



ÇALIŞMAYA KONSANTRE
OLMASINI ÖĞRENMEK

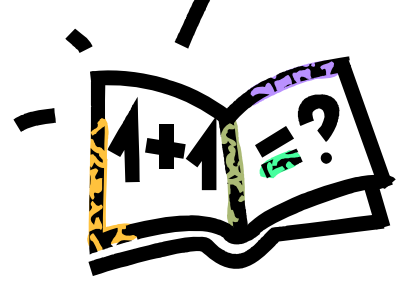
2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı

ÇALIŞMAYA KONSANTRE OLMASINI ÖĞRENMEK

“Ders çalışırken canım sıkılıyor, dikkatimi bir konu üzerinde yoğunlaştıramıyorum, bir süre sonra başka şeyler düşündüğümü fark ediyorum, çalıştığım, iyi öğrendiğimi düşündüğüm konuları bir süre sonra hatırlayamıyorum ya da konu ile ilgili bir soru ile karşılaştığımda çözemiyorum” türünden yakınmaları birçok öğrenciden duyarız. Bu tür yakınmalar, öğrencinin konsantrasyon (dikkat yoğunlaştırma) ile ilgili bir takım yanlışları olduğunun göstergesidir.

Bugün öğrendiğiniz bir konuyu bir yıl sonra hangi ölçüde hatırlayacağınız, büyük ölçüde bugün o konuya çalışırken ne kadar konsantre olduğunuz ile yakından ilgilidir.

Bu anlamda aklımızı bir fotoğraf makinesine benzetebiliriz. Eğer fotoğraf makinenizi görüntüyü net olarak alacak şekilde ayarlar ve sıkı tutarsanız, iyi, belirli ve ayrıntılı bir resim alabilirsiniz. Ancak bu koşullar yerine gelmemişse resim bulanık çıkacak ve ne filmin banyosunda ne de baskısında yapılacak hiçbir ustalık resimdeki bozuklukları gideremeyecektir. İşte bunun gibi zihninizi ne kadar zorlarsanız, çalışırken hafızanıza iyi yerleştirmemiş olduğunuz bilgileri toparlayıp çıkarma olanağı bulamazsınız.



O halde ne yapmalıyız? Bir konu üzerinde dikkatimizi yoğunlaştırmak için ne yapmalıyız?

Konsantre olmak öğrenilebilen bir beceridir. Bunun için dikkat edilecek bazı noktalar vardır.

- **KONSANTRASYON İÇİN ÖNCE KESİN BİR AMAÇ BELİRLENMELİ**

Kişinin çalışacağı konular üzerinde konsantrasyonunun yüksek olması, kendini motive edebilmesi ile doğrudan ilgilidir. Kendini iyi derecede motive edebilmek ise kişinin severek, benimseyerek belirlediği bir amaçla mümkündür.

Bunun için amaç belirlemeden bir çalışma yapmak yerine sonunda ulaşmak istediğiniz, hedeflediğiniz amaç doğrultusunda bir çalışma yapmak motivasyonunuzu, dolayısıyla da konsantrasyonunuzu olumlu etkileyecektir.

- **KONSANTRASYON İÇİN TAM BİR KARARLILIK GEREKİR**

Konsantrasyon öncelikle tam bir irade ister. Hiç kuşkusuz konsantrasyon sorununun temeli işin başlangıcındadır. Bu gerçek size istek ve cesaret vermelidir. Daha işin başında işe tüm ilgi ve özeninizle sarılmalısınız. Çok geçmeden konsantrasyonu bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

- **KONSANTRASYONU CANLI TUTABİLMEK İÇİN ÇALIŞMAYA ÇEŞİTLİLİK GETİRMEK ŞARTTIR**

Zihnimiz için belli bir süreyi aşınca bir konu üzerindeki konsantrasyonu sürdürmek genellikle zordur. Çünkü zihnimiz monoton bir çalışma düzeninde farklı şeylerle meşgul olmaya başlayacaktır. Onun için çalışmamıza çeşitlilik getirmekte fayda vardır. Bu aşamada *çalışmaya çeşitliliği nasıl getirebiliriz?* Sorusu aklınıza gelecektir.

Bunun için önce öğrenilmekte olan konuya değişik açılardan bakmayı ve konuya değişik yerlerden yaklaşıp yorum getirmeyi öğrenmelisiniz.

