



## خلاصه کتاب بیست ساعت اول

### خلاصه کتاب «بیست ساعت اول» درباره چیست؟

کتاب «بیست ساعت اول» درباره یادگیری سریع مهارت‌های جدید است. این خلاصه کتاب به شما کمک می‌کند تا این تصور که برای گسترش افق‌های خود خیلی دیر شده است، کنار بگذارید. چه بخواهید بر یک زبان خارجی مسلط شوید یا یاد بگیرید چگونه یک هلیکوپتر را به پرواز درآورید، در ادامه ده گام ساده برای شروع آورده شده است.

### یک مهارت جدید را در کمترین زمان یاد بگیرید

در طول زندگی، احتمالاً علایق زیادی داشته‌اید و شاید پشیمان باشید که برخی از آن‌ها را دنبال نکرده‌اید. شاید آرزو می‌کردید ده سال پیش وقتی زمان بیشتری داشتید، شروع به یادگیری ویولن می‌کردید، یا خود را به خاطر از دست دادن فرصت یادگیری یک زبان خارجی در سنین پایین‌تر سرزنش می‌کنید.

اگر به جای پشیمانی از فرصت‌های ازدست‌رفته، امروز به‌سادگی شروع به کار برای رسیدن به اهداف خود کنید، چه؟ اینجاست که تکنیک نویسنده وارد عمل می‌شود.

در این خلاصه کتاب یاد خواهید گرفت که چگونه تنها در ۲۰ ساعت می‌توانید بر اصول اولیه مهارت موردنظر تسلط پیدا کنید. از برنامه‌ریزی زمان تمرین گرفته تا به‌دست آوردن تمام ابزارهایی که برای موفقیت نیاز دارید، یاد خواهید گرفت که چگونه یک پایه محکم برای کسب هر مهارتی ایجاد کنید.

### در این خلاصه کتاب متوجه خواهید شد

- ۲۰ ساعت چه تفاوتی می‌تواند ایجاد کند؟
- چرا هرگز زمانی برای تمرین پیدا نمی‌کنید؟
- گاهی کمیت بهتر از کیفیت است.

## با روش کسب سریع مهارت اصول اولیه هر چیزی را در ۲۰ ساعت یاد بگیرید

آیا مهارتی وجود دارد که همیشه می‌خواستید یاد بگیرید؛ اما هرگز وقت آن را نداشته‌اید؟ بسیاری از مردم آرزو می‌کنند که می‌توانستند پیانو بنوازند، در زمین تنیس تسلط داشته باشند یا زبان فرانسه را روان صحبت کنند و حتی ممکن است متعهد به یادگیری این مهارت‌ها شوند. اما اغلب قبل از اینکه حتی با اصول اولیه آشنا شوند، تسلیم می‌شوند. دلیلش این است که آنها معتقدند برای کسب مهارت جدید خیلی دیر شده است. اما اینطور نیست!

اینجاست که کسب سریع مهارت وارد عمل می‌شود. با استفاده از این تکنیک، می‌توانید با تنها ۲۰ ساعت تمرین، در هر مهارتی، نسبتاً خوب شوید.

البته اگر هدف شما این است که سرنا ویلیامز بعدی شوید، به هزاران ساعت کار نیاز دارید. کسب سریع مهارت، بیشتر در مورد پوشش دادن اصول اولیه است تا تبدیل

شدن به یک متخصص. اما حتی آن ۲۰ ساعت تمرین اولیه در زمین به شما این امکان را می‌دهد که در مقابل دوستان خود بازی کنید و حتی شاید در مسابقات محلی شرکت کنید.

بیاپید با مثال تنیس ادامه دهیم. اگر ۲۰ ساعت تمرین کنید و آن زمان را به جلسات روزانه ۶۰ الی ۹۰ دقیقه تقسیم کنید، به‌زودی متوجه خواهید شد که به سرعت در حال پیشرفت هستید و هنگامی که ۲۰ ساعت تمرین اولیه را به‌پایان رساندید، ادامه توسعه مهارت انتخابی شما به‌طور قابل توجهی آسان‌تر خواهد شد.

اگر تا به حال سعی کرده‌اید چیز جدیدی یاد بگیرید، می‌دانید که چند ساعت اول تمرین اغلب سخت‌ترین هستند. در این مرحله، احتمال بیشتری وجود دارد که گیج شوید و با مشکلاتی مواجه شوید که باعث می‌شود زود تسلیم شوید. اما ادامه‌دادن حداقل ۲۰ ساعت ضروری است. به این ترتیب، شما به سطح قابل توجهی از مهارت می‌رسید که تمرین بیشتر را آسان‌تر می‌کند.

