

LATIHAN MENINGKATKAN KEUPAYAAN FOKUS SEMASA BELAJAR

Oleh Osman Affan



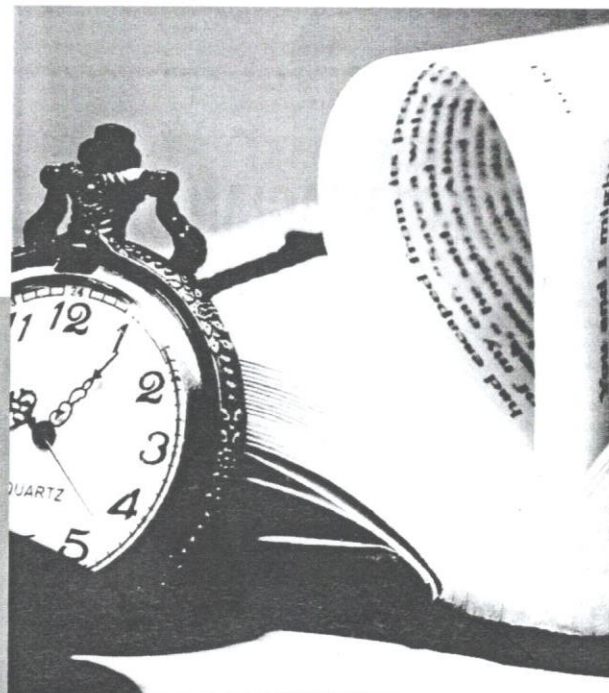
“*Beri aku enam jam untuk menebang sebatang pokok dan aku akan menggunakan empat jam pertama itu untuk mengasah kapakku.*” ~Abraham Lincoln-

DALAM dunia yang serba moden dan penuh dengan peralatan teknologi yang canggih, tumpuan minda kita terlalu mudah untuk diganggu. Sebagai akibatnya, kita menghadapi kesukaran untuk menyiapkan kerja yang sedang dilakukan. Sebagai contoh, aktiviti menulis karangan yang sepatutnya hanya memakan masa 20 hingga 40 minit boleh menjadi berjam-jam lamanya kerana minda tidak dapat difokuskan.

Sebagai pelajar, kebolehan untuk fokus terhadap apa-apa kerja yang

sedang dilakukan menjadi kemahiran yang perlu dikuasai. Jika hal ini dapat dikuasai, kemahiran tersebut akan menjadi aset yang sangat berharga buat pelajar kerana akan membantu pelajar mencapai kejayaan dan kecemerlangan dengan lebih mudah.

Jadi, pada kali ini, mari kita bincangkan cara untuk anda meningkatkan kebolehan untuk fokus pada apa-apa yang sedang dilakukan. Yang pertama, anda perlu faham bahawa kebolehan untuk fokus adalah seperti otot di badan anda. Bayangkan otot di tangan anda. Bagaimanakah



“*Bagi membuatkan anda lebih mudah fokus, anda perlu memilih lokasi belajar yang sesuai dan kurang gangguan persekitaran.*”

caranya untuk menguatkan otot-otot di tangan? Sudah tentu caranya ialah melakukan senaman atau latihan yang menggunakan tangan tersebut. Bayangkan orang yang berlatih mengangkat besi di gimnasium bagi menguatkan dan membesarkan otot tangan mereka.

Begitu juga dengan fokus. Kebolehan untuk fokus ibarat sejenis otot. Jadi, bagi menguatkan kebolehan anda untuk fokus semasa belajar atau melakukan sebarang kerja, anda perlu banyak berlatih untuk fokus. Saya mencadangkan anda berlatih begini.

Setiap kali anda mahu membaca buku, sebagai contohnya, tetapkan bahawa anda akan fokus selama hanya lima minit. Maksudnya, dalam masa lima minit ini, anda tidak akan mempedulikan semua perkara yang ada di sekeliling anda. Fokuskan minda anda hanya pada apa-apa yang sedang anda baca.

Selepas tamat lima minit, berhenti seketika. Bertanyalah kepada diri anda, adakah anda berjaya fokus sepenuhnya dalam masa lima minit tadi? Jika berjaya, tahniah! Jika tidak berjaya, cuba lagi beberapa kali sehingga berjaya.

Semakin banyak kali anda mencuba untuk fokus, anda akan mula sedar tentang satu perkara penting. Bagi membuatkan anda lebih mudah fokus, anda perlu memilih lokasi belajar yang sesuai dan kurang gangguan persekitaran. Anda akan tersedar bahawa jika anda membaca buku sambil televisyen dipasang, radio sedang kuat berkumandang, dan telefon bimbit tidak berhenti-henti berbunyi, kebolehan anda untuk fokus akan benar-benar terganggu.

Bagi mengatasi masalah gangguan tersebut, buat keputusan untuk mencari lokasi belajar yang kurang sumber gangguannya. Dalam masa yang sama, tutup sebarang sumber gangguan, seperti televisyen, radio dan telefon bimbit, bagi memudahkan usaha anda untuk berlatih menguatkan kebolehan fokus.

Setelah anda cuba berlatih untuk fokus beberapa kali dan berjaya, cuba tambahkan masa fokus dari lima minit ke-10 minit pula. Jangan risau jika fokus anda asyik terganggu dan usaha anda asyik gagal. Inilah latihan. Gagal semasa berlatih menjadi sebahagian daripada proses untuk berjaya. Jadi anda tidak perlu berasa sedih, kecewa, putus asa, atau kutuk diri sendiri setiap kali anda gagal.

Yang lebih baik anda lakukan apabila gagal ialah fikirkan tentang sumber silapnya sehingga anda gagal untuk fokus. Adakah anda gagal untuk fokus kerana anda terpaksa menahan rasa untuk pergi ke bilik air? Jika begitu, selepas ini, pastikan anda menyelesaikan sebarang urusan di bilik air lebih dahulu sebelum anda mula membaca buku. Adakah anda gagal untuk fokus kerana tempat anda membaca buku itu terlalu panas atau bising? Jika begitu, mula cari lokasi lain yang lebih sesuai untuk anda membaca buku selepas ini.

Yang pentingnya di sini ialah anda perlu berlatih sehingga anda berjaya fokus sepenuhnya selama 30 minit tanpa henti. Percaya atau tidak, sangat banyak perkara yang boleh anda lakukan dan siapkan jika anda mampu fokus sepenuhnya selama 30 minit.

Saya mengucapkan selamat berlatih sehingga anda mampu fokus sepenuhnya selama 30 minit.

control No. A 000275370
File Name: ma/2017/EDU2017A01.pdf

Educational - Teaching Method
Pg 22-23