

Η ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ  
ΚΑΘΟΛΗ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ  
ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΑΠΟ  
ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΗ ΜΑΘΗΣΗ  
(«Εγώ δεν διδάσκω ένα αντικείμενο στους  
μαθητές μου τους διδάσκω πως να σκέφτονται.  
Σωκράτης)

ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΩΣ ΝΑ  
ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ ΕΙΝΑΙ ΕΜΠΛΕΓΜΕΝΕΣ ΟΙ  
ΕΠΟΜΕΝΕΣ 13 ΑΡΧΕΣ

1) **Η αρχή της ψυχικής συνείδησης.** Η αρχή ότι  
το αποτέλεσμα της μάθησης θα συμβάλει στην  
εξέλιξη της αθάνατης ψυχικής συνείδησης και  
της κοινωνίας μας. Οποιαδήποτε μορφή μάθησης  
είναι επίσης δημιουργία νέου εαυτού. Όσο  
καλύτερα γνωρίζουμε τον εαυτό μας τόσο

καλύτερα γνωρίζουμε πώς να μαθαίνουμε (γνώθι σαυτόν) .

**2) Η αρχή της στοχοθεσίας.** Σύμφωνα με αυτή την αρχή, κάθε μορφή οργανωμένης μάθησης είναι περίπτωση οργανωμένης στοχοθεσίας που οδηγεί σε μια μορφή μόνιμης ευτυχίας από την σταδιακή επίτευξη του στόχου.

**3) Η αρχή του ελάχιστου κόστους πόρων.** Η αρχή του ελάχιστου χρόνου και ενέργειας που πρέπει να ξοδευτεί για μάθηση, αλλά και η αρχή του επαρκούς ελεύθερου χρόνου για πειραματισμό με έναν πρωτότυπο τρόπο ανακάλυψης.

**4) Η αρχή της ευκολίας.** Η αρχή της πιο εύκολης μεθόδου όσον αφορά τη μνήμη και την κατανάλωση ενέργειας στην πράξη.

**5) Η αρχή του κατάλληλα αφηρημένου, και οικονομίας των λεπτομερειών.** Η αρχή της πιο απλής, έξυπνης και αφηρημένης πνευματικής και νοητικής αντίληψης και οργάνωσης της σκέψης με τα ελάχιστα σύμβολα , του μαθησιακού

υλικού που επιθυμείτε να μάθετε με τον μέγιστο αριθμό συσχετισμών μεταξύ τους και μεταξύ των άλλων κλάδων και επιστημών ή τεχνών.

6) **Η αρχή της παράδοσης.** Η αρχή της μέγιστης αξιοποίησης της παραδοσιακής ή καινοτόμου συλλογικής νοημοσύνης και εμπειρίας του πολιτισμού σχετικά με την περιοχή μάθησης (Δεν ξανά ανακαλύπτουμε τον τροχό).

7) **Η αρχή της μέγιστης χρήσης της προ-υπάρχουσας μάθησης.** Η αρχή της μέγιστης αξιοποίησης του εκπαιδευτικού υλικού μέχρι στιγμής, και όλων όσων έχουμε μάθει σε όλους τους τομείς που ξέρουμε.

8) **Η αρχή των συναισθημάτων.** Η αρχή των συναισθημάτων και της μέγιστης ευχαρίστησης κατά τη μάθηση (έτσι ώστε η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη να δημιουργούνται στο νευρικό σύστημα έτσι ώστε να γίνεται η δημιουργία συνάψεων νεύρων που είναι η υποσυνείδητη ικανότητα και μνήμη και δημιουργεί επίσης περισσότερη επιθυμία για περισσότερη μάθηση). Η μαθησιακή διαδικασία πρέπει να είναι μια

θετική εμπειρία που πρέπει να αυτοτροφοδοτείται με την ίδια της την ενέργεια.

Μια μέθοδος για τη δημιουργία της κατάστασης των ευχάριστων συναισθημάτων είναι η χρήση διαλογισμού που μειώνει τα β κύματα στον εγκέφαλο που εμφανίζονται μαζί με τις ορμόνες του στρες και αυξάνει τα κύματα α του εγκεφάλου. Για να μπειτε στο trans του διαλογισμού απαιτείται αναπνοή πιο αργά και βαθύτερα, κλείνοντας τα μάτια, και να αποκλίνετε την προσοχή είτε σε μεγάλες ανοιχτές φανταστικές περιοχές χώρου και χρόνου ή ακόμα καλύτερα στο απόλυτο τίποτα πέρα από τον χώρο και τον χρόνο. Μετά από λίγα λεπτά αναπνοής έτσι μπαίνουμε στο trans του διαλογισμού και εμφανίζονται α-κύματα μεγάλου πλάτους. Το επόμενο βήμα ενεργοποίησης των συναισθημάτων είναι η κατάσταση συνοχής (coherence) που είναι ένας συγχρονισμός όλων των κυμάτων του εγκεφάλου, με ενέργεια που ενισχύεται από την καρδιά, και επιτυγχάνεται συγκεντρώνοντας την προσοχή μας κατά τη διάρκεια αυτού του σύντομου διαλογισμού των 10-15 λεπτών στο χώρο γύρω από την καρδιά.

9) **Η αρχή της πίστης.** Το μαθησιακό αποτέλεσμα είναι σε μεγάλο μέτρο αυτό που πιστεύεται πως θα είναι, επιτυχημένο ή αποτυχημένο.

10) **Η αρχή της αυτοεκτίμησης.** Η αρχή του να μην μαθαίνεις όχι με μια σειρά και μέθοδο που μειώνει την αυτοεκτίμηση, αλλά αντίθετα χρησιμοποιώντας μια τάξη και μια μέθοδο με οργανωμένη σκέψη και δράση, έτσι ώστε να ενισχύει την αυτοεκτίμηση ενώ βήμα προς βήμα επιτυγχάνει και πλησιάζει το στόχο, με εξαιρετικότητα, έτσι ώστε να είναι επίσης ένας μόνιμος τρόπος ευτυχίας.

11) **Η αρχή του απόρρητου.** Η αρχή της αδιαπραγμάτευτης ιδιωτικότητας και απόρρητου κατά τη διαδικασία της μάθησης. Αυτό σχετίζεται επίσης με την προηγούμενη αρχή της αυτοεκτίμησης και της ελευθερίας του πειραματισμού πέρα από παραδοσιακούς κανόνες.

12) **Η αρχή της καλής κοινωνικοποίησης.** Αρχή της βέλτιστης κοινωνικοποίησης με τιμή και καλή φήμη της διαδικασίας και των αποτελεσμάτων της μάθησης, έτσι ώστε η μάθηση να είναι επίσης μια αυξημένη κοινωνική τιμή. Ένας από τους καλλίτερους τρόπους για να μάθεις κάτι είναι να το διδάξεις σε άλλους.

13) **Η αρχή 80/20.** Η επίγνωση του κανόνα Παρέτο 80/20 στη μάθηση: Περισσότερο από το 80% του μαθησιακού αποτελέσματος ανακαλύπτεται και επιτυγχάνεται από λιγότερο από το 20% του μαθησιακού υλικού ή του χρόνου και της προσπάθειας μάθησης.