

۱۶ اصل یادگیری سریع و آسان

با مطالعه این کتاب الکترونیکی، می‌توانیم هر مهارتی از قبیل شنا، نواختن یک آلت موسیقی، تایپ ده انگشتی و... را فقط در ۲۰ ساعت بیاموزیم.

نویسنده: محمود کریم زاده



خواننده گرامی:

بسیار سپاسگزاریم از شما که این کتاب الکترونیکی را دانلود کرده‌اید.

اگر می‌خواهید، دوستان خود، مخاطبان شبکه‌های اجتماعی، و یا خوانندگان وب سایت خود را نیز به دانلود این کتاب دعوت کنید.

برای دانلود کتاب لطفاً سایت زیر را به اشتراک بگذارید:

www.mahmoodkarimzadeh.com

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای آقای محمود کریم زاده محفوظ است.

شما نمی‌توانید این کتاب را بفروشید. ولی می‌توانید آن را به اشتراک بگذارید.

استفاده از آموزه‌های این کتاب و یا استناد به بخشی از آن با ذکر منبع آزاد است.

- ۴ پیش گفتار
- ۵ درباره نویسنده
- ۶ این کتاب درباره چیست؟
- ۶ چگونه این کتاب را بخوانیم؟
- ۶ یاد نگرفتن یک مهارت چه عواقبی دارد؟
- ۷ با خواندن این کتاب الکترونیکی چه چیزهایی به دست می آورم
- ۷ چه زمانی شروع به نوشتن این کتاب کردم؟
- ۸ اگر محتویات این کتاب زودتر به دستم می رسید چی می شد؟
- ۸ و این داستان برای من ادامه داشت
- ۹ هدف از نوشتن این کتاب چه بود؟
- ۱۰ اصل شماره ۱: باور داشتن به یادگیری یک مهارت
- ۱۱ اصل شماره ۲: داشتن آگاهی در مورد روند یادگیری
- ۱۴ اصل شماره ۳: شروع کردن با یک مهارت دوست داشتنی
- ۱۵ اصل شماره ۴: یک مهارت _ یک زمان
- ۱۷ اصل شماره ۵: تعریف سطح مهارت
- ۱۸ اصل شماره ۶: تقسیم کردن مهارت به قسمت های کوچک
- ۱۹ اصل شماره ۷: مشخص کردن پیش نیازهای هر مهارت
- ۲۰ اصل شماره ۸: کنار گذاشتن موانع
- ۲۲ اصل شماره ۹: اختصاص دادن زمان کافی
- ۲۴ اصل شماره ۱۰: بازخورد فوری بگیریم
- ۲۵ اصل شماره ۱۱: زمان تمرین اولیه کوتاه
- ۲۸ اصل شماره ۱۲: استفاده از بازی و شادی برای یادگیری سریع تر
- ۲۸ اصل شماره ۱۳: کامل گرا نباشیم
- ۲۹ اصل شماره ۱۴: نترسیم و فقط انجام دهیم
- ۳۱ اصل شماره ۱۵: پیگیری کردن توسط یک مربی یا دوست
- ۳۲ اصل شماره ۱۶: آموزش به دیگران
- ۳۳ کلام پایانی

پیش گفتار

افراد زیادی از دوستان و آشنایان را دیده‌ام که می‌خواستند زبان انگلیسی یاد بگیرند، ولی بعد از مدت کوتاهی تنها چیزی که از آن‌ها می‌بینم کتاب‌های نو و خوانده‌نشده زبان انگلیسی است که در گوشه‌ای از کتابخانه‌شان وجود دارد، و اکثر آن‌ها موفق نشده‌اند که آن را یاد بگیرند.

پسردایی خودم را به یاد می‌آورم زمانی که یک گیتار خرید و با شور و اشتیاق فراوان شروع به یادگیری آن کرد. ولی فقط بعد از چند جلسه را رهاش کرد. و من که انتظار داشتم به‌زودی حداقل اجرای آهنگ‌های مشهور و خیلی ساده را از او بشنوم، مأیوس شدم. چون بعد از دو ماه که به منزلشان رفتم دیدم که گیتارش را به دیواری آویزان کرده و گردو خاک زیادی رویش نشسته بود. و بعد از مدتی آن را با قیمت ناچیزی فروخت.

دوستان زیادی را دیده‌ام که می‌خواستند شنای کراال سینه یاد بگیرند، ولی فقط بعد از دو یا سه جلسه اول به اشتباه متوجه شده‌اند که یادگیری‌اش سخت و غیرممکن است. چون باید هم‌زمان حواسشان به حرکت دست‌ها و پاها، تنفس، و ... باشد. به همین خاطر یادگیری آن را نیمه‌کاره رها کرده‌اند و همچنین خیلی از دوستان و آشنایان دیگر را دیده‌ام که حتی مهارت‌های لازم برای حرفه و کسب‌وکارشان را نیز نتوانسته‌اند یاد بگیرند.



درباره نویسنده:

محمود کریم زاده در حال حاضر به عنوان کارشناس رادیولوژی در بخش درمان سازمان تأمین اجتماعی مشغول به فعالیت می باشد. از حدود دو سال پیش با حضور مرتب در سمینارها و کارگاه های آموزش تحول فردی و دوره های فشرده زیر نظر مربیان خصوصی تحول فردی و همچنین مطالعه کتاب های زیادی در زمینه موفقیت فردی، سبک زندگی خود را کاملاً تغییر داده و در این مدت توانسته است مهارت های زیادی را کسب کند.

وی ایمان دارد که به زودی آموخته های خود را به هموطنان خوب کشورمان منتقل کرده و کمک می کند تا هر مهارتی که لازم دارند را به سادگی یاد بگیرند. همچنین کمک می کند تا اعتماد به نفس خود را که زیربنای هر موفقیتی است تقویت کنند، انگیزه خود را بالا ببرند و از بی هدفی رها شوند. وی عاشق مطالعه است و شدیداً معتقد است که بدون عمل کردن، مطالعه به تنهایی هیچ فایده ای ندارد و فقط ما را مدعی تر می کند. ما زمانی چیزی را می دانیم که به آن عمل کرده و آن را در زندگی خود اجرا می کنیم نه اینکه فقط برای دیگران نسخه بیچیم. اول باید خودمان الگو باشیم تا دیگران

به حرفه‌ایمان گوش دهند و حاضر باشند تا ما را الگو قرار دهند.

به این گفته **جیم ران** کاملاً ایمان دارد و آن را الگوی مسیر موفقیت خود قرار داده است. « اگر می‌خواهی بیشتر داشته باشی بیشتر شو؛ » و حال سوال این است که چگونه می‌توان بیشتر شد؟ یکی از بهترین راهها برای بیشتر شدن بالا بردن اعتماد به نفس است. به جرات می‌توان گفت که بدون داشتن اعتماد به نفس نمی‌توانیم در زندگی موفق شویم و احساس رضایت کنیم.

سؤال دیگر این است که چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟ یکی از راههای مهم برای بالا بردن اعتماد به نفس یادگیری سریع تر و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی و کسب و کار است. با دانستن روش یادگیری یک مهارت شما می‌توانید آن را به خوبی یاد بگیرید و با کسب این مهارت‌ها در جمع بدرخشید. ضمناً خودتان هم شخصاً احساس خوبی خواهید داشت. با یادگیری یک مهارت راحت تر می‌توانید یادگیری یک مهارت دیگر را نیز شروع کنید و با این کار باز اعتماد به نفس شما بیشتر و بیشتر خواهد شد. در نهایت می‌توانید حداکثر استفاده از فرصت‌ها را ببرید و موفقیت‌های چشمگیری را کسب کنید.

این کتاب درباره‌ی چیست؟

این کتاب الکترونیکی شامل ۱۴ اصل کاملاً کاربردی و مهم برای یادگیری است؛ که ترکیبی از منابع معتبر خارجی، آموزش‌های مدرسان برجسته داخلی و خارجی، و تعداد زیادی از تجربه‌های شخصی بنده است؛ و نظیر آن را در هیچ جای دیگری نمی‌توانید پیدا کنید. به شما قول می‌دهم عمل به توصیه‌های علمی و عملی این کتاب الکترونیکی می‌تواند از شما ابر انسانی بسازد که می‌تواند هر مهارتی را به سادگی یاد بگیرد. با یادگیری مهارت‌های لازم برای کسب و کار و همچنین برای بهبود سبک زندگی خود، می‌توانیم با سرعت فوق‌العاده‌ای به سمت اهدافمان حرکت کنیم.

چگونه این کتاب را بخوانیم؟

بیاید برای اولین بار هم شده یک کتاب را فقط نخوانیم، بلکه کاملاً به آن عمل کنیم. خواندن این کتاب بدون عمل به آن هیچ فایده‌ای نداشته و فقط توهم دانش ما را افزایش می‌دهد؛ یعنی فقط فکر می‌کنیم که می‌دانیم. (به قول استاد معظمی ما زمانی چیزی را می‌دانیم که به آن عمل می‌کنیم. در غیر این صورت فقط جایی دیده‌ایم، شنیده‌ایم و یا خوانده‌ایم.)

یاد نگرفتن یک مهارت چه عواقبی دارد؟

یاد نگرفتن و نداشتن یک یا چند تا از مهارت‌های لازم برای زندگی و کسب و کار می‌تواند آسیب‌های

زیادی را به ما وارد کند. از جمله موارد مهم این است که اعتماد به نفس ما را شدیداً پایین می آورد و خودتان بهتر می دانید که بدون داشتن اعتماد به نفس تقریباً به دست آوردن هر موفقیتی غیرممکن است؛ و همچنین ما در داشتن یک سبک زندگی ایدال ناموفق خواهیم بود؛ و این موارد می تواند به کاهش درآمد و یا از دست دادن مشتریان مان منجر شود.

مثلاً فرض کنید شما یک نویسنده هستید و مهارت تایپ ده انگشتی را بلد نیستید. در این حالت کتاب خود را با تأخیر و در مدت زیادی خواهید نوشت؛ و یا اینکه چون نوشتن کتاب به روش قدیم برای شما عذاب آور خواهد بود باعث می شود حتی از نوشتن کتابتان دست بکشید و در آخر نتیجه لازم را به دست نخواهید آورد. (تایپ ده انگشتی مهارتی است که شما همزمان می توانید با ده تا انگشت خود تایپ کنید، بدون آنکه به صفحه کلید و جای حروف نگاه کنید جالب است مگه نه؟! در افراد خیلی حرفه ای سرعت تایپ حتی به حدود ۱۰۰ کلمه در دقیقه می رسد).

با خواندن این کتاب الکترونیکی چه چیزهایی به دست می آورم؟

با خواندن این کتاب و عمل کردن به آن:

- ۱- شما می توانید هر مهارتی را به سادگی یاد بگیرید.
- ۲- اعتماد به نفس خود را به طرز چشمگیری افزایش دهید.
- ۳- به دلیل داشتن مهارت می توانید راحت تر استخدام شوید.
- ۴- از زندگی خود بیشتر لذت ببرید.
- ۵- به یک شخص حرفه ای تبدیل خواهید شد.
- ۶- این روش را می توانید به دیگران هم آموزش دهید.

چه زمانی شروع به نوشتن این کتاب کردم؟

این مسئله مهم یادگیری سریع مهارت شدیداً ذهنم را به خود مشغول کرده بود؛ و همیشه و مرتباً با خودم فکر می کردم که چی می شد اگر همه ما می توانستیم هر مهارتی از قبیل تایپ ده انگشتی، رانندگی، شنا، نواختن یک آلت موسیقی و یا هر مهارت دیگری را در زمان کوتاهی به خوبی یاد بگیریم.

با خودم می گفتم، کاشکی می توانستم روشی ایدال برای یادگیری سریع و آسان هر مهارتی را یاد بگیرم و بعد بتوانم این روش را به دیگران هم آموزش دهم. چون یکی از رسالت های مهم من این بود که به نحوی به دیگران کمک کنم.

به همین دلیل شروع به جستجوی افراد مهم در این حیطه کردم؛ و بعد سراغ اینترنت رفتم؛ و کتاب های مختلفی در این زمینه را مطالعه کردم و بعد شروع به یادگیری یک سری از مهارت ها نمودم؛ و با رعایت همین نکاتی که از منابع مختلف آموخته بودم توانستم مهارت های زیادی را

به صورت اصولی و در حد خوب و قابل قبولی یاد بگیرم. از جمله تایپ ده انگشتی، پاورپوینت، کتاب نویسی، تندخوانی، مهارت‌های ارتباطی، رفع خجولی و...
در حالی که قبلاً اصلاً نمی توانستم بنویسم. و یا اینکه کتابها را خیلی به کندی مطالعه می کردم و همیشه حوصله ام سر می رفت. ذکر موارد بالا فقط به خاطر این بود که به شما خواننده خوب و محترم ثابت کنم که می شود مهارت‌های لازم را به خوبی یاد گرفت؛ و این روشی که خودم به کاربردم را به شما هم آموزش خواهم داد.

اگر محتویات این کتاب زودتر به دستم می رسد چی می شد؟

من قبلاً مهارت‌های زیاد دیگری از جمله زبان انگلیسی، نواختن سازدهنی، شنای کرال سینه، رانندگی، دوچرخه سواری، پینگ پونگ و ... را به خوبی یاد گرفته بودم. ولی با تمام قدرت اعتراف می کنم که اگر آن موقع این اصول را بلد بودم و در یادگیری خودم بکار می گرفتم، سه اتفاق خیلی مهم می افتاد:

۱- مهارت را خیلی ساده تر یاد می گرفتم.

۲- مهارت را خیلی بهتر یاد می گرفتم.

۳- در زمان کوتاه تری یاد می گرفتم و این واقعاً خیلی ارزشمند بود. چون در وقت بسیار صرفه جویی می شد و من می توانستم این وقت اضافی را صرف یادگیری مهارت‌های دیگر بکنم. لذا این کتاب مخصوصاً برای افرادی است که وقت برایشان خیلی ارزشمند است و می خواهند از وقت و زمانشان به درستی و بهینه استفاده کنند.

و این داستان برای من ادامه داشت

مجدداً شروع به جستجو در سایت های ایرانی نمودم. یک سری آموزش ها وجود داشت. ولی متأسفانه یک روش اصولی و جمع بندی شده ای در آن نبود؛ و فقط نکات کلی وجود داشت. و مقدارشان خیلی کم بود. به همین خاطر سراغ سایت ها و کتاب های خارجی و همچنین سایت های اشتراک ویدیوی ایرانی و خارجی رفتم. و در این جستجو یک کتابی از **آقای جاش کافمن به نام « چگونه هر مهارتی را فقط در ۲۰ ساعت یاد بگیریم »** را پیدا کردم؛ و همزمان یک ویدیو هم از ایشان مشاهده کردم. در صورت که مایلید و تا حدی با زبان انگلیسی آشنایی دارید، می توانید ویدیوی ایشان را از سایت آپارات و از طریق لینک زیر مشاهده فرمایید.

<http://www.aparat.com/v/hYmZP>

بعد از آن در سایت کتابخانه ملی شروع به جستجو کردم. متأسفانه کتاب مذکور ترجمه نشده بود و باز کار من ناتمام ماند. به همین خاطر از سایت آمازون کتاب اصلی اش را که به زبان انگلیسی

بود، تهیه کردم. کتابی بسیار قطوری (حدود ۳۷۰ صفحه) که مطالب بسیار زیادی در آن قید شده بود. ولی قسمت بسیار مهم و کاربردی آن را که شامل ده اصل مهم یادگیری بود ترجمه کردم؛ بعد بومی‌سازی کرده و مثال‌های زیادی را به آن اضافه نمودم؛ و با استفاده از تجربیاتی خوبی که خودم در راه یادگیری مهارت‌ها کسب کرده بودم، شش اصل دیگر را نیز به آن اضافه نمودم؛ و نتیجه آن کتاب الکترونیکی شد که شما الان دارید مطالعه می‌کنید. (جمعا ۱۶ اصل)

هدف از نوشتن این کتاب چه بود؟

درواقع نوشتن این کتاب الکترونیکی به خاطر این بود افراد زیادی را دیده‌ام نتوانسته‌اند مهارتی را که می‌خواهند به درستی یاد بگیرند و به همین خاطر فرصت‌های شغلی و کاری زیادی را از دست داده‌اند و در اجتماع شخصی با اعتماد به نفس پایین ظاهر شده‌اند.

در زندگی خودم مواردی را مشاهده کرده‌ام که افراد حتی از خودشان هم بدشان آمده است و با خود دوست نبوده‌اند صرفاً به خاطر اینکه یک مهارتی را بلد نبودند و یا خوب بلد نبودند. پس با خواندن و عمل کردن به این کتاب با یک تیر دو نشان را خواهیم زد. اول یک سری تواناییها و مهارتهای لازم را کسب خواهیم کرد و دوم اینکه با کسب توانایی و مهارت، اعتماد به نفس خود را افزایش خواهیم داد و می‌توانیم فرصت‌های بهتری را جذب کنیم. (مثل خود من که با تسلط به زبان انگلیسی فرصت‌های شغلی زیادی را به دست آوردم).

پس کمر بندها را ببینید و آماده باشید تا با هم به سراغ اصول برویم.

اصل شماره ۱: باور داشتن به یادگیری یک مهارت



باورها همیشه و همه جا وجود دارند و همیشه هم قدرتمندترین هستند. باورها شکل دهنده و تنظیم کننده رفتار ما انسان ها هستند. هرگاه باور داشته باشیم که می توانیم کاری را انجام دهیم روش انجام آن هم برای ما پیدا خواهد شد. مثلاً باور به اینکه شما می توانید یک مهارت خاص حتی خیلی سخت را بیاموزید مغزتان به شما انگیزه توانایی و انرژی لازم برای یادگیری آن را می دهد و برعکس عدم باور به توانایی خود برای یادگیری همین مهارت، شما را به سمت بی انگیزگی، ناتوانی و نداشتن انرژی برای یاد گرفتن آن مهارت سوق می دهد.

تقویت باورها یک بحث مفصل است که در اینجا مجال پرداختن به آن نیست؛ اما برای فهم بهتر دو راه برای تقویت باورها را ذکر می کنم. راه اول این است که با این ساده خودمان را متقاعد کنیم؛

« اگر دیگران توانسته اند پس من هم می توانم.»

و راه دیگر این است که « هر روز با صدای بلند و با کلام قوی با خودمان صحبت کنیم.»
مثلاً بگوییم. « من توانمندم. من هر مهارتی که برای موفقیت من لازم باشد را به راحتی می توانم یاد بگیرم.» و جملاتی از این قبیل. مطمئن باشید تنها در عرض چند روز نشانه های زیادی را دریافت

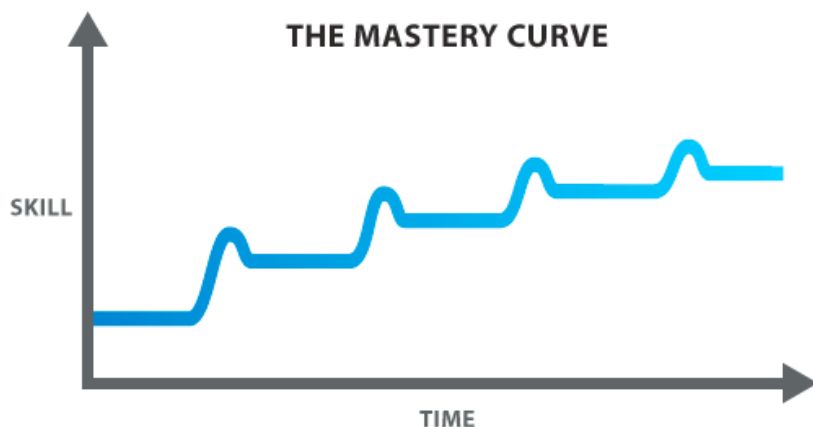
کرده و خودتان را کاملاً توانمند احساس خواهید کرد. من خودم دلیل اصلی مهارت‌هایی را که یاد گرفته‌ام همین داشتن باور به توانایی خودم برای یادگیری آن مهارت بود. همیشه با خودم می‌گفتم شاید مهارت سختی باشد، ولی با یادگیری اصول اولیه و تمرین کافی و پشتکار حتماً می‌توانم آن را به خوبی یاد بگیرم؛ و واقعاً همین هم برایم اتفاق افتاد. یعنی هر مهارتی را که خواسته‌ام حتماً توانسته‌ام آن را در حدی که خودم تعریف کرده‌ام به خوبی آسانی یاد بگیرم.

