5 طرق لتعلم أشياء جديدة في العام الجديد

كيف توظف اكتساب العلوم لتعليم نفسك شيئًا جديدًا كشخص راشد

قد تبدو بداية العام الجديد فرصة مثلى لمتابعة العمل على قرار اكتساب مهارة جديدة اتخذته أو تناوله بطريقة حازمة وفعالة أخيرًا. لكن في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأنه كلما كبر المرء في العمر كلما كان تغيير عاداته أو اكتساب مهارة جديدة أو بدء هواية جديدة أكثر صعوبة. فهل القول المأثور صحيح أن الكبير عمرًا يصعب عليه اكتساب عادة جديدة [المترجم: المثل الشعبي عند اهل الخليج: القط (القطو) الكبير ما يتربى]؟

وفقًا لكريس ديدي Chris Dede، برفسور كلية دراسات التعليم العليا التابعة لجامعة هارفارد والباحث الرئيس

المشارك في المعهد الوطني للذكاء الاصطناعي في تعليم الكبار والتعليم عبر الإنترنت الممول من المؤسسة الوطنية للعلوم NSF، فإن الشيء الوحيد الذي يعرفه علماء التعلم هو أن التفكير المرن fluid reasoning (انظر 1) - وهو القدرة على التفكير المنطقي وحل المشكلات بسرعة في المواقف / الحالات الجديدة - يتجه نحو الانحدار مع التقدم في العمر. ومع ذلك، فإن الذكاء المتبلور (2) - وهو المعرفة التي تأتي من الخبرة والتعلم المسبق مثل الاستيعاب أثناء القراءة (3) أو الزيادة في الحصيلة من المفردات مع الوقت.

أساسًا، "هذا يعني أن بعض أشكال التعلم تصبح أكثر صعوبةً مع التقدم في العمر، لكن أشكال تعلم أخرى تصبح في الواقع أكثر سهولة،" كما يقول ديدي. هنا، يستفيد ديدي من البحوث على تنمية وتطوير الراشدين وعلوم التعليم / التعلم لتقديم خمس نصائح لاكتساب / لتعلم أشياء [ومنه تكوين عادات / مهارات] جديدة يمكن للراشدين (18 سنة وأكبر] وضعها في الاعتبار وهم يقتربون من بداية العام الجديد [المترجم: اهذا المقال منشور قبيل بداية عام 2022]:

1. ابدأ بما تعرفه من السابق

وذلك لأن علوم التعلم / الاكتساب تفيد بأن الناس يتعلمون / يكتسبون من البناء على المعرفة السابقة أو الاستفادة من "ميزة" ما يعرفونه بالفعل. لذلك، على سبيل المثال، إذا كنت مصورًا ماهرًا ولكن دائمًا ما ترغب في ممارسة الرسم ، فقد تتمكن من التعلم / الاكتساب هذه المهارة بشكل أسرع لأنك تتمكن من أن تبني على ما تعرفه بالفعل عن المزج بين عناصر المشهد لتكوين سردية كاملة والضوء [المترجم: شاهد مقطع الفيديو أدناه (4)]. "نظرًا لأن لدى الراشدين معرفة أكثر من تجاربهم السابقة، فإن لديهم المزيد من المزايا للتعلم / للاكتساب منها والبناء عليها".

مقطع فيديو : https://youtu.be/Y0SoiOxw_3q

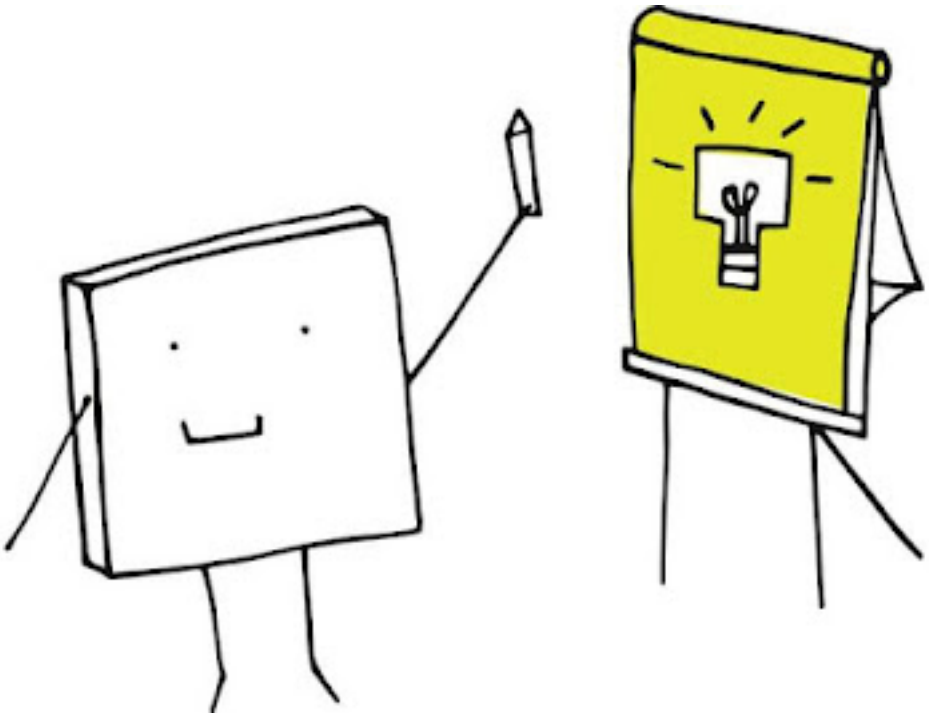
2. حدد دوافعك

تعلم / اكتساب شيء جديد (ومنه عادة / مهارة جديدة) في مرحلة لاحقة من العمر يميل أن يكون أكثر تجاه اكتساب مفهوم الذات الإيجابي self-concept [أن يكون لدى المرء ايمان متنامٍ بنفسه يساعده على التعامل بنجاح مع الأحداث في حياته ويوظفها في إحداث تغيير إيجابي في حياة الآخرين، 5] وباتجاه ما فيه قيمة بطبيعته لا قيمة مكتسبة من أشياء غيره (لديه دافع ذاتي، 5). على الرغم من أن الدافع هو المفتاح في مراحل التعليم من الروضة

الي الثانوية، والمعروفة ب K¬12 أيضًا (6).

3. حلل اهتمامك لتساعدك في أن تجد مجالات جديدة ممكنة لتستكشفها

خذ في اعتبارك ماذا ترغب أن تفعل واسأل نفسك لماذا. ربما ترغب في القيام بمهمة تنظيف بيتك لأنها مهمة محدودة تشعر فيها بإنجاز ملموس. ربما تحب أحاجي الصور المقطوعة puzzles jigsaw لأنك تحب أن تتعرف على الأنماط. بتفكيك ارتباطك بالأنشطة المختلفة، فإنك تكشف عن المزيد من "المزايا التحفيزية" التي يمكنك البناء عليها وأنت توسع من نطاق تعلمك . اكتسابك للمعرفة.



4. ابحث عن طرق للتواصل مع الآخرين والارتباط بهم

غالبًا ما تكون أفضل طريقة للتعلم / الاكتساب هي أن تعلمها غيرك أو تستعين بشخص آخر لتتبادل معه هذه الأفكار. قد تجد من المفيد أيضًا أن يكون هناك شخص يحاسبك ويحملك المسؤلية في حال التقصي . في الواقع، توصلت دراسات إلى أنه في كثير من الأحيان يعمل المرء بجد ليتعلم ليعلم غيره أكثر مما يعلم نفسه [المترجم: يسمى هذا بتأثير

بروتجيه Effect Protégé. انظر 8. أو كما قال الفيلسوف الروماني سينيكا: "إذا علّمنا تعلمنا]. ابحث عن شخص يقدر ما تعرفه وقوما معًا بالعمل عليه وتبادل الأفكار فيه.

5. تحدى نفسك وتبنى عقلية النمو

لقد ثبت أن التغلب على التحديات والمواقف الصعبة والتميز فيها بل وتجاوز التوقعات في انجاز المهمة بنجاح متميز يجعل الناس أكثر سعادة - وتعلم / اكتساب شيء جديد يمكن أن يوفر هذا النوع من التحدي. يقول ديدي: "أن تختار شيئًا قد تستمتع به وأن تتبني عقلية النمو بتعلمه بطريقة تنطوي على تحدٍ مع أشخاص آخرين [المترجم: تأثير بروجيه] يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا ويساعد في تكوين تجربة تعليمية ناجحة للشخص الراشد".