

أول 20 ساعة

كيف تتعلم أي شيء بسرعة



جوش كاوفمان

◀ أول 20 ساعة ▶

كيف تتعلم أي شيء بسرعة

◀ هل هناك أشياء كثيرة تود تعلمها لكنك لا تجد الوقت ؟!..
عدم توفر الوقت هو أكبر عذر نبرر به لأنفسنا عدم المحاولة و التأجيل
المستمر لتعلم مهارات نحتاجها و نود اكتسابها

◀ بالإضافة لعذر الوقت .. قد يكون هناك أسباب أخرى مثل عدم معرفة أي المهارات
أولى بالتعلم , بسبب كثرة المهارات التي نود تعلمها , أو عدم معرفة كيفية البدء
في تعلم مهارة ما.

◀ هذا الكتاب يقدم لك خطة تساعدك على تعلم واكتساب المهارات بسرعة مما
يشجعك على البدء في محاولة اكتساب المهارات التي تسوف تتعلمها بشكل
مستمر, كما أنها تساعدك أيضاً على احرار تقدم كبير في وقت قصير نسبياً .. بحيث
يدفعك ويحفزك للإستمرار.

◀ تتمثل الخطة في اختيار مهارة معينة تود تعلمها , ثم تلزم نفسك بالتعلم
والتدريب عليها لمدة 20 ساعة مهما كانت النتائج , العشرون ساعة يمكن توزيعها
على مدار أسبوع أو أسبوعين أو شهر حسب ظروفك وقدراتك , هذا مع الإلتزام
بمجموعة من القواعد قبل و أثناء التدريب على المهارة
لمساعدتك في تحقيق أفضل النتائج.

بعد الإنتهاء من مدة العشرين ساعة ستصل لإحدى النتائج التالية:
◀ -إما أنك ستصل لمستوى جيد وكافي بالنسبة لك في المهارة , وبالتالي تبدأ في
استخدامها و الإستفادة منها و تنتقل لتعلم مهارة جديدة.
◀ -أو أنك ستتخطى حاجز البدء الذي يمنع معظمنا من الإستمرار, وتصل إلى مستوى
يشجعك على أن تكمل في تعلم المهارة للوصول إلى المستوى
المطلوب بعد العشرين ساعة.

◀ -أو أنك ستكتشف أن هذه المهارة لم تكن مناسبة لك, وبالتالي تتجاهلها وتنتقل
لتعلم مهارة جديدة بدون ندم لأنك أعطيت نفسك فرصة جيدة لتعلمها بالفعل.

هل 20 ساعة كافية لاكتساب مهارة ؟

◀ إذا كنت تريد الوصول لمستوى عالمي في مهارة ما ستحتاج إلى أن تتدرب أكثر بكثير من 20 ساعة ، خاصة وأن منحني النمو في المهارات عادة ما يكون منحني لوغاريتمي.

◀ لكن عموماً أنت لا تحتاج للوصول لمرحلة الإتقان لكي تستفيد من المهارة. *معظم المهارات التي ستكتسبها لا تحتاج أن تصل فيها لمرحلة الإتقان كي تستفيد منها بشكل كبير في حياتك و عملك.

◀ لذا إلزامك بالتدريب على مهارة معينة لمدة 20 ساعة مع إلزامك ببعض القواعد والنصائح التي سنشرحها لاحقاً سيمكنك من إكتساب المهارة والوصول فيها لمستوى قد يكون كافٍ في حد ذاته ، أو أنه سيساعدك على تخطي حاجز البدايات الصعبة و يصل بك إلى مستوى يشجعك على الإستمرار.

نصيحة مهمة

◀ عليك أن تركز على التطبيق أول بأول أثناء التعلم، فإن كنت تتعلم المهارة من مصدر مثل فيديو أو كتاب ، اقرأ أو شاهد جزء صغير تستطيع تطبيقه ، ثم ابدأ في تطبيقه مباشرة .. لا تنتظر أن تقرأ الكتاب كله كي تبدأ في التطبيق .. لا تقع في فخ البحث النظري الزائد عن الحد ، أسرع طريق لاكتساب مهارة هو البدء في ممارستها و التدريب عليها بشكل عملي

10 قواعد لاكتساب المهارات بسرعة

1- اختر مهارة محببة لك أو تثير فضولك :

- إن كان لديك مجموعة من المهارات تخطط لتعلمها.. اختر أكثر مهارة تحب تعلمها، أو تثير فضولك لتعلمها.. هذا سيساعدك كثيراً في الالتزام بمدة 20 ساعة المطلوبة بسهولة.

- ويمكنك بعد التعود على أسلوب العشرين ساعة في اكتساب المهارات أن تبدأ في تعلم المهارات الأكثر أهمية.

