

# عاوز انعلم

تنمية  
عقلية ☆



نوران رضوان

تصميم الغلاف : محمد جمال حسين

# عاوز أتعلم

تعلم كيف تتعلم



إعداد : نوران رضوان

جميع الحقوق محفوظة © عصير الكتب للنشر الإلكتروني

<http://book-juice.com>

# عاوز أتعلم

تأليف : نوران رضوان

نشر في : أكتوبر ٢٠١٤

تصميم الغلاف : محمد جمال حسين



{وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي

{عِلْمًا}

سورة طه

الآية ١١٤

إلى كل من علمني حرفا  
إلى كل من علمني كيف أتعلم

جزاكم الله عنى خيرا

نوران رضوان

## رسالة إلى القارئ الكريم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الواعد الأمين،  
اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم. هذا الكتاب لوجه الله تعالى.

في مسيرتنا الدراسية تعلمنا أموراً كثيراً.. و لكننا لمن نتعلم كيف نتعلم؟  
و إذا تعلمنا كيف نتعلم فإننا سوف نوفر جهداً كبيراً في التعلم!

لقد كرم الله الإنسان بالعقل و العلم و القدرة على التفكير و التفكير.

قال تعالى : " قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَ مِنِّي مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا"

و بالعقل نصل إلى اكتشاف الكون و العلم النافع و خدمة البشرية و الاختراعات  
المفيدة.

قال تعالى : "يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ  
إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ".

فالتفكير و التعلم مطالب أساسية في تقدم الإنسان و تطوره. و بهم نبني على  
الماضي و نبتكر من أجل الحاضر والمستقبل.

و لكن كيف يمكننا استخدام عقولنا لنزيد من مهارات التعلم و التفكير لدينا؟

هذا ما سوف نضع إجابة له في هذا الكتاب ...

## المقدمة

---

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان متميزاً عن سائر الخلق فكرمه بالعقل، ليتمكن من السيادة على الكون وفق منهج الله. ويعد العقل من أكبر النعم التي من الله بها على الإنسان فهو مصدر العلم والمعرفة و الدراسة وهو كذلك طريقنا إلى الحياة الناجحة و النهاية الرائدة.

و منذ أن خلق الله تعالى الإنسان وعلمه البيان كان طلب العلم إحدى حاجاته الأساسية، من أجل أن يعرف نفسه ويعرف عالمه. واستمر تتطور المعلومات مع تطوير الإنسان وازدهار حضارته.

تعلم كيف تتعلم هذه أعظم هدية يمكن أن تقدمها لنفسك، ففضاء بعض الوقت في اكتساب بعض المهارات مثل القراءة،المذاكرة، التعلم، تدوين الملاحظات، الكتابة أمر جدير بما ينفق فيه من وقت و جهد. فلا تفوت الفرصة لتتعلم شيء مما نقرأ أو نشاهد. فتراكم كل هذا يحقق لك الترويح المطلوب و تجديد النشاط.

## لماذا نتعلم؟

---

هل سألت نفسك هذا السؤال مسبقا لماذا نتعلم؟

هل نتعلم من أجل الشهادة أم الوظيفة أم طمعا في مكانة أفضل ؟

أم نتعلم من أجل العلم و المعرفة و فهم الحياة؟

يجب أن نحدد من أجل ماذا نتعلم و إذا كان تعلمنا من أجل العلم فيجب أن

نغرسه في أنفسنا... فيجب أن نحدد لماذا نتعلم ؟

العلم يعد الإنسان لتأسيس حياة أفضل له و لأسرته من خلال إنضاجه

عقليا، و أخلاقيا، و اجتماعيا، و مهنيا؛ ليرفع من ذاته و يكون عضوا

فعالا في المجتمع.



# ما هي المعلومة؟

## تعريف المعلومة



كي نتعلم علينا بمعرفة ما هي المعلومة...

المعلومات خليط من المواد الخام التي يمكن تحويلها إلى منتجات و خدمات جديدة، تماما كما يحول الحديد والقطن الخام إلى منتجات جديدة. فالمعلومات قد تجعل البعض أكثر ثراء، وتحسن الحياة بالنسبة للكثيرين، كما أنها سوف تزيد من مشكلات الكثيرين وتجعل البعض أفقر حالا.

المعلومة كلمة مشتق من مادة علم وتدور مشتقاتها في نطاق العقل و وظائفه. أما العِلْمُ فهو كل نوع من المعارف أو التطبيقات. وهو مجموع مسائل تدور حول موضوع أو ظاهرة محددة وتعالج بمنهج معين والقوانين. و تتكون المعلومة من شكل و مضمون. و الشكل يعنى الكلمة أما المضمون فهو المعنى.

## أنواع المعلومات

و لنعرف كيف نتعامل مع المعلومات علينا أن نتعرض لنوعية المعلومات

✓ تصنيف المعلومات على أساس الهدف منها

- المعلومات التطويرية و هي المعلومات التي يحصل الإنسان من خلالها على مفاهيم الغرض منها تحسين مستواه العلمي والثقافي وتوسيع مداركه.
- المعلومات الإنجازية و هي المعلومات التي يحصل الإنسان من خلالها على مفاهيم وحقائق تساعده على إنجاز بعض المهام أو اتخاذ قرار.
- المعلومات التعليمية و هذه تتمثل في قراءة الطلبة في مراحل حياتهم العملية للمقررات الدراسية و المواد التعليمية.
- المعلومات الفكرية و هي الأفكار و النظريات و الفرضيات حول العلاقات التي من الممكن أن توجد بين تنوعات عناصر المشكلة.
- المعلومات البحثية و هي تشمل التجارب و إجراءاتها و نتائج الأبحاث و بياناتها التي يمكن الحصول عليها من تجارب المرء نفسه أو تجارب الآخرين و يمكن أن يكون ذلك حصيلة تجارب معملية أو حصيلة أبحاث أدبية.

✓ تصنيف المعلومات على أساس المدلول منها

- معلومات حسية: استخدام كلمات لها مدلول حسي. مثال: عنق الزرافة يحتوي على سبع فقرات فقط مثل الإنسان.
- معلومات معنوية: استخدام كلمات لها مدلول معنوي. مثال: تساوي الشحنة الموجبة على البروتون الشحنة السالبة على الإلكترون.
- معلومات متوازنة: و هي التي تستخدم كلمات لها مدلول حسي و كلمات أخرى لها مدلول معنوي. مثال: ترتفع أمواج البحر بفعل ظاهرة المد و الجزر.

✓ تصنيف المعلومات على أساس موضوعها

- ألفا: المصطلحات العلمية البحتة.
- بيتا: المعلومات الثقافية.
- ثيتا : معلومات الكتب السماوية.
- جاما : الأخبار و القصص.

## كيف يتعامل العقل البشرى مع المعلومات؟

---

هناك خطوات يقوم بها العقل البشرى عند استقباله المعلومة من خلال إحدى الحواس الخمس و هي كالآتي:

أولا : المقارنة وتكوين المعنى\_ يقوم العقل بمقارنة الشيء الجديد الذي يتعامل معه بما في مخزونه من المفاهيم ؛ ويكتشف إذا كان لديه معرفة سابقة بهذا الشيء، أو قرابية منه. و يبدأ في إيجاد معنى للشيء الجديد، أو يضعه جانبا إلى حين أن يجد له معنى.

ثانيا: التصنيف وتنظيم المعلومات\_ بمجرد تعرف العقل على أشياء تشبه هذا الشيء الجديد فإنه يضمه إليها في مجموعة واحدة بمعنى أن العقل يفتح ملفات يضم فيها كل الأشياء المتشابهة. وهكذا يتم تنظيم المعلومات بحيث يسهل استدعاؤها لأهداف مختلفة.

ثالثا: تخزين المعلومات\_ بعد تصنيف المعلومات يصمم العقل نظاما لحفظ المعلومات ليسهل تذكرها واستخدامها. ويحاول العقل ربط المعلومات ،

كما يحاول تخزين المعلومات بأكثر من شكل. فمثلا يربط بين اسم الشيء وصورته، ويربط بين حدث معين وتاريخه، و يربط بين المعلومة و رائحة أو لون أو مكان معين، وقد يربط بين معلومة معينة ومشاعر ترتبط بهذه المعلومة. كل هذه الأساليب في تخزين المعلومات تهدف إلى بقائها في الذاكرة، ويسهل تذكرها عند الحاجة.

### المعلومات و العقل

إن المعلومات تحاصرنا في محيطنا اليومي. وهذه الغزارة في المجالات كلها هي التي تزيد إرباكنا في التعامل معها على الرغم من هدفها الواضح. فمن الأحرى القول بأن الإنسان الذي يكتسب المعلومات وينتج المعرفة هو الرأسمال الجديد للمجتمعات المعاصرة. و المهم هو فاعلية الإنسان في المجتمع، فالبيانات والمعلومات المخزنة داخل أدوات فلا معنى لها دون هذه الفاعلية.

إن عملية تفاعل المعلومات في العقل معقدة جدا، من حيث انتقاء واكتساب ومعالجة وإهمال بعض المعلومات. كما إن عملية تحول البيانات إلى معرفة واتخاذ القرار قد يأخذ وقتا طويلا في بعض الحالات حسب ما تتطلب الظروف. و تتداخل عادة البيانات السمعية و البصرية و الحسية و

الشمية التي يتلقاها العقل عن طريق الحواس مجتمعة، لتنتج لديه مجموعة معلومات مركبة تسهم في إنشاء معرفته حول موضوع ما. إن عملية الاختيار النوعي للعقل الإنساني هو ما يميز الفعل المعرفي للإنسان عن التركيبات المعلوماتية للحاسوب. فالحاسوب يتعامل مع البيانات والمعلومات، في حين يتعامل العقل مع المعرفة، ومن هنا تأتي قيمة الإنسان. ولهذا لا يمكن مقارنة الحصول على معلومات مخزنة ومنظمة من الحاسوب بأهمية التعامل مع معرفة خبير في المجال الذي تدور حوله هذه المعلومات.



"تذكر دائما أن ليس المجهود وحده هو ما يحقق النجاح .. لكن المجهود الذكي، الموجه في الطريق الصحيح"

شريف عرفة

## كيف تؤثر المعلومة على مشاعر الإنسان؟



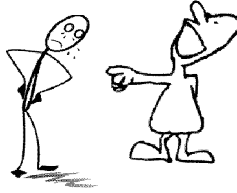
قال ادموند سبنسر : "إن العقل هو  
الذي يجعلك سليما, أو مريضا,  
تعيسا أو سعيدا, غنيا أو فقيرا".

كما قال إدوار دي بونو : "طريقة تفكيرنا اليوم تحدد مصيرنا الغد".

يختلف تفسير المعلومة التي نحصل عليها من شخص إلى آخر بطريقة  
يصعب معها تحديد الحدث الفعلي فكل حدث يتم ترشيحه عند دخوله العقل  
من خلال المعتقدات والاتجاهات والقيم ولذلك يفسر الحدث الواحد بأكثر  
من تفسير و قد يكون سلبي وإيجابي في نفس الوقت وليس بالضرورة أن  
يكون أيهما هو الصواب.

إن المعلومة تكون عند إضافة شيء جديد في حياة الآخرين و تغيير رؤية  
الإنسان للعالم. و المطلوب هو تغيير الرؤية للأفضل. فهناك معلومة  
تجعل من يتناولها ينظر للعالم بشعور داخلي أفضل.

و هناك معلومة سالبة تؤدي لزيادة مشاعر الغضب وتنمي الكراهية داخل النفوس وتجعل السيطرة للمشاعر السلبية داخل الإنسان تجعل من المعلومة أداة هدم لا بناء.

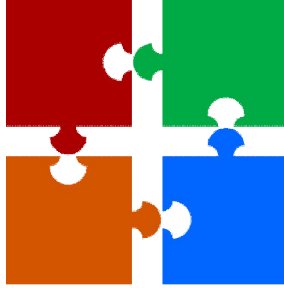


ولذلك الحرص مطلوب تجاه تناول المعلومات وفهمنا لها والتفاعل تجاهها. فمعظم ما يحدث في حياتنا هو نتيجة و رد فعل للكثير الذي يتسرب لنا دون أن نحاول فهمه بطريقة ايجابية مما يغير نظرتنا للحياة فنتحول من التفاؤل للتشاؤم ومن المرح للكآبة ومن القدرة علي العطاء للأنانية ومن المحبة للكراهية .

و لذلك علينا أن نكون من القوة بحيث نسيطر علي المعلومات بنشر الحقائق وليس الأكاذيب. و علينا أن نتذكر أن من يزرع في القلب و العقل أمل و من يضع علي الشفاه بسمة هو الإنسان الناجح لأنه اختار الطريق الصعب ومضي فيه وترك فيه بصمة ايجابية محي به آثار أقدام السفهاء والضعفاء التي تهدمه بنشر الكراهية و العدا بين بني البشر.



## الوعي المعلوماتي



في عصر التقنية المعلوماتية، لم يعد دور التربية والتعليم في عصرنا الحالي يقتصر على حشو أذهان الطلبة بأكبر قدر من المعلومات وإنما إيجاد طرق حديثة لمواجهة الثورة المعلوماتية. فلم تصبح مصادر المعلومات تقتصر على المناهج الدراسية و المجالات و الصحف ووسائل الإعلام. و من هنا تتزايد الحاجة إلى ما يعرف بالوعي المعلوماتي. فمصطلح الوعي المعلوماتي قد اكتسب أهمية أكبر بعد ظهور الإنترنت وإتاحة المعلومات بسهولة .

و لعل الآن يدور في ذهنك عدة أسئلة مثل ما هو الوعي المعلوماتي ؟ و كيف يكون الشخص واع معلوماتيا؟ و ما أهمية ذلك؟

دعونا نعرف كل ذلك في السطور القادمة...

## تعريف الوعي المعلوماتي

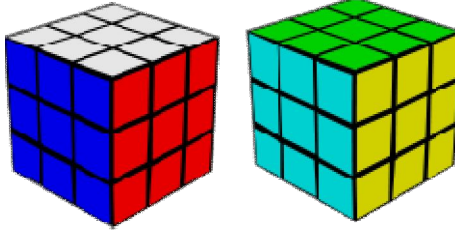
الوعي المعلوماتي هو: "معرفة الشخص باحتياجاته المعلوماتية و قدرته على تحديد المعلومات، و تحصيلها، و تقييمها، و تنظيمها، و استخدامها بفاعلية لدراسة قضايا و مشكلات واقعية، هو متطلب للمشاركة الفاعلة في مجتمع المعلومات، هو جزء من حق الإنسان الرئيس للتعلم مدى الحياة". \_ بيان براغ الصادر عام ٢٠٠٣ في إطار التعلم مدى الحياة.

## الشخص الواع معلوماتيا

تصف جمعية المكتبات الأمريكية الواعين معلوماتياً بـ:

" أولئك الأشخاص الذين تعلموا كيف يتعلمون. وقد تحقق لهم ذلك لأنهم عرفوا كيفية تنظيم المعرفة، وكيفية البحث عن المعلومات وكيفية استخدامها؛ حيث مكن ذلك الآخرين ليتعلموا منهم. إنهم أشخاص أعدوا للتعليم مدى الحياة لأنهم قادرون على الحصول على المعلومات التي يحتاجون لأي مهمة أو قرار بين أيديهم".

## أهمية الوعي المعلوماتي



أصبحت المعلومات في هذه الوقت منتج عالي القيمة لأنها تحقق جودة الحياة الاجتماعية والثقافية والسياسية التي بدورها تحقق رفاهية المجتمعات و من ثم الحياة الاقتصادية. فكيف يمكن أن تتنافس الدول بدون أفراد تتمتع بالوعي المعلوماتي !!!

و ترى جمعية المكتبات الأسترالية أن الوعي المعلوماتي مرادف لكيف تتعلم. أما جمعية المكتبات الأمريكية فتري أن الوعي المعلوماتي هو القدرة على تمييز المعلومات التي تحتاجها، وتحديد مكانها وتقويمها، وتستخدمها لحل مشكلة معينة، وعرضها في شكل ذي معنى، وهي تساعد على العيش والنجاح في بيئة تقنية المعلومات.

و إذا تم الاهتمام بالوعي المعلوماتي فستكون النتيجة إنسان يمتلك القدرة على معالجة المعلومات و احترام التعامل مع المعلومات و من ثم يكون لديه المهارات اللازمة لاستخدامها. و من هنا نعلم انه يقع علينا العبء لإخراج أفراد لديهم مهارات البحث عن المعلومات التي يحتاجونها حتى يكون لديهم القدرة على الوصول للمعلومات بأنفسهم. وإكساب الأفراد مهارات الوعي المعلوماتي هو ما ينبغي أن تصمم على أساسه الأهداف والبيئات التعليمية. فليس المهم هو نقل المعرفة بل الأهم هو إثارة الفضول العلمي و زرع موهبة الاكتشاف والإبداع.



قال الشافعي في العلم:

أخي لن تتال العلم إلا بستة ..... سأنبئك عن تفصيلها ببيان  
ذكاء وحرص واجتهاد وبلغة ..... وصحبة أستاذ وطول زمان

## كيف يمكنك تقييم المعلومات؟



يجب علينا أن نُبقي عقولنا متيقظًا ونتعلم المزيد عن كيفية تقييم المعلومة التي تُقدم إلينا، ونحذر من التضليل والخداع... فالذين يملكون المعلومة يملكون القوة، و لكن الأهم من الحصول على المعلومة هو القدرة على تقييم المعلومة و لأننا في حال من الطوفان المعلوماتي الذي يتطلب إدراك قيمة المعلومة و القدرة على فرز المعلومة وتحليلها بدقة.و يرى البعض إن استماع آراء الآخرين يرجع بالفائدة، ولكن في بعض الأحيان قد تأثر آراء الآخرين سلبيا على و ذلك لأننا:

١. نميل إلى تصديق الناس الذين نعجب بهم، حتى عندما تكون آرائهم ربما ليست مبنية على معلومات صحيحة بوجه خاص.
٢. إن أسلوب العرض البارع قد يكون له تأثير على تفكيرك بغض النظر عن المحتوى الذي يحتويه هذا المعروض.

## تقيّم المعلومة من خلال التفكير أو الشعور...

- النوع المعتمد على التفكير يجعل الأفراد يؤسسون أحكامهم على تحليلات محايدة، يستخدمون العقل والمنطق وليس القيم الشخصية أو المظاهر العاطفية للوضع.
- النوع المعتمد على المشاعر يؤسس الأفراد أحكامهم على المشاعر الشخصية مثل الانسجام والميل إلى اتخاذ القرارات الناتجة عن الاستحسان والقبول للآخرين.

## كيف يمكن التأكد من صحة المعلومة ؟

في كل وقت تمر عليك معلومات جديدة عليك

اسأل نفسك الأسئلة التالية:



١. هل هناك كلمات غير محددة أو مبهمه؟

المعلومات الحقيقية تكون محددة وواقعية. فإذا كان هناك كلمات غامضة و يمكن تفسيرها على عدة أوجه العمل على تجنبها فابحث عنها.

٢. ماهو مصدر المعلومات؟

قد تكون مصادر المعلومات للكاتب أو المتحدث غير كافية أو مغلوبة. لذا لا تعتمد على الحقائق ما لم يكن مصدرها واضحا. وإذا كانت منسوبة إلى مصادر غامضة فلك عدم الثقة بها.

٣. هل تحتوي على تعميمات ؟

لا تثق في التعميمات و الأحكام عامة. فغالبا ما تكون البيانات المطلقة عن مجموعات أو أشخاص غير صحيحة. فالحياة بها اختلافات كثيرة.

٤. هل تعتمد أساساً على التشابه الجزئي ؟

التشابه الجزئي و التماثل يضم وسائل لإيضاح النقاط والقضايا عن طريق المقارنة بينها وبين أشياء أخرى لها نفس الخصائص. وهي تفترض أن

بسبب وجود علاقة بين شيئين فإنهما يتشابهان بكل الطرق. ولكن لا يمكن المقارنة بين الأشياء المختلفة. فقد تشبه إدارة أحد الأعمال و مصارعة سيوف السوماري اليابانية التي تعود إلى القرون الوسطى. ولكن الأمر ليس حربًا بالسيوف.

٥. هل المعلومات حديثة و قابلة للتطبيق؟

تتغير الأشياء والظروف وتلغي النظريات بعضها البعض في هذا العصر. وسوف يكون من الخطأ أن نقبل حقائق وأفكار غير حديثة و غير مستخدمة.

٦. هل هي أصلية أم مستعملة؟

أفضل المعلومات تأتي من الخبراء في المجال فهم من يعرفون حقاً الحديث عنها. و تزداد فرصة الخطأ المعتمد وغير المعتمد بعد مرورهما على السنة أناس عديدين غير متخصصين.

٧. هل هناك دلائل مساعدة أم أنها مجرد وجهة نظر؟



هناك وجهات نظر متكررة في شكل حقائق. فعلينا أن نفرق بينا لآراء شخصية و الحقائق. و على المؤلف أو المتحدث تقديم أرقامًا محددة ومقاييس ومصادر إذا كانت حقائق. وما عدا ذلك فهي افتراضات غير مدعومة.

تستطيع من خلال الأسئلة السبعة السابقة أن تكتشف لك إذا كانت المعلومات التي حصلت عليها مزيفة أم حقيقية. و حتى إذا لجأ بعض الكتاب والمتحدثين إلى الخدع لخلق استنتاجات مضللة فأنت تستطيع أن تزيح القناع عن محاولاتهم.



" لا تقرا لتعارض و تفند و لا تؤمن و تسلم و لا لتجد ما تتحدث عنه ، بل  
لتزن و تفكر "

فرانسيس بيكون

## الذاكرة

---



تعريف التذكر: عملية عقلية يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرات التي يمر بها الفرد. و بدون الذاكرة يصير التفكير الإنساني محدود للغاية و لا نستطيع الاحتفاظ والاستفادة من نواتج التعلم وبدونها يدرك الفرد لأي شيء يتكرر لعدة مرات و كأنه يراه للمرة الأولى و بالتالي لا يحدث

التعلم. وتمثل الذاكرة في الغالب عاملاً يدخل في معظم العمليات العقلية المعرفية كالفهم والتحليل والتركيب و التطبيق.

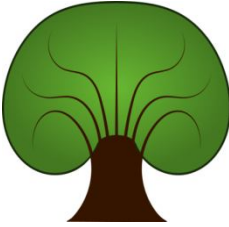
هل تعرف ما هي قدرة ذاكرتك؟ ...أمضى البروفسور مارك روزنزن ويج من جامعة كاليفورنيا سنوات طوال يدرس فيها قدرة التخزين لدى الذاكرة البشرية. فاكتشف في هذا البحث الطويل أن قدرة التخزين لدى الإنسان هائلة جدًا فلو تم تغذية المخ بمعلومات جديدة بواقع عشر معلومات في كل ثانية ولمدة سنة دون توقف من ليل أو نهار؛ فإن مقدار ما تم تغذيته في مخ الإنسان من المعلومات يعادل أقل من نصف المساحة المخصصة لتخزين المعلومات فيه، فلا يملك اللسان بعد ذلك سوى حمد الله والثناء عليه؛ لأجل تلك النعمة العظيمة، نعمة الذاكرة.

ولكن لماذا ننسى؟ ...هل قابلت أحدًا من قبل فسألته عن اسمه ثم قابلته بعد أيام قليلة فلم تتذكر اسمه؟ هل تجد عناءً في تذكر كلمة السر الخاصة ببريدك الإلكتروني؟ وهناك أسباب عدة للنسيان من أهمها ما يلي:

- أسباب نفسية ترجع لرفض العقل اللاواعي لتذكر بعض الأمور بسبب ارتباطها بذكريات مؤلمة أو عدم تذكر مكان ما لارتباطه بحدث غير سار.

- أسباب اجتماعية وذلك لانشغال الفكر بأكثر من عمل واحد في نفس الوقت.
- أسباب فسيولوجية كالإرهاق الجسدي والنفسي اللذان يقللان من قدرة الفرد على استيعاب الأمور و بالتالي عدم القدرة على استرجاعها.

## أنواع الذاكرة



تتداخل و تعدد تقسيمات الذاكرة أثناء معالجتها و تخزينها للمعلومات.

تنقسم الذاكرة طبقا لعلم الديناتولوجى إلى :

- ١- الذاكرة المعنوية : هي الذاكرة التي تحتفظ بالمعاني و الصور و المفاهيم و تحوى المعلومات الأولية (مضمون المعلومة الذي يدرك مباشرة بالحواس). و يمكنها عرض المئات منها في وقت قصير لأنها تجمع الأشياء المجردة.

٢- الذاكرة الشكلية: هي الذاكرة التي تحتفظ بشكل المعلومات (الكلمات) و سعتها أقل من الذاكرة المعنوية و مدة الاحتفاظ بها أقل. و هي أبطء من الذاكرة المعنوية.

أما طبقا لعلم النفس فتقسم الذاكرة إلى :

١- الذاكرة الحسية: هي التي يتم تخزين المعلومات الواردة عن طريق الحواس الخمس قد تكون بصرية أو سمعية أو شمّية أو غير ذلك. تتميز هذه الذاكرة ببقاء تأثير المنبه بعد توقفه و لذلك سنعرض بعض طرق التذكر المختلفة التي تعتمد على الذاكرة الحسية في الصفحات القادمة و علاقتها بالألوان و حاسة الشم و من أكثر أنماط الذاكرة الحسية :

أ. الذاكرة الحسية البصرية : تعنى بالانطباعات البصرية التي تنقلها هذه الذاكرة إلى المعالجة المعرفية اللاحقة.

ب. الذاكرة الحسية السمعية: هذه الذاكرة تعمل على استقبال المعلومات السمعية و الاحتفاظ بها لبعض الوقت ثم تمريرها إلى الذاكرة القصيرة للمعالجة.

٢- الذاكرة قصيرة المدى : تقوم هذه الذاكرة بحفظ المعلومات لبضع دقائق أي لفترة قصيرة و ذلك لأننا بحاجة إليها مؤقتة.

### ٣- الذاكرة طويلة المدى :

يكون التخزين في هذه الذاكرة فعالا بعد المعالجة التي يمر بها في ذاكرة العمل و ما يميز هذه الذاكرة هو توفير المعلومات في كل وقت ولكن هذا لا يعني أن هذا الاسترجاع السهل.

كما تقسم محتويات الذاكرة طويلة المدى إلى نوعين أو نمطين من المعلومات:

أ. الذاكرة الإجرائية: تدور معلومات هذه الذاكرة حول المهارات الأدائية التي تعلمها الشخص من خلال الممارسة. و مثال على ذلك المهارات التي تتعلمها ضمن لعبة كرة القدم كمهارة التعاون واللياقة البدنية للعبة فجميع هذه المهارات تم تعلمها من خلال الممارسة وتستطيع الآن ممارستها بدون الحاجة إلى الوعي خلال اللعبة.

ب. الذاكرة التقريرية : تدور معلومات هذه الذاكرة حول الحقائق والمعارف التي تعلمها الشخص خلال مراحل حياته المختلفة وتوصف هذه الذاكرة بأنها سهلة التعلم و النسيان لكثرة معلوماتها ولتأثرها بالممارسة والاستخدام، ويمكن تقسيم هذه الذاكرة إلى نوعين هما:

- الذاكرة العرضية: تحتوي على معلومات ذات صلة بالسيرة الذاتية للشخص وخبراته وفق تسلسل زمني ومكاني محدد، ومثال على ذلك ذكريات الشخص حول امتحان الثانوية العامة وما تبعها قبوله في الجامعة.
- الذاكرة الدلالية: تحتوى على معاني المعلومات. فالمعلومات اللفظية لا يمكنها أن تنتقل إلى مخزن الذاكرة بشكلها النصي، فما ينقل هو محتوى الرسالة.

## بعض التقنيات التي تساعدك على التذكر

---

### الألوان و التذكر

إن الألوان تساعد على التذكر حيث تنشط منطقة المرح في الدماغ و تقسم الألوان إلى ثلاث أقسام للتذكر :

- ألوان تساعد على الحفظ

الأخضر : يساعد في الاسترخاء والهدوء مما يسهل سرعة الحفظ و هذا يساعد على حفظ المعلومات المفصلة وتحتوي على قوانين مثلاً.

الأصفر : حيث أنه منشط لحيوية الدماغ مما يساعد على سرعة الحفظ جيداً كأنك في الصحراء وهذا يساعد في حفظ المعلومات بنصها.

■ ألوان تساعد على الفهم

السماوى و الأزرق : يوحى بالهدوء الشديد مما يساعد على سرعة الفهم التي تحتوي على معلومات كثيرة كأن تنظر إلى السماء.

■ ألوان تساعد على التركيز والانتباه جيداً

البرتقالي : يساعد على الانتباه و التركيز كأنك تشاهد الشمس تغرب وهذا يساعد على تحويل المعلومات الكثيرة إلى قليلة مما يساعد على الفهم والتركيز.

الأحمر : يساعد على الانتباه و يساعد على التركيز جيداً و بذلك لن تنسى المعلومات ولذلك يمكن استخدامها لإظهار كلمات معينة عند المذاكرة.



## الذاكرة و الأظعمة

بعض الأظعمة و المشروبات على مساعدة الإنسان على الحفظ والتذكر:

▪ الزنجبيل يقوي الذاكرة و يؤخذ كمطحون مع الحبة السوداء ويتم خلطها مع العسل، وتؤخذ ملعقة صغيرة من هذا المزيج على الريق يوميا.

▪ العسل يعد علاجا لعدد كبير من الأمراض التي تصيب الإنسان، وله أهمية خاصة في تعزيز الذاكرة و زيادة القدرة على الحفظ والتذكر.

▪ عشبة الجينسينج وهي تعزز القدرة على التركيز والتذكر وتزيد من النشاط الذهني.

▪ الجوز أو عين الجمل والصنوبر والزبيب، وهذه المواد مفيدة للجسم كما إنها تقوي الذاكرة وتساعد على الحفظ و التذكر.

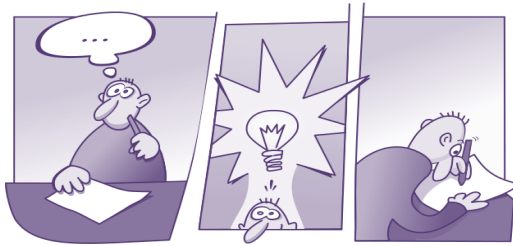
## الذاكرة و حاسة الشم

كشفت نتائج دراسة حديثة أن استنشاق روائح الورود تقوي الذاكرة و ذلك طبقا لما ورد في دورية "نيتشر" العلمية على شبكة الإنترنت. أجرى فريق من أطباء الأعصاب من جامعة لوبيك الألمانية ومركز هامبورج ايبندورف الطبي و مجموعة من طلاب كلية الطب. حيث تم تعريض

البعض لصور المعلقة في أحد الميادين ثم تعرض نصف العينة لرائحة قبل النوم و أثناءه ، بينما لم يتعرض النصف الآخر من العينة للرائحة أثناء النوم ، وتم قياس النتائج في اليوم التالي، حيث وجد الباحثون أن المجموعة التي استنشقت رائحة الورد أثناء النوم ، تذكرت ٩٧ % من أماكن الصور، بينما تذكرت بقية المجموعة ٨٦ % فقط .

وفسر العلماء ذلك بقولهم أن هناك منطقة في المخ تدعي " الهيبوكامبس " وهي مسؤولة عن تخزين المعلومات والخبرات الجديدة داخل المخ. حيث يعتقد جان بورن رئيس الفريق البحثي ، أن الروائح قد تعمل علي تقوية الذاكرة أثناء النوم ، بحيث تعطي فعالية أكبر لذاكرة المدى الطويل التي تحتفظ بالمعلومات للأبد.

### طرق أخرى تساعد على التذكر



أما الطرق التي تساعد على بقاء المعلومة مدة أطول و يمكن استخدامها لتسهل عملية التذكر وتخزين كم أكبر من المعلومات، لتقوم باستدعائه بسهولة عند الحاجة هي :

١. الفهم للموضوع أو للمعلومة ... فبدون الفهم لن تبقى المعلومة مدة طويلة وهذا هو الذي يحدث لكثير من الطلبة في مدارسنا و جامعاتنا إذا اعتمدنا على الذاكرة المجردة من الفهم فإن الطالب سوف يحفظ المعلومة مؤقتا للاختبار وبعد الاختبار سوف تتبخر المعلومة.
٢. أفضل طريقة لفهم المعلومات والاحتفاظ بها في الذاكرة، هي ربطها بمعلومات أخرى مشابهة.
٣. التركيز والانتباه ... فبدون التركيز والانتباه لن يكون هناك تعلم ولا فهم مثل الطالب أو الشخص الذي يحضر المحاضرة وهو شارذ الذهن فإن لن يكتسب شيء.
٤. كمية المادة أو المعلومات فكلما كانت المعلومات قليلة كلما ساعد على بقائها مدة أطول. و لذلك تعلم كيفية تلخيص المعلومات شيء هام.
٥. ربط الكلمات ذهنيا بالصور فاستدعاء حدث أو معلومة من صندوق الذكريات داخل المخ ليس أمرا سهلا. و لذلك بعمل نوع من التصنيف

- الذهني للمعلومات في رأسك اعتماداً على ربط المعلومات بالصور التي قد ترتبط بها سيسهل استرجاعها عند الحاجة إليها.
٦. ينفع التمثيل في تحفيز الذاكرة للقيام ببعض المهام المحددة في المستقبل. فإذا كنت ذاهباً مثلاً لمقابلة عمل، قم بتمثيل الموقف وكأنك أمام المحاور. وتأكد أنه عندما تذهب بالفعل للمقابلة، فإن ذاكرتك ستسعفك فعلاً وتذكر الإجابات التي من المفترض أن تجيبها.
٧. أسهل طريقة لحفظ الأرقام أو المصطلحات العلمية المعقدة، هي تقسيمها إلى وحدات أصغر.
٨. استخدم كلمات دالة وربطها بالمعلومات وهو ما يسهل استدعاؤها عند الحاجة لها. من السهل تصنيف المعلومات التي ترتبط بفكرة معينة كالألوان والخرائط والأماكن.
٩. كرر الأشياء التي قد تنساها و تستطيع أن تقولها عدة مرات بصوت عالي أو خفيض، أيضاً حاول كتابته كثيراً للتذكر هذا الشيء.
١٠. ابتعد عن التوتر لأنه يؤثر على التركيز بصورة كبيرة، لذلك حاول الاسترخاء وممارسة تمارين "اليوغا" بانتظام أو غيرها من التدريبات المختلفة، كما يمكن اللجوء للطبيب إذا كان لديك توتر مزمن شديد.

١١. عندما تربط حدثًا ما بعلامة شخصية، فإنه سيكون من السهل عليك تذكره. فمثلًا إذا كنت تقوم بعمل جولة للتسوق، وأعجبتك سلعة معينة في محل، سيكون تذكره أسهل عليك إذا تذكرت إحدى العلامات المتميزة التي قد مررت عليها في طريقك كبنك أو مدرسة أو آله سحب للنقود..

١٢. قم بتقسيم مخك "ذهنيا" إلى هرم، بحيث تكون قاعدته هي الأفكار الأكثر أهمية والأكثر تعقيدا، وتكون قمته هي الأقل أهمية والأقل تفصيلا، وكلما حصلت على معلومة جديدة، خزنها في مكانها المخصص في هرم أفكارك، وبالتالي سيسهل عليك استدعاؤها وتذكرها عندما تحتاج لذلك.

## التركيز



التركيز من أهم مقومات النجاح. التركيز ما هو الا توجيه  
الذهن إلى موضوع بعينه توجيهها كاملا.

كأن تحصر تفكيرك في مشكلة في عمك فتتظر في جميع  
زواياها وتحلل وتقارن حتى تصل إلى الحل. والتركيز  
أيضا هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون

النظر الى المؤثرات الأخرى , ونقصد بالمؤثر: هي المعلومات التي يتم  
استيعابها من خلال احدي الحواس.

فيقول أ.ج . جريس أهم رجال الصناعة البارزين: " أن صب الاهتمام في  
العمل أو المشكلة التي قيد البحث ثم نسيان الأمر بتاتا بمجرد حسمه  
والوصول إلى قرار فيه ، بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير  
منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح في الحياة". و قال كلود  
ادريان هلفتيوس فيلسوف و موسوعي فرنسي:

" العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن". أما فليبيس بروكسل عالم نفس  
يقول : "إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقرية".

## علاج مشكلة الشرود الذهني وقلّة التركيز



إن بناء القدرة على التركيز الذهني يحتاج إلى تمرين هادئ وطويل ولكنه صارم ودقيق كما يفعل الإنسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد وفي أي موضوع أيضا.

بعض الوسائل المساعدة لذلك :

- ١- رتب مكان عملك ترتيبا جيدا واستبعد كل ما يشتت فكري ويشغل ذهنك.
- ٢- عود نفسك على أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط و انس أو تناس كل ما عداه.
- ٣- إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد للتهوية.
- ٤- إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلا من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق .

٥- أعط نفسك قدرا كافيا من الراحة قبل البدء في التفكير وممارسة العمل .

٦- بادر بعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية وإذا كنت تعاني من شئ فلا تبالغ في أمره و لا تعطه تفكيراً أكبر من حجمه.

### تمارين التركيز

إذا أردت أن تحصل على جسد رياضي فستتوجه إلى إحدى صالات اللياقة البدنية وستنظم على التمارين و بالمثل أيضا إذا أردت أن تقوي قدرات عقلك فعليك أن تواليه بالتمارين المختلفة التي تنشط وتقوي كافة أجزائه.

فإليك بعض التمارين والتدريبات العملية التي من شأنها إن شاء الله أن ترفع من درجة تركيزك إذا واطبت على فعلها:

التدريب الأول:



١. ركز على صورة معينة لفترة طويلة نسبياً, ركز في ألوانها, شكلها , حجمها و كل شئ عنها.
٢. أغمض عينيك وحاول أن تتذكر كل شئ عن هذه الصورة.
٣. افتح عينيك وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل في ذهنك.
٤. كرر التدريب في صور أخرى وحاول أن تزيد من مقدرتك على التركيز في كل مرة.

#### التدريب الثاني:

حاول أن تخصص وقتاً معلوماً كل يوم تركز فيه ذهنك في خبر في صحيفة تقرأها ثم ابعده عنك الصحيفة وركز ذهنك في النبأ مدى عشر أو خمس عشرة دقيقة. ولا تنس أن التركيز معناه أن تحيط بالموضوع من كل جوانبه وتتنظر إليه من جميع زواياه مدخلاً في حسابك الأشخاص الوارد ذكرهم ونزعة الكاتب ومعلوماتك السابقة عن الخبر وحاول أن تصل إلى رأى حاسم في النبأ.

#### التدريب الثالث:

١. قم بعملية حصر للقضايا التي تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها.
٢. عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال اجلس في مكان هادئ واستخرج ورقتك وتناول أول قضية فيها بالتفكير.
٣. استعرض القضية الأولى من جميع جوانبها وركز قواك الذهنية فيها وكأنك غائب عن كل ما عداها في الوجود لبضع دقائق وحاول الإجابة على الأسئلة التالية عن القضية لماذا ، متى ، أين ، كيف ، من ، لماذا هذا العمل أريد القيام به ؟ متى الوقت المناسب له ؟ أين سيكون ؟ كيف سينفذ ؟ من يقوم بالعمل؟
٤. حدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة وسجل ذلك على الورق أولاً بأول.
٥. ألق نظرة على ما كتبت ثم أغض عينيك وحاول استذكار ما كتبت.
٦. أعد عملية التفكير في أوقات مختلفة وفي كل مرة اكتب ما تصل إليه من أفكار جديدة وأضفها عندك ثم انظر فيها ثم أغض عينيك وتذكر كل ما توصلت إليه.
٧. انظر إلى قضية أخرى وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها.

## كيف تكتسب مهارة جديدة؟

---



الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيير المستمر ... هكذا قال الفيلسوف اليوناني هيرقليطس. فنحن نحتاج إلى التغيير في حياتنا لتعلم أشياء جديدة مثل الرياضة أو القراءة ... و قرار اكتساب مهارة جديدة أمر سهل لكن أن تلتزم بها هذا ما يحتاج إلى جهد.

و هناك بعض الخطوات لاكتساب مهارة جديدة و الاستمرار عليها:

١. التزم لمدة ٢١ يوم: كرر هذه العادة لمدة ٣ أسابيع وسوف يصبح

الأمر تلقائياً و من السهل المحافظة عليه.

٢. التكرار: التكرار أمر أساسي لكي تجعل العادة تثبت عليك بالتكرار.

٣. ابدأ بخطوة بسيطة: من السهل أن تتفعل وتحاول أن تغير الكثير مرة واحدة و لكن هذا ليس صحيح فإذا أردت أن تقرأ لمدة ساعتين يومياً ابدأ بنصف ساعة حتى تصل إلى الساعتين.

٤. ذكر نفسك: قد تنسى الالتزام بالعادة فضع قصاصة تذكرك بما تريد تَعُودُه.

٥. كن ثابتاً : كلما ثبت على القيام بالعادة في نفس الوقت من اليوم وفي نفس المكان كلما سهل عليك الاستمرار.

٦. ابحث عن صديق: ابحث عن شخص يشاركك و يدعمك حتى يساعدك على الاستمرار إذا قررت إن تتوقف.

٧. لا تيأس: لا تتوقع أن تنتهي كل محاولتك للتغير بالنجاح فقد يحتاج الأمر عدة محاولات.

٨. اعتبر الأمر تجربة: جرب تغيير تصرفك لمدة شهر وأجل الحكم. فذلك يعطيك وجهة نظر أفضل للتغيير.

٩. غير الفكرة وتخيل النتائج : تخيل نفسك و ما سيصبح عليه حالك بعد تعودك هذه العادة.

١٠. واجه نفسك: اعرض لنفسك حقائق واقعية عن الجانب السيئ لعدم التغير واجه نفسك بهذه.

## التعلم



### تعريف التعلم

عملية التعلم لا تقتصر على اكتساب المعلومات والأفكار وإنما تشمل أيضاً مختلف العادات والمهارات. فكل ما يكتسبه الفرد على اختلاف صورته ما هو إلا نتاج لعملية التعلم ، وهذه العملية مستمرة تكاد لا تتقطع من الولادة حتى الممات.

### الفرق بين التعليم و التعلم

ويلاحظ أن التعليم مهمة يقوم به المعلم ، أما التعلم فنلك مهمة الطالب ،  
وإن كان كل منا معلم ومتعلم في آن واحد.

## إنك متعلم بارع



إن جميع بني البشر قابلون للتعلم بالطبيعة، حيث أنه جزء من تراثنا  
الإنساني ، غير أن معظمنا لا يدركون ذلك لسببين :

- 1- الخبرات التعليمية السلبية داخل و خارج النظام التعليمي .
- 2- الافتقار إلى أي تدريب بشأن كيفية تطبيق مواهب التعلم الطبيعية.

لقد لعبت تجاربنا السلبية مع النظام التعليمي دوراً في إقناع الكثير منا بأننا  
لن نحقق النجاح أبداً. ولدى ظهور أي إشارات عن برنامج تعليمي قادم ،

فإننا نبدأ في برمجة أنفسنا للشعور بالضغط و الفشل و ذلك بالاستدعاء العقلي لعدد من المفاهيم المغلوطة السلبية الشائعة حول التعلم . ومن بينها ما يلي :

"التعلم مثير للضجر " "لست متعلماً جيداً " " لن أتذكر ما أتعلمه"

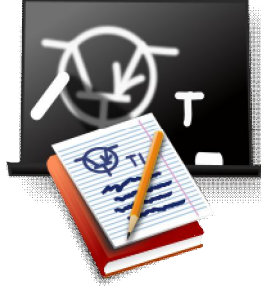
و تستند كل هذه الرسائل على فرضية تزعم أن التعلم عملية مقدر لنا و الفشل فيها. إن تكرار هذه الرسائل بمثابة حافز للتويم الذاتي يعمل على غلق مراكز التعلم في العقل عندما تكون في أشد الحاجة إليها . و حتى يمكن تغيير الحصيلة التعليمية من السلب إلى الإيجاب ، يتعين عليك برمجة عقلك برسائل إيجابية حول قدراتك كمتعلم جيد. أكد لنفسك قائلاً " إنني بالفعل متعلم ناجح في مجالات عديدة من المعرفة خلال حياتي و حتى الآن"

- التعلم يضايقني : هذه المقولة هي العقبة الأولى التي يضعها الناس لإعسار طريقهم إلى التعلم . فهي تفنقر إلى الصدق . و يكفي أن تسترجع بعض ذكرياتك حيث ستجد أن هناك أوقات كانت فرص التعلم خلالها ممتعة.

- لست متعلماً جيداً: يستخدم الرياضيون ورجال الأعمال ما يطلق عليه "التصور الإيجابي" لتأمين تحقيقهم النجاح . فإن هؤلاء الأشخاص يبرمجون عقولهم من أجل إحراز النصر. و إذا ما ثابتت على أن تكرر أنك غير كفاء بالنسبة لموضوع ما لفترة كافية فسوف تقوم بنفسك على جعل هذه النبوة أمراً واقعاً . فأنت كما ترى نفسك.
  - لن أتذكر ما أتعلمه: إذا كانت التأكيدات الإيجابية تساعدك على تحقيق أداء أفضل فلك أن تتخيل مدى تأثير مواصلة الحديث إلى نفسك بأنك لن تستطيع تذكر تفاصيل تقرير ما فهو جدير بأن يمحو تماما من ملفاتك العقلية أي معلومات بها بنفس السرعة التي تغذيها بها.
- حاول أن تحت نفسك وفقاً لمنهج "ال جذب و الترغيب" و لسوف تكتشف أن حماسك لتلقي العلم قد ازداد إلى حد بعيد ، و أن هذا الحماس سيؤدي بدوره إلى زيادة قدرتك على التعلم .



## مهارات التعلم



الطالب الذي يعرف كيف يتعلم لن يكون متقدما في مراحل الدراسة فقط بل سيحول حياته كلها إلى فرص للتعلم.  
من أين نبدأ ؟

على المتعلم أن يكتشف المحيط المناسب للتعلم وأن يخلق الجو المناسب لذلك حسب إمكانياته وظروفه. و أن يتمرن على التعلم لفترات طويلة لأن إتقان كيفية التعلم يحتاج ممارسة لوقت طويل وتركيز. كما عليه أيضا أن يضع أولوياته وأهدافه للتعلم يوميا.

### مبادئ التعلم الأساسية

١. كل متعلم فريد في خصائصه و ذكائه و حواسه و طرق استجابته للتعلم.

٢. كلما زاد عدد الحواس المشتركة في عملية الإدراك، ازدادت إمكانات التعلم.

٣. التعلم هو تحصيل للخبرات، لذا فإن تفاعل المتعلم بشكل واعي في عملية التعليم هو شئ أساسي.

٤. هناك العديد من استراتيجيات التعليم (المحاضرة- المناقشة- إجراء التجارب - عرض الأمثلة..)، لذا لا بد أن يستخدم المعلم ما يتناسب منها مع عدد المتعلمين والوسائل المتوفرة لديه.

٥. تذكر أن الإبداع هو الهدف النهائي لعملية التعليم و التعلم.

### طرق اكتساب المعلومات

يختلف أفضلية طرق اكتساب المعلومات من شخص لآخر. لكن بشكل عام، كلما زادت عدد الحواس المشتركة في العملية التعليمية كلما زادت الاستفادة وتركزت المعلومات. ولنأخذ مثالا على دمج هذه الطرق :

١. استماع :عندما تحضر الفصل وتستمع لشرح المعلم .

٢. كتابة :عندما تدون الملاحظات .

٣. رؤية :عندما تبدأ الدراسة وتقرأ ملاحظاتك .

٤. تسميع: عندما تقرأ ما كتبت بصوت عال.

## أدوات التعلم

أولا - القراءة

يقول عباس محمود العقاد : "لست أهوى القراءة لأكتب، ولا لأزداد عمراً في تقدير الحساب، إنما أهوى القراءة لأن لي في هذه الدنيا حياة واحدة، وحياة واحدة لا تكفيني ولا تحرك كل ما في ضميري من بواعث الحركة، القراءة وحدها هي التي تعطي الإنسان الواحد أكثر من حياة واحدة، لأنها تزيد هذه الحياة عمقا".

تعتبر القراءة من أهم أدوات التعلم هدفها هو استخراج المعلومات. و الأفضل استخدام القلم الرصاص أو الفسفوري للإشارة إلى المعلومات المهمة. وفائدة الإشارة مساعدة المتعلم وتسهيل عملية العودة إلى المعلومات حتى يستطيع أن يعيد قراءة الموضوع مختصرا.

هل تعلم أن القراءة في وقت ما كانت تعنى بالنسبة للعبيد الأمريكيين من أصل أفريقي الحرية .. ففي الولايات المتحدة لم يكن ملاك العبيد يسمحون

لعبيدهم أن يتعلموا حتى لا يلحموا بالحرية لو تعلموا القراءة. بل كانوا يعاقبون العبد الذي يقتنى كتابا أو يحاول التعلم.. ولكن السود ناضلوا للحصول على الحرية. وكان "توماس جونز" يدفع لطفل آخر يعرف القراءة ستة سنتات في الأسبوع كي يعلمه. أما " اولوداه اكويانو " الذي ولد في أفريقيا و كان والده زعيم في قبيلته ، في يوم هاجمه الغرباء و قاموا بخطفه هو و أخته ثم اشتراه ضابط بحري و أجبره على خدمته، و شاهد سيده و آخرين و هم يقرءون الكتب؛ فطلب من بعض أصدقائه تعليمه القراءة و الكتابة. و بعد سنوات كان يستثمر أوقات فراغه في أعمال إضافية ليشتري حريته و بعد فترة أصبح حرا و انتقل إلى إنجلترا و نشر كتابا يحكى فيه سيرته الذاتية.

## ثانيا - كتابة الملاحظات

تعتبر كتابة الملاحظات أداة مهمة لتذكير المتعلم و كتابة الملاحظات قد يكون مصدرها الكتاب أو محاضرة أو مناقشة... الخ. و الغاية الأساسية تدوين الملاحظات عدا عن كونها تطبيقاً فقط هي تذكرك بالمعلومات و زيادة تركيزك و انتباهك و مساعدتك على استرجاع ما قرأت. و الملاحظة قد تكون في المادة المطبوعة أو مسموعة أو مرئية أو محسوسة.

## مهارة تدوين الملاحظات

- الاستيعاب و الفهم الجيد يساعدك في تحديد الملاحظات التي ينبغي تدوينها ، و عليك أن تتبع الآتي عند تدوين الملاحظات :
- التركيز فقط على المعلومات و البيانات الجديدة بالنسبة لك.
- الاستعانة بالمادة المتوافرة لديك حول الموضوع ، و محاولة إثراء هذه الملاحظات من خلال القراءة.
- نقل الرسومات الإيضاحية التي تشرحها المادة التعليمية بصورة سريعة و أولوية و ركز جل اهتمامك على جوهر الموضوعات التي تدرسها.
- محاولة تدوين الملاحظات بحسب تسلسل محتوى المادة التعليمية التي تتعامل معها ، حيث يسهل ذلك مهمة الرجوع إلى هذه الملاحظات.

## ثالثا - التلخيص و الاختصار

- يعتبر الاختصار مرحلة متطورة من كتابة الملاحظات ، فعن طريق الاختصار يستطيع المتعلم أن يلخص أهم ما جاء في الموضوع من نقاط مهمة و بشكل منطقي .

## قواعد التلخيص

١. قاعدة الحذف: يمكنك حذف الجمل التي لا تساهم في فهم النص مثل:  
وصف الأشياء و الأشخاص والأعمال الثانوية. أو الاسترسال و  
التفصيل الفرعي للمعاني و الأفكار الرئيسية.
٢. قاعدة الدمج: يمكنك دمج الجملة فيجمل أخرى تشكل شرطاً لازماً  
أو نتيجة للجملة الأولى.
٣. قاعدة البناء: يمكنك بناء جملة من جمل و إحلال محلها شرطاً أن  
تكون الجملة المبنية الناتج الطبيعي للجملة المختصرة.
٤. قاعدة التعميم: يمكنك استبدال مجموعة من الجمل بجملة  
تعميمية تحمل في طياتها المعاني التي حملتها الجمل المستبدلة.

## مراحل التلخيص

المرحلة الأولى: قراءة النص الأصلي قراءة متأنية واستيعاب مضمونه وأهدافه

المرحلة الثانية: تدوين الأفكار الرئيسية (أثناء القراءة) في مذكرات مختصرة خارجية.

المرحلة الثالثة: إعادة صياغة الفكرة أو الأفكار الرئيسية بأسلوبك الخاص بإيجاز محكم بدون إضافة أو تعليق .

المتعلم الذي يستخدم ويتقن كل الأدوات السابق ذكرها في التعلم ، سيكون مميزا عندما يطرق مواضيع جديدة وستكون سهلة عليه ولن تستغرق فترة طويلة في التعلم وبالتالي سيوفر الوقت والجهد.

طرق وأشكال التلخيص

1. الطريقة النثرية : هينقل مركز أو نسخة مكثفة من الأصل.
2. الطريقة الهيكلية : وهذه تكون على شكل كلمات مفردة أو فقرات مختصرة، وتوضع على شكل قائمة، باستخدام تقسيما تمثل العناوين الرئيسية والعناوين الثانوية المتفرعة مع استخدام الترقيم و الترميز.

٣. الأشكال والخرائط العنكبوتية مثل الخرائط الذهنية : وتتم هذه الطريقة بوضع العنوان الرئيس في مركز الورقة على شكل هندسي وى تفرع من هو كل فرع رئيس قد يتفرع بدوره إلى أفرع ثانوية، وتستخدم هذه الطريقة خاصة إذا كان الموضوع المدروس ذا تصنيفات كثيرة.

### بعض النصائح للاستذكار

١. تبادل الآراء والأفكار مع الزملاء : من الضروري أن تتعرف على اثنين أو أكثر من الطلبة في حتى يمكن مناقشتهم في المعلومات التي تعلمتها.
٢. جهّز نفسك ذهنيا :مارس عملية التأمل لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك من جميع المشاكل والهموم قبل البدء بالدراسة. قد يكون من المفيد تجربة قراءة جزء من القرآن، أو صلاة ركعتين أو أداء التمارين الرياضية.
٣. التبسيط : ستمر عليك أثناء دراستك فقرات تبدو صعبة الحفظ. حاول أن تبسط هذه الفقرات إلى نقاط رئيسية مكونة من أفعال وأسماء.
٤. الترتيب الهجائي :يمكن للترتيب الهجائي أن يساعدك في حفظ المعلومات. افترض أن عليك تذكر الأطعمة التسعة التالية: فاصوليا،



فول، شمندر، لوبياء، فراولة، لحم، شعير، فجل، لوز. نلاحظ هنا أن الأسماء مقسّمة إلى ثلاثة حروف هي (ش، ف، ل) -كالشعير، الفول، اللوز. قد يساعد هذا الترتيب على الحفظ. استخدم خيالك لإيجاد أن نظام يساعدك على التذكّر.

٥. تعلّم قبل النوم مباشرة: أخيراً اقرأ أي شيء تجد صعوبة في تعلّمه قبل الذهاب للنوم مباشرة. لأن تماسك المعلومات يكون أكثر كفاءة وفاعلية خلال النوم.

٦. اختر المكان المناسب و الوقت المناسب.

٧. استخدم الأقلام الملونة و دون الأفكار المهمة.

### بعض المهارات للتعامل مع الورقة الإمتحانية

١. ابدأ بذكر الله عز وجل.

٢. اقرأ الأسئلة جيداً.

٣. ابدأ بإجابة الأسئلة المتمكن منها.

٤. استرجع الخريطة الذهنية .

٥. راجع إجابتك جيدا.



" أعلى مكافأة يعطينا إياها الله على عملنا الجيد هو أن نصبح قادرين على  
عمل الأفضل "

البرت هابارد

**التعلم الذاتي**

---



هو النشاط التعليمي الذي يقوم به الشخص المتعلم رغبة في تطوير و تنمية إمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله و اهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته ، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم و التعلم.

بدأ التعلم الذاتي في أوروبا وذلك على يد الطبيبة الإيطالية ماريا مونتيسوري التي طورت في أوائل القرن الـ٢٠ الميلادي أسلوباً جديداً في التعليم يشجع الطفل على التعلم بنفسه ويكون فيه هو المعلم والمتعلم في آن واحد، وقد أعدت مونتيسوري غرفة تربوية للتعلم الذاتي تم تجهيزها بكل ما يحتاج إليه التلاميذ لتطوير مهاراتهم العملية و اللغوية و الرقمية و الحسية.

وقد أعجب به أفراد الطبقة الأرستقراطية في بريطانيا واقترحوا العمل به، ولكن نشبت الحرب العالمية الثانية وعطلت تطور المسيرة التعليمية باستخدام ذلك الأسلوب.

وفي محاولة من جانب أخصائية تدريب المعلمين على التعليم بطريقة مونتيسوري والمعلمة لورنا ماهوني لتطوير الطريقة افتتحت ماهوني مدرسة على طريقة مونتيسوري في بيتها الواقع في الشمال الشرقي من لندن، وفي هذه المدرسة ليس هناك بداية رسمية للدرس كما أنه ليس هناك لوح اسود في غرفة الصف ولا يحدد المعلم للتلاميذ المادة التي سيدرسونها على مدى اليوم.



### كيف نتعلم ذاتيا؟

يمكن للمرء أن يتعلم ذاتيا من خلال تحديد

مجال معين للتعلم يرغب فيه إلى جانب

مستوى معين يريد الوصول إليه وعليه فإنه

يمكن القول إن المتعلم ذاتيا يجب أن يتبع بعض الخطوات ومن أهمها:

١. أن يقوم المتعلم بتحديد ما يريد أن يتعلم بصورة دقيقة وذلك منعا لتشتيت المتعلم وكذلك مساعدة له في تحديد المصادر التي سوف يرجع لها.
٢. أن يبدأ المتعلم بقراءة العديد من الموضوعات في المجال الذي يريد أن يبدأ فيه دون أن يكون ذلك من ضمن عملية التعلم الحقيقي والفعلي وذلك من أجل أن يضع المتعلم نفسه في الإطار الأساسي للموضوع الذي يريد أن يتعلمه، أي أن الغرض الرئيسي من هذه الخطوة هو تكوين خلفية عامة عن موضوع التعلم.
٣. أن يلجأ المتعلم في البداية إلى تحديد مستوى معرفته في الموضوع الذي يريد أن يتعلمه سواء بالرجوع إلى أحد المتخصصين أو أن يقوم هو نفسه بإجراء تحديد المستوى عن طريق أساليب التقويم المختلفة المناسبة.
٤. اختيار الوسائل المناسبة التي يمكن من خلالها التعلم.
٥. تحديد جدول زمني للمتعلم يتم فيه تقسيم الجهود التعليمي على عدد معين من الساعات أو غيرها من الأساليب التي يراها المتعلم مناسبة مع ضرورة ألا يفرض المتعلم في تقدير قدراته الذاتية أي لا يقوم بتحديد كم كبير على وقت قليل.

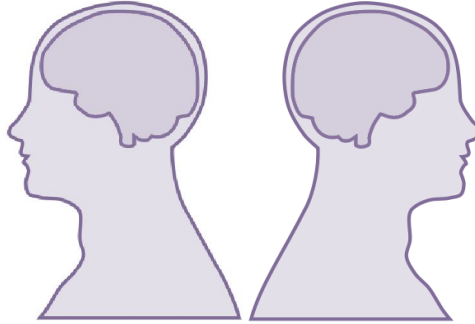
٦. إجراء نوع من التغذية المرتدة أثناء عملية التعلم من حيث تعديل الوقت إذا كان غير ملائم أو اللجوء إلى وسائل تعليمية مختلفة إذا كانت المستخدمة في البداية غير كافية وغيرها من طرق تحسين الأداء في أثناء العملية التعليمية.
٧. إجراء التقييم النهائي عند إتمام العمل المفترض إنجازه ويمكن هنا اللجوء إلى التقييم الخارجي من أجل التعرف على مستوى الأداء أو إجراء التقييم الذاتي.
٨. بصفة عامة تتطلب عملية التعلم الذاتي قدرة وقوة إرادة من جانب المتعلم وعدم ترك النفس تستجيب لأية عوامل محبطة .



" الأمر ليس أن بعض الناس يمتلكون الإرادة و آخرون لا يملكونها بل أن البعض مستعد للتغيير والآخرون لا "

جيمس جوردون

## التعلم السريع



تخبرنا بعض الدراسات أن المخ مقسم إلى قسمين أيمن و أيسر. المخ الأيسر يختص اكثر في التفكير المنطقي و يتعامل مع التحليل المتأنى خطوة خطوة إضافة إلى معظم مناطق اللغة مثل: الكلام و التفكير في الكلمات. أما المخ الأيمن يهتم اكثر بالتفكير الإبداعي و الموسيقى و الصور.

و يكون التعلم اسهل و اسرع و يبقى لمدة أطول عندما نستخدم المخ بجزئيه في التعلم. فخلال السنوات الخمسة الأولى من الحياة يتعلم الانسان أشياء اكثر من أي خمسة سنوات أخرى في حياته. و بعد السنوات الخمسة الأولى يذهب إلى المدرسة فيتغير كل شيء و يتعلم من خلال

طرق مثل القراءة ، المحاضرات ، التحليل وهي قيمة ولكن ليست هذه هي الطرق التي يجب ان يتعلم بها فقط.

ان تقنية التعلم السريع توفر طرق أسرع لتبادل المعلومات ولتحقيق أساليب أكثر كفاءة في التعلم. فبإضافة أنشطة مثل الموسيقى و الصور و الألعاب و نشاطات بدنية وتخيل. فالانسان يتعلم بشكل افضل عندما يحصلون على نشاطات متعددة اثناء التعلم. فهدفنا هو تجميع عدة طرق لأخذ المعلومات لأننا ننتذكر:

- ٢٠ % من مانقرأ ، ٣٠ % من مانسمع ، ٤٠ % من مانرى.
- ٥٠ % من مانقول ، ٦٠ % من مانعمل.
- ٩٠ % من مانرى ، نقول ، نسمع ونعمل.

إن الفرق بين استفادة الطالب من المعلومات المقدمة بالطريقة التقليدية مقارنة بالتعلم السريع هو كالفرق بين أن اشرح لك في محاضرة الاسعافات الأولية (التعلم التقليدي) وبين أن أدخلك إلي غرفة الاسعافات لأدريك خطوة بخطوة علي كيفية اداء الاسعافات الأولية ... أيهما تعتقد ابق في الذاكرة و أفضل في تعلم المهارة.



## القراءة

تعرف القراءة بأنها استخلاص للمعنى من المادة المطبوعة أو المكتوبة.

### أنواع القراءة

١- القراءة الثقافية : تشمل الإلمام بالأولويات من الأمور. و هذه الطريقة تناسب نوع بيتنا من المعلومات.

٢- القراءة الأكاديمية : تستوجب الفهم المتعمق بكل نواحي المادة ليتمكن المرء من اجتياز الاختبار وتتميز أيضاً بعدم وجود عامل الاختيار الحر للمادة المقروءة. و ذلك ما نطبقه مع المعلومات ألفا.

٣- القراءة المرجعية : نقوم بهذه القراءة عندما نرغب في البحث عن معلومات معينة قد تتطلب الاطلاع على عدة مراجع. مثال عند التحقق من معلومات جغرافية عن بلد معين.

٤- قراءة المتعة : قد تكون هذه أقل القراءات شأناً وتشمل قراءة الصحف والشعر وبعض القصص وما شابه ، وهدفها غالباً يكون الترويح عن النفس. و ذلك ما يناسب نوع المعلومات جاما.

## القراءة السريعة

---



يشتكى الكثير من الناس من أنهم يقضون وقت طويل لقراءة صفحات قليلة. وهذا يسبب الملل للقارئ والذي يجعله يبتعد عن القراءة . فالمشكلة تكمن في أنهم راغبون في القراءة لكنهم لا يعلمون كيف يقرءون . ولأهمية القراءة حيث إنها أساس من أسس الثقافة و العلم و لا غنى عنها لكل إنسان يريد النجاح و التفوق فسنعرض الآن إحدى المهارات الهامة و هى مهارة القراءة السريعة.

القراءة السريعة هي عبارة عن أسلوب للقراءة تتضاعف به كمية المادة المقروءة في وقت معين مع الاحتفاظ بكامل الاستيعاب . فالشخص الذي يتقن هذه المهارة بإمكانه اختزال وقت قراءة كتاب معين إلى الربع تقريبا و يعتمد هذا على مستوى القارئ ومدى تدريبه على هذه المهارة. و يمكن استخدام هذا النوع من القراءة مع نوع بيتا من المعلومات و لكنها لا تناسب المعلومة ألفا.

### كيف تصبح قارئ سريعا؟

تذكر أن الناس لم يولدوا مع "موهبة القراءة السريعة" وبالعودة قليلا إلى أيام الدراسة الابتدائية يوقن المرء صدق ذلك القول . فلا يمكن للعداء الرياضي الحصول على اللياقة البدنية العالية إلا بالتدريب.

إن المعدل الطبيعي لسرعة القراءة عندما تكون المادة المقروءة لغتهم الأصلية هو ٢٠٠ إلى ٣٠٠ كلمة في الدقيقة. فإذا كنت أقل قليلا من المعدل فأنت ضمن حدود المعدل. أما إذا اجتزت السرعة أعلاه فأنت أعلى من المعدل الطبيعي وبإمكانك مضاعفة القراءة بالتمرين المستمر.

- **التصفح السريع \_ Skimming :** يعتبر التصفح السريع قبل الدخول للجزء المقرر قراءته هو أحد أهم الطرق لأخذ فكرة مختصرة عن الموضوع. وذلك يكون بقراءة العناوين الرئيسية والفرعية بالإضافة إلى تمرير العين سريعاً على الأسطر أو بدايات ونهايات الفقرات.
- **حركة العين :** ضاعف سرعتك من خلال النظر إلى السطر على أنه مجموعة من الكلمات محاولاً فهم معناها. فأنظر إلى السطر الواحد على أنه ٣ أو ٤ مجموعات من الكلمات المتلاصقة ومن خلال النظر السريع إليها حاول فهم معناها. احذر توقف العين طويلاً على الكلمة. فلقد أثبتت دراسات كثيرة أن العين غير المدربة تتوقف بمعدل ستة إلى ثمانية مرات على السطر الواحد وهو بلا شك تأخير للقارئ .
- **أما الرجوع المتكرر للتأكد من كلمة معينة و الذي يكون بسبب إحساس القارئ بأنه قد فاته شيء مهم فيمكن التغلب عليه بتذكر أن ما قد فاته لا يخرج عن احتمالين وهما معلومة هامة أو أخرى غير هامة. فان كانت هامة فسيعيدها الكاتب وإن كانت غير ذلك فلم يفت القارئ شيئاً.**
- **تجنب تلفظ الكلمات :** و هي لفظ الكلمات ذهنياً أو شفاهياً أو صوتياً أثناء القراءة. وتعد هذه العادة أسوأ عادات بطيئو القراءة وغالبيتهم

يمارسونها ولكن بدرجات متفاوتة ... وربما يكون السبب في ذلك هو أن بداية تعلم الكلمات في المراحل الدراسية الأولى كان بنطقها بصوت عال بتشجيع من المدرسين و تصحب هذه العادة الكثير من الناس حتى سن متأخرة من العمر... و تعد هذه العادة عائقاً أساسياً يحول دون الإسراع في القراءة. و للتغلب على هذه العادة ولمضاعفة سرعة القراءة يجب النظر إلى الكلمات على أنها رموز بديهية تفهم بالنظر وليس بالقراءة (ذهنية أو شفوية لأو صوتية). و يمكننا التغلب على العادات السلبية للقراءة من خلال ممارسة عادة النظر إلى الكلمات دون النطق بها. تخيل وأنت تقرأ أنك تنظر إلى فيلما لا تحتاج إلى تحريك الشفاه أو اللفظ الذهني.



" التقدم مستحيل بدون تغيير ، و أولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء "

جورج برناردشو



الإدراك هو أن يعي الإنسان ما حوله من الأشياء والأحداث باستخدام الحواس. من المهم أن نعرف شيئين أساسيين عن الإدراك:

- إن الحدث المدرك يتركب من عدد من الرسائل المحسوسة التي تتشابه بصورة شديدة وفي النهاية تشكل أساس المعرفة للإنسان.
- الإنسان يتفاعل في الوقت الواحد مع جزء ضئيل من كل ما يحدث في بيئته وينتقي الحدث الذي يجذب انتباهه.

## مبادئ الإدراك

- أن إدراك الإنسان نسبي وليس مطلق .
- أن إدراك الإنسان انتقائي و هذا يعنى أن يقوم الإنسان بانتقاء ما يجذب انتباهه من المثيرات التي تحيط به وما يثير دافعية الإنسان .
- إدراك الإنسان أفضل كلما كانت الوسيلة التعليمية أكثر تنظيماً .
- الإدراك يتأثر بالاستعداد كلما كان الشخص مستعداً يستطيع إدراك الأشياء بسهولة وسرعة .
- يتأثر الإدراك بعدة أشياء منها العمر و القدرات العقلية والمستوى العلمي .

## الإدراك والتعلم

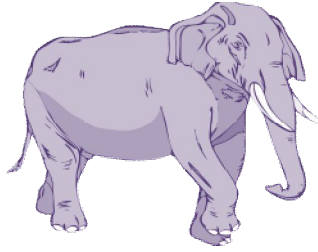


تتم عملية الإدراك لدى الإنسان عن طريق تضافر خمسة عوامل تشارك في العملية، وهي: الإدراك الحسي، والانتباه، والتفكير، والذاكرة، ثم التعبير.

يتم الإدراك الحسي عن طريق ورود المعلومات إلى الدماغ من الحواس: البصر والسمع واللمس والشم والتذوق و الحركة وهي الحاسة التي تجعلنا نعرف مواقع أعضاء الجسم وأوضاعها، فأنت تعرف إن كانت يدك مرفوعة أو ممدودة دون النظر إليها. ويقوم الدماغ بتحفيز المعلومات ثم تفسيرها ، وبالتالي فهمها. ثم لدينا الإحساس النفسي، كالحزن أو الفرح ، أو الغضب . وسندرج هذه المشاعر والعواطف والأحاسيس أيضا تحت كلمة الإحساس. و الموقف التعليمي هو موقف إدراكي بحد ذاته. إذ يتضح من عملية الإدراك أن كل فرد يدرك الشيء أو الحادثة بطريقته الخاصة.



و دعونا نحكى قصة توضح كيف يختلف إدراك كل منا عن الآخر.  
فيحكى أن عمياناً ستة كانوا يسكنون إحدى القرى و في إحدى الأيام  
أخبرهم القرويون أن فيلاً كبيراً يوجد في القرية. ولم يكن لدى العميان  
أدنى فكرة عن ماهية الفيل وشكله. وقد أتفق العميان فيما بينهم أنهم  
يستطيعون أن يتلمسوا الفيل بما أنهم لا يستطيعون رؤيته كي يكتشفوا ما  
هو. توجه العميان نحو الفيل وقد أخذ كل واحد منهم طرفاً من الفيل  
متلمساً إياه.



صاح الأعمى الأول وهو يتلمس رجل الفيل الضخمة: "إن الفيل جذع شجرة  
كبير".

صاح الأعمى الثاني: "إن الفيل حبل متلمساً ذيل الفيل الغليظ"

صاح الأعمى الثالث: "لا، إن الفيل ثعبان" متلمساً خرطوم الفيل الطويل.

صاح الأعمى الرابع: "إنكم لا تفهمون، إنه مروحة يدوية كبيرة" وهو  
يتلمس أذنه.

صاح الأعمى الخامس: "إن الفيل حائط" وهو يتلمس بطن الفيل الكبيرة.  
صاح الأعمى السادس: " إن الفيل رمح " وهو يتلمس عاج الفيل الطويل  
الملتف و المدبب.



استمر العميان الستة يتجادلون فيما بينهم حول الفيل وقد استمر كل واحد منهم يتلمس الجزء الذي وقف إزاءه. و بعد أن ارتفع صراخهم ونزاعهم مر بقربهم أحد الحكماء وقد استوقفه منظرهم، وسألهم عن حالهم. فأخبره العميان أنهم لا يستطيعون الإتفاق على ماهية الفيل. و قد أخبره كل واحد منهم بالذي يتلمسه من الفيل.

أجابهم الحكيم بهدوء كلكم على حق. أن كل واحد منكم تصور الفيل بشكل مختلف لأنه تلمس جزء مختلفاً من الفيل. والأجزاء المختلفة التي تلمستموها تمثل الفيل مجتمعة. عندها توقف العميان عن النزاع و العراك وأحسوا بالسعادة لأن كل واحد منهم كان على حق .

كانت النتيجة كما ظهر أن كل واحد منهم عبر عن الحقيقة من وجهة نظره  
ومن المعطيات التي كانت في إمكانه، فلم تكن إلا جزءاً من الحقيقة، لا  
الحقيقة كلها.



" إنني أبدو مثل طفلٍ يلعبُ في ساحل البحر و يجدُ من وقتٍ لآخر  
حصاة ملساء أو قوقعة جميلة أجمل من مثيلاتها إلا أن الحقيقة كلها  
تمتدُّ أمامي مثل محيطٍ واسعٍ عظيم لم أكتشف منهُ أي شيء بعد "

اسحق نيوتن

## التفكير

التفكير نشاط تنفرد به الكائنات البشرية عن بقية الكائنات الحية ، كما يتم من خلاله اكتساب المعارف والخبرات وفهم طبيعة الأشياء وتفسيرها وحل المشكلات والتخطيط واتخاذ القرار .

و نحن في وطننا العربي نسمع أن التعليم يهتم بالتفكير، و أن تعليم التفكير هدفاً أساسياً في العملية التعليمية. لكن هل واقع مدارسنا يحكي ذلك؟ بل الواقع يقول أننا نخرج أعداد هائلة من طلبتنا و خبراتهم الأساسية في التذكر هو الحفظ.

### ما هو التفكير؟

- التفكير هو عملية معالجة للمعلومات .. والتفكير عملية تصنيف ومقارنة وتقييم لهذه المعلومات على ضوء منظومة الإيمان والاعتقاد والقيم .. وبالتالي صياغة إستراتيجية ينتج عنها تعبير لغوي أو سلوكي كما ينتج عنها تأثيرات فسيولوجية في العضلات والتنفس ولون البشرة وتعبيرات الوجه.

- يُعتبر العالم " جون ديوي" من أوائل من اهتم بتحديد التفكير وتمييزه عن العمليات العقلية الأخرى ، ويُعرف التفكير بأنه " النشاط العقلي الذي يرمي إلى حل مشكلة ما".
- ويُعرفه رجاء محمود أبو علام بأن التفكير" هو أعلى أشكال النشاط العقلي لدى الإنسان فهو العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة كحل مشكلة معينة أو لإدراك علاقة جديدة بين أمرين أو عدة أمور".

### هل يمكن تعليم التفكير ؟

يرى دي بونو أن التفكير مهارة يمكن أن تتحسن بالتدريب والممارسة والتعليم، ويرى أن مهارة التفكير لا تختلف عن أي مهارة أخرى، ويشبه التفكير بمهارة قيادة السيارة، ويعمل الذكاء في خبرة الإنسان، كما تعمل قوة محرك السيارة، عن طريق المهارة في قيادتها.

### لماذا نتعلم التفكير؟

- أولاً: التفكير ضرورة لاكتشاف الحياة .
- ثانياً : التفكير الكفاء هو الذى يساعدك على التطوير من نفسك.
- ثالثاً : التفكير قوة لبقاء الفرد و المجتمع..

يقول مفكر ياباني "معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحت أقدامها و تتضرب بمرور الزمن ، أما نحن فنعيش على ثروة فوق أرجلنا تزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها".

■ رابعا: إن التميز في التحصيل الدراسي مقرونا بتعليم مهارات التفكير.

## مهارات التفكير

و دعونا نعرف ما هي مهارات التفكير التي يمكن أن نتعلمها و نطورها:

١. مهارة المقارنة: هي مهارة التعرف على أوجه الشبه والاختلاف بين شيئين أو أكثر. كما تضيف المقارنة عنصر التشويق والإثارة للموقف التعليمي. و المقارنة ليست فقط لتنظيم المعلومات و إنما عملية توليد معارف الإنسان.

٢. مهارة التصنيف: مهارة التصنيف تفيد في تعلم ماهية الخصائص المشتركة بين الأشياء ونحن عندما نصنف أشياء فنحن نضعها في مجموعات وفق نظام معين في أذهاننا. فمثلا في المنزل أدوات المطبخ كلها مرتبة في أدرج معينة للكؤوس والصحون والملاعق وخلافه.و أيضا الكتب في المكتبات فهي مصنفة على حسب مجالها.

وغيرها من مستلزمات الحياة تخضع في الحقيقة لعملية التصنيف من أجل تسهيل حفظها و تناولها و استخدامها.

٣. تنظيم المعلومات: مهارة تهتم بتحليل المعلومات و تجميع المعلومات للإجابة عن سؤال و تتطلب إصدار أحكام أو إعطاء رأي و استخدام معايير للوصول إلى النتيجة. مثل تنظيم معلومات عن نسبة مرض معين كالسرطان في بلد ما.

٤. الترتيب: أي ترتيب المعلومات حسب حدوثها أو حسب الطول أو الأهمية.

٥. التطبيق: استخدام المعلومات والخبرات في مواقف جديدة.

٦. تفسير البيانات: عملية عقلية هدفها إضفاء معنى على خبراتنا الحياتية.

فالخبرة السابقة تلعب دوراً هاماً في تنمية مهارة تفسير المعلومات

المتوفرة لأنها تساعد على تعميق الفهم و التوصل إلى معرفة جديدة .

٧. سابغاً إدراك العلاقات اللفظية أو علاقات التناظر: مثال للتناظر:

نسر < طيور.

و لنحكى تلك الحكاية عن حسن التفكير و التصرف:

قديمًا و في أحد قرى الهند الصغيرة، كان هناك مزارع  
اقترض مبلغ كبير من المال من أحد عجوز مقرضي  
المال في القرية. و مقرض المال أعجب ببنت  
المزارع الفتاة، لذا قدم عرضًا بمقايضة.



قال بأنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوجه ابنته. رفض المزارع و  
ابنته من هذا العرض. عندئذ اقترح مقرض المال الماكر بأن يدع المزارع  
و ابنته للقدر أن يقرر هذا الأمر. أخبرهم بأنه سيضع حصاتين واحدة  
سوداء و الأخرى بيضاء في كيس النقود و على الفتاة النقط أحد  
الحصاتين :

- إذا التقطت الحصة السوداء، تصبح زوجته و يتنازل عن قرض أبيها.
- إذا التقطت الحصة البيضاء، لا تتزوج و يتنازل عن قرض أبيها.
- إذا رفضت النقط أي حصة، سيسجن والدها.

ووقف جميع أهل القرية على ممر مفروش بالحصى في أرض المزارع.  
و انحنى مقرض المال ليلتقط حصاتين. انتبهت الفتاة أن الرجل التقط



حصاتين سوداوين و وضعهما في الكيس. ثم طلب من الفتاة التقاط حصة من الكيس. الآن تخيل أنك كنت تقف هناك ، بماذا ستصح الفتاة ؟ إذا حللنا الموقف بعناية سنستنتج الاحتمالات التالية:

- سترفض الفتاة التقاط الحصة.
- على الفتاة إظهار وجود حصاتين سوداوين و بيان أن المقرض غشاش.
- تلتقط الفتاة الحصة السوداء و تضحى بنفسها لتتقذ أباها من السجن.

هذا ما فعلته الفتاة ... أدخلت الفتاة يدها في كيس النقود و سحبت منه حصة و بدون أن تفتح يدها و تنظر إلى لون الحصة تعثرت و أسقطت الحصة من يدها في الممر المملوء بالحصى، و بذلك لا يمكن الجزم بلون الحصة التي التقطتها الفتاة .

"يا لي من حمقاء، و لكن نستطيع النظر في الكيس للحصة الباقية و عندئذ نعرف لون الحصة التي التقطتها"

هكذا قالت الفتاة، و بما أن الحصة المتبقية سوداء، فإننا سنفترض أنها التقطت الحصة البيضاء. و بما أن مقرض المال لن يجرؤ على فضح

"عدم أمانته" فإن الفتاة قد غيرت بما ظهر أنه موقف مستحيل التصرف به إلى موقف نافع لأبعد الحدود.

لا يجب ان تكون الفكرة الجيدة فكرة معقدة بل قد تكون فكرة بسيطة جدا

...

فتذكر دائما أن هناك حل لأكثر المشاكل تعقيدا، و لكننا لا نحاول التفكير في حل المشكلة بل نفكر في المشكلة نفسها أغلب الأوقات. فقطاعمل بذكاء و لا تعمل بشكل مرهق.



" لا يوجد مشكلة تستطيع مواجهة التفكير المنظم "

فولتير

## خاتمة

---

هكذا هي الحياة ...

لكل بداية نهاية ...

و في النهاية أتمنى ان يكون الكتاب قد نال إعجابكم و أضاف لكم ما

ينفعكم في رحلتكم ...

و أخيرا تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح.

١- الوعي المعلوماتي في التربية والتعليم،

<http://besbes.wordpress.com/2009/06/21>

٢- الوعي المعلوماتي متطلب تواجد بالألفية الثالثة ، د.عزة فاروق جوهرى  
(أستاذ مساعد كلية الآداب والعلوم الإنسانية - قسم علم المعلومات)،

[http://kauartinfo.blogspot.com/2009/04/blog-  
post.html](http://kauartinfo.blogspot.com/2009/04/blog-post.html)

٣- مجلة التدريب،

<http://altadreeb.net/articleDetails.php?id=215&issueNo=9>

٤. موقع بلاغة ،آلية تفاعل المعلومات في العقل،

<http://www.balagh.com/thaqafa/i704xmxz.htm>

٥. موقع الحوار ، المعلومات ونشر المشاعر السلبية إيذاء للنفس بقلم داليا  
على،

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=195202>

٦. موقع الحوار ، التعلم الذاتى لـ على محمود،

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=77893>

٧. كتاب " كيف تضاعف قدراتك الذهنية لـ جين ماري ستاين صادر عن مكتبة جرير .

٨. موضوع كىف نُلخص\_فلنتعلم سويا مهارة التلخىص للأستاذة زكية.

٩. مفاهيم أساسية حول المعلومات لـ أحمد الكردى،

<http://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/topics/6769>  
[5/posts/158601](http://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/topics/6769/5/posts/158601)

١٠. موقع كنانة أون لاين ، طرق الاستذكار المثلى،

<http://kenanaonline.com/#http://byotna.kenanaonline.com>  
[/topics/parenting/posts/318982](http://kenanaonline.com/#http://byotna.kenanaonline.com/topics/parenting/posts/318982)

١١. موقع موسوعة التعليم و التدريب، التعلم السريع: لماذا؟، أسماء حسين،

[http://edutrapedia.illaf.net/arabic/show\\_article.shtml?id=8](http://edutrapedia.illaf.net/arabic/show_article.shtml?id=8)

00

١٢. مقال فن القراءة السريعة لـ د.مبارك الغربي الشمري.

١٣. مقال لقراءة السريعة لـ محمد النعيمش.

١٤. مجلة الحياة لك.

١٥. كتاب علم الديناتولوجي ل أمين محمود صبرى.

## التعريف بالكاتب

---

اسمي نوران محمد رضوان.

اعمل مدرس مساعد بأكاديمية السادات.



حصلت على ماجستير نظم المعلومات  
من الأكاديمية العربية للعلوم و  
التكنولوجيا.

كما قمت بكتابة عدة مقالات في موقع  
حقيقة العرب و موقع دار الكتب.



يمكن مراسلتی على صفحة الفيس بوك : "عاوز أتعلم"

<https://www.facebook.com/At3alem>



## الفهرس

٥.....	اهداء
٦.....	رسالة الى القارئ
٧.....	المقدمة
٨.....	لماذا نتعلم؟
٩.....	ما هى المعلومة؟
٩.....	تعريف المعلومة
١٠.....	أنواع المعلومات
١٢.....	كيف يتعامل العقل البشرى مع المعلومات؟
١٣.....	المعلومات و العقل
١٥.....	كيف تؤثر المعلومة على مشاعر الانسان؟
١٧.....	الوعى المعلوماتى
١٨.....	تعريف الوعى المعلوماتى
١٨.....	الشخص الواع معلوماتيا
١٩.....	أهمية الوعى المعلوماتى
٢١.....	كيف يمكنك تقييم المعلومات
٢٢.....	تقيّم المعلومة من خلال التفكير أو الشعور.....
٢٢.....	كيف يمكن التأكد من صحة المعلومة؟.....
٢٦.....	الذاكرة
٢٨.....	أنواع الذاكرة

٣١.....	بعض التقنيات التي تساعدك على التذكر.....
٣١.....	الألوان و التذكر .....
٣٢.....	الذاكرة و الاطعمة .....
٣٣.....	الذاكرة و حاسة الشم .....
٣٤.....	طرق اخرى تساعد على التذكر .....
٣٨.....	التركيز .....
٣٩ .....	علاج مشكلة الشرود الذهني وقلّة التركيز.....
٤٠.....	تمارين التركيز.....
٤٣.....	كيف تكتسب مهارة جديدة؟ .....
٤٥.....	التعلم .....
٤٥.....	تعريف التعلم .....
٤٥.....	الفرق بين التعلم و التعليم .....
٤٦.....	انك متعلم بارع .....
٤٩.....	مهارات التعلم .....
٤٩.....	مبادئ التعلم الأساسية .....
٥٠.....	طرق اكتساب المعلومات .....
٥١.....	أدوات التعلم .....
٥٦.....	بعض النصائح للاستذكار .....

٥٧.....	بعض المهارات للتعامل مع الورقة الإمتحانية.....
٥٨.....	التعلم الذاتى .....
٦٠.....	كيف نتعلم ذاتيا .....
٦٣.....	التعلم السريع .....
٦٥.....	القراءة .....
٦٦.....	القراءة السريعة .....
٧٠.....	الادراك .....
٧١.....	مبادئ الادراك .....
٧٢.....	الادراك و التعلم .....
٧٦.....	التفكير .....
٧٦.....	ما هو التفكير؟ .....
٧٧ .....	هل يمكن تعليم التفكير؟ .....
٧٧.....	لماذا نتعلم التفكير؟ .....
٧٨.....	مهارات التفكير .....

٨٣..... خاتمة

٨٤..... المراجع

٨٧..... التعريف بالكاتب

٨٨..... راسلوني