پس چگونه می‌توانید از آن ۲۰ ساعت واقعا استفاده کنید؟ بیاپید به ده اصل اساسی کسب سریع مهارت بپردازیم.

## **۱. تمام انرژی خود را بر یادگیری مهارت انتخابی مورد علاقه خود متمرکز کنید**

بدون شک مهارت‌های زیادی وجود دارد که دوست دارید کسب کنید، اما نکته مهم آن است که مهارتی را که بیشتر به آن اهمیت می‌دهید انتخاب کنید.

بنابراین، فهرستی از تمام مهارت‌هایی که می‌خواهید روی آنها کار کنید تهیه کنید و مهارتی را انتخاب کنید که در حال حاضر بیشتر از همه به آن علاقه دارید. این به حفظ انگیزه شما برای تمرین کمک می‌کند.

نویسنده دقیقا همین کار را کرد، وقتی با انتخاب اینکه کدام مهارت را در مرحله بعد دنبال کند مواجه شد. موج‌سواری با باد در فهرست او بود، ولی او سال‌ها در دریا

نمود، با اینکه قبلا معلم ورزش‌های آبی در اردوگاه پیش‌آهنگان پسر بوده است. اما از آنجایی که در کودکی علاقه ذاتی به فعالیت‌های آبی داشت، به سرعت از موج‌سواری با باد هیجان‌زده شد و به او کمک کرد تا به عنصری که از دست داده بود بازگردد.

## ۲. تنها روی یک مهارت تمرکز کنید

اصل دوم کسب سریع مهارت می‌گوید که شما باید منحصر روی یک مهارت تمرکز کنید. یادگیری چندین مهارت همزمان بسیار وسوسه‌انگیز است. به عنوان مثال، ممکن است بخواهید یادگیری موج‌سواری با باد را همزمان با مطالعه زبان اسپانیایی ترکیب کنید.

اما ایده خوبی نیست. باید هنگام یادگیری مهارت جدید از وقت خود عاقلانه استفاده کنید؛ زیرا احتمالا بیش از یک یا دو ساعت در روز وقت ندارید. پس سعی نکنید چندین مهارت را همزمان یاد بگیرید. اگر سعی کنید چندین چیز را همزمان مطالعه کنید، خیلی کند پیشرفت خواهید کرد که فقط شما را بی‌انگیزه می‌کند.

## ۳. سطح مهارت دلخواه را تعیین کنید و به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید

اصل سوم کسب سریع مهارت تصمیم‌گیری در مورد این است که چقدر می‌خواهید در تلاش انتخابی خود خوب شوید. این به عنوان سطح عملکرد هدف شما نامیده می‌شود و مهم است. اگر بتوانید تصور کنید که می‌خواهید عملکرد شما چگونه باشد، رسیدن به آن آسان‌تر خواهد بود.

از خود بپرسید که چه سطحی از عملکرد برای شما «به اندازه کافی خوب» است. به عنوان مثال، اگر در حال یادگیری نواختن بانجو هستید، آیا می‌خواهید سه آهنگ دلی بنوازید یا به طور یکپارچه به یک جلسه بداهه‌نوازی پیوندید؟

زمانی که نویسنده شروع به یادگیری نواختن یوکللی (ساز زهی و زیرمجموعه‌ای از خانواده گیتار) کرد، سطح عملکرد هدف او این بود که می‌خواست در کنفرانسی که دوستش برگزار می‌کرد، بنوازد. از آنجایی که از او خواسته شده بود در مورد کسب سریع مهارت صحبت کند، فکر کرد که برای نشان دادن این مفهوم نشان دهد چقدر در یوکللی تنها در عرض ده روز پیشرفت کرده است.

#### **۴. مهارت موردنظر را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید**

با تقسیم یک مهارت به بخش‌های کوچک‌تر می‌توانید به‌صورت جداگانه به آنها رسیدگی کنید. هیچوقت سعی نمی‌کنید یک وعده غذایی کامل را در یک لقمه بخورید و نباید سعی کنید یک مهارت کامل را یکجا یاد بگیرید. با تقسیم آن به مهارت‌های کوچک‌تر، پیشرفت آسان‌تر و سریع‌تر خواهد بود.

در مورد نویسنده، هنگامی که او شروع به مطالعه یوکللی کرد، ابتدا آناتومی ساز را تجزیه و تحلیل کرد. سپس یاد گرفت چگونه آن را کوک کند و تنها پس از آن شروع به یادگیری آکوردهای آهنگی کرد که قصد داشت در کنفرانس بنوازد.

وقتی زمان اجرای او فرا رسید، توانست آهنگ را بی‌عیب و نقص بنوازد.

