

کتاب الکترونیکی تحول در یادگیری

یادگیری بدون فراموشی

تنفس دیافراگمی

یادگیری بدون استرس



از سری کتاب های رایگان
مجموعه بهار من

© Bahareman.ir

تحوّلی در یادگیری

با آرامش و خیال راحت یاد بگیر و دیگه فراموش نکن

چرا باید خوب یاد بگیریم؟

سلام. من امیرحسین حامدی هستم. شاید شما آموزش‌های مرا در سایت و یا فضای مجازی دیده باشید. من تا به حال توانستم به افراد زیادی در زمینه آموزش کمک کنم تا در یادگیری‌های خود موفق‌تر عمل کنند. در خیلی از شهرهای ایران همایش‌های بزرگی داشتم و توانسته‌ام آموزش را با احساس خوب به مردم کشورم انتقال دهم. من در چهار جلسه مشاور تعدادی از مدرسین تیزهوشان بودم و نکاتی به آن‌ها گفتم که توانستند رتبه مدرسه خود را به صورت چشم‌گیری بالا ببرند. بنابراین به شما قول می‌دهم که اگر به گفته‌هایم عمل کنید، می‌توانید نتایجی خوب از یادگیری‌های خود داشته باشید. این کتاب الکترونیک بخشی از کتاب **چطور یادگیرنده حرفه‌ای باشیم** است که سعی کردم نکاتی از آن در این محتوا استفاده کنم تا شما بتوانید بدون هیچ استرسی مطالب را یاد بگیرید و دیگر فراموش نکنید.

پیشرفت انسان از ابتدای خلقت تا به الان فقط مدیون یادگیری است و این آموزش‌ها از روز اول تولد انسان و تا پایان مرگ ادامه دارد. حال اگر مهارت خوب یاد گرفتن را بلد باشیم، می‌توانیم در جنبه‌های مختلفی از زندگی پیشرفت کنیم و لذت ببریم.

سه بخش بی‌نظیری که شما در این کتاب الکترونیک می‌خوانید:

۱. یادگیری بدون فراموشی

۲. تنفس دیافراگمی

۳. یادگیری بدون استرس

برای شروع سفری لذت بخش با من همراه شوید

۱. یادگیری بدون فراموشی

در این بخش متوجه می‌شویم که یادآوری مهم‌تر از یادگیری است. همچنین متوجه می‌شوید که چگونه اطلاعاتی که یاد می‌گیریم را در حافظه‌ی خود به صورت همیشگی نگه داریم و از یاد نبریم.

در پایان این بخش شما باید به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. ما انسان‌ها چند نوع حافظه داریم و هرکدام به چه صورتی عمل می‌کند؟

۲. چگونه می‌توانیم اطلاعات را از حافظه‌ی کوتاه‌مدت به حافظه‌ی بلندمدت انتقال دهیم؟

۳. بیشترین فراموشی در چه روزی اتفاق می‌افتد؟

همه‌ی ما از نعمت فراموشی برخوردار هستیم. بله درست متوجه شدید نعمت فراموشی! همان‌طور که سیستم گوارشی ما بخشی از غذایی که می‌خوریم را دفع می‌کند، مغز ما هم برای سالم ماندن خود بسیاری از اطلاعات را فراموش می‌کند و این کار را برای این‌که سالم‌تر بماند، انجام می‌دهد؛ یعنی فراموشی باعث می‌شود ما حافظه‌ی بهتری داشته باشیم. اجازه دهید با یک مثال نعمت فراموشی را توضیح دهم. خودتان را در نظر بگیرید، صبح که از خواب بیدار می‌شوید تمام اتفاقات از کودکی تا به الآن در مغز شما مرور می‌شود. فرض کنید تمام اتفاقات خوب و بد به‌صورت کامل در مغزتان مرور می‌شود. حرف‌های معلمان، دوستان، پدر و مادر،

کارهایی که کردید، رفتارهایی که با شما انجام شده، همه و همه در مغزتان تداعی می‌شود. فکر می‌کنید با این روش مغز، چه مدت زنده بودید؟

نعمت فراموشی هدیه‌ی بزرگی است که خدا به ما داده است و انسان از نسیان می‌آید و نسیان یعنی فراموش کننده. پس فراموشی امری طبیعی است؛ بنابراین اصلاً نگران فراموشی نباشید و مغزتان را دوست داشته باشید و به او عشق بورزید تا عملکرد بهتری داشته باشد.

چگونه اطلاعات مهم را فراموش نکنیم؟

تا اینجا متوجه شدیم که فراموشی اطلاعات خوب است؛ اما چکار کنیم که اطلاعات مهم را فراموش نکنیم؟ ما با مرور کردن به مغز خود فرمان می‌دهیم که این اطلاعات مهم هستند؛ بنابراین مغز اطلاعاتی که مرور می‌شود را مهم می‌داند و فراموشی کمتری اتفاق می‌افتد. در این بخش یادگیری بدون فراموشی را شما یاد می‌گیرید و من به شما یک قول بزرگ و فوق‌العاده می‌دهم. اگر به اطلاعاتی که در پایان این بخش یاد

حافظه‌ی حسی

اولین حافظه‌ی ما انسان‌ها، حافظه‌ی حسی است. این حافظه، تمامی اطلاعات را از حواس پنج‌گانه دریافت می‌کند. جالب است بدانید مغز به‌صورت اتوماتیک بیش از ۸۰ درصد این اطلاعات را فیلتر می‌کند. همین‌الآن که شما دارید این کتاب را می‌خوانید صداهایی به گوش‌تان می‌رسد. صداهایی مثل جریان هوا، یخچال و... . لطفاً چند ثانیه به‌تمامی صداهایی که به گوش‌تان می‌رسد، دقت کنید. اکثر این اطلاعات توسط مغز فیلتر می‌شود. مغز شما چه چیزهایی را فیلتر می‌کند. وزن شما روی زمین، وزن موها، فشاری که لباس‌هایتان به شما وارد می‌کند، طعم غذاهایی که می‌خورید، صداهای محیط بعد از چند ثانیه، بوهایی که در محیط هستند، خیلی از اجسامی که می‌بینم و هزاران مورد دیگر را مغزتان فیلتر می‌کند.

حافظه‌ی حسی بی‌نهایت فضا دارد و همه‌ی اطلاعات را می‌تواند در خود جا دهد؛ اما تمامی اطلاعات به‌طور میانگین فقط برای ۳ ثانیه در مغز شما باقی می‌ماند. شما در نظر بگیرید در حال رانندگی هستید، تمامی درخت‌ها، فروشگاه‌ها، تمامی خیابان، تبلیغات

می‌گیرید، عمل کنید و نظمی که گفته می‌شود را جدی بگیرید، می‌توانید نتیجه‌ی دلخواه‌تان را در هر کنکور و آزمونی به دست آورید.

یک نکته‌ی مهم

بنابراین اگر اتفاقات تلخ زندگی را بیشتر در مغزمان مرور کنیم، باعث می‌شود که در ذهن ما بیشتر باقی بماند. خیلی از ما به وقایع تلخ زندگی‌مان بیش‌ازحد فکر می‌کنیم و این باعث می‌شود که آن خاطرات در ذهن ما بیشتر باقی بماند و ما را بیشتر ناراحت کند. باید یاد بگیریم که در این زمان‌ها به افکاری دیگر فکر کنیم یا سرمان را به کارهای دیگر مشغول کنیم. ازاین‌جهت مراقب افکاری که در ذهن شما می‌آیند باشید.

انواع حافظه

ما انسان‌ها سه نوع حافظه داریم:

۱. حافظه‌ی حسی
۲. حافظه‌ی کوتاه‌مدت
۳. حافظه‌ی بلندمدت

در ادامه به‌اختصار، هرکدام از حافظه‌ها را توضیح می‌دهیم.

که در کنار شما هستند، بیشتر دقت کنید. تمام نگرانی‌ها را برای چند ثانیه رها کنید و از زندگی لذت ببرید.

اطلاعات در حافظه‌ی کوتاه‌مدّت به‌طور میانگین در مغز شما فقط ۱۵ ثانیه باقی می‌ماند و بعد از ۱۵ ثانیه اکثر آن‌ها فراموش می‌شود. ما با مرور کردن می‌توانیم اطلاعات را وارد حافظه‌ی بلندمدّت کنیم.

حافظه‌ی بلندمدّت

مغز ما به‌صورت اتوماتیک وقتی هر کاری را انجام می‌دهیم، بخشی از اطلاعات را در ذهن خود مرور می‌کند و همین باعث می‌شود مقداری از اطلاعات به‌صورت اتوماتیک وارد حافظه‌ی بلندمدّت شما شود. شاید برایتان جالب باشد، مغز ما حتی زمانی که خواب هستیم؛ اطلاعات را مرور و دسته‌بندی می‌کند.

اما با اطلاعاتی که سریع در حافظه‌ی حسّی و کوتاه‌مدّت فراموش شدند چکار می‌توانیم انجام دهیم تا آن اطلاعات را فراموش نکنیم؟ با رفتاری بسیار ساده می‌توانیم اطلاعات را از حافظه‌ی کوتاه‌مدّت به حافظه‌ی بلندمدّت انتقال دهیم.

و تابلوها را می‌بیند. تمامی این اطلاعات وارد حافظه‌ی حسّی شما می‌شود.

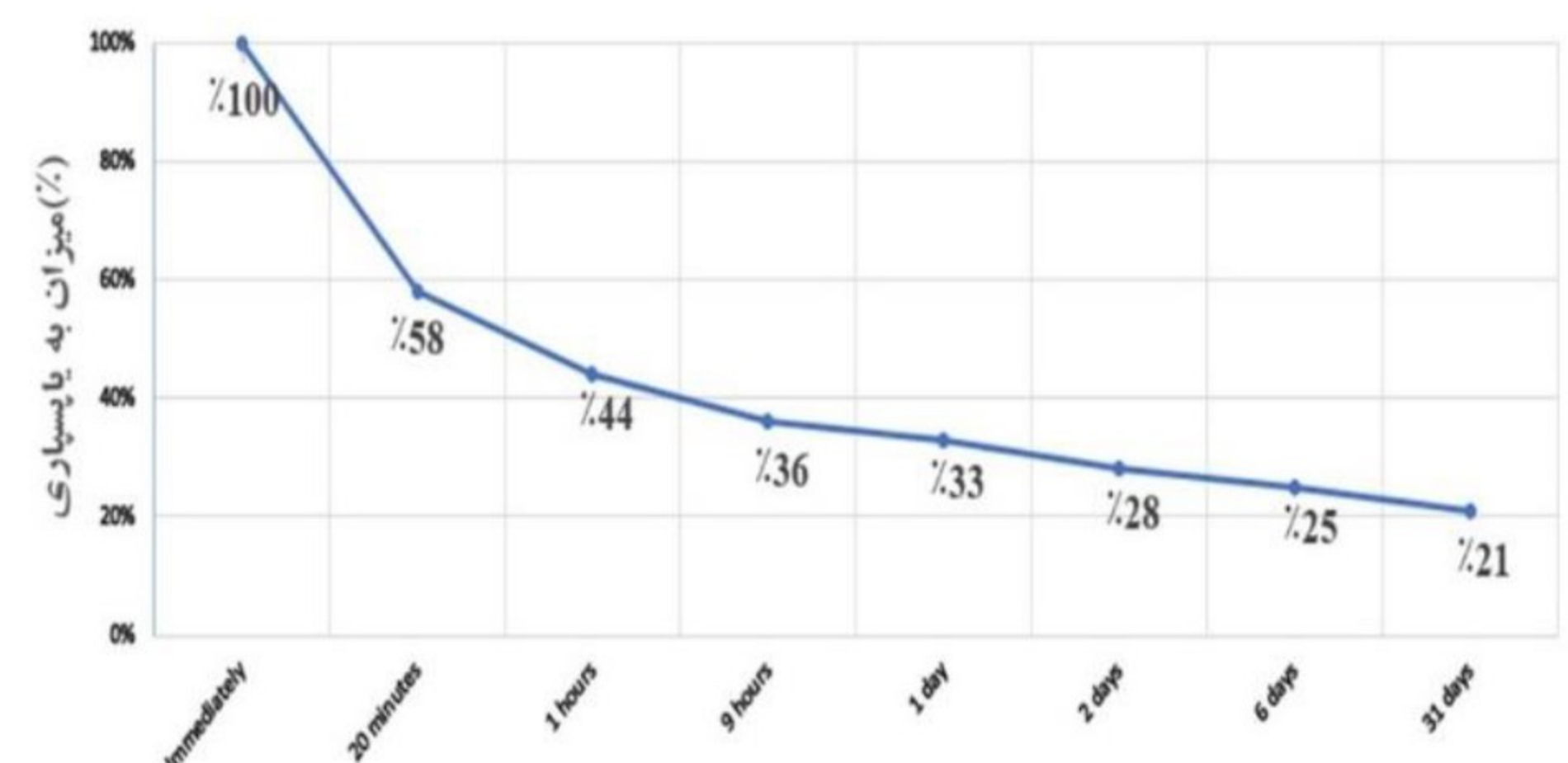
همین الآن که دارید این کتاب را می‌خوانید؛ تمامی کلمات وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدّت شما می‌شود و مفهوم آن وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدّت می‌شود؛ یعنی شما نمی‌توانید بگویید که در خط بالا از چه کلماتی استفاده شد؛ اما مفهوم و اطلاعات آن در حافظه‌ی کوتاه‌مدّت شما قرار گرفته است.

