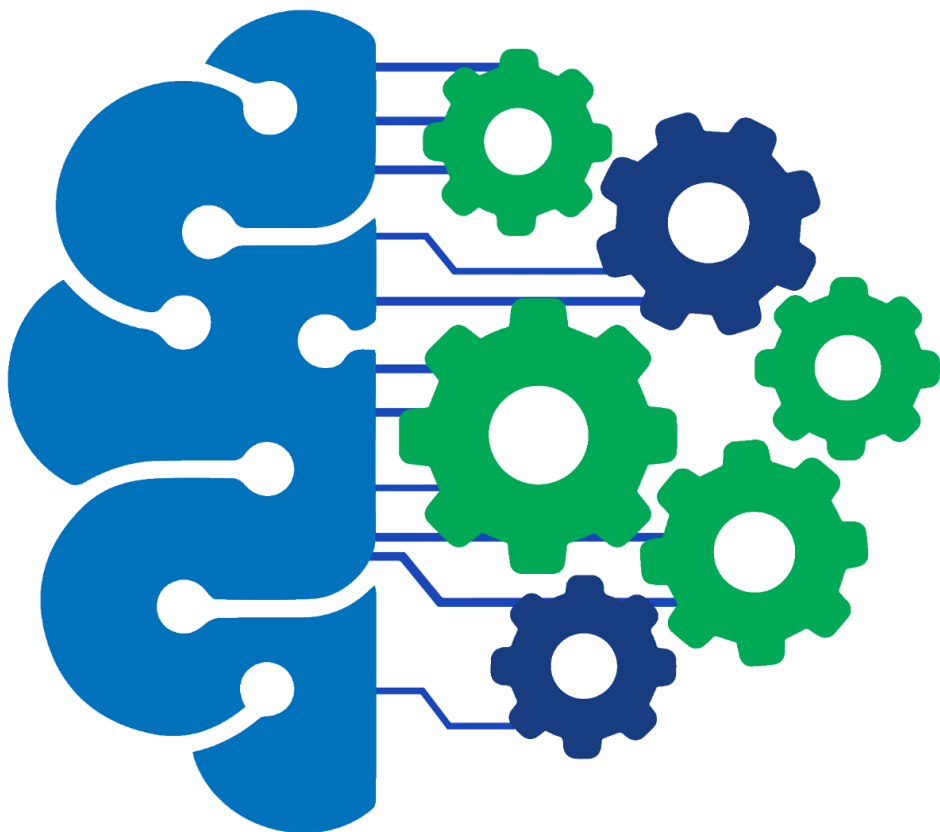


# یادگیری هوشمندانه



نویسنده: ایمان امینی

کاری از وبسایت: ایلولا ([www.ilola.ir](http://www.ilola.ir))

---

# یادگیری هوشمندانه

به همراه برنامه برای شروع

نویسنده: ایمان امینی

کاری از وبسایت ایلولا ([www.ilola.ir](http://www.ilola.ir))



تقدیم به مادرم

به خاطر عشق بی‌قید و شرطش

آدرس صفحه کتاب:

<https://www.ilola.ir/courses/how-to-efficiently-learn-new-skills>

# فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۲.....	(۱) در خصوص مغز.....
۱۳.....	ظرفیت مغز برای تمرکز.....
۱۴.....	قدرت اراده.....
۱۶.....	خواب.....
۱۹.....	قراضه‌ای به اسم ذهن.....
۲۱.....	(۲) راه‌حل‌ها.....
۲۲.....	خستگی ذهن.....
۲۳.....	تمرکز.....
۲۶.....	اراده.....
۲۸.....	مدیتیشن.....
۳۱.....	ورزش.....
۳۲.....	یک برنامه‌ی ورزشی کوتاه و پربازده.....

۳۵ ..... باز هم اراده

۳۷ ..... باز هم تمرکز

۳۸ ..... خواب

(۳) شروع به حرکت کنید

پومودورو

باز هم تمرکز

برنامه ریزی

تکنیک زنگ مقدس

دستکاری برنامه

(۴) مقابله با عقب انداختن کارها

چه باید کرد؟

(۵) دو هک اضافه

(۱) استفاده از محافظ گوش

(۲) استفاده از یک عطر خاص

(۶) وضعیت ذهن

## ۷) تکنیک‌ها

- الف) تمرین سنجیده و آگاهانه (امتیاز ۱۰)
- ب) تمرین شکسته‌شده (امتیاز ۹)
- ج) تمرین ترکیبی (امتیاز ۸)
- د) تشریح موضوع با تکنیک فاینمن (امتیاز ۷)
- هـ) فاصله انداختن بین یادگیری (امتیاز ۶)
- و) بررسی و عمیق شدن (امتیاز ۵)
- ز) خلاصه نویسی (امتیاز ۴)
- ح) های‌لایت کردن و کلمات کلیدی (امتیاز ۳)
- ط) تصویرسازی (امتیاز ۲)
- ی) دوباره خوانی (امتیاز ۱)

جمع‌بندی

۸) برنامه

الف) برنامه معقول



ب) برنامه سنگین

ج) برنامه فوق سنگین



## مقدمه

پیش‌تر تصور می‌شد که با رسیدن به سن بلوغ، مغز ما از ساختن سلول‌های جدید دست می‌کشد و ما همانی می‌شویم که هستیم. با این تفاوت که رو به افول می‌گذاریم و توانایی یادگیری و تغییر کردنمان کمتر و کمتر می‌شود.

اما اکنون مشخص شده که به هیچ وجه داستان از این قرار نیست. مغز ما نه تنها از درست کردن و ارتقا سلول‌های عصبی دست نمی‌کشد، که برپایه‌ی دانسته‌های پیشین خود می‌توانیم بهتر و عمیق‌تر یاد بگیریم.

ولی یادگیری بی‌هدف و اشتباه ما را دلزده و خسته می‌کند و در دور باطلی می‌افتیم که انتهایش تایید باورهای گذشتگان است: با پا به سن گذاشتن توانایی یادگیری را از دست می‌دهیم.

این پیشگویی، نه به این دلیل که ریشه در واقعیت‌های فیزیولوژیکی داشته باشد، بلکه صرفاً امید به یادگیری را از ما گرفته، و در نهایت توان ذهنی برای تلاش کردن را نابود می‌کند.

مغز هم در پاسخ به ذهنی که تلاش نکند، دست از تغییر می‌کشد و آرام آرام همان می‌شود که به اشتباه باور داشتیم.

من در این کتابچه با تکیه بر دانش روز دنیا و بهره‌گیری از کتاب‌های سال‌های اخیر از بزرگان عرصه روان‌شناسی و آموزش، برای‌تان ابتدا تشریح کرده‌ام که مغز ما چگونه کار می‌کند و چگونه باید آن را برای شروع دوباره یادگیری آماده کنیم. سپس تمرین‌هایی برای حرکت گام‌به‌گام برای‌تان در دل مطلب قرار داده‌ام.

بعد به سراغ موثرترین تکنیک‌های یادگیری رفته‌ام. با دانستن تکنیک‌های مختلف، شما به نسبت سایرین وقت کمتری خواهید گذاشت و ثمره‌ی بیشتری دریافت خواهید کرد. این تکنیک‌ها بعد از سال‌ها عیارسنجی، امتحانشان را به خوبی پس داده‌اند.

در انتها برای کسانی، مثل کنکوری‌ها، که برای ادامه نیاز به برنامه دارند، چند برنامه قرار داده‌ام تا بتوانند با پیگیری این برنامه‌ها یک سر و گردن از رقبا بالاتر بایستند و موفق‌تر شوند.

ولی این آموزش فقط مختص کسانی نیست که می‌خواهند از طریق کتاب چیزی یاد بگیرند بلکه روش‌ها و تکنیک‌های آموزش داده شده در این کتاب، بازدهی بالا در تمام مهارت‌هایی را شامل می‌شود که یک شخص می‌خواهد در طول زندگی بیاموزد.

لازم است اضافه کنم که ویرایش‌های بعدی کتاب به ایمیل خریداران ارسال می‌شود. لطفا آدرس ایمیل خود را با دقت وارد کنید.

نسخه اول

پاییز ۹۷

# ۱) در خصوص مغز

کم نیستند نوشته‌ها، کلیپ‌ها، فیلم‌ها یا حتی کتاب‌هایی که تلاش می‌کنند به ما بگویند ظرفیت انسان بی‌نهایت است و با تلاش می‌شود به همه چیز رسید. با وجود اینکه به هدف آن‌ها برای خارج کردن شما از نقطه آسایش و دسترسی به پتانسیل‌های نهفته‌تان احترام می‌گذارم، اما باید عرض کنم که قضیه همیشه به این سادگی‌ها نیست. حداقل برای عموم افراد که من و شما هم با احتمال زیاد جزو شان هستیم.

وقتی که حرف‌های انگیزشی این افراد را می‌شنوید، انرژی می‌گیرید، و آماده می‌شوید تا از ظرفیت بی‌انتهای خود استفاده کنید ولی مثل دوندهای که تمام انرژی‌اش را برای چند صدمتر اول می‌گذارد، زود خسته می‌شوید و نه تنها به خط پایان نمی‌رسید، بلکه فکرش را هم از سرتان بیرون می‌کنید.

حرف‌های انگیزشی در لحظه انرژی خوبی به ما می‌دهد، ولی اگر با واقعیت‌ها آشنا نباشیم، آن انرژی را هدر می‌دهیم و خودمان را خسته‌تر می‌کنیم. وقتی این تلاش‌ها و جا زدن‌های زود هنگام روی هم تلنبار می‌شود، سر و کله‌ی حس بازنده بودن پیدا می‌شود و دیگه هیچ انگیزه‌ای برای ادامه نمی‌ماند. اما اگر بدانید که قدم در چه زمینی می‌گذارید و انتظارات خودتان را با واقعیت‌ها همسو کنید، این انرژی اولیه می‌تواند موتور شما را روشن کند، و شروعی برای تغییری بزرگ باشد.

## ظرفیت مغز برای تمرکز

وقتی بحث یادگیری است، تمرکز نقش پررنگی را ایفا می‌کند. شما با تمرکز قطعه‌های مفید اطلاعاتی در مغزتان می‌سازید. خوش‌ساخت بودن این قطعه‌ها، که به لطف تمرکز ممکن است، باعث می‌شود ارتباط بین آن‌ها محکم‌تر شود؛ همین امر از آن‌ها شبکه‌ای بزرگ می‌سازد. اطلاعات شبکه‌های بزرگ راحت‌تر در دسترس مغزتان و حافظه‌ی کوتاه‌مدت قرار می‌گیرد و همین موضوع به شما کمک می‌کند که در وقت نیاز، مثلاً سر جلسه امتحان، زودتر به اطلاعات مورد نظر دسترسی پیدا کنید.

اما ذهن ما برای تمرکز، ظرفیت بسیار محدودی دارد. یک ذهن ورزیده، که تمام شرایط را برای تمرکز جور کرده باشد، و با این کار خو گرفته باشد، در طول یک شبانه‌روز توان چهار ساعت تمرکز درست و حسابی را دارد. این مرز واقعیت است و از آن نمی‌توان فراتر رفت. این موضوع در کتاب Deep Work به تفصیل و ارائه مستندات شرح داده شده است.

خب اگر زمان محدود و کارهای زیاد داشته باشیم چه؟ از حقیقت نمی‌توان فرار کرد ولی می‌توان راه‌حلهایی برای عقب نماندن ابداع کرد. البته بعد از قبول اینکه ظرفیت مغز ما برای تمرکز محدود است. اولین قدم این است که ما با تقویت ذهنمان، به همین چهار ساعت نزدیک شویم، و بعد به فکر روش‌های استفاده بهینه از زمان باقیمانده باشیم.

## قدرت اراده

نظرات متفاوت و ضد و نقیضی در خصوص قدرت اراده وجود دارد. برخی آن را مانند یک عضله می‌دانند که توان محدودی دارد و به‌کارگیری‌اش باعث تحلیل رفتنش می‌شود. در طرف

مقابل تعدادی از دانشمندان آن را یک احساس مثل شادی یا خشم می‌دانند. شما هر چقدر هم خشمگین باشید، از منبع خشم خود بر نمی‌دارید و کفگیر خشم در جایی به ته دیگ نمی‌خورد.

در این کتاب، با در نظر گرفتن اطلاعات هر دو طرف، سعی می‌کنم راهی را پیش روی‌تان بگذارم که نفع بیشتری برای‌تان داشته باشد.

ابتدا به اراده مانده عضله نگاه کنیم. اگر از آن استفاده نکرده باشید، حتما ضعیف شده است و اگر ضعیف باشد، قدرت زیادی برای به حرکت درآوردن شما نخواهد داشت. بایستی مانند یک عضله، آن را آرام آرام تقویت کنید، و قدم به قدم باراراده‌تر شوید. از طرفی مانند هر عضله‌ای، قدرت اراده محدود است، پس بایستی یاد بگیرید که چطور از آن استفاده کنید. اگر قرار باشد پنجاه کیلو بار را با قرقره بالا ببرید، ساخت یک قرقره که وزن آن جسم را به بیست کیلو تقلیل دهد، باعث می‌شود که نفس شما دیرتر ببرد و مقدار بیشتری بار جابجا کنید.

استفاده‌ی هوشمندانه از قدرت عضله‌ی اراده به شما کمک می‌کند که در کنار تقویت آن، حداکثر بهره‌وری را از توانش داشته باشید. ولی چطور از این عضله هوشمندانه استفاده کنیم؟ در بخش‌های بعدی برای‌تان شرح خواهم داد.

اگر آن را مثل یک احساس در نظر بگیریم، انتها ندارد، پس مهم نیست که چقدر از آن استفاده می‌کنید، تنها باید موقعیتی را پدید بیاورید که اراده‌ی شما، مانند خشم یا شادی، عرصه برای ظهور پیدا کند.

اکنون ما می‌خواهیم که هم اراده‌مان را تقویت کنیم، هم عرصه را جوری مهیا کنیم که اراده تمایل به پدیدار شدن داشته باشد.

## خواب

شاید شما هم با خودتان فکر کرده‌اید که به طور میانگین هشت ساعت در طول روز می‌خوابید؛ یک سوم از شبانه روز. زمان زیادی است. بهتر است از خواب بزنید، و به مطالعه‌ی بیشتر بپردازید!

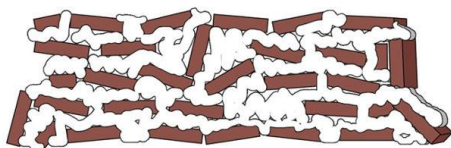
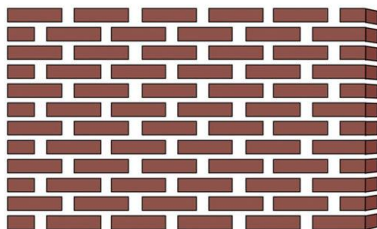


در خواب، انسان بی‌دفاع است و خطرات محیط او را بیش از هر زمان دیگر تهدید می‌کند، پس چرا فرگشت، این حالت آسیب‌پذیر ما را به مرور زمان حذف نکرده است؟ چون خواب اهمیت بسیار زیادی دارد. هنوز که هنوز است نمی‌توان به صراحت گفت که چه اتفاقاتی در خواب می‌افتد و چرا اینقدر مهم است، ولی می‌دانیم کم‌خوابی اثرات مخربی روی تمام بدن می‌گذارد. کم‌خوابی عملکرد حافظه را مختل می‌کند، تصمیمات بدتر و ناسالم‌تری خواهید گرفت و مهم‌تر از همه توانایی سیستم دفاعی بدن به شدت کاهش پیدا می‌کند. دل‌تان می‌خواهد دو ساعت از خواب‌تان بزنید و با عواقبش کنار بیایید؟ نه‌تنها در آن دو ساعت درس‌تان را درست یاد نگرفته‌اید، که احتمالاً چند روز بعد مریض می‌شوید و یک هفته گوشه‌ی اتاق می‌افتید.

خواب اطلاعاتی که در طول روز یاد گرفته‌اید را سر و سامان می‌دهد. به این کار یکپارچه‌سازی می‌گویند. شاید مثل کاری که ویندوز با برنامه Defragment روی هارد شما انجام می‌دهد، خواب هم به اطلاعاتی که در طول روز دریافت کرده سر و سامان می‌دهد.

خواب باعث می‌شود اطلاعاتی که با تمرکز وارد مغز کرده‌اید، مانند آجرهای منظم یک دیوار روی یکدیگر سوار شده و نظم بگیریند. بعد از آن اطلاعاتی که روی این آجرها نوشته شده، خواناتر بوده، و شما راحت‌تر می‌توانید آن‌ها را بیرون بکشید. به تصویر زیر نگاه کنید:

## ساخت ساختارهای عصبی قدرتمند



اگر هر آجر را حاوی اطلاعاتی در نظر بگیریم، اطلاعات کدام آجرها را در موقع لزوم راحت‌تر پیدا می‌کنید؟ پاسخ واضح است. خواب واجب است.

## قراضه‌ای به اسم ذهن

در دنیای امروز، «توجه» یکی از ارزشمندترین دارایی‌های یک شخص است. قبل از اینکه این موضوع را خودمان متوجه شویم، صاحبان کسب و کارهای بزرگ برنامه‌هایشان را برای خرید و فروش این توجه ریخته‌اند. این وسط ذهن ما تبدیل به قراضه‌هایی شده که در طول چند میلیون سال عمرش تجربه نکرده بود. من تفاوتی بین کاسبان توجه، و قاچاقچیان مواد مخدر نمی‌بینم. هر کدام برای چند واحد دوپامین و حس سرخوشی موقت، و البته مخرب در طول زمان، چیزی از شما می‌گیرند. یکی پول می‌گیرد و به شما مواد می‌دهد، یکی توجه شما را به کمپانی‌های تبلیغاتی می‌فروشد. وارد جزئیات چرایی مخرب‌تر بودن اثر فروش توجه شما نمی‌شوم.

خود دوپامین یک ماده حیاتی برای ماست، ولی سوءاستفاده از آن، ذهن ما را به ویران کرده است. بسیاری از ما، توان تمرکز روی اهداف بلندمدت و به تعویق‌انداختن حس سرخوشی را نداریم، برای همین دائم پی چیزی می‌گردیم که همین الان چند لحظه ما را سرخوش کند. به خاطر همین، تلاش برای درس

خواندن، یادگیری یک مهارت، یا کاری عمیق و با معنی که لذت لحظه‌ای ندارد، معمولاً شکست می‌خورد. توجه ما، مانند بشقاب پیرکسی که سرد و گرم و سپس ریز ریز شده است، خرد شده و دائم پی چیزی می‌گردیم که به ما آن مخدر مرئی یا نامرئی را برساند و برای چند لحظه سرخوش باشیم.

شده در صف سوپرمارکت منتظر باشید؟ در مهمانی سکوتی حکم‌فرما شود و حرفی برای گفتن نداشته باشید؟ در نوبت بانک نشسته باشید؟ در کل جایی باشید که انگار دستتان خالی‌ست و کاری ندارید بکنید. به عبارتی شده که حوصله‌تان سر برود؟ در این موقعیت‌ها چه کاری انجام می‌دهید؟ گوشی تلفن را در می‌آورید، یک برنامه، شامل بازی یا شبکه‌ی اجتماعی را باز می‌کنید.

ذهنی که توان تحمل چند دقیقه سکوت یا منتظر ماندن را نداشته باشد، و سریع متوسل به یک مخدر شود ذهن قراضه‌ای است و باید فکری به حالش کرد. این ذهن نه قدرت اراده دارد، نه توان تمرکز. قبل از هر چیزی باید او را ترک بدهیم.

## ۲) راه‌حل‌ها

با محدودیت‌های ذهنی که سر راه ماست آشنا شدیم. فهمیدیم که احتمالاً ما هم یکی از خیل عظیم معتادان هستیم، با این تفاوت که مخدرمان نامرئی است. حالا نوبت به پذیرش می‌رسد. اولین قدم این است که قبول کنیم جا برای کار و بهبود داریم. نوع نگرشی که می‌گویید من بهترین هستم، من خوبم، من باهوشم و خودش و ذهنش را به صورت از پیش تنظیم‌شده می‌بیند، جا برای پیشرفت نخواهد داشت. اما اگر قبول کنید که کم و کاستی دارید، تازه دنیا زیباتر می‌شود. زندگی، به سفری ماجراجویانه بدل می‌شود که هر لحظه‌اش شیرینی پیشرفت را در دل خود دارد.

من از شما می‌خواهم که دست از اثبات بردارید، و گام در راه بهبود بگذارید. باهوش هستید؟ خیلی خوب است ولی اگر قبول کنید که جا برای کار زیاد است می‌توانید باهوش‌تر شوید. اگر

کسی چیزی به روی تان آورد و نشان داد در زمینه‌ای خیلی هم خنگ هستید، دلخور نشوید، برعکس شاد باشید که زمینه‌ای برای ماجراجویی و بهبود پیدا کردید. با قبول محدودیت‌ها به سراغ راه‌حل‌ها می‌رویم.

از آنجایی که راه‌حل‌های تمام بخش‌های بالا در هم تنیده، پس سر رشته را می‌گیریم و با هم جلو می‌رویم.

## خستگی ذهن

ذهنمان خسته است. برای رفع خستگی ذهن راه‌هایی را پیشنهاد می‌کنم، ولی تمام کارهایی که در این بخش آمده، به بهبود این خستگی در درازمدت کمک می‌کند پس منتظر معجزه‌ی یهویی نباشید.

نور خورشید برای نشاط ما مهم است. بعد از بیدار شدن، سعی کنید در محلی باشید که نور خورشید به آن بتابد. لازم نیست که در برق آفتاب بنشینید، ولی می‌توانید پرده‌ها را کنار بزنید و اجازه دهید که نور خورشید آزادانه به چشم شما برسد. چند دقیقه قدم زدن در فضای باز هم ایده‌ی بسیار خوبی است.

دومین نکته، دسته‌بندی اطلاعات است. لازم نیست که از همین اول یک برنامه برای سال آینده بنویسید، ولی یک کاغذ و قلم کنار میز کار خود داشته باشید، و کارهایی که به ذهن‌تان می‌آید را روی آن ثبت کنید.

ثبت اطلاعات روی کاغذ، باری از روی ذهن شما برمی‌دارد و این موضوع باعث می‌شود که انرژی ذهنی شما بی‌دلیل هدر نرود. سپس این اطلاعات را به مرور اولویت‌بندی کنید. برای اینکه بهتر با نحوه‌ی کار آشنا شوید می‌توانید کتابچه‌ی رایگان «انجام دادن کارها» را از ایلولا دریافت کنید.

## تمرکز

به سراغ تمرکز برویم. تمرکز کردن ما مشکل دارد و بایستی تقویت شود. احتمالاً خیلی از ماها توان ده دقیقه تمرکز را هم نداریم، چه برسد به چهار ساعت! اولین قدم قدرت بخشیدن به آن است. ولی چطور؟ فرض کنید می‌خواهید رژیم غذایی بگیرید. اگر خودتان را با شیرینی‌های مختلف احاطه کنید، توان شما برای چسبیدن به رژیم تحلیل می‌رود و با احتمال بسیار

زیادی رژیم‌تان را خواهید شکست. لازم است که اول از همه غذاهایی که جایی در رژیم شما ندارند را از دسترس و دیدرس دور کنید.

مظنون شماره یک، همان وسیله‌ی پرزرق و برقی است که در دستان‌تان گرفته‌اید و احتمالا این نوشته را با آن می‌خوانید. احتمالا عضو یک یا چند شبکه اجتماعی هستید یا اعتیاد به بازی خاصی روی موبایل دارید. برنامه‌های روی این وسیله، می‌خواهند به هر نحوی که شده، توجه شما را به سمت خود معطوف کنند. این کار را با دادن بسته‌های کوچک شادی، یا همان دوپامین انجام می‌دهد. یک پیشنهاد شگفت‌انگیز! یک نوشته از دوستی در گروه! چهار جان اضافه برای بازی در دو ساعتِ پیش رو! پسندیده شدن نوشته‌ی شما در فیس‌بوک!

این‌ها همه توجه شما را ریز ریز می‌کنند، و شما خودخواسته، برای دریافت آن حس رضایت لحظه‌ای این اجازه را به برنامه‌های مذکور می‌دهید. ریز ریز شدن توجه مساوی است با عدم توانایی تمرکز.



مثالی می‌زنم. وقتی شما نوشته یا تصویری روی شبکه‌ای اجتماعی منتشر می‌کنید، خواه ناخواه خودتان را در معرض دید دیگران قرار می‌دهید. در حقیقت خودتان را در یک حالت آسیب‌پذیر قرار می‌دهید، هر چقدر بگویید که نظر دیگران برای شما مهم نیست، تفاوتی در اصل ماجرا ایجاد نمی‌کند، چرا که مهم است و گرنه از اول این کار را نمی‌کردید! ذهن شما در پس زمینه دائم در حال تحلیل نوشته‌ی شما، نظرات و پسندیده شدن‌ها، و نظرات و پسندیده شدن‌های احتمالی آینده است.

چه اتفاقی می‌افتد؟ به طور مداوم ذهن شما به سمت آن نوشته و بازخوردهایش معطوف می‌شود. حالا فرض کنید برای هر بار بازگرداندن توجه به کار اصلی، باید از عضله‌ی اراده مایه بگذارید. چه می‌شود؟ ذهن‌تان خسته و کوفته شده و عضله‌ی اراده می‌بُرد. در نهایت برنامه‌تان شکست می‌خورد.

درست مثل آن شخصی که در یک خانه‌ی شکلاتی می‌خواهد به رژیم ضدشکلات خود بچسبد، و شکست خواهد خورد، تلاش شما برای ترمیم توجه باوجود آن جعبه‌ی جادویی که در دستتان است، اگر غیرممکن نباشد، بسیار سخت است. اولین قدم

خدا حافظی با اکثر این برنامه‌هاست. نباید باشند، یک کلمه و تمام! حتی اگر بگویید «تسلیم، قول می‌دهم بازشان نکنم، ولی حذفشان نمی‌کنم!» فایده‌ای نخواهد داشت. حذفشان کنید.

آن نکته‌ی امتحانی که روی کانال پرفسور فلانی می‌آید، ضررش به سودش می‌چربد. فکر نکنید چیزی از دست می‌دهید، چرا که کلک همه‌ی این برنامه‌ها همین است. آن‌ها از این ترس ما سوءاستفاده می‌کنند. ترسی که می‌خواهد تا جایی که می‌توانید چیزی از دست ندهید اکنون مورد سوءاستفاده‌ی این برنامه‌ها قرار گرفته است. به آن زبان‌گزیزی می‌گویند. همان ترسی که باعث شده یک عالمه خرت و پرت به درد نخور در انبار خانه تلنبار شود. همه این ترس را دارند، ولی این روزها، کاسبان توجه، از این ترس سوءاستفاده می‌کنند.

## اراده

برای این کار اراده می‌خواهید ولی اراده‌تان ضعیف است. پس بهتر است از اینجا شروع کنیم. اولین قدم این است: «اجازه بدهید حوصله‌تان سر برود.»

خیلی ساده است. در مهمانی همه سرشان در گوشی است، شما نباشد حتی اگر کاری ندارید که انجام دهید. در صف ایستاده‌اید و هیچ کاری نیست که بکنید؟ دست توی جیتان نکنید و اجازه دهید که حوصله‌تان سر برود. تلاش کنید که با حوصله سر رفتن کنار بیاید و به تمنای دائمی مغز برای مشغول کردنش پاسخ ندهید. اگر شما نسبت به ملالت ایمن باشید، تقریباً هیچ چیزی نیست که نتوانید انجام دهید و کامل کنید.

مرحله‌ی دوم تلاش برای درگیر کردن ذهن در محیط اطراف و زمان حال است. به عنوان مثال خیلی از ما، حین غذا خوردن، فکرمان هزار جا می‌رود. سعی کنید که قوز نکنید، و به محضی که دیدید قوز کرده‌اید سریع به خودتان بیايید و صاف شوید، و با دقت بیشتری از طعم غذا لذت ببرید.

قدم سوم، مدیتیشن است. مدیتیشن چیست؟ من مدیتیشن را اینگونه تعریف می‌کنم: زمانی که به شما و لحظه‌ای که در آن قرار دارید اختصاص دارد. باید یاد بگیرید که زمانی را به خودتان و افکار در گذر اختصاص دهید. اهمیت مدیتیشن زیاد است و بهتر است با جزئیات بیشتری به آن پردازیم.

## مدیتیشن

برخلاف نام قلمبه سلمبه مدیتیشن، دین اسلاتر، نویسنده‌ی کتاب «مدیتیشن ذاتی» می‌گوید که مانند جریان رود، مدیتیشن باید طبیعی و ذاتی باشد. مدیتیشن برای رفع استرس، رسیدن به شادی، و آرام شدن نیست، هرچند این‌ها عوارض جانبی آن خواهد بود.

برای آشنایی با روش طبیعی، ابتدا چشمان خود را ببندید، روی موضوع خاصی متمرکز نشوید، و اجازه دهید که ذهن‌تان آزاد و به صورت مبهم، هر جایی که می‌خواهد چرخ بزند. یک نفس عمیق بکشید، و توجه خودتان را به هوایی که از راه بینی وارد شش‌ها می‌شود معطوف کنید. حالا چند لحظه نفس را نگه دارید. ذهن‌تان آزاد و رها باشد. نوبت بازدم است. توجه خودتان را به هوایی که از شش‌ها خارج می‌شود بدهید. چند لحظه صبر کنید و چشمان خودتان را باز کنید. این یک تجربه کوتاه از مدیتیشن ذاتی بود. هر بار احساس کردید که ذهن‌تان در حال هنگ کردن است، چند ثانیه وقتتان را به این کار بدهید و دو مرتبه به کارتان بازگردید.

درست مانند رام کردن یک اسب، ابتدا به ذهن‌تان اجازه دهید که هرجایی که می‌خواهد چرخ بزند. افکارتان را نظاره کنید، ولی بند آن‌ها نشوید. اجازه بدهید بیایند و بروند...

خود این افکار می‌توانند درباره آینده یا گذشته باشند، ولی شما حق ندارید وارد گذشته و آینده شوید. تنها باید نظاره‌گری بر آن افکار باشید. ساده‌ترین روشی که برای مدیتیشن سراغ دارم به این صورت است. تمام عواملی که می‌توانند حواس‌تان را پرت کنند کنار بگذارید - موبایل در حالت سکوت. در جایی راحت بنشینید یا لم دهید. چشمان خودتان را آرام ببندید. چند نفس عمیق بکشید. حالا ذهن‌تان را آزاد بگذارید تا افکار بیایند و بروند. اگر احساس کردید، فکر و یا خیالی شما را به درون خود کشید و به زمان آینده یا گذشته برد، با آرامش و به نرمی تمام تمرکز را به خودتان و زمان حال بازگردانید. بعد از چند دقیقه کوتاه دستتان را روی شکمتان بگذارید. حالا نفس عمیق بکشید. بایستی با دم، شکمتان بالا بیاید و با بازدم پایین برود. تمرکز خودتان را به نفس کشیدن بدهید. به هوایی که از راه بینی وارد

شش‌هایتان می‌شود. به هوایی که راهش را از شش‌ها به بیرون پیدا می‌کند.

حالا شروع به شمارش کنید. یک دم، دو بازدم، سه دم، چهار بازدم، پنج دم، شش بازدم، هفت دم، هشت بازدم، نه دم، ده بازدم. حالا دو مرتبه به یک بازگردید و این کار را تکرار کنید. در حین این کار، حواس شما مرتب پرت مسائل دیگر می‌شود. هیچ اشکالی ندارد. فقط هر گاه متوجه شدید که حواس‌تان پرت شده، با آرامش تمام، تمرکزتان را به نفس‌هایتان برگردانید و اگر فراموش کردید که چه شماره‌ای بودید از یک شروع کنید. یک تایمر کنار خود بگذارید که بعد از ده، پانزده یا بیست دقیقه به شما خبر دهد. با صدای زنگ، برای چند ثانیه ذهن‌تان را از همه چیز آزاد کنید - حتی توجه به نفس کشیدن - و بعد از آن چشمان‌تان را باز کنید.

اگر مذهبی هستید، نماز یا نیایش خود را با حضور قلب بیشتر انجام دهید. فکرتان فقط به لحظه و انجام نیایش باشد. اینکار می‌تواند جایگزین مدیتیشن شود و همان منفعت‌ها را داشته باشد.

