

الفصل الثاني عشر

الحوافظ ودفاتر التأمل وسجلات التعلم

«يمكننا تعلم الحكمة بثلاث طرق، الأولى بالتحليل وهو الأنبل، الثانية بالتقليد وهو الأسهل والثالثة بالخبرة وهي الأكثر مرارة»

كونفوشيوس Confucius

النقاط الأساسية

- تقدم الحوافظ الشخصية سجلاً حيويًا لمتابعة تعلمك وتحسنك.
- يمكن تعلم أشياء مفيدة بتحليلك لخبراتك الشخصية.
- متابعة تقدمك أمام أهداف التعلم يشجعك على تقييم نفسك.
- التعلم مدى الحياة يمكن أن يصبح حقيقة.

مقدمة

يقدم هذا الفصل مهارات تقييم النفس وهي أحد تطبيقات التفكير النقدي للنفس. ويطلب من المتعلمين والعاملين توضيح مهاراتهم باستخدام الحوافظ الشخصية، الكتابات التحليلية وسجلات التعلم ومن الممكن اختلاف تعريف تلك المصطلحات في المؤسسات لذلك تأكد من توضيح المطالب الرسمية منك قبل أن تبدأ.

الملفات الشخصية

احد الأيام الحارة في نهاية يونيو، يتقلب ديفيد في سريره ولقد كان أسبوعًا سيئًا وهو يشعر بالإجهاد. وبدلاً من أن يشعر بالراحة لنهاية سنته الدراسية الأولى بالجامعة فكما يبدو كل شيء يتجه نحو الأسوأ.

لقد أخذ امتحان الاقتصاد سابقاً هذا الأسبوع وهذه مادته المفضلة وتوقع أن يبلي حسناً ولكنه الآن غير متأكد من نجاحه.

ولقد فشل في مقابلة للعمل في الإجازة وهذا ما يجعل الأمور أسوأ، توقع أن مقابلة العمل ستكون رسمية ولكن الأسئلة المطروحة أربكته فلماذا يتم سؤاله عن خبرته في الإدارة في حين أن ملفه الشخصي يحدد أن عمله السابق كان توصيل الجرائد وبيع الأحذية. بالتأكيد هو لا يقوم بإدارة الدولة في أوقات فراغه، اليس كذلك؟

نظر في ساعته وادرك قرب وصول أصدقائه، وحاول أن يخترع في عقله أسباب لثلاث يذهب معهم عندما طرق الباب ودخل أصدقاؤه أندرو، روزي وأميتا.

«مرحباً! هل أنت مستعد؟»

«تقريباً» قالها ديفيد.

«ماذا حدث؟» سألت أميتا، مستشعرة الحدة في صوته.

«لا شيء» قالها ديفيد.

«لا يبدو هذا لا شيء... كيف كانت المقابلة؟»

«ليست سيئة» قالها ديفيد ثم أضاف: «حسناً، لقد كانت سيئة للغاية، لقد كان لدي

مقابلة هاتفية لمدة ثلاثين دقيقة وقد أهدرتها»

«ماذا حدث؟» سال أندرو.

«حسنًا، قام المحاضر بسؤالني عن مواقعي السابقة لتحمل المسؤولية.»

«أتمنى أن تكون أخبرته أنك كنت ممثل الطلبة في لجنة الترحيب»

نظر ديفيد بخجل «لم أفعل... لم أستطع التفكير في أي شيء... لقد فرغ عقلي تمامًا»

«انت تحتاج إلى حافظة شخصية» قالتها روزي «ربما ساعدك ذلك على التحضير»

«ما هي الحافظة؟» سأها ديفيد واميتا معا.

«حسنًا» قالت روزي «من الجيد أن حصلت على انتباهكم، دعوني أشرح لكم»

ما هي الحافظة الشخصية؟

الحافظة الشخصية هي سجل لكل إنجازاتك التي تم تحقيقها بالأدلة الداعمة لها. شرح

(براون 1992، Brown) معنى الحافظة كالآتي:

هي مجموعة شخصية من الأدلة التي توضح التحصل المستمر على المهارات، المعرفة، السلوك، الفهم والإنجازات وتكون باثر رجعي والمحتمل تحقيقه أيضًا وتعكس الوضع الحالي لتطور الفرد.

العديد من مناهج التعليم الرسمي وبعض المهن تطالب منتسبيها بتجميع حافظة التعلم ويتم تقديم توجيه بخصوص أنواع الأدلة المناسبة فالطبيب على سبيل المثال يحتاج إلى توضيح مشاركته في جلسة استماع، بحث وتدریس بالإضافة إلى تعلم علاج محدد. (درايسن Driessen وآخرون).

من المفيد أن تدرج فيها كل الأدلة على مناحي تطورك الشخصي حتى لو كانت الحافظة متطلبًا رسميًا وتضمن بهذه الطريقة وجود سجل لكل إنجازاتك واهدافك ويمكنك دومًا أن تزيل أي أدلة شخصية أو ليست ذات صلة قبل تقديمها من أجل تقييم رسمي.

لماذا نحفظ بحافظة شخصية؟

تتضمن أسباب الاحتفاظ بحافظة شخصية الآتي:

1 - وجود سجل شامل لكل ما تعلمت وطرق تطورك مع وجود أدلة داعمة سهل الوصول إليها.

