

به این
سادگی هم
نیست!

مهارت‌های زندگی

ورزیدگی

فرهاد بخشنده

۱. شناخت اهمیت کار

تا وقتی از اهمیت کاری که می‌خواهید انجام دهید؛ آگاه نباشید، نمی‌توانید حوصله و زمان لازم را برای آن در نظر بگیرید و بسیار زود دست از تلاش خواهید کشید.

۲. مشاهده دقیق

برای انجام هر کاری دو راه دارید اول خودتان از صفر تا صد را انجام دهید؛ که خیلی غیر منطقی است و دوم با نگاه به تلاش دیگران؛ از تجربه آن‌ها استفاده کنید. راه دوم هم سریع‌تر است با صرفه‌تر.

۳. ثبت مراحل انجام کار

اگر کاری پیچیده بود و احساس کردید نمی‌توانید تمام مراحل آن را در ذهن خود نگه دارید، بهتر است با نوشتن چیزهایی که می‌بینید، امکان تکرار آن را بیش‌تر کنید.

۴. تکرار و تمرین

آشناسدن با مراحل یک کار، دلیلی بر یادگیری آن نیست. برای یادگیری باید همان راه‌های درستی که دیگران رفته‌اند را بارها تکرار کنید. تا به حال به این مطلب توجه کرده‌اید، بسیاری از کسانی که در کاری موفق می‌شوند، دارای برنامه‌ای برای تمرین‌های مناسب و منظم هستند. دانشمندان، ورزشکاران، مخترعان، و... همه از این گروه هستند.

شاید برای شما هم پیش آمده است که خواسته‌اید کاری را انجام دهید (مثل باز کردن و تعمیر یک وسیله کوچک) اما هر چه تلاش کرده‌اید، نتوانسته‌اید و بالاخره مجبور شده‌اید به یک فرد ماهر مراجعه کنید و او هم در کمتر از چند دقیقه کار شما را راه انداخته است، با تعجب به سرعت عمل او نگاه کرده‌اید و به خود گفته‌اید، این که کاری نداشت! اما کار به این راحتی هم که فکر می‌کنید نیست! در حقیقت هیچ کاری (حتی کارهای ساده) هم بدون مهارت، قابل انجام نیست یا به سختی امکان‌پذیر است.

آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید چرا در هر کاری تنها تعداد محدودی افراد ماهر و معروف وجود دارند؟ به اطراف نگاه کنید در بین دوستان خودتان چند نفر را می‌شناسید که در انجام یک یا چند کار مهارت لازم را دارند؟ مانند بازی‌های رایانه‌ای، تعمیر وسایل، دوچرخه‌سواری و ... حتی شوت کردن یک توپ در بازی فوتبال هم، کار ساده‌ای نیست و گرنه همه فوتبالیست می‌شدند.

آیا دلیل خاصی وجود دارد؟ یا این افراد شِگِرد* ویژه‌ای دارند؟

قبل از هر چیز باید بدانید که اگر اراده کنید و تلاش لازم را داشته باشید، شما هم حتماً موفق می‌شوید! برای انجام هر کاری نکته‌هایی وجود دارد که باید بدانید تا بتوانید آن را درست انجام دهید و به قول معروف در انجام آن ورزیدگی پیدا نمایید.

بی‌نوشت

۱. شگرد = روش

