



الوحدة الثالثة

مهارة التفكير





الوحدة الثالثة

مهارة التفكير

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح المفهوم النظري لعملية التفكير، ومستويات التفكير، وأنماطه، وطرق تنمية أساليب التفكير والتفكير الأبداعي والتفكير النقدي وحل المشكلات.

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادرًا وبفاءة على أن:

- .1 تعريف مهارة التفكير والمهارات الجزئية التي تحتويها
- .2 تحديد أنواع التفكير وأنماطه وطرق تطويره
- .3 تطوير مهارات التفكير للمتدرب
- .4 استخدام مهارات التفكير المناسبة في المواقف المحددة
- .5 التدريب على التفكير الأبداعي والنقدي وطرق حل المشكلات

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: 6 ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

- 1) جهاز كمبيوتر
- 2) وسائل سمعية وبصرية
- 3) شبكة الأنترنت

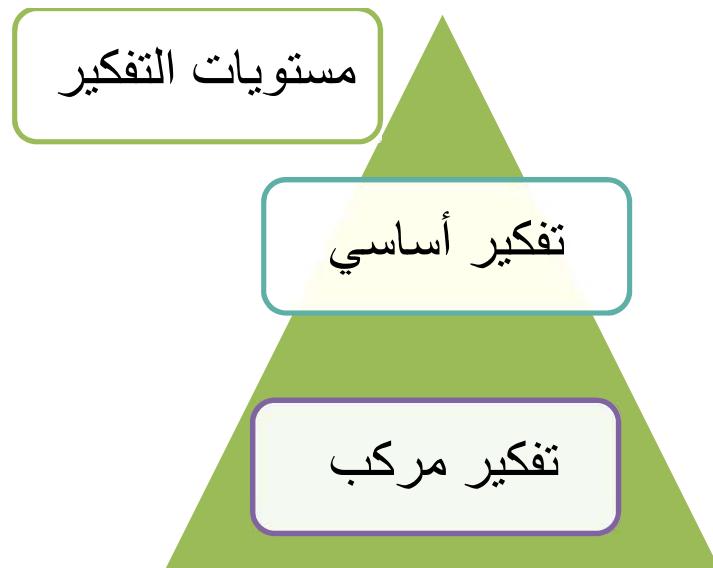


3.1. ما هو التفكير؟

أختلفت وتعددت تعريفات مفهوم التفكير وكيفية حدوثه، إلا أن معظمها تتفق على أنه نشاط عقلي يهدف إلى معالجة موقف ما، أو فهم حقيقة معينة، أو حل مشكلة، أو تفسير بعض الرموز، أو القدرة على عمل جميع هذه العمليات في آن واحد من معرفة وإستيعاب وتنسir لموقف معين أو حدث ما، ونقده وتحليله ومقارنته نواحيه والتفكير في ما ورائه من معانٍ أبداعية وابتكارية. لذلك يحصل التفكير في تكوين العلاقات البصرية والحسية والعقلية والذهنية بين المقدمات والنتائج، وجميع العوامل المرتبطة بالحدث، وبين الظاهر والباطن، والخاص والعام، والمعروف والمحظوظ. (زيتون 2003)

3.2. مستويات التفكير

تقسم مستويات التفكير من إلى مستويين أساسي ومركب كالتالي:



التفكير الأساسي:

ويحصل عند عمل نشاط عقلي معين بإستخدام مهارة تفكير أساسية واحدة، مثل مهارة المعرفة أو الأستيعاب، أو الاستدلال أو الحفظ أو التمييز، أو التطبيق وغيرها.

التفكير المركب

ويقصد في العمليات العقلية المعقّدة أو المركبة والتي تتضمن إستخدام مجموعة من مهارات التفكير في آن واحد، مثل التفكير الأبداعي أو التفكير الناقد والذي يستدعي الفهم والأستيعاب للحدث وتحليله ومقارنته ونقده إيجاد بدائل وغيرها.

وتنقسم مهارات التفكير من حيث المستوى والجهد المبذول فيها إلى ثلاثة مستويات:



المستويات العليا

المستويات الوسطى

المستويات الدنيا

المستويات الدنيا : و تتضمن أقل مهارات التفكير جهدا ، وهي مهارات سطحية كالتمييز والحفظ والذكرا وإعادة الصياغة وغيرها .

المستويات الوسطى : و تتضمن مهارات أكثر تعقيدا من مهارات المستويات الدنيا مثل مهارات الشرح والتوضيح والمقارنة والتصنيف والترتيب والتطبيق والاستنتاج والتنبؤ والتحليل والتصميم وغيرها.

المستويات العليا : وهي أكثر مهارات التفكير تعقيدا، وتقوم على دمج مهارات تفكير دنيا ووسطى والوصول بعملية التفكير إلى أعلى مستوى ممكن ، ومن هذه المهارات مهارة اتخاذ القرار ، ومهارة التفكير الناقد ، ومهارة حل المشكلات ، والتفكير الابتكاري ، والتفكير وراء المعرفى. (زيتون، 2003؛ قطامي، 2004)



3.3. أنماط التفكير

تختلف أنماط التفكير بسبب اختلاف الحوافز والقدرات والأهداف ، والموافق ، وكمية المعلومات السابقة لدى الفرد ، وتشابه المواقف وأختلافها. كما تختلف الأهتمامات الفردية ، والقدرات الدماغية ، والظروف البيئية والأجتماعية والأقتصادية والسياسية وغيرها من العوامل. ونذكر هنا أهم أنماط التفكير كالتالي:

التفكير العلمي:



ويقصد به ذلك النوع من التفكير المنظم الذي يمكن أن يستخدمه الفرد في حياته اليومية أو في النشاط الذي يبيله أو في علاقته مع العالم المحيط به.

التفكير المجرد :

ويقصد به القيام بعدد من العمليات العقلية للوصول إلى المعرفة وإعادة ترتيب الحقائق بدون التقيد بالمعطيات الموجودة والمحسوسة اما المفكر فقط. بل يسعى المقرر إلى التفكير خارج الصندوق وبعيداً عن الأدلة القريبة

التفكير المحسوس:

وهو التفكير السطحي الذي يبني على المعطيات والدلائل القريبة والمحسوسة. ولا يسعى هذا النوع من التفكير إلى الابتكار أو الابداع أو إيجاد حلول ونتائج جديدة.

التفكير الشامل :

وهو التفكير الكلي بجميع نواحي الحدث، ودراسة جميع الاحتمالات والدلائل والأبعاد، ومحاولة الوصول إلى صورة شاملة مكتملة عن الحدث.

التفكير التحليلي:

وهو التفكير التفاعلي التحليلي الدقيق، ودراسة العلاقات وتحليلها ومعرفة خصائصها.

التفكير المنطقي:

وهو دراسة الحدث من خلال معرفة الأسباب والنتائج وتوضيح الأدلة

التفكير الناقد:

وهو التفكير الفاحص المبني على الدقة في الملاحظة والاختبار والتقييم وإستخلاص النتائج بطريقة منطقية وفحصها والتأكد من موضوعيتها. (زيتون 2003، قطامي 2004)

التفكير الإبداعي:

وهو التفكير بقصد خلق شيء جديد والوصول إلى حقائق وطرق مبتكرة وخارجية عن المألوف. كما أن هناك أنواع وأنماط أخرى للتفكير مثل التفكير الاستقرائي والتفكير الاستباطي والتفكير المتقارب و التفكير المتباعد والتفكير التأملي والتفكير فوق المعرفي وغيرها .

3.4. طرق تنمية مهارة التفكير

1. تهيئة الظروف والوسائل المناسبة للتفكير والإلتزام بقواعد التفكير ،
2. تشمل قواعد التفكير تحديد الموضوع أو الحدث بشكل واضح، وتتوفر المعلومات والمصادر، ودراستها وفحصها بإهتمام، ومعرفة المسببات، والمدخلات والنتائج، وأصدار الأحكام بناء على الواقع بدون رغبات شخصية والتأكد من الأحكام وفحصها. ثم تأتي إستراتيجيات تنمية التفكير ومن أهمها:

 2. العمل الجماعي والتشاور
 3. الأطلاع على مشكلات سابقة وطريقة حلها
 4. التساؤل والنقد الذاتي والتشكيك
 5. طرح الأسئلة ومعرفة مايدور من حولك
 6. معرفة العلاقات بين الأحداث والظواهر
 7. الترتيب والتنظيم وإستدلال للظواهر والأحداث من حولنا



8. تربية مهارات الذاكرة والتذكر
9. العصف الذهني والتفكير الدقيق قبل اتخاذ الأجراءات وإصدار الأحكام
10. استخدام الأشكال والخرائط وجداول البيانات
11. الاعتماد على الحجج والجدل .
12. تربية حب الاستطلاع .
13. الإحساس بالمسؤولية وتقدير الذات . (زيتون 2003، قطامي 2004)

3.1. التفكير الإبداعي

وهو التفكير بقصد خلق شيء جديد والوصول إلى حقائق وطرق مبتكرة وخارجية عن المألوف . وقد يبدء التفكير ولا يعرف المفكر عما يبحث ، لكنه يكتشف إبتكارة في نهاية التفكير ، وناتي الفكرة الجديدة اليه ، ثم يحسنها ويطورها .



قدرات التفكير الإبداعي:

- 1- الأصالة والحداثة في الفكرة : وهي إنتاج أفكار جديدة ، نادرة ، غير مألوفة ، قليلة التكرار .
- 2- المرونة: وتعني القدرة على النظر إلى الحدث أو الظاهرة من زوايا مختلفة .
- 3- غزارة الانتاج الفكري : القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار في فترة محددة
- 4- معرفة جميع أبعاد المشكلات : هي قدرة الشخص على رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد
- 5- الإهتمام بالتفاصيل : معرفة جميع التفاصيل المتعلقة بالفكرة .
- 6- القدرة على التخييل : وتمثل في القدرة على التخيل أو المعالجة العقلية للصور والأفكار
- 7- البديهة : وتمثل في القدرة على إدراك ورؤيه العلاقات اعتماداً على معلومات جزئية أو ناقصة .
- 8- الاستخلاص : وتمثل في القدرة على تجميع الأجزاء أو الأفكار التي تبدو أقل ارتباطاً في تراكيب أو أبنية أو توليفات جديدة .
- 9- التقويم : وهي عملية استمرار معالجة الفكرة بشكل متعدد ومستمر ومعالجتها بالتحليل والتحقيق والتجريب والاختبار العملي .
- 10- سرعة البديهة: وتبدو في الإضافات التي يضيفها الفرد على الفكرة الواحدة ليجعل منها فكرة معقولة ملائمة بالاستجابات ، كالتعليقات على الرسوم والصور والأشكال ، من قبيل : أغرب تعليق ، أطرف تعليق .
- 11- الأستمر في الاتجاه : وهي تعني مقاومة المنشتات ، وأن يظل المبدع موجها نحو حل المشكلة الأصلية .
- 12- تحليل المضمنون : هو أسلوب بحث يطبق للوصول إلى وصف كمي هادف ومنظم للمضمنون المراد تحليله، بغرض التوصل إلى مدى شيوخ ظاهرة أو أحد المفاهيم أو فكرة أو أكثر في المضمنون محل التحليل .
- 13- القدرة على الغلق: وهي تعني تأجيل إتمام مهمة معينة لمدة زمنية تسمح بالتأجيل من أجل إمكانية التوصل إلى إنتاج أفكار أصلية. (السرور 2005)