#### **۵. ابزار موردنیاز خود را تهیه کنید و حواس‌پرتی‌ها را محدود کنید**

شما مهارت انتخابی خود را انتخاب کرده‌اید. برای دنبال کردن آن به چه ابزارهایی نیاز دارید؟ حصول اطمینان از داشتن ابزارهای موردنیاز، اصل پنجم کسب سریع مهارت است. این مرحله نسبتاً ساده است. اگر می‌خواهید تنیس بازی کردن را یاد بگیرید، به راکت نیاز دارید و اگر می‌خواهید نحوه کار با هلیکوپتر را یاد بگیرید، باید به آن دسترسی داشته باشید.

اگرچه ساده است، اما ضروری است که بفهمید برای تمرین و یادگیری به چه اجزایی، محیط‌هایی و ابزارهایی نیاز دارید. این کاری است که نویسنده وقتی شروع به یادگیری موج‌سواری با باد کرد، انجام داد. بدیهی است که او به یک‌تخته، اما همچنین یک کلاه ایمنی و یک لباس غواصی نیاز داشت و بعداً، او کشف کرد که قبل از اینکه بتواند از بادبان استفاده کند، باید راحت‌تر روی تخته بایستد، به این معنی که به یک تخته پارویی و یک پارو نیاز دارد.

## ۶. شناسایی موانع مختل‌کننده کسب مهارت

اصل ششم در مورد شناسایی موانعی است که ممکن است در کسب مهارت موردنظر شما اختلال ایجاد کند. آیا موانع عاطفی مانند ترس یا شک به خود وجود دارد؟ حواس‌پرتی‌هایی که ممکن است شما را از تمرین باز دارند، مانند زنگ تلفن چطور؟

اگر مانعی وجود دارد، سعی کنید آنها را از بین ببرید. به‌عنوان مثال، می‌توانید با کنار گذاشتن هر گونه حواس‌پرتی در حین شناسایی و کار کردن از طریق ترس‌هایتان، یک محیط آرام ایجاد کنید.

وقتی نویسنده موج‌سواری با باد را شروع کرد، نگران این بود که خطرناک باشد. خطر غرق شدن و هیپوترمی باید در نظر گرفته می‌شد. برای رهایی از آن موانع ذهنی، خود را با خطرات آشنا کرد. او در مورد دمای بسیار پایین آب اطلاعات کسب کرد و یک لباس غواصی مناسب برای خود خرید. او همچنین تصمیم گرفت که همیشه هنگام موج‌سواری با باد، شخص دیگری حضور داشته باشد. حتی اگر آن شخص فقط روی ساحل بنشیند. به این ترتیب، در صورت خطر، همیشه کمک در دسترس خواهد بود.

## ۷. برای تمرین و بازخورد دادن به خودتان وقت بگذارید

امروزه، مردم زندگی شلوغ‌تری از همیشه دارند، به همین دلیل مهم است که نه‌تنها سعی کنید زمانی برای تمرین پیدا کنید، بلکه آن را ایجاد کنید. این اصل هفتم کسب

سریع مهارت است.

برای اینکه بتوانید زمانی را برای تمرین مهارتی که می‌خواهید به دست آورید، اختصاص دهید، فعالیت‌های دیگری را در زندگی خود که به آنها علاقه خاصی ندارید، یا در طول آن تمایل به توقف یا احساس بی‌قراری دارید، شناسایی کنید و سپس روی حذف آنها از روز خود کار کنید. این به شما زمان آزاد بیشتری می‌دهد تا بتوانید هر روز ۶۰ تا ۹۰ دقیقه را به کار بر روی مهارت موردنظرتان اختصاص دهید.

## ۸. دریافت بازخورد

اصل هشتم کسب سریع مهارت این است که باید مطمئن شوید که در مورد پیشرفت خود بازخورد دریافت می‌کنید.

فرض کنید در حال یادگیری زبان چینی هستید. شما به روشی برای دریافت بازخورد سریع نیاز دارید تا بتوانید ارزیابی کنید که چگونه پیشرفت می‌کنید تا در صورت اشتباه در جایی، آن را بهبود دهید.

در صورت امکان یک مربی استخدام کنید؛ زیرا آنها می‌توانند فوراً به شما بازخورد دهند. اگر در حال یادگیری یک زبان جدید هستید، می‌توانید از وسایلی مانند ضبط صوت نیز استفاده کنید که تشخیص اشتباهات تلفظی و دستوری را آسان‌تر می‌کند.

