

# **KONSANTRASYON ARTTIRMA TEKNİKLERİ**

***KABALA ÇPAL REHBERLİK SERVİSİ***

# **KONSANTRASYON NEDİR?**

**Konsantrasyon, bütün dikkatin bir noktaya toplanması ve algının en yüksek performansına ulaşmasıdır.**

***“Konsantrasyon, bezginlik duymadan fiziki ve zihni enerjiyi tek bir noktaya sürekli uygulama yeteneğidir.”***

**Thomas Edison**

**Konsantrasyon süresi, kişiden kişiye değişebildiği gibi; aynı kişide konu ve yapılan işe göre de değişiklik gösterebilir. Genellikle sevdiğiniz, merak ettiğiniz, önemseydiğiniz ve yapabildiğiniz işlere daha uzun süre konsantre olabilirsiniz.**

**Derin konsantrasyon, dikkati hiçbir şey üzerine yöneltmeden, zihni bu sabit dikkat halinde tutmaktan ibarettir.**

**Günümüzde güçlü bir dikkat ve konsantrasyon yeteneği giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Çünkü; yaptıkları işe veya çalıştıkları konuya gerçekten iyi konsantre olabilenler, daha kısa zamanda, daha çok konuyu, daha etkili bir biçimde öğrenebilmekte ya da sorunu çözebilmektedirler.**

***“Başarının ilk kuralı konsantrasyondur.  
Bütün enerjiyi bir noktaya yönlendirip  
etrafa bakmadan o noktaya kilitlenmek  
gerekir.”***

**William Mahheus**

**Dikkat** nedir?

**Bir hedefe yönelik bilinçli ve algıya dikkat denir.**

**Konsantrasyon** nedir?

**Bir konuya zihinsel olarak belli bir süre odaklanabilme ve yoğunlaşmış dikkat halidir.**

***Dikkat ve konsantrasyon yeteneği, başarıya ulaşmak isteyen herkesin asla vazgeçemeyeceği bir özelliktir. Bu yeteneğimizi sık sık çalıştırmak onun gelişmesi açısından çok faydalıdır, çünkü düşünme kabiliyeti, kullanılmadığı zaman zayıflayan bir kasa benzer.***



**Gelmiş geçmiş tüm zamanların en büyük dahilerinden olan Leonardo da Vinci'nin göz kamaştırıcı başarıları ve becerilerinin temel nedeni o an yaptığı işe tümüyle konsantre olabilmesiydi.**

**Ezber yeteneğini de herkesi şaşırtacak derece geliştirmiş olan Da Vinci: “Öğrendiklerimizi niçin belleğimizde tutamıyoruz?” sorusuna şöyle cevap veriyor: *“Ortalama bir insan görmeden bakmakta, duymadan dinlemekte, hissetmeden dokunmakta, tat almadan yemekte, fiziki bilince ulaşmadan hareket etmekte, koku alma bilincine ulaşmadan nefes almakta ve düşünmeden konuşmaktadır. Böyle bir ‘duyusal körlükte’ belleğin evrenle ilişkisi kesilir. ”***

**Etkili bir öğrenmenin ancak beş duyunun çok iyi kullanılmasıyla mümkün olabileceğini tespit etmiş olan **Leonardo da Vinci**, duyularını çok iyi kullanıyordu. Onunla ilgili şunlar söylenirdi; *“O yaptığı iş ne olursa olsun bütün duygularını ve duyularını o işe odaklıyordu. Resim yaparken o kadar yoğunlaşırdı ki; adeta resmin dışında hiçbir şeyi görmez, duymaz ve hissetmezdi. Kitap okurken gözlerini olabildiği kadar açar, zihnindeki bütün hayalleri durdurur ve beynini tümüyle okuduğu yazıya odaklardı. Müzik dinleyeceği zaman da müziğin verdiği zevki iliklerine kadar hissedirdi.”***

**Leonardo da Vinci'nin göz kamaştıran başarı ve becerilerinin temel nedeni, o an yaptığı işe bütünüyle konsantre olabilmesiydi. Çünkü başarının ilk kuralı konsantrasyondur. Her insan büyük bir iç potansiyele sahiptir. Ancak herkes bu potansiyelden konsantre olabildiği ölçüde yararlanabilir. Beyni tek bir konuya yoğunlaştırmak beyin gücünün açığa çıkmasını sağlar. **Beyninizi bir şeye tam olarak konsantre edebildiğiniz anda bilinç ve bilinçaltının gücü birleşir ve hedefe yönelir.****

**İlgi neredeyse enerji oraya akar. Konsantrasyon ilginin dolayısıyla enerjinin tek bir noktaya odaklanmasıyla sağlanır. Fransa'nın eski başbakanlarından Clemenceau "Saçımı tararken yalnız saçımı düşünürüm." der.**

**Ders çalışırken çabuk sıkılmak, dinlerken ve okurken farkında olmadan hayal kurmak, çalışılan yerleri yeri geldiğinde hatırlayamamak, dikkatsizlik sebebiyle hata yapmak, aldığımız kişisel kararları uygulayamamak, büyük ölçüde dikkat yetersizliği ve yeterince konsantre olamamaktan kaynaklanır.**

# KONSANTRASYONU BOZAN ETKENLER

PSİKOLOJİK ETKENLER	BEDENSEL ETKENLER	ÇEVRE ŞARTLARI	
<ul style="list-style-type: none"><li>1.İsteksizlik</li><li>2.Aşırı kaygı</li><li>3.Aşırı güven ya da güvensizlik</li><li>4.Başaramama korkusu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1.Sağlık sorunları</li><li>2.Kötü beslenme</li><li>3.Aşırı yorgunluk</li><li>4.Uykusuzluk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1.Gürültü, müzik</li><li>2.Telefon</li><li>3.Yatakta ders çalışma</li><li>4.Öğrenme yöntemlerini bilmemek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>5.Çalışma odasının aydınlatmasının ve havalandırmasının yetersiz olması.</li><li>6.Araya giren işler.</li></ul>