نکته مهم: همیشه به تواناییهای خودمان ایمان و باور قوی داشته باشیم.

اصل شماره ۲: داشتن آگاهی در مورد روند یادگیری و مراحل آن

قبل از هر چیز باید بدانیم که یادگیری چیست و چگونه اتفاق می‌افتد و همچنین باید از شکل منحنی یادگیری هم آگاه باشیم. باید بدانیم که کدام مرحله یادگیری سخت است و بیشتر در کدام مرحله احتمال دارد که مأیوس شویم و ادامه یادگیری یک مهارت را برای همیشه کنار بگذاریم و یا اینکه در مسیر یادگیری با چه موانعی روبرو هستیم و چگونه می‌توانیم بر این موانع غلبه کنیم. مسلماً با شناختن مسیر یادگیری مهارت و شناختن موانع، راحت‌تر می‌توانیم با آنها کنار بیاییم و از کلافه شدن خودمان جلوگیری کنیم.

مراحل یادگیری یک مهارت نموداری به شکل زیر را دارد. یعنی در شروع یادگیری یک مهارت اصلاً پیشرفتی نداریم. بعد مقداری پیشرفت می‌کنیم و بعد یک افت مختصری را خواهیم داشت و بعداً باز هیچ پیشرفتی نخواهیم داشت. بعد دوباره مقداری پیشرفت می‌کنیم و باز کمی افت می‌کنیم و...



Adapted from the book "Mastery" by George Leonard.

برخلاف نظر اکثر افراد که فکر می کنند مسیر یادگیری تصاعدی است، اصلاً این طور نیست؛ و فراز و نشیب های خاص خود را دارد.

مثلاً برای بار اول که تایپ ده انگشتی را تمرین می کنیم در چند روز اول هیچ پیشرفتی نداریم و در چند روز بعدی مقداری پیشرفت می کنیم و بعد با افت کمی مواجه خواهیم شد. در این مرحله اکثر افراد فکر می کنند که یادگیری این مهارت سخت و غیرممکن است و آن را برای همیشه رها می کنند. (مطمئن هستیم که شما با کسب این اطلاعات هیچ وقت این کار را نمی کنید.)

برای تفهیم بیشتر این اصل بهتر است از دیدگاه دیگری نیز مراحل یادگیری یک مهارت را بررسی کنیم تا بهتر برایتان جای بیفتد. برای یادگیری هر مهارتی چهار مرحله وجود دارد. که در ادامه به بررسی آنها می پردازیم.

«در یادگیری هر مهارتی، اگر با این گام ها آشنا نباشیم، نه تنها رشد نخواهیم کرد، بلکه باعث می شود که پسرفت هم داشته باشیم و یا اینکه توقعات نامعقولی از یادگیری داشته باشیم که در اکثر موارد ناکامی هایی را برای ما به دنبال خواهد داشت.»

اولین شرط در یادگیری هر مهارتی، این است که بدانیم قدم اول تمرین کردن است و بدون تمرین کردن عملاً هیچ مهارتی کسب نمی شود. چه بهتر است که ما زمانی را به صورت روزانه در نظر بگیریم و تمرینات مربوطه را انجام دهیم.

متأسفانه خیلی از افراد انتظار دارند که بدون هیچ تمرینی یک مهارت را بیاموزند و در اکثر موارد دنبال نتایج فوری هستند در حالی که برای یادگیری یک مهارت حتماً باید مقداری زمان اختصاص دهیم و تمرینات لازم را انجام دهیم.

حالا به فرض اینکه تمرین را انجام می دهیم، بیایید مراحل چهار گانه یک مهارت را بررسی کنیم. مهارت رانندگی را در نظر می گیریم چون اکثر ما تجربه مراحل یادگیری آن را داشته ایم و برای ما به راحتی قابل درک است.

گام اول: ناتوانی ناآگاهانه

گام اول زمانی است که ما توانایی انجام رانندگی را نداریم و البته نمی دانیم که این توانایی را نداریم. این وحشتناک ترین مرحله برای ماست. زیرا فکر می کنیم که کارمان خوب است ولی اصلاً این طور نیست. و جالب این است تا زمانی که پشت فرمان ننشسته ایم به این ناتوانی خودمان آگاه نیستیم ولی به محض اینکه برای اولین بار پشت فرمان ماشین نشستیم به ناتوانی خود پی می بریم.

گام دوم: ناتوانی آگاهانه

گام دوم زمانی است که ما توانایی انجام رانندگی را نداریم اما متوجه و آگاه می شویم که این توانایی را نداریم. وقتی که در این مرحله قرار می گیریم آگاه می شویم که رانندگی بلد نیستیم و باید آن را یاد بگیریم، مثل اکثر ما که بعد از آنکه متوجه بلد نبودن رانندگی خودمان شدیم در کلاسهای آموزش رانندگی ثبت نام کردیم.

گام سوم: توانمندی آگاهانه

گام سوم زمانی است که ما توانایی انجام رانندگی را به دست آورده ایم اما تمام حرکات ما آگاهانه است. در این حالت ما رانندگی را یاد گرفته ایم اما تمام حرکات ما آگاهانه است و باید هر لحظه تمرکز کنیم. حتما به خاطر می آورید بار اول که رانندگی را یاد گرفتید و اگر کسی با شما حین رانندگی صحبت می کرد کنترل ماشین برای تان سخت بود و تمرکز خود را به راحتی از دست می دادید. (یادش به خیر من خودم زمانی که برای اولین بار رانندگی را یاد گرفتم و اتومبیل خود را خریداری نمودم. در اولین روزهای رانندگی ام به دوستان و یا خانواده ام که همراه من بودند، می گفتم لطفا با من حرف نزنید. و آنها کلی به من می خندیدند.)

گام چهارم: توانمندی ناآگاهانه

گام چهارم زمانی است که ما توانایی انجام رانندگی را به دست آورده ایم و آن را به حدی تمرین کرده ایم که به صورت ناخودآگاه به انجام آن می پردازیم. در این حالت مغز ما انرژی کمتری مصرف می کند و به تمرکز کمتری نیاز دارد. رانندگی خودتان را بعد از چند ماه به یاد بیاورید که تمام کارهای لازم از قبیل دنده عوض کردن، زدن راهنما، ترمز کردن و ... را کاملا به صورت ناخودآگاه و اتوماتیک انجام می دادید. حتی می توانستید آهنگ مورد علاقه خودتان را پیدا کنید و یا با تلفن همراهتان هم صحبت کنید. (البته هیچگاه این کار خطرناک را انجام ندهید. چون اگر پلیس هم شما را در این حال ببیند حسابی جریمه تان می کند!!!)

پس با کسب این اطلاعات ارزشمند، از این به بعد وقتی که سطح یادگیری در ما پایین آمد، و یا پیشرفت سریعی را در کارمان ندیدیم چون آگاه هستیم و می دانیم که این روند طبیعی است و جزو مسیر یادگیری است، دیگر به سادگی آن را رها نخواهیم کرد.

نکته مهم: از مراحل یادگیری یک مهارت کاملا آگاه باشیم.

اصل شماره ۳: شروع کردن با یک مهارت دوست‌داشتنی



یادگیری را از یک مهارتی که واقعاً دوستش داریم و در مورد آن هیجان زده هستیم شروع کنیم. یک مهارتی که برایمان اهمیت بالایی داشته باشد. ترجیحاً سعی کنیم از یک مهارت ساده‌تر شروع کنیم و اول آن را یاد بگیریم تا اعتماد به نفسمان بالاتر برود و بعداً سراغ مهارت‌های سخت‌تر برویم. ابتدا بهتر است از خودمان سؤال کنیم که «چرا دارم این مهارت را یاد می‌گیرم.» اگر اطلاعاتی به نظر افراد مفید و کاربردی بیایند آن‌ها را بهتر یاد می‌گیرند. بخصوص اگر معتقد باشند که می‌توانند با این مهارت تأثیری مثبت بر زندگی خود یا جامعه داشته باشند.

احتمالاً ما مهارت مورد نظرمان را لازم داریم و آن را دوست نداریم و در موردش هیجان زده نیستیم. در این حالت می‌توانیم این دوست داشتن و هیجان را به نتایج گره بزنیم؛ و فکر کنیم که با یادگیری این مهارت چگونه سرعت پیشرفت‌مان بالاتر می‌رود و مورد احترام و ستایش بیشتری قرار خواهیم گرفت. یا اینکه دستمزد ما افزایش پیدا خواهد کرد.

مثلاً لذت و هیجانی که از تایپ ده انگشتی حاصل می‌شود به‌قرار زیر است:

- ۱- یادگیری این مهارت باعث می‌شود تا سریع‌تر بتوانیم مقالات خود را بنویسیم.
- ۲- یادگیری این مهارت باعث می‌شود تا راحت‌تر و سریع‌تر کتاب خودمان را بنویسیم.
- ۳- یادگیری این مهارت باعث می‌شود برای نوشتن کتاب بی‌حوصله نباشیم. چون اگر این مهارت را بلد نباشیم و کند بنویسیم، اصلاً سراغ نوشتن نخواهیم رفت. چون این کار برای ما سخت و

طاقت فرسا به نظر می‌رسد. ولی با یادگیری این مهارت سرعت نوشتن به حدی بالا خواهد رفت که شما می‌توانید حرف بزنید و این حرف‌ها را هم‌زمان تایپ کنید. چه کسی با داشتن این مهارت از نوشتن فرار می‌کند؟! (من خودم با یادگیری این مهارت الآن عاشق نوشتن شده‌ام. درحالی که قبلاً از نوشتن وحشت داشتم.)

۴- یادگیری این مهارت باعث می‌شود تا در هر جمعی بدرخشیم و تحسین همگان را برانگیزیم. مثلاً در یک جمعی وقتی متوجه شدیم، شخصی با سرعت بسیار بالا حدود ۹۰ کلمه در دقیقه تایپ می‌کند، به طرز شگفت‌انگیزی باعث حیرت همه ما شد؛ و این مهارت، وی را یک شخص بسیار حرفه‌ای و با اعتماد به نفس بسیار بالا نشان می‌داد.

نکته مهم: یادگیری را از یک مهارت جذاب و دوست داشتنی شروع کنیم.

اصل شماره ۴: یک مهارت _ یک زمان



قبل از هر چیزی این توصیه پروفیسور سمیعی را همیشه به یاد داشته باشیم: «تلاش کنیم که هیچ وقت مغزمان را مغشوش نکنیم. دنیای امروزه شاید باعث شود حجم زیادی از اطلاعات در آن واحد وارد مغز شود، اما باید بسیار مراقب بود که مسائل مختلف را وارد مغز نکنیم. چراکه این کار کیفیت ارتباط سلول‌های مغز را دچار اختلال می‌کند. به تمام افراد و به‌ویژه به جوان‌ها توصیه می‌کنم، ابتدا یک کار را به انتها برسانند و بعد به سراغ مطالب دیگر بروند چراکه در غیر این صورت رفته‌رفته عملکرد مغز

کاهش می‌یابد.»

منظور این است که ما نباید تلاشمان این باشد که همزمان چند مهارت را باهم یاد بگیریم مثلاً وقتی من تصمیم گرفتم زبان انگلیسی، سازدهنی و شنا را با هم یاد بگیرم، واقعاً مایوس شدم و بعد از گذشت چند ماه متوجه شدم که هیچ‌کدام از آن‌ها را به‌درستی یاد نگرفته‌ام؛ و قعا چرا این برای من اتفاق افتاد؟ چون از یک اصل بسیار مهم بی‌خبر بودم و آن این بود:

یادگیری هر مهارت جدید به زمان و تمرکز مخصوص به خود نیاز دارد. در نتیجه «در هر زمان باید فقط یک مهارت را یاد بگیریم.» مثلاً این ماه شنا را یاد بگیریم و از ماه بعد سراغ یادگیری مهارت بعدی برویم. این اصلاً بدان معنی نیست که اصلاً مهارت‌های دیگر را یاد نگیریم، بلکه اول یک مهارت را کامل یاد می‌گیریم؛ پرونده‌اش را کامل می‌بندیم و بعد سراغ مهارت‌های بعدی می‌رویم.

اگر ما به این توصیه مهم عمل نکنیم و همزمان یادگیری چند مهارت را با هم شروع کنیم، زمان مهم ما فقط صرف جابجایی بین مهارت‌ها شده، تمرکز ما به هم می‌خورد و کلافه می‌شویم؛ و بازدهی ما به‌شدت پایین خواهد آمد. پس در هر زمان فقط یک مهارت را یاد بگیریم. مثلاً اگر قرار است از بین زبان انگلیسی و زبان آلمانی یکی را انتخاب کنیم، اول سراغ زبان انگلیسی برویم. چون اولاً آسان‌تر است. دوم اینکه در کشور خودمان تا حدی با این مهارت آشنایی داریم و یک سری لغات اولیه را بلد هستیم و یک زمینه قبلی هم داریم. سوم این که زبان انگلیسی یک زبان بین‌المللی است از جمله اینکه در گوگل با جستجو به زبان انگلیسی به منابعی غنی دست پیدا می‌کنیم و تقریباً در هرجایی به درد ما می‌خورد. بعد از حدود شش ماه، وقتی دیدیم که تا حد قابل قبولی زبان انگلیسی را یاد گرفته ایم، یادگیری زبان آلمانی را نیز شروع می‌کنیم.

نکته مهم: در هر زمان، فقط یک مهارت را یاد بگیریم و روی آن تمرکز کنیم.

اصل شماره ۵: تعریف سطح مهارت



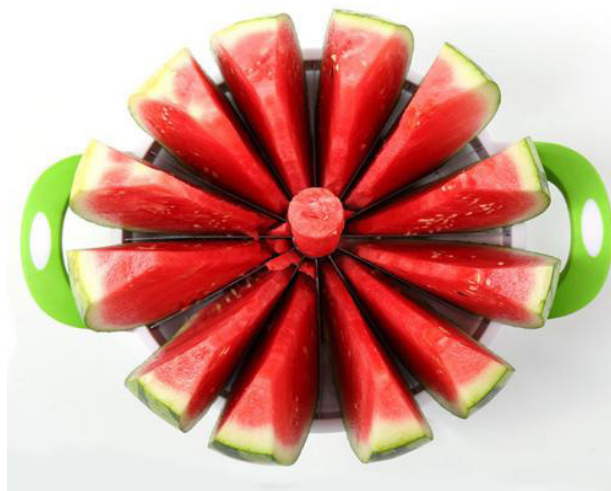
اجازه دهید این قسمت را با ذکر یک مثال توضیح دهم. فکر کنید می‌خواهیم شنای کراول سینه یاد بگیریم. سؤال این است که می‌خواهیم تا چه سطحی یاد بگیریم و به کجا برسیم؟ آیا فقط می‌خواهیم برای سرگرمی خودمان یاد بگیریم؟ یا می‌خواهیم در مسابقات شهری یا استانی شرکت کنیم و یا اینکه داریم خودمان را برای مسابقات المپیک آماده می‌کنیم؟

دقیق مشخص کردن سطح مهارت چه فایده‌ای برای ما دارد؟ اصل مهمی می‌گوید: «مسئله یا مشکلی که به خوبی تعریف شده باشد، نصف آن حل شده است.» و واقعاً هم درست است. اگر ما اول برای خودمان و برای مغزمان دقیقاً تعریف کنیم که در مهارت موردنظرمان به چه سطحی می‌خواهیم برسیم، مغز دقیقاً ما را به آن سطح می‌رساند؛ و فایده مهم دیگری هم که دارد این است که از کلافه شدن ما جلوگیری می‌کند و انرژی اضافی هم مصرف نخواهیم کرد. و در زمان مان هم به شدت صرفه جویی می‌شود.

مثال دیگر این که شخصی که زبان انگلیسی را در حد مکالمه می‌خواهد یاد بگیرد، باکسی که می‌خواهد در امتحان آیلتس (آزمون سطح زبان در تعدادی از دانشگاه‌های مهم دنیا مثل استرالیا و کانادا و...) شرکت کند مسیرشان و طرز تمرین و آموزششان کاملاً باهم فرق دارد. من هنگام آموزش سازدهنی برای خودم مشخص کردم که این مهارت را برای سرگرمی خودم یاد می‌گیرم تا جایی که تکنیک‌های اولیه و مهم آن را یاد بگیرم و بتوانم یک سری از آهنگ‌های مشهور و دلنواز را بنوازم؛ و دقیقاً هم به همان سطح رسیدم. مثلاً من الآن آهنگ تولد، سلطان قلب‌ها، الهه ناز، نوایی، خواب‌های طلایی و چند آهنگ مشهور دیگر را به راحتی می‌توانم با این ساز بنوازم.

نکته مهم: قبل از شروع به یادگیری برای خودمان مشخص کنیم که می‌خواهیم در این مهارت تا چه سطحی پیشرفت کنیم.

اصل شماره ۶: تقسیم کردن مهارت به قسمت‌های کوچک



دقیقا دو سال پیش که می‌خواستم شنای کراول سینه یاد بگیرم خیلی کلافه شده بودم. اصلاً فکر نمی‌کردم بتوانم به راحتی یاد بگیرم. چون در شنای کراول سینه باید حواسمان به حرکت دقیق دست‌هایمان باشد و همزمان باید حواسمان به زانوهایمان هم باشد که از حد معینی بیشتر خم نشوند و سخت‌ترین کارش این است که به تنفسمان هم باید دقت کنیم که دقیقاً یک‌زمان خاص در طول حرکت باید سرمان را به پهلو بچرخانیم و مقداری هوا بگیریم و مجدداً سرمان را به زیر آب فرو ببریم و هوای گرفته‌شده را در داخل آب خالی کنیم.

وقتی با مربی‌ام شروع به یادگیری کردم متوجه شدم که ایشان مهارت شنا را به تکه‌های کوچک تقسیم کرده است. مثلاً تمرین دو روز اول این بود که فقط روی آب شناور بمانم و بعد شروع کردیم به تمرین تنفس و بعد از آن حرکت دست‌ها و سپس حرکت پاها را تمرین کردیم. وقتی مربی مطمئن شد که تمام قسمت‌ها را به خوبی یاد گرفته‌ام، اجازه داد که شروع به شنا کردن کنم. اوایل کار واقعا سخت بود و تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسید.

برای تمامی مهارت‌های دیگر نیز باید همین کار را کرد. مثلاً برای تایپ ده انگشتی اول باید تمرین کنیم که انگشتان مان جای حروفی که انگشتان روی آن‌ها ثابت است را پیدا کند و بعد از آن نوبت به حروفی می‌رسد که لازم است که انگشتان برای پیدا کردن آن‌ها اندکی حرکت کنند؛ و بعد از آن حروفی را تمرین می‌کنیم که با نگه‌داشتن دکمه شیفت تایپ می‌شوند و در آخر علامت‌های خاص دیگر را تمرین می‌کنیم. در آخر باید بیشتر تمرین کنیم تا به سرعت بالاتر برسیم.

نکته مهم این است که باید قسمت‌های مهم و قسمت‌های که برای ما مشکل‌تر است را شناسایی کنیم و آنها را بیشتر تمرین کنیم. و همچنین با مشخص کردن قسمت‌های ساده کاری می‌کنیم که آن‌ها را کمتر تمرین کنیم چون نیازی به تمرین اضافی ندارند. با تمرین و تمرکز روی قسمت‌های مهم‌تر، با تلاش کمتر پیشرفت بیشتری خواهیم داشت.