Örneğin bir ders için ayırdığınız çalışma süresini tekrar etme, not alma, test çözme, dinlenme, çalışma vb. gibi bölümlere ayırın. Kendinize sorular üretin, önceki konularla, günlük yaşantıyla bağlantı kurarak, konudan ayrılmadan yorum yaparak, dikkatinizi dağıtmayacak bir çeşitlilik oluşturun. Bunu yaparsanız rahavetten ve sıkıcılıktan kolayca uzak kalacağınızı unutmayın.

- **PLANLI ÇALIŞMA KONSANTRASYONA KATKIDA BULUNUR**

Çalışmayı olanakların elverdiği ölçüde günün aynı saatlerinde sürdürmekte ve aynı yerde çalışmakta yarar vardır.

Bunun için ortamsal koşullarınızı, dikkatinizi dağıtılabilecek uyarıcılardan (televizyon, müzik, telefon, gürültü vb.) ayıklamak gerekir. Uygun dinlenme aralıkları ile sırayla koyduğunuz ders ve konuları çalışmak konsantrasyonu olumlu etkileyecektir.



- **KONSANTRASYON AKLIN DAĞILMASINI ÖNLEME SANATIDIR**

Çalışma için ayırdığınız süre içinde çalışmanıza katkıda bulunmayacak düşünce ve uğraşlara vakit harcamayınız. Kendi kendinize, çalışmalarınızın sonucu olarak elde etmeyi amaçladığınız hedefi, sürekli hatırlayarak duygularınızın etkisinden kurtulup gerçekten önemli olanı seçiniz. Örneğin, ideali mühendislik alanında başarı kazanmak olan bir öğrenci ders çalışmaya oturduğunda bu idealini gerçekleştirme konusunda ona yarar sağlamayacak düşünce ve davranışlar içine girdiğini farkettiği anda bunları daha sonraya erteleyip, idealeine uygun çalışmalara öncelik vermeyi bilmelidir.

- **KENDİ KENDİNİZE RANDEVU VERİN**

Belli bir çalışmayı belli bir günde, belli saatlerde sürdürmek üzere kendi kendinize randevu verin. Bu saatleri sadece bu amaçlar için bırakınız ve sizi engelleyecek başka herhangi bir yükümlülüğten kaçınınız.

- **KONSANTRASYONUN KOLAY VE MÜMKÜN OLABİLMESİ İÇİN BEDENİN VE ZİHNİN YETERİNCE DİNLENMESİ GEREKİR**

İdeal bir konsantrasyon için yorgun olmamak gibi çok fazla dinlenmiş olmamaya da dikkat etmelidir. Çünkü yorgunluk nasıl dikkati olumsuz yönde etkileyen bir faktör ise, çok fazla dinlenmiş olmak da beraberinde uyku ve rahaveti getireceğinden yine dikkati olumsuz etkileyen faktörlerden biridir.

- **ÇALIŞMALARINIZDA BİTKİNLİĞİ ÖNLEYİN**

Bitkinlik, uzun süren sıkı bir çalışmanın sonucu olarak yavaş yavaş vücuda yerleşir. Uykusuzluk, aşırı duyarlılık, sinirlilik, bütün çalışmalarınıza karşın yine de çalışmalarınızda her şeyin ters gittiği düşüncesi gibi düşünceler bitkinliğin belirtileri olabilir.

Bitkinlik ve kendinize güvensizlik sizi böylesine sardı mı dinlenmeye ihtiyaç doğmuş demektir. Böyle bir ruh halinde yapılan çalışma yarar getirmeyeceğinden bir süre dinlenmek yararlı olacaktır.

- **DERİN BİR KONSANTRASYON SAĞLAMAK İÇİN KAFANIZI DOLDURAN BÜTÜN DUYGUSAL SORUNLARIN ETKİSİNDEN KURTULMAK GEREKİR.**

Duygusal sorunları zihinden kovmak gerçekten zordur ve irade ister. Yapılacak en akıllıca iş bu duygularla yüzleşip onları tanımak, onların orada olduklarını bilmek ve öncelikle onlardan kurtulmak için önlemler geliştirmektir.

Uzun süren duygusal sorunlar çalışmalarınızı iyice yıkabilir. Siz buna izin vermemek için gerekirse etrafınızda size en yakın olan kimselerle (anne – baba, rehberlik servisi, ailede veya diğer çevrede fikirlerine güvenebileceğiniz başka biri gibi) konuşarak rahatlayabilir, gerekirse, bu sorunlardan korunmak için öneri alabilirsiniz.

- **KENDİNİZE GÜVENİN**

Konsantrasyonda başarılı olmanız düşüncelerinizi yönlendirmedeki başarınıza bağlıdır. Düşüncelerinizi, sınavlarda başarıyı nasıl elde edeceğinize, bunun üstesinden nasıl geleceğinize yöneltmeniz gerekir. Bu konuda "eğer"lere yer vermeyiniz. Kendinizden kuşkulmanız sorunlarınızı artırır. Oysaki kendinize güveniniz sorunlarınızı azaltır.



- **KALEM VE KAĞIDIN GEREKTİRDİĞİ GİBİ KULLANILMASI (NOT ALMAK) KONSANTRASYONU ÖĞRENMEİN EN ETKİN YÖNTEMLERİNDEN BİRİDİR.**

Konsantrasyon sadece çalışırken söz konusu değildir. Dersi dinlerken de konsantrasyona ihtiyacınız vardır. Dersi dinlerken dikkat edeceğiniz noktalar çalışırken dikkat edeceğinizden çok farklı değildir. Bir konunun anlatımını dinlerken başka şeyler düşünmemeli, dikkatiniz o konuda olmalıdır.



Öğretmenin özellikle vurguladığı bölümlerin farkında olmalı ve bir bütünü not etmeye çalışmaktansa konunun özüne yönelik notlar almaya özen gösterilmelisiniz. Ders dinlerken de çalışırken de beş duyu organını kullanacak şekilde araç gereçten yararlanmak, önemli yerleri not etmek, konunun öneli kısımlarının zihnimizde yer etmesine yardımcı olacaktır.

HAYATA SIFIRIN ALTINDAN BAŞLAYANLAR

Abraham Lincoln, Alfred Nobel, Enzo Ferrari, Konfüçyüs, Stephen Havvking ve Walt Disney... İsimlerini bütün dünya biliyor, hayatlarına herkes imreniyor. Çünkü onlar zirveye ulaşmış isimler. Ama en tepelere tırmanan yol, her zaman pürüzsüz değil... Hatta çoğu zaman acılarla dolu...

Stephen Hawking

Harap bir bedenden fıskıran büyük deha

1942 yılında İngiltere'de doğan Havvking okul dönemlerinde hareketli ve sağlıklı bir öğrenciydi. Oxford Üniversitesi'nin Fizik bölümünü birincilikle bitirdi.

Hayatının kabus dolu günleri, ALS Motor Nöron hastalığına yakalanmasıyla başladı. Omurilik ve beyindeki şuurlu kas hareketlerini düzenleyen sinir hücreleri dağılmıştı. Konuşma bozukluğu ve yutma güçlüğü çekiyordu. Derken elleri de tutmaz oldu. Genç yaştaki Havvking'in vücudu, beyni dışında resmen çökmüştü. Hatta doktorlar ancak iki yıl ömrü kaldığını düşünüyorlardı. Morali, ruh hali bir yıkım içinde olan Havvking sürekli klasik müzik dinleyip bilim kurgu romanları okumaya başladı. Ancak ailesinin ve hocası Scima'nın yoğun ilgisi ve sevgisiyle hayata tekrar bağlanarak doktorları yanılttı. Ama artık ömür boyu tekerlekli sandalyeye mahkum konuşamayan biri haline gelmişti. İletişimini ancak bilgisayar yardımı ile sağlayabiliyordu.

Sağlık durumunun bu kadar bozuk olmasına rağmen aşık oldu ve evlendi. Eşinin yardımıyla yüksek lisansını, ardından doktorasını yaptı ve profesör oldu. 1978 yılında teorik fizikteki en büyük ödül olan Albert Einstein ödülünü aldı. 1982 yılına gelindiğinde artık dünyanın dört bir tarafından ödüller yağmaya başlamıştı. Kraliçe tarafından verilen Britanya İmparatorluğu Kumandanı nişanı bunlardan biriydi. Küresel ısınmayı ilk ortaya atan Stephen Havvking oldu. Buna benzer teorilerin ve verilerin sahibi olan Havvking acı çekerek zirveye çıkanlara en büyük örneklerden...

Konfüçyüs

Dünyanın en bilinen filozofu bir bekçiydi

M.Ö 550 yılında Çin'de doğdu. Asıl adı "Üstat filozof" anlamına gelen Kung Fu olmasına rağmen, Avrupalılar ona Konfüçyüs demeyi tercih ettiler. Çocukluğu ve gençliği yoksulluk içinde geçti, beş yaşındayken babasını kaybetmişti.

Çok zor şartlar altında hayatta kalmaya çalışan ama kimseden karşılıksız yardım kabul etmeyen onurlu bir gençti. Bütün imkansızlıklara rağmen 19 yaşında evlenip iki çocuk sahibi olan Konfüçyüs, kendisini ilime adanmış ama hâlâ çalışmak zorundaydı. Depo bekçiliği yaptığı yılları saraylarda öğreticiliğe terfi ettiği günler izledi. 25 yaşına geldiğinde artık birçok öğrenci yetiştirmiş saygın bir bilim adamıydı. Konfüçyüs aralarında devlet adamlarının da bulunduğu 3000'den fazla öğrenci yetiştirmişti. İnsanlığa bilgi, ahlak, fazilet ve Tanrı'ya saygı konularında verdiği mesajlar binlerce yıl sonra hâlâ geçerliliğini koruyor: "Sana bilmenin ne olduğunu söyleyeyim mi? Bildiğin zaman bildiğini, bilmediğinde de bilmediğini söylemek... Bilgi budur."

Walt Disney

Depodaki fareden dünya çapında bir çizgi kahraman çıkardı

1901 yılında ABD'nin Chicago kentinde doğdu. O kadar fakirdi ki karnını doyuracak parayı dahi bulamıyordu. Babası çok hastaydı. Annesi oğlu Disney'e güveniyordu. O da ne iş bulsa çalışarak yemek için para kazanıyordu. Aslında belli bir mesleği olmadığı için iş bulması da kolay değildi. Pek çok iş yerinden geri çevriliyor ancak gazete dağıtıcılığı ve ambulans şoförlüğü gibi geçici işler bulabiliyordu. Bu arada babasının durumu daha da ağırlaşmıştı. Babasının sırf yeterli parayı bulamadıkları için hayatını kaybettiğini düşünen Disney bu yüzden uzun süre kendini suçladı. Bu arada gözüne çarpan bir ılandan esinlenerek bedava sanat kurslarına katıldı. Çizimini geliştirdi. Bazı ajanslara minik çizgi filmler çizdi ama para kazanamadı.

Hollyvood'a gidip şansını denemeye çalıştı. Birçok çizim yapmasına rağmen bir türlü tutturamıyordu. Hâlâ parasızdı... Ama bu meteliksiz gecelerden biri, ona hayatını değiştirecek yarattığı getirecekti. Geceleri çalıştığı bir depoda minik bir fareyle tanışmıştı. Onunla ekmeğini paylaşıyor, dakikalarca seyrediyordu. Farenin dans eder gibi ilginç hareketler yapması Disney'e ilham verdi ve bir gece onu kağıda çiziverdi... Dünya çocuklarının sevgilisi Mickey Mouse işte o gece doğdu. Walt Disney artık ünlü ve zengin bir adamdı.

Alfred Nobel

Dinamiti icat ederken kardeşini uçurdu

Nobel de çocukluğu fakirlik içinde geçenlerden... Ailesi ekmeği bile borç harç satın alabilecek kadar yoksuldu. Bu yüzden Alfred ve üç kardeşinin her biri başka yerlerde büyümek zorunda kaldı. Babaları para kazanmak için Rusya'ya gitmişti. Ailesini ancak beş yıl sonra yanına alabildi. Ama işleri rast gitmemiş, beklediği hayatı orada da bulamamıştı. Stockholm'e döndüler. Bu arada Alfred de büyümüş, fizik ve kimya alanlarındaki yeteneği fark edilmeye başlanmıştı. 28 yaşına geldiğinde, kendisine ufak da olsa bir kimya laboratuvarı kurmayı başarmış, çalışmalarını burada sürdürmeye başlamıştı. O yıllarda kömür ve diğer değerli madenlerin çıkarılmasında, tünellerin açılıp, köprülerin yapılmasında dev kayalar büyük engeldi.

Nobel bu yüzden özellikle patlayıcılar üzerinde çalışıyordu. Ancak yaptığı deneylerden biri hem laboratuvarına hem de kardeşinin hayatına mâl olacaktı. Bütün bunlara rağmen yılmadı. Araştırmalarına bin bir zorlukla da olsa devam etti ve sonunda başarıya ulaştı. 1865 yılına gelindiğinde o artık dinamitin mucidi olarak anılıyordu. Ailesi bir anda zengin oldu, ünü ve icadı bütün Avrupa'ya yayıldı.

Enzo Ferrari

Herkes sakatlığıyla dalga geçiyordu, ama o dünyanın en hızlı otomobilini yaptı

1898 'de İtalya'da doğan Enzo, demir ta-tamircisi bir babanın oğluydu. Sakatlığı yüzünden askere alınmadı. Otomobil fabrikalarında işçi olarak çalışmaya başladı ama bedensel engeli yüzünden herkes ona aynı gözle bakıyordu: "İşe yaramaz". Bu tavır onu çok üzmekle birlikte asla yıldırıyor, tam tersine daha da azimli olmasına neden oluyordu. Yürümekte zorlanan ve küçük görülen Enzo'nun en büyük düşü, hızına kimsenin yetişemeyeceği bir otomobil yaratmaktı. Kafasına koyduğu bu büyük hayali gerçekleştirdiğinde yıl 1920'ydi ve Enzo henüz 22 yaşındaydı. Katıldığı Büyük Sicilya Yarışla-rında "sakat adam arabası"yla birinci olması şahit olanları hayretler içinde bıraktı. Bundan sonra katıldığı yarışlarda da hep rakipsizdi. Hatta İtalya'nın o zamanki lideri Benito Mussolini, Ferrari'nin 30'uncu yaş gününde ona "Kumandan" ödülünü verdi. Ferrari bir yıl boyunca atölyesine kapanarak zamanın en hızlı otomobilini yaratmayı da başaracaktı. 1946 yılında üretilen "Ferrari Formula 1" dünyanın ilk ciddi yarış arabasıydı. 1980'de son dünya şampiyonluğunu kazandıktan sonra, özel spor araba üretimine geçti. Bugün bir efsane olarak yollara hükmetmeye devam ediyor.

Abraham Lincoln

Yaşamını ölümlerin biçimlendirdiği adam son nefesini tiyatrodada verdi

Amerika Birleşik Devletleri'nin 5'inci Başkanı olan Abraham Lincoln, hayatıyla da örnek olan bir kişi olarak Amerika tarihine adını yazdırmayı başardı. Lincoln 1809'da Kentucky şehrinde doğdu. Ailesi çok yoksuldu. Okuma yazma bile bilmiyorlardı. Abraham çocukluğu boyunca işçi olarak tarlalarda çalıştı, bakkallarda çıraklık yaptı. 10 yaşında annesi ve kız kardeşini kaybetti. Bu küçük bir çocuğun kaldıramayacağı kadar ağır bir yükü. Günlerce kendine gelemedi. Ne yazık ki ölüm ileriki yıllarda da peşini bırakmayacak, 25 yaşındayken dört çocuğundan üçü çeşitli nedenlerden ölecekti.

Genç Lincoln 20 yaşında Ohio ırmağı üzerindeki teknelerde düşük ücretlerle ağır işlerde çalıştı. Bu arada zincire bağlı kölelere yapılan eziyetleri görüyor, bunu bir gün sona erdirmeye yemin ediyordu. Okumayı çok seven Lincoln'ın bir merakı da mahkemelere gidip davaları izlemektir. Duruşmalardaki insanları dinliyor, tanımaya çalışıyordu. Kısa sürede etrafında bilinen ve sevilen biri olmaya başladı. Bir süre sonra Kongre üyesi seçilmeyi başarmıştı. Ardından başkanlık gelecekti. Lincoln ülkedeki karışıklığın, adaletsizliğin ve köleliğin bitmesi için

Amerika'nın güney hükümetinin Washington hükümetine itaat etmesi gerektiğini biliyordu. Güneyliler ise Lincoln'un kölelik karşıtı tavrına katlanamayarak dört yıl sürecek bir iç savaş başlattılar. Sonunda kazanan Lincoln olacaktı. Güney kuzeye boyun eğmiş, Amerika'nın gelmiş geçmiş başkanları arasında en sevilenlerinden biri olan Lincoln de ikinci kez seçilmeyi başarmıştı. Amerika'nın bugünkü sistemi ve anayasasında çok büyük etkiler bırakan Lincoln'un bu başarısını ve düşüncelerini hazmedemeyenler de vardı. Kendisine düzenlenen suikasttan kurtulamayacak, son nefesini bir tiyatro salonunda verecekti.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi