



خلاصه کتاب بهتر شدن در هر چیزی

خلاصه کتاب بهتر شدن در هر چیزی درباره چیست؟

کتاب «بهتر شدن در هر چیزی» در سال ۲۰۲۴ توسط «اسکات یانگ» نوشته شده است و سه عامل کلیدی برای یادگیری موثر را مشخص می‌کند: مشاهده دیگران، تمرین گسترده و دریافت بازخورد قابل اعتماد. این کتاب با تکیه بر تحقیقات و مثال‌های واقعی، بینش‌های ارزشمندی را برای هر کسی که دنبال بهبود مهارت‌های خود است، ارائه می‌دهد.

سه کلید برای باز کردن قفل رسیدن به اوج عملکرد

هیچ محدودیتی برای یادگیری وجود ندارد، از فیزیک کوانتومی گرفته تا تخته‌نرد، زبان مجارستانی یا نقره‌کاری. حتی شعبده‌بازی از نزدیک و ... در دسترس شماست! نکته مهم این نیست که چه چیزی یاد می‌گیرید، بلکه چگونگی یادگیری آن است.

هر مهارتی که می‌خواهید به دست آورید، اگر روند یادگیری را به‌خوبی درک کنید، آن را سریع‌تر و بهتر یاد خواهید گرفت. این خلاصه کتاب سه مرحله کلیدی یادگیری را بیان می‌کند که برای کسب و تکمیل هر مهارت جدیدی حیاتی هستند: دیدن نحوه انجام کار توسط متخصصان، انجام آن برای خودتان و جستجوی بازخورد برای بهبود عملکردتان. هنگامی که متوجه شدید چگونه این مراحل بر نتایج یادگیری تاثیر می‌گذارند، می‌توانید از آن‌ها در سفر یادگیری خود استفاده کنید.

برای عملکرد بهتر ببینید، انجام دهید و بازخورد بگیرید!

اگر تا به حال بازی ویدیویی کلاسیک تتریس را بازی کرده باشید، می‌دانید که هدف این است اشکال رنگارنگ متشکل از چهار بلوک مربع را به خطوط افقی تبدیل کنید و برای هر خطی که کامل می‌کنید امتیاز بگیرید. چیزی که ممکن است ندانید این است که تتریس می‌تواند در مورد اینکه چگونه برای یادگیری و بهبود مهارت‌ها برنامه‌ریزی شده‌ایم، نکات جالبی را به ما بگوید.

تتریس در سال ۱۹۸۴ توسط یک دانشمند کامپیوتر شوروی به نام «الکسی پازیتنوف» توسعه داده شد. این بازی که از یک فلاپی دیسک به دیگری منتقل می‌شد، در اتحاد جماهیر شوروی و در نهایت در سراسر جهان به محبوبیت زیادی دست یافت. به مدت دو دهه، بازیکنان مشتاق سعی کردند به امتیاز ۹۹۹,۹۹۹ برسند که بالاترین امتیاز ممکن در این بازی است. در سال ۲۰۰۹، پس از سال‌ها تمرین اختصاصی، بازیکنی به نام «هری هونگ» اولین فردی بود که در ۲۵ سال به حداکثر امتیاز دست یافت. در سال ۲۰۲۰، جوزف سلی، در طول یک تورنمنت تتریس، ۱۲ بار به حداکثر امتیاز دست یافت. ۴۰ بازیکن دیگر نیز در همان تورنمنت حداقل یک‌بار به حداکثر امتیاز دست یافتند.

بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۰، چگونه در تتریس این قدر بهتر شدیم؟

خب، سه چیز اساسی تغییر کرد.

