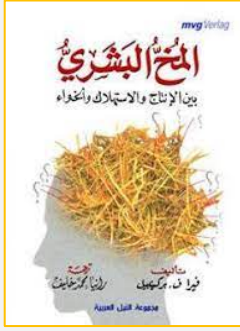


المخ البشري بين الإنتاج والاستهلاك والخواء



تأليف: فيرا فيرا بركينيل

ترجمة: رانيا محمد خليل

عرض وتلخيص: مرام السعيد - طالبة ماجستير علم النفس السريري - الدفعة / 11

قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً)

إشراف ومراجعة: أ. د. معن عبدالباري قاسم صالح

أستاذ علم النفس السريري (العيادي) قسم الطب النفسي / كلية الطب / جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً)

Maanslaeh62@yahoo.com

الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي. في هذا الحيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية.

صدر هذا الكتاب لمؤلفته فيرا بركينيل، ترجمة رانيا محمد خليل عن مجموعة النيل العربية للنشر، القاهرة ، مصر ، عام 2013 ويقع الكتاب في 344 صفحة . تضمنت محتويات الكتاب العناوين التالية:

- مقدمة الطبعة السادسة والثلاثين معدلة بالكامل
- بنية هذا الكتاب
- مقدمة الطبعة الأربعين
- شكر وتقدير
- الفصل الأول: كبدية
- الفصل الثاني: التصوير التناظري. او ما معنى KaGa & KaWa
- الفصل الثالث: التدفق
- الفصل الرابع: الذاكرة تشبه الشبكة، أو شبكة المعرفة
- الفصل الخامس: التفكير القنوي، أو هل تشبه الذاكرة المنخل؟
- الفصل السادس: التعلم، لكن تعلم ماذا؟ تعلم المعرفة أم تعلم السلوك
- الفصل السابع: منحنيات التعلم؛ أو كيف يحدث التعلم في الحقيقة؟
- الفصل الثامن: متناقضة (لست انا)
- الفصل التاسع: هل تجد صعوبة في القراءة

صدر هذا الكتاب لمؤلفته فيرا بركينيل، ترجمة رانيا محمد خليل عن مجموعة النيل العربية للنشر، القاهرة ، مصر ، عام 2013 ويقع الكتاب في 344 صفحة

قد تؤدي قراءة هذا الكتاب إلى تحسين ذاكرتك لدرجة رهيبه! هل انت مستعد؟ إذا اردت حقاً ان تستفيد من هذا الكتاب فالقراءة وحدها لا تكفي، فعليك أن تشاركنا التفكير النشط

من الممكن تحسين جميع صور الأداء من خلال التدريب، ولو تعلمنا كيف نحسن من جودة التركيب

