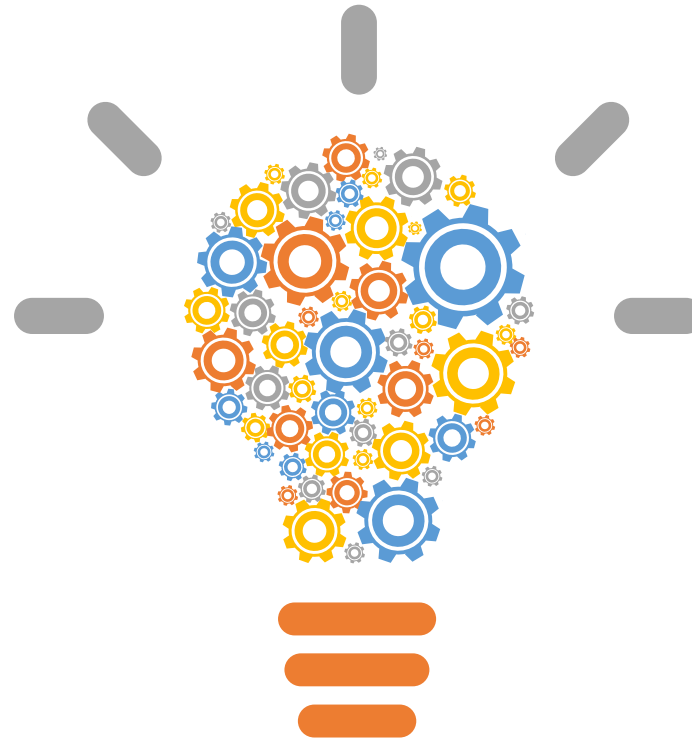


مهارات التعلم Learning Skills



Learn How to Learn



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

تعلم كيف تطور مهاراتك

- يعد التعلم عبر الإنترنت طريقة رائعة لزيادة معرفتك ومهاراتك في بيئة فريدة ومرنة مع نقاط القوة والفرص المميزة الخاصة بها.
- قبل البدء عليك باكتساب بعض المهارات، والمرور بخطوات لكي تستفيد بشكل فعال، والتعرف على طرق للتغلب على أي معوقات قد تواجهك أثناء رحلة تطور مهاراتك.





المحاضرة الأولى

كيفية الدراسة من خلال الإنترنت بسلاسة

بعض النصائح والاستراتيجيات لمساعدتك على النجاح في رحلة
تطوير المعرفة الخاصة بك من خلال هذه الطرق:

الرعاية الذاتية

إدارة وقتك بشكل فعال وتقليل التشتت

إقامة اتصالات مع مجتمع التعلم الاونلاين الخاص بك

الحصول على أقصى استفادة من تعلمك

Conquer Logistics

Self Care الرعاية الذاتية



الحفاظ على العادات الصحية
التمشية قليلاً/ الخروج من المكان/
جدول وقت الراحة... إلخ.

الدفاع عن احتياجات تطوير المهارات
الخاصة بك
اطلب أن يكون هناك طرقاً مرنة للمشاركة
في الكورس بالطريقة المناسبة لك.

جدول أوقات الراحة

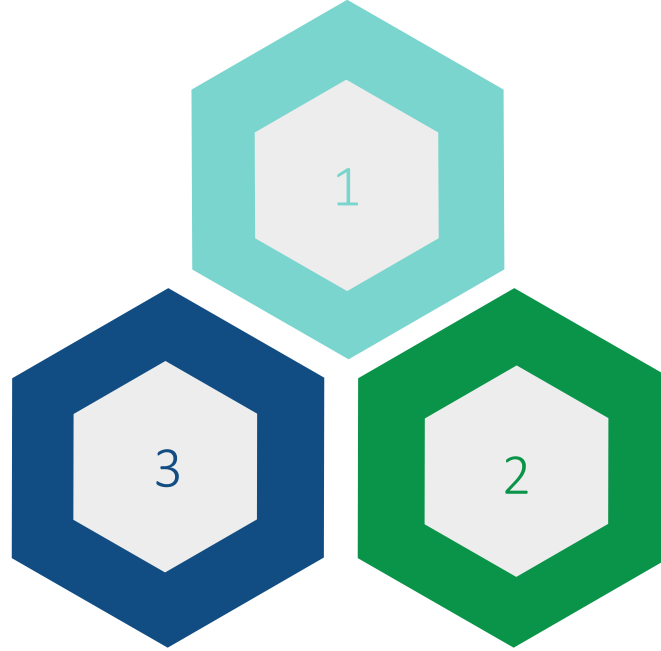
يوجد الكثير من التطبيقات التي تساعدك على البقاء في حالة التركيز والابتعاد عن
الملهيات، وتذكيرك بأوقات التوقف وبدء وقت الراحة.

إدارة وقتك بشكل فعال وتقليل التشتت

تنظيم الوقت Time Management

حدد وقتاً للتعلم

يجب تحديد وقت وخطة للاستفادة بشكل فعال من الدراسة الاونلاين.



تقليل المشتتات
تقليل المشتتات حولك،
سواء الديجيتال أو الأشخاص
سيتم شرحها في المحاضرة الثانية

متابعة ال Deadline
سجل في النتيجة مواعيد
ال Deadline للانتهاء من الكورس

المجتمع والتعلم الاجتماعي Community and Social Learning

ابق المحاضرين على علم
اطلب المساعدة من المحاضرين
عند الحاجة لذلك

الاجتماع والتفاعل مع زملائك
أجب عن أسئلة المحاضر
وتفاعل مع الآخرين

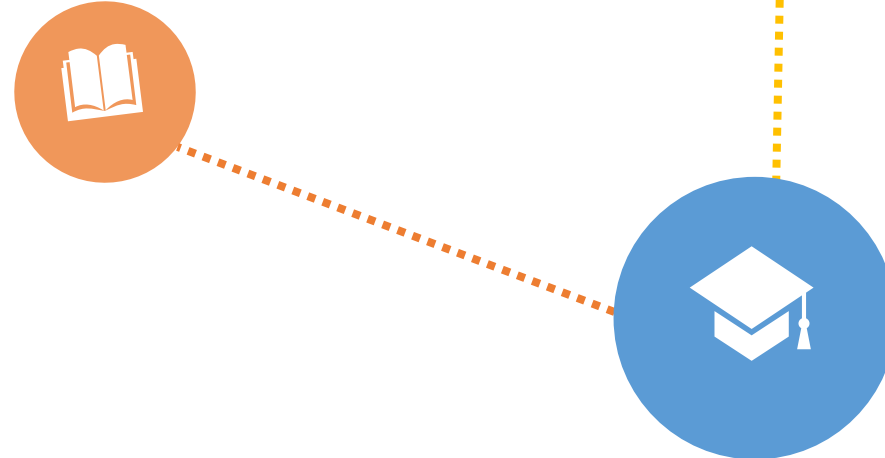
إنشاء مجموعة للتواصل اجتماعيا

قم بإنشاء group Facebook/Whatsapp
لتتمكن أنت وزملاؤك من التواصل، وليدعم
بعضكم بعضاً



إنشاء مجموعة للتواصل مرئياً
من أفضل الوسائل لتحقيق التواصل مع
الزملاء والمحاضر Video chat apps

اعط الاحترام وتوقعه
اخلق مجتمعاً محترماً وداعماً بينك وبين الآخرين
فمن الوارد حدوث سوء تفاهم بينك وبين الآخرين



الحصول على أقصى استفادة من تعلمك استراتيجية التعلم Learning Strategies

استراتيجية الفيديو

كيفية الاستفادة من الفيديو
المسجل والمباشر

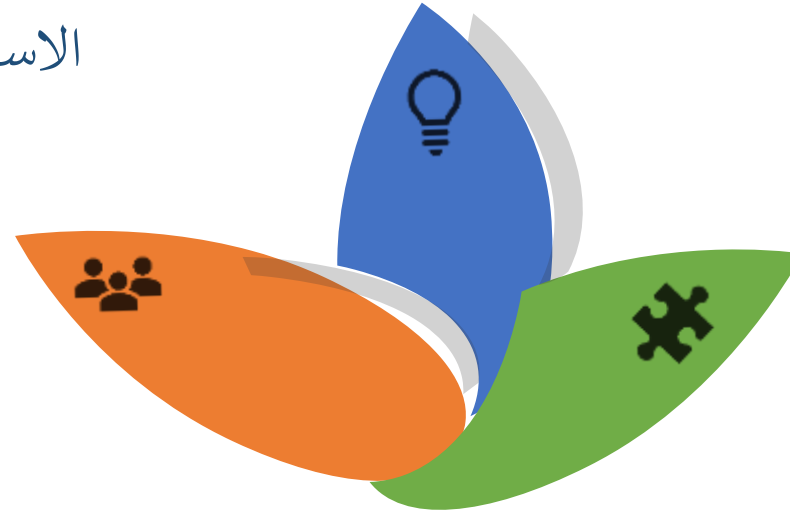
اجعل معلوماتك ثابتة

ممارسة المهارات الجديدة بشكل متكرر وتطبيق
المعلومات بأشكال مختلفة
مثلاً: إذا كنت تحضر كورس (الموارد البشرية/
التسويق) فيجب أن تطبق الأسس والنظريات
لتثبيت المعلومات التي اكتسبتها.

استفد من فيديوهات

Break-out groups

الاستفادة من مثل هذه المناقشات



Logistics



4

احفظ عملك دائماً

Always save
your work



3

قلل استخدام ال (WIFI)

Minimize reliance
on WIFI



2

اجمع الأجهزة التكنولوجية
الخاصة بك

Gather your tech



1

تسهيل الوصول للمعلومات
ذات الصلة

Make relevant information
easily accessible

المحاضرة الثانية

كيفية مواجهة تحديات التعلم والدراسة بطريقة علمية



قبل بدء أي كورس Before Starting Any Course

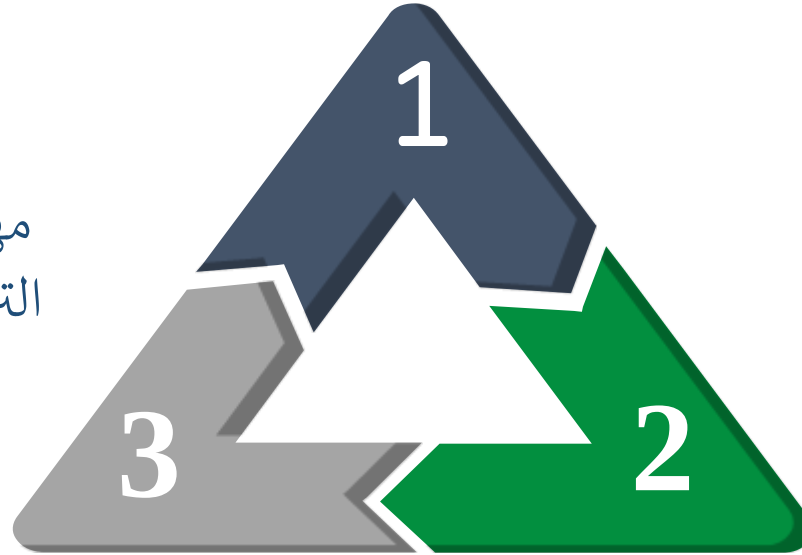
قبل البدء عليك باكتساب بعض المهارات، والمرور بخطوات لكي تستفيد بشكل فعال (التعامل مع الوقت/التحفيز) وهما من أطول الموضوعات، لكن لنوجز قدر الاستطاعة.



قبل بدء أي كورس Before Starting Any Course

مميزات التركيز

مهارة أيجاد الوقت وأفضل أوقات
التركيز وما تحتاج من نوم لتمر بيوم
سليم خال من الاضطرابات.



التعامل مع الوقت

إنشاء جدول تضع فيه أيام
الأسبوع وعدد ساعات اليوم
بعد خصم ما تنامه.

التحفيز

مفتاح التخلص من الكسل هو التحفيز.

التعامل مع الوقت

Dealing with times

هذا جدول تخيلي لشخص يعمل بدوام كامل ويبحث عن وقت للتعلم لتطوير مهاراته.
يستيقظ 8 ص ويناام 12 م، يعمل 8 ساعات يومياً بواقع 5 أيام بالأسبوع.

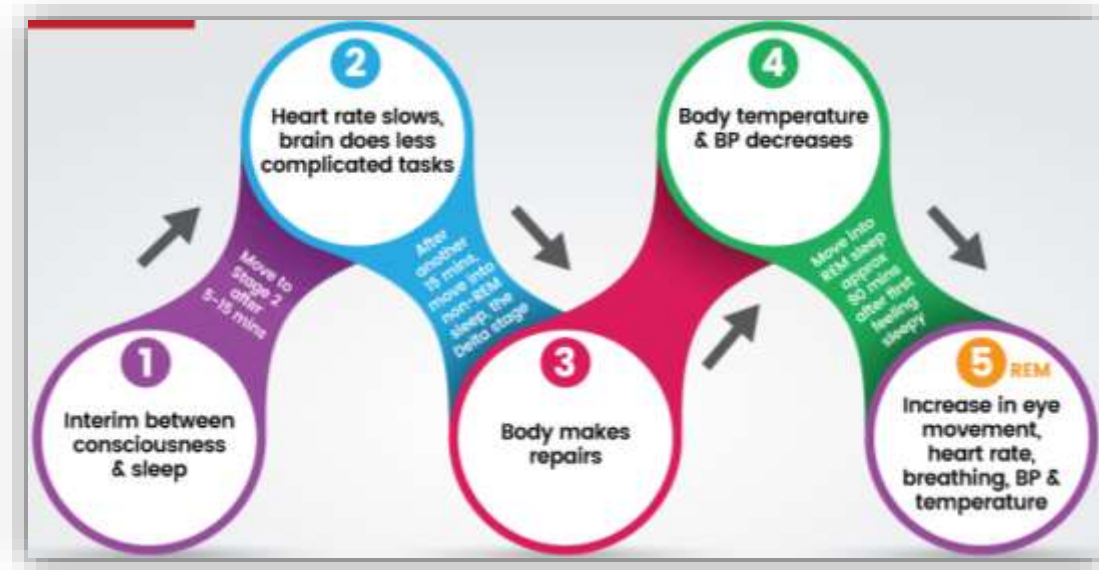
12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-12	12-10	10-8	الأيام
8	7	6	5	4	3	2	1	السبت
12	11	10					9	الأحد
16	15	14					13	الاثنين
20	19	18					17	الثلاثاء
24	23	22					21	الأربعاء
28	2	26					25	الخميس
3	35	34	33	32	31	30	29	الجمعة

موقات التركيز

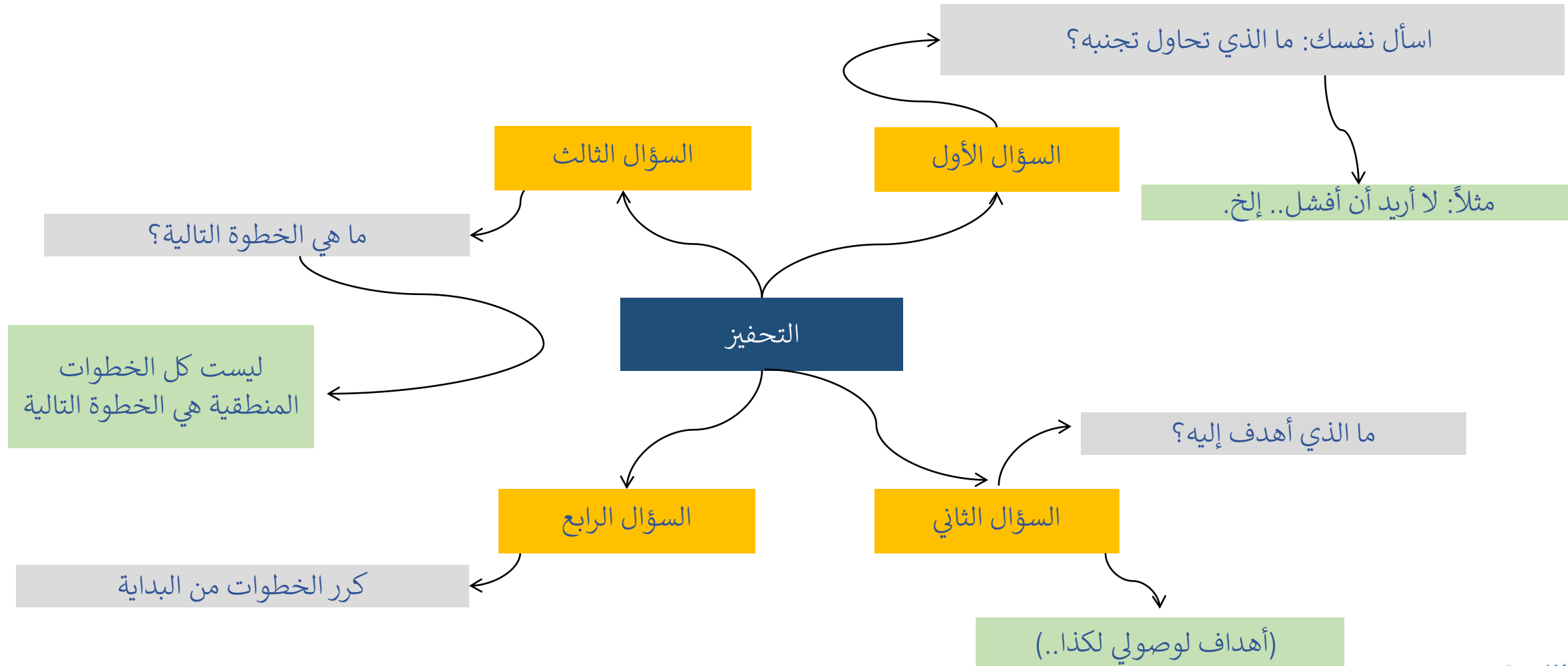
The Study Times

دوائر النوم

- يمكنك أن تنام 6 ساعات أو 7.5 ساعات وأخذ قيلولة في منتصف النهار، أما النوم أقل من ذلك يؤثر على التركيز بنسبة 60% والنوم أكثر من 9 ساعات يولد الخمول؛ فاختر مدتك المناسبة من 6:9 ساعات متواصلة بمعدل الساعه والنصف.



التحفيز





الاندفاع نحو شيء ما مع امتلاك نظرة واضحة عنه وهدف محدد أقوى من محاولة تجنب شيء ما.



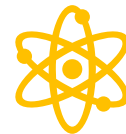
مفتاح النجاح أن تملك نظرة قيمة وجذابة، والتي تدفعك نحو النجاح. عندها ستكون العملية كلها هينة.



بعض النصائح الهامة



إدراك أن الأهداف والإنجازات تتطلب وقتاً للوصول إليها أمر هام لتجنب الكسل وعدم الفاعلية.



أثناء الدراسة Through Studying

بعد مرورك بمرحلة إدراك وجود وقت وخطوات التهيئة قبل البدء، ومن ثم البدء فيها عليك اتباع بعض الطرق العلمية التي ستساعدك كثيراً على ذلك.



1 استراتيجية القوالب الزمنية

Template time strategy

هي أنجح استراتيجية للاستذكار

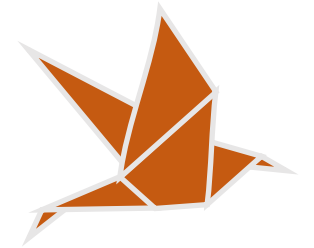
فالقالب الزمني هو مده استذكار من 60:30 دقيقة، يليها فترة استقطاع ذهني بنسبة 10:1 مثلاً: البقاء (30 دقيقة : 3 دقائق) (50 دقيقة : 5 دقائق). اختر المدة التي تناسبك.

أثناء الاستقطاع قم بأحد النقاط الآتية:

تعمد أن تفكر بشكل إيجابي
لأن التخيل الإيجابي لما
سيكون عليه

تنفس بعمق حيث اتفقنا
أن المخ بحاجة للأكسجين

اغض عينيك
لتتحاشي
فقد جسمك للطاقة.



تفكيرك بمستقبلك المشرف سيحسن من حالتك النفسية وسيرفع نتائجك إلى أقصاها.
واليك أفكار إيجابية كثيرة!

((أثبت علماء الذاكرة أن إذا ظل طالب يذاكر مدة 70 عاماً ليدخل كل ثانية معلومة لمخه بعد الـ 70 عام سيموت ولا تزال نصف ذاكرته فارغة)).

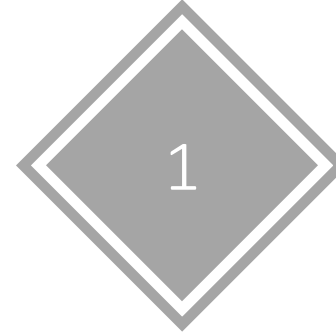
نعم، هذا هو عقلك أنت، وهذا الوقت متوفر لديك أنت! قم الآن وستصل أسرع مما تتخيل! فكر بإيجابية ولا تقلق، ستكون أنت فخراً لبلدك وأسرتك ونفسك بقليل من الجهد.

تقليل المشتتات

أجل الأنشطة غير الضرورية حتى
تقوم بما عليك فعله



قم بعمل شيء صغير مما عليك
القيام به، ومن ثم قم بزيادة جهدك
تدرجياً



معنى لما تكتسب من معلومات Meaning of the information you gain

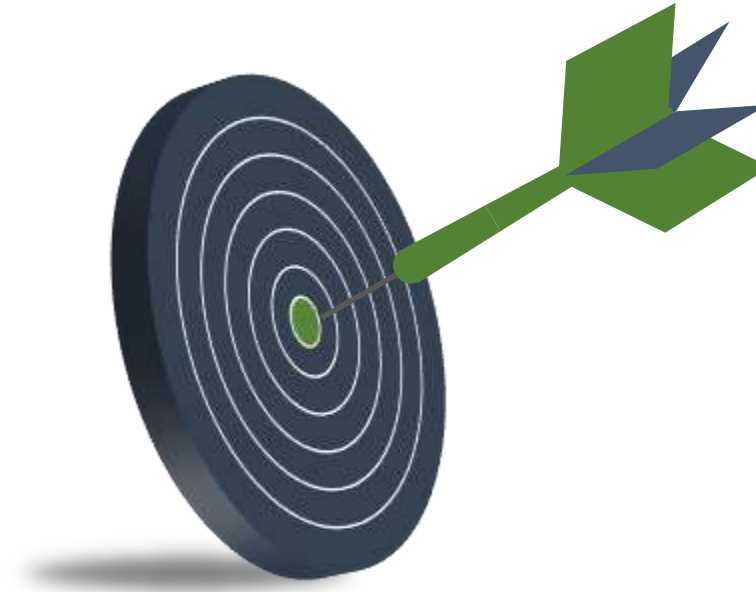
على سبيل المثال: حينما تدرس لا تدرس معتمداً على الأرقام سأفهم واطبق (20/10/5) طريقة في إدارة.

- بل اكسب لما ستتذكره معنى، كوجود (20) طريقة تحت عنوان مفاهيم الإدارة.
- اقنع نفسك وقل لها أني سأكتسب معرفة طرق مختلفة وحديثة.



ليكن لك هدف استراتيجي

إن كنت تعاني من دراسة ال Programming Languages، مثلاً (إذا قمت بوضع قالبين لها يومياً في 3 شهور ستضيف إليها 180 قالباً زمنياً، مما يرفع مستواك بها إلى أقصاه، بجانب استذكارك الطبيعي لها. وبالمثل باقي المواضيع التي تدرسها، وخلافه).



نوع المواضيع داخل اليوم الواحد وحدد وقتاً لا تتجاوزه



- ركز على الإنجاز أكثر من جودة العمل في الوقت الحاضر



- تركيز على النقاط الهامة دون اللجوء للحفظ بطريقة التكرار الذي يهدر الوقت



- ثق أنك من خلال التطبيق ستسد ثغرات التذكر



- قم بدمج كورسين مختلفين قليلاً كواحد قائم على الممارسة، والآخر قائم على القراءة والحفظ

مثلاً: Digital Marketing with English



- وقبل البدء حدد وقت كل كورس ولا تتجاوزه

خد فكرة عامة واقراً ثم اجتهد في كل تطاله من ممارسة

- لا شك أن رجوعك للكورس والقيام بالتدريبات مهم لأنه سيكشف نقاط ضعفك؛ فقم بتطوير وتحسين الأخطاء.
- من الجيد أنك اكتشفت الأخطاء قبل موعد تسليم المشروع أو الامتحان الأخير للحصول على شهادة الكورس.



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

حاول بعد الاستيعاب التام والتدريبات الكثيرة التلخيص باستخدام:



1

الورقة والقلم لإنشاء خريطة
ذهنية لتثبيت المعلومات



استخدم الأقلام الفسفورية
لإظهار المعلومات الهامة

2

التسجيلات الصوتية
لتحفظه، سجل بصوتك كل ما تحتاجه
واستغل المواصلات

المحاضرة الثالثة

استراتيجيات التعلم لدراسة أكثر فاعلية وعمق



القراءة ليست دراسة Reading is not studying

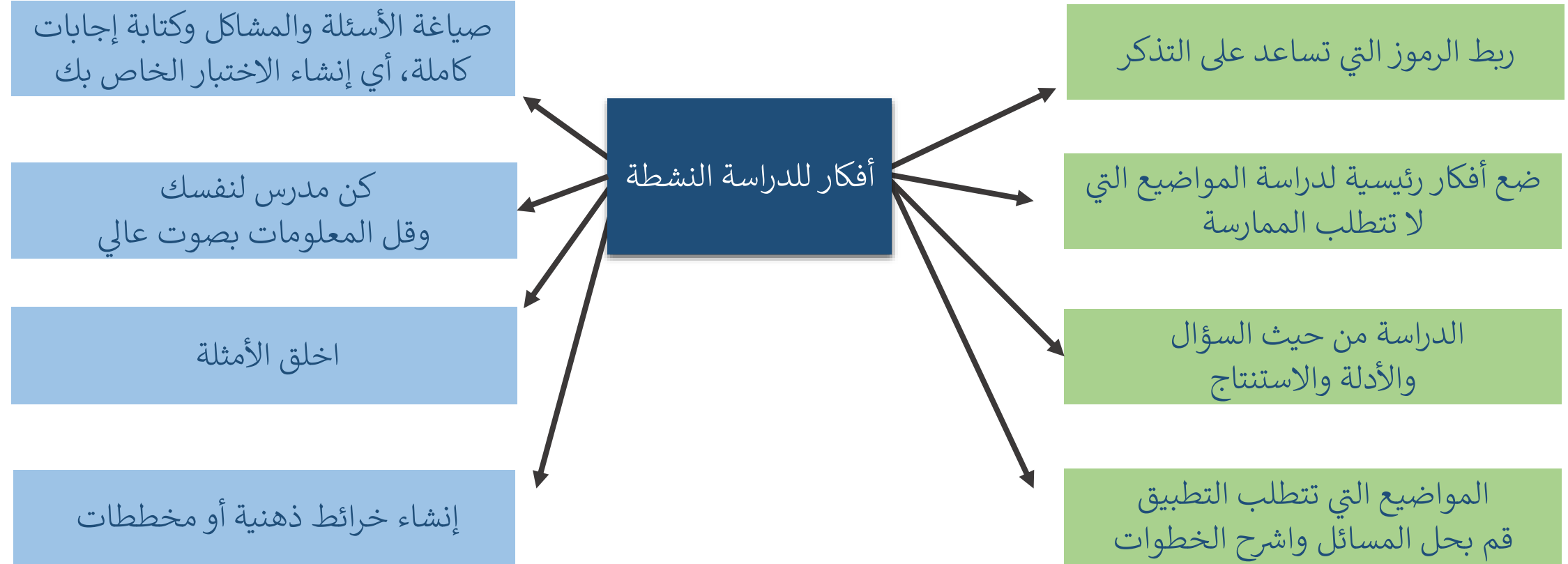


- قراءة النصوص والملاحظات ثم إعادة قراءتها مرة أخرى، ليست دراسة، ولكنها مجرد إعادة قراءة فقط. فالقراءة للمتعلمين ليست بدراسة، ولكنها مجرد قراءة.
- إعادة القراءة تنسى سريعاً؛ فيجب اعتبار القراءة عملية مهمة في التحضير للدراسة، ولكن دراسة المعلومات تتطلب استخدامها بالمشاركة النشطة.

المشاركة النشطة



- هي عملية فهم المعنى من النص عن طريق التواصل مع المحاضرين وتشكيل الأمثلة وتنظيم تعلمك الخاص.
- ولكن هذه الأشياء تساعدك على تركيزك مع النص، ولا يعدوا من أساليب التعليم الصحيحة، وهي ليست من أساليب تطوير التعلم.

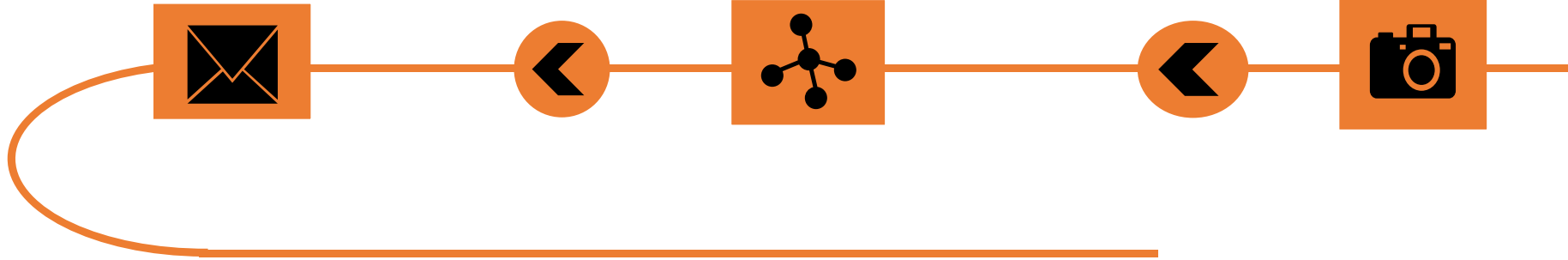


بعض الأفكار للتطبيق النشط

قم بتنظيم المواضيع الخاصة بك أولاً ثم ابدأ مراجعتك النشطة حسب الموضوع

استخدم موضوعات فرعية كدليل للمساعدة في التنظيم

قم بتجميعها في File ، قم بتسمية كل File بالموضوع وادرسها حسب الموضوعات



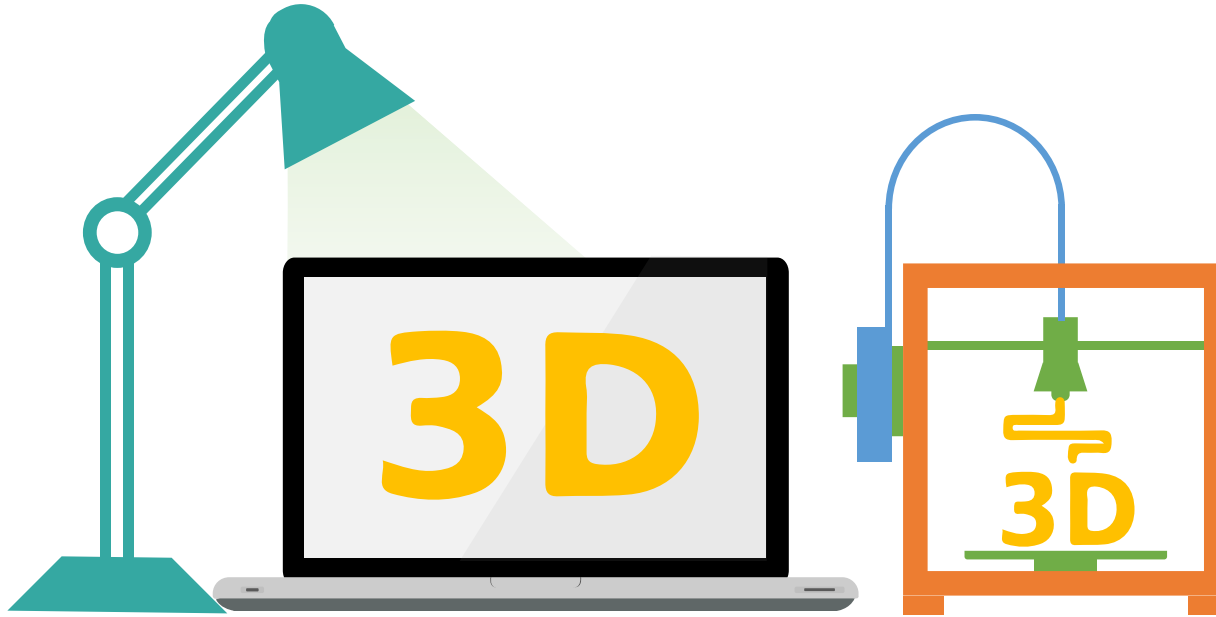
على سبيل المثال: إذا كنت تحضر كورس عن ال Human Resource وتجهز لاختبار النهاية قم بتنظيم الفروع أولاً، ثم استخدم المواضيع الإضافية لتثبيت المعلومة، ثم قم بتقسيم المنهج إلى file OD + file Personnel وهكذا

لسهولة المراجعة لك.

فهم الدورة الدراسية

Understand the Study Cycle

- طور فرانك كريس الدورة الدراسية لأجزاء مختلفة: (المعاينة - الحضور - المراجعة - دراسة المادة العلمية - التحقق من فهمك).



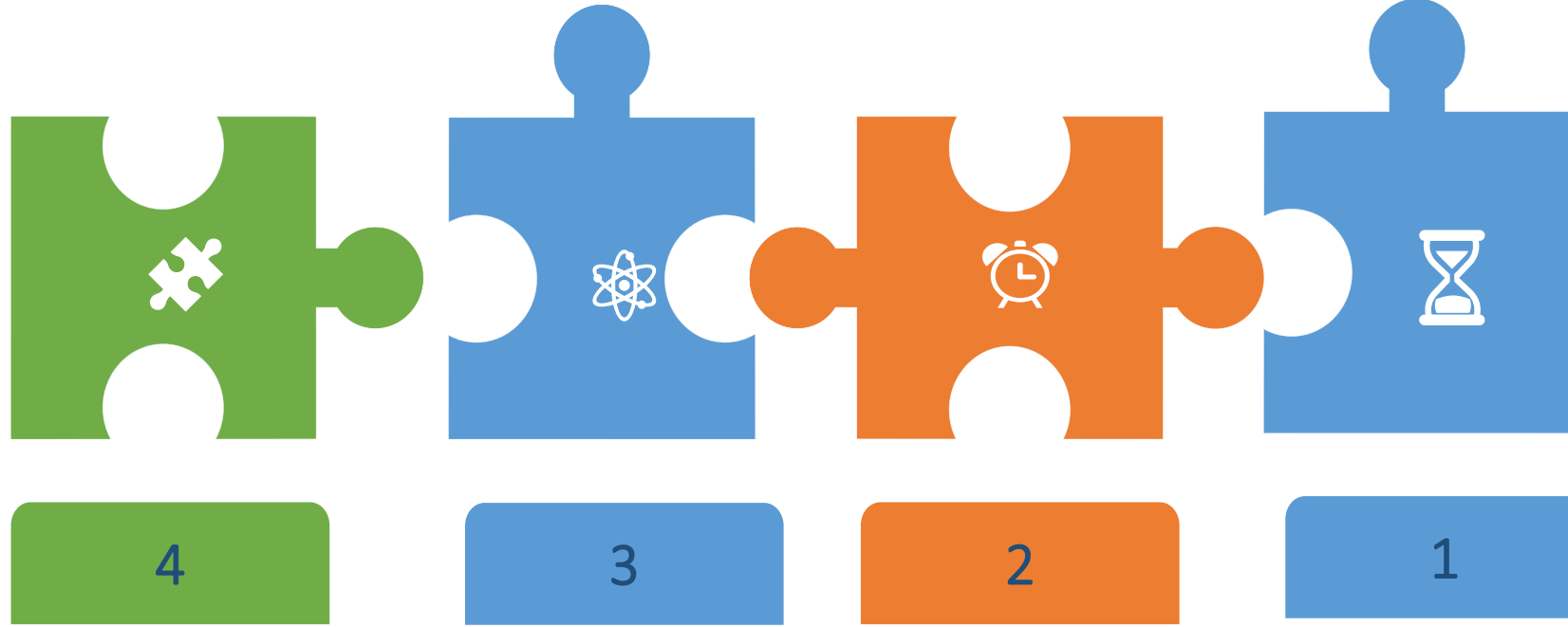
التباعد جيد Spacing out is good

- تعد الممارسة الموزعة هي الأكثر فعالية، وهي العمل لفترة قصيرة على عدة مواضيع كل يوم.
- فجلسات الدراسة الطويلة تؤدي إلى نقص التركيز، وبالتالي نقص التعلم والاحتفاظ.
- الشيء المهم هو كيف تستغل وقت دراستك، وليس المدة التي تدرس فيها.



جميع الحقوق محفوظة - إعمل بيزنس

من أجل تطبيق الفترات الزمنية القصيرة عبر عدة أيام وأسابيع يجب اتباع الآتي:



- 1 التحكم في جدولك الزمني
- 2 الاحتفاظ بقائمة من المهام لإكمالها يومياً
- 3 كن محدداً وواقعياً بشأن المدة التي تخطط لقضائها على كل مهمة
- 4 لا تضع مهام في قائمتك أكثر مما يمكنك إكمالها بشكل معقول

من الجيد أن تكون الدراسة مكثفة

It's good to be intense

الاختبار الذاتي

استراتيجية دراسة نشطة من
الأساليب الفاعلة،
والتي تحافظ على ثبات
المعلومات



جلسات التعلم المكثفة القصيرة

هي الأكثر فاعلية، وأيضاً
الجلسات الطويلة من 30-
45 دقيقة، ثم أخذ راحة.
ولكن ستظل القصيرة هي
الأكثر فاعلية



الصمت ليس ذهباً Silence is not gold



تعرف على أفضل الأماكن التي تساعد على تركيزك.

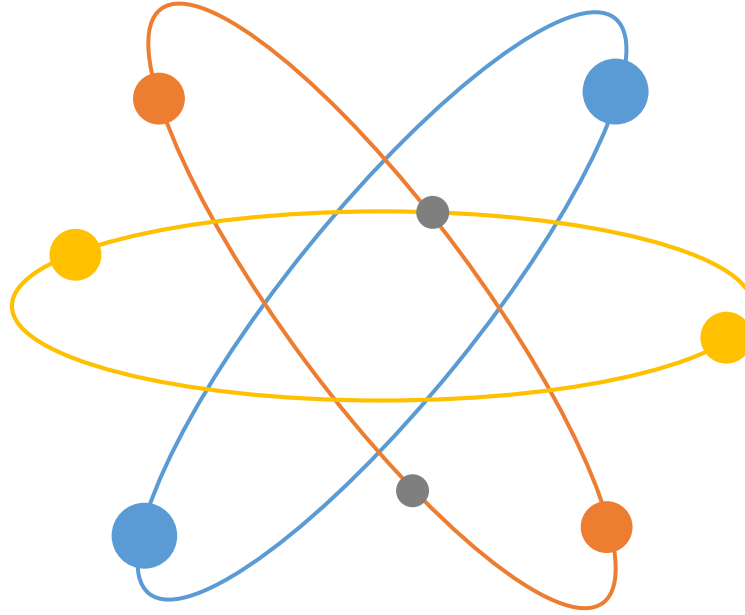
مثلاً:

الصمت قد يكون مشتتاً للانتباه عند البعض، بينما الضوضاء المحيطة
(أغاني - أصوات الآخرين... إلخ) تساعد على التركيز.

المشاكل هي صديقك Problems are your friend

- في الدورات التقنية (مثل Programming Language) يكون التطبيق وحل المشاكل أكثر أهمية من القراءة، فيجب عليك القيام بالآتي:

ضع قائمة كبيرة من المشاكل
وكيفية حلها والشرح.



اكتب بالتفصيل
مشاكل التطبيق.

اعد النظر في تعدد المهام Reconsider multitasking

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي

فإنها تؤثر بشدة على كثافة الدراسة

التخلص من المشتتات

استخدم التقنيات التي سبق شرحها
للتخلص من المشتتات

تعدد المهام لا يحسن الكفاءة بل يؤثر بالسلب

فقد أثبتت الدراسات أن تعدد المهام
يؤثر بالسلب على كفاءة الدراسة

قم بتبديل الإعداد الخاص بك Switch up your Setting



- اعرّف متى وأين تدرس بشكل أفضل.
قد يكون تركيزك في الساعة 10:00 مساءً ليس حادًا مثل الساعة 10:00 صباحًا، ربما كنت أكثر إنتاجية في مقهى مع ضوءاء في الخلفية، أو في المكتبة بعد فترة ستجد المكان والوقت الأفضل لك.

كن المحاضر Become an instructor

اكتب الملاحظات الخاصة بك
لتذكيرك أثناء الشرح

اذكر عينة من المشاكل
واشرح كيف وصلت لحلها



اشرح بكلماتك الخاصة
كما لو كنت محاضراً

اشرح بصوت عال
لمعرفة نقطة ارتباكك

استخدم الأمثلة
وقم بعمل روابط بين المفاهيم

السيطرة على جدولك الزمني

Take control of your calendar

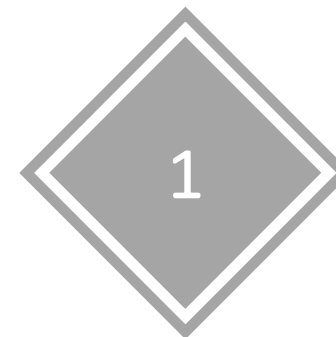
- سيساعدك التحكم في جدولك الزمني ومشتتات انتباهك على تحقيق أهدافك.
- إذا كنت تتحكم في التقويم الخاص بك فستتمكن من إكمال المهام الخاصة بك والبقاء على اطلاع على المواضيع الخاصة بك.



