



شما چه شیوه‌ای برای ایجاد تمرکز به کار می‌برید؟

افراد به روش‌های مختلفی قادرند در کارها و امور گوناگون، میزان و درصد تمرکز خودشان را تقویت کنند و افزایش دهند. در مورد مطالعه و یادگیری در کلاس درس نیز هر کس به روش خودش تمرکزش را حفظ می‌کند و سعی در افزایش آن دارد. برای مثال، بعضی‌ها با تکرار یک موضوع به تمرکز لازم دست می‌یابند و بعضی‌ها با نوشتن مطالب، تمرکز لازم را کسب می‌کنند. خلاصه اینکه روش ایجاد تمرکز در افراد، متنوع است. راستی شما چه شیوه‌ای را برای ایجاد تمرکز بیشتر به کار می‌برید؟

شاید سؤال کنید: اصلاً تمرکز در یادگیری، چه قدر و در کجا لازم است؟ همان‌طور که هنگام رانندگی، صحبت کردن با تلفن همراه، باعث می‌شود تمرکز از بین برود و امکان خطا در رانندگی و تصادف بیشتر شود، در موضوع یادگیری و مطالعه نیز، عواملی وجود دارند که

باعث می‌شوند، تمرکز و درصد یادگیری مؤثر کاهش یابد. شما در بسیاری از موارد نیاز مبرمی به تمرکز دارید که به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنم:

- تمرکز در کلاس درس و هنگام تدریس معلم؛
- تمرکز در منزل هنگام مطالعه و مرور موضوعات تدریس شده؛
- تمرکز هنگام حل مسائل و تمرین‌های مشخص شده؛
- تمرکز در جلسه آزمون و هنگام پاسخ‌گویی به سؤالات؛
- تمرکز در تحلیل آزمون و برنامه‌ریزی برای مطالعه؛
- تمرکز هنگام گفت‌وگو و مشاوره با پدر و مادر و مشاور.

مؤید و پیروز باشید
سر دبیر