2 - تقدم لك فرصة لتحديد نقاط قوتك في التعلم وتفضيلاتك ونقاط ضعفك.

3 - تقدم لك التحفيز لوضع أهدافك والعمل عليها بطريقة منهجية.

لا تخلط بين الحافظة والسيرة الذاتية. فالحافظة هي مجموعة متحركة من الأدلة بينما السيرة الذاتية ليست أكثر من بعض مسميات الوظائف والمؤهلات ويمكن أن تضع نسخة من سيرتك الذاتية ضمن أوراق الحافظة.

الماضي قدما

إنشاء الحافظة الجيد يوضح تطورك وتعلمك المستمر وهو شيء تريد المؤسسات أن تراه. ويمكن أن تستخدم الأدلة على تقييمك في مكان العمل للحصول على فرصة للدخول في البرامج التعليمية إذا كنت تفتقر للمؤهلات الرسمية مثل عبر الاعتماد على التعلم التجريبي السابق في المملكة المتحدة.

كيف يمكنني إنشاء حافظتي؟

معايير إنشاء حافظة فعالة تعتمد على:

- إضافة كل الأدلة الموضحة لتطورك الشخصي والعملية.
- رتب وإذا احتجت حدد مرجعية الأدلة.
- حسنها باستمرار وحدثها دائما.

يعتمد الشكل العام للحافظة جزئيًا على الأدلة التي تريد إرفاقها وعلى سبيل المثال يقوم طالب الهندسة الصوتية بإرفاق بعض العينات من التسجيلات بينما يدرس آخر الغزل والنسيج فسيرفق قطعًا من الأقمشة وعلى الرغم من أن حافظتك قد تبدو كملف مقسم إلى مقاطع فيمكن أن تكون حقيبة سفر تحت السرير! جدول 1.12 يعطيك أمثلة على محتويات الحافظة.

جرب هذا

- كيف تنشئ حافظتك الخاصة؟
- ما هي الأدلة التي ستضمنها؟
- أين هي تلك الأدلة الآن؟

لكل منا خبراته الخاصة التي يستند عليها ولذا يجب عليك أن تنشئ حافظتك بالطريقة التي تراها منطقية فمثلاً يمكنك أن توضح إنجازاتك كوالد أو راعي بالإضافة إلى إنجازاتك في التعلم الرسمي وإنجازاتك المهنية.

حاول أن تحدد مرجعية كل دليل إذا أمكن فمثلاً إذا كتبت برنامج للحاسب الآلي فهل هذا يعني قدرتك على حل المشاكل أم مهارة تكنولوجيا المعلومات؟

هل سيكون سهلاً إيجاد تلك الأدلة؟ هل تعلم مكان شهادتك القديمة الآن؟ هل لديك رقم صاحب العمل السابق؟

يمكنك أنت تعتبر حافظتك كأنها وثيقة حية ويجب عليك تحديثها باستمرار والتأكد أن الأدلة القديمة لا تزال صالحة فمثلاً بعض المناهج الأساسية تصبح قليلة الأهمية مع تقدمك في الدراسة.

نصيحة مهمة

إذا كنت طالباً مغترباً أو تنوي الدراسة بالخارج فتأكد من جمعك للأدلة على فهمك بأسرع ما تستطيع لأنك بمجرد أن تغادر تلك الدولة سيلزمك الكثير من الوقت والمال لتجميع تلك الأدلة بأثر رجعي.

بالرغم من وصفنا للحافظة بأنها مجموعة من الأدلة فإن هذا تفسير مبسط ومن أجل الاستفادة الكبرى منها فيجب عليك أن تحلل الأدلة وان تضع في حسابك كيف يمكن استخدامها تبعاً للمواقف أو الأغراض المختلفة، وسننظر إلى التحليل بالتفصيل في المقطع القادم.

«وهذا ما هي الحافظة عليه...» قالتها روزي متراجعة لأخذ مزيد من الأنفاس.

«إذا بدأت بإنشاء حافظتي وتجميعها فهل ستقومين بإلقاء نظرة عليها من أجلي؟»

«بالتأكيد»

«تبدو الحافظة مشابهة جدًا لدفاتر التأمل» قالها أندرو باستهتار مدروس

«وما هذا أيضًا» سال ديفيد.

«حسنًا» قالها أندرو مبتسمًا «أنا أحتفظ بدفتر تأمل وأقول إنه يتشابه مع الحافظة في الكثير»

«نعم، يمكن لحسابك التأملي أن يكون جزءًا من الحافظة ويمكن أيضًا أن يكون الزاميًا إذا كانت الحافظة جزءًا من التعليم أو المتطلبات المهنية» قالتها روزي بسرعة.

«إذن ما هي؟» قالها الاثنان الآخران معًا.

«حسنًا» قالها أندرو «أخبرتني بها أختي المعلمة عندما كنت أخبرها عن مشكلة مع

إحدى صديقاتي»

نظر إليه الجميع بذهول فاندرو دائمًا ما يتكلم عن الكرة ولم يتكلم قط عن العلاقات الشخصية.

