



چرا یاد می‌گیریم؛ ولی اجرا نمی‌کنیم!؟

امروزه بسیاری از افراد دنبال یادگیری مهارت‌ها و دانش جدید هستند، اما خیلی‌ها به چیزهایی که یاد می‌گیرند عمل نمی‌کنند. در این مقاله به بررسی پنج دلیل اصلی این مسئله می‌پردازیم.

۱. نداشتن انگیزه کافی

یکی از دلایل اجرا نکردن آموخته‌ها، کمبود انگیزه است. اگر فردی ارزش و اهمیت یادگیری را درک نکند، احتمالاً به آن عمل نخواهد کرد. برای مثال، استفان کاوی در کتاب «هفت عادت افراد بسیار موثر» از اهمیت انگیزه و تعهد به یادگیری به‌عنوان یکی از عوامل موفقیت برای افراد صحبت می‌کند. پس قبل از یادگیری هرچیزی باید از خودمان بپرسیم: «چرا می‌خواهم این موضوع را یاد بگیریم؟» اگر دلیل محکمی برای این کار نداریم، به احتمال زیاد، پس از مدت کوتاهی انگیزه خودمان را از دست خواهیم داد و مطالب را اجرا نخواهیم کرد.

۲. نبود اعتماد به نفس

بعضی افراد به دلیل کمبود اعتماد به نفس از عمل کردن به یادگیری‌های جدید خودداری می‌کنند. در کتاب «جادوی فکر بزرگ» نوشته دیوید شوارتز، تاکید شده که اعتماد به نفس در اجرای آموخته‌ها نقش مهمی دارد. ما باید به خودمان و توانایی‌هایی که داریم اعتقاد داشته باشیم. اگر فکر می‌کنیم اجرای بسیاری از موارد، خارج از توانایی ما است، لازم است بر بهبود اعتماد به نفس خودمان کار کنیم.

۳. ترس از شکست و انتقاد

ترس از شکست و نگرانی از واکنش دیگران می‌تواند مانعی برای اجرای دانسته‌ها باشد. در کتاب «قوانین طلایی زندگی»، رابین شارما به این موضوع اشاره دارد و توصیه می‌کند که افراد باید بر ترس خود غلبه کنند تا به یادگیری‌های جدید عمل کنند. اگر دانسته‌ها را اجرا کنیم و شکست بخوریم از خیلی‌ها موفق‌تر هستیم که تا به حال یک‌بار هم تلاش نکرده‌اند همان موارد را اجرا کنند. اگر شکست را بخشی از فرایند پیشرفت در نظر بگیریم، خیلی راحت‌تر با این موضوع کنار خواهیم آمد.

۴. تمرین نکردن

یادگیری‌های جدید بدون تمرین و تکرار کافی به سرعت فراموش می‌شوند و این موجب می‌شود که افراد به آن‌ها عمل نکنند. مالکوم گلاذول در کتاب «تافته‌های جدابافته» می‌گوید که برای رسیدن به تسلط در یک مهارت، باید حداقل ۱۰,۰۰۰ ساعت تمرین کرده باشیم. بنابراین، تکرار و تمرین، موضوعی حیاتی در به‌کارگیری مهارت‌ها و دانش جدید است.

۵. کمبود زمان و منابع

گاهی کمبود زمان و منابع موجب می‌شود که افراد به یادگیری‌های جدید خود عمل نکنند. در چنین شرایطی، لازم است دنبال راه‌های کارآمد برای مدیریت زمان و استفاده بهینه از منابع باشیم. کتاب «قورباغه را ببوس» نوشته برایان تریسی، به تکنیک‌های مدیریت زمان و بهره‌برداری از منابع پرداخته است.

برای رفع این موانع، افراد می‌توانند روی افزایش انگیزه و تعهد خود به یادگیری کار کنند، اعتماد به نفس خود را تقویت کنند، با ترس از شکست و انتقادات مواجه شوند و به تمرین و تکرار مهارت‌ها و دانش جدید اهمیت بیشتری بدهند. همچنین، به‌کارگیری استراتژی‌های مدیریت زمان و استفاده بهینه از منابع کمک می‌کند تا به یادگیری‌های جدید عمل کردن راحت‌تر شود.

[message_box text_color="light"]

در نهایت، اجرای مطالبی که یاد می‌گیریم، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی و کار است. این روند مستلزم تلاش مستمر و پشتکار است. به یاد داشته باشید که یادگیری و تکمیل مهارت‌ها، فرایندی است که در طول زندگی ادامه دارد و هرگز به پایان نمی‌رسد.

[message_box/]