

Çalışmayı Engelleyen Kaygı ve Sıkıntı İle Baş Edebilme

Çalışmaya başlamak ve sürdürebilmek için aslında bir miktar stresin olması uygundur. Ancak bunun belli bir düzeyi aşması kişinin dikkat, konsantrasyon ve çalışma isteğini azaltır.

Herhangi bir kişi için stres etkeni olabilen bir durum başkası için stres etkeni olmayabilir. Bu durum, karşılaşılan olayın kişi için ne anlam ifade ettiği ile ilgilidir. Olay bireyin çocukluk ya da erken erişkinlik döneminde yaşadığı sorunlarla bağlantılı ya da benzer ise, kişinin hissettiği sıkıntı düzeyi başkalarına göre daha yüksek olmaktadır.

Ayrıca o esnada bireyin çevresinde destek verebilecek kişilerin olması, kişinin sosyoekonomik durumunun iyi olması, belirli bir işinin olması, iyi giden bir evlilik öyküsü, iyi bir eğitim düzeyi gibi dışsal kuvvetlerin mevcut olması da stresle baş etmesinde önemli noktalar. Küçük yaşlardan itibaren bireyin kaygısını başkaları ile paylaşabilmesi ve sosyal ortamlara daha çok girmesi de önemli bir rahatlatıcı etken olabilmektedir.



Bireyin sorunlarla baş etmek için yeterince kendini güçlü hissedebilmesi, uygun dšşünsel savunma mekanizmalarını kullanması (olayları bilinçli olarak unutmaya çalışmak, sorunu konuşmak ve dšřünmekten kaçınmak, sorunların sadece karşısındakilerden kaynaklandığını dšřünmek gibi uygunsuz savunma mekanizmaları yerine başarılı kişileri örnek alarak çalışmak, öfkenin birden uygunsuz bir şekilde boşaltılması yerine, bunun bir resim, şiir ya da spor vb. bir başka alan üzerinden ancak daha üretken bir şekilde rahatlama sağlanması gibi), uygun dšřünce şemalarının kullanılması (hiç bir şeyle baş edemeyeceği, kendini kimsenin sevmeyeği, çevrenin çok kötü olduğu ve gelecekte de hiç bir şeyin düzelmeyeceği şeklindeki olumsuz dšřünce tarzları, negatif çıkarımlar ve genellemeler yerine en ufak bir aksiliği büyütmeyip, çabalarsa başarabileceğini dšřünmek, olumsuz bir olayın akabinde hep olumsuz olaylarla karşılaşmayacağı, dünyanın en bedbaht insanı olmayıp, etrafında kendisi gibi sıkıntı çekebilen insanların olduğunu, çevresinin kendine yardım edebilecek dostlardan oluştuğunu dšřünmek gibi olumlu dšřünce şemaları varlığı).

Yapılan çalışmalara göre 21 yaş sonrası her bir yaş artışında kişinin çalışma kapasitesinin % 1 oranında azalma gösterdiği saptanmıştır. İlerleyen yaş ile birlikte çalışma kapasitesi ile birlikte, strese tolerans ta azalmaktadır. Bunda bireyin değişen hormonal yapısı, daha önceki yaşlarda var olmayan hastalıkların gözlenmesi de etkili olmaktadır.

Kadınların erkeklere oranla strese daha az fizyolojik yanıtlar verdikleri, bunun sonucunda da daha uzun bir ömre sahip olup, bazı hastalıklara daha az yakalanıp, daha çabuk kurtuldukları bilinmektedir.

Düzenli bir şekilde egzersiz yapmak ta bir yandan istenen bir vücut yapısı oluştururken, bir yandan da kalp atım sayısı ve kan basıncını azaltarak stres esnasında kalp-damar sisteminin aşırı çalışmasına engel olabilir.

Bireyin özellikle kendisiyle de dalga geçip kendine gülebilmesi kaygıyı azaltabilir. Gülme ile birlikte [beyin](#)den endorfin gibi bazı hormonlar salgılanarak vücutta bir iyilik hissi oluşturabilmektedir. din ile ilişkilerinin iyi olup, bu yönden çevresindekilerle uyum içinde yaşaması, bir arada ya da tek başına dua ve diğer ibadetlerini yapması da stres yoğunluğunu dšřürebilmektedir.

Bunların dışında gene de kaygı durumu yüksek bir düzeyde ise, bir psikiyatrist kontrolünde kullanılabilecek ilaç tedavileri de faydalı olmaktadır. Kaygı durumu başka bir psikiyatrik ya da vücutsal hastalığa bağlı ise öncelikle bunların tedavisi gerekmektedir.