**Konsantrasyon hepimiz için önemli.  
Çünkü her bireyin kendi iç potansiyelini  
en iyi şekilde kullanabilmesini sağlıyor.  
Bilinç ve bilinçaltı güçlerinin birleştiği  
merkez, konsantre olmuş bir beyindir.  
Konsantre olmuş bir zihin maksimum  
performans gösterir.**

***Nasıl konsantre olacağımızı bilirsek  
okul hayatında performansımızı  
arttırabiliriz.***

**Konsantrasyon geliştirici bazı teknikleri  
sizlerle paylaşmak istiyorum.**

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ **Çalışmaya istekli(motive) olun.** Eustace Miller, Konsantrasyonu nasıl garantiye alabiliriz? sorusuna, ***“İlgi ve motivasyon ile. Motivasyon ne kadar güçlüyse, konsantrasyon da o kadar kuvvetli olur.”*** Cevabını verir.
- ▶ ***Çok istenen ve gerçekleştirilebilir bir hedef belirleyin.***
- ▶ **Fiziksel ihtiyaçlarınızı, ders çalışmaya başlamadan önce giderin.**
- ▶ **Ders çalışma odanızın, köşenizin veya çalışma masanızın düzenli ve sade olmasına özen gösterin.** Burada dikkatinizin dağılmasına neden olabilecek poster, bilgisayar, dergi ve gazete vb. bulundurmayın. Unutmayın; dağınık oda, dağınık zihin demektir. ***Dağınık dahi, değerinin yarısını kaybetmiş demektir.***



## **Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler**

- ▶ ***Ders çalışırken TV, müzik, bilgisayar ve telefon gibi dış uyaranlardan uzak durun.***
- ▶ ***Okulda ve dershanede cam kenarına, arka sıralara ve sizi konuşturacak kişilerin yanına oturmamaya dikkat edin.***
- ▶ ***Kendinizi iyi tanıyın. Ders çalışmada en iyi verimi günün hangi zaman diliminde ve hangi yöntemle çalışırsanız alacağınızı bilmelisiniz.***

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ **Görerek öğrenme, dikkat eksikliği olan kişilerin daha çabuk öğrenmelerini sağlar. Bu nedenle, öğrenirken görsel malzeme kullanın.**
- ▶ **Birini dinlerken yüzüne bakmaya dikkat edin. Özellikle sınıfta öğretmenden ve tahtadan gözünüzü ayırmayın.**
- ▶ **Küçük bir not defteriniz olsun. Hatırlamak istediğiniz şeyleri buraya not edin; evde pano yaparak buraya küçük notlarınızı yazabilirsiniz.**
- ▶ **Bir zaman diliminde yalnızca tek bir iş yapın. İnsan aynı anda birçok işi yapabilir; ama bunların içinden sadece bir tanesine odaklanabilir.**
- ▶ **Çalıştığınız konudan sorular çıkarın ve sorulara cevap bulmak için çalışın.**
- ▶ **Bol bol su için. Çünkü beynin en önemli 3 gıdası su, glikoz ve oksijendir.**

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ **Çalışma sırasında bir şeyler yemeyin. Hele hele çerez! Çekirdek çıtlatarak ders çalışan bir öğrencinin çalıştığı konuya odaklanması çok zordur**
- ▶ **Çalışmada çeşitliliğe yer verin. Uzun süre tek ders üzerinde değil, değişik ders ve konular üzerinde çalışın. Bu değişiklik motivasyonunuz üzerinde olumlu bir etki yapacaktır.**
- ▶ **Çalışma sırasında okuma, yazma, anlatım ve uygulama gibi çeşitli etkinliklere yer verin. Bu çeşitlilik zihninizi olumlu yönde etkiler.**
- ▶ **Belli aralıklarla tekrarlar yapın.**
- ▶ **Birlikte çalışmak için çalışma arkadaşları bulun ancak bu arkadaşlar dikkat süresi uzun, bilgi düzeyi yeterli, çalışma ve öğrenme isteği yüksek kişiler olmalı ki; amacınıza ulaşmak kolay olsun.**

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ **Gereksiz faaliyetlerden (kıpırdanmak, el-kol hareketleri) kaçının.** 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 dindir, gereksiz hareket ve davranışlardan sakınırlar. Siz de enerjinizi korumak için gereksiz hareketlerden kaçınınız; böylece soğukkanlı olursunuz, oto-kontrol mekanizmanız güçlenir, konsantrasyonunuz artar.
- ▶ **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.

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ **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.
- ▶ **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.

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ **“5 tane daha” yönetimini kullanın.** Bir işin ortasındaiken 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.
- ▶ **İşinizi küçük parçalara bölün.** Zaman alıcı büyük çaplı işleri küçük parçalar bölerek tamamlarsanız bu, işin daha az yıldıracı görünmesini sağlar. Mesela bir sınava çalışıyorsanız, çalışacağınız kısmı parçalara bölerek sırayla üzerinden geçin.

