

## هكذا تحقق شروط القراءة المثلى

الظروف الخارجية تكون عند بعضهم من قبيل الرياح غير المستحبة أو الطريق المنحدر الملتف، وتكون عند الآخرين من قبيل الإصابات والجروح أو الضغط العصبي المفرط، وعندما ينتاب الرياضيين العجز في حالة المباريات الكبرى تكون الأسباب حاضرة بين أيديهم بسرعة. أهو تمحل الأعدار لكل شيء؟ كلا، لأن المسألة تتوقف بالفعل إلى حد بعيد على مسألة أن يكون الرياضي بلغ النقطة س على وجه الدقة، وأن يستطيع استحضار مقدرته على الأداء، وهذا يقتضي ما هو أكثر بكثير من مجرد التدريب الهادف، ونسبة من الحظ، فلا بد من أن يكون كل شيء على مايرام بالفعل، وبمنتهى الدقة: الشكل اليومي، والصحة، ونضارة البدن وصفاء الذهن ومكان المباريات الأمثل،...

أمّن جَواً يضمن لك الشعور بالارتياح فأنت لا تستطيع أن تقرأ بسرعة وبدرجة عالية من الفهم، إلا عندما يكون كل شيء على مايرام.

والحال كذلك بالنسبة للقراءة، فإذا كنت تعاني، مثلاً، من حالة برد شديدة، أو كنت قد خلّفت وراءك يوماً ينطوي على ست عشرة ساعة عمل، فأفضل ما تصنعه أن تنفض يديك من الجرائد والكتب. ففي أمثال هذه

الظروف السلبية لا يخرج المرء بالكثير على أية حال، وإذا كنت تشعر، في مقابل ذلك، بالارتياح، ويتوافر، لك، فوق ذلك، البيئة المناسبة من أجل كتاب جيد أو مجلة ممتعة، فسوف تتولاك الدهشة: من السرعة العالية في قراءتك، ومن درجة فهمك العالية.

### المحيط:

لا فرق بين أن تكون في البيت أم في المكتب - جهز هناك مكانك للقراءة، بحيث تستطيع أن تشعر بالارتياح: وليكن مشرقاً، فسيحاً، مُسْتَجِباً مغرباً، هادئاً.

### الضوء:

إنك تصل إلى أفضل إنجازاتك في حقل المطالعة حالة توافر ضوء النهار. فلتقعد بالقرب من النافذة، بحيث يسقط الضوء على مادة مطالعتك من دون أن يخلف ظلاً، ولتنتبه في حالة الضوء المصطنع إلى وجود ضوء ساطع كافٍ ولا يكون معه بهرٌ للعيون، ولتوقد، إلى جانب مصباح منصة الكتابة أو مصباح القراءة، الإضاءة الخاصة بالسقف أيضاً.

### وضعية الجسم:

لتكن جلستك منتصبة القائمة، وأفضل ما تكون على مقعد أو كرسي لا هو بالمفرط في القسوة ولا هو بالمفرط في اللين، وله مسند ظهر مستقيم، وفي الحالة المثالية تتراوح المسافة بين عينيك والنص مسافة 25 و35 سنتيمتراً.

## الوقت:

هناك أناس يقال لهم أهل النهار وأناس يقال لهم أهل الليل، فبينما يكون بعضهم منذ الساعة السادسة صباحاً مشغول الوقت كله بالجولات، لا يصل الآخرون إلى أفضل حالاتهم إلا في المساء، وإذا لم تكن مرتبطباً بأوقات مطالعة محدّدة على أساس مهنتك، أو ظروف خارجية أخرى، فلتشرع ذات مرة في التجربة الآتية: اقرأ، في ساعات متباينة قدر الإمكان، واكتشف عن طريق الاختبار متى تكون مقدرتك على التركيز والاستيعاب في ذروتها.

### عشر تنبيهات عملية في صدد القراءة

- 1- لا تستطيع أن تقرأ مع التركيز إلا عندما تكون في حالة توازن من الناحيتين، الجسدية والنفسية، فالمشكلات التي تخطر ببالك على الدوام، تصرفك عن التركيز، شأن أشكال التوعك.
- 2- لا تسمح لشيء، أو لأحد، أن يخرجك من حالة الهدوء والراحة، أغلق التلفاز والمذياع، وجهاز الإجابة الخاص بالهاتف، وضع على الباب لوحة عليها عبارة «الرجاء عدم الإزعاج»، والحجرات التي يصخب فيها الأطفال وتثور ثأرتهم والمكاتب المؤلفة من قاعات كبيرة أماكن غير مناسبة للقراءة.
- 3- الأوراق والنصوص المرتبة تبعاً للغرض ترفع من مستوى دافع القراءة عندك، وعندما تضطر دائماً إلى البحث عن شيء ما تفقد المتعة.

- 4 – أشكال التعارض المفرد تصرف المرء عن القراءة، وإضافة إلى ذلك فإن عينيك سرعان ما ينتابهما التعب، عندما تضطر، على الدوام، إلى الملاءمة بين أحوال الضوء المتباينة، ولذلك لا ينبغي أن تكون الحجرة أكثر ظلمة من مكان مطالعتك إلا بقدر غير جوهري.
- 5 – أبعد كل الأشياء التي تتحرك والتي يمكنها أن تكدر صفو انتباهك، عن مجال رؤيتك: كالساعات ذات المنبه والدقات، والشموع التي يتراقص لهبها، والذباب الذي يطن في الأذان...
- 6 – لا تقرأ أبداً وأنت في حالة الرقاد فهذا الوضع غير مريح، ويقلل من التركيز، والكتب والجرائد ليست وسائل منومة!
- 7 – لا تضع نصك منبسطاً على المنصة، بل مائلاً بعض الميل، لكي تنشأ زاوية يسيرة. فالقراءة مع انحناء الظهر تجهد كثيراً.
- 8 – حتى النظارات الجيدة جداً تلتهم 15% من النور، ولذلك يحتاج أهل النظارات، بناءً على ذلك إلى إضاءة أكثر سطوعاً.
- 9 – اطرف بعينيك كثيراً.
- 10 – توقف عن القراءة من حين إلى آخر، ومارس بعض التمارين الرياضية العينية.

## القراءة في الحاسوب: فصل خصوصي تماماً

كان من يتحدث، حتى نهاية القرن العشرين، عن القراءة، يقصد بها، على سبيل الحَصْر، قراءة الورق المطبوع، ومع ذلك فقد دخلت الحواسيب كل مجالات العمل (تقريباً)، وفي الكثير من الإدارات: بحيث تحول جهاز الحاسوب (الشخصي) إلى وسيلة من وسائل الإعلام للحياة اليومية.

وبذلك تمّ أيضاً إدخال ثورة من إمكانيات تأمين المعلومات. وهاهي صحائف الشبكة العالمية، وبنوك المعلومات والأخبار المدرجة على شبكة الحاسوب تنافس الكتاب والجريدة القديمة الطيبة منافسة شديدة، ولاسيما في حالة الجيل الجديد (ولكن ليس في حالة الجيل الجديد وحده) وهذا تطوّر يحمل معه بالطبع تغييراً في السلوك الخاص بالمطالعة وفي العادات المتعلقة بالمطالعة، غير أنه ينطوي في الوقت ذاته على أخطار عديدة، فعلى قدر ما يبدو التعامل مع الحاسوب سهلاً إلا أنه يمكن للمشكلات الصحيحة التي قد يسببها، أن تكون فادحة. ومثال ذلك أن بحثاً صادراً عن معهد صحة العمل والصحة الاجتماعية في كارلسروهة أسفر عن النتائج التالية الباعثة للشعور بالصدمة.

لم يوجد، من بين أماكن العمل المرتبطة بالشاشة، البالغ عددها 14000 إلا ثمانية على مايرام - بينما أثبت الباقي أنه مضر بالصحة ببساطة، وعلى نحو مؤثر وفاجع.

ولهذا السبب ينبغي لك أن تستعرض لائحة التفقُّد الآتية قبل أن تقعد للقراءة surfen في حاسوبك، لأنك تستطيع، بمراعاة بعض القواعد الأساسية أن تخفف العبء عن عينيك على نحو ملموس.

### الشاشة:

تتراوح المسافة المثلى بين عينيك والراصد في حدود 50 سنتيمتراً على الأقل، بحيث يكون السطر الأعلى في النص على مستوى ارتفاع العين. انتبه إلى الأجهزة الخالية من مانع البهر والزغلة (اعتباراً من تردد للصورة يبلغ 75 هيرتز).

ولا بد أن يكون من السهل ضبط درجة السطوع وأشكال التعارض أو التضاد لكي تستطيع أن تكيّف شاشتك في كل وقت مع الضوء المتبدّل. كما تعدّ الكتابة السوداء على الأرضية البيضاء هي الأكثر قابلية للتحمّل بالنسبة للعين، ويجب أن يبلغ حجم الكتابة على الشاشة 3مم (10 نقاط) على الأقل.

### الإضاءة:

في الحالة المثالية يكون مكان عمل الحاسوب لشخص متوازن الإضاءة وشاشة الحاسوب الشخصي منصوب بحيث يكون اتجاه بصرك موازياً للنافذة.

وإذا أحدثت النافذة مع ذلك انعكاسات مشوشة فعليك بتخفيض أعواد الأباжور، وفي حالة الظلمة إلى جانب مصباح منصة الكتابة يترتب عليك إيقاد ضوء الحجرة أيضاً، وإلا لم يكن لعينيك بُدٌّ من أن تتلاءم على الدوام مع أحوال ضوء متبانية، كما يجب الإقلال ما أمكن، من حجب الإضاءة السقفية عندما تكون موضوعة فوق الشاشة مباشرة أو وراءها قليلاً.

### وضعية الجسم:

اجلس منتصب القامة، لأن هذا يخفف العبء على العمود الفقري. وعليك بتبديل وضعية الجلوس بصورة منتظمة ولذلك ينبغي أن يُزود كرسيّ منصة الكتابة بمسند ظهر مرّن يتلاءم مع الجسم ويكون مأموناً من الانقلاب. انتبه إلى الزاوية اليمنى، سواء بين العضد والزند، أم بين الفخذ والساق.

ومن المهم بالنسبة للعامل على منصة الكتابة أن ينهض قائماً في أثناء ذلك كثيراً ويعدو بضعة أمتار.

### لوحة الأزرار:

ينبغي أن تنصب لوحة المفاتيح منفصلة عن الشاشة وأن تستقر في مكانها راسخة، ولا يجوز أن تنزلق فوق المنصة في هذا الاتجاه أو ذاك.

انتبه إلى وجوب أن تتوافر لديك مساحة خالية كافية لكي تستطيع أن تسند كُلوّة كفك على المنصة.

**الفأرة:**

ينبغي أن يكون للفأرة شكل ينسجم مع اليد وسلك طويل بالقدر الكافي فقد انتقيت «الحيوان الصغير» المناسب، لأن العمل بالفأرة ست ساعات يُحْمَلُ السبَّابة تبعاً يماثل ما تتحمَّله الساقان في مشي على الأقدام مسافة 40 كيلومتر.

**منصة الكتابة:**

انتبه إلى الحجم الكافي، والحد الأدنى 160 سم طويلاً و80 سم عرضاً. وحافظ على وسائل العمل التي تحتاجها قريبة من متناول يدك، وأبعد الأشياء الزائدة عن الحاجة، مثل فناجين القهوة الفارغة وأكداش المجلات.

**الرياضة التعويضية:**

مُدِّد ذراعيك دائماً، من جديد، إلى الأعلى وإلى الوراء، وبذلك تُمرن ظهرك وعنقك.

اتخذ لنفسك مراحل توقُّف من أجل الرأس، وغادر مكان العمل بضع دقائق.

ولا تنس أن تُطْرِفَ بعينيك.

## عادات المطالعة الحسنة والسيئة

### المواد المساعدة في المطالعة

لقد لاحظت طفلاً يتعلم القراءة! إنه يضع إصبعه بدقة تحت الحروف أو الكلمات التي يقرأها الآن، فلماذا؟ لأن الطفل يرفع، بهذه الوسيلة المُساعدةِ درجة تركيزه وانتباهه. وكذلك يستخدم معظم الكبار إصبعاً أو قلماً أو مسطرة عندما يبحثون عن رقم في دليل هاتف أو عن كلمة في قاموس ولكننا أقلعنا عن هذا النوع من الوسائل المساعدة البصرية، لأن منظر الناس الذين يستخدمون إصبعهم في القراءة يبعث لدينا تداعيات سلبية: تلاميذ مدرسة ابتدائية، وتهجئة، ونقص في الذكاء...

حذارٍ من الحكم المسبق القائل إن أولئك الذين يستخدمون إصبعهم أثناء القراءة أغبياء بصورة آلية.

وهذا باطل بطلاناً مطلقاً، ذلك لأن العين البشرية كُتِبَ عليها، على وجه الخصوص، أن تتابع الحركات البصرية ويضاف إلى ذلك أن الوسائل تلك تساعد على القراءة وتخفُّضُ الجهد المبذول من قبل العين إلى الحد الأدنى، ولذلك تستطيع بهذه الوسائل المساعدة أن تقرأ قراءة أسرع مع

فهم لا يقلُّ جودة. وما من شك في أنه يُفضَّل استخدام عودٍ يتخذ للأكل أو إبرة تريكو بدلاً من الإصبع وقلم رصاص لأن هذه الأشياء لا تحجب عنك النظر إلى النص.

وأكثر الأشياء فعالية هي أن تتوقف تحت سطرٍ ما وتتحرك في المجال الأوسط من الصفحة حركة انسيابية نحو الأسفل.

### التهجئة

والتهجئة أيضاً تساند المتعلم البسيط لحروف الهجاء مثلما تساند السبابة في تعلُّم القراءة ولكن، على النقيض من الوسائل المساعدة على القراءة، لا ينبغي لك، بحكم كونك كبيراً، أن تلجأ إلى هذه الطريقة بعد.

ذلك لأن هذا الأسلوب في القراءة يهدر الوقت كثيراً من ناحية، إذ يجب عليك أن تستوعب كل الحروف استيعابك لصورة واحدة قائمة بذاتها، لكي تشكل منها بعد ذلك كلمة، ومن ناحية أخرى فإن التهجئة تجعل الفهم الإجمالي صعباً جداً.

فإذا كان لك مِران على القراءة إلى حد ما، كان في وسعك أن تتخلى عن التهجئة دون مشكلات، وعندئذٍ سيكفيك فقرة جزئية من النص لتشكّل منها كُلاً، وأمثلة ذلك أن أجزاء الكلمة M th de B ch st be تدعك تعرف بسهولة بلا ريب أن هذه الأجزاء تكمن وراءها الكلمتان: Buchstabe.Methode بالتأكيد.

## القراءة كلمة كلمة.

تصوّر أنك ترى فيلماً كاملاً في عرض بالحركة البطيئة، ولئن كان هذا في البداية، ومن حيث المشاهد المنفردة، كلُّ على حدة، جذاباً، فلا ريب في أنه سيغدو مملاً بعد هنيهة. ولما كان دماغك قد استنفد قدرته على التحمّل، فهو يتوقّف عن العمل ولا يعود يفهم شيئاً وينتابه التعب.