نکته مهم: تا جایی که امکان دارد مهارت موردنظر را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و روی قسمت‌های مهم‌تر و مشکل‌تر بیشتر تمرکز کنیم. با این کار، با تمرین کمتر پیشرفت بالاتری خواهیم داشت.

اصل شماره ۷: مشخص کردن پیش‌نیازهای هر مهارت



می‌دانیم که هر مهارتی یک سری پیش‌نیازهای مخصوص به خود دارد. از جمله ابزار کار مربوطه، محیط کار و ...

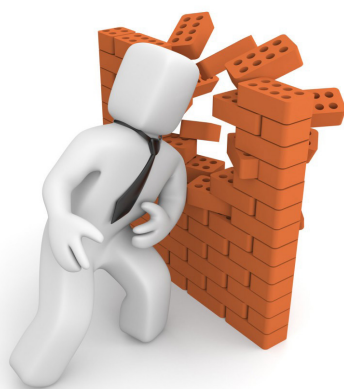
برای مثال برای تایپ ده انگشتی به یک لپ‌تاب یا یک کامپیوتر شخصی نیاز داریم و یک میز کار و صندلی و همچنین یک محیط تقریباً ساکت که در اوایل ساعت‌های تمرین تمرکز ما به هم نخورد. میز ما باید استاندارد باشد و همچنین فاصله چشم و صفحه مانیتور باید به درستی تعیین شود.

یا برای یادگیری ورزش پینگ‌پنگ به یک سالن مخصوص، میز پینگ‌پنگ، راکت و توپ نیاز داریم. در این اینجا باید به نکات مهمی نیز توجه کنیم. در یادگیری هر مهارتی سعی کنیم تا جایی که برای ما امکان دارد از وسایل مرغوب استفاده کنیم. ترجیحا وسایل مال خودمان باشد و از کسی قرض نگرفته باشیم.

نکته بسیار مهم در اینجا این است که وسایل تمرین همیشه در دسترس ما باشد تا با دیدن آنها تمرین خود را شروع کنیم مثلا من وقتی که شروع به یادگیری تایپ ده انگشتی کردم همیشه لپ‌تاپم روی میز و در اتاق نشیمن بود. (علیرغم آنکه همسرم مرتب اعتراض می‌کرد.) و من به محض دیدن آن شروع به تمرین می‌کردم. خودتان قضاوت کنید آیا هنگامی که تمرین یادگیری گیتار دارید یادگیری زمانی راحت‌تر است که گیتار در کنار شما قرار دارد و یا اینکه در یک اتاق دیگر و در داخل جعبه و داخل یک کمد قرار دارد. مسلما در حالت دوم خیلی برایتان سخت است که سراغ گیتار بروید و در اکثر مواقع از تمرین کردن منصرف خواهید شد.

نکته مهم: پیش‌نیازهای مهارت مربوطه را مهیا کنیم. سعی کنیم تا جای ممکن وسایل تمرین همیشه در دسترس باشند.

اصل شماره ۸: کنار گذاشتن موانع



سعی کنیم تا جای ممکن تمام موانع یادگیری را کنار بگذاریم. این موانع می‌توانند فیزیکی، محیطی یا عاطفی باشند. مثلا هنگامی که گیتار تمرین می‌کنیم، سعی کنیم که محیط ساکتی را برای تمرکز بیشتر انتخاب کنیم.

احتمال دارد در مسیر یادگیری با موانع عاطفی مثل ترس، شک و دودلی و خجالت روبرو باشیم. تلاش کنید به هر طریقی که شده تمام این موانع را کنار بگذاریم.

یکی از موانع خیلی مهم، بد تمرین کردن است که بسیاری از افراد با این روبرو شده‌اند. تلاش کنیم که از همان ساعت‌های اولیه تمرین، قسمت‌های مختلف یک مهارت را به‌درستی تمرین کنیم تا در آینده با مشکل مواجه نشویم. مثلاً من برای بار اول که ورزش پینگ‌پنگ را یاد می‌گرفتم اصلاً متوجه نبودم که راکت را کمی کج در دستم نگه می‌دارم. ماه‌ها بعد وقتی که داشتم با یک مربی تمرین می‌کردم مربی‌ام متوجه کج نگه‌داشتن راکت در دستهایم شد و به من یادآوری کرد. شاید باورتان نشود ولی برای من ماه‌ها طول کشید تا این یک ذره کج نگه‌داشتن دستم را اصلاح کنم. پس تلاش کنیم که **از همان ساعات اول تمرین، درست تمرین کردن مهارت مربوطه را بیاموزیم**. برای این کار می‌توانیم از یک مربی خوب استفاده کنیم؛ و یا از دوره‌های آموزشی مربوطه استفاده کنیم؛ و یا اطلاعات درست مربوط به این مهارت را از سایت‌های معتبر اینترنتی یا کتاب‌های مناسب آموزشی مربوطه پیدا کنیم.

برای بار اول که رانندگی را یاد گرفتم و بعد برای گرفتن گواهینامه اقدام کردم، موقع امتحان افسر مربوطه بعد از یک دقیقه من را ردی اعلام کرد؛ و بهم گفت آقا پیاده شو این چه طرز گذاشتن پا روی کلاچ است؟! چون من پاشنه‌ام را روی کف ماشین نگذاشته بودم و پاشنه‌ام را بالا نگه می‌داشتم. (واقعاً خیلی برایم دردناک بود و اعتمادبه‌نفسم از وسط به دو نیمه مساوی تقسیم شد!)

دلیل اصلی این اتفاق مشخص بود: در آموزشگاه رانندگی که من تمرین می‌کردم، روش درست تمرین کردن را به من یاد نداده بودند.

نکته بسیار مهم: هر چه موانع یادگیری کمتر باشد سرعت یادگیری بالاتر خواهد رفت. هر چه تمرین درست‌تر و کیفیت آن بهتر باشد به همان نسبت سرعت یادگیری مان بالاتر خواهد رفت.

اصل شماره ۹: اختصاص دادن زمان کافی



متأسفانه ما عادت داریم هم‌زمان با یادگرفتن یک مهارت کارهایی دیگری هم انجام دهیم. مثلاً تلویزیون نگاه کنیم، گیم بازی کنیم و یا کارهای دیگری را انجام دهیم. بعضی از ما منتظر پیدا کردن وقت هستیم تا مهارت موردنظر خودمان را تمرین کنیم. درحالی‌که یک واقعیت وجود دارد و آن این است که ما هیچ‌وقت گیر نمی‌آوریم. تنها کاری که باید انجام بدهیم این است که وقت بسازیم.

هر یک از ما در شبانه‌روز ۲۴ ساعت زمان داریم. اگر حدود ۸ ساعت را برای خواب کنار بگذاریم. ۱۶ ساعت زمان باقی خواهند ماند و از این ۱۶ ساعت مقداری برای خودمان و اطرافیانمان صرف می‌شود و مقداری از آن صرف کار می‌شود. مقداری هم که باقی می‌ماند صرف یادگیری مهارت‌ها می‌شود. اگر می‌خواهیم که یک مهارت را به‌سرعت یاد بگیریم باید زمانهای بیشتری را به یادگیری آن اختصاص دهیم.

بهترین راهکار برای استفاده بهینه‌تر و دقیق‌تر از وقت این است که وقت‌های پرت خودمان در طول روز را شناسایی کنیم؛ و بهتر است که از یک دفترچه کوچک استفاده کنیم و آن‌ها را بنویسیم. تنها وقتی که آن‌ها را می‌نویسیم متوجه می‌شویم که چقدر از وقتمان را بیهوده صرف می‌کنیم. (خودم قبل از اینکه به این اصل عمل کنم، فکر می‌کردم که در مدیریت زمان استاد هستم و اصلاً هیچ‌وقتی را هدر نمی‌دهم. ولی با یادداشت کردن در یک دفترچه کوچک به مدت یک ماه شوکه شدم. و تازه متوجه شدم که چقدر وقت را هدر می‌دهم، بدون آنکه خودم خبر داشته باشم. توصیه می‌کنم حتماً از یک دفترچه کوچک برای یادداشت کردن و شناسایی زمانهای پرت خود استفاده کنید.)

اگر مقداری از این زمان‌هایی که برای ما استفاده‌ای ندارند را به‌خوبی شناسایی کنیم و همچنین

فعالیت‌های بی‌ارزش مثل تلویزیون یا گشت زدن در شبکه‌های اجتماعی را قطع کنیم و یا مقدارش را خیلی خیلی کمتر کنیم و آن زمان‌ها را صرف یادگیری مهارت بکنیم، زمان کلی یادگیری یک مهارت برای ما به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.

در این قسمت لازم است که به خودمان یک تعهد مهم بدهیم و آن این است که **اگر یادگیری یک مهارت را شروع کردیم، حتماً بیست ساعت اول را کامل تمرین کنیم.** اگر سخت بود باز ادامه دهیم. به هیچ‌عنوان نباید تا اتمام بیست ساعت اولیه آن را رها کنیم.

این را هم بدانیم که بیست ساعت اولیه تمرین سخت‌ترین قسمت است و مهارت واقعاً سخت به نظر می‌رسد. بعضی مواقع کلافه می‌شویم و در این ساعت‌های اولیه با مشکلات و موانع غیرمنتظره‌ای روبرو می‌شویم.

وقتی با این موانع و مشکلات روبرو می‌شویم به جای رها کردن یادگیری مهارت به تعهدی که داده‌ایم فکر کنیم تا در مسیر باقی بمانیم و آن را ناتمام رها نکنیم. یک لحظه به این قضیه فکر کنیم آیا اجازه می‌دهیم که پرداختن به یک سری امورات کم‌ارزش و بی‌فایده ما را از کارهای مهم و رسیدن به اهدافمان بازدارد؟!

مطمئن هستیم شما خواننده فرهیخته این کتاب الکترونیکی که مرتباً در حال یادگیری هستید هیچ‌وقت این کار را نمی‌کنید و رسیدن به اهدافتان برای شما در اولویت قرار دارد. برای پیگیری بهتر لطفاً بیاید تعهد زیر را با هم پر کنیم و به خودمان قول بدهیم که به آن متعهد بمانیم.