- فسوف نحقق نتائج أفضل، وسوف نحسن أداء الذاكرة بطريقة تلقائية بعد أن نحسن قدرتنا على الأداء.
- الشيء الجميل في أسلوبه التفكير المعتمد على التصوير التناظري هو أن المبتدئين يستطيعون فهمه في ثلاث دقائق فقط، أما ما يتعلق بمعرفة التفاصيل والأتقان والدقة فكل هذا يأتي من خلال التجريب الذاتي والاستكشاف البسيط الذي يؤدي إلى فهم أعمق وبسرعة كبيرة جداً
- الفصل العاشر: إدراك المتكررات
- الفصل الحادي عشر: جعل المعلومات الجديدة (معلومات التعلم) مناسبة للمخ
- الفصل الثاني عشر: الأرشيف الداخلي – تحسين الذاكرة، والذكاء والابداع.
- الفصل الثالث عشر: الجميع يجيدون الرسم
- الفصل الرابع عشر: رسم كعكة الفئات
- الفصل الخامس عشر: تقنية الابداع (زائد 90 ثانية)
- الفصل السادس عشر: النيورويكس (من منظور لورانس سي كاتس)
- الفصل السابع عشر: التعلم المتوازي
- الفصل الثامن عشر: صيغ إيجابية
- الفصل التاسع عشر: البلاغة والامتحانات
- الفصل العشرون: تعلم اللغات – طريقة بركينبيل المناسبة للمخ
- الفصل الحادي والعشرون: التعلم الفائق أو طريقة دكتور لوزانوف
- الفصل الثاني والعشرون: التدريب على السلوك + التصرف (عكس تعلم المعرفة) لكن كيف؟
- الفصل الثالث والعشرون: عادات مشاهدة التلفزيون
- الفصل الرابع والعشرون: تقنية العرض السريع
- الفصل الخامس والعشرون: من أجل الخاتمة – شيء من رياضة التفكير
- الفصل السادس والعشرون: مقالات من صحيفة الحائط عن موضوع التعلم
- الملحق الأول: المفيد في الكتاب القديم
- التناظرية والرقمية في المخ المزوج
- الملحق الثاني: منشورات
- المنشور الأول: البيولوجيا الاجتماعية
- المنشور الثاني: بعض من علم النفس الخاص بالتعلم
- المنشور الثالث: طريقة دكتور رايشن لتعلم القراءة
- المنشور الرابع: العقلية الغربية والشرقية
- المنشور الخامس: اللغة باعتبارها أداة للتفكير
- المنشور السادس: القليل من بحث المخ
- المنشور السابع: حلول تمارين رياضة التفكير
- المنشور الثامن: تحضير الخطبة (عن ناتالي إتش روجرز)
- المنشور التاسع: ثلاثة طرق تؤدي إلى الذاكرة
- المنشور العاشر: استخدام الذاكرة في دي
- المنشور الحادي عشر: البحث عن الكتب التي نفدت
- المنشور الثاني عشر: التدريب على السلوك والتصرف
- المراجع
- من الناحية الفسيولوجية تتدفق الهرمونات داخل الجسد وكذلك الرسائل العصبية إلى المخ وفي نفس الوقت يحدث تدفق على المستوى الفكري عندما تتدافع الخواطر والأفكار والذكريات الإبداعية
- لا يحدث التدفق عندما ينجز المرء أعمالاً روتينية، ونادراً ما يحدث التدفق خارج مستوى القدرات المكتسبة.
- في الماضي كانوا ينظرون إلى الذاكرة كأنها وعاء عملاق نلقب كل شيء بداخله، ثم اتجهوا مسافة العصر إلى تشبيه المخ بالكمبيوتر، واليوم تأتي الإشارة إلى الأنترنت الذي يشبهه البعض بالمخ الفيزيائي

الفصل الأول

كهداية

تحذير: قد تؤدي قراءة هذا الكتاب إلى تحسين ذاكرتك لدرجة رهيبه! هل انت مستعد؟ إذا اردت حقا ان تستفيد من هذا الكتاب فالقراءة وحدها لا تكفي، فعليك أن تشاركنا التفكير النشط. من الممكن تحسين جميع صور الأداء من خلال التدريب، ولو تعلمنا كيف نحسن من جودة التركيب فسوف نحقق نتائج أفضل، وسوف نحسن أداء الذاكرة بطريقة تلقائية بعد أن نحسن قدرتنا على الأداء. وسوف نتحقق هذه النتائج الطيبة بمجهود أقل ممن ذي قبل. ص 23-27

الفصل الثاني: التصوير التناظري

أو: ما معنى KaGa & KaWa ؟

الشيء الجميل في أسلوب التفكير المعتمد على التصوير التناظري هو ان المبتدئين يستطيعون فهمه في ثلاث دقائق فقط، اما ما يتعلق بمعرفة التفاصيل والانتقان والدقة فكل هذا يأتي من خلال التجريب الذاتي والاستكشاف البسيط الذي يؤدي الى فهم أعمق وبسرعة كبيرة جدا. إذا تأملنا في كلمة التصوير التناظري (Analografie) المركبة فسيمكنك أن تميزها إلى مقطعين وهما: التناظر (Analog) كما في " التفكير التناظري المصور المتشابك الرمزي" (الذي يتعلق أكثر بنصف المخ الأيمن)، والصور (Grafie) تعني الخدوش، أو بتعبير أوضح: الكتابة والرسم. هنالك نوعان من التصوير التناظري كاوا وكاجا، وهما كلمتا مركبتان، كاجا KaGa تعني التصوير التناظري الإبداعي، الخواطر المصورة، أما كاوا KaWa فتعني التصوير التناظري الإبداعي، الخاطر و الكلمة. ص 29-41

الفصل الثالث: التدفق Flow

أطلق تشيكسنتميهاي مصطلح التدفق على تلك الحالة، التي يتدفق عندها كل شيء: فمن الناحية الفسيولوجية تتدفق الهرمونات داخل الجسد وكذلك الرسائل العصبية إلى المخ وفي نفس الوقت يحدث تدفق على المستوى الفكري عندما تتدافع الخواطر والأفكار والذكريات الإبداعية. لا يحدث التدفق عندما ينجز المرء عمالا روتينية، ونادرا ما يحدث التدفق خارج مستوى القدرات المكتسبة. ص 43-46

الفصل الرابع: الذاكرة تشبه الشبكة؟

أو شبكة المعرفة

في الماضي كانوا ينظرون إلى الذاكرة كأنها وعاء عملاق نلقي كل شيء بداخله، ثم اتجهوا مسaire للعصر إلى تشبيه المخ بالكمبيوتر، واليوم تأتي الإشارة إلى الانترنت الذي يشبهه البعض بالمخ الفيزيائي. من المعروف ان لكل خلية عصبية اتصالات فسيولوجية بألاف الخلايا العصبية الأخرى، حتى انه يمكننا الجزم بوجود شبكة داخل المخ. وكلما كان الحيز أكبر داخل شبكة المعرفة، كان الانسان الذي يمتلك هذه الشبكة المعرفية أكثر ثقافة. ص 47-57

الفصل الخامس: التفكير الفئوي

أو هل تشبه الذاكرة المنخل؟

هل تفكر أحيانا ان ذاكرتك تشبه المنخل، الجميل في هذا التشبيه هو أنه يصف بعض الحقائق العصبية الفسيولوجية وصفا دقيقا، غير ان المنخل هنا عامل إيجابي. إن المعلومات تتدفق حولنا، ونحن نحتاج إلى هذه المعلومات لأن الخلايا العصبية الخاصة بنا تحتاج إلى سيل مستمر من المحفزات، و بالتالي فإن المعلومات هي عنصر الحياة بالنسبة لنا. لكن اذا كانت المحفزات قليلة فإن المخ يخلق خلال

ان لكل خلية عصبية اتصالات فسيولوجية بألاف الخلايا العصبية الأخرى، حتى انه يمكننا الجزم بوجود شبكة داخل المخ

كلما كان الحيز أكبر داخل شبكة المعرفة، كان الانسان الذي يمتلك هذه الشبكة المعرفية أكثر ثقافة.

إن المعلومات تتدفق حولنا، ونحن نحتاج إلى هذه المعلومات لأن الخلايا العصبية الخاصة بنا تحتاج إلى سيل مستمر من المحفزات، و بالتالي فإن المعلومات هي عنصر الحياة بالنسبة لنا

اذا كانت المحفزات قليلة فإن المخ يخلق خلال عدة دقائق قليلة محفزات خاصة (الهلوسة أثناء العرمان من المحفزات)

إن المخ مهيا مسبقا من الناحية العصبية والفسيولوجية للتعامل مع هذا التيار المستمر من المعلومات، شريطة ان نعمل اثناء ذلك بانتقان

اذا كنا نتحدث عن تطوير قدراتنا فإننا نتحدث هنا عن التدريب كسلوب للتعلم

يمكننا ان نميز بين عمليات

عدة دقائق قليلة محفزات خاصة (الهلوسة أثناء الحرمان من المحفزات). إن المخ مهياً مسبقاً من الناحية العصبية والفسيولوجية للتعامل مع هذا التيار المستمر من المعلومات، شريطة ان نعمل اثناء ذلك بإتقان. ص59-69

الفصل السادس: التعلم، لكن تعلم ماذا؟

تعلم المعرفة أم تعلم السلوك؟

اننا من ناحية نتعلم المعرفة ومن ناحية نتعلم السلوك. اما مصطلح المعرفة فيشمل جميع ما نتعلمه، كما يشمل المعلومات المرئية. ويحدث هذا النوع من التعلم (تعلم المعرفة) عن طريق العقل ويمكن تبسيطه إلى حد كبير باستخدام منهج مناسب للمخ، ففي الحالة المثالية يؤدي الإدراك إلى المعرفة، وإلى جانب هذا النوع من اتعلم فإننا أيضاً نقوم بتنمية مقدرتنا، وكفاءتنا، وذخائنا الفنية (من خلال السلوكيات)، وإذا كنا نتحدث عن تطوير قدراتنا فإننا نتحدث هنا عن التدريب كأسلوب للتعلم. ويمكننا ان نميز بين عمليات التدريب التي تتم بطريقة لاشعورية (التجريب، اللعب، التقليد)، وبين التدريب الواعي (مثلاً عندما تقرر ان تتعلم لعبة الجولف). ص71-79

الفصل السابع: منحنيات التعلم

أو كيفية يحدث التعلم في الحقيقة

لقد توصلنا انه لا يوجد على وجه الأرض شخصان متماثلان من حيث محتوى الذاكرة، وبهذا فإن كل نوع من أنواع التعلم سوف يصادف شبكات معرفة مختلفة، فقد لا يصادف أية خيوط وربما يجد خيوطا ضعيفة، أو قوية، أو خيوطا قوية وكثيرة، وفي تلك الحالة الأخيرة سوف ترتبط معلومات التعلم بكمية من الخيوط الأخرى، بغض النظر عما كان يعتقد الشخص من قبل فنحن أيضاً نبدي استجابات مختلفة تجاه نفس المعلومة، بحيث اننا لا نتطابق مع أنفسنا ولا حتى مرة واحدة. كل منحنى معرفة يتضمن موضوعاً خاصاً، لكن قد تحدث في بعض المجالات بعض التداخلات بحيث يمكن للمرء حينئذ أن يستفيد من معرفته السابقة. ص81-91

الفصل الثامن: متناقضة (لست أنا)

تقول القاعدة إننا نصبح أكثر نجاحاً (من الناحية الفسيولوجية) كلما كنا حقيقيين. طالما أن هذه الانا الحقيقية (الفعلية) قوية و(سليمة)، وطالما أنك تشعر أنك بخير ستطبق عليك هذه القاعدة، فالإنسان الذي يعرف فطرته الاصلية وينشطها يحقق بمجهود اقل أكثر بكثير مما يحققه الانسان الذي يشعر انه ممزق من الداخل. ص93-96

الفصل التاسع: هل تجد صعوبة في القراءة

اليوم توجد نتائج بحثية تمهيدية توضح لنا بعض السلوكيات الخاطئة أثناء القراءة. الحقيقة المؤكدة أن الكتابة تؤدي إلى القراءة (حتى إذا كان المرء سيكتب على الهواء فقط)، لان المسارات الحركية الميكانيكية تعتبر - من الناحية العصبية والتشريحية - هي الأساس الضروري لإعادة التمييز فيما بعد. ص97-

107

الفصل العاشر: إدراك المتكورات

يصح أن نقول إننا في كل عملية تكرار نحصل على نفس المعلومة، ونظراً لأننا اليوم لسنا كالأمس أو قبل الأمس أو الأسبوع الماضي أو قبل عشرة لعوام فإننا لا ندرك المعلومة بطريقة تتطابق مع الأمس

التدريب التي تتم بطريقة لاشعورية (التجريب، اللعب، التقليد)، وبين التدريب الواعي (مثلاً عندما تقرر ان تتعلم لعبة الجولف).

لا يوجد على وجه الأرض شخصان متماثلان من حيث محتوى الذاكرة، وبهذا فإن كل نوع من أنواع التعلم سوف يصادف شبكات معرفة مختلفة

اننا لا نتطابق مع أنفسنا ولا حتى مرة واحدة. كل منحنى معرفة يتضمن موضوعاً خاصاً، لكن قد تحدث في بعض المجالات بعض التداخلات بحيث يمكن للمرء حينئذ أن يستفيد من معرفته السابقة.

إننا نصبح أكثر نجاحاً (من الناحية الفسيولوجية) كلما كنا حقيقيين

الإنسان الذي يعرف فطرته الاصلية وينشطها يحقق بمجهود اقل أكثر بكثير مما يحققه الانسان الذي يشعر انه ممزق من الداخل

الحقيقة المؤكدة أن الكتابة تؤدي إلى القراءة (حتى إذا كان المرء سيكتب على الهواء فقط)، لان المسارات الحركية الميكانيكية تعتبر - من الناحية العصبية والتشريحية - هي الأساس الضروري لإعادة التمييز فيما

أو أول الامس او قبل عشرة أعوام. فلم تتغير اهتماماتنا فقط، بل أيضا امنياتنا اللاشعورية أو الواعية، بمعنى أوضح: أننا لم نعد نفس الشخص كما في تلك المرة التي أدركنا فيها هذه المعلومة. بهذا تتغير خواطرنا، تلك الخواطر التي نغذي بها دائما كل تلك المدركات. ص109-111

الفصل الحادي عشر: جعل المعلومة الجديدة (معلوماتك التعلم) مناسبة للمخ

يجب علينا أن ننظر إلى أداء الذاكرة الخاصة بنا باعتباره نشاطا (فعلا)، حيث يمكن تحسين الأفعال عن طريق التدريب، فالذاكرة ليست شيئا فطريا. نظرا لأنه من الصعب استخدام الفعل في كلمة الذاكرة (في الحقيقة يجب علينا ان. نقول نتذكر)، فأنا أفضل استخدام مصطلح (إعادة التركيب) لكن لان جودة التركيب الأصلي (التخزين) تحدد جودة إعادة التركيب (أداء الذاكرة) فيما بعد، فلتبدأ أولا بالتركيب: فكلمة ركبت المعلومات الجديدة على نحو أفضل سهل عليك تركيب هذه المعلومة الجديدة مرة أخرى. ص113-129

الفصل الثاني عشر: الأرشيف الداخلي

تحسين الذاكرة والذكاء والابداع

إن الاستجابات (الأفكار، الخطط، الأسئلة) الذكية ليست سوى خواطر ذكية، لكن هذه الخواطر تسكن داخل الشبكة المعرفية، بمعنى أوضح: كلما كان وصولك أفضل إلى الشبكة زادت استجاباتك الذكية التلقائية. نفس الشيء ينطبق على قدرتك المدربة على التفكير المبدع، فحوالي 95% من كل الأفكار المبدعة ماهي إلا مجموعة من عناصر معروفة غير أنه قد أعيد تركيبها (كرابط جيد). ص 131-142

الفصل الثالث عشر: الجميع يجيدون الرسم

من يستطيع الكتابة يمكنه وضع الخطوط التي تطوف بمخيلته على الورقة، وبالتالي لن يواجه أي مشكلة في الرسم! لكنك ستسأل الان بالتأكيد "لماذا لا يمكنني الرسم إذن؟"، الإجابة: المشكلة لا تكمن في وضع الخطوط على الورقة وإنما في رؤية الخطوط، فأنت تصاب بالخداع البصري! أنت تعرف أن العين لا تدرک غالبا ما هو موجود بالفعل إنما تدرک ما تتوقع أن تراه! فالنص الأيمن من المخ مسؤول عن الخطوط المقترض أن تراها في الحقيقة! لكن نصف المخ الأيسر يتدخل في تلك الشؤون التي لا تعنيه بينما يقوم النصف الأيمن بتحريك الأصابع! 143-159

الفصل الرابع عشر: رسم كعكة الفئات

الهدف من التقنية هو أن تقوم على المدى الطويل بترتيب الأشياء المهمة في كعكة الفئات. يقوي رسم كعكة المعلومات (المعرفة) التذكر في وقت لاحق، بالإضافة إلى ذلك يمكن للجرد المنتظم للموضوعات التي تبدو هامة في ذلك الوقت (من حياتنا) باستخدام الفئات ان يساعدنا على تحقيق الذات. ص161-167

الفصل الخامس عشر: تقنية الإبداع

زائد 90 ثانية

إذا اردت ان تفكر تفكيرا مبدعا، فهناك امكانيتان: اما ان تبحث عن الفكرة الأولى فتبدأ من الصفر وتقتش داخل شبكة المعرفة الخاصة بنا، بمعنى أوضح: ان تدون بطريقة تلقائية وبسرعة وبلا توقف ما تتذكره! وغالبا ما تكون اول 40 الى 60 ثانية (ونادرا 90) هي أغنى فترة! فأنت لست بحاجة إلى أن تتأمل لمدة 20 دقيقة حتى تبحث عن الأفكار الأولى. او أنك تريد تطوير فكرة محددة وفي تلك الحالة

إننا في كل عملية تكرر نحصل على نفس المعلومة، ونظرا لأننا اليوم لسنا كالأمس أو قبل الأمس أو الماضي أو قبل عشرة أعوام فإننا لا ندرك المعلومة بطريقة تتطابق مع الأمس أو أول الأمس أو قبل عشرة أعوام

كلما ركبت المعلومات الجديدة على نحو أفضل سهل عليك تركيب هذه المعلومة الجديدة مرة أخرى

إن الاستجابات (الأفكار، الخطط، الأسئلة) الذكية ليست سوى خواطر ذكية، لكن هذه الخواطر تسكن داخل الشبكة المعرفية

كلما كان وصولك أفضل إلى الشبكة زادت استجاباتك الذكية التلقائية

حوالي 95% من كل الأفكار المبدعة ماهي إلا مجموعة من عناصر معروفة غير أنه قد أعيد تركيبها (كرابط جيد).

النصف الأيمن من المخ مسؤول عن الخطوط المقترض أن تراها في الحقيقة! لكن نصف المخ الأيسر يتدخل في تلك الشؤون التي لا تعنيه بينما يقوم النصف الأيمن

بتحريك الأصابع!

الفكرة الرئيسية الجديدة
هي بناء الطرق السريعة
للبيانات داخل المخ من خلال
الأفكار الجديدة أو
السلوكيات الجديدة، ويدخل
ضمن ذلك أيضا إدراك
الحواس

نظرا لان الانسان لا يستطيع
سوى أن يفكر في حدث
واحد فقط هي نفس اللحظة
فإننا نعتقد خطأ أنه لا يمكننا
القيام إلا بحدث واحد فقط
في نفس اللحظة

التصوير هو وسيلة مساعدة
للتفكير، ولفهم والتذكر،
وهو أيضا أداة قوية (بل إنه
سلاح خطير) إذا كان يهدف
إلى التأثير في الأشخاص
الآخرين

عندما تعطي (أو تستقبل)
توجيها معينا (لك أو لغيرك)
فإنك تصنع له صورة (دون
وعي)، بالرغم من أنك لا
تدرك هذه التصورات
كصور لكنها تؤثر في
تفكيرك لدرجة كبيرة!

الكثير من المناهج الجديدة
في تعلم اللغات يتقاطع قليلا
مع المنهج القديم لتعلم
اللغات، والكثير من
الأساليب الحديثة جلبت معها
نفس مشاكل الأساليب
التقليدية

تمتكت لفترة أطول عن وعي فبهذه الطريقة يمكن أن تحدث عملية التطوير المدهشة، وبهذه الكيفية فقط
يمكنك أن تطور مسار فكرة (= أن تخرج ما هو موجود بداخلك). ص 169-174

الفصل السادس عشر: النيوروبكس

الفكرة الرئيسية الجديدة هي بناء الطرق السريعة للبيانات داخل المخ من خلال الأفكار الجديدة أو
السلوكيات الجديدة، ويدخل ضمن ذلك أيضا إدراك الحواس؛ على سبيل المثال أي رائحة جديدة أو مادة
غذائية غير معروفة تمثل بالنسبة لعضو الحس الخاص بنا رائحة/طعم جديد، لكننا نستطيع أن نقوي
حواسنا وأن نبني مسارات عصبية جديدة. ص 175-180

الفصل السابع عشر: التعلم المتوازي

نظرا لان الانسان لا يستطيع سوى أن يفكر في حدث واحد فقط في نفس اللحظة فإننا نعتقد خطأ أنه
لا يمكننا القيام إلا بحدث واحد فقط في نفس اللحظة. لكن الحقيقة هي أن المرء يستطيع أن يفعل أكثر
من شيء في نفس الوقت وعلى نحو جيد، لكنه لن يستطيع أن يعبر عن كل تلك الأشياء بالكلمات جيدا،
لان نصف المخ الأيمن يعمل في هذه اللحظة بقوة شديدة وهو لا يجيد التعبير لغويا. ص 181-187

الفصل الثامن عشر: صيغ إيجابية

التصوير هو وسيلة مساعدة للتفكير، ولفهم والتذكر، وهو أيضا أداة قوية (بل إنه سلاح خطير) إذا
كان يهدف إلى التأثير في الأشخاص الآخرين، سواء كان هذا بالمعنى الإيجابي (التشجيع) أو بالمعنى
السلبى (الاحتكار والدعاية)، ولهذا فإنه يستحق أن تمنع النظر فيه. عندما تعطي (أو تستقبل) توجيها
معينا (لك أو لغيرك) فإنك تصنع له صورة (دون وعي)، بالرغم من أنك لا تدرك هذه التصورات كصور
لكنها تؤثر في تفكيرك لدرجة كبيرة! ص 189-191

الفصل التاسع عشر: البلاغة والامتحانات

الخطب أو الامتحان؛ كلتا الحالتين ينبغي للمرء لاحقا (إذا سار كل شيء على ما يرام) أن يحفظ
المواد وينقلها، سواء كان شفويا أو تحريريا، وكلما أتقنت الموضوع أو المادة بصورة أفضل كان أداءك
أفضل. وسيلة الإعداد الاحترافي أو الأحجار في نهر "الكلام"، هي استراتيجية تقدم لك الثقة اللازمة،
حيث إن الأحجار في النهر تصف المعلومات التي يغطيها الماء (المعلومات الجديدة)، والمعلومات
الجديدة تضيع تحت الضغط (رهبة الجمهور)، لان المسارات العصبية الجديدة تخنفي أثناء التوتر.
ص 193-204

الفصل العشرون: تعلم اللغات

الكثير من المناهج الجديدة في تعلم اللغات يتقاطع قليلا مع المنهج القديم لتعلم اللغات، والكثير من
الأساليب الحديثة جلبت معها نفس مشاكل الأساليب التقليدية، على سبيل المثال عندما تزعم هذه المناهج
أن المتعلم و المعلم يستطيع التحدث منذ البداية (باللغة المستهدفة)، لذا فإن المناهج الحديثة تخلق نفس
صعوبات التعلم في المدرسة. تعلم اللغات بالأسلوب القديم مكون من أربع خطوات، وطريقة بركينبيل
كذلك أيضا، مكونة من أربع خطوات، إلا أن هناك فروق أساسية بينهما. ص 205-215

الفصل الحادي والعشرون: التعلم الهائلي

بدأ الدكتور لوزانوف في الستينات محاولة إيجاد حل لمشاعر الملل لدى المتعلم، فكان الهدف من

إذا أردت ان تتعلم عملية

طريقته هو الخروج من الحلقة المفرغة للتعلم القديم، وتدور تقنيته حول أربع نقاط أساسية، ويمكن استخدام التعلم الفائق بطريقة سليمة ويمكن أن يكون مفيداً بدرجة لا تصدق لأنه في الحالة المثلى يخاطب نصفي المخ كليهما. ص 217-219

حركية معينة فليس عليك أن تحفظ، بل أن تتمرن وتدريب، وتحديث عملية التعلم هذه بطريقة مختلفة تماماً عن تعلم (المعرفة)

هناك فرقاً كبيراً جداً بين تعلم النظريات، وبين تعلم السلوكيات أو التصرف

في حالة المعرفة يقوم المخ نفسه بإنجاز جزء من هذا التكرار، ويحدث ذلك في الليل

إن هناك خطراً حقيقياً يكمن في أنك تضر مخك بسلوكك العادي في مشاهدة التلفزيون، لكن هذا الخطر قد لا يقع إذا التزمت بالقواعد القليلة للعبة

إن معالجة الواعية للإشارات (عمليات التفكير الواعية) تحدث بطريقة مختلفة تماماً عن العمليات اللاشعورية المقابلة التي تكون سرعتها أكبر 400 إلى 2000 مرة، ولهذا فإن إحساسنا العادي بالوقت يعرض نوعاً من التصوير البطيء.

إن الفضول هو أحد الحواس المخ الذي يعمل بطريقة جيدة، ولهذا يشتهر دائماً في أصحاب المخ الأيسر

إن التدريب الممتاز على

الفصل الثاني والعشرون: التدريب على السلوك + التصرف (مخس تعلم المعرفة) لكن كيف؟

إذا أردت أن تتعلم عملية حركية معينة فليس عليك أن تحفظ، بل أن تتمرن وتدريب، وتحديث عملية التعلم هذه بطريقة مختلفة تماماً عن تعلم (المعرفة)، فنحن في الحقيقة نحتاج في كلتا الحالتين إلى مسارات عصبية عاملة داخل المخ، وتعتمد تلك المسارات على التكرار، غير أن هناك فرقاً كبيراً جداً بين تعلم النظريات، وبين تعلم السلوكيات أو التصرف. وكي نبسط هذا لدرجة كبيرة يمكننا أن نقول: في حالة المعرفة يقوم المخ نفسه بإنجاز جزء من هذا التكرار، ويحدث ذلك في الليل. ص 221-227

الفصل الثالث والعشرون: عادات مشاهدة التلفزيون

إن هناك خطراً حقيقياً يكمن في أنك تضر مخك بسلوكك العادي في مشاهدة التلفزيون، لكن هذا الخطر قد لا يقع إذا التزمت بالقواعد القليلة للعبة. وسيمكنك أن تستفيد من مزايا تلك الوسيلة، لكن أولاً يجب أن تفهم مغزى هذه القواعد. ص 229-245

الفصل الرابع والعشرون: تقنية العرض السريع

تقوم هذه التقنية بتسهيل التعلم السريع، حيث يمكنك في وقت أقل بكثير من ذي قبل أن تتعلم لأن الوعي اليقظ يوجد في مستوى زمني آخر مختلف عن الأجزاء الأخرى من الجسد/العقل، لقد أكدت الأبحاث الحديثة صحة الدراسات التي أجريت في الخمسينات من القرن الماضي: إن معالجة الواعية للإشارات (عمليات التفكير الواعية) تحدث بطريقة مختلفة تماماً عن العمليات اللاشعورية المقابلة التي تكون سرعتها أكبر 400 إلى 2000 مرة، ولهذا فإن إحساسنا العادي بالوقت يعرض نوعاً من التصوير البطيء. ص 247-250

الفصل الخامس والعشرون: من أجل الخاتمة

شيء من رياضة التفكير

حتى تستطيع أن تدرّب خلاياك الرمادية قليلاً اتبع بعض تمارين رياضة التفكير التي لا يمكن حلها إلا بالمخ! إن الفضول هو أحد أعراض المخ الذي يعمل بطريقة جيدة، ولهذا يشتهر دائماً في أصحاب المخ الأيسر. إن التدريب الممتاز على الفضول الموجه وصناعة الصور هما تدريبين من تدريبات رياضة التفكير، وإذا أردت أن تبدأ على الفور فهناك خمس فواتح شهية. ص 251-255

الفصل السادس والعشرون: مقالات من صحيفة الحائط عن موضوع التعلم

يستعرض هذا الفصل مقالات متنوعة من صحيفة الحائط عن موضوع التعلم. ص 257-295

الملحق الأول: المفيد في الكتاب القديم

التناظرية والرقمية في المخ المزوج: ماذا يحدث عندما نفهم كلمة معينة؟ لنفترض أنك تسمع / تقرأ كلمة Skull، إذا كنت تتحدث الإنجليزية فسوف تفهم الكلمة لأن مخك الأيسر سوف يحل الكلمة ويرسلها إلى المخ الأيمن الذي يبحث على الفور في الأرشيف كي يعرف إذا ما كانت لدية صورة عن هذا

الملحق الثاني: منشورات

يستعرض هذا الفصل بعض المنشورات التي إما تعمق فكرة من النص الرئيسي أو تقدم للقراء المحبين للمعرفة معلومات إضافية. ص 305-340

أنه حقاً كتاب جيدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في
العلوم السلوكية وطلاب المرحلة الجامعية وأيضاً الدراسات العليا بعلم
النفوس والمهتمين بقضايا تنمية المهارات الحياتية السلوكية .

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR144MaanTheHumanBrain.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقياً بعلم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الويب

22 عاماً من الضح... 20 عاماً من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AIHassad2022.pdf>

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2023 (الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة)

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf>

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري المميز" / "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

*** ** *

شاركونا أعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معا يمل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معا نرقى بإنساننا، فترقى مجتمعاتنا فأوطننا، فامتنا