

الفصل الرابع

القراءة المثالية للحصول على نتائج أفضل

يقول ربنا تبارك وتعالى :

﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾

[الزمر : ٩]

السرعة والتركيز

إن القراءة الجيدة لا تقلُّ أهميةً عن المدرسة ذاتها، ولا شكَّ أن كثيراً من الطلاب يمقتون القراءة. وأما الذين يحبون القراءة فأولئك هم الذين يقرؤون بشكل جيد، ولا يعانون من مشاكل أثناء القراءة. ويمكننا أن نستنتج من هذا أن كل فردٍ يحب في هذه الحياة ما يستطيع أن يفعله بشكل جيد، كما قال رسول الله ﷺ: "اعملوا فكل ميسر لما خُلِقَ له". وقد صُمِّمَ هذا الفصل ليساعدك على تحسين مستوى قراءتك، لذا، فحتى إذا كنت تكره بعض المواد الدراسية، فإن القراءة الجيدة والسريعة ستقصرُّ عمر كراهيتك لتلك المواد، فالقراءة إذن أمر أساسي للنجاح الدراسي.

إن غالبية الطلاب الذين تتدنى درجاتهم ونتائجهم الدراسية يحتاجون إلى المزيد من المساعدة في القراءة وتحسين مهاراتهم فيها. ولا عجب أن يكون آخر درس قراءة مارسوها كان في الصفوف الابتدائية العليا، بل ومن المحتمل جداً أن معظم هؤلاء أيضاً لم يدرسوا مادة التركيز والفهم والقراءة السريعة في حياتهم على الإطلاق. وإن مهارات القراءة القوية والعالية السرعة تجعل الدراسة والمدرسة متعةً رائعة، وتمنح الطالب الكثير من الوقت الذي يمكنه أن يفعل فيها ما يشاء من الأمور المباحة الأخرى. ولعل أحد أهم أبواب التعلُّم هو ما يتعلق بمهارات القراءة السريعة. وهذا ما سنحاول التركيز عليه في هذا الفصل.

نحسين سرعة القراءة

١- زد سرعة قراءتك

هل تعتقد أنك سترتاح في الدراسة إذا ضاعفت سرعة قراءتك الحالية؟ وماذا تقول إذا استطعت أن تزيد سرعة قراءتك بمعدل عشرين مرة، نعم، (٢٠) مرة؟ بل، ومع هذه الزيادة الملحوظة في السرعة، يزداد فهمك، وتركيزك على ما تقرأ. ولا تظنّ هذا ضرباً من المستحيل، بل إنه أمر ممكنٌ تماماً، بعون الله وتوفيقه، وقد سجّل لنا هذا في التاريخ. فالإمام الشافعي، رحمه الله، كان يحفظ ما يقرأ من النظرة الأولى، بل وكان يغطي الصفحة المجاورة كي لا تتداخل معلوماتها مع معلومات الصفحة الأولى في ذاكرته التصويرية التي أكرمها الله بها لحفظ هذا الدين العظيم. وعلمياً، يمكن أن نقول: إن العقل البشري قادرٌ، من حيث المبدأ، أن يرى ويفهم المادة التي يقرأها بسرعة مماثلة لسرعة قلب الصفحات في الكتاب، وهناك من البشر من يستطيع القراءة بتلك السرعة. وهناك في العصر الحديث أشخاصٌ عُرِفوا بالسرعة الفطرية على القراءة مثل: روزفلت، وكيندي رئيسي الولايات المتحدة الأمريكية، إلى جانب عدد كبير من الأفراد الآخرين. وقد عُرِف أمثال هؤلاء بالقراء الموهوبين؛ أي: الذين يقرأون بسرعة عالية جداً، مع الفهم والتركيز الدقيق

والسريع. ويمكن أن نجد القراء الموهوبين في أي مجال من مجالات الحياة، وفي أي فئة عمرية من البشر. فالقراءة هي مهارة فردية لا علاقة لها بالسن، أو الوظيفة، أو الوراثة، أو الذكاء. ولعل السبب الوحيد في عدم قدرة الفرد على القراءة السريعة هو أن المواهب الطبيعية التي يتحلّى بها الطالب قد خُفّت في المدرسة.

لا تزال طريقة تعليم القراءة في المدارس كما كانت منذ أكثر من مئة سنة. ومن الطريف أن القارئ المتوسط لا يزال يقرأ اليوم بالمعدل ذاته الذي كان يقرأه الفرد قبل مئة عام أيضاً. ويقرأ معظم الناس العاديين ما بين ١٠٠-٤٠٠ كلمة/دقيقة، وهذا هو المعدل التقريبي العام، وقد يكون هناك استثناءات لهذا المعدل، تزيد وتقص. ويلاحظ أن الأشخاص البطيئ القراءة يعاقبون بشدة اليوم في عصر المدنية والتقنية الحديثة في حياتنا الحالية، وذلك ببساطة لأنهم لا يستطيعون الإلمام بالحجم الهائل من المواد المكتوبة، والمطبوعة، والمعروضة على اللوحات الدعائية المرئية على الشوارع والطرق العامة. ونأمل أن تعدّل المدارس طريقة تعليم القراءة بحيث يصبح معظم الطلاب في الأجيال التالية أوفر حظاً، ويتاح لهم إمكانية القراءة السريعة والاستمتاع بنتائجها وفوائدها. ومن الناحية النظرية، فإن العامل الوحيد الذي يحدد معدل متوسط القراءة هو خلفية القارئ في الموضوع الذي يقرؤه، والهدف من القراءة، والقدرة على تقليب الصفحات بسرعة. وقد أجريت اختبارات قراءة لكتب مقررات دراسية صعبة، وكان هؤلاء القراء قد قرؤوا آلافاً من الكلمات/دقيقة، وكانت نسبة تركيزهم وفهمهم عالية نسبياً، وهذا يعني أن

لدى هؤلاء القدرة على قراءة حوالي ١٠-١٢ صفحة/دقيقة. وبنتيجة هذا الاختبار لم يتمكن هؤلاء القراء الموهوبون من قراءة أكثر من (٢٠٠) مئتي كلمة/دقيقة! وبهذا نقول بكل أمانة: إن بإمكان القارئ المتوسط أن يزيد سرعة قراءته بشكل ملحوظ باتباع التقنيات المتاحة اليوم.

ما هو العائق الذي يحد من معدل قراءة الفرد اليوم؟ إن إحدى عادات القراءة السيئة، مثل: القراءة بصوت مسموع، وإعادة قراءة المواد التي انتهت القارئ من قراءتها، وعملية التثبُّت المطولة، وهي أن يتوقف القارئ ويحملك في الكلمة التي يقرؤها ويحاول تهجئتها في نفسه قبل قراءتها جهراً، وحركة العين المحدودة التي لا تتيح للقارئ الانتقال إلى الكلمات المجاورة لقراءتها بعد الفراغ من قراءة الكلمات الأولى من الفقرة التي يقرؤها، وهذا يسبب فقدان موقع القراءة والاضطراب في محاول للتعرف على المكان الذي انتهت القراءة إليه. وتتسبب هذا العادات السيئة للقراءة كلاً مما يلي: إجهاد العينين، والملل، وبطء القراءة، وانخفاض التركيز وفهم ما تتم قراءته. ولا يفتقر القارئ إلى القدرة على القراءة، ولكنه يفتقر إلى التدريب المناسب. وبما أننا تعلمنا كيف نقرأ ما بين ١٠٠-٤٠٠ كلمة/دقيقة، فإننا أصبحنا أكثر ميلاً للاعتقاد بأن هذا المستوى هو "المستوى العادي"، إلا أن متوسط معدل القراءة العادي يتراوح ما بين ١٠٠-١٠٠٠ كلمة/دقيقة، وكلا المعدلين صحيح بوجه عام. ويحتاج تحسين معدل سرعة القراءة إلى وقت وتدريب مناسب.

ولا يمكن أن يتعلم الفرد من خلال كتاب، ويحصل على المساعدة الضرورية ذاتها التي يحصل عليها من مدربين متخصصين لتحسين سرعة

قراءته بشكل ملحوظ. ومن المؤسف أن برامج الكمبيوتر التي تعلم الأفراد كيفية زيادة سرعة القراءة لا تزيل عادات القراءات السيئة التي ألفوها وأصبحت جزءاً من حياتهم الثقافية، بل تصبح هذه البرامج الآلية بمثابة عكاز فقط يتعكز عليها القارئ، دون أن تعطيه الكفاءة والتحسين المطلوبين. وسنقدم في هذه العجالة بعض الإرشادات المفيدة التي تساعد القارئ على تحسين سرعة قراءته نسبياً، إلا أننا ننصح بالالتحاق بمعهد متخصص في تحسين سرعة القراءة بوجود مدرّبين مختصين في هذا الموضوع، واتباع برنامج علمي منظم، وبقضاء الوقت الضروري اللازم لتعلم هذه المهارة الهامة.

٢- متابعة موضع القراءة بالأصبع

علّمنا أساتذتنا ومدرسوننا ونحن في المرحلة الابتدائية ألا نتبع القراءة بأصبعنا ونضعها تحت الكلمات التي نقرأها. إلا أن هذه الطريقة في الواقع تساعد على زيادة سرعة القراءة والفهم. كما أنها تبني سرعة القراءة تدريجياً لأنها تحول دون الرجوع إلى الوراء، أو القفز عن مكان القراءة والقراءة من سطر أعلى أو سطر بعده، وهذا ما يستغرق إحصائياً سُدُس وقت القراءة. كما أن المتابعة باليد أيضاً تحول دون التوقّف للتثبيت من قراءة الكلمات وتهجئتها، وهي عادة القارئ البطيء الذي يحملق في الكلمة، وخاصة الكبيرة والصعبة، والعبارة الطويلة، ويستغرق وقتاً أطول لتحليلها وتجزئتها إلى أجزاء يمكنه قراءتها بشكل سليم، مما يؤدي إلى مزيد من البطء أثناء القراءة. كما أن تتبع القراءة بالأصبع أيضاً يزيد إمكانية فهم النص المقروء، إذا أن هذه الطريقة توجّه بصرك إلى موقع محدد على الصفحة، بدلاً من السماح لعينيك من

