

۸ راه برای بهبود قدرت مشاهده



مشاهده با دیدن تفاوت دارد. "دیدن" یک عمل غیرفعال است. برای مثال، شما همه چیز را در اطرافتان می بینید، اما به ندرت دنبال چیز خاص هستید یا نکته ای را یادداشت می کنید که بعداً به آن رجوع کنید.

مشاهده فرآیند فعالانه توجه کردن است که می توان با آن اطلاعات خاصی را ارزیابی کرد.

مشاهده محیط اطراف از زمان های خیلی قدیم مسئله مرگ و زندگی بوده است .

در مطالعه ای که در دانشگاه اوهایو انجام گرفت ، مشخص شد که مهارت مشاهده در حال کاهش است.

در زمان های اخیر دیگر این مهارت ، مسئله مرگ و زندگی نیست اما همچنان با اهمیت باقی مانده است. به طوری که بدون آن شما نمی توانید تصمیم های مهم خود را در هر زمینه ای بگیرید.

روانشناس معروف، آرن مک ، به از دست دادن اطلاعات و تمایل عدم توجه به اطراف ، نابینایی بین المللی می گوید.

چرا مهارت مشاهده مهم شده است؟

آموزش دادن به مغز برای مشاهده ، آن را قادر می سازد تا در مورد مردم، مکان، رخدادها و شرایط اطراف بهتر و بیشتر بیاموزد و به خاطر بسپارد.

۸ راه برای بهبود مهارت مشاهده

مشاهده یک مهارت است و مانند هر مهارتی باید آن را یاد گرفت و بهبود بخشید. با تمرین بیشتر، قادر خواهید بود تا مشاهده کردن را به عادت برای خود تبدیل کنید.

(۱) به موضوع اشراف داشته باشید.

مهم نیست که چه چیزی را مشاهده می کنید. اگر از آن اطلاع داشته باشید، مشاهده‌ی مؤثرتری می کنید. مجموع چیزی که می بینید و اطلاعاتی که راجع به آن دارید، مشاهده‌ی کاملی را ایجاد می کند.

(۲) آرامش داشته باشید.

خیلی سخت است که در هنگام عجله و یا استرس، مشاهده کنید. پس خودتان را آرام کنید. اگر کسی اطرافتان هست که پرحرفی می کند، از آنجا دور شوید. سعی کنید روی موضوع تمرکز کنید و سپس مشاهده کنید.

(۳) چیزهای جدید را امتحان کنید

شما می توانید مهارت مشاهده‌ی خود را با امتحان کردن چیزها و جاهای جدید، بهبود بخشید. این کار به طور طبیعی هوشیاری و تمرکز شما را افزایش می دهد. و به مراتب مهارت مشاهده‌ی شما بهتر می شود. یک کار ساده و معمول اما مفید، رفتن به موزه و گالری است. جایی که شما را دعوت می کند تا به دقت و از نزدیک اشیا را مشاهده کنید.

(۴) حواس پرتی را از بین ببرید

توانایی مشاهده‌ی شما به تمرکزتان وابسته است. تام دمارکو در کتاب خود بیان می دارد که ۱۵ دقیقه زمان می برد تا تمرکز از دست رفته را به دست آوریم. بنابراین خیلی مهم است که حواس پرتی را یا حداقل کنیم و یا کامل از بین ببریم. از تکنیک‌های Active Listening و Flow می توانید برای این کار استفاده کنید.

(۵) بازی کنید

بازی یک تمرین ذهنی خوب است که می‌تواند مغز را آموزش دهد و سریع کند.

مثل حل جدول، حل مکعب روبیک

با این کار قدرت منطق و دلالت کردنتان افزایش می‌یابد.

۶) قدرت به خاطر آوری خود را تست کنید

حافظه یک جنبه‌ی مهم از مشاهده است. یک استراتژی مؤثر برای افزایش حافظه بلندمدت این است که یک تاریخ از گذشته را انتخاب کنیم و هر آنچه در مورد آن روز به خاطر می‌آوریم، با جزئیات یادداشت کنیم.

برای کار کردن روی حافظه کوتاه‌مدت، بازی آقای کیم را انجام دهید.

به این صورت که از کسی بخواهید تا ۱۵ الی ۲۰ شیء را به صورت تصادفی به شما نشان دهد. یک دقیقه روی آن تمرکز کنید و سپس هر آنچه که از آن به خاطر آوردید را بنویسید.

فقط نام بردن کافی نیست، رنگ، شکل، سایز و ... آن‌ها را هم بگویید.

همان‌طور که مهارتتان روی آن افزایش پیدا کرد، بازی را سخت‌تر کنید.

برای مثال، اشیائی اضافه کنید که بو داشته باشند یا صدا تولید کنند تا بقیه‌ی حواس شما را هم درگیر کند. هم‌زمان زمان مشاهده را هم کاهش دهید.

عکس ببینید و توصیفش کنید، اشیا را به صورت تصادفی انتخاب کنید و به دنبال آنها بگردید، و تلاش کنید که اشیا و هر آنچه در پذیرایی مشاهده می‌کنید را لیست بردارید تا قدرت مشاهده‌تان افزایش یابد.

۷) نقاشی بکشید

یکجا را برای نشستن انتخاب کنید و جزئیات اطرافتان را مشاهده کنید و راجع به آن‌ها یادداشت بردارید.

یک دفتر نقاشی بردارید و هر آنچه را که مشاهده کردید به تصویر بکشید.

مهم نیست که نقاشی شما خوب باشد، قرار نیست پیکاسو شوید، فقط هرچه که در خاطر دارید را تصویر کنید. با این کار قبل از اینکه نقاشی را بکشید مجبور می‌شوید مشاهده‌ی خود را ارزیابی کنید.

۸) مهارت تفکر انتقادی خود را بهبود بخشید

توانایی تفکر انتقادی بخش مهمی از مشاهده است.

قابلیت‌های شما برای پرسش، استدلال و تجزیه تحلیل مشاهده‌ها، می‌تواند خلق ارزش کند.



تفکر انتقادی یک مهارت است ، و ابزارهای زیادی برای بهبود آن وجود دارد.