



BAŞARI VE MOTİVASYON



BAŞARI NEDİR





❖ Zengin olmak mı ?

❖ Popüler olmak mı ?

❖ Taktir edilmek mi ?

❖ Lider olmak mı ?

❖ Sevilmek mi ?

❖ Saygı görmek mi ?

Sizce hangisi?

Araştırma

4 Yıllık Fakülte kazanmış yüzlerce üniversite öğrencisinin zeka kapasiteleri ölçülmüş ve beklenenden çok farklı bir sonuçla karşılaşılmış.

Genelde, 4 yıllık üniversite kazanmış öğrencilerin zeka düzeylerinin normalden üstün olması beklenir. Oysa ki; araştırma sonucun da;

Araştırma Sonucu

%80' i normal

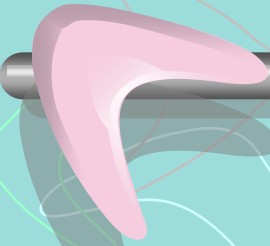
%10,5' u normal üstü

%2,5 normal altı olarak bulunmuştur.

Demek ki üniversiteyi kazanma şansını yakalayanların zekaları sizlerden çok iyi veya üstün değil.

MOTİVASYON VE BAŞARI

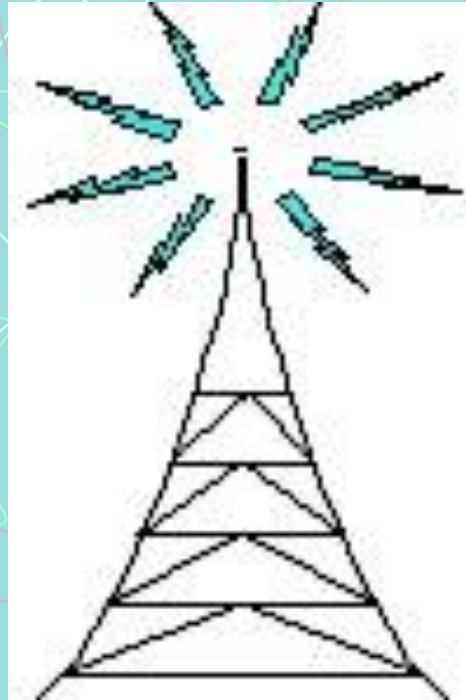




Zihninde seni
esir alan
başarını
engelleyen
düşünceler
var

Ailen, öğretmenlerin, arkadaşların
sınavı kazanamayacağını söylüyor

BİR KURBAĞA MASALI



Ailen, öğretmenlerin, arkadaşların sınavı kazanamayacağını mi söylüyor?



Ünlü müzisyen Enrico Caruso'nun
ilk musiki hocası:

- Senin sesin pencere kenarından
giren rüzgarın ıslık çalmasına
benziyor,
diyerek ders vermeyi ,reddetmişti.

Ama o , sonraları İtalya'nın en
büyük tenör'ların
dan biri oldu.

Asla Başarılı Olamayacağını Düşünüyorsun.



Büyük kedi kuyruğuyla oynayan küçük kediye sordu:

"Neden kuyruğunu kovalayıp duruyorsun?"

Küçük kedi:

"Bir kedi için en güzel şeyin mutluluk,
mutluluğunda kuyruğum olduğunu öğrendim.

Kuyruğumu kovalıyorum, kovalıyorum...

Sonunda onu yakaladığım zaman biliyorum ki
mutluluğu da yakalamış olacağım" dedi.

Bu cevaba gülümseyen yaşlı kedi şöyle cevap verdi:

"Gençken bende senin gibi mutluluğun kuyruğumda
olduğuna inanıyordum. Yıllar geçtikçe anladım ki ne
zaman onu kovalasam, o benden uzaklaşıyor, ne zaman
kendi işime baksam o hep peşimden geliyor."



Ailen, öğretmenlerin, arkadaşların sınavı kazanamayacağını mi söylüyor?



kazancklavuzu.org



Kendi Kendine konuşuyor, kendi moralini bozuyorsun



Bir gün köylünün birinin eşegi kuyuya düşmüş. Hayvan saatlerce acı acı düştüğü kuyudan feryat edip duruyormuş. Köylü ise kuyunun başında oturmuş bu durumla nasıl başa çıkacağını düşünüp durmuş.



Köylü düşünüp taşınıp yaşlı hayvanı o kuyudan kurtarmaya değmeyeceğine karar vermiş. Ona göre tek çare kuyuyu ve içindeki hayvanı toprakla örtmekmiş. Köyden birkaç komşusunu yardım için çağırmış. Ellerine almışlar kürekleri, başlamışlar kuyunun dibindeki eşegin üzerine toprak atmaya. Zavallı hayvan anlamış başına gelenleri başlamış acı acı feryat etmeye. Fakat bir süre sonra şaşırtıcı bir şey olmuş, kürekler arttıkça hayvanın sesi de azalmaya başlamış ta ki sonunda neredeyse hiç sesi çıkmaz olmuş. Köylüler bu duruma meraklanmışlar ve neler olduğunu anlamak için kuyunun dibine baktıklarında bir de ne görsünler, her atılan toprak kuyuda katlar oluşturmuş ve hayvan onlardan silkelenerek neredeyse kuyunun ağzına kadar gelmemiş mi?



Ailenin maddi durumunu, yaşadığın evi ve mahalleyi düşünüyor başarısızlığa mahkum olduğuna inanıyorsun

Düşünün, okulunuz sobalı ve her sabah sınıfın sobasını yakmak sizin göreviniz. Yine soğuk bir kış sabahı sınıftaki sobayı temizleyip içini odunla doldurdunuz. Şişedeki gaz yağın odunların üstüne döktükten sonra bir kibritle sobayı tutuşturacakken çok büyük bir patlama oluyor. Bu ateş patlamasında kardeşiniz ölüyor, sizinse ayaklarınız çok feci şekilde yanıyor.

Bacaklarınızı muayene eden doktor en kötü haberi veriyor; “bacaklarınızın kesilmesi gerekiyor”. Anne babanız buna izin vermiyor ve yıllarca çok büyük açılar çekiyorsunuz.

Ayağınız kesilmiyor ama sarılan bandajlar çıkarıldığında bir ayağınızın diğerinden 6 cm kısaldığını öğreniyorsunuz.

Her gün ama her gün aileniz sizi doktora taşıyor.


Bu durum karşısında ne yapardınız?

Hayattan beklentileriniz nasıl olurdu?

Çevreye, doğaya, insanlara nasıl bakardınız?

Sizi neler mutlu ederdi veya mutlu olabilir miydiniz?

Cevaplarını düşünün bu soruların. Yıkılırdınız, mahvolurdunuz, hayattan hiçbir beklentiniz kalmazdı



Ailenin maddi durumu, yaşadığın mahallenin seni başarısız yapacağını mı düşünüyorsun?

Cevaplarını düşünün bu soruların.

Yıkılırdınız, mahvolurdunuz, hayattan hiçbir beklentiniz kalmazdı değil mi?

Bu olanların hepsini **Glenn Cunningham** gerçekten yaşadı.

Glenn Cunningham kim mi?

Tabi ki, Madison Square Garden'da rekor kırarak yüzyılın sporcusu unvanını kazanan, "**Dünyanın En Hızlı İnsanı**" olarak atletizm dünyasına ismini yazdıran kişidir.

Ailenin maddi durumunu, yaşadığın evi ve mahalleyi düşünüyor başarısızlığa mahkum olduğuna inanıyorsun

Başarımızın Önündeki bir başka engel koşullara bağımlı kalmaktır.

Bir ağaca çıkmanın iki yolu vardır.

1.Yol : Ağaca merdiveni dayarsınız ve çıkarsınız .

2.Yol : Geçersiniz bir fidanın üzerine oturursunuz, onun ağaç olmasını beklersiniz .



« Mazeret Bulma Hastalığına » mı Yakalandın?



Öğretmen sınavda kopya çeken lise ikinci sınıf öğrencisi Emrah'ı fena halde yakalamış, sınav bittikten sonra odasına gelmesini istemiştir. Sınav bittikten sonra Emrah öğretmenler odasının önüne gider ve Azrail'inin gelmesini bekler. Öğretmen Emrah'ı görünce yanına çağırır ve neden kopya çektiğini sorar. Emrah'ın cevabı ilginçtir :



-Ah hocam ahh şu ezberci eğitim sistemi yok mu ? Bizi bu eğitim sistemi mahvetti. Bizi bu hale düşüren, milli eğitim sistemimizi yap boz tahtasına çeviren bakanlar utansın.

« Mazeret Bulma Hastalığına » mı Yakalandın?

Mazeretler gerekçeleri ve gerçekleri gizlemek için ideal bir kılıftır. Aslında hiç ilgisiz bir mazeret tembelliğimizi gevşekliğimizi örtüp bizi yatıştırabilir.

Belli başlı mazeretler: Türkiye’de yaşamak, anne babanın eğitimsiz olması, fırsat eşitsizliği, bozuk sistem veya sistemsizlik, elinden tutanın olmaması, büyük şehirde oturmamak, parasızlık, yeteneklerini keşfedecek şahıs veya kurumla karşılaşmamış olmak, isteksizlik hayal kırıklıkları, kalitesiz çevre, vasıfsız insanlar, kötü yönetim, ekonomik ve siyasi krizler gibi.

BİR ADMIN İKİ OĞLU VARMIŞ?

Vazgeçmek Üzeresin

KREMA KABINA DÜŞEN KURBAĞA



İki kurbağa dolaşırken kendilerini krema dolu bir kabın içerisinde bulurlar. Kremanın içine batan kurbağalar can havli ile çırpınmaya başlarlar. Fakat nafile çırpındıkça batarlar kremaya. İçlerinden biri artık kurtulamayacağı düşüncesi ile kendini bırakır ve krema içinde boğulur.

Diğeri ise pes etmez ve son nefesine kadar çırpınmaya devam eder. Kararlıdır. Çırpınır, çırpınır, çırpınır... Ve sonunda bir şey fark eder, **kabın içindeki krema gittikçe sertleşmektedir**. Çırpınmaya devam eder ve sonunda sertleşen kremanın üzerine çıkıp dışarı sıçrayarak kurtulur.

Hayatta kazananlar asla vazgeçmeyenlerdir.

Arkadaşlarının Her Dediđini Çok Önemsiyorsun

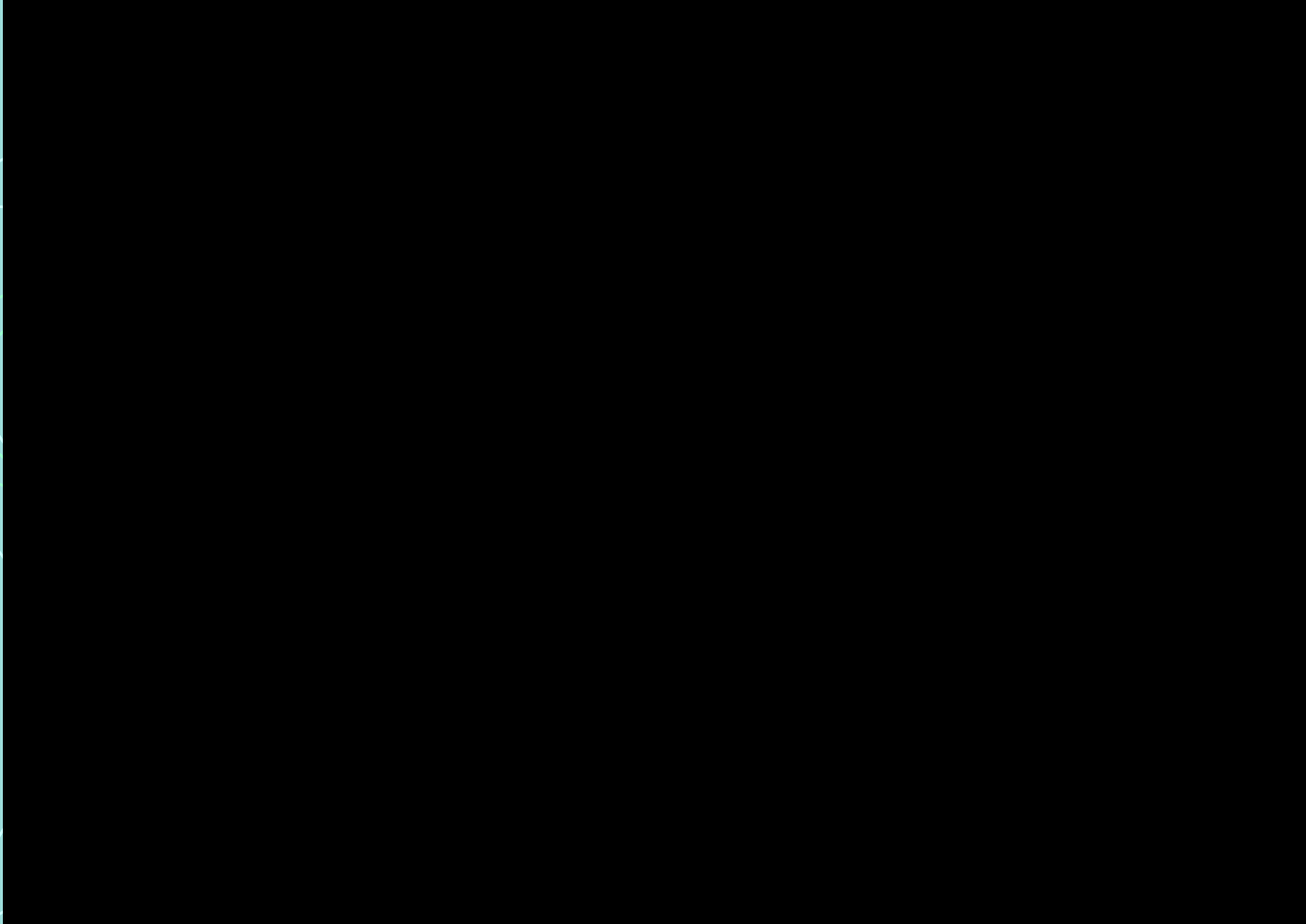
Yengeç Sepetlerinin Kapađı Neden Yoktur?



Yengeç avcıları avladıkları bir yengeci sepete koyduktan sonra ikinci bir yengeci sepete atarlar ve bu iki yengeç birbirlerine sarılır, biri diğerinin dışarı çıkmasına izin vermez. İki yengeci sepete atan yengeç avcısı onların dışarı çıkamayacağını bilir. Bu yüzden yengeç sepetlerinin kapağı yoktur.

Arkadaşlarının Her Dediđini Çok Önemsiyorsun

Zincirleri Kırmaya Karar Verin ve Koşun

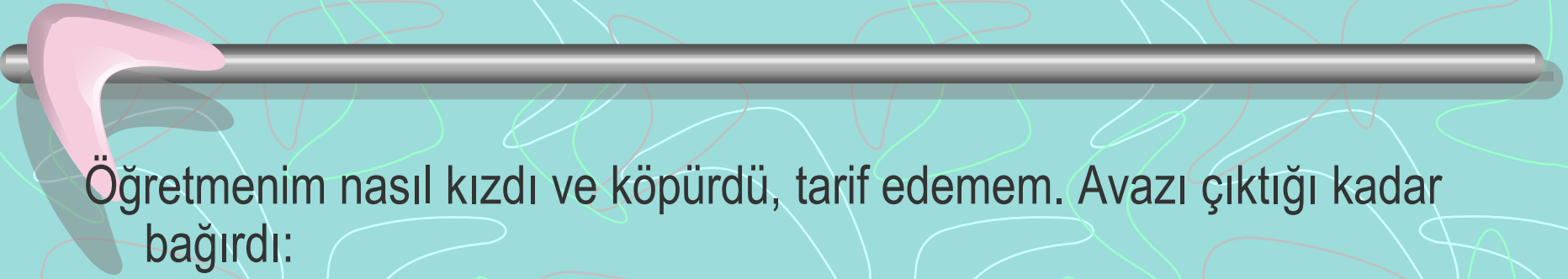




OLUMSUZ CÜMLELER YANLIŞ DÜŞÜNCELER

Abdullah ilkokul 7. sınıfa giden, sesiz sedasız, kimsenin etlisine sütlüsüne karışmayan, kendi halinde bir çocuktur. Abdullah anlatıyor :

- “İlkokul öğretmenim beni hiç anlamadı. Fakir bir aileden geldiğim için üstüm başım hiçbir zaman göz kamaştırıcı olmadı. Onun için sınıf içinde utangaç bir çocuk oldum. Öne çıkmak için kendimde yeterince cesaret bulamadım. Öğretmenimden de yeterince ilgi ve teşvik görmedim.
- Hatta bir gün hakarete uğradım. Beni tahtaya kaldırdı. Heyecandan elim ayağıma dolaştı. Cetvelle üçgen çizerken cetvel elimden düşüverdi.



Öğretmenim nasıl kızdı ve köpürdü, tarif edemem. Avazı çıktığı kadar bağırdı:

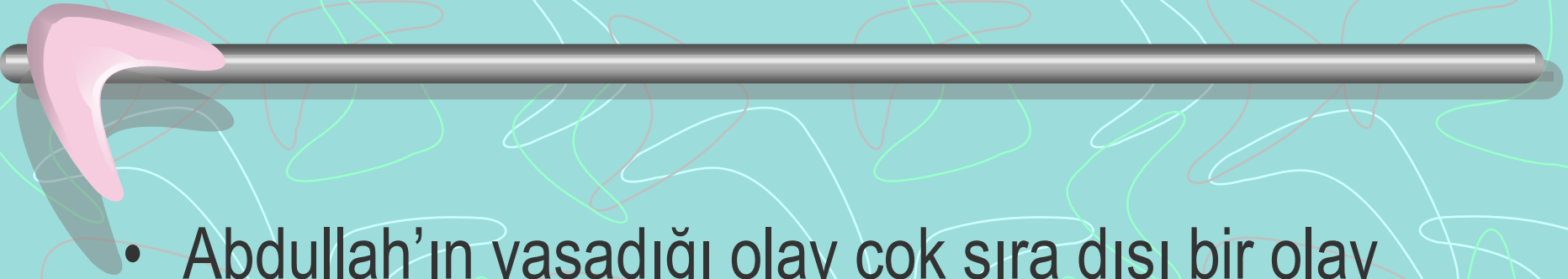
“Otur ulan yerine! Sen zaten adam olmazsın. Bir cetvele bile sahip olamayan beceriksiz birinden ne beklenir?”

Sonra birdenbire sesi yumuşayıverdi:

“Ayten sen kalk da şu üçgeni çiziver.”

Süklüm püklüm yerime oturdum. Öğretmenime cevap vermedim. Verecek durumda da değildim.

Sınıfa rezil olmuşum. Bir çok arkadaş bana bakarak fıkır fıkır gülmüştü. Hatta sıra arkadaşım Vedat'ın: “Beceriksiz birinden ne beklenir?” diye mırıldandığını ve sinsi sinsi güldüğünü bugün bile hatırlarım.

- 
- Abdullah'ın yaşadığı olay çok sıra dışı bir olay değildir. Birçoğumuzun bu tür olaylar yaşamış olduğunu tahmin ediyorum. İstatistiklere göre bir çocuk ergenlik çağına gelinceye kadar ortalama **18.000** defa anne babasının “yapma, elleme, dokunma” gibi sözlerini duyuyor. Böyle olunca da insanda yapamama edememe özellikleri gelişiyor. Özgüvenini yitiriyor.

YANLIŞ DÜŞÜNCELER BAŞAÇIKMA YOLLARI

Sınav kaygısıyla başa çıkma, bedensel, zihinsel ve davranışsal düzeydeki düzenleme çabalarını gerektirir.

Zihinsel uygulamalar
Düşünce biçimini olumlu
yönde değiştirmek

Bedensel uygulamalar
Nefes egzersizleri
Fizik egzersizleri

YANLIŞ DÜŞÜNCELER BAŞAÇIKMA YOLLARI

Yanlış Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve ... Okuluna girmek zorundayım

Yerine

Doğru Düşünce

Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanamazsam ailemin... Yüzüne nasıl bakarım.

Yerine

Kazanmak için elimden geleni yapıyorum. Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.

YANLIŞ DÜŞÜNCELER BAŞAÇIKMA YOLLARI

Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam, hayatta da başarısız olurum.

Yerine

Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde başka seçenekler de var onları değerlendiririm.

Kazanamazsam herkes benimle dalga geçer

Yerine

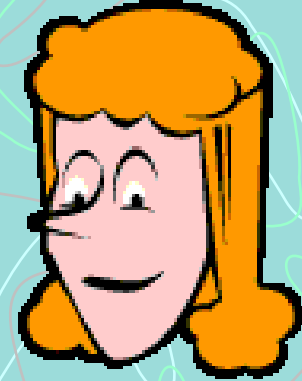
Bu kişiliğimi ölçen bir sınav değil. Sadece bilgimi ölçer.

YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Biliyorum bu sınavda
başarılı olamayacağım.



Başarmak için
elimden geleni
yapacağım!

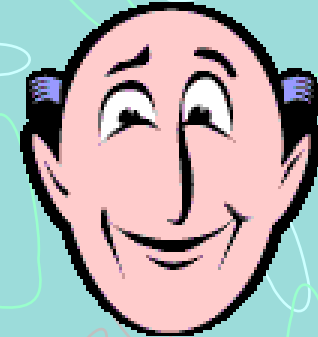


YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?



Yapabildiğimin en iyisini yapmamın bana ne yararı olabilir? Ne kaybederim?

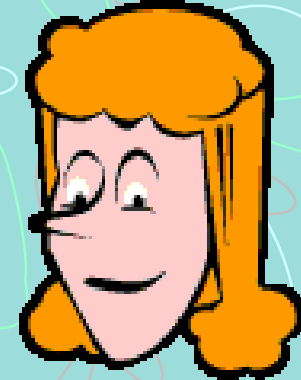


YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!



Yeterli zamanımın olmadığı doğru. Ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?



YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Sınavlar niye yapılıyor,
ne gerek var?



Yapmam gereken
nedir?

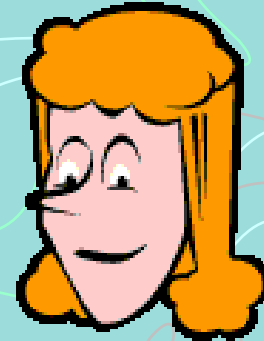


YARARSIZ VE YARARLI DÜŞÜNCELER

Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanabilirim ki?



Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.



Gevşeme Egzersizleri

Solunum Egzersizi

1. Sağ elinizi karnınıza, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın. *(Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefesin kendiliğinden çıkması sağlanmalıdır.)*
3. Ağır ağır derin bir nefes alın.
4. Nefesinizi bir an tutun.
5. Ve nefesinizi aldığınız sürenin iki katı sürede boşaltın.

Bu egzersizi üç defa tekrar edin. Her uygulamadan sonra normal nefes alış verişine dönün.

KIBİRDEN UZAK HEDEFE ODAKLANIN VE ÇALIŞIN



KİBİRDEN UZAK HEDEFE ODAKLANIN VE ÇALIŞIN

HEDEFE ULAŞTIĞINIZI HAYAL EDİN

- Kişinin, hayal gücü sayesinde hedefini gerçekleştirdiğini gözünün önüne getirmesi, motivasyonu sağlayacaktır. Yapılacak iş, hedefinize ulaştığınızı zihninizde canlandırmanız olacaktır.

KİBİRDEN UZAK HEDEFE ODAKLANIN VE ÇALIŞIN

ARAŞTIRMA

Avusturya'lı psikolog Richardson, 3 ayrı grup oluşturmuş ve bu gruptakilere basketbol atışı yaptırmıştır.

- 1.gruba; günde 20 dak. süreyle antrenman yapmalarını,
- 2.gruba; basketbola dair her şeyi unutmalarını,
- 3.gruba; sakin bir şekilde yere oturup 20 dak. süresince ,kendilerini sahada başarılı atışlar yapar halde zihinlerinde canlandırmalarını söylemiştir.

KİBİRDEN UZAK HEDEFE ODAKLANIN VE ÇALIŞIN

Deney süresinin sonunda;

1 grup: %24 oranında başarıyı artırmış.

2 grup: başarıları sabit kalmış

3.grup:%23 oranında başarıları artmış.

KİBİRDEN UZAK HEDEFE ODAKLANIN VE ÇALIŞIN

SONUÇ

- Başarıyı hayal etmenin, kişinin kendini başarılı olmuş bir kişi olarak zihninde canlandırmasının, motivasyonu sağlayarak başarıya olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.
- Sizler de başarıya ulaşma yolunda motivasyon sorunu yaşadığınızda hemen hedefinize ulaştığınızı düşünün. Başarıya ulaşmış halinizi hayal edin. Yararlı olduğunu göreceksiniz.



ZIHNİNİZDE HAYALİNİZİ ŞU ŞEKİLDE KURGULAYABİLİRSİNİZ

- * Sakin bir şekilde oturun ve gevşeyin.
- * Derin derin nefes alıp verin.
- * Zihninizdeki bütün düşüncelerden kurtulun.
- * Sadece soluk alıp vermeyi düşünün.
- * Zihninizdekileri sanki gerçekmiş gibi hayalinizde yaşayın.
- * Bu alıştırmayı günde 2 kez yapın.

Başarı İçin Bugünden Başlayarak Neler Yapmalıyım?

§ Konu eksikliklerini tamamlamak:

Konu eksikliği fazla olan öğrenciler, Sınavda kendilerine daha fazla puan getiren alanlara yönelmeli.

Daha da kötü durumda olanlar derslerden daha çok soru sorulan konulara yönelmelidir.

Konu eksikliğim var ama yetiştirebilirim diyen öğrenciler konu çalışmaları yanında soru çözümüne ve durumuna uygun olarak haftada 1-2 tane deneme sınavı çözmelidir.

Konu eksikliğim yok ya da çok az kaldı diyenler soru çözümüne ağırlık vermeli ve hafta da en az üç deneme çözmelidir.

Başarı İçin Bugünden Başlayarak Neler Yapmalıyım?

§ **Çalışma saatleri yeniden düzenlenmelidir,** geriye kalan süreyi daha fazla değerlendirmek amacıyla öğrenciler uyku ve dinlenme zamanlarını sabit tutmak kaydıyla cep telefonu, internet, arkadaşlar, halı saha maçları vb. alışkanlıklardan kısarak çalışma saatlerini yeniden düzenlemelidir.

BU SÖZLERDEN VAZGEÇİN! BU SÖZLERİ FELSEFENİZ OLSUN

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| • 1- YAPAMAM | 1-YAPABİLİRİM |
| • 2-İNANMIYORUM | 2-İNANIYORUM |
| • 3- ZAMANIM YOK | 3-ZAMAN YARATACAĞIM |
| • 4- BELKİ | 4-KESİNLİKLE |
| • 5- ACABA | 5-MUTLAKA |
| • 6- KORKUYORUM | 6-KENDİME GÜVENİYORUM |
| • 7- OLANAKSIZ | 7-MÜMKÜN |
| • 8- EĞER | 8-YAPACAĞIM |
| • 9-BİLMİYORUM | 9-ÖĞRENECEĞİM |
| • 10-DAHA ÖNCE HEP KAYBETTİM | 10-BU SEFER KAZANACAĞIM |
| • 11-SONRA | 11-ŞİMDİ-ŞU AN |

Başarı İçin Bugünden Başlayarak Neler Yapmalıyım?

§ Konu tekrarlarını bitirmeliyiz. Her konuyu tekrar ettikten sonra konu ile ilgili mutlaka soru çözmeliyiz.

§ Soru çözerken ve konu çalışırken masa-sandalye kullanmalıyız. Gerçek sınavda en çok zorluk çekenler, yatarak, sırtüstü, yada rast gele pozisyonlarda ders çalışıp soru çözenlerdir. Bu nedenle son 1 ay gerçek sınav pozisyonuna uygun çalışmalıyız.

§ Eğer halen deneme sonuçlarımız düşük geliyorsa panik yapmamalıyız. Çünkü son 1 ay en kritik aydır. Özellikle genel tekrarlar sayesinde netlerimizde 7-10 arası artış yakalayabiliriz. Yine ÖSS de son konuların ağır olması ve bitişiyile puanlarımız haziran başında belirginleşir.

Başarı İçin Bugünden Başlayarak Neler Yapmalıyım?

§ Denemelerde ve soru çözümlerinde yanlış cevapladığımız soruları yuvarlak içine almalı, test bittikten sonra tekrar dönüp çözmeliyiz. Aynı zamanda belirli konularda hep hata yapıyor isek o konuyu tekrar etmeliyiz.

§ Arkadaş grubumuzda, kendimizi diğerleri ile kıyasladığımız sürece hep bizden daha iyi çalışan olduğunu düşünerek kendimizi mutsuz ederiz. Bu nedenle gereksiz bir kıyasa girmemeliyiz.

§ Sınavdan sonra yaşayacağınız olumsuzluklar üzüntüler veya sevinçleri zihninizde yaşamaya gerek yok. Çünkü sevinmek veya üzölmek için elimizde henüz bir gerekçe yok. Üzüntüyü ve sevinci sınav sonrasına erteleyelim.

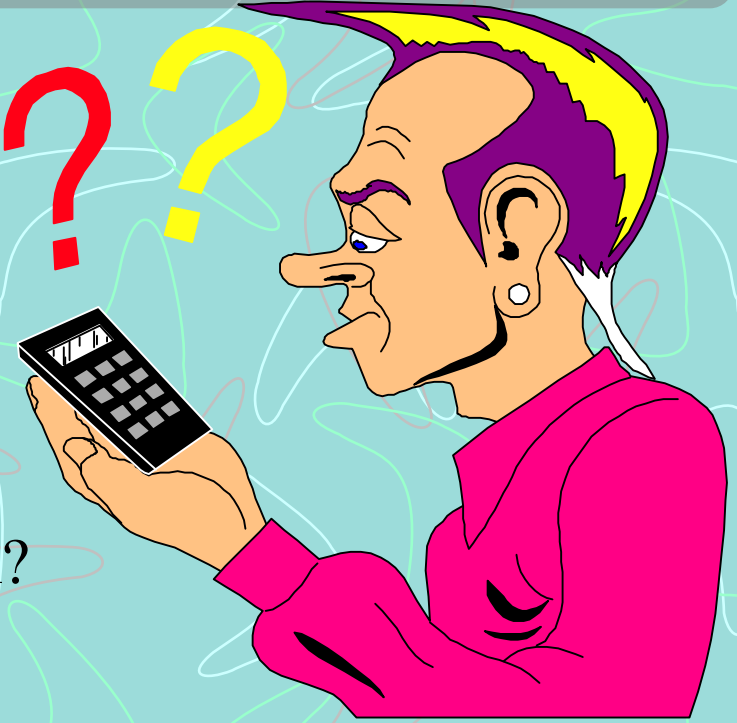
KAYGI ALANLARI

Sınavlara hazırlıkla ilgili kaygı.

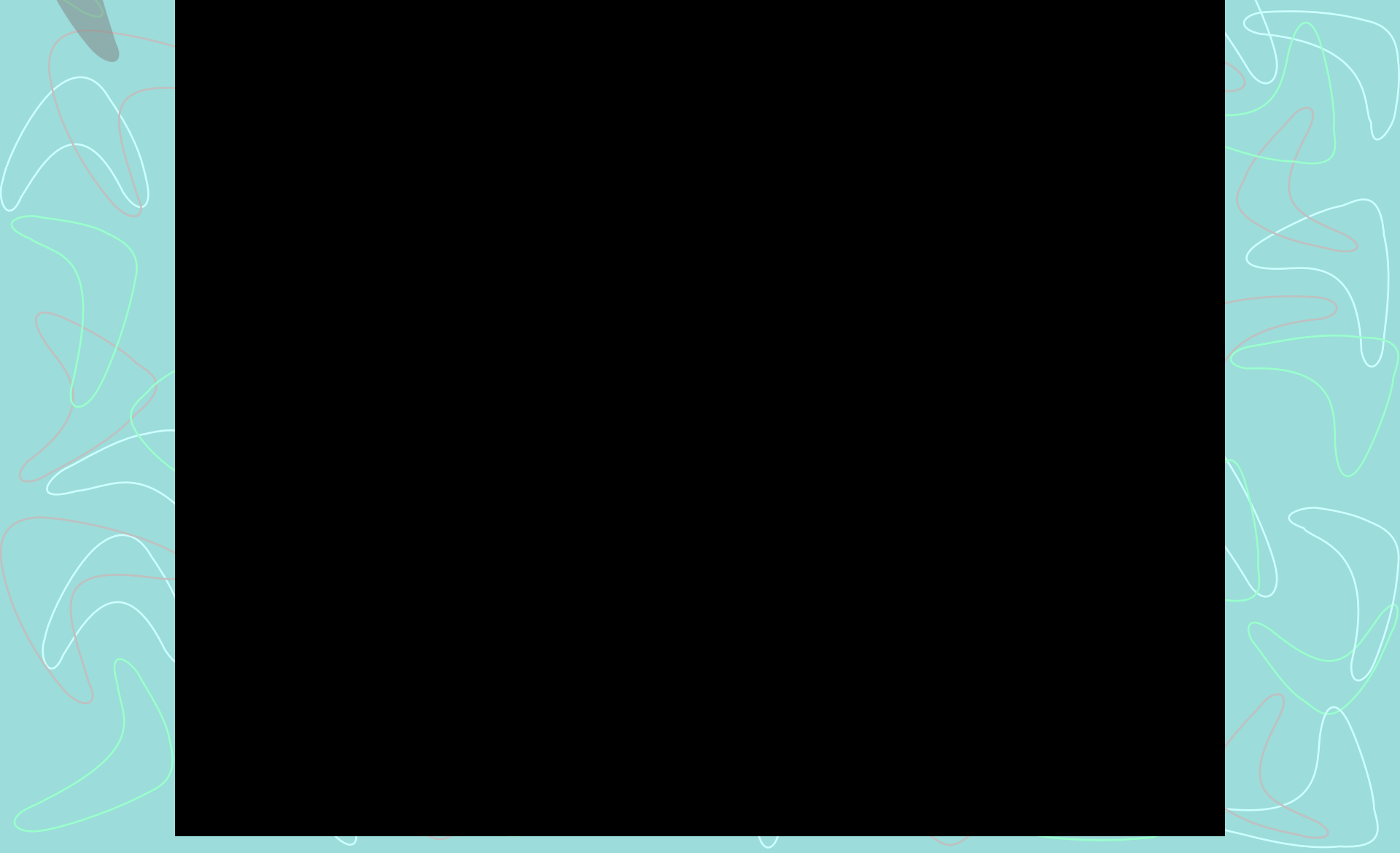
Öğrenciler sınavlara hazırlık sürecinde :

- Yeteri kadar hazırlanabiliyor muyum?
- Yaptıklarım yeterli mi?
- Eksikliklerimi nasıl giderebilirim?
- Acaba hazırlanma yöntemim doğru mu?
- Okul dersleriyle sınavlara hazırlığı nasıl götürebilirim?

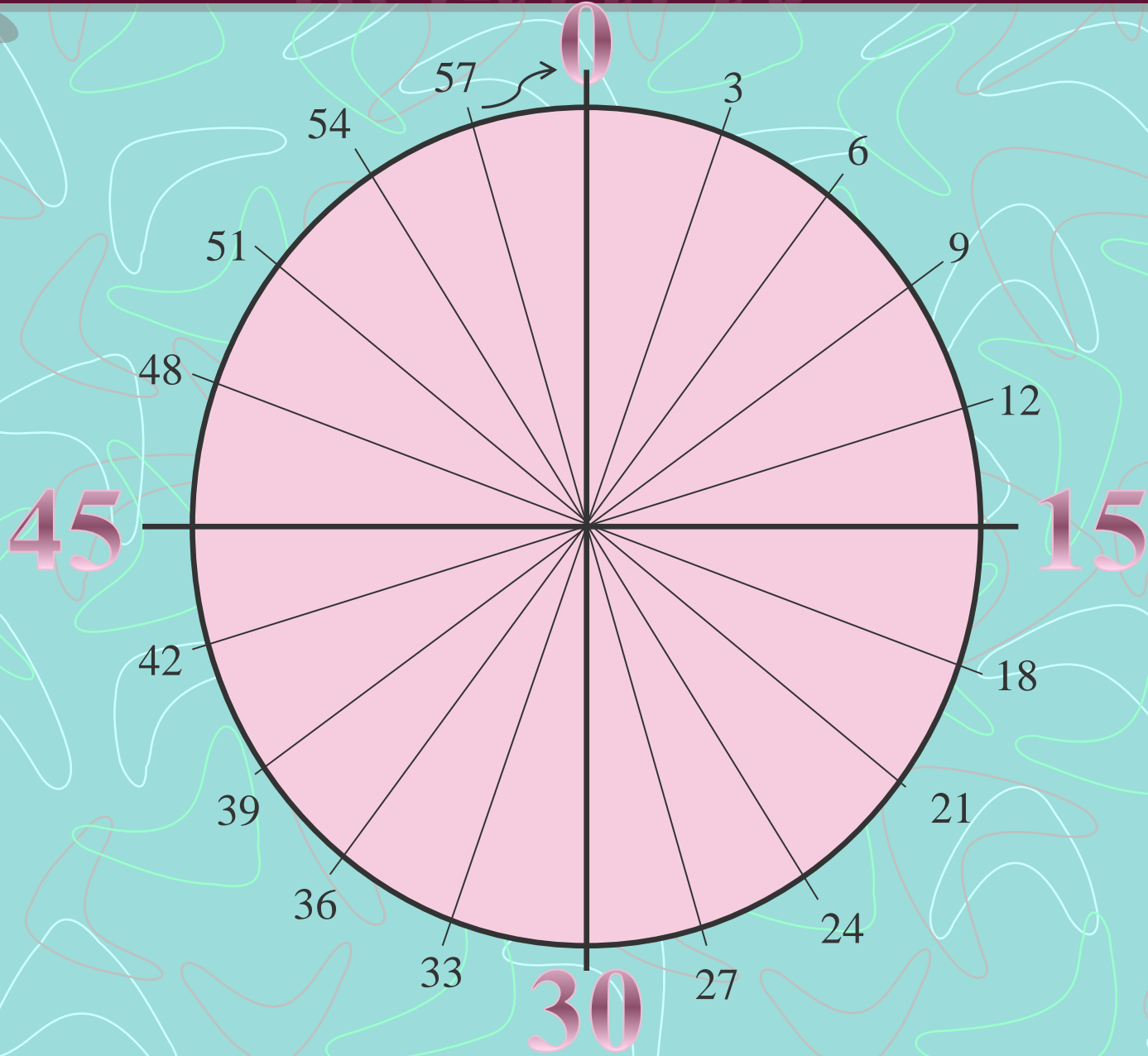
gibi düşüncelere kendilerini aşırı derecede kaptırmaları ve bu düşünceleri saplantı hâline getirmeleri kaygıya neden olmaktadır.



HAYAT ZORMU GELİYOR?
YEREMİ DÜŞTÜN?



ÖZ GELECEK





**HİÇ BİR ZAFERE
ÇİÇEKLİ
YOLLARDAN
ULAŞILMAZ.**