**Konsantrasyon Nedir? Nasıl Geliştirilir?**

**(*Nefis konu değil mi?*)**

****

**Konsantrasyon, bir konuya zihinsel olarak belli bir süre odaklanabilmektir. Konsantrasyon süresi, kişiden kişiye değişebildiği gibi; aynı kişide konu ve yapılan işe göre de değişiklik gösterebilir. Genellikle sevdiğiniz, merak ettiğiniz, önemsediğiniz ve yapabildiğiniz işlere daha uzun süre konsantre olabilirsiniz.**

**Konsantrasyonumuzun bozulması yani dalgınlık dediğimiz şey ise, yoğunlaşmamız gereken konu yerine başka bir konuyu düşünmek demektir.

İnsan beyni aynı zamanda iki şeyi düşünüp yapamayacağı için kendimizi o anda asıl odaklanmamız gereken konu yerine başka bir konuyu düşünürken bulabiliriz. Herkes zaman zaman dalgın olabilir ancak; önemli olan bunun sıklığı ve süresidir.

*Ne kadar dalgın olduğunuzu anlamanız için işte size bir test:*
Bir yol boyunca yürüyerek, nefesinizi 1'den 10'a kadar sayın. Bitince tekrar 1'den başlayıp 10'a kadar sayın. Bu işlemi üst üste kaç kez yapabildiğinizi görün. İdeal olanı 5-6 kereden az olmamak koşuluyla daha fazlasıdır. Dalgınlıkla 10'dan sonra tekrar 1'e dönmek yerine 11, 12, 13 gibi saymayı sürdürdüğünüzde en son kaçta kaldığınıza dikkat edin. İşte bu sayı, sizin ne kadar uzun süre dalabildiğinizin bir ifadesi olabilir. Gerçekten çok dalgın kişilerin 120'lere kadar saymaya devam ettikleri görülmüştür.**

***Konsantrasyonunuzu geliştirmenize yardımcı olabilecek bir kaç öneri:*
Aşağıdaki alıştırmayı bir hafta boyunca yapın Bu alıştırma, aynı zamanda düşünce kontrolü alıştırmasıdır.**

**Derse, günlük hayatınıza konsantre olmanızı engelleyen düşünceleri belirleyin. Eğer birden fazlaysa her biri için ayrı ayrı olmak üzere onları düşünmek için özel zamanlar ve özel bir yer (hiç oturmadığınız ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer olsun) belirleyin. Örneğin "14.00–14.20 arası arkadaş ilişkilerimi, 17.00–17.15 arasında ailemdeki sorunları vb. düşüneceğim" deyin.**

***Bu size komik gelebilir belki ancak mantığı şu:***

**Beyin istemli olarak çalışan bir organdır. Bu nedenle onu denetimimiz altında çalıştırabiliriz. Oysaki birçoğumuz "Elimde değil, düşünmeden edemiyorum." derken bunun tersine inanmış oluruz, yani beynimizin aynı kalbimiz, midemiz, bağırsaklarımız gibi çalıştığını ve denetlenemez olduğunu sanırız. Böyle düşündüğümüzde olur olmaz zamanlarda elimizde olmadan, istemeden kendimizi başka başka konuları konuşurken, istemediğimiz şeyleri yaparken bulabiliriz demek ki. Oysa hiç de öyle değildir. Çünkü beynimiz bizim istemediğimiz şeyleri yapmamızı denetleyebilir.**