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

- ▶ ***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 yakalamaya, gözlem gücünüzü artırma ve yeni bakış açıları geliştirme olanağı tanır.***
- ▶ ***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.***

# Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler

## ► **“Gitme, Buraya Gel” Stratejisi.**

- ***Bu stratejiyi mutlaka uygulamalısınız. Düşüncelerinizin ilgilendiğiniz konudan başka bir noktaya kaydığını hissettiğiniz anda, “Bir dakika, hiçbir yere gitme, buraya gel” deyin kendi kendinize. Örneğin tam ders çalışırken aklınıza aldığınız başka bir not veya bir ödev, kız veya erkek arkadaşınız, veya karnınızın biraz aç olduğu veya bir şeyler atıştırmaya gibi düşünceler gelebilir. Böyle bir durumda hemen kendi kendinize, “hiçbir yere gitme, buraya gel” deyin. Ve hemen ilgilenmeniz gereken konuyu düşünerek, konuyla ilgili kendi kendinize birkaç soru sorun ve bunları cevaplamaya çalışın. Konuyla ilgili en son bölümün kısa bir özetini düşünün. Veya konunun ana başlıklarını şöyle bir hatırlamaya çalışın ve elinizden geldiğince dikkatinizi ilgilendiğiniz konuya toplamaya çalışın.***



## **Dikkat ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi için Öğrencilere Öneriler**

- ▶ ***Dikkatinizi dağıtan konudan uzaklaşmak için kesinlikle o konuyu düşünmemeyi düşünmeyin. Çünkü bu durum gittikçe daha çok dikkatinizin dağılmasına sebep olur. Bir şeyi düşünmemeye çalışmak, onun daha çok düşünülmesine sebep olur. “Şimdi fil düşünmeyeceğim” diye bir düşünün bakalım ne olacak. Şüphesiz hemen aklınıza bir fil gelecektir. Unutmayın, “fil düşünmemeliyim” diye düşünmek aklınıza filin gelmesini sağlamaktan başka bir işe yaramaz.***

**DİKKAT VE  
KONSANTRASYONU  
GELİŞTİREN  
TEKNİKLER**

**Hepimiz zaman zaman konsantrasyon zorluğu yaşarız. Aşağıda verilen uygulamaları dñzenli olarak tekrarlırsanız bir sñre sonra zihninizi kolayca kontrol altına alabilir ve istediğiniz şeye kolayca konsantre olabilirsiniz. Başarılı olmak için tek bir řart var: Egzersizleri sakince tekrar etmek... Buradaki uygulamalar size basit gelebilir. Ancak buna aldanmayın. Çünkü bu egzersizlerde önemli olan dñzenli tekrardır. Egzersizleri dñzenli olarak tekrarladığınızda farkında olmadan konsantrasyon gñcñnñzñn arttığını gñreceksiniz.**

**Özellikle 1 numaralı egzersizi her gñn on ila yirmi dakika arasında bir ya da iki kez dñzenli biçimde uygulayın.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **► ZEN NEFES EGZERSİZİ**

- 1. Dik ve rahat bir biçimde oturun. Çalışmaya başlamadan önce gerekli motivasyonu oluşturun.**
- 2. Dikkatinizi burun deliklerinizdeki hava akışı ya da karnınızda toplayın ve nefesinizi kendi doğal akışına bırakın.**
- 3. Bilinçli olarak birkaç derin nefes alın, ancak nefesinizi zorlamayın.**
- 4. Şimdi, bırakın nefesiniz kendi doğal ritminde aksın. Ona bilinçli olarak müdahale etmeyin. Yalnızca nefesinizin farkında olun.**
- 5. Bırakın dikkatiniz nefesinizin değişen ritmleri üzerinde odaklansın. Ve dikkatiniz dağıldığında onu nazikçe nefesinize döndürün.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

- ▶ **Bu uygulamayı yaparken nefeslerinizi sayabilirsiniz. Her nefes verişte bir sayı sayarak 1'den 10'a kadar gelin ve sonra tekrar birden başlayın. Eğer dikkatiniz dağılırsa, tekrar birden başlayın. Burada amaç herhangi bir yere varmak değil, tam anlamıyla şu ana odaklanma kapasitesini geliştirmektir.**
- ▶ **Dikkatiniz dağılır ya da zihniniz donuklaşırsa bundan dolayı azminizi yitirmeyin. Bu gayet normaldir. Zamanla dikkat dağınıklığını çabucak yakalayıp dikkatinizi tekrar nefesiniz üzerinde toplamayı öğreneceksiniz. En sonunda konsantrasyonunuz sabitleşecek ve bir an için dağılsa bile yine istediğiniz noktada toplayabilir hale geleceksiniz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **KENDİNİ HATIRLAMA**

- **Bu sözcükleri okurken okuduğunuzun farkında olmaya çalışın.**

**Yaptığımız şeyin farkında olma yeteneğimizi geliştirmek “kendini hatırlama” olarak adlandırılır. Bu uygulama algı ve eylemlerimiz üzerinde ince ayarlar yapabilmemizi sağlar. Zihnimizi sakinleştirir, netleştirir ve daha yapıcı ve etkili seçenekleri görüp seçebilmemiz için gerekli olan nitelikleri kazanabilmemizi sağlar. Bu farkındalıkla yaşamınızı ulaşmak istediğiniz hedeflere doğru yönlendirebilirsiniz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**Kendi kendinize Şu ifadeleri tekrarlayın ve sözü edilen eylemleri yaparken bunların farkında olmaya çalışın. Başlangıçta farkındalığınızın süresi kısa olabilir. Bundan dolayı motivasyonunuzu kaybetmeyin. Sabırla farkındalık sürenizi artırmaya çalışın. Bu alıŐma için başlangıçta belli zamanları ve belli aktiviteleri seçebilirsiniz.**