حافظه‌ی کوتاه‌مدّت

حال اگر به اطلاعات حسّی دقت کنیم که وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدّت می‌شود. اجازه دهید مثال بالا را ادامه دهیم. همین کتابی که دارید مطالعه می‌کنید. شما درواقع دارید به متن این کتاب دقت می‌کنید؛ بنابراین اطلاعات از حافظه‌ی حسّی شما وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدّت شما می‌شود. اگر به حرف‌های کسی دقت کنید، وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدّت شما می‌شود. شما به هر چیزی که مهم باشد، دقت می‌کنید و بنابراین می‌توانید اطلاعات را وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدّت خود کنید. پس لطفاً اگر می‌خواهید در زمان حال زندگی کنید به طبیعت و مواردی

منحنی فراموشی

با مرور کردن مطالب مهم می‌توانیم تمامی اطلاعات را در حافظه‌ی بلندمدت خود نگهداری کنیم. به منحنی فراموشی ابینگ‌هاوس (شکل ۱) بسیار دقت کنید.

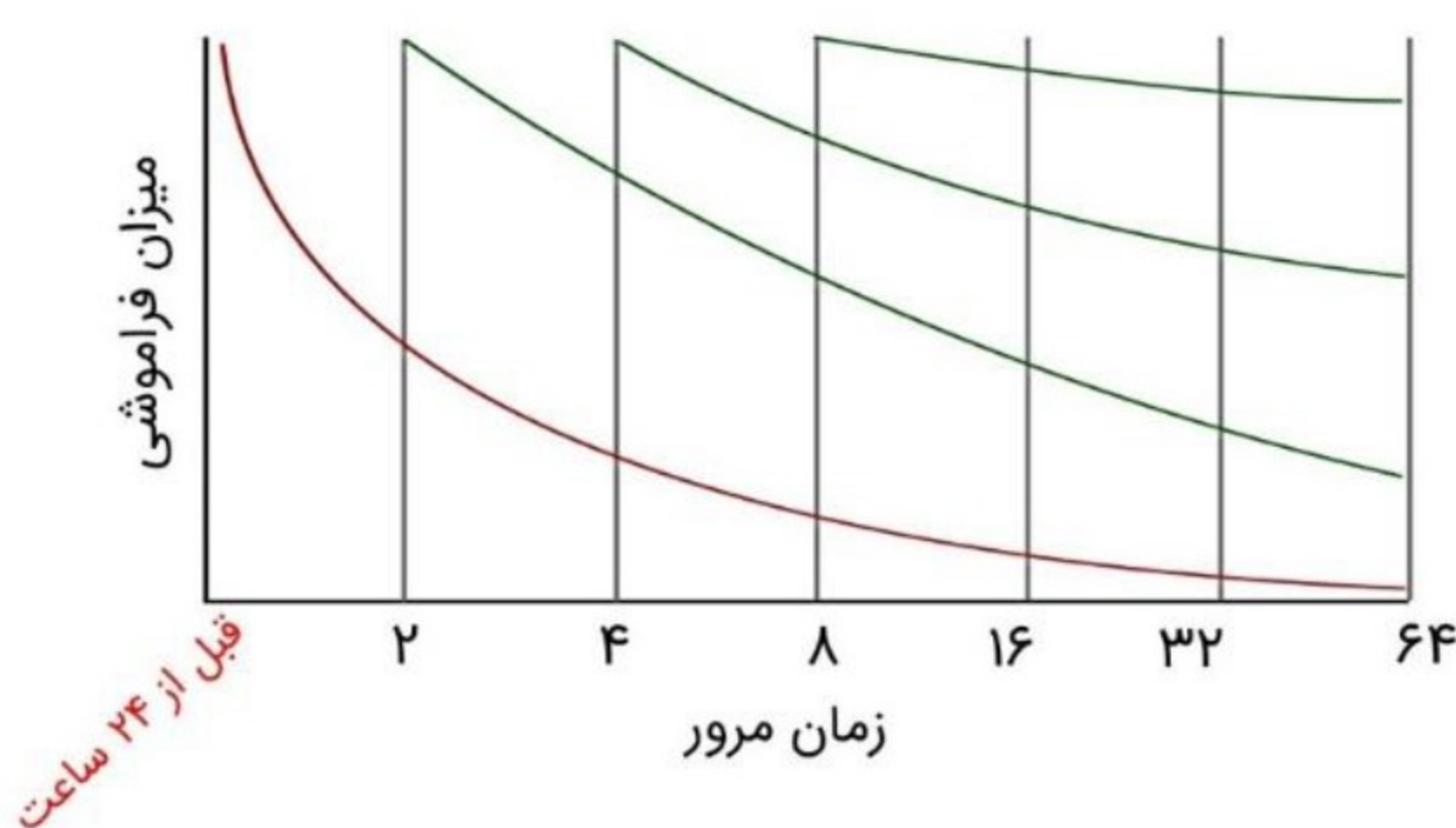


شکل ۱ منحنی فراموشی ابینگ‌هاوس

طبق این نمودار اگر شما هر مطلبی، هر آموزشی یا هر کتابی را به فرض محال، به‌طور ۱۰۰ درصد متوجه شده باشید، ۲۰ دقیقه بعد فقط ۵۸ درصد را در حافظه‌ی خود دارید. همین اطلاعات بعد از یک روز یعنی ۲۴ ساعت به ۳۳ درصد می‌رسد و شما ۶۷ درصد را فراموش کرده‌اید. بعد از ۲۴ ساعت اول تا ۳۱ روز بعد فقط ۱۲ درصد را فراموش می‌کنید. این یعنی بیشترین بازه‌ی فراموشی روزهای اول صورت می‌گیرد؛ بنابراین مرور در روزهای اول خیلی مهم است و ما با مرور کردن اجازه‌ی فراموشی را به اطلاعات نمی‌دهیم.

تکنیک مرور

به شما قول می‌دهم اگر تکنیک را رعایت کنید؛ به‌خوبی می‌توانید نتایج فوق‌العاده‌ای در امتحانات و آزمون‌های خود بگیرید. نتایج این تکنیک برای من و کسانی که در دوره‌ی جامع مهارت‌های مطالعه و تقویت حافظه شرکت کردند بسیار شگفت‌انگیز بوده است. شما محتوای مهمی که یاد گرفتید را قبل از ۲۴ ساعت حتماً مرور کنید. همچنین ۲ روز بعد، ۴ روز بعد، ۸ روز بعد، ۱۶، ۳۲ و ۶۴ روز بعد حتماً باید مرور کنید. هر دو ماه یک‌بار نیاز است که اطلاعات را مرور کنیم. نکته‌ی مهم این است که **مرور برای قبل از فراموشی هست** و زمانی که فراموش کنیم باید از اول شروع به یادگیری کنیم؛ یعنی تمام زمان و انرژی که برای یادگیری گذاشته بودیم، نابود می‌شود.



