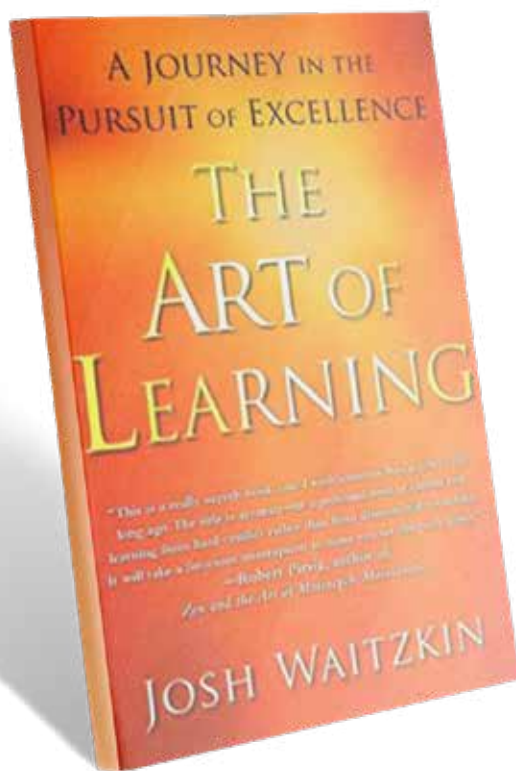


فن التعلم



جوش ويتزكن

◀ فن التعلم ▶

يقدم الكتاب أساليب فعالة لجعل عقلك يعمل بصورة أكثر فعالية وجدية وتركيز، ويتوجه هذا الكتاب للطلاب الراغبين في تحسين أدائهم ولكل شخص يسعى لتحسين طريقة تعلمه وتطوره.

- ◀ بالطبع نتعرض جميعاً للفوز أحياناً وللخسارة أحياناً أخرى، ولكن هل هناك طريقة لتقليل معدلات الخسارة أو الفشل ؟
- ◀ بالطبع يوجد فمن خلال الملخص التالي ستتعلم ” فن التعلم ” وكيف يمكنك المنافسة والتغلب على الأمور الصعبة والمشتتات التي تواجهها.
- ◀ الكاتب يعطيك بعض النصائح الهامة من خلال تجاربه السابقة في الحياة العلمية والعملية.

1 الفشل طريقك للنجاح

- ◀ إذا سألت كل الأشخاص الناجحين المحيطين بنا الآن ، هل سلكوا طريق نجاحهم من أول محاولة ؟!
- ◀ بالطبع ستجد الإجابة لا، فالنجاح غالباً ما يسبقه فشل ..
- ◀ نحن جميعاً نكره الفشل سواء في مباراة رياضية أو في دراسة أحد المواد الدراسية فذلك أمر طبيعي.
- ◀ لكن إذا حدث الفشل يجب أن تستخدمه كنقطة بداية و إنطلاق نحو النجاح وتحقيق الأهداف ، وإبدأ بسؤال نفسك لماذا فشلت.
- ◀ مؤلف هذا الكتاب أدرك تلك الفكرة في سن العاشرة عندما كان في أحد المسابقات وتعرض للخسارة عدة مرات. هنا بدأ يسأل نفسه ، لماذا أخسر كل مرة ؟ بعد مراجعة نفسه وجد أن السبب هو فقدانه للتركيز بسرعة وعدم القدرة على مواصلة التركيز لوقت كبير . كان ذلك الأمر جيداً فالمؤلف عرف سبب الفشل ومن ثم عمل على تحسينه .

◀ كذلك إذا عرفت سبب فشلك سيكون ذلك أمر جيد ومن ثم إعمل على تحسين أدائك أي ما كان مجالك وبالمثل هذه الطريقة تصلح أيضاً مع أبنائك .

◀ في هذه الأيام يعتقد كثير من الآباء والمدرسين أن المنافسة بين الأبناء شئ غير مفيد ، لكن في الحقيقة أن العكس هو الصحيح ، فالمنافسة بين الأطفال تسهل عليهم مواجهة مصاعب الحياة فيما بعد .

◀ لكن كيف تكون المنافسة ؟ مثلاً إذا خسر إبنك أحد المباريات أمام زميل له ، حسناً عليك مساعدة إبنك على تقبل الأمر أولاً ، وعليك إظهار مدى شعورك بالفخر و التقدير تجاه إبنك وتجاه المجهود الذي بذله بغض النظر عن النتيجة ، وأخبره أن الإحساس بالضيق أو الإحباط بعد الخسارة أمر طبيعي ، بعد ذلك لابد من دراسة سبب الهزيمة والإستعداد للمنافسة القادمة .

2 استعد لتقبل أخطائك ونقاط ضعفك

◀ بالتأكيد أثناء مرحلة التعلم سنقع في الكثير من الأخطاء وستظهر نقاط ضعفنا بصورة أوضح . إذا حدث ذلك فعليك تقبل الأمر بدون توبيخ لنفسك أكثر من اللازم ، لأن ذلك الأمر خطير جداً وقد يتسبب لك بالإحباط وإبعادك عن هدفك ، لكن سيكون من الأفضل العودة الى الوراء للخطوة السابقة وهي خطوة الخطأ نفسها .

◀ ذلك الأمر سيكون مريح نفسياً لك ثم فكر لماذا حدث الخطأ ومن ثم حاول مرة أخرى في هذه الخطوة التي فشلت فيها .

◀ مثلاً ، الملاكم الذي يمتلك قبضة اليمنى قوية وقبضة يسرى ضعيفة ، سيكون عليه تحمل المزيد من الألم والضربات القاسية أثناء محاولته لتحسين مهارة قبضته اليسرى ، في ذلك المثال ستجد أنه كلما تقبل الملاكم لنقطة ضعفه كلما عمل أكثر على تحسينها .

◀ في أوقات الفشل أو أوقات الخطأ في تدريبك لابد من الحرص على إعادة ذهنك إلى حالة الصفاء والتركيز مرة أخرى و يمكنك الإستعانة ببعض الطرق المجربة مثل التنفس (شهيق و زفير) بعمق و ببطئ أو أخذ دش ماء بارد أو الجري السريع لمسافة قصيرة . تلك الطرق ستساعدك على العودة للخلف إلى ما قبل خطوة الفشل والبدء مرة ثانية ..

3 اعتمد في تعليمك وتدريبك على الذكاء التدريجي

◀ إعلم أن مستوى الذكاء لدينا غير ثابت بل متدرج ويمكن العمل على تنميته .

◀ يقع الكثير في خطأ كبير أثناء تعلمه شئ جديد وهو الإستسلام والتخلي عن الهدف مع أول عقبة تواجهه , ذلك يرجع إلى طريقة التفكير الخاطئة بأن مستوى ذكائنا ثابت ولا يتغير , بمعنى أننا إذا حاولنا في أمر لأول مرة و فشلنا فذلك يعني أننا سنفشل إذا حاولنا مرة ثانية .

◀ لكن في الواقع أن هذه الطريقة في التفكير غير صحيحة ويجب إستبدالها بنظرية " الذكاء التدريجي " التي تؤكد أن الذكاء ينمو تدريجياً مثل النباتات .

◀ تلك الطريقة في التفكير تساعدك على قبول التحديات والعمل على تخطيها باستمرار ومع كل تحدّ تتغلب عليه سينمو مستوى ذكائك أكثر .

◀ ففي أحد التجارب المدرسية تم إعطاء مجموعتين من الطلاب مسألة رياضية سهلة لحلها وبالفعل إستطاعت المجموعتان حلها بسهولة . بعد ذلك تم إعطاؤهما مسألة صعبة , المجموعة الأولى التي قبلت التحدي وشعرت بالإثارة وبذلت مجهود كبير ومحاولات كثيرة لحل هذه المسألة وإعتمدت على نظرية الذكاء التدريجي إستطاعت حلها . أما المجموعة الثانية المقتنعة بنظرية الذكاء الثابت , إستسلمت و لم تكمل حل المسألة حتى بدون بذل أي مجهود . بعد ذلك تم إعطاء المجموعتين مسألة ثالثة سهلة جداً , إستطاعت المجموعة الأولى حلها , ولم تستطع المجموعة الثانية حلها لأنها فقدت الثقة في نفسها بإستسلامها لعدم المحاولة لحل المسألة الصعبة السابقة .

4

التدريب الكثير والمستمر يجعل الأمور بديهية

◀ بالتأكيد لاحظت مدى سرعة و دقة المحترفين في مجال الألعاب الرياضية القتالية ، و بالطبع سألت نفسك كيف يفعلون كل هذه الحركات بدون تفكير و بسرعة و دقة ؟

◀ الإجابة واضحة جداً، وهي عن طريق الإستمرار في التدريبات لفترة طويلة وبشكل مستمر .

◀ التدريب المستمر يجعلك لا تعتمد على عقلك الواعي ، بل ستظهر مهارتك و قدراتك بشكل تلقائي و بديهي ، مثلاً، في بداية تعلمك لكرة القدم ، عندما تتحرك ستفكر في طريقة كل حركة وما بعدها ، وما بعد ذلك ماذا ستفعل هل تُسدد أم تُمرر !! لكن مع الممارسة ستتحرك بحرية و بدون تفكير أو حساب.

◀ بالمثل ينطبق الأمر على طريقتنا في التفكير أو أسلوبنا في حل المشكلات ، وحتى طريقة دراسة أبنائك في المدرسة ، إجعل التدريب المستمر صفة ملازمة لهم ، تلك الطريقة ستجعل دراستهم أسهل وأسرع.

5

تعلم العمل والتدريب حتى وإن لم تكن الظروف مناسبة لذلك

◀ بالطبع مر علينا أوقات سابقة نحتاج فيها إلى التركيز للخروج بأعمالنا على أكمل وجه ولكن للأسف في تلك الأوقات المهمة قد نتعرض الى أشياء تتسبب في تشتت ذهننا مثل رنة الهاتف أو رغبة أحد أبنائك في اللعب معك .

◀ هذا التشتت الذهني قد يدخلك في حالة من الغضب والضيق الشديد التي تخرجك عن تركيزك .

◀ في هذه الحالة تكون فيما يسمى " بالمنطقة الصعبة " لذلك من الأفضل محاولة التكيف و إظهار المرونة مع الظروف بقدر الإمكان للحفاظ على تركيزك وضمان بقائك فيما يسمى " بالمنطقة المرنة " كي تحافظ على أدائك وطاقتك .

يمكنك استخدام هذا الأسلوب بأن تعتمد العمل في الظروف الصعبة وتتمرّن نفسك على التعامل مع المشتتات من حولك باستمرار.

6 أنعش نفسك باستمرار

دائماً نسعى للوصول إلى أكبر قدر من التركيز أثناء محاولة إنهاء أعمالنا ولذلك عليك معرفة كيف تساعد نفسك في الحصول على أكبر درجات التركيز

أولاً ، لابد من النوم فترة كافية، فذلك الأمر يساعد على الحصول على التركيز المطلوب وعكس ذلك سيؤدي إلى اتخاذ قرارات غير صحيحة وغير دقيقة حتى بدون أن نشعر فعقولنا يمكنها التركيز والسيطرة على الأمور لفترة محدودة فقط يجب بعدها أخذ القسط المناسب والكافي من النوم لنستعيد حالة الانتعاش الذهني ثانية .

ثانياً، الاسترخاء لمدة قصيرة بدون التفكير في شئ بين المهمات وبعضها البعض . طبقاً لدراسات نفسية فإن ذلك الأمر يحسن الحالة الدماغية ويحسن الأداء .

ثالثاً ، التمرينات الرياضية ، لأنها تعمل على رفع معدل نبضات القلب والتي تساعدك على التخلص من الضغط العصبي والنفسي ومن ثم الوصول لأعلى معدل من الأداء .

7 إرفع مستوى أدائك بتكوين عادات يومية

كثير منا يشعر بالإحباط نتيجة لعدم إستطاعتنا تحقيق أعلى معدل للأداء أثناء بعض مقابلات العمل أو بعض المهمات وذلك بسبب عدم القدرة على المحافظة على التركيز لفترات طويلة .

يمكنك حل تلك المشكلة عن طريق تكوين روتين يومي قبل المهمات أو الوظائف المطلوبة منك.

◀ مثلاً، أنت تريد تحقيق أعلى أداء أثناء السباحة ، فعليك التجهيز لذلك ببعض الخطوات قبل البدء في السباحة، حيث يمكنك أخذ بعض الوجبات الخفيفة وعمل بعض تمارين الرياضية والاسترخاء قليلاً ثم اذهب للسباحة .

◀ يمكنك استخدام نفس الأسلوب أيضاً قبل مهمات العمل ولكن قد لا يكون هناك دائماً الوقت الكافي لعمل كل الخطوات السابقة قبل العمل لذلك يمكنك إدخال بعض التعديلات ، مثلاً ، تقصير وقت التمارين وأكل وجبة جيدة تساعدك على التركيز أو قراءة كتاب في الطريق أثناء ذهابك لعملك.

◀ أحرص على تكرار تلك الأمور حتى تصبح من عاداتك الروتينية اليومية والتي معها ستصل لأعلى معدل من العمل والأداء .

“ يمكن لأي شخص أن يحقق أداءً مميزاً من خلال
تصحيح طريقة تفكيره والمثابرة والتفاني ووضع
الخطط الجيدة مع الالتزام بها

“ يجب على كل شخص معرفة أهمية الإسترخاء
لإستعادة التركيز مع ممارسة بعض الحركات
الرياضية بين المهمات

لا تبعد إبنك عن المنافسة خوفاً من الخسارة أو
الفشل لكن شجعه وإدعمه في حالة الفوز
أو حتى الخسارة



إختصارك
كتابك.. باختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

اضغط هنا

