

Alıştırma 21

Amaç: Göz kaslarını güçlendirmek, göze hızlı sıçrama ve odaklanma becerisi kazandırmak. Görerek algılamayı sağlamak, iç sesi yok etmek.

Yöntem: Aşağıdaki metnin ilk ve son sözcükleri arasında gözünüzü hızla sıçratın. Her defasında daha hızlı olmaya çalışarak bu işlemi gün içinde üç kez, üçer tekrarla yapın. Bu uygulamayı değişik metinlerde, özellikle çalışmanız gereken ders metinlerinde gözünüz yoruluncaya kadar yapın. Şaşırtıcı bir şekilde birçok şeyi algıladığınızı fark edeceksiniz.

Konsantrasyonu Güçlendirmenin 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. Şimdi konsantre olmanız gereken işe başlamaya hazırsınız.

Herhangi bir şey yaparken konsantrasyonunuzu kaybettiğinizi düşünürseniz hemen bu egzersizi uygulayın.

Gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. 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.

Eğer önünüzdeki yarım saat içinde ofiste bir sunum yapacaksanız ya da bir sınava çalışacaksanız, sadece onu düşünün. Zihninizi yapacağınız işin detaylarına odaklayın. 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 düşünürseniz, o şeye daha dikkatle odaklanırsınız, konsantrasyonunuzu artırmış olursunuz.

Bu, önceden kaçırdığınız 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 zihniniz 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 konsantre olmanızı engellediğini düşünüyorsanız, bunları bir kağıda yazın. Yanına da bu sorunla **ne zaman** ilgileneceğinize dair bir not düşün. Bu zihninizin diğer sorunlarla dağılmasını önler, sizi psikolojik olarak rahatlatır ve o **anki işinize** konsantre olmanızı **sağlar.**

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. Bu yöntem, **motivasyonunuzu,** dolayısıyla konsantrasyonunuzu **artırır.**

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) kaçınin

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 dingindir,** gereksiz hareket ve davranışlardan **sakınırlar.** Siz de **enerjinizi** korumak için gereksiz hareketlerden **kaçınin;** 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** dış etkenlerden **uzaklaşabilirsiniz.**

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,** sakın 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 **rahatlatabilirsiniz.**

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

Önemli bir iş yaparken, zihninizin **dağıldığını** her hissedişinizde 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 yıldıncı 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 ilginizi çeken bir yanını bulmaya çalışın. Böylece en sıradan işlerden bile keyif alırsınız.

Kaynak:

"http://www.simple-fix.blogspot.com/2007/01/tips-to-improve-concentration.html" den
Özlem Kocukeli cevirmistir.

Hızlı okuma ritmik değil, aritmiktir. Her metin aynı hızda okunmayacağı gibi metin içinde de okuma hızı metnin önemli-önemsiz yerlerine göre azalır çoğalabilir.

www.hizliokuyoruz.com