

إتقان مهارة التعلم والتحصيد الجيد



كيف نتعلم؟

إننا نتعلم من خلال التجربة والخطأ (trial and error) .

ولنأخذ مثالا لذلك: كيفية تعلم مهارة السباحة. فلكى تتعلم السباحة، تبدأ فى النزول بقدمك إلى الماء فى خوف وتردد، وتتقدم قليلا: ثم تتراجع ثانية، ثم تبدأ فى تغطيس ساقيك ثم جذعك ثم كتفيك وأخيرا تضع رأسك تحت سطح الماء. وبمجرد أن يغمر الماء جسمك تحاول فى الأخذ بأساليب السباحة، لكنك قد تختار وتفشل، ثم تنظر إلى المدرب أو إلى السابحين من حولك وتحاول تقليدهم. فتدفع جسمك للأمام وتضرب الماء بذراعيك وساقيك وتكتم أنفاسك ثم تأخذ أنفاسا عميقة.. وكل ذلك يمر بين محاولات خاطئة وأخرى ناجحة. لكنك مع الوقت وبالصبر تبدأ فى تنفيذ خطوات السباحة بنجاح، فتعرف كيف تجعل حركتك فى الماء متزنة، وتعرف كيف توافق بين حركة ذراعيك وساقيك بشكل منتظم، وتعرف متى تكتم أنفاسك ومتى تأخذ أنفاسا عميقة، ومع زيادة الممارسة والتدرب تعرف كيف تعمل على دفع جسمك للأمام بمزيد من السرعة والمهارة والاتزان.

إن القاعدة الأساسية لتعلم أى أشياء جديدة علينا - كالسباحة أو أو الخطابة أو العزف على آلة موسيقية أو كتابة موضوع إنشاء أو دراسة لغة أجنبية - هى دائما تعتمد على التجربة والخطأ حتى نصل إلى مرحلة الإتقان.

إن التعلم هو عملية اكتساب لعادات، أو أفكار، أو مهارات جديدة.. وفى كل مرة نكتسب من خلالها فكرة جديدة أو نتقدم خطوة أخرى للأمام فإننا فى الحقيقة نضع بذلك نظاما للاتصال والمشاركة بين خلايا المخ والأعصاب. فعندما نتعلم فإننا فى الحقيقة نقوم بعمل برمجة للمخ - كبرامج الكمبيوتر - من خلال ما نكتسبه من معلومات وأفكار جديدة مترابطة بعضها مع بعض.

ألم تلاحظ كيف يتعلم الأطفال من خلال اللعب بالمكعبات الملونة؟.. إنهم يرون بعبء أخطاء وعدة محاولات حتى يتمكنهم فى النهاية اكتساب مهارة البناء من خلال الموافقة بين المكعبات الصغيرة والكبيرة فى الحجم وبين ألوانها المختلفة.. وتلاحظ أيضا أنهم لا يملون ولا يزعجون من أخطائهم لأنهم ببساطة يمارسون اللهو كوسيلة للتعلم. فاللعب يعد وسيلة مهمة وفعالة للتعلم. فعندما نشعر بالمرح من خلال اللعب فإننا نتعلم بدرجة أفضل.

كما أننا نتعلم بدرجة أفضل وأيسر عندما نكون فى حالة مزاجية مناسبة للتعلم. ولذا لا تتوقع أن تنجح فى تعلم شئ ما أو فى تحصيل دروسك إلا إذا قمت مسبقا بتهيئة عقلك للتعلم والتحصيل. ولكى تفعل ذلك، حاول أن توجد الرغبة أو الشهية للتعلم، وابحث عن الجوانب الممتعة فى المادة الدراسية التى أمامك، وضع أمامك أهدافا تسعى لتحقيقها من خلال التعلم.

ولكى تساعد عقلك أيضا على التعلم يجب

مراعاة الأمور التالية عند التحصيل أو المذاكرة :

عندما تبدأ فى تعلم موضوع دراسى جديد، هبى أولا عقلك للعمل من خلال بضع دقائق تقضيها فى كتابة أو ترديد ما تعرفه عن هذه المادة، وصلتها بما درسته من قبل، وما تريد أن تركز على فهمه واستيعابه، وما هى العناصر الأساسية للمادة التى أمامك أو الأبواب الرئيسية للكتاب.

حدد هدفا لعقلك فى التعامل مع المادة التى أمامك، فهل تريد مجرد الإلمام بعناصرها الرئيسية إلماما سريعا؟ (كخلال فترات المراجعة).. أم تريد قراءتها بتركيز وعمق؟.. (كأثناء المذاكرة الفعالة).

