



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

جرعة معرفية:

مفهوم يعيد تشكيل علاقة الإنسان بالمعرفة

إعداد: موزة السويدي

إدارة المعرفة

المقدمة

في زمنٍ أصبحت فيه المعرفة تحيط بنا من كل اتجاه، لم يعد التحدي في الوصول إلى المعلومة، بل في اختيارها وتنظيمها واستيعابها. ومن هنا برز مفهوم "الجرعة المعرفية" كأداة حديثة لتعزيز التعلم المستمر، تعتمد على فكرة أن العقل يحتاج إلى كمية محددة ومنتظمة من المعرفة يوميا.

فإنَّ الجرعة المعرفية لا تعني التعلُّم المكثَّف، بل التعلم المستمر المتدرِّج الذي يراعي طبيعة الدماغ وطاقته على الاستيعاب، ويخلق عادة معرفية ثابتة تسهم في تطوير الفرد مهنيا وشخصيا.

أولا: تعريف الجرعة المعرفية

الجرعة المعرفية هي: مجموعة صغيرة ومنتظمة من المعرفة يكتسبها الفرد يوميا أو أسبوعيا بهدف تطوير عقله ومهاراته بطريقة مستدامة دون إجهاد ذهني، وهي غالبا ما تكون مدتها؛ 10-30 دقيقة يوميا.

مصادر التعلم المعرفي:

- قراءة
- سماع بودكاست
- فيديو تعليمي
- دورة قصيرة
- محاضرة
- ملخصات كتب
- مقالات علمية
- وغيرها....

ثانياً: لماذا نحتاج الجرعة المعرفية؟

1. تعزيز اللياقة الذهنية:

تشير دراسات علم الأعصاب والتي نشرتها جامعة هارفارد حول الدماغ والمرونة العصبية؛ إلى أن التعلم المستمر يساعد على:

- تقوية التشابكات العصبية
- تحسين الذاكرة
- رفع قدرة الدماغ على معالجة المعلومات
- تأخير التدهور المعرفي المرتبط بالعمر

2. تحسين مهارات اتخاذ القرار:

كل معلومة جديدة تُضاف إلى "مخزون القوالب الذهنية"، مما يساعد الفرد على تحليل المواقف من زوايا متعددة.

3. التكيف مع متغيرات العصر:

مع التطور السريع للتقنيات، أصبح التعلم المستمر ضرورة للبقاء مواكبا للتغيرات في مجالات العمل.

4. رفع الإنتاجية

الأفراد الذين يخصصون وقتاً قصيراً يومياً للتعلم يحققون أداءً أعلى في وظائفهم، حسب تقارير LinkedIn Learning السنوية.

5. تعزيز الصحة النفسية

التعلم اليومي المعتدل يقلل القلق ويحسن المزاج عبر تحفيز الشعور بالإنجاز.

ثالثًا: كيف تبدو "الجرعة المعرفية" عمليًا؟

أمثلة تطبيقية يومية:

- قراءة 3 صفحات من كتاب
- الاستماع إلى 10 دقائق من بودكاست علمي
- مشاهدة فيديو تعليمي قصير
- تعلّم كلمة جديدة بلغة أجنبية
- قراءة خبر تحليلي من مصدر موثوق
- الاطلاع على مفهوم نفسي أو اجتماعي جديد
- المهتم ليس حجم المعرفة... بل انتظامها.

رابعًا: أنواع الجرعات المعرفية

1. جرعة معرفية مهنية تخصصية

- مرتبطة بالتخصص أو مجال العمل؛ مثل: التطوير الإداري، أو الصحة، أو التعليم، أو الإعلام، أو الذكاء الاصطناعي أو غيره من المجالات..

2. جرعة معرفية عامة

- ثقافة عامة، أو تاريخ، أو علوم، أو فنون، أو مهارات حياتية...

3. جرعة معرفية مهارية

- تطوير مهارات: اللغة – الكتابة – التفكير النقدي – التحليل – التواصل...

4. جرعة معرفية روحية/إنسانية

- تتعلق بالقيم، والوعي الذاتي، والمهارات العاطفية.

خامسًا: فوائد الجرعة المعرفية على المدى الطويل

1. تراكم معرفي هائل

- باستثمار 20 دقيقة يوميًا، سيحقق الشخص ما يعادل 120 ساعة تعلم سنويًا بدون جهد كبير.

2. ترسيخ الهوية الذهنية

- الإنسان يصبح ما يتعلمه.
- تُشكّل الجرعات المعرفية شخصية الفرد وقيمه وطريقة تفكيره.

3. تحسين فرص الترقّي والوظيف

- 80% من الموظفين الذين حصلوا على ترقّيات في الدول المتقدمة كانوا ممن يخصصون وقتًا منتظمًا للتعلم المستمر. (وفق تقرير Coursera Global Skills Report)

4. تعزيز القدرة على الإبداع

- المعرفة المتنوعة تُعتبر المادة الخام للإبداع.

سادسًا: كيف نخطط لجرعتنا المعرفية؟

1. اختيار هدف معرفي

مثلاً: تعلم مهارة جديدة أو تطوير لغة أو فهم موضوع اجتماعي أو نفسي أو توسيع الثقافة العامة

2. تحديد وقت ثابت يوميًا

مثل: 10 دقائق بعد القهوة الصباحية، أو أو قبل النوم أو أثناء التنقل

3. تنويع المصادر

كتب، ومنصات تعليمية وبودكاست ومقالات علمية ودورات قصيرة

4. تدوين ما تتعلمه

- لترسيخ الذاكرة وزيادة الوعي المعرفي.