شکل ۲ نمودار زمان های مرور

بگیرید محتوایی که یاد گرفتید را مرور کنید. مرور کردن زمان زیادی از ما نمی‌گیرد و متوجه شدیم که یادآوری مهم‌تر از یادگیری است. متأسفانه ما فقط به دنبال نکات جدید برای یادگیری هستیم. توصیه می‌کنم سعی کنید آموزه‌های قبلی خود را با مرور و تمرین به زندگی خود اضافه کنید.

خلاصه‌ای از این بخش

در این بخش از کتاب متوجه شدیم انسان فراموش‌کار است و فراموشی نعمت بزرگی است که خدا به ما داده است و برای این‌که اطلاعات مهم را فراموش نکنیم، باید مرور کنیم. یاد گرفتیم که سه نوع حافظه داریم و برای اینکه بتوانیم اطلاعات را از حافظه‌ی کوتاه‌مدت به حافظه‌ی بلندمدت انتقال بدهیم باید مرور کنیم؛ و این مرورها باید به‌صورت منظم و به ترتیب ۲۴ ساعت اول، ۲ روز، ۴، ۸، ۱۶، ۳۲ و ۶۴ روز بعد تکرار کنیم. همچنین سعی کنیم هر ۶۴ روز یک‌بار اطلاعات را مرور کنیم. یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای می‌داند که حتی اگر از زبان مادری خود استفاده نکند، بعد از چند ماه فراموش می‌کند؛ بنابراین به‌خوبی از قدرت مرور آگاه است و سعی می‌کند برای خود یک

در شکل ۲ میزان فراموشی شما نشان داده می‌شود و خط‌های عمودی نشانگر مرور ما هستند. زمانی که اطلاعات دارد فراموش می‌شود با مرور کردن می‌توانیم به‌شدت از فراموشی جلوگیری کنیم.

راندمان مرور

ترم اول دانشگاه که در شهر اصفهان تحصیل می‌کردم یک هم‌خوابگاهی خوبی به اسم محمد داشتم. محمد در تمام کلاس‌هایی که شرکت می‌کرد به‌صورت چک‌نویس، جزوه‌نویسی محتوا را انجام می‌داد و زمانی که به خوابگاه می‌آمد، تمام چک‌نویس‌های خود را متناسب با سلیقه‌ای که داشت پاک‌نویس می‌کرد. همین کار باعث مرور کردن محتوایی می‌شد که در کلاس‌های خود یاد گرفته بود. نمرات و نتایج او همیشه خوب بود. راز موفقیت او در نتایجی که می‌گرفت این بود که قبل از اینکه محتوا را فراموش کند در همان ۲۴ ساعت اول جزوه‌ی خود را پاک‌نویس می‌کرد.

