

THE FIRST 20 HOURS

'Lots of books
promise to change
your life. This one
actually will'
SETH GODIN

How to Learn
Anything . . .

Fast

JOSH KAUFMAN

Author of the Number One Bestseller
The Personal MBA

أول 20 ساعة

تعلم أي شيء بسرعة!



علي وكتاب

السلام عليكم ..

كتاب اليوم اسمه **The first 20 Hours** .. العشرون ساعة الأولى
الكتاب يتحدث عن تعلم واكتساب المهارات بسرعة.



JOSHKaufman

مؤلف الكتاب اسمه Josh Kaufman ..
وهو صاحب كتاب آخر أكثر شهرة اسمه
The Personal MBA يتحدث عن التعلم
الذاتي لإدارة الأعمال..

المؤلف يصف نفسه بأنه مُدمن تعلم ..
يحب تعلم مهارات جديدة باستمرار ..
وهذا أحد أسباب تأليفه لكتاب اليوم.

لماذا 20 ساعة ؟



من منا لم يقل العبارة التالية .. "هناك أشياء كثيرة أود تعلمها لكنني لا أجد الوقت"؟! .. أظن أن جميعنا قالها بشكل أو بآخر .. عذر عدم توفر الوقت هو أكبر عذر نبرر به لأنفسنا عدم المحاولة والتأجيل المستمر لتعلم مهارات نحتاجها ونود اكتسابها.

وبالإضافة لعذر الوقت .. قد يكون هناك أسباب أخرى مثل عدم معرفة أي المهارات أولى بالتعلم، بسبب كثرة المهارات التي نود تعلمها، أو عدم معرفة كيفية البدء في تعلم مهارة ما.

كما أن من الأسباب الرئيسية التي تجعلنا نتوقف عن تعلم مهارة معينة بعد البدء في تعلمها بالفعل هو الشعور بعدم إحراز تقدم .. وبالتالي نشعر أننا نحتاج وقت وجهد أكبر بكثير مما توقعنا للوصول للمستوى المأمول .. فيصينا الإحباط واليأس.

الكتاب يقدم لك خطة تساعدك على تعلم واكتساب المهارات بسرعة مما يشجعك على البدء في محاولة اكتساب المهارات التي تسوف في تعلمها بشكل مستمر .. كما أنها تساعدك أيضاً على إحراز تقدم كبير في وقت قصير نسبياً.. بحيث يدفعك هذا ويحفزك للاستمرار.

الخطة ببساطة هي أن تختار مهارة معينة تود تعلمها.. ثم تلزم نفسك بالتعلم والتدريب عليها لمدة عشرين ساعة مهما كانت النتائج .. العشرون ساعة يمكن توزيعها على مدار أسبوع أو أسبوعين أو شهر، حسب ظروفك وقدراتك.. هذا مع الالتزام بمجموعة من القواعد قبل وأثناء التدريب على المهارة لمساعدتك في تحقيق أفضل النتائج.

فكرة الإلزام لمدة عشرين ساعة مهمة جداً .. فكثيراً ما نبدأ في تعلم مهارة معينة لكن مع أول حاجز أو صعوبة ننسحب بدون أن نعطي أنفسنا الفرصة الكافية لتخطي ذلك الحاجز أو تلك الصعوبة.

المؤلف يضرب مثال بنفسه .. كون المؤلف كاتب ومبرمج .. فهو يستخدم لوحة المفاتيح يومياً بكثرة .. وغالباً سيستمر في استخدامها لسنوات طويلة .. فلو استطاع أن يطور مهارة الكتابة عنده ولو بقدر بسيط .. سيكون لذلك نتائج كبيرة مع مرور الزمن لأنها مهارة يستخدمها يومياً ..

لوحة المفاتيح التي نستخدمها جميعاً مرتبة بنظام اسمه QWERTY .. وهذا ليس النظام الوحيد المتاح .. هناك نظم أخرى .. منها نظام اسمه Colemak يختلف عن QWERTY في أماكن 17 مفتاح .. نظام Colemak هذا عندما تعتاد عليه يجعلك تكتب أسرع، وفي نفس الوقت يقلل بشكل ملحوظ آلام مفاصل اليد الناتجة عن الكتابة لفترة طويلة.

قرر المؤلف تعلم النظام الجديد .. وألزم نفسه بالتدريب لمدة 20 ساعة على الأقل .. لكن ما أن بدأ كان من الواضح أن المهمة صعبة! .. فهو ليس فقط يتعلم نظام جديد .. بل ويقاوم تعوده على النظام القديم أيضاً!

سرعة المؤلف في الكتابة على النظام القديم كانت 61 كلمة في الدقيقة .. بعد ساعتين من التدريب على النظام الجديد سرعته كانت 5 كلمات في الدقيقة! .. وهذا محبط جداً طبعاً! وبالإضافة لذلك فإن عملية التدريب نفسها مزعجة بسبب الأخطاء المتكررة.

في أول ساعتين من التدريب أتت المؤلف الرغبة في الانسحاب أكثر من مرة، لكنه قرر أن يلتزم بالـ 20 ساعة. بعد سبع ساعات تدريب وصل لسرعة 20 كلمة في الدقيقة .. بعد 14 ساعة وصل لـ 40 كلمة في الدقيقة ..

وعلى نهاية مدة العشرين ساعة كان قد وصل لنفس سرعته القديمة تقريباً.. هذا طبعاً بالإضافة لكون النظام الجديد أكثر راحة لليد والرسغ.. كما يستطيع المؤلف أن يستمر في التدريب بعد العشرين ساعة لزيادة سرعته بشكل أكبر لو أراد.

فالعبرة هنا أنه لولا التزامه بمدة العشرين ساعة، كان غالباً سينسحب في البداية ويحرم نفسه من اكتساب مهارة مهمة.

بعد الانتهاء من مدة العشرين ساعة ستصل لإحدى النتائج التالية:

إما أنك ستصل لمستوى جيد وكافي بالنسبة لك في المهارة، وبالتالي تبدأ في استخدامها والاستفادة منها وتنتقل لتعلم مهارة جديدة .

أو أنك ستتخطى حاجز البدء الذي يمنع معظمنا من الاستمرار، وتصل لمستوى يشجعك على أن تكمل في تعلم المهارة للوصول للمستوى المأمول بعد العشرين ساعة.

أو أنك ستكتشف أن هذه المهارة لم تكن مناسبة لك، وبالتالي تتجاهلها وتنتقل لتعلم مهارة جديدة بدون ندم لأنك أعطيت نفسك فرصة جيدة لتعلمها بالفعل.

سؤال.. لماذا عشرون ساعة بالضبط؟

الحقيقة ليس هناك سبب علمي لرقم عشرين .. هو مجرد متوسط مناسب يقترحه المؤلف بناء على خبرته في التعلم واكتساب المهارات .. وبالتأكيد سيكون هناك اختلاف من مهارة لأخرى ومن شخص لآخر على حسب المستوى المطلوب الوصول إليه في المهارة.

لو أردت تحديد رقم آخر لإلزام نفسك به، فلا مُشكلة .. بشرط ألا يقل عن 20 ساعة .. لو لم تكن متأكد من الرقم المناسب .. إذن التزم بالعشرين .. فهو متوسط مناسب فعلاً.

سؤال آخر .. هل عشرين ساعة كافية لاكتساب مهارة؟

البعض قد يسمع بما يسمى بقاعدة العشرة آلاف ساعة .. اللي قدمها "مالكولم جلادويل" في كتابه الشهير OUTLIERS .. ويقول فيها أن الناجحين في مجالهم على مستوى العالم تدرّبوا لقراءة العشرة آلاف ساعة لكي يصلوا إلى مستواهم الرائع المعروف عنهم.

وطبعاً الفرق بين عشرين، وبين عشرة آلاف فرق شاسع جداً.. يجعلك تشعر أن 20 ساعة لا تكفي أبداً لاكتساب أي مهارة.

انتبه هنا لنقطتين ..

الأولى .. هي إن "**جلادويل**" في كتابه يتحدث عن **الفلتات Outliers** النابغين على مستوى العالم .. أشخاص مثل السباح "**مايكل فيلبس**" مثلاً الذي فاز بـ 28 ميدالية أوليمبية منها 23 ذهبية!

فلو كنت تريد الوصول لمستوى عالمي في مهارة ما ستحتاج إلى أن تتدرب أكثر بكثير من 20 ساعة .. خاصة وأن منحنى النمو في المهارات عادة ما يكون منحنى لوغاريتمي .. (لدينا فيديو على القناة يشرح منحنيات النمو المختلفة، وكيف نستفيد من فهمها)

لكن عموماً لنضرب مثال بسيط للتوضيح:
لو كنت تحاول تعلم لغة أجنبية جديدة مثلاً.. وافترضنا أن مستوى تعلم اللغة يتراوح ما بين صفر و 100%

أول 10% من المهارة يمكن اكتسابها في شهر مثلاً.. لكن آخر 10% قد يحتاجون منك سنوات لكي تكتسبها وتصل لمرحلة الإتقان .. لذلك إن كنت تريد أن تصل لمستوى عالمي في مهارة ما ستحتاج آلاف الساعات من التدريب غالباً. وذلك لأن الانتقال من المستوى المقبول في المهارة إلى مستوى العالمية والإتقان يحتاج لأضعاف أضعاف الوقت والمجهود الذي استغرقتة في الوصول للمستوى المقبول من المهارة.

وهذا يقودنا للنقطة الثانية الأكثر أهمية.. وهي:
أنك لا تحتاج للوصول لمرحلة الإتقان لكي تستفيد من المهارة.

معظم المهارات التي ستكتسبها لا تحتاج أن تصل فيها لمرحلة الإتقان كي تستفيد منها بشكل كبير في حياتك وعملك .. ودعني أضرب لك مثال بسيط بالحلقات التي نقدمها على يوتيوب لهذه الكتيبات.

كي أستطيع تقديم هذه الحلقات أحتاج أن يكون لدي مهارة المونتاج لكن هل أنا مُتقن لها أو محترف فيها؟ .. لا، أبداً .. مستواي الحالي تستطيع الوصول له بمشاهدة دورة تدريبية للمبتدئين مدتها ساعتين.. ولو افترضنا أنك ستحتاج 8 ساعات كي تطبق الدورة بشكل عملي فالمجموع يصبح 10 ساعات.. 10 ساعات من التدريب تصل بك في مهارة المونتاج لمستوى تستفيد منه استفادة كبيرة كما هو الحال معنا.

خلاصة الفكرة .. التزامك بالتدريب على مهارة معينة لمدة عشرين ساعة مع التزامك ببعض القواعد والنصائح التي سنشرحها لاحقاً- سيمكنك من اكتساب المهارة والوصول فيها لمستوى قد يكون كافي في حد ذاته، أو أنه سيساعدك على تخطي حازج البدايات الصعبة ويصل بك إلى مستوى يشجعك على الاستمرار.

10 قواعد لاكتساب المهارات بسرعة



المؤلف يقدم عشر قواعد أو نصائح بسيطة تلتزم بها في أول 20 ساعة لتعلمك مهارة جديدة لتحقيق أفضل النتائج.

لكن قبل عرض القواعد العشر.. هناك نصيحة مهمة.. وهي أن تركز على التطبيق أول بأول أثناء التعلم.. فإن كنت تتعلم المهارة من مصدر مثل فيديو أو كتاب.. اقرأ أو شاهد جزء صغير تستطيع تطبيقه، ثم ابدأ في تطبيقه مباشرة.. لا تنتظر أن تقرأ الكتاب كله كي تبدأ في التطبيق.. لا تقع في فخ البحث النظري الزائد عن الحد.. أسرع طريق لاكتساب مهارة هو البدء في ممارستها والتدريب عليها بشكل عملي.

بالنسبة للعشر قواعد.. فهي كالتالي:

1 - اختر مهارة محببة لك أو تثير فضولك

إن كان لديك مجموعة من المهارات تخطط لتعلمها.. اختر أكثر مهارة تحب تعلمها، أو تثير فضولك لتعلمها.. هذا سيساعدك كثيراً في الالتزام بمدة الـ 20 ساعة المطلوبة بسهولة.

ويمكنك -بعد التعود على أسلوب العشرين ساعة في اكتساب المهارات- أن تبدأ في تعلم المهارات الأكثر أهمية.

2 - ركز على مهارة واحدة فقط

لا تحاول تعلم أكثر من مهارة في نفس الوقت.. ستشتت طاقتك وتركيزك بدون داعي .. ركز على مهارة واحدة، وبعد انتهاء العشرين ساعة والوصول لمستوى مقبول، ابدأ في تعلم مهارة أخرى.

أن تتدرب ساعتين في اليوم على مهارة واحدة، أفضل من أن تتدرب على مهارتين كل مهارة ساعة.

3 - حدد المستوى المستهدف قبل البدء

قبل أن تبدأ في التدريب لمدة 20 ساعة، حدد المستوى المستهدف.. فمثلاً إن كنت ستتعلم الكتابة بسرعة على لوحة المفاتيح، حدد معدل عدد الكلمات في الدقيقة الذي تود الوصول إليه .. إن كنت تتعلم لغة برمجة.. حدد مثلاً القدرة على عمل برنامج معين كمستوى مستهدف .. أو لو كنت تتعلم الخبز.. يمكنك تحديد المستوى المستهدف بأصناف معينة تكون قادر على خبزها بجودة مقبولة مثلاً .. وهكذا.

تذكر أننا في أول 20 ساعة لا نسعى للإتقان .. ولكن نسعى للوصول لمستوى مقبول من المهارة، يكون كافي في حد ذاته، أو يشجعنا على الاستمرار لاحقاً.

4 - فكّ المهارة لمهارات أصغر

أي مهارة مهما بدت بسيطة فهي عادة تتكون من عدة أجزاء أو مهارات أصغر.. لا تحاول تعلم المهارة كلها مرة واحدة.. فكّ المهارة إلى مهارات أصغر وتدرّب على كل جزء على حدة.

فمهارة المونتاج مثلاً.. يمكن تفكيكها لمهارات أصغر مثل: جلب وتنظيم الملفات.. الدمج والحذف.. تعديل الألوان.. إضافة وتحريك الجرافيك.. وهكذا.. تدرّب على كل جزء وحده قبل أن تجمع بينهم في مشروع واحد.

5 - جهز الأدوات اللازمة

معظم المهارات نحتاج في ممارستها لبعض الأدوات.. لو كنت تتعلم مهارة التصوير ستحتاج كاميرا.. في مهارة التريكو تحتاج خيط وإبر.. في مهارة البرمجة أو المونتاج ستحتاج برامج معينة وهكذا.. حدد الأدوات المطلوبة وجهزها قبل البدء.. لا تستغرق وقت في القراءة أو مشاهدة الفيديوهات بدون أن تكون الأدوات جاهزة للتطبيق.

6 - تخلص من الموانع والمشتتات

أي مانع أو مشتت يمكن أن يؤثر سلباً على قدرتك في التدريب حاول تفاديه أو التخلص منه.. لو الموبايل أو التلفزيون يسببون لك التشتت.. تخلص منهم أثناء وقت التدريب.. لو أطفالك لا يتركونك لحالك.. صعب أن تتخلص منهم (: .. لكن يمكن أن تتفاداهم بالتدريب وقت نومهم أو أثناء تواجدهم في المدرسة مثلاً!

الفكرة هنا أن تحاول تغيير البيئة حولك بالشكل الذي يسمح لك بتركيز طاقتك في التدريب، بدلاً من استهلاكها في محاربة الموانع والمشتتات.

7 - ضع وقت محدد للتدريب

مطلوب 20 ساعة للتدريب.. يمكن توزيعهم على أسبوعين أو شهر أو شهرين.. حسب ظروفك.. لكن المهم أن يكون هناك جدول محدد.. ساعة يومياً مثلاً.. مع تحديد توقيت الساعة خلال اليوم.. أو تربطها بحدث معين.. بعد الإفطار مثلاً.. أو قبل النوم.

لا يشترط أن يكون التدريب يومياً.. يمكنك أن تحدد أيام معينة في الأسبوع للتدريب.. المهم أن يكون هناك جدول وتلتزم به.. لا تترك الأمر للظروف، وإلا فأنت تعرف جيداً ما سيحدث (:

8 - اجعل لتدريبك ردود فعل سريعة

تحدثنا عن أهمية ردود الفعل Feedback في عرضنا لكتاب **Flow** الذي يتحدث عن الانغماس في العمل. ردود الفعل مهمة جداً أيضاً في سرعة التعلم. كلما كان هناك ردود فعل أو معلومات توضح لك إذا كنت تؤدي أداءً صحيحاً أم لا.. كلما كنت قادر على تعديل مسارك وأداءك بسرعة بشكل صحيح. فإن كنت تتعلم مهارة الخبز مثلاً.. الـ Feedback قد يكون قوام العجينة، أو إذا كانت تلتصق في اليد أثناء العجن أم لا..

معظم المهارات التي نستخدم فيها الكمبيوتر تتميز بسرعة ردود الأفعال والبيانات المرجعية.. كالبرمجة مثلاً.. يمكن أن تختبر الأكواد مع كل تغيير بسيط..

في الواقع من أهم ميزات وجود مُدرب هي أنه يعطيك feedback سريع على أدائك.. لكن في حالة التعلم الذاتي ستضطر للاعتماد على نفسك.. لذلك انتبه لأي معلومات تساعدك على تقييم أداءك واختباره بسرعة.

9 - تدرب بالساعة لفترات زمنية قصيرة

لا تعتمد على تقديرك الشخصي للوقت .. يُفضل أن تستخدم مؤقت يحسب وقت التدريب. ويفضل تقسيم وقت التدريب لفترات قصيرة مركزة. اضبط المؤقت لمدة 20 دقيقة مثلاً .. ولحين انتهاء الوقت لا تفعل شيء سوى التدريب على المهارة، لو قمت بثلاثة جلسات كل جلسة مدتها 20 دقيقة .. ستكون قد تدربت ساعة من العشرين ساعة .. وهكذا.

10 - ركز على الكم والسرعة وليس الإتقان

أثناء تدريبك على أي جزئية من المهارة .. بمجرد أن تصل لمستوى مقبول فيها انتقل للجزئية التالية .. لا تقع في فخ محاولة الإتقان .. قلنا أننا لا نسعى للإتقان في أول 20 ساعة .. طلبك للإتقان في هذه المرحلة سيسبب لك الضيق والإحباط ويحرمك من الشعور بإحراز تقدم. لذلك الأفضل هنا أن تركز على التدريب لوقت أكبر بحيث تصل للمستوى المستهدف في وقت أسرع.

كانت هذه هي العشر قواعد أو نصائح التي قدمها المؤلف لاكتساب المهارات بسرعة.. ليس شرطاً أن تحتاج العشر قواعد مع كل مهارة .. لكن غالباً ستحتاج معظمهم.

يمكن أن تكتب هذه القواعد في قائمة وتقوم بالمراجعة عليها في بداية تعلمك لأي مهارة جديدة.

تعقيب وإضافة



في هذه الفكرة أود إضافة بعض النصائح المهمة..

أولاً.. اكتساب المهارات هو السبيل للوصول إلى مكان أفضل.

إن كنت موظف في شركة .. فتعلم مهارات جديدة سيوفر لك فرص أفضل داخل شركتك أو في شركات أخرى.

إن كنت طالب في كلية ولا تنوي العمل في مجال دراستك بعد التخرج، فتعلم المهارات هو سبيلك لاستكشاف وزيادة فرصك في مجالات أخرى.

إن كنت طالب في كلية تحبها وتنوي العمل في مجال دراستك بعد التخرج، فهناك مهارات كثيرة مهمة في مجالك تستطيع بها التميز عن غيرك لن تدرسها في الكلية، وستحتاج لتعلمها بنفسك.

إن كنت ربة منزل، فهناك مهارات كثيرة يمكن أن تنفعك في إدارة المنزل أو في السعي لطموح شخصي.

مهما كان وضعك.. دائماً سيكون هناك مهارات يمكن تعلمها لتحسين هذا الوضع. وهذا هو الهدف من التركيز على تعلم واكتساب المهارات.

أحد الأفكار المهمة التي قدمناها في كتاب "كيف تفشل في كل شيء، ثم تحقق النجاح الكبير" كانت أن كل مهارة تكتسبها تضاعف فرصك في النجاح حتى لو لم تكن مُتقن لهذه المهارة. وعرضنا وقتها أمثلة على ذلك.. فأنصحك بمراجعة هذه الفكرة من الكتيب أو الحلقة.

لذلك.. حاول دائماً أن يكون هناك شيء جديد تحاول تعلمه لو كنت ترغب في الانتقال من حال إلى حال أفضل.

ثانياً.. لا مجهود أو وقت ضائع في التعلم

لو حاولت تعلم مهارة ما لوقت معين وبعدها اكتشفت أنها غير مناسبة.. لا تحزن على الوقت والمجهود.. فأى معرفة إضافية توسع مداركك.. وحتى لو لم تستفد منها بشكل مباشر، غالباً ستستفيد منها بشكل غير مباشر في وقت ما.

بالإضافة لذلك فإن محاولة التعلم نفسها مكسب.. لأنها تعتبر تدريب على مهارة مهمة.. مهارة اكتساب المهارات!

التعلم نفسه مهارة.. تتطور مع كل محاولة لتعلم شيء جديد.. فحتى لو كان الشيء الجديد هذا غير مُفيد.. فمحاولة تعلمه نفسها كانت مُفيدة.

ثالثاً.. شاهد حلقة/كتيب "كتاب الموهبة الصغير"

لأن فيها نصائح عملية مهمة لاكتساب المهارات بالإضافة لما قرأت في كتاب اليوم.. وستنفعك بشكل كبير عند تطوير مهارة معينة لمرحلة الإتقان، بعدما تعلمتها بشكل مبدئي في أول عشرين ساعة.

كانت هذه هي الأفكار التي اخترت عرضها من الكتاب..
أتمنى أن تكون مُفيدة.

سبحانك اللهم وبحمدك.. أشهد أن لا إله إلا أنت..
استغفرك وأتوب إليك.

أراكم مع كتاب جديد قريباً بإذن الله (:



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com