

Translation: [Ebru Bengisu](#)

Uzun bir

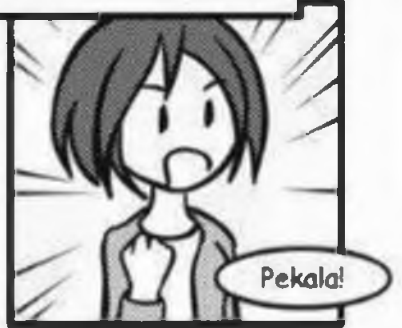
ÖĞRENME GECESİ

Sophia daha iyi öğrenmeyi nasıl öğrendi



Sophia ders çalışma konusunda sorunlar yaşayan bir öğrencidir

Otobüsle evine giderken, yapması gerekenler hakkında endişelenir ve eve gidince çalışmayı planlar



Ancak...

Ama çok yorgunum... Belki biraz TV izlerim

Orada dur, Sophiall!



ÖTELEME



Görevleri erteleme, yapılması gerekenler yerine daha az önemli ve daha çok zevk veren işler yapma eylemi.

Diğer bir deyişle...

Zamanını harcıyorsun

Bu saçmalıklı!



İşini daha sonra da yapabilirsin



Sonuçta yorgunsun,

biraz dinlenmeyi hakettin



Onu dinleme

Seni kandırmaya çalışıyor

Bu tanıdık geldi mi?





Bir görev hoşuna gitmediğinde



Dikkatin daha keyifli işlere yönelir

Bir süre daha mutlu hissedersin



Ancak geriye bakıp yapman gerekenleri düşündüğünde, hoşuna gitmeyen hisler geri döner





Peki ne yapmalıyım?



Şey, aslında ötelemenin üstesinden gelmek için bazı teknikler var.

Öncelikle, hoşuna gitmeyen hislerin kaynağını anlamalısın



Bu hisler başarmak istediğin hedeflere odaklanmanın getirdiği endişeden kaynaklanır



Hedef yerine sürece odaklanmak ilk başta hissedeceğin bu rahatsızlığın üstesinden gelmene yardımcı olacaktır



adım adım

Şunu düşünmek yerine...



XYZ'yi öğrenmeliyim



Şöyle düşünebilirsin...



Şimdi XYZ'yi çalışmak için bir saat ayıracağım, X ile başlayarak



İkna
olmadın mı?



Sana yardım
edecek ufak
bir şeyim var.

TADAAAHH



Domates mi?

NHAAAAA

Yeme!



Bu bir zamanlayıcı!

Gerçek
bir
domates
değil



Sana nasıl
kullanacağını
göstereyim



POMODORO

tekniki

İsmi domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısından almıştır

Pomodoro tekniği kesintisiz bir çalışma seansı ayarlamaktır

1 Dikkatini dağıtan herşeyi uzaklaştır



2 Zamanlayıcıyı ayarla
Önerilen süre
25 dakikadır



3 İşine odaklan



4 Bir ara ver ve kendini ödüllendir





Ödül kısmı çok önemli

Ödül, çalışmanın beyin tarafından iyi bir şey olarak algılanmasını sağlar

Ama... nasıl bir ödül?

Şunlar gibi basit şeyler olabilir....



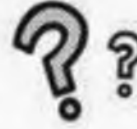
En sevdiğin web sayfasını ziyaret etme



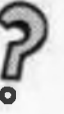
Masanı toplama



Evcil hayvanınla oynama



Veya ne istersen



Denemek ister misin?



“



Peki sana bunu ödül olarak versem?





Pasif bir biçimde okurken sanki bir şeyler öğreniyormuş gibi bir yanılsama yaratırsın...



...Ama aslında öğrenmezsin. Öğrendiğini sandığın çoğu şeyi bir süre sonra unutursun..



Kötü bir hafızam var



Bu bir bahanel!



Etkili bir şekilde öğrenmek aktif bir şekilde öğrenmeyi gerektirir



Kitabı sayıklama!

