

Ders Çalışmaya Odaklanmanın 7 Etkili Yolu

Hepimiz hiç olmadık zamanlarda karşımıza çıkan dikkat dağıtıcı unsurlarla mücadele etmek zorunda kalıyoruz. Bir düşünün: Masanızda oturuyorsunuz, dikkatlice ders çalışıyorsunuz derken alakasız düşünceler pat diye kurcalamaya başlıyor aklınızı! Sabahki kahvaltı, geçen hafta izlediğiniz o komik film ... Belki de siz kendinizi çalışmaya kaptırmış durumdasınız ama aile üyeleri çalışma alanınıza zamanlı zamansız giriveriyor ve dikkatiniz dağılıyor.

Yukarıda da bahsedildiği gibi içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı unsurlar odağımızı kaybetmemize neden olur. Ancak **konsantrasyon becerilerinizi güçlendirerek bu rahatsız edici güçlere karşı kendiniz koruyabilirsiniz**. Aşağıda ana hatlarıyla açıklanan teknikler, ders çalışırken en üst düzeyde odaklanmanıza ve dikkatiniz dağıldığında odağınızı geri kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Teknolojik cihazları kapatın

Cep telefonunuz açıkken – titreşim moduna ayarlanmış olsa bile – ders çalışmak iyi bir fikir değildir. Çünkü mesaj geldiği an ekrana kesin bakacaksınız, hepimiz biliriz ki bildirimler fazla çekicidir! **Cihazlarınızı tamamen kapatarak ve hatta onları başka bir odaya koyarak** bu çekiciliğe yenik düşme ihtimalinizi sıfırlayın. Daha etkili bir tedbire mi ihtiyacınız var? Çalışırken bir aile üyesine verin.

Aynı şey bilgisayarınız ve tabletiniz için de geçerli, tabii çalışmak için bunları kullanmıyorsanız. Eğer kullanıyorsanız, çalışmaya başlamadan önce dikkatinizi dağıtabilecek tüm uygulamaları ve bildirimleri kapattığınızdan emin olun. Arkadaşlarınıza ve ailenize “ders çalışma moduna” girdiğinizi söyleyin, böylece acil bir durum olmadığı sürece sizinle iletişime geçmemeleri gerektiğini bilsinler.

Çalışma ortamınızı iyi seçin

“Arkadaşlarınız çok iyi birer ders çalışma partneri değilse, tek başınıza çalışın. Odanızın kapısına, evdekilere içeri girmemeleri uyarısını yapan bir yazı asın. Eğer ev ortamınız dikkatinizi dağıtıyorsa çalışma malzemelerinizi toplayıp evin dışında rahat bir çalışma alanına gidin.

Evde **en az karışıklığa sahip sessiz bir oda** seçin. Arka plandaki sesler sizi rahatsız ediyorsa, gürültü önleyici kulaklık takın ve çalışmaya uygun parçalardan oluşan bir [çalma listesi](#) (tercihen enstrümantal) açın. Kitaplarınızı açmadan *önce* mümkün olan en uygun çalışma ortamını oluşturun, böylece değişiklikler yapmak için çalışmanıza ara vermek durumunda kalmazsınız.

Fiziksel ihtiyaçlarınızla ilgili önceden tedbir alın

Dikkatle ders çalışmak bol bol susayacağınız anlamına gelir. Kitaplarınızı açmadan *önce* içecek bir şeyler alın. Çalışırken enerji veren atıştırılmalıklara ihtiyaç duyabilirsiniz, bu yüzden masanızda biraz “beyin gıdası” da bulundurmayı ihmal etmeyin. Tuvaleti kullanın, rahat kıyafetler giyin (ama *fazla* rahat olmasın) ve oda sıcaklığını size en iyi uyacak şekilde ayarlayın. Ders çalışmaya başlamadan önce ortamınızı fiziksel ihtiyaçlarınıza göre düzenlerseniz, sandalyenizden kalkma ve kazanmak için çok çaba sarf ettiğiniz konsantrasyonunuzu kaybetme ihtimaliniz de azalır.

