

تکنیک آها مومنت!

نویسنده: رکسانا تیموری

بوت کمپ «کروکدیل ۱»

تکنیک «آها مومنت چیه؟»

به طور خیلی خلاصه، "آها مومنت" دقیقاً همون لحظه‌ایه که می‌گیم: "آها، یک لحظه!" و به جرقه‌ی ذهنی رخ میده. این جرقه می‌تونه لحظه‌ای باشه که به یک درک جدید می‌رسیم، ایده‌ای نو به ذهنمون خطور می‌کنه، یا حتی مسئله‌ای رو که قبلاً نمی‌تونستیم حل کنیم، به سادگی حل می‌کنیم.

این لحظه‌ها ممکنه دلایل مختلفی داشته باشه، مثل یادآوری به مطلب قدیمی که با یک دید تازه دوباره به ذهنمون میاد، یا حتی مثل وقتی که می‌شنویم به کارآفرین یا نوآور، از یک ایده‌ی ناگهانی شروع کرده و در نهایت به یه اتفاق بزرگ منجر شده.

واضحاً این تکنیک یکی از روش‌های خوب یادگیری هم محسوب میشه. چرا؟ چون فرد توی اون لحظه، اطلاعات و تجربیات گذشته‌اش رو به یاد میاره و می‌تونه به شکل کاربردی ازشون استفاده کنه. این یعنی نه تنها مطالب رو بهتر یاد می‌گیریم، بلکه به تسلط بیشتری هم روی اون‌ها می‌رسیم.

آهای زندگی، یک تجربه خوب:

"آها، یک لحظه!" همون جایی اتفاق میفته که توی سردرگمی و دنبال یه جواب درست و حسابی هستی. بعد یهو به ایده‌ی ناب به ذهنت می‌رسه و همه چیز رو تغییر می‌ده!

برای اینکه بتونیم این تکنیک رو توی خودمون تقویت کنیم، باید ذهنمون رو باز نگه داریم و خارج از چهارچوب‌های معمولی فکر کنیم. فقط دنبال یه راه حل منطقی و معمولی نباشیم؛ گاهی اوقات، همین مسائل پیش‌پا افتاده و ساده می‌تونن به یه تحول بزرگ منجر بشن، درست مثل افتادن یه سیب از درخت که باعث کشف قانون جاذبه توسط نیوتون شد!

این لحظه‌های "آها" می‌تونن توی هر بخش از زندگی ما رخ بدن، چه وقتی که داریم یه مشکل علمی رو حل می‌کنیم، چه زمانی که داریم تصمیمات شخصی می‌گیریم. این جرقه‌ها می‌تونن راه‌های جدیدی رو به روی ما باز کنن و به ما کمک کنن تا به درک عمیق‌تری از مسائل برسیم. پس

همیشه آماده باشیم تا لحظه‌های "آها" رو در آغوش بگیریم و ازشون برای رشد و پیشرفت خودمون استفاده کنیم.

یادآوری مطالب جلسه «یادگیری یادگیری»

۱. **یاد بگیریم که چطور باید یاد بگیریم:** اولین قدم در یادگیری اینه که بفهمیم چطور می‌تونیم به بهترین شکل یاد بگیریم.
۲. **کتاب «یادگیری یادگیری»:** به کتاب معروف با همین عنوان وجود داره که نویسنده‌اش با استفاده از همین تکنیک‌ها تونسته یادگیری خودش رو تقویت کنه.
۳. **تکنیک پومودورو:** داستانی هست که می‌گه یه سری افراد آروم‌آروم یه سم کشنده به نام آرسنیک رو مصرف کردن و این باعث شده تا دیرتر کشته بشن! این مثال به نوعی به ما می‌گه که با استراحت‌های کوتاه مدت مثل تکنیک پومودورو می‌تونیم بهتر پیش ببریم و از فرسودگی جلوگیری کنیم.
۴. **فاصله‌های کوتاه برای استراحت:** تکنیک پومودورو می‌گه که بعد از هر ۲۵ دقیقه کار، یه استراحت کوتاه داشته باشیم تا کمتر اذیت بشیم و بتونیم بهتر یاد بگیریم.
۵. **یادآوری فعال:** این تکنیک می‌گه که باید سعی کنیم بدون برگشتن به مطالب، اون‌ها رو تو ذهنمون مرور کنیم و تا جایی که ممکنه از بازگشت به مطالب قبلی خودداری کنیم.
۶. **اختاپوس ذهنی:** این تکنیک اشاره می‌کنه که ذهن ما مثل یه اختاپوسه و باید یاد بگیریم که چطور از تمام بازوهای ذهنمون به حداکثر استفاده کنیم.
۷. **مرور روزنامه‌وار:** وقتی یه مطلب رو می‌خونیم، باید اون رو به صورت کلی و مثل روزنامه بخونیم. یعنی تمام مطالب رو یه نگاه کلی بندازیم.

این مواردی بود که از جلسه‌ی «یادگیری یادگیری» یادم مونده