



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

GELECEĞE HÜKMETMEK

Hemen şimdi ve burada...

Hedefin ne?

Hedefini hisset!

Sabahları hedefin için uyan!

Şartlar değişmiş olabilir, imkânlar değişmiş olabilir ama sen değişmedin. Ayrıca şartlar herkes için değişti ama senin hedefine olan inancın ve kararlılığın değişmedi. Hedefine giderken çektiğin sıkıntılara değil, sonuca odaklan; hedefine ulaşacağın ana odaklan. Bir deneme sonucundaki düşüşe değil, yorulduğun anlara değil, bütün sürece ve sürecin sonucuna odaklan. Geleceğini nasılilmek ilmek şekillendirdiğine odaklan. Kendine güven. Şu an neredeyse oradan tekrar başla. Başlamak seni geleceğine itektir. Geleceğine sen hükmet.

GELECEĞİNİZ İÇİN ÇALIŞMAYA NASIL ODAKLANABİLİRSİNİZ?



➤ HİKÂYENİZİ YAZIN

Temiz bir kâğıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikâyesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri ve sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

➤ GELECEĞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi gelecekte ne yapıyor olarak görmek istiyorsanız onu yaparken canlandırın. Örneğin, hayaliniz küçük bir işyeri açmaksa kendinizi açılış gününde müşterileriniz ve çalışanlarınız ile selamlaşırken hayal edin. Böylece hayallerinizi somutlaştırabilirsiniz.

➤ GEÇMİŞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Geçmiş gözünüzde canlandırduğunuzda daha önce nerede olduğunuzu ve ne kadar yol kat ettiğinizi görürsünüz. Planladığınız hedeflerinize ne kadar ulaştığınızı ve nerelerde hata yaptığınızı anlarsınız. Bu sizin doğru yolda ilerlemenizi sağlayacaktır.

➤ BÜYÜK DÜŞÜNÜN

Geleceğiniz ile ilgili büyük düşünmekten korkmayın. Bu, kısa süreli başarısızlıklarınıza katlanmanızı kolaylaştıracaktır. Engeller, sizi durduramayacaktır çünkü siz gelecekteki büyük hedefinize kilitlemiş olacaksınız.

➤ KENDİNİZİ EĞİTİN

Hedef ya da hayaliniz ile ilgili her şeyi öğrenin, okuyun, konuşun, sorun ve dinleyin. Eğer makine mühendisi olmak istiyorsanız kitaplar okuyun, meslek tanıtım günlerine katılın, sektördeki kişiler ile konuşun, meslekle ilgili bilgi sahibi olun.



➤ EVİNİZDE VE ÇALIŞMA ODANIZDA MOTİVATÖRLERE YER VERİN

Üniversiteyi kazanmak mı istiyorsunuz? O hâlde hayalinizdeki üniversitenin resimlerini odanızın duvarına asın, cüzdanınızda saklayın ve ihtiyaç duyduğunuz an onlara bakıp hedefinizi hatırlayın.

➤ ÇALIŞMA PARTNERLİĞİ SİSTEMİ KURUN

Berber çalışmak size verimli geliyorsa sabit bir arkadaşınız olsun. Birbirinizi motive edin, uyarın, takip edin, cesaretlendirin ve birbirinize yardımcı olun.

➤ KENDİNİZE BİR MODEL BULUN

Kendisinden bir şeyler öğrenebileceğiniz rol model seçin. Bu kişi, sizin saygı duyduğunuz ve kendisi gibi olmak istediğiniz birisi olmalıdır. Çevrenizde böyle bir kişi yoksa ünlü bir lideri, sanatçıyı ya da bilim insanını da rol model olarak alabilirsiniz. Kendisi ve yaptıkları hakkında tüm bilgileri edinerek hedeflerinize ulaşmak için kullanabilirsiniz.

➤ BAŞARACAK OLMANIN HAZZINI DÜŞÜNÜN

Hayatınız boyunca sürekli olarak sınava hazırlanmayacağınızı düşünün. Sınava hazırlandığınız yılın tekdüze geçmesi, hayatın sıkıcı olduğunu hissettirebilir oysaki bu süreç, hayatımızın belirli bir zaman dilimini kapsamaktadır.

Sonuçta harcadığınız emek sizi hedeflerinize ulaştırdığında başarmanın hazzını yaşayacaksınız.



➤ MÜZİK DİNLEYİN

Müzik sakinleştirir, heyecanlandırır, hüznülendirir hatta motive edebilir. Sizi motive edecek şarkıları belirleyin ve ihtiyacınız olduğu durumlarda onlardan yararlanın.

➤ SAĞLIKLI BESLENİN

Mutlu bir yaşam için sağlıklı beslenme çok önemlidir. İyi bir diyet, sizin vücut sisteminiz için gerekli olacak tüm besin, vitamin ve mineralleri içerir. Ne demişler: “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.”

➤ YETERİNCE UYUYUN

Her insanın günlük uyku ihtiyacı farklı olabilir. Bazıları için 8 saat gerekli olabilir. Yeterince uyuduğunuza emin oluncaya kadar uyuyun ancak uykunun 8 saatten fazla olmamasına da dikkat edin. Düzenli ve yeterli bir uykunun hem vücudunuz hem de zihninizi açısından ne kadar yararlı olduğunu göreceksiniz.