Beyninizin en etkin olduğu saatlerde çalışın

En zorlayıcı çalışma seanslarınızı, en enerjik ve odaklanmış hissetmeyi beklediğiniz yüksek enerjili dönemlerinizde gerçekleştirin. Eğer sabahları çalışmayı seven biriyseniz, mümkün olduğu kadar erken saatlerde başlamalısınız çalışmalarınıza. Ancak tam bir “gece kuşuysanız”, çalışmak için akşam saatlerini seçin. Günün hangi saatlerinin size uygun olduğundan emin değilseniz, en başarılı ders çalışma deneyimlerinizi göz önüne getirin. Günün hangi zamanında gerçekleşti bunlar? Beyniniz genel olarak hangi aralıklarda en etkili hissediyor? Bu aralıklardaki çalışma seanslarınızı not edin ve bunlara bağlı kalın.

Kafanızdaki endişe verici soruları cevaplayın

Bazen de dikkat dağıtıcı unsurlar dışarıdan gelmez; bizi içten fethederler! Belirli bir sorun hakkında endişeleniyorsanız “Ya bu sınavdan kalırsam?” gibi odaklanma konusunda epey zorlanabilirsiniz.

Neyse ki, bunun bir çaresi var. Biraz saçma gelebilir ama içinizdeki o soruları *yanıtlamak* aklınızı olması gereken yere geri götürmenize yardımcı olabilir. Kaygılanmaya başladığınızda sizi bu duruma sokan ana soruyu belirleyin ve basit ve mantıklı bir şekilde cevaplayın bu soruyu. Örneğin:

- “Bu konuyu neden anlayamıyorum?” *Cevap:* “Olması gerektiği gibi çalışıyorum, bu yüzden bu konuyu kısa sürede kavrayacağımdan eminim. Ama hafta sonuna kadar çözememiş olursam, ek yardım almak için öğretmenime danışacağım.”

Hatta, bu soruları ve cevapları kağıda yazabilir, katlayıp bir kenara koyabilir ve daha sonra inceleyebilirsiniz. Buradaki amaç endişenizi görmek, onun varlığını kabul etmek (bunun için kendinizi yargılamayın sakın!) ve ardından dikkatinizi tekrar önünüzdeki işe vermek.

Olumsuz düşünceleri yeniden şekillendirin

Olumsuz düşünceler ders çalışmayı imkansız hale getirir. Kendinizi sık sık yolunuza taş koyan düşüncelere kaptırıyorsanız, bunları daha olumlu ifadelere dönüştürmeye çalışın:

- **Olumsuz:** “Bu konu benim için çok zor, öğrenemeyeceğim.”
- **Olumlu:** “Bu konu zor olsa da hallederim.”
- **Olumsuz:** “Bu dersten nefret ediyorum. Buna çalışmak çok sıkıcı.”
- **Olumlu:** “En sevdiğim ders sayılmaz, ama başarılı olmak için bu konulara da çalışmak istiyorum.”
- **Olumsuz:** “Ders çalışamıyorum. Dikkatim çok kolay dağılıyor.”
- **Olumlu:** “Odağımı kaybettiğimin farkındayım, ama yeniden deneyeceğim.”

Bir dahaki sefere olumsuz bir düşünce beyninizi ele geçirdiğinde, **onu kabul edin ve olumlu bir ifadeye dönüştürmeye çalışın**. Zaman geçtikçe, ders

alışmak bir yük olmaktan çıkıp hedeflerinize ulaşma yolunda kasten yaptığınız bir seçim halini alacak. Bu bilinçli yaklaşım daha güçlü ve motive hissetmenizi sağlayacak ve dolayısıyla odağınızı da artıracaktır.