



بررسی اصول صحیح مهارت آموزی معطوف به هدف

در سال جدید درست و قابل استفاده پیاموز

مهارت‌آموزی و داشتن توان کافی برای مواجهه با موقعیت‌های مختلف، این روزها بازار داغی دارد. خیلی از افراد تلاش می‌کنند تا با یادگیری و آموزش‌های جدید، مهارت‌های خود را افزایش دهند. آن‌ها می‌خواهند در عرصه‌های مختلف زندگی از جمله شغل، تحصیل و امور ارتباطی، موفق باشند و از تغییرات سریع روز عقب نمانند. برای رسیدن به چنین هدفی نمی‌توان بی‌گدار به آب زد و لازم است اصول و نکات ویژه‌ای رعایت شود. اگر برای سال جدید برنامه آموختن مهارت خاصی را دارید، الان فرصت مناسبی است تا مهارت مورد نظر خود را بررسی کنید، نقائص آن را مشخص کنید، راه‌های بهتر یادگرفتن آن را پیدا کنید و با آگاهی به دست آمده، مطمئن شوید که در مسیر آموزش آن موانعی بر سر راهتان نخواهد بود.

■ مهارت‌آموزی چیست؟

مهارت یک توانمندی است؛ توانی که به ما امکان می‌دهد کاری را به شکل عالی آن انجام دهیم و به هدفی که به دنبال آن بودیم برسیم. سازمان جهانی بهداشت، مهارت را توانایی رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی، روزمره برخورد کنند، می‌داند.

مهارت‌ها در عرصه‌های مختلف فردی و گروهی به‌کار گرفته می‌شوند. همچنین حوزه‌های عمومی و تخصصی را دربرمی‌گیرند. مهارت‌های حوزه عمومی همان مدیریت زمان، مدیریت پول، برقراری ارتباط با اطرافیان و محیط، جامعه‌پذیری و مشارکت هستند. در حوزه تخصصی مهارت‌های مربوط به شغل و حرفه قرار دارند.

■ اصول یادگیری مهارت

مهارت آموزی برای رسیدن به هدفی دنبال می‌شود. بر همین اساس باید برنامه مرتبط با آن هدف را تدوین کرد. قبل از شروع مهارت آموزی باید توجه کرد که آیا ما آمادگی جسمی و روانی لازم را برای یادگیری آن مهارت داریم یا خیر. یادگیری در وهله اول نیاز به ذهنی منسجم و روانی پویا دارد. همچنین نیاز به انرژی جسمی دارد؛ چراکه باید به طور مستمر زمانی را برای آموزش در نظر بگیریم.

از طرفی بعضی افراد صرف علاقه داشتن به یک موضوع شروع به یادگیری می‌کنند، اما چون برای بعد از آن هدفی تعیین نکرده‌اند، معمولاً در نیمه راه آموزش را رها می‌کنند، بی‌انگیزه می‌شوند و انرژی خود را برای فراگیری مهارت لازم از دست می‌دهند. این مسئله مهمی است. تنها می‌توان صرف علاقه داشتن به سراغ چیزی رفت. آن علاقه باید کارکرد و هدفی در پی داشته باشد. در واقع دلیل منطقی باعث می‌شود ما بدانیم دنبال چه چیزی هستیم. این آگاهی فرایند مهارت‌آموزی را آسان و تسریع می‌کند.

مسئله بعدی زمان است. مدیریت زمان در هنگام یادگیری بسیار اهمیت دارد. زیرا ممکن است باز دست دادن زمان، هدف خود را نیز از دست بدهیم. بعضی مهارت‌ها در کوتاه مدت و بعضی در بلندمدت قابل یادگیری هستند.

نکته دیگر این است که با شروع یادگیری در یک موضوع خاص، با منابع بی‌پایانی مواجه می‌شویم که شاید اطلاع از همه آن‌ها برای ما ممکن و لازم نباشد. در چنین شرایطی باید با تمرکز بالا، انتخاب کنیم. قدرت انتخاب در اینجا اهمیت زیادی دارد. آن مواردی که برای رسیدن به هدف ما ضرورت دارند، انتخاب می‌شوند و بقیه چیزها با وجود جذابیت‌هایشان کنار می‌روند. در غیر این صورت در گرداب اطلاعات خوشایند و جذاب گرفتار می‌شویم و از ادامه راه بازمی‌مانیم. همه چیزدانی یک معضل است که باعث می‌شود، بخواهیم هر چیزی را یاد بگیریم، اما واقعیت این است که انسان آن قدر زمان ندارد تا به همه مهارت‌ها مسلط شود.

راهکار دیگری که باید به آن توجه کنیم، به چالش کشیدن خود در زمان یادگیری



مهارت جدیدی است. تا وقتی که در گوشه امن خود بنشینیم و مهارت را به کار نبنسیم، سیکل یادگیری را کامل نکرده ایم. در مواجهه با موقعیت های خارجی، نکات جدید به ذهن مان می رسد، اشتباهات خود را می فهمیم و ملزومات جدید را فراهم می کنیم. بنابراین نباید از به کارگیری مهارت خود بترسیم. همه افراد بارهای اول استفاده از مهارت های خود دچار خطا می شوند و نیاز به تمرین و تکرار دارند تا آن مهارت را به صورت همیشگی و ناخودآگاه انجام دهند.

تمرین نوروزی

تعطیلات نوروز یک فرصت عالی برای کسانی است که قصد دارند در سال جدید مهارتی را بیاموزند. در این زمان که نصف یک ماه را شامل می‌شود، می‌توان گام‌های اولیه یادگیری را شروع کرد. اختصاص دادن یک ساعت در روز برای آشنا شدن با آموزش مهارت مورد نظر مفید و مؤثر خواهد بود. روزهای آغاز سال و زایش زمین اتفاقا انگیزه‌های آدمی را برای شروع بیداری می‌کند. ممکن است حین این تمرین اولیه نکات زیادی برای مان روشن شود. شاید متوجه شویم این مهارت خیلی به کارمانمی‌آید، یا راه‌های آموزش خود را تغییر دهیم یا اینکه نیاز به کمک بیشتری از جانب مربیان حس کنیم. این تست اولیه در حین تعطیلات کمک می‌کند تا بعد از پایان عید نوروز که به زندگی اجتماعی و شغلی و تحصیلی خود برمی‌گردیم، با برنامه خود بیگانه نباشیم و راحت به یادگیری مهارت دوست داشتنی خود بپردازیم. با رعایت اصول صحیح مهارت آموزی می‌توانیم طلیعه‌های هدف را مشاهده کنیم و در زندگی از چیزی که آموخته‌ایم استفاده و نتیجه مطلوب را کسب کنیم.