



چگونه یک متخصص شویم؟

اصول و روش های رسیدن به تخصص

چگونه در کار خود متخصص شویم؟ این سوالی است که بسیاری از افراد آن را مطرح می کنند و به دنبال جواب آن هستند. همانطور که می دانید عواقب نداشتن تخصص در کار می تواند بسیار جبران ناپذیر باشد به علاوه تخصص و تعهد دو عنصر اصلی بوده و افراد باید هر دوی آن ها را داشته باشند. در ابتدا باید بدانیم تخصص یعنی چی و سپس روش هایی که به ما کمک می کند تا در یک کار به فردی متخصص تبدیل شویم را مورد بررسی قرار دهیم. پس اگر شما هم تصمیم دارید تا در رشته مورد علاقه خود به تخصص برسید تا انتهای مقاله تا گروه علمی برنا اندیشان همراه باشید.

حقایق جالب در مورد متخصص شدن و روش های آن

متخصص شدن در هر کاری نیازمند تمرین و تکرار است اما موارد دیگری نیز در این مورد دخیل هستند که اگر آنها را بدانید حتما شگفت زده خواهید شد.

متخصص شدن چقدر سخت است؟

تخصص چیزی است که تقریباً در هر زمینه ای فرد آماتور را از استاد واقعی جدا می کند، از پزشکی گرفته تا علم، ورزش تا اجرای هنری. این ایده که آیا متخصصان "متولد" می شوند یا "ساخته" می شوند به طبیعت قدیمی مربوط می شود و بحث روانشناسی را تقویت می کند آیا ژنتیک یا تجربه بیشتر در شکل گیری شخصیت ما نقش دارند؟ در سالهای اخیر توجه قابل توجهی به جنبه "ساخته شده" شده است. بسیاری از متخصصان این زمینه معتقدند که تخصص از طریق تمرین اختصاصی به دست می آید.

اما مردم دقیقاً چگونه متخصص می شوند؟ آیا برخی از افراد به سادگی با استعداد لازم متولد می شوند یا هر کسی می تواند با مطالعه و آموزش مناسب متخصص شود؟

تخصص دقیقاً چیست؟

در حالی که ممکن است به راحتی اشاره شود که چه کسی متخصص است و چه کسی نیست توافق بر سر تعریف رسمی تخصص همیشه آسان نیست. موضوع این است که چقدر می دانید؟ آیا به این معناست که بتوانیم یک عمل را به خوبی انجام دهیم؟ و در چه مرحله ای فرد از صرفاً در یک کار خوب به یک متخصص وفادار تبدیل می شود؟

Jr, Lyle E. Bourne از دانشگاه کلرادو ، بولدر و همکارانش در مقاله ای که در این زمینه منتشر شده است توضیح می دهد: "تخصص به صورت اجماعی به عنوان نخبگان اوج یا سطح فوق العاده بالای عملکرد در یک کار خاص یا در یک حوزه مشخص تعریف می شود." در مجله *Frontiers in Psychology* کسی که به این مقام دست پیدا کند متخصص یا برخی اصطلاحات مرتبط با آن نامیده می شود مانند نابغه ، استاد. این اصطلاحات به منظور برجسب زدن به فردی است که عملکرد او در سطح بالا است. زمینه تخصص یک متخصص می تواند تقریباً همه چیز باشد مانند صنعتگری ، ورزش و موسیقی ، علم یا ریاضیات.

بنابراین چرا ما اغلب تخصص را با اصطلاحات مختلف برجسب گذاری می کنیم؟ هر کلمه تمایل به ظرافت های خاص خود را دارد که نشان می دهد فرد چه نوع متخصصی است. اگر تخصص آنها به عنوان نتیجه کار و تمرین سخت تلقی شود ممکن است آنها را به عنوان یک استاد یا یک مجرب توصیف کنیم. اگر افراد توانایی های خود را ناشی از استعداد ذاتی محض می دانند ممکن است از آنها به عنوان نابغه یا اعجوبه یاد شود.

برخی از مولفه های مهم تخصص عبارتند از: دانش ، مهارت و موفقیت. افرادی که متخصص می شوند مجموعه ای از دانش را به دست می آورند که آنها را به یکی از آگاه ترین افراد در زمینه خود تبدیل می کند. آنها

همچنین دارای مهارت هایی هستند که برای تعیین زمان و چگونگی استفاده از دانش خود نیاز دارند. چنین مهارتهایی اغلب آموخته می شوند اما می توانند تحت تأثیر استعداد و توانایی طبیعی نیز قرار گیرند. سرانجام افرادی که دارای تخصص هستند نیز تمایل دارند در زمینه خود سرآمد باشند و بسیار بالاتر و فراتر از آنچه یک فرد معمولی انجام می دهد به دست آورند.

فرایند متخصص شدن چقدر طول می کشد؟

به تازگی یک ایده رایج مطرح شده است که کلید متخصص شدن اختصاص حداقل ۱۰ هزار ساعت به مطالعه و تمرین یک موضوع است. در تحقیقی در سال ۱۹۹۳ محققان دریافتند که موفق ترین ویولن نوازان در یک آکادمی موسیقی به طور متوسط ۱۰۰۰۰ ساعت را در سن ۲۰ سالگی برای تمرین ساز خود صرف کرده بودند مالکوم گلدول ، نویسنده کتاب روانشناسی پاپ ، عبارت "قانون ده هزار ساعته" در پرفروش ترین کتاب او در سال ۲۰۰۸ بوده است.

گلدول به نتایج مطالعه موسیقی و همچنین مشاهداتی مبنی بر اینکه بزرگان موسیقی بیتلز در اوایل دهه ۱۹۶۰ حدود ۱۰۰۰۰ ساعت را صرف تمرین موسیقی کرده بودند اشاره کرد. گلدول همچنین اظهار داشت که بیل گیتس کارآفرین فناوری قبل از ایجاد مایکروسافت ۱۰ هزار ساعت به تمرین برنامه نویسی اختصاص داده بود. به گفته گلدول یک فرد می تواند تقریباً در هر زمینه ای متخصص شود مادامی که مایل باشد ۱۰ هزار ساعت لازم را به مطالعه و تمرین این موضوع یا مهارت اختصاص دهد.

این ایده خارج از دانشگاهیان بسیار محبوب شده است اما این ادعاها چقدر صحت دارد؟ آیا صرف ۱۰ هزار ساعت صرف یک موضوع می تواند تضمین کننده تخصص شما باشد؟

اندرس اریکسون از دانشگاه فلوریدا یک متخصص مشهور در زمینه عملکرد برتر و نویسنده کتاب *Peak: The New Science of Expertise* است. او متخصصان را از همه قشرها از جمله حوزه هایی مانند شطرنج ، ورزش ، موسیقی و پزشکی مورد مطالعه قرار داده است. او همچنین محقق پشت مطالعه ای است که گلا دول از آن نتیجه گیری خود را در مورد آنچه برای متخصص شدن لازم است گرفته است.

اریکسون به چند مشکل کلیدی در مورد "قانون ده هزار ساعت" اشاره می کند:

اول ، در حالی که دانش آموزان در مطالعه موسیقی در سن ۲۰ سالگی ویولن بسیار خوبی بودند اما استاد نبودند. به عبارت دیگر آنها بازیکنان فوق العاده ای بودند اما این لزوماً به این معنا نیست که آنها در مهارت خود استاد هستند. اریکسون پیشنهاد می کند که گاهی اوقات حدود ۲۰ تا ۲۵ هزار ساعت است که افراد واقعاً متخصص یا استاد یک مهارت یا موضوع می شوند.

ثانیاً همه مهارت‌ها یکسان نیستند. برخی از مهارت‌ها برای رسیدن به سطح متخصصان بسیار کمتر از ۱۰۰۰۰ ساعت زمان نیاز دارند در حالی که برخی دیگر بسیار بیشتر.

اریکسون همچنین اشاره می کند که تفسیر گلا دول از تحقیقاتش ناقص است. در حالی که گلا دول تصور می کرد که تمام ویولن نوازان در مطالعه موسیقی ۱۰،۰۰۰ ساعت تمرین کرده اند این تعداد در واقع فقط یک میانگین بود. نیمی از نوازندگان ویولن که توسط اریکسون و همکارانش مورد مطالعه قرار گرفتند کمتر از ۱۰ هزار ساعت در ۲۰ سالگی به تمرین سازهای خود پرداختند در حالی که نیمی دیگر بیشتر می باشد.

آیا کسی می تواند متخصص شود؟

اریکسون معتقد است چیزی که آماتور را از متخصص جدا می کند همان چیزی است که از آن به عنوان تمرین عمدی یاد می شود. تمرین معمولی می تواند به افراد در انجام یک کار ماهر شود اما کسب تخصص واقعی مستلزم تمرین به گونه ای است که مرزهای سطح مهارت و دانش فعلی را پیش می برد. چنین عملی بسیار متمرکز است و شامل کار بر روی مواردی است که خارج از سطح مهارت فعلی شما هستند تعیین اهداف و آموزش و آموزش از یک معلم واجد شرایط.

صرف ۱۰ هزار ساعت تمرین مکرر و یکسان برای یک متخصص واقعی کافی نیست. در عوض تمرکز هدفمند و عمدی که توانایی های شما را فراتر از محدوده راحتی شما قرار می دهد چیزی است که اگر می خواهید در هر زمینه ای تخصص کسب کنید باید دنبال کنید.

در حالی که اریکسون معتقد است که تمرین عمدی کلید تخصص شدن است اما همه محققان با نتیجه گیری او موافق نیستند. برخی از مطالعات اخیر نشان داده اند که اگرچه تمرین عمدی قطعاً مهم است اما تنها عاملی نیست که تفاوت بین افراد ماهر و غیر ماهر را توضیح می دهد. در حالی که روانشناسان هنوز دقیقاً مطمئن نیستند که چه عواملی می توانند نقش داشته باشند ، ویژگی های شخصیتی ، ویژگی های بدنی و هوش کلی نیز ممکن است اهمیت داشته باشند.

بنابراین آیا می توانید واقعاً در هر کاری متخصص شوید تا زمانی که مایل باشید زمان و تلاش خود را به آن اختصاص دهید؟ این سوالی است که روانشناسان همچنان به آن می پردازند ، اگرچه شکی نیست که تمرین منظم منجر به بهبود مهارت ها و دانش می شود. اینکه آیا ممکن است در نهایت بتوانید استاد واقعی در آن حوزه خاص شوید ، چیزی است که تنها با امتحان شما ممکن است شناخته شود. قبل از تصمیم گیری برای پیگیری

آن ، در نظر بگیرید که آیا علاقه ، فداکاری و زمان لازم را برای کسب تخصص در آن حوزه دارید.

چگونه می توان در یک کار تخصص کسب کرد؟

بنابراین واقعاً چه چیزی برای به دست آوردن تخصص واقعی لازم است؟ برای متخصص شدن چه مراحل را باید دنبال کنید؟

چگونه این روند کارکرد دارد؟

در حالی که قانون ۱۰۰۰۰ ساعت بیشتر افسانه ای عامیانه است تا واقعیت ، یک جنبه از ایده وجود دارد که دقیق است- متخصص شدن تلاش زیادی می طلبد. افرادی که در هر زمینه ای متخصص می شوند ، زمان ، انرژی و تلاش زیادی را برای یادگیری و تمرین مهارت خود اختصاص می دهند. اگر می خواهید بر چیزی مسلط شوید باید مایل باشید که وقت بگذارید. ممکن است دقیقاً ۱۰ هزار ساعت طول نکشد اما زمان زیادی طول خواهد کشید.

به تمرین عمدی نیاز دارد

یک مطالعه نشان داد که از بین سه نوع مختلف آماده سازی مطالعه ، تمرین عمدی موثرترین بود. محققان شرکت کنندگان یک مطالعه را بررسی کردند و روش های مطالعه را با عملکرد مقایسه کردند. تمرین عمدی که به عنوان مطالعه و به خاطر سپردن کلمات به تنهایی تعریف می شود موثرتر از خواندن برای لذت بردن و مورد سوال قرار گرفتن توسط دیگران به عنوان یک روش مطالعه بود.

جالب است که تمرین عمدی نیز به عنوان کمترین لذت بخش ترین و دشوارترین روش مطالعه ارزیابی شد. شرکت کنندگانی که به این تکنیک پایبند بودند همچنین دارای سطوح بالاتری از ویژگی های شخصیتی به نام سنگریزه بودند که به آن سختی روانی نیز می گویند. محققان پیشنهاد می

کنند که این سختی ذهنی گاهی اوقات می تواند بخش مهمی از پایبندی به تمرین عمدی باشد. در حالی که از نظر ذاتی ثواب کمتری داشت اما افرادی که ذوق و قوه رنج می بردند توانستند استقامت کنند و چشم به اهداف بلند مدت خود داشته باشند این امر باعث می شد که آنها به تمرین عمدی پایبند باشند و در طول مسابقات عملکرد بهتری داشته باشند.

با این حال یک مطالعه اخیر نشان داد که تمرین عمدی ممکن است در مقایسه با آنچه قبلاً تصور می شد اهمیت کمتری داشته باشد. محققان بروک مکنامارا ، دیوید زی. همبریک و فردریک اسوالد دریافتند که میزان تمرینات انباشته شده نقش مهمی در توضیح تفاوت های فردی در مورد عملکرد یا مهارت ندارد.

در یک متاآنالیز مطالعات قبلی ، محققان دریافتند که تمرین تنها ۱۲ درصد از تفاوت های فردی را که در عملکرد یافت می شود تشکیل می دهد.

با این حال یک تمرین هنوز اهمیت داشت. تقریباً در تمام مطالعات موجود در تجزیه و تحلیل ، بین تمرین و عملکرد رابطه مثبت وجود داشت. هرچه افراد بیشتر تمرین می کردند عملکرد بهتری در زمینه مورد علاقه خود داشتند.

آنچه محققان دریافتند این بود که دامنه خود نیز اهمیت دارد. وقتی صحبت از آموزش به میان آمد ، تمرین تنها چهار درصد تفاوت در عملکرد فردی را به خود اختصاص داد. این رقم برای ورزشها به ۱۸ درصد ، برای موسیقی ۲۱ درصد و برای بازیها ۲۶ درصد افزایش یافت. به عبارت دیگر ، تمرین نقش بیشتری در بهبود عملکرد برای فعالیتهایی مانند موسیقی ، دو و میدانی و بازیها داشت و کمتر برای عملکرد حرفه ای یا آموزشی.

بنابراین چه چیز دیگری می تواند در توسعه تخصص مهم باشد؟

تمرین برای توسعه مهارت ضروری است اما متخصص شدن مستلزم این است که دائماً خود را برای انجام بهتر، یادگیری بیشتر و کسب دانش و مهارت های جدید به چالش بکشید. به سادگی تمرین مهارت های یکسان بارها و بارها شما را در آن زمینه ها بهتر می کند اما منجر به تخصص واقعی نمی شود.

چه چیزی چالش برانگیز است؟

روانشناس آموزشی ویگوتسکی یک مفهوم یادگیری مهم را که به عنوان منطقه توسعه نزدیک معرفی می شود پیشنهاد کرد. این ناحیه شامل مهارتهایی بود که خارج از سطح توانایی فعلی فرد بود. در حالی که ممکن است شخص هنوز نتواند این کارها را به تنهایی انجام دهد می تواند با کمک یک مربی ماهرتر به آنها دست یابد. با دستیابی مستمر به این مهارت های جدید، تسلط بر آنها و سپس گسترش تدریجی این منطقه از توسعه نزدیک، افراد قادر به یادگیری و توسعه توانایی های خود هستند.

متخصص شدن مستلزم کار مداوم در این منطقه از توسعه نزدیک است. حتی زمانی که در یک حوزه خاص مهارت خاصی کسب کرده اید این بدان معنا نیست که تخصص بیشتر از دسترس خارج است. یادگیری بیشتر، دانش بیشتر و عملکرد بهتر همچنان با چالش و تمرین بیشتر امکان پذیر است.

سخن پایانی

در حالی که ما اغلب فکر می کنیم این هوش است که متخصصان را از بقیه ما جدا می کند اما تحقیقات نشان می دهد که تخصص واقعی بیشتر از توانایی های ذهنی ذاتی به دانش اکتسابی مربوط می شود. برخی از افراد ممکن است با منابع طبیعی از جمله توانایی های جسمانی و دسترسی به ابزارهای مورد نیازشان متولد شوند که به آنها اجازه می دهد با سرعت

بیشتری به این تخصص دست پیدا کنند. اما متخصص شدن مستلزم تلاش و تمرین است ، صرفنظر از سطح توانایی طبیعی شما در ابتدا این امر امکان پذیر است.

و حتی متخصصان همیشه کامل نیستند. کارشناسان مرتکب اشتباهاتی می شوند اما همچنین آماده اند تا اشتباهات خود را بفهمند و مشتاقند از آن ها درس بگیرند. اشتباهات نوعی بازخورد هستند. آنها نه تنها به ما می گویند که چه کارهایی را انجام ندهیم بلکه اطلاعاتی در مورد آنچه که ممکن است به جای آن تلاش کنیم ارائه می دهند. متخصصان می توانند این اشتباهات را تشخیص داده دوره را اصلاح کرده و این دانش را در آینده به کار گیرند.

محققان به بحث دقیقاً درباره آنچه برای متخصص شدن نیاز دارد ادامه می دهند. با این حال شکی نیست که این کار به زمان ، تمرین و فداکاری نیاز دارد.