# عادات القراءة


بسم الله الرحمن الرحيم

# المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين نبينا محمدٍ ﷺ، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعدُ؛ فإن القراءة من أهم العبادات الشرعية والعادات الإنسانية، ولذا كان من الأهمية بمكانٍ إنشاء عادةٍ قرائيةٍ فعَّالةٍ، وتنميتها، ووضعها في الفِعل، والحفاظ عليها، ينبغي اتباع بعض الخطوات العملية التي تساعدك على تنظيم الوقت، وتطوير مهارات القراءة، وبشكلٍ مستدام وفعالٍ.

وفي هذا الكتاب نحاول إن شاء الله أن نضع أصولًا لبعض العادات القرائية الفعالة مع بعض سبل تطبيقها العملية.

والله من وراء القصد.

# فصلٌ تمهيديٌّ

# مقدماتٌ بين يدي العادات

وفيه مباحث.

## المبحث الأول:

## تعريف عادات القراءة:

* القراءة هي عملية إدراك الكلمات المكتوبة وفهم معانيها.

* العادة هي نمط سلوكي أو فعل يتكرر بانتظام ويصبح تلقائيًا نتيجة تكراره على فترات زمنية طويلة.

- تختلف العادة من شخص لآخر وتتشكل نتيجة الخبرات السابقة، المحيط الاجتماعي، والثقافة.

* عادات القراءة: هي أنماطٌ متكررةٌ يتبعه الفرد أو المجتمع في ممارسة القراءة، سواءً بشكل يومي، أسبوعي، أو حسب الحاجة.

* **تنقسم العادات إلى نوعين:**

- العادات الإيجابية: هي التي تعود بالنفع على الشخص أو المجتمع مثل ممارسة الرياضة، القراءة، أو الالتزام بالنظافة.

- العادات السلبية: هي تلك التي قد تؤثر سلبًا على الصحة أو العلاقات أو الإنتاجية مثل التدخين، التسويف، أو إهمال العمل.

* الأصل في اكتساب العادة: التكرار بأنماطٍ محددةٍ، في أماكن محددةٍ، أو مقاماتٍ محددةٍ، لتصبح في النهاية جزءًا من روتين الشخص اليومي.

* والعادة تتأثر بعدة عوامل، منها الاجتماعية، الاقتصادية، والتكنولوجية .

## المبحث الثاني:

## أهمية القراءة وتأثيرها على الفرد والمجتمع:

### * على المستوى الفردي:

- القراءة ليست مجرد وسيلة للحصول على المعلومات، بل هي أداة للتعلم المستمر وتطوير المهارات الفكرية والنقدية.

- تعزز من خيال الفرد، تقوي معرفته اللغوية، وتساعده في فهم العالم بشكل أعمق.

- تحسن من مهارات التفكير، والإبداع.

- تحد القراءة من أمراض العصر أمثال: التوتر والقلق وتحسين الصحة النفسية.

- تسهم في تعزيز القدرات التحليلية وحل المشكلات، مما يجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع التحديات المختلفة.

### * على المستوى المجتمعي:

- تعد وسيلة لتبادل الأفكار والمعرفة عبر الأجيال.

- المحرك الأساسي للنمو الثقافي والاقتصادي.

- المجتمع القارئ هو مجتمعٌ واعٍ مثقفٌ مدركٌ لقضايا أمته وعصره.

- تمكن القراءة المجتمع من تبني الابتكار وسعة الخيال ومواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية.

- تعزيز التفكير العقلاني والانفتاح على الثقافات المختلفة، والقضاء على التعصب والتطرف.

وبالجملة؛ فمجتمع قائم على القراءة يقدر العلم والمعرفة مجتمعٌ يؤمل له الريادة الحضارية بين الأمم وفي كل العصور.

## المبحث الثالث:

## أنواع القراءة

قبل الدخول في تفاصيل العادات القرائية؛ لابد من إلقاء الضوء على أهم أنواع القراءة، منها:

### القراءة التعليمية:

- هي التي تهدف إلى اكتساب المعرفة والمعلومات حول موضوعٍ معينٍ.

- وهي غالبًا ما ترتبط بالتعليم الأكاديمي، في: المدارس، الجامعات، أو التدريب المهني.

- تشمل قراءة النصوص الأكاديمية، والكتب المرجعية، والدوريات العلمية، والمقالات البحثية.

### القراءة النقدية:

هي القراءة التي تركز على تحليل النصوص بشكل دقيق واستخلاص المعاني الخفية والمواقف الفكرية. تُستخدم هذه القراءة بشكل كبير في مجالات الأدب والفلسفة.

## القراءة الرقمية وتأثير التكنولوجيا:

- وهذه القراءة هي التي طاشت في المجتمعات اليوم بعد انتشار التحول الرقمي وعالم الإنترنت.

- تختلف القراءة الرقمية عن التقليدية في عدة جوانب، منها: الوسيلة المستخدمة والشكل التفاعلي للنصوص.

## القراءة الترفيهية:

- وهي القراءة التي تهدف إلى المتعة والاستمتاع.

- وتشمل: قراءة الروايات، والقصص القصيرة، والكتب الهزلية.

- وتتميز القراءة الترفيهية بأنها تساعد على الاسترخاء والاستجمام.

## المبحث الرابع:

## العوامل المؤثرة على عادات القراءة

### العوامل الثقافية والاجتماعية:

- تؤثر الثقافة السائدة في المجتمع على مدى انتشار عادات القراءة بين الأفراد؛ ففي المجتمعات التي تهتم بالقراءة تبلغ مستويات الثقافة المجتمعية أعلى ما يكون، بخلاف المجتمعات التي تموج بالجهل والأمية موجًا.

- ومثال ذلك: احتضان بعض المجتمعات العربية موائد الأدب والشعر كجزءٍ من تراثها الثقافي.

- تُعد القيم الاجتماعية، مثل: الاهتمام بالتعلم، والتطور الشخصي، والتحسن الذاتي، عوامل مهمة تشجع على القراءة.

### العوامل التكنولوجية:

- لا يمكن إنكار ما للتكنولوجيا الحديثة، مثل: (الإنترنت، والأجهزة الذكية، والأجهزة اللوحية، والقارئات الإلكترونية) من إسهاماتٍ في تسهيل الوصول إلى المواد المقروءة في شكل رقمي سهل المنال، سواءً عبر الكتب الإلكترونية أو المقالات والمدونات على الإنترنت.

- وعلى النقيض من ذلك؛ أدى انتشار الوسائط الاجتماعية والمنصات الترفيهية إلى الحد من وقت القراءة لدى الكثير من القراء، وعدمها عند

الكثير منهم وبخاصةٍ في جيل الشباب الذي طارت عقولهم أمام تطبيقات مثل: ( Instagram /Facebook)؛ الأمر الذي يلقي بظلاله على العادات المجتمعية؛ مسببًا تحديًا كبيرًا لتطوير عادات القراءة المستدامة.

## العوامل الاقتصادية:

- الوضع الاقتصادي مؤثرٍ بشكلٍ كبيرٍ ومباشرٍ على قدرة الأفراد على شراء الكتب أو الاشتراك في المكتبات الرقمية؛ خاصةً في البلدان ذات الدخل المحدود.

- ففي بعض البلدان الفقيرة، تُعتبر تكلفة الكتب عقبةً أمام تعزيز القراءة؛ في حين تحاول الكثير من الدول المتقدمة التغلب على هذه العقبة بتعزيز مبادرات لتمكين الأفراد من الوصول إلى الكتب، مثل المكتبات المجانية العامة أو الأنشطة المجتمعية أو المشاريع الثقافية الممولة من الدولة.

## المبحث الخامس:

## تحديات القراءة في العصر الحديث.

### قلة الوقت:

التطورات التكنولوجية والتحولات الاجتماعية في العصر الحديث أدت إلى تسارع إيقاع الحياة. كثير من الأفراد يجدون أنفسهم في سباق مع الزمن، مما يجعل إيجاد وقت للقراءة مهمة صعبة. الالتزامات اليومية مثل العمل، العائلة، والمسؤوليات الاجتماعية تجعل الأوقات المتاحة للقراءة محدودة. لهذا السبب، أصبحت القراءة نشاطًا يتم تخصيص وقت له بشكل واعٍ لدى الكثيرين.

### القراءة السريعة كحل:

من الحلول الشائعة لمواجهة قلة الوقت هي تقنيات القراءة السريعة، التي تتيح للأفراد قراءة كميات كبيرة من النصوص في وقت قصير. ورغم فعاليتها في بعض الحالات، فإن هذه التقنية قد تؤثر على الفهم العميق للنصوص.

### انتشار وسائل الترفيه البديلة:

القرن الـ٢١ شهد انتشارًا هائلًا لوسائل الترفيه البديلة مثل التلفزيون، الأفلام، الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي. هذه الوسائل

تقدم محتوى سريعًا وجاذبًا يمكن الوصول إليه بسهولة، مما يجعل الأفراد يفضلونها على القراءة التقليدية التي تتطلب وقتًا وجهدًا.

## التأثير على الأجيال الشابة:

الشباب اليوم غالبًا ما ينجذبون إلى وسائل الترفيه المرئية مثل الفيديوهات القصيرة أو البث المباشر، مما يجعلهم أقل اهتمامًا بالقراءة العميقة. هذا الاتجاه يتطلب تدخلًا من الجهات التعليمية والثقافية لتشجيع الشباب على العودة إلى القراءة كجزء من ثقافة الترفيه والتعلم.

## الانجذاب لوسائل التواصل الاجتماعي:

تساهم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير في تقليل الوقت المخصص للقراءة. حيث يقضي الأفراد ساعات طويلة في متابعة حساباتهم على: Facebook ، Twitter، Instagram، ما يؤدي إلى تناقص الوقت المتاح للقراءة الفعالة. هذا النمط من استهلاك المحتوى السريع يؤثر على قدرة الأفراد على التركيز والانغماس في النصوص الطويلة.

# الفصل الثاني:

# عادات القراءة

## العادة (١):

### تحديد هدفٍ واضحٍ للقراءة.

ابدأ بتحديد السبب الذي يدفعك للقراءة، سواء كان الهدف تحسين مهاراتك، تعلم شيء جديد، أو الاستمتاع بكتب معينة.

**ولتأصيل العادة في ذلك:**

ابدأ مثلًا بقراءة: (كتابين هذا الشهر)، أو ما (عشرين كتابًا هذا العام)، والهدف من ذلك بلوغ العدد المحدد، مع الهدف الخاص: مثل: إثراء الثروة اللغوية في اللغة العربية، أو: تحسين أسلوبي اللغوي والكتابي.

**ولتأصيل العادة في ذلك:**

الحرص على قراءة كتبٍ متخصصة في المجال الذي أحسنه، أو أتخصص فيه، مثل:

١) قراءة «كتاب في الفقه».

- والهدف: تعميق فهمك لموضوعٍ معينٍ.

- مثاله: قراءة كتاب في (أحكام المياه، أحكام الطهارة، أحكام الصلاة ...).

- وتكون هذه عادتك إذا ما أردت بحث موضوعٍ معين بذاته؛ حتى تصبح سجيةً لك.

٢) قراءة «كتاب قصة».

- والهدف: التسلية والاسترخاء، وقضاء وقتٍ ممتعٍ.

- ومثاله: «قراءة قصة من الأدب العالمي أو العربي، أو رواية خيالية».

- وتكون هذه عادتك إذا ما أردت شيئًا من الترفيه والاسترخاء؛ حتى تصبح سجيةً لك.

٣) قراء كتاب «من أجل حل مشكلةٍ».

- الهدف: البحث عن حلول لمشكلة معينة.

- التطبيق: قراءة مقالات علمية أو فلكية بهدف حل مشكلةٍ معينةٍ في حياتك المهنية، مثل: قراءة دليل عن كيفية تحسين إدارة الوقت في العمل، وإدارة الشركات، أو كتاب مثل «دع القلق وابدأ الحياة» لديل كارينجي.

- وتكون هذه عادتك إذا ما أردت حل أي مشكلةٍ معينةٍ؛ حتى تصبح سجيةً لك.

٤) قراءة كتاب «لتطوير الذات، وتحسين المواهب»:

- الهدف: تحسين الذات وتنمية المهارات الشخصية.

- التطبيق: قراءة بعض كتاب التنمية البشرية، مثل: «أيقظ قواك الداخلية» لأنتوني روبينز، لتحسين القدرات وتنمية المواهب الشخصية في الحياة والعمل.

- وتكون هذه عادتك إذا ما أردت حل أي مشكلةٍ معينةٍ؛ حتى تصبح سجيةً لك.

## العادة (٢):

**القراءة بشكلٍ يوميٍّ وبمدة محددة (صغيرة، وصولًا للكبيرة).**

من أهم العادات التي تكسب الإنسان فوائد القراءة هي أن يحدد وقتًا ثابتًا للقراءة كل يومٍ، ويبدأ تكوين عادته في ذلك بفتراتٍ قصيرةٍ (١٥-٤٥ دقيقة يوميًا)، وتزيد هذه المدة من شهرٍ إلى شهرٍ، حتى تصل إلى مدةٍ مرضيةٍ.

- ولتكوين هذه العادة: لابد من شرطٍ غايةٍ في الأهمية، ليس فقط في العادات، بل وفي الحياة كلها، وهو: الالتزام، وقوة الالتزام.

- تطبيق: أن تبدأ القراءة في كتب التخصص (١٥ دقيقة) لكتاب، يتبعها بـ (١٥) دقيقة لكتاب في التنمية البشرية، يتبعها بـ (١٥) دقيقة لقصةٍ أو روايةٍ، بدون انقطاع، ثم تأخذ استراحةً قصيرةً.

* ويمكن تكرار هذه الدورة أكثر من مرةٍ خلال اليوم.

## العادة (٣):

### تخصيص مكانٍ مُعَدٍّ مناسبٍ للقراءة.

وهذه العادة من أهم العادات النفسية؛ أن تربط نفسك بمكانٍ هادئٍ بعيدٍ عن المشتتات والصوارف والقواطع، مثل: الهاتف، والتلفاز، مشاغل البيت؛ تتخذه لأهم أوقات القراءة، وأهم الموضوعات التي ستقرأ فيها، ب

* ومن المهم أن يكون هذا المكان قريبًا من مكان معيشتك؛ حتى تطرقه بسهولة إذا ما أردت الوصول إليه؛ وليكن ركنًا أو حجرةً في منزلك، أو بستانًا أو ضيعةً قريبةً من بيتك.

* مع إعداد ملحقات هذا المكان الهادئ، من: الكرسي المريح، والهواء النقي، والنافذة الغناء، والشاي والقهوة الدافئة.

وفي هذا يقول **أبو العتاهية**:

رَغِيفُ خُبْزٍ يَابِسٍ ... تَأْكُلُهُ فِي زَاوِيَهْ
وكُوزُ مَاءٍ بَارِدٍ ... تَشْرَبُهُ مِن صَافِيَهْ
وغُرْفَةٌ ضَيِّقَةٌ ... نَفْسُكَ فِيهَا خَالِيَهْ
أَوْ مَسْجِدٌ بِمَعْزِلٍ ... عَنِ الوَرَى فِي نَاحِيَهْ
تَدْرُسُ فِيهِ دَفْتَرًا ... مُسْتَنِدًا لِسَارِيَهْ
مُعْتَبِرًا بِمَنْ مَضَى ... مِنَ القُرونِ الخَالِيَهْ

خَيـــرٌ مِـــن السَّـــاعَاتِ فِي فَـــيْءِ القُصُـــورِ العَالِيَـــهْ
تَعْقِبُهَـــــــا عُقُوبَـــــــةٌ تُصْـــلَى بِنَـــارٍ حَامِيَـــهْ
فَهَـــــــذِهِ وَصِـــــــيَّتِي مُخْبِـــــــرةٌ بِحَالِيَـــــــهْ
طُـــوْبَى بِمَـــنْ يَسْـــمَعُهَا تِلـــكَ لَعَمْـــرِيْ كَافِيَـــهْ
فاسْـــمَعْ لِنُصْـــحِ مُشْـــفِقٍ يُـــدْعَى أبـــا العَتَاهِيَـــهْ

## العادة (٤):

### تقنيات تَتَبُّع التحسن المستمر.

- من أهم من يتميز به المجتمع الياباني، هذا المبدأ العظيم، وهو: «التحسن المستمر».

- وهو من أهم ما ينبغي عليك الاعتناء به.

- لتحديد متابعة التقدم والتحسن المستمر في العادات القرائية، يمكنك تلمس ذلك التحسن عبر: تحديد قراءة (٥٠ صفحة، أو ١٠٠ صفحة) يوميًا، ومتابعة التحسن والتحصيل من خلال مراجعة إحصائيات القراءة في نهاية الأسبوع أو الشهر أو السنة.

- وفي عصر التكنولوجيا الذي نعيشه، يمكن استخدام الكثير من التطبيقات التي تساعدك على متابعة تقدمك وتحسنك المستمر في القراءة، ومنها:

١) تطبيق: Habitica

- وهو تطبيق: لبناء العادات.

- والهدف منها: مساعدة المستخدم في بناء العادات الصحية وتحديد الأهداف القصيرة (اليومية/ الشهرية)، وتحويلها لتجارب عملية.

- التطبيق: يمكنك إنشاء مهامٍ يوميةٍ أو عاداتٍ معينةٍ (مثل: القراءة، الكتابة، ...) مع متابعة التحسن وإنجاز الأهداف.

### ٢) تطبيق: Streaks

- وهو تطبيق لمتابعة العادات.

- والهدف منه: المساعدة في بناء وتقديم العادات الإيجابية؛ من خلات متابعة القراءة عبر الأيام، ومدى الأهداف المنجزة.

- التطبيق: يعتبر إكمال العادة على مددٍ متواصلةٍ يوميةٍ، تظهر على شكل سلسلة نجاحات أو إنجازات، وهو ما يشجع على الاستمرار.

### ٣) تطبيق: Way of Life

- وهو: تطبيق تحليل العادات

- والهدف منه: تحليل العادات الجيدة والسيئة ومتابعة التحسن المستمر.

- التطبيق: يوفر التطبيق مجموعةً من التحليلات التفصيلية للعادات اليومية من خلال جداول ورسوم بيانية، ما يساعد في فَهْم الأنماط الشخصية السائدة على العادة، ومن ثم إمكانية تعديلها والعمل عليها بالتحسين.

## العادة (٥):

### الاشتراك في أندية ومجموعات القراءة عبر الإنترنت.

- تعتبر مشاركة القراءة عبر الانضمام إلى نادي قراءة أو مجموعات عبر الإنترنت محفزًا للالتزام بالقراءة بانتظامٍ.

- وفائدته ظاهرةٌ في: إمكانية مناقشة الكتب وتبادل الأفكار، مما يساعد على وصول العادات القرائية إلى آفاقٍ أخرى.

- مثال: الاشتراك في نادي قراءة محلي أو متابعة نقاشات كتب عبر تطبيقات الإنترنت.

## العادة (٦):

### التنوع في أنواع الكتب والمواضيع.

- لا شك أن التنوع أحد السبل المفيدة في تمكين العادات الشخصية.

- ويكون هذا التنوع عبر تناول العديد من الفنون بالقراءة والتحصيل، مثل: قراءة كتب التخصص، الروايات، كتب التاريخ، السيرة الذاتية.

- أمثلة:

١) قراءة جزء من كتاب في يومٍ، ثم الانتقال منه إلى جزء من كتاب آخر؛ للمراوحة بين الكتب.

٢) قراءة كتاب خيالي في هذا الشهر، وكتاب أدبي في الشهر التالي.

٣) قراءة رواية في هذا الشهر، وبحث علمي في الشهر التالي.

## العادة (٧):

### إحكام تقنيات القراءة.

❋ تقنيات القراءة هي الاستراتيجيات العملية التي تهدف إلى تحسين الفعالية والفهم عند قراءة النصوص.

❋ هناك العديد من التقنيات القرائية:

منها:

١. القراءة السريعة (Speed Reading).

-الهدف منها: زيادة سرعة القراءة مع الحفاظ على الفهم.

- التطبيق: تعتمد على القراءة السريعة على حركة العين والتقاطها لعددٍ من الكلمات في وقتٍ واحدٍ، بدلاً من قراءة كل كلمةٍ على حدة، مع تجنب إعادة قراءة السطور.

- مجال استخدامها: من اسمها يظهر أن القراءة السريعة تستخدم حال تصفح الكتب السهلة الكبيرة، والنصوص الطويلة.

٢. القراءة المتأنية (Close Reading).

- الهدف منها: فَهْم النص بعُمقٍ، وتحليل تفاصيله، وتركيبه بما يوافق فهم ومراد القارئ.

- التطبيق: أن تقرأ النص ببطء وتؤدة مع هضم المعاني والأفكار الكبيرة، ثم الانتقال إلى المعاني الخفية والدقيقة.

- مجال استخدامها: في قراءة النصوص الأدبية، والنصوص القانونية، والنصوص الأكاديمية التي تتطلب استيعابًا دقيقًا.

٣. القراءة الاستطلاعية (Scanning) .

- الهدف منها: العثور على معلومات معينة بسرعة.

- التطبيق: أن تتصفح وتستعرض النصوص للبحث عن فكرةٍ معينةٍ، أو أسلوبٍ معينٍ، أو معلومةٍ معينةٍ، مع عدم الحاجة لقراءة النص بالكامل.

- مجال استخدامها: تستخدم القراءة الاستطلاعية عند البحث الاستكشافي عن معلومةٍ، أو فكرةٍ، أو تاريخٍ، أو إحصائيةٍ، أو جدولٍ، ثم تدوينها في مكانٍ خاصٍّ بها، حتى لا تهمل.

٤. القراءة التمهيدية (Skimming)

- الهدف منها: الحصول على فكرةٍ عامةٍ عن النص، للنظر في الحاجة إلى قراءته بتمامه أو لا.

- التطبيق: عن طريق قراءة العناوين الرئيسية والجمل الافتتاحية من كل فقرةٍ، أو تصفح الفهرس العام للكتاب؛ للحصول على نظرةٍ عامةٍ لمحتوى النص.

- مجال استخدامها: قراءة المقالات والكتب الكبيرة، لتحديد أهم المعلومات التي يمكن الرجوع إليها لاحقًا.

٥. القراءة النقدية (Critical Reading)

- الهدف منها: تقييم النص وتحليله بشكلٍ نقديٍّ.

- التطبيق: يمكنك قراءة النص قراءة نقدية مع التركيز على التفاصيل والأرقام وترابط الأفكار، وقوة الحجج والبراهين، والمناقشات والاعتراضات، للتحقق من صحة المعلومات، والانفصال إلى حكمٍ علميٍّ دقيقٍ بعيد عن الانحياز أو الافتراض.

- مجال استخدامها: القراءة النقدية هي قراءة خاصةٌ بالمقالات العلمية الأكاديمية، والكتب العلمية، والمراجعات النقدية، وتحتاجها في مجالات كثيرةٍ في حياتك؛ خاصةً عند الاحتياج للقرارات المصيرية.

### ٦. القراءة التفاعلية (Interactive Reading)

- الهدف منها: تعزيز التواصل وتمكين المعلومات.

- التطبيق: يمكنك معالجة القراءة النقدية عبر طرح الأسئلة التفاعلية، وبناء المناقشات البناءة، وطرح النقد العلمي، ومحاولة الربط بين الأفكار.

- مجال استخدامها: قراءة النصوص العلمية الأكاديمية التي تحتاج استيعابٍ كاملٍ وفهمٍ دقيقٍ، ومعالجةٍ ومناقشة للمعلومات؛ للاطمئنان لصحتها.

### ٧. القراءة المكثفة الشاملة (Intensive Reading)

- الهدف منها: الإحاطة بالكتب الكبيرة والموسوعات، واستيعاب التفاصيل الدقيقة وفهم المعاني العميقة.

- التطبيق: يمكنك القراءة عبر مسح الكتب الكبيرة والموسوعات العلمية؛ في شتى المجالات؛ لتحصيل حصيلة موسوعية من المعلومات والأفكار.

- مجال استخدامها: لابد للإنسان من فترةٍ قرائية موسوعية؛ لذا هي تستخدم في تعلم الفنون الدينية (التفسير، الحديث، الفقه)، وتعلم اللغات.

❐ ثم ينتقل القارئ بين هذه الأنواع من القراءات إلى أن يصل إلى الأسلوب الذي يجد فيه نفسه، ويتميز فيه، وينجز مكتسباتٍ كثيرةٍ عند تعاطيه بالقراءة.

وهنا: يجب عليك أن يفهم أن من أعظم غايات عادات القراءة، أنه: إذا وجد الإنسان نفسه في مجالٍ، لزمه؛ وكما قيل: «إذا جاءت رياحك فاغتنمها».

## العادة (٨):

### تحفيز نفسك بالمكافآت.

- هذه من أعظم العادات التي تحفز القارئ للاستمرار في القراءة؛ خاصة أن القارئ يشعر في بعض الأحيان بأنواع من الممل البشري.

- مع قناعتك التامة؛ بأنَّ من انتظر مكافأةً أو تحفيزًا أو ثناءً من أحدٍ رجع بخيبة الدهر!.

- مثال: بعد قراءة (كتاب/ كتابين/ ثلاثة كتبٍ)، كَافِئ نفسك على هذا الإنجاز، ثم عَبِّر عنه بعدة وسائل تحفيزية، منها:

١. الخروج في نزهةٍ أو رحلةٍ قصيرةٍ إلى مقهى، أو مطعمٍ مفضلٍ، أو مطعمٍ جديدٍ، أو تجربة نوعٍ جديدٍ من الطعام، أو تناول وجبةٍ مميزةٍ.
٢. أخذ رحلةٍ إلى مكانٍ طبيعيٍّ (الجبال، الشاطئ، الحدائق).
٣. شراء شيء كُنتَ تُريده منذ فترةٍ، وانصرفت عنه من أجل إتمام الهدف القرائي؛ مثل: بدلة جديدة، أو أداة تقنية.
٤. تخصيص وقتٍ لتجديد مساحتك الشخصية، مثل: تغيير ديكور مكتبك أو غرفتك، زراعة نباتٍ جديدٍ.

٥. كتابة رسالة تقديرٍ لنفسك، مثل: (لقد أَنْجَزْتَ هدفًا مهمًّا في حياتك العلمية، فجزاك الله خيرًا!) (من إنجازٍ لإنجازٍ) (نعم، لقد فعلتها، ويمكنك أن تصل إلى مستوى آخر من النجاح والتميز!) أو إنشاء قائمةٍ بالإنجازات التي حققتها.

١) قرأتُ ٧٠ كتابًا.

٢) صَنَّفْتُ ٣ كتب.

٣) أتممت دورةً في الكمبيوتر/ البرمجة.

٤) إلى جانب تميزك الأخلاقي والاستيعابي.

...

## العادة (٩):

### التغلب على الشواغل والعوائق والمشتتات.

كثيرةٌ هي العوائق والشواغل والمشتتات خاصةً في هذا العصر، الذي بُلي كثيرٌ من الناس فيه بوسائل التواصل الاجتماعي (واتس آب، وفيس بوك، وتويتر، سناب شات، وغيرها)، والتي تسلطت على أوقات الناس وذماتهم المالية والحياتية.

لذا ينبغي على القارئ البيب أن يدرك هذه الحقيقة العائقة له عن القراءة وغيرها من نافع الأنشطة.

وللتغلب على هذه العوائق والشواغل؛ يمكنك تمكين عدة عادات قرائية في هذا الباب، منها:

**أولًا: التوازن في الاستخدام:**

- فإن أفضل الأمور الوسط، وذلك بين الإفراط والتفريط، والغلو والجفاء؛ وذلك بتحديدٍ وقتٍ مخصصٍ (يوميًا أو أسبوعيًا) لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

**ثانيًا: استخدام تطبيقات التحكم:**

وتطبيقات التحكم في الاستخدام، مثل تطبيقات مراقبة الوقت، مثل "Screen Time" أو "Digital Wellbeing" لتحديد قيود الاستخدام حسب الرغبة الشخصية.

**ثالثًا: التحكم في المحتوى، وتحقيق التواصل الحقيقي.**

وذلك عبر عدة أنشطة تتحول مع الوقت والالتزام إلى عادات حياتية، منها:

١) متابعة الحسابات ذات الطرح النافع المفيد؛ والتي تقدم محتوى علمي ملهم.

٢) تعزيز العلاقات الحقيقية عبر التواصل المباشر أو المكالمات الهاتفية بدلاً من الاعتماد الكامل على التفاعل الافتراضي.

٣) تعزيز الشبكة المهنية للتواصل المنهي الفعال.

**رابعًا وأخيرًا: وضع الهاتف في وضع الطيران.**

وكما يقال: «آخر الدواء الكي»؛ باستخدام تطبيقات تحد من استخدام الهاتف أثناء القراءة، وتزيد التركيز.

## العادة (١٠):

### استخدام الكتب الصوتية.

من أعظم العادات القرائية التي استفادها القارئ في هذا العصر الحديث: عادة التفاعل مع الكتب الصوتية، أو الملخصات الصوتية.

مثال: استخدام تطبيق مثل: "Audible" للاستماع إلى الكتب أثناء التنقل.

والقراءة الصوتية وسيلةٌ فعَّالةٌ لتناول النصوص والمحتوى؛ تتميز بفوائد وإيجابيات جمة، سواءً في سياق القراءة والتعلم أو الاستمتاع، منها:

- تحسين الفهم والاحتفاظ بالمعلومات بشكل أفضل، خاصةً عند قراءة نصوص معقدة.

- زيادة التركيز: حيث تتطلب القراءة إلى الانتباه إلى الكلمات والنبرة، مما يخفف من تشتيت الذهن.

- تحسين مهارات النطق: خاصةً عند قراءة نصوص أدبية أو شعرية.

* وفي هذا السياق هناك بعض الأدوات القرائية الصوتية، ندل القارئ عليها:

- الكتب الصوتية: والتي توفرها العديد من المنصات مثل "Audible" و"Google Play Books".

- تطبيقات القراءة: مثل "Reader Natural" و "SpeechCentral" والتي تتيح لك تحويل النصوص إلى صوت والاستماع إليها.

- الفيديوهات التعليمية: والتي توفرها الكثير من المنصات والقنوات على اليوتيوب وغيره.

*** ومن خلال عدة العادات السابقة السابق الإشارة إليها؛ يمكن تحسين تجربة القراءة الصوتية، عبر:**

١- اختيار مكان هادئ.

٢- الوقوف على الإيقاع الشخصي والنسق المميز للشخصية.

٣- تسجيل الصوت ومراجعة الأداء.

*** ولتحويل القراءة الصوتية إلى عادة يومية؛ هذه بعض النصائح التي ربما تتسق مع اختياراتك الشخصية:**

١) الاستماع أثناء التنقل والسفر: يمكنك الاستماع إلى الكتب الصوتية أو المقالات أثناء القيادة أو التنقل.

٢) التفاعل الاجتماعي: بقراءة القصص والروايات والملخصات لأفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الأطفال؛ مما يعزز من الروابط الاجتماعية.

وبالجملة؛ فالقراءة الصوتية من أقوى العادات القرائية المعاصرة التي من وُفق لها وفرت عليه عشرات بل مئات الساعات، فضلًا عن فتحها لآفاق أخرى من تعزيز التعلم وتطوير المهارات اللغوية، بالإضافة إلى الاستمتاع بالأدب والمحتوى الثقافي.

## العادة (١١):

### تحديد وقت للنقاش وتبادل الأفكار.

❋ وذلك عبر مناقشة ما قرأته مع الأصدقاء أو العائلة، مع التحدث عن الأفكار الجديدة والفوائد المستفادة من القراءة، وأهم من ذلك: تعزيز طرق الفهم وتوسيع الآفاق الإدراكية.

**مثاله**: تنظيم لقاء (أسبوعي/ شهري) مع الأصدقاء لمناقشة كتاب أو موضوع معين.

## العادة (١٢):

### وتحديد وقت للتأمل في المقروء.

مثاله: أن القارئ بعد الانتهاء من قراءة ورقاتٍ أو فصلٍ أو كتابٍ صغيرٍ أو كبيرٍ، يأخذ نفسًا طويلًا للاستجمام والراحة... ويتبعه بأنفاسٍ أخرى مليئةٍ بالتفكير المتأني فيما استفاده من قراءته... تنقله معه إلى أنفاس يرتب فيها الفوائد، ويحلل الأفكار والقيم ... ثم يُعيد تركيبها ثانيةً بما يتوافق مع شخصيته الخاصة؛ فيصير الكتاب كأنه مصدرٌ من مصادر مكونات الشخصية.

وإذا تمكن القارئ من معالجة هذه العادة على هذه الصورة؛ صارت له القراءة عادةً من أعظم العادات الإنتاجية الإثرائية للشخصية القارئة ... وهو فضل الله يؤتيه من يشاء، وهو الموفق لكل خيرٍ سبحانه.

## العادة (١٣):

### تعزيز آليات القراءة عبر مبادرات واضحة.

ويظهر ذلك في استفادة القارئ من المبادرات الكثيرة والمتنوعة التي تثرى ثقافته القرائية (إن صح التعبير) في مواصلة وتطوير رؤيته القرائية ومدى استفادته، ومن هذه المبادرات:

**أ. مبادرة "تحدي القراءة العربي":**

أحد أبرز المبادرات التي تهدف إلى تعزيز القراءة في العالم العربي، الذي يشجع الملايين من الطلاب في مختلف الدول العربية على قراءة وتلخيص الكتب.

هذه المبادرة منذ إطلاقها عام (٢٠١٥) من قبل الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، استطاعت أن تحقق نجاحًا كبيرًا، حيث زادت من وعي الشباب بأهمية القراءة وأسهمت في بناء عادات قرائية لديهم.

**ب. برنامج: "القراءة للجميع".**

وهو أحد أهم البرامج التي تم تدشينها في مصر في عهد التسعينات من القرن الماضي، والتي أَثَّرَت وأَثْرَت جيلًا كاملًا من المصريين؛ عبر تشجيع القراءة من خلال توزيع الكتب مجانًا في المكتبات العامة والمدارس.

**ج. مبادرة: "نادي الكتاب العربي":**

وهي مبادرة شبابية تأسست في عدة دول عربية تهدف إلى تعزيز النقاشات حول الكتب عبر النوادي والجلسات الحوارية التي تجمع المهتمين بالأدب والقراءة.

**٦. معارض الكتاب الدولي**

وهي سلسلةٌ من المعارض الدولية للكتاب في كثيرٍ من المدن العربية، مثل: معرض القاهرة الدولي للكتاب، ومعرض الشارقة الدولي للكتاب، وهي بحقٍّ مفخرةٌ لكل من عالجها وزارها.

## العادة (١٤):

### الاستمتاع بالقراءة.

فإن من أهم العادات القرائية؛ هو برمجة العقل والنفس على نشاط القراءة؛ وأنه من أهم وأفضل الأنشطة الممتعة، لا أنها مهمةٌ شاقةٌ عسيرةٌ يجب على القارئ إنجازها.

ويكون ذلك عبر عدة طرق:

**أولًا**: اختيار الكتب التي تثير اهتمامك، ثم الانخراط في الاستمتاع به، على حسب ما يتيسر لك؛ سواءً كان ذلك عبر القراءة البطيئة أو السريعة، أو عبر التصفح السريع، أو التدقيق المتأني.

**ثانيًا**: الالتزام بالتحفيز المستمر للقراءة؛ وأنها جزءٌ لا يتجزأ من الحياة اليومية؛ ومع فقدها يفقد الإنسان جزءًا كبيرًا من مقدار المتعة اليومية.

## عادة (١٥):

### إدمان الإحصائيات والبيانات والأرقام.

وذلك بمعاملة الكتاب كقيمة إبداعية، أو مسألة حسابية، أو أحجية ذهنية، تحتاج منك إلى صفها وتفريغها في إحصائيات وأرقام (شخصية، خاصةً بك).

ويكون ذلك عبر بعض الإجراءات:

أولًا: تفريغ الأمثلة والتعريفات في جداول خاصة.

ثانيًا: تفريغ التقاسيم والأنواع في أرقام، ثم إدراجها في جداول خاصة.

ثالثًا: متابعة تطور الأرقام في الجداول.

رابعًا: نقل النتائج إلى مقارنات تعود بنتائج صحيحة صادقة.

خامسًا: القيام بدراستك الإحصائية الخاصة بك؛ من منطلق البيانات والمقارنات.

سادسًا: تطويع جفاف الأرقام والإحصائيات إلى قيم وعادات ذاتية شيقة ومنتجة.

وعبر هذه الإجراءات المطردة معك في كل كتاب تصير هذه عادةً من أنفع العادات، وخذ منها بقدر ما تحتاج، وصولًا إلى إشباغ رغباتك في الوصول للنتائج الشخصية المرضية.

**تطبيق عملي:** إضافة ملاحق لكل كتاب، متمثلة في:

١/ استبيانات واستطلاعات: متعلقة بالكتاب والعادات القرائية.

٢/ النقل المرئي والصوتي للأجزاء المقروءة القابلة للنقل المرئي أو الصوتي؛ عبر تفريغها بصوت القارئ نفسه، مما يعبر عن شخصيته ورؤيته.

٣/ الرسوم البيانية والجداول.

٤/ الخرائط المعلوماتية.

يبينه:

## عادة (١٦):

### توسيع الآفاق الشخصية التحليلية.

وهي خلاصة العادة الماضية، وثمرتها، المتثلة في ظهور شخصية القارئ النقدية والتحليلية، وهي تظهر في أمور:

أولًا: إضافات القارئ لمحتوى ومضمون الكتب المقروءة، عبر إضافة تحليلات أعمق ورؤى أوسع وفوائد أشمل وموضوعات أغنى للمواضيع التي تم قرائتها.

ثانيًا: مشاركة القارئ تجاربه الشخصية المتعلقة بمحتويات الكتب المقروءة، ومتابعة مدى تأثيرها، وتفاعل الناس معها.