«أنت أخبرت أختك عن مشكلة مع صديقة لك؟» قالها ديفيد بشك

«تحت هذا المنظر الرجولي يوجد شخص آخر حساس ومهتم» قالها أندرو مازحًا.

جلست روزي واميتا باعتدال قليلا

«لا يهم الآن؟ قالها ديفيد» ما هو دفتر التأمل؟»

دفاتر التأمل

الحياة بغير تجارب لا تستحق العيش

سقراط Socrates.

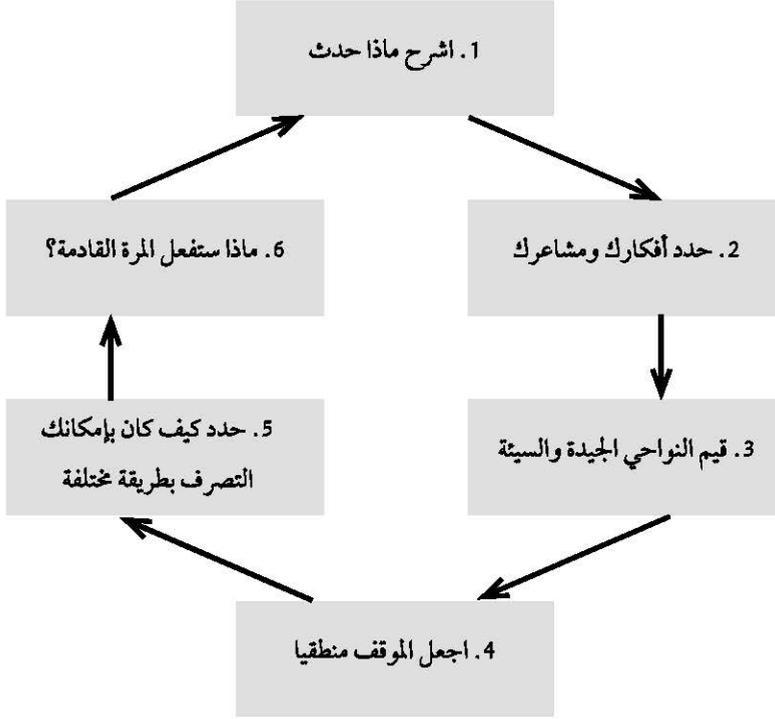
ما هو دفتر التأمل؟

يتشابه دفتر التحليل مع المذكرات من ناحية أنك تصف ولكن تقوم بتقييم نقدي لخبرتك المكتسبة وهذا يهدف إلى تعلم المزيد عن نفسك عبر التحليل الدقيق والتفكير وهذا له علاقة بتطوير ذكاء معرفة النفس (انظر فصل 3).

مؤخرًا أثر عمل كولب 1984 على استخدام التأمل في التعليم (انظر نظرية كولب عن التعلم). أولاً أنت لديك خبرة ما ثم تتأمل تلك الخبرة لماذا تكشف لك بهذه الطريقة ثم تفكر في دورك وتفكر فيما يمكنك أن تفعل بطريقة مختلفة لتزيد أو تقلل من فرص تكرار هذا الموقف مرة أخرى. بمعنى آخر، لاي خبرة ما، أنت تحاول أن تحدد ماذا يجب أن تتجنب من أجل تكرار أو تحسين المواقف المشابهة في المستقبل ثم تجرب هذه الأفكار على مواقف حقيقة وترى إذا ما تحققت توقعاتك. (إيميل 1992، Imel). التأمل هو السعي خلف المهارة في التعليم والحياة العملية. (ديوي 1933، Dewey / شون 1983، Schon / هاريسون Harrison وآخرون، 2003 / لانجر 2002، Langer / فيرارو 2000، Ferraro).

هناك العديد من الطرق للتأمل وكلها تتبع نفس الخطوط العريضة لكن الخطوات المنفصلة مختلفة، يظهر شكل 1.12 طريقة جيبز 1988، Gibbs للتأمل.

وتوضح تلك الطريقة أنه عندما تتأمل يجب أن تركز على أفكارك ومشاعرك وتصرفك والهدف هو العلم من الخيرات السابقة والتخطيط للمستقبل



شكل 1.12 طريقة جييز للتأمل

لماذا نحتفظ بدفتر للتأمل؟

تتضمن فوائد الاحتفاظ بدفتر التأمل ما يلي:

- توفر لك بيئة آمنة لاستكشاف أفكارك، مشاعرك وتصرفاتك.
- تعزز الوعي بالنفس والنمو الشخصي.
- تعزز التعلم المتمحور حول الطالب.
- تنمي مهارة التفكير النقدي.

(استشهد بها جاسبر Jasper عند بولمان وشوتز 2004، Bulman & Schutz).

أشياء لتفكر بها

- هل توافق على تلك المزايا؟
- هل تستطيع التفكير في المزيد منها؟
- هل هناك أي عيوب أو موانع؟

خطر

يمكن أن تواجه صعوبة أكبر في تحليل دوافعك الخاصة وأفكارك ومشاعرك مما إذا قام بذلك أشخاص آخرون غيرك.

تحليل دوافعك، أفكارك ومشاعرك أكثر صعوبة من إعطاء الملاحظات للآخرين.

قد يبدو الاحتفاظ بدفتر التأمل سهلاً وأيضاً اقترح الباحثون أنه:

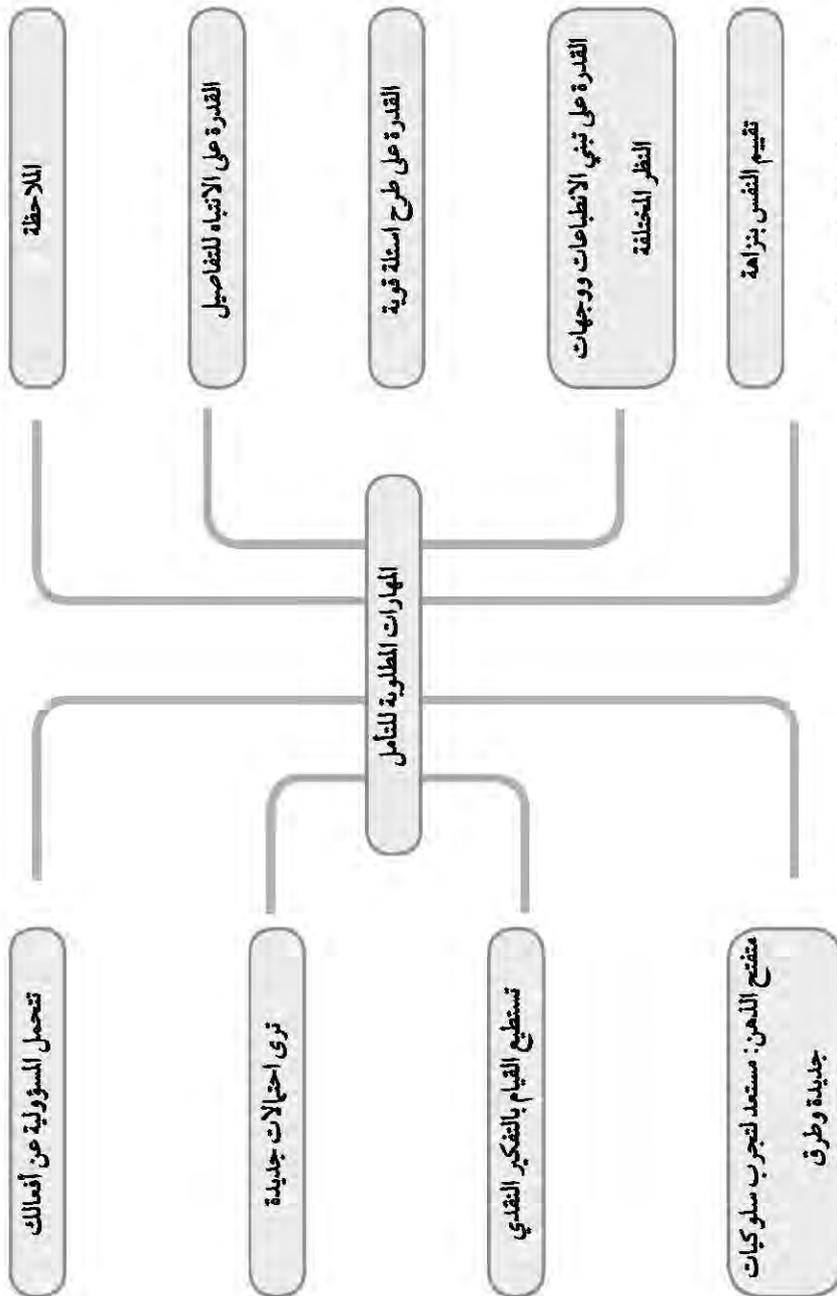
- قد يكتب المعلمين الجدد بوصف بدلاً من النقد.
- قد لا يجد العديد من الناس عملية التأمل كنشاط طبيعي.
- ربما هناك بعض الاختلافات الثقافية تسبب في سهولة أو صعوبة عملية التأمل.

ليانج وكيمبر 2003 / Leung & Kember / باتيرسون 1993 ، Paterson .

يتطلب وجود عدد من المهارات لإنجاح عملية التأمل . انظر الخريطة الذهنية شكل 2.12

أشياء لتفكر بها

- كم من تلك المهارات يمكنك استخدامها جيداً؟ كم عدد المرات التي تم وصفك فيها
- بانك شخص دفاعياً؟ هل تقبل بسهولة أنك على خطأ؟ هل أنت قادر على رؤية المواقف
- من كل الزوايا؟ هل تستطيع القول أنك تجيد التعامل مع مشاعرك أم تقوم بإخفائها؟



شكل 2.12 المهارات المطلوبة للتأمل

المضي قدماً

التعليم، الحياة العملية والنجاح في الحياة أكثر من مجرد تجميع الشهادات. وكافاً أصحاب ذكاء معرفة النفس والآخرين عملياً ويتم تجميع الاثنين تحت مسمى الذكاء العاطفي ويقدم لك التأمل فرصة تقييم وتحسين مهارتك في الناحيتين. (انظر الفصل الخامس).

كيف أبدأ بإنشاء دفتر التأمل؟

ان لم تكن تكتب دفترًا للتقييم فلتعلم أنه لا يوجد قواعد لعدد مرات الكتابة أو الوقت اللازم أو حتى الشكل العام يمكنك أن تكتب يوميًا أو مرة في الأسبوع ولكننا نقترح عليك أن تطورها كروتين وبذلك تصبح الكتابة التأملية من عادات الدراسة.

ومشابهها لذلك لا يوجد قواعد لطول المكتوب في المرة الواحدة ورغم ذلك قد تتفاجأ من طول المكتوب لموقف بسيط جدًا وأيضًا كلمة دفتر قد تجعلك ترى في راسك صور للمفكرات والكراريس وما شابه بل أنه يمكنك أن تكتب تأملاتك على الحاسب الآلي إذا كان ذلك يريحك ولكن يجب أن تتبه لإمكانية الآخرين الولوج إليها فاجعل لها كلمة سرية أو احفظها في مكان آمن.

جرب هذا

فكر في مرة شعرت فيها بالملل أثناء محاضرة ما (قريبًا قدر الإمكان) وتأملها مستخدمًا طريقة جيبز والأسئلة القادمة ستساعدك على ذلك، ويمكنك أن تسأل ما تريد أيضًا.

- الخبرة (الوصف): أولاً صِف الموقف، متى كان موعد المحاضرة؟ كم تستمر من الوقت؟ من يقدمها؟ ما هي المادة والموضوع؟

- هل استعددت لها؟ أين كنت تجلس؟ هل كان بإمكانك رؤية المحاضر وسماعه؟ ماذا كنت تفعل؟ ماذا فعلت عندما بدأت الشعور بالملل؟
- الأفكار والأحاسيس: كيف كانت حالتك النفسية والجسدية قبل بداية المحاضرة؟ ماذا كانت توقعاتك حولها؟ هل ترى موضوعها مهما؟ متى بدأت الشعور بالملل؟ كيف أثر ذلك على تعلمك؟ هل تلقي اللوم على شخص ما بسبب حالتك؟
 - التقييم: ما الجيد حول الموقف؟ هل يحقق أي جانب رؤيتك للمحاضرة المثالية أو الطالب الممتاز؟ ما السيئ حول الموقف؟ هل يجسد أي منها المحاضرة السيئة والطالب الضعيف؟
 - التحليل: ماذا كان يحدث؟ ما الذي تسبب في شعورك بالملل؟ كيف تريد أن تتصرف وتشعر أثناء المحاضرات؟ متى تتصرف وتشعر بهذه الطريقة؟
 - النتيجة: ماذا كان بإمكانك أن تفعل لمنع الموقف من التطور؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتصل إلى الحالة المطلوبة؟ حاول أن توفر العديد من الافتراضات مثل المزيد من التحضير المبكر، السؤال في المحاضرات، الوصول في الموعد، الأكل المبكر، الطلب من أصدقائك التوقف عن تشتيت أفكارك، الجلوس قرب المقدمة، البقاء مركزاً؟ أي منها في اعتقادك سيكون جيداً؟
 - خطة العمل: ماذا ستفعل لتضمن في المستقبل أن مثل هذا الموقف لن يتكرر مجدداً؟ الآن قم بذلك

خطر!

من السهل أن تتأمل في المواقف السلبية لأننا عادة ما نأخذ الخبرات الناجحة على أنها شيء مضمون ونتوقف ونفكر فقط عندما تسوء الأمور. الخبرات المتعادلة والناجحة يمكن أن تضيف المزيد من التعلم المفيد. لماذا اليوم كان جيداً جداً؟

جرب هذا

- يمكنك الآن اختيار مثال على خبرة قريبة وطبق عليها دورة التأمل مرة أخرى.
- كيف تجد ذلك مفيداً؟ ماذا تعلمت؟ هل ستغير سلوكك في المستقبل؟ كيف؟

انها صالحت لي

«اعتدت من فترة لآخرى أن أعود لكتاباتي السابقة واعيد تحليلها وقد وجدت ذلك مفيداً عند اعتباري ما إذا كنت تعاملت استناداً على تأملي كما قررت أو كررت ببساطة خبراتي السابقة.»

التأمل هو التعلم من أجل المستقبل وهذا يعني أنه يجب أن تختبر فرضياتك في المواقف الفعلية لتحصل على الفائدة والتصرف بطريقة مختلفة عما اعتدت عليه في الماضي أو مخالفاً لمن حولك قد يكون خيفاً ويحتاج إلى الشجاعة الشخصية وأيضاً التأمل لا يعد ناجحاً كان له تأثير على تصرفاتك اللاحقة أو يغير كيفية شعورك تجاه الموقف. (بايج وميرابيو Page & Meerabeau، 2000).

«أذن اليوم» قالها ديفيد «عندما سُئلت عن مواقعي السابقة لتحمل المسؤولية كان بإمكانني عكس ذلك على ما تعلمته كممثل في اللجنة»

«بالتأكيد، ماذا كنت ستقول أنك تعلمت؟»

«الكثير من الدبلوماسية، رئاسة الاجتماعات والحفاظ على الوقت، كم أتمنى لو كنت قد تذكرت ذلك قبل الآن.»

«يمكنك التذكر في أي وقت بالحفاظ على سجل دائم سواء في الحافظة أو دفتر التأمل.»

