



DİKKAT ve MOTİVASYON

BİR TEMEL YAŞAM BECERİSİ: DİKKAT VE KONSANTRASYON

“Konsantrasyon başarının ön koşuludur.” Günümüzde güçlü bir konsantrasyon yeteneği giderek daha da önem kazanmaktadır. Kendilerini yaptıkları iş üzerinde ya da çalıştıkları konuda gerçekten iyi konsantre edebilenler, daha kısa zamanda daha çok konuyu daha etkili bir biçimde öğrenebilmekte ya da sorunu çözebilmektedirler.

Konsantrasyon başarıya ulaşmak isteyen herkesin asla vazgeçemeyeceği bir özelliktir. İstedikleri konuya konsantre olabilenler, dileklerini ve isteklerini daha kolay tanımlayabilirler, onları ulaşılabilir hedeflere dönüştürebilirler ve sonunda gerçekleştirebilirler. Bu yoldaki önemli noktalar, kararlılık, hayaller ve gerçekler arasındaki denge ve zihin gücünden yararlanmaktır.

KONSANTRASYON VE DİKKATİN DAĞILMASI

Konsantrasyon bozulması
Herhangi bir konuyu dinlerken, herhangi bir işi yaparken

çeşitli görüntülerin (resimlerin) zihinden geçmesi ve o görüntülerin başka olayları hatırlatması.

-Yapılan işlerden zihnen uzaklaşma ve onunla ilişki diğer konulara geçme,

-Okunanlar, dinlenenler ya da yapılan işler sırasında geçmişteki anıları hatırlama.

Yukarıda sıralananlar tek tek gerçekleşebileceği gibi bir arada da gerçekleşebilir. Konsantrasyon bozukluğu SERBEST ÇAĞRIŞIM denen bir süreçte örneğin beynin futboldan felsefeye kadar her konu üzerinde düşünmesidir. Bu durumda beynin içinde kontrolsüz çağrışım fırtınaları eser.

Bunun tam tersi ise GÜDÜMLÜ ÇAĞRIŞIM dır. Bu tür çağrışım da beyin sadece bir konu ile ilgili şeyleri düşünür, onun üzerinde yoğunlaşır. Beyin bu durumda iken yalnız bir şey ile ilgilenir. Ancak bu durum beyin için “Olağanüstü Hal” demektir. Beyin uzun süre bu durumda kalamaz ve bir süre sonra başka şeyler de düşünmeye başlar (Serbest Düşünme Durumuna geçer). Bu durumda iken beyin

konudan konuya atlayarak düşünmektedir. Bu, beynin olağan ve normal düşünme biçimidir.

Beyin ilk durumdayken (serbest düşünme durumundayken) konsantre olmaz, çünkü normal düşünme biçimindedir.



Konsantrasyon, gerektiği yerde görüş açısını daraltmak, zihni o anda yapılan işe verebilmek, gerektiği yerde de zaman zaman beyni serbest bırakıp öğrenilen konu ya da yapılan işlerde serbest çağrışım yapabilmektir. Konsantrasyonda doğru zamanda doğru yerde görüş açısını daraltmak, gerektiği yerde genişletmek ve düşünceleri serbest bırakmak önemlidir.

Günlük yaşamda **her an her konuda** bir şeyler düşünmek zorunda olmak konsantrasyon sorunlarına neden olmaktadır.

Zihninizi toparlayıp bir konuya ve-

HAZIRLAYAN

AYŞEN ERAYDIN TİMUR

REHBER VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN

remiyorsanız, buna sizin birtakım davranışlarınız neden olmuştur. Bir konu ile ilgilenirken, sürekli dışardan gelen uyarılara yanıt vererek (örneğin gürültü, telefon vb.) yarı dikkatle hareket etmeyi alışkanlık haline getirerek (örneğin yarı dikkatle kitap okumak, yarı dikkatle müzik dinlemek, TV seyretmek, birini dinlemek vb.) buna neden olabilir.

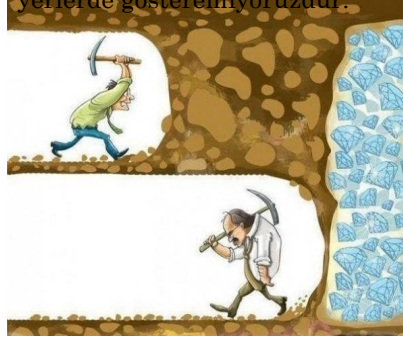
Konsantrasyon bozukluğunun (zihnimiz ilgilenmemiz gereken konularla değil de başka şeylerle ilgileniyorsa) bize verdiği bir me-

saj vardır;

- Dikkatimizi doğru kullanamıyoruz,

- Beynimizi çalışmatalimatına uygun kullanamıyoruz,

- Doğru davranışları doğru yerlerde gösteremiyoruzdur.



Bu durumda kendimize şu soruları sorabiliriz:

- * Bedensel olarak yorgun muyuz?
- * Gürültülü ortamlarda mı çalışıyoruz?
- * Hayallerimiz bizi meşgul mü ediyor?
- * Kendi kendimize iç konuşma halinde miyiz?
- * Duygusal sıkıntılarımız bizi rahatsız ediyor mu?

- * Stres altında ve kaygılı bir durumda mıyız?
- * Kendimizi monoton veya aşırı iş yükü altında mı hissediyoruz?

Burada ilk adım konsantrasyonumuzun dağılmasına neden olan faktörleri tespit etmek ve onların üzerinde durmaktır. Genellikle bunların hepsi bir aradadır, ancak birisi baskın olabilir. Kendinizi gözlemleyerek ilk sebebi bulabilirsiniz.

KONSANTRASYON KONUSUNDA BİR ÖRNEK; Sporcu

Bir yarışma ya da bir madalya kazanmak isteyen bir sporcu için antrenmanlarına olabildiğince çok zaman ayırmak önemlidir. Bu nedenle antrenman aralarında, olabildiğince çok dinlenmeye ve düşüncelerini önündeki hedeflere

yoğunlaştırmaya çalışacaktır. Bedensel çalışmalarını ne kadar yoğun olursa; kendini hazırlama, gevşeme ve dinlenme aşamaları da o kadar önem kazanacaktır. Başarılı bir sporcu, kendini hem zihinsel hem de duygusal olarak başarıya odaklayacaktır. Örneğin, diğer başarılı sporcuların video kayıtlarını, yaşamlarını inceleyerek, kendi kişiliğine uyan özellikleri örnek alacak, beğenmediği özellikleri uygulamaktan kaçınacaktır. Hedefine ulaşmak için, kendini ne kadar motive edebilirse, dikkatini çalışmalarına yoğunlaştırabilmesi de o kadar kolay olacaktır. Bununla birlikte dikkatini ve zihnini de antrenmanlarına yoğunlaştırabildiği ölçüde, antrenmanları ona o kadar kolay ve keyifli gelecektir.

Dikkati ve konsantrasyonu yönlendirecek motivasyon yaratmak bir sanattır. Sporcu, ulaşmak istediği he-

defi belirler, uygulamada doğruları bulabilmek için çeşitli seçenekleri dener, bu süreçteki haftalık ya da yıllık gelişmeleri izleyerek karşılaştırmalar yapar. Bütün bu aşamalar sırasında konsantrasyonunu ve motivasyonunu yüksek seviyelerde tutmaya çalışır.



Hepimiz, ihtiyaçlarımızı kar ilama motivasyonuna sahibiz. Ancak, motivasyonumuz; ba arabilme beklentimize, başarının bize sağlayacağı yarara ve fiziksel, duygusal, toplumsal ihtiyaçlarımızı kar ilama düzeyine bağlıdır. İhtiyaçlarımızı kar ilamaya yönelik olarak harekete geçerken iki tür g c kaynağından söz edebiliriz:

1.İçsel Motivasyon: İhtiyaçlarımızı giderirken ilgi – yetenek - yeterlilik gibi kaynaklarımızı hare-

kete ge irmemizdir.

