

بیش یادگیری

چیرگی در مهارت‌های تخصصی، پیش دستی
در رقابت‌ها و سرعت بخشیدن به کسب و کار

اسکات یانگ

با مقدمه‌ای از جیمز کلیپر

ترجمه‌ی مرجان فیروزشاد



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: یانگ، اسکات، Young, Scott

عنوان و نام پدیدآور: پیش‌یادگیری: چیرگی در مهارت‌های تخصصی، پیش‌دستی در رقابت‌ها و سرعت‌بخشیدن به کسب‌وکار؛ نوشته‌ی اسکات یانگ؛ ترجمه‌ی مرجان فیروزشاد.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۳ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۸۹-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: **Ultralearning: Master Hard Skills, Outsmart the Competition, and Accelerate Your Career, 2019**

موضوع: یادگیری، موفقیت

شناسه‌ی افزوده: فیروزشاد، مرجان - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۳۱۸/۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۱۵۲

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۲۸۲۷۲۵

بیش یادگیری

چیرگی در مهارت‌های تخصصی، پیش‌دستی در رقابت‌ها و

سرعت بخشیدن به کسب‌وکار

اسکات یانگ

با مقدمه‌ای از جیمز کلیبر

ترجمه‌ی مرجان فیروزشاد

ویراسته‌ی ندا خوشنویس

مدیر تولید: کاوان بشیری

یاربانی ترجمه: محمدرضا شفاپی

تصویرسازی: محمدعلی عدیلی

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۸۹-۴



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

پیش‌گفتار. ۷

فصل اول: آیا می‌توان بدون رفتن به ام‌آی‌تی آموزش‌هایش را دریافت کرد؟ ۱۳

فصل دوم: چرا بیش‌یادگیری مهم است؟ ۳۵

فصل سوم: چطور بیش‌یادگیر شویم؟ ۴۹

فصل چهارم: اصل اول؛ فرایادگیری. ۵۹

فصل پنجم: اصل دوم؛ تمرکز کن. ۷۷

فصل ششم: اصل سوم؛ کار مستقیم. ۹۳

فصل هفتم: اصل چهارم؛ مشق کردن. ۱۱۱

فصل هشتم: اصل پنجم؛ بازیابی. ۱۲۳

فصل نهم: اصل ششم؛ بازخورد. ۱۳۷

فصل دهم: اصل هفتم؛ یادگیری. ۱۵۳

فصل یازدهم: اصل هشتم؛ شهود. ۱۷۵

فصل دوازدهم: اصل نهم؛ آزمایش. ۱۹۳

فصل سیزدهم: اولین پروژه‌ی بیش‌یادگیری‌تان. ۲۰۹

فصل چهاردهم: تحصیلات غیرمتعارف. ۲۲۵

سپاسگزاری. ۲۴۷

پیوست. ۲۴۹

منابع. ۲۵۵

پی‌نوشت‌ها. ۲۶۱

پیش‌گفتار

اواسط ۲۰۱۳ بود که با اسکات یانگ آشنا شدم. دهم جولای، ایمیلی با این مضمون برایش فرستادم که آیا تمایل دارد ماه آینده تماسی با هم داشته باشیم یا نه؟ چند روز قبل از فرستادن این ایمیل در کنفرانسی یکدیگر را ملاقات کرده بودیم و امیدوار بودم مایل به ادامه‌ی گفت‌وگوی مان باشد.

پاسخش این بود: «فکر نکنم. در اسپانیا هستم و به احتمال زیاد یادگیری زبان برای پروژه‌ی بعدی‌ام در اولویت قرار دارد.»

این جوابی نبود که انتظارش را داشتیم، ولی به نظر منطقی بود. در طول مسافرت‌های بین‌المللی، رسیدگی به تماس‌ها مشکل است و درک می‌کردم اگر اسکات می‌خواست تا زمان برگشتش صبر کند. اما فهمیدم به این زودی‌ها بر نمی‌گردد و علت به تعویق افتادن گفت‌وگوی مان تغییر منطقه‌ی زمانی یا قطع و وصل شدن اینترنت نیست. نه، دسترسی به اسکات سخت بود، چون او قصد داشت یک سال تمام انگلیسی صحبت نکند. این گونه بود که آشنایی من با اسکات و پایبندی عمیق او به پیش‌یادگیری آغاز شد. اسکات طی درازاه ماه بعدی، به اسپانیا، برزیل، چین و کره سفر کرد و زبان هر کدام از این کشورها را به ترتیب آموخت؛ در این بین گهگاهی از طریق ایمیل با هم در ارتباط بودیم. او به قولش پایبند ماند و یک سال بعد در تابستان ۲۰۱۴ توانستیم فرصتی برای تماس‌های منظم پیدا کنیم و هر چند ماه یک بار با هم صحبت کنیم.

همیشه برای تماس‌هایم با اسکات هیجان‌زده بودم و عمده‌ی دلایلم برای این شوق خودخواهانه بود. یکی از اصلی‌ترین موضوع‌های موردعلاقه‌ام به‌عنوان نویسنده، علم نحوه‌ی ایجاد عادت‌های مثبت و ترک عادت‌های منفی است. کسی مانند اسکات که روی عادت‌هایش تسلط پیدا کرده بود می‌توانست نکات مهمی به من بیاموزد و دقیقاً همین اتفاق افتاد. تقریباً می‌توانم بگویم به یاد ندارم تماسی با اسکات را تمام کرده باشم و در طول گفت‌وگو چیزی از او یاد نگرفته باشم.

البته به این معنا نیست که از دیدگاه اسکات غافل گیر شدم. پیش از ملاقاتم با وی در کنفرانس سال ۲۰۱۳، او را می‌شناختم. یک سال قبل از آن کنفرانس، او برای

یادگیری کامل دروس سطح کارشناسی علوم رایانه‌ی دانشگاه ام‌آی‌تی^(۱) و گذراندن تمام امتحانات نهایی ظرف کمتر از یک سال، به شهرت اینترنتی دست پیدا کرده بود؛ او دوره‌ای را که طی چهار سال برگزار می‌شد در کمتر از دوازده ماه به پایان رساند. خلاصه‌ی تجارب او را در یک تِد تاک^۱ دیده بودم و قبل از ردیابی و پیدا کردنش در کنفرانس نیز مقالاتی از وی درباره‌ی یادگیری و خودسازی مطالعه کرده بودم.

دنبال کردن پروژه‌های بلندپروازانه (مثل فراگیری درس‌های دوره‌ی کارشناسی ام‌آی‌تی ظرف یک سال یا آموختن زبانی جدید در سه ماه) ایده‌ای است که برای خیلی‌ها الهام‌بخش است. مطمئناً چنین پروژه‌های جسورانه‌ای برایم جذاب بودند، اما پروژه‌های اسکات چیز دیگری داشت که مرا در سطح عمیق‌تری جذب می‌کرد: او عمل‌گرا بود.

این همان چیزی است که همیشه در رویکرد اسکات برایم قابل ستایش است و مطمئناً شما هم به عنوان خواننده‌ی این کتاب آن را تحسین خواهید کرد. تنها تمرکز اسکات فراگیری دانش نیست، بلکه او خود را ملزم می‌داند از دانشش در عمل نیز استفاده کند. یکی از خصوصیات فرایند یادگیری اسکات، یادگیری فشرده و تعهدش به عمل است. این رویکرد برای من جذابیت دارد، زیرا من هم تا حدی الگوهای مشابهی در زندگی و حرفه‌ی خود می‌بینم. برخی از مفیدترین تجربیاتم را مدیون یادگیری فشرده‌ی خودگردان بوده‌ام.

یکی از اولین پروژه‌های بیش‌یادگیری من عکاسی بود، هرچند آن زمان با کلمه‌ی بیش‌یادگیری آشنایی نداشتم. در اواخر سال ۲۰۰۹، چند ماه به اسکاتلند نقل مکان کردم. اولین بار بود خارج از کشور زندگی می‌کردم و با توجه به مناظر زیبای کوهستانی اسکاتلند، به نظرم آمد بهتر است دوربین مناسبی تهیه کنم، اما چیزی که انتظارش را نداشتم این بود که عاشق فرایند عکاسی شوم. آنچه در ادامه اتفاق افتاد یکی از خلاقانه‌ترین دوره‌های زندگی من بود.

عکاسی را با روش‌های گوناگون یاد گرفتیم. نمونه‌کارهای عکاسان معروف را دیدم، به اکتشاف موقعیت‌های مکانی مختلف پرداختم و دنبال چشم‌اندازهای جالب گشتم، اما، بیش از هر چیز، از طریق یک روش ساده آموختم: در سال اول،

۱. MIT: مؤسسه‌ی فناوری ماساچوست، یکی از برترین دانشگاه‌های دنیا واقع در شهر کمبریج در ایالت ماساچوست امریکاست و یکی از مهم‌ترین مراکز علمی تحقیقاتی در امریکا و جهان به شمار می‌رود.

بیشتر از صد هزار عکس گرفتم. هرگز در هیچ کلاس عکاسی‌ای شرکت نکردم یا کتابی درباره‌ی این‌که چگونه عکاس بهتری شویم نخواندم. فقط و فقط خودم را وقف آزمایش مداوم کردم. همین رویکرد «آموختن از طریق انجام دادن» فصل موردعلاقه‌ی من در این کتاب است و همچنین اصل سوم اسکات در پیش‌یادگیری: کار مستقیم^۱. کار مستقیم یعنی یادگیری با انجام دادن مستقیم کاری که می‌خواهید یاد بگیرید. در واقع، همان پیشرفت از طریق کاربست فعال به‌جای یادگیری منفعلانه است. شاید عبارت‌های «یادگیری چیزهای جدید» و «کاربست چیزهای جدید» یکسان به نظر برسند، اما این دو روش می‌توانند نتایج کاملاً متفاوتی در بر داشته باشند. یادگیری منفعلانه علم را به ارمغان می‌آورد. کاربست فعال باعث ایجاد مهارت می‌شود.

این نکته را اسکات در فصل ششم به طور کامل توضیح می‌دهد و تحلیل می‌کند که کار مستقیم باعث شکل‌گیری مهارت می‌شود. می‌توانید بهترین دستورالعمل‌ها را درباره‌ی تکنیک پرس سینه پیدا کنید، اما تنها راه برای قدرتمند شدن این است که به‌واقع دست به وزنه بزنید.

می‌توانید پرفروش‌ترین کتاب‌های بازاریابی را بخوانید، اما در واقع تنها روش جذب مشتری مشغول‌شدن به تماس‌های بازاریابی است، البته که یادگیری می‌تواند بسیار سودمند باشد، اما خطر موجود این است که حفظ کردن حقایق جدید می‌تواند با فرایند بهبود یک مهارت تازه بی‌ارتباط باشد. ممکن است تمام نکته‌ها را در مورد صنعتی بدانید و هنوز در دنیای واقعی تخصصی در آن نداشته باشید، زیرا آن صنعت را به صورت عملی تمرین نکرده‌اید.

اسکات درک می‌کند یادگیری مهارت‌های نو دشوار است. احترامی که برای او قائلم نه فقط برای مهارت نویسندگی او، بلکه به این دلیل است که ایده‌هایش را خودش نیز اجرا می‌کند. درباره‌ی اهمیت این امر هر قدر تأکید کنم کم است. او سختی‌های زیادی را به جان خریده. خیلی از ایده‌ها روی کاغذ بسیار جذاب‌اند، اما در مرحله‌ی عمل شکست می‌خورند. همان‌طور که گفته می‌شود: «از جنبه‌ی نظری، تفاوتی بین نظریه و عمل نیست، اما در عمل چرا.»^(۱)

۱. این نقل قول را طی سال‌ها به تنی چند نسبت داده‌اند، اما من معتقدم اولین منبع آن به سال ۱۸۸۲ برمی‌گردد. وقتی دانشجویی به نام بنجامین بروستر در مجله‌ی ادبیات پبل نوشت: «دیگر چیزی نشنیدم، چون خودم را بسزانش می‌کردم برای این که اسیر یک «اشتباه رایج» شده بودم، اما بعد از آن، نوعی تردید بر من چیره شد. توضیح شفاف او آیا جز به این معناست که از جنبه‌ی نظری تفاوتی بین نظریه و عمل نیست، اما در عمل هست؟»