Okuduktan sonra kitabın bir sayfasını ya da bir bölümünü hatırlamaya çalış



Yüksek sesle açıklamaya veya kendi cümleleriyle yazmaya çalış



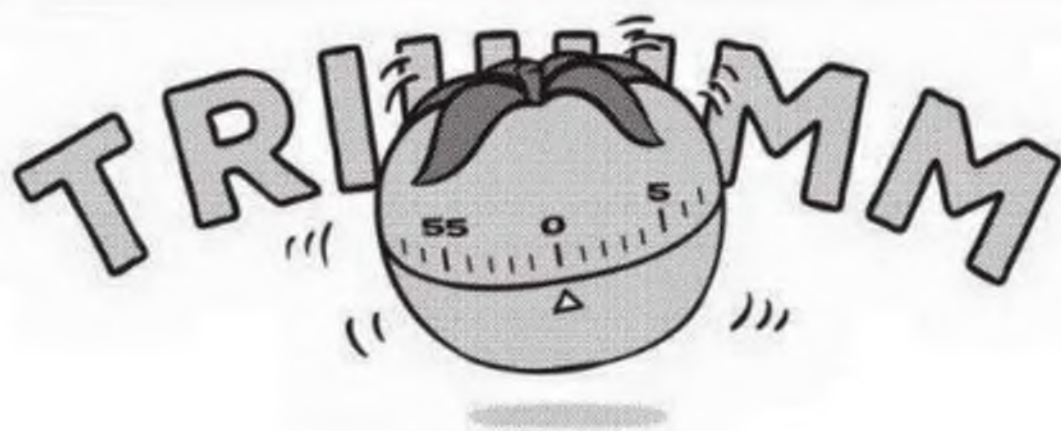
Eğer açıklamada zorlanırsan, geri dön ve gözden geçir

Böylece bilgileri gerçekten anlayıp anlamadığını görmüş olursun



Şimdi çalışmalarına geri dön

ve hafızanda kalmasına yardım edersin





Hey!!
Bitti!



Çikolatam nerede?

aman

...



BIRAZ SONRA...

Sophia çok heyecanlıdır
ve daha fazla pomodoro
yapmaya başlar





Saate bak!



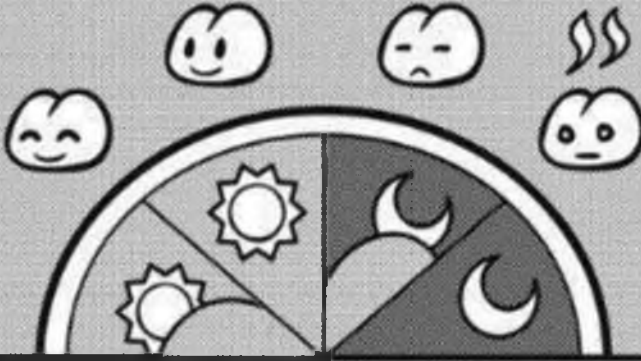
Geç oldu!

Okuduğunu anlamıyorsun bile değil mi?



Beyninin uykuya gereksinimi var

Uyanıkken beyinde toksinler üretilir



Uyku sırasında bu toksinler temizlenir



Uyku eksikliği beynin etkili bir şekilde çalışmasını engeller



Zaman içinde zararı bile olur

Uzun süreli uyku eksikliği baş ağrısı,
depresyon, diyabet ve kalp
hastalıklarına bile yol açabilir

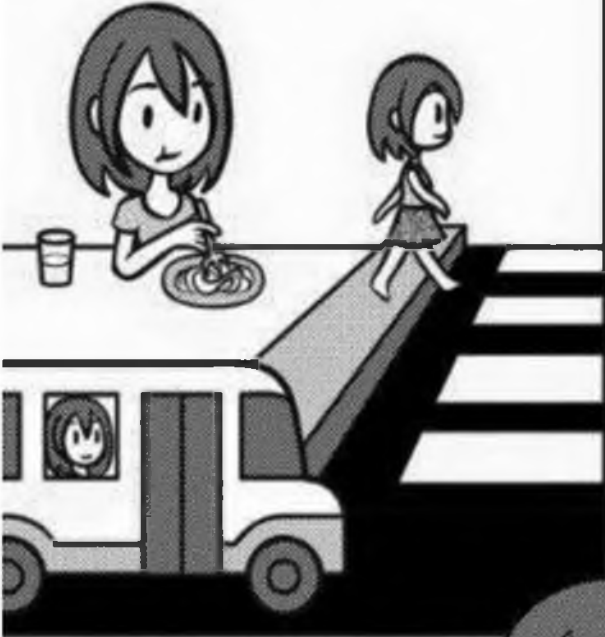


Vay...
O zaman
daha fazla
uyumalıyım



Uyku sırasında beynin,
hafızanı da pekiştirir.

Daha az önemli hatıraları
zayıflatır



Daha çok önemli hatıraları
ise güçlendirir



Ama
beynim neyin
önemli neyin önemli
olmadığını
nereden
biliyor?



Duygusal bir sebep dışında, tekrar etme sayesinde

Kolaymış!

Öyleyse şunu bir seferde tekrar tekrar okuyayım!



Hayır, bu iyi bir fikir değil

Bir süre sonra herşeyi unutabilirsin

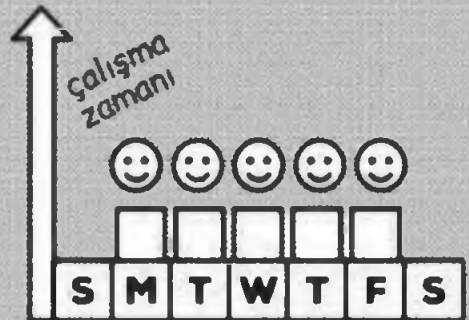


Bilgiyi inşa etmek için her seferinde bir tuğla koymalısın

Hepsini bir seferde aklına tıktırmak yerine...



...Her gün azar azar, arada boşluk vererek çalışmalısın



Böylece beynin hafızanı kolayca pekiştirebilir

Ve daha etkili öğrenirsin

Notlarının iyi olması için, aktif bir biçimde öğrenmelisin

Sana daha önce söylediğim gibi!

Hatırla, yaz, tartış ve önceden kendini test et

Neee? Testlerden nefret ederim!!

Testleri bir öğrenme tekniği olarak düşün



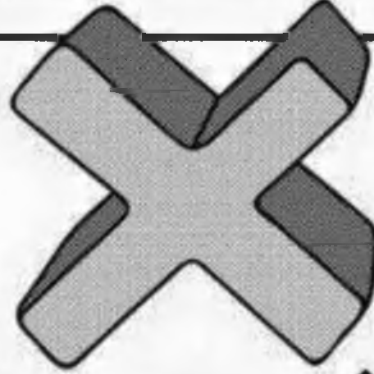
Bir konuyu öğrendikten hemen sonra kendini test edersen, öğrendiğin şeyi hafızanda daha uzun süre tutabilirsin



Bu yüzden egzersizleri atlama



Hataların öğrenmen için çok etkili bir yoldur



Bu yüzden hataların seni hayal kırıklığına uğratmasın



Bunlar çok güzel ama...

Bazen ne çalıştığımı anlamıyorum bile







Bu yüzden...

Yürüyüşe çıktığında...



...duş aldığı anda...



...veya uyuduğ anda bile...



Süper fikirler
bulabilirsin



Veya sana zor
gelen bir konuyu
birden anlamaya
başlarsın



Bu beynin arka planda çalıştığı içindir!



Günün ipucu

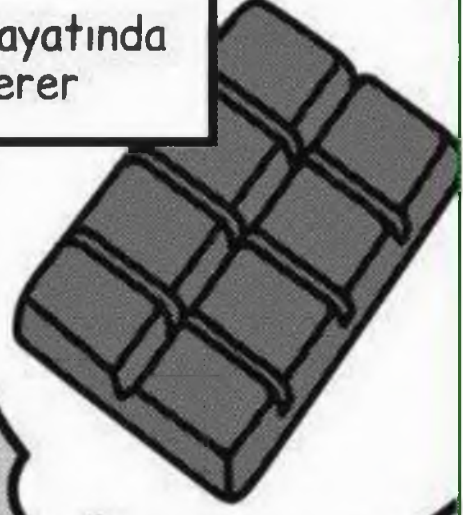
Yanında sürekli olarak bir not defteri taşı ve
aklına gelen iyi fikirleri unutmadan not al



Ötelemenin seni çalışmaktan alıkoymasına izin verme



Ve böylece Sophia'nın hayatında
bir gece daha sona erer



İyi geceler, Sophia



SON



Şimdi az önce
okuduklarınızı hatırlamak
için kendinize bir dakika
verin ve öğrenmenizi
geliştirecek başka
fikirler düşünün

Okuduğunuz için teşekkürler