

تعلم كيفية التعلم

1 ما هو التعلم ؟

التعلم هو عبارة عن تغير ناتج عن إكتساب معرفة أو ممارسه مهارة أو حتي تغير في سلوك. هناك عوامل كثيرة تؤثر علي قدرتنا للتعلم. بعض هذه العوامل داخلية و أخرى خارجية. داخليا من خلال الجهاز التعليمي الأكثر تعقيدا المخ\العقل البشري و خارجياً من خلال تجاربنا اليومية. حتي نتمكن من تعلم كيف نتعلم يجب أن نفهم أكثر عن المخ و كيف يحب التعلم والعمل.

2 مقدمة عن المخ و العقل البشري

العقل البشري يعطي الإنسان إمكانيات لا حصر لها للتعلم. الموضوع كله يبدأ بخلية المخ the neuron (معروفة أيضاً بالخلية العصبية the neuron). عقل الإنسان يحتوي علي 100 مليار خلية عصبية (100,000,000,000) , كل واحدة من هذه الخلايا تتواصل بعضها مع بعض. كل خلية عصبية Neuron تشكل ما بين 5000 إلي 40,000 وصله مع خلايا المخ الأخرى. كل وصله قد تمثل إحساس . فكرة , ذكره أو حتي حركة. كل مرة نتعلم حاجة جديدة نقوم بخلق وصلات جديدة أو نقوم بتقوية وصلات موجودة بالفعل. وهذا يعني أن العقل البشري يتغير في كل مرة نتعلم فيها.

لو العقل البشري فيه 1,000,000,000,000 خلية عصبية و كل خلية ممكن تعمل ما بين 5000 إلي 40,000 وصله و كل وصله عبارة عن إحساس . فكرة , ذكره أو حتي حركة ... ده معناه إننا عندنا قدرة لا تنتهي للتعلم و التغير. و أننا نقدر نطور معرفتنا , مهارتنا و حتي سولكنا بشكل مستمر.

و مع إن المعلومات ده تنطبق علي كل إنسان إلا أن كل شخص له طريقة مفضله للتعلم. تعتمد هذه الطريقة علي الجينات (داخليا) أو من خلال تاجربنا اليومية (خارجياً) التي تشكل الوصلات ما بين خلايا المخ (التغير المستمر في العقل البشري كما كنا نتحدث).



Figure 2 / الخلايا العصبية

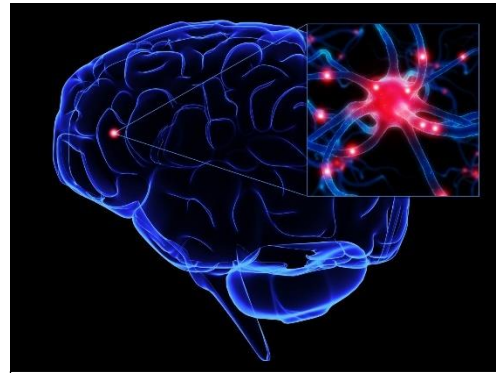
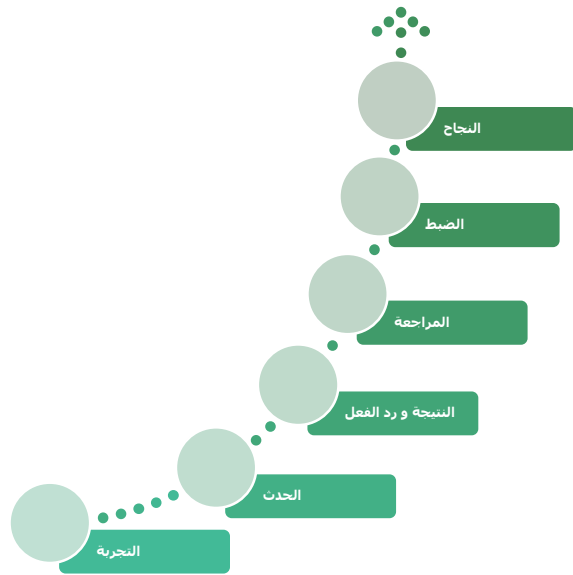


Figure 1 - خلية المخ - Brain Cell

3 كيف تتعلم؟

كثير من الأشخاص تعتقد أن الإنسان يتحسن مع تكرار التجربة , هذه جملة صحيحة جزئياً. لأن العقل البشري مبرمج للتعامل مع الأحداث بطرق أكثر واقعية، استكشافية , تجريبية ومثيرة. لهذا التعلم لا يحدث فقط من خلال التكرار و لكن من خلال التفكير في التجربة و ضبط الأمور حتي يتحقق النجاح. لقد صممت لكي تنجح و كل تجربة تعليمية فاشلة هي خطوة أقرب للنجاح.

للتعامل مع العقل البشري كأداة للنجاح يجب إتباع هذه الخطوات خلال رحلتك للتعلم والنجاح في نهاية المطاف.



1. التجربة

بغض النظر عن الشيء إلي بتحاول تتعلمه , مفيش حاجة هتحصل لو مجربتش و حولت.

تقدمك التعليمي بيتحدد علي أساس عدد المحاولات. بس مش محاولات كده و خلاص محاولات تم التفكير بها.

مع كل محاولة سيكون هناك حتما حدث

2. الحدث

هذا الحدث سيوفر حتما لك ردود فعل و نتائج

3. النتيجة و رد الفعل

على أساس هذا الحدث ، سيزودك الكون و يوفر لك الكثير من المعلومات حول هذه التجربة و الحدث الناتج عنها.

وسيتم استيعاب هذه المعلومات من خلال حواسك المختلفة. و مع تدفق كل هذه المعلومات سيقوم عقلك بمراجعة النتائج.

4. المراجعة

المراجعة ستتم بشكل تلقائي أو متعمداً. و ستكون دائماً مرتبطة بأهدافك. ولهذا السبب تحديد أهداف تعليمية واضحة لنفسك ضروري جداً. خلال المراجعة يتم مقارنة أدائك الحالي مع أهدافك و تبدأ مرحلة الضبط.

5. الضبط

في مرحلة الضبط , عليك أن تنظر إلي التغييرات اللازمة لتجعل التجربة القادمة أفضل أو حتي تجربة ناجحة. لتحديد عناصر التغيير اللازمة للنجاح , يجب التفكير في الأهداف التعليمية التي دفعت الشخص للقيام بالتجربة أصلاً.

6. النجاح

بغض النظر عن ما تفعله أو ما تحاول تعلمه، الهدف الأساسي للعقل البشري هو النجاح في ذلك مهما كان عدد التجارب اللازمة لتحقيق النجاح. تذكر أن التعلم من كل خطأ صغير يؤدي إلى تحقيق نجاح أكبر. الهدف هو التعلم مع كل تجربة.

هناك مجموعة متنوعة من مهارات التعلم التي لدينا جميعاً بالفعل ولكن المشكلة أننا نستخدمها إلى حد ما بطريقة غير فعالة. تشمل هذه المهارات الفضول، والتسائل، والتعلم عن طريق الملاحظة، و التعلم من خلال الاستماع، و تدوين الملاحظات و القراءة. اليوم سنركز علي مهارة تدوين الملاحظات.

4 تدوين الملاحظات كأداة للتعلم

ما أهمية تدوين الملاحظات؟

تدوين الملاحظات من أهم طرق التعلم. نحن بحاجة إلى تدوين الملاحظات في المدرسة، الجامعة، الندوات و أيضاً أثناء العمل و خلال الاجتماعات. نحن أيضاً ندون ملاحظات خاصة عن حياتنا، تأملاتنا، أفكارنا و أسئلتنا. بالتالي تدوين الملاحظات يستخدم في مراحل كثيرة من يومنا. فبالتالي هي مهارة تستحق التنمية. هناك أكثر من طريقة لتدوين الملاحظات، البعض يستخدم الملاحظات الخطية و البعض يستخدم الملاحظات البصرية. تعالوا نقارن الطريقتين و نشوف مين أحسن و أكثر توافقاً مع خصائص المخ.

ملاحظات خطية أم بصرية

ملاحظات خطية أم بصرية؟ بعد التعرف عن خصائص المخ، من الواضح أن الملاحظات البصرية أفضل للتعلم و تذكر المعلومات. لماذا؟ أرجو الإطلاع علي الجدول التالي و الإجابة ستكون واضحة

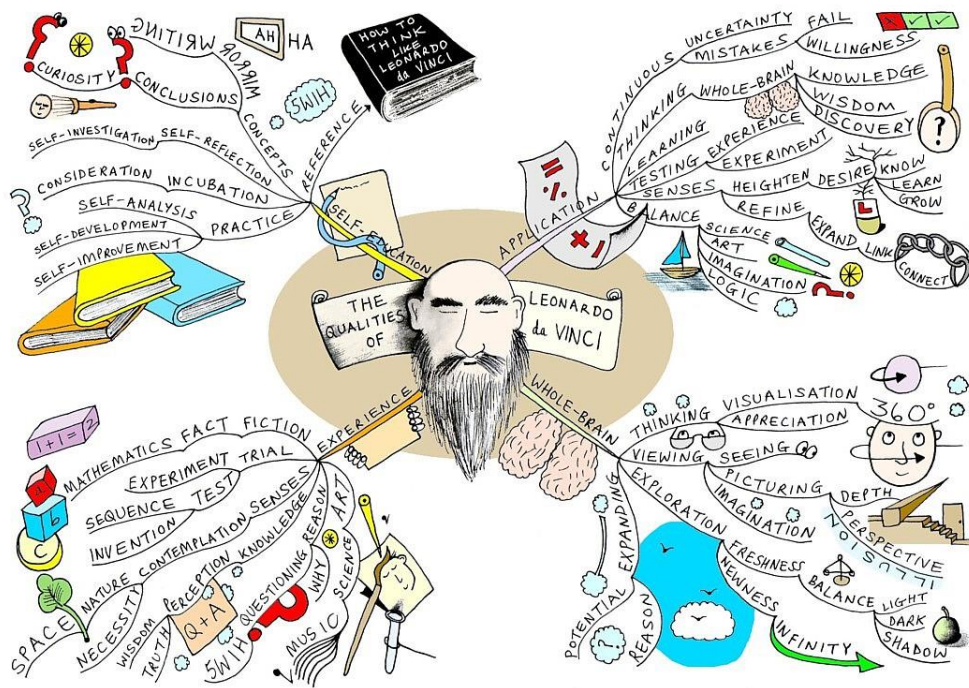
ملاحظات خطية	ملاحظات بصرية
<ul style="list-style-type: none"> • من خلال كتابة المذكرات في شكل قائمة تكون مضطراً إلى عزل أجزاء من المعلومات. • وسوف تشعر أنك غير قادر على إقامة روابط واتصالات بين أفكارك. • النصف الأيمن من المخ لا يتحمس للخطوط المستقيمة والسطور من النص ذات اللون الواحد. • تجد أن الأفكار المكتوبة بهذه الطريقة يصعب قراءتها، ولا تتطلع لمراجعة هذه الملاحظات مرة أخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحسن ذاكرتك وتساعد في تحديد وترتيب الأولويات. • تساعد على توليد الأفكار. • تنشيط الحواس لأنها تتضمن عوامل بصرية (مثل الفروع المموجة والألوان والصور). • هذه العوامل تساعد على التركيز و تذكر الملاحظات. • تسمح للعقل أن يربط بين الأفكار، أن يخلق وصلات لم تكن ظاهرة، أن ينظم ويولد أفكاراً مبدعة بطريقة فعالة و هذه هي الطريقة الطبيعية التي يعمل بها العقل البشري. • تسمح للأفكار بالتدفق ببساطة على الصفحة. كل هذا يجعل الدراسة عملية شيقة وممتعة!

5 الخرائط الذهنية

الخرائط الذهنية هي واحدة من الأدوات التي يمكن أن تحسن وتعزز مهارات تدوين الملاحظات البصرية بشكل كبير. إيه هي الخريطة الذهنية وازاي ممكن نستخدمها و نستفاد منها ونطبقها كلها حاجات هنتعرف عليها الآن بس خالو بالكم الخريطة الذهنية مش وصفة سحرية هي أداة يجب استخدمها وتطبيقها أكثر من مرة علشان نستوعبها ونستفيد منها بجد في حياتنا العملية و التطبيقية.

ما هي الخريطة الذهنية؟

هي أداة للتفكر و تدوين الملاحظات البصرية و تعتبر أداة صديقة للعقل و سهلة الاستخدام تساعد علي وضع واستخراج المعلومات من العقل. لأنها الأسلوب الذي يتماشى مع طريقة تعلم العقل البشري بدلاً من التفكير الخطى التقليدي؛ فهي أداة تأخذك في كل الاتجاهات، و تساعد في التفكير و إلتقاط الأفكار. **توني بوزان Tony Buzan** هو مخترع الطريقة الحديثة لإنشاء الخرائط الذهنية



© Paul Foreman <http://www.mindmapinspiration.com>

كيفية إنشاء الخريطة الذهنية

لأنشاء خريطة ذهنية تحتاج إلي ورقة فضية , أقلام تلوين , عقلك , و خيالك.

الخطوة الأولى: ابدأ في وسط صفحة فارغة

الخطوة الثانية: استخدام صورة تعبر عن فكرتك المركزية

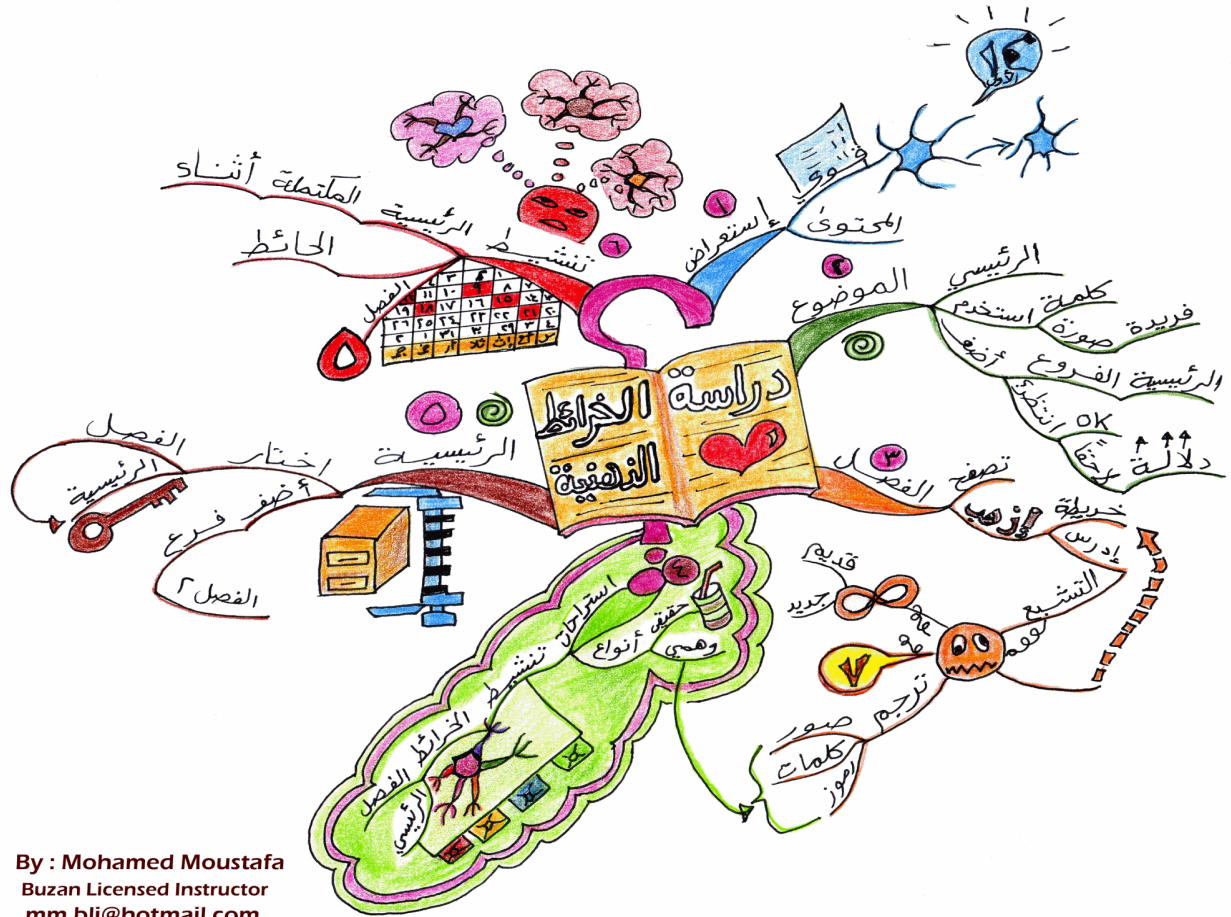
الخطوة الثالثة: استخدام الألوان في جميع أنحاء الخريطة

الخطوة الرابعة: أربط الفروع الرئيسية إلى الصورة المركزية

الخطوة الخامسة: أجعل الفروع مموجة بدلاً من مستقيمة لأنها تكون أكثر تشويقاً إلى المخ بالطبطري الألوان

الخطوة السادسة: استخدم كلمة رئيسية واحدة لكل فرع

الخطوة السابعة: استخدم الصور في جميع أنحاء الخريطة



By : Mohamed Moustafa
Buzan Licensed Instructor
mm.bli@hotmail.com