

## الفصل السادس

### كيفية توظيف آليات قراءتك الذكية من أجل تحسين الفهم والاستيعاب والاحتفاظ بذلك

"إن مجرد القراءة بشكل أسرع لا يعني أن الأمور كلها على ما يرام؛ إذ أنك إذا لم تفهم ما تقرأ، فإنك تجلد عينيك بسياط من الارتحال عبر مليون ميل، في ساعة واحدة دون أن يكون هناك طائل يستحق أو جدوى نافعة. وفي هذا الفصل، سوف تتعلم مفهومًا واحدًا، الأسئلة الثلاثة، وتقنية فريدة من أجل تهيئة وتحفيز مخك على أن يواكب بين السرعة والفهم. كما أنك سوف تتعلم - في هذا الفصل - كيف يمكنك بنشاط تشغيل (توظيف) ما تقرأ، بما يجعلك قادرًا على الاستفادة منه إلى أعلى مستوى ممكن.

#### التوازن

بادئ ذي بدء، دعنا نوضح المقصود بتلك الأسطورة: **القراءة الأسرع لا تضر مستوى فهمك واستيعابك**. إن عديدًا من طلابنا يعانون من ذلك المفهوم الخاطئ بأنهم إذا قرؤوا بشكل أسرع، فإنهم لن يفهموا ما يقرؤونه. إنني أتفهم الكيفية التي يشعرون بها

ذلك الشعور، وأن هناك أوقاتاً ترغب فيها بالفعل أن تكون ممنهجاً في المدخل الذي تناقشه أو تستعرضه. هل تذكر مفهوم التروس "؟ في الأمثلة النوعية، التي تقوم بقراءة مادة ما، تكون صعبة للغاية، والتي قد تكون مادة تقنية بحتة، أو عن شيء لديك خلفية معرفية محدودة عنه، وحينها سيكون معدل القراءة الأبطأ أكثر فائدة من المعدل الأسرع للغاية... ولكن الافتراض المطلق (الصغرى) (أي الافتراض المائل إلى التعميم المطلق - المترجم) بأن القراءة الأسرع دائماً ما تكون قليلة التحصيل (أي ذات معدلات محدودة من الفهم - المترجم) ليس افتراضاً صحيحاً. بل إنه في الحقيقة، ما يكون العكس هو الصواب: الفهم والاستيعاب، يزيدان مع زيادة سرعة القراءة.

وغالباً ما يبدو هذا الأمر على خلاف ما يتوقع الكثير (مضاد للحدس)، ولكنه يبدو مفهوماً لو أنك قمت بمجرد التفكير فيه لمجرد لحظة، إن معظم قراء المستوى السادس يفتقرون إلى السرعة المطلوبة، وأن ذلك يعزى إلى العادات الثلاث التي ناقشناها من قبل في الفصل الرابع، وهي:

- تشتت الذهن.
- الارتداد (التقهقر بين مكونات المادة المقرؤة).
- الوشوشة (أي القراءة بصوت مسموع لدى القارئ).

وقد ثبت أن تقليل معدلات هذه العادات الثلاثة يحسن من معدل السرعة، وأن معظم هذه الزيادة في السرعة ينجم عن زيادة مذهلة في التركيز المطلوب لمجابهة أو مقاومة هذه العادات الثلاث. وعند تطبيق تمرين "تنظيم إيقاع العين" أو أي تقنية أخرى من تقنيات "اليد/ البطاقة" بصورة ذهنية ضعيفة؛ ينبغي عليك أن تكون واعياً.

ألا يعضد ذلك السبب القائل بأن زيادة التركيز نفسها، التي تدعم سرعتك يجب أن تتوافق مع معدل الفهم والاستيعاب؟ هذا ما حاولنا أن نشبهه في الورش التدريبية التي نعقدتها، حيث إنه صار من الشائع للغاية لدى طلابنا أن يروا الفهم والاستيعاب والسرعة منظومة واحدة، يرتفعان مع بعضهما إلى أضعاف ما هي عليه، وحقاً فإن هناك فجوات في الضم والاستيعاب إلى حد ما في بادئ الأمر، وهذا يحدث لأنه تطبيق التقنية الجديدة

لا يكون - في البداية كذلك - أمرًا مريحًا، ولذلك أحيانًا ما يصاب ذهنك ببعض الارتباك وعدم الوضوح.