2.Dışsal Motivasyon: Dı arından gelen ve onaylanma ya da cezalandırılma gibi unsurlarla harekete ge irilmemizdir. Motivasyonumuz; ihtiya larımızla ilişkili olarak bazen yükselir, ihtiya mız giderildikten sonra düşebilir; ancak, hiçbir zaman tamamen ortadan kaybolmaz. Bir süre sonra ortaya çıkan yeni ihtiyaçlara bağlı olarak s nm   olan motivasyonumuz yeniden canlanır.



İÇSEL MOTİVASYONU GELİŐTİRMEK

Şu ana kadar üzerinde durduğumuz konularda içsel motivasyonun, dışsal motivasyona göre çok daha etkin ve sürekli olduğunu vurguladık. Peki,  ocuğunuzun içsel motivasyonunu geliŐtirmek için neler yapabilirsiniz? Bunun için;

- * Kendi yaŐamına hakim olması

⇒ Hedeflerin için aksiyon planı hazırla!

Hedeflerin bir bölümü için adım adım neler yapman gerektiğine yönelik bir plan hazırla.

⇒ İlerlemeni g r!

 alıŐmalarındaki ilerlemelelerini g r. Hedeflerine ulaŐtıėında ya da k c k de olsa bir adım attığında kendini takdir et.

⇒ BaŐarı hik yeleri oku!

İlham verecek, motive edecek ve harekete geçirecek baŐarı hik yeleri oku.

⇒ Pozitif kelimeler kullan!

Günlük konuŐmalarında “Bunu baŐarabilirim.” ya da “Bir  o-

için ona fırsatlar vermek,

- * İstikrarlı çabalarına değer vermek,
- * Her davranıŐının bir amaca hizmet ettiğini fark ettirmek,
- * BaŐarısızlıkla yüzleŐip üstesinden gelebilme gücü vermek ve bunun önemini öğretmek gerekir.

Kısa Kısa....

⇒ **Geleceğini gözünde canlandır!**

Gözlerini kapatarak gelecekte kendini nasıl ve nerede görmek istediğini hayal et.

⇒ **Hedefini k ğıda yaz!**

Hedefi bir k ğıda yazarak, hedefinin somutlaŐmasını sağla.

z m buluruz.” gibi olumlu c mler kurmaya dikkat et.

⇒ Doğru arkadaŐlıklar seç!

Birlikte zaman geçirdiğimiz insanlar çoğu zaman bizim tutumumuzu etkileyebilir. ArkadaŐlarının genel olarak tutumlarını gözden geçir.

⇒ Pozitif motivasyonu ilke edin!

Bir iÇin kendisi; bir eğlence, baŐarı, tatmin, olgunluk, özerklik ya da bağımsızlık duygusu yaŐatıyorsa, o işi zevk için yapma ihtimalinin yüksek olacağını unutma.

⇒ Ara ver!

Kendine zaman ayır.



Konsantrasyon becerisi için söylenebilecek son söz konsantrasyonun bir ÖNEMLİLİK ALGISI olduğudur. Eğer bir konuya, bir işe yeteri kadar önem veriliyorsa, mutlaka ona konsantre olunur.

Bir kıssadan hisse:

*Belki yaban fillerini ehlileştiribilirsin,
Ayıların ve kaplanların çenelerini bağlayabilirsin,
Bir aslanın sırtına binebilirsin,
Bir kobra yılanıyla oynayabilirsin,
Simyacılıktan hayatını kazanabilirsin,
Tanımadan bütün evreni dolaşabilirsin,
Gençliğin sırrını bulabilirsin,
Suda batmayabilir, ateşte yanmayabilirsin,
Ama en iyisi en zoru
DÜŞÜNCELERİNE HAKİM OLABİLMEKTİR.*