## ورزش

در بسیاری از مدرسه‌ها از زنگ تفریح می‌زنند و به زنگ کلاس اضافه می‌کنند که بچه‌ها چیزهای بیشتری یاد بگیرند غافل از اینکه، تاثیر مثبت زمان‌های استراحت و ورزش روی یادگیری، از آن زمان اضافه بیشتر است. ورزش برای سلامتی مهم است، و زمانی که بحث یادگیری پیش کشیده می‌شود، اهمیت دو چندان پیدا می‌کند. فعالیت فیزیکی به حافظه و مهارت‌های فکری، شامل یادگیری کمک می‌کند.

با ورزش مداوم، تعداد سلول‌های عصبی موجود در مغز افزایش پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر، قسمت‌هایی از مغز - که در رابطه با تفکر و حافظه است - در افرادی که ورزش می‌کنند بزرگتر از دیگران است.

دکتر اسکات مک‌گینس می‌گوید:

جالب‌تر، مشخص شدن این موضوع است که انجام بیش از شش ماه یا یک سال از برنامه‌ی ورزشی با شدت

متوسط، با بزرگ‌تر شدن حجم نواحی مشخصی از مغز رابطه دارد.

همچنین با ورزش کردن، سلول‌های خونی جدیدی در مغز شکل می‌گیرند، خلق و خوی بهتری خواهید داشت و همه‌ی این‌ها به بهبود یادگیری و انرژی شما کمک می‌کند.

خواب و ورزش، دو قسمت مهم از فرآیند یادگیری هستند که معمولاً در افرادی که تحت فشار زمان هستند نادیده گرفته می‌شود. هزینه‌ی آن را به صورت غیرمستقیم و نامحسوس در پایان می‌پردازید، حتی اگر نفهمید که از کجا خورده‌اید!

## یک برنامه‌ی ورزشی کوتاه و پربازده

چند سال پیش تاثیرگذاری ورزش‌های HIIT یا تمرین پرفشار تناوبی مشخص شد. این نوع تمرین، با وجود اینکه زمان زیادی از شخص نمی‌گیرد، مزیت‌هایی را در بر دارد که ورزش را به فعالیتی مفید برای بدن تبدیل می‌کند. زمان برنامه‌ی ما ۲۰ دقیقه است و روشش به این صورت است که ابتدا بیست دقیقه را به ده قسمت دو دقیقه‌ای تقسیم می‌کنیم.



اکنون هر دو دقیقه را به یک دقیقه ورزش و یک دقیقه استراحت تقسیم می‌کنیم. در عمل بیست دقیقه به این صورت می‌شود:

۱) ورزش (بالا بردن ضربان قلب تا حداکثر)

۲) استراحت

۳) ورزش

۴) استراحت

.

.

.

۱۹) ورزش

۲۰) استراحت

در طول استراحت بایستی قدم بزنید. به عبارتی بعد از اینکه ضربان قلب به بیشینه‌ی خود رسید، نشستن و توقف کامل ایده‌ی خوبی نیست.

ولی چطور ضربان قلب را تا حداکثر بالا ببریم؟ من خودم از طناب استفاده می‌کنیم. می‌توانید طناب بزنید، بدوید، یا با استفاده از دوچرخه یا تردمیل به حداکثر ضربان قلب برسید. این فشار باید آنقدر زیاد باشد که واقعا بعد از هر دقیقه ورزش نتوانید ادامه دهید و به عبارتی بپُرید. روزهای اول مطمئنا کارتان بسیار سخت خواهد بود و آب و روغن قاطی خواهید کرد.

اگر بتوانید در هفته چهار روز ورزش کنید عالی است. برنامه‌ی من به صورت دو روز ورزش، یک روز استراحت است. شما هم می‌توانید از همین روند استفاده کنید.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
ورزش	ورزش	استراحت	ورزش	ورزش	استراحت	ورزش
ورزش	استراحت	ورزش	ورزش	استراحت	ورزش	ورزش

استراحت	ورزش	ورزش	استراحت	ورزش	ورزش	استراحت
...	استراحت	ورزش	ورزش	استراحت	ورزش	ورزش

## باز هم اراده

عضله‌ی اراده یک شبه تقویت نمی‌شود، پس کم‌کم باری که روی دوشش می‌گذارید را سنگین کنید. فقط آرام آرام! حالا کارهای دیگر را دخالت دهید. قبل از اینکه مادرتان بگوید «ایمان بلند شو خونه رو جارو کن» خودتان بلند شوید و جارو بکشید، ظرف بشوئید و در کارهای منزل یا خارج از منزل مشارکت کنید. هنگام ظرف شستن، تمرکز کنید و نگذارید که افکارتان غرق گذشته و آینده شود. این کارها همه اراده می‌خواهد، و استفاده‌ی تدریجی از اراده آن را تقویت می‌کند.

حالا که موبایل را تا این حد کنار گذاشتیم، شاید سوالاتی پیش بیاید. مثلا: «در گروه فلان، که برای کلاس‌های کنکور است و باید حضور داشته باشم، شاید اطلاعاتی بدهند، آن را چیکار کنیم؟ نمی‌شود که دیگر ایمیل را چک نکنم، شاید استادم کاری

با من داشته باشد.» دو راه حل پیش پای شما می‌گذارم. اولی ارجح است، ولی اگر توانش را ندارید، با دومی شروع کنید.

