

9. Adım: Yoğunlaşarak Çalışmak, Mola Vermek

Sadece çalıştığın işe yoğunlaşırsan bir şeyler öğrenebilirsin. Masanın başında dikkatini yoğunlaştırmadan oturur ve başka şeyler düşünürsen zamanını boşa harcamış olursun ve ödevlerini daha sonra yapmak zorunda kalırsın!

Aşağıdakiler dikkatini yoğunlaştırmaya yardımcı olabilir:

Yapacağın işe karşı heyecan duymak ve işe hakim olmak

Bu konuda günlük çalışma planın sana yardımcı olur. Bugün neler yapacağını ve hangi sırada yapacağını düşündüysen her şeye daha hakim olursun. Unutma: kolay ya da sana keyif veren bir şeyle başla.

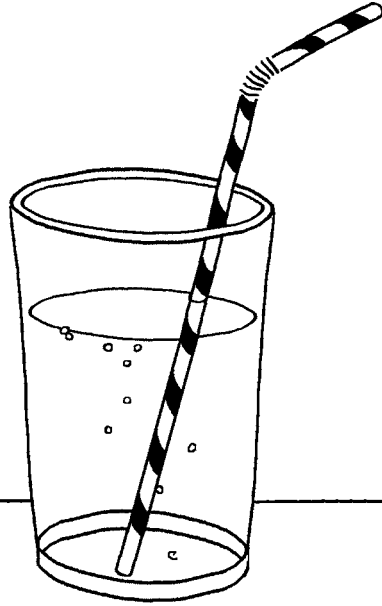
Dikkat dağıtan herhangi bir şey olmaması

Masandaki dağınıklık, gürültü, müzik, televizyon ya da çevredeki kişiler dikkatinin dağılmasına sebep olabilir. Çalışma ortamın düzenli ve sakin olmalı. Bir önceki bölümdeki 3. ve 4. adımlara tekrar bakabilirsin.

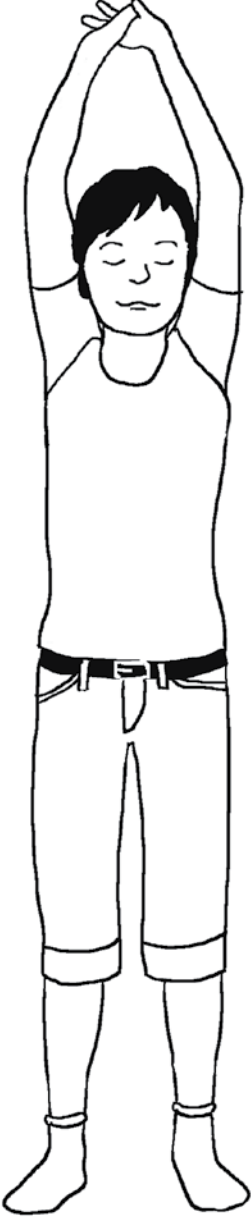
15–20 dakikada bir kısa mola vermek

15–20 dakikada bir, mümkünse iki işin arasına denk gelecek şekilde, iki ile beş dakika arası kısa bir mola ver (daha uzun değil!). Bu sırada ayağa kalkıp gerinebilir, temiz hava almak için pencereyi açıp kafanı dışarıya uzatabilir ya da biraz su içebilirsin.

Bir saatten uzun çalışman gerekiyorsa, bir saatin sonunda 10–15 dakikalık bir mola ver. Bir şeyler iç, hareket et veya müzik dinle.



Dikkat yoğunlaştırma ve rahatlama alıştırmaları



- Bir dakika boyunca gözlerini kapat ve sadece nefesine konsantre ol.

- Beş kez derin nefes alıp ver.

- İki dakika boyunca sadece saatinin saniye koluna konsantre ol. Aklına gelen tüm düşüncelerden uzaklaş.

- Bir dakika boyunca parmağınla masanın üzerine yatay 8'ler çiz.

- Parmak uçlarıyla başına masaj yap (kafana, şakaklarına ve alınına).

- Gerin ve esne (8. adımın üçüncü bölümündeki rahatlama alıştırmasını yap).

Benzer işler yerine farklı işler yapmak

Yapman gereken farklı işler ve ödevler varsa, çalışma planını farklı işlerin arka arkaya geleceği şekilde düzenle. Art arda aynı tip işleri yapmak yerine farklı işler yaparak daha iyi konsantre olacaksın.

Alıştırma 9

Yukarıda bahsettiğimiz tüm dikkat yoğunlaştırma ve rahatlama alıştırmalarını dene! Hangi alıştırmayla daha kolay ve daha iyi rahatlayıp konsantre olabildiğine karar ver. Bu listeye başka alıştırmalar da ekleyebilirsin.