• اول، ظهور یوتیوب باعث شد تا بازیکنان برتر تتریس به راحتی بتوانند عملکردهای رکوردشکن خود را به اشتراک بگذارند. قبل از اشتراک گذاری ویدیو آنلاین، بازیکنان برتر تتریس نتایج رکوردشکنی را به یک پایگاه داده رکورد بازی های ویدیویی به نام Twin Galaxies ارسال می کردند. سپس Twin Galaxies امتیازات برتر بازیکنان را به صورت آنلاین منتشر می کرد. در یوتیوب، بازیکنان می توانستند مستقیماً ویدیوهای مربوط به عملکردهای رکورد جهانی خود را آپلود کند. Twin Galaxies همیشه نتایج بازی را منتشر می کرد؛ در یوتیوب، فیلم واقعی کل مسابقه در دسترس بود. این بدان معنا بود که سایر بازیکنان می توانستند ببینند که این قهرمانان چگونه بازی می کنند و همچنین نتایج نهایی آنها چیست. از طریق پخش زنده، بازیکنان برتر تاکتیک ها، هک ها و حتی تکنیک های حرکت دست خود را با گروهی به هم پیوسته از بازیکنان مشتاق تتریس در سراسر جهان به اشتراک می گذاشتند.

• دوم، با افزایش مخاطبان برای نمایش های زنده بازی های ویدیویی، بازیکنان برتر تشویق به تمرین شدند؛ زیرا آنها محتوای بیشتری از خود در حال بازی را پخش می کردند. به عبارت دیگر: این بازیکنان متخصص کلکسیونی از ساعت ها انجام بازی جمع کردند.

• سوم، گسترش فیلم ها و همچنین انجمن های آنلاین اختصاص داده شده به بازی منجر به ایجاد یک پایگاه داده غیررسمی از دانش تخصصی تتریس شد. پایگاه داده ای که حتی خود بازیکنان برتر نیز از آن بهره مند شدند. برای مثال، بسیاری از بازیکنان قهرمان نمی دانستند که می توان مانوری به نام T-spin را اجرا کرد که در آن بلوک تتریس T شکل چرخانده می شود، تا زمانی که این دانش به صورت آنلاین به اشتراک گذاشته شود. اکنون، حتی بازیکنان تازه کار نیز از این استراتژی آگاه هستند.

این سه عامل به خوبی با چیزی که ما آن را سه کلید بهتر شدن در هر چیزی می نامیم، مطابقت دارند: دیدن، انجام دادن و بازخورد گرفتن.

["message_box text_color="light]

بیا بید با هم بررسی کنیم

اول، وقتی می‌بینیم که کارشناسان چه کار می‌کنند، بهتر یاد می‌گیریم. زمانی که بازیکنان تتریس به راحتی توانستند ببینند که رهیافت بازیکنان حرفه‌ای به بازی چگونه است، به سرعت عملکرد خود را بهبود بخشیدند.

بعد، برای اینکه بهتر شویم، باید کاری را که می‌خواهیم بهتر شویم، بارها و بارها انجام دهیم. همان‌طور که بازیکنان قهرمان تتریس بازی‌های خود را به صورت زنده پخش می‌کردند، ساعت‌ها تمرین را جمع‌آوری می‌کردند.

در نهایت، ما عملکرد خود را از طریق گنجاندن بازخورد بهبود می‌بخشیم. بخش‌های نظرات یوتیوب و انجمن‌های آنلاین تتریس به‌عنوان کانال‌های بازخورد عمل می‌کردند. بازیکنان از این بازخورد برای اتخاذ تکنیک‌ها و سبک‌های جدید بازی استفاده کردند و عملکرد خود را بهبود بخشیدند.

[message_box/]

در سه بخش بعدی، به بررسی عمیق این سه کلید برای بهبود عملکرد می‌پردازیم و استراتژی‌های دقیقی را برای دیدن، انجام‌دادن و جستجوی بازخورد کشف می‌کنیم.

