

## الفصل الرابع

لماذا يتعين عليك أن تقرأ كما لو كنت  
طالباً في الصف السادس؟  
وماذا يتعين عليك أن تفعل حيال ذلك؟

يرتكز أساس التعلم الثاني في قدرتك على القراءة بأسلوب أكثر ذكاءً. عليك أن تتذكر قاعدة (ق.ج) - القراءة عملية جوهريّة؛ إذ إن القراءة - في حقيقة الأمر - هي مهارة أساسية (جوهريّة) للحياة؛ إذ يتم تأكيدها بصورة مكثفة خلال سنوات المدرسة الأساسية (الابتدائية) وبشكل طيب. إن كل فرد منا يعلم أن الأطفال الصغار، الذين لا يستطيعون القراءة بصورة جيدة، تكون لديهم احتمالات أكبر - مقارنة بمن يستطيعون - للفشل في المدرسة وفي الحياة معاً.

ومن ثم، كيف يمكن أن تصف حياتك كقارئ؟ بشيء من الجدية، عليك ملء الفراغات التالية:

أنا قارئ \_\_\_\_\_

إن معظم الإجابات الشائعة هي إجابات موضوعية مقبولة. ولكن معظم الإجابات التي وردت إلينا في الورشة، التي نعقدها بهذا الصدد، كانت قريبة من:

- سريع.
- بطيء.
- جيد.
- سيء.
- متوسط.
- حسب الحاجة (كلما استدعت الظروف).

المصطلحات الموضوعية. إنني (المؤلف) أريد منك أن تفكر جدياً في إجابتك، لسبب يمكنك أن تخمنه (حسب السطور التالية) حسناً، الآن توأ، فإنك كرجل أعمال، أو مدير، أو قائد، أو أب، أو أم، أو كمجرد شخص بالغ، فإن قدرتك على القراءة بصورة مؤثرة (فاعلة)، هي مسألة -بالفعل- مهمة للغاية لنجاحك، أكثر بكثير من الأهمية، التي كانت عليها القراءة في أيام المدرسة الأساسية فيما مضى. وكقارئ لهذا الكتاب، فأنت بالأحرى جزء من تجارة المعلومات؛ إذ يمكنك أن تحصل على رصيد لعقلك، من هذه القراءة، أكثر من رصيد تحققه بيديك؛ وهذا يعني أن التعلم - ليس في حقيقته مجارة لما تحصله، وإنما هو تدفق واستمرار إلى الأمام- وهنا تكمن الميزة التنافسية المقصودة من التعلم. وأضف إلى ذلك حقيقة أن حجم المعلومات الذي تحصله أنت، ومنافسوك، وعملاؤك، وزملاؤك وأطفالك يتسم بإتاحة عالية ووضوح على قدر كبير من الدقة، ذلك إنه مهما كان عملك، فإن جزءاً كبيراً من هذا العمل يكمن في القراءة.

أي من الجملتين القادمتين يمكن أن تعتبرها مشكلة بالنسبة لك:  
بدرجة مماثلة كاملة، ستقرأ كما لو كنت طالباً في المستوى السادس

هذا اختيار يتعين عليك كما أدليت به بالفعل.. إذا كنت مثل 99٪ من عملائنا، فإنك ستقوم بقراءة هذا الكتاب، الآن مباشرة، بالطريقة نفسها التي كنت تقرأ بها كتبك، وأنت

في المستوى (الصف) السادس؛ إذ أنك سوف تستخدم التقنية نفسها، وبالسرعة نفسها، وبالنسبة المتعلقة بفهم ما تقرأ نفسها، تمامًا مثلما كان عمرك أحد عشر عامًا.

وهذا ليس خطأك، فأنت لست سيء المستوى أو كسولاً؛ إذ أنك لم تتلق -من قبل- تدريباً على تحسين أدائك القرائي. وبصورة أكثر تحديداً، فهذا هو المعدل المقبول -مستوى الصف السادس. وتقريباً بالنسبة لكل واحد منا، فإن تدريبك العملي على كيفية قراءة أو التعلق بكلمات من صفحة مطبوعة (أو شاشة كمبيوتر) سيبدأ فيما يتجاوز رياض الأطفال بقليل، و ينتهي عند المستوى السادس.. ربما كانت لديك -فيما قبل- "حصص قراءة" دون المستوى المطلوب لعدة سنوات بعد ذلك، ولكن ذلك الأمر، كان -في أغلبه- متعلقاً بكتب القراءة ومناقشتها. ولكن الأمر المروع في ذلك، هو أنك لم تتعلم كيف تقرأ. ومن ثم، دعنا نكتشف أين وكيف يمكنك ذلك.

### اختبار أساسي

مثلما فعلنا من قبل مع قدرتك على التذكر والاستدعاء، فأنت بصدد القيام بتمرين قصير لتقييم نقطة بدايتك. ولأداء هذا التمرين، فأنت بحاجة إلى قلم رصاص وميقاتي (شيء تستطيع به قياس الوقت). وأياً كان نوع الميقاتي الذي تستخدمه، قم بضبطها على مؤشر (الصفر)، ثم امض بعدها في قراءة المقالة، التي سترها في الجزء التالي، وهي بعنوان أفضل الجميع في كل العصور، وهي مقالة لديّ منذ عدة سنوات قليلة مضت.. ابدأ في تشغيل ميقاتك، ثم ابدأ في قراءة المقال، كما لو كنت تقرأ أي شيء آخر. لا تحاول أن تتخيل نفسك في سباق ما، فكل المطلوب أن تقرأ بالطريقة نفسها، التي اعتدت أن تقرأ بها من قبل.. جهز نفسك وجهاز المقالة وابدأ.

### أفضل الجميع في كل العصور

لدي ميزة مراقبة أكثر الفرق شهرة في الرياضات الحديثة، وحسبها تسعفني الذاكرة - فإنه من المحتمل أن ثمة فريقاً، الأكثر شهرة، بين كل الفرق التي شاركت في البطولة القومية. ربما لا يكون الفريق القومي للنساء، في لعبة كرة السلة، الملمح الوحيد للهروب من اضطهاد الرجال (يقصد المؤلف أن الفريق قد حقق من الشهرة ما يتفوق به على فريق الرجال - المترجم)، ولكنه كان فريق السيدات لكرة السلة بولاية كنتيكميت؛ فمنذ عام 2008 إلى عام 2010 استطاع الفريق أن يحقق نتيجة 0-78، أي تحقيق المكسب في 78 مباراة، تتضمن فيما بينها بطولتان، محتلاً المركز الثاني في الفوز بعد فريق السلة بجامعة أوكلاهوما، بقيادة جون وودين، الذي استطاع تحقيق الفوز بمعدل 88 مباراة.

وعندما واتتني الفرصة لأرى تلك القوة الرائعة في الأداء، والتي تستحق البقاء لمشاهدتها. حقاً لم يكن الأمر مخيباً لدي على الإطلاق.

### #1 حتى الأفضل في كل العصور يمكن أن تكون أوقات إخفاق

اللاعبة يوكون، والتي استطاعت في مباراة مصيرية، إن تحقق البطولة الجامعية لكرة السلة لصالح فريق ستانفورد في مباراته في النهاية ضد فريق هوسكايس، الذي كان قد فاز بالبطولة في العام السابق، حيث استطاعت برميثين ثلاثيتين أن تحسن المباراة في 20 ثانية (47-53)، فاستحقت لقب أفضل لاعبة تنس في كل العصور... ورغم ذلك، يثور التساؤل: هل يمكن لأفضل لاعبة على مر العصور أن تعاني من الإخفاق والفشل. الإجابة: نعم، هذا يمكن أن يحدث أحياناً؛ حتى يدل ذلك على أنه حتى مستوى التميز قد يحتاج إلى تنوع؛ إذ إنني أو من بأنك محاط بالأفضل بين الجميع طوال الوقت؛ إذ أنك لن تستطيع أن تقرأ عنهم، إن لم تكن وسطهم، وإذا لم تكن موقناً بان هناك لحظات إخفاق، قد تصل إلى أسبوع أو يوم أو ساعات - لا تندم، فإن ذلك يحدث أحياناً، وكل ما عليك أن تفعل ما تستطيع القيام به.

### #2 تذكر من أنت (تذكر قراراتك)

لقد تعرض فريق يوكون لإخفاق شديد في النصف الأول من المباراة النهائية؛ حيث لعبوا بمهارات متواضعة وثقة محدودة ودافعية هشة؛ حيث لم يتذكروا من هم، وكيف كانوا الأفضل.. ولكن حدث شيء ما غير عادي، جعل الفريق يتذكرون من هم، ومدى قدراتهم

وأنت تبدأ أولى خطواتك لاستعادة إنجازاتك العظيمة. فأنت تبدأ أولى خطواتك لاستعادة إنجازاتك العظيمة. فأنت تبدأ أولى خطواتك لاستعادة إنجازاتك العظيمة.

ما المدة التي ستستغرقها لقراءة ذلك؟ \_\_\_\_\_ دقيقة و \_\_\_\_\_ ثانية.

إن المقالة التي قرأتها لتوك تقع في حوالي 500 كلمة، لذا فإنك تستطيع تحديد معدل سرعة قراءتك من خلال تقسيم الـ 500 على الزمن بمعيار الرقم العشري. ومن الأفضل، إن تستخدم الخريطة المعرفية المدرجة في الشكل (1-4).

شكل (1-4):

سرعة المعدل الأساسي للقراءة كان الوقت المنقضي: (30 خانة)	كلمة/ دقيقة معدل الكلمات التي قرأتها / الزمن (30 خانة)
10:	3.125
20:	1.515
30:	1.000
40:	750
50:	606
1:00	500
1:10	470
1:20	375
1:30	333
1:40	300
1:50	272
2:00	250
2:10	230
2:20	215
2:30	200
2:40	187
2:50	177
3:00	167
3:10	158

سرعة المعدل الأساسي للقراءة كان الوقت المنقضي: (30 خانة)	كلمة/ دقيقة معدل الكلمات التي قرأتها / الزمن (30 خانة)
3:20	150
3:30	143
3:40	136
3:40	130
4:00	125
4:10	120
4:20	115
4:30	111
4:40	107
4:50	103
5:00	100

### ماذا يعني إنجازك

بينًا لك فيما يلي السرعات المختلفة المتعلقة بقراءتك. ومن فضلك، ضع في اعتبارك أن إنجازك في القراءة لا يعكس شخصيتك أو عقليتك؛ فمعدل القراءة دون المتوسط لن يجعلك رجلاً دون المتوسط في المقام.. بل إنه يعني أنك تقرأ ببطء. والأمر الجيد في كل ذلك هو أنه أينما كانت نقطة بدايتك، فإن لديك القدرة على تحسين ذلك بشكل مؤثر. انظر إلى السطور التالية لكي ترى الكيفية، التي يمكن بها رصد الإنجاز أو المقياس القرائي.

معدل قراءة كلمة/ دقيقة أقل من 200 كلمة في المتوسط، وهذا يعني ما نسميه "محدث". إن الأداء بهذا المعدل من السرعة، فأنت تقرأ -أساسًا- بصوت عالٍ لنفسك. وما أعنيه هو أنك تقول كل كلمة تقرأها في ذهنك. وقد لا تلاحظ ذلك، ولكنه يماثل تلك الحالة التي تحرك فيها شفتيك أثناء القراءة. الشيء الإيجابي في هذا الأمر، هو أنك قارئ بارع للغاية، وأنت تؤمن بأن فهم ما تقرأ أهم بكثير من سرعتك في القراءة. أما الأثر (الجانب) السيئ، فهو أنك تستغرق وقتًا طويلاً، بالإضافة إلى أنك تؤدي ذلك بصورة غير صحيحة أو واعدة. إن القراءة ببطء لا تزيد بالضرورة من معدل فهمك - بل إنه في الحقيقة العكس صحيح عادة.

معدل قراءة كلمة/ دقيقة يقع بين 200-300 كلمة في المتوسط، وهو متوسط معروف لدى البالغين، كما أنه متوسط القراء في المستوى السادس. وفي تلك المرحلة من قراءتك النامية، فإنك تصبح فعالاً في قراءة كلمة واحدة في المرة. إن قراءة كلمة واحدة في المرة يبدو أمراً منطقيًا، ولكن بالطريقة التي تؤدي بها عينك -بالفعل- أثناء القراءة، فإن فكرة قراءة كلمة واحدة فقط في المرة سوف يحد من سرعتك، هذا بالإضافة إلى أن هذه الطريقة ستكون مجهددة لعينيك وذهنك، أكثر من القراءة التي تتجاوز الكلمة في المرة.

معدل قراءة كلمة/ دقيقة يتراوح من 300-400 كلمة في الدقيقة فيما يتجاوز المتوسط، وهو معدل يعني أمرين في وقت واحد، أولهما أنه يعني أنك كقارئ من النوعية التي تعرف بـ "مفكر"؛ إذ أنك لا تركز على سماع كل كلمة في ذهنك، كما أن عينيك تتحركان عند سماع الكلمة بصورة أسرع، وأنت في الغالب تفكر في المفاهيم في أثناء قراءتك. أنك تقوم بعمل وصلات و/ أو أداء نشط لما تقرأ. كما أنه يعني (ثانيًا) أنك غالبًا تقوم بعمل كثير من القراءة، سواء كنت تحبها أو كنت مجبرًا على أن تحبها، ولكنك على كل حال تستحق التهنتة. وإحصائيًا، فإن 90٪ من القراء (قراء هذا الكتاب) يقعون في إحدى المعدلات الثلاثة السابقة، ولكن هناك معدلًا آخر، يرد في السطور التالية.

معدل قراءة كلمة/ دقيقة يتجاوز 450 كلمة "القارئ الماهر"، وسواء حدث ذلك بصورة واعية أو لا واعية، فأنت تقوم بأداء شيء ما، يسمح لك بأن تقرأ أكثر من كلمة في المرة، و/ أو أنك لا تحاول قراءة كل كلمة بمفردها. وإذا كنت ضمن هذا المعدل، فلك تهنتتي؛ إذ أنك في الغالب تقوم بأداء الأشياء التي سندرستها في هذا الجزء.

والأخبار الطيبة في هذا الصدد أنه لا يهم أين النقطة التي تبدأ منها الآن تواء؛ إذ أنك -بلا شك- لديك القدرة على إحداث تأثيرات وتحسينات هائلة على نطاق كل من السرعة والفهم في مدى قصير جدًا.

لقد أدت ذلك بنفسني. عندما أجريت هذا الاختبار لأول مرة في جامعة آبي ماركس-بيالي، وقد كنت وقتها في الثامنة عشرة من عمري، وكنت أعتقد أن مستواي القرائي سيتخطى المعدل المتوسط في القراءة؛ إذ دائمًا ما أحببت أن أقرأ؛ لأنني كنت أدرك

أهمية القراءة، وقد مارست ذلك كثيرًا قبلها. لقد كنت على صواب في كل ذلك؛ إذ وصلت إلى مستوى 340 كلمة/دقيقة بسرعة، تتجاوز المعدل المتوسط المطلوب كقارئ في المستوى السادس. وبمجرد أن تعلمت كيفية استخدام عيني بشكل أكثر إيقاعية، قفز المعدل في الحال إلى 700 كلمة/الدقيقة، وبممارسة أكثر وصلت إلى معدل 1000 كلمة/دقيقة. وثمة تقنيات أخرى (يتم تدريسها في الفصل التالي) جعلتني أسرع في معدل القراءة، وحافظت لي على معدلاتي الجديدة، مع القدرة على الفهم والاستيعاب بمستوى جيد، على الأقل، لاسيما عندما كنت أقرأ بمعدلات أقل من حيث السرعة.

إن طلابنا -عبر كل أنحاء البلاد- تمكنوا من القيام بذلك، وفي الورش العملية (غير التي تقدم على شرائط الفيديو- المترجم)، كان لدينا طلاب من المدارس الإعدادية والثانوية وطلاب جامعيين، ارتفع معدل قراءتهم من 200 كلمة/دقيقة إلى 200 كلمة/دقيقة (على مدى يوم كامل)، مترافقة مع زيادة ملحوظة في الفهم والاستيعاب. لقد رأيت بالعين، من كل أنماط الحياة ودروبها، يحققون النتائج نفسها مع مواد قرائية صعبة.

إن أسرع القراء في العالم يقرأون - بصورة منسقة وثابتة - بمعدل يتراوح من 5000 كلمة إلى 10000 كلمة/دقيقة، مع معدل فهم مقبول. وأنا أعرف أن الأمر قد يبدو نوعًا من الجنون، ولكن العقل البشري يتحمل القيام بذلك. والسؤال الآن: هل أنت في حاجة فعلية لمعدل قرائي يصل إلى 10000 كلمة/دقيقة في الغالب: لا، لست بحاجة إلى ذلك، وما أعنيه هو أن ذلك المستوى -أساسًا- يمثل المعدل الزمني للممارسة والأداء، وليس للحياة ذاتها!! ولكن ضع في اعتبارك ما يعنيه ذلك لكفاءتك؛ إذا تمكنت فقط من مجرد مضاعفة معدل قراءتك الحالي والاحتفاظ بمعدل فهمك نفسه. والأمر الأكثر أهمية أن تضع في اعتبارك -كذلك- تأثير كونك قادرًا على القراءة بمعدل السرعة الذي ترغبه، وبمعدل الفهم الذي تحتاجه؛ اعتمادًا على تحديك للصائب لك، من وجهة نظرك، في موقف خاص بك، ولأن ذلك هو ما يمكنك أن تفعله بسرعة بشيء يسير من التدريب.

## مفهوم "التروس" في القراءة الذكية

إنه لمن المفيد أن نستوعب مفهوم "التروس" أثناء القراءة؛ إذ إن هناك أوقاتاً، ترغب أن تكون فيها منهجياً منظماً للغاية وملماً بكل التفاصيل. عندما تقوم بقراءة جريدة أو عقد أو ربما بعض المواد القرائية، التي لم تألف قراءتها من قبل، فإنك بحاجة فعلية إلى أن تختبر معدلات قراءتك وفهمك لهذه المواد، وفي أوقات أخرى؛ تجد أنك تلم بجوانب كثيرة للغاية عن الموضوع الذي تقرأ فيه؛ أي إن هناك أوقاتاً يكون البطء في القراءة أكثر مناسبة، وأوقاتاً أخرى تكون في أمس الحاجة إلى القراءة السريعة.

إن قراءة البالغين تعني أنك قادر على ضبط سرعة أدائك بالطريقة، التي تناسب مع طبيعة الموقف الذي تواجهه؛ فأثناء قيادة السيارة، يفضل البدء بالترس الأول (ناقل السرعة الأول-المترجم) لمدة خمسة عشر ميلاً، على نطاق ساعة، عند تجاوز منطقة مدارس، ولكن عندما تقود على الطريق السريع، فإن قيادة السيارة على معدل السرعة الأول سوف تحرق الموتور. ومعظم الناس، يبدأون باستخدام ناقل السرعة الأول (أي معدل قراءة بطيء-المترجم) عندما يحتاجون إلى معدلات قارئ المستوى السادس!!

وعندما تنمي "تروس قراءة" أعلى، فإنك تمنح نفسك اختيارات لم تتح لها من قبل.

## ثلاث عادات قرائية يمكنك التقليل منه

لكي تنمو تلك التروس الأعلى، فأنت بحاجة إلى أن تكون مدركاً لما يمكن أن يعوقك. فإذا عرفت كيفية أن تقرأ، المواد القرائية على اختلافها، فإن هناك ثلاثة أشياء تحدث بحكم العادة أثناء القراءة، ومن المحتمل أنك لا تدرك قيامك بها، ولكنك تفعلها؛ لذا فإن تقليل أي منها أو كلها سيحسن -بصورة مؤثرة- من تركيزك، وسرعتك في القراءة، وفهمك لما تقرأ.

## الشروء الذهني (الاستغراق في أحلام اليقظة)

هل حدث لك ذات مرة، أثناء قراءتك، إن انتهيت من قراءة صفحة أو فصل وأدركت إنه ليس في يديك إلا قبض الريح (أي أنك لم تحصل في نهاية الأمر على شيء ذي

قيمة- المترجم) مما قرأته؟ إن هذا يحدث؛ لأن عقلك وقتها كان شاردًا — إنه لأمر مثير للحيرة، فعيناك بالفعل تجولت عبر سطور الصفحة كلها، ولكن عقلك كان مشغولاً بأشياء أخرى — من يدري؟ النقطة الفيصل هي أنك حققت المستوى (صفر) في فهم واستيعاب ما قرأت، وأنه يتعين عليك أن تعاود قراءة ما قرأته مرة أخرى!

الآن، هناك بالفعل مكان وزمان، تكون فيه تلك العادة مفيدة، عندما يدفعك ما تقرأه إلى أن يجعل عقلك يبحث عن صلة ما، ويشرد في شيء له علاقة بما تقرأه بالفعل.. وذلك بالفعل أمر مساعد ومفيد لك. إن أحلام اليقظة أمر غير معين -إجمالاً- إذ عندها يكون عقلك مجرد متجول.

والمثبت الأساسي لهذه العادة أمر بسيط للغاية - أن تمضي في قراءتك بشكل أسرع! إن عقلك يشرد منك أثناء قراءتك؛ لأن الأمر عمل بالنسبة لك. وإذا كانت لديك القدرة على أن تأخذ الأمر بسلاسة، فقم بمضاعفة ما تفعله (أي افعله مرتين)؛ فإن لعقلك قدرة وسعة إضافية هائلة، سوف يستخدمها من أجل شيء ما آخر. وعندما تتحدى ذهنك بسرعة أكبر، فإنه يجب ذلك ويبدل جهداً مضاعفًا؛ لكي يبقى معك على قدر التحدي، وهذا سيضاعف معدلات تركيزك وفهمك بصورة ملحوظة.

### التقهقر (العودة للوراء)

إن كل واحد منا -تقريبًا- أثناء قراءة أي شيء، يعاود بانتظام العودة أحيانًا، لأجزاء أو مواضع، سبق له أن قرأها.. وإذا لاحظت عيونهم -أثناء قيامهم بذلك- سوف ترى بالفعل كيف تتم عملية التقهقر هذه. وفي معظم الوقت، فإننا حتى لا ندرك أن هذا يحدث، وأنا بالفعل نقوم بذلك. وبقدر ما يمكنك التخيل، فإن هذه العملية من العودة إلى الوراء توضح لك مدى البطء المؤثر الذي تسببه لك أثناء القراءة، وهذا بالطبع أمر غير ضروري عادة.

مرة أخرى، فإن هناك وقتًا ومكانًا مناسبين لهذه العادة أن تحدث؛ أي إفساد مخطط هروب عقلك (إن صح التعبير- المترجم)، وهي واحدة من التقنيات، التي يتم تدريسها في

الفصل الخامس، حيث يتم تقديمها بشكل بارع للغاية، وبما يوضح بشكل جيد للغاية طرائق التخلص من هذه العادة.

### الهمس الذهني (وشوشة العقل أثناء القراءة)

وهي العادة الثالثة والأخيرة -التي تود غالباً أن تقلل منها- وهي تعتبر محاولة لأن تسمع كل كلمة تقرأها في رأسك. وإذا قمت بعمل ذلك، فأنت تحد من سرعة قراءتك إلى مستوى لا يتجاوز سرعة تحدثك، والتي تصل فقط إلى 150 كلمة/ الدقيقة.

إن همس العقل (الهمس الذهني) هو بالفعل مسألة شيقة بالفعل، عندما تقوم بقراءة قطعة من الأدب، والتي يكون فيها سماع المفردات هو أمر متكامل مع التجربة القرائية كلها؛ فهناك بعض المواد القرائية التي يمكن التعبير عنها بسماعها مثل السيناريو والحوار والشعر. وخارج هذه الدائرة، فإن الهمس الذهني لا يؤدي وظيفة أكثر من إبطاء معدل قراءتك وفهمك، وجعلك تبذل جهداً أكثر وأصعب بكثير عن الجهد الحقيقي الذي تحتاج إليه بالفعل.

وأحسن وسيلة لتقليل هذه العادات الثلاث بالفعل، هي أن تستخدم عينيك و/أو يديك (آليات القراءة الذكية لديك)، وإشراك المراكز البصرية لذهنك ونخك بصورة أكثر نشاطاً؛ لصالح المراكز السمعية، وهذا هو جوهر ما ستتعلمه -من هذا الكتاب- لاحقاً.

### لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

[www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain)

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!