حدد لنفسك النواحي التى لم تستطع تفهمها والإلمام بها جيدا من المادة التى تذاكرها أو المهارة التى تتعلمها لتهىء عقلك للتركيز فى تفهمها والإلمام بها. ولكى تفعل ذلك، أعد تصور المادة فى ذهنك، وناقش جوانبها المختلفة، واختبر مدى درجة تفهمك لها والإلمام بها.

فمثلا : لنفترض أنك تذاكر فى مادة الأحياء موضوع "هضم الطعام" .. فقم بتصوير أحداث هذه العملية بذهنك من خلال تصور مرور الطعام من الفم إلى المعدة واختلاطه بالعصارات الهاضمة ثم انتقاله للأمعاء وامتصاص المغذيات منه إلى تيار الدم، وخروج الفضلات من الأمعاء الغليظة فى صورة "براز". فاسأل نفسك عن أنواع العصارات الهاضمة، وكيفية امتصاص الدم للمغذيات، وكيفية خروج الفضلات.. وما إلى ذلك.

حفز عقلك على العمل فى اتجاه منظم. ومن أفضل ما يساعدك على ذلك أن تهتم بعمل المذكرات والملخصات أثناء التعلم التى تبرز وتنظم لك المعلومات بشكل يساعدك على استيعابها وتذكرها بدرجة أفضل. وهناك طرق مختلفة لعمل ذلك، يعد أفضلها تحويل المادة أو المعلومات المطروحة أمامك إلى عناصر ونقط للإبراز المعلومات الأساسية. وذلك يمكن أن يتم بطرق مختلفة مثل: استخدام الخطوط تحت المعلومات المهمة - تلوين الكلمات المهمة - الإشارة بكلمة مهم أو غير مهم - عمل الجداول والرسوم التوضيحية.

ولكى تساعد عقلك على الاستجابة للتعلم وتزيد من قدرتك على التحصيل، لابد أن تكون عملية التعلم نفسها عملية منظمة من خلال تخطيط جيد ومنهج محكم. فلا يكفى للمذاكرة أن تمسك كتابا وتقرأ وتحفظ، ولكن من الضروري أن تعرف متى تبدأ المذاكرة؟ ومتى تنتهى؟ وأى مادة ستذاكرها الآن، وأى مادة ستذاكرها فيما بعد، وأى مادة ستترك لها مزيدا من الوقت عن غيرها.. وهكذا.

فبهذا الأسلوب المنظم، توجه عقلك للتعلم من خلال خطة منظمة، وتستثمر وقتك استثمارا جيدا، كما يضمن هذا الأسلوب المنظم تحقيق الإلمام الكافى بالمواد الدراسية.

إجادة مهارة القراءة والكتابة

القراءة نوعان وليست نوعا واحدا !

القراءة عمل يشترك في القيام به كل من العين والمخ.. فالعين ترى الكلمات والمخ يتفهم معانيها.

وهناك نوعان من القراءة، أو غرضان مختلفان للقراءة. فنحن نقرأ للتسلية ونقرأ كذلك للتعلم.

والهدف من القراءة المسلية أن نعيش في جو آخر مختلف، أو نهرب من حالة لأخرى، أو نعيش في حالة شعورية مختلفة سواء كانت مفرحة أو محزنة.

أما القراءة بغرض التعلم، فنهدف منها إلى زيادة مداركنا، والحصول على حقائق وأفكار ومعلومات جديدة ترتبط عادة بحياتنا ومعيشتنا.

ولذا فإنه من الضروري أن نعرف لماذا نقرأ؟ حتى نحدد أهدافا واضحة لعقولنا تسعى للعمل تجاهها؛ فهل أنت تقرأ مجرد الاسترخاء والتسلية؟.. هل أنت تقرأ مجرد الإلمام السريع ببعض المعلومات؟.. هل أنت تقرأ للحصول على حقائق وأفكار مهمة ضرورية؟.. هل أنت تقرأ بهدف أن تتذكر ما تقرؤه أم مجرد القراءة؟ فعندما تعرف لماذا تقرأ تأكد أنك ستعرف: كيف تقرأ؟

إن كل نوع من هذين النوعين من القراءة يحتاج منا إلى اهتمامات ومهارات مختلفة.

(أ) فعندما تقرأ بغرض التسلية، نشط قدرتك على التصور والتخيل، وخذ وقتا كافيا في تصوير الأحداث وتخيل الشخصيات واستشعار الأحاسيس. فعندما تقرأ مثلا موضوعا عن الأشياء الغامضة أو الألغاز (mysteries) درب خيالك وتصورك على محاولة كشف الحقيقة أو وضع الاحتمالات. إن الكاتب الكبير "برنارد شو" كان يكتب تصورا لكل كتاب يقرؤه قبل أن ينتهي من قراءته فكان يضع دائما نهايات محتملة من خاطره لكل قصة يقرؤها، ويقارن ذلك بما تنتهي إليه القصة.