## راه حل اول

راه حل اول این است که زمان خود را بلوک‌بندی کنید. این بلوک‌ها براساس زمان است، ولی مقدارشان متغیر است. مثلاً ساعت دوازده تا دوازده و نیم ظهر را به چک کردن گروه‌های واجب و ایمیل‌ها اختصاص دهید. می‌توانید در طول روز، چند بلوک نیم ساعته به این کار اختصاص دهید ولی سعی کنید تعدادشان از سه عدد بیشتر نشود. حالا تمام اعلان‌ها (نوتیفیکیشن‌های) مربوط به برنامه‌ها را ببندید تا این برنامه‌ها، خارج از زمان بلوک‌های اختصاصی، توجه شما را به خود معطوف نکنند. کم‌کم خودتان می‌فهمید که چه تنش و اضطراب بی‌دلیلی را تحمل می‌کردید و اکنون آزادتر شده‌اید. یادتان نرود که تمام کانال‌ها و صفحه‌های غیرضروری را حذف کنید.

## راه‌حل دوم

راه‌حل دوم این است که تمام کانال‌های غیرضروری را ببندید و تنها اجازه عرض اندام به معدود برنامه‌هایی بدهید که مهم هستند. مثلا کانال گروه کارکنان و اخبار مرتبط با همکاران، و ایمیل‌ها. تمام اعلان‌های مرتبط با بازی‌ها و برنامه‌های غیرضروری را ببندید. حالا هر وقت اعلانی از این برنامه‌های ضروری به دستتان رسید، حداقل پنج دقیقه صبر کنید و سپس آن را باز کنید. این پنج دقیقه بسیار مهم است و دقیقا اینجاست که عضله اراده‌تان تقویت می‌شود. اگر در جا گوشی را بردارید و از طریق پیش‌نمایش، یا باز کردن پیام، اعلان رسیده را بخوانید، شکست خورده‌اید. حتی پیش‌نمایش آن را هم از منوی کشویی موبایل نبینید. پنج دقیقه صبر کنید و سپس بازش کنید.

## باز هم تمرکز

در حال بازیابی و تقویت عضله اراده هستید. حالا نوبت به حل کردن مساله توجه می‌رسد. مدیتیشن، یا نیایش با حضور قلب به بازگرداندن این توجه کمک می‌کند؛ انجام کارهای خانه

با تمرکز روی کار هم همینطور. زمان مدیتیشن را افزایش دهید تا به پانزده تا بیست دقیقه برسید. وقتی به بیست دقیقه رسیدید، قدرت تمرکز شما تا حد زیادی بازیابی شده و می‌توانید بازه‌های بیست و پنج دقیقه‌ای مطالعه را به راحتی پشت سر بگذارید.

توانایی تمرکز، رابطه‌ی مستقیمی با میزان و کیفیت خواب دارد. پس لازم است نکاتی را در خصوص خواب یادآور شوم.

## خواب

در خصوص خواب نکات مهمی وجود دارد که رعایت آن‌ها باعث می‌شود حداکثر استفاده را از خواب‌تان ببرید. مهم‌ترین نکته این است که سر زمان مشخصی به رختخواب بروید و سر زمان معینی از رختخواب بیرون بیایید. این کار اراده می‌خواهد، ولی بسیار مهم است که آن را انجام دهید؛ و از طرفی کمی اراده‌مان را تقویت کرده‌ایم، پس بد نیست برای خواب مایه بگذاریم.

نکته‌ی دیگر دوری از نورهای مصنوعی است. دو ساعت قبل از خواب، موبایل و کامپیوتر و تلویزیون را تعطیل کنید. این

موارد روی شیمی مغزتان تاثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند که خوابتان مختل شود. برای فضای اتاق از نورهای گرم‌تری استفاده کنید تا تاثیر کمتری روی ترشح میزان ملاتونین داشته باشد و خواب باکیفیت‌تری داشته باشید.

از سیگار، الکل و کافئین به خصوص بعد از غروب آفتاب دوری کنید. این موارد تاثیر مخربی روی کیفیت خواب شما خواهند داشت. تمرینات هوازی در طول روز، نیز به شما کمک می‌کند که خواب عمیق‌تری داشته باشید.

مقدار خواب برای هر نفر متفاوت است. در ابتدا سعی کنید آن میزان خوابی که حس می‌کنید به سائزتان می‌آید را به دست بیاورید و سپس به همان برنامه بچسبید. معمولاً خانم‌ها به میزان خواب بیشتری احتیاج دارند.

یادتان باشد که کیفیت خواب هم خیلی مهم است و برای یک خواب باکیفیت لازم است تمام نکات بالا را رعایت کنید.

اکنون از چند جنبه ذهن خود را تقویت کرده‌اید و خوابتان هم میزان شده است. پس راه برای افزایش میزان تمرکز هموار

است. با بلوک‌های زمانی بیست و پنج دقیقه شروع کنید و سعی کنید در هر شرایطی، در این بلوک‌های زمانی تمام حواس‌تان به کاری باشد که انجام می‌دهید؛ مثلا درس خواندن.

**ما به هر بیست و پنج دقیقه یک پومودورو می‌گوییم. با دو پومودورو در صبح و دو پومودورو در عصر یا شب شروع کنید. جمعا حدود دو ساعت می‌شود. آرام آرام تعدادشان را به پنج پومودورو در صبح و پنج پومودورو در شب افزایش دهید؛ یعنی تقریبا چهار ساعت.**



تا اینجای کتاب را پسندیدید؟ مطمئناً ادامه‌ی آن برای‌تان جذاب‌تر خواهد بود. می‌توانید آن را از طریق پیوند زیر به قیمت تنها ۶۱۰۰ تومان خریداری کنید. (پرداخت از طریق کارتهای عضو شتاب و درگاه امن زرین‌پال)

آدرس صفحه کتاب:

<https://www.ilola.ir/courses/how-to-efficiently-learn-new-skills>