التجول في الصفحة كلها، وبالتالي يسرح ذهنك مع عينيك، فتفقد جزءاً كبيراً من التركيز والفهم لما تقرأ. ويستحسن، بكل بساطة، أن تضع أصبعك تحت الكلمة الأولى من الفقرة التي تقرؤها، ثم حركها حسب سرعة قراءتك، وبمعدل مريح لك، محاولاً تتبع كل كلمة في الفقرة التي تقرؤها. وتأكد من نقل أصبعك إلى السطر التالي عند انتهاء السطر الذي تقرؤه. واقرأ الكلمة التي تقع فوق أصبعك مباشرة، ولاحظ كيف يرتفع معدل سرعة قراءتك بشكل ملحوظ.

استخدم يدك [أصبعك] أثناء القراءة!



"تُعتبرُ هذه الطريقة مفيدة لبناء سرعة القراءة لدى القارئ، لأنها تحول دون الرجوع إلى الوراء، أو القفز عن مكان القراءة والقراءة من سطر أعلى أو سطر بعده، وهذا ما يستغرق إحصائياً سدس وقت القراءة.

٣- تعلم كيف تعدّل معدل السرعة

حاول ألا تقرأ كل النص بسرعة واحدة. فيجب أن تقرأ القصص الخفيفة مثلاً بسرعة أكبر، بينما اقرأ النصوص العلمية والفنية بنصف السرعة التي تقرأ بها القصص والكتب الأدبية عامة. وعندما تقرأ مادة سهلة أسرع في القراءة فإنك ستقرأ كمية أكبر، وستستمتع بالقراءة. ويجب أن نتنبه إلى أن هناك سوء فهم يدعي بأن: "القراءة السريعة تدمر المتعة بالقراءة". فهذا أمر غير حقيقي. فالطالب في الصف الأول في المرحلة الابتدائية مثلاً، يقرأ بسرعة قراءة معدلها يتفاوت ما بين ١٠-٥٠ كلمة/دقيقة، إلا أن طالب المرحلة الثانوية المتقدمة، أو الجامعية، قد يقرأ بمعدل يتفاوت ما بين ١٠٠-٥٠٠ كلمة/دقيقة، أي: أسرع بعشرة أضعاف ما يقرأه طالب المرحلة الابتدائية، فهل يا ترى فقدنا سعادة الاستمتاع بقراءة الكتب التي نقرأها؟ قطعاً، لا، بل قد يستمتع القارئ في هذه المرحلة أضعاف ما كان يستمتع به وهو في الصف الأول الابتدائي حين كان يقرأ ببطء. حدّد الهدف من قراءتك، واقرأ ما تريد لتحقيق مستوى الفهم والتركيز للمادة التي تقرأها. فإذا كان الهدف من القراءة هو الاستمتاع والتسلية اقرأ بسرعة أكبر من السرعة العادية. وأما في حالات القراءة الخاصة، أكثر من تدوين ملاحظات عما تقرأه، وأعدّ قراءة الفقرات الصعبة مرةً، وأخرى، وثالثة إذا احتاج الأمر، وحاول التركيز إلى أبعد حد ممكن لتفهم كل ما تقرأ، وليس لحفظه كما هو مكتوب.

٤- انظر إلى نفسك على أنك قارئ جيد

كيف تعتبر نفسك بالنسبة للقراءة؟ هل أنت قارئ بطيء، أو أنك تعتبر نفسك قارئاً سريعاً؟ انتبه! إن أعمالك متسقة مع مفهومك عن نفسك وقدراتك. أجبر نفسك على القراءة والفهم والتركيز إلى أكبر قدر ممكن. واعتقد في نفسك أنك قادر على أن تحصل على ما تريد من قراءتك إذا رغبت أن تفعل هذا. وإن اعتقادك بأنك قادر على القراءة السريعة هو وحده ينفك بتحقيق هذه التوقعات الطيبة.

إن كل فرد يمتلك آلية التحمس للحصول على الهدف المطلوب، وهي القدرة التي يجب إطلاقها وتحريرها من مكانها بشكل سليم لتوجه الفرد بشكل آلي إلى تحقيق الهدف الذي حدده لنفسه. وماذا يعني هذا المبدأ بشكل عملي؟ إنه يعني أن يصبح الفرد قادراً على برمجة نفسه ليصبح قارئاً أفضل وأسرع وأمهر، أو أي شيء يريده أو يرغب به، وذلك باستخدام آلية النجاح الذاتية التي استودعها الله عز وجل في كل إنسان عاقل. وإن آلية النجاح هذه هي غريزة فطرية يوجهها هدف معين يمكن حثه وتحريضه.

احرص أن يكون الهدف الذي تقرأ من أجله مرغوباً بالدرجة الأولى، وإلا فلن يتلقى النظام الداخلي الذاتي الإشارة الواضحة التي يحتاجها للانطلاق والعمل. وحاول أن تتخيل صورة واضحة لنفسك وقد حققت الدور الذي تطمح إليه، كأن تصبح مديعاً في الإذاعة أو التلفزيون، أو معداً برامج، ومقديماً للبرامج الإذاعية وغيرها. وأما إذا كنت تريد تحسين معدل سرعة القراءة، فاجلس بوضعية مريحة، وأغمض عينيك، وتخيّل نفسك جالساً على مكتب

مريح، وتقرأ الصفحة تلو الصفحة، تفهمها جيداً، وتتذكر بسرعة كل ما قرأته وتدونه في ملاحظاتك. وحاول أن تتدرب على هذا التمرين مرة أو مرتين يومياً ولمدة دقيقتين إلى خمس دقائق في كل مرة. وسترى تحسناً ملحوظاً على معدل سرعة قراءتك خلال أسابيع قليلة، بعون الله وتوفيقه.

٥- حاول أن ترى كلمات أكثر أثناء القراءة

لعل أحد أهم أسباب بطء القراءة هو القراءة "بتركيز بصري شديد" على منطقة محددة وصغيرة من السطر المقروء، وأن يكون القارئ قد اعتاد النظر إلى كلمتين أو أكثر قليلاً أثناء القراءة، وإن هذا الأمر يحد سرعة القراءة بقدر كبير. إن "التركيز البصري" على القراءة يختلف عن مجال الرؤية العادية، ويمكن شرح هذا الاختلاف بسهولة. ماذا ترى عندما تنظر من النافذة؟ هل تركز عينك على نقطة صغيرة لا تتجاوز أبعادها ٢×٢ سم مثلاً؟ والحق أنك ترى مجالاً كبيراً ومتسعاً أكبر من عرض النافذة. ويجب أن تنظر إلى صفحة الكتاب الذي تقرأه بهذا الشكل أيضاً.

ولا بد من التدرب بشكل جيد حتى تستطيع اكتساب المجال البصري العادي للقراءة. ويتطلب هذا النوع من التدريب كتاباً من الحجم الكبير واستخدام اليدين معاً. خذْ مصحفاً من القطع "الجوامعي" الكبير، وقلّب صفحاته بسرعة باستخدام اليد اليسرى من الأعلى، وانظر بعينيك من الأعلى إلى الأسفل على كل صفحة محاولاً أن تنظر إلى كل ما تحويه الصفحة. أرحْ يديك وابسطهما جيداً. أتبعْ عينيك يدك، محاولاً أن ترى أكبر عدد من الكلمات الموجودة على الصفحة. ابدأً بمسح كل صفحة لمدة ٢-٣ ثوانٍ، وابدأ

بتقليل هذا الوقت تدريجياً بالنظر إلى كل صفحة، إلى أن تصل إلى نهاية الصفحة بالوقت اللازم لقلبها تماماً. ابدأً بتقليب ٢٠ صفحة/دقيقة، ثم زد هذا العدد تدريجياً إلى أن تصل لتصبح قادراً على تقليب ١٠٠ صفحة/دقيقة، وذلك خلال شهرين من التدريب. وسيساعدك هذا التدريب على رؤية عدد أكبر من الكلمات في كل مرة تنظر فيه إلى صفحة جديدة، وذلك بالحيلولة دون حدوث عملية التركيز البصري الضيق المساحة على عدد محدود من الكلمات. وكرّر هذا التدريب لمدة خمس دقائق يومياً لمدة أربعة أسابيع. ويجب أن تتذكر أنه لن تستطيع تحسين سرعة القراءة دون تدريب على ذلك. فالقراءة هي مهارة عملية مثلها مثل أي مهارة تريد اكتسابها والتميز فيها، أي أنها تحتاج إلى تدريب مستمر لتصل إلى المستوى المنشود. ولن يفيدك كل الكلام، ولن تفيدك الكتب والمحاضرات، ما لم تدرّب نفسك شخصياً على القراءة العملية لتطبيق ما تتعلمه في هذه المحاضرات والدورات المكثفة على القراءة. ومن المهم جداً أن يتعلم القارئ كيف يمكنه أن يرى عدداً أكبر من الكلمات كلما نظر إلى أي صفحة يقرأ منها. وإن مدة التدريب التي لا تزيد عن خمسة دقائق يومياً على هذه العملية ستساعدك في تحسين سرعة قراءتك، كما تساعدك في تقليل عدد الكلمات التي لا تراها وأنت تنظر إلى الصفحة التي تقرؤها.

ويتخوف بعض الطلاب من أنهم إذا قرؤوا بسرعة سيفوتهم كثير من الكلمات. إلا أنهم يعرفون أكثر الكلمات التي يقرؤونها من الصفحة التي يقرؤونها ابتداءً. ويمكننا أن نقول إن لغتنا العربية الشريفة تشتمل على أكثر

من مليون مفردة، إلا أننا لا نبالغ إذا قلنا إن نسبة ٦٥٪ مما تتداوله الكتب والمقالات والصحف والمجلات، أساساً يوجد في قائمة، لا نبالغ إذا قلنا إنها لا تتجاوز ألف كلمة، وهذه الكلمات هي "الروابط، وحروف الجر، وحروف العطف، وكان وأخواتها، وإن وأخواتها، والحروف الناصبة، والحروف الجازمة، وأسماء الشرط، وأسماء الإشارة، والأسماء الموصولة وما شابه ذلك". فعلى سبيل المثال: تشتمل الجملة الأولى من هذه الفقرة على كلمات هي: "من، أنهم، إذا، إلا، التي، لا، إن"، فإذا حذفنا هذه الكلمات ستصبح الجملة هزيلة تماماً، إلا أنه يمكنك قراءتها، وفهم ما تعني، مثلاً: "يعرفون أكثر الكلمات يقرؤونها". وبما أنك تعلمت روابط الجمل، وقرأتها مراراً، وهي الألف كلمة تقريباً التي أشرنا إليها آنفاً، فيجب ألا تدع لهذه الروابط مجالاً لإبطاء سرعة قراءتك والاستمتاع والاستفادة مما تقرأ.

ويذكر أحد مشاهير الأطباء النفسيين، بناء على الأبحاث التي أجراها، أن القدرة البصرية للقارئ هي حوالي (٤) أربع كلمات في جزء من مئة جزء من الثانية. أي، بمعنى آخر، يستطيع القارئ أن يقرأ (٤٠٠) كلمة/ثانية، أو ٢٤٠٠٠ كلمة/دقيقة، وهي الكلمات التي نستطيع أن نراها ونفهمها ونستوعبها، وهذه من القدرة الإلهية التي استودعها الله فينا.

وذكر الباحث النفسي الأسترالي أن العقل البشري يمكنه أن يعالج المعلومات العميقة خلال ٠,٠٠٠٢ من الثانية، ويعرّف هذه المعلومات العميقة بأنها الإرشادات الفنية الصغيرة. ويتعجب بعض الطلاب ما إذا كانوا يستطيعون استيعاب المادة التي يقرؤونها إذا قرؤوا بسرعة عالية. والذي نطلبه

الآن، أن نقبل هذا الأمر على أنه حقيقة واقعة. وما عليك إلا أن تتدرب عليها وسترى أن "الماء يكذبُ الغطاس" كما يقول المثل، وستعجب للنتائج الفورية التي تراها.

لا تقلقْ لأنك لم تفهم كل ما هو مكتوب عندما تقرأ بسرعة. إنك سترى كل ما كتب، وستفهمه، إلا أن القراءة بحد ذاتها لا تعني أنك ستحتفظ في ذاكرتك بكل ما قرأت. ويمكن الاحتفاظ بالمعلومات التي تريد الاحتفاظ بها في الذاكرة، أو التي تريد حفظها بشكل عام لاستخدامها لاحقاً، باستخدام طريقة التذكُّر، وليس بالقراءة البطيئة. والواقع أن القراءة البطيئة تتسبب في سرحان الذهن وعدم التركيز على المادة المقروءة، بل وتتسبب أيضاً بسوء الفهم، وقلة التذكر لما قرأت.

إن المستوى المثالي للقراءة هو مستوى ذهني بحت. وهذا يعني أنه يجب ألا تحجز المعلومات التي تقرؤها وتحبسها في دماغك بسبب وجود بعض المشاعر السلبية كالقلق، والعُصاب، والخوف من عدم الفهم أو عدم الحفظ. وإن المرء إذا استطاع أن يطور إمكاناته وقدراته ومواقفه من هذه الأمور استطاع أن يزيد سرعة قراءته.

يستحسن أن يحدث الإنسان نفسه عندما يقرأ بسرعة عالية. ناقشْ بصوت مرتفع موضوع كل فقرة لتزيد الموضوع وضوحاً وتعزيزاً في الذهن. إن مهارة التفكير بصوت مرتفع تمكنك من معالجة الأفكار والمفاهيم بشكل أفضل.

وإذا أردت تحقيق الفهم والتركيز أثناء القراءة السريعة، يجب أن تكون ملماً بموضوع المادة التي تقرؤها. ويمكنك الإلمام بالمادة باتباع الخطوات التالية:

(١) اقرأ كتباً ومقالات أخرى عن الموضوع. (٢) حاول أن تكون لك تجربة شخصية في الموضوع. (٣) القراءة السابقة. والهدف من القراءة السابقة في الموضوع ذاته أن يصبح القارئ على دراية بالأفكار الأساسية، وأن يستطيع تنظيمها وفق نموذج معين. كما أن خطوة التنظيم هذه هامة جداً في تطوير سرعة قراءة الكتب الدراسية المقررة.

وهناك ملاحظة أخرى يمكن أن تساعد القارئ على زيادة سرعة القراءة، وكثير من الناس يغلطون هذه النقطة، وهي: أبعد الكتاب حوالي ١٠-١٤ سم عن المسافة العادية لبعد الكتاب عن العينين أثناء القراءة العادية. وفي هذه الحالة، لن تجهد عينيك في التركيز، إذ أنه كلما ابتعدت الأجسام عن العين قلَّت الحاجة لحركة العين كي تتمكن من رؤية هذه الأجسام جميعها. لذا، احرص أن يكون الكتاب على مسافة ٤٠-٤٥ سم من العينين أثناء القراءة السريعة، وسوف تستمتع، بحول الله، بزيادة سرعة القراءة، وفهم ما تقرأ، وتقليل إجهاد العينين.

القراءة للفهم والاستيعاب

١- اقرأ بسرعة لتحسين قوة التركيز

إن القراء الذين يمتلكون أفضل قدرة على فهم ما يقرؤون هم عادة سريعو القراءة. وكلما أبطأت في القراءة ازداد احتمال "سرحان الذهن" لديك، وقلت قدرتك على التركيز على ما تقرأ، وبالتالي تناقص "الفهم" لما تقرأ. وإن تنمية "فهم ما تقرأ" هو عملية يقوم بها الدماغ، وعادة يألفها الفرد، وليس "لغزاً" من الألغاز المحيرة. بل إن عملية "فهم ما تقرأ" تتألف من شقين: (١) تصور تلك المعلومات وتنظيمها في المخ، و (٢) ربط تلك المعلومات بما تعرفه أساساً. وهناك عدة عوامل تقرر درجة فهم ما يقرأ القارئ من مواد. وهذه العوامل هي: الخلفية الموجودة لديك عن الموضوع الذي تقرؤه، ومهارات القراءة التي تتمتع بها، وطريقة تنظيم المعلومات التي تقرؤها وعرضها وترتيبها.

ولن يكون للقارئ أي مستوى لفهم المادة التي يقرؤها إذا لم يمتلك أصلاً المعرفة اللازمة بمصطلحات الفن، أو الموضوع الذي يقرؤه، وإذا لم تكن لديه خلفية عامة عن هذه المادة. ويعتمد فهم المادة التي تقرؤها إلى حد كبير على درجة معرفة القارئ بالمادة أو الموضوع الذي يقرؤه، إذ أن هذه الخلفية تزيد المعرفة بالمصطلحات المستخدمة في هذا الموضوع، لذا، يُسْتَحْسَنُ الإحاطة إلى

أكبر درجة ممكنة بالموضوع الذي يقرؤه أو يدرسه الفرد . فإذا استطعت تأمين هذين العنصرين، تصبح عملية الفهم تلقائية تقريباً، وتحدث العملية بشكل سريع جداً . فإذا كان لدى القارئ خلفية واسعة عن الموضوع الذي يقرؤه فهناك احتمال كبير أن تبدأ عملية الفهم من اللاشعور بسبب تلك المعرفة العامة . وتُفسَّر ظاهرة متوسط قراءة طلاب السنة الجامعية الأولى في القانون والشريعة مثلاً بأنها ما بين ٧٠-٢٠٠ كلمة/دقيقة مقارنة بمستوى أعلى من هذا بكثير لدى المحامي، أو العالم المتمرس الممارس لمهنته، بسبب عدم معرفتهم بالمادة وعدم وجود خلفية واسعة لديهم عنها . لذا، فيجب أن تكون أول عادة يجب بناؤها لتحسين مستوى فهم ما تقرأ هي الإلمام العام والخلفية الواسعة عن الموضوع الذي تريد أن تقرأه . ولعل أفضل طريقتين لتحصيل هذه العادة هما: الاستماع إلى كثير من المحاضرات عن الموضوع الذي تريد القراءة أو التخصص فيه، وقراءة المزيد من الكتب والمقالات في الموضوع ذاته .

٢- اقرأ بتفاعل لزيادة فهم المعاني

إن عملية القراءة هي عملية تفاعلية، وليست من جانب واحد فقط . فيجب أن تتوقع الحصول على أفكار جديدة مما تقرأ، كما يجب أن تقرأ ولديك هدف محدد في ذهنك . حاول الإجابة على الأسئلة التي تخطر ببالك أثناء قراءة المادة بالبحث عنها بين ثنايا الموضوع الذي تقرأه . وحاول أن تضع بعض الأسئلة في ذهنك عن الموضوع الذي تريد القراءة فيه قبل أن تقرأ، وليس بعد القراءة . فإذا بدأت قراءتك لكتاب ما ولديك أسئلة من هذا النوع، فإنك لن تكمل الكتاب إلا وقد حصلت على الإجابات التي تريدها عن أسئلتك .

فكّر ببعض النقاط الهامة عن الموضوع الذي تريد القراءة فيه، ثم اقرأ لتفهم هذه النقاط. كن واثقاً بأنك ستحصل على ما تريد، وسوف يعينك الله (على تحقيق مرادك. لا تجادل المؤلف أو الكتاب أثناء القراءة، واحتفظ بالنقد التحليلي إلى النهاية، إذا أن "المجادلة" تسبب لك بطأً في القراءة، وتُفقد القدرة على التركيز، وبالتالي لن تستطيع فهم تسلسل أفكار الكتاب. ويُستحسن أن تضع بعض علامات الاستفهام، أو التعجب على هامش الفقرات التي تختلف فيها مع الكاتب، ويمكن أن تعود إليها لاحقاً وتناقشها بتفصيل.

٣- اقرأ لتفهم، وليس لتحفظ

إذا أردت فهم ما تقرأ بشكل منطقي متسلسل، لا تتوقف عن القراءة لتحفظ ما تقرأ، وانتظر إلى وقت آخر للقيام بعملية الحفظ والمذاكرة هذه، وقمّ بها عند مراجعة ملاحظاتك التي تدونها عما تقرأ. اقرأ صفحة واحدة فقط من الفصل الذي تقرأه مثلاً، ثم لخصّ المعلومات التي وردت فيها في دفتر ملاحظاتك، ثم تابع القراءة. ويجب أن تقرأ دائماً بالسرعة التي تستطيع معها فهم الأفكار التي تقرأها.

٤- حافظ على رغبتك في الدراسة

يجب أن تكون لديك الرغبة فيما تقرأ أو تدرس، وإن لم توجد لديك هذه الرغبة، حاول بناءها وتأسيسها في دماغك. استخدم ما يُسمى: "التعزيز الإيجابي"، كأن تقول لنفسك مثلاً: "إذا أنهيت قراءة هذه المادة سأذهب وأفعل ما أحب، إن شاء الله". وتجنب، قدر الإمكان، ما يسمى: "التعزيز السلبي"، وهو أن تحذّر نفسك من مغبة الفشل، كأن تقول: "إذا رسبت في هذه المادة فلن

أستطيع الانتقال إلى السنة التالية". فإذا استطعت المحافظة على موقف إيجابي قوي تجاه المادة التي تقرأها، سيسهل عليك فهم المادة التي تقرأها لأنك في مثل هذه الحالة لا تقاوم ما ترغبه نفسك، بل تدعمه. وإن مقاومة القراءة والدراسة هي أشبه ما يكون بعملية الاضطراب وعدم معرفة ما يجب فعله في حالة السباحة أو الفرق في الماء. والسرُّ هو أن تطمئن وترتاح لكي تجد الحلَّ الأنسب لنفسك من الخروج من المأزق الذي أنت فيه.

٥- حاول تحسين العادات الجسدية غير السليمة

لا شك أن من الصعب أن تفهم ما تقرأ إذا كنت متعباً، أو نعسان، أو مُحَبَّطاً، أو تعاني من ألم. وقد يشتكي بعض الطلاب بأنهم لا يستطيعون فهم ما يقرؤون عند الثالثة صباحاً، مثلاً. وفي ذلك الوقت لا يستطيع الكثيرون فهم ما يقرؤونه في الجريدة اليومية، دَعَّ عنك أن تقرأ في كتاب دراسي مقررًا ومن المهم جداً لا أن تكون يقطاً ومنتبها تماماً فقط، ولكن أن تكون مرتاحاً أثناء العمل. حاول أن تكون مرتاحاً ومستعداً للتجاوب مع الموضوع الذي تقرأه. كما أن وضعية الجلوس أيضاً تؤثر على فهم المادة التي تقرأها. حاول الجلوس على مقعد مريح، وعلى طاولة إذا أمكن، فإن هذا أدعى إلى التركيز والفهم السليم لما تقرأ. اقرأ وظهرك منتصب تماماً، والكتاب مسطح أمامك على الطاولة على بُعد ٣٠-٣٥ سنتيمتراً من عينيك. وكلما ارتحت في جلستك وتمددت ستري أنك ستميل إلى الاستراحة، وسيدبُّ النعاس إلى جفنيك، وستفقد التركيز على القراءة، وستبدأ تشعر بالحاجة إلى النوم والراحة، بل قد تغطُّ في النوم فعلاً. وإذا أردت المزيد من الفهم، وسرعة القراءة، والقدرة على

تذكّر ما قرأت وحفظه، فاجلسْ بوضعية انتباه واهتمام بالدراسة، وتصرفْ مبدئياً كل جد واستعداد لتحقيق الهدف الذي تصبو إليه.

٦- استخدم عملية التعلُّم الطبَّقي

إن ما قدمناه في الفصل السابق هو أداة مفيدة جداً لتحقيق فهم ما يدرسه الطالب. وإن هذا الأسلوب يتعامل مع المادة المدروسة بشكل أساسي على عدة مستويات، كما يتطلب تدوين ملاحظات بعد كل مستوى أو مرحلة من مراحل الدراسة التطبيقية هذه. ونبين فيما يلي مراجعة مختصرة لما تضمنته تلك الطريقة المفيدة للدراسة:

١- حضرْ المادة التي تريد دراستها، واطلع عليها اطلاعاً عاجلاً قبل دراستها. ولاحظْ ما كُتِب بالحروف الغامقة من عناوين، ولاحظْ الملخصات، والعناوين الفرعية أو الجانبية، ولاحظْ الرسوم التوضيحية والوسائل البصرية التوضيحية الأخرى في الفصل المدروس، ولاحظْ أيضاً الجمل الرئيسية التي ابتداءً بها الكاتب أو المؤلف كل فقرة من فقراته. اكتبْ على دفتر الملاحظات واربطها مع الأفكار الرئيسية في المادة المدروسة. تصفَّحْ المادة المدروسة لتتعرف على تراكيبها اللغوية، وسهولة مادتها أو صعوبتها، وعلى طريقة تنظيمها وترتيبها كما وردت.

٢- سجِّلْ بعض الأسئلة عن المادة المدروسة بعد التصفح الأول. حدِّدْ الهدف من دراستك لهذه المادة، وحدِّدْ مستوى التركيز الذي تتطلبه منك هذه القراءة. تذكّرْ موعد الامتحان وأبقه في ذهنك أثناء الدراسة. وحدِّدْ هدفاً واقعياً حقيقياً للدراسة التي تقوم بها.

٣- اجمعُ الإجابات على الأسئلة التي وضعتها. اقرأ المادة المطلوبة فصلاً في كل مرة، أو في كل جلسة دراسية. وتحركْ خلال النص بسرعة تتناسب مع سرعة فهمك للأفكار التي تقرؤها. توقّف بعد قراءة كل صفحة، وأضفْ مزيداً من الملاحظات في دفتر الملاحظات الذي كتبت فيه ملاحظاتك. وحاول أن تدعم الأفكار الأساسية التي وضعتها سابقاً.

٤- قيّم نفسك ذاتياً. راجعْ الملاحظات التي كتبتها، واملأ الفجوات التي تركتها بين الأسطر في دفتر الملاحظات. وراجعْ المحتوى الإجمالي العام للملاحظات التي دونتها، والشكل العام لترتيبها. حاول أن تستحضر كل ما قرأت، وفكّر به، وتذكّر المعلومات التي قرأتها.

■ حضر

■ اسأل الأسئلة المناسبة

■ اجمع المعلومات المفيدة

■ قيّم نفسك

٧- نظم ورتب ما تقرأ

يحتاج الدماغ تنظيم المعلومات وترتيبها بشكل منطقي منظم كي يتمكن من حفظها وإبقائها لاستدعائها عند الحاجة. أعطِ الدماغ فرصة كي يرتب هذه المعلومات بتجميعها ضمن مجموعات يستطيع أن يتعرف عليها تلقائياً. حاول إعادة هيكلة هذه المعلومات على شكل أفكار يسهل تصورها أو تخيلها. وحاول استخدام أي نوع من أنواع تجسيد الأفكار وتمثيلها يمكنك استخدامه. وبعد أن تتصور في ذهنك وحدة المادة الموضوعية، وهيكلها العام، ستستطيع

فهم معانيها بسرعة أكبر. ابذل كل جهدٍ ممكن لتفهم الهيكل العام للمادة التي تقرأها، وكذلك لتفاصيلها.

٨- اكتب أثناء القراءة

تعود أن تكتب كل ما تتذكره من المادة التي تقرأها على دفتر أمامك، إذ أن هذه الطريقة ستساعدك على فهم النقاط التي تقرأها بشكل أفضل، ثم تكون النقطة التي تليها أكثر وضوحاً في كل مرة. وإن فهم المادة التي تقرأها يعتمد كلية على فهم الفكرة التي سبقتها. وكلما تحسن فهمك وتذكرُك للفكرة الأولى، سيتحسن فهمُك للفكرة التي تليها، دون شك.

حاول الالتزام بكل جزء من عملية الدراسة المطروحة لك، وسترى أن فهم المادة التي تقرأها سيصبح عادة مكتسبة، وبالتالي، ستبدأ خطوات على طريق النجاح الدراسي والحياتي معاً.

راجع النقاط التالية:

القراءة لتحسين السرعة:

- ١- يمكنك القراءة أسرع بكثير مما تتصور.
- ٢- اقرأ وتبع بأصبعك.
- ٣- تعلم كيف تعدل معدل السرعة حسب المادة التي تقرأها والهدف من القراءة.

٤- اعتبر نفسك من القراء الجيدين.

٥- حاول أن ترى المزيد من الكلمات عند النظر في الكتاب.

القراءة لتحسين الفهم:

- ١- اقرأ بسرعة لتحسين قوة التركيز.
- ٢- اقرأ بتفاعل لزيادة فهم المعاني.
- ٣- اقرأ لتفهم، وليس لتحفظ.
- ٤- حافظ على رغبتك في الدراسة وموقفك منها.
- ٥- حاول تحسين العادات الجسدية غير السليمة.
- ٦- استخدم عملية التعلُّم الطبقي [ذي الطبقات المتعددة]:
 - ❖ حضرّ.
 - ❖ اسأل الأسئلة المناسبة.
 - ❖ اجمع المعلومات المفيدة.
 - ❖ قيّم نفسك.
- ٧- نظّم ورتّب ما تقرأ.
- ٨- اكتب أثناء القراءة.

الشكل ٧

