

كيفية تطوير عادة التعلم مدى الحياة

عشقت عادة التعلم المستمرة مدى الحياة مع اكتشاف طرق ووسائل متعددة للتعلم، ولتقريب الصورة أكثر، لطالما أعتقدت أن الوسيلة الوحيدة للتعلم تمر من بوابة المدرسة فقط .

لم أكن من المعجبين بـ “التعلم التقليدي”، إلا إذا كانت الدورة التعليمية من أولويات اهتماماتي. ثم تبدل الأمر مع توسع مفهومي الخاص لمعنى التعلم وتطور إلى أن أضحي عشقا أبديا. الرحلات .. الكتب .. المؤتمرات وحتى أخطائي الخاصة كلها وسائل للتعلم.

حاليا لا أستطيع الاكتفاء بما تعلمته أو لا أتوقف عند الحصول على معلومات كافية. التعلم مدى الحياة هو مثل رقاقة البطاطا بالنسبة لي كلما تناولت واحدة احتجت للمزيد. في واقع الأمر، حاليا لدي حوالي 12 كتابا مختلفا أطلعهم في نفس الوقت.

لماذا؟ الجواب بسيط. إنه يثير فضولي والفضول يثير سعي نحو التعلم مدى الحياة.

كلما شاركت وواصلت مسيرة التعلم كلما واجهت بعض الأمور الرائعة حقا. التعليم المستمر لا يقتصر على تحسين وظائف الذاكرة فقط لكنه يدعم نجاحي ونمائي الشخصي ويزيد من تطوري بشكل أكثر فعالية. ناهيك عن فعاليته بالنسبة للشخصية الانطوائية فإنه يفتح المجال لي للعمل في البيئات الاجتماعية وهذه من الفوائد الجانبية الكبيرة.

خلاصة القول: لقد كانت رحلة التعلم مدى الحياة مفيدة حقا في إضافة أدوات ومعارف جديدة ونافعة .

أهمية التعلم مدى الحياة

عن فوائد التعلم مدى الحياة، يقول مارجان لال أن التعلم مدى الحياة يشحذ العقل، ويزيد من الثقة، ويعزز المهارات الشخصية، ويوسع الفرص الوظيفية وله تأثير في القدرة على التواصل بفعالية. عندما نتعلم فنحن نقوم بتوسيع قاعدة معرفتنا إلى فضاءات أبعد من ذلك بكثير. التعلم يمكن أن يساعدنا على الخروج من نمط أو روتين معين، وكلما تعلمنا أكثر كلما تعززت الثقة لدينا أكثر.

التعلم المستمر يعزز كذلك نقطة الرضا عن الذات وهو بدوره يعزز ويحسن المهارات التي نملكها بالفعل.



كما أنه مفيد لصحتنا. على الرغم من أنه قد لا يشفي أمراضا مثل مرض الزهايمر ، على سبيل المثال ، فقد تم الإبلاغ عن أن التعلم يمكن أن يبطئ تطور الأمراض التي تؤثر على وظائف الدماغ.

ذكر جون كولمان في مقال عن التعلم مدى الحياة وفوائده من الناحية الصحية والمالية والاجتماعية ، بل إن القراءة لفترة قصيرة كل يوم يمكن أن تقلل من مستويات التوتر، ومن لا يريد منا تخفيف التوتر؟

هذه بعض الطرق البسيطة تساعد وتحفز عقلك على التعلم مدى الحياة

- التعلم من أجل هدف معين : رسم هدف والعمل من أجل تحقيقه بالتعلم أمر محفز ومساعد . على سبيل المثال، ربما يكون هدفك هو تقليل مستويات التوتر لديك أو إيجاد طرق مختلفة للاسترخاء. وجود هدف ليس فقط يجعل التعلم مفيدا ولكن يعطيها غرضا.

- البداية البسيطة : إذا لم تملك عادة التعلم المستمرة فقد تواجه بعض الصعوبة في البدايات. تجنب تناول كل الوجبات التعليمية الدسمة مرة واحدة ومن الأفضل البدء بمعدل قراءة بسيط ومن ثم الانتقال إلى جرعات تعليمية أكبر . على سبيل المثال، بدلا من محاولة قراءة عدد معين من الصفحات في كتاب كل يوم، لماذا لا تبدأ ب 15 دقيقة أو مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع؟ بعد فترة تكون قد تعززت لديك عادة القراءة ويمكنك بعدها الانتقال إلى عادات تعليمية أكبر.

- اجعلها ممتعة : إذا تحولت العملية التعليمية إلى عمل روتيني فقد تفقد جانبها الممتع. على سبيل المثال، لكل فرصة تعليمية جديدة تغتنمها، امنح نفسك بعض “الدعائم” ، امنح نفسك جائزة على سبيل المثال.

الخلاصة :

حدد هدفك من رحلة التعلم المستمرة عندما يكون هناك هدف وراء التعلم تصبح العملية أكثر إقناعا.

ابدأ بخطوات صغيرة.

اجعل من تعلم المهارات الجديدة عملية ممتعة ، من اختيار المواضيع التي تهتمك أكثر واختيار الطريقة الأنسب لتعلمها .