmamı gerektiği
kadar ve gerektiği
gibi yaparım. Başkala-
rının gözünde
“çalışıyormuş imajı”
vermeye harcadığım
zamanın daha az bir
kısmıyla yapacağım
“gerçek, yoğun çalış-
manın” çok daha iyi sonuçlar getireceğinin bilincin-
de çalışırım.

6-Çalışma programım var ve uyguluyorum.

ANLAMI: Çalışma programı her zaman abartıldığı
gibi zor, karmaşık, katı olmak zorunda değildir. Kişi-
de kısıtlanmışlık duygusu oluşturan katı bir plan
çoğunlukla yürütülemediği için terk edilmekte-
dir. Aslında en kolay planı haftalık ders programı-
nızı temel alarak düzenlemenizdir. Her gün gördü-
ğünüz konuların tekrarı için bir günlük tekrar bölü-
münüz olmalı ve süresini de fazla abartmamalısınız.
Ne kadar çalışırsanız çalışın son bölüme bir “ön ça-
lışma” koymalısınız ve bu bölümde ertesi gün göre-
ceğiniz derslerin konularını gözden geçirmeli, ko-
nuyla ilgili eski bilgilerinizi hatırlamalı, ertesi günkü
derse konu hakkında ön bilgilerinizle, cevap aradı-
ğınız bazı sorularla girmeli, kafanızda hiç soru kal-



madan dersi tamamlamayı
amaçlamalısınız.

7-Not tutar ve düzenli tekrar yaparım.

ANLAMI: Derse ve konuya
göre uygun not tutma yöntemlerini biliyor ve uy-
guluyorum. Kendi cümlelerimle not tutuyorum,
bilgiyi kişiselleştirmeden öğrenmeye çalışmanın
ezber olduğunu ve ezber bilginin en kolay unutu-
lan bilgi olduğunun bilincindeyim. Kendi kısaltma
ve sembol sistemim var. Düzenli not tutup bunları
muhakkak aynı gün içerisinde ve belirlediğim bir
takvime göre düzenli olarak tekrarlamayı ihmal
etmiyorum.

8-Başarılı olmak için çabalıyorum, başarısızlıktan korkmuyorum, sorumluluklarımın bilincindeyim.

ANLAMI: Hayatımda başarısızlığa neden olan **ter-
cih ve davranışlarımın sorumluluklarının sadece
bende olduğunu biliyorum.** Her insan kendi seçim-
lerini yapar ve bunların sonucunda bazı hata ve
hayal kırıklıkları ile karşı karşıya kalabilir. Sonuç
olarak zayıf ve öngörüsüz tercihlerimi göz ardı et-
mem, kontrolüm dışında seyreden olaylar için ka-
derimi suçlamam. Çünkü başarılı insanlar bunu
yapmazlar. Hedeflerime giden yolda zaman zaman
başarısız ve öfke dolu olabileceğimi kabul ediyorum.
Böyle bir ruh hali ile karşı karşıya kaldığımda
suç atabilmek için bir günah keçisi aramak yerine
ve **bir dahaki sefere neyi nasıl daha iyi yapabile-
ceğimi anlamaya çalışıyorum.** Çünkü başarısızlık-
lar için mazeretler üretmenin tamamen vakit kaybı
olduğunun bilincindeyim.

9-Negatif düşünce ve davranışlara odaklanmam.

ANLAMI: Tabii ki herkesin hayatında kontrol ede-
meyeceği ve önceden kestiremeyeceği olumsuz
durumlar vardır. Fakat bununla birlikte okul ve ki-
şisel hayatımın sayılamayacak kadar olumlu olay
ile de dolu olduğunun bilincindeyim.
Hayatımı bu pozitif durumların pers-
pektifinden yaşamayı seçmek beni



ON YEDİ MADDE

(Başarı Yolu Kontrol Listesi)

başarıya götürecektir. Eğer başarı düzeyimden memnun değilsem ve artırma niyetindeysem tamamen iyi ve olumlu şeyler üzerine yoğunlaşmam gerektiğinin farkındayım. Bununla birlikte tabii ki tüm negatif durumları göz ardı etmekten, bir tür hayal dünyasında yaşamaktan bahsetmiyorum. Yapmam gereken sadece tüm dikkat ve çabamı negatif durumlar üzerine vermemek. Dikkatimi sadece olumsuz düşünce ve durumlara vermek hiçbir şeyden tatmin olamama hissi ile birlikte huzursuzluk ve başarısızlığın da önünü açar. Eğer (belli bir oranda başarıya erişsem bile); hayatımı olumsuzluklara odaklanarak devam ettirirsem hayal ettiğim hayat biçimine erişemeyeceğimin farkındayım.