تعهد مهم:

من..... به خودم تعهد می‌دهم
که حداقل ۲۰ ساعت اولیه تمرین را در یادگیری مهارت
..... به اتمام برسانم و تحت هر شرایطی تا اتمام این
بیست ساعت اولیه آن را رها نکنم.

منظور از ۲۰ ساعت اولیه ۲۰ ساعت بدون وقفه و یک‌باره نیست، بلکه منظور از اختصاص دادن یک ساعت در هر روز به مدت بیست روز است.

نکته مهم: در ۲۰ ساعت اولیه تمرین تا جای ممکن زمانهای بیشتری را به تمرین اختصاص دهیم. (هر روز حداقل یک ساعت)

اصل شماره ۱۰: بازخورد فوری بگیریم.



بازخورد فوری یعنی اینکه بدانیم که مهارت را تا چه حدی درست و اصولی تمرین می‌کنیم. و در این مورد آگاهی فوری کسب کنیم. در اصل شماره هشت هم اشاره کردیم که از همان اول سعی کنیم که مهارت را به درستی تمرین کنیم. و وقتی که شروع به تمرین کردیم و متوجه قسمت‌های مختلف تمرین شدیم و دیدیم که بعضی قسمت‌ها سخت است، یک بازخورد فوری بگیریم.

راههای مختلفی برای بازخورد گرفتن وجود دارد. یکی از آنها کمک گرفتن از یک مربی خوب و حرفه‌ای است.

من خودم وقتی که داشتم شنا را یاد می‌گرفتم و به قسمت تمرین کردن رسیدم، از مربی‌ام سؤال کردم که آیا من درست و اصولی دارم شنا می‌کنم و یا لازم است اصلاحاتی را در آن ایجاد کنم؟ مربی نکاتی را به من گوشزد کرد: از قبیل اینکه سعی کنم که دست چپم را هم کاملاً از آب بیرون بیاورم

و کاملاً کشیده در جلوی خودم در آب فروبرم؛ و یا اینکه مراقب باشم که زانوهایم را زیاد خم نکنم. ذکر همین نکات کوچک باعث شد که در تمرین بعدی این‌ها را در نظر بگیرم و مهارت را به‌درستی تمرین کنم و اصولی و درست هم یاد بگیرم.

یکی از راههای دیگر برای بازخورد فوری فیلم‌برداری کردن از خود هنگام تمرین کردن است؛ یعنی اینکه هنگام تمرین کردن مهارت فیلم‌برداری کنیم و بعد از آن فیلم را نگاه کنیم و خودمان را تحلیل کنیم که آیا مهارت را درست انجام می‌دهیم. یا اینکه اشکالاتی در هنگام تمرین وجود دارد. در صورتی که اشکالاتی وجود دارد در جلسه بعدی تمرین تلاش کنیم که حتماً آن‌ها را رفع کنیم. راه مؤثر دیگری که وجود دارد این است که قبل از شروع تمرین مهارت اطلاعات درست را از اینترنت جستجو کنیم و یا اینکه دوره‌های آموزشی مربوطه را تهیه کنیم و از آن‌ها برای یادگیری درست و مؤثر استفاده کنیم.

مثلاً خودم برای کسب مهارت تایپ ده انگشتی از سایت یوتایپ کمک گرفتم و با یک آبونمان سالیانه ناچیز توانستم از خدمات آموزشی و تکنیکهای آن‌ها استفاده کنم و واقعاً هم عالی جواب گرفتم. دوستانی که کارشان نویسندگی یا نوشتن مقاله و... است حتماً این مهارت مهم را بیاموزند و سایت یوتایپ به‌صورت حرفه‌ای به شما تایپ ده انگشتی را آموزش می‌دهد.

نکته مهم: بعد از یک یا دو جلسه اول تمرین بازخورد فوری بگیریم.

اصل شماره ۱۱: زمان تمرین اولیه کوتاه



در ساعت‌های اول تمرین یک مهارت که هنوز مهارت را زیاد تمرین نکرده‌ایم به نظر می‌رسد زمان خیلی به‌سختی می‌گذرد؛ و دلیلش هم باز مغز ماست. مغز ما تلاش می‌کند که همیشه و در همه حال

حداقل مصرف انرژی را داشته باشد و به همین خاطر به محض اینکه شروع به یادگیری یک مهارت می‌کنیم مغزمان با مصرف انرژی زیاد مخالف است و از هر ترفندی استفاده می‌کند تا ما را از انجام آن منصرف کند.

راه حل مناسبی برای این مشکل وجود دارد و آن استفاده از یک ساعت است. ساعتان را روی زمان شمارش معکوس ۲۰ دقیقه قرار دهیم؛ و یک قانون مهم برای خودمان در نظر بگیریم و آن این است هنگامی که شروع به تمرین مهارت کردیم تا ۲۰ دقیقه تنظیم شده تمام نشده و به صفر نرسیده، تحت هیچ شرایطی حق نداریم تمرین را متوقف کنیم و استثنایی هم وجود ندارد. این تکنیک ساده به ما کمک می‌کند تا زمان‌های طولانی‌تری را هم دوام بیاوریم حتی زمانی که کلافه می‌شویم و یا احساس خستگی می‌کنیم.

ضمناً کاری که در این قسمت انجام می‌دهیم این است که زمان اختصاص داده شده در هر روز (مثلاً ۱/۵ ساعت) را به سه قسمت ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کنیم و یا اینکه زمان یک‌ساعته را به سه تا ۲۰ دقیقه تقسیم کنیم. با این کار بعد از مدتی کوتاه تغییرات چشمگیری را متوجه خواهیم شد.

نکته مهم: در ساعت‌های اول، از زمان‌های کوتاه برای تمرین استفاده کنیم.

اصل شماره ۱۲: استفاده از بازی و شادی برای یادگیری سریع‌تر



مغز ما طوری طراحی شده است که از بازی و شادی و کارهای هیجان‌انگیز خوشش می‌آید و این هنر ماست که بتوانیم یادگیری مهارت را به شکل بازی تمرین کنیم و یا مهارت را با یک دوست صمیمی

تمرین کنیم. این کار به ظاهر ساده می تواند بازدهی ما را به طرز خارق العاده ای افزایش دهد.

در کتاب افزایش عملکرد آقای ژان بقوسیان یک تحقیق بسیار جالب را خواندم. یک معلم موسیقی حرفه ای در روش ابداعی اش به افراد معمولی که در عمر خود انگشت شان به پیانو نخورده ولی استعداد موسیقی دارند، موسیقی آموزش می دهد. نکته بسیار عجیب این است که او زمان آموزش را به یک دهم زمان معمول کاهش داده است. نوازندگان پیانو که حد برترین های دنیا هستند معمولاً بعد از ۱۰ - ۱۲ سال به این سطح از مهارت می رسند و تکنیکی که استفاده می کند این است که به دانشجویان یک برنامه روزانه می داد و از آنها می خواست که آن را مو به مو اجرا کنند و بعد در کلاس حاضر شوند؛ و کارهایی که از آنها می خواست جالب بود؛ مثلاً دانشجو در روز اول باید یک مهمانی ترتیب دهد و دوستان نزدیکش را دعوت کند و با آنها وقت بگذراند. روز بعد باید با سه نفر که در گذشته قهر کرده است آشتی کند و یا اینکه قبل از شرکت در کلاس به خوبی استراحت کرده یک دوش عالی هم گرفته باشد.

این معلم قبل از تدریس موسیقی، دانشجو را در بهترین شرایط ممکن برای داشتن عملکرد بالا قرار می دهد و سپس به تدریس موسیقی می پردازد. همین موضوع باعث کاهش زمان یادگیری به یک دهم زمان معمول می شود.

پس تلاش کنیم که به مهارت به دید یک بازی نگاه کنیم و با تکنیکهای خلاقانه آن را به شکل یک بازی جذاب در آوریم. و سعی کنیم که در هنگام تمرین مهارت در بهترین وضعیت روحی و جسمی باشیم. بازی روحیه ما را عوض می کند. با این کار مطمئناً زمان یادگیری مهارت بسیار کاهش می یابد.

نکات مهم: از بازی برای تمرین مهارت استفاده کنیم.

اصل شماره ۱۳: کامل گرا نباشیم.



یکی از آفت های موفقیت و یادگیری هر مهارت کامل گرایی است؛ یعنی با شروع به تمرین یک مهارت خاص تلاش می کنیم که مثل یک شخص حرفه ای در آن مهارت باشیم؛ و چون چنین چیزی امکان ندارد مایوس و سرخورده می شویم. ما به هیچ وجه بدون تمرین نمی توانیم در یک مهارت مثل یک شخص حرفه ای باشیم. فشار آوردن بیش از حد به خودمان برای خلق یک شاهکار در اول کار باعث می شود تا نتوانیم اصلاً چیزی خلق کنیم. به جای این کار باید نهایت تلاش خودمان را بکنیم و ایمان داشته باشیم که اتفاقات خوبی برایمان روی می دهد.

به جای کامل گرایی روی کمیت و سرعت انجام مهارت تمرکز کنیم تا به سطح قابل قبولی برسیم. یادگیری هر مهارتی به تمرین درست و پایداری نیاز دارد و در مراحل اولیه تمرین زمان گذاشتن بیشتر و سرعت بالاتر یادگیری مهارت را بسیار افزایش می دهد. هر چه سریعتر و بیشتر تمرین کنیم مهارت را زودتر یاد خواهیم گرفت. نکته مهمی که باید اینجا اشاره کنم این است که بالابردن سرعت به این معنی نیست که مهارت را ناقص انجام دهیم، بلکه باید ضمن تمرکز روی انجام درست و اصولی مهارت، همزمان سرعت را نیز بالا ببریم.

نکته مهم: یک مهارت را شروع کنیم و در آن اصلاً به کامل و بی نقص بودن فکر نکنیم. بلکه تلاش کنیم که آن را هر روز بهتر از دیروز انجام دهیم.

اصل شماره ۱۴: نترسیم و فقط انجام دهیم



حدود یک ماه پیش این اصول یادگیری را با یکی از دوستانم که از اساتید خوب کشورمان در زمینه موفقیت می باشد به اشتراک گذاشتم و ایشان برای شان جالب بود و به من پیشنهاد داد که این اصل مهم را هم اضافه کنم.

خیلی از افراد از شروع کردن می ترسند و هیچوقت شروع نمی کنند. ترس آنها می تواند دلیل های مختلفی داشته باشد و به خاطر همین هیچوقت شروع نمی کنند. شاید یکی از دلایل ترسیدن این باشد که من هیچوقت با این وضعیتی که الان دارم این مهارت را به خوبی یاد نمی گیرم. در حالیکه اصلاً اینطور نیست. اگر پشتکار داشته باشیم و ادامه دهیم مطمئناً به زودی اثرات آن را خواهیم داد.

کارهای کوچکی که هر روز انجام می دهیم نتایجی به مراتب بزرگتر از کارهای بزرگی دارد که فقط گهگاهی انجام می دهیم. بعضی ها از شروع اولیه و سخت به نظر رسیدن مهارت می ترسند. یک قانون خوب وجود دارد که می گوید: «اگر می بینید که از انجام یک کار یا یادگیری یک مهارت خاص زیاد طفره می روید و شروع نمی کنید، فقط به مدت ۵ دقیقه انجام دهید و مطمئن باشید که بعد از ۵ دقیقه هم ادامه می دهید.»

این شعار شرکت معروف نایک را به یاد داشته باشیم؛ و در زندگی به کار ببندیم. «فقط انجامش بده» وقتی می بینیم که در زندگی شخصی و کاری خود به یادگیری یک مهارت خاص نیاز داریم، نباید بیش از حد تحلیل و بررسی انجام دهیم، بلکه باید شروع کنیم چون با یادگیری مهارتها به افراد شایسته تری تبدیل خواهیم شد، در آمدمان بالاتر خواهد رفت، می توانیم از وقت خود بهتر و بهینه

تر استفاده کنیم و مهم تر از همه این که برای جذب فرصتهای بهتر باید آمادگی داشته باشیم.

مثلا اداره ای که من در آن کار می کنم، چند سال پیش دوره مکالمه آموزش زبان را برای کارکنان در برنامه داشت و از آنجایی که من مدرک زبان انگلیسی خودم را ارائه داده بودم، پیشنهاد دادند که کار تدریس مکالمه کارکنان را به عهده بگیرم؛ و من هم قبول کردم. دستمزد خوبی هم بابت این کار دریافت کردم؛ ضمناً یک پیشنهاد تدریس خصوصی هم داشتم. نکته مهم این بود که فقط من توانستم از این فرصت استفاده کنم، و فقط به دلیل اینکه آمادگی لازم برای انجام این کار را داشتم.

چند سال پیش که به صورت خود آموز فقط با کمک یک کتاب و یک سی دی آموزشی سازدهنی را یاد گرفتم؛ و بعد از آن برای رفع اشکالات خودم از یک مربی خوب کمک گرفتم. بعد از مدتی مربی به من پیشنهاد شرکت در یک کنسرت موسیقی را داد. البته به عنوان گروه آکورد که یک سری نت های خاص را با گروه تکرار کنم. ولی من به علت انجام یک سری کارهای دیگر نتوانستم پیشنهاد وی را بپذیرم. مطمئناً اگر آن را قبول می کردم، می توانستم با ادامه تمرینات و پیگیری این کار موفقیت های زیادی را در این زمینه به دست بیاورم. ولی من آموزش سازدهنی را فقط به صورت آماتور و برای سرگرمی خودم یاد گرفته بودم. (اشاره کردیم که حتماً سطح مهارت را برای خودمان تعریف کنیم چون زمان همه ما محدود است).

نکته مهم: نترسیم و فقط انجام دهیم.

اصل شماره ۱۵: پیگیری کردن توسط یک مربی یا دوست



اخیراً در یک دوره آموزشی ویژه ای شرکت کردم و مبلغ بسیار بالایی برای یک دوره ۹ ماهه پرداخت کردم. یک از دلایل مهم قیمت بالای این دوره پیگیری توسط مربی بود. و این پیگیری باعث شده تا من باز خورد فوری بگیرم و اشتباهات خودم را بدانم و سریع آنها را رفع کنم. یکی از دوستان من ماهها بود که می خواست یک کتاب الکترونیکی ۲۰ صفحه ای بنویسد و هر بار به دلایلی نوشتن آن را به زمان دیگری موکول می کرد تا اینکه یک روز به من گفت که من معمولاً کارهای مهم را پشت گوش می اندازم و اگر کسی نباشد که پیگیری ام کند. هیچوقت این کارها را انجام نمی دهم و واقعاً از این وضعیت کلافه شده بود و از من خواست که کمکش کنم. من هم قول دادم که پیگیری اش کنم و هفته ای دو یا سه بار با تلگرام به او پیام دهم و او هم خودش را متعهد کرد که جوابگو باشد. واقعاً برای خودش یک معجزه بود کتاب الکترونیکی که شاید نزدیک یک سال بود که نمی توانست بنویسد و مرتب اهمال کاری می کرد را فقط در عرض ده روز تمام کرد. شما هم از این تکنیک قدرتمند استفاده کنید و از یک مربی و یا یک دوست صمیمی خود بخواهید که شما را برای انجام یک کار (ورزش کردن، یادگیری یک مهارت، نوشتن کتاب، راه اندازی وبسایت و ...) پیگیری کند. زمانی را برای به انجام رساندن آن در نظر بگیرید. با این کار شما متعهد می شوید که این کار را حتماً انجام دهید.

اقدامک:

از یک دوست بخواهید که شما را برای یادگیری یک مهارت یا انجام یک کار که خودتان از آن طفره می روید به مدت دو هفته مورد پیگیری مرتب (هفته ای سه بار) قرار دهد.

اصل شماره ۱۶: آموزش به دیگران:



سالها پیش مثل افراد تنگ نظر فکر می کردم و به بخشیدن معتقد نبودم. چیزهایی که یاد گرفته بودم را هیچوقت حاضر نبودم به افراد آموزش دهم. الان هم افراد بسیار زیادی در جامعه ما وجود دارند که دو دستی مال و ثروت و دانش خود را چسپیده اند و حاضر نیستند ذره ای به کسی ببخشند. مطالعه کتابهای زیاد و عمل کردن به آموزشهای آنها کم کم باور و بینش انسان را عوض می کند و باعث می شود انسان کم کم بتواند دنیا را از زاویه دیگری ببیند. اصولی هستند که در تمام کتابها مشترک هستند و دانستن این اصول برای موفقیت کمک بسیار زیادی به ما می کند از آنجا که من در زمینه بهبود فردی از جمله اعتماد به نفس کار می کنم از بیوگرافی و نظرات انسانهای موفق و ثروتمند بسیار استفاده می کنم. و اگر بخواهم در یک جمله آن ال پی را برای شما تعریف کنم می گویم: **ان ال پی یعنی استفاده از قالبهای فکری افراد موفق و ثروتمند برای کسب موفقیت و ثروت.** این اصل به ما می گوید که افراد موفق برای موفق شدن خود از یک سری قالبهای فکری و باورهای خاص استفاده کرده اند و شخصی که دنبال موفقیت است بهتر است از این قالبها و باورهای فکری آنها استفاده کند. چون در غیر این صورت مجبور است آزمون و خطاهای زیادی را امتحان کند و این باعث می شود که مقدار زیادی زمان و انرژی خود را از دست بدهد. حالا اجازه دهید یکی از اصول مشترکی که تقریباً در تمام کتابهای روانشناسی موجود است را برای شما باز کنم این اصل بخشش است. یعنی اگر ما ببخشیم بر ثروت و موفقیت و دانش ما افزوده می شود. و این کاری است که دو طرف معامله سود می برند. اگر به نمودار بالا نگاه کنید متعجب می شوید: (نظریه یادگیری گلسر). یعنی بیشترین یادگیری ما (حدود ۹۵ درصد) از طریق آموزش به دیگران حاصل می شود.

خودم نیز به این اصول ایمان آورده ام و همیشه آنها را در زندگی خود اجرا می کنم. من معتقدم که دنیا بر اساس خوبی و نیکی آفریده شده است. و هر کس تلاش کند که نیکی کند

خودش بهترین منفعت را می برد و تازه دیگران هم از خدمات او استفاده کرده اند و مهمتر از همه رضایت خداوند بزرگ را هم جلب کرده است. اگر در زمینه ای دارید آموزش می بینید سعی کنید هر چه را یاد می گیرید به شخصی که نیاز به این آموزش دارد، آموزش دهید. (نکته مهم این است که شخص باید خودش کاملاً مشتاق یادگیری این آموزشها باشد و به این اطلاعات شما نیاز داشته و گرنه اگر با زور و اجبار شخصی را مجبور به آموزش کنید، فقط وقتتان را هدر داده اید. خردمندی در این رابطه می گوید: افراد را با زور نمی شود به بهشت دعوت کنیم.)

کلام پایانی



نکته پایانی و مهم این است که باید به یاد داشته باشیم با ۲۰ ساعت تمرین فقط مهارت را در سطح خوب و قابل قبولی یاد می گیریم و برای حرفه ای شدن در یک مهارت مسلماً باید آن را خیلی بیشتر تمرین کنیم. یادگیری یک مهارت خودش یک مهارت است بیایید در خودمان عادت به یادگیری را به وجود بیاوریم که شرط اساسی موفق شدن است. یادگیری مادام العمر حداقل شرط موفقیت در هر رشته ای است. همین امروز تصمیم بگیریم که دانشجوی حرفه خود بشویم و برای بقیه عمر به آموختن و بهتر شدن ادامه دهیم و تلاش کنیم که هر روز بهتر از دیروز باشیم.

یکی از کارهایی که باعث افزایش اعتماد به نفس ما می شود یادگیری سریع و آسان است. اما عوامل زیاد دیگری هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تاثیر قرار می دهند. مثلاً رفع خجولی و کمرویی و کم حرفی یا داشتن هدف در زندگی و ... کتاب جادوی اعتماد به نفس نوشته خودم تا حدی زیادی به شما کمک می کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

برای آشنایی بیشتر با این کتاب کاملاً کاربردی توضیحات مختصری از آن را در اینجا قرار داده ام. برای مشاهده کامل فهرست مطالب این کتاب و در صورت تمایل سفارش نسخه پی دی اف آن از طریق لینک زیر اقدام نمایید.

