

بیست دقیقه ملخص شوید



هاجر رستمی نیا

سرشناسه	رستمی‌نیا، هاجر، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	بیست ساعته ماهر شوید/ هاجر رستمی‌نیا.
مشخصات نشر	تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص. ۱/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۴۵۰۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	مدیریت زمان
موضوع	Time management
موضوع	زمان‌بندی
موضوع	Scheduling
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life skills
رده‌بندی کنگره	HD۶۹
رده‌بندی دیویی	۱۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۷۴۷۱۴
وضعیت رکورد	فیا

نام کتاب: بیست ساعته ماهر شوید

نویسنده: هاجر رستمی‌نیا

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

صفحه‌آرا: فرزانه اعرابی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۴۵۰۳-۶

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۶۸ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه رهنما- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۴۲۳۳۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۶-۶۶۹۶۴۸۱۶



فهرست مطالب

مقدمه ۹

← فصل اول: یادگیری ده هزار ساعته ۱۱

قانون ده هزار ساعت ۱۴

چگونه از قانون ده هزار ساعت استفاده کنیم؟ ۱۴

برای التزام به تمرین چه چیزی نیاز داریم؟ ۱۵

تمرکز، تمرکز و تمرکز ۱۶

یادگیری ۲۱

مسیر عصبی ۲۵

نحوه عملکرد مغز ۲۵

مسیر عصبی ۲۷

دیگر نمی‌توانید بهانه‌ای بیاورید ۲۹

انعطاف‌پذیری عصبی ۳۰

انعطاف‌پذیری عصبی چیست؟ ۳۱

یادداشت کنیم ۳۴

← فصل دوم: کسب سریع مهارت ۳۷

گام‌های طلایی کسب مهارت ۳۹

مهارت یا تمرین؟ ۴۶

طرز فکر ثابت یا ایستا ۴۸

طرز فکر رشد یا پویا ۵۰

← فصل سوم: گام‌های کسب مهارت ۵۷

گام اول: پروژه‌ای که مشتاق آن هستیم را انتخاب می‌کنیم ۶۱

گام دوم: تمرکز فقط بر روی یک مهارت ۶۳

گام سوم: انتظاری که از خود داریم را مشخص می‌کنیم ۶۴

گام چهارم: تقسیم مهارت به قسمت‌های کوچک‌تر ۶۶

گام پنجم: مهیا کردن ابزار مورد نیاز ۶۷

گام ششم: حذف موانعی که بر سر راه ما قرار می‌گیرند ۶۸

گام هفتم: اختصاص زمان منظم برای تمرین ۶۹

گام هشتم: پرونده بازخوردهای صحیح و سریع ۷۲

گام نهم: قرار دادن زمان‌های تمرین فشرده و کوتاه‌مدت ۷۳

گام دهم: تمرکز روی کمیت و سرعت در تمرین ۷۴

← فصل چهارم: تأثیر یادگیری در کسب مهارت در کوتاه‌ترین زمان ... ۸۱

← فصل پنجم: ماجراهای من و کسب مهارت تایپ ده انگشتی ۱۰۱

ده گام طلایی عملی در کسب مهارت تایپ ده انگشتی ۱۰۵

تکنیک پومودورو ۱۱۲

حرف آخر ۱۲۵

تقدیر و تشکر ۱۳۷



ز گهواره تا گور دانش بجوی

همیشه دوست داریم کارهای زیادی انجام دهیم اما زمان ما محدود است. برای کسب مهارت در هر کاری زمان زیادی برای یادگیری باید صرف کنیم و این شروع هر کاری را برای ما به تعویق می‌اندازد.

قطعاً انجام کارهایی که مسیر عصبی آن تشکیل شده است بسیار راحت‌تر از یادگیری کار جدیدی است که هیچ دانشی در مورد آن نداریم. در نتیجه بیشتر از اینکه اقدام کنیم به رویاپردازی روی می‌آوریم.

مسئله دیگری که با آن روبرو هستیم، این است که وقتی از کاری لذت نمی‌بریم آن را انجام نمی‌دهیم و زمانی از کاری لذت می‌بریم که در آن مهارت لازم را داشته و فرد ماهری باشیم.

اما ماهر شدن نیاز به گذشتن از قسمت‌های سخت ماجرا دارد!!!

در هر کار جدیدی قسمتی وجود دارد که به شدت در آن ناتوان هستیم و گاهی در مورد چگونگی انجام آن را نداریم و این قسمت سخت ماجراست! پس چرا باید کاری را شروع کنیم که در آن ضعیف هستیم؟؟؟



سؤال اینجاست

آیا می‌توان مهارت‌های جدیدی را با روش راحت‌تر کسب کرد که زمان و

تلاش کمتری بخواهد؟



یک خبر خوب پاسخ بله است! (😊)

چگونگی آن در این کتاب توضیح داده شده است. اینکه چگونه مهارت‌های جدید را با حداکثر سرعت ممکن می‌توان یاد گرفت و میزان علاقه خود را به آن مهارت سنجید.

مهم‌تر آن که مهارت‌های جدید را در زمان بی‌سابقه‌ای کسب کنیم. (🔑)

در این کتاب روشی نظام‌مند و کاملاً کاربردی برای کسب مهارت‌ها با حداکثر سرعت فرقی نمی‌کند آموزش زبان باشد و یا نقاشی، ورزشی خاص و حرفه‌ای باشد و یا شروع کسب و کار جدید، هر مهارتی که دوست داریم یاد بگیریم، توضیح داده شده است. هدف رسیدن از سطح صفر به مقدار معقولی است که بتوان مهارت دلخواه خود را به‌طور کامل در زمان و با اتلاف انرژی کمتر کسب کنیم.

اما یک قول (🔑)

اگر گام‌های گفته‌شده در کتاب به درستی و دقیق انجام شود، قول

می‌دهیم با کمی تلاش استراتژیک و هدفمند، بدون ناامیدی، خیلی زود

به سطح خوبی در مهارت مورد نیاز خود برسیم.

امیدوارم با نگارش این کتاب گامی مؤثر در جهت کسب مهارت‌های دلخواه که همیشه رؤیای عملی شدن آن‌ها را داشته‌ایم، برداشته باشم.

شاد، موفق و سربلند باشید.

هاجر رستمی‌نیا

