



پاسخ به پرسشهایی در رابطه با آمادگی جهت آزمونها

1- آیا اختلاف و تفاوت افراد در قدرت یادگیری از هوش متفاوت آنها ناشی می شود؟

جواب - خیر. ریشه این اختلاف در یادگیری، مطلقاً هوش ذاتی و یا میزان انگیزه آنها نیست. انگیزه افراد، نسبتاً یکسان است. تفاوت، در توانایی تمرکز داشتن و جذب کردن است.

2- آیا تمرکز می تواند خود به خود ایجاد شود؟

جواب - بله. بعضی از عوامل هستند که باعث می شوند تمرکز حواس بدون تلاش ما به وجود بیاید. مثلاً علاقه فراوان به یک موضوع باعث می شود که ما بدون صرف انرژی، بر آن متمرکز شویم. همین طور مشکلی که بار هیجانی دارد و از نظر روحی برای ما مهم است، تمرکز ایجاد می کند.

3- آیا تمرکز داشتن یعنی بر افکار مزاحم تسلط داشتن؟

جواب - خیر. اگر شما چنین تعریفی از تمرکز حواس در ذهن خود داشته باشید محکوم به شکست هستید. شما هر چقدر هم که در ایجاد تمرکز حواس در خود ماهر شوید، هرگز قادر نیستید عوامل حواس پرتی و افکار مزاحم را کاملاً حذف کنید. تمرکز حواس یعنی کاهش عوامل حواس پرتی.

4 - اگر به شما بگویند از کل تمرینات افزایش تمرکز، کدام عوامل را در ایجاد تمرکز مؤثرتر می دانید، شما چه می گوئید؟

جواب- علاقه، علاقه، علاقه.

5- مهمترین راه و شیوه ایجاد علاقه کدام است؟

جواب - افزایش دامنه اطلاعات از یک موضوع به آرامی. کسب اطلاعاتی ساده و مختصر درباره موضوع.

6- آیا سلامت جسمی در توانایی تمرکز مؤثر است؟

جواب - البته. احساس سلامت و توانایی، نیروی حیاتی فراوانی را در شما ایجاد می کند و اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد در حالی که احساس بیماری و ناخوشی و کسالت باعث می شود که شما افسرده شوید و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. از آنجا که اعتماد به نفس و احساس توانمندی در هر موقعیتی نقش پایه ای دارد، در زمینه تمرکز حواس هم همین طور است. هرچه بیشتر احساس سلامت و توانایی کنید تمرکز حواس بهتری هم می توانید داشته باشید.

7- آیا یک موضوع درسی می تواند عامل حواس پرتی برای موضوع دیگر شود؟

جواب - بله. هر چیزی که بتواند توجه شما را از موضوع مورد نظرتان منحرف کند، عامل حواس پرتی است. برای مثال وقتی که شما مشغول مطالعه فیزیک هستید، توجه به درس شیمی حواس پرتی شدید است. برای همین هم ما توصیه می کنیم وقتی که در حال مطالعه یک درس خاص هستید، کتابها و موضوعات درسی دیگر جلوی چشم شما نباشند تا شما را به یاد موضوعات دیگر بیندازند.

۸- شنیدم نویسنده ای می گفت هر وقت روی صندلی مخصوصش می‌نشیند، تمرکزش برای نوشتن بیشتر می‌شود. آیا حقیقت دارد؟

جواب - کاملاً. این موضوع، همان شرطی شدن است. هر کسی می‌تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت دهد و شرطی کند. عاداتی متمرکز هر شخص هم متفاوت است. صندلی، یکی از عاداتی تمرکز است. البته باید دقت کنیم که صندلی مطالعه ما خیلی راحت نباشد. صندلیهای بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب‌آلودگی می‌شوند که با تمرکز حواس مغایرت کامل دارد.

۹- برای آن که قدرت تمرکز در طول برنامه درسی روزانه کاهش نیابد چه کار کنم؟

جواب - در شروع برنامه هر روز، ابتدا کتابهای ساده تر، راحتتر، مطلوبتر و خوشایندتر را بگنجانید. در فاصله بین مطالعه دو موضوع متفاوت، به تمرینات آرامش و ریلکس بپردازید. از هوای آزاد استفاده کنید. نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.

۱۰- نقش اعتماد به نفس در تمرکز حواس چیست؟

جواب - اعتماد به نفس، مهمترین عامل روان شناختی مؤثر در تمرکز حواس است. احساس بی‌کفایتی همان چیزی است که از فایده شدن شما بر سستی ممانعت می‌کند. کاملاً ضروری است که احساس مخالف آن یعنی ارزش خود را بالا ببرید. خود پنداری مثبت، مهمترین کمکی است که شما می‌توانید برای تمرکز و یادگیری به خود بکنید. موفقیت در کارهای کوچک و یادآوری آنها از گذشته، دو عامل مؤثر در پرورش اعتماد به نفس هستند و پس از آن تصویر ذهنی مثبت و کوچک نشمردن موفقیت‌های خود.

۱۱- نقش ضمیر ناخودآگاه در پرورش تمرکز حواس چیست؟

جواب - ضمیر ناخودآگاه مهمترین ابزار هر کسی برای دستیابی به هر موفقیتی است، از جمله پرورش تمرکز حواس. برای ضمیر ناخودآگاه صرفاً باید هدف روشن و مشخصی را قرار داد و نگران هیچ چیز نبود. راه دستیابی، خود به خود نمایان می‌شود. شما هدف‌تان تمرکز حواس بوده و این کتاب اکنون جذب شما شده است. این کار ضمیر ناخودآگاه شماست. همچنین اگر در طول تمرینات، خود را شخصی قوی و متمرکز ببینید. دارای همان تمرکز قوی که مشتاق آن هستید می‌شوید. هر موفقیت کوچک شما در ناخودآگاه شما ثبت می‌شود و الگوی شما در آینده می‌شود.

۱۲- شما گفتید برای پرورش اعتماد به نفس به خود تلقین کنیم. لطفاً بیشتر توضیح دهید.

جواب - تلقین به نفس وقتی مؤثر است که شما اصول آن را رعایت کنید: اول آن که به آنچه می‌گویید فکر و توجه کنید. مثلاً وقتی می‌گویید: تمرکز حواس من عالی است، خود را این چنین تصور کنید و به آن بیندیشید. دوم آنکه: آن را فراوان تکرار کنید، خصوصاً شبها قبل از خواب. سوم آن که به موضوع کاملاً معتقد باشید. تردید نداشته باشید و با ایمان آن را انجام دهید. چهارم این که با احساس و شور و اشتیاق فراوان عبارات تأکیدی و جملات تلقینی را بگویید نه از سر اجبار و وظیفه. بیشتر کسانی که تلقین به نفس را انجام می‌دهند و خصوصاً تجسم عینی موضوع را در پیش می‌گیرند، طی ۲ تا ۴ هفته نتیجه مثبت می‌گیرند.

گردآوری / تنظیم / ویرایش: واحد کتابخانه