

# Dikkat Eksikliği Ve Odaklanma

– berberce · 07 Nisan 2023

Yazarı:Meltem SoyugüzelKitabın adı:Dikkat Eksikliği Ve Odaklanma

Türü: Kişisel gelişim.

Bu kitabı okurken iki şey aklıma geldi birincisi,ehliyet sınavı;ikincisi askerlik muayenem.

Gariban bir köylü çocuğuyum ben,babam çiftçi olduğu için beygirimiz ve eşeğimiz vardı,o tarladan o tarlaya onların sırtlarında büyüdüm desem yeridir.Ehliyet kursuna yazıldım yıllar önce,biraz öğrendim,o güne kadar depriyajın,frenin,gazın yerini bilmezdim,neyse sınav günü geldi,çok heyecanlıyım bütün hazırlığımı yaptım emniyet kemerini taktım, koltuğumu,aynamı ayarladım,siyalimi verdim,arkamdaki hoca komutu verdi:

-Yürü!

O sınav kaç dakika sürdü biliyor musunuz,iki dakika.Hocalarımdın o kadar ikaz etmelerine rağmen el frenini indirmeyi unuttum,araç hareket etmedi ve sınavdan kaldım çok basit bir şekilde.

Askerlik çağımızdayız eve posta gelip muayene olmamız istendi en yakın askerlik şubesinde ve evrak listesi vardı;kimlik,diploma,fotoğraf vs. Genellikle sınava girecek olan öğrencilerde adettir bu,ya kimliğini unuttur ya sınava giriş belgesini.Ben de diplomayı unuttuğum ve bir gün akşama kadar o şubenin önünde oturup diplomamın köyden gelmesini beklemiştim-ilçe ile köy arası yaklaşık yirmi kilometreydi ve dolmuşlar iki saatte bir kalkardı.

Bunları neden mi anlattım,ikisinin de ortak noktası aynı,dikkatsizlik.Birçok kazaların ana nedeni de bu;yaralanmalar,sakatlanmalar ve ölümler.Hemen hemen hepimizde bu sorun vardır zaten,onun için bu kitapta güzel tavsiyeler,örnekler ve çeşitli nefes egzersizlikleri var,hiçbir sorun çözümsüz değildir.

Germer'e göre bütün bilinçli-farkındalık uygulamalarının üç temel bileşeni vardır:

1. Dur
- 2.Gözleme
- 3.Geri dön

Harvard Üniversitesi'nde psikolog Paul Seli : "Uğraştığınız işle ilgisi olmayan başka bir konuyu düşünün,örneğin;kafanıza takılan başka bir sorunu çözmeye çalışın,sonra da asıl işinize dönün."

Şu cümlenin altını çizmişim ve beni çok etkilemişti:

"Sizi siz yapan düşüncelerinizdir,nasıl düşünürseniz,o olursunuz."Hakikaten öyledir kalp ne ile doluyorsa

dil onu söyler zamanla da söylediklerine esir olur.

İrademizi artırmak için seçenekler:

- A)Baskı kapasitenizi artırın,stresin nasıl yönetileceğini öğrenin.
- B)Kendinizi planınıza sadık kalmaya teşvik edin.
- C) Beyninizin enerjiyi daha iyi yönetmesine yardımcı olmak için daha fazla uyuyun.
- D)Meditasyon
- E)Daha iyi beslenme ve egzersiz
- F)Sonrası için olan işleri erteleyin ve şimdi önemli olana odaklanın.

Uyku araştırmacılarından Daniel Kripke:

"Geceleri 6.5 saat ile 7.5 saat arası uyuyan kişiler;en uzun yaşayan,daha mutlu ve üretken kişilerdir."

En iyi çalışma yöntemi;çalışmak,tekrarlamak ve dinlenmektir,öğrencilere altın bir öğüt.

Farkındalığımızı artıracak 10 teknik nedir?

Çocuklarla yapılabilecek farkındalık çalışmaları nelerdir?

Dikkat eksikliği ve belirtileri nelerdir?

Kaç tür dikkat vardır ve bunların işlevleri nelerdir?

Dikkati geliştirecek 5 yöntem nedir?

Bilişsel psikoloji kapsamında yer alan dikkat teorileri nelerdir?

Özgül öğrenme gücü nasıl ortaya çıkar?

Hiperaktivite bozukluğunun nedenleri,tedavisi ve yöntemleri nelerdir?

Bu ve buna benzer nice soruların cevabını bu kitapta bulabilirsiniz,dikkat konusu yabana atılacak bir konu değil,yaşınız kaç olursa olsun. Hatasız insan elbette yoktur ama bizim görevimiz bu hataların nedenlerini bulup en aza indirmektir.