➤ HEDEFİ SEÇME NEDENLERİNİZİ YAZIN

Neden bu hedefi seçtiniz? Hedeflerinizin her biri için “Bunun bana ne yararı var?” sorusunu sorun. Hedefi seçme nedenlerinizi kolaylıkla açıklayabiliyor olmalısınız. Eğer açıklayamıyorsanız bu hedefi listeden silin ve diğerine geçin.

➤ HEDEFİNİZİN BELİRLİ OLMASINI SAĞLAYIN

Hedefinizin etkili olabilmesi için onu somut olarak ele alın. “Üniversiteyi kazanmak” çok önemli olabilir ancak hedefiniz adına çok geniş bir tanımlama olacaktır. Bunun yerine daha özel bir hedef belirleyin. Örneğin, İstanbul Teknik Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği gibi... Bu, sizi hedefinize daha kolay ulaştırabilir.

➤ BELİRLENMİŞ ZAMAN KULLANIN

Hedeflerinizin gerçekleşmesini engelleyecek en ölümcül şey, ertelemektir. Bu problemin üstesinden gelmenin en iyi yolu, belirlenmiş zaman kullanmaktır. Hedeflerinizi yaptığınız gibi belirlenmiş zamanlarınızı da somutlaştırın. Bu ay şu konuları bitireceğim gibi...

➤ BAŞLAMA TARİHİ KULLANIN

Hedefiniz için yola çıkarken başlama tarihini ertelemeye yönelik pek çok nedeniniz olacaktır. Bunun üstesinden gelmek için başlama tarihi belirleyin ve o tarihe sadık kalın. Bu tarihleri bir öğretmeninizle veya ailenizden birisiyle paylaşın ve gerçekleştirdiğinizde ona dönüt verin. Bu sizi ve hedefinize sadakatini canlı tutar.



➤ BÜYÜK HEDEFLER SEÇİN

Hedefleriniz ulaşılabilir olmalı ancak aynı zamanda sizin mevcut yetenek ve becerilerinizi geliştirmenizi gerektirecek kadar da zor olmalıdır. Eğer hedefiniz başarılması kolay bir hedefse motivasyonunuz düşebilir.

➤ KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Kendiniz için ödüller belirleyin. Hedefinize ulaştığınızda ya da küçük de olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın. Çok çalıştınız ve bunu hak ettiniz.

➤ DOĞRU KELİMELERİ KULLANIN

Günlük konuşmalarınızda “Bunu başarabilirim.” ya da “Bir çözüm buluruz.” gibi olumlu cümleler kullanmaya dikkat edin. Kurduğunuz cümlelerin sizin psikolojiniz ve davranışlarınız üzerinde son derece önemli etkileri olduğunu unutmayın.

Olumlu düşünmek demek, her zaman bardağın dolu kısmını görmek değil elbette. Bizi geliştiren en iyi iticiler, yapıcı eleştirilerdir.

“Eğer her şeyin kötü olacağını söylemeyi sürdürürseniz bir kahin olma şansınız artar.”

Isaac Bashevis Singer

➤ ODAKLANMANIZI ARTTIRIN

Çalışmaya başladığınızda daha iyi odaklanabilmek için odanızın ışıklandırmasını değiştirebilirsiniz. Örneğin, odanın genel ışığını azaltıp masa lambası ile çalışabilirsiniz. Işığı sadece çalıştığınız yere odaklamak, zihninizi de masanıza odaklamanıza yardımcı olacaktır.



Odaklanmayı arttırmanın başka bir yöntemi de “o anda olmak”tır. Düşüncelerinizin dağıldığını ve başka konular düşünmeye başladığınızı, hayal kurmaya başladığınızı fark ettiğiniz zaman “O anda ol!” diyerek düşüncelerinize hükmedebilirsiniz.

➤ ÖNCE BAŞLAYIN, SONRA DEVAM EDERSİNİZ

Bazı insanlar mükemmeliyetçiliğin de verdiği duygularla daha işin başındayken işin planlamasıyla çok fazla zaman geçirirler. Onlara göre, her şey mükemmel şekilde planlanmalı ve kusursuz olmalıdır. Bu durum, işe yönelik isteğimizi ve hevesimizi zamanla kaybetmemize neden olan en önemli faktörlerden birisidir. Daha başlamadan ve eyleme geçmeden işin eksik yönlerini tümüyle asla gideremeyiz. Bu yüzden işe başlamanız demek işin sonucuna adım adım yaklaşıyorsunuz demektir.

➤ MORALİNİZ VE ENERJİNİZ ZİRVEDEYKEN İŞE ARA VERİN

Olumlu duygularla doluyken yani enerjimiz henüz bitmemişken yaptığımız işe ara vermek ve ara sonrası o işe geri dönmek bizleri daha fazla motive edecektir. Yani zirvedeyken bırakmak, o işe tekrar başlamak için bizlerde daha fazla istek yaratacaktır. Sonuçta dönmek istediğimizde hatırladığımız şey, ara vermeden önce hissettiğimiz o güzel duygular olacaktır.

Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi