

أحب أن أبدأ مقالتني بالقول الآتي لنجم كرة القدم المصري العالمي محمد صلاح
(محمد صلاح حامد غالي طه - ١٥ يونيو ١٩٩٢، نجريج، مركز بيسيون، محافظة
الغربية) الغني عن التعريف: «إذا كنت تريد أن تتجح فعليك أن تكون دائماً على
استعداد للتعلّم»



نجاح بالتعلم الذاتي

- جمع المواد اللازمة
 - وضع خطة أولية
 - تجربة هذه الخطة لفترة معينة (أسبوع مثلاً)
 - اختبار إمكانية تنفيذها عملياً
 - إجراء التعديلات الضرورية عليها
- إن الفشل في التخطيط لكيفية تعلّم الجديد يشبه إلى حد كبير عزمك على الذهاب إلى مكان جديد عليك لم تذهب إليه من قبل دون أن يكون لديك خريطة طريق. قد تقود سيارتك آملاً أن تصل في النهاية إلى مقصدك، لكن من الأرجح أن ذلك لن يحدث، وقد تجد نفسك وقد أنهيت رحلتك حتى قبل أن تبدأ. خطّط لكيفية تمكنك من مهارة جديدة قبل أن تبدأ العمل.
- (٣) **الفشل في بدء العمل: ضع في اعتبارك هذه الأفكار:**

- إن مشاهدتك لساعات من أفلام الفيديو على «يوتيوب» لرافعي الأثقال، وتكرارك للمشاهدة مرة ومرة لا تعني إمكانك فعل مثل ما يفعلون. إذا أردت تعلّم رفع الأثقال عليك أن تذهب إلى صالة الألعاب للتمرين على رفع الأثقال، وليس فقط الاستعداد لذلك بمجرد مشاهدتك لآخرين يرفعون الأثقال (التي، باعتراف الجميع يمكن أن تقودك لإدمان المشاهدة).
- لن يتمكن أي شخص في أي مكان من العالم

طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

لهم يتطلبها التمكن من تعلّم مهارة أو شيء جديد. ويسرني أن أقدم في الجزء الأول من هذه المقالة (١) بعض أسباب أخرى قد يرجع إليها الفشل في تعلّم مهارات أو أشياء جديدة، ثم (٢) نظرة على أسرع وأحسن طرق تعلم الجديد في الجزء الثاني منها.

أولاً: أسباب الفشل في تعلّم شيء جديد:

(١) **عدم الالتزام:** يرجع أول هذه الأسباب وأهمها إلى افتقار الالتزام. فعندما نعرف أن لا أحد سيقوم بالعمل بدلاً منا، يصبح علينا أن نلزم أنفسنا بتعلّم هذا الشيء الذي قررنا أن نتعلمه، سواء كان ذلك لغة جديدة أو رياضة جديدة أو مادة دراسية جديدة، أو حتى هواية جديدة نمارسها، إلخ علينا الالتزام بالكامل (١٠٠٪) وتكريس الوقت والمال والجهد والأدوات وكل ما يلزمنا للعمل.

(٢) **الفشل في التخطيط المحكم:** حتى يمكنك تعلّم شيء جديد أو مهارة جديدة من المهم وضع خطة محكمة توضح كيفية العمل لتحقيق هذا الإنجاز. ويتطلب ذلك منك:

- البحث عن أفضل طرق تعلم هذه المهارة التي تحاول اكتسابها

كما لا يمكنني إغفال القول الآتي للكاتب الأمريكي (من أصل روسي) إسحاق عظيموف Isaac Asimov (٢ يناير ١٩٢٠ - ٦ أبريل ١٩٩٢ الولايات المتحدة)، الذي كان أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة بوسطن، وكان أيضاً من أكثر الأدباء غزارة في الكتابة، إذ ترك أكثر من ٥٠٠ كتاب، إضافة لحوالي ٩٠ ألف رسالة وبطاقة، اشتهر برواياته في الخيال العلمي، التي لاقت نجاحاً وانتشاراً كبيرين، وتركت مؤلفاته أثراً كبيراً في سينما الخيال العلمي وحتى في علوم الرجل الآلي أو ما يسمى بالروبوتيكس، عن طريق ما يعرف بالقوانين الثلاثة للروبوتات (قوانين عظيموف) - ١٩٤٢: «أؤمن بكل ثقة أن التعلّم الذاتي، هو التعليم المثمر الوحيد على وجه الأرض».

التعلّم الذاتي شيء مهم جداً في حياة الإنسان، في الحياة الشخصية، في العمل، في الحياة الزوجية، في كل الأنشطة، وحتى في الهوايات وفي الصحة وفي علاقاتنا مع الآخر وحتى في الألعاب الرياضية. ويتطلب التعلّم الذاتي منا أشياء لابد من توافرها للحصول على أفضل النتائج. قد يتحجج البعض بعدم توفر الوقت، وقد يرجع البعض الآخر فشلهم في تعلم أشياء جديدة إلى عدم استطاعتهم تغيير بعض عادات

- اهتم بإضافة زيت السمك لطعامك.
- خصّص وقتاً للتأمل.
- حافظ على وزن مثالي لجسمك.
- خذ كفايتك من النوم.
- امتنع عن تناول المسكرات (الكحول).
- مرّن عقلك.
- جد من تناولك للكرهيدرات.
- مارس التمرين الرياضي بانتظام.
- تأكد من مستويات الفيتامين D لديك.
- تناول الأطعمة المضادة للالتهابات، ومنها الكركم.
- أضف بعض الكاكاو في نظامك الغذائي.
- **استمر في تعلم (وممارسة) أشياء جديدة:**
- أحد الطرق المؤكدة كي تصبح متعلماً فعالاً هو ببساطة أن تستمر في التعلم. ومما يؤيد هذه الحقيقة قول الأمريكي ستيفن ميثيل (1943) بروكلين، نيويورك) شاعر ومترجم وأديب وجامع لأعمال كثيرة ومنها الأعمال الفنية والكتابية: «لم يعد ينظر إلى التعليم على أنه استعداد لبلوغ سن الرشد، ولكنه أصبح عملية مستمرة للنمو والتطور من المهد إلى اللحد».
- جاء في أحد أعداد مجلة نيتشر Nature، أن الناس الذين تعلموا كيف يفهمون ويفسرون ويفقهون الأشياء زادت كمية المادة الرمادية في الفصوص القذالية occipital lobes في أدمغتهم، وهي المنطقة في الدماغ المرتبطة بالذاكرة البصرية. وعندما توقف هؤلاء عن ممارسة مهاراتهم الجديدة، اختفت هذه المادة الرمادية. لذا، فإذا كنت مثلاً تتعلم لغة جديدة، من المهم أن تحافظ على ممارستها لها حتى تحتفظ بما اكتسبته من علم بها.
- إن هذه الظاهرة (استخدامها أو إفقدتها) تتضمن عملية عقلية تسمى «التقليم» أو «التهديب» «pruning»، حيث يتم المحافظة على مسارات محددة في المخ، بينما تقضى مسارات أخرى. فإذا أردت أن تحتفظ بالمعلومات الجديدة التي تعلمتها، حافظ على ممارستها والتدريب عليها وتكرارها.
- **علم نفسك بطرق متعددة:**
- أحد أفضل سبل التعلم الأخرى هي أن تركز على التعلم بأكثر من طريقة. فبدلاً من مجرد الاستماع إلى التسجيلات الصوتية، ابحث عن طريقة للتدريب على ما تعلمته شفهاً وبصرياً أيضاً. ربما يتضمن هذا وصفاً لما تعلمته تقوم به لصديق، وأخذ وتدوين ملاحظات لنفسك لما تعلمته، أو رسم خريطة ذهنية. التعلم بأكثر من طريقة هو أسلوب جيد جداً لترسيخ المعلومات في ذهنك وتعميق وغرس المعرفة التي حصلت عليها في وعيك وفي مخيلتك.
- الدكتورة جودي ويليس، طبيبة الأمراض العصبية والمعلمة السابقة، والمحاضرة المرموقة والمتخصصة في بحوث ودراسات العقل والتعليم، وضعت في هذا المجال تسعة كتب عن تطبيقات العقل في التعليم، كتبت مرة تقول: «كلما كثرت المناطق في المخ التي تختزن فيها ما تعلمته عن موضوع معين، زادت فرص نجاحك في سحب هذه المعلومات أو البيانات من مخازنها المتعددة كاستجابة لمجرد لمحة واحدة. وتعني هذه الحالة

انتباهك بعيداً عن تعلم هذه المهارة. وإجمالاً لما سبق، علينا أن نعترف بأن تعلمنا لأي شيء أو مهارة جديدة يتطلب منا: الالتزام، ووضع خطة، والتغلب على العقبات النفسية، والبدء بالتنفيذ، والمتابعة.

والآن نأتي للجزء الثاني من هذه المقالة:
هل تهتم عزيزي القارئ بالبحث عن أسرع وأحسن طرق لتعلم الجديد؟ هل تريد أن تصبح أكثر كفاءة في تعليم نفسك؟ إذا كنت مثل معظم طلاب العلم، وكلنا طلاب، ومع محدودية أوقاتنا، فمن المهم جداً لنا أن نحصل على أكبر قيمة تعليمية خلال الأوقات المتاحة لدينا.

● ما هي أسرع وأحسن طرق التعلم؟ إن سرعة التعلم ليست هي فقط العامل المهم. فالاحتفاظ بما تعلمناه واستعادته كلما احتجناهُ وتحويله لما يهمنا هي أيضاً عوامل في منتهى الأهمية للنجاح في الحياة. وبعد كل شيء، ما قيمة تعلم أشياء جديدة إذا لم تستطع تذكرها أو استخدامها ما تعلمته بكفاءة حين تحتاجه؟ إن طلاب العلم، وكلنا طلاب، نحتاج أن نكون قادرين على أن نتذكر بدقة كل المعلومات التي نتعلمها، وأن نستدعيها بعد ذلك عند الحاجة، وأن نستخدمها بكفاءة في مختلف المواقف التي يمكن أن تتسع باتساع حياتنا نفسها.

ماذا نحتاج حتى نتعلم بأسرع وأحسن ما يكون؟ لا تحدث إجابة التعلم بين ليلة وضحاها، ولكن توجد بعض العادات في ممارساتنا اليومية يمكن أن تساعدنا في الحصول على أعلى قيمة تعليمية خلال أوقاتنا المحدودة، من ذلك ما يلي:

- **أساسيات تحسين الذاكرة:**
- توجد عدة أشياء يمكننا عملها لتحسين ذاكرتنا. أشياء أساسية مثل تحسين التركيز، وتجنب إلتخام أنفسنا بجلسات الدردشة والحشود والاستعجال وتضييع الوقت، ومنها أيضاً حسن استغلال وقت الدراسة، وذلك كبدية. لكن في الحقيقة توجد عدة خطوات طبيعية يمكن أن تحسن كفاءتنا في التعلم بشكل كبير (تقوية ذاكرتنا والاحتفاظ بما تعلمناه). من ذلك ما يلي:
- جد من تناولك للسكر المضاف فقد ثبت أن زيادة السكر مرتبطة بعدة مشاكل صحية وأمراض مزمنة بما فيها تراجع الإدراك.

من أن يصبح مصوراً فوتوغرافياً بمجرد أن يعرف كل المعلومات اللازمة عن التصوير الفوتوغرافي. إذا أردت أن تتعلم مهارة التصوير الفوتوغرافي عليك أن تخرج حاملاً الكاميرا في يدك. وتبدأ في التصوير.

● كتبت مرة من قديم: «يعلّمنا العمل كيف نقوم به»، فمع بدايتك العمل وبعد تمكنك (بالممارسة) من إتقانه، يصبح كل ما مضى مجرد تاريخ.

● **(4) الفشل في التغلب على العقبات النفسية:**
في معظم الأحيان لا يرجع الفشل في تعلم شيء أو مهارة جديدة إلى عملية التعلم نفسها، لكنها الحالات النفسية التي نمر بها، مثال ذلك: عدم القدرة على مقاومة التأجيل أو التسويف، والخوف من الفشل، وفقدان الشعور بالكفاءة الذاتية، والميل للمثالية، وعدم القدرة على التعامل مع الإحباط أو أي مضايقات. وأي خطة لتعلم الجديد يجب أن تأخذ في الاعتبار تلك العوامل النفسية.

● **(5) الفشل في المتابعة:** تتطلب الحكمة أن نكمل ما بدأناه. تخيل السيناريو الآتي: قررت أن تتعلم مهارة جديدة، وقمت بوضع خطة لذلك، وبدأت خطوات التنفيذ، ثم توقفت. قد يحدث هذا لعدد من الأسباب التي يمكن أن تتنوع، مثل:

- فقدان الحماسة
- الشعور بالملل
- الشعور بصعوبة الأشياء ومن ثم قررت التوقف

● استرعى انتباهك شيء آخر
قد تبدو كل هذه الأسباب مألوفاً لنا جميعاً. ولحسن الحظ، توجد أساليب لإعادة التلاقي للطريق ثانية (On the Road Again)، وقد تتضمن هذه الخطوات عمل أشياء مثل:

- * احبي حماسك. فمثلاً إذا كنت تتعلم العزف على البيانو يمكنك الاستماع لكونشيرتو البيانو الذي تحبه لتذكير نفسك بالسبب الذي من أجله رغبت في تعلم العزف أساساً.
- * ذكّر نفسك بأن الأعمال تكون عادة أقل مللاً بمجرد أن تعرف كيف تؤديها جيداً.
- * ضع قائمة بأي عقبات تقابلها عند محاولتك تعلم المهارة وابحث عن أفكار عن كيفية التغلب على كل عقبة منها.
- * حد من أو تجاهل أي شيء يمكن أن يجذب





المرجعية أننا قد تعلمنا عن شيء أكثر مما حفظنا هذا الشيء.»