3.2. التفكير الناقد وحل المشكلات

تعريف التفكير النقدي:

وهو التفكير الفاحص المبني على الدقة في الملاحظة والأختبار والتقييم وإستخلاص النتائج بطريقة منطقية وفحصها والتأكد من موضوعيتها، ويقوم على حل المشكلات، أو التتحقق من الشيء وتقييمه بالاستناد إلى معايير متفق عليها مسبقاً. وهو تفكير تأملي ومعقول، مرتكز على اتخاذ قرار بشأن ما نصدقه ونؤمن به أو ما نفعله.

التفكير الناقد

مهارات التفكير الناقد:

- 1 - التمييز بين الحقائق المثبتة والغير مثبتة.
 - 2 - التمييز بين المعلومات والاشاعات.
 - 3 - تحديد مستوى دقة المعلومة.
 - 4 - تحديد مصداقية مصدر المعلومات.
 - 5 - التعرف على الافتراضات غير المصرحة.
 - 6 - تحديد قوة البرهان.
 - 7 - التنبؤ بمترتبات القرار أو الحل.

كما يجب على المفكر الناقد تبين الوضوح والدقة وصحة المعلومة والتعمق في التحليل والدراسة قبل الحكم على الحدث أو حل المشكلة، والربط بين عناصر المشكلة المختلفة وأتباع المنطق والعقلاوية. (Craig 2002)



تمارين الوحدة الثالثة

1. ناقش مع زميل بجانبك وحدد ما هي مهارات التفكير المستخدمة في المواقف التالية: 5 دقائق

- i. التعرف على عنوان منزل أو محل تجاري
- ii. قراءة الخارطة
- iii. حفظ سورة من القرآن الكريم
- iv. حل مشكلة في إدارة الشركة
- v. تأليف كتاب جديد

2. أذكر ثلاثة أمثلة لمواصفات شخصية استخدمت فيها أكثر من مهارة؟ 5 دقائق

3. باستخدام الحاسوب أو الهاتف الذكي، قم بعمل جدول بياني أو خارطة توضيحية لمستويات التفكير التي تعلمتها في هذا الفصل؟ 10 دقائق



نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه

يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الانتهاء من تمارين الوحدة

بعد الانتهاء من التدرب على وحدة مهارات التفكير، قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.

مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)				العناصر	م
كليا	جزئيا	لا	غير قابل للتطبيق		
				التمييز بين مستويات التفكير المختلفة	1
				معرفة طرق تطوير التفكير	2
				معرفة أنماط التفكير المختلفة	3
				تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقدية	4
				معرفة طرق التفكير وحل المشكلات	5

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإنقأن الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.



نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب

يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الانتهاء من تمارين الوحدة

اسم المتدرب	التاريخ:																																										
رقم المتدرب	المحاولة: العلامة																																										
كل بند أو مفردة يقيم بـ 10 نقاط الحد الأدنى: ما يعادل 80% من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل 100% من مجموع النقاط.																																											
المجموع	ملحوظات:																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">النقط (حسب رقم المحاولات)</th> <th>بنود التقييم</th> <th>م</th> </tr> <tr> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> <td></td> <td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>التمييز بين مستويات التفكير المختلفة</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>معرفة طرق تطوير التفكير</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>معرفة أنماط التفكير المختلفة</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقد</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>معرفة طرق التفكير وحل المشكلات</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>		النقط (حسب رقم المحاولات)				بنود التقييم	م	4	3	2	1							التمييز بين مستويات التفكير المختلفة	1					معرفة طرق تطوير التفكير	2					معرفة أنماط التفكير المختلفة	3					تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقد	4					معرفة طرق التفكير وحل المشكلات	5
النقط (حسب رقم المحاولات)				بنود التقييم	م																																						
4	3	2	1																																								
				التمييز بين مستويات التفكير المختلفة	1																																						
				معرفة طرق تطوير التفكير	2																																						
				معرفة أنماط التفكير المختلفة	3																																						
				تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقد	4																																						
				معرفة طرق التفكير وحل المشكلات	5																																						
توقيع المدرب:																																											



الوحدة الرابعة

مهارات الاستذكار والداعية





الوحدة الرابعة

مهارات الاستذكار والداعية

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح مفهوم الداعية والاستذكار، ثم شرحا مفصلاً عن خصائص الاستذكار ووقايعه وعوائقه، ثم يختتم الفصل بشرح بعض مهارات الاستذكار مثل الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم.

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

معرفة طرق واساليب الداعية والاستذكار المختلفة
تحديد عوائق الاستذكار وكيفية التخلص منها
تعلم الاستراتيجيات والوسائل التي تساعد على الاستذكار

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: 4 ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

- 1) جهاز كمبيوتر
- 2) وسائل سمعية وبصرية
- 3) شبكة الأنترنت



تعتبر مهارات الاستذكار والدافعية من أهم مهارات التعليم والتعلم، حيث تعمد جميع مهارات التعلم على مدى استعداد المتدرب ودافعيته للتعلم وقدراته الذهنية في فهم المادة العلمية بدقة عالية وسرعة جيدة ثم معالجتها وتحليلها وحفظها وإسترجاعها عند الحاجة إليها أو التطبيق العملي لها. وتتضمن مهارات الاستذكار والدافعية العديد من المهارات الأخرى والاستراتيجيات التي تبني قدرات الفرد العقلية والذهنية ودفافعه للتعلم وتشمل وعي وحماس المتدرب لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها من دراسته للمادة ، وقدرات التحكم في الذات ومهارات إدارة الوقت ونظرته الإيجابية للمستقبل. كما تشمل عدد من المهارات الدراسية مثل مهارات القراءة والانتباه والتركيز والتلخيص وتدوين الملاحظات والمراجعة الدائمة. وتكون هذه القدرات في أفضل حالاتها إذا توفرت العوامل المكانية والزمانية المناسبة، وغابت المعرقلات والمحببات النفسية والاجتماعية والأقتصادية . ويقدم هذا الفصل شرحا مفصلا عن أهمية مهارات الاستذكار والدافعية وخصائص كل مهارة وإستراتيجيات تطويرها، بالإضافة إلى توضيح بعض الطرق التي تساعد على زيادة وتطوير هذه المهارات مثل الخرائط الذهنية والمهنية. (العناني 2005)



4.1. مفهوم الدافعية



ويقصد بها مجموعة من العوامل والمسبيات الداخلية والخارجية التي تثير سلوك الفرد وتنشط قدراته العقلية والحركية لعمل شيء معين، وتشمل هذه العوامل المحفزات النفسية والشخصية للفرد مثل الطموح والتحدي والأصرار والسعى إلى النجاح والتوفيق وغيرها، وأيضاً محفزات خارجية مهنية وأجتماعية وسياسية مثل الحوافز والشهادات والترقيات والرواتب والمكانة الاجتماعية وما إلى ذلك. وتؤثر الدافعية بشكل مباشر في سلوك الفرد، وتطور من قدراته ، وتحسن الأداء . وتختلف مستويات الدافعية بين الأفراد باختلاف وتفاوت نسب هذه الدوافع والحوافز وقوتها. حيث تؤثر هذه الدوافع على كمية الجهد المبذول لبلوغ الهدف، ودرجة الاستمرار والتغلب على العقبات والصعوبات والتحديات، ومستوى القدرات الذهنية والعقلية المستخدمة أثناء العمل مثل الانتباه والتركيز والتحليل والتذكر وغيرها. (العيساوي 2011)

4.2. مفهوم الاستذكار.

يقصد بمهارات الاستذكار عموماً مجموعة السلوكيات والمهارات التي يكتسبها المتدرب أثناء مسيرته الدراسية والتي تساعد على فهم المادة العلمية وإستيعابها وتحليلها





ومقارنتها بما تعلمه سابقاً، والقدرة على عمل روابط ذهنية بين هذه المفاهيم العلمية وتذكرها وإستعادتها وقت الحاجة إليها. كما تشمل أيضاً المهارات العملية والفنية التي يتطورها المتدرب من خلال المعرفة النظرية ويحولها إلى خبرات ومهارات عملية يستفيد منها في ميدان العمل. ومع تكرار هذه المهارات التعليمية، يتطور سلوك الفرد وتصبح مهارة الاستذكار عادة وسلوك منتظم يميزه في جميع أعماله ومهامه المستقبلية.

4.3. خصائص الاستذكار الفعال.

1. توفر البيئة المناسبة للتعلم

ويمكن أن نقسم عوامل البيئة المناسبة للتعلم إلى قسمين: عوامل ذاتية داخلية للطالب، وعوامل خارجية لوجستية ومكانية. وللخصها كما يلي:

عوامل ذاتية داخلية

- معرفة المادة العلمية والواجبات والمهام الدراسية والمواعيد
- وضع أهداف محددة لكل جلسة وتحديد ما يجب عمله
- الصفاء الذهني والنفسي والاستعداد للدراسة والتركيز على المهمة الحالية وعدم تداخل المهام
- التفكير الإيجابي وتصور النجاح والتميز
- تجاهل المشكلات النفسية والأفكار المشوّشة والمسببات المختلفة التي قد تشتبه أنتباه المتدرب
- الجلوس بشكل صحي ومناسب
- الاستعداد البدني للدراسة من خلال الجلوس بشكل مناسب وإرتداء ملابس مريحة وتناول الوجبات المغذية وغيرها
- الراحة البدنية والاسترخاء ويحصل ذلك من خلال ممارسة الرياضة والنوم الكافي وغيرها والابتعاد عن السهر والمنشطات وغيرها
- تخصيص فترات قصيرة للراحة

عوامل خارجية

- اختيار المكان المناسب للدراسة بما في ذلك التهوية الجيدة والاضاءة الكافية
- تجنب الاماكن العامة والمزدحمة ومناطق الإزعاج وغيرها
- اختيار الزمان المناسب للدراسة وتخالف من شخص إلى آخر بحسب التعود والاستعداد البيولوجي للشخص
- إغفال الهاتف والتلفزيون ومنبهات وسائل الاتصال الاجتماعي وصفحات الأنترنت الغير متعلقة بالدرس
- ترتيب طاولة المذاكرة ووضع الأدوات والكتب والمراجع بشكل مرتب
- توفير الأدوات والوسائل التعليمية والمراجع والأجهزة التي يحتاجها المتدرب
- جعل مكان الدراسة أو العمل ممتعاً وجذاباً بما يتناسب مع شخصيتك مثل إضافة الزهور أو التحف أو ما تحب أن تراه امامك أو تشعر به (الشناوى 1998)

2. وجود الدافعية

- حب المادة العلمية وربطها بإهتمامات المتدرب وقضايا الشخصية والمجتمعية من أجل زيادة التركيز على عمل الواجبات وأنهاء التكاليف العلمية



- التفكير الإيجابي في النجاح والتفوق وفوائد أكمال الدراسة
- الحماس والأصرار وقوة الإرادة والعزم على الانجاز
- مشاركة الزملاء والعمل الجماعي
- أساليب التشجيع والتحفيز من المحاضر والمدرب ورب العمل
- التشجيع الأسري والمجتمعي للطالب
- وجود المكافآت والحوافز المعنوية والمادية: يمكن أن يضع المتدرب لنفسه حوافز معنوية أو مادية مرتبطة بأنهاء المهمة. كما يجب على الآباء والأقارب التحفيز والتشجيع من خلال هدايا النجاح والتكريم وغيرها

3. المهارات والقدرات الذهنية والعقلية .

يعتمد الاستذكار على مهارات تعلم عديدة ويمكن تلخيصها في التالي:

مهارات الاستعداد :

يأتي الاستعداد للتعلم قبل أن يبدء النشاط التعليمي، وذلك من خلال التحضير الجيد للدروس وقراءة الكتب والمصادر، والبحث عن المراجع، والتعلم من تجارب الآخرين، والتفكير المستقبلي في أهداف المقرر أو المادة العلمية، وتطوير المهارات الازمة لفهم المادة العلمية أو تطبيقها

مهارات القراءة:

وهنا نعني جميع المهارات الازمة لقراءة المادة العلمية وفهمها وإستيعابها. وقد خصصت هذه الحقيقة بابا كاملا لمناقشة مهارة القراءة وأنواعها من قراءة سريعة وفاحصة إلى القراءات التفصيلية والتحليلية والنافية

مهارة إدارة الوقت

تعتبر مهارات إدارة الوقت من أهم مهارات الاستذكار وقد خصصت هذه الحقيقة ببابا كاملا لمناقشة مهارة إدارة الوقت وأساليبياتها من حيث اختيار الأوقات المناسبة للتعلم وكيفية إستغلالها والاستفادة منها الأستفادة المثلث والابتعاد عن مضيعات الوقت وغيرها

مهارة التفكير ومعالجة البيانات

تعتمد مهارة الاستذكار على مجموعة من المهارات الذهنية والعقلية الحيوية الهامة من إدخال البيانات عن طريق حواس المتدرب المختلفة (سمعية وبصرية وغيرها)، ومعالجتها عن طريق مهارات الاستيعاب والفهم والتحليل والمقارنة وغيرها إلى عمليات اخراج البيانات وتطبيقاتها مثل استرجاعها أثناء الاختبارات أو التطبيق العملي لها في ميادين العمل أو أثناء عمل المشاريع والمهام الدراسية الأخرى. وقد تم شرح هذه المهارات وتفصيلها في فصل مهارات التفكير

مهارة الحفظ

تعتبر مهارة الحفظ والتخزين والتذكر من أهم مهارات الاستذكار، حيث يقوم طالب بربط البيانات المدخلة ببيانات سابقة وصور ورموز حسية محفوظة في الذاكرة القصيرة ثم تخزينها في ذاكرته الطويلة وتذكرها وقت الحاجة. وسيتم شرح وتفصيل بعض



الأستراتيجيات والمهارات التي تطور عمليات الحفظ في بقية هذا الفصل مثل عمل الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم والجدأول والرسوم البيانية وغيرها .

مهارة التنظيم

ترتبط مهارة التنظيم بجميع المهارات الأخرى العقلية منها والفنية واللوجستية، حيث تسهل عملية التنظيم والترتيب والجدولة الزمنية سير بقية المهام الأخرى. فعلى سبيل المثال الترتيب والتنظيم في حياة المتدرب يساعد على تحسين الحياة والاستمتاع بها، وترتيب الأولويات والمهام يمكن المتدرب من النجاح والتفوق، وتنظيم الأفكار وترتيبها يساعد المتدرب على التفكير الصحيح والنقد والابداع .

مهارة المراجعة

تعتبر مهارة المراجعة من أهم مهارات الاستذكار وذلك من خلال مراجعة المادة العلمية من وقت لأخر وكتابة الملخصات وترتيب الأفكار وخلق الروابط والجدأول والبيانات وعمل المفكريات وغيرها. وتقدم هذا الحقيقة شرح مفصل عن مهارات المراجعة والتلخيص وأنواعها وأساليبها المختلفة .

4. الحالة النفسية والصحية

نقول دائماً أن العقل السليم في الجسم السليم. ولذلك فإن الصحة الجسدية والنفسية تعتبر من أهم عوامل نجاح المتدرب في مرحلة الدراسية. حيث تتعرقل مسيرة المتدرب العلمية وتضعف قدراته العقلية في ظل وجود عوائق جسدية أو نفسية مثل الإجهاد والتعب والامراض والأوجاع المختلفة والقلق والخوف والأنزعال وغيرها. وهنا يجب على المتدرب المحافظة على سلامته الجسدية والنفسية من خلال الأكل الصحي وممارسة الرياضة وأخذ القسط الكافي من النوم والراحة والتفكير الإيجابي ومرافقة الأصدقاء الجيدين والابتعاد عن المشكلات الأسرية والعادات السيئة وعدم تناول المواد المنشطة أو الإفراط في تناول الأدوية والمهادئات وغيرها

قواعد الاستذكار الفعال.

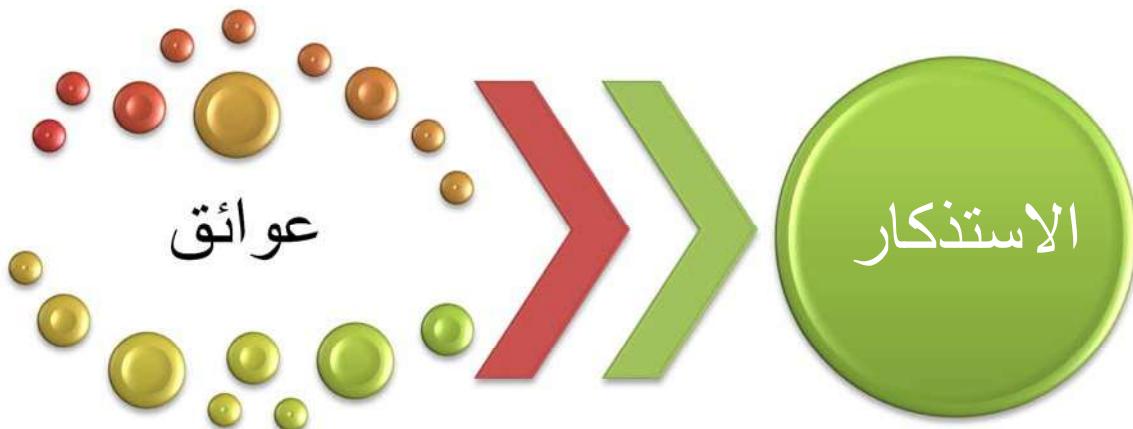


- تهيئة بيئة التعلم والاستعداد النفسي واللوجيستي للدراسة أثناء المحاضرات وأوقات الدراسة وأثناء الاختبارات وغيرها
- تطوير مهارات التعلم الذاتية وعدم الاعتماد الكلي على المحاضرة والشرح وأنما من خلال القراءة الدائمة والأطلاع حيث يحاول المتدرب إكتساب المعرفة من خلال البحث وإجراء التجارب والملحوظات والمشاهدات ومراجعة الكتب والمراجع
- استخدام جميع القدرات الذهنية والعقلية أثناء الاستذكار وتنشيط جانبي المخ الأيسر والأيمن من خلال ربط البيانات والمعلومات بالأشكال البيانية والرسومات وغيرها (يتخصص الجانب الأيمن من المخ بالجانب الفني والأشكال والألوان وغيرها بينما يهتم الجانب الأيسر للمخ بالبيانات والحسابات ومعالجة البيانات)
- استخدام التكنولوجيا والأنترنت الأستخدام الأفضل والاستفادة من التطبيقات والبرامج التعليمية المتوفرة والتي تساعد على فهم المادة العلمية وترتيب الأفكار وإدارة الوقت وغيرها
- فهم المادة العلمية فهماً جيداً وربطها بتجارب المتدرب الشخصية والمجتمعية، حيث أن حفظ المادة العلمية بدون فهمها يكون عديم الفائدة ويستغرق وقتاً وجهداً أطول من حفظ المادة ذات المعنى الواضح



- معرفة الأساليب الشخصية المناسبة لفرد للتعلم والاستذكار. حيث يفضل بعض الطلاب الاستذكار الكلي للمادة العلمية ومراجعتها بأكملها في جلسة واحدة، بينما يفضل طلاب آخرون الاستذكار الجزئي لمحتوى المقرر وتقسيم المحتوى دراسته على فترات زمنية متباينة
- معرفة الأوقات الزمنية المناسبة للأستذكار بحسب طبيعة الفرد وأوقاته. حيث تكون ساعات التركيز أعلى لدى بعض الطلاب في الصباح الباكر بينما يفضل آخرون أوقات المساء للتعلم والتركيز
- اختبار الذات دوريًا، حيث يقوم المتدرب بأختبار نفسه وملومناته من خلال التسميع أو التطبيق للمادة العلمية ومعرفة جوانب الضعف وتطوير المهارات
- الثقة في النفس وحب التعلم والتفكير الدائم بالنجاح والتميز والحيوية والنشاط وعدم السماح لمشاعر الفلق والخوف والتوتر بالتغلب عليه
- السعي دائماً إلى التميز والابتكار وتطوير المهارات الفردية

4.4. عوائق الاستذكار.



النسیان: يعتبر النسیان من أهم معوقات الاستذكار حيث يصعب على بعض الطلاب الاحتفاظ بالمعلومات لوقت أطول. وقت تكون الأسباب عقلية وذهنية وذلك لضعف ما في خلايا الدماغ، أو نفسية وصحية تعرقل قدرات المتدرب على الاستيعاب الصحيح للمعلومة أو تخزينها بشكل صحيح، وقد تكون الأسباب فنية وتعود لعدم التركيز أثناء الدراسة أو التنظيم الغير مرتب للمعلومات أو عدم وجود الحافز أو غيرها . (الشناوى 1998)

النشتت الذهني وتدخل المعلومات: ويحدث ذلك عند تعلم أشياء جديدة مشابهة لمعلومات سابقة تم حفظها، ولعدم التركيز على الفوارق والاختلافات البسيطة بين هذه البيانات، تتدخل تلك المعلومات مع بعضها، ويتشتت ذهن المتدرب أثناء استحضارها.

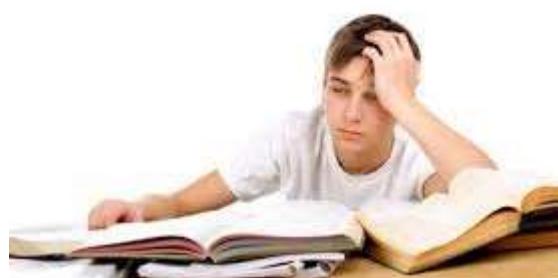


الأهمال والتسويف: ويسبب الأهمال والتسويف تراكم المادة العلمية على المتدرب وكثرة الدروس والمعلومات التي يصعب عليها عنده استذكارها وفهمها في وقت قصير جداً ومع الضغوطات النفسية التي تصاحب فترة الاختبارات



الاضطرابات النفسية والقلق والخوف: قد يتعلم المتدرب المادة العلمية بشكل جيد ويتم تخزين جميع البيانات والمعلومات لكن الحالة النفسية أثناء إسترجاعها لا تساعد على التركيز. وتحصل هذه الإضطرابات بسبب موقف عاطفي معين أو مشاعر سلبية تحكم في قدرات المتدرب .

المشكلات الاجتماعية والأقتصادية: يقل تركيز المتدرب تحت مؤثرات وإرهاصات المجتمع والأسرة وسوء الأحوال الاقتصادية، حيث يصعب التركيز في الدراسة والتعلم في وجود مشكلات عائلية أو صدمات عاطفية مثل الطلاق والوفاة وغيرها .



الارهاق والتعب: تؤثر الحالة الجسدية للطالب على قدراته الذهنية والعقلية بشكل كبير جداً. حيث يصعب التركيز والفهم أثناء المحاضرات وأوقات الدراسة. لذلك ينصح دائماً على الحفاظ على الحالة الجسدية للطالب وذلك كم خلال تناول الأطعمة الصحية والنوم مبكراً وأخذ قسطاً كافياً من الراحة، وممارسة الرياضة وغيرها. (الشناوى 1998)

4.5. الخرائط الذهنية.

تعتبر الخرائط الذهنية من أهم الوسائل التي تساعد المتدرب على التعلم والاستذكار والتفكير والحفظ والذكر. حيث تعمل الخارطة الذهنية على ربط جانبي المخ الأيسر والأيمن وتفعيلهما وتنشيطهما من خلال ربط البيانات والمعلومات وعلاقتها بالأشكال الفنية والرسوم والخرائط. وهي أشبه ما تكون برسمة الخلية العصبية أو الشجرة، وهنا يجب أن نوضح أن مخ الإنسان مقسم إلى قسمين متساوين (أيمن و أيسر) حيث أن المخ الأيمن مسؤول عن الأعضاء الموجودة في الجهة اليسرى من الإنسان والعكس صحيح المخ الأيسر مسؤول عن الأعضاء الموجودة في جهة اليمنى. ويقوم المخ الأيمن بعمل وظائف متعلقة بالجوانب الفنية مثل الخيال والرسم والتخطيط والتنسيق والتلوين والرسم والموسيقى والتلحين والحب والمشاعر. وبهتم الجانب الأيسر بوظائف اللغة والحساب والمنطق والتفكير والترتيب والتحليل

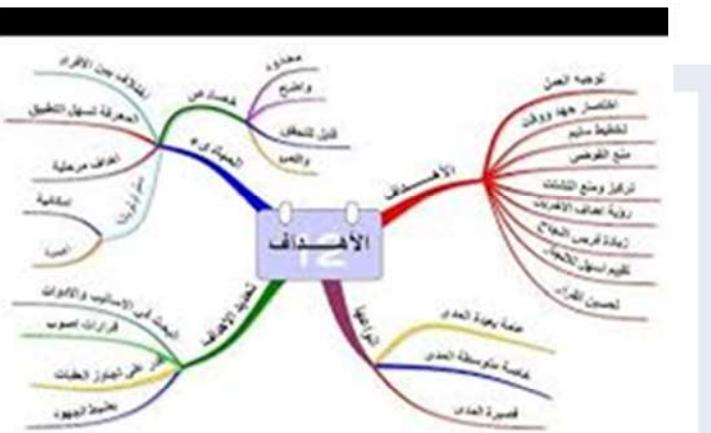


وهنا تجمع الخراطة الذهنية وظائف الجانبين الأيمن والأيسر من المخ ، وتساعد المتدرب على استخدام جميع جوانب المخ ومهارات التفكير. كما تسهل على المتدرب الحفظ والتذكر من خلال ترابط الأفكار وتنظيمها في أشكال سهلة ومرحة. كما تبني الفكر الإبداعي والابتكار والتميز.

ويتم عمل الخرائط الذهنية بعد التفكير الدقيق والاستذكار للمادة العلمية، وتوضع الفكرة الرئيسية بشكل



مختصر في منتصف الصفحة. ثم يتم رسم أقواس وأسهم متفرعة من الفكرة الرئيسية وتقسيماتها إلى أفكار فرعية وأمثلة، ثم تقسم الأفكار الفرعية إلى أفكار وأمثلة أكثر تفصيلا. وتستخدم الألوان المختلفة والصور والأشكال والرموز لزيادة التوضيح والترابط بين الأفكار وإعطاء المنظر المبهج للعين. وكلما كانت الرسوم والأشكال ملقة للنظر كلما كان أسهل تذكرها واستحضارها. وتستخدم الأوراق العريضة لرسم الخرائط، والأقلام متعددة الألوان والصور والأشكال المناسبة.



خطوات عمل خريطة ذهنية لمهارات التعلم

مثال لعمل الخرائط الذهنية

- أكتب عبارة "مهارات التعلم" في منتصف الورقة، ويستحسن استخدام ورقة عريضة أو استخدام الصفحة بالعرض.
- إجعل الأفكار تتدفق من عقلك في كل المهارات التي تساعد على التعلم، ولا تجعل قيوداً تحكمك في وضع الأفكار، ولا تهتم للترتيب وقت التفكير
- عندما تتضح لك المهارات المتعلقة بالتعلم. إجعل لكل فكرة فرعاً من منتصف الصفحة (مهارات التعلم) وكلمة افتتاحية تدل عليها مثل مهارات القراءة، أو التلخيص، أو الكتابة وغيرها، واستخدم الألوان والرسومات المرتبطة بالفكرة لتميز كل واحدة من الأفكار على حدة.
- اجعل عنوان المخطط في منتصف الورقة (مهارات التعلم) أسمك من الفروع - الأفكار الفرعية - وذلك لتجعل الورقة مرتبة ومساعدة على التركيز والذكرا. قم بتفريغ كل فرع من المهارات المختلفة للتعلم إلى فروع أصغر وأكتب تحت كل فرع أحد الأستراتيجيات التي تساعد على تطوير تلك المهارة. مثال: تتفرع مهارات القراءة إلى مهارات القراءة السريعة، القراءة الفاحصة، القراءة التحليلية، القراءة الابداعية وغيرها. وضع تحت كل فرع من هذه الفروع مثل أو صور أو رسوم بيانية توضح الفكرة
- قم دائماً بمراجعة المخطط وتأكد من تسلسل الأفكار وترابطها

يمكنك عمل الخرائط الذهنية يدوياً، أو باستخدام الحاسوب والبرامج المخصصة لذلك فهي تتوفر لك الوقت وهي موجودة ومتوفرة على شبكة الانترنت وتطبيقات الجوال وكل ما عليك هو البحث في محركات البحث عن عبارة "برنامج عمل خرائط ذهنية".



4.6. خرائط المفاهيم.

تحتلت خرائط المفاهيم من الخرائط الذهنية من الناحية الفنية فقط، لكنها تقدم نفس الوسائل والأستراتيجيات للتعلم وتطوير مهارات الاستذكار والحفظ والتذكر والتحليل وغيرها. إلا أن خرائط المفاهيم تعتبر أكثر تعقيداً من الخرائط الذهنية حيث تشمل خرائط المفاهيم عدة مفاهيم متفرعة لقضية معينة ويكون تصميمها بشكل هرمي، حيث تكون الفكرة الرئيسية في أعلى الصفحة ثم تدرج تحتها بقية المفاهيم بطريقة رأسية وهرمية. وتدرج المفاهيم والأمثلة بحسب الترابط المنطقي لها وتبدء بالمفاهيم الأكثر أهمية ثم تدرج تحتها المفاهيم الأخرى.

مخطط توضيحي

خرائط المفاهيم

المفاهيم الكبيرة	
ترتيب المفاهيم الجزئية	
توضيح العلاقة بين المفهوم الرئيسي والمفاهيم الجزئية	



خصائص أخرى

مميزات الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم

- ## ١. وسيلة بصرية للتعليم والحفظ والتفكير والتذكر

2. تنظيم وترتيب المادة العلمية لسهولة مراجعتها واستذكارها

3. تحسن التفكير والتحليل

٤. تربط المادة العلمية الجديدة بالمواد السابقة

5. تختصر المادر العلمية إلى خارطة مبسطة وسهلة

٦. تبرز الافكار والمفاهيم بشكل واضح ومبسط



7. تساعد على التقييم الذاتي وأختبار المعلومات والاستعداد للاختبار في الساعات القليلة قبل الاختبار

8. تساعد المتدرب على التفكير والأبداع

9. تساعد على العمل الجماعي والتعليم التشاركي

10. يجعل التعلم سهلاً وممتعاً



تمارين الوحدة الرابعة

1. بالتعاون مع زميل لك، حدد ثلاثة طرق تساعدك على الاستذكار؟ لماذا تفضل هذه الطرق تحديدا؟ (5 دقائق)
2. أشرح بعض العوامل التي عرقلت الاستذكار لديك أثناء الدراسة الجامعية؟ (5 دقائق)
3. باستخدام جهاز الحاسوب أو هاتفك الذكي ، ادخل على موقع الكتروني أو تطبيق لرسم الخرائط الذهنية، اختر موضوع معين وقم برسم خارطة ذهنية لجوانب الموضوع؟ (10 دقائق)



نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه

يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الانتهاء من تمارين الوحدة

بعد الانتهاء من التدرب على وحدة مهارات الاستذكار والداعفية قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتفقته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.

مستوى الأداء (هل أتفقنت الأداء)				العناصر	م
كليا	جزئيا	لا	غير قابل للتطبيق		
				معرفة أساليب الاستذكار المختلفة	1
				معرفة عوامل زيادة الدافعية المختلفة	2
				القدرة على تحديد معوقات الاستذكار	3
				معرفة استراتيجيات الاستذكار الفعالة	4

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتفاق الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.



**نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب
يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الانتهاء من تمارين الوحدة**

اسم	المتدرب			
التاريخ:			
رقم	المتدرب			
المحاولة:	4	3	2	1
العلامة:
كل بند أو مفردة يقيم بـ 10 نقاط الحد الأدنى: ما يعادل 80% من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل 100% من مجموع النقاط.				
النقاط (حسب رقم المحاولات)				
4	3	2	1	بنود التقييم
1	معرفة أساليب الاستذكار المختلفة			
2	معرفة عوامل زيادة الدافعية المختلفة			
3	القدرة على تحديد معوقات الاستذكار			
4	معرفة استراتيجيات الاستذكار الفعالة			
المجموع				
ملحوظات:				
توقيع المدرب:				