

چگونه به یک مهارت مسلط شویم؟ تشابه آن با دو ماراتن (نسخه PDF)

با سلام خدمت تمامی کاربران پر تلاش و پر انرژی توسینسو

چندین بار تو انجمن درباره تسلط کامل به یک مهارت مثل برنامه نویسی، شبکه های کامپیوتری و... بحث و در این مورد سوال شده به عنوان مثال اکثرا می پرسند آینده و بازار کار شبکه چطور هست؟ با گذراندن چه دوره هایی میتونم درآمد خوبی داشته باشم؟ این سوالات در ظاهر مرتبط به موضوع این مطلب نیست ولی در واقع هست. با من همراه باشید تا پاسخ این سوالات را بگیرید:

تا حالا کلاس زبان رفتید؟ حتما که رفتید! چند سال خوندید؟ بعد چند سال رهاش کردید؟ چند درصد افرادی که زبان می خونند تمامی ترم هارو تموم می کنند و بیشتر از ۴ سال سختی هاشو تحمل می کنند؟ چند درصد از این افراد میتونند به زبان انگلیسی راحت و روان صحبت کنند؟

پاسخ اکثریت: بله رفتم، ۳ سالی خوندم، بعد رها کردم چون وقت نکردم و کار و زندگی داشتم و سخت بود ادامه دادنش آخه نتیجه مطلوبی نگرفتم.

میدونید دو ماراتن چند کیلومتره؟ ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر! این ۲ شبیه هم نیستند؟ چه کسی میتونه تا آخر خط بره؟ مطمئنا کسی که سرعتش زیاده و به خودش داره زیاد فشار میاره نمیتونه به خط پایان برسه.

برای تسلط به یک مهارت (هر مهارتی میخواد باشه) تمرین و تکراری به مدت ۸۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ (هشت هزار تا ده هزار) ساعت نیاز هست. در تحقیقاتی که روی قهرمانان المپیک انجام دادند همشون گفتند که ما مابین ۸۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ ساعت مهارت هامونو تمرین و کارهای همیشگی رو تکرار کردیم. این تحقیق در یک کتابی هم چاپ شده که اسمش یادم نیست و به محض اینکه یادم اومد به مطلب اضافه می کنم. کسانی مثل Tiger Woods اسطوره گلف دنیا فقط ۱ حرکت رو به مدت ۲۰ سال تمرین کرده، باور می کنید؟ ۲۰ سال یک حرکت به ظاهر تکراری! مایکل جردن اسطوره بسکتبال هم همینطور. مثال های زیادی میشه در این مورد آورد که دیگه سرتونو درد نیارم.

به عقیده روان شناسان نحوه پردازش اطلاعات مغز ما به ۳ نوع تقسیم میشه: هشیار، نیمه هشیار و غیر هشیار (ناخودآگاه). با ناخودآگاه زیاد کاری ندارم که وارد بحث های تخصصی روان شناسی نشیم. وقتی شما برای اولین بار رانندگی یاد می گیرید و پشت رول میشینید مغز شما تمامی اطلاعات مربوط به مهارت رانندگی رو به صورت هشیار پردازش میکنه. واسه هر حرکتی با اراده شما واکنش نشون میده، پدال ترمز رو چه وقت و به چه میزان فشار بدیم، فرمان رو به چه میزان و چه موقع بچرخونیم و... وقتی مدت زمان زیادی همون کارهارو تکرار کردید (به عنوان مثال ۱ ماه، ۳ ماه یا ۱ سال) اون مهارت (نحوه انجام اون مهارت از ذهن هشیار خارج میشه و میره قسمت نیمه هشیار) دقت کنید اینها اسامی هست که روان شناس ها واسه درک بهتر نوع پردازش اطلاعات مغز روشن گذاشتند در اصل ارتباطات عصبی بسیار زیاد و مثال های بسیار زیاد و تجربیات باعث ایجاد چنین نوع پردازشی میشن. کسی که به مدت ۱۰ سال هر روز رانندگی کرده، این مهارت رو بصورت کاملا خودکار انجام میده.

آموزش زبان هم به این صورته. شما که الان به صورت خودکار و بدون هیچ تلاشی میتونید به زبان مادريتون صحبت کنید باعثش ذره ذره تلاش هایی هست که طی چندین سال انجام دادید! فرض کنید مثل من ۲۸ ساله هستيد. ۲۸ ساله تمامه که جمله های تکراری با ساختار تکراری داره تکرار میشه و مغزتون اونارو ناخواسته ذخیره می کنه و گرامرشونو یاد میگیره. به قول آقای Aj Hoge استاد معروف زبان انگلیسی: مغز ما ماشین خودکار یادگیری زبان هست فقط باید بهش نمونه های زیادی بدید و صبر کنید تا خودش اون نمونه هارو دسته بندی کنه. وقتی بچه ای میخواد زبان یاد بگیره تا ۲ سالگی بکشیش هم ۱ کلمه هم حرف نمیزنه فقط و فقط گوش می کنه به همون حرف های تکراری. بعد ۲سال که نمونه های دریافتی مغزش تکمیل شد و مطمئن شد که: به این میگن بابا، به این میگن مامان و... شروع میکنه به بازتولید شنیده هاش. تمامی جملاتی که ما داریم در حرف زدن روزمره استفاده می کنیم تکراری (باز تولیدی) از شنیده های قبلیمون از دیگران. از خودمون هیچ چیز جدیدی اختراع نمی کنیم فقط شنیده هامونو که هزاران بار تکرار شده اند رو بازگو می کنیم.

حالا که مقدمه رو مطالعه کردید میرسیم به اصل موضوع مقالمون: چطور به یک مهارت مسلط بشیم.

تو شهر ما استادی هست که تو دانشگاه سراسری زبان تدریس می کنه. ایشون تو کل ایران به Monster Of English معروف هستند (من از لقب دادن به افراد خوشم نیامد ولی برای مثال عرض می کنم). ایشون به قول خودمون (که من و مهندس نصیری از اینجور القاب خوشمون نیامد: دی) خدای زبان عمومی هستند. شما به سبک هر نویسنده ای بگید به صورت Real Time تو سبک همون نویسنده

واستون مطالب رو می نویسند. باور کنید نهج البلاغه رو طوری به صورت بلادرنگ ترجمه کردند که تمامی دانشجوهای ارشد انگشت به دهن موندند. ازش ۱ سوال پرسیدیم: استاد شما چطوری به این سطح رسیدید مگه میشه آدم اینقدر لغت بلد باشه، مگه میشه به سبک هر نویسنده که بخواد بنویسه؟ گفت هر کتاب رو حداقل ۲۰ بار خوندم! حتی کتاب های Harry Potter رو. به یک داستان صوتی ۱۰۰ ها بار گوش دادم. به یک آهنگ هزاران بار گوش دادم!

میتونید تحمل کنید؟ اگر نه، نمیتونید به یک مهارت مسلط بشید. اینو بهتون قول میدم. دقت کردید بعد ۲۰ بار یا بیشتر گوش دادن به یه آهنگ اونو میتونید همراه خواننده یا بدون خواننده از اول تا آخرش بخونید؟ دلیلش فقط تکرار مکررات هست. با هربار تکرار در ذهن شما ارتباطات عصبی بیشتری نسبت به اون موضوع شکل میگیره و بعد تکرار بسیار زیاد به صورت اتوماتیک درمیاد.

تا حالا به راه رفتنتون دقت کردید؟ میدونید مغز همزمان به چند تا عضله دستور میده تا بتونید تعادلتونو حفظ کنید؟ تعدادشو نمیدونم ولی خیلی زیاده شاید بیشتر از ۱۰۰ تا یا ۱۰۰۰ تا. این مهارت رو (راه رفتن رو) از بچگی با تکرار راه رفتن و خسته نشدن در این مسیر یاد گرفتیم. شاید ۳ ماه تمام زمین خوردیم تمامی راه هارو امتحان کردیم تا مغزمون ارتباطات عصبی بین ماهیچه های بدن رو واسه حفظ تعادل شکل بده.

اخیرا تمرینات دوره آقای CCIE R&S Narbik Kocharians رو انجام میدادم واسم جای سوال بود که چرا تو هر تمرین میگه کارهای تکراری رو انجام بدید! مثل تنظیم آی پی آدرس اینترفیس ها، راه اندازی پروتکل های مسیریابی، نوشتن روت و... بعد ۳ ماه متوجه هدفشون شدم! تمرین و تکرار دستورات تکراری باعث شد سرعت نوشتن دستوراتم به طرز باور نکردنی بیشتر بشه بعضی وقتا خودمم تعجب می کردم و میگفتم چرا دستهای من بی اراده دستورو تایپ می کنه؟! شما هر روز به مدت ۱ ساعت تایپ ۱۰ انگشتی رو تمرین کنید بعد ۶ ماه نتیجشو زیر همین پست تو بخش کامنت ها بنویسید.

در عنوان پست نوشتم: تشابه آن با دو ماراتن. دلیل انتخاب چنین تشابهی در ذیل خلاصه میشه:

۱) برای مسلط شدن به یک مهارت (آشنایی نه، تسلط ۱۰۰ درصد) باید ذره ذره و بصورت پیوسته و به مدت چندین سال تمرین کنید - برای رسیدن به خط پایان در دو ماراتن باید هر روز به مدت چندین ساعت و بطور مداوم تا چندین سال پیاده روی و پیاده روی کمی تند انجام بدید

۲) برای مسلط شدن به یک مهارت باید در بین راه تسلیم و خسته نشوید - دو ماراتن بصورت کاملا استقامتی بوده و نیاز به اراده قوی دارد

۳) به تنهایی نمی توانید به یک مهارت مسلط شوید (اگر هم بشوید مدت زمان زیادی طول می کشد) - در دو ماراتن باید با افرادی همراه شوید با اراده تر، قویتر و با انگیزه تر از خودتان تا در هنگام خستگی به اونا نگاه کنید و به راهتون ادامه بدید

۴) برای مسلط شدن به یک مهارت ابتدا نیاز به یادگیری مهارت صبر دارید - در دو ماراتن بدون دونستن مهارت و قدرت صبر و تاثیر آن در زندگی نمی توانید تا خط پایان دوام بیاورید چون از بچگی عادت کردیم همه چی رو به زور و ۱ چشم به هم زدن به دست بیاریم که باید این عادت ترک بشه و تبدیل به مهارت صبر بشه

۵) شما با فشار آوردن به خودتان فقط از راه رسیدن به تسلط در یک مهارت منحرف می شوید - در دو ماراتن کافیه به خودتون یکم فشار بیارید و سعی کنید فقط ۱ کیلومتر بر ساعت سریعتر از دیگران راه بروید، احتمالا و اشعار سر سیلندر هم بسوزانید: دی

پس دوستان عزیز توسینسویی، اگه می خواهید بدونید درآمد کار شبکه چطوره؟ درآمد برنامه نویسی چقدره؟ بستگی به شما داره که چقدر از این مسیر ۴۲ کیلومتری رو طی کنید. اگر یکم از میکروتیک بلدید و دوره MCSA مایکروسافت رفتید و CCNA رو هم فول هستید با UTM کریو هم بلدید کار کنید، اینا کیلومتر اول هستند و درآمد آنچنانی ندارند نباید هم داشته باشند مگر چقدر زحمت واسه بدست آوردنشون کشیده شده؟ چند درصد از مردم دنیا این کیلومتر رو میتونن طی کنند؟ به همون اندازه هم درآمد خواهند داشت.

پایان مقاله رو باز میذارم که دوستان خودتون نتیجه گیری کنند.

امیدوارم در هر رشته ای که فعالیت دارید و هر مهارتی رو که بلدید تا کیلومتر آخر بدون انحراف پیش برید. مطمئنا نتیجشو خواهید دید و در بین ۱ درصد اقلیت قرار خواهید گرفت. جمله ای که بارها و بارها تکرار می کنم اینه: موفقیت: تمرین، تمرین، تمرین، باز هم تمرین. البته نه هر تمرینی ها، نرید تمرین دود و قلیان و... دی.

موفق و توسینسویی باشید.

نویسنده : نوید یحیی پور

منبع : جزیره سبک زندگی توسینسو

هرگونه نشر و کپی برداری بدون ذکر منبع و نام نویسنده دارای اشکال اخلاقی می باشد

سعید خانی پور قبادی

فوق العاده بود ولی اگر بخوام با یه جمله ۱ درصد برای تکامل این پست اضافه کنم تمرین همراه با برنامه ریزی هستش

محمد رضا احمدی

واقعا عالی بود لذت بردم

محمد حسین احمد نصیر

عالی بود بخصوص برای کسانی که همش می خوان بدونن آخر راه چقدر درآمد هست و همیشه باهاشون این بحث رو دارم که "برو دنبال علاقت چون ارزش خسته نمیشی و با انرژی در اون پیش میری و پیشرفت میکنی" از این به بعد ارجاعشون میدم به این متن شما (:

وقتی نقاشیم در حراجی هیستوریا در برلین فروخته شد یا وقتی دانشاه اوکد کانادا بهم پذیرش داد همه می پرسیدن "استادت کی بود؟ کجا کلاس رفتی؟" و باورشون نمیشد این نتیجه یه علاقه بوده که از چهار سالگی بدون هیچ مربی و کلاسی بدست اومده باشه واقعا فقط نتیجه این بود که "ازش دست برنداشتم" یک مارا تن واقعی.

مرتضی امیدیان

تکرار تکرار و تکرار، راه حلش همیشه دم دستمون بوده و ما نمی دونستیم!!

البته گفתי تکرار یاد تکرار افتادم!! (:

mohammad.saeb

مرسی. عالی بود

مطلب اصلی