ملاحظة على الهامش: والحال كذلك أيضاً في حالة القراءة كلمة كلمة، وسنُعْ مجال بصرِك إلى الحجم الطبيعي! النظرة تفيد أكثر مما تفيد ألف كلمة: لماذا يعوقك الضبط بالحركات من القراءة السريعة؛ ومع ذلك فالضبط الجزئي لا يفعل ذلك.

وذلك أن القارئ القليل الميزان سوف يقسّم - مثلاً - الجملة الآتية إلى عدد جَمٍّ من مجموعات الكلمات:

«لئن كان/ ما زال من الممكن/ قبل مئتين وخمسين عاماً/ بالقياس إلى امرئ/ من أنصاف المثقفين/ أن يحيط بكامل طيف المعلومات/ بنظرة شاملة/ فإن هذا يمثل/ حتى في هذه الأيام/ بالنسبة لأكبر العبقريات/ مسألة تضاهي عملية/ تربيعة الدائرة/ أي معضلة تستعصي على الحل!/ ومن أجل ذلك». وفي مقابل ذلك فالقارئ المدرب يخرج من هذه بقدر من حالات الانقطاع أقل من هذا.

«لئن كان مازال من الممكن/ قبل مئتين وخمسين عاماً/ بالنسبة إلى امرئ من أنصاف المثقفين/ أن يحيط بكامل طيف المعلومات بنظرة شاملة/ فإن هذا يمثل حتى في هذه الأيام بالنسبة لأكبر العبقريات/ مسألة مثل تربيعة الدائرة، أترأك تعتقد أنك مازلت غير قادر على تشكيل مجموعات كبيرة من الكلمات؟ أنت قادر على ذلك بالطبع، وذلك أن عينيك آخر الأمر تتمتعان بمقدرة لا تكاد تصدق: فهذه الطريقة لا تؤدي الخدمة سوى 20 بالمئة من المئتين وستين مليوناً من مستقبلات الضوء في منطقة البشرة الشبكية الخاصة بطاقة الرؤية المباشرة أو المركزية، ولنقل أو فلنكتب، في مقابل ذلك 80 بالمئة، أي 208 مليون من مستقبلات الضوء التي تخص الرؤية المحيطية أو الهامشية.

وذلك أنه يوجد تحت تصرفك مجال رؤية أكبر إلى حد بعيد مما تعتقد على الأرجح وهذا المجال يكفي عند بعض الناس لمدى يمتد في حالة نشر المرء ذراعيه، من رؤوس أصابع اليد الواحدة إلى رؤوس أصابع الأخرى. وكلما قصرت المسافة المؤدية إلى شيء ما صغر مدى الرؤية، وإذا طبقنا هذا على مقدرة القراءة فهو يعني أنك عندما تنظر إلى كلمة من مسافة 30 سنتيمتراً، لا تدرك نظرتك هذه الكلمة فحسب، بل تدرك مساحة دائرية يبلغ قطرها عشرة سنتيمترات حوالها.

أما كيف تستطيع أن تطبّع حقل رؤيتك وتوسّعه، فذلك ما تطّلع عليه في تمرين مثبت نهاية هذا الفصل.

## ضبط بالحركات.

وهذه الطريقة أيضاً تكبح سرعة القراءة بدرجة بالغة، وذلك أنه في حالة الضبط بالحركات يزداد النص أو يقل وضوحاً مقارنةً مع الوسائل الكلامية، فالشفتان واللسان والحبال الصوتية لا تقارب في سرعتها سرعة العين والدماغ ولو مجرداً مقارنةً.

وهذا ما يوضحه المثال الآتي: انظر من النافذة، ثم أغمض عينيك، ثم ابهرهما بعد ذلك لحظة وجيزة بفتحهما. وفي هذه اللحظة تدرك وتعالج قدراً كبيراً من الأمور. إنه قدر أكبر بكثير مما كان في وسعك أن تعبر عنه بالكلمات ضمن المدة الزمنية ذاتها.

ويمكنك أن تتجنب الضبط بالحركات بأن تضع قطعة صغيرة من الورق بين شفطيك أو تلوك علكة.

## الضبط الجزئي للحركات:

الإنسان كائن يجنح إلى الغمغمة بطبيعته، إذ يتحدث في أثناء القراءة، وفي هذه الحالة - وعلى النقيض مما يكون في حالة الضبط بالحركات - لا تكون الغمغمة بالوسائل الصوتية بل تتم بغير صوت، في الذهن. أما مسألة إعاقة هذه العادة سرعة القراءة من عدمها فتلك مسألة تختلف فيها العقول، إذ يُنظر إلى الضبط الجزئي للحركات في كثير من كتب القراءة السريعة ومناهجها على أنه عائق لا بُدَّ من التغلب عليه، لأن مشاركة الذهن في الحديث تستغرق من الوقت، فيما يقال، مثلما تستغرقه

المشاركة الفعلية في الحديث، وإضافة إلى ذلك فهي تسدُّ باب العمل أمام الدماغ. وثمة آخرون من معلمي القراءة السريعة، مثل طوني بوزان يرون بدورهم في الضبط الجزئي للحركات، أمراً لا مناص منه.

وأولُّ ذلك أنه يورد تشكيلة الكلمات التي تطبعها العينان على منطقة الشبكية، في تسلسل لغوي، وثانيه أن هذه العادة، لا تمثل، فيما يقال، عائقاً في طريق القراءة ما دام الدماغ مستعداً لأن يضبط الحركات، ضبطاً جزئياً، يصل إلى 2000 كلمة في الدقيقة، والثالث يقول إنه يكاد يكون من المستحيل إلغاء هذه العادة بصورة كاملة، ولذلك لا ينبغي لك بحال من الأحوال أن تُفَرِّط في تعريض نفسك للضغط لإلغاء الضبط الجزئي للحركات، فمن الممكن أن يفضي هذا إلى تثبيط همتك في العادة، وسرعان ما تفقد المتعة في المطالعة.

### القراءة البطيئة.

ربما تعرف مشكلة قيادة السيارة، عندما تكون في الطريق، ببطء، كثيراً ما تنطلق دونما تركيز، وسائق السيارة ينظر في المنطقة حواليه، إلى البشر، ولا يلتفت إلى حركة المرور إلا التفاتاً هامشياً.

وعلى هذا النحو تسير الأمور في حالة المطالعة. فعليك بالقيام بالاختبار الآتي: اقرأ صفحة، متعمداً أن تكون سرعتك أبطأ كثيراً من الحد الطبيعي. ولما كان دماغك لا يُطَلَب منه الكثير فإن أفكارك تشردها وهناك، والحق أنك لاحظت النص بعينيك، غير أنك لم تدركه، أي إنك لا تقرأ قراءة مركزة إلا عندما تقرأ بسرعة، ولا تستطيع أن تفهم النص أيضاً حق الفهم إلا بالقراءة المركزة.

كيف تستطيع أن تقلع عن عادة القراءة البطيئة؟ لا تستطيع ذلك إلا بأن لا تعطي دماغك وقتاً ليهتم فيه بأمر آخرى. وقبل أن تسرع في القراءة ينبغي لك، من أجل ذلك أن تبرمج نفسك على السرعة.

وتستطيع أن تُصعد اهتمامك بنص من النصوص، عندما تفكر قبل القراءة فيما يمكنك أن تقوله بصدد هذا الموضوع. وثمة إشارة أخرى: حاول دائماً أن تتبع فكرة المؤلف، ولتكن مهتماً بأطروحاته، وعليك بملازمة جوهر الموضوع دائماً! وأفضل ما تصل به هذا هو أن تتصور الأحداث التي يجري وصفها في النص تصوراً محسوساً مجسداً.

### عمليات النكوص أو الارتداد إلى الوراء.

يفهم من كلمة النكوص الرجوع المتواصل إلى الوراء، إلى كلمات وجمل وفقرات لاعتقاد المرء أنه لم يفهمها مطلقاً أو لم يفهمها على الوجه الصحيح.

وكما سبق أن أشرنا في الفصل الثاني فإن هذه العادة تكلفك الكثير من الوقت. والسبب: هو أنك، في حالة النكوص تمضي ثلاث خطوات إلى الأمام، ثم ترجع إلى الوراء بعدها على خطوتين من جديد، ذلك لأنك تزيد من عدد عمليات تثبيت النظر في كل صفحة وتبطل من جراء ذلك عملية القراءة، ولكن هذا غير ضروري أبداً، لأن عمليات النكوص قلماً تزيد من القدرة على فهم النص، وهذا ما قرره الدراسات الخاصة بالقراءة: إذ تفيد أن فهم شخوص الاختبار - الذين كان فريق منهم، يقرأ مع عمليات نكوص وكان فريق آخر يتخلى عن ذلك عامداً - لم يختلف بعضه عن بعض إلا قليلاً.

والنتيجة هي أن عملية النكوص عادة حمقاء لا تمت بصلة إلى الفهم إلا من حيث الظاهر فحسب، والأحرى أن النكوص المتواصل، والعودة إلى الكلمات والجمل والفقرات إنما هي نتيجة لنقص الفهم.

وإضافة إلى ذلك فإن النكوص يمت بصلة وثيقة للغاية إلى عادة القراءة البطيئة وغير المُركَّزة؛ والحق أن عينيك تتلمَّسان النص، ولكن دماغك ما يفتأ ينتابه الشرود المرة بعد الأخرى والنتيجة أنه لا يستوعب المقروء استيعاباً صحيحاً.

ولكن كيف تستطيع أن تلغي عمليات النكوص؟ أولاً: عندما تتجنب - عن وعي وقصد - العودة إلى مواضع من النص، حتى وإن لم تكن قد فهمت شيئاً معيناً في الظاهر على وجهه الصحيح.

ثانياً: بأن تُلح، عن وعي، على موضوع السرعة، وتحاول في هذا الصدد أن تحافظ على إيقاع منتظم متوازن لحركات عينيك، حتى وإن كان فهمك في البداية لا يستطيع أن يجاري سرعة القراءة.

وإضافة إلى ذلك فإنك تجد في نهاية هذا الفصل بعض التمارين المضادة للنكوص.

## عادات القراءة: تمارين

### تطبيع نطاق النظر

استعرض سلسلة بعد سلسلة، وغطَّ كل زوج من الكلمات يقع على مدى نحو عشرة سنتيمترات، ببطاقة أولاً، ثم اكشف عنه لحظة وجيزة، ثم غطّه من جديد. هل تستطيع أن تعرف الكلمتين؟

ناقلة نفط	الدانيمارك
البيئة	بحر البلطيق
سفينة شحن	تاريخ
الليل	يوم الخميس
زيت الوقود	السفينة
كيلومتر	بساط الزيت
مياه السواحل	رياح
بعد الظهر	البحر
اصطدام	السبب
عجز	ميل بحري
متر مربع	شبه جزيرة
الجدار الخارجي	ثقب
كوكسهافن	راية
التلوث	السلطة
المدير	وزير الداخلية
جزيرة	مكافحة





هل يمكن صرف نذرَكَ إلى أمرٍ آخر بسهولة؟

هل تحتاج إلى الكثير من الوقت حتى

بالنسبة للنصوص الوجيهة؟

ألا تعلم، في كثير من الأحيان، ما قرأت؟

التركيز فنّ، وليس بفضن

اقراء بموجب خطة

حرر ذهنك

صعد دوافعك