Çalışmaya yönelik motivasyonu arttırmak için öneriler:

Kişinin gelecek konusundaki ve o konu ile ilgili düşüncelerinin neler olduğu netleştirilmelidir. Konuya başlamadan önce gelecekteki hedefi konusunda, kısa süreli olarak kendini heveslendirecek ve mutlu edecek gelecekle ilgili bir hayal kurması uygun olabilir.

Kişi konuyu sevmiyorsa, niye sevmemektedir bu düşünülmelidir. Konu ile ilgili daha önce başından geçen üzücü olaylar, konu öğrenilirken aynı anda yaşanmış bir kötü durum bilinç tarafından üst üste getirilerek, konu kötü bir imaj yaratabilir. Konunun suçsuz olduğu, sadece amaca ulaşmak için gerekli olan bir bölüm olduğu şeklinde düşünülmelidir.

Bireyler nasıl daha iyi çalışabildiklerini belirlemelilerdir (tek başına mı, grup şeklinde mi, oturarak mı, uzanarak mı gibi). Her yiğidin bir yoğurt yeme şekli vardır. Siz de kendinizin en verimli yoğurt yeme şeklinizi bulmalısınız.

Günün hangi saatlerinde daha iyi konsantre olabilmekte olduğunuzu keşfedin. Bu saatlere çalışma saatlerinizi getirmeye çalışmanız uygun bir yaklaşımdır. İlerleyen dönemlerde çok yavaşça bu saati sınava gireceğiniz zaman dilimine getirmeye çalışın (öğle saatlerinde iyi çalışabilen kişi sabah saatlerinde sınava girecekse, ders çalıştığı verimli zamanını sabah saatlerine kaydırmaya çalışmalıdır).

Bireyler çok uzun süreli olarak aynı konu üzerinde, kitap başında vakit geçirmemeli, 20-30 dakikada bir dinlenmeli, bu esnada kendini dinlendirecek ders dışı bir konu ile ilgilenmelidirler.

İnsanlar çalışmaya en sevdikleri konu ya da dersten başlamalı, daha sonra zora geçmelidirler. İyi bir başlangıç her zaman devamı mümkün kılar.

Ders ya da konuyu oyun haline getirecek ya da günlük hayatla bağ kurabilecek hale getirmeye çalışmak ta uygun bir yaklaşımdır. İsmi geçen kişi, yer ve durumları tanıdık olduğunuz kişi, yer ve durumlara benzetmek ve kıyaslamak ta hoş bir yöntemdir.



Başkası ile yarışmak ve kendinizi onlarla kıyaslamak ta uygun olmayan bir yaklaşımdır. Sadece kendinizin en iyi derecenizi yapmak için çaba sarfetmek, hem kendinize olan güveninizi arttıracak, hem de çevrenizdekilerle olumsuz şeyler yaşamamanızı önleyecektir.

Düzenli çalışmak, ders verilmeden önce belli bir süre konu ile ilgili altyapı çalışması yapmanız, dersi daha iyi izlemenizi sağlayacaktır. Sınavdan hemen önce çalışmak hem stresinizi arttıracak hem de çabuk unutmanıza ya da karıştırmanıza yol açacaktır. Her zaman bir maraton koşucusu olduğunuzu düşünüp, belli bir tempoda ama devamlı çalışın. Türk gibi başlayın ama Türk gibi bitirmeyin.

Öğrenme için *tekrar temeldir*. Çok kullandığınız bilgiler kalıcı belleğinize yerleşir ve istediğinizde çağrılması da çok daha kolay olur. Bunun için çalıştığınız konunun kısa özetlerini çıkarıp, arada sırada onları gözden geçirebilirsiniz.

Çalışma ortamınızı çalışmak için uygun bir hale getirin (masanızın üzerine sevdiğinizinize size verdiği ufak hediyeler, resimler koyabilir, odanızı sıkça havalandırmak, verdiğiniz aralarda uzanabileceğiniz bir yatak, dinleyebileceğiniz bir müzik kaynağı, duvarlarınızı sevdiğiniz renkte bir boya ile boyayabilirsiniz, duvarlara arada sırada yenilemek kaydıyla size güç ve moral verecek özlü sözler yazmak gibi).

Ders dışında hoşça vakit geçirebileceğiniz size ait zamanlarda sevdiğinizle birlikte olun, zaman zaman kendinize hediyeler alın, sevdiğinizinize armağanlar verin, kendiniz ve çalışma odanızda değişiklikler yapın.

