

إنعاش بعد توقّف!

هاتوا كتاباً!
بسرعة!!



دليل مختصر في عالم القراءة

تدقيق:
ثناء أبوصالح

محتوى وتصميم:
جُمان محمّد عَكل

شكراً:

لأُمِّي، معها ومنها أحببتُ القراءة،
والكتابة، وعرفتُ نعمة امتلاكي
موهبة تطويع الحرف،
واستخدامه فيما يرضي الله وينفع
الناس.

وهي التي تحمّلت على مدى
سنوات مراجعة الكثير والكثير من
نصوصي قبل نشرها، تحمّلتُ
بصبرٍ نزقي تجاه كلّ تعديل أو
تغيير، انتهاءً بهذا الكتّيب الذي
تأخرتُ في نشره سنة كاملة.

كلّ المحبّة لها، ضيّ ومرفئي.

هذا الكتّيب الصغير، دليلٌ
شخصي في عالم القراءة.
هو خلاصة أفكار ومشاهدات
وقراءات وروابط من ذلك العالم.

مخطّط حاولتُ جعله جذاباً،
لمنهج طويل وعميق، منهج
للقراءة الحقيقية.

يُقال في عالم الطبّ: كبسولة
الدواء لا تفيد إن ابتلعت دون
كميّة وافية من الماء.

وهذا الملخّص (الكبسولي)، لا
يفيد بلا كثير من القراءة
والمتابعة والاستمرارية.

حقوق:

* يُحظر الاستخدام التجاري لأيّ من محتويات هذا الكتّيب، أو إعادة صياغته بأيّ
شكل، أو طباعته لغير الاستخدام الشخصي.

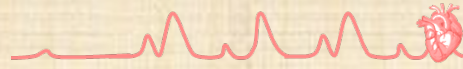
* جميع الصور المرفقة، متاحة للاستخدام والتعديل وخاضعة لرخصة المشاع
الإلكتروني.

مع شكر خاصّ لمبدعي هذا [الموقع](#).

* فهم ما ورد من معاني في المحتوى، عائدٌ للمتلقّي بشكل أساسي، وقد لا يناسبه
الأسلوب.

ماذا نجد هنا؟

(المحتوى)



٨ / صندوق الأدوات

٦ / حديث النفس

٣ / في معنى القراءة
٤ / لماذا نقرأ؟ ولم لا؟

١٠ / كيف أقرأ؟

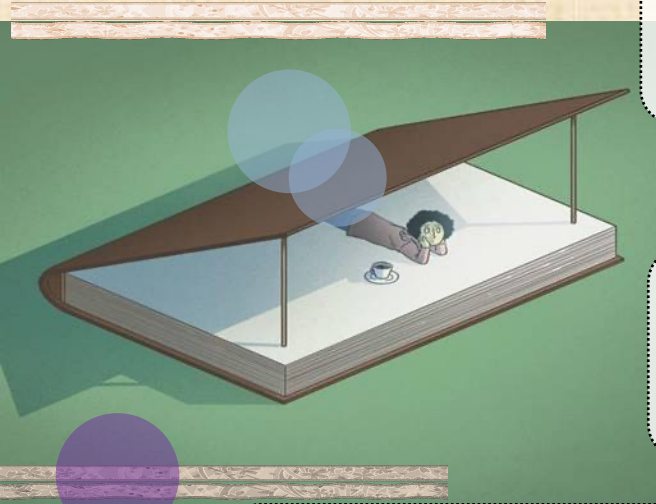
١٢ / تبادل أفكار



١٤ / عوائق وحواجز

١٥ / أين تركيزي

١٧ / فيسبوك وانستغرام..
حقاً قراءة؟



١٩ / قليل دائم..
٢٠ / تحدي القراءة
٢١ / دفعة للأمم

٢٣ / خير كتاب.. خير ختام

٢٤ / تمشية سريعة..

تعارف الناس أنّ الأعمى هو من لا
يقرأ ولا يكتب، ولو تمعنوا
لأدركوا أنّ (محو الأميّة) يتجاوز
مجرد تعلّم القراءة والكتابة.



في العصر الحديث، أنت تقرئين طيلة الوقت، بداية من كتب المدرسة،
والمجلات، والجرائد، والأخبار في الإنترنت، والمنشورات في الفيسبوك ووصفات
الطعام في الإنستغرام، فكم يبعدك هذا عن الأميّة؟

أنتِ تقرئين، ولكن حين تحتاجين معلومة صحيحة في دينك أو دنياك، تلجئين
دائماً للغير، مهما كانت المعلومة بسيطة، ويمكن تحصيلها بقراءة لا تأخذ سوى
عشر دقائق.

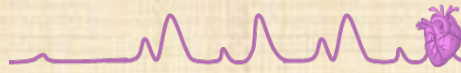
نعم تقرئين.. ولكن في عصر المحتوى المتاح بشكل غير مسبوق، في عصور
البشرية كلها، صارت القراءة الحقيقية مفقودة.

القراءة الحقيقية:

هي عملية معقدة متتابعة ومتراكمة، تبدأ
بحاسة النظر / اللمس (لقراء برايل)،
فالتعرّف على الحروف، فتشكيل الكلمات،
ففهم المعنى، فتعرّف الجمل، فتكوّن
فكرة، فظهور أثر العملية في شعور أو قول
أو فعل.

فإذا لم يظهر هذا الأثر على الإنسان، فهو
لم يقرأ (حقاً).





لماذا نقرأ؟ / ولم لا؟



نظرية علمية حديثة تقول: عندما يقرأ الإنسان بانتظام، يتغير دماغه كما تُغيّر الرياضة عضلات الجسم، فتتنامى مناطق مختلفة من العقل وتصبح أقوى وأكثر سماكة.

بغض النظر عن التغيير الفيزيائي، فالقراءة تؤثر في سلوك الإنسان، وتعامله مع الآخرين، حسب المقروء ونوعيته.

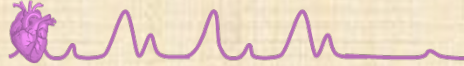
القراءة سبيلٌ من فقد نعمة البصر، ألا يفقد نعمة البصيرة.. وأن يبقى قادراً على رؤية هذا العالم.

تسألين: لماذا عليّ أن أقرأ؟
والسؤال الصحيح: كيف يمكن أن أقضي عمري بلا قراءة؟

الشعب بدون كتاب كإنسان
يسير مغمض العينين لا يرى
العالم. الشعب بدون كتاب
كإنسان بدون مرآة لا يستطيع
أن يرى وجهه"

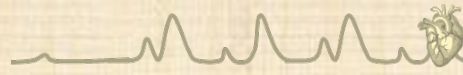
رسول حمزاتوف





روعة القراءة تكمن في أنّها:

1. آلة زمن حقيقية وحيدة في هذا العالم، تسافر إلى الماضي منذ بدء الخليقة، وإلى المستقبل بعد انتهاء الكون.
2. وسيلة لإطالة العمر، فنحن نعيش حياة الكتاب حين نقرأ أفكارهم.
3. طريقة مضمونة لحلّ جميع أنواع المشكلات، بتكاليف مادية بسيطة وأحياناً مجانية، مع الحفاظ على الخصوصية التامة.
4. أسرع طائرة خصوصية للروح، تجتاز بك حدود العالم الجغرافية، وتصل إلى أبعاد لا يحتملها جسم الإنسان.
5. ثمن الذات الحقيقيّ، كلّما زادت قيمة المقروء المعنوية، زاد تقديرك لنفسك، واحترام الآخرين لك.
6. شباب العقل الدائم. عقلٌ يقرأ باستمرار، لا تدركه الشيخوخة.



القراءة الكثيرة تجعل الإنسان يعيش في عالم موازٍ أحياناً، يشعر أنه يطفو في عالم الواقع، لكنّ نفسه تجلس وسط كتاب ما، تتبادل الحديث مع الكاتب والأفكار هناك.

وهذه الحالة تأخذ الإنسان إلى الصمت في أماكن التجمّع البشريّ، فقد يُنظر إليه على أنه شخص انعزاليّ، وبينما يتبادل الآخرون التكهّنات والآراء حول أسباب صمته وعزلته -وهو بينهم- يتابع عقله النقاش مع كلمات الكتاب التي تتطاير داخله في كلّ مكان.



كثرة القراءة لا تجعلنا أكثر ذكاءً . فبعض الناس يلتهمون الكتب من دون الوقفات الضرورية للتفكير ، هذه الوقفات ضرورية من أجل "هضم" المقروء و معالجته ، من أجل إستيعابه وإدراكه.

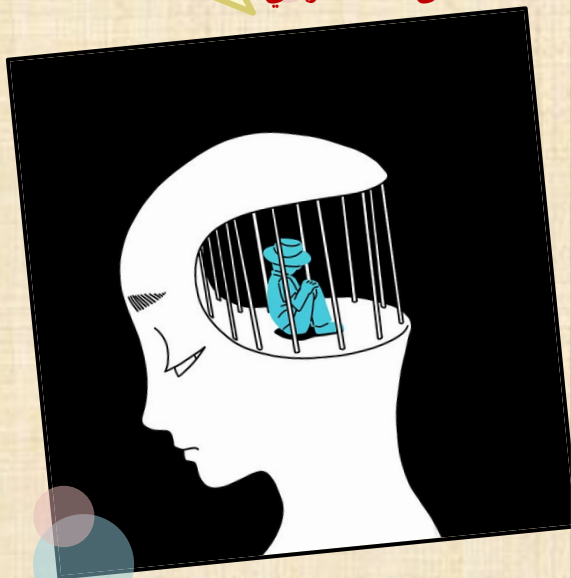
علي عزّت بيجوفيتش

تابع



ليكن غرضك من القراءة اكتساب
قريحة مستقلة، وفكر واسع، ومملكة
تقوى على الابتكار، فكل كتاب يرمي
إلى إحدى هذه الثلاث، فاقرأه.

مصطفى صادق الرافعي



يبي في داخله أبطال القصة
التي قرأها، يفكر فيهم وقد
أغلق الكتاب عليهم: هل
اختنقوا وهم ينتظرون أن
يفتح الصفحات مرة أخرى؟
هل هو حقا حزين عليهم؟
أم هو يرى فيهم صورة من
أحزانه الشخصية جدًا والتي
لا يجرؤ أن يرويها لأحد؟
والقراءة توصف لمن يعانون
من الاكتئاب والقلق، كنوع
من المهدّئات!

القراءة ليست عزلة، بل هي انتقاء للمخالطين والجلساء،
فالمصاحب صاحب، ولأنّ الكتاب كالجليس في وصف النبي صلى
الله عليه وسلم، إما أن يكون جليس خيرٍ فينفحك مسكاً،
وإما جليس سوء يحرق ثيابك، ويخنقك برائحته.



لكلّ عمل أدواته الخاصّة به،
والقراءة عمل يميّز بتغيّر أدواته،
بحسب الغرض منه، ومكان
تحقيقه.
فالقراءة في أوقات الانتظار،
والمواصلات، والمشي، لا تحتاج
سوى الكتاب، ورقيا كان أم
إلكترونيا.
أما القراءة المحددة بوقت ومكان،
فيمكن أن تحتاج أقلاما وأوراقا
وتوابع.



بعض الأدوات التي تسهّل عملية القراءة:

أ/ التركيز!! ببساطة لا يمكنك القراءة إن كان ذهنك مشتتاً.

ب/ توفير الكتب، بصيغتها الورقية أو الإلكترونية. والأفضل اعتياد النوعين لأنّ كثيرا من الكتب والمواد صارت الكترونية ولا يمكن الحصول عليها بشكل ورقي.

ج/ توفير فواصل للكتب الورقية، مع دفتر وأقلام. والأفضل تخصيص حقيبة صغيرة للقراءة.

د/ الحصول على قارئ الكتروني في حال الوفرة المادية، أو استخدام لوح رقمي، لأنّ حجم الشاشة مريح للعين أثناء القراءة.





هـ/ في حال القراءة الورقية، استعن بالمستعمل دائماً طالما هو متوافر، فإذا أحببت كتاباً ورأيت أنك سترجع له مرات عديدة، اشتر نسخة خاصة بك.

و/ في البيت والحقيبة والسيارة، وزّع الكتب الورقية التي اخترتها، فلا تضطرّ للبحث عن الكتاب حين يكون وقت القراءة مناسباً.

ز/ أمّا أهمّ أدوات القراءة، فهو السبب. اكتب الأسباب التي من أجلها تريد أن تقرأ أكثر.

قد يكون سببك الوحيد للبدء هو: أرى من حولي يفعلون ذلك. لا بأس أبداً، ومع البدء والوقت، **جدّد أسبابك، ليبقى الحافز موجوداً.**

وكما كانت جدّي رحمها الله تقول:
النوم يجرّ النوم،

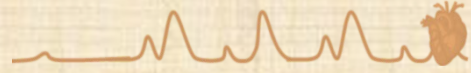
نقول: الكسل يجرّ الكسل، والعمل يجرّ العمل.
و القراءة تجرّ القراءة.

وكثيرون يتركون القراءة الحقيقية لفترة، فيجدون صعوبة في العودة إليها.

لقد غيّرت القراءة مجرى حياتي
تغييراً جذرياً ولم أكن أهدف من
ورائها إلى كسب أية شهادات
لتحسين مركزي...
وإنما كنت أريد أن أحيأ فكرياً.

مالكوم إكس





هل تذكرين المدرسة في الصفوف الأولى؟ كانت المعلمات يعلمن الصغار القراءة الجهرية أولاً، ثم الجماعية، وحين يكبرون، يتعلمون القراءة السريّة. القراءة الجهرية هي أول وسيلة لاستيعاب وفهم المحتوى المكتوب. حين يسمع الإنسان صوت الكلمات خارجة من فمه عائدة إلى تفكيره، يحسّ بها كالطعام في الوعاء، يقلّبه مرّات ومرّات، حتى ينضج كلّ بالتساوي. فيمكنك اللجوء لقراءة تسمعين بها نفسك خاصّة عند وجود مشتتات من حولك، فتزيد من تركيزك. تماماً كما قراءة القرآن في الصلاة.

عمر بن عبد العزيز يُرسل إلى البصريّ:
"أما بعد: فإذا وصلك كتابي هذا فاكتب لي موعظة، وأوجز"،
فيأتيه الردّ: أما بعد.. اعصِ هواك،
والسلام.

الحسن البصريّ

وبحسب الغرض من القراءة:

هل هي للدراسة؟

إذا لا بدّ من قراءة **متفحّصة**

متمّهلة، تمكّنك من فهم كلّ

معلومة واستيعابها.

هل هي للبحث عن معلومة؟

إذا هي القراءة **السريعة** الماسحة،

الهدف منها الحصول على

المعلومة في أقصر وقت، ثمّ نقلها

وتمحيصها. وهذه تحتاج تدريباً.

هل تقرئين لإعداد بحث؟

إذا هي القراءة **الانتقائية**،

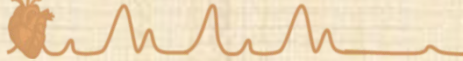
تلاحظين العناوين والكلمات التي

تخصّ بحثك، فتتجهين لقراءة

الفقرات بدلا من قراءة الكتاب

أو الصفحة كاملة.





القراءة بحسب **نوعية** الكتب:

في البداية، ضعي لائحة بالكتب التي تريدين قراءتها خلال ستة أشهر مثلاً، أو الاطلاع على محتواها. لتكن القائمة أكثر مما يمكنك قراءته في المدة الزمنية التي اخترتها.

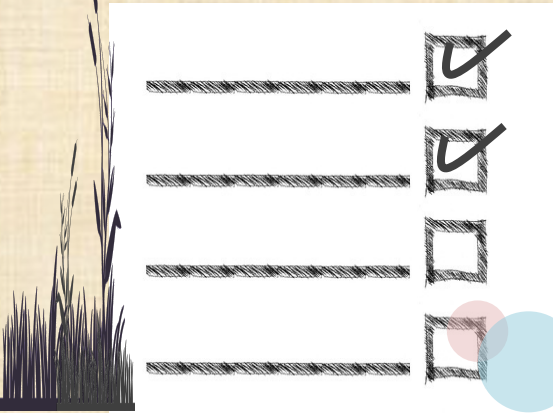
كوني مرنة كي تحذفي ما لا يناسبك لاحقاً.

ثم صنفي الكتب حسب **المحتوى**: كتب في علوم الدين، كتب الروايات والشعر (أدبية للمتعة). كتب في علم محدد تريدين تعلمه، أو زيادة تحصيلك منه.

وبعد التصنيف، ضعي إشارة على كل كتاب هل هو قراءة سريعة أم بطيئة، وأيّها ستعيدين قراءته لاستخلاص نقاط منه. وأيّها مستعجل عليك الانتهاء منه أولاً.

إن كثيراً من المشايخ أو العلماء يعيشون في الكتب ولا يعيشون في الواقع، بل هم غائبون عن فقه الواقع، أو قل: فقه الواقع غائب عنهم، لأنهم لم يقرؤوا كتاب الحياة كما قرؤوا كتب الأقدمين.

يوسف القرضاوي



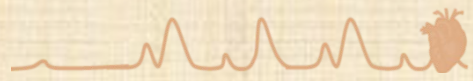
يمكنك أيضاً استخدام تصنيف موقع

Goodreads الافتراضي:

1. كتب قرأتها
2. كتب سأقرأها
3. كتب أقرأها حالياً

فائدة هذه القوائم هي إمكانية الرجوع إليها في كل وقت، ومشاركتها مع الآخرين.

أحياناً نقرأ كتاباً في توقيت غير مناسب، ونعود بعد وقت طويل لقراءته، فيتغير حكمنا عليه.



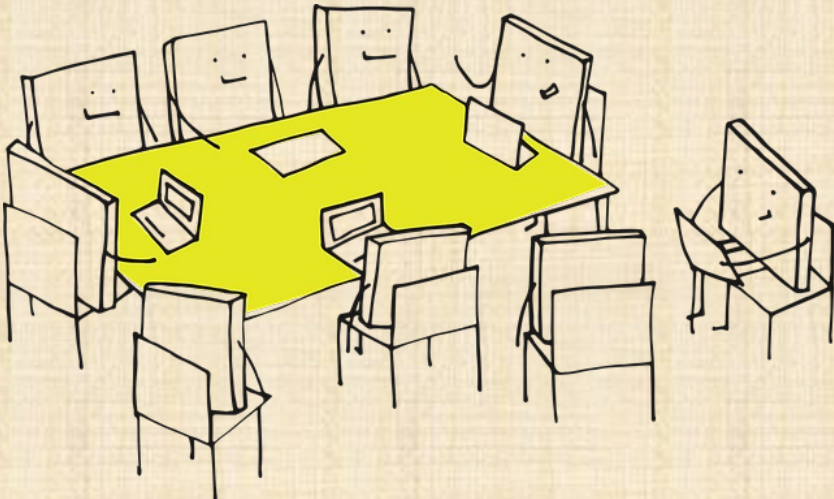
فكرة نادي الكتاب، والمنتديات الثقافية، والندوات الشعرية، من أقدم الدلائل على مدى تحضر الأمم. وفي عصر الرقمنة الحالي، صارت الأبواب مشرعة للمشاركة في أندية الكتب على أرض الواقع، أو في مجموعات القراءة **الفيسبوكية**، التلجرامية، أو في الواتس أب.

الفائدة **الأولى** والرئيسية لهذه التجمّعات، تشجيعك على القراءة. إنّ التعلم ضمن مجموعة هو الوضع الطبيعي والفعال غالباً، والقراءة علم.

الفائدة **الثانية** