

ورک بوک چطور عادت کنیم هر روز دوره آموزشی مان را ببینیم؟

این ورک بوک به شما کمک می کند با روشی ساده و عملی، عادت کنید هر روز و به صورت مستمر زمانی را به یادگیری و دیدن دوره آموزشی تان اختصاص دهید...

کافیه این ورکبوک رو بخش به بخش جلو ببری و مراحل رو دونه دونه انجام بدی تا دوره آموزشیات رو پشت گوش نندازی. هر بخش از این ورکبوک طراحی شده تا دقیقاً موانعی که باعث تعویق یادگیری می‌شن رو از بین ببری.

وقتی تمرین‌ها رو یکی یکی انجام بدی، نه تنها دیدن دوره برات راحت تر و لذت بخش تر می‌شه، بلکه این روند به یک عادت روزانه تبدیل می‌شه. نیازی نیست یکباره تغییر بزرگی ایجاد کنی، فقط قدم‌های کوچیک بردار و با تداوم، نتیجه رو ببین.

بخش اول: هدف و انگیزه‌ات رو مشخص کن

سوالات:

1. چرا این دوره را خریدی؟
 - هدف شغلی؟
 - رشد شخصی؟
 - حل مشکل خاص؟
2. وقتی این دوره را تمام کنی، چه چیزی به دست می‌آوری؟
3. اگر این دوره را نبینی، چه چیزی از دست می‌دهی؟

تمرین:

- هدف‌های خودت رو بنویس:
 - هدف کوتاه‌مدت:
 - هدف بلندمدت:
- یک تصویر ذهنی از نتیجه‌ای که می‌خواهی بگیری، بساز و آن را روی کاغذ بکش یا بنویس.
- درباره تأثیر نهایی این دوره در زندگی‌ات بنویس. چطور باعث بهبود مهارت‌ها، افزایش درآمد یا تغییر نگرش تو خواهد شد؟
- هر روز قبل از دیدن دوره، این اهداف را مرور کن تا انگیزه بیشتری داشته باشی.

بخش دوم: دلایل‌های پشت گوش انداختن رو بشناس

سوالات:

1. چه حسی داری وقتی می‌خواهی دوره رو ببینی؟ (مثلاً: استرس، خستگی، بی‌حوصله‌ای؟)
2. به نظرت چه چیزی جلوی تو رو می‌گیره؟ (مثلاً: زمان کم، حواس‌پرتی، سختی مطالب؟)

تمرین:

- لیستی از دلایل تعویق بیار :
 - دلیل ۱...
 - دلیل ۲...
- برای هر دلیل یک راه‌حل ساده بنویس .
 - مثال: "اگه احساس خستگی می‌کنم، زمان یادگیری رو به صبح منتقل کنم".
- روش‌هایی برای افزایش تمرکز بنویس، مثلاً استفاده از تکنیک پومودورو، حذف عوامل حواس‌پرتی یا گوش دادن به موسیقی بدون کلام.
- یک برنامه مقابله‌ای برای هر بهانه‌ای که باعث تعویق کارها می‌شود، بنویس و آن را عملی کن.

بخش سوم: چالش روزانه طراحی کن

تمرین:

- یک چالش ۵ روزه برای خودت طراحی کن :
 - روز اول: فقط ۵ دقیقه دوره ببین.
 - روز دوم: یادداشت برداری کن.
 - روز سوم: یکی از نکات رو عملی کن.
 - روز چهارم: دوباره بازبینی کن.
 - روز پنجم: دوره رو با یک دوست مرور کن.
- چالش را به ۱۰ روز افزایش بده و ببین آیا می‌توانی روزهای بیشتری اضافه کنی.
- یک جدول طراحی کن و تیک بزن که هر روز موفق به دیدن دوره شدی یا نه.
- برای موفقیت در چالش، به خودت جایزه بده، مثلاً بعد از ۱۰ روز یک هدیه کوچک بخر.

بخش چهارم: روال ثابت صبحگاهی یا شبانه بساز

تمرین:

- جدول زمانی بساز و یک زمان ثابت برای دیدن دوره تعیین کن.
- مثال :
 - صبح: بعد از قهوه‌ام، ۱۰ دقیقه دوره می‌بینم.
 - شب: قبل از خواب، به جای اینستاگرام، دوره می‌بینم.
- یک مکان مشخص برای یادگیری داشته باش، جایی که کمترین حواس‌پرتی را دارد.
- عوامل مزاحم را حذف کن، موبایل را روی حالت سایلنت بگذار و اعلان‌های غیرضروری را خاموش کن.
- روتین صبحگاهی و شبانه‌ات را بنویس و هر روز به آن پایبند باش.

بخش پنجم: مسئولیت پذیری اجتماعی

تمرین:

- با یک دوست یا خانواده‌ات صحبت کن و بهش بگو داری روی این دوره کار می‌کنی.
- هر روز پیشرفتت رو به اون‌ها گزارش بده.
- مثال: "امروز ۱۵ دقیقه دیدم، یه نکته جالب هم یاد گرفتم".
- یک گروه تلگرامی یا واتس‌آپی تشکیل بده و با بقیه اعضا میزان پیشرفتت رو به اشتراک بگذار.
- اگه نمی‌خواهی با کسی در تماس باشی، یک دفترچه یادداشت مخصوص این کار داشته باش و روزانه پیشرفتت رو ثبت کن.

بخش ششم: بازی سازی کن

تمرین:

- برای هر درس یک امتیاز در نظر بگیر.
- برای جمع کردن امتیازها جایزه تعیین کن .
 - مثال: با ۵ امتیاز، برای خودم یک کتاب جدید می خرم.
- یک سیستم امتیازدهی طراحی کن: مثلاً ۱۰ دقیقه مطالعه = ۱ امتیاز، یک فصل کامل = ۵ امتیاز.
- در پایان هفته مجموع امتیازات را بررسی کن و ببین چقدر پیشرفت داشتی.

بخش هفتم: هزینه انجام ندادن رو محاسبه کن

تمرین:

- پولی که خرج این دوره کردی رو یادداشت کن .
 - مثال: ۱ میلیون تومان.
- حساب کن اگر این دوره را تموم نکنی، چه فرصتهایی را از دست می‌دهی؟
(مثلاً: درآمد بیشتر، ارتقای شغلی)
- تصور کن این دوره می‌توانست در آینده چقدر ارزش افزوده برای تو داشته باشد.
- ارزش زمانی که صرف یادگیری نکردی را هم محاسبه کن. مثلاً اگر هر روز یک ساعت مطالعه کنی، در ماه چندین ساعت یادگیری مفید خواهی داشت.

بخش هشتم: یه حس اضطرار ایجاد کن

تمرین:

- یک ضرب‌الاجل برای تموم کردن دوره تعیین کن .
 - مثال: "تا پایان ماه، باید ۱۰ درس اول رو ببینم".
- یک تایمر مشخص کن که تو رو مجبور کنه دوره رو ببینی.
- با خودت یک قرارداد ببند که اگر تا زمان مشخصی دوره را تمام نکنی، یک جریمه برای خودت در نظر بگیری.

بخش نهم: به بخشی از زندگی تبدیلش کن

تمرین:

- جای خاصی برای دیدن دوره انتخاب کن .
 - مثال: فقط پشت میز مطالعه.
- هر روز در همون زمان و مکان شروع کن.
- دیدن دوره را به یک عادت روزمره تبدیل کن، مثل مسواک زدن یا ورزش روزانه.
- برنامه‌های جانبی مثل فیلم دیدن یا گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی را محدود کن تا زمان بیشتری برای یادگیری داشته باشی.

بخش دهم: ذهنیت "فقط شروع کن" داشته باش

تمرین:

- به خودت بگو فقط ۲ دقیقه از دوره رو می بینم.
- به احتمال زیاد بعد از شروع، ادامه دادن خیلی راحت می شه.
- نگذار کمال گرایی تو رو متوقف کنه. مهم نیست همه مطالب رو یکباره یاد بگیری، فقط شروع کن.
- اولین قدم رو بردار و نگران کیفیت نباش، چون در مسیر یادگیری بهتر خواهی شد.

تبریک 🎉! تو تا اینجا اومدی و این یعنی یه قدم بزرگ برای ساختن عادت یادگیری برداشتی. هیچ تغییری یک‌شبه اتفاق نمی‌افته، اما تو با اجرای همین تمرین‌های ساده، کم‌کم یادگیری رو به بخشی از روتین تبدیل می‌کنی.

مهم نیست چند بار حوصله نداشتی، وقت نکردی یا وسوسه شدی که سرتو با چیزای دیگه گرم کنی... مهم اینه که دوباره برگردی و ادامه بدی. تغییر یعنی همین؛ یعنی با هر قدم کوچیکی که برمی‌داری، از دیروزی که تصمیم گرفتی کاری نکنی، جلوتر باشی.

اکسیدو همیشه کنارت و بهت یادآوری می‌کنه که یادگیری، مسیر یه‌نفره نیست. هر جا احساس کردی نیاز به انگیزه داری، برگرد به این ورک‌بوک، یه بخششو مرور کن و یادت باشه که ما بهت ایمان داریم ✨❤