

چگونه عمیقاً تمرکز کنید و پشت گوش انداختن را کنار بگذارید

شما این کتاب را می‌خوانید، چون اصلاً فرقی نمی‌کند سعی می‌کنید چه چیزی را یاد بگیرید، می‌خواهید مطمئن شوید که هر دقیقه از مطالعه‌تان تأثیرگذار است. خوب، پس بگذارید اول یکی از ابزارهای ذهنی بسیار ساده و بسیار قدرتمند در دنیای مطالعه را به شما معرفی کنیم: روش پومودورو! بر اساس تحقیق‌های انجام‌شده متوجه شدیم که این روش هوشمندانه به طور قطع تمرکزتان را بیشتر می‌کند. حتی اگر از قبل درباره پومودورو می‌دانستید، قرار است با تحولات جدیدی آشنا شوید که تأثیرگذاری این روش را بیشتر می‌کند. در فصل‌های بعدی هم چیزهایی یاد خواهید گرفت که برایتان جدید خواهد بود!

روش پومودورو

از این روش برای سامان دادن به زمان‌های مطالعه‌تان استفاده کنید.

۱. جایی بنشینید که قرار است آنجا مطالعه یا کار کنید و عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید. یعنی مطمئن شوید که اعلان‌های پاپ‌آپ و سربرگ‌های اضافی در رایانه‌تان بسته‌اند، تلفن همراهتان روی حالت بی‌صداست یا چیزی حواستان را از انجام کار مورد نظر پرت نمی‌کند.

۱. این روش را فرانچسکو چیریلوی ایتالیایی در اواخر دهه ۱۹۸۰ ابداع کرد. چیریلو اسم این روش را از روی زمان‌سنج آشپزخانه‌اش که به شکل گوجه‌فرنگی بود، برداشت. «پومودورو» در زبان ایتالیایی به معنی گوجه‌فرنگی است.

۲. **زمان‌سنج را روی بیست و پنج دقیقه تنظیم کنید.** می‌توانید از زمان‌سنج کوچکی یا دیجیتالی بی‌صدایی استفاده کنید. حتی می‌توانید از زمان‌سنج یا هر برنامه دیگری در تلفن همراهتان استفاده کنید. اگر از تلفن همراهتان استفاده می‌کنید، سعی کنید آن را جلوی چشم و در دسترس نگذارید تا تمرکزتان را به هم نزنند.

۳. **مصمم و پرائزری شروع کنید و با جدیت به مدت بیست و پنج دقیقه مطالعه یا کار کنید.** اگر فکرتان جای دیگری رفت (که قطعاً خواهد رفت) فقط دوباره حواستان را جمع کاری که در دست دارید، بکنید. اکثر کارها را می‌توان بیست و پنج دقیقه به تعویق انداخت یا در صف انتظار گذاشت. اگر افکار مزاحمی به سراغتان آمد و حس کردید باید مطابق آن‌ها کاری را انجام دهید، در فهرست کارها یادداشتشان کنید تا بتوانید بعد از به پایان رسیدن بازه بیست و پنج دقیقه‌ای پومودورو به آن‌ها رسیدگی کنید.

۴. **بعد از تمام کردن هر نوبت پومودورو به خودتان پنج دقیقه پاداش بدهید.** به آهنگ مورد علاقه‌تان گوش بدهید، چشمانتان را ببندید و استراحت کنید، قدمی بزنید، لیوانی چای برای خودتان بریزید، سیگ یا گربه‌تان را نوازش کنید؛ یعنی هر کاری که به ذهنتان کمک کند راحت و آزاد باشد. بهتر است در این وقت استراحت تلفن همراه یا ایمیلتان را هم چک نکنید، بعد دلبلش را توضیح می‌دهیم.

۵. **در صورت لزوم تکرار کنید.** اگر می‌خواهید دو ساعت مطالعه کنید، می‌توانید چهار نوبت پومودورو انجام دهید و بعد از هر نوبت پومودورو تقریباً پنج دقیقه استراحت کنید. اگر بعد از هر بار استراحت به سختی خودتان را وادار می‌کنید تا سر کارتان برگردید، زمان‌سنجی هم برای مدت استراحت تنظیم کنید.

اپلیکیشن‌های محبوب پومودورو

- focus booster (نسخه دسکتاپ)؛
- PomoDone؛
- Forest؛
- Toggl.



روش پومودورو در چهار مرحله ساده

آسان به نظر می‌رسد. این طور نیست؟ البته که آسان است. گاهی اوقات ممکن است هنگام انجام پومودورو ذهنتان دچار تکاپو شود، اما حقیقت این است که تقریباً هرکسی می‌تواند به مدت بیست و پنج دقیقه تمرکزش را حفظ کند.

