

**ULTRA**  
ÎNVĂȚAREA

# ULTRA ÎNVĂȚAREA

CUM SĂ DOBÂNDEȘTI  
ABILITĂȚI SPECIALIZATE,  
SĂ FII MAI DEȘTEPT  
DECÂT CONCURENȚA  
ȘI SĂ-ȚI ACCELEREZI  
PROGRESUL ÎN CARIERĂ

**SCOTT H. YOUNG**

Traducere din engleză de  
Smaranda Nistor

**Lifestyle**

# Cuprins

Cuvânt-înainte .....	9
I. Poți să ai studii de MIT fără să te duci la MIT? .....	19
II. De ce contează ultraînvățarea .....	45
III. Cum devii ultradidact .....	62
IV. <i>Principiul 1</i> – Metaînvățarea: Mai întâi facem o diagramă .....	74
V. <i>Principiul 2</i> – Concentrarea: Ascute-ți cuțitul .....	96
VI. <i>Principiul 3</i> – Directețea: Du-te drept înainte .....	115
VII. <i>Principiul 4</i> – Exercițiul repetat: Atacă-ți punctul cel mai slab .....	137
VIII. <i>Principiul 5</i> – Recuperarea: Testează ca să înveți .....	152
IX. <i>Principiul 6</i> – Feedbackul: Nu te feri de lovituri .....	170
X. <i>Principiul 7</i> – Reținerea: Nu turna într-o găleată găurită .....	190
XI. <i>Principiul 8</i> – Intuiția: Sapă adânc, înainte să clădești în sus .....	218
XII. <i>Principiul 9</i> – Experimentarea: Explorează în afara zonei proprii de confort .....	241

XIII. Primul tău proiect de ultrăînvățare .....	262
XIV. O educație neconvențională .....	281
Mulțumiri .....	309
Anexă. Note suplimentare despre proiectele mele de ultrăînvățare .....	311
Note .....	317

## Cuvânt-înainte

Relația mea cu Scott Young a început la mijlocul lui 2013. Pe 10 iulie i-am trimis un e-mail ca să-l întreb dacă vrea să stabilim o discuție la telefon pentru luna următoare. Ne cunoscuserăm la o conferință cu câteva zile mai devreme și speram să fie dispus să continuăm conversația.

„Posibil“, a răspuns el. „Voi fi în Spania atunci și s-ar putea să aibă întâietate proiectul meu următor, concentrat pe învățarea limbilor străine.“

N-a fost răspunsul la care speram, dar mi s-a părut rezonabil. Când călătorești în străinătate, e mai greu să-ți gestionezi discuțiile, așa că era de înțeles dacă voia să-l aștept până se întorcea. Peste puțin timp, însă, am aflat că nu va reveni deloc prea curând și că nu schimbările de fus orar, nici conexiunile proaste de Internet vor fi cele care ne vor amâna conversația.

Nicidecum: avea să fie greu să-l prind pe Scott, pentru că plănuia să nu scoată niciun cuvânt în engleză  *timp de un an întreg*.

Așa a început relația mea cu Scott Young și devotamentul lui față de ultrăînvățare. Pe parcursul următoarelor 12 luni, am schimbat sporadic e-mailuri cu Scott, care călătorea în Spania, Brazilia, China și Coreea, și încerca să capete competențe de conversație în fiecare dintre limbile respective. S-a ținut de cuvânt: abia în vara următoare, în 2014, ne-am găsit timp pentru un schimb periodic și am început să pâlăvrăgim unul cu celălalt o dată la câteva luni.



De fiecare dată, așteptam cu nerăbdare discuțiile mele la telefon cu Scott — în primul rând, din rațiuni egoiste. Unul dintre interesele mele de bază, ca autor, este știința de a câpăta obiceiuri bune și a scăpa de cele proaste. Cineva ca Scott, care se vedea cu ochiul liber că își stăpâna obiceiurile, era exact genul de persoană care-mi putea da câteva lecții utile. Și fix asta s-a și întâmplat. Nu cred să-mi amintesc încheind o discuție cu Scott fără să fi învățat ceva în ora aceea de vorbit la telefon.

Ceea ce nu înseamnă că intuiția lui m-ar fi luat prin surprindere. Scott era deja pe radarul meu, încă de când ne cunoscuserăm la conferința aceea din 2013. Se catapultase deja într-o aură de faimă pe internet, cu un an înainte, după ce învățase toată programa disciplinei de știința calculatoarelor de la MIT\* și luase toate examenele finale în mai puțin de un an — patru ani de cursuri, în mai puțin de 12 luni. Văzusem materialul TEDx Talk care îi rezuma experiența și citisem câteva dintre articolele lui despre învățare și autoperfecționare, înainte să-l caut și să-l găsesc la conferință.

Ideea de a te angrena într-un proiect ambițios — cum ar fi să studiezi o programă de licență de la MIT într-un singur an sau să înveți o limbă străină nouă la fiecare trei luni — le inspiră admirație multor oameni. Firește că mi s-au părut fascinante aceste proiecte îndrăznețe. Dar mai era ceva la proiectele lui Scott care avea rezonanță pentru mine, la un nivel mai profund: avea o înclinație subiectivă spre acțiune.

Iată un lucru pe care dintotdeauna l-am apreciat la abordarea lui Scott și pe care tu, cititorul acestei cărți, cred de asemenea că-l vei aprecia. Scott nu vrea doar să absoarbă pur și simplu cunoaștere, așa, ca un burete. Voia și să pună la treabă această cunoaștere. Abordarea învățării cu

\* MIT — Massachusetts Institute of Technology. (N.r.)

pasiune și dorință de acțiune este un semn distinctiv al procesului parcurs de Scott. Abordarea aceasta mi se pare atrăgătoare, în parte, pentru că văd tipare similare în propria-mi viață și carieră. Unele dintre cele mai semnificative experiențe au fost rezultatele învățării intense autodirijate.

Deși nu cunoșteam termenul de *ultraînvățare* la data respectivă, unul dintre primele mele proiecte de ultraînvățare a fost fotografia. La sfârșitul anului 2009, am plecat în Scoția pentru câteva luni. Era prima dată când locuiam în altă țară și, date fiind peisajele splendide din zona muntoasă scoțiană Highlands, m-am gândit că ar fi cazul să-mi cumpăr un aparat foto decent. Chestia la care nu mă așteptam, totuși, a fost să mă îndrăgostesc de procesul în sine al fotografiatului. Ce a urmat a fost una dintre cele mai creatoare perioade ale vieții mele.

Am învățat fotografia printr-o varietate de metode. Am studiat portofoliile unor fotografi celebri. Am făcut pe cercetașul în căutarea unor locuri și perspective irezistibile. Dar, mai presus de toate, am învățat printr-o metodă foarte simplă: am făcut peste 100 000 de fotografii în acel prim an. Nu m-am înscris la niciun curs de fotografie. N-am citit cărți despre cum să devin un fotograf mai bun. Pur și simplu m-am dedicat experimentării neobosite. Această abordare de tip „înveți făcând“ întruchipează unul dintre capitolele mele preferate din această carte și cel de-al treilea principiu al ultraînvățării, așa cum o concepe Scott: directețea.

Directețea este demersul de a învăța ceva, făcând direct lucrul pe care vrei să-l înveți. În principiu, înseamnă îmbunătățire prin practică activă, și nu prin învățare pasivă. Exprimarea *să înveți ceva nou și să practici ceva nou* pot părea similare, dar aceste două metode pot să producă rezultate fundamental diferite. Învățarea pasivă creează cunoaștere. Practica activă creează deprindere sau abilitate.

Aceasta este o idee pe care Scott o clarifică mai bine și o detaliază în capitolul 6; direcția duce la dezvoltarea abilității. Poți să te documentezi citind cele mai bune instrucțiuni despre tehnica băncii de forță, dar singurul mod în care îți poți dezvolta forța este prin practica ridicării greutăților. Poți să citești toate best-sellerurile în materie de vânzări, dar singurul mod în care vei câștiga clienți este prin practica vizitelor de vânzare. Învățarea poate fi foarte utilă, bineînțeles, dar există pericolul ca absorbirea de noi informații să fie deconectată de la procesul perfecționării unei noi abilități. Poți să știi absolut toate datele concrete despre o anumită activitate, dar să-ți lipsească în continuare competența din viața reală, pentru că nu ai desfășurat-o practic.