من به شما نمی‌گویم که جزوه‌نویسی‌های شما به‌صورت چک‌نویس باشد. من به شما توصیه می‌کنم برای اینکه نتایج فوق‌العاده‌ای

احتمالاً برای شما جالب است که بدانید، نوع **نفس کشیدن ما در یادگیری مهم است**. درواقع ما نحوه‌ی صحیح نفس کشیدن را فراموش کرده‌ایم. تنفس زمانی عالی است که شکم ما به سمت جلو و عقب حرکت کند. لطفاً همین الان یک نفس عمیق بکشید. اکثر ما انسان‌ها اگر آموزش ندیده باشیم به نحوی نفس می‌کشیم که قفسه‌ی سینه‌ی ما شروع به حرکت می‌کند؛ یعنی به جای اینکه شکم حرکت کند، قفسه‌ی سینه حرکت کرده و حتی گاهی اوقات، شکم به سمت داخل حرکت می‌کند.

به تنفس بچه‌های خردسال دقت کنید. متوجه خواهید شد که شکم آن‌ها به سمت جلو و عقب حرکت می‌کند. ما دقیقاً می‌خواهیم به همان‌گونه نفس بکشیم که بچه‌ها نفس می‌کشند. متأسفانه این نوع نفس کشیدن را ما در درازمات فراموش کرده‌ایم. تنفس دیافراگمی، تنفس شکمی، تنفس بطنی از اسم‌های موضوع موردنظر ما هستند. برای یادگیری تنفس شکمی نیاز است که مقداری تمرین کنیم. معمولاً برای افرادی که سن کمی دارند این کار راحت‌تر صورت می‌گیرد اصلاً نگران نباشید شما هم به راحتی می‌توانید این نوع نفس کشیدن را یاد بگیرید.

دفترچه‌ی مرور داشته باشد تا تمامی زمان‌ها، مرورهای هر آموزشی را در آن، یادداشت کند. او با نقشه‌ی ذهنی می‌تواند سرعت مرور خود را تا ده برابر بیشتر کند؛ بنابراین از مرور مطالبی که یاد می‌گیرد هیچ هراسی ندارد.

۲. تنفس دیافراگمی

در این بخش از کتاب الکترونیک متوجه می‌شوید که چقدر راحت می‌توانستید راندمان بهتری در یادگیری داشته باشید. اکثر ما تنفسی درست نداریم؛ بنابراین اکسیژن را به خوبی وارد ریه‌هایمان نمی‌کنیم و همچنین دی‌اکسید کربن را در ریه‌های خود نگه می‌داریم. در این بخش می‌خواهیم تنفس دیافراگمی را یاد بگیریم.

در پایان این بخش شما باید به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. مزایای تنفس دیافراگمی چیست؟
۲. چگونه می‌توانیم از ظرفیت ریه‌های خود بیشتر استفاده کنیم؟
۳. چگونه باید تمرینات تنفس دیافراگمی را آغاز کنیم؟

دستاوردهای تنفس صحیح

زمانی که این موضوع را در کلاس و کارگاه‌های آموزشی بیان می‌کنم؛ افراد هنگام شروع جلسه‌ی بعد در رابطه با دستاوردهایی که داشتند، صحبت می‌کنند. یکی از شاگردانم که مشکل حواس‌پرتی زمان مطالعه داشت، توانست با این تمرین، تمرکز خود را افزایش دهد و گفت تمرکز در اکثر کارها افزایش پیدا کرده است. دیگری که ورزشکار فوتبال بود گفت: من همیشه در اواخر بازی نفس کم می‌آوردم؛ اما زمانی که تنفس دیافراگمی را یاد گرفتم تا انتهای بازی، می‌توانستم با خستگی کمتری ادامه دهم. دوست دیگری گفت که استرس به شدت کاهش یافته است و خیلی موارد دیگر که همه‌ی آن‌ها فقط از یادگیری تنفس شکمی آغاز می‌شود. این موضوع در عین سادگی باعث می‌شود که شما به نتایج بزرگی دست پیدا کنید.

مزایای تنفس صحیح

در تنفس شکمی، شما حجم بیشتری از ریه‌های خود را درگیر می‌کنید و شکم شما شروع به حرکت می‌کند. تنفس دیافراگمی

باعث می‌شود شما، سلامتی بیشتری داشته باشید. لطفاً از این به بعد به تنفس خود دقت کنید و ببینید در چه حالتی دارید نفس می‌کشید. همین الآن یک نفس عمیق دیگر بکشید. آیا شکم شما عقب و جلو حرکت می‌کند یا قفسه‌ی سینه‌ی شما؟ زمانی که حجم هوای بیشتری وارد ریه‌های خود می‌کنید؛ اکسیژن بیشتری وارد بدن شما می‌شود، در نتیجه اکسیژن بیشتری وارد مغز و اندام‌های بدن می‌شود و بنابراین مغز شما بهتر کار می‌کند و سرزنده‌تر و پویاتر هستید.

تنفس شکمی باعث می‌شود، تمرکز بیشتری داشته باشید. تابه‌حال دقت کرده‌اید که چرا خمیازه می‌کشیم؟ خمیازه یا مسری است یا به علت کمبود اکسیژن رخ می‌دهد. زمانی که اکسیژن کمی به مغز برسد، مغز دستور خمیازه را می‌دهد تا بتواند برای خود اکسیژن‌رسانی کند؛ بنابراین حافظه‌ی قوی‌تری هم خواهید داشت. شما اگر اکسیژن بیشتری وارد ریه‌های خود کنید؛ طبیعتاً یادگیری بهتری خواهید داشت. تنفس دیافراگمی باعث می‌شود؛ استرس شما به شدت کاهش پیدا کند. زمانی که استرس گرفتید؛ سعی کنید به تنفس خود دقت کنید تا مقدار کورتیزول که

می‌دهیم؛ تا بتوانیم آگاهی بیشتری از نفس کشیدن خود داشته باشیم. در یک سطح صاف دراز بکشید. بدن خودتان را در حالت ریلکس قرار دهید. زانوهای خود را جمع کنید و کمی به سمت بالا بیاورید. می‌توانید از یک بالش هم برای بالا نگه‌داشتن زانوهای خود استفاده کنید. می‌خواهیم بدن خود را در حالت آرام و رها قرار دهیم. دست‌های خود را روی شکم قرار دهید. بهتر است عمل دم را از طریق بینی انجام دهید و هوا را از طریق دهان خارج کنید. در این حالت شما می‌توانید به راحتی تنفس دیافراگمی را تجربه کنید. الان که دارید به این روش نفس می‌کشید متوجه میشوید فقط شکم شما حرکت می‌کند و قفسه سینه شما ثابت است.