چرا روش پومودورو نتیجه‌بخش است

ممکن است فکر کنید که چطور چیزی به این سادگی می‌تواند این قدر مؤثر باشد. دلیلش این است که روش پومودورو جوانب مهم عملکرد مغز را هنگام یادگیری در بر می‌گیرد. ● توجه بسیار متمرکزی که روش پومودورو ایجاد می‌کند، مغز شما را تمرین می‌دهد

تا بدون وقفه متمرکز بماند و این مهارتی است که امروزه در دنیای تلفن‌های همراه حواس‌پرت‌کن بسیار لازم است.^(۱)

- استراحت‌های کوتاهی که بعد از تمرکز به ذهنتان می‌دهید، فرصت‌های خوبی برای فرستادن آنچه تازه یاد گرفته‌اید به حافظه بلندمدت هستند و ذهنتان را برای یادگیری جدید خالی می‌کنند.^(۲) شما وقوع این فرایند را حس نمی‌کنید، برای همین ممکن است دلتان بخواهد از این مرحله صرف‌نظر کنید؛ ولی این کار را نکنید!
- فکر کردن به پاداش باعث می‌شود که حین انجام پومودورو با انگیزه بمانید.
- در بازه‌های زمانی کوتاه و متوالی خیلی راحت‌تر می‌توانید روی مطالعه تمرکز کنید و به آن پایبند بمانید تا در بازه‌های زمانی به ظاهر بی‌پایان.
- با تعیین بازه‌های زمانی مشخص، مطالعه‌تان رفته‌رفته روالی پیدا می‌کند که تمرکزش روی روند است، نه روی هدف یا نتیجه. در بلندمدت، داشتن روندی خوب از هر یک از آن نوبت‌های مطالعه یا از هر هدفی خیلی مهم‌تر است.
- حتی فکر کردن به چیزی که دوستش ندارید یا کاری که دلتان نمی‌خواهد انجامش بدهید، کورتکس اینسولار را فعال می‌کند و در نتیجه باعث ایجاد «مغز درد» یا همان سردرد می‌شود. بعد از بیست دقیقه تمرکز روی فعالیت مورد نظر از میزان این درد کاسته می‌شود.^(۳) بنابراین بیست و پنج دقیقه برای اینکه حس و حال درس خواندن پیدا کنید، ایده‌آل است.

روش پومودورو بسیار انعطاف‌پذیر است. اگر روی دور افتادید و خواستید بیشتر از بیست و پنج دقیقه ادامه بدهید، هیچ ایرادی ندارد. مدت آن استراحتی هم که به خودتان پاداش می‌دهید، انعطاف‌پذیر است و اگر پومودورو بیشتر از آن بیست و پنج دقیقه معمول طول کشیده باشد، می‌توانید بیشتر از پنج دقیقه استراحت کنید. فقط فراموش نکنید که استراحت ذهنی مهم است. تجزیه و تحلیل داده‌های یک برنامه ثبت زمان نشان داده است کارکنانی که بازدهی خیلی بالایی دارند به طور متوسط پنجاه و دو دقیقه کار می‌کنند و هفده دقیقه استراحت می‌کنند.^(۴) نکته مهم این بود که این کارکنان فوق‌ستاره وقتی تمرکز می‌کردند، واقعاً تمرکز می‌کردند؛ و وقتی استراحت می‌کردند، واقعاً استراحت می‌کردند.

وقتی پومودوروی خود را تکمیل کردید، اگر کار دیگری برای انجام دادن ندارید که چه عالی. ولی اگر هنوز کاری برای انجام دادن هست، پنج دقیقه استراحت کنید (اگر هم لازم است، برای «استراحتتان» زمان‌سنج را تنظیم کنید)، بعد سراغ پومودوروی بعدی بروید. اگر هم کاری که انجام می‌دهید به چندین نوبت پومودورو نیاز دارد، بعد از اینکه پومودوروی سومی یا چهارمی را تکمیل کردید، سعی کنید استراحتی طولانی‌تر، ده‌پانزده دقیقه‌ای، داشته باشید.

اگر از روش پومودورو برای یادگیری مطالب جدید استفاده می‌کنید، کار عاقلانه‌ای است که دست‌کم چند دقیقه از زمان پومودورو را صرف این بکنید که نگاهتان را از آنچه می‌خوانید بگیرید و سعی کنید آن چیزی را که تازه یاد گرفته‌اید، به یاد بیاورید. همان‌طور که در فصل ۳ خواهید دید، یادآوری (که به آن «تمرین بازیابی» هم گفته می‌شود) یکی از مؤثرترین راه‌ها برای به خاطر آوردن و فهمیدن اطلاعات جدید است.

در زمان استراحت از تلفن همراهتان دوری کنید

تحقیقی از سانگ‌هون کانگ و تری کورتزبرگ از استادان مدرسه کسب‌وکار راتگرز نشان داده است که اگر در زمان استراحت به جای کارهای دیگر، از تلفن همراهتان استفاده کنید، مغزتان نمی‌تواند به خوبی تجدیدقوا کند.^(۵) این دو نفر اشاره کردند که «از آنجایی که مردم بیشتر و بیشتر به تلفن‌های همراه خود معتاد می‌شوند، مهم است بدانید که سراغ این وسیله رفتن در هر وقت آزادی که پیدا می‌کنید، زیان‌های ناخواسته‌ای به همراه دارد. شاید مردم فکر کنند که این کار هم شبیه هر تفریح و تعامل دیگری است، ولی این تحقیق نشان می‌دهد که تلفن همراه بیش از آنچه تصورش را کنید از نظر شناختی انرژی‌بر است».

اگر دارید آموزش حضوری می‌بینید یا سر کلاس هستید، ممکن است تلفن‌های همراه به مقدار زیادی حواستان را پرت کنند. مطالعه‌ای نشان داد «دانش‌آموزان یا دانشجویانی که از تلفن همراه خود استفاده نمی‌کردند، در مقایسه با آن‌هایی که مدام از تلفن همراه خود استفاده می‌کردند، شصت و دو درصد بیشتر اطلاعات در جزوه‌هایشان یادداشت کردند، توانستند جزئیات بیشتری از درس‌ها را به خاطر بیاورند و در امتحانی