علم آخر أو آخرين ما تعلمته :

لاحظ المعلمون عبر الزمن أن أحد أفضل الطرق لتعلم شيء هو أن تقوم بتعليمه لشخص آخر. هل تتذكر درس التاريخ عن بناء السد العالي؟ هل تتذكر درس رحلة الأقصر وأسوان (السد العالي - ٦ كيلومترات إلى الجنوب من أسوان) بثانوية ابن خلدون بحلمية الزيتون أثناء مرحلة الدراسة الثانوية العامة - ١٩٦٣؟ هل تتذكر ما طلبه المعلم آنذاك من البعض أن يستعد خلال أسبوع لتدريس قصة بناء السد العالي لباقي الفصل؟ لقد هدف المعلم يومها إلى ترسيخ هذا الدرس في الأذهان. ويمكنك أنت أيضاً أن تطبق نفس المبدأ اليوم على ما تتعلمه بأن تشارك مهاراتك ومعرفتك الجديدة مع آخر أو آخرين. ويؤيد هذه الحقيقة القول الآتي للأمريكي جوليوس أوبنهايمر عالم الفيزياء بجامعة كاليفورنيا الذي كرر به ما نص عليه المبدأ اللاتيني القديم: «أفضل طريقة لتعلم شيء هي أن تعلم هذا الشيء لآخر أو آخرين.»

أبدأ بفهم المعلومة وإعادة صياغتها بأسلوبك أنت الخاص. تساعد هذه الخطوة وحدها في ترسيخ المعلومة وتثبيتها في العقل. ثم تأتي الخطوة الثانية، وهي مشاركة ما تعلمته. وتشمل بعض الأفكار أيضاً أن تكتب في مدونة خاصة بك، أو أن تكون نواة لتسجيل ما تعلمته على أسطوانة (سمعي أو سمعي/ بصري)، أو مشاركتك بها مع مجموعة أصدقاء للمناقشة أو حتى مشاركتك بها في صالون ثقافي مثلاً، إلخ. استخدم ما تعلمته سابقاً في تعلم شيء جديد: وها هي طريقة أخرى عظيمة لتعزيز قدرتك على التعلم الفعال. ويعتمد هذا الأسلوب على استخدام التعلم العلائقي، الذي يتضمن تريبط المعلومة الجديدة بمعلومة أخرى تحوزها فعلاً. فمثلاً إذا كنت تتعلم عن قصة روميوجوليت، ربما يمكنك تريبط ما تتعلمه عن هذه المسرحية بمعرفتك التي لديك فعلاً عن ويليام شكسبير، والفترة التاريخية التي عاش فيها المؤلف وأي معلومات أخرى تتعلق بها.

اكتسب الخبرة العملية :

بالنسبة لكثير من طلاب العلم، ونحن جميعاً طلاب، فإن التعليم المثالي يتضمن إلى جانب قراءة الكتب المدرسية، حضور محاضرات أو إجراء أبحاث في السوق أو في المكتبة أو على الإنترنت، إلخ. ومع أهمية رؤية المعلومات ثم كتابتها، فإن وضع هذه المعرفة أو المهارة الجديدة موضع التنفيذ الفعلي بالممارسة يمكن أن يكون أحد أفضل الطرق لتحسين تعلمها والتمكن منها.

إذا كنت تحاول اكتساب مهارة أو قدرة جديدة، ركّز على اكتساب خبرة عملية بممارستها فعلاً. فإذا كانت هذه رياضة ما أو مهارة رياضية، قم بأدائها بانتظام. إذا كنت تتعلم لغة جديدة مارس التحدث مع شخص آخر وأحط نفسك بمن يتكلمونها كلفة أصلية لهم واختلط بهم واكتسب الخبرات العملية. شاهد الأفلام الأجنبية بتلك اللغة ولا تعتمد على

استخدم الاختبارات لتعزيز عملية التعلم:

مع ما يبدو من أن تخصيص وقت أطول للتعلم هو أفضل طريقة لتعظيم التعلم، فقد أثبتت الأبحاث أن الدخول في اختبارات لما تعلمناه يعزز كثيراً جداً من قدرتنا على تذكر ما تعلمناه، حتى إذا لم يكن ما تعلمناه من ضمن محتويات الاختبار. وقد كشفت الدراسات أيضاً عن أن طلاب العلم، وكلنا طلاب، الذين درسوا وتم اختبارهم قد تذكروا مدة أطول المادة التي درسوها، بالرغم من أن هذه المادة لم تكن مما احتواه الاختبار. أما الطلاب الذين تم منحهم مدة أطول للدراسة ولكن لم يتم اختبارهم فقد كانت مدة احتفاظهم بتذكر ما تعلموه من مواد أقل بدرجة كبيرة.

توقف عن القيام بمهام متعددة في الوقت نفسه:

ساد الاعتقاد لمدة طويلة من الزمن أن قيام الواحد بعدة أعمال في الوقت نفسه يجعله يتفوق على غيره ممن يقوم بعمل وينتهي ثم ينتقل إلى عمل آخر وهكذا، لكن أحدث الدراسات الآن توصي بقوة بوقف هذه الممارسة والقيام بعمل واحد في الوقت الواحد، وأن ذلك يجعل التعلم أكثر كفاءة. في تلك الدراسة فقد المتعلمون المشاركون كثيراً من الوقت عندما تحولوا بين المهام المتعددة كما أنهم حتى قد فقدوا وقتاً أطول لأن المهام قد زادت في تعقيدها. فالتحول من عمل إلى آخر يجعل عملية تعلمك أكثر بطئاً كما يتسبب في حدوث أخطاء ويجعل العملية برمتها أقل كفاءة.

كيف يمكننا تجنب مخاطر تعدد المهام؟ ابدأ بتركيز انتباهك على ما تقوم به الآن، واستمر في العمل لمدة محددة مسبقاً. يمكننا جميعاً اعتياد ما سبق ذكره وإدخاله وجعله من عادات حياتنا كي نزيد كفاءتنا في التعلم. ومن الطبيعي أن يستغرق تبني عادات جديدة بعض الوقت. ابدأ بالتركيز على بعض هذه العادات ولاحظ تقدمك فيما تتعلمه. مع أطيب أمنياتي لك بالنجاح الباهر بإجادة التعلم.

الترجمة المكتوبة على الشاشة .. ابدأ التحدث مع مواطني تلك اللغة لممارسة تلك المهارة في مهددا.

حدد الطريقة الأنسب لك في التعلم:

من أعظم ما يمكن أن نطبقه لإجادة التعلم هو أن نتعرف على عادات وأنماط التعلم الأنسب لنا. توجد في الحقيقة نظريات مختلفة عن طرق التعلم، التي يمكن لنا جميعاً أن نستخدمها كي نفهم: كيف وبأي أسلوب يمكننا أن نتعلم بأسرع وأحسن ما يكون. إن مفهوم طرق التعلم قد أضحى موضوع نقاش كبير (وانتقادات أيضاً)، لكن كثيراً من طلاب العلم، ونحن جميعاً طلاب، يعتبرون اليوم أن فهم تفضيلات طرق التعلم المناسبة لكل شخص هو شيء أساسي لتحسين التعلم. ترجع نظرية الذكاءات المتعددة إلى عالم النفس التنموي الأمريكي هوارد جاردنر وأستاذ المعرفة والتعليم بجامعة هارفارد، وتصف هذه النظرية ثمانية أنواع مختلفة من الذكاء يمكن أن تساعد في الكشف عما يتمتع به المرء من ملكات ومواهب، وهي:

الذكاء الموسيقي/ الإيقاعي

الذكاء البصري/ المكاني

الذكاء اللفظي/ اللغوي

الذكاء الرياضي/ المنطقي

الذكاء الحسي/ الحركي

ذكاء العلاقات مع الآخرين

ذكاء الشخص الداخلي (العلاقة مع النفس)

الذكاء الطبيعي/ الواقعي

كما أن النظر إلى واعتبار نظرية عالم النفس السويسري كارل يونج عن «أبعاد طرق التعلم» يمكن أيضاً أن تساعدك في معرفة أي طرق التعلم هي الأنسب لك. وقد ركزت هذه النظرية على أربع وظائف نفسية أساسية هي:

(١) الانبساطية في مقابل الانطوائية

(٢) الإحساس في مقابل الحدس

(٣) التفكير في مقابل الشعور

(٤) الحكم في مقابل الفهم والإدراك