طرق السيطرة على جدولك الزمني

قم بإجراء التعديلات
في جدولك حسب الحاجة

حدد عدد الساعات التي يجب
عليك إكمالها لعملك



راجع كل ما لديك واكتب ما
ترغب في إكماله خلال ذلك
الأسبوع

تحديد مقدار الوقت المتوقع
لإكمال كل مهمة

طرق السيطرة على جدولك الزمني

في نفس اليوم من كل
أسبوع ضع جدولاً

قراءة وتدوين الملاحظات
+ حدد في التقويم الخاص بك



قبل الذهاب إلى الفراش كل ليلة
ضع خطتك لليوم التالي

اتخاذ قرارات بشأن قراءاتك
(هل تسير في الطريق المستهدف؟)

استخدم وقت التوقف عن العمل لصالحك Use downtime to your advantage



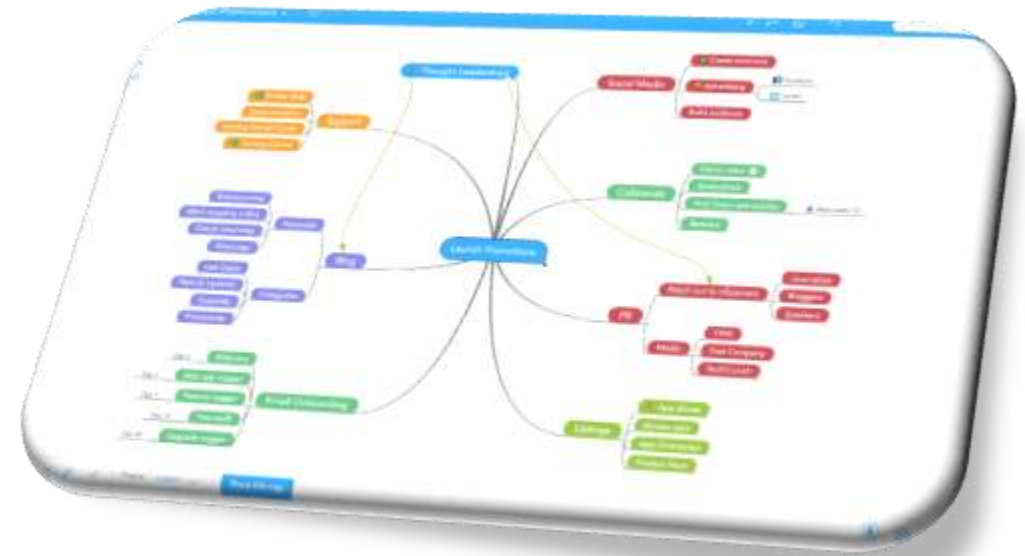
الهدوء الذي يسبق العاصفة

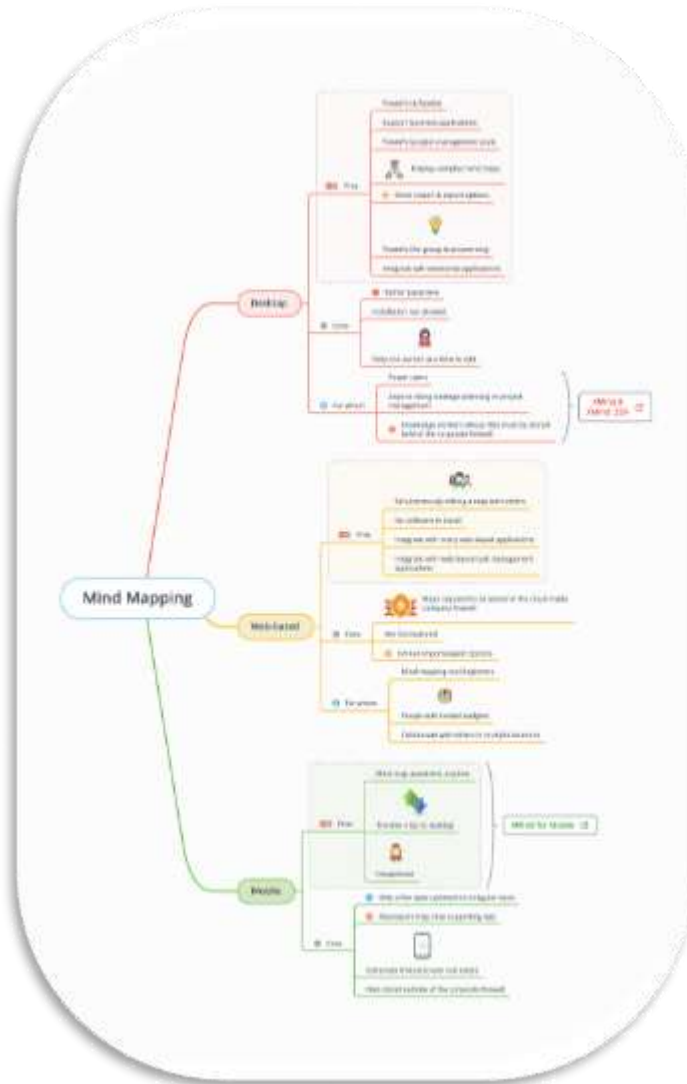
- تعد أسابيع العمل الأخف وقتاً رائعاً للمضي قدماً في العمل، أو لبدء مشروعات طويلة. استخدم الساعات الإضافية للمضي قدماً في المهام، أو لبدء مشاريع أو أوراق كبيرة، فهذا هو وقت تطوير الذات والعمل.

المحاضرة الرابعة

الخرائط الذهنية





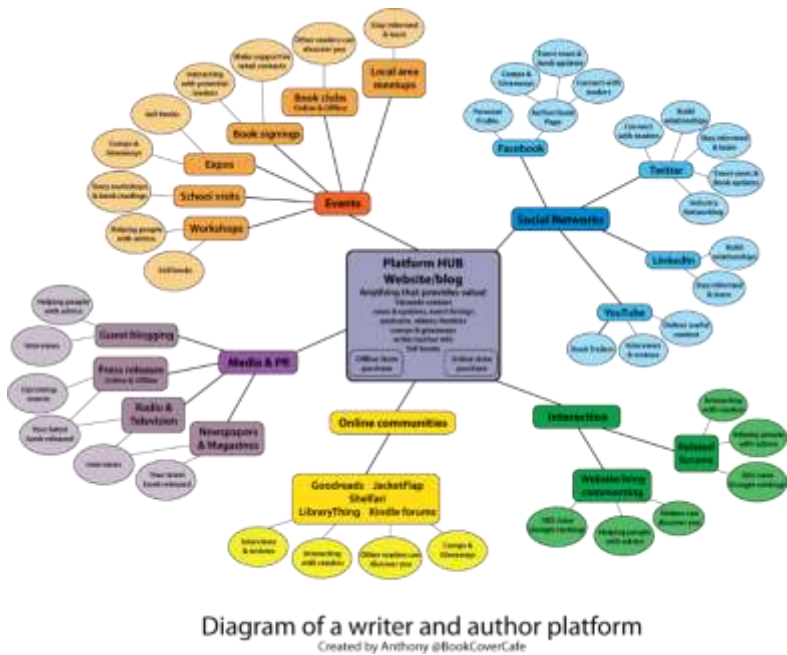


الخرائط الذهنية

Mind Maps

- عندما تقوم بالتفكير لأول مرة بفكرة جديدة أو تبحث عن موضوع، فأنت لا تعرف الأفكار التي ستخرج بها.
- تسمح لك الخريطة الذهنية بتحرير نفسك من بنية محددة مسبقاً، وتسمح للأفكار بالنمو أثناء تطويرها مما يضمن عدم فقدان أفكارك.

- رسم الخرائط الذهنية هي نظرية يمكنك من خلالها تدوين الملاحظات وأخذ الملاحظات ومساعدة ذاكرتك على التذكر لأنك تعمل بطريقة تحفز خلايا عقلك بدلاً من إعاقة الطريق.
- تعد الخرائط الذهنية أداة مفيدة لتدوين الملاحظات ومراجعة وتنظيم المعلومات. إنها تمثيل مرئي للروابط بين المفاهيم والأفكار المتعلقة بموضوع مركزي واحد.



مفاهيم Definitions

عندما تقوم بالتفكير لأول مرة بفكرة جديدة أو تبحث عن موضوع، فأنت لا تعرف الأفكار التي ستخرج بها. على هذا النحو، من الصعب التخطيط لتخطيط للمعلومات بتنسيق تقرير نموذجي. تسمح لك الخريطة الذهنية بتحرير نفسك من بنية محددة مسبقاً، وتسمح للأفكار بالنمو أثناء تطويرها، مما يضمن عدم فقدان أفكارك.



الخريطة الذهنية هي أداة بصرية لتنظيم الأفكار. يمكن استخدامها على أساس فردي أو جماعي، وينتج عنها رسم بياني هرمي لكل ما تمت مناقشته. يركز الرسم التخطيطي على عنصر واحد، حيث تتم مناقشته، ويتم تدوين الأفكار، والانتشار للخارج من التركيز الأصلي. يساعد نشر الأفكار الرئيسية وتسجيلها في إثارة المزيد من الأفكار والنتائج في مجموعاتنا الطبيعية.

مفاهيم Definitions

وبعبارة أخرى، يمكنك تنظيم أفكارك حول فكرة مركزية. هذه التقنية مفيدة بشكل خاص عندما تحتاج إلى «تفريغ دماغك»، أو تطوير فكرة مشروع (على سبيل المثال ، منتج أو خدمة جديدة)، مشكلة، حل، إلخ. من خلال التقاط ما لديك في رأسك، أنت تفسح المجال لأفكار أخرى.



يعد إنشاء خريطة ذهنية مهمة بسيطة إلى حد ما، ولكن هناك بعض الخطوات والتلميحات التي يمكنك اتباعها لضمان تحقيق أقصى استفادة من التمرين. لتسهيل فهم الأشياء سنقوم بالتوضيح من خلال إنشاء الخريطة الذهنية. بينما يمكنك تدوين واحدة على قطعة من الورق، هناك عدد من المزايا التي يمكن الحصول عليها عند استخدام مصمم خرائط ذهنية عبر الإنترنت.



لذا يمكنك تعلمها وتخزينها ثم استرجاعها وقتما تشاء، وهذا مهم
حقاً أن تكون قادراً
على استرجاعها أيضاً، فعندما تكتب بسرعة كبيرة فأنت لا تولي
الكثير من الاهتمام.
الفكرة هي أنك تفعل شيئاً مرئياً للغاية،
كما أنك تستخدم الحركة من خلال يدك،
وتركز تفكيرك في هذا الأمر برمته.

متى تستخدم الخريطة الذهنية؟ When to use a mind map?

العنصر البصري رائع في تقوية الذكريات

كمساعدة دراسية

أثناء مناقشة الموضوعات يتم تسجيلها،
مما يسمح لك بتتبع تطور الفكرة بسهولة أكبر

البحث عن منتجات جديدة
وتطوير أفكار جديدة

مفيدة في حل المشاكل والوصول
لأفكار جديدة للوصول للحلول

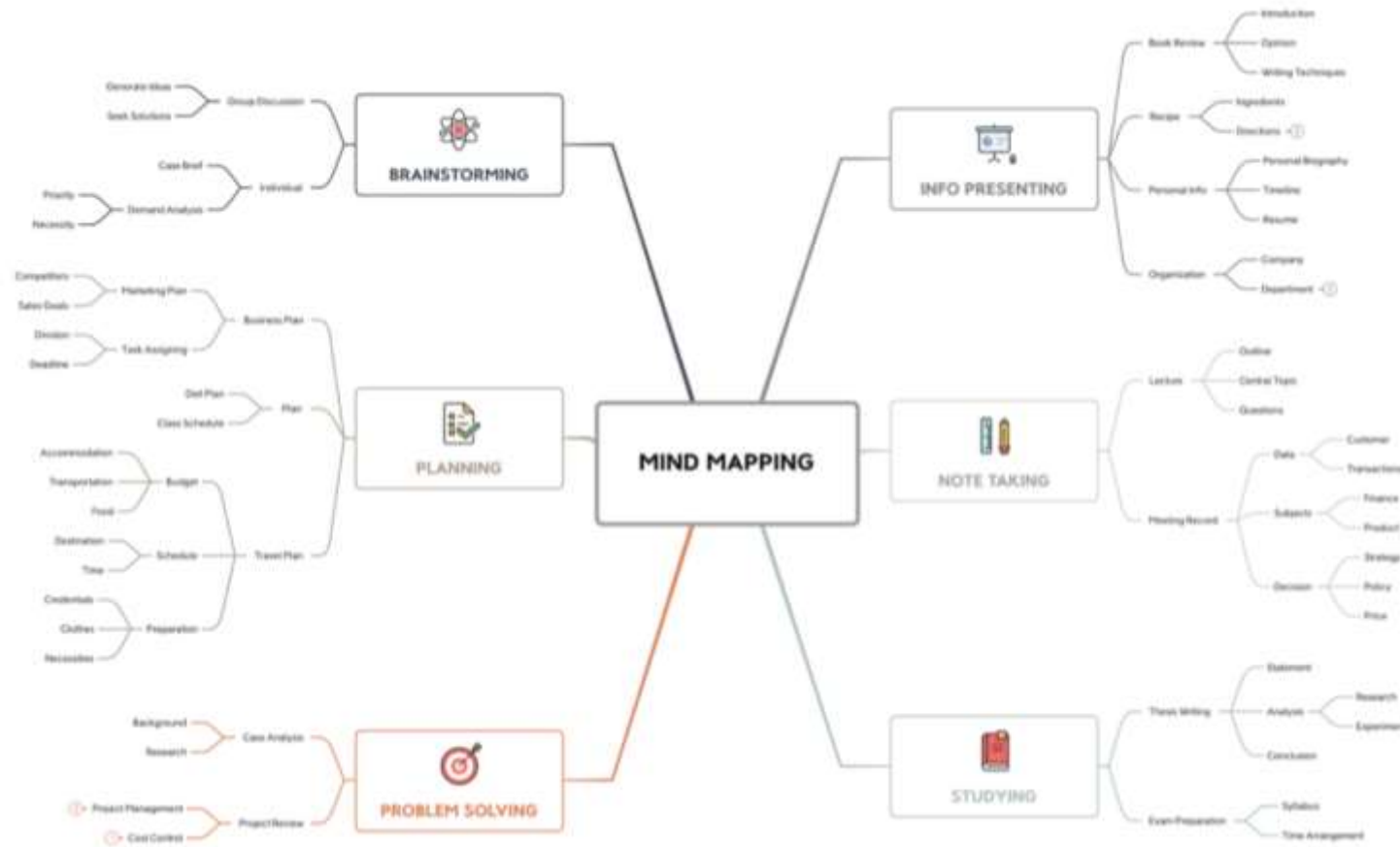
أداة لحل المشكلات

تصوير البدائل والموضوعات التي تمت مناقشتها

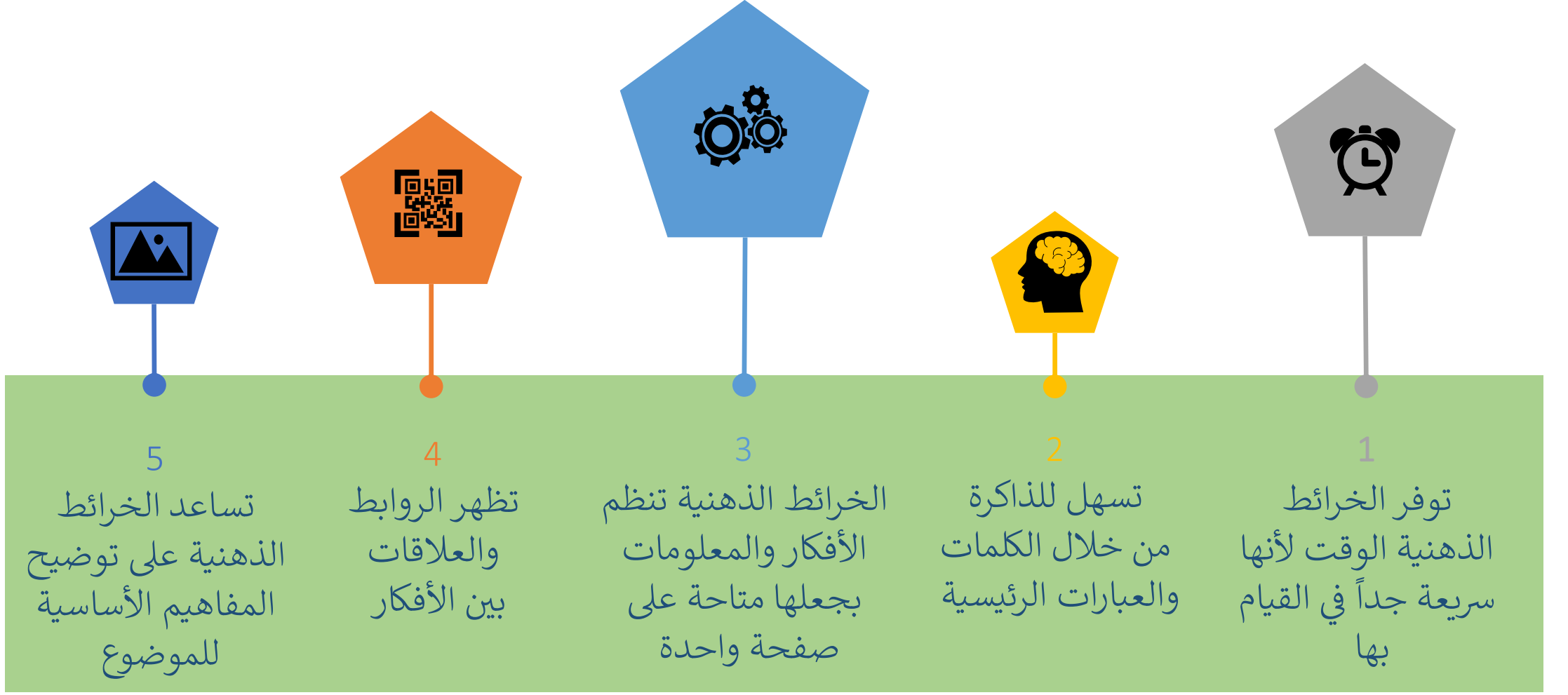
كطريقة عرض

متى تستخدم الخريطة الذهنية؟

When to use a mind map?



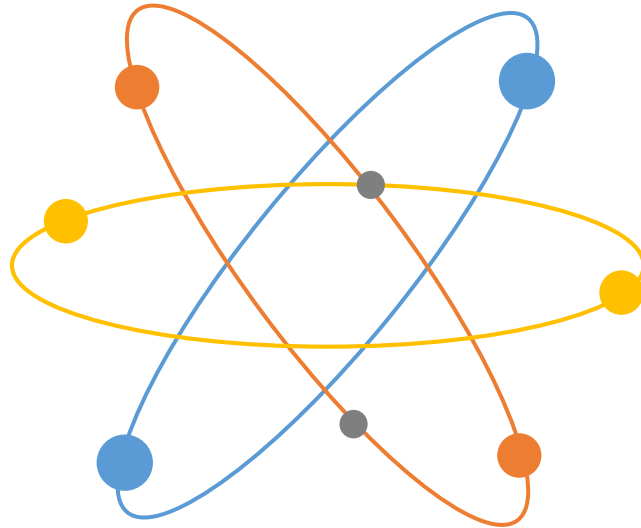
لماذا تكون الخرائط الذهنية مفيدة؟ Why are mind maps useful?



خطوات قبل البدء بإنشاء الخريطة الذهنية

Steps Pre-mind map

يوجد 3 خطوات يجب اتباعها قبل البدء في إنشاء الخريطة الذهنية



تنظيم المعلومات
Organize the information



العصف الذهني
Brainstorming

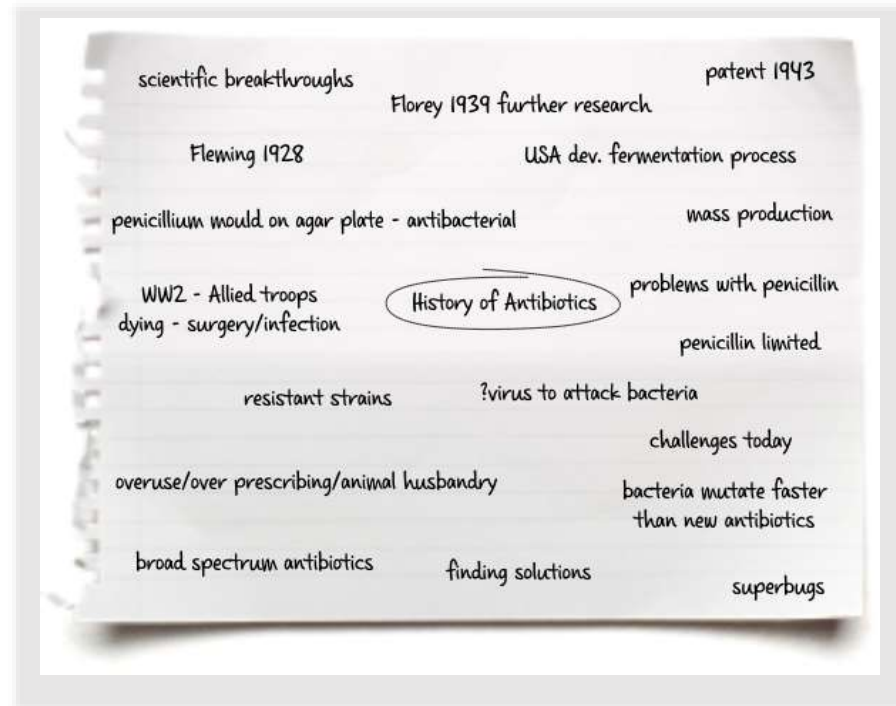


إكمال الخريطة
Complete mind map

الخطوة 1: العصف الذهني

Step 1: Brainstorm

هي عملية تفكير شائعة الاستخدام سواء في الدراسة أو في العمل يمكن القيام بها بشكل فردي أو في مجموعة



الخطوة 1: العصف الذهني

Step 1: Brainstorm



استخدم قطعة من الورق
لتدوين كل ما يمكنك التفكير
فيه حول موضوع معين



اكتب اسم الموضوع في
منتصف الصفحة



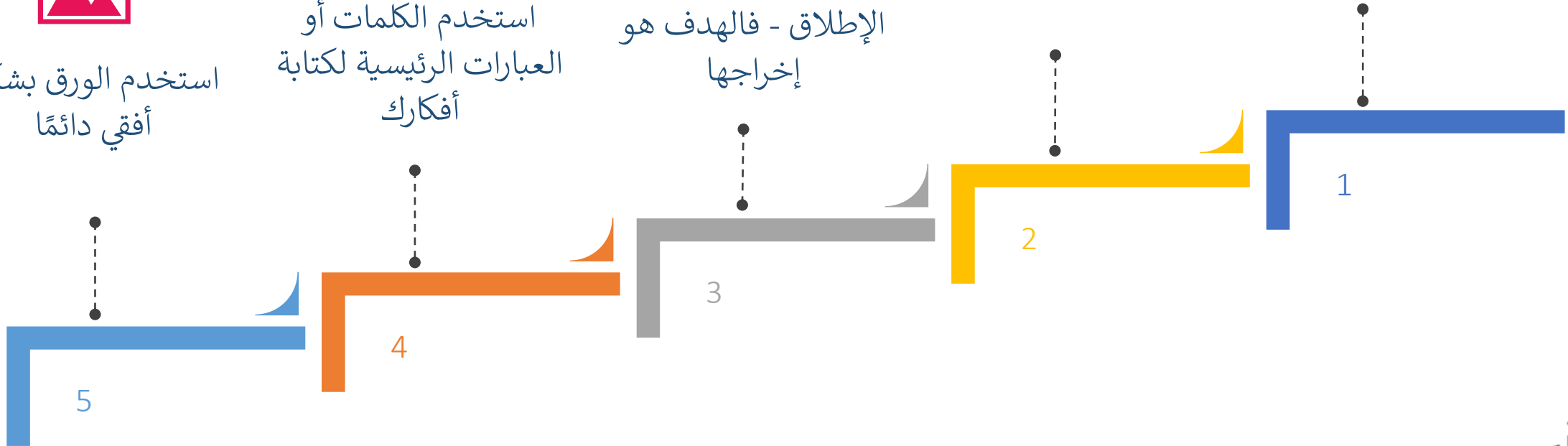
لا تحاول تنظيم
المعلومات على
الإطلاق - فالهدف هو
إخراجها



استخدم الكلمات أو
العبارات الرئيسية لكتابة
أفكارك

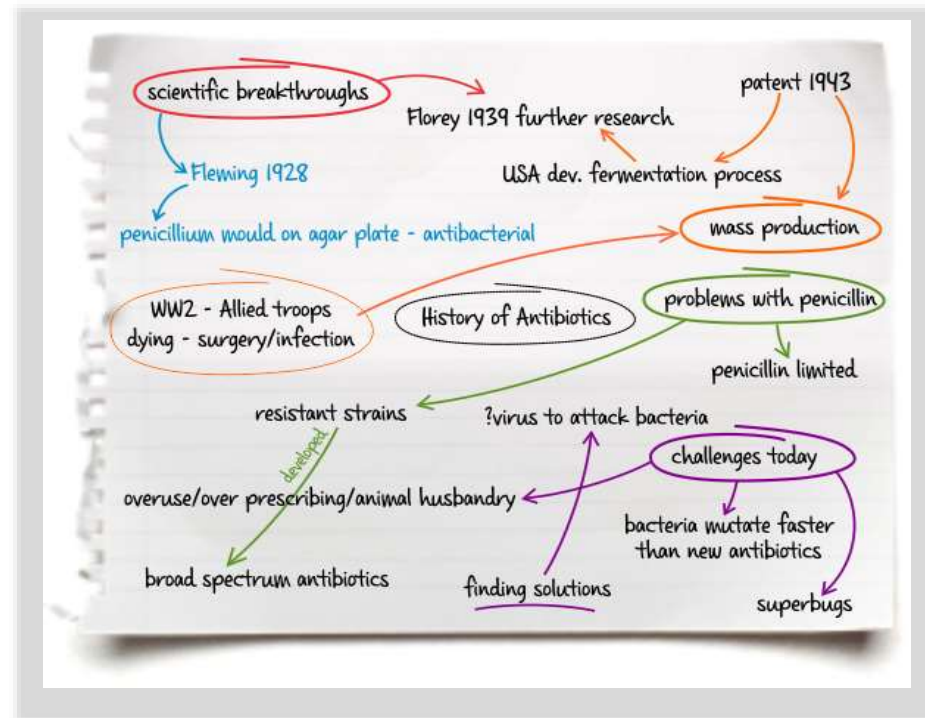


استخدم الورق بشكل
أفقي دائمًا



الخطوة 2: نظم المعلومات Step 2: Organize the information

تنظيم المعلومات في العصف الذهني من خلال تحديد الفئات الرئيسية وربط المعلومات الأخرى ببعضها



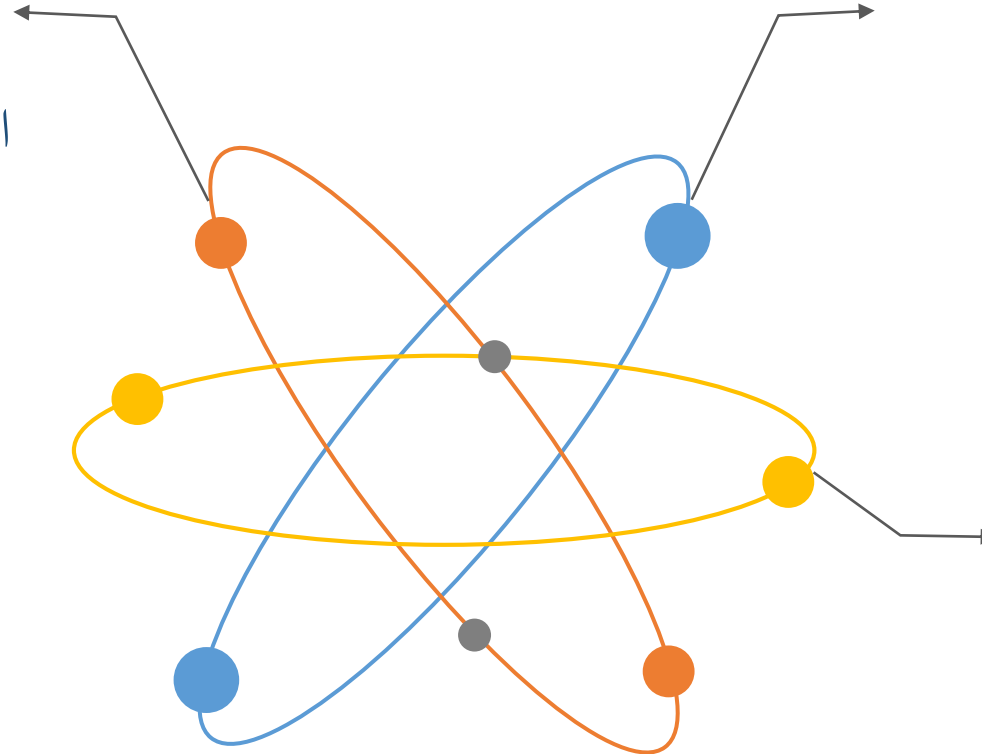
ربط المعلومات الأخرى مع بعضها على النحو التالي



استخدم الألوان والمرئيات حيثما
تكون مفيدة



ضع دائرة حول
الفئات الرئيسية

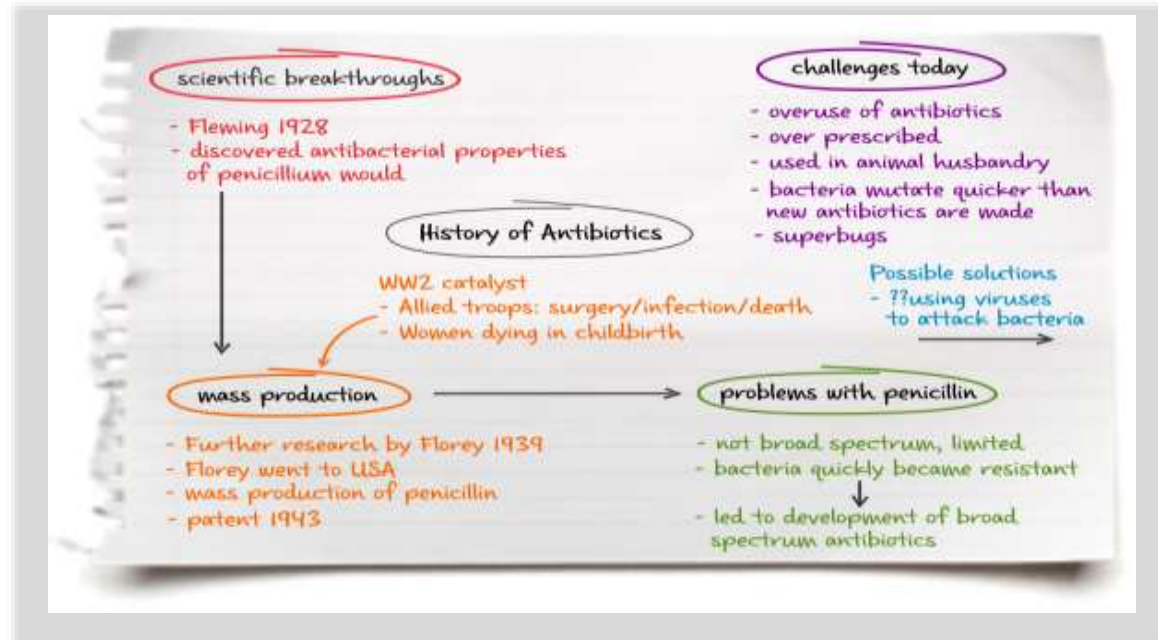


استخدم الألوان
والمرئيات حيثما
تكون مفيدة

الخطوة 3: استكمل الخريطة الذهنية

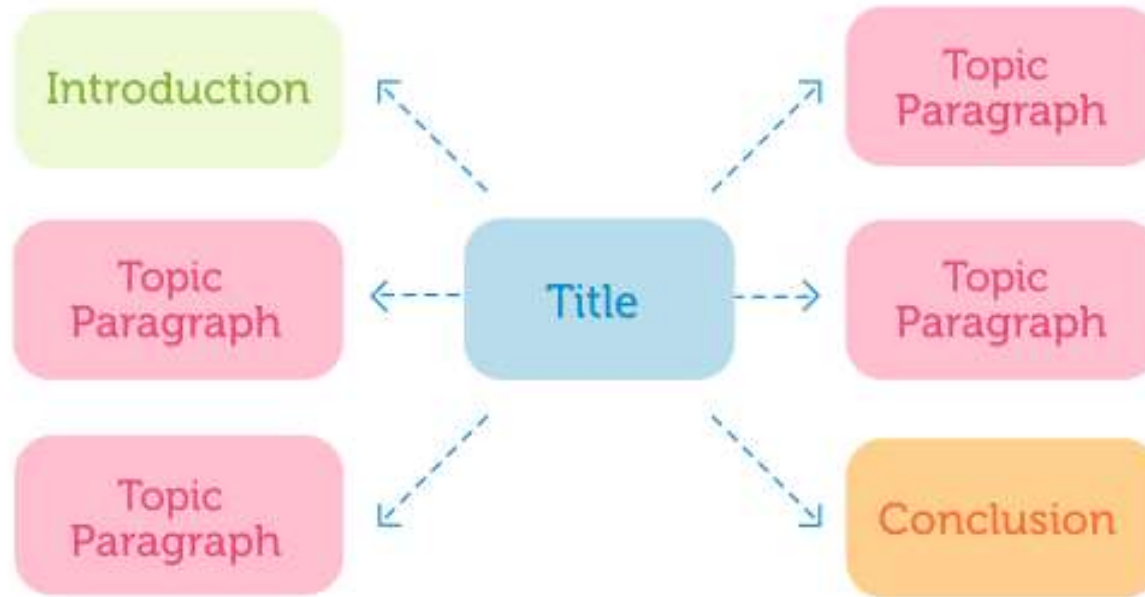
Step 3: Complete the mind map

أعد كتابة المعلومات تحت العناوين والنقاط الفرعية لجعل الخريطة الذهنية سهلة القراءة.
في هذا المثال يساعد استخدام الرسومات والألوان على توضيح الخريطة الذهنية.



هيكل الخريطة الذهنية

Mind map structure

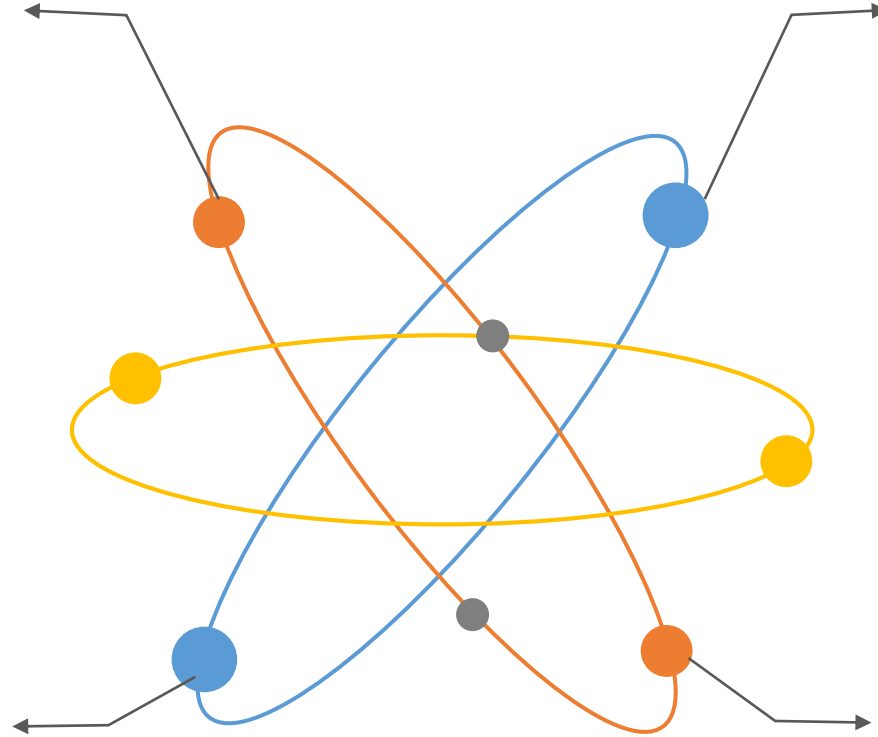


- ابدأ بتعريف
- تناول الموضوعات بحرفية
- اعط الملخص في النهاية

إنشاء الخريطة الذهنية Creating mind map

1
ابدأ بالتركيز

2
رسم المجموعات
الفرعية



3
مزيد من التطوير

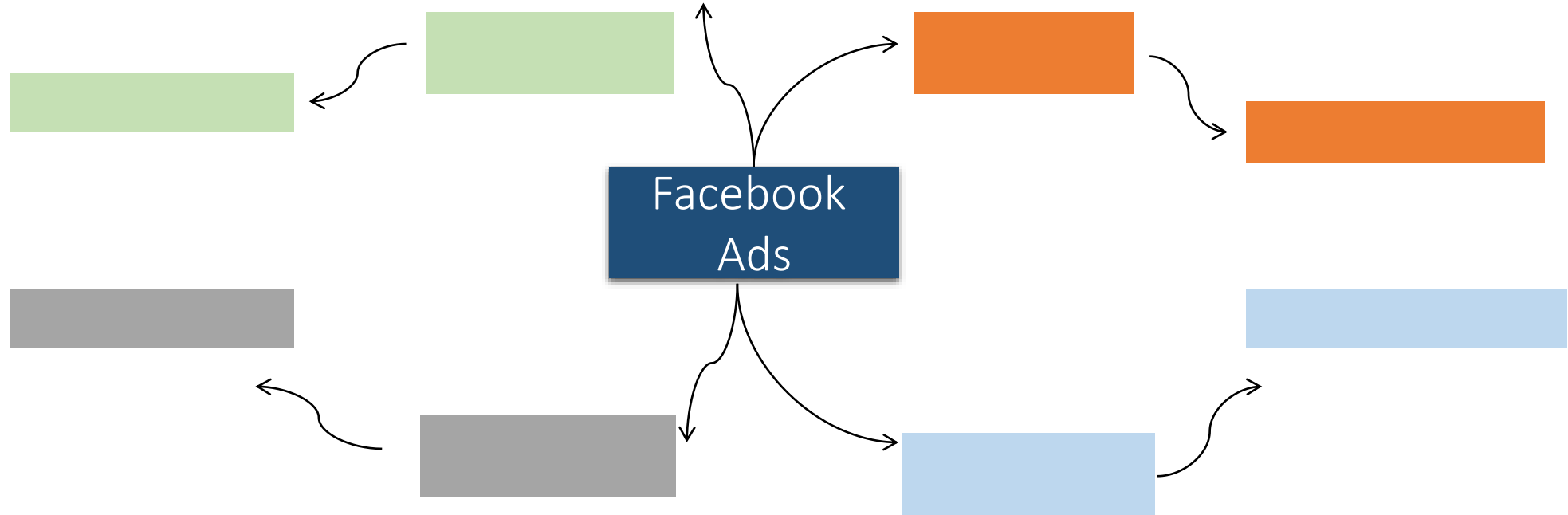
4
التوسيع

1- ابدأ بالتركيز

- انشأ خريطة ذهنية لسبب محدد سواء كان موضوعاً تحقق فيه، أو معلومات تحتاج إلى تقديمها. يجب أن تكون هذه الفكرة هي مركز الخريطة الذهنية.
- على هذا النحو، سيضع معظم صانعي الخرائط الذهنية فكرة تركيزك أو هدفك في منتصف الصفحة.
- على سبيل المثال: إذا كنت تريد أن توضح لنفسك ال Facebook Ads.

نصائح التركيز

- الصور والعناصر المرئية أسهل بكثير في التذكر، ومن المرجح أن تثير الأفكار المرتبطة بها أكثر من مجرد الكلمات.
- ضع في اعتبارك استخدام صورة لتمثيل الفكرة الأساسية للخريطة الذهنية.

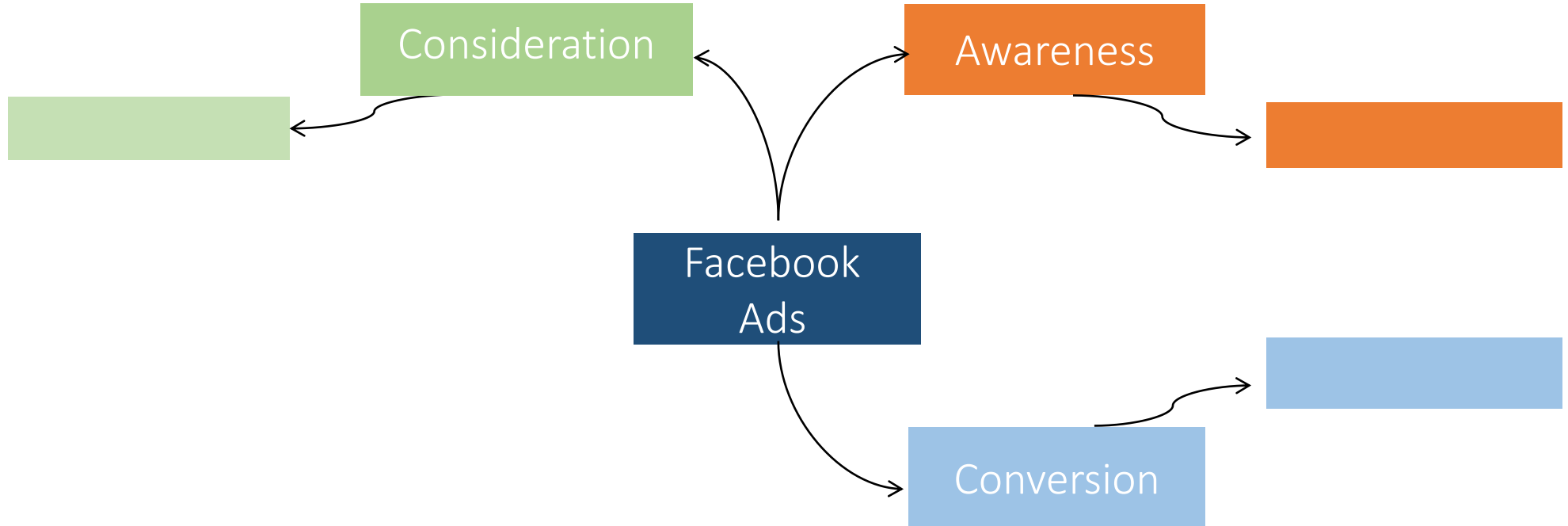


2- رسم المجموعات الفرعية

- من فكرتك الرئيسية ستحدد المجالات الرئيسية، وهي مجموعات فرعية من الفكرة الرئيسية.
- إذا لم تكن متأكداً من المجموعات التي يجب إنشاؤها، فحاول الإجابة عن أسئلة حول الموضوع.
- على سبيل المثال: كيف تريد إجراء البحث والنتائج التي تتوقعها. يمكن ربط كل سؤال بكلمة واستخدام مجموعة.
- يمكن أن تكون متنوعة للغاية أو متشابهة، طالما أن كل مجموعة فرعية متميزة من الفكرة الرئيسية.

نصائح للمجموعات الفرعية

- للمساعدة في تعزيز التجميع استخدم ألواناً مختلفة لكل مجموعة.
- يمكنك رسم الخطوط بألوان مختلفة، أو كتابة أو تمييز الكلمات بألوان منفصلة.

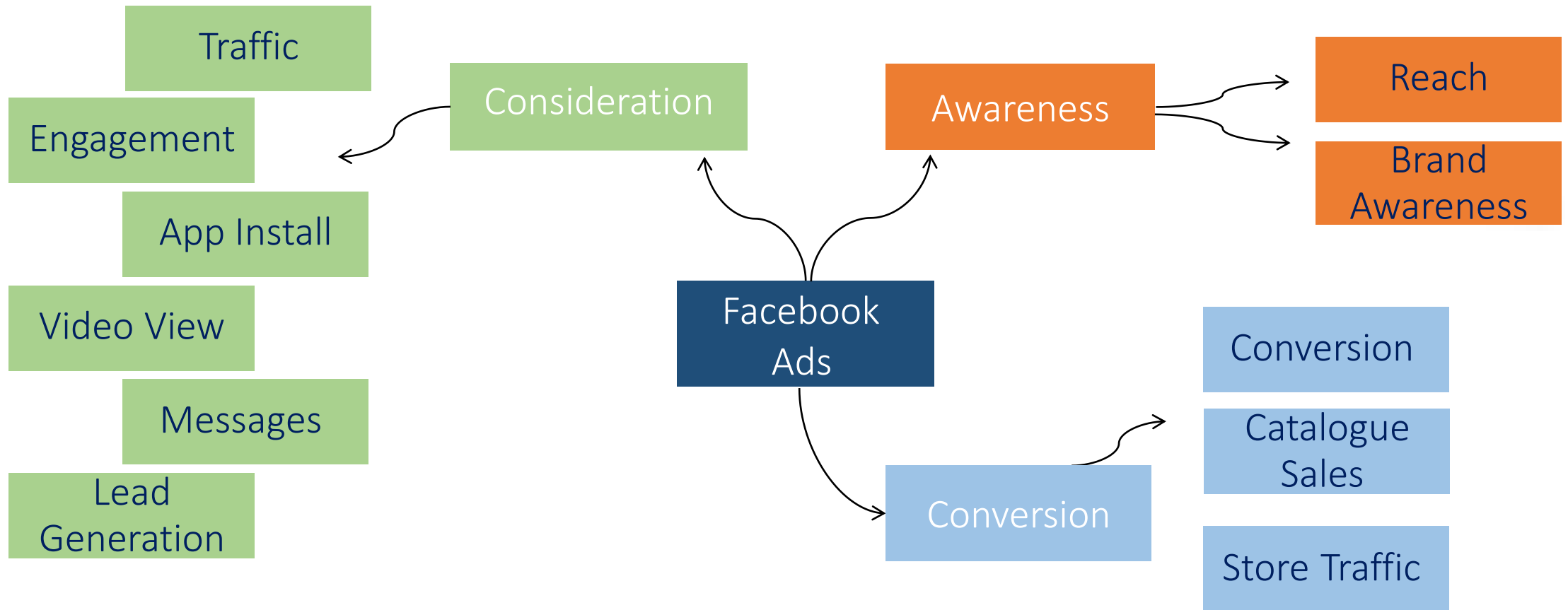


3- مزيد من التطوير

من المحتمل أن يكون لكل مجموعة من مجموعاتك الفرعية مجموعتها الخاصة من المجموعات الفرعية. ضع في اعتبارك ما تعنيه، والأفكار التي تشعر أنها مرتبطة بهذا الموضوع.

نصائح في التطوير

لكل فرع وعنصر جديد تستخدمه
للخريطة الذهنية حاول استخدام
كلمة رئيسية واحدة، أو زوج من
الكلمات الرئيسية، بدلاً من كتابة
عبارات كاملة.

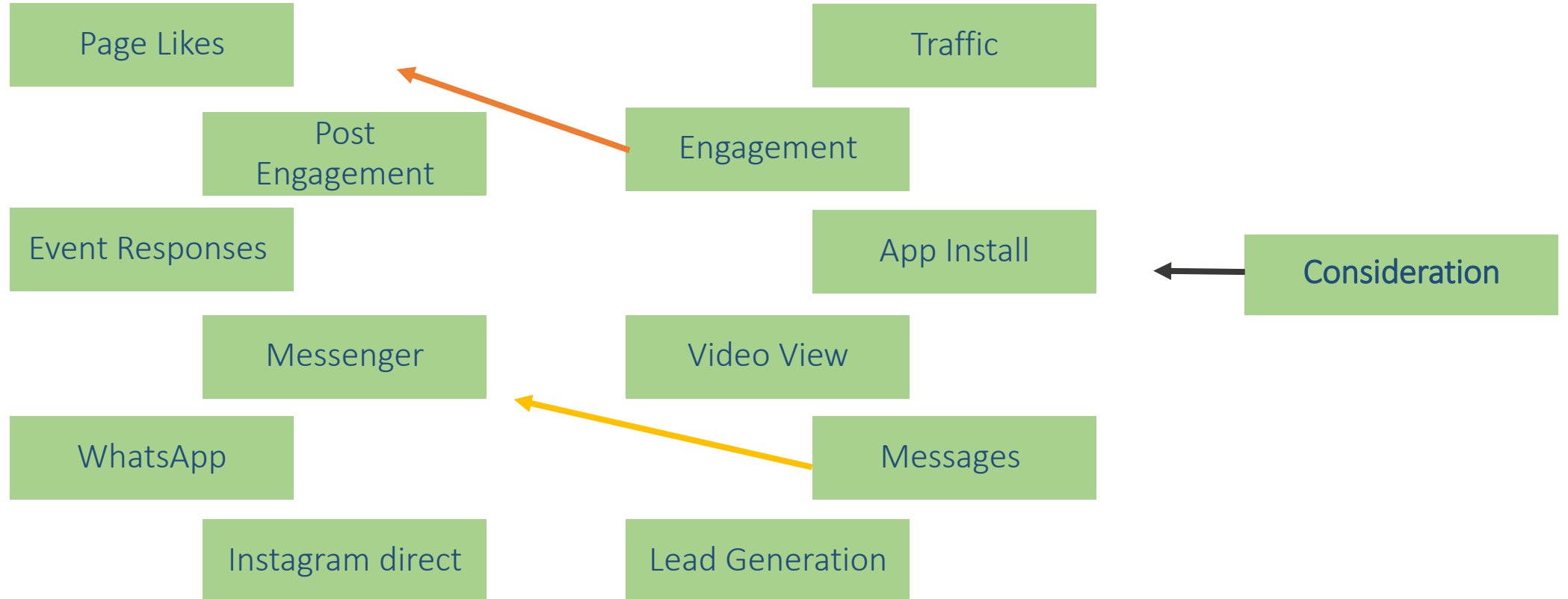


4- التوسيع

- في هذه المرحلة تكون قد انتهيت من كل الأعمال الأساسية، وتحتاج فقط إلى إضافة أكبر عدد ممكن من الأفكار.
- أثناء المتابعة قد تجد أن من الأسهل التركيز على مجموعة فرعية وملؤها بالكامل.
- في أوقات أخرى - خاصة عند العمل في فرق - يركز الناس على مجالات مختلفة في نفس الوقت، وستجد عندها أنك تقفز من مجموعة إلى أخرى.

نصائح التوسيع

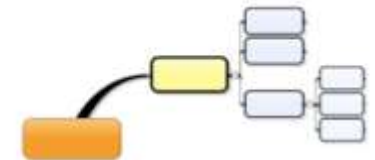
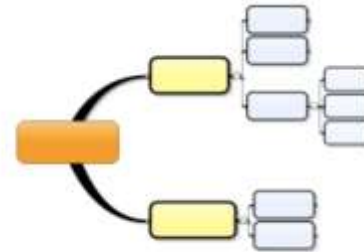
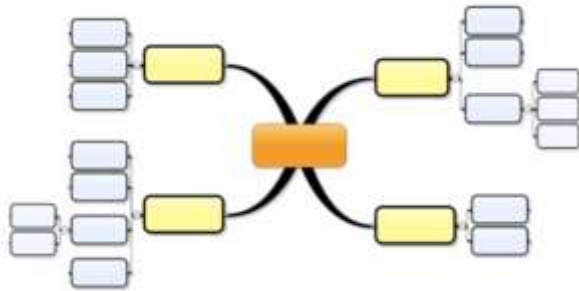
- أثناء العمل على خريطة ذهنية قد تجد أنها تولد مهام يجب إكمالها.
يمكنك بسهولة تعيين المهام للأشخاص في فريقك.



يمكنك البدء في رسم الخريطة الذهنية بطرق مختلفة

فرع فرع

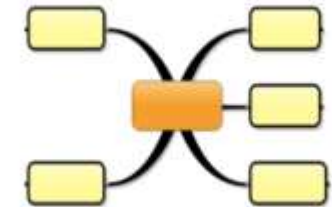
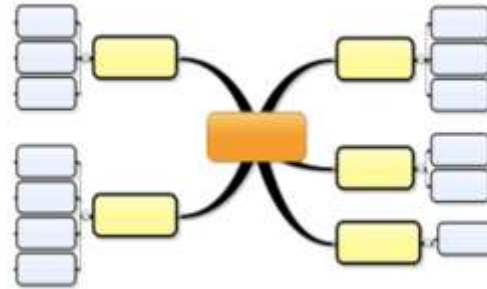
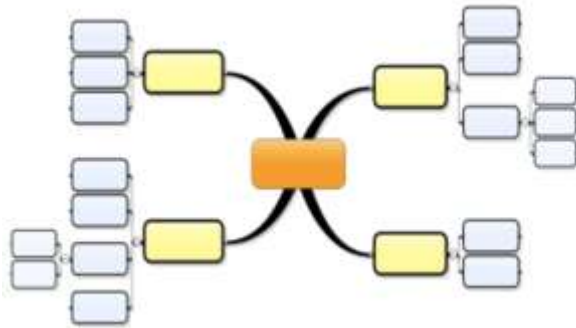
ابدأ بالموضوع الأساسي، أضف فرعاً أولاً، ركز على هذا الفرع وقم بتفصيله قدر الإمكان فرعاً تلو الآخر،
والخريطة الذهنية مكتملة.



يمكنك البدء في رسم الخريطة الذهنية بطرق مختلفة

المستوى حسب المستوى

يمكنك أولاً إضافة جميع العناصر التي يمكنك التفكير فيها حول الموضوع المركزي،
مستوى واحد فقط، ثم راجع كل فرع وأضف الفروع الفرعية المباشرة (مستوى واحد فقط)، وهكذا.



يمكنك البدء في رسم الخريطة الذهنية بطرق مختلفة

الرسم الحر

- تتمثل في إضافة الفروع الرئيسية والموضوعات الفرعية بحرية.
- لا توجد قواعد لتقييد كيفية تدفق الأفكار في الخريطة الذهنية.



استخدام برامج وتطبيقات رسم خرائط ذهنية Using Mind-Mapping Software and Apps

انظر إلى الإيجابيات Look at the pros

تساعد البرامج والتطبيقات مراجعة الخريطة من قبل المستخدمين الآخرين الرسم الحر خلال الاجتماعات أو العروض التقديمية.. إلخ.



انظر إلى السلبيات Look at the cons

تتنوع خصائصها مما قد يحد من الطبيعة الحرة لرسمها.

على سبيل المثال:

قد يسمح لك أحد البرامج بإدراج سهم من فئة فرعية إلى فئة أخرى، بينما لا يقدم برنامج آخر هذا الخيار.

جرب البرمجيات الحرة واقرأ مراجعات المستخدم

Try out free software and read user reviews

عن طريق إنشاء خرائط ذهنية في برامج حرة سيعطيك هذا فكرة أساسية عن قدراتهم.



Learn How to Learn

الدراسة من خلال
الإنترنت

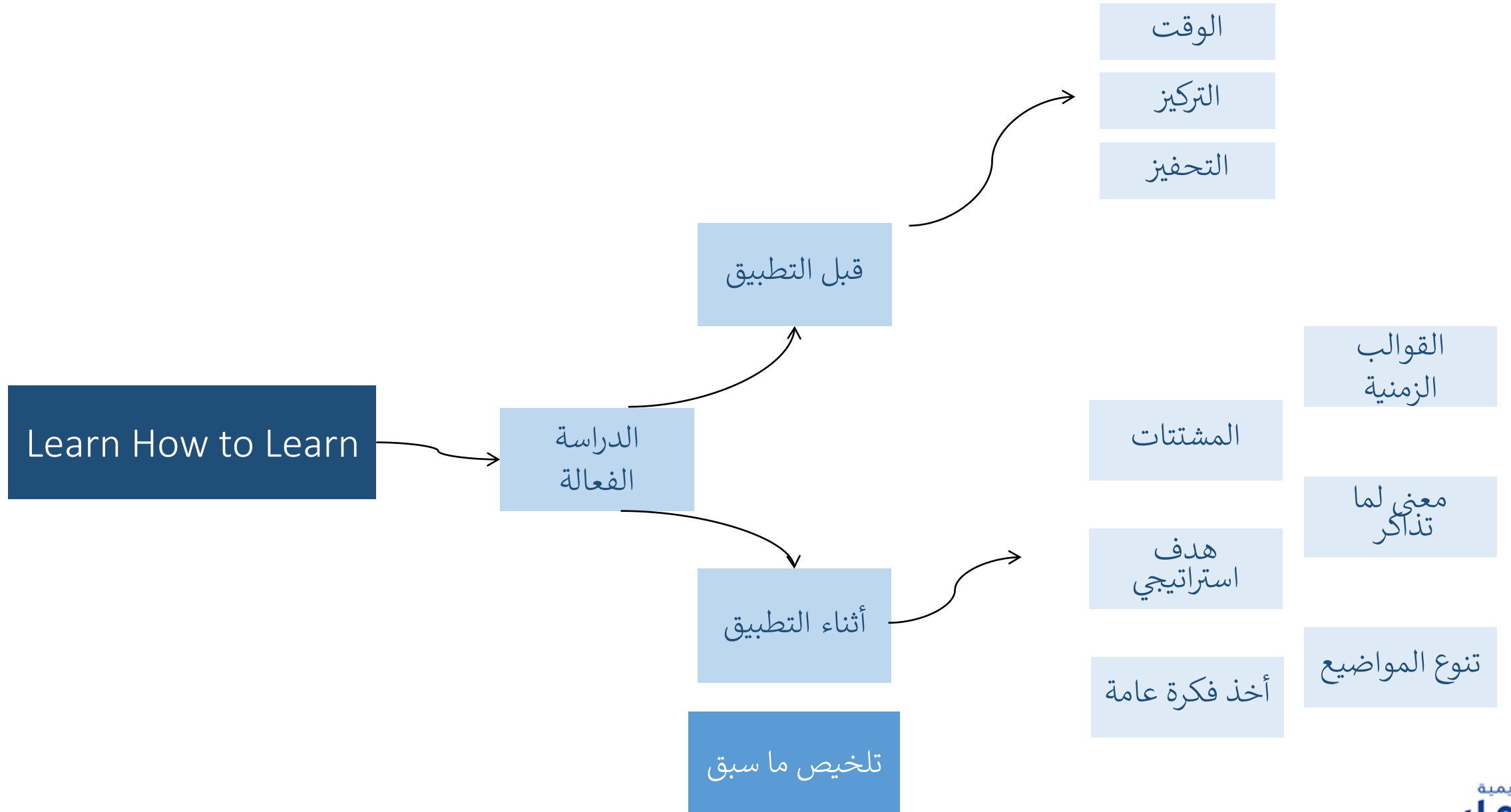
الرعاية الذاتية

إدارة الوقت

مجتمع
الإنترنت

أقصى استفادة

Logistic



Learn How to Learn

استراتيجية
التعلم

تطبيق نشط

الدورة الدراسية

المشتتات

التباعد

الصمت

الدراسة المكثفة

المشاكل

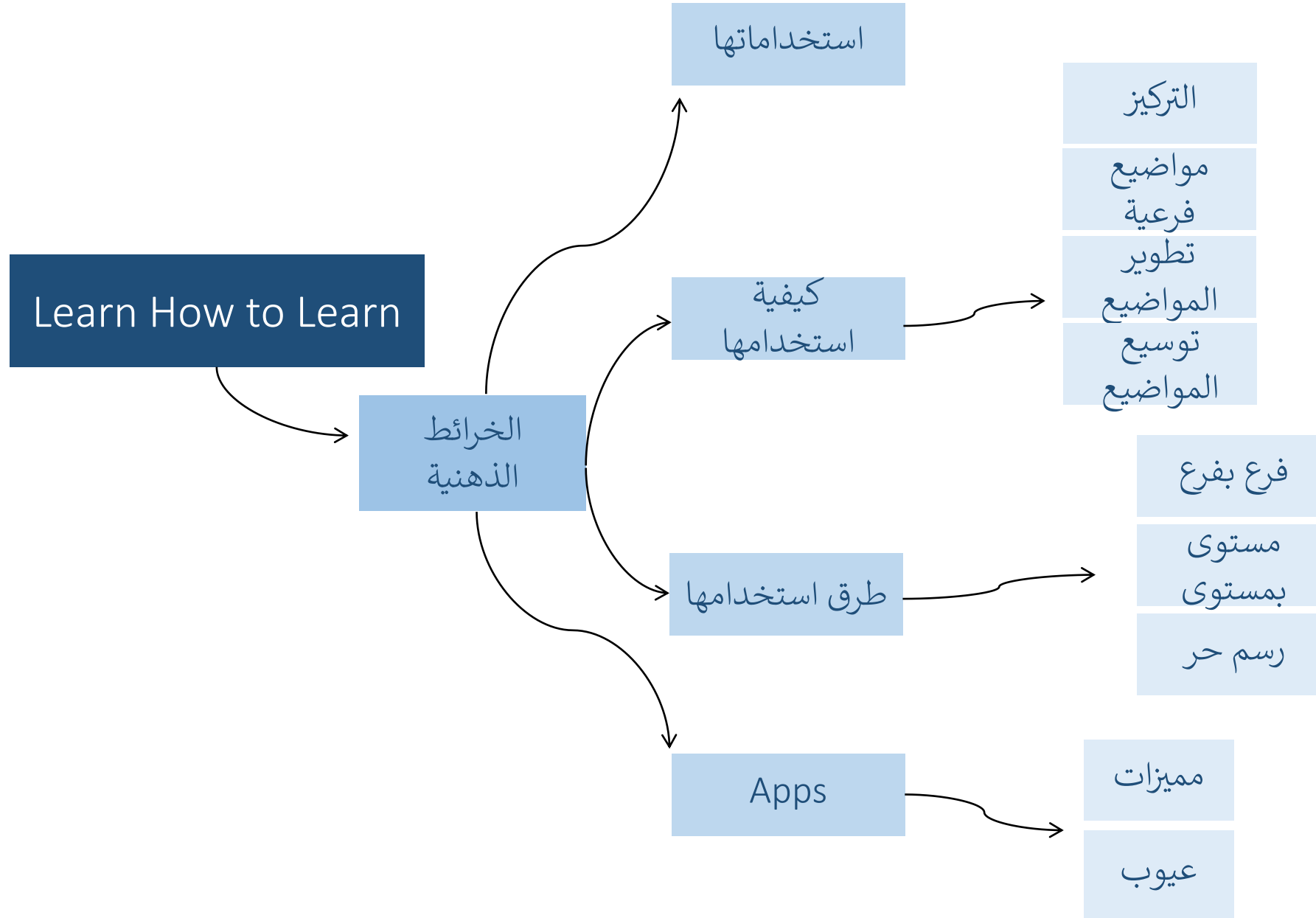
تبديل الأعداد

تعدد المهام

جدولك

كن محاضراً

الهدوء



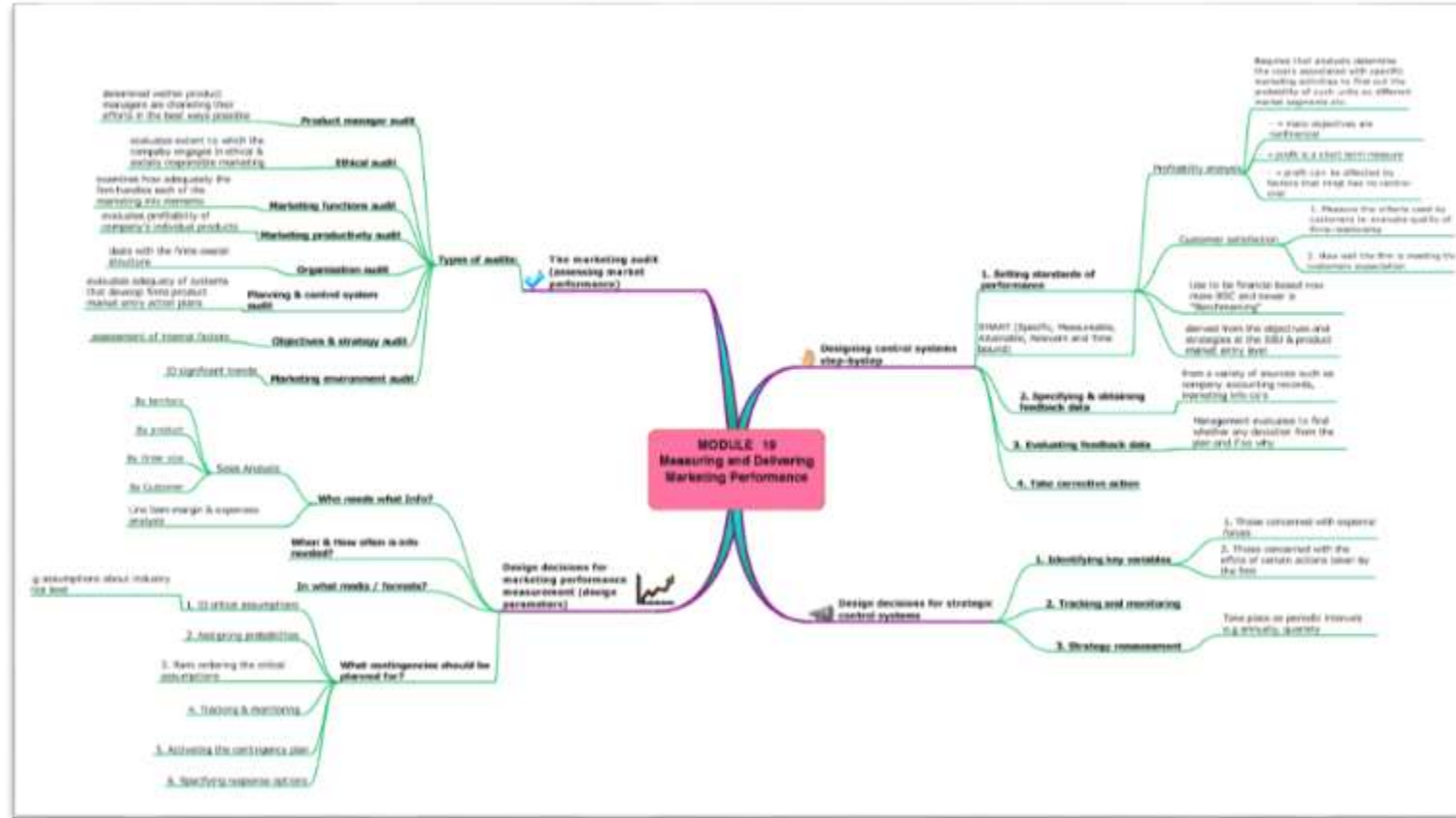
What makes it special?

- المميز في الخرائط الذهنية أنها قد تختلف من شخص لآخر، حتى إذا كانوا بنفس المشكلة؛ لذا لا يوجد أسس ثابتة للخريطة؛ لأن ما يشغلك وما تريد أن تذكره يختلف عن الآخر.
- عقلك يقوم بتخزين الصور والأفكار الرئيسية وتخزين الصلة بين الأشياء التي تتعلمها والأشياء التي تعرفها بالفعل؛ فالخرائط الذهنية مثل العقل؛ لذا نحتاج إلى شيء ما لمساعدة عقلنا على العمل مع عقلنا بدلاً من ضده.



مثال من دبلومة التسويق

Example From A Marketing Diploma



Resources

THE UNIVERSITY of NORTH CAROLINA at CHAPEL HILL

Study Guides and Strategies (SGS) by Joe Landsberger

Carrier, L. M. (2003). College students' choices of study strategies. *Perceptual and Motor Skills*, 96(1), 54-56.

Craik, F. I., & Tulving, E. (1975). Depth of processing and the retention of words in episodic memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104(3), 268.

Davis, S. G., & Gray, E. S. (2007). Going beyond test-taking strategies: Building self-regulated students and teachers. *Journal of Curriculum and Instruction*, 1(1), 31-47.

Edwards, A. J., Weinstein, C. E., Goetz, E. T., & Alexander, P. A. (2014). *Learning and study strategies: Issues in assessment, instruction, and evaluation*. Elsevier.

Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505-514.

Mackenzie, A. M. (1994). Examination preparation, anxiety and examination performance in a group of adult students. *International Journal of Lifelong Education*, 13(5), 373-388.

McGuire, S.Y. & McGuire, S. (2016). *Teach Students How to Learn: Strategies You Can Incorporate in Any Course to Improve Student Metacognition, Study Skills, and Motivation*. Stylus Publishing, LLC.

Newport, C. (2006). How to become a straight-a student: the unconventional strategies real college students use to score high while studying less. *Three Rivers Press*.

Paul, K. (1996). *Study smarter, not harder*. Self Counsel Press.

Robinson, A. (1993). *What smart students know: maximum grades, optimum learning, minimum time*. Crown trade paperbacks.

Wissman, K. T., Rawson, K. A., & Pyc, M. A. (2012). How and when do students use flashcards? *Memory*, 20, 568-579.

<https://www.lifehack.org/articles/work/how-to-mind-map-in-three-small-steps.html>

<https://miro.com/blog/how-mind-map-make-researching-easier/>

<https://www.wikihow.com/Make-a-Mind-Map>



شكراً لكم