

# دليل منهجية التعلم المتوازن

(كيف تحول المعلومات العابرة إلى مهارات راسخة؟)

من أنت حين تنطفئ الشاشة؟

## 1. الفلسفة الأساسية: قاعدة (40/40/20)

"الوهم المعرفي" هو الشعور بأنك تعلمت شيئاً لمجرد مشاهدة فيديو عنه. لكسر هذا الوهم، نستخدم التوزيع التالي:

- النشاط: إدخال معلومات (قراءة، مشاهدة، استماع).
- الخطر: التوقف هنا يعني نسيان 90% من المعلومات.
- الدور: وقود البداية فقط.
- النشاط: إنشاء شيء ملموس (كود، مقال، تصميم، حل مشكلة).
- السّر: العقل لا يحتفظ بالمعلومة إلا إذا "احتاج" لاستخدامها.
- الدور: تحويل المعلومة إلى ذاكرة طويلة المدى.
- النشاط: ربط المعلومات، التلخيص، تعليم الآخرين.
- السّر: "إذا لم تستطع شرحها ببساطة، فأنت لم تفهمها بما يكفي".

تمرين تفاعلي: كيف توزع وقت تعلمك حالياً؟ (مثال: 90% مشاهدة فيديوهات، 10% تطبيق). كيف ستغير ذلك؟

## 2. التسلسل الأسبوعي الذكي (The Weekly Flow)

ضع علامة (صح) أمام كل مرحلة تؤكد فهمك لمنهجيتها:

□□ البداية (السبت والأحد): التأسيس والعمق  
نبدأ بأثقل محتوى (كتب، دورات دسمة) لأن الطاقة الذهنية في بداية الأسبوع تكون في ذروتها.

□□ المنتصف (الاثنين والثلاثاء): التطبيق والدمج  
نقل التعلم للواقع. حاول تطبيق ما تعلمته في عملك أو دراستك فوراً. يوم الثلاثاء مخصص "للصيانة" وتثبيت المعلومات.

□□ النهاية (الأربعاء والخميس): التوسع والمحاكاة  
الخروج من الصندوق. تعلم مهارات جانبية مساعدة، أو ادرس حالات واقعية (Case Studies) لترى كيف يطبق المحترفون ما تعلمته.

□□ الختام (الجمعة): التعلم الاجتماعي والتخطيط  
النقاش يثبت المعلومة. والتخطيط للأسبوع القادم يوم الجمعة يزيل "تشتت البداية" يوم السبت صباحاً.

## 3. كيف تستخدم خانات الجدول بذكاء؟

خانة المصدر: كن محدداً. لا تكتب "يوتيوب"، بل اكتب "قناة X - فيديو Y".

خانة الممارسة: يجب أن تبدأ بفعل (Verb). "صمم، اكتب، برمجة". التفكير ليس ممارسة.

خانة الفجوات: أهم خانة! اكتب هنا "لماذا فشلت في التطبيق؟". هذا سيكون موضوع دراستك للأسبوع التالي.

"القليل المستمر خير من الكثير المنقطع." تطبيق هذا الجدول بنسبة 50% لمدة سنة سيجعل منك خبيراً. محاولة تطبيقه 100% لأسبوع واحد ثم التوقف لن يفيد.

خطوتي القادمة: ما هي المهارة الواحدة التي سأبدأ بتطبيق هذا الجدول عليها الأسبوع القادم؟