

الفصل الثالث كيف تقرأ بكفاءة؟!



كلنا يقرأ ، ولكن بعضنا يقرأ بكفاءة أكثر من الآخرين ، وقد لا يكون السبب وحده في الذكاء أو قوة العقل ... ولكن اتباع نظام صحيح في القراءة يجعلك تقرأ بكفاءة أكثر من غيرك ، وإذا شئت أن تكون قارئاً جيداً فإن عليك أن تتبع تلك الإرشادات والتي يرشدك إليها خبراء التربية وعلم النفس :

١ - اقرأ بفهم وإخلاص :

صفاء الذهن حين تقرأ ، وقوة التركيز ، وترك المشاغل والمشاكل وراء ظهرك والتفكير فيما تقرأ ، وتمريه على عقلك مرة بعد مرة ، ومناقشته مع نفسك ، كل هذه الأمور تجعلك تحسن الاستفادة من القراءة استخدم كل قواك الذهنية في عملية القراءة والمذاكرة .

٢ - أحب القراءة والكتاب :

القراءة تمثل متعة لدى الكثيرين ، بل إن القراءة تمنحك حب القراءة ، بل أكثر من ذلك إنها تمنحك حب الحياة ... قال أحد السلف الصالح : «لولا العلم ما أحببت البقاء في الدنيا » ، والعمل ينال بالقراءة والإستماع ، فالقراءة يمكن أن تمثل نصف العلم ، والكتاب يمكن أن تعتبره صديقاً ، والكتاب الجيد صديق وفي لا يخون ولكن يرشدك للخير وللطريق الأسلم
وكلما أحببت القراءة أكثر كلما أعطتك أكثر وأكثر ، وكلما شعرت بحب القراءة كلما تحركت أشواقك للمزيد منها .

٣ - اجلس في وضع معتدل ومريح عند القراءة :

البعض يفضل المذاكرة في مكان النوم ، وماهى إلا دقائق ويخلد للنوم فيستيقظ والكتاب بين يديه أو بين رجليه ، وقد يكون التعود هو السبب ، وقد تحدثنا من قبل عن العادة وكيف نتغلب عليها ، فهذه عادة غير سليمة عادة المذاكرة مكان النوم « على السرير » .

أفضل شئ أن تقرأ في مكان مخصص لذلك ، ويفضل أن تجلس على كرسي مريح وأمامك المكتب وقريب منك ما يريد من الكتب والأدوات الخاصة بالمذاكرة .

٤ - ليكن في حسابك أنه لا بد أن تتذكر ما تقرأه الآن فيما بعد :

ضع في نفسك أنك تذاكر ليس من أجل المذاكرة أو تقرأ من أجل القراءة فقط ، ولكن أنت تحتاج لما تذاكره الآن ولاحقاً ، فضع في حسابك أنك لا بد أن تتذكره فعلاً لذلك وسائله

٥ - ركز على العناوين الرئيسية والأفكار العامة :

يجب أن تستخلص من قراءتك ماذا تريد الكاتب بالضبط ؟ .

ماهى الفكرة التى يدور حولها الموضوع ؟! .

ما المطلوب أن تعرف ؟ ، وما المطلوب أن تحفظه ؟ .

٦ - ضع خطأ تحت ما لا تفهمه :

ويفضل أن يكون الخط قابلاً للمسح حتى لا يترك أثراً سيئاً فى الكتاب ، ثم أعد قراءة هذا الذى لم تفهمه من أول مرة ... أعد قراءته مرة ثانية ، فإذا لم تفهمه فاسأل مدرسك ، وإذا كان هناك كلمة صعبة ابحث بنفسك عن معناها

حتى تتعود البحث ، والأفضل أن يكون لديك مفكرة صغيرة على المكتب تكتب فيها ما لم تستطع فهمه أو ما يقابلك من كلمات صعبة غير مفهومة ، أو غير ذلك من الملاحظات تسجله في تلك المفكرة ، وسوف تشعر بقيمة ذلك فيما بعد .

٧ - احذر إجهاد العين في القراءة :

حتى تتجنب إجهاد عينيك أثناء القراءة ، اجعل الإضاءة كافية ، وكافية تعنى أن لا تكون أكثر ولا أقل مما يجب ، وحدودها شعورك بالراحة أثناء القراءة وألا تكون الإضاءة من مصدر خلفك ، واجعل الكتاب على بعد مناسب من عينيك ، وبالنسبة للشخص العادى أفضل وضع أن يبعد الكتاب عن عينيه بمقدار ٣٠ سم تقريباً ، لا أكثر ولا أقل ، وإذا شعرت بصداغ أثناء القراءة فإن عليك بزيارة الطبيب للتأكد من سلامة الإبصار وقوته .

٨ - استخدم عينيك فقط في القراءة :

لا يزال البعض يستخدم شفثيه في القراءة ، وهذا خطأ كبير في القراءة ، يجعلك قارئاً صغيراً لا تستطيع أن تنجز أعمالك ، وتجلس وقتاً طويلاً في قراءة أوراق بسيطة ، تغلب على هذا الضعف واقراً بعينيك فقط تنجز أكثر

٩ - أعد ملخصاً لما تقرأه :

سوف تعرف قبيل الإمتحان أهمية إعداد ذلك الملخص ، حين تستطيع أن تراجع المادة بكل سهولة ويسر في حين يمر أصحابك بمنعطف خطير في تلك الليلة حين لا يجدون متسعاً من الوقت يراجعون فيه جلّ المادة ، اجعل ملخصك هذا يشمل النقاط الرئيسية ، مع عدم إهمال النقاط الفرعية ، فتعرض لها بالتلميح ولا داعى للخوض فيها ، اجعل هذا الملخص بأسلوبك

واكتب ما فهمته بالضبط ، اعرض هذا المخلص على الكتاب المدرسى مرة ثانية لتتأكد أنه تعرض لأصل الموضوع ولم يدع شيئاً رئيسياً .

١٠ - اقرأ في أي وقت شرط عدم الإجهاد :

من الصعوبة بمكان تحديد وقت معين للقراءة أو المذاكرة بأنه أنسب الأوقات وأن غيره أقل منه في المرتبة ، وإن كان هناك بعض الدراسات الغربية تشير إلى أن معدل التحصيل في الساعات الأولى من اليوم أفضل من غيره في بقية اليوم ، ولكن ذلك يختلف اختلافاً بيناً تبعاً لاختلاف الأفراد واختلاف أمزجتهم ، وهناك مبدأ هام يقره علم النفس وهو مبدأ « الفروق الفردية » فلا يوجد اثنان على وجه الأرض من البشر متشابهان في صفاتهم النفسية والمزاجية تشابهاً تاماً .

شهدت مشكلة كبيرة بين طالب وولى أمره حول الإستذكار بالليل والنهار - وكان الطالب ضعيفاً نسبياً في المادة العلمية - الطالب يصّر على الإستذكار بالليل حيث أنه لا يستطيع التركيز إلا في ذلك الوقت ، وولى أمره يصّر على أن هذا ضد مصلحته وخير له أن يذاكر أثناء النهار فهي فترة طويلة وكافية ، والسهر سوف يجهد جسمه وعقله ، ولن يستطيع استيعاب ما لديه من مواد دراسية .

وانتهت المشكلة بأن وافق ولى الأمر مضطراً للسماح للطالب بالمذاكرة ليلاً وشيئاً فشيئاً تحسنت درجات الطالب تحسناً ملحوظاً ، وانتقل إلى مرحلة من مراحل التفوق الدراسي !! .

يفضل كثير من الطلاب المذاكرة صباحاً بعد الفجر ، ويفضل آخرون وقت العصر ، وكثير من الطلاب يذاكرون جيداً في نهار رمضان وهم صائمون ،

﴿ كيف تذاكر بطريقة علمية ﴾ ٢٩ ﴿﴾

وأخرون لا يستطيعون المذاكرة بجد إلا بعد الإفطار بساعة أو أكثر .
والخلاصة أن المذاكرة والقراءة تنفع وتجدى فى أى وقت ويختلف ذلك
من شخص لآخر حسب طبيعته النفسية والمزاجية ، وظروفه الخاصة ولكن
يشترط عدم الإجهاد ذهنى أو العضلى وقت المذاكرة ، وأن تذاكر حين تشعر
بشهية للمذاكرة