زمانی که عمل دم را انجام می‌دهید، شکم به طرف بالا حرکت می‌کند و زمانی که عمل بازدم را انجام می‌دهید، شکم به طرف پایین حرکت می‌کند. به تنفس و شکم خود دقت کنید تا بتوانید در حالت ایستاده هم این تنفس را انجام دهید. هر زمان که دراز کشیدید؛ سعی کنید چند دقیقه‌ای، این تمرین را انجام دهید. می‌توانید در زمان‌های استراحت خود، این تمرین مهم و آرام‌بخش را

ناشی از استرس است را به میزان چشم‌گیری کاهش دهید. همچنین تنفس شکمی، اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود صدای قدرتمند و رساتری داشته باشید. همه ما افرادی را در سخنرانی‌ها دیده‌ایم که نمی‌توانند جملات را به صورت کامل ادا کنند و نفس نفس می‌زنند. علت آن، کمبود هوا در ریه‌هایشان است.

دیافراگم چیست؟

دیافراگم عضله‌ای است که باعث می‌شود ما نفس بکشیم. عضله‌ای گنبدی شکل است که در پایین ریه‌های ما قرار دارد. ریه به تنهایی کار نمی‌کند و این دیافراگم است که با حرکت خود باعث می‌شود ما عمل دم و بازدم را انجام دهیم. دیافراگم ماهیچه‌ای پرده‌ای شکل است که قفسه‌ی سینه را از محوطه‌ی شکم جدا می‌کند.

تمرینی که دستاورد بزرگی برای شما دارد!

حُب بریم سراغ تمرین‌هایی که باعث می‌شود ما، به صورت دیافراگمی نفس بکشیم. تمرین اول را در حالت درازکش، انجام

یک پیشنهاد فوق‌العاده

شما می‌توانید، ویدیوی آموزشی تنفس دیافراگمی را به‌صورت کاملاً رایگان در سایت بهارمن مشاهده کنید. پیشنهاد می‌کنم به هیچ‌وجه این ویدیو را از دست ندهید چون نتایج فوق‌العاده‌ای برای شما رقم می‌زند.



خلاصه‌ای از این بخش

یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای به‌خوبی می‌داند که اکسیژن در یادگیری او چقدر تأثیر دارد. او به‌خوبی می‌داند شرایط بدنش باعث می‌شود که در مدت‌زمان طولانی تنفس دیافراگمی را دوباره فراموش کند؛ بنابراین حتی زمانی که این نوع تنفس را به‌خوبی انجام می‌دهد؛ باز

انجام دهید. لطفاً برای آگاهی بیشتر بعد از مطالعه‌ی این بخش، چشمان خود را ببندید.

بعد از اینکه توانستید این تمرین را در حالت خوابیده انجام دهید؛ زمان آن رسیده است که این تمرین را در حالت ایستاده تمرین کنید. اگر در حالت درازکش، این تمرین را چندین بار انجام داده باشید؛ برای شما تنفس دیافراگمی در حالت ایستاده بسیار راحت می‌شود. در حالت معمولی بایستید؛ نیازی نیست به بدنتان فرم خاصی بدهید و فقط سعی کنید شانه‌های خود را به‌طرف عقب بکشید. به شکمتان و نوع نفس کشیدن‌تان توجه کنید. سعی کنید به نحوی نفس بکشید که شکم شما به عقب و جلو حرکت کند.

زمانی که این تمرین را انجام دادید مسیر عصبی تنفس صحیح برای شما شکل می‌گیرد و دیگر نیازی نیست که به آن فکر کنید. شما به‌صورت خودکار تنفس دیافراگمی را انجام می‌دهید. اگر در اوایل انجام این تمرین، سردرد داشتید؛ اصلاً نگران نباشید. سردرد، می‌تواند نشانه‌ی خوبی برای شما باشد. مغز شما به میزان اکسیژن زیاد که نیاز اساسی آن است، عادت ندارد و چون شما اکسیژن بیشتری از قبل وارد مغز خود می‌کنید.

بخشی جدانشدنی در زندگی ماست؛ اما الآن از زندگی خودم بیشتر لذّت می‌برم؛ چون توانستم برای مقابله با استرس، راهکارهایی عالی پیدا کنم.

درواقع استرس به میزان کافی خوب است؛ اما اگر غیرقابل‌کنترل شود، می‌تواند آسیب‌های زیادی به ما انسان‌ها وارد کند. دانشمندان و روان‌شناسان تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و متوجّه شده‌اند که استرس، تأثیر مستقیم بر روی یادگیری افراد دارد؛ بنابراین نکته‌ی مهم این است که اگر استرس داشته باشیم؛ نمی‌توانیم یادگیری زیادی داشته باشیم و کیفیت یادگیری ما به شدّت کم می‌شود. استرس می‌تواند؛ مانع بزرگی برای موفقیت هر فرد باشد. اگر شما با وجود تلاش فراوان، نتوانید استرس خود را کنترل کنید؛ مسلماً به مراتب نتایجی پایین‌تر از زمانی می‌گیرید که آرامش و احساس خوبی دارید.

شعار در حال زندگی کن

خیلی جاها به گوشمان رسیده است که در حال زندگی کن و آن‌قدر این موضوع بیان شده است که به یک شعار تبدیل شده؛

هم تمریناتی انجام می‌دهد تا از ریه‌های خود برای بهره‌وری بیشتر کمک بگیرد.

۳. یادگیری بدون استرس

استرس، بخشی جدانشدنی از زندگی ماست. شما در این بخش متوجّه می‌شوید که استرس چه تاثیری در یادگیری ما ایجاد می‌کند. هم‌چنین یاد می‌گیرید که چگونه استرس خود را کاهش دهید و یادگیری خود را چندین برابر بهتر کنید.

در پایان این بخش شما باید به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. چگونه می‌توان استرس را کاهش داد؟
۲. اصلی‌ترین دلایلی که باعث می‌شود ما استرس بگیریم چیست؟
۳. چگونه ذهنمان را از اتفاقاتی که خوب نیستند، حفظ کنیم؟

قبل از سال ۱۳۹۶ بود که در زندگی خودم استرس زیادی را تجربه کردم؛ چون اطلاعات زیادی در مورد استرس نداشتم. نمی‌گویم که الآن در زندگی خودم استرسی ندارم، استرس

نوشیدن قهوه و استرس

یکی از دلایلی که باعث می‌شود هورمون کورتیزول در بدن ترشح شود، نوشیدن قهوه، قبل از ساعت ۱۱ صبح است. این کار باعث می‌شود، استرس ما در روز افزایش پیدا کند. البته دقت کنید، ترشح کورتیزول فقط تا قبل از ساعت ۱۱ صبح است و شما می‌توانید قهوه را در روز نوش جان کنید؛ بنابراین سعی کنید، نوشیدن قهوه‌ی زود هنگام در صبح را از زندگی خود حذف کنید.

یکی از هورمون‌هایی که کورتیزول را به شدت نابود می‌کند، هورمون اندروفین است که از خندیدن ترشح می‌شود. خبر خوب این است که خندیدن مسری است. تابه‌حال برای همه‌ی ما اتفاق افتاده است که از خندیدن و قهقهه‌ی دیگران، لبخند بزنیم. بنابراین سعی کنید بیشتر به مکان‌های شاد بروید و با افرادی که شوخ‌طبع هستند؛ زیاد نشست و برخاست کنید. البته عوامل دیگر ارتباط مؤثر را هم در نظر بگیرید. شاید یک نفر شوخ‌طبع و بامزه باشد اما ارتباط با او اثرات منفی خود را داشته باشد. من برای خنداندن خود، به یک فایل صوتی گوش می‌دهم و از آنجایی که خنده مسری است شروع به خندیدن می‌کنم.

در صورتی که خیلی از ما بلد نیستیم در حال زندگی کنیم. دلیل آن هم این است که مغز ما دائم در حال فکر کردن است و زندگی کردن در زمان حال کار سختی است.

دلایل اصلی افزایش استرس

بر اساس پژوهش‌هایی که صورت گرفته و نیز آمارهای به‌دست‌آمده، موضوعات زیر در اکثر مردم باعث تولید استرس می‌شود:

- شغل و محیط کار
- موضوعات تحصیلی؛ مثل انتخاب رشته، کنکور، ورود به مدرسه
- مسائل مالی
- روابط فردی
- فرزندان
- جروب‌های زیاد

عوامل دیگری هم وجود دارد؛ اما طبق تحقیقات، بیشترین دلیل برای داشتن استرس، موارد بالا هستند. دلیل خیلی از بیماری‌ها و سرطان‌ها فقط استرس است. درواقع هورمون کورتیزول، ناشی از استرس است و ترشح بیش‌ازحد آن باعث مشکلات زیادی می‌شود.

چرا خندیدن؟

تکنیک‌های کاهش استرس، بسیار زیاد هستند؛ اما یکی از بهترین آن‌ها، همین خندیدن است. خنده در یادگیری بسیار مفید است؛ چون دوپامین که یکی از هورمون‌های یادگیری است را ترشح می‌کند و ما برای یادگیری بهتر به این هورمون نیاز داریم.

همیشه سعی می‌کنم کلاس‌های شادی داشته باشم و با عزیزانی که در همایش‌های من شرکت می‌کنند، شوخی‌های زیادی را انجام دهم. در هر صورتی سعی می‌کنم این کار را به شیوه‌های مختلف انجام دهم. حتی ممکن است یک ویدیوی طنز یا یک موزیک طنز برای مخاطبان قرار دهم. اگر شما ویدیو تنفس دیافراگمی را مشاهده کرده باشید به‌خوبی متوجه روش کار من شده‌اید. لطفاً در اینترنت، فایل صوتی خنده را جست‌وجو کنید و تعدادی از آن‌ها را دانلود کنید.

راهکارهای دیگر کاهش استرس

می‌خواهم به شما راهکارهای دیگری به‌جز خندیدن را پیشنهاد کنم اما بهترین آن که هم برای یادگیری مفید است و هم برای کاهش استرس، همان خندیدن است.

خندیدن با آینه

چند سال پیش برای استخدام در یک شرکت خوب، به‌شدّت استرس داشتم و می‌دانستم که اگر با این استرس وارد اتاق

اقدام شما

لطفاً همین الآن دوباره نکات بالا را بخوانید به این شرط که روی هر کدام فکر کنید و تصمیم بگیرید که برای خود می‌خواهید چه راه‌کاری را در نظر بگیرید و چه اقدامی را انجام دهید (حتماً اقدام‌های خودتون رو یادداشت کنید). برای شما دایره‌هایی توخالی قرار داده‌ام. دایره‌ی هر کدام از موارد بالا که فکر می‌کنید نیاز است بیشتر رعایت کنید را لطفاً علامت بزنید و فکری برای آن بکنید.

