



آها مومنت:

آها مومنت به لحظه‌ای گفته می‌شود که در اون فرد **ناگهان** به **درک** یا **بینش** جدیدی درباره یک موضوع می‌رسد. این مفهوم معمولاً با احساس **شادی** و **هیجان** همراه میشه و می‌تونه یکی از تجربیات **ماندگار** در فرایند یادگیری باشه و اطلاعاتی که در لحظات آها مومنت بدست می‌آید بیشتر توی ذهن ما می‌مونن.

● **ولی سوال اصلی اینه که آیا آها مومنت می‌تونه به تکنیکی برای یادگیری باشه؟**

در پاسخ به این سوال باید بگم که:

آها مومنت‌ها به عنوان به تجربه به **یاد موندنی** و **مثبت** می‌تونه به فرآیند یادگیری کمک کنه، اما خودش به تنهایی تکنیک یادگیری **نیست**. این لحظه‌ها بیشتر به عنوان **نتیجه‌ای** از یادگیری و تلاش برای درک بهتر خودمون رو نشون می‌ده. بنابراین، می‌تیم بگیم که آها مومنت می‌تونه به بهبود **تکنیک‌های یادگیری** کمک کنه، اما به عنوان یک تکنیک مستقل شناخته **نمی‌شه**.

تکنیک یادآوری فعال:

تکرار یادگیری میتونه یادگیری رو تا **پونزده درصد** افزایش بده.

برای درک و حل مسائل پیچیده از **تکنیک های یادگیری** استفاده کنیم.

کتاب **یادگیری یادگیری** از بارب اوکلی هم منبع خوبی برای شناخت تکنیک های یادگیریه.

باید تفکرات اشتباه و غلطی که درمورد یادگیری داشتیم رو **هذف** کنیم و از تکنیک های جدید مثل **روزنامه خوانی** استفاده کنیم به جای صفحه به صفحه خواندن کتاب.

یه نگاه کلی داشته باشیم به مطالبی که تدراره یاد بگیریم که مغزمون با مطالب آشنا بشه که اسم تکنیکش الان هرچی **فک** می کنم نمیار تو ذهنم فقط یارمه یه تصویری چیزی تو اسمش بود.

واینکه پروسه فکر کردن و یادگیری با ارتباط بین **دندریت ها** و **آکسون ها** که جزوی از **نورون ها** یه مغز ما هستن اتفاق می افته و فضای بین دو نورون میشه **سیناپس** و هرچی سیناپس ها بیشتر باشن یادگیری بهتر میشه.

و تکنیک **پومودرو** که از مدت زمانی که برای سافت سس کپاپ لازمه برگرفته شده که تحقیقات نشون داده که بازه زمانی تفکر عمیق انسان هم **25** دقیقه که بعد از اون استراحت میکنی و نباید بری سراغ گوشیت و...