Her gününüzün bir önceki günden daha farklı olmasına çalışın, kendiniz için ufak ama zararsız heyecanlar oluşturun. Bir önceki akşamdan yapacaklarınızı programlayın ve ne kadarını yapabildiğinizi ertesi akşam gözlemleyin. Bu şekilde programlı yaşama alışkanlığı geliştirebilirsiniz. uyamadığınız maddeleri gözden geçirin, ya bir sonraki günün programına koyabilir ya da uygulama dışı bırakabilirsiniz ve kendinizi tanımaya başlayabilirsiniz.

Ümitsizlik en kötü hastalıktır. Şu ana kadar gelip, bir takım şeyler öğrenebilmişseniz, daha çok şeyler öğrenebileceksiniz demektir. Hayatta hiç bir şey için geç değildir. Kendinizi en yukarıdakilerle karşılaştırıp, kendinizi üzmeysin. Herkesin içinde bir cevher vardır, onu ne kadar işleyebilirsiniz, o kadar önemli hale getirebilirsiniz.

Daima sizin de başkalarından farklı yetenek ve değerleriniz olduğunu düşünün. Ancak bu düşünceler içine girdiğinizde de gerçek dışı, ulaşılamaz şeyler düşlemeyin.

Çevrenize belgesel çeken bir kameraman gibi bakmayı alışkanlık haline getirin. Belgeselin güzeli başkasının göremediği hoş şeyleri gösterir. Sizde çevrenizdeki kişi ve nesnelere göze, kulağa hoş gelen yönlerini görmeye çalışın. Bu hem sizi ruhen dinlendirecek hem de manevi olarak zenginleştirecektir.

O gün içinde kendinizden gurur duyarak yaptığınız şeyleri kaydedin ve her gün bunlara başka şeylerin de eklenmesini sağlamaya çalışın. Bu hayata daha sıkı sarılmanızı sağlayacaktır.

Çevrenizdekilerle ve geçmişinizle dost olmaya çalışın. Etrafınızdakilerin size yardımcı olmaya çalışan dostlardan oluştuğunu düşünün. Geçmişinizde yapamadıklarınızı ya da yanlış yapmış olduğunuz şeyleri değil, başardığınız şeyleri aklınıza getirmeye çalışın.

Bir konuda başarılı olmak için illa dershaneye, kursa gitmek gerekmez. Bu tür olanaklarınızın olmaması başarısız olmanızı gerektirmez. En iyi öğrenme şekli deneme yanılma usulüdür. Yapacağınız yanlışları düzeltecek çabalar, en kalıcı şekilde öğrenmenizi sağlayacaktır. Yanlış yapmaktan korkmayın, doğrusu ve daha güzeli için uğraşmayı hedef edinin.

Çok hızlı çalışmak çok zeki olmak anlamına gelmez. Daha ılımlı bir sürede çalışmak, ama daha kalıcı bilgiler edinmek idealdir. Unutmayın ki masalda kaplumbağa tavşanı geçmiştir.

Çevrenizde ya da tarihteki olumlu bir şahsiyeti kendinize örnek alın. O kişinin ne büyük zorluklar sonrası başarıya ulaştığını düşünün. Unutulmaması gereken şey emek olmadan yemek olmayacağı, zor çekmeden lor yenmeyeceğidir.

Spor yapmayı ihmal etmeyin. Bu hem geriliminizi azaltacak hem de vücudunuzu daha olumlu etkileyeceğinden kendi bedeninizi daha çok sevmenize yol açacaktır.

Çok sinirlendiğinizde odanızda bulunan bir yastığa peş peşe yumruklar atabilir, öfkenizi belirten şeyler yazıp ya da çizip, yırtabilir, bazı kişilerle sorunlarınızı yapıcı bir şekilde konuşabilirsiniz.

Zaman zaman gözlerinizi yumup, çok güzel bir sahilde, uçsuz bucaksız bir çimenliğin içinde ya da ulu ağaçların olduğu sakin bir mekanda tek başınıza ya da sevdiğinizlerle bir arada olduğunuzu düşünün. Burada sizi kimsenin rahatsız etmeyeceğini, huzur bulduğunuzu ve dinlenip buradan çıktıktan sonra enerji kazanacağınızı, başarılı olacağınızı kendinize düşünce yolu ile ifade edin.

Sizi üzüp, karamsarlığa sokacak şeyler yerine, heyecanlandırarak, eğlendirecek ya da azminizi körükleyecek kitaplar okuyun. Size bu şekilde önerebileceğimiz kitaplar arasında İş Bankası yayınlarından 'Yıldızın parladığı anlar' ve Milliyet yayınlarından 'Dahiler de öğrenciydi' sayılabilir.