وعلى أية حال، فإن عليك أن تلاحظ أنني قلت إن السرعة والفهم يرتفعان معًا إلى أضعاف ما هما عليه قبل ذلك. وأيًا كانت معدلات تقدمك، فإن هناك علاقة خطية بين القراءة ومجرد النظر، إذ إن عملك هو أن تجد أين ذلك الخط الذي تبدأ منه القراءة، ثم تحافظ على مواصلة تقدمه إلى معدل أفضل (أي تحرص على زيادة معدل سرعتك دون أن تخطئ عينك أو تغفل عن موضع القراءة الذي تحرك إليه - المترجم). وما ندرك حقيقته الآن - على أية حال - هو أن الزيادة في السرعة دائمًا ما تتبع زيادة في الفهم والاستيعاب. لذلك، فإن التحسن الإجمالي والمؤثر في أداء كقارئ، يعين أنه قد تم إعدادك وتهيئتك لتحصل على فهم واستيعاب أكبر. عليك أن تركز على السرعة أولاً، وتدع بعدها معدل فهمك واستيعابك يلحق بها، ثم يستقر أداؤك في نهاية الأمر (سرعة واستيعاب - المترجم) في مستوى أعلى، وبعدها تبدأ في التحرك لتحقيق أهداف أخرى، بعد أن تقوم بقياس ما حققته على ضوء إجابتك عن الأسئلة الثلاثة الآتية:

1- لماذا أقرأ ذلك؟

2- ما المجال الذي أحتاج فيه هذه المعلومات؟

3- ما الوقت الذي استغرقه في القراءة؟

اطرح على نفسك هذه الأسئلة الثلاثة، قبل أن تقرأ أي شيء، وهذا أمر حتمي، وكل الإجابات الواردة عن هذه الأسئلة ليست مدعاة للمساءلة - بل إنها مجرد مميزات - في حد ذاتها - سوف يتحكم إليها أداؤك الفعال الإجمالي. ومن خلال طرح هذه الأسئلة، فأنت تدمج مخك بطريقة تجعله مستعداً للعمل - إنها عملية إحماء!! كما أن هذه الأسئلة تضيف أيضًا التركيز والسياق ما تقرأه. وعندما تضيف هذين الشئين، فأنت بالتأكيد تؤدي بشكل أفضل. والأمر الأكثر أهمية، إن كلاً من التركيز والسياق سيجعلان نظام عمل شبكية العين وتنشيطها في الصدارة، وهو الجزء المختص في مخك، يجعلك ترى السيارة التي تقرر أن تشتريها. أن طرح تلك الأسئلة الثلاثة على نفسك، هو في حقيقة الأمر، طرح

على مخك، كأن تسأله: "ما الذي أبحث عنه هنا؟". وكما نعرف من مقدمة هذا الكتاب؛ فإنك سوف ترى ما الذي تبحث عنه، حتى على المستوى البالغ الدقة، والمتعلق بتجديد المادة القرائية.

إذا كان الشيء الوحيد الذي تؤديه بشكل مختلف- في القراءة متعلقاً بطرح هذه الأسئلة الثلاثة قبل الغوص فيما تقرأ، فسوف يتكون لديك انطباع قوي ومؤثر للغاية على معدلات قراءتك- أن الجمال الحقيقي في المسألة يكمن في أنه إذا استغرق طرق السؤال على نفسك عشر ثوان- فتأكد أنها عشر ثوان، قد تم استثمارها بشكل جيد.

### لماذا "القراءة الذكية" وكيف؟

إن الإشارة الدالة على حدوث ذلك، تكمن في الففرة التي يحدثها ذلك "الكوانتم" المتصل فيما بين سرعة قراءتك والفهم والاستيعاب بما يشكل الخلفية المعرفية. وإذا كان لديك قدر كبير من الخلفية المعرفية لما تقرأه، فإن مخك سوف يتنبأ- بشكل طبيعي- عما سيحدث في الخطوة التالية. وهذا سوف يسمح لك بملء الفراغات بشكل أكثر دقة، حتى عند التحرك إلى معدل سريع ومرتفع. كما تسمح لك تلك الخلفية المعرفية بتحديد طبيعة الأداء، بمعنى متى يمكنك أن تقفز عابراً جزءاً ما في قراءة سريعة عابرة، ومتى يمكنك بالفعل القراءة بثبيت وإمكان، ربما والتوقف لتسجيل بعض الملاحظات. إن الخلفية المعرفية تغدو أشبه بقنبلة نووية داعمة لكل من الفهم والسرعة في أكبر واحد معاً. ليست هناك أكثر قوة من ذلك في هذا الصدد...

لذلك، فإن علينا أن نبين لك الكيفية التي تحوز بها الخلفية المعرفية، فيما يتعلق بقطعة جديدة من مادة قرائية، إذا لم تكن لديك هذه الخلفية بالفعل؟ حاول أن تطبق القراءة الذكية!

إن القراءة الذكية (التي تعرف اصطلاحياً بـ "القراءة الخادعة/ المراوغة") هي عملية بسيطة للمراجعة الإجمالية الدقيقة لقطعة/ جزء ما من مادة قرائية قبل قراءتها. يمكنك أن تمارس القراءة الذكية لأي محتوى يتضمن معلومات- كتاب، مثل هذا الكتاب الذي بين

يدك، وجريدة/ صحيفة يومية، ومجلة- أي شيء ليس برواية أو قصة أو عمل خيالي. وفيما يلي سبب هذا الاستثناء:

كل عمل غير خيالي (غير روائي/ قصص) يبدأ بما نسميه: "تصميم وإخراج الكاتب"؛ إذ إن رؤية الكاتب (تصميمه/ إخراجه) تمثل بالضرورة التشریح الهيكلي لعمله؛ فالكاتب يؤلف رؤيته من الأفكار الرئيسة في البداية، ثم تضيف إليها كل الأفكار الثانوية، التي لصقتها وتبرزها، ليكون العمل في نهاية الأمر شيئاً ومثيراً: إن الفكرة الرئيسة لأي عمل غير خيالي توجد في التصميم (الرؤية/ البينة) الخاصة بالكاتب. وإذا استطعت أن تقرأ/ تدرك رؤية الكاتب/ تصميمه، قبل أن تقرأ العمل كاملاً، سواء أكان فعلاً أم مقالة أم أي شيء آخر، فإنك بذلك تكون قد طورت كماً (ثقلاً متخماً للغاية) هائلاً من الخلفية المعرفية المتعلقة بذلك العمل.

وسوف تجد- حرفياً- خارطة طريق، وستقوم بقراءتها، بعد ذلك، في وقت قصير للغاية. إن الأخبار الطيبة في هذا الصدد، هي أنه يمكنك قراءة لتصميم العمل أولاً- والذي قد يكون غير صريح، إلا إنه لا يحتجى كامناً على مسافة بعيدة (أي إن كل ما تحتاجه لمعرفة ذلك التصميم هو نظرة مدققة للمنهجية التي صمم بها المؤلف/ الكاتب عمله- المترجم). ولكي تقوم بمراجعة إجمالي لفصل ما أو مقالة، حاول أن تجرب هذه العملية الثلاثية الخطوات:

الخطوة الأولى- اقرأ الفقرة الأولى... فهي الموضوع الذي ستتعلم فيه تطبيق مخطط المراجعة الإجمالي أو الهدف الإجمالي للمادة القرائية.

الخطوة الثانية: اقرأ الفقرة الأخيرة.. إذ إن ذلك عادة ما يربط بين بداية المادة القرائية ونهايتها مع بعضها البعض، كما يبين لك نطاق التحرك من نقطة إلى النقطة التي تليها.

الخطوة الثالثة: اقرأ الجملة الأولى أو الجملتين الأولى والثانية، من كل فقرة من الفقرات المكونة للمادة المطلوب قراءتها، حيث يمكنك العثور- آنذاك- على الفكرة الرئيسة للفقرة. وإذا أردت- بالفعل- أن تكون واثقاً من ذلك، فيمكنك أيضاً قراءة الجملة الأخيرة من الفقرة؛ باعتبارها رابطة لما سبقت قراءته...

تلك هي القراءة الذكية باختصار، وسوف تكون مدهولاً من مدى السرعة التي تتمكنك بها شحذ ذهنك وتهيئته لما تقرأه بالقيام بالقراءة الذكية في البداية.

وفيما يلي أفضل ثلاثة أساليب لاستخدام القراءة الذكية:

1- كأداة لجز الحشائش والأعشاب: في الغالب سوف تعلمك المراجعة الإجمالية كل ما فعله الكاتب، وأحياناً أكثر من ذلك، بل من المحتمل أنك قد لا تكون بحاجة إلى المعلومات وقتها. وقد يذهب الأمر إلى أبعد من ذلك، في أنك لن تحتاجها مطلقاً. وفي تلك الحالة، يمكنك أن تستوعب مضامين المادة القرائية التي أمامك، حتى قبل أن تبدأ. يالها من راحة!

2- كرقية إجمالي. بافتراض أنك ترغب في أن تواصل أدائك بعد القراءة الذكية الإجمالية، فأنت الآن تعرف كل الأفكار الرئيسية التي سوف تتعلمها. لقد تسلحت بخلقيتك المعرفية، وشحذت مخك (ذهنك) وأعددتها؛ ليستوعب كل ما يقرأ على أي مستوى عالي.

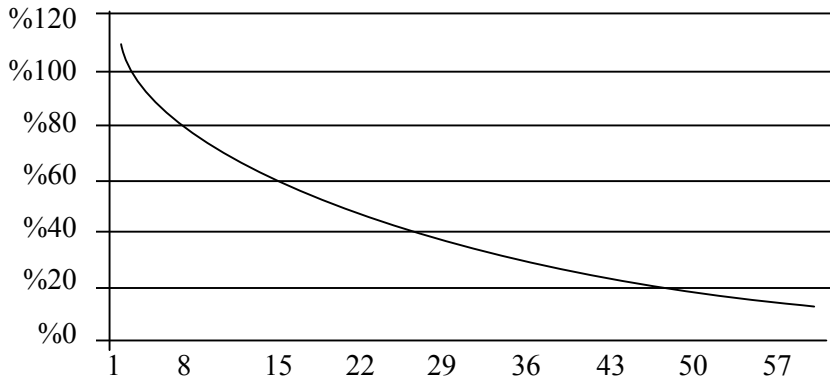
3- كمراجعة: حتى بعد أن تقرأ شيئاً ما، فقد ترغب في أن يقود إلى ما قرأته وتراجعه أو تنعش ذاكرتك مرة أخرى. وقد تكون بصدد إعداد نفسك لخوض اختيار ما، وقد ترغب كذلك في معرفة مكونات المادة القرائية وتقديمها، خلال عرض ما للجمهور ... وهكذا. إن المراجعة الإجمالية السريعة هي مجرد تذكرة لاستحضار أو استجلاب ما قرأته إلى مخك (ذهنك) مرة أخرى.

لذلك، فإنك عندما تضاعف معدلات ما تعلمته في هذا الجزء، فإنك - بالتأكيد قد حصلت على أسلوب قوي للغاية لكل من: شحذ قدراتك الذهنية لترى ما تحتاجه، ومن ثم يمكنك الوصول إلى خارطة طريق لكل ما أنت على وشك قراءته. وعندما تمزج بين الأسئلة الثلاث للقراءة الذكية مع المراجعة الإجمالية لقراءتك الذكية للمادة القرائية التي تقوم بقراءتها، فإنك سوف تدهش من مدى الكيفية التي تستطيع بها هضم المعلومات، ومدى السرعة التي يتم بها ذلك، وعلى أعلى مستويات ممكنة من الفهم.

وإذا لم تكن قد قمت بذلك - بالفعل - من قبل، فإنني أود أن أوصيك، بأنه قبل كل، فصل تالٍ "لهذا الفصل (أي الفصول من السبع حتى نهاية الكتاب - المترجم) في كتاب "درب عقلك لتحقيق النجاح" بأن تطرح الأسئلة الثلاثة على نفسك، ثم تقوم بتطبيق تقنية "القراءة الذكية" قبل الانغماس في القراءة.. سوف تفهم أكثر وتستوعب أكثر وتحصل بشكل أكثر سرعة.

### مفتاح الاحتفاظ بهذه القدرات: تشغيل تفاعلي نشط

التقنية الأخيرة التي نحن بصدد عرضها والتعامل معها، وفي هذا الجزء، هي تقنية الاحتفاظ بهذه القدرات (أي بمعدلات السرعة والفهم الجديدة- المترجم). هل سبق لك من قبل أن قرأت كتابًا، على الرغم من أنه "كان كتابًا مرهقًا"، ثم بعد مرور يوم أو يومين - على ذلك - لم تستطع أن تتذكر بالفعل: ما الذي كان يضمه الكتاب؟ إن ذلك أمر طبيعي أيضًا، يحدث لكل شخص منا، خاصة إذا كنت تقرأ بشكل غير واع، وهناك خريطة معرفية مشهورة باسم "منحنى إيبينجهاوس للنسيان"؛ ويمكن أن تجد صيغًا عديدة للغاية من ذلك المنحنى، ولكنها تبدو ماثلة للشكل البياني (1-6).



شكل (1-6): منحنى إيبينجهاوس للنسيان.

وهذا يوضح - بشكل أساسي - كيف أن استدعاء أي شيء، بمرور الوقت، يضعف دون مراجعة، وهذا يفسر سبب اعتبار معدل أو مفهوم المراجعة والتكرار (ساعة واحدة، يوم واحد أسبوع واحد) مسألة في غاية الأهمية للاحتفاظ طويل - المدى بالمراجعة. وكذلك ينطبق الحال على الاحتفاظ بالمعلومات - كما هي الحال في المادة القرائية - فإنه يميل إلى الضعف، حتى إذا كان أسرع من الأحداث الحياتية أو الأشياء التي يتعلمونها بنشاط أكبر.

ومع القراءة اللاواعية (السلبية، كلمة كلمة، ودون تنظيم لإيقاع العين، ودون استخدام لتقنية البطاقة)، فإنك سوف تستعيد فقط 15٪ مما قرأته بعد 3 أيام، وتلك بالطبع نتيجة غير مرضية. ولحسن الحظ، فإن هناك بعض الأشياء السهلة بالفعل، والتي يمكنك القيام بها أثناء القراءة لتدعم قدرتك على الاحتفاظ بها تقرأ؛ وليصل معدله إلى 50٪، بل وحتى إلى 75٪، والمفتاح إلى كل تلك الإنجازات يكمن في أنهم يجعلون القراءة أكثر تفاعلية ونشاطاً وإدماناً، وكلما زادت مراكز مخك التي يمكن أن تندرج في علمية القراءة، وما تقرأه، زاد العائد الذي تحصل عليه.

### العامل الداعم الأول للاحتفاظ بما تقرأ #1 - القراءة المنغمة

ببساطة، فإن القيام بما تعلمت القيام به في هذه الفصل القليلة السابقة يجعل عملية القراءة أكثر نشاطاً وإدماناً. إن استخراج التنظيم الإيقاعي للعين، وإشراك يديك، واستخدام الأسئلة الثلاثة والقراءة الذكية أمور تفعل الكثير للغاية بصدد مضاعفة تركيزك؛ إذ إن لها تأثيراً هائلاً على قدرتك على الاحتفاظ بقراءتك ومعلومات. وببساطة، فإن تنظيم قراءتك ومنحها الصوت المميز بهذه الأساليب يمكنه أن يدعم قدرتك على الاحتفاظ بالمعلومات لمدة ثلاثة أيام بنسبة 50٪.. يا له من أمر رائع!!

### العامل الداعم الثاني للاحتفاظ بما تقرأ #2 - إلقاء الضوء المؤثر

تعد استراتيجية إلقاء الضوء المؤثر - على نقاط معينة - أثناء قراءتك استراتيجية مذهلة للاسترداد ما تقرأ. ما المقصود بـ "إلقاء الضوء المؤثر"؟ إذا كنت من قبل تقوم



بقراءة وإلقاء ضوء على صفحة كاملة؛ فالأمر ليس المقصود به ذلك تمامًا.. وقد لا يبدو هذا أمرًا سيئًا (إذ قد يساعدك على تحديد النقاط التي تشعر أنك راغب في قضاء وقت أطول في قراءتها عندما تقرأ مادة قرائية ما للمرة الثانية)، ولكنه في حقيقة الأمر، يحقق الكثير من الإنجاز لمسألة الاحتفاظ بما تقرأ. إن إلقاء الضوء المؤثر يماثل تمامًا تلك الكلمات المكتوبة ببنط أسود في السطور السابقة، في هذه الفقرة، ويمكنك أن تلاحظ أنه إذا كنت تقرأ فقرة، تبدو كالفقرة السابقة، فإن رؤية الكاتب قد ناقشت في موضع سابق المكونات اللازمة لها. إن إلقاء الضوء المؤثر عملية انتقائية، كما أنها تتطلب فكرًا واعيًا، وأن معظمها سوف يكون في البداية والنهاية التي تتكون منها الفقرة. وهذه استراتيجية أخرى، يمكنها أن تدعم احتفاظك الثلاثة الأيام إلى ما يزيد عن نسبة 50٪.

### العامل الداعم الثالث للاحتفاظ بما تقرأ #3 – الملاحظات الهامشية

الملاحظات الهامشية هي مفهوم بسيط، قد يمكنك - بالفعل - أن تستخدمه، وهو أنه يحدث عندما تقرأ، ومعك قلم في يدك، وتقوم بتسجيل ملاحظات لنفسك في الهامش المصاحب للقراءة (المادة القرائية) ذاتها. وهذا هو المستوى الثاني من الإدماج؛ لأنه يتطلب منك أن تفكر وتقوم بإحداث الصلات بالتشغيل عبر مخك، وتعبر عن كل ذلك بيدك. إن القيام بالملاحظات الهامشية ليس بعد إلا تقنية أخرى، يمكن أن تزيد بمعدل احتفاظك بالمعلومات والقراءات بمعدل يزيد إلى 50٪ من معدلاتك السابقة.

### مثبت للاحتفاظ بالقراءات - ملاحظات كاملة

إذا أردت قدرة احتفاظ بقراءاتك / معلومات ذات أداء عالٍ في التحمل والأداء، وذات درع واقٍ من التآكل، وذات مصداقية عالية ودرجة نفاذ خالية (صفرية)، فأنت تؤد أن تمضي قدمًا في طريقك لتعرف ما المقصود بـ "ملاحظات كاملة"، والتي تعني حرفيًا أنك تقرأ عند قراءتك لمواد قرائية مقابلة للمادة القرائية، التي يتعين عليك أو ترغب في قراءتها أصلاً، إذ أنك عندما تقرأ، فإنك تقوم بأخذ فترات راحة صغيرة، لكي تعيد تلخيص أو وصف ما قرأته في عبارات ما، وأنت بذلك تدعو القراءة إلى الدخول عبر مخك، وتقوم بتشغيل مضمينها ومعانيها، ثم تقوم بتفسيرها لنفسك على الورق في كلمات

وصياغة خاصة بك. ويمكنك - عندئذ - بتسجيل كلمات مفتاحية، والوصلات الذهنية، بين العمل المقصود والأعمال الأخرى، والنقاط الحاسمة، والجمل الكاملة... مهما كان نتيجة أدائها بالنسبة لك. إن المفتاح الرئيسي للملاحظات الكاملة يكمن في أنك إجمالاً تقوم بعمل المادة القرائية الخاصة بك (المادة الناجمة عن تسجيل الملاحظات الكاملة - المترجم) باستخدام مخك وعينيك ويديك وقلم. ومن أجل التوصل إلى أسلوب راقى التنظيم لأداء ذلك، فإنه يمكنك الوصول إلى أو إبداع "دفتر ملاحظات كورنيل" وله صفحات منظمة ومدرجة مصحوبة بتعليقات متعلقة باستخدامها (أمر يمكن التأكد منها). وحتى بالنسبة لدفتر الملاحظات العادي/ المنتظم، فإنه أخذ/ تدوين الملاحظات الكاملة أشبه، بالصواريخ العابرة، والتي يمكنها أن تحدث زيادة مذهشة في القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات أو القراءات بنسبة تصل إلى 75٪.

إن الطريق مهده أمامك لأن تمضي فيه! لقد أصبحت لديك بعض الآليات العظيمة، وبعض الإستراتيجيات المدهشة، ليس فقط من أجل قراءة أسرع، ولكن أيضًا من أجل فهم واستيعاب أفضل وتركيز أعلى وقدرة أقوى على الاحتفاظ بما تقرأ. كما أنك ستعرف بصورة جيدة كيف تسلح نفسك بالعتاد اللازم؛ للدخول إلى الجزء التالي من رحلة كتاب "درب عقلك لتحقيق النجاح"، ألا وهو تحطيم إنجازاتك السابقة بإنجازات أفضل منها ياله من أداء!!

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!