2- ركز على مهارة واحدة فقط :

-لا تحاول تعلم أكثر من مهارة في نفس الوقت، ستشتت طاقتك و تركيزك بدون داعي، ركز على مهارة واحدة وبعد إنتهاء 20 ساعة والوصول لمستوى مقبول ، ابدأ في تعلم مهارة أخرى .

3- حدد المستوى المستهدف قبل البدء :

- قبل أن تبدأ التدريب لمدة 20 ساعة ، حدد المستوى المستهدف .. فمثلاً إن كنت ستتعلم الكتابة بسرعة على لوحة المفاتيح ، حدد معدل عدد الكلمات في الدقيقة الذي تود الوصول إليه.. إن كنت تتعلم لغة برمجة ، حدد مثلاً القدرة على عمل برنامج معين كمستوى مستهدف... وهكذا ...

4- فكك المهارة لمهارات أصغر :

- لا تحاول تعلم المهارة كلها مرة واحدة .. فكك المهارة المهارة إلى مهارات أصغر وتدرّب على كل جزء على حدة.

- فمهارات المونتاج مثلاً يمكن تفكيكها لمهارات أصغر مثل جلب وتنظيم الملفات، الدمج والحذف، تعديل الألوان، إضافة وتحريك الجرافيك، وهكذا، تدرّب على كل جزء وحده قبل أن تجمع بينهم في مشروع واحد.

5- جهز الأدوات اللازمة :

- معظم المهارات تحتاج في ممارستها لبعض الأدوات.. لو كنت تتعلم مهارة التصوير ستحتاج كاميرا.. في مهارة التريكو تحتاج خيط وإبر .. في مهارة البرمجة أو المونتاج ستحتاج برامج معينة وهكذا.

- حدد الأدوات المطلوبة وجعلها قبل البدء ، حتى لا تستغرق وقت في القراءة أو مشاهدة الفيديوهات بدون أن تكون الأدوات جاهزة للتطبيق.

6- تخلص من الموانع والمشتتات :

- الفكرة هنا أن تحاول تغيير البيئة حولك بالشكل الذي يسمح لك بتركيز طاقتك في التدريب ، بدلاً من استهلاكها في محاربة الموانع و المشتتات.

7- ضع وقت محدد للتدريب :

- مطلوب 20 ساعة للتدريب، يمكن توزيعهم على إسبوعين أو شهر أو شهرين ، حسب ظروفك.. لكن المهم أن يكون هناك جدول محدد.. ساعة يومياً مثلاً .. مع تحديد توقيت الساعة خلال اليوم ، أو تربطها بحدث معين.. بعد الإفطار مثلاً .. أو قبل النوم.

- لا يشترط أن يكون التدريب يومياً .. يمكنك أن تحدد أيام معينة في الأسبوع للتدريب.. المهم أن يكون هناك جدول وتلتزم به.

8- إجعل لتدريبك ردود فعل سريعة :

- كلما كان هناك ردود فعل أو معلومات توضح لك إذا كنت تؤدي أداء صحيح أم لا.. كلما كنت قادراً على تعديل مسارك و أدائك بسرعة بشكل صحيح. فإن كنت تتعلم مهارة الخبز مثلاً.. رد الفعل أو feedback قد يكون قوام العجينة، أو إذا كانت تلتصق في اليد أثناء العجن أم لا.

- معظم المهارات التي نستخدم فيها الكمبيوتر تتميز بسرعة ردود الأفعال و البيانات المرجعية.. كالبرمجة مثلاً . يمكن أن تختبر الأكواد مع كل تغيير بسيط.

9- تدرب بالساعة لفترات زمنية قصيرة :

- لا تعتمد على تقديرك الشخصي للوقت.. يفضل أن تستخدم مؤقت يحسب وقت التدريب.. ويفضل تقسيم وقت التدريب لفترات قصيرة مركزة. اضبط المؤقت لمدة 20 دقيقة مثلاً، ولحين انتهاء الوقت لا تفعل شيئ سوى التدريب على المهارة، لو قمت ب 3 جلسات كل جلسة مدتها 20 دقيقة.. ستكون تدربت ساعة من 20 ساعة.. وهكذا.

٦٠- ركز على الكم والسرعة وليس الإتقان :

- أثناء تدريبك على أي جزيئة من المهارة.. بمجرد أن تصل لمستوى مقبول فيها انتقل للجزيئة التالية، لا تقع في فخ محاولة الإتقان ، لأننا لا نسعى للإتقان في أول 20 ساعة.. طلبك للإتقان في هذه المرحلة سيسبب لك الضيق والإحباط ويحرمك من الشعور بإحراز تقدم. لذلك الأفضل هنا أن تركز على التدريب لوقت أكبر بحيث تصل للمستوى المستهدف في وقت أسرع ..



إختصارك
كتابك.. بإختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

امسح هنا