- ▶ Nefes alırken, nefes aldığımı biliyorum.**
- ▶ Nefes verirken , nefes verdiğimi biliyorum.**
- ▶ Dinlerken, dinlediğimi fark ediyorum.**
- ▶ Dokunurken, dokunduğumu fark ediyorum.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

- ▶ **Kalkarken, kalktığımı fark ediyorum.**
- ▶ **Otururken oturduğumu fark ediyorum.**
- ▶ **Düşünürken, düşündüğümü biliyorum.**
- ▶ **Korkarken, korkumun farkında oluyorum.**
- ▶ **Neşelenirken, neşelendiğimi fark ediyorum.**
- ▶ **Niyetlenirken, niyetlendiğimin farkına varıyorum.**
- ▶ **Başlarken, başladığımın farkına varıyorum.**
- ▶ **Okurken, okuduğumu fark ediyorum.**
- ▶ **Bitirirken, bitirdiğimi fark ediyorum.**



## **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**Zihninizi tam anlamıyla yaptığınız işe verin, başka yerlerde gezinmeye başladığında kendinizi eleştirmeden, yargılamadan zihninizi yalnızca geri getirin ve kendini hatırlama uygulamasına geri dönün.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **DİKKATİ YÖNLENDİRME**

**Gündelik yaşam içerisinde dikkatimiz sürekli farklı şeyler üzerinde gezinir. Bu süreç genellikle bilinçli olarak kontrolümüz altında değildir. Tamamen bilinçdışı bir şekilde zihnimiz oradan oraya sürüklenir durur. Aslında belli bir anda dikkatimizi ancak sınırlı sayıda noktaya odaklayabiliriz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

- ▶ **Örneğin şu anda bu satırları okurken büyük bir olasılıkla dışarıdaki sesleri duymuyordunuz. Ve şimdi dikkat ettiğiniz için dışarıdaki sesleri duyabiliyorsunuz. Yine bu satırları okurken dizlerinizi hissetmiyordunuz. Ama şimdi dikkatinizi yönelterek dizlerinizi hissedebilirsiniz. Aslında kasıtlı olarak dikkatinizi belli noktalarda toplayabilir ve yönlendirebilirsiniz. Aşağıdaki egzersiz bu konudaki farkındalığınızı geliştirmenize yardımcı olacak. Bunu dilediğiniz şekilde çeşitlendirerek geliştirebilir hatta bunu kendi kendinize oynadığınız bir oyun haline de getirebilirsiniz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**1.Bulduğunuz mekanda etrafınızda bulunan cisimlere dikkatlice bakın ve onları birkaç dakika tek tek inceleyin.**

**2.Dikkatinizi etraftaki seslere yönlendirin ve bir süre dinleyin. Sesleri dinlerken etraftaki görüntülerin nasıl bulanıklaştığına dikkat edin.**

**3.Şimdi bedeninizin çeşitli bölgeleri üzerinde odaklanın. Bedeninizin oturduğunuz yere temas eden yerlerini hissedin. Sırayla ellerinizi hissedin. Nefesinizi gözlemleyin, nefes alıp verdikçe ciğerlerinizin nasıl inip kalktığını hissedin. Çevrenizdeki ısıyı hissedin. Burnunuzdan giren havanın burnunuzda meydana getirdiği hisler üzerinde odaklanın. Bütün bunları yaparken dikkatinizi nasıl yönlendirebildiğinizi ve bunun kendi elinizde olduğunu fark edin.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**4.Şimdi gözleriniz açık durumda sıkça gördüğünüz ve zihninizde kolayca canlandırabileceğiniz bir mekanı hayal edin. O mekanın tüm detaylarını gözünüzün önünde canlandırın, zihinsel olarak o mekanda dolaşın. Bunu yaparken bulunduğunuz yerdeki görüntülerin ve seslerin nasıl silikleştiğini fark edin.**

**5.Yine gözleriniz açık durumda zihninizde bir müzik parçasını ya da sesini çok duyduğunuz bir kişinin sesini veya dilediğiniz herhangi bir sesi canlandırın. Onu bütün detaylarıyla duymaya çalışın.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**6. Geçmişte çok üşüdüğünüz veya sıcaktan dolayı rahatsız olduğunuz bir zamanı hatırlayın. Bu hisleri yeniden yaşayın. Ellerinizi soğuk bir suyun altına tuttuğunuzu hayal edin. Suyun soğukluğunu ellerinizde hissetmeye çalışın. Çok sevinçli olduğunuz bir zamanı hatırlayın ve o sevinç duygusunu yeniden yaşayın.**

**7. Şimdi dikkatinizi tekrar bulunduğunuz mekana ve etrafınızdaki cisimlere odaklayın ve ardından zihninizde başka bir mekanı canlandırın, bunu on kez tekrarlayın. Yani dikkatinizi bir bulunduğunuz mekana bir zihninizde canlandırdığınız mekana odaklayın.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**8. Bu kez aynı şeyi seslerle yapın. Dikkatinizi önce bulunduğunuz mekandaki seslere veya sessizliğe, daha sonra zihninizde canlandırdığınız seslere ve konuşmalara yöneltin, bunu birkaç defa tekrarlayın.**

**9. Şimdi bedeninizi hissedin. Dikkatinizi bedeniniz üzerinde odaklayın. Daha sonra geçmiş zamanda bedensel olarak yaptığınız bir işi imgeleyin. Sonra tekrar şu an hissettiklerinize dönün. Bunu birkaç kez tekrarlayın.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **ZİHİNSEL ÇAĞRIŞIMLARIN İZLENMESİ**

**Rahat bir pozisyonda gevşeyin ve gözlerinizi kapatın. Sessizce "bir" deyin ve zihniniz herhangi bir düşünceyle kesilene kadar, tekrar tekrar "bir" demeye devam edin. Kesilme anında, bir sonraki sayıyla devam edin ve yeniden kesintiye uğrayana kadar o sayıyı tekrarlayın. "iki, iki, iki..." diye tekrar edin. Sonra "üç, üç, üç..." Bu uygulamayı yaparken, kesintilerin sıklığına dikkat edin.**

**Bu uygulamadan amaç zihninizin ne kadar sıklıkla farklı düşüncelerle bölünmekte olduğunu ve konsantrasyonun ancak özel bir çalışmayla elde edilebileceğini farketmeniz içindir.**



# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **BELLİ BİR CİSME KONSANTRASYON**

**Konsantrasyon çalışmalarının en temel metotlarından biri seçilen her hangi bir obje üzerinde belli bir süre dikkatin odaklanmasıdır. Bu çalışma için her hangi bir obje seçin ve odanıza çekilerek sakin ve sessiz bir şekilde o cismin karşısına geçip oturun. Seçeceğiniz objenin bir mum alevi, kalem, bardak gibi küçük objeler olması daha iyidir.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **BELLİ BİR CİSME KONSANTRASYON**

**Hiç bir şey düşünmeden seçtiğiniz objeye konsantre olun. Kısa bir süre sonra o eşya hakkında çeşitli fikirler zihninize üşüşür. O eşyanın ismi ya da etiketi, gördüğü iş, güzelliği ya da çirkinliği; onunla ilgili daha önceden edinmiş olduğunuz bir çok düşünce zihninize gelmeye başlayacaktır. Bunlar geçmiş tecrübelerden kaynaklanan önceden algılanmış fikirlerdir. Şimdi ise, bunlar o anki tecrübelerinize engel olan şeylerdir. Bu fikirleri fark ettiğiniz anda, bırakın uzaklaşıp gitsinler.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **BELLİ BİR CİSME KONSANTRASYON**

**Siz karşınızdaki objeye dikkatinizi yöneltin ve sadece onu düşünün bir başka düşüncenin zihninizi bölmesine izin vermeyin. İlk başlarda dikkatinizi sadece o obje üzerinde tutmakta oldukça zorlanabilirsiniz. Sabredin ve bu çalışmayı her gün en az 4 - 5 kez tekrarlayın. İlk alıştırmalarınızın süresi 1 dakika civarında olmalıdır. Daha sonraları bunu 5-10 dakikaya kadar çıkartabilirsiniz.**

**Bu çalışmalarınızı iş yerinizde, okulda ya da herhangi bir yerde de yapabilirsiniz.**

**Çalışmanız süresince konsantrasyon isteğini canlı tutun. İçinizdeki yoğun konsantrasyon isteği sizi başarıya yaklaştıracak en önemli etkidir.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **BELLİ BİR CİSME KONSANTRASYON**

**Bıkmadan usanmadan bu pratik uygulamayı sürdürün. Zaman içinde konsantrasyon yeteneğinizin hızla arttığına şahit olacaksınız. Bu çalışmalar ileride başka alanlarda da size pek çok yararlar sağlayacaktır.**

**Çevrenizde yapmakta olduğu bir işe tamamiyle kendini verememekten şikayet edenler varsa, onlara da bu alıştırmaları tavsiye edebilirsiniz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **AYRINTILARA KONSANTRASYON**

**Metal bir tepsi alın. Bir arkadaşınız size göstermeden tepsinin içine oniki adet obje koysun. Bunlar tepsinin içine sığabilecek; kalem, makas, silgi, kitap, biblo, çakmak gibi objeler olabilir. Sonra bunları bir bezle örtsün. Ve sizin önünüze getirsin.**

**Sonra siz, örtüyü kaldırın ve 30 saniye içinde bu tepside neler olduğuna bakın... Tepsideki nesnelerin ayrıntılarına özellikle dikkat etmeye çalışın**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **AYRINTILARA KONSANTRASYON**

**Objeleri tekrar örtün ve hatırladıklarınızı kaydedin. Özellikle o eşyaların ayrıntılarını ne derecede tanımlayabildiğinize de dikkat edin... Bu alıştırmayı evinize gelen misafirlerle eğlenceli bir oyun gibi de yapabilirsiniz. Uygulama yaptıkça, her seferinde daha fazla eşyayı gözlemlediğinizi, daha fazla ayrıntıları zihninizde tutabildiğinizi farkedeceksiniz. Çünkü dikkatinizi odaklamada gittikçe büyük bir beceri geliştireceksiniz.**

**Siz sadece sabırla çalışın... Başarının beraberinde geleceğine şahit olacaksınız.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **KENDİ KENDİNE AYRINTILARA KONSANTRASYON**

**Az önceki alıştırmamanın diğerk bir versiyonunu, tek başınıza da uygulayabilirsiniz.**

**Bu uygulamayı daha önce bilmediğiniz bir odada ya da mağazada dolaşarak, çevrenizdeki eşyaları 30 saniye gözlemleyerek yapabilirsiniz. Daha sonra bulunduğunuz yerden ayrılarak, gördüklerinizi bir yere not edin... Tekrar odaya ya da mağazaya dönüp kendinizi kontrol edin. Raporunuzda ne kadar ayrıntı vardı? Sadece kapıların, pencerelerin, elektrik prizlerinin sayısı gibi şeylere mi dikkat ettiniz? Tavan nasıldı? Ya döşeme?**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **KENDİ KENDİNE AYRINTILARA KONSANTRASYON**

**Bu alıştırmalar, eşyalar hakkındaki kanaatlerinizi askıya alacak ve gözlem yapma becerilerinizi keskinleştirecektir. Gördüklerinizle ilgili hükümlerimizi askıya alacak olursak ve sadece gözlemleyebilirsek daha çok şey görürüz. Bu aynen bir TV kamerasının bir odayı taramasına benzer.**

**Çevremizi izlerken çoğunlukla, çevremizdeki eşyalarla ilgili önceden edindiğimiz ön yargılarımızla onları gözlemleriz. Bu yüzden de çevremizi gözlemlerken, sürekli o önyargılarımızın penceresiyle kendimizi kısıtlarız. Bu da konsantrasyonumuzun bozulmasına sebebiyet verir.**



# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**Egzersiz amacı; konsantre olmayı öğrenmeyi sağlamaktır. Nasıl kaslar fiziksel egzersizlerle gelişirse, konsantrasyonda okuma egzersizleriyle gelişir. Bunun için planınıza günlük en az 10–15 dakikalık okuma egzersizleri koyun. Eğer okuma alışkanlığınız yoksa, önceleri çok sevdiğiniz yayınları okuyarak işe başlayabilirsiniz. Bu yayınlar roman, hikaye, dergi olabilir. Daha sonra yavaş yavaş düşünsel yazıları okumaya başlayın. Konsantrasyon düzeyiniz bir ders süresi için 20–40 dakikaya ulaştınca ideal noktaya ulaştığınız demektir.**

# DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

**Egzersiz amacı; konsantrasyon sürenizi geliştirmektir.** Beyaz bir A4 dosya kağıdına avuç iinizi geçmeyecek büyüklükte bir daire çizin. Bu daireyi demir para kullanarak da çizebilirsiniz. Sonra dairenin iini kalemle boyayın ve simsiyah duruma getirin. Yüzünüzü soğuk suyla yıkayın ve ortamı havalandırın. Rahatsız edilmeyeceğiniz parlak bir ortam oluşturun. Siyah noktalı beyaz kağıdı duvara asın. Sandalyede dik bir şekilde oturarak yarım metre uzaklıktan kağıttaki şekle sabit bir şekilde bakın. Şekle bakarken gözlerinizi kesinlikle hiç kırpmayın. Eğer gözleriniz çok sızlıyorsa, gözlerinizi sadece bir defa kapatabilirsiniz. Eğer bir süre hiç zorlanmadan 5 dakika bakabilmeyi başarırsanız bu defa bir sonraki gün 6 dakika bakın. Konsantrasyon sürenizi zamanla istediğiniz noktaya getirebilirsiniz.

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**Egzersiz amacı; fiziksel olarak dinlenmenizi sağlayarak derse konsantre olmanıza zemin hazırlamaktır. Bunun için; sırada düzgün oturun. Sayacağı hareketleri yediye kadar sayarak yapın. Hareketi bitirince nefes alıp verin. Hareketler: ayak parmaklarınızı bükün. Bacağınızı gerilene kadar topuğunuzu yukarı kaldırın. Ayaklarınız yerden 30 cm aralıklı olarak, kalçanızdaki adaleleri gerdirin. Midenizi içeriye çekin. Dirseklerinizi bükün ve pazılarınızı sertleştirmeye çalışın. Omuzlarınızın kaslarını gerdirmeye çalışın. Çene kaslarınızı oynatın. Alın kaslarınızı oynatın. Bu egzersizi ders çalışırken yorulduğunuz zamanlarda rahatlıkla yapabilirsiniz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

**Egzersiz amacı; yorulan vücudunuzu rahatlatarak daha sonraki çalışma için konsantrasyona zemin hazırlamaktır. Ders çalışma sırasında ara verme zamanı geldiğinde ayağa kalkıp odanızın içinde birkaç adım yürüyün. Gerinin. Derin derin nefes verin. Daha sonra boynunuzun sağa sola çevirin. Eğilip düzelin. Yerinizde sekin. Sonra tekrar nefes alıp verin. Ellerinizi belinize koyun. Sağa sola doğru ayaklarınız sabit olmak üzere belinizden dönerek hareket edin, sonra tekrar nefes alıp verin. Bu hareketi birkaç kez tekrar edin.**

# DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

## ► **TEK NOKTAYA BAKMA:**

**Ders çalışmaya başlamadan önce, tek noktaya yoğunlaşarak “dikkati odaklama” çalışması yapın. Oturma pozisyonumuzu aldıktan sonra, sağ elimize kaleminizi alıp kolunuzu uzatın. Kaleminizin ucuna 30 saniye süreyle bakın. Gözleriniz tam olarak o tek noktaya kilitlemiş olsun. Bu uygulamayı ders çalışmaya başlarken, ara ara yorulduğunuz veya dikkatinizin dağıldığı zamanlarda da (30 saniye süresini artırarak da) tekrarlayabilirsiniz.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **► OKUMA HIZINIZI GELİŞTİRİN:**

**Bir araştırma, insan beyninin 1 dakikada 700 kelimeyi işleme kapasitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur . Otomobil kullanan bir sürücü hızı düşükken mi yoksa yüksekken mi bütün dikkatini yola ve araca verebilir? Tabii ki, otomobilin hızının artmasıyla doğru orantılı olarak sürücünün dikkat ve konsantrasyonu artar. Siz de okuma hızınızı bu rakama(700 kelimeye) yaklaştırırsak, Okuma hızımız arttığı için, onunla birlikte dikkat ve konsantrasyonumuz da artacaktır.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **► KELİME ARAMA ÇALIŞMASI:**

**Herhangi bir okuma parçasında, belirli bir süre içinde (Örneğin 2 dakika) önceden belirlediğiniz metinde çok geçen bir kelimeyi bulup sayın. Verilen süre içerisinde kaç kelime bulduğunuzu belirleyin. Başarı oranınızı bir deftere yazın. Bu tekniği sık sık tekrarlıyorsanız yararını göreceksiniz.**

**Yaşınıza uygun puzzle, satranç tarzı oyunlarla ilgilenin.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

▶ **Gazetelerin hafta sonu eklerinde verilen ‘farklılıkların bulunması’, ‘kelime avcılığı’, ‘sayı avcılığı’, ‘çapraz bulmacalar’, ‘mantık bilmeceleeri’, ‘atasözü bulma’, ‘sayı ve sözcük eşleştirme’, ‘gizlenmiş nesnelere bulma’, ‘labirent’ ve ‘aynı şekli bulma’ gibi oyunlarla ilgilenebilirsiniz.**



# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **SU İÇMEK**

**Su içmenin birçok yararı olduğu gibi, dikkat aralığını da arttırdığı kanıtlanmıştır. Ders çalışırken ve önemli bir konuya odaklanmak istediğinizde yudum yudum su için. Masanızda sürahi ile su dolu bir bardak bulundurma alışkanlığı edinin.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **► NEFES**

**Ders çalışmaya başlamadan önce ya da konsantrasyon arttırmak istediğinizde, birkaç derin diyafram nefesi alın. Vücuda alınan oksijenin yüzde yirmi beşini beynimiz kullanır. Diyafram nefesiyle beynimize daha fazla oksijen sağlamış oluruz. Diyafram nefesi çalışma öncesi, yazılı veya sözlü sınav öncesi, stresli durumlarda ve yatmadan önce uygulanmalı.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **▶ ATEŞTEN SAYILAR**

**Rahat bir yere oturun. Sırtınız dik dursun. Gözünüzü kapatıp beş kez derin nefes alıp verin. Zihninizin temizlendiğini, sakinleştiğini hissedin. Durgun bir göl imgeleyin. Nefes alıp vermeye devam ederken sayı saymaya başlayın. Bir sayısından başlayarak beşer saniye arayla sayın. Saymakta olduğunuz sayıyı gökyüzünde ateşle yazılmış gibi imgeleyin. Canlı, net ve parlak olarak görmeniz çok önemlidir. Saymaya devam edin. Önce 20'ye kadar, daha sonra da 30'a, hatta 40'a kadar arttırın.**

# **DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER**

## **► KONTROL ÇİZELGESİ**

**Ders çalışmaya başlamadan önce saate bakın. Zamanı kontrol çizelgesi yapmak üzere not edin. Zihniniz dağılıp konsantrasyonunuz bozulmaya, vücudunuz kıpırdanmaya başladığında hemen saate bakıp zamanı çizelgenize not edin. Konsantrasyonunuzun zamanla artacağını fark edeceksiniz.**

# DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

## ► YANA YATIK “8” İŞARETİ YAPIN.

**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.****

# DİKKAT VE KONSANTRASYONU GELİŞTİREN TEKNİKLER

## ▶ METAL TEMİZLİĞİ

Vücudumuzda birikmiş ağır metalleri temizlemek de konsantrasyonumuzu ve hafızamızı güçlendirecektir. Bu amaçla kullanılacak bir yöntem Prof. Dr. Mikhail Tombak'ın "İyileşmeyecek Hastalık Yoktur" kitabında anlatılmaktadır. Bu sayede çocukların okul döneminin başında yaz boyunca vücutlarında biriktirdikleri ağır metalleri atmaları sağlanabilir. Bu yöntem, sabahları aç karnına ya da akşam yemeğinden dört saat sonra boş mideye uygulanmalıdır. Bir çay kaşığı kadar ayçiçekyağı ağzın ön kısmına alınır, şeker gibi ağzın içinde yarım saat çevrilir. Ağızdaki yağ süre dolduktan sonra mutlaka tükürülmelidir. Tedavi on beş günlük kür halinde uygulanabilir.

# KONSANTRASYONU ARTIRAN YİYECEKLER

Konsantrasyonu artırmanın bir yolu da probleme daha geniş bir açıyla yaklaşmaktır. Hastalık kaynaklı nedenleri yok tamamen yok ettikten sonra diğer fiziksel boyutlara da göz atmak gerekir.

- ▶ **Dinlenin ve enerji şarj edin.** Uykusuzluk ve açlık konsantrasyonu yok eder; problem az beslenme ve az uyku ise, iyice dinlenin ve bir kase salata yiyin.
- ▶ **Karbonhidratları azaltın.** Bazı insanlar çok fazla rafine edilmiş karbonhidrat tükettiği zaman uykulu bir duruma girer. Eğer karbonhidratlara karşı hassassanız, öğle yemeğinde ekmeği azaltın ve biraz fazla protein ve sebze tüketin.

# KONSANTRASYONU ARTIRAN YİYECEKLER

- ▶ **Doğal Tatlıları Kullanın.** Rafine şeker başlangıçta size enerji verse de, bir süre sonra çoğu insanı zihinsel ve fiziksel olarak uyuşuk bir duruma sokar. Gün içinde enerjiye ihtiyacınız varsa, çikolatalı bir gofret yerine bir portakal, elma veya muz yemenizi tavsiye ederiz.
- ▶ **B vitaminleri alın.** Thiamine (bir B vitamini) seviyenizi artırarak konsantrasyonunuzu sağlamak istiyorsanız, buğday ekmeği, ceviz, fındık, fasulye, bezelye, süt, yağsız et, yeşil yapraklı sebzeler, avakado, karnabahar ve ıspanak gibi yiyecekler yemelisiniz.
- ▶ **Demir oranına dikkat.** Demir eksikliğinin sebep olduğu anemi, beyne kanın dolayısıyla oksijenin az gelmesi nedeniyle hafıza ve konsantrasyonu etkilemektedir. Demir kaplarda pişirilmiş et, deniz ürünleri, brokoli gibi yiyecekler yiyin. Doktor tavsiyesi ile demir içeren vitaminler de kullanabilirsiniz.



# KONSANTRASYONU ARTIRAN YİYECEKLER

- **OMEGA 3 + E :** Bebek ve çocuk uzmanı Profesör Robert Winston'un yaptığı bir araştırma, balıkyağının özellikle disleksi (öğrenme bozukluğu), egzama ve iletişim zorluğu çeken çocuklar üzerinde olağanüstü etkileri olduğunu ortaya çıkardı.

BBC'de yayınlanan "Günümüzün Çocuğu" adlı belgeselde, Profesör Robert Winston davranış bozuklukları gösteren iki çocuğa günlük olarak belli dozlarda Omega 3 yağ asidi içeren balıkyağı tabletleri vermiştir. Üç ay sonra her iki çocukta da önemli gelişmeler gözlenmiştir. Saldırgan davranışlı olan çocuğun bu durumu olumlu yönde değişirken, çekingen ve içine kapanık olan diğer çocuğun da dışa dönük bir hale geldiği görülmüştür. Bu çalışma balıkyağının birçok probleme çözüm olduğunu ortaya koymuştur.

# KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

## ► **Su Kaybı**

**Vücuttaki diğer organlardan farklı olarak, beynin büyük bir kısmını (yaklaşık tahminen % 90'ını) su oluşturmaktadır. Vücuttaki su eksikliği kişide baş ağrısı, yorgunluk ve çabuk sinirlenme gibi sonuçlara neden olmaktadır. Bu sonuçlardan her biri sizden konsantrasyonunuzu çalan, alıp götüreren olaylardır.**

# KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

## ► Toksinler (vücudunuzdaki zararlı maddeler)

Herhangi bir işle uğraşırken neler atıştırdığınız konsantrasyonunuzu etkileyen en önemli faktördür. Yediğimiz hafif hazır yemek ve çerezlerde en çok kullanılan 12 tehlikeli katkı maddesini içeren “kirli düzine” diye bir liste vardır. Bunlardan iki tanesi en çok dikkat etmemiz gereken maddelerdir. Çünkü bu iki tehlikeli madde her türlü gevrekta, gazlı içecekte, sakızda ve yediğimiz birçok şekerlemede mevcuttur.

# KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ▶ **1-) Mono Sodyum Glutamate (MSG)** çeşni ve tat artırıcı dünyada 1950'lerde kullanılmaya başlamıştır. Bu madde hemen hemen her türlü tuzlandırılmış çerezde, hazır yemeklerde, hazır çorbalarda, bisküvilerde, soslarda, et suyu veya et suyu bulyonlarında, konserve ton balıklarında, donmuş hazır yiyeceklerde mevcuttur. Şeker pekmezi fermantasyonundan elde edilmesinden dolayı bu katkı maddesi migren, astım, egzema, barsak rahatsızlığı, kalp çarpıntısı, dalgınlık, unutkanlık, çabuk sinirlenme, rahatsızlık ve dikkatsizlik gibi durumlara sebep olur.

# KONSANTRASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- **2-) Aspartame** suni tatlandırıcı şekerden yaklaşık 200 kat daha tatlıdır. Aspartame diyet içecekler, kalorisi düşük yiyecek veya diyet tatlılar, sakızlar, pasta ve şekerlemeler dahil tam 9000 yiyecek ürününde kullanılmaktadır. Bu madde de baş ağrısı, heyecan, çabuk sinirlenme, depresyon, uykusuzluk, yorgunluk, baş dönmesi, hazımsızlık ve çeşitli alerjik reaksiyonlar gibi çeşitli şikayetlere sebep olmaktadır. Ayrıca bu maddenin beyin tümörü oluşmasına etkisiyle ilgili ön bulgular mevcuttur.

- ▶ **Anthony Robbins diyor ki; “Akıllı insan, bulduğundan daha fazla fırsatı oluşturmaktadır. Kaderimizi kontrol eden üç karar vardır: neye odaklanacağımıza karar vermek; bir şeyin bizim için ne anlam taşıdığına karar vermek; istediğimiz sonuçları elde etmek için ne yapmamız gerektiğini bilmek.”**

**Etkili bir konsantrasyon yeteneği kaderimizi (bize bakan yönü ile) belirleyecek kararlarımızı hayata geçirmede en önemli araçlardan biri olacaktır.**

# GÖSTERDİĞİNİZ DİKKAT VE KONSANTRASYON İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

**FERHAT ÖNRE**

**KAYNAK:**

<http://www.durupsikolojiimerkezi.com/konsantrasyon-nedir>

<http://www.kuraldisidergi.com/4141/konsantrasyon/>

<http://blog.milliyet.com.tr/dikkat-ve-konsantrasyon-mucizesi/Blog/?BlogNo=275577>

<http://hafizaniqelistir.blogcu.com/konsantrasyonu-quclendirmenin-15-yolu/9680350>

[http://www.konsantrasyonungucu.com/kon\\_vivecekler.asp?axpsrt45=-853167453](http://www.konsantrasyonungucu.com/kon_vivecekler.asp?axpsrt45=-853167453)

<http://www.uslanmam.com/psikoloji/504698-basit-konsantrasyon-teknikleri.html>