

الفصل الخامس

إدارة القرارات الذهنية على التعلم

obeikandi.com

لماذا لا نتعلم بصورة أفضل ؟

لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوى المخ على ٢٠٠ بليون خلية ربما يعادل عدد النجوم في بعض المجرات الكونية، لماذا لا نتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالى ١٠٠ بليون معلومة ، والتي تعادل ما تتضمنه دائرة المعارف، لماذا لا نفكر بصورة أسرع في حين أن أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٣٠٠ ميل في الساعة ، وهى سرعة أكبر قطار في العالم وهى سرعة أكبر من أسرع قطار في العلم قطار الرصاصة، لماذا لا نفهم بصورة أفضل في حين أن عقولنا تحتوى على أكثر من تريليون وصلة محتملة، وهو ما يتوارى منه أعظم الحاسبات الإلكترونية خجلاً، الإجابة على هذه التساؤلات سهلة للغاية إن معظمنا لا يستخدم بحكم العادة سوى جزء بالغ الضآلة من قوانا العقلية وهو ما يقدر العلماء بمعهد أبحاث 'سانفورد' بنسبة ١٠٪ فقط .

المنحة الإلهية

لقد أعطانا الله سبحانه وتعالى عقولا مذهلة وقدرات ذهنية غير عادية وصدق الله إذ يقول 'لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم' فلماذا لا نشكر نعمة الله علينا ونستغل هذه القدرات بصورة أكبر ومن ناحية أخرى فإن التقدم المذهل الذى نراه اليوم وبخاصة في دنيا المعلومات يجعل الحاجة جبرية لقدرات عقلية متناسبة وقد يراودك الظن أن انتهاء تعليمك الجامعى يعنى نهاية الدراسة والتعلم والحقيقة غير ذلك تماما حيث يتعين عليك بعد نيل شهادة التخرج والتعلم بما يوازى عشرة أضعاف ما درسته في الجامعة لمجرد الحفاظ على وظيفتك والقيام بأعبائها. والذى

نحب أن نطمئن به القارئ أنه يمكن لأي شخص بسهولة مضاعفة قدراته العقلية وعندما تتعلم الطرق العلمية البسيطة الموجزة لاستغلال قواك العقلية فإن استخدامك لعقلك بقدر الضعف لا يستنفذ مجهودا مضاعفا فأنت ببساطة بالغة تتعلم استخدام عقلك بشكل أكثر كفاءة محققا ضعف النتائج دون أى زيادة في الطاقة العقلية مقارنة بما قبل ذلك.

ووفقا للتجارب التي أجراها العالم آلان جيفنر مدير مختبر أجهزة رسم النشاط الكهربى للمخ [eeg] فإن الطاقة المبذولة في وضع خطوط عشوائية دون اكترات تماثل تلك المستنفذة في رسم لوحة فنية رائعة.

أسباب ضعف القدرة

وبكل أسف فإن أغلب الناس يفتقدون ضعف قدرتهم على التعلم ويجدون في التعلم صعوبة شديدة ويرجع الأمر في ذلك إلى ثلاثة أسباب:

السبب الأول: الخبرات التعليمية السلبية بسبب التجارب المريرة في المدارس والجامعات التي تتناول التعليم بطريقة بدائية عتيقة لا تساهم في التعلم بطريقة صحيحة.

السبب الثاني: الافتقار إلى تدريب يساعد على تطبيق المواهب التي تعلمتها.

السبب الثالث: أن أغلب الناس يركز على الأوقات التي كانت تفشل أثنائها في التعلم ، إننا نادرا ما نركز على الجوانب الإيجابية في التعلم وفي الأشياء التي نجحنا في تعلمها بالفعل.

لقد تعلمت المشى وهو عمل فذ مستخدما الكثير من الحركات والأوضاع البارة للعضلات والوزن والتوازن وقوة الدفع ، لقد تعلمت الكلام مستخدما الآلاف من الكلمات وعشرات من القواعد المعقدة لقد تعلمت القراءة والكتابة والعمليات الحسابية وكثيرا من العلوم وكثيرا من الخبرات مما يجعلك حقا متعلما بارعا.

وهكذا نكون قد تغلبنا على أول سلبية كانت تقف عائقا أمامك في طريق مضاعفة القدرة على التعلم وحلها ببساطة أن توقن من أنك حقا متعلم بارع.

حالة التعلم المثلى

هل جربت مرة وشعرت وأنت تتعلم أنك في كامل تركيزك وأنت تستطيع الحصول على المعلومات فورا ودون أى جهد بل وبدرجة من الابتهاج تجعلك ترغب في مواصلة التحصيل حتى تنهار من شدة التعب؟ هل جربت وشعرت أنك في كامل قدراتك العقلية وما أن تنظر للكلمة حتى تحفظها؟ هذه الحالة تسمى حالة التعلم المثلى في حين يسميها بعض العلماء 'قمة الأداء' ويسميها البعض الآخر 'حالة التدفق'.

قد يساورك الشك في أنك لم تخض مثل هذه التجربة من قبل ولكن إذا استعرضت شريط حياتك فستذكر لا ريب مرة واحدة على الأقل كنت في مثل هذه الحالة ولكن المشكلة أنها نادرا ما تأتي ولذا فالذى تود أن نشترك به أنه بإمكانك بتطبيق ثلاث خطوات بسيطة الوصول إلى حالة التعلم المثلى.

ثلاث خطوات للوصول إلى حالة التعلم المثلى:

الخطوة الأولى التنفس العميق:

هناك كم هائل من التجارب والبراهين العلمية تؤكد أن بوسع التنفس العميق إيجاد الظروف التي تستند إليها في الأساس جميع تجارب التعلم الأمثل. فالتنفس العميق يزيد من كمية الأوكسجين المتاحة للدم كما يعمل على استرخاء الجسد وتخليص العقل من التوتر.

الخطوة الثانية: الاسترخاء:

يساعدك على تنقية مخك من الأفكار التي تشتت تركيزك.

الخطوة الثالثة: التوكيدات الإيجابية:

فالتوكيدات لها من القوة ما يضمن جعل عقلك يتحول إلى حالة التعلم المثلى

تماما كالقوة الكامنة في الأمر الصادر إلى الحاسب الآلى للانتقال من برنامج إلى آخر. مثال للتوكيدات 'إننى متعلم لا يشق له غبار والله الحمد' - 'إننى أجتاز حالة التعلم المثلئ بفضل الله'

تدريب الوصول إلى حالة التعلم المثلئ:

أولا : التنفس العميق:

١- ضع يدك اليمنى على اليسرى أسفل القفص الصدرى مباشرة وأرخ عضلاتك بطنك.

٢- تنفس بشكل طبيعى وسهل (من الطبيعى أن تتحرك يديك ولكن الحركة يجب أن تنشأ فقط عن طريق تنفسك وليس عن طريق عضلات البطن).

٣- بعد أن تتنفس بشكل طبيعى وسهل استنشق الهواء ببطء عبر أنفك حتى اكتمال العدد لرقم أربعة (تخيل أن الأكسجين يتم سحبه مباشرة من رثتيك إلى مخك)

٤- امسك عن التنفس حتى اكتمال العدد لرقم أربعة (تخيل أن أى توترات تزول مع تنفسك).

٥- كرر الخطوات من ٣-٥ خمس مرات.

ثانيا: الاسترخاء:

١- ابدأ فى التنفس بشكل طبيعى مرة أخرى عن طريق الأنف.

٢- عندما يعود تنفسك إلى حالته الطبيعية دع نفسك تركز على النفس المناسب شهيقا وزفيرا عن طريق أنفك، لا تعتمد إلى استرخاء عن وعى تام حاول الملاحظة فى هدوء.

ثالثا: التوكيدات الإيجابية:

١- كرر لنفسك العبارات التالية كل عبارة على حدة فى تركيز وهدوء.

٢- فكر فى معنى كل عبارة لمدة دقيقة أو نحوها قبل الانتقال للعبارة الأخرى.

٣- بعد التفكير في كل هذه العبارات كررها مرة واحدة في صوت مسموع وهادئ وواضح

٤- فيما يلي هذه العبارات:

• إننى متعلم لا يشق له غبار والله الحمد.

• إننى اجتاز حالة التعلم المثلى بفضل الله.

• سوف أتعلم فى سهولة وتعمق إن شاء الله

إجادة مراحل التعلم الثلاثة:

تم عملية التعلم من خلال ثلاث مراحل:

مرحلة ما قبل التعلم - مرحلة أثناء التعلم - مرحلة بعد التعلم.

وحتى تضاعف قدرتك على التعلم عليك أن تحسن إتمام كل مرحلة من مراحل

التعلم.

أولاً: مرحلة قبل التعلم:

يعتبر الإعداد هو الشيء الرئيسى عليك فعله قبل التعلم فالإعداد يمثل ٩٠٪ من كل شيء وعندما تقرر شركتك الاندماج فى شركة واحدة قد يستغرق توقيع خطاب الاتفاق دقائق معدودة ولكن يسبق ذلك شهورا وربما سنوات من الإعداد وعندما قرر الأخوان (رايت) الطيران كان ذلك نتيجة إعداد طويل وشاق وهناك ثلاث خطوات لإتمام مرحلة الإعداد لتعلم مجال معين:

١- مراجعة ما تعرفه سابقا عن المجال الذى تريد أن تتعلمه: فمثلا إذا كنت تريد أن تحضر الدكتوراه فى الإدارة راجع بداية ما تعرفه عن الإدارة من طرق ووسائل وأقسام وأنواع وهكذا.

٢- تحديد الموضوعات التى تعتقد أنها أكثر أهمية للتعلم: وقد تضع هذه الموضوعات على هيئة أسئلة فمثلا تضع سؤالا مثل 'كيفية بناء روح فريق قوى فى العمل' 'كيفية تحضير العاملين وهكذا

٣- اسأل نفسك هل من شيء أستطيع عمله مسبقا لكي يساعدني في الاستفادة بدرجة كبيرة في التعلم:

فمثلا من الممكن أن تحدد كتباً معينة نقرأها قبل بداية الدكتوراه أو نحضر دورات معينة وهكذا.

ثانياً: مرحلة أثناء التعلم:

إذ أن مفتاح الاكتساب الفوري للمعرفة يتمثل في الاندماج الفعلى والعاطفى الصادق أثناء الوقت الذى تقضيه فى التعلم. ومن أنجح الوسائل التى تجعل التعلم مشوقاً وغير ممل هى طريقة 'طرح قضايا افتراضية أثناء التعلم' ومعناها أنك أثناء تعلمك تضع تخمينات ذكية وافتراضات لما سيأتى من مواضيع فى القراءة ولما سيؤول إليه الأمر الذى تقرأ عنه، فهذه الافتراضات تحافظ على التركيز بانتباه ودون سرحان فنحن نشعر بالاستشارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه ولذا عند قراءة أى موضوع حاول أن تخمن النتائج التى سيصل إليها.

ثالثاً: مرحلة بعد التعلم:

أظهرت الأبحاث أن فترة قبل التجربة وفترة بعد التجربة يمكن أن تكون حاسمة فى تحديد ما نحصل عليه من التجربة أكثر من أى شيء نفعله خلالها. وحتى نستفيد بأكبر قدر ممكن مما تعلمته عليك بإتباع أسلوب استثمار المعرفة وهو أسلوب يستند على أننا نقضى معظم أوقاتنا فى التفكير حول الأشياء التى تثير فى أنفسنا أعماق المشاعر فهذا الأسلوب يعتمد على أنه أكثر شيء تتعلمه وتذكره هو الذى تفاعلت معه بعقلك ووجدانك أثناء التعلم ولذا فعندما تقرأ موضوعاً معيناً:

١- ابحث عن الحقائق والأرقام التى من الممكن أن تحقق بها نفعاً عظيماً لنفسك

٢- ابحث عن الأشياء التى وجدتها ممتعة وتبعث على التسلية.

٣- اسأل نفسك إذا كان هناك شيء قد أدهشك لأنه قد اتسم بالغباء والسخف

٤- اسأل نفسك هل هناك شيء قد أثار غضبك أو جنونك.

٥- اسأل نفسك إذا كان قد قيل شيء أشعرك بأنك واقع تحت التهديد.