

كيف تضاعف قدراتك الذهنية

جين ماري ستاين

قراءة وعرض: محمد السويركي

كتاب

كيف تضاعف قدراتك الذهنية؟

علينا أن نحاول استغلال ساعة من كل ساعة ونصف يكون فيها دماغنا في أفضل حالاته. البحث عن الحلول الخلاقة للمشاكل يجب أن يكون في المرحلة ما بين الصحو والنوم، أي مرحلة طفو الوعي وبدء العقل الباطن بالعمل.

الذاكرة قصيرة المدى تكون في الصباح أعلى ما يمكن (15% أكبر) أما إذا أردت تخزين شيء في الذاكرة طويلة المدى فليكن ذلك بعد الظهر لأنها تكون في أفضل حالاتها.

إذا أردت تخزين معلومات مهمة فاقراها ثم نم حيث يتم تخزينها بشكل أفضل خلال عملية النوم (20-30% أفضل).

إذا أردت الحفاظ على وظيفتك فعليك أن تتعلم بعد دراستك الجامعية بما يعادل عشرة أضعاف ما درست في الجامعة!!..

التطوير يأكل المعلومات، حيث يتوجب على الإنسان أن ينخرط في الدراسة بشكل دائم، حيث تتقادم معلوماته كل 10 سنوات أما التقنيات فتتقادم كل 5 سنوات.

تدل الأبحاث أن النسيان يطمس 60% مما نتعلمه وذلك خلال ساعة، و80% خلال شهر!! هناك البعض ممن يعتقدون بأنهم أغبياء بينما يمكنهم زيادة قواهم العقلية بوسائل بسيطة.

إذا أردت حفظ موضوع معين فلا تركز على التفاصيل وإنما للأجزاء ذات الأهمية.

نسمع بأننا نستخدم 10% من قوانا العقلية وهذا خطأ فنحن لا نستخدم أكثر من 1%!! أي أننا نستثمر فقط 1% من قوانا العقلية.. فكيف نزيد تلك النسبة؟

متوسط أفكارنا هو 4000 فكرة في 24 ساعة.. السبب هو أننا لا نستخدم سوى جزء من قوانا وطاقتنا العقلية.

الذاكرة الصمغية تعني أن تتحول الذاكرة إلى ما يشبه الورقة الصمغية تصطاد المعلومات والأرقام

المهمة!!

مجرد إبداء الاهتمام يزيد من قدرتنا على استخدام قوانا العقلية.

طبقا لمسح أجراه الدكتور إريك كلينجر لحساب جامعة مينيسوتا فإننا نركز على ما نفعله في 3/1 الوقت فقط.

التركيز لزيادة القدرة العقلية: إذا نجحنا في القضاء على جزء من التشتت أمكن أن نستفيد من طاقتنا العقلية بشكل أفضل.

90% من نشاطات أجسامنا في الجزء غير الواعي (الطبيعة لا تتق بالإنسان) مثل الأكل، التنفس، الحركة.. الخ

العقل الباطن أكثر ذكاء من العقل الواعي، لذا فإن العباقرة يتميزون بقدرتهم على الاستفادة من عقلهم الباطن.

العلاقة بين الذكاء والإبداع: الدكتور سيمنتون توصل لنتيجة مفادها عدم وجود علاقة بين الذكاء والإبداع، فكثير من العباقرة لم يكونوا أكثر ذكاء من غيرهم (آينشتين، مدام كوري، أديسون) بل تميزوا باستخدام طاقاتهم الكامنة كطاقة العقل غير الواعي. ويبدو أن هؤلاء استمدوا أفكارهم من العقل الباطن.

العقل الباطن هو النبع الدائم للإبداع البشري.

العبقرية هي توجه غريزي لإطلاق طاقة اللاوعي.

النجاح = 90 عرق و 10% فرصة مواتية

النبوغ = 90% عرق و 10% إلهام

كيف تفكر بصورة صحيحة؟

هناك ستة أساليب للتفكير بصورة صحيحة بحيث يمكنك أن تغطي المسألة من كافة وجوهها:

فكر بموضوعية. (أي بتجرد) واستخدام كافة الحقائق وال{أقام وعدم تجاهلها.

التفكير النقدي والتحليل. (قاوم المسلمات) اختبار صحة المقولة والبحث عن جوانب الضعف فيها

بون خداع الذات

التفكير بإيجابية: يتطلع على الموقف برمته بطريقة إيجابية.

التفكير بروح الخلق والإبداع (قم بعمل لم يسبقك أحد إليه واستعراض للحلول الإبداعية. والقدرة

على توليد الأفكار

التفكير بروح الحدس والبدئية (نتائج صحيحة عن طريق مسار غير عادي في التفكير) استخدام الإحساس الداخلي ولغة القلب والفروق العاطفية الدقيقة وأية إشارات من اللاوعي .

الفصل الأول: التعلم الفوري:

1. في حياتنا الحديثة نحن مدعوون لاستخدام كافة طاقاتنا العقلية، كما تقتضي منا تعلم مهارات جديدة باستمرار.
2. في كل جوانب حياتنا تعترضنا مشاكل يتوجب علينا التفكير فيها للحصول على حلول.
3. كثيرون منا يعتقدون بأن قدراتهم العقلية غير كافية وغير مهينة لمواجهة متطلبات الحياة.
4. لو قدر لك أن تحصل على واحدة من القدرات العقلية التالية فأيتها تختار: التذكر، القراءة، الإصغاء، التفكير، التعلم؟ الإجابة: التعلم، وهي تحتوي على بقية القدرات ضمنا!! وهي أهم، في الوقت نفسه، من قوة التفكير ذاتها.
5. دعم قدرتك على التعلم تدعم قدراتك العقلية بصورة تلقائية.
6. مما يسيئ لقدرة التعلم عند الناس هو اعتقادهم بأنها قدرة فطرية يصعب تحسينها!
7. من المثير للسخرية أن من نعتقدهم أفضل قدرة على التعلم يعتقدون هم أيضا بأنهم قليلو القدرة على التعلم.
8. من الافتراضات غير الصحيحة في مجال التعلم:
9. اعتقادك بأنك ضئيل القدر من حيث التعلم، وهذا يسبب لنا المعاناة، ويرجع هذا إلى الأسلوب الذي تعلمنا من خلاله والذي رسخ فينا هذا الاعتقاد. ومن مثالب النظام التعليمي تركيزه على الحفظ عن ظهر قلب، وتأكيد على الكم لا على الكيف، وقد ثبت فشل هذا النظام، فحين بلغنا سن الرشد نسينا 99% مما تعلمناه!!
10. من مثالب نظام الحشو أنه يشعر بأنك غارق في طوفان من المعلومات، وهذا الإحساس يعيق عملية التعلم.
11. تجربة الإنسانية في التعلم خلال القرن الأخير أثبتت أن نظامنا فاشل، حيث يضاعف الجهد المبذول بنسبة 100%.
12. المسألة لها علاقة بـ أن نتعلم "كيف نتعلم" وأن نتعلم "كيف نتذكر"؟! نحن بحاجة لأسلوب في

التعلم الفعال!؟

13. من أسباب عجزنا أيضا أن صورة إخفاقاتنا تظل تسيطر علينا، من هنا فنحن نفترض ،خطأ، أن الآخرين لديهم قدرة على التعلم أكثر منا..
14. لا عجب أن يكون تفكيرنا بشأن التعلم مرتبطا بالصعوبة، والعبء الثقيل، والجهد الخارق، وأن ننظر إلى أنفسنا كأغبياء.
15. العلماء برهنوا على أن بإمكان أي منا أن يكون قادرا على التعلم الفوري.

إنك متعلم بارع!!!؟

- هل وقع لك أن اضطررت لتعلم شيئا ما في وقت قصير جدا؟ كأن يتوجب عليك دراسة كتالوج حول مخاطر خسران شركتك وذلك خلال وقت قصير؟
- الوضع الطبيعي للأشخاص الذين يمرون بتلك المواقف هو أنهم يصابون بالرعب. وتشككوا في قدرتهم على مواجه الأمر!
 - هناك حقيقة يجدر معرفتها، وهي أن الجنس الإنساني لديه قدرة فطرية على التعلم، لكنه لا يدرك ذلك لسببين:
 - أ- الخبرات التعليمية السلبية داخل وخارج النظام التعليمي.
 - ب- الافتقار إلى أي تدريب بشأن كيفية تطبيق مواهب التعلم الطبيعية الموثوق بها عادة على التعلم.
 - هل تجد معاناة في عملية التعلم؟ وهل لديك اقتناع بأنك متعلم رديء؟ ذلك يرجع إلى التركيز على أوقات المعاناة من التعلم، والتي كنت تركز خلالها على الأدوات والوسائل البالية. وثانيا: لأننا عمليا نادرا ما قمنا بالتفكير فيما قمنا بتعلمه بالفعل.
 - تذكر كيف تعلمت المشين واللغة، والمهارات الأخرى كالألعاب لتدرك قدرتك العظيمة على التعلم!! وبإمكانك القيام بهذا التدريب كلما راودتك الشكوك في قدرتك على التعلم: اللغات، المهارات، الألعاب، مهارات للوظيفة الجديدة.. الخ

التغلب على الحواجز ضد التعلم الفوري:

- 1 - الاقتناع بعدم الصلاحية للتعلم: وذلك بتأثير التجارب التعليمية السلبية، والتي تصيب الناس

بالرعب وتفقدهم هيزاتهم الشخصية.

- 2 - برمجة الذات للشعور بالضغط والفشل وذلك بتأثير استدعاء التجارب الفاشلة. وباستدعاء مفاهيم مغلوطة استقرت في أعماقنا مثل: التعلم مثير للضجر، لست متعلما جيدا، لا أستطيع أن أتعلم ، أو "لا أستطيع أن أفهم" هذا الموضوع.
- 3 - تكرار توجيه هذه الرسائل السلبية لأنفسنا من خلال الإيحاء الذاتي السلبي، وهنا يلعب التكرار السلبي أثرا سلبيا من خلال تنويمنا وإغلاق مراكز التعلم. من هنا فليس هناك ما يدهش أن حصيلتنا التعليمية تتوافق عادة مع توقعاتنا! (قانون الجذب)
- 4 - حتى نستطيع تغيير حصيلتنا التعليمية علينا إعادة برمجة أدمغتنا من خلال رسائل إيجابية إيجابية. (حديث النفس الإيجابي، أو الإيحاء الإيجابي). والتي من شأنها شحن مراكز التعلم في الدماغ لتعمل بأقصى قدراتها.
- 5 - الإيحاء السلبي: إذا ما ثابتت على تكرار أنك غير كفاء بالنسبة لموضوع ما ولفترة كافية فسوف تقوم بنفسك على جعل هذه النبوءة أمرا واقعا (أنت ما تعتقده عن نفسك) وتفسير ذلك هو أن هناك طبقتان لوعي الإنسان: الوعي واللاوعي، وحينما يفكر الدماغ الواعي في فكرة معينة يقوم اللاوعي بعملية التطبيق كونه مخول بالسيطرة على الجسم، مثل: إذا ظللت تردد: "يبدو أني مرض" فإن العقل اللاوعي المخول بالربط بين الأفكار والحالة الجسدية سرعان ما سيقوم بإعطاء الأمر للجسم لكي يتصرف كما لو كنت مريضا!!
- 6 - الإيحاء السلبي: تكرار حديثك لنفسك بأنك غير كفاء لن يؤدي إلا إلى برمجة مساراتك العقلية المختصة بالتعلم باتجاه رفض اكتساب المعلومات.
- 7 - لن أتذكر ما أتعلمه: إذا عودتك نفسك على مثل هذه الرسالة تكون قد برمجت دماغك على عملية شطب آلي لكل المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع.
- 8 - عندما تبدأ الفرصة المتاحة لك للتعلم في استثارة كوامن القلق والخوف والتوتر فعليك باللجوء إلى تنفيذ البرنامج المضاد المدعوم بالإيمان القوي والإيجابي في قدرتك على التعلم.
- 9 - للتغلب على الرسائل السلبية المدمرة للإيحاء السلبي قم بعكس المقولات لتصبح مثل: "التعليم ممتع جدا وباعث على النشاط" "بإمكانني أن أطور قدراتي الذاتية بسهولة"
- 10 - هناك أسلوبان لتحقيق إنجاز ما: الأول أسلوب التخويف، فيإمكانك أن تخوف موظفيك من عاقبة فقدانهم لوظائفهم إن هم لم يطوروا أنفسهم، لكن هناك أسلوب أفضل لدعم قدرات

الناس وهو التشجيع أو الثواب بدلا من العقاب. وقد أثبتت النتائج أن الأسلوب الثاني أفضل من حيث تحقيق الإنجازات.

القواعد الذهبية للتعلم الفعال

القاعدة الأولى في مجال التعلم الفعال: أوقف الرسائل السلبية ثم اعكسها برسائل إيجابية.

القاعدة الثانية في مجال التعلم: توقع الجوائز من وراء التعلم لا الكوارث.

القاعدة الثالثة: كافئ نفسك عن كل إنجاز بجائزة تصنعها بخيالك وتعيشها بكافة تفاصيلها!!

1 - بالرغم من ثبوت أفضلية الأسلوب الثاني في التعلم (توقع الجوائز) إلا أنه ومن الناحية العملية فإن الناس يطبقون العكس، حيث يتوقعون الكوارث بدلا من الجوائز إذا هم أخفقوا في عملية التعلم. فالمخاطر عادة ما تملأ خيالهم لكنهم يفشلون في تخيل ما سيعود عليهم من فائدة.

2 - لدى وجود فرصة للتعلم فحدد لنفسك جائزة تعود عليك إذا تعلمت، هذه الجائزة يجب ألا تكون من النوع الذي تشتريه أو تفعله عادة.

3 - كلما ازداد شعورك بالخوف يجب أن تكون الجائزة أفضل وأكثر ندرة وتفردا.

4 - أرسم في عقلك صورة متخيلة لأدق تفاصيل الجائزة من حيث شعورك بها وتذوقك لها.

5 - عندما تلوح لك فرصة أخرى للتعلم حاول أن تستحضر صورة الجائزة، وحاول أن تكرر هذا الأمر كلما أتحت لك فرصة للتعلم.

الفصل الثاني

الحالة التعليمية المثلى "قمة الأداء"

1 -الدكتور أزيমوت كان متوقعا له أن يؤلف 225 كتابا لدى بلوغه الخامسة والسبعين لكنه ألف 450 كتابا، فما هو السر؟ كان لديه حب جارف للتعلم ، وميل جارف لاستيعاب الحقائق والأرقام والمعلومات المثيرة للدهشة. وقد كان إسحق أزيموف يتعلم دائما وفي كل الأحوال. هل كانت تلك فطرته أم أن ذلك كان مكتسبا؟ السر هو في قدرته على الدخول في حالة عقلية مثالية للتعلم، في حين نحن لا ندخلها غلا كل أمد بعيد، وفي هذه الحالة يمكن أن نتعلم في ظل ظروف من المتعة والابتهاج، ويكون لدينا رغبة في مواصلة التحصيل حتى ننهار من فرط التعب. يمكن أن نطلق على هذه الحالة "الحالة التعليمية المثلى" أو "قمة الأداء".

2 - حالة التعلم المثلى: وصفها "ميهاى شكرنتميهاى" الباحث بجامعة شيكاغو بأنها: "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقاليده الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك"، وفي حالة "التعلم المثلى" تكون حالة من الاستغراق الكامل فيما تتعلمه ، ويكون الفهم في أقصى درجاته.

3 - نتيجة لجهود العلماء فقد تم وضع خريطة لحالة "التعلم المثلى" والخطوات التي تؤدي لبلوغها، وتتلخص تلك الخطوات في الجمع بين: التنفس العميق، الاسترخاء، وبعض التوكيدات البسيطة، وينطبق أسلوب حالة التعلم المثلى على استرجاع المعلومات بطريقة منظمة لو طلبت منك بشكل مفاجئ.

تنشيط حالة التعلم المثلى:

للنظام التعاقبي أُر كبير في قتل الإبداع حيث يركز على الاستظهار والحفظ عن ظهر قلب ، بعض إشكاليات التعلم لدى الإنسان تنبع من كونه يركز على التجارب الفاشلة التي فشل فيها من التعلم وينسى التجارب الناجحة! . وهناك الملايين من الناس المقتنعين بعدم صلاحيتهم للتعلم. البرمجة السلبية للذات: من مصعبات التعلم أننا نبدأ ببرمجة أنفسنا للشعور بالضغط والفشل وذلك بالاستدعاء العقلي للتجارب والخبرات الفاشلة.

يمكن التغلب على البرمجة السلبية للذات بواسطة إرسال رسائل إيجابية (الإيحاء).

لغة الجسم: تهدل الكتفين وانحناءهما للأمام يدل على الإحباط و ثقل الأعباء، فلو اتخذته وأنت تقرأ فكأنما تقول لنفسك (لست متعلما ناجحا) لذا يمكن تعديل هذا الوضع وإعطاء رسالة معاكسة برفع الكتفين.

قوة الخيال: برمجة ذاتك بتخيل أوضاع تكون فيها في "قمة الأداء" فهكذا يصنع الرياضيون والعلماء. أنت ما تعتقده عن نفسك: إذا ثابتت على أن تكرر أنك غير كفء بالنسبة لموضوع معين ولفترة كافية فسوف تقوم بنفسك على جعل هذه النبوءة أمرا واقعا. والأمر يشبه أن تضع الزيت على أصابعك قبل أن تحاول التقاط شيء مصقول!!

يسهل خداع العقل: العقل مستعد لقبول ما تردده له باعتباره حقيقة.

أوقف الرسائل الذاتية السلبية التي تبثها لعقلك فإن الدماغ يسهل أن ينخدع بها ويطبقها.

يسهل عليك أن ترسل للدماغ رسالة معينة تأمره من خلالها بنسيان موضوع معين، ويمكن استغلال

هذا الأمر إيجابيا.

تتغلب على البرمجة السلبية بعكسها مثل: التعليم مثير للضجر تتحول إلى: التعليم أمر ممتع.

كافئ نفسك عند القيام بأعمال جيدة فهذا دافع قوي للتعلم.

هناك نوعان من الإدارة: فالنوع الأول هو الذي يعتمد على التخويف وهو إدارة بالدفع، أما الإدارة

التي تعطي تشجيع وجوائز فهي إدارة بالجذب.

توقع الجوائز وليس الكوارث. ويجب عليك أن تعيش الجائزة في خيالك بكافة تفاصيلها، أن تلمسها

وتشمها.. الخ

هناك حالة مثالية للتعلم هي "قمة الأداء" أو "الاستغراق" أو ويمكن الوصول على هذه الحالة للوصول

على حالة التعلم المثلى هناك أسلوب تقني بسيط يتكون من 3 خطوات بالجمع بين: التنفس العميق،

الاسترخاء، التوكيدات الإيجابية (إيحاء ذاتي).

تم ربط حالة التعلم المثلى مع موجات "ثيتا" وهي خاصة بالاسترخاء.

تتدرج موجات الدماغ من الأبطأ إلى الأسرع كما يلي:

موجات دلتا (1-3 ذبذبة في الثانية) وهي مرحلة النوم العميق بدون أحلام.

موجات ثيتا (4-7 أشواط في الثانية) وهي للعواطف المتأججة والتركيز.

موجات ألفا (8-12 ذبذبة في الثانية) وهي للاسترخاء والتأمل.

موجات بيتا (18-40 ذبذبة في الثانية) وهي للإدراك الواعي والأحلام.

كما يتضح مما سبق فإن مرحلة التركيز (ثيتا) تتجاوز مرحلة ألفا وهي الخاصة بالاسترخاء والتأمل.

إذن للوصول لحالة التعلم المثلى استخدم ما يلي: التنفس العميق، الاسترخاء العميق، التوكيدات

الإيجابية (أتمتع في التعلم)

اكتشف عالم النفس الدكتور إريك كلينجر أنه لدى محاولتنا التعلم يصبح الوعي العادي عقبة أمام

حالة ألفا و "حالة التعلم المثلى" التي تليها.

إستخدام التنفس العميق لخلق حالة التعلم المثلى:

يتمكن التنفس العميق أن يساهم في غيغاد حالة التعلم المثلى، نظرا لما للتنفس من تأثيرات منها:

1 - يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للمخ، فالمخ يتطلب كميات أكبر من الأكسجين للوصول إلى

حالة التعلم المثلى.

- 2 - يعمل على استرخاء الجسم وتخليص الدماغ من التوتر.
- 3 - يعمل على إنشاء دورة طبيعية منتظمة الإيقاع تضبط المخ على حالة موجات ألفا 8-12 ذبذبة في الثانية.
- 4 - تمرين للتنفس: إسحب الأكسجين بعمق في حركة تعد معها من 1-4، إحجز الأكسجين في رئتيك، تخيل أن الأكسجين يقوم بتبريد دماغك.. ثم أطلق الزفير في حركة تعد معها من 1-4.
- 5 - ما الذي يفعله التنفس العميق؟: حالة التنفس العميق تقوم بالمساعدة على تهدئة العقل بينما تعمل على ضخ الطاقة في الجسم والمخ، وتعمل هذه الأساليب التقنية على نقل حالات المخ من موجات بيتا النشطة في نطاق 18-40 ذبذبة في الثانية والمختصة بالوعي القياسي اليومي إلى نطاق 8-12 ذبذبة في اللثية المختصة بالاسترخاء العميق، والذي يقع قريبا من حالة التعلم المثلى.
- 6 - العقل مصمم للعمل في نطاق الوعي اليومي حيث يقوم بمسح البيئة وتوليد الأفكار الخاصة بها في جميع الأوقات، لذا إذا لم يتم تعميق حالة الاسترخاء فسرعان ما سيرتد الدماغ إلى نطاق 18-40 وهي الوعي اليومي.
- 7 - حسب الدكتور جيروم سنجر فإن أدمغتنا مصممة بطريقة تجعلها دائمة الاستغراق في الفكر وتصنيف المعلومات واستخلاص الاحتمالات سواء كانت تلك الاحتمالات ممكنة أم لا عبر كل لحظة يقظة.
- 8 - وحسب الدكتور جيروم سنجر أيضا أنه لدى محاولتنا التعلم فإن الوعي العادي يصحبه عقبة أمام حالة ألفا و "حالة التعلم المثلى" التي تليها، ويتم استنفاد أكثر من 75% من وقت التعلم على محاولة الاستغراق في الفكر، تصنيف المعلومات، استخلاص الاحتمالات، وبذا لا يتبقى من طاقة الدماغ لعملية التعلم أكثر من 25%، وهي نسبة يمكن زيادتها من خلال الاسترخاء، التأمل، الصلاة، اليوجا، التلبس بالروح.
- 9 - تم اكتشاف أنه عندما يوضع شخص في غرفة هادئة ومريحة وغرضه لسلسلة من التصورات العقلية المهدئة فإن مخه سرعان ما يبدأ ببيت أشبه ألفا. بحيث أصبحت عقولهم هادئة، وتفهمهم منظم، ودخلوا في حالة من الاسترخاء العميق، وزادت كمية الكيماويات المهدئة في دمائهم من الأندروفين وافرزت المواد التي يفرزها الدماغ عادة في حالات السعادة والتفاؤل والعظمة.

إستخدام التوكيدات لتعميق حالة التعلم المثلى:

التوكيد هو توجيهه تقوم ببثه إلى عقلك الباطن، تماما مثلما ترسل توجيهها إلى "وحدة المعالجة المركزية" للحاسب الآلي. ومثل الحاسوب فإن العمل الفعلي لعقلك يتم بشكل غير ظاهر، أي في العقل الباطن، ونظرا لأنه لا يمكنك الاتصال مباشرة بعقلك الباطن فإنك تتصل بواسطة اللغة الخاصة به. وعليه فإن التوكيد هو "لغة البرمجة" التي يستخدمها العقل، والذي أثبت فاعليته نظرا لأن العقل الباطن هو مستقبل شديد الحساسية للتعليمات التي تتميز بالبساطة والإيجابية، وكما كتب رون جروس فإن هذا الأمر أصدق ما يكون في عالم التعلم لأننا نتعامل مع حالة تخص عقولنا نحن وليس مع ظروف خارجية. والأمر المهم في هذا الصدد أن التوكيدات لها من القوة ما يضمن برمجة عقلك للتحويل إلى "حالة التعلم المثلى". ويحذر "جروس" من أن التوكيدات "قد تبدو بسيطة للوهلة الأولى ولكن لا تتعجل الحكم، فغنه يتعين أن تكون أولية بسيطة حتى يمكن لها التأثير على العقل الباطن.

الوصول إلى المعلم المثالي الداخلي:

- 1 - في بعض الأحيان نكون نبحث عن حل لمشكلة ما، وفي غمرة اهتماماتنا الحياتية نجد هاتفا داخليا يهمس في آذاننا بالحل، والمشكلة هي في أننا لا نتوقف لنسأل أنفسنا حول الكيفية التي حدث فيها ذلك.
- 2 - إن كافة المعارف تقبع هناك أسفل سطح العقل الواعي مباشرة، متنكرة في هيئة "معلمك المثالي الداخلي" ولقد استند على تعليم عدد من الأشخاص الدخول إلى "حالة التعلم المثلى" الخاصة بهم عن طريق تقنية تخيل بسيطة ومخادعة.
- 3 - يقول هارمان: إن تصور شيء ما وهو في حالة مفعمة بالنشاط له تأثير عميق على كل من الجسم والعقل، ويعمل على إرسال الإشارات على شبكة الأعصاب كالتجارب الحقيقية تماما. وهذا يفسر لماذا يتغضن الفم حينما تفكر في قضم ليمونة!! أو لماذا نبكي عندما نتذكر وفاة أحد من نحب، أو لماذا تبطئ ضربات قلوبنا حينما نتخيل موجات هادرة في بحيرة استوائية هادئة!

إكتشف أسلوبك الأمثل في التعلم

لكل منا أسلوبه الخاص والتميز في اكتساب المعرفة وكذلك في العمل.

يعتمد مدى تعلمنا على الغاية أو الهدف الذي نضعه أمام أعيننا؟
يخبرنا لويس وجرين أن نصفنا يتعلم بأفضل ما يكون عندما نعالج موضوعا جديدا من العام إلى الخاص، والنصف الآخر يحقق أفضل النتائج عند تحليل الموضوع من الخاص إلى العام.
وطبعا لجرين ولويس فإن المتعلمين بطريقة الانتقال من العام إلى الخاص هم الذين يبدأون بنظرة واسعة، يبحثون عن المبادئ العامة والأفكار الكبيرة والمفاهيم الأساسية والمبادئ المنظمة، يربطون كل شيء يعرفونه بموضوع البحث، يحبون الدخول في الموضوع مباشرة.
أما المتعلمين الذين يبدأون من الخاص إلى العام فهم: يبدأون بالحقائق، يستخدمون أسلوبا منهجيا منظما، يعرفون كل التفاصيل الدقيقة عن الموضوع قبل الانتقال إلى غيره، لهم اهداف محددة وواضحة.

النقطتان الفائتان توضحان أن هناك من يبدأ بالعام لينتهي للخاص وهناك من يفعل العكس، فإذا ما رحنا نقلد الآخرين وبدأنا بطريقة تتنافى وطبيعتنا عندها سنعاني من صعوبة التعلم.

إكتشف أفضل حواس التعلم لديك:

هناك من يستطيع التعبير عن نفسه بالكلمات، آخرون بالألحان، أو الحركات، بالمنطق والحكمة، والأشخاص عادة ما يفضلون التعرف على العالم المحيط بهم من خلال حاسة معينة كالسمع، البصر، اللمس.. الخ لكن فشلنا يكمن في عدم قدرتنا على تحديد خصوصيتنا.

الحواس التعليمية:

1 - الحاسة اللغوية، الحاسة المنطقية، الحاسة البصرية، الحاسة الموسيقية، الحاسة الجسدية (لغة الجسم) الحاسة الفردية (معرفة الذات)، الحاسة الجماعية (معرفة الآخرين) فهل فكرت في

أقوى الحواس لديك؟

2 - ستكون قدرتك على التعلم أفضل حين تربط بينها وبين أفضل الحواس لديك قدرة على التعلم!

إكتشف أفضل الموارد لتعلمك

1 - موارد التعلم: هناك خمسة موارد اساسية للتعلم وهي: (1)الكلمة المطبوعة، (2)الخبرة

الشخصية نتيجة ورش العمل واللجان الخ، (3)وسائل الإعلام كالتلفزيون وشبكة

- المعلومات، (4) استكشاف العالم من حولك بالتوثيق وبالاصطدام بالموضوع مباشرة وتدوينه على هيئة ملاحظات، (5) معلومات مستقاة من الآخرين في المحادثات الشخصية معهم.
- 2 - إكتشاف أنسب الطرق لتعلمك يعني الاختلاف بين تعلم إيجابي وآخر سلبي بالنسبة لك.
 - 3 - عندما تربط نفسك بالموارد غير المناسب للتعلم فإن لا تضيع وقتك فحسب، بل وأيضا تعرض نفسك لتجربة تعليمية مدمرة، بالإضافة لشعورك بأنك لم تخلق لتكون متعلما جيدا!!
 - 4 - إذا أفلحت في اختيار الأسلوب الذي يتناسب وطبيعتك أصبحت العملية التعليمية ممتعة! تدريب: لتعلم إضافي حول مهنة التمريض فإن أفضل الطرق بالنسبة لي هي: القراءة، اكتساب الخبرة من خلال ممرض أو ممرضة، الاستماع لمحاضرة، شريط فيديو، التحدث إلى ذوي خبرة، زيارة مخرسة تعلم التمريض، التعامل مع شبكة النت، شراء شريط تسجيل للاستماع إليه في السيارة، العمل متطوعا لعدة شهور.. الخ