

Rozdział 5:

4 Etapy Uczenia Się

Proces uczenia się jest nieodłączną częścią naszego życia. Przychodzimy na ten świat, aby się rozwijać. Jako najbardziej inteligentny gatunek na tej planecie, dostaliśmy umiejętność wyciągania wniosków, dedukcji, analizy, samouczenia się. Każdy z nas przechodzi przez różne etapy, które kształtują nasze nawyki i umiejętności. Kiedy rozbijemy proces nauki na czynniki pierwsze, to zauważymy, że składa się on z 4 etapów. I choć te etapy bardziej opisują nabywanie nowych umiejętności to niemalże ten sam schemat występuje przy nawykach. Jeśli uznasz, że ta wiedza dotyczy tylko umiejętności, zawsze możesz potraktować ten rozdział jako dodatek - coś extra. Pisząc tę książkę, starałem się zawrzeć w niej jak najwięcej istotnej dla tematu wiedzy, technik czy wskazówek, które pomogą Ci skutecznie i sukcesywnie wprowadzać zmiany w swoim życiu.

NIEŚWIADOMA NIEKOMPETENCJA:

Nie wiesz, że czegoś nie wiesz. Niby dość trywialne stwierdzenie, ale otwierające umysł. W pierwszym momencie pomyślisz o wiedzy z dziedzin, które kojarzysz, ale nie masz o nich żadnego pojęcia. Jednak zauważ, że są także dziedziny o których istnieniu nawet nie wiesz, nigdy nie słyszałeś. Kampanologia. Mogę się założyć, że 99,9% czytelników tej książki nie słyszało wcześniej tej nazwy. Tak, ja też - wygooglowałem to specjalnie na potrzeby tego rozdziału. Kampanologia to nauka o dzwonach. I pewnie 99% z was nie zainteresuje się od dzisiaj dzwonami, ale chodzi o tę ciekawość i otwartość to czego nie wiem.

ŚWIADOMA NIEKOMPETENCJA:

Kiedy już wiem, że istnieje coś takiego jak Kampanologia, to jestem świadomy, że nic na ten temat nie wiem. Już wiem, czego nie wiem. Dobra informacja jest taka, że mogę zacząć się uczyć. Zaczynam szukać źródeł - książek, filmów, osób które się tym zajmują. Zgłębiając tajniki, dowiaduję się nowych rzeczy, i o innych pochodnych dziedzinach od tej o której pierwotnie zacząłem naukę.

ŚWIADOMA KOMPETENCJA:

Ten etap to czas, kiedy już coś umiem, ale żeby to robić potrzebuje się na tym skupić. Muszę myśleć o tym jak wykonywać daną czynność. Pamiętasz jak uczyłeś się jeździć samochodem? Na początku myślałeś o każdym ruchu, sprzęgło, bieg, gaz itd. Z czasem czynności te zautomatyzowałeś i teraz bez zastanowienia ruszasz w trasę. Tak działa nasz mózg, automatyzuje czynności, które często wykonujemy. Wyobraź sobie, że do dzisiaj musiałbyś myśleć o tym, jak prowadzić auto, albo o tym jak myć zęby, czy o tym jak się ubierać. Kosztowałoby Cię to mnóstwo mentalnej energii. Mózg czyni te automatyzacje aby uprościć nam życie. Mózg nie lubi wysiłku, dlatego albo minimalizuje wysiłek potrzebny do danej czynności, albo sabotuje te wysiłki, co prowadzi do zaprzestania działania.

NIEŚWIADOMA KOMPETENCJA:

Na tym etapie robimy rzeczy już automatycznie. Właśnie tak, jak chodzimy, myjemy zęby, jeździmy autem, gramy w piłkę. Tutaj umiejętności/nawyki są już dostatecznie zbudowane, aby mogły być wykonywane bez wysiłku intelektualnego. W mózgu utworzyły się liczne połączenia neuronowe, które pozwalają na to, aby ciało reagowało natychmiastowo. Działanie jest automatyczne. Jeśli zbudowałeś dobry nawyk, jego emanacja będzie Cię wzmacniać, będzie wspierać twoje życie, twoje zdrowie, twoje finanse, twoje związki z innymi ludźmi. Jeśli zbudowałeś zły nawyk, zadziała to w drugą stronę.

DLACZEGO CZASEM JEDEN DZIEŃ MOŻE ZAKŁÓCIĆ PROCES BUDOWANIA NAWYKU?

Omawiając etap świadomej kompetencji, wspomniałem że mózg nie lubi wysiłku. Woli zautomatyzować lub sabotować wysiłek. Ten jeden dzień przerwy, po pierwsze, nie jest regułą, że po nim wrócisz do starych nawyków, czy porzucisz te nowo budowane. Po drugie, kiedy rozumiesz to w jaki sposób konstruuje się nawyki, to wiesz, że nadal jesteś na etapie świadomej kompetencji. Wciąż wymaga to wysiłku w postaci podjęcia decyzji i robienia tego, na czym dany nawyk się opiera. Kiedy nawyk jest wystarczająco silny, dzień przerwy czy nawet 2 nie robią tu żadnej różnicy, ponieważ masz tę czynność głęboko zakotwiczoną w swojej psychce. Będąc na etapie nieświadomej kompetencji, równie dobrze możesz zrobić tydzień przerwy a twój nawyk i tak przetrwa bo już jest częścią Ciebie.

RADY DLA CZYTELNIKÓW:

1. Rozpocznij swoją drogę od Świadomej Niekompetencji

Zrozum, że nauka i budowanie nawyków zaczynają się od momentu, kiedy zdajesz sobie sprawę, że czegoś nie wiesz lub że istnieją nawyki, które chciałbyś zmienić. To pierwszy krok ku rozwojowi. Bądź otwarty na nowe dziedziny i gotów do nauki.

2. Cierpliwie Przechodź przez Etapy Uczenia Się

Rozumiesz teraz, że proces uczenia się i budowania nawyków składa się z kilku etapów. Nie spiesz się i nie oczekuj natychmiastowych rezultatów. Zrozumienie, że jesteś na ścieżce rozwoju, pomoże Ci utrzymać motywację i wytrwałość.

3. Nie Przerwywaj Nawyków z Powodu Jednego Dnia Przerwy

Jeśli budujesz nowe nawyki, pamiętaj, że nawet jeden dzień przerwy nie musi zniszczyć postępów. Nawyki kształtują się stopniowo, więc nie martw się, jeśli czasem coś zakłóci twój plan. Wróć do swoich nawyków, kontynuuj proces nauki i utrzymuj konsystencję, a z czasem staną się one częścią twojego codziennego życia.