10-Hata yapmaktan korkmuyorum.

ANLAMI: Her başarılı insanın, mutlaka pek çok başarısızlığı tadacağına bilincindeyim. Bu yüzden başarısızlıktan korkmak için mantıklı herhangi bir nedenim yok. Korkmak yerine başarısızlıkla hızlıca yüzleşmeli ve başarıya giden yolu en hızlı bir şekilde tamamlamaya çalışmalıyım. Yapmam gereken sadece başarısızlıklarımı analiz etmek ve onları sert bir öğretmen yerine koyarak hızlıca öğrenmeye çalışmaktan ibarettir.



11-Televizyon, İnternet, Telefon, Tablet kullanımı konusunda net ilkelerim var.

ANLAMI: Tüm bu teknoloji ürünlerini hayatın anlamı olarak görmem, kesin ve net ilkeler dâhilinde, hedefime yönelik olarak kullanırım. Önceliğim daima planladığım çalışmalarımıdır. Bu cihazları ancak (çok kısıtlı sürelerde) hedefime katkı sunacakları durumlarda kullanırım. Bilinçsiz kullanımın hem zaman kaybına neden olarak çalışma düzenimi alt üst ettiğini, hem de bir tür bağımlılık oluşturarak beden ve ruh sağlığımı olumsuz etkileyebileceğinin bilincindeyim. Bu yüzden de gerektirmesi halinde

kısıtlı zamanlarda kullandığım bu araçları tamamen terk edebilecek kadar kurallarına sadık birisiyim.

12-Derste dikkatimi artırıcı yolları biliyor ve uyguluyorum.

ANLAMI:

I. Biliyorum ki; gördüğüm her yeni konuyu birbiri ile ilişki içerisinde sıraya koyar isem dikkatimde artışlar olacaktır. Sistematik bilgi dikkati arttıran en temel unsurlardan biridir. Nasıl odam dağınık iken dikkatim dağılıyorsa bilgilerim dağınık iken de dikkatimin dağılabileceğinin bilincindeyim.

II. Gördüğüm her dersin konusunu önceki derslerin konuları ile mutlaka ilişkilendirir ve o bilgiyi diğer bilgilere bağlayarak anlamlandırırım. Beynimin anlamlandırılmamış, ilişkilendirilmemiş olan bilgiye yoğunlaşmadığını ve bu anlamsız bilgiyi kısa sürede bellekten attığının bilincindeyim.

III. Eğer, (kendi ellerimle hazırladığım) ders çalışma planıma aynen uyarırsam, anne ve babamın uyarısına meydan vermeden çalışmaya başlarsam dikkatimin yükseleceğini biliyorum. Çünkü içsel plan ve programın beynimin dikkat kısmını uyaracağına ve beni daha dikkatli hale getireceğinin farkındayım.

IV. Biliyorum ki; plan ve program yaparak çalışmak dikkatimi önemli ölçüde artırır. Çünkü gene biliyorum ki; beyin (çalışma prensibi gereği) belirsizlikten hoşlanmıyor. Eğer beynim bir sonraki hamleyi göremez ise aşırı strese kapılıyor ve bu da dikkatimin dağılmasına yol açıyor. Bu nedenle dikkatimi yükseltmenin en pratik ve kısa yollarından birisinin, plan ve programa uygun halde çalışmak olduğunun bilincindeyim.

V. Planlama yaparken koyduğum “ön çalışma” bölümünün beynimde derse

ON YEDİ MADDE

(Başarı Yolu Kontrol Listesi)

karşı ilgi uyanmasını sağlayan önemli bir işlevi olduğunun bilincindeyim. Bunun için, mutlaka o gün derste anlatılacak olan konuya on dakika kadar bir göz gezdirip derse öyle gitmek gerektiğinin bilincindeyim. Bu ön çalışmanın aynı zamanda dersi daha iyi dinlememe ve konuyu daha iyi kavramama yol açtığını çok iyi biliyorum.

13-Başarı konusunda abartılmış bir tevazu ya da özgüven yerine gerçekçi bir bakış açısına sahibim.

ANLAMI: Başarısız olduğumda sahip olduğum kişisel değerimin azalmayacağını ya da tam tersine başarılı puanlar aldığımda daha değerli bir kişi olmayacağımın bilincindeyim. Kendi varlık değerimi aldığım notlara endekslemiyorum. Çünkü biliyorum ki; **hiçbir sınav kişisel değerimi ölçemez.** Yalnızca ölçülmeye çalışılan konu işlenen derste öğrendiğim bilgilerin sorulan sorular karşısında geri bildirim seviyesinden ibarettir. Bu yüzden **düşük puanlar aldığımda yenilmişlik, mahvolmuşluk psikolojisine girmez, hangi konularda eksiklerim olduğunu analiz eder ve bir sonraki sınavda daha iyi bir sonuç almak için neler yapmam gerektiğine yoğunlaşıyorum.**

14-Ders çalışmaya başlamak benim için bir tören değil, hayatın olağan bir parçasıdır.

ANLAMI: Ders çalışmaya bir türlü başlayamayanların ortak özelliğinin **“çalışma isteği”** gelmesini beklemeleri olduğunun bilincindeyim. Bu kişilerin saatlerce çalışmaya başlamayı planlama çabalarını gördükçe aklıma rehberlik servisince açıklanan başka bir bilgi geliyor. O bilgiye göre düşünülenin aksine önce **“ders çalışma isteği, sonra ders çalışma faaliyeti, sonra ise okul başarısı”** şeklinde geliştiğini düşündüğümüz süreç aslında farklı bir şekilde işliyormuş. İlk önce **“Ders Çalışma”** faaliyeti, sonra **“Ders Başarısında Yükselme”**, en sonra ise **“Çalışma İsteği”** ortaya çıkıyormuş. Yani çalışma isteği gelmesini bekleyenler biraz **“Boşuna”** bekli-

yolar, istemeseler bile sabırla çalışmasını sürdürenler bu çalışmalarının sonucunda derslerinde oluşan olumlu adımları gördükçe çalışmaya istek duyuyorlarmış. Ben de çalışmalarımı bu bilgi ışığında şekillendirmekteyim.

A.Maurrois’in şu sözü aslında bu konuyu oldukça iyi özetliyor; **“istemek, “istiyorum” demek değil, harekete geçmektir.”**

15-Çok değil, verimli çalışmam gerektiğini biliyorum.

ANLAMI: Çok çalışmanın iyi çalışmak anlamına gelmediğini biliyorum. Önemli olan kafamı vererek ve anlayarak ders çalışmaktır. Anlamadığım sürece, dersin başında oturmamın hiçbir anlamı yoktur. Ara vermek ve kafamdaki düşünceleri dağıttıktan sonra yine dersin başına oturmak çalışma verimimi artırır. Kafa dolgunluğunu atabilmem ve sağlam kafayla ders çalışabilmem için, çalıştığım süreyi iyi ayarlamam gerekir. Dergimizde tanıtılan **Pomodoro Tekniği** bu konuda işe yarayan yöntemlerden bir tanesidir. Bu tekniğe göre ara vermeden uzun süre çalışmak yerine 25 dakika çalışma 5 dakika mola verme şeklinde yapılan planlamanın daha verimli çalışmama, dikkatimi daha kolay yoğunlaştırmama yardımcı olduğunu fark ettim. Başlarda süre yetmez gibi geliyordu ama zaman içinde (özellikle de planlamada ustalaştıkça) verimin yükseldiğini görmeye başladım.

16-Ertelemecilik tuzağının farkındayım ve bu tuzağa düşmemenin yollarını kullanıyorum.

ANLAMI: Ertelemek tamamlanması gereken bir işi yapmaktan kaçınmaktır. Özellikle biz öğrencilerin okulla ilgili görevlerinden sürekli olarak kaçınmalarına **“ertelemecilik”** denir. Ertelemecilik yetersizlik, huzursuzluk, suçluluk, kendinden şüphe gibi duygulara, depresyona yol açar ve çoğu zaman olumsuz sonuçlar



ON YEDİ MADDE

(Başarı Yolu Kontrol Listesi)

getirir. Örneğin, biz öğrencilerin akademik ve kişisel başarımız düşer.

