

وهو تحصيل المعرفة بالأمور . هو عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد لا يلاحظ بشكل مباشر لكن نستدل عليه من السلوك ويتكون نتيجة الممارسة كما يظهر في تغير الاداء لدى الكائن الحي. ويعرف أيضا : على أنه عملية التذكر وتدريب العقل وتعديل في السلوك وهو كذلك عملية تلقي المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة أو الخبرات أو التعليم مما قد يؤدي إلى تغير دائم في السلوك تغير قابل للقياس وانتقاء بحيث يعيد توجيه الفرد الانساني ويعيد تشكيل بنية تفكيره العقلية . ويعرف أيضا : بأنه نشاط يهدف الى اكتساب المهارات والحصول على المعرفة الجديدة والإنسان هو المقصود في هذه العملية بالرغم من قدرة الحيوان على التعلم وتحقيق هذه العملية التعليمية عند انعكاسها على السلوك والقيم والأفكار وغيرها . () تعريف الذات اصطلاحا : مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن ذاته وما هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وامكانياته واتجاهه نحو هذه الصورة ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو بالواقع . وأيضا : هو الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه ونظرته لها ويكون تفكيره وشعوره غالبا متسقا و منسجما مع مفهومه عن ذاته ، وهو مجموع من القيم والاتجاهات والأحكام التي يملكها الإنسان عن سلوكه وقدراته وجسمه وجداره كشخص وهو مفهوم متعلم و مكتسب يتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع بيئته . وهو أيضا : يشير إلى المعرفة العامة للفرد حول نفسه ، وكذلك فمفهوم الذات والمعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا ونفسيا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقاتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل تحت شروط معينة وهذا المفهوم هو النواه التي تقوم عليها الشخصية () تعريف التعلم الذاتي: بل لتحقيق أغراض شخصية كالإجابة عن سؤال أو حل لمشكلة أو البحث عن عمل . وعبرت عنه كذلك بعدة صيغ أخرى اخترت منهم اثنان : 1- البحث عن المعرفة لأسباب شخصية أو مهنية . 2- هو تعلم اختياري و نابع من الذات (النفس) يتم طيلة الحياة () كما عرفت ميرفت هاني التعلم الذاتي: بأنه أسلوب للتعلم يقوم فيه المتعلم بتعليم نفسه بنفسه من خلال المرور بالمواقف التعليمية التي يكتسب من خلالها المعارف والاتجاهات والمهارات المتنوعة بما يتوافق مع قدراته واستعداداته وامكانياته الخاصة بسرعه الذاتية مع أقل توجيه وإرشاد من جانب المعلم . ملخص مفهوم التعلم الذاتي : بأنه ليس نشاطا معروفا أو نمطا سلوكيا فحسب ولكنه اتجاها شخصيا وأسلوب حياة للفرد في تحقيق ذاته فهو أسلوب يسعى فيه المتعلم إلى تحقيق الأهداف الموضوعية عن طريق تفاعله مع المادة التعليمية ويحصل المعرفة وفقا لقدراته واستعداداته وامكانياته الخاصة وسرعه الذاتية مع أقل توجيه من المعلم () المبحث الثاني : تعريف الذكاء لغة واصطلاحا وذكر أنواع الذكاءات المتعددة . تعريف الذكاء لغة : لَهَب النار ، الجمره الملهته ، قدرة على التحليل و التركيب و التمييز و الاختيار ، و على التكيّف إزاء المواقف المختلفة () تعريف الذكاء اصطلاحا : يختلف الناس من حيث درجات الذكاء ويظهر الذكاء في قدرة الناس على التعلم وكذلك في القدرة على التوافق مع المواقف الجديدة ويظهر اختلاف الناس في الذكاء في مواقف متعددة خاصه في مجال التعلم أو التحصيل ومن الكلمة اللاتينية Intelligence الدراسي والمهن والأعمال المختلفة () فما هو مفهوم الذكاء ؟ الذكاء باللغة الإنجليزية تعني والتي ابتكرها المفكر الروماني الخطيب المشهور (شيشرون) وتعني الذهن والفهم والحكمة ، يستخدم علماء Intelligentsia النفس مصطلح الذكاء بمعاني كثيره ومختلفه منها : () 2- نوع يؤكد على القدرة على التفكير إذ يعترف (تيرمان) الذكاء : بأنه القدره على التفكير المجرد . 4- نوع يؤكد على أسلوب قياس الذكاء وهو التعريف الاجرائي ، أو الذكاء : ما تقيسه اختبارات الذكاء () ومن هنا فهي تعتبر كل كفاية أو قدرة لها ، ومن أين تنشأ ؟ سواء أتم ذلك عن طريق الابتكار والإبداع ، أم عن طريق الخبرة والتجربة ، أم عن طريق الصدفة ، وهو القادر على التحديث والتجديد في مجال من المجالات ، وكلما اكتسب إنتاجه صفة الشمولية ، واكتسب الصبغة العالمية، وكانت صلته ، وأثره على أكثر من حضارة و في أكثر من حقبة زمنية معينة كلما ذاع صيته وانتشرت سمعته () أنواع الذكاءات المتعددة : لقد قدم جاردنر) وسيله لرسم خريطة المدى العريض للقدرات التي يمتلكها الناس وذلك بتجميع هذه القدرات في سبع فئات أو ذكاءات : 1- الذكاء اللغوي : وهو القدره على استخدام الكلمات شفويا بفاعليه كما هو الحال عند القاص والخطيب أو السياسي أو تحريريا كما هو الحال عند الشاعر وكاتب المسرحية والمحرر أو الصحفي ويضم هذا الذكاء القدرة على تناول و معالجه بناء اللغة وأصواتها ومعانيها ، وتضم بعد هذه الاستخدامات الإقناع أي استخدام اللغة لإقناع الآخرين باتخاذ مسار معين في العمل . 2- الذكاء المنطقي الرياضي : يضم هذا الذكاء مهارات فيزيقية نوعية أو محدده كالتوازن والمهارة والقوه والمرونة والسرعة وكذلك الاحساس بحركة الجسم إلخ . 5- الذكاء الموسيقي / النغمي : وهذا الذكاء يضم الحساسية للإيقاع والطبقة واللحن أو لون النغمة لقطعة موسيقية، وتسمح هذه القدرة الذهنية لصاحبها بالقيام بتشخيص دقيق للنغمات الموسيقية وإدراك إيقاعها الزمني والإحساس بالمقامات الموسيقية وجرس الأصوات وإيقاعها، ونقوم باستخدام الذكاء الموسيقي / الإيقاعي عندما نعزف الموسيقى لتهديئة أنفسنا أو عندما نشعر بالتوتر (تتشدد) أو لتحفيز أنفسنا عند

الملل أو للحصول على وتيرة ثانية من الإيقاع أو عندما يؤدي تمارين خفيفة كالمشي أو طباعة رسالة على الآلة الكاتبة. الخوف، ونجد هذا الذكاء لدى المغنيين وكتاب كلمات الأغاني والراقصين والملحنين وأساتذة الموسيقى () تصرف من الباحثة : كتبت النقطة السابقة لغرض البحث فقط وإلا فحكم الموسيقى محرم في الشرع (6- الذكاء الاجتماعي / التفاعلي : كما أن لصاحبه القدرة على العمل بفاعلية مع الآخرين. وهذا النوع من الذكاء يستخدم قدرتنا على القيام بالاتصالات الشفوية وغير الشفوية وملاحظة الاختلافات بين أعضاء المجموعة فيما يتعلق بالتناقضات في المزاج والدوافع والنوايا ويظهر هذا النوع من الذكاء لدى المدرسين والأطباء والتجار والمستشارين والسياسيين وزعماء الدين (7- الذكاء الشخصي / الذاتي : هو القدرة على معرفة الذات والقدرة على التصرف توافقيا على أساس تلك المعرفة وهذا الذكاء يتضمن أن يكون لدى الفرد صورة دقيقة عن نواحي قوته وحدوده والوعي بأمزجته الداخلية ومقاصده ودوافعه وحالاته المزاجية والانفعالية ورغباته والقدرة على تأديب الذات وفهمها وتقديرها () التعلم الذاتي مهم أكثر من أي نوع آخر فهو أساسي ودائم طوال الحياة ، ونجد أن الدول المتقدمة تدعم أساليب التعلم الذاتي بشكل كبير كونه يعزز من قدرات ومهارات الأفراد بالشكل الذي ينعكس على البلاد بالتطور ، ومن هنا يتضح دور التعلم الذاتي وأهميته كما يلي : 1- يرفع كفاءة الفرد ويدعمه لمواجهة المشكلات وتقديم الحلول المناسبة لها () 2- يعين الفرد على إتقان المهارات الحديثة بشكل تام وذلك لأنه هو من بحث عنها ليتعلم بإرادته دون أن يفرضها عليه أحد . 3- يحفز الفرد لتحمل المسؤولية والتخلي عن الاعتماد على غيره و يحفزه على مواجهه المستقبل وتحدياته. 4- يزيد من إيجابية المتعلم ويجعله ينبذ الأساليب السلبية . 5- يزيد من خبرة المتعلم ويجعله أكثر قدره على التكيف مع التغيرات و أكثر قدرة على التخطيط للمستقبل () ثانيا: خصائص التعلم الذاتي : ١- تهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع الفرد للتعلم ويكفل له حرية الاختيار بين البدائل ، ٤- يتحمل المتعلم مسؤولية اتخاذ قراراته التي تتصل باختيار الأساليب أو الأشكال المختلفة لتحقيق أهدافه المتنوعة () ج - المهارات المتعلقة بالتقويم وتشمل على معرفة المتعلم لأساليب المراجعة والاستعداد للامتحان وكيفية الإجابة عن الامتحانات بأسئلتها المختلفة بالإضافة إلى مهارات التقويم الذاتي. أخيرا : إن اكتساب مهارات التعلم الذاتي تساعد على تحقيق الأهداف المرجوة واستمرار التعلم مدى (حي) . 1- تحديد الهدف التعليمي: قبل البدء في عملية التعلم الذاتي، هل تهدف إلى اكتساب مهارة جديدة أم معرفة موضوع معين؟ 2- اختيار الموارد التعليمية: مثل الكتب، والمواد التعليمية المتاحة. 3- تنظيم الوقت: قم بتخصيص جزء من وقتك للتركيز على التعلم دون تشتت. 4- التحفيز الذاتي: 5- بدء عملية التعلم: ابدأ في دراسة المواد التعليمية والتعرف على المفاهيم الجديدة. قم بملاحظة المعلومات الرئيسية والأفكار الأساسية. قم بتقييم تقدمك بشكل منتظم. هل تحققت من الأهداف التعليمية التي حددتها؟ هل تحتاج إلى تعديل استراتيجيتك؟ استمر في عملية التعلم وتحسينها بناءً على التقييم الذاتي. كن مسؤولاً عن تعلمك الشخصي وتقدمك. تذكر أن النجاح في هذه العملية يعتمد بشكل كبير على تفردا واجتهادك. في حين ذلك إستراتيجية التعلم الذاتي تمكنك من تطوير مهاراتك وزيادة معرفتك بفاعلية. تعتمد على الاستقلالية والمبادرة الشخصية في عملية التعلم، وتساعدك على تحقيق أهدافك التعليمية بنجاح () المبحث الخامس : كيف ينمو ذكاء الراشدين حتى يصلوا لسن الشيخوخة ، و كيف نزيد من نسبة الذكاء؟ بدأ الباحثون في السنوات الأخيرة في التخلي عن الصورة التبسيطية التي سادت عن تطور الذكاء بعد انتهاء مراحل الطفولة وعند بدء مرحلة الرشد. ثم تبدأ في عملية تدهور تدريجية تصل إلى ذروتها في مرحلة الشيخوخة. ومع ذلك، بل في شبكة معقدة من العلاقات، حيث تعد الحركات إلى () الخلف تراجعا يهدف إلى تكوين مهارات توافقية جديدة واكتسابها . Backward ويحدد فيشر وزملاؤه مبدئين رئيسيين يحكمان النمو في هذه المرحلة المبدأ الأول هو مبدأ الانتقال الخلفي ويشير إلى انتقال مجال النشاط أو القدرة من المستوى الأعلى إلى مستويات أقل وهي انتقالات تتبعها حركات Transition، تدريجه للعودة مرة أخرى إلى مستويات أعلى من القدرة أو المهارة. في حين أنه قد يكون استخداما أكثر تعقيدا للقدرة بما يعكس Forward مزيدا من النمو والنضج. أما المبدأ الأخير من مبادئ دينامية النمو في هذه المرحلة فهو مبدأ التدعيم إلى الأمام ويشير إلى تقدم أداء المهارة أو القدرة بالانتقال من كونها معتمدة على السياق إلى تدعيمها بالتدريج لتصبح Consolidation مستقلة وظيفيا عن هذا السياق. وفي ضوء هذا الفهم الدينامي لعملية النمو، يصبح من الخطأ الحديث عن نمو مطلق أو تراجع مطلق للذكاء والقدرات العقلية في أي مرحلة من مراحل العمر. حتى في داخل الوظيفة أو المجال أنفسهما . وبالمثل فإن الأداء (TE) على المهام المعقدة التي تتطلب تأزرا بين العديد من القدرات يتدهور () بدرجة أسرع من الأداء على المهام البسيطة، النمو وعلى الرغم من أن جوانب بعض القدرات المختلفة تتدهور مع التقدم في العمر فإن بعض الباحثين العاملين في الاتجاهات الحديثة في دراسة يميلون إلى اعتبار هذا التدهور - الذي يعبر عن نفسه غالبا في صورة انخفاض سرعة أداء العمليات المختلفة -

مؤشرا إلى زيادة تعقيد ورقي مهارات الذكاء والتفكير التي تأخذ شكل شبكات أكثر تعقيدا ودينامية، وهي شبكات تستغرق وقتا أطول في معالجة المعلومات بطبيعة الحال. مثل المؤرخين والروائيين في فترة الأربعينيات إلى الستينيات من أعمارهم، في حين أن العاملين في مجالات أقل تعقيدا كالشعراء وعلماء الرياضيات يصلون إلى ذروة إبداعهم في العشرينيات والثلاثينيات من أعمارهم. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الاداء العقلي وعلى القدرات المعرفية والإنجازات المدرسية مثل : يمكن تعريف النشاط البدني بأنه جهد يستخدم نسبة احتياطي معدل ضربات القلب وهي طاقة تحدث باستخدام حركات الجسم من قبل وهي أحد الدراسات القليلة التي سلطت الضوء على فعالية ممارسة الرياضة البدنية على Pesce et al ، عضلات الهيكل العظمي الإنجاز العقلي والمعرفي. وسلطت الضوء أيضا على الآثار المفيدة للرياضة على استدعاء الذاكرة كما وجد نفس النتيجة لدى البالغين والشباب () - تأثير التغذية . أكد العديد من الباحثين على أهمية التغذية في حياتنا خاصة فيما يتعلق بأنشطة الدماغ Choudhry & Nasrullah والأداء العقلي. قد تفوقوا على أقرانهم الذين لم يتناولوا نفس الكمية من اليود بعشر نقاط أعلى وكرأي مماثل أثارا قضية النقص في كل من اليود والحديد، الوصول إلى مرحلة الإبداع والعبقرية لا يمكن أن يكون فقط من خلال وجود (Nasrullah) معامل ذكاء عال يتمتع به الفرد، ولكنه يحتاج إلى منظومة متكاملة من العوامل التي تتضافر لكي تجعل هذا الشخص عبقريا كما يبدو ()