(ب) أما القراءة بغرض التعلم، فإنها تحتاج منا لاهتمامات أخرى مختلفة. فهذا النوع من القراءة يحتاج منا فى المقام الأول إلى انتباه جيد حتى نستطيع أن نتعمق فى فهم الأفكار والمعانى. وهذا يتطلب منا بالتالى أن نقرأ فى مكان هادئ منعزل عن الضوضاء، وأن نشعر أيضاً بالراحة فى وضع القراءة سواء من حيث وضع الجسم نفسه أو من حيث توافر الإضاءة الكافية.

وقبل أن نقرأ ما تريد تعلمه، يجب أن تمر مروراً سريعاً على موضوع المادة أو الكتاب بحيث تعرف مسبقاً مقدار الوقت الذى سوف تحتاجه للقراءة ومدى موافقة أسلوب الكتابة لميولك، ومدى جودة عرض الموضوع.

وأثناء القراءة أعط اهتماماً خاصاً لرؤوس المواضيع والأفكار الأساسية بها ودون ملاحظاتك واكتب ملخصات سريعة لكل جزء تنتهى من قراءته وأربط بين أجزاء الموضوع المختلفة حتى يمكنك بناء وحدة متكاملة تساعدك على التفهم العميق للموضوع وتساعدك على تذكره بدرجة جيدة.

ودائماً احرص على تقييم ما تقرؤه، فابحث مثلاً عن الدلائل التى أدت لهذا المفهوم، أو الأوجه التى تراها ناقصة لاكتمال الفكرة. فأعد التفكير والبحث فيما تقرؤه باستخدام أسلوبك الخاص، تلاحظ أن كلاً منا يميل دائماً لتذكر المعلومات التى كونها بالفاظه وكلماته وتعبيراته الخاصة أكثر ما يتذكرها إذا قدمت له بأسلوب وبناء شخص آخر.

وتجنب أن تقرأ دون فهم، أو تمر مروراً سريعاً على بعض العبارات دون أن تستوعبها بدرجة كافية لأن ذلك فى الحقيقة سيعوق تفهمك لباقي الموضوع. فتوقف أمام المعنى الذى لا تفهمه، وحاول استيضاحه من نواحي أخرى، وابحث فى القواميس، أو الجأ للمراجع التى تتناول الموضوع بشكل أعم. فلاحظ أن كلمة لا تفهمها جيداً قد تؤثر على تفهمك لباقي الموضوع.

وتجنب القراءة بصوت مرتفع أو منخفض. فيذكر أغلب خبراء التعليم أن الاعتياد على القراءة مع ترديد الكلمات يحدث نوعاً من التشويش للمخ يجعله ينصرف إلى حد ما عن التركيز في تفهم المعاني والمضمون .

ولكى تكون قارئاً ماهراً يجب أن تدرب عينيك على المرور بسرعة على الكلمات بحيث تلتقط أكبر قدر منها في كل لحظة، فالقارئ الماهر هو الذى يقرأ من أعلى لأسفل حيث يمر بسرعة على كلمات كل سطر أما القارئ البطئ غير المتمكن فإنه يقرأ من جنب لآخر حيث يطول تركيزه على كلمات كل سطر.

وقد تدهش حين تعرف أن القراءة السريعة تعطى نتائج أفضل من القراءة البطيئة، لأن القراءة السريعة تمكن القارئ من التقاط المعانى التى تصنعها العبارات أما القراءة البطيئة فإنها تركز على التقاط معانى كل كلمة وبالتالى قد يتوه مضمون ومعنى الجملة بأكملها عن القارئ!

كيف تنمى قدرتك على الكتابة ؟

إذا كانت القراءة تدرب عقلك على التقاط المعانى، وربط الأفكار، ووضع التحليلات والتصورات، فإن الكتابة تدرب عقلك على تكوين الأفكار والتعبير عنها وتعتبر الكلمة هى وحدة الكتابة والتعبير.

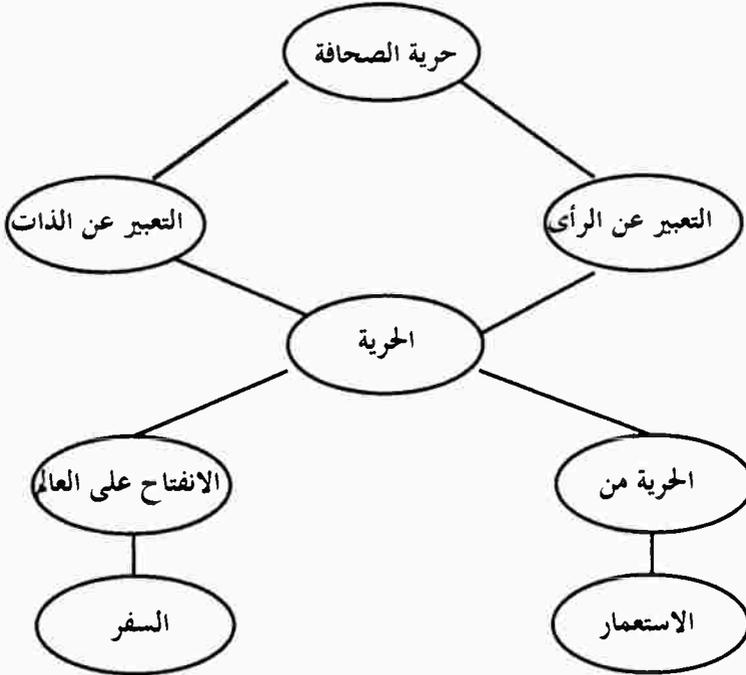
وقد ابتكر المؤلف "جبريل لوسر ريكو" نظاماً يساعد على التفكير فى إيجاد الكلمات وتدفق المعانى.. هذا هو النظام المعروف باسم clustering أو العنقودية.

يعتمد هذا النظام على حث العقل على إيجاد كلمات ومعانى تصنع بناء متكامل غير محدد النهاية، مثل النبات الذى ينمو جذره فى التربة، وتمتد ساقه لأعلى، ويخرج منه الأفرع والعناقيد والثمار.

ولكى نوضح لك المقصود بهذا النظام، إليك هذا التدريب.

أحضر قلماً وورقة وكتب فى منتصف الورقة كلمة "حرية" وحدد دائرة حولها، وحث عقلك على إيجاد الكلمات والمشاعر والمعانى المختلفة المرتبطة بهذه الكلمة. اكتب هذه الكلمات داخل دوائر متصلة بخطوط بكلمة الحرية، وليكن ذلك بعدد اثنين أو ثلاثة أو أكثر.. ثم استكمل كتابة الكلمات والمعانى والأفكار

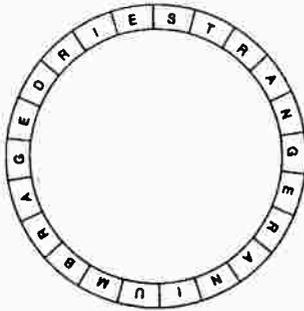
التي تتصل بكل دائرة حددتها، وضعها كذلك فى دوائر متفرعة، وهكذا.. كما بالشكل التالى.



وبذلك فإن هذه الطريقة تساعد على بناء الأفكار واستطرد المعانى فى وحدات متكاملة متوافقة وهو ما يعتمد عليه أسلوب الكتابة.. فهى تساعدك على كتابة "موضوع إنشاء"، وتدوين الملخصات أثناء المذاكرة، وكتابة تقرير عن العمل، ودراسة الأفكار والاختيارات وما إلى ذلك من المهارات الكتابية التى تحتاج إلى تدفق وتوافق الكلمات والمعانى والأفكار.

تدريبات عن الكلمات والمعانى والأفكار

دائرة الأفكار!



لاختبار قدرتك اللغوية فى اللغة الإنجليزية، تأمل حروف الدائرة التالية، واذكر عدد الكلمات التى يمكنك تحديدها وذلك بالابتداء من أى حرف وبالاتجاه فى اتجاه عقارب الساعة.

-الإجابة :

يمكنك قراءة وتحديد ٢٠ كلمة على الأقل .

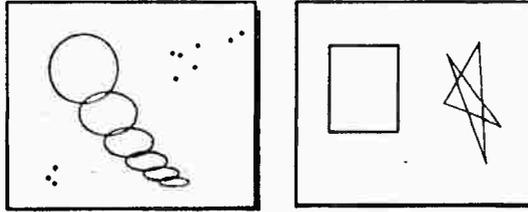
طلاقة اللسان :

فيما يلي مجموعة من الكلمات المختلفة، والمطلوب منك أن تذكر جملة مفيدة بليغة بمجرد قراءة كل كلمة (يفضل مشاركة صديقك في هذا التدريب).

- السفر - الأسد - النقود - الغذاء
- الحقيقة - الدواء - الماء - الزهور

الوصف :

لاختبار مدى كفاءتك في التعبير والوصف، صف الشكلين التاليين لصديقك وصفاً دقيقاً مفهوماً واطلب منه أن يقوم برسم الشكلين بناء على وصفك لهما .



الكلمة المناسبة :

اختبر قدرتك على الإتيان بالكلمات المناسبة من خلال استكمال الكلمات

التالية:

- خمس عواصم تبدأ بحرف الألف : أنقرة، أثينا، .. ، .. ، ..
- خمسة أغذية تبدأ بحرف الحاء : حمص، حليب، .. ، .. ، ..
- خمس وظائف تبدأ بحرف الحاء : حداد، حارس، .. ، .. ، ..