عدم پذیرش اتفاقات، چه بلایی سر ما می‌آورد؟

در مشاوره‌هایی که با افراد زیادی داشتم، متوجه‌ی مسئله‌ی بسیار مهمی شدم که اگر انسان‌ها بتوانند با مشکلاتی که دارند کنار بیایند خیلی بیشتر می‌توانند از زندگی خود لذت ببرند. در خیلی از مشاوره‌های خود متوجه شدم؛ افراد حاضر نیستند شرایط فعلی و اتفاق‌هایی که برایشان افتاده است را بپذیرند و برای این مسائل، کُلی نشخوار فکری می‌کنند. نشخوار فکری یعنی اینکه فکری که در ذهنمان است را چندین بار مرور کنیم و آن

- دوری از افراد منفی
- مدیتیشن
- باغبانی
- ورزش کردن
- شکرگزاری
- توجه به زیبایی‌ها (در حال زندگی کردن)
- دوری از صفحات نمایشگر از قبیل گوشی، لپ‌تاپ، تلویزیون و...
- کتاب خواندن
- دوری از اخبار
- دوش آبگرم
- تفریح
- استشمام بوی خوب
- موزیک شاد و دوست‌داشتنی‌مان
- پذیرش در زندگی
- خوابِ خوبِ شبانه
- کشیدن نقاشی
- اتمام کارهای نیمه‌کاره
- عدم رقابت با دیگران
- تنفس دیافراگمی
- دوری از دخانیات
- کاهش مصرف شکر و کافئین
- حرف‌های مثبت
- رژیم غذایی درست

ناراحتی من نمیشد. رفتار و تفکر ما انسان‌ها دست خودمان است و این رفتارها و تفکرات باعث می‌شود؛ ما احساسات خوب و بد را تجربه کنیم؛ بنابراین به‌سادگی با این مطلب کنار آمدم.

هدیه‌ای شگفت‌انگیز برای عزیزانی که کنکور دارند

شاید باورتان نشود اما تا به الان که دارم این کتاب را مینویسم چهار بار کنکور داده‌ام. البته اگر کنکور ارشد را خواب نمی‌ماندم تا به حال پنج کنکور داده بودم. تمامی رتبه‌های کنکور من خوب بوده است و هر بار که کنکور که شرکت میکردم به‌خاطر مدیریت استرس رتبه بهتری می‌اوردم. من در وینار کنکور مثل آب خوردن داستان خودم را به طور کامل گفتم و همچنین به تمامی عزیزان شرکت کننده گفتم که چگونه میتوانند استرس خود را در هر جایی کنترل کنند. ویدیو این وینار را می‌خواهم به رایگان به شما هدیه دهم تا شما هم بتوانید از مطالب مفید آن بهره‌مند شوید. البته یک قول دیگر هم برای این آموزش رایگان به شما میدهم. اگر کنکوری هستید با اطلاعاتی که تا همین الان دارید میتوانید کنکور خود را تا ۳۰ درصد بهتر از حالت معمولی

را برای خودمان یادآوری کنیم. این درحالی‌که از دست افرادی که به من مراجعه می‌کنند کار چندان ساختنی نیست و همین فکر کردن‌ها باعث می‌شود؛ استرس بیشتری را برای خود ایجاد کنند.

یکی از اتفاقاتی که در زندگی شخصی خودم افتاد این بود که به کنکور کارشناسی ارشد نرسیدم و بنا بر دلایلی نتوانستم در این آزمون شرکت کنم. این داستان، اتفاق مهمی در زندگی من بود و برای آن کُلی برنامه‌ریزی و تلاش کرده بودم. در همان لحظه دچار شوک شدم و انکار می‌کردم که این اتفاق افتاده است؛ همچنین دچار افسردگی شدم و شروع کردم به جنگیدن و فرار کردن از مسئله‌ای که برای من رخ داده بود. در انتها شروع کردم با خودم صحبت کردن و پذیرفتن اتفاقی که افتاده است. به خودم گفتم امیرحسین، الان کاری از دست تو برمی‌آید؟ نهایت اتفاقی که برای تو می‌افته چیه؟ درسته که کنکور رو از دست دادی اما آیا در این مسیر رشد کردی یا نه؟ و کُلی سؤال دیگر...

جالب است بدانید که پذیرش این اتفاق، برای من فقط ۵ دقیقه طول کشید و با این‌که برای آن تلاش زیادی کرده بودم اما دیگر باعث

او به‌خوبی شرایطِ فعلی را می‌پذیرد و سعی می‌کند روی کارهایی انرژی بگذارد که بتواند تغییرات فوق‌العاده‌ای در زندگی خود ایجاد کند. یادتان باشد، شما هم باید تلاش کنید به یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای تبدیل شوید.

اقدام شما

از شما هم می‌خواهم با خود بیاندیشید که واقعاً چه نگرانی‌هایی دارید که با تفکر و رفتار درستِ خود می‌توانید؛ روی آن‌ها کنترل بهتری داشته باشید. برای چه چیزهایی نگران هستید؟ چه دغدغه‌های ذهنی دارید؟ آیا واقعاً کاری از دست شما برمی‌آید؟ آیا بهتر نیست وقت و انرژی خودتان را روی مسائلی بگذارید که روی آن‌ها کنترل بهتری دارید؟

نسبت به مسائل زندگی و اتفاقی که برای شما رخ داده است این سؤالات را شخصی‌سازی کنید و سؤالات بهتری از خود بپرسید. اگر یک مقدار مطالب بالا را مهندسی معکوس کنید متوجه میشوید بهترین رفتار در مواجهه با اتفاقاتی که دست ما نیستند، پرسیدن سوال از خودمان است. این کار را انجام دهید تا به آرامش بیشتری دست پیدا کنید.

پاسخ دهید. اگر کنکور در پیش‌روی شماست به هیچ عنوان وبینارِ کنکور مثل آب خوردن را از دست ندهید. شما میتوانید از طریق لینک زیر به ویدیو این وبینار دسترسی پیدا کنید.



خلاصه‌ای از این بخش

یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای به‌خوبی می‌داند که استرس، باعث نابودی یادگیری‌های او می‌شود. او قبل از شروع یادگیری، آرامش خود را بیشتر می‌کند و سعی می‌کند از تکنیک‌های آرامش؛ مثل مدیتیشن بیشتر استفاده کند. هم‌چنین یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای می‌داند خندیدن یکی از راه‌کارهای فوق‌العاده برای کاهش استرس و بهبود یادگیری است.