ببینید: از قدرت تقلید بهره ببرید

بیا بید یک آزمایش کوچک انجام دهیم. ما به شما یک توالی از حروف را می‌دهیم. آن‌ها را یادداشت نکنید، فقط ببینید که آیا می‌توانید آن‌ها را به خاطر بسپارید. بعد از ارائه آن‌ها، چشمان خود را ببندید و سعی کنید حروف را به ترتیب تکرار کنید. آماده؟ اینم حروف:

N U H F L B S A I

خب، نوبت شماست:

چطور بود؟ سخت‌تر از چیزی بود که فکر می‌کردید؟

بیا بید دوباره امتحان کنیم، با یک تغییر ساده. به جای اینکه همه حروف را یکباره به شما بدهیم، آن‌ها را دوباره مرتب می‌کنیم و آن‌ها را در سه بخش قابل‌مدیریت‌تر ارائه می‌دهیم:

FBI NHL USA

خب، نوبت شماست:

این راحت‌تر بود، درسته؟

ببینید، انسان‌ها ظرفیت شگفت‌انگیزی برای به‌خاطر سپردن چیزها دارند. اما حافظه کاری ما دارای قدرت شناختی محدودی است. به حافظه به‌عنوان یک کمد بایگانی فکر کنید، جایی که انواع اطلاعات مهم در آن ذخیره می‌شود. حالا به حافظه کاری به‌عنوان یک میز فکر کنید. فقط فضای کافی روی میز برای چند کاغذ در یک‌زمان وجود دارد. وقتی اطلاعات جدید روی میز می‌افتد، باید به کمد بایگانی منتقل شود تا بتوان آن را به‌طور دائم ذخیره کرد. این فرآیند بسیار آسان‌تر می‌شود اگر بتوان آن کاغذها را در پوشه‌ها سازماندهی کرد درحالی‌که هنوز روی میز هستند. به همین دلیل است که مرتب‌کردن آن حروف تصادفی به حروف اختصاری که به‌راحتی قابل‌تشخیص هستند، به‌خاطر سپردن آن‌ها را بسیار آسان‌تر می‌کند: آن‌ها در پوشه‌های قابل‌مدیریت بایگانی شده‌اند. مغز می‌تواند با شناسایی دسته‌ها یا الگوها در طیف وسیعی از اطلاعات، این کار را برای ما انجام دهد.

در دهه ۱۹۸۰، جان سولر، روان‌شناس، آزمایشی را برای آزمایش توانایی‌های حل مسئله دانش‌آموزان انجام داد. او به دانش‌آموزان مجموعه‌ای از مسائل ریاضی داد که هر کدام از یک قانون اساسی پیروی می‌کردند. اما درحالی‌که دانش‌آموزان توانستند مسائل را با سهولت نسبی حل کنند، سولر متوجه چیز نگران‌کننده‌ای شد: پس از تکمیل این مجموعه، تعداد کمی از دانش‌آموزان قانونی که آن‌ها را به هم مرتبط می‌کرد، کشف کردند.

چگونه ممکن بود این دانش‌آموزان بدون کشف روش زیربنایی، همه مسائل را حل کرده باشند؟ سولر این نظریه را مطرح کرد که در فرآیند یادگیری، حافظه موقت قبل از

اینکه دیگر نتواند اطلاعات بیشتری جذب کند، فقط می‌تواند میزان محدودی از فشار روی قوه شناخت (cognition) را تحمل کند. چیزی که دانش‌آموزان رویش تمرکز کرده بودند، کارکردن برای رسیدن به حل فقط یک مسئله در آن واحد بود و این بیشتر قوای ذهنی و شناختی آن‌ها را مصرف می‌کرد. بنابراین هیچ ظرفیتی برای کشف قانون مشترک حل آنها باقی نمی‌گذاشت. قوای ذهنی آنها الگوهایی را که مغز برای انتقال داده‌ها از حافظه موقت به حافظه دائمی استفاده می‌کند را به راحتی تشخیص نمی‌داد.

سولر سپس آزمایش دوم را انجام داد. او به یک گروه از دانش‌آموزان مجموعه‌ای از مسائل جبر را برای حل کردن با استفاده از روش‌های مرسوم یادگیری مبتنی بر کشف، داد. یادگیری اکتشافی، روشی است که طی آن، دانش‌آموزان خودشان راهشان را در حل یک مساله پیدا می‌کنند و کارشناسان آموزشی به طور گسترده معتقدند که این موثرترین شیوه یادگیری است.

سولر به گروه دوم مجموعه‌ای از مساله‌های حل شده را به همراه دستورالعمل‌های گام‌به‌گام برای رسیدن به راه‌حل همان مسائل، داد. سپس به هر دو گروه مجموعه‌ای کاملاً جدید از مسائل را داد تا حل کنند.

هیچ‌کس در گروهی که از طریق انجام‌دادن، یاد می‌گرفتند، نمی‌توانست مسائل جدید را به طور کامل حل کند، درحالی‌که ۷۵ درصد از دانش‌آموزانی که از طریق تقلید کردن یاد می‌گرفتند، توانستند مسائل جدید را تکمیل کنند.

آیا این بدان معناست که یادگیری از طریق کپی‌کردن موثرتر از یادگیری اکتشافی است؟ خب، بله و خیر. به نظر می‌رسد که در مرحله اولیه یادگیری یک مهارت جدید، تقلید کردن می‌تواند حتی موثرتر از تلاش برای انجام کاری با رهیافت خودتان باشد. با این حال، بعداً در سفر یادگیری خود، تغییر جهت به سمت یادگیری مبتنی بر اکتشاف به شما امکان می‌دهد مهارت‌ها و درک خود را عمیق‌تر کنید. اگر به تشبیه میز بایگانی برگردیم، یادگیری چیز جدیدی مانند خیره‌شدن به میزی است که با تکه‌های کاغذ تصادفی پوشیده شده است. تقلید کردن از یک متخصص به شما

امکان می‌دهد ببینید که چگونه می‌توان همه این اطلاعات جدید و گیج کننده را در پوشه‌ها مرتب کرد.

بنابراین، در اینجا چهار روشی وجود دارد که می‌توانید تقلید کردن را در سفر یادگیری خود ادغام کنید

اول، دنبال مثال‌های کار شده باشید. دنبال منابعی باشید که راه‌حل‌ها را نشان می‌دهند، نه فقط مشکلات، این‌ها به شما کمک می‌کنند تا به سرعت الگوهای مفید حل مساله را در ذهن خود جذب کنید.

دوم، مواد گیج‌کننده را دوباره مرتب کنید. مواد آموزشی را ساده کنید تا قوای شناختی خود را برای درک آن‌ها هدر ندهید: حتی چیزی به سادگی نوشتن تعاریف و جملات ساده توصیفی در کنار اصطلاحات کلیدی، تقلای قوای شناختی را از فرآیند یادگیری شما حذف می‌کند.

سوم، از قدرت پیش‌آموزی استفاده کنید. قبل از پرداختن به یک مهارت جدید، سعی کنید آن را به اجزا تقسیم کنید، سپس سعی کنید هر جز را به طور جداگانه کامل کنید.

چهارم، پیچیدگی‌های مهارت جدید را به تدریج و آرام آرام به مغزتان معرفی کنید. هر چه متخصص‌تر شوید، حافظه کاری شما می‌تواند پیچیدگی بیشتری را در یک لحظه نگه دارد؛ بنابراین ساده شروع کنید، سپس به تدریج پیچیدگی‌ها را مطالعه و بررسی کنید.

انجام دهید: «بهره‌وری» را به اهرمی برای دستیابی به «پیشرفت» تبدیل کنید

لئوناردو داوینچی و پابلو پیکاسو هر دو به‌عنوان نوابغ هنری شناخته می‌شوند، با این حال این دو مرد شیوه‌های کاری بسیار متفاوتی داشتند. درحالی‌که هر کدام سهم خود را از شاهکارها نقاشی کردند مانند «مونالیزا» اثر داوینچی یا «گرنیکا» اثر

پیکاسو. داوینچی به‌دوراز پرکاری بود و کمتر از ۲۴ نقاشی را در طول زندگی خود به پایان رساند. از سوی دیگر، پیکاسو حدود ۱۳۰۰۰ (بله، واقعا ۱۳۰۰۰) نقاشی اصلی را به پایان رساند. اگر می‌خواهید به بزرگی برسید، کدام مدل خلاق را باید تقلید کنید؟

بر اساس داده‌های موجود، آدمهای خلاق، محققان و کارآفرینانی که مانند پیکاسو عمل می‌کنند، بسیار بیشتر از کسانی که مانند داوینچی کار می‌کنند، احتمال موفقیت دارند. در درازمدت، کمیت مهم‌تر از کیفیت است. یا به عبارت دقیق‌تر، کمیت کیفیت را به دنبال دارد.

قانون پرایس که به ابتکار فیزیک‌دانی به نام «دِرک جی دسولا پرایس» معرفی شد، نشان می‌دهد که نیمی از خروجی آکادمیک و ارزشمند در یک رشته دانشگاهی توسط تعدادی تقریباً برابر با جذر تعداد اعضای هیات علمی آن رشته تولید می‌شود: مثلا اگر در یک رشته ۱۰۰ محقق حضور دارند، تقریباً ۱۰ پژوهشگر زحمت تولید نیمی از خروجی کل آن دپارتمان را کشیده‌اند. مطالعات دانشمندان و جراحان مغز و اعصاب به طور مستقل نشان داده است که مقالاتی که از بیشترین استناد و ارجاعات برخوردارند توسط پرکارترین نویسندگان آن رشته نوشته می‌شوند.

چرا بهره‌وری چنین نقش مهمی در موفقیت خلاقانه ایفا می‌کند؟

خب، اگرچه ما دوست داریم به خلاقیت به‌عنوان یک امر خودجوش فکر کنیم، اما «خلاقیت» در واقع مثل هر نوع دیگری از تخصص است. هر چه بیشتر تمرین کنید، بهتر می‌شوید. جان هیز، روان‌شناس، ۷۶ آهنگ‌ساز را مطالعه کرد و دریافت که آن‌ها به طور متوسط ده سال قبل از تولید هر اثر معروفی، آهنگ‌سازی را تمرین می‌کردند. او این مطالعه را با نقاشانی تکرار کرد که به نظر او به‌طور متوسط شش سال تمرین خلاقانه متمرکز نیاز داشتند تا بتوانند هر اثر معروفی را خلق کنند.

آیا این بدان معناست که شما باید عادات کاری توماس ادیسون، مخترع پرکار را اتخاذ کنید که هفته‌ها را در آزمایشگاه خود گذراند تا بیش از ۱۰۰۰ اختراع را ثبت کند؟! خوشبختانه، راه‌های ساده‌تری برای به حداکثر رساندن خروجی خلاقانه شما بدون ازدست‌دادن تعادل کار و زندگی وجود دارد. در اینجا سه استراتژی وجود دارد:

اول، ذهنیت خط مونتاژ را اتخاذ کنید. شما نمی‌توانید راه‌های تصادفی الهام‌گرفتن و خلاقیت را کنترل کنید. اما احتمالاً اجزایی از کار خلاقانه شما هست که می‌توانند تفکیک و خودکار شوند. برای مثال، یک دانشمند می‌تواند روتین خود را برای نوشتن تقاضانامه‌های کمک‌هزینه و یا آماده‌سازی مقالات برای انتشار ساده کند و در عوض زمان بیشتری را برای تفکر عمیق و خلاقانه آزاد کند.

دوم، اجازه دهید ایده‌ها به پختگی برسند. ایده‌های نارس اغلب بعضی از اجزا را کم دارند. برای مثال، یک رمان‌نویس ممکن است شخصیت بزرگی را در ذهن داشته باشد، اما هنوز یک طرح داستانی (plot) نداشته باشد. دنبال کردن ایده‌های ناپخته مانند این زمان‌بر است. صبر کنید تا ایده‌ها کاملاً شکل بگیرند، سپس سعی کنید آنها را عملی کنید. به این ترتیب در زمان صرفه‌جویی می‌کنید و بهره‌وری خود را به حداکثر می‌رسانید.

سوم، زمان کمتری را صرف کارهای غیرخلاقانه کنید. آیا می‌دانستید که برندگان جایزه نوبل اغلب گزارش می‌دهند که پس از برنده شدن جایزه، بهره‌وری کمتری دارند؟ به این دلیل است که روزهای کاری آنها به دلیل تعهدات رسانه‌ای و حضور در جمع که پس از برنده شدن نوبل به وجود می‌آید، هدر می‌رود. خلاق بودن اغلب مستلزم تعیین مرزهایی در مورد کارهای روزمره و غیرخلاقانه است. سعی کنید زمانی را که به کار خلاقانه اختصاص داده‌اید، برای همان منظور رزرو نگه دارید و از تعهداتی که به تقویم کارهای خلاقانه شما آسیب می‌زنند، خودداری کنید.

بازخورد: یاد بگیرید که چگونه آموزه های غیرسازنده را فراموش کنید

وقتی تایگر وودز (قهرمان گلف) اولین مسترز خود را با اختلاف دوازده ضربه - که خیلی زیاد است - برد، کاری انجام داده بود که تقریباً بی‌سابقه بود. او تصمیم گرفته بود نحوه چرخاندن چوب گلف خود را تغییر دهد. سال‌ها، عقل مرسوم در بین گلف‌بازان حرفه‌ای این بود که هر بازیکنی یک چرخش «طبیعی» دارد که می‌تواند

تقویت شود، اما کاملاً قابل بازسازی و جایگزینی نیست. اما چرخش طبیعی وودز به حرکت پیچشی مفصل ران متکی بود که در صورت اصلاح نشدن در میانه چرخش، دقت او را مختل می‌کرد.

پس از هجده ماه تمرینات طاقت‌فرسا، وودز دوباره به پیست حرفه‌ای‌ها بازگشت. یک سال بعد، او هشت برد در مسابقات را ثبت کرد و به جوان‌ترین گلف‌بازی تبدیل شد که برنده مسابقات «گرنند اسلم» می‌شود. وودز سه بار دیگر تغییرات عمده‌ای در تکنیک چرخش خود ایجاد کرده است.

ابتکار وودز اهمیت استفاده از بازخورد را برای بهبود عملکرد به ما نشان می‌دهد. علاوه بر این، تجربه او نشان می‌دهد که چگونه یک نخبه می‌تواند به طور مداوم از طریق بازخورد یاد بگیرد و در واقع از بازخورد برای فراموش کردن عادت‌ها، مهارت‌ها و استراتژی‌هایی که در گذشته موفق بوده‌اند - اما حالا دیگر موثر نیستند - استفاده کند.

چرا باید بعضی آموزه‌ها را ترک کنیم؟ چون از یک سو، «کنار گذاشتن» آن آموزه (unlearn) مانع از تبدیل شدنش به عادت غیرقابل تغییر می‌شود. همان‌طور که وودز با چرخش گلف خود انجام داد، از هم سوا کردن مهارت‌های عادت‌ی بهترین راه برای ادامه اصلاح و بهبود است.

از سوی دیگر، کنار گذاشتن به شما کمک می‌کند از افتادن در دام «ثابت ماندن عملکرد» جلوگیری کنید. این اصطلاحی است که توسط کارل دانکر، روان‌شناس، ابداع شده است و توضیح می‌دهد که اگر چیزی را فقط به یک روش بشناسید، این می‌تواند شما را تصور سایر کاربردهای بالقوه آن باز دارد. در یک آزمایش معروف، او به یک گروه چندین جعبه کبریت خالی، چند گیره و چند شمع داد و از شرکت‌کنندگان خواست که شمع‌ها را روی دیوار نصب کنند. آن‌ها جعبه‌ها را با گیره‌ها به دیوار ثابت کردند، بنابراین جعبه‌ها به‌عنوان قفسه‌های شمع‌ها عمل می‌کردند. به گروه دوم جعبه‌های کبریت پر از گیره و شمع داده شد. آن‌ها تجهیزات یکسانی داشتند؛ اما شرکت‌کنندگان در گروه دوم متوجه نشدند که چگونه شمع‌ها را به دیوار ثابت کنند.

از آنجایی که جعبه‌های کبریت پر شده بودند، فقط می‌توانستند آن‌ها را به‌عنوان ظروف درک کنند، نه به‌عنوان قفسه‌های بالقوه. دیدن چیزها به یک روش در واقع می‌تواند شما را از درک پتانسیل کامل آن‌ها باز دارد.

فراموش کردن آموزه‌های قبلی مستلزم این است که با نقص‌های درک و مجموعه مهارت‌های خود روبرو شوید. ممکن است احساس ناراحتی کنید. اغلب، قبل از اینکه هر گونه بهبودی در عملکردتان آشکار شود، موقتا عملکرد ضعیفی خواهید داشت. این رهیافت همچنین موثرترین راه برای اطمینان از این بابت است که پس از رسیدن به سطح استادی، در آن سطح همچنان نخبه باقی بمانید. در اینجا سه راه برای شروع فرآیند کنارگذاشتن آموزه‌های قبلی وجود دارد:

اول، محدودیت‌های جدیدی را برای مبارزه با عادت‌های قدیمی اعمال کنید. هنگامی که سال‌ها یک مهارت را به یک روش انجام داده‌اید، از نظر شناختی ریشه می‌دواند. مغز شما اجازه نمی‌دهد آن را به روش جدیدی امتحان کنید. محدود کردن نحوه انجام کاری برای مثال، به چالش کشیدن خود برای نوشتن جملات یک مقاله بدون هیچ قید، یا کشیدن نقاشی بدون استفاده از رنگ قرمز، به شما کمک می‌کند مغز خود را مجبور کنید که با چیزها متفاوت برخورد کنید.

دوم، یک مربی پیدا کنید. کنارگذاشتن آموزه مستلزم این است که شما حین اجرای یک فن، همزمان عملکرد خود را زیر نظر داشته باشید. این مقدار زیادی از پهنای باند ذهنی را اشغال می‌کند. پیدا کردن مربی‌ای که بتواند عملکرد شما را زیر نظر داشته باشد و تنظیماتی را بر اساس بازخورد در لحظه پیشنهاد دهد، شما را قادر می‌سازد تا فقط روی عملکردتان تمرکز کنید.

سوم، بازسازی نکنید، نوسازی کنید. ترک مهارت‌های قبلی همیشه مستلزم شروع از ابتدا نیست. اگر مهارت‌های شما بر پایه محکمی بنا شده است، به‌جای تعمیرات اساسی و کامل، افزایش عملکرد را به‌عنوان هدف خود تعریف کنید.

["message_box text_color="light]

خلاصه نهایی

نکته اصلی این خلاصه از کتاب «بهبود شدن در هر چیزی» اثر اسکات یانگ این است که موثرترین راه برای افزایش مهارت، دیدن کار متخصصان، تمرین در شرایط مناسب و جستجوی مداوم بازخوردی است که به شما امکان می‌دهد مهارت‌های خود را تنظیم کنید. به عبارت ساده: دیدن، انجام‌دادن و جستجوی بازخورد.

[message_box/]

درباره نویسنده

اسکات یانگ یک کارآفرین، میزبان پادکست و نویسنده‌ای است که برای کتاب پرفروش «یادگیری فوق‌العاده» شناخته می‌شود که به بررسی استراتژی‌های یادگیری خودآموز و توسعه فردی می‌پردازد.