لینک سفارش نسخه پی دی اف کتاب جادوی اعتماد به نفس از کتابراه: <https://goo.gl/ngRNER>

لینک سفارش نسخه پی دی اف کتاب جادوی اعتماد به نفس از کتابراه: <https://goo.gl/ngRNER>



من در تمام دوران کودکی ام از کمبود شدید اعتماد به نفس رنج می بردم. خجالتی بودم، از اجتماعات شدیداً گریزان بودم و جرات نداشتم که احساس وجود کنم. مواقعی که مجبور بودم در جمعی حاضر شوم فشار زیادی به من وارد می شد. گهگاهی دچار لکنت می شدم و نمی توانستم که حرف های خودم را به خوبی بیان کنم.

با اینکه خیلی باهوش بودم ولی به خودم و توانایی های خودم باور نداشتم. خودم را دوست نداشتم و همیشه شرایط و افراد را مقصر زندگی خودم می دانستم.

واقعاً دلیلش چی بود؟

بعد از مطالعه و تحقیق زیاد در این زمینه به این نتیجه رسیدم که همه این رفتارها از کمبود یا نبود اعتماد به نفس و عزت نفس من ناشی می شدند.

با تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس خودم وارد فصل تازه ای از زندگی شدم. به زودی تغییرات زیادی را در زندگی خودم ایجاد کردم، چند سمینار و کارگاه آموزشی برگزار کردم؛ دو تا کتاب

نوشتم. یکی کتاب الکترونیکی به نام « ۱۶ اصل یادگیری سریع و آسان - چگونه هر مهارتی از قبیل شنا، نواختن یک آلت موسیقی، تایپ ده انگشتی و ... را فقط در ۲۰ ساعت یاد بگیریم.» که این کتاب به رایگان در وبسایتم قابل دانلود است و کتاب دیگر به نام « جادوی اعتماد به نفس » که یک دستورالعمل و راهنمای کاملاً علمی و کاربردی برای تقویت اعتماد به نفس است. تجارب شخصی و داستانهایی واقعی خودم را در آن نوشته ام تا کمک کنم افراد دیگر نیز بتوانند اعتماد به نفس خودشان را تقویت کنند.

لینک سفارش نسخه پی دی اف کتاب جادوی اعتماد به نفس از کتابراه: <https://goo.gl/ngRNER>

من معتقدم که اعتماد به نفس پله اول نردبان موفقیت است و بدون تقویت اعتماد به نفس، تلاش کردن برای هر گونه موفقیتی بی فایده است و دقیقاً مثل راه رفتن روی تردمیل است، یعنی به جایی نمی رسی.

آقای کمبل که یک کارآفرین و سرمایه گذار کانادایی است در مورد کتاب من این چنین می گوید:

اعتماد به نفس تنها فرق بین موفقیت و شکست است. از قدیم گفته اند که اگر شما فکر کنید می توانید و یا فکر کنید نمی توانید، در هر دو حالت حق با شماست. بدون داشتن اعتماد به نفس ما انسانها هیچوقت قادر نخواهیم بود چیزی را بسازیم و یا اختراع کنیم.

اعتماد به نفس تنها عامل تمام موفقیت های گذشته و آینده من است زیرا بدون داشتن آن من موجودی بی ارزش بودم که زندگی شرایط و موقعیت های دلخواه خودش را به من تحمیل می کرد. بدون داشتن اعتماد به نفس ما هیچ امیدی نخواهیم داشت که به سمت اهدافمان حرکت کنیم. اعتماد به نفس تنها دلیلی است که ما قادر به زندگی کردن هستیم و داشتن آن فرصت های بیشماری را به روی ما می گشاید. اگر شما آن را داشته باشید تمام دنیا را در دستانتان دارید.

کتاب جادوی اعتماد به نفس نوشته شده به وسیله دوستم آقای محمود کریم زاده اول به شما کمک می کند تا سنگ بنای اعتماد به نفس خودتان را پی ریزی کنید و سپس کمکتان می کند تا آن را به خوبی تقویت کنید. و با عمل به دستورالعمل های آن می توانید همیشه در اوج اعتماد به نفس باشید. این کتاب پر از داستان های جذابی است که خواندن آن را برای شما آسان و لذتبخش می کند.

تلاش کنید تا نهایت استفاده را از این کتاب ببرید.

لینک سفارش نسخه پی دی اف کتاب جادوی اعتماد به نفس از کتابراه: <https://goo.gl/ngRNER>



پیش نمایش فصلهای کتاب جادوی اعتماد به نفس:

فصل اول (اعتماد به نفس چیست؟)

در این فصل به تعاریف متعدد اعتماد به نفس می پردازیم؛ و با آوردن داستان ها و مثال های واقعی زیاد به این سؤال مهم می پردازیم که چرا اعتماد به نفس مهم است؟ عزت نفس چیست و چه تفاوتی با اعتماد به نفس دارد؟

فصل دوم (تأثیر اهداف در افزایش اعتماد به نفس)

یکی از مسائلی که شدیداً اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرار می دهد اهداف ما هستند. در واقع اشخاصی که اهداف قدرتمندی دارند خود به خود اعتماد به نفس بالایی دارند. داشتن اهداف قدرتمند باعث می شود که ما در مسیر صحیح باقی بمانیم و پر قدرت ادامه دهیم.

فصل سوم (تأثیر انگیزه در اعتماد به نفس)

در این فصل به تأثیرات انگیزه در اعتماد به نفس خواهیم پرداخت. راستی چرا انگیزه نداریم؟ چرا حوصله پیگیری اهدافمان را نداریم؟ چرا گاهی انگیزه داریم و گاهی خیلی بی انگیزه هستیم؟ در

این فصل به شما خواهیم گفت که چگونه اکثر اوقات آتش انگیزه خودتان را مثل یک مشعل روشن نگه دارید.

فصل چهارم (افزایش اعتمادبه‌نفس با تغییر حالات بدن، ظاهر و تنفس)

در این فصل به تأثیرات حالات بدن، ظاهر و تنفس بر اعتمادبه‌نفس اشاره می‌کنیم. و یاد می‌گیریم که فقط با تغییر دادن حالات بدن، می‌توانیم اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهیم. همچنین در این فصل در رابطه با تنفس صحیح و درست و تأثیر آن بر سلامتی و اعتمادبه‌نفس بحث خواهیم کرد.

فصل پنجم (خندیدن و تأثیر آن بر اعتمادبه‌نفس)

در این فصل به فواید خندیدن و تأثیر آن بر اعتمادبه‌نفس می‌پردازیم و با ذکر داستان‌ها و مثال‌های فوق‌العاده از زندگی شخصی خودم و اطرافیان به شما می‌آموزم که چگونه با خندیدن بتوانید اعتمادبه‌نفس خود را به طرز چشمگیری بالا ببرید. همچنین در این فصل یک سری تکنیک‌های کاملاً ساده و کاربردی را برای خندیدن یاد خواهید گرفت.

فصل ششم (چگونه با رفع خجولی اعتمادبه‌نفس خودمان را بالا ببریم؟)

بلاشک این فصل نیز از فصل‌های بسیار مهم و کاربردی کتاب است و در آن به تأثیر خجول بودن در اعتمادبه‌نفس می‌پردازیم. داستان‌های جذاب و کاملاً واقعی در رابطه با ترس و خجالت وجود دارد که می‌توانیم از آن‌ها الهام بگیریم. داستان رفع خجولی خودم هم واقعاً جذاب است و شما متوجه می‌شوید که چگونه بعد از رفع خجولی وارد فصل تازه‌ای از زندگی‌ام شدم.

فصل هفتم (چگونه با تقویت تصویر ذهنی غول اعتمادبه‌نفس شویم؟)

در این فصل به نقش تصویر ذهنی مثبت و تأثیر آن بر اعتمادبه‌نفس پرداخته‌ایم. شما در این فصل متوجه می‌شوید که تصویر ذهنی تا چه اندازه می‌تواند اعتمادبه‌نفس ما را تحت تأثیر قرار دهد. خبر خوب این است که می‌توانیم تصویر ذهنی خود را تغییر دهیم و با تغییر آن اعتماد به نفس خود را به طرز چشمگیری افزایش دهیم.

فصل هشتم (افزایش اعتمادبه‌نفس با کنترل ترس و افکار منفی)

افکار منفی و ترس از مهم‌ترین موانع موفقیت هستند و آفت اعتمادبه‌نفس محسوب می‌شوند. شما در این فصل یاد خواهید گرفت که چگونه با کنترل ترس و افکار منفی می‌توانید از خود یک شخصیت قدرتمند با اعتمادبه‌نفس بالا بسازید و غول اعتمادبه‌نفس شوید.

فصل نهم (نقش دوستان در اعتمادبه‌نفس)

ما میانگین پنج نفر از افرادی هستیم که اکثر وقت خودمان را با آنها می‌گذرانیم. برای داشتن اعتمادبه‌نفس باید دوستانی با اعتمادبه‌نفس بالا داشته باشیم.

کلام آخر

چند نکته طلایی و پایانی در این قسمت به شما کمک می‌کند تا اکثر اوقات در اوج اعتمادبه‌نفس باشید.

لینک سفارش نسخه پی دی اف کتاب جادوی اعتماد به نفس از کتابراه: <https://goo.gl/ngRNER>

برای همه شما فرهیختگان و دوستان اهل آموزش و یادگیری، سربلندی و موفقیت بیشتر را خواستارم.

برای کسب اطلاعات بیشتر و خواندن مقالات آموزشی دیگر در مورد اعتماد به نفس و عزت نفس به وب سایت ما سر بزنید و همچنین از اینستاگرام ما دیدن فرمایید.

<http://mahmoodkarimzadeh.com>

https://www.instagram.com/mahmood_karimzadeh

site@mahmoodkarimzadeh.com

محمود کریم زاده مهر ماه ۹۵