**Kom ons gesels oor hoe om gefokus en gemotiveerd te bly**

As ons oor ’n aantal jaar terugkyk op die geskiedenis, sal 2020 uitstaan as ’n keerpunt. Ons sal dit altyd onthou as die jaar toe ons almal noodgedwonge enorme veranderinge moes aanbring. Ons moes leer hoe om te midde van ’n wêreldwye gesondheidskrisis op ’n nuwe manier met ons lewens voort te gaan. As ’n student, het jy onverwags vakansie gekry, wat in daardie stadium waarskynlik ’n verligting was, maar dit veel moeiliker gemaak het om weer te begin. Boonop is die hervatting van jou studie verder bemoeilik deur ’n nuwe en onbekende leermetode.

*Verandering veroorsaak stres*

Radikale verandering veroorsaak dikwels stres, uitputting, onsekerheid en ’n algemene gevoel van vertwyfeling en neerslagtigheid. Dalk het jy selfs aan jou studiekeuses begin twyfel. Verandering is geneig om ons onsself, ons loopbaanmoontlikhede, ons dosente en ons bekende omgewing in twyfel te laat trek. Hierdie gevoelens lei uiteindelik tot lae motivering en ’n gebrek aan energie. As ons dit te lank probeer ignoreer, kan hierdie gemoedsverskuiwings selfs tot depressie lei.

*Twee soorte stres*

Ons ervaar meestal twee soorte stres, naamlik episodiese en voortdurende stres. Episodiese stres het ’n einddatum. ’n Voorbeeld is ’n komende toets of toetsweek. Jy kan daarvoor beplan en voorberei, jy kan dit beleef, en dan is dit klaar. Daarteenoor het voortdurende stres nie ’n bepaalde aanvangs- of einddatum nie. Dit is omstandighede waarin jy jou ewe skielik bevind en wat hetsy kan vererger of verbeter, maar sonder dat jy enige beheer daaroor het – dis geheel en al onvoorspelbaar. Die COVID-19-pandemie is ’n tipiese voorbeeld. Vanselfsprekend hanteer ons episodiese stres beter as voortdurende stres.

Om toetse en eksamens te moet skryf terwyl die pandemie ook nog voortsleep beteken dat jy sowel episodiese as voortdurende stres ervaar. Onsekerheid of twyfel oor jouself en jou omgewing is heeltemal normaal.

*Oefening om fokus te behou\**

Doen gerus die volgende oefening saam met my om jou te midde van jou episodiese en voortdurende stres gefokus en doeltreffend te hou.

1. Maak ’n lys van alles waaroor jy bekommerd is, soos of jy ooit ’n werk sal kry of die akademiese jaar sal slaag; jou gesin se finansies, ouma se gesondheid, die korrupsie in die land, die paar kilogram wat jy aangesit het, jou voorkoms (neus, lengte, ens.); dalk het jy agtergeraak met jou studie en weet nie waar om weer te begin nie. Lys *elke* klein dingetjie wat jou bekommer of kwel.
2. Neem nou nóg ’n stuk papier en teken ’n groot sirkel. Skryf “Kring van kommer” boaan.
3. Teken ’n kleiner sirkel binne-in die grote en noem dit “Kring van invloed”.
4. Keer nou terug na jou lys. Watter van die bekommernisse wat jy gelys het, val binne jou kring van invloed? Kan jy die werkloosheidsyfer in die land beïnvloed? Kan jy jou ouma se gesondheid beïnvloed? Kan jy jou lengte of die grootte van jou neus beïnvloed? Skryf slegs daardie dinge in jou kring van invloed neer waaraan jy persoonlik iets kan doen, soos om die akademiese jaar te slaag of jou werk in te haal.

Wat hierdie oefening jou wys, is dat die meeste van die goed waaroor jy jou bekommer buite jou beheer is. Dít beteken jy verkwis jou energie met bekommernisse wat jou nêrens bring nie.

As jy egter op jou kring van invloed konsentreer, streef jy aktief na moontlike verandering wat jou én diegene om jou op lang termyn sal baat. Hoe meer sukses jy met die kwessies in jou kring van invloed behaal, hoe kleiner word jou kring van kommer. Die terrein waaroor jy beheer het, word groter en jou selfvertroue neem toe.

*Die positiewe kant van stres*

Laastens is daar ook ’n bietjie goeie nuus. Stres het ook ’n positiewe kant. Sun Tzu skryf in sy bekende *The art of war*: “Te midde van chaos is daar ook geleenthede.”

Het jy byvoorbeeld geweet dat …

* … Newton die swaartekragwet tuis gedurende die builepes-pandemie geformuleer het?
* … die iPad enkele dae na die 9/11-terreuraanvalle in die Verenigde State uitgevind is?
* … Alfred Mosher Butts die bordspel Scrabble uitgedink het in die Groot Depressie, toe hy sonder werk gesit het?

In veeleisende omstandighede het ons juis ons kreatiwiteit nodig.

Dit is ook plaaslik bewys. Die Chemie-honneursgroep van 2019 aan die Universiteit van Pretoria het die heel beste in die geskiedenis van die Departement Chemie gevaar. Uit onderhoude met die groep en ’n ontleding van hulle studierekords het slegs een faktor geblyk wat hulle oënskynlik van die res onderskei: Hulle was eerstejaars gedurende die ontwrigtende #FeesMustFall-veldtog van 2015. Hierdie studente het destyds dadelik na die beskikbaar aanlyn moontlikhede oorgeslaan. Hulle was gemotiveerd en het onafhanklik leer studeer, wat hulle uiteindelik van vorige groepe onderskei het.

So, watter verborge geleenthede sal jy in die huidige chaos ontdek?

*\*Inligting oor kring van kommer en kring van invloed word toegeskryf aan Steven Covey.*