

DİKKATİ TOPLAMA YOLLARI

Psk.Dan. Bilal ÖKSÜZ

1. Çalışma Amacının Belirlenmesi
2. Çalışma İçin Karar Verme
3. Konuya Merak Duyma
4. Fiziksel Çevrenin Düzenlenmesi
5. Sistemli Çalışmayı Bilme
6. Çalışmada Çeşitlilik Sağlama
7. Çalışmada Hedef Saptama
8. Kendine Güvenme

GÜÇLENDİRMENİN 15 YOLU

1. Yana yatık “8” işareti yapın

Bu, bir şeye odaklanmak istediğiniz her an kullanabileceğiniz basit bir egzersiz. Bir tahtaya ya da bir duvara astığınız büyük bir kağıda yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) çizin. Önce sağ elinizle, sonra sol elinizle aynı anda.

Kağıdınız yoksa, bu işlemi havada parmaklarınızla da yapabilirsiniz. Önce büyük sonsuz işaretleri yapın, sonra bu işaretleri giderek küçültün. Bu egzersiz, hem sağ hem sol görsel alanları çalıştırarak beynin konsantrasyon gücünü artırır.

2. Aynı anda birden fazla iş yapmayın, her iş için bir süre belirleyin.

Belirli bir süreçte yalnız bir işi yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe verip dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem kalitesiz işler ortaya koymaya sebep olur. Dikkatinizin farklı görevler arasında gezinmesine izin vermeyin.

3. Bir şeyi ilk ya da son kez yapıyormuş gibi hissedin.

Bir şeyi ilk kez ya da son kez yapıyormuşsunuz gibi düşünmeniz, önceden kaçırdığımız detayları yakalama, gözlem gücünü artırma ve yeni bakış açıları geliştirme olanağı tanır.

4. “5 tane daha” yönetimini kullanın.

Bir işin ortasında sıkılıp vazgeçmek üzereyken “5 tane daha” egzersizine geçin.

Okumaktan sıkıldınız mı, “5 sayfa daha” okuyun. Sınava çalışıyorsunuz ve matematik sorusu çözmekten sıkıldınız “5 matematik sorusu daha” çözün. Çalışmaktan sıkıldınız, “5 dakika daha” çalışın.

Bu stratejiyi uygularken zihninizi sıkılma noktasını aşar, zihinsel sabır ve dayanıklılık köprüsü oluşturursunuz.

Atletler yoruldukları anda bu hisse yenilmeyip çalışmayı devam ettirerek başarı kazanırlar. Bu yöntem size direnç kazandırır.



5. Yazarak zihin karışıklığının önüne geçin.

Önemli bir şey yapmaya çalışırken, zihninizi meşgul eden diğer şeylerin konsantrasyonunuzu engellediğini düşünüyorsanız, bunları bir kağıda yazın.

6. Kendinizi ödüllendirin.

Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek, yürüyüş yapmak, bir arkadaşınızla buluşmak gibi... Büyük ve pahalı bir şey olmak zorunda değil. Size keyif versin, yeter.

7. Projeniz hakkında spesifik olun.

Neyi tamamlamak istediğinizden emin olun. Örneğin bir sınava çalışacaksanız, hangi bölümleri bitireceğinizi ve bu bölümler için ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.



8. Gereksiz faaliyetlerden (kıpırdanmak, el-kol hareketleri) kaçının

Kısa süreli konsantrasyona sahip kişiler fazla hareketli, kıpır kıpır kişilerdir. Eğer onları gözlemlerseniz, otururken el ve kollarını aşırı hareket ettirmek, çevredekilerle konuşmadan duramamak gibi alışkanlıklara sahip olduklarını görürsünüz. Konsantrasyon gücü yüksek kişiler sakin ve dindir, gereksiz hareket ve davranışlardan sakınırlar. Siz de enerjinizi korumak için gereksiz hareketlerden kaçının; böylece soğukkanlı olursunuz, oto-kontrol mekanizmanız güçlenir, konsantrasyonunuz artar.

9. Rahat ve dikkat dağıtıcılardan (ışık, gürültü, vb.) uzak bir ortam oluşturun.

Bir şeyle meşgulken dikkatinizin bölünmesini istemiyorsanız, çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince minimuma indirin. Örneğin perdeleri çekerek (içerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabi-

10. Konsantrasyonu artıran besinler tüketin (et, balık, tavuk, C vitamini, vb.).

Herhangi bir vitamin eksikliği konsantrasyon sorununa yol açabilir.

Demir eksikliği de konsantrasyonunuzu azaltır ve çabuk sinirlenen bir yapıya kavuşmanıza neden olur. Et, balık ve tavuk gibi demir içeren gıdalar konsantrasyonunuzu canlı tutar.

C vitamini içeren besinler ve meyve suları da tercih edilmelidir. Bir bardak taze sıkılmış portakal suyu ya da limon sıkığınız siyah çay idealdir.

11. Kendi kendinize karşı nazik olun (fazla zorlamayın).

Aklınıza o an ilgilendiğiniz konu dışında şeyler gelirse, sakin bir şekilde onları kafanızdan atmaya çalışın.

Kendinize zorlayıcı davranmayın, bu aksi etki yapar.

Düşünmemekte zorlandığınız bazı meseleler varsa 5. Maddede belirttiğimiz gibi bunları yazarak kendinizi rahatlat-

12. Kendinize bir kontrol çizelgesi hazırlayın (çalışma süresinde kaç kere dikkat kaybı yaşarsanız, işaretleyin).

Önemli bir iş yaparken, zihninizin dağıldığını her hissettiğinizde bu çizelgeye bir işaret koyun. Bunu istikrarlı bir şekilde yaparsanız zamanla daha az işaret koyduğunuzu ve konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

13. İşinizi küçük parçalara bölün.

Zaman alıcı büyük çaplı işleri küçük parçalar bölerek tamamlarsanız bu, işin daha az yıldırıcı görünmesini sağlar. Mesela bir sınava çalışıyorsanız, çalışacağınız kısmı parçalara bölerek sırayla üzerinden geçin.

14. Konsantrasyon egzersizleri (çeşitli kitaplardan, internetten bulduğunuz) yapın.

Çeşitli kitaplardaki, internetteki konsantrasyon egzersizlerini uygulayın.

15. İşe tüm kalbinizle, istekle başlayın.

Eğer isteksiz olursanız, bu, yaptığınız işin kalitesine de yansır. Bir işi daha iyi yapmak istiyorsanız, ilginizi esirgemeyin. İşin