

# CANIM DERS ÇALIŞMAK İSTEMİYOR

Neler Yapabilirim?

## GÜÇLÜ NEDENLER EDİNİN

Bu mesleki hedefiniz olabileceği gibi çalışmayı ve yeni şeyler öğrenmeyi sevmek de olabilir.

## KESİNLİKLE NET BİR AMACINIZ OLMALI

" Ben çok başarılı bir cerrah olmak istiyorum" gibi amacınızı somut bir şekilde ifade etmeniz çok önemli.



## KENDİNİZE KISA SÜRELİ HEDEFLER KOYUN

Kısa vadeli hedefleri gerçekleştirmeden uzun vadeli hedeflerinizi gerçekleştiremezsiniz.

Ders çalışma alışkanlığını edinebilmek için kendinize uygun programlar yapmalısınız. Neyi, ne kadar sürede, nasıl çalışacağınıza siz karar verin. Hazır programlar sizin ihtiyaçlarınızı karşılamaz.



***Tek seferde olmayabilir ki genelde olmaz da. Devamlılık konusunda kendinize söz verdiğiniz, tutamazsınız; olsun! Devamlılık oluşturmak için emek vermek, vazgeçmemek gerekir.***

***En verimli olduğunuzu düşündüğünüz saatleri ders çalışmaya ayırın. Bunu belirledikten sonra yapacağınız şey ise çalışmanız gereken dersleri, belirlediğiniz saatlere dengeli olarak dağıtmaktır.***





## PLANLAMA YAPIN

*Ders çalışma sürecinizi haftalar, günler ya da konular şeklinde planlayın. Burada en kritik mesele uygulanabilir plan yapmak. Ki devam etmeye hevesiniz kalsın. Yapınca tik atma, üstünü çizme zevki size güç verecektir*

**Ben buyum, fitratım bu hemen sıkılıyorum deme. İsrarla planını uygulamaya devam et!**



## ÇOK BİRİKTİ, ARTIK YAPAMAM İNANCI

Diğer bir deyişle alt yapı eksikliği Eksiklerini not etmeli ve eksiklerini nasıl kapatacağının planını yapmalısın. İlk başlarda zorlansan da eksiklerini kapattıkça motivasyonun artacaktır.

## ÇALIŞMA SÜRELERİNİZİ KISA TUTUN.

Ne kadar çalışmanız gerektiğini doğru ayarlayın 40' çalışma + 10 ' ara idealdir. Uzun süreli çalışmalar öğrenmeyi olumsuz etkileyebilir.



## HEPİMİZ BİRBİRİMİZDEN FARKLIYIZ

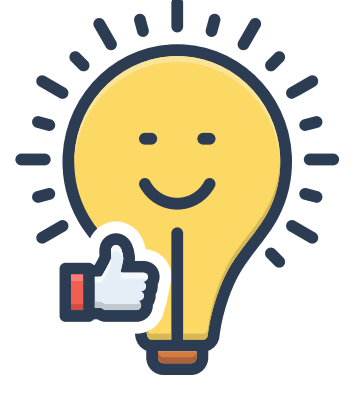
İlgi ve yeteneklerimiz farklıdır, bunu unutmayın. Her dersi herkes aynı düzeyde öğrenemez, konuların bazıları ilgi ve yeteneklerimizle örtüştüğü zaman daha kolay öğrenirken kimi konular ilgimizi çekmediği için öğrenmekte zorluk yaşayabiliyoruz.

**Her insanın içinde hem tembellik hem de çalışkanlık ruhu vardır. Senin içinde de hem tembel hem de çalışkan sen var.**

**Hangisini beslersen o galip gelecek.**

## OLUMLU DÜŞÜNÜN

Sadece eksiklerinize odaklanmak sizi mutsuz edecektir ve çalışma isteğinizi azalacaktır .Yapamadıklarınız yanında yapabildiklerinizi de görmezden gelmeyin



### **HEDEFİNİZİ GÜÇLENDİRMEYE, YAZILARLA VE RESİMLERLE CANLI TUTMAYA GAYRET EDİN.**

Kazanmayı düşündüğünüz bölüm ya da üniversite ile ilgili orada okuyan öğrencilerle ara sıra görüşebilir, hedefini başaran idollerle ilgili video izleyebilir, motivasyonunuzun dinamik kalmasını sağlayabilirsiniz.

### **SİZLER BİRER ROBOT DEĞİLSİNİZ**

Tabi ki arada sırada çalışma isteğiniz azalacak, performansınız düşecek ve karamsarlığa kapılabilirsiniz. Böyle dönemlerde konuşmasıyla sizi etkileyen, çalışma isteğinizi artıran, iradenize güç veren arkadaş ve kişilerle duygularınızı, endişelerinizi paylaşmak size çok iyi gelecektir.

### **BAŞARIDA KENDİNİZİ ÖDÜLENDİRİN**

Günlük, haftalık, aylık hedeflerinize ulaştığınızda kendinize ödüller verin, sizin için cazip şeyler. Arkadaşlarınızla bir şeyler yapmak gibi.

### **İYİ BİR TEKNİK DİREKTÖR EDİNİN**

Sizi yakından tanıyan, çalışma koşullarınızdan haberdar, zaman zaman çalışma performansınızı gözlemleyen, hedeflerinizi ne derece gerçekleştirdiğinizi ölçen ve gerekli taktik ve tekniklerle sizi yönlendiren çevrenizden biri de çalışma iradenizi güçlendirecektir.

### **MÜCADELE EDİN**

Problemlerle mücadele iradesini gösterenler sınavlar da olduğu gibi hayatın her alanın da başarıyı yakalayabilirler. Unutmayın ki önemli işler başaran şahsiyetler; başarısızlık ve yenilgilerinden ders alarak vazgeçmeyip devam edenlerdir.

***Başarısızlıklarınızı da başarılarınızı da abartmayın. Daha önce yapabildiniz diye her zaman aynı kolaylıkla ve aynı başarıda devam edemeyebilirsiniz. Daha önce yapamadınız diye bu hep böyle gideceği anlamına gelmez.***

***Devamlılık, çaba, umut, dua, inanç, itidal, bunlar sizi yavaş yavaş başarıya ulaştıracak.***