Scott înțelege dificultatea învățării efective a unor noi abilități. Eu îl respect nu numai pentru calitatea modului cum scrie, ci și pentru simplul fapt că este un practician al propriilor idei. Nici n-aș putea sublinia îndeajuns cât de important e acest lucru: își pune pielea la bătaie. Multe idei sună genial pe hârtie, dar capotează în lumea reală. Vorba ceea: „În teorie, nu există nicio diferență între teorie și practică. În practică, există“.\*

Revenind la povestea mea cu fotografia, n-a durat mult până să-și arate roadele efortul meu susținut de practică directă. La câteva luni după ce îmi cumpărasem aparatul de fotografiat, am plecat în Norvegia și m-am aventurat dincolo de Cercul Arctic, ca să prind o imagine cu aurora boreală. Nu mult după aceea, am fost desemnat finalist

\* De-a lungul anilor, mai mulți oameni au fost creditați cu meritul de-a fi rostit această zicere, dar eu cred că sursa cea mai timpurie este din 1882, când un student pe nume Benjamin Brewster scria așa în publicația universitară *Yale Literature Magazine*: „N-am mai auzit nimic, pierdut cum eram în reproșuri față de sine că am fost victima «unei erori vulgare». Dar apoi, o bănuială nu voia să-mi dea pace. La ce altceva se poate reduce explicația lui lucidă, decât că, în teorie, nu există nicio diferență între teorie și practică, pe când în practică există?“ (N.a.)

pentru premiul „Travel Photographer of the Year“, grație acelei imagini cu Luminile Nordului. Un rezultat surprinzător, dar și o mărturie despre cât de mari progrese poți face într-o perioadă scurtă, dar intensă, de învățare.

N-am urmat niciodată o carieră ca fotograf. A fost un proiect de ultraînvățare pe care l-am făcut pentru amuzament și satisfacție personală. Dar câțiva ani mai târziu, cam pe când l-am cunoscut pe Scott, am început altă perioadă de învățare intensă, având în minte un rezultat ceva mai utilitar: voiam să devin întreprinzător și mă gândeam că scrisul ar putea fi o cale prin care să ajung acolo.

Din nou, alesesem un domeniu în care nu prea aveam experiență. În familia mea nu existau întreprinzători, iar la colegiu nu urmasem decât un singur curs de limba engleză. Citind însă cartea lui Scott, *Ultraînvățarea*, am rămas uluit să constat că Scott explica acolo, aproape pas cu pas, procesul pe care eu îl urmasem ca să ajung de la întreprinzător nedovedit la autor de best-selleruri.

Principiul #1: Metaînvățare — Am început prin a studia alți bloggeri și autori apreciați de public. Metodele lor m-au ajutat să-mi alcătuiască o hartă de parcurs pentru ce aveam de făcut ca să devin un scriitor de succes.

Principiul #2: Concentrare — M-am apucat de scris ca ocupație cu normă întreagă aproape de la bun început. În afară de câteva proiecte de colaborare pe care le-am făcut ca să-mi plătesc facturile, marea majoritatea a timpului mi-am petrecut-o citind și scriind.

Principiul #3: Direcție — Am învățat să scriu scriind. Mi-am fixat un program, să scriu un nou articol în fiecare zi de luni și de joi. Pe parcursul primilor doi ani, am produs peste 150 de eseuri.

Principiul #4: Exercițiu — Am descompus sistematic fiecare aspect al demersului de a scrie un articol — titlul, fraza introductivă, paragrafele de tranziție, relatarea și așa mai departe — și am alcătuit tabele în Excel pline cu

exemple din fiecare asemenea segment. Pe urmă am pornit să-mi testez și să-mi perfecționez capacitatea de a executa fiecare mic aspect al sarcinii mai ample.

Principiul #6: Feedback — Le-am scris personal câte un e-mail fiecăruia dintre primii 10 000 de oameni care s-au abonat la newsletterul meu, ca să-i salut și să le cer părerea despre cum scriu. Nu am provocat vreo creștere la scară, dar am avut multe de învățat, pentru început.

... Și așa mai departe.

Ce vreau să spun e că metoda lui Scott funcționează. Urmând tehnicile pe care el le descrie în cartea lui, am reușit să-mi clădesc o carieră de scriitor, să-mi creez o afacere de succes și, în final, să scriu o carte care a ajuns bestseller pe lista celor de la *New York Times*. Când a apărut *Atomic Habits*<sup>\*</sup>, a fost punctul culminant al multor ani de efort concentrat pe procesul ultraînvățării.

Cred că e ușor să auzi povești despre cum a scris cineva un bestseller sau a învățat patru limbi străine într-un an, și să-ți zici: „Asta pot să facă alții, dar nu și eu“. Nu sunt de acord. Nu trebuie să aparții nu știu cărei mulțimi restrânse de genii, ca să înveți ceva valoros și s-o faci repede. Este un proces pe care îl poate adopta oricine. Pur și simplu majoritatea oamenilor nu o fac pentru că niciodată n-au avut un manual de instrucțiuni care să le arate cum să procedeze. N-au avut până acum.

Ai motive întemeiate să te apuci de ultraînvățare — indiferent dacă desfășori un proiect în interes personal sau profesional.

În primul rând, învățarea în profunzime îți dă un sentiment al scopului în viață. Are sens să-ți dezvoltți abilitățile. Te simți bine când devii bun la ceva. Ultraînvățarea este o cale prin care să-ți dovedești ție însuși că ai capacitatea de

<sup>\*</sup> „Atomic Habits. O cale ușoară și eficientă de a-ți forma obiceiuri bune și a scăpa de cele proaste“, Editura Lifestyle, București, 2019, traducere din limba engleză de Otilia Tudor. (N.t.)

a te perfecționa și să-ți folosești viața la maximum. Îți dă încrederea că poți să realizezi lucruri ambițioase.

În al doilea rând, învățarea în profunzime este modul în care obții câștiguri peste măsură. Adevărul e că majoritatea oamenilor nu vor studia niciodată cu intensitate domeniul tău de interes. Faptul că tu o faci — chiar și numai pentru câteva luni — te va ajuta să ieși în evidență. Iar din clipa când ai ieșit în evidență, poți să obții o slujbă mai bună, poți să negociezi un salariu mai mare sau mai mult timp liber, poți să intri în legătură cu oameni mai interesanți și poți să-ți ridici și altfel nivelul de viață personală și profesională. Ultraînvățarea te ajută să-ți construiești pârgii de forță pe care le poți folosi și în altă parte.

În sfârșit, învățarea în profunzime este posibilă. Paul Graham, faimosul întreprinzător și investitor, observa cândva: „În multe domenii, dacă muncești concentrat un an și îți pasă foarte mult, va fi de ajuns“.<sup>\*</sup> La fel, eu cred că majoritatea oamenilor ar fi surprinși de ce ar putea să realizeze cu un an (sau câteva luni) de învățare concentrată. Procesul învățării intense autodirijate poate să modeleze niște abilități pe care n-ai fi crezut niciodată că poți să-ți le dezvolti. Ultraînvățarea te poate ajuta să-ți valorifici potențialul, și poate că acesta este și cel mai bun motiv pentru care toți ar trebui s-o facem.

Adevărul este că, în ciuda succesului înregistrat cu scrișul și fotografia, aceste proiecte ale mele au fost întâmplătoare. M-am ocupat de ele cu pasiune, dar fără îndrumare sau direcție. Am făcut o grămadă de greșeli. Aș vrea să fi avut această carte atunci când le-am început. Nici nu-mi pot imagina cât de mult timp și câtă energie aș fi putut să nu mai risipesc degeaba!

<sup>\*</sup> Paul Graham, „How to Be an Expert in a Changing World“, decembrie 2014, <http://paulgraham.com/ecw.html?viewfullsite=1>. (N.a.)



*Ultraînvățarea* este o lectură fascinantă și inspiratoare. Scott a adunat laolaltă un adevărat tezaur de strategii pentru a învăța orice mai repede. Efortul lui este acum câștigul tău. Sper să-ți placă și ție cartea la fel ce mult cât mi-a plăcut mie, dar, cel mai important, sper că folosești aceste idei ca să realizezi ceva ambițios și incitant. Cu poveștile și strategiile pe care Scott le împărtășește în această carte, vei avea cunoașterea. Tot ce mai rămâne e să treci la acțiune.

*James Clear*

ULTRA  
ÎNVĂȚAREA



## Capitolul I

### Poți să ai studii de MIT fără să te duci la MIT?

Doar câteva ore rămase. Mă surprind uitându-mă pe fereastră la clădirile din fața mea, care reflectă scânteietor lumina crudă a dimineții. E o zi răcoroasă de toamnă, surprinzător de însorită pentru un oraș faimos de ploios. Bărbați bine îmbrăcați duc valize-diplomat și femei elegante trag după ele căței în miniatură, sub punctul meu de observație de la etajul al unsprezecelea. Autobuzele târăsc în oraș navetiști reticenți, pentru ultima dată înainte de weekend. Metropola s-o fi trezind ea cu greu din somnolență, dar eu sunt treaz încă dinainte să se ivească zorii.

*Nu e momentul să visezi cu ochii deschiși, îmi spun și-mi mut atenția înapoi la problemele de matematică pe jumătate rezolvate, mâzgălite în caietul din fața mea. „Demonstrați că  $\int_R \text{rot} F \cdot \hat{n} dS = 0$  pentru orice parte finită a sferei unitate“. Cursul este de analiză matematică multivariată, pentru Massachusetts Institute of Technology (MIT). Examenul final urmează să înceapă curând și nu mi-a rămas prea mult timp să mă pregătesc. *Ce era operatorul rotor?... Închid ochii și încerc să-mi imaginez problema. E o sferă. Asta știu. Îmi zugrăvesc pe ecranul minții o minge roșie strălucitoare, plutind într-un spațiu gol. Dar  $\hat{n}$ ? Aaa,  $\hat{n}$  reprezintă vectorul normal, îmi reamintesc — o săgeată cu vârful în sus, care pornește din suprafață. Mingea**

mea cea roșie devine plină de țepi, cu vectori ca niște perișori ridicați la toate capetele. *Dar ce înseamnă rotorul?* Imaginația mea se întoarce spre valuri-valuri de săgețele care pulsează într-o mare vastă. Rotorul marchează vârtejurile, învârtindu-se ici și colo în cerculețe mititele. Mă gândesc din nou la mingiuța mea cea roșie și zbârlită, ca o frizură încărcată electrostatic. Sfera mea cu perișori nu are bucle pe nicăieri, deci nu trebuie să existe niciun rotor, îmi spun. *Dar cum dovedesc asta?* Măzgălesc câteva ecuații. Hai mai bine să verific de două ori. Imaginile din mintea mea sunt clare, dar felul în care mănuiesc simbolurile e mult mai dezordonat. Nu mai am decât foarte puțin timp la dispoziție și fiecare secundă de pregătire contează. Trebuie să bag cât mai multe probleme posibil, înainte să mi se termine timpul.

Nimic neobișnuit pentru un student la MIT. Ecuații cu schepsis, concepte abstracte și demonstrații dificile — toate acestea fac parte în mod normal din programa de studiu a uneia dintre cele mai prestigioase licențe în matematică și științe din lume. Doar că eu nu eram, la data respectivă, student la MIT. De fapt, nu pusese niciodată piciorul, în viața mea, în Massachusetts. Toate acestea aveau loc în camera mea, la 400 de kilometri depărtare, în Vancouver, Canada. Și, pe când un student obișnuit la MIT acoperă calculul multivariat în integralitatea sa pe parcursul unui semestru, eu îl începusem abia cu cinci zile în urmă.

### Provocarea MIT

N-am fost niciodată înscris la MIT. Zilele de colegiu mi le-am petrecut studiind administrarea afacerilor la Universitatea Manitoba, o instituție canadiană de rang mediu pe care mi-o puteam permite. După ce am absolvit cu diplomă în comerț, am avut senzația că alesesem licența

nepotrivită. Voiam să fiu întreprinzător, așa că studiasem știința afacerilor, cu gândul că ar fi cea mai bună cale spre a deveni propriul meu șef. Patru ani mai târziu, am descoperit că o licență în business era în mare parte o hârtie de acces pe poziția de debutant în lumea marilor corporații, a costumelor cenușii și a procedurilor standard de operare. Știința calculatoarelor, în schimb, era o programă de licență unde învățai efectiv să faci lucruri concrete. Programare, website-uri, algoritmi și inteligență artificială, asta mă interesase pe mine la povestea cu antreprenoriatul, încă de la bun început, și mă chinuiam să mă decid ce să fac în privința asta.

Puteam să mă întorc la școală, m-am gândit. Să mă înscriu la altă facultate. Să petrec încă patru ani muncind pentru o a doua licență. Dar nu prea mă atrăgea ideea să fac iar un împrumut pentru studii și să renunț la o jumătate de deceniu din viața mea ca să repet valsul birocratic al regulilor din colegiu. Trebuie să existe un mod mai bun de a învăța ce voiam eu.

Cam pe atunci am dat din întâmplare peste un curs predat la MIT și postat online. Avea înregistrate integral prelegerile de curs, teme de seminar și teste de verificare; erau prezentate până și subiectele efective, folosite la cursul propriu-zis, împreună cu soluțiile problemelor. M-am decis să încerc să-l urmez. Spre marea mea surpriză, am constatat că era mult mai bun decât majoritatea cursurilor pentru care plătisem mii de dolari ca să le urmez la universitate. Prelegeri elegante, un profesor deschis la întrebări și o materie fascinantă. Săpând eu și mai adânc, am văzut că nu era singurul curs pe care cei de la MIT îl ofereau gratis. Încărcaseră materialele de la sute de cursuri diferite. M-am întrebat dacă nu cumva era soluția la problema mea. Dacă oricine poate să învețe gratis conținutul unui curs de la MIT, oare n-ar fi posibil să înveți conținutul unei programe întregi?