Erteleme, milyonlarca kıyafete bürünerek kendini maskeler. Okumaların başına geçilmez, kitabın ka-



pağı açılmaz ya da aralanıp kapatılır, ödevler son ana bırakılır, sınava apar topar bir gece önce hazırlanılır, dersler giderek birikir.

Ertelemecilik ile nasıl baş ediyorum?

- Korku ve kaygı, dikkat toplama bozuklukları, kötü zaman yönetimi, kararsızlık ve mükemmeliyetçilik gibi bana zarar veren sorunları tanıyorum.
- Kendi hedeflerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı, değerlerimi ve önceliklerimi belirledim.
- Kendimi çalışmaya teşvik ediyorum. Kaybetmeyi değil kazanmayı düşünüyorum.
- Gerçekçi hedefler koyuyorum. Hedeflerim genellikle ulaşabileceğim düzeyde oluyor, daha sonra onları aşamalı olarak yükseltmeyi düşünüyorum.

17-Mükemmeliyetçilik tuzağının farkındayım ve bu tuzağa düşmemenin yollarını kullanıyorum.

Mükemmeliyetçiliğin iki ucu keskin bir kılıç gibi olduğunu biliyorum. Mükemmeliyetçi kişi hem en yüksek standartlara ulaşması hem de asla hata yapmaması gerektiğine inanır. Bu ilk bakışta olumlu bir özellik gibi görünse de aslında erişilmesi mümkün olmayan bir konuma umutsuzca erişme çabası anlamına gelir.

Mükemmeliyetçi öğrenciler sınav ve başarı kaygısı yaşamaya eğilimlidirler. Kaygıları akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Mükemmeliyetçi kişiler aynı zamanda yüksek beklentileri nedeniyle kişilerarası ilişkilerde zorluklar yaşarlar. Ancak kişinin kendisine zarar veren özelliklerini fark etmesi ve

onlarla etkin bir şekilde baş etmeyi öğrenmesi mümkündür. Bunun için diyorum ki; **“Mevcut halimle barışık, gelişime açık bir insanım. Elimden gelenin en iyisini yapmak için çalışıyorum ancak mutlaka kusursuz olması gerektiği düşüncesini saplantı haline getirmiyorum”.**

SONUÇ:

Sevgili okuyucum;

Yukarıda kısaca özetlemeye çalıştığım 17 madde görev yaptığım süre boyunca her kademedeki kulumuzda en sık karşılaştığım sorunlar arasından seçilmiştir. Bir ya da daha fazla maddenin uymadığı çok az öğrenci ile tanışma şansını buldum (sıralanan maddeler içerisinde sana da uyanlar bulunması halinde bu bilgiyi hatırlamanı öneririm).

Daima çözüme yönelik bir bakış açısına sahip olman günün ve geleceğin açısından en verimli yaklaşım olacaktır. **İçinde bulunduğun durum ne kadar olumsuz olursa olsun unutma ki geçici bir durumdur. Hayat boyu sürmeyecektir.**

Olumsuz şartların gidip yerini olumlu sonuçlara bırakması bu konuda atacağın adımlarla ters orantılıdır. Ne kadar çok yapıcı gayrette bulunursan olumlu sonuçlara varma süren o kadar kısaldır.

Yazıyı dikkatle inceleyip, kendi durumun hakkında gerçekçi bir durum değerlendirmesi yapmanı öneririm. Atman gereken adımları keşfetmen konuya ne kadar gerçekçi baktığına bağlı olacaktır. Teşhisini doğru koyup gerekli adımları atmaya başladığında şartların değişmeye başladığını göreceksin.

Cesaretli ol, at adımını. Bu yazıyı okuduğun günü yepyeni bir sen için doğum günü yap. Hayal ettiğin sen ortaya çıkana kadar eksilerini artıya çevirmeye çalış.

Unutma gelişim asla bitmez. Her defasında başka bir yönünü keşfedecek ve geliştireceksin.

Öğrenme ile gelişim ile mutluluk ve başarı ile dopdolu bir hayatın adımlarını atman dileğiyle...

Soner Hakkı AKIN
Psikolojik Danışman
Rehberlik Hizmetleri Bölümü