

اتعلم تتعلم  
احترف التعلم في ثلاث خطوات

**كتاب: اتعلم تتعلم**

**الكاتب: عمرو العزب**

**التحرير والتدقيق اللغوي: أسماء إسماعيل**

**الغلاف: محمد نعمة الله**

**رقم الإيداع: ١٦٨٢٧**

**الترقيم الدولي: ١-٥٦٩٥-٩٠-٩٧٧-٩٧٨**

**حقوق النشر © عمرو العزب ٢٠١٨**

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة. جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع دون موافقة خطية يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

**Designed by:**



<http://www.allolocalized.com/>



# اتعلم تتعلم احترف التعلم في ثلاث خطوات

عمرو العزب



# إلى يوسف



## شكر وتقدير

**محمد تهامي** مؤسس شركة باشون بوينت.

شكراً جزيلاً لأفكارك الملهمة ولتشجيعك ولأنك ساعدتني على فكرة الكتاب وتحديد المواضيع المختلفة المكوّنة ليه... دُمت ملهم ومُشجع.

**دكتورة سحر سامي** استشاري تدريب و مدرب متخصص في المهارات الذهنية و القيادة... شكرا ليكي على مراجعتك للكتاب وعلى تشجيعك ليا.

**دكتور نبيل الهادي** كاتب ومدرب مهارات نجاح حاصل على دكتوراة في سيكولوجيا النجاح في المؤسسات... شكراً لك على مراجعتك للكتاب وتشجيعك.

**أسماء إسماعيل** المُصححة اللغوية للكتاب... شكراً ليكي ولمجهودك.

**مجتمع باشون بوينت وأعضاء صفحتي Amr Elazab - Fast Learning** لمساعدتي لاختيار العنوان والغلاف... شكرا جزيلاً لدعمكم المستمر.

**داليا خطاب**... شكراً جزيلاً لمساعدتي في اللقاءات مع المتفوقين دراسياً ولتشجيعك ودعمك المستمر.

شكراً لكل اللي ساعدنى وجاوب على الأسئلة الخاصة بالمتفوقين:  
د/سحر سامي... م/عبد الله الرشيدى... د/نبيل الهادي... د/داليا خطاب... د/آية إمام... م/سارة جبر... د/إيمان عماد

**شكراً على تعبكُم ومجهودكم ودعمكم**



# الفهرس

٤.....	شكر وتقدير.....
١٢.....	مقدمة .....
١٥.....	قصتي مع التعلم.....
١٩.....	<b>الفصل الأول.....</b>
٢٠.....	نظرة عامة .....
٢٠.....	وظائف المخ .....
٢١.....	تشرح المخ.....
٢١.....	الدماغ أو cerebrum .....
٢١.....	المخيخ أو cerebellum .....
٢٢.....	جذع المخ أو brainstem.....
٢٤.....	يا ترى الواحد فينا عنده كم مخ؟ .....
٢٨.....	الخلاصة .....
٣٠.....	<b>الفصل الثاني.....</b>
٣١.....	نظرة عامة .....
٣٦.....	الخلاصة .....
٣٨.....	<b>الفصل الثالث.....</b>
٣٩.....	نظرة عامة .....
٣٩.....	أنماط التعلم المختلفة.....
٣٩.....	١- التعلم المرئي.....
٤٠.....	٢- التعلم السمعي.....
٤١.....	٣- التعلم عن طريق القراءة والكتابة.....
٤٢.....	٤- التعلم الحسي.....
٤٣.....	٥- التعلم متعدد الأنماط.....



٤٤	الوقت المناسب للمذاكرة
٤٥	المذاكرة في الصباح
٤٥	المذاكرة في المساء
٤٨	الخلاصة
٥٠	<b>الفصل الرابع</b>
٥١	نظرة عامة
٥١	أهمية تدوين الملاحظات
٥٣	مراحل كتابة الملاحظات
٥٣	المرحلة الأولى: الاستعداد
٥٤	المرحلة الثانية: الاستماع الفعال
٥٥	المرحلة الثالثة: معلومات عن المُحاضر
٥٦	نصائح عامة لتدوين الملاحظات
٥٧	تنسيق الملاحظات
٥٧	١- مراجعة الملاحظات
٥٧	٢- الربط بين الملاحظات والقراءة
٥٨	٣- الاستعداد لتلخيص الملاحظات
٥٩	٤- التلخيص الرقمي
٦٠	نصائح الخبراء
٦٢	الأشكال المختلفة لتدوين الملاحظات
٦٣	١- طريقة كورنل أو Cornell Method
٦٧	٢- طريقة الخريطة أو The Mapping Method
٧٠	٣- طريقة التحديد أو The Outlining Method
٧٤	٤- طريقة الجملة أو The Sentence Method
٧٧	٥- طريقة الجدول أو The Charting Method
٨٢	الخلاصة



## ٨٤.....الفصل الخامس

- ٨٥ ..... نظرة عامة
- ٨٥ ..... عيوب الطرق التقليدية في تدوين الملاحظات
- ٨٦ ..... صفات الخرائط الذهنية
- ٨٧ ..... مكونات الخرائط الذهنية
- ٨٩ ..... التحضير للخريطة الذهنية
- ٩١ ..... أدوات الخريطة الذهنية
- ٩١ ..... بناء الخريطة الذهنية
- ٩٤ ..... تطبيقات الخرائط الذهنية
- ٩٤ ..... قراءة ومذاكرة الكتاب
- ٩٤..... ١- التحضير والإعداد
- ٩٦..... ٢- التطبيق
- ١٠٣ ..... المحاضرات
- ١٠٥ ..... الخريطة الذهنية الماستر
- ١٠٦ ..... مميزات الخريطة الماستر
- ١٠٧ ..... الخلاصة في تدوين الملاحظات باستخدام الخرائط الذهنية
- ١٠٩ ..... الخلاصة

## ١١١.....الفصل السادس

- ١١٢ ..... نظرة عامة
- ١١٢ ..... مواجهة النسيان
- ١١٥ ..... بعض المفاهيم الخاطئة عن الذاكرة
- ١١٥ ..... الذاكرة والتعلم
- ١١٦ ..... المراجعة
- ١١٧ ..... أهمية التكرار
- ١١٧ ..... أوقات الاستراحة



١٢٣ ..... مبادئ الذاكرة

١٢٣ ..... ١- التخيل

١٢٤ ..... ٢- الربط

١٢٦ ..... الذاكرة والقصة

١٢٨ ..... بعض أنظمة الذاكرة

١٢٩ ..... ١- نظام ربط الأرقام بالصور

١٣٢ ..... ٢- نظام الغرفة الكلاسيكي

١٣٥ ..... الخلاصة

**١٣٧ ..... الفصل السابع**

١٣٨ ..... نظرة عامة

١٣٨ ..... أهداف القراءة السريعة

١٣٩ ..... حركات العين أثناء القراءة

١٤٠ ..... مراحل القراءة

١٤١ ..... مشاكل القراءة

١٤٤ ..... فهم العين

١٤٦ ..... الفحص والتخطي

١٤٦ ..... الفحص

١٤٧ ..... التخطي

١٤٨ ..... تحسين التركيز أثناء القراءة

١٤٨ ..... ١- صعوبة المفردات

١٤٩ ..... ٢- صعوبة فهم المبادئ للموضوع

١٤٩ ..... ٣- سرعة القراءة الغير مناسبة

١٥٠ ..... ٤- المشتتات

١٥٠ ..... ٥- التنظيم الضعيف

١٥١ ..... ٦- فقد الاهتمام



١٥١ ..... تأثيرات بيئية

١٥٢ ..... ١- الإضاءة

١٥٣ ..... ٢- توافر المواد المطلوبة

١٥٣ ..... ٣- الارتفاع الخاص بالكرسي والمكتب

١٥٤ ..... ٤- المسافة بين العين والكتاب

١٥٤ ..... ٥- وضعية الجلوس

١٥٦ ..... الخلاصة

## ١٥٨ ..... الفصل الثامن

١٥٩ ..... نظرة عامة

١٦٠ ..... دكتورة / سحر سامي

١٦١ ..... مهندس / عبد الله الرشدي

١٦٢ ..... د/نبيل الهادي

١٦٣ ..... دكتورة / داليا خطاب

١٦٤ ..... دكتورة / آية إمام

١٦٥ ..... مهندسة / سارة جبر

١٦٦ ..... دكتورة / إيمان عماد

١٦٧ ..... الخلاصة

## ١٦٩ ..... الفصل التاسع

١٧٠ ..... نظرة عامة

## ١٧٦ ..... الفصل العاشر

١٧٧ ..... فكرة المغامرة

١٧٨ ..... الخطوة الأولى في المغامرة

١٨٠ ..... الخطوة الثانية في المغامرة

١٨١ ..... الخطوة الثالثة في المغامرة

١٨٢ ..... الخطوة الرابعة في المغامرة

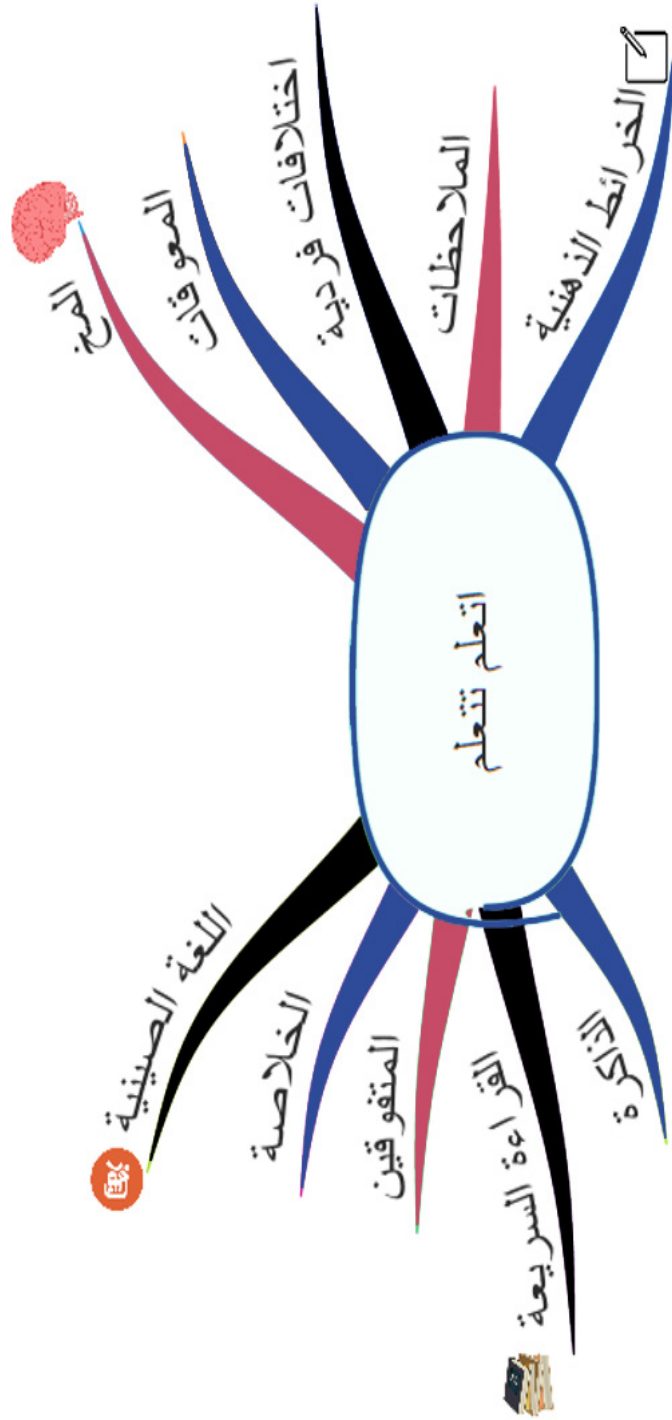


١٨٤	الفصل الحادي عشر.....
١٨٥	أهم عشر مواضيع على صفحة الفيسبوك.....
٢٠٧	أهم عشر مواقع مرتبطة بالتعلم.....
٢١١	أهم عشر تطبيقات مرتبطة بالتعلم.....
٢١٣	أفضل خمس كورسات للتعلم.....
٢١٦	الخاتمة.....
٢١٧	رأيك يهمني.....
٢١٩	قالوا عن الكتاب.....
٢٢٢	المراجع.....



## اتعلم تتعلم

احترف التعلم في ثلاث خطوات



شكل ١ - خريطة ذهنية للفهرس



## مقدمة

معظمنا مش بنحب المذاكرة والدراسة وبيبقى الهدف عندنا من المذاكرة هو الحصول على شهادة معينة وبمجرد ما بناخد الشهادة بننسى كل اللي اتعلمناه، لدرجة أن فيه طلبة ممكن تحتفل بعد الامتحانات بأنها تحرق او ترمي الكتب اللي ذاكرتها.

يا ترى إيه اللي بيخلينا نكره المذاكرة بالشكل ده وليه فيه ناس نسبة التحصيل الدراسي عندها أكثر من ناس تانية، هل التحصيل الدراسي بيبقى حاجة فطرية مش بينفع ننميتها، يعنى ممكن نلاقى طالب دائماً متفوق في الدراسة وطالب تاني دائماً مش مستوعب اللي بيذاكره ومستحيل أنه يتحسن او يبقى طالب متفوق.

فيه دراسة بتقول أن اي كورس أو كتاب بنقرأه بننسى حوالي ٨٠٪ منه بعد ٢٤ ساعة بس بعد ما يخلص، وبننسى ١٠٠٪ بعد ٦ أيام من نهايته، تخيل بقى بتبقى دافع فلوس كتير في كورس علشان تتعلم حاجة معينة وبعد ما الكورس يخلص ممكن تبقى فاكِر زمايلك اللي في الكورس او المكان اللي درست فيه وإزاي وصلت للمكان ده لكن مش بتبقى فاكِر أي حاجة ليها علاقة بالمحتوى اللي انت حجت في الكورس ده مخصوص علشان تتعلمه.

وقتها بتحس بإحباط شديد وتحس أن فلوسك ضاعت على الفاضي.

إن شاء الله في الكتاب ده هنتكلم عن إزاي تبقى فاكِر محتوى أي كورس أو محاضرة بتحضرها للأبد فبالتالي مش هنرمي فلوسنا على الأرض تاني لما نحضر أي كورس أو نقرأ أي كتاب وهنعرف برضه إزاي نتغلب على المشاكل اللي بتواجهنا في التحصيل الدراسي وإيه اللي كان مخلينا نكره المذاكرة وإزاي الدراسة تبقى محبة لينا.



**الفصل الأول** من الكتاب يتكلم عن المخ وتشريحه وإيه هي الوظائف بتاعته وإزاي ممكن نستخدم الوظائف دي في أنها تساعدنا على التحصيل الدراسي وأن المخ ليه فصين وعلشان نوصل لأفضل نتائج ممكنة يُفضل نستخدم الفصين مع بعض.

**الفصل الثاني** من الكتاب بيتكلم عن المشاكل والمعوقات اللي بتقابل معظم الناس لما تيجي تذاكر أو تتعلم أي مادة جديدة وأن معظم المعوقات دي وهمية وملهاش أي أساس من الصحة.

**الفصل الثالث** بيتكلم عن بعض الاختلافات الفردية من شخص للتاني وأن لما يبقى واعي ليها هيعرف يستفيد من ده أثناء التحصيل الدراسي زي أنماط التعلم المختلفة وأفضل وقت للمذاكرة الخاص بكل واحد.

**الفصل الرابع** بيتكلم عن الخطوة الأولى من خطوات احتراف التعلم وهي تدوين الملاحظات، بيتكلم عن أهمية تدوين الملاحظات وتنسيقها والأشكال المختلفة من تدوين الملاحظات.

**الفصل الخامس** بيتكلم عن الخرائط الذهنية واللي ممكن نستخدمها كأسلوب من أساليب تدوين الملاحظات فبيتكلم عن شكل الخريطة الذهنية ومكوناتها وفوائدها وتطبيقاتها.

**الفصل السادس** بيتكلم عن الخطوة الثانية من خطوات احتراف التعلم وهي تطوير الذاكرة فبيتكلم عن مشاكل النسيان وإزاي نتغلب عليها والمفاهيم الغلط عن الذاكرة وإزاي نستفيد من الذاكرة أثناء التعلم والمذاكرة وفي الآخر بيتكلم عن بعض أساليب تذكر المعلومات.



**الفصل السابع** يتكلم عن الخطوة الثالثة والأخيرة من خطوات احتراف التعلم وهي القراءة السريعة فببتكلم عن أهداف القراءة السريعة ويعرض المفاهيم الغلط عن القراءة السريعة وإيه هي مشاكل القراءة وإزاي العين بتشتغل وإزاي نركز أكثر وإحنا بنقرأ.

**الفصل الثامن** شامل أسئلة وإجابات للمتفوقين دراسياً علشان نعرف أساليبهم في التعلم والمذاكرة.

**الفصل التاسع** ملخص عملي للكتاب ككل وبيوضح المنهج المتبع في المذاكرة والتحصيل الدراسي بشكل عملي.

**الفصل العاشر** يتكلم عن تجربة أنا عملتها علشان اتعلم لغة جديدة ما تعلمتهاش قبل كده في وقت قصير وهي اللغة الصينية.

**الفصل الحادي عشر** عبارة عن طرق وأفكار ممكن نستخدمها تساعدنا نتعلم أي مهارة بنفسنا باستخدام التعلم الديجيتال أو مواقع الانترنت.



## قصتي مع التعلم

قبل ما نبدأ هحكيلكم الأول حكايتي مع التعلم والمذاكرة:

من زمان وأنا شغوف بتعلم أي حاجة جديدة وبالمذاكرة، كنت بلاقي معظم زمالي في المدرسة بيذاكروا بالعافية علشان أهلهم بيضغطوا عليهم أو علشان المدرسين ميعاقبهومش.

كنت بستغرب قوي إزاي بيكرهوا حاجة زي كده، بالنسبة لي كنت بحب أخلص المدرسة بدري علشان أروح البيت اذاكر، كنت بحب اعمل جداول ونظام علشان اعرف اذاكر كل مادة كويس وادبها حقها، دائماً أصحابي وزمالي كانوا بيلجأوا لي لما يكون فيه حاجة معينة مش فاهمينها في الحجات اللي بيذاكروها.

معظم السنين الدراسية كنت بطلع الأول أو الثاني على المدرسة وفي الثانوية العامة طلعت الأول وكان الفرق بيني وبين الثاني حوالي ١٠ ٪، بالإضافة إني كنت من ال ١٣٠ الأوائل على الجمهورية اللي من حقهم يروحوا أي جامعة هم عيزنها.

بعد كده دخلت الكلية ولقيت ان تعليق معظم الدكاترة ان نظام الكلية مختلف عن نظام المدرسة وأن الثانوية العامة معتمدة على الحفظ لكن نظام المذاكرة بتاع الكلية معتمد على الفهم أكثر، بالفعل في الأول واجهت صعوبات كثير قوي وكان فيه مواد كثير مش قادر استوعبها أو اذاكرها لأن طريقة التدريس كانت مختلفة، بمعنى أنها كانت معتمدة أكثر على البحث مش مجرد كتاب اذاكر منه زي المدرسة، ده خلاني لأول مرة في حياتي اشيل مادة في أول سنة في الكلية، وقتها قررت اني لازم اغير طريقة مذاكرتي، بالفعل قدرت اعدل من الطريقة اللي بذاكر بيها ونجحت أني استوعب وذاكر المواد المختلفة اللي كنا بندرسها وفي اخر سنة في الكلية حصلت على تقدير امتياز وكنت من أوائل الدفعة بتاعتي.



بعد التخرج من الكلية اشتركت في منحة وزارة الاتصالات كانت عاملاً لمدة ٩ شهور (ITI)، كان نظام التعليم بتاعها نظام أمريكي مختلف شوية عن النظام اللي كنت متعود عليه وكالعادة المسئولين كانوا بيقلوا أن كل نظام التعليم اللي فات كان معتمد على الحفظ لكن في المنحة دي لازم أكون فاهم كل حاجة كويس قوي علشان انجح فيها، معظم الامتحانات في النظام ده كانت معتمدة أي اكون دارس حاجات كتير مرتبطة بالموضوع سواء المعيدين شرحوها أو لأ وبرضه في جزء كبير من الدراسة معتمد على التطبيقات العملية اللي لازم اكون جربتها علشان ابقى مستوعب الدرس كويس، طبعاً واجهت بعض الصعوبات في الأول بسبب اختلاف النظام ده لكن مع الوقت قدرت برضه اعدل من طريقة مذاكرتي وطلعت الأول على الدرجة في آخر السنة.

بعد كده اشتغلت في المجال بتاعي، في المجال ده فيه شهادات فنية متخصصة هتساعدني اني افهم الأساس النظري للحجات اللي بشتغل فيها بالإضافة طبعاً للتطبيقات العملية، الشهادات دي خاصة بشركة CISCO المعروفة في مجال شبكات الكمبيوتر، في الوقت اللي اشتغلت فيه كان الحصول على الشهادات دي لسه مكانش منتشر نسبياً، مغيث ولا واحد في مكان الشغل كان حاصل على أي شهادة منهم، بدأت احضر كورسات خاصة بالشهادات دي وبالفعل نجحت احصل على أكثر من شهادة فيهم وكنت أول واحد في الشغل يحصل عليهم وده اللي شجع زميلي بعد كده يجربوا ويمتحنوا هم كمان وطبعاً كانوا بيلجأوا ليا علشان يعرفوا إزاي ممكن يذاكروها وينجحوا فيها.

في ٢٠١٢ ذاكرت لأعلى شهادة وقتها في CISCO، اسم الشهادة CCIE، الشهادة دي امتحانها صعب قوي وعدد قليل اللي بينجح فيها على مستوى العالم، الامتحان بتاعها مكوّن من جزئين، جزء



نظري وده بمتحنه في مصر وجزء عملي مدته ٨ ساعات مش متوفر في مصر وقتها فامتحنته في دبي، الاستعداد ليها مكنش سهل لأنها محتاجة مذاكرة نظري وعملي كثير، تقريباً كنت بوصل في اليوم ل خمس ساعات مذاكرة بعد الرجوع من الشغل، الكلام ده استمر لمدة ٦ شهور، الحمد لله في الآخر عرفت اذاكرها وانجح في الامتحان بتاعها وبقيت من ال ٣٠,٠٠٠ على مستوى العالم اللي معاه الشهادة دي ومن عدد صغير في مصر ميتعداش العشرين واحد وقتها.

أثناء مذاكرتي للكورسات والشهادات دي كنت بدور كثير في الكتب وبدرس في دورات تدريبية علشان اعرف الطرق اللي تخلي التعلم أسهل والمذاكرة تبقى ممتعة، لقيت فيه تطابق كبير بين اللي عرفته واللي كنت بعمله وأنا بذاكر بالإضافة طبعا لمعلومات وطرق كثير جديدة ومفيدة مكنش عندي عنها أي فكرة قبل كده، بس اللي كان دايمًا شاغل تفكيري إزاي اخلي التعلم يتم بشكل أسرع وطريقة فعالة وبشكل ممتع مفهوش زهق أو ملل.

بالفعل اخيراً توصلت لبعض الأفكار والطرق والاستراتيجيات اللي لو طبقتها على أي مهارة أو موضوع عايز اتعلمه أكون متقن للمهارة دي بشكل مناسب في وقت قصير جداً بالإضافة أنني بكون مستمتع وأنا بتعلم الموضوع ده سواء كان الموضوع ده كورس جديد أو كتاب بقرأه أو أي مادة علمية عايز استفيد منها.

جربت الطرق دي في تعلم الكتابة، قبل ما ابدأ اتعلم الكتابة مكنش عندي أي فكرة إزاي ممكن اكتب رواية وحتى أيام المدرسة كان دايمًا أصعب حاجة بالنسبة لي هي مواضيع التعبير، بس بعد ما اتعلمت الكتابة نجحت أنني اكتب ٣ روايات في أقل من سنة بالرغم ان قبل كده عمري ما كتبت، أول رواية اسمها "تسرير" ودي



انتشرت في معرض الكتاب ٢٠١٨ وفيه رواية اسمها "الصالون" اتعرضت اونلين وناس كتير كانت بتابعها وبتستنى تفاصيل الأجزاء الجديدة واشتركت برضه في مسابقة للقصص القصيرة وقصتي نجحت واتعرضت في كتاب عبارة عن مجموعة قصصية لأكثر من كاتب اسمها "قيود وهمية" وانتشرت برضه في معرض الكتاب ٢٠١٨.

جربت الأفكار دي برضه في الخطابة (Public speaking)، بالرغم أنني كنت بحب الخطابة إلا ان عمري ما جربتها لأنني كنت بحس بقلق وتوتر كبير لما اتخيل نفسي بألقى كلمة قدام عدد كبير من الناس، لما قرأت أكثر في الموضوع عرفت أن ده طبيعي وأن الحل عبارة عن بعض المهارات والاستراتيجيات اللي ممكن تعلمها، بالفعل طبقت الطرق دي على موضوع الخطابة وشاركت في أكثر من مجموعة مهتمة بالخطابة علشان اطبق اللي اتعلمته، الحمد لله نجحت اني اعمل حوالي ٣٠ كلمة في خلال سنة، منهم حوالي ٥ حصلوا على مراكز متقدمة في مسابقات خاصة بالخطابة وبقيت دلوقتي عضو في Cairo Toastmasters وهو عبارة عن تجمع دولي ليه فروع في كل العالم علشان الممارسة والتدريب على الخطابة.

بسبب سهولة الأفكار والاستراتيجيات دي، حلمي اخلى كل الناس تعرفها وتتعلمها وتبقى المذاكرة أو تعلم أي مهارة جديدة عملية سهلة وممتعة ومحدث يذاكر وهو حاسس بقهر أو ضغط تاني.

هدفي الأساسي أني اساعدك تتعلم أي مهارة جديدة وتحصل على أقصى استفادة من المادة اللي بتتعلمها في أسرع وقت ممكن وبدون أي شعور بالزهق أو الملل، أنا بعين الكتاب ده هو أول خطوة في تحقيق الهدف.



# الفصل الثالث

## اختلافات فردية



## نظرة عامة

### في الفصل ده هنتكلم عن الآتي:

- ١- أنماط التعلم.
- ٢- الوقت المناسب للمذاكرة.

أحياناً يبقى عندنا اعتقاد أن فيه طريقة واحدة للمذاكرة تنفع مع كل الناس فمممكن واحد يشوف شخص متوفق دراسياً يحاول يبقى زيه فينفذ كل اللي بيعمله لكن برضه ما يوصلش للنتيجة اللي هو عايزها فيحس بإحباط.

في الحقيقة فيه بعض الاختلافات الفردية من شخص للتاني اللي لما نبقى واعيين ليها هنعرف نطبق أحسن أسلوب مناسب لينا في عملية التعلم.

### أنماط التعلم المختلفة

من المهم أنك تبقى عارف إيه أفضل طريقة لك علشان تتعلم بيها فكل شخص فينا له أسلوب وطريقة مختلفة واللي بالتالي لو كان واعي ليها هيعرف يستوعب ويفهم المعلومات بشكل أفضل، غالباً مفيش شخص هيبقى عنده الأسلوب ده في التعلم بشكل كامل، كل واحد هيبقى عنده جزء من أسلوب وجزء من أسلوب آخر بس هيبقى فيه واحد معين هو الغالب.

### ١- التعلم المرئي:

الناس اللي بتميل للتعلم المرئي بتبقى صفاتهم كالتالي:

- مش بيجبوا الشرح بالكلام أو الملاحظات المكتوبة بس.
- يميلوا أكثر للصور والرسومات البيانية والفيديوهات والمواد المرئية الشبيهة بكده.



- يميلوا أنهم يرسموا الأفكار اللي في دماغهم كوسيلة للتواصل مع نفسهم او مع غيرهم.
- يحبوا المُحاضر اللي بيستخدم إيمائات وتوضيح بايده واللي بيستخدم لغة يجسد فيها الكلام والشرح بصور ومرثيات.

لو انت من النوع ده فأفضل طريقة تتعلم بيها هي:

- ممكن تذاكر محاضرات اونلين وفيديوهات لأن فيها توضيح وشرح مرئي.
- ممكن تستخدم صور كوسيلة علشان تفكر بمبادئ أو مفاهيم مهمة في الموضوع اللي بتذاكره.
- الخرائط الذهنية هتبقى مفيدة لك قوى.
- أنك تحوّل الحقائق والمعلومات لرسومات بيانية هيساعدك قوى في الفهم والاستيعاب.

## ٢- التعلم السمعي:

الناس اللي بتميل للتعلم السمعي بتبقى صفاتهم هي:

- بيتعلموا عن طريق السمع فأكثر حاجة بيحبوها النقاش اللي بيبقى وجها لوجه سواء في مجموعات أو كأفراد.
- يحبوا المُحاضر اللي بيبقى عنده مهارات تواصل عالية.
- سرعة القراءة عندهم بتبقى أبطأ من الأنواع الثانية.
- الملاحظات اللي بيكتبوها بتبقى مش مفيدة قوي لأنهم بيحبوا يسمعوا أكثر ما يشغلوا نفسهم بالكتابة.



- لو عندهم إجابة لمسألة أو سؤال معين بيحبوا يسمّعوا الإجابة دي لنفسهم في دماغهم الأول.
- لو انت من النوع ده فأفضل طريقة تتعلم بيها هي:
- البيئة المعتادة للتعلم اللي هي فصل يكون فيه مُحاضر بيشرح هي أفضل طريقة لك.
- استخدام الوسائل السمعية في التعلم زي البودكاست والراديو.
- استخدام تطبيقات على الموبايل اللي بتخليك تسجل ملاحظاتك عن طريق الكلام وتسمعها بعد كده.
- لو بتتعلم لغة جديدة فأفضل طريقة لك هي أنك تسمع النطق الصحيح وتنطقه بعد كده.
- المذاكرة مع مجموعة هيبقى مفيد لك لأنك هتفتكر بسهولة الحوار والنقاش اللي دار بينكم.

### ٣- التعلم عن طريق القراءة والكتابة:

- الناس اللي بتميل للقراءة والكتابة في عملية التعلم بتبقى صفاتهم هي:
- طبعاً بيحبوا القراءة والكتابة.
  - يفضلوا المواد المكتوبة في شكل نقط أو مذكرات أو كتب.
  - يفضلوا مي فوتوش كلمة وهم بيكتبوا الملاحظات الخاصة بيهم.



- يفضلوا المُحاضر اللي بيقول معلومات كثير في المادة الخاصة بيه.
- لو المعلومة اتعرضت لهم بشكل مرئي يفضلوا تحويلها لكلام مكتوب وخصوصاً في شكل نقط.
- لو انت من النوع ده فأفضل طريقة تتعلم بيها هي:
  - كتابة الملاحظات أثناء المحاضرة.
  - تذاكر من كتب، مقالات وغيرها من الوسائل المتاحة اونلين أو بشكل مكتوب.
  - مراجعة الملاحظات اللي انت كاتبها بشكل دوري هيساعدك كثير في استرجاع المعلومات وتذكرها.

#### ٤- التعلم الحسي:

- الناس اللي بتميل للتعلم الحسي بتبقى صفاتهم هي:
- يحبوا التعلم عن طريق الممارسة والتجارب.
  - يحتاجوا دافع ومحفز خارجي ياما هيفقدوا الاهتمام بالحاجة اللي بيتعلموها.
  - يحبوا ياخدوا وقتهم في التفكير قبل ما يذاكروا بعمق.
  - برضه يحبوا كتابة الملاحظات علشان تبقى ايدهم مشغولة بحاجة، بس بيكتبوا الملاحظات دي بأسلوبهم وطريقتهم مش مجرد تكرار لكلام المُحاضر.



لو انت من النوع ده فأفضل طريقة تتعلم بيها هي:

- على قد ما تقدر طبق الحاجة اللي بتتعلمها بشكل عملي سواء أنك تعمل تجربة معينة علشان تثبت الفكرة أو حتى أنك تكتب تقرير أو ملخص للحاجة دي.
- اهتم أن البيئة اللي بتذاكر فيها يكون فيها تطبيقات عملية، يعني لو مثلاً بتتعلم لغة، تفاعل مع ناس كثير بيتكلموا اللغة اللي انت عايز تتعلمها.
- استخدم الأدوات والطرق اللي تخليك متحمس أثناء المذاكرة زي أنك تشغل موسيقى معينة أو حتى أنك تتحرك وانت بتذاكر لأنك هتحس بزهد وملل لو فضلت قاعد مكانك وانت بتذاكر.

### 0- التعلم متعدد الأنماط:

- زي ما قلنا إن معظم الناس بيبقى عندها نسبة من كل نوع من الأنواع دي، حوالي ٦٠ ٪ من الأشخاص (أنا منهم) بيميل لكل نوع لبعض الوقت، فيه ناس ممكن يكون عندها نوعين بس أو ثلاث انواع أو الأربعة بنسب متساوية.
- لما تبقى عارف إيه أكثر نوع انت بتميل ليه ده هيفيدك كثير في التعلم والمذاكرة لأنك بكده هتعرف إيه نقط القوة بتاعتك وإزاي تستخدمها في التحصيل الدراسي وإزاي توفر الوقت بتاعك في المذاكرة وتتعلم بشكل أسرع.



- هيبقى مفيد برضه للمُحاضر أنه يعرف الأنماط المختلفة للطلبة اللي بيدرس لهم فيعرف الطريقة المناسبة لتوصيل المعلومة لمختلف الأشخاص، لما نعرف ضبط البيئة اللي بنذاكر فيها بحيث أنها تخلينا نتفاعل أكثر مع المذاكرة على حسب نمط التعلم الخاص بينا ده هيخلينا نستفيد ونستوعب المعلومات بأفضل شكل ممكن.
- لو لسه مش قادر تحدد نوع التعلم الخاص بك دور على الانترنت على اختبارات اونلاين تساعدك أنك تحدد أفضل نوع مناسب لك واللي هيساعدك أنك تذاكر وتتعلم بشكل أفضل.<sup>٢</sup>

### الوقت المناسب للمذاكرة<sup>٣</sup>

- من ضمن الأسئلة اللي بتشغل دماغ ناس كثير هو إيه أحسن وقت اذاكر فيه وهل يُفضل المذاكرة اول ما أصحى من النوم ولا تبقى المذاكرة بالليل قبل ما انام.
- فيه ناس كثير بتصر أن أفضل وقت هو الصبح أول ما تصحى من النوم لأن المخ بيبقى لسه نشط ومستعد يستوعب أكبر كمية ممكنة من المعلومات، فيه ناس تانية بتصر أن أفضل وقت هو بالليل لأن الطاقة بتاعتها بتكون أكثر وبيبقى فيه إمكانية أنها تذاكر في مجموعات مع أصدقائهم وزمائلهم.

<sup>٢</sup> <http://vark-learn.com>

<sup>٣</sup> <https://www.goconqr.com/en/examtime/blog/best-time-to-study/>



- في الحقيقة مفيش حد صح وحد غلط لأن كل شخص ليه الطبيعة والأسلوب الخاص بيه ففي شخص هيستفيد ويستوعب أكثر لو ذاكر الصبح وشخص تاني هيستوعب ويستفيد أكثر لو ذاكر بالليل أو بعد الظهر، إن شاء الله هنوضح هنا مميزات كل وقت فيهم وانت على حسب طبيعتك وارتياحك حدد الوقت المناسب لك في المذاكرة.

### المذاكرة في الصباح

- بعد ما تكون نمت بشكل كافي ومناسب هيبقى عندك طاقة وقدرة على التركيز أكثر لما تصحى من النوم.
- إحنا متعودين دائماً ان الشغل والأنشطة تبقى في الصباح والنوم بالليل فلو احتجت حاجة زي كتاب معين من مكتبة أو تسأل المحاضر أو واحد صاحبك عن معلومة معينة هتعرف توصل له بسهولة الصبح.
- الضوء والنور الطبيعي أفضل للعيون من النور الصناعي ومن أضرار النور الصناعي برضه هو أنه ممكن يؤثر على دورة النوم الخاصة بينا لو اعتمدنا عليه بشكل كبير.

### المذاكرة في المساء

- معظم الأشخاص بيبقوا نشيطين الصبح أثناء اليوم فبالتالي لو مش عايش لوحدك هيبقى التركيز صعب لكن في الليل معظم الناس هتكون نائمة فالجو هيبقى هادىء يساعدك على التركيز والمذاكرة.



- في الليل المشتتات هتبقى قليلة لأن معظم أصحابك هيبقوا نايمين فبالتالي السوشيال ميديا هتبقى أقل نشاطاً في الوقت ده.

- أحياناً برضه وقت الليل بيساعد أنه ينشط إبداعك لأن ناس كتير بتشوف الأفكار والمفاهيم بشكل مختلف في وقت الليل عن وقت الصبح.

زي ما قلنا كل واحد ليه شخصيته وأسلوبه المختلف فمفيش أحسن وقت مناسب للمذاكرة، كله معتمد على نظامك ودورة النوم الخاصة بك والمادة اللي بتذاكرها وأسلوبك في إدارة الوقت.

لو انت من النوع اللي بتحب المذاكرة الليلية أو عايز تجرب ممكن تستفيد من النصائح دي:

- اعمل روتين خاص ببيك علشان تساعد جسمك أنه يتعود على أسلوبك، يعني متذاكرش بعض الأيام الصبح والبعض الآخر في الليل، كده هتحس بإرهاق مستمر ونسبة استيعابك هتبقى قليلة.

- النوم مهم جداً فلو هتذاكر في الليل ده مش معناه أنك تنام وقت قليل لكن حافظ أنك تنام في اوقات مختلفة أثناء اليوم بتاعك علشان تعوض وقت الليل.

- الضوء برضه مهم جداً، اتأكد أن الإضاءة في الغرفة اللي بتذاكر فيها تكون إضاءة كويسة علشان متحسش بإجهاد أو عينيك تتعب.



- إدارة الوقت من الأدوات المهمة لأن ممكن تندمج في المذاكرة وتنسى الوقت فده هيخلي نسبة استيعابك تقل، يُفضل تاخذ راحة من 0- ١٠ دقائق كل 0٠ دقيقة مذاكرة.
- متنساش أنك تشرب مياه من وقت للتاني.
- زي ما قلنا فيه ناس الإبداع بيزيد عندها في الليل والقدرة أنها تجيب أفكار جديدة بتزدهر في الوقت ده، علشان كده معظم الرسّامين والفنانين بيحبوا يشتغلوا بالليل، ممكن تشغّل موسيقى مناسبة تساعد على إلهامك وتشجيعك أثناء المذاكرة في الوقت ده.



## الخلاصة

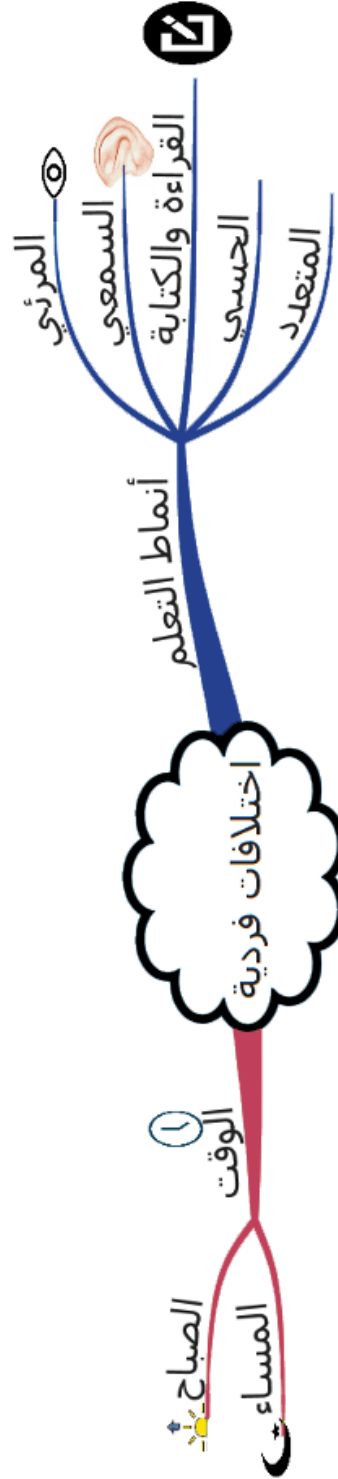
عرفنا في الفصل ده:

- أنماط التعلم المختلفة وإزاي نتعلم ونذاكر لما نعرف النمط الخاص بنا.

- الأوقات المناسبة للمذاكرة وإزاي كل واحد بيبقى مختلف عن الثاني في تحديد الوقت المناسب ليه.

إن شاء الله في الفصل التالي هنتكلم عن أول خطوة من خطوات الوصول للفاعلية في مجال التحصيل الدراسي.





شكل 0- خريطة ذهنية للفصل الثالث