كانت أميتا صامته لبعض الوقت ولكنها الآن تحدث:

«اعتقد أن هذا يتناسب بطريقة ما مع سجلات التعلم»

«سجلات التعلم؟» سألت روزي

«نعم، سجلات مكتوبة لتبين إذا ما تم تحقيق أهداف التعلم المرغوبة»

«حسنًا، أخبرينا بالمزيد»

سجلات التعلم

تسمح لك سجلات التعلم بالتأكد من أنك تحقق أهداف التعلم الموضوعية للمنهج وهي سجلات مكتوبة عن أدائك مقابل أهداف التعلم أو معايير التقييم الخاصة بالمنهج.

المعيار الذهبي لأهداف التعلم أنه يجب أن تكون ذكية SMART:

محددة: الأهداف المحددة ليست غامضة ولا جدال عما هو مطلوب مثل حفظ الجدول الدوري عن ظهر قلب.

قابلة للقياس: يمكن توضيح أن هدف يمكن قياسه قد تم تحقيقه مثل كتابة الجدول الدوري بدون أخطاء وبدون أي مساعدة.

مقبولة: الأهداف المقبولة لها نتيجة ذات صلة في المستوى الصحيح مثل حفظ الجدول الدوري من متطلبات الالتحاق بدراسة الكيمياء في الجامعة.

واقعية: الأهداف الواقعية يمكن تنفيذها مثل طلبه الجامعة بإمكانهم حفظ الجدول الدوري.

محددة بوقت: الأهداف المحددة بوقت يجب الانتهاء منها في الموعد المحدد مثل يجب حفظ الجدول الدوري في الفصل الأول.

جرب هذا

- 4 - انظر إلى الأهداف التي ترافق المنهج الخاص بك، هل هي ذكية SMART؟ إذا لم تكن كذلك فربما يمكنك طلب بعض التوضيح الإضافي؟
- 5 - اختر موضوعًا استطلعت مؤخرًا وانظر إذا كان بإمكانك تطبيق الأهداف الذكية SMART عليه. مثلًا أحد الأهداف التي يمكن تطبيقها على هذا الكتاب: بعد نهاية هذا الفصل ستستطيع تحديد وتوضيح المعايير الخمس لأهداف التعلم الذكية SMART.

هذه أهداف سهل أو متدنية المستوى أما المستويات الأعلى أو الأهداف التطبيقية تحتاج المزيد من الاعتبار من أجل الإقرار بكيفية ومتى تتحقق.

من السهل جدًا أن تقيم نفسك مقابل أهداف التعلم إذا كانت في شكل SMART. جدول 2.12 مثال على سجل تعلم بسيط.

اهداف التعلم	كيف حققت الهدف/ الدليل	موعد تحقيقه
قائمة بأسماء ووصف عمل الغدد الصماء الرئيسية الثانية.	قدمت تكليفاً عن وظائف الغدد الصماء الرئيسية الثانية وحصلت على تقدير ممتاز.	1 - مارس - 2005

مراجعة نقدية لمنهجية البحث قمت بحضور بحث عن 24 - مايو - 2005
العلمي لمقال منشور. التوعية البحثية وفي النهاية
قمت بتقديم مراجعة نقدية
عن مقال منشور وحصلت
على تقييم ممتاز.

وصف للتقييم وعلاج
إحدى مشاكل الغدد الصماء.

جدول 2.12 سجل تعلم بسيط

اشياء لتفكر فيها

هل لديك أهداف لمناهجك الدراسية الحالية؟

كيف تستخدمها هذه الاهداف؟

توفر لك سجلات التعلم مدونة لما تعلمته ويمكن أن توفر لك أيضًا:

- مراقبة تقدمك.
- تخطيط استذكارك.
- يصبح بإمكانك التحكم في المنهج.
- العمل من أجل تحقيق أهداف معينة.

جرب هذا

قم بتحضير واستخدام سجل للتعلم لمنهجك القادم، وفي نهايته قم بتأمل ذلك على خبرتك وانظر هل أفادك سجل التعلم في التعلم بفعالية؟

اسئلة متكررة

س: أقوم بالقراءة هنا وهناك وقد وجدت تعريفات متعددة ومختلفة لسجلات التعلم، الحوافظ ودفاتر التأمل.

جـ: نعم، لقد كان بفصل الثلاثة عن بعضها رغم أنه من الممكن أن تتداخل فمن الممكن أن تحتوي سجلات التعلم على حسابات تأملية أو أدلة وإذا كان أي منهم جزء من متطلبات المنهج فتأكد من فهمك لدور كل منهم المحدد ومعايير تقييمهم.

س: هل هناك من الأدلة ما يثبت أن استخدام مثل هذه الوسائل فعلاً على المدى القريب أو البعيد؟

جـ: هناك العديد من وجهات النظر ومعظمها يعتمد على النظريات أكثر من الأبحاث والأبحاث ذات الصلة تكون على نطاق صغير وتعتمد نتائجها على قياس مدى فهم مستخدميها وليس على مستوى تحسن التعلم أو الأداء كورنفورد 2002 (Cornford). وقد وجد المستخدمين لتلك الوسائل أنها مفيدة برغم أنها ليست سهلة ويؤمنون بانها حسنت تطورهم الشخصي والعملي.

وتدعم تلك الوسائل فكر التعليم الحالي الذي يتضمن التعلم مدى الحياة والتعلم المعتمد على الطالب ونحن ننصح باستخدامهم على المستوى الشخصي من منطلق التأسيس العلمي والتفكير السليم وبن هذه الأدوات تقدم أدلة ملموسة على إنجازاتك الشخصية ومشاركتها في المبأدي التي نعلم جميعنا بفعاليتها الدراسية.

س. يبدو هذا إضافة على مجهودي المبذول بدلاً من تقليده

ج. من المفترض أن الحوافظ والتأمل تحديداً سيوفر عليك الوقت عن التقديم للعمل أو الدراسات اللاحقة أما سجل التعلم فيجب أن يساعدك على تنظيم الوقت بفعالية ومرة أخرى نقول أنه يساعدك على تطوير معرفتك بمواهبك الطبيعية.

س. هل يجب أن أتأمل وحيداً أم يمكنني فعل ذلك مع الآخرين؟

ج. أي منهما، فإذا قمت بالتأمل وحيداً فقد تكونا مقيداً بتحيزك الخاص أو عدم رغبتك في استكشاف بعض المسائل كاملة أو بامانة وعلى الناحية الأخرى فإن التأمل مع الآخرين قد يكون صعباً بسبب اللغة أو إساءة الفهم أو بسبب المسائل التي ستكشف فأنت تحتاج إلى بيئة آمنة ودرجة عالية من الثقة للحد من الحرج أو الرقابة.

س. لدي دفتر للتأمل كمتطلب دراسي ولكن فكرة أن شخصاً آخر سيقروءه تجعل من الصعب أن أكون صادقاً.

ج. يمكنك أن تستفسر من معلمك كيف سيستخدمه فربما سيكون بإمكانك أن تختار جزءاً لتقرأه أو تناقشه وبذلك يكون لديك اختيار لما ستكشف عنه.

المحصلة

يشرح هذا الفصل ثلاثة وسائل بإمكانها أن تساعدك على مراقبة تعلمك:

الهدف الأساسي	السجل التعليمي
يسجل كل الإنجازات التعليمية التي تم تحقيقها أو بانتظار تحقيقها	حافضة التعلم
تسجل كل ما تم تعلمه من الخبرات السابقة	دفاتر التأمل
تسجل تقدمك مقابل الاهداف التعليمية	سجل التعلم

استخدام الوسائل الثلاثة قد يتداخل. واعتمادك على هذه المفاهيم يساعدك أن تصبح

متعلماً مدى الحياة

ملحوظة ختامية

مسح ديفيد من ذاكرته امتحان الاقتصاد في سنة أولى، وقضى العطلة الصيفية في السوبر مارك الذي يعمل به، وتعلم كيف يتعامل مع الزبائن بدون كلل أو ملل أو تدمر وبعد تخرج من الجامعة بتقدير ممتاز.

الخطوات اللاحقة:

استكشف دليل الدراسة الذكي العديد من نواحي التعلم بفعالية.

يفيدك دليل الدراسة الذكي اذا :

- اعدت عرض المعلومات.
- طبقت المعلومات ذات الصلة كل مرة تقوم فيها بالاستذكار.
- راقبت المشاركة التي يقدمها لك لتدرس بفعالية.
- وضعت لنفسك اهداف تعلم لتساعدك علي تحقيق قدراتك التعليمية.

نحن نقترح عليك خطواتين:

الخطوة الاولى:

يمكنك ان تضع في اعتبارك ان الكتاب شارك بالفعل في تحسين استذكارك بفعالية فاذا كنت تري هذا الفرق بالفعل اليس هذا دافعا اضافيا علي ان تواصل الاعتماد علي المعلومات الموجودة هنا؟ ربما تجد الاسئلة القادمة مفيدة لك في ذلك:

س. هل اثر هذا الكتاب ادراكك او مقاربتك لاي من الاشياء التالية ؟

- دوافعك للاستذكار.

- شخصك كمتعلم.
- قوتك وقدراتك.
- (ترجمة ناقصة)
- كيفية تحضيرك للاستذكار.
- طريقة قراءتك.
- عملك مع المتعلمين الاخرين.
- جودة ملاحظاتك.
- التعلم عن ظهر قلب.
- تقييم النظريات الاكاديمية.
- تقييم الابحاث الاكاديمية.
- جودة مقالاتك.
- قضاء الوقت في أنشطة مثل هذا!

س. ما هي الفائدة الاكبر التي اكتسبتها في اعتقادك؟

س. ما هي الفصول التي ستفيدك اكثر اذا قرائتها مرة اخرى؟

س. ما هي السلوكيات الدراسية التي غيرتها بالفعل؟

س. اين تقع فرصك الاكبر لتصبح متعلما اكثر فعالية؟

س. ماذا تحتاج ان تفعل الان؟

الخطوة الثانية:

من اجل زيادة استفادتك حاول ان تدمج اقتراحاتنا في نظامك الدراسي كالآتي:

اعادة العرض: من اجل مساعدتك علي اعادة عرض المواد المقدمة قمنا بكتابة محصلة لكل الفصول في الاشكال في الصفحتين اللاحقتين. لماذا لا تضيف اي نقاط تراها مفيدة لك؟

التطبيق: قرر الوسائل التي تحتاجها قبل ان تبدا اي نشاط دراسي ثم اسال نفسك:

• هل ساستفيد من تلك الوسائل؟

• ما هي الوسائل التي ساستخدمتها؟

• كيف استخدم تلك الوسائل؟

المراقبة: كيف شاركت تلك المعلومات في زيادة تعلمي بفعالية؟ ما الذي ستفعله بطريقة

مختلفة المرة القادمة؟ ما الذي ستكرره المرة القادمة؟

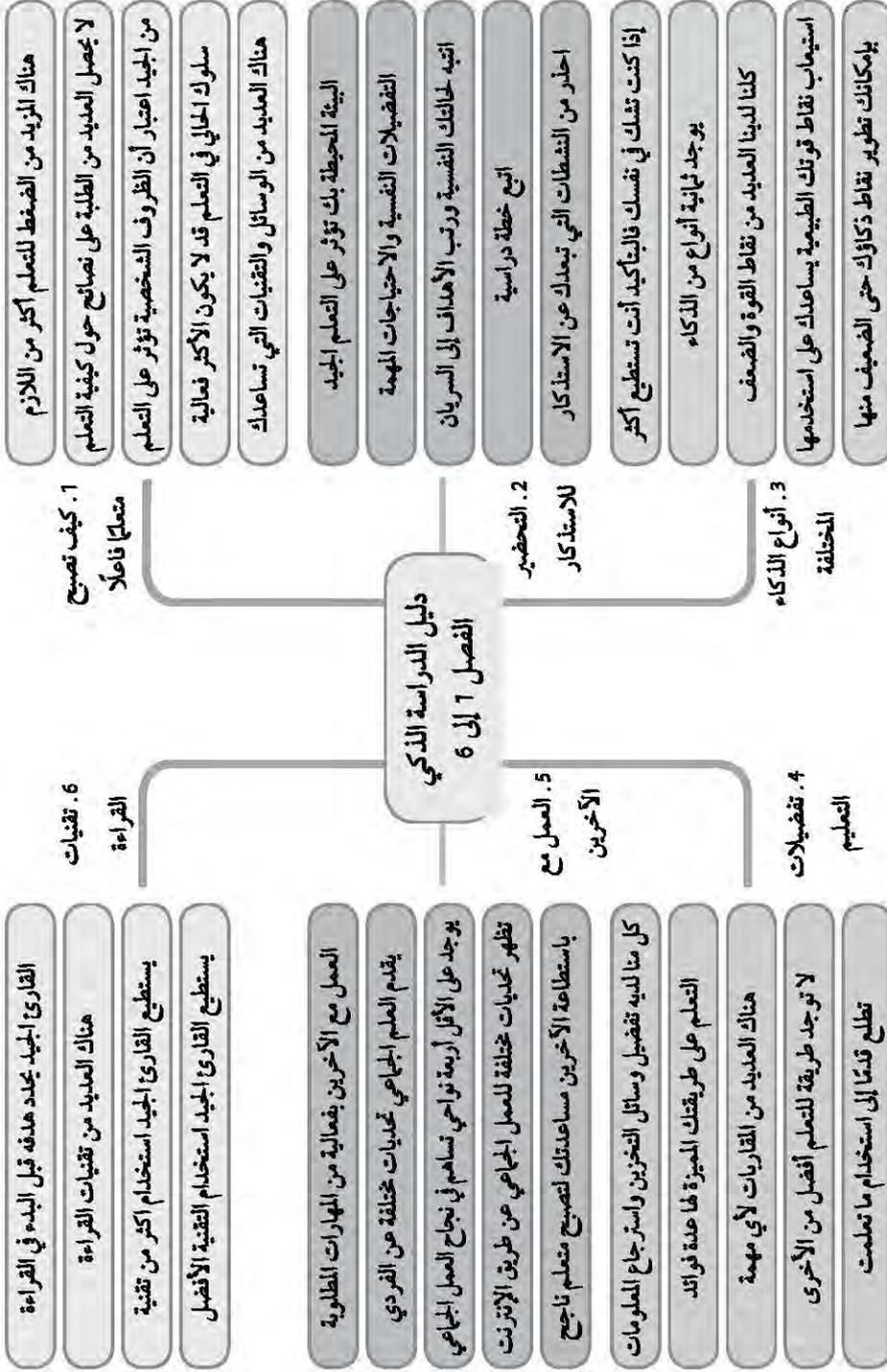
وضع الاهداف: حاول ان تضع لنفسك اهدافا توسع من افاقك كمتعلم بدلا من ان

ترضي بكونك جيدا بما فيه الكفاية فلماذا لا تجرب وتري كيف ستكون متعلما افضل.

اخيرا نتمني ان تكون وجدت الكتاب مفيدا لك والخرائط الذهنية الملحقو ستعطيك

نظرة عامة علي الفصول ونحب ان نسمع تقييمك وخبراتك ويمكن ان تراسلنا علي البريد

الالكتروني louise&pat@smartstudyguide.com



شكل 7A دليل الدراسة الذهني الفصل 7 إلى 6