در مورد نویسنده، او هنگام یادگیری نحوه بازی Go بازخورد دریافت کرد. او نرم‌افزاری به نام SmartGo دانلود کرد که بعد از هر بار حرکت، بازخورد ارائه می‌دهد. این موضوع کمک کرد تا به سرعت یاد بگیرد که چگونه عمل می‌کند و شناسایی نقاط ضعف را آسان‌تر کرد.

## ۹. در فواصل کوتاه تمرین کنید و کمیت و سرعت را در اولویت

## قرار دهید

همه از شنبه‌ها منتفرند؛ زیرا به نظر می‌رسد هرگز تمام نمی‌شوند. بعد از لذت‌های آخر هفته، تحمل یک روز کامل کاری عذاب‌آور است. در واقع، انجام هر فعالیت دشوار یا خسته‌کننده برای مدت طولانی، هم طاقت‌فرسا و هم ناکارآمد است. به همین دلیل است که باید فقط در فواصل کوتاه تمرین کنید.

اصل نهم بیان می‌کند که تمرین در فواصل کوتاه بهترین راه برای پیشرفت است. وقتی شروع به یادگیری یک مهارت جدید می‌کنید، شاید حس کنید زمانی که صرف تمرین می‌کنید بسیار کند می‌گذرد. در واقع، در همان ابتدا، مردم تمایل دارند زمان صرف‌شده برای تمرین را بیش از حد تخمین بزنند؛ زیرا این کار اغلب بسیار دشوار به نظر می‌رسد.

برای دور زدن این موضوع، از یک تایمر برای تنظیم بازه‌های زمانی ۲۰ دقیقه‌ای استفاده کنید. به این ترتیب، دقیقا می‌دانید چقدر برای تمرین وقت گذاشته‌اید و انگیزه بیشتری برای انجام بهترین کار خود در آن مدت‌زمان خواهید داشت. هدف این است که سه تا پنج مورد از این بلوک‌های ۲۰ دقیقه‌ای را در طول روز، به صورت روزانه انجام دهید. از اینکه چقدر سریع پیشرفت می‌کنید شگفت‌زده خواهید شد.

## ۱۰. تمرین زیاد و سریع به جای کمال‌طلبی

اصل دهم و آخر کسب سریع مهارت این است که بر تمرین زیاد و سریع تمرکز کنید، نه بر رسیدن به کمال.

به‌عنوان مبتدی، از همان ابتدا متخصص نخواهید بود، بنابراین روی تمرین زیاد و سریع تمرکز کنید. اگر کمیت و سرعت را در اولویت قرار دهید، متوجه خواهید شد که به دلیل شکست‌های اجتناب‌ناپذیری که با آن مواجه خواهید شد، کمتر احتمال دارد که تحریک شوید و بی‌انگیزه شوید.

نویسنده این رویکرد را زمانی در پیش گرفت که برای اولین بار شروع به یادگیری

موجسواری با باد کرد. وقتی او در ابتدا روی تخته رفت، خیلی مسلط نبود. در واقع، به محض اینکه بادبان را بالا کشید، در آب افتاد. او عینکش را گم کرد، نزدیک بود به خودش ضربه مغزی وارد کند و یک جرعه آب ناخوشایند بزرگ را قورت داد. اگر از همان ابتدا انتظار کمال را داشت، احتمالاً همان جا تسلیم می‌شد. در عوض، او بر این موضوع تمرکز کرد که تا قبل از پایان فصل تا حد امکان تمرین کند و در نتیجه، به سرعت این سرگرمی جدید و مفید را که قبلاً بسیار دلهره‌آور به نظر می‌رسید، یاد گرفت.

با در نظر گرفتن ده اصل کسب سریع مهارت، می‌توانید با موفقیت یک مهارت جدید را در کمترین زمان انجام دهید. معادل موجسواری خود را پیدا کنید و امروز سفر یادگیری خود را آغاز کنید!

["message\_box text\_color="light]

## توصیه عملی

از یک دفترچه یادداشت برای پیدا کردن زمان تمرین استفاده کنید. هنگام تلاش برای خالی کردن برنامه خود برای زمان تمرین، ایده خوبی است که نحوه گذراندن وقت خود را برای چند روز ثبت کنید. می‌توانید الگوها را شناسایی کنید و امیدواریم شکاف‌هایی را در برنامه خود ببینید که می‌توانند با تمرین پر شوند.

[message\_box/]

## درباره نویسنده

جاش کافمن یک محقق مستقل در مورد موضوعاتی مانند بیزنس، کارآفرینی، بهره‌وری و روانشناسی رفتاری است. او به‌عنوان یکی از بهترین نویسندگان تجاری توسط آمازون رتبه‌بندی شده است. اولین کتاب او «MBA شخصی: تسلط بر هنر کسب‌وکار» بسیار پرفروش بوده است.

