



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 الابداعي والتفكير النقدي وحل المشكلات.

الأهداف التفصيلية:

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

1. تعريف مهارة التفكير والمهارات الجزئية التي تحتويها
2. تحديد أنواع التفكير وأنماط وطرق تطويره
3. تطوير مهارات التفكير للمتدرب
4. استخدام مهارات التفكير المناسبة في المواقف المحددة
5. التدريب على التفكير الابداعي 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

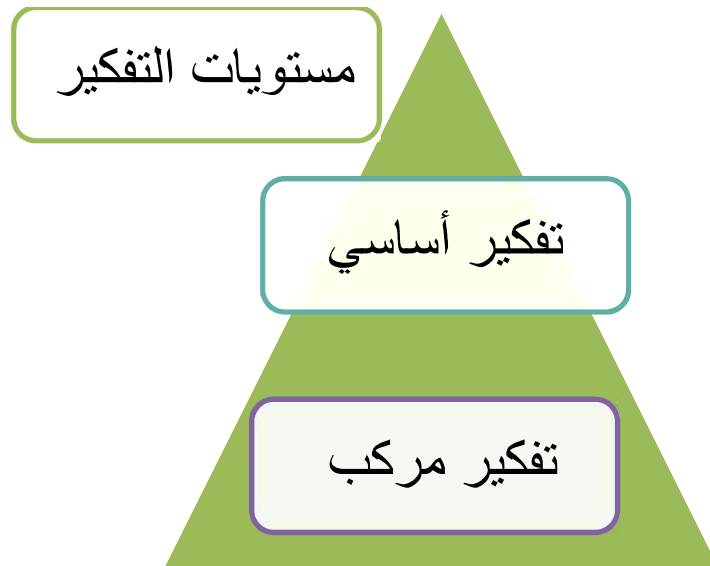


3.1. ما هو التفكير؟

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 وتفسير لموقف معين أو حدث ما، ونقده وتحليله ومقارنة نواحيه والتفكير في ما ورائه من معاني أبداعية وإبتكارية. لذلك يحصل التفكير في تكوين العلاقات البصرية والحسية والعقلية والذهنية بين المقدمات والنتائج، وجميع العوامل المرتبطة بالحدث، وبين الظاهر والباطن، والخاص والعام، والمعروف والمجهول. (زيتون 2003)

3.2. مستويات التفكير

تقسم مستويات التفكير من إلى مستويين أساسيين ومركب كالتالي:



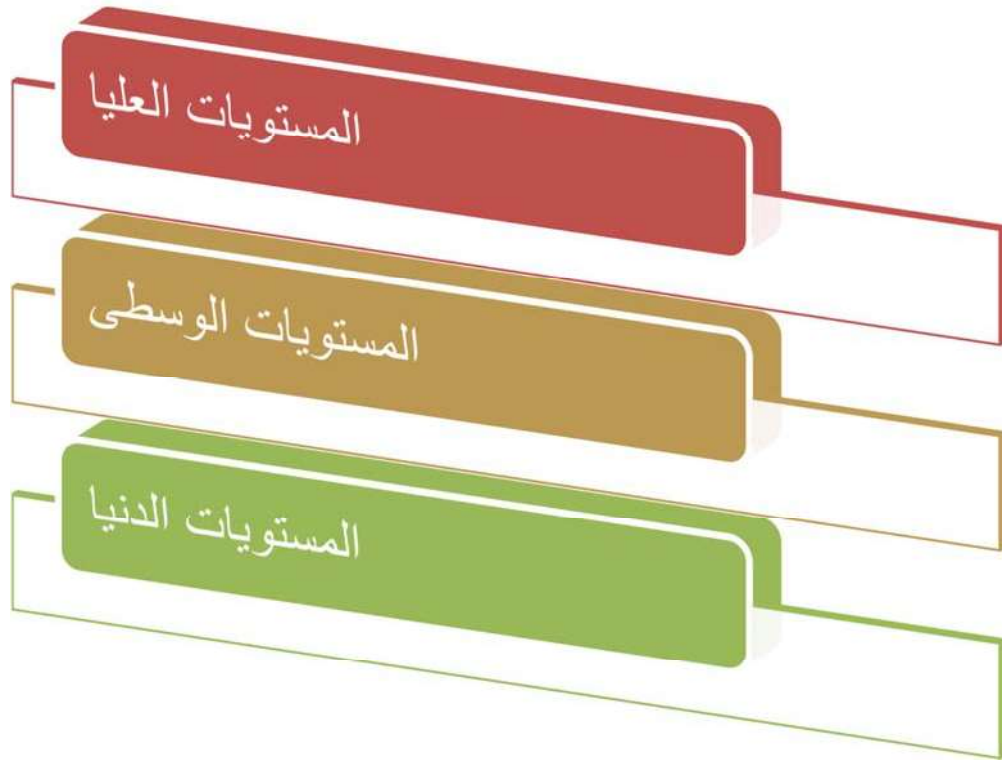
التفكير الأساسي:

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

التفكير المركب

ويقصد في العمليات العقلية المعقدة 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 الدنيا : وتتضمن أقل مهارات التفكير جهدا ، وهي مهارات سطحية كالتمييز والحفظ و التذكر وإعادة الصياغة وغيرها .

المستويات الوسطى : وتتضمن مهارات أكثر تعقيدا من مهارات المستويات الدنيا مثل مهارات الشرح و التوضيح و المقارنة والتصنيف و الترتيب و التطبيق و الاستنتاج و التنبؤ 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 المعرفي. (زيتون، 2003؛ قطامي، 2004)

3.3. أنماط التفكير

تختلف أنماط التفكير بسبب اختلاف الحوافز والقدرات والأهداف ، والمواقف ، وكمية المعلومات السابقة لدى الفرد ، وتشابه المواقف وأختلافها. كما تختلف الأهتمامات الفردية، والقدرات الدماغية، والظروف البيئية والاجتماعية والاقتصادية 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 يبذله 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 أما المفكر فقط. بل يسعى المقرر إلى التفكير خارج الصندوق وبعيدا عن الأدلة القريبة التفكير المحسوس:

وهو التفكير السطحي الذي يبنى على المعطيات والدلائل القريبة والمحسوسة. ولا يسعى هذا النوع من التفكير إلى الابتكار أو الإبداع أو إيجاد حلول ونتائج جديدة. التفكير الشامل :

وهو التفكير الكلي بجميع نواحي الحدث، ودراسة جميع الاحتمالات والدلالات 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 والأختبار والتقييم وإستخلاص النتائج بطريقة منطقية وفحصها والتأكد من موضوعيتها. (زيتون 2003، قطامي 2004)

التفكير الإبداعي:

وهو التفكير بقصد خلق شئ جديد والوصول إلى حقائق وطرق مبتكرة وخارجة عن المؤلف . كما أن هناك أنواع وأنماط أخرى للتفكير مثل التفكير الاستقرائي والتفكير الاستنباطي 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، وتوفير المعلومات والمصادر، ودراستها وفحصها باهتمام، ومعرفة المسببات، والمدخلات والنتائج، وأصدار الأحكام بناء على الوقائع 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. تنمية مهارات الذاكرة والتذكر
9. العصف الذهني والتفكير الدقيق قبل اتخاذ الإجراءات وإصدار الاحكام
10. إستخدام الأشكال والخرائط وجدأول البيانات
11. الاعتماد على الحجج والجدل .
12. تنمية حب الاستطلاع .
13. الإحساس بالمسؤولية وتقدير الذات . (زيتون 2003، قطامي 2004)

3.1 التفكير الإبداعي

وهو التفكير بقصد خلق شئ جديد والوصول إلى حقائق وطرق مبتكرة وخارجة عن المؤلف . وقد يبدء التفكير ولا يعرف المفكر عما يبحث، لكنه يكتشف ابتكاراً في نهاية التفكير، وتأتي الفكرة الجديدة إليه، ثم يحسنها ويطورها.



قدرات التفكير الابداعي:

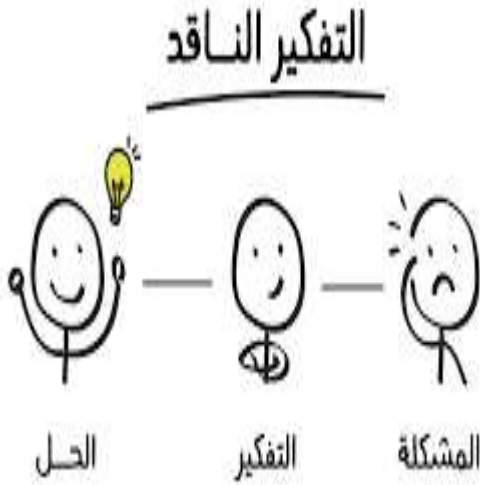
- 1- الأصالة والحدثة في الفكرة : وهي إنتاج أفكار جديدة ، نادرة ، غير مألوفاً ، قليلة التكرار .
- 2- المرونة: وتعني القدرة على النظر إلى الحدث أو الظاهرة من زوايا مختلفة .
- 3- غزارة الإنتاج الفكري : القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار في فترة محددة
- 4- معرفة جميع أبعاد المشكلات : هي قدرة الشخص على رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد
- 5- الإهتمام بالتفاصيل : معرفة جميع التفاصيل المتعلقة بالفكرة.
- 6- القدرة على التخيل : وتتمثل في القدرة على التخيل أو المعالجة العقلية للصور والأفكار
- 8- البديهة : وتتمثل في القدرة على إدراك ورؤية العلاقات اعتماداً على معلومات جزئية أو ناقصة .
- 9- الاستخلاص : وتتمثل في القدرة على تجميع الأجزاء أو الأفكار التي تبدو أقل ارتباطاً في تراكيب أو أبنية أو توليفات جديدة .
- 10- التقييم : وهي عملية استمرار معالجة الفكرة بشكل متعاقب ومستمر ومعالجتها بالتحليل والتحقق والتجريب والاختبار العملي .
- 11- سرعة البديهة: وتبدو في الإضافات التي يضيفها الفرد على الفكرة الواحدة ليجعل منها فكرة معقدة متشعبة مليئة بالاستجابات ، كالتعليقات على الرسوم والصور والأشكال ، من قبيل : أغرب تعليق ، أطرف تعليق .
- 12 - الأستمر في الاتجاه : وهي تعني مقاومة المشتتات، وأن يظل المبدع موجهاً نحو حل المشكلة الأصلية.
- 13 - تحليل المضمون : هو أسلوب بحث يطبق للوصول إلي وصف كمي هادف ومنظم للمضمون المراد تحليله، بغرض التوصل إلي مدى شيوع ظاهرة أو أحد المفاهيم أو فكرة أو أكثر في المضمون محل التحليل .
- 14 - القدرة على الغلق: وهي تعني تأجيل إتمام مهمة معينة لمدة زمنية تسمح بالتأجيل من أجل إمكانية التوصل إلي إنتاج أفكار أصيلة. (السورور 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 التحقق من الشيء وتقييمه بالاستناد إلى معايير متفق عليها مسبقاً. وهو تفكير تأملي ومعقول، مركّز على اتخاذ قرار بشأن ما نصدقه ونؤمن به أو ما نفعله.



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.
6 - التعرف على الافتراضات غير المصرح بها.
7 - تحديد قوة البرهان.
8 - التنبؤ بمتريبات 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 والعقلانية. (Craig 2002)



تمارين الوحدة الثالثة

1. ناقش مع زميل بجانبك وحدد ماهي 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 لمواقف شخصية استخدمت فيها أكثر من مهارة؟ 5 دقائق

3. باستخدام الحاسب 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 التدريب 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.					
م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كلية
1	التمييز بين مستويات التفكير المختلفة				
2	معرفة طرق تطوير التفكير				
3	معرفة أنماط التفكير المختلفة				
4	تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقدي				
5	معرفة طرق التفكير وحل المشكلات				
يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البند) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدريب 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 : 1 2 3 4 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.				
م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحاولات)		
		1	2	3
1	التمييز بين مستويات التفكير المختلفة			
2	معرفة طرق تطوير التفكير			
3	معرفة أنماط التفكير المختلفة			
4	تحديد كيفية التفكير الابداعي والنفدي			
5	معرفة طرق التفكير وحل المشكلات			
المجموع				
ملحوظات:				
توقيع المدرب:				



الوحدة الرابعة

مهارات الاستذكار والدافعية





الوحدة الرابعة

مهارات الاستذكار والدافعية

الهدف العام للوحدة:

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

الأهداف التفصيلية:

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

معرفة طرق واساليب الدافعية 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 تعتمد جميع مهارات التعلم على مدى استعداد المتدرب ودافعيته للتعلم وقدراته الذهنية في فهم المادة العلمية بدقة عالية وسرعة جيدة ثم معالجتها وتحليلها وحفظها وإستراجاعها عند الحاجة إليها أو التطبيق العملي لها. وتتضمن مهارات الاستذكار والدافعية العديد من المهارات الأخرى والاستراتيجيات التي تنمي قدرات الفرد العقلية والذهنية ودوافعه للتعلم وتشمل وعي وحماس المتدرب لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها من دراسته للمادة ، وقدرات التحكم في الذات ومهارات إدارة الوقت ونظراته 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 والمحبطات 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 والمسببات الداخلية والخارجية التي تثير سلوك الفرد وتنشط قدراته العقلية والحركية لعمل شيء معين، وتشمل هذه العوامل المحفزات النفسية والشخصية للفرد مثل الطموح والتحدي والأصرار والسعي إلى النجاح والتفوق وغيرها، وأيضا 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 الاداء. 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. (العيسوي 2011)

4.2. مفهوم الاستذكار.

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





ومقارنتها بما تعلمه سابقاً، والقدره على عمل روابط ذهنية بين هذه المفاهيم العلمية وتذكرها وإستعادتها وقت الحاجة إليها. كما تشمل أيضاً المهارات العملية والفنية التي يطورها 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. ونلخصها كما يلي:

عوامل ذاتية داخلية

- معرفة المادة العلمية والواجبات والمهام الدراسية والمواعيد
- وضع أهداف محددة لكل جلسة وتحديد مايجب عمله
- الصفاء الذهني والنفسي والاستعداد للدراسة والتركيز على المهمة الحالية وعدم تداخل المهام
- التفكير الإيجابي وتصور النجاح والتميز
- تجاهل المشكلات النفسية والأفكار المشوشة والمسببات المختلفة التي قد تشتت 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 والإضاءة الكافية
- تجنب الأماكن العامة والمزدحمة ومناطق الإزعاج وغيرها
- اختيار الزمان المناسب للدراسة وتختلف من شخص إلى آخر بحسب التعود والاستعداد البيولوجي للشخص
- إقبال الهاتف والتلفزيون ومنبهات وسائل الاتصال الاجتماعي وصفحات الأنترنت الغير متصلة 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 (الشنأوى 1998)

2. وجود الدافعية

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



- التفكير الإيجابي في النجاح والتفوق وفوائد أكمل الدراسة
- الحماس والأصرار وقوة الإرادة والعزم على الإنجاز
- مشاركة الزملاء والعمل الجماعي
- أساليب التشجيع والتحفيز من المحاضر والمدرّب 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 يبدأ 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 اللازمة لفهم المادة العلمية أو تطبيقها

مهارات القراءة:

وهنا نعني جميع المهارات اللازمة لقراءة المادة العلمية وفهما وإستيعابها. وقد خصصت هذه الحقبة بابا كاملا لمناقشة مهارة القراءة وأنواعها من قراءة سريعة وفاحصة إلى القراءات التفصيلية والتحليلية والناقدة



مهارة إدارة الوقت

تعتبر مهارات إدارة الوقت من أهم مهارات الاستذكار وقد خصصت هذه الحقبة بابا كاملا لمناقشة مهارة إدارة الوقت وأستراتيجياتها من حيث اختيار الأوقات المناسبة للتعلم وكيفية إستغلالها والأستفادة منها الأستفادة المثلى والابتعاد عن مضيعات الوقت وغيرها



مهارة التفكير ومعالجة البيانات

تعتمد مهارة الاستذكار على مجموعة من المهارات الذهنية والعقلية الحيوية الهامة منذ إدخال البيانات عن طريق حواس المتدرب المختلفة (سمعية وبصرية وغيرها)، ومعالجتها عن طريق مهارات الاستيعاب والفهم والتحليل والمقارنة وغيرها إلى عمليات اخراج البيانات وتطبيقها 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 الأستذكار، حيث يقوم لطالب بربط البيانات المدخلة ببيانات سابقة وصور ورموز حسية محفوظة في الذاكرة القصيرة ثم تخزينها في ذاكرته الطويلة وتذكرها وقت الحاجة. وسيتم شرح وتفصيل بعض



الاستراتيجيات والمهارات التي تطور عمليات الحفظ في بقية هذا الفصل مثل عمل الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم والجدول 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 والأبداع .



مهارة المراجعة

تعتبر مهارة المراجعة من أهم مهارات الاستذكار وذلك من خلال مراجعة المادة العلمية من وقت لآخر وكتابة الملخصات وترتيب الأفكار وخلق الروابط والجدول والبيانات وعمل المفكرات وغيرها. وتقدم هذا الحقبة 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 الدراسة. حيث تتعرق مسيرة المتدرب العلمية وتضعف قدراته العقلية في ظل وجود عوائق جسدية أو نفسية مثل الإجهاد والتعب والأمراض والأوجاع المختلفة والقلق والخوف والأنعزال 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 والمهدئات وغيرها.

قواعد الاستذكار الفعال.

- تهيئة بيئة التعلم والاستعداد النفسي واللوجستي للدراسة أثناء المحاضرات وأوقات الدراسة وأثناء الاختبارات وغيرها
- تطوير مهارات التعلم الذاتية وعدم الاعتماد الكلي على المحاضرة والشرح وإنما من خلال القراءة الدائمة والأطلاع حيث يحاول المتدرب إكتساب المعرفة من خلال البحث وإجراء التجارب والملاحظات 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 بالجوانب الفنية والأشكال والألوان وغيرها بينما يهتم الجانب الأيسر للمخ بالبيانات والحسابات ومعالجة البيانات)
- استخدام التكنولوجيا والأنترنت الاستخدام 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 للفرد 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 ودراسته على فترات زمنية متباعدة
- معرفة الأوقات الزمنية المناسبة للاستذكار بحسب طبيعة الفرد وأوقاته. حيث تكون ساعات التركيز أعلى لدى بعض الطلاب في الصباح الباكر بينما يفضل آخرون أوقات المساء للتعلم والتركيز
- اختبار الذات دورياً، حيث يقوم المتدرب باختبار نفسه ومعلوماته 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 القلق والخوف والتوتر بالتغلب عليه
- السعي دائماً إلى التميز والأبتكار وتطوير المهارات الفرد

4.4. عوائق الاستذكار.



النسيان: يعتبر النسيان 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)

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



الأهمال والتسويق: ويسبب الأهمال والتسويق تراكم المادة العلمية على المتدرب وكثرة الدروس والمعلومات التي يصعب عليها عندئذ استذكارها وفهما في وقت قصير جدا 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 تتحكم في قدرات المتدرب .

المشاكل الاجتماعية والأقتصادية: يقل تركيز المتدرب تحت مؤثرات وإرهاصات المجتمع والأسرة وسوء الأحوال الأقتصادية، 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 جدا. حيث يصعب التركيز والفهم أثناء المحاضرات وأوقات الدراسة. لذلك ينصح دائما على الحفاظ على الحالة الجسدية للطالب وذلك كم خلال تناول الأطعمة الصحية والنوم مبكرا وأخذ قسطا كافيا من الراحة، وممارسة الرياضة وغيرها. (الشنأوى 1998)



4.5. الخرائط الذهنية.

تعتبر الخرائط الذهنية من أهم الوسائل التي تساعد المتدرب على التعلم والاستذكار والتفكير والحفظ والتذكر. حيث تعمل الخارطة الذهنية على ربط جانبي المخ الأيسر والأيمن وتفعيلهما وتنشيطهما من خلال ربط البيانات والمعلومات وعلاقاتها بالأشكال الفنية والرسوم والخرائط. وهي أشبه ما تكون برسمة الخلية العصبية أو الشجرة، وهنا يجب أن نوضح أن مخ الإنسان مقسوم إلى قسمين متساويين (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 اليمين. ويقوم المخ الأيمن بعمل وظائف متعلقة بالجوانب الفنية مثل الخيال والرسم والتخطيط والتنسيق والتلوين والرسم والموسيقى والتلحين والحب والمشاعر. ويهتم الجانب الأيسر بوظائف اللغة والحساب والمنطق والتفكير والترتيب والتحليل

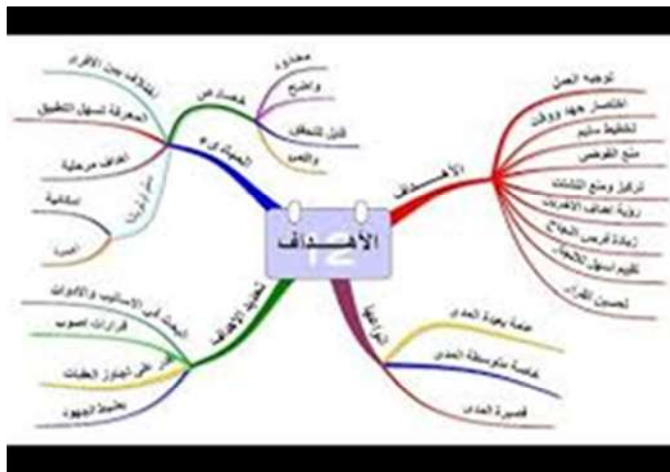


وهنا تجمع الخراطة الذهنية وظائف الجانبين الأيمن والأيسر من المخ ، وتساعد المتدرب على استخدام جميع جوانب المخ ومهارات التفكير. كما تسهل على المتدرب الحفظ والتذكر من خلال ترابط الأفكار وتنظيمها في أشكال سهلة ومريحة. كما تنمي الفكر الإبداعي والأبتكار والتميز.

ويتم عمل الخرائط الذهنية بعد التفكير الدقيق والأستذكار 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 تفصيلاً. وتستخدم الألوان المختلفة والصور والأشكال والرموز لزيادة التوضيح والترابط بين الأفكار وإعطاء المنظر المبهج للعين. وكلما كانت الرسوم والأشكال ملفته 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

1. أكتب عبارة "مهارات التعلم" في منتصف الورقة، ويستحسن استخدام ورقة عريضة أو استخدام الصفحة بالعرض.
2. إجعل الأفكار تتدفق من عقلك في كل المهارات التي تساعد على التعلم، ولا تجعل قيوداً تحكمك في وضع الأفكار، ولا تهتم للترتيب وقت التفكير.
3. 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 لتمييز كل واحدة من الأفكار على حدة.
4. اجعل عنوان المخطط في منتصف الورقة (مهارات التعلم) أسمك من الفروع – الأفكار الفرعية – وذلك لتجعل الورقة مرتبة ومساعدة على التركيز والتذكر. قم بتفريع كل فرع من المهارات المختلفة للتعلم إلى فروع اصغر وأكتب تحت كل فرع أحد الاستراتيجيات 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 مثال أو صور أو رسمه بيانية توضح الفكرة
5. قم دائماً بمراجعة المخطط وتأكد من تسلسل الافكار وترابطها

يمكنك عمل الخرائط الذهنية يدوياً، أو باستخدام الحاسوب والبرامج المخصصة لذلك فهي توفر 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.

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

مخطط توضيحي

خريطة المفاهيم

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>المفاهيم الكبيرة</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>ترتيب المفاهيم الجزئية</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>توضيح العلاقة بين المفهوم الرئيسي والمفاهيم الجزئية</p>

[illegible]

مميزات الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم
1. وسيلة بصرية للتعليم والحفظ والتفكير والتذكر
2. تنظيم وترتيب المادة العلمية لسهولة مراجعتها واستذكارها
3. تحسن التفكير والتحليل
4. تربط المادة العلمية الجديدة بالمواد السابقة
5. تختصر الماد العلمية إلى خارطة مبسطة وسهلة
6. 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. تجعل التعلم سهلا وممتعا



تمارين الوحدة الرابعة

1. بالتعاون مع زميل لك، حدد ثلاث طرق تساعدك على الاستذكار؟ لماذا تفضل هذه الطرق تحديداً؟ (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 التدريب على وحدة مهارات الاستذكار والدافعية 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.					
م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
1	معرفة أساليب الاستذكار المختلفة				
2	معرفة عوامل زيادة الدافعية المختلفة				
3	القدرة على تحديد معوقات الاستذكار				
4	معرفة استراتيجيات الاستذكار الفعالة				
يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البندود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدريب 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	:	المحأولة : 1 2 3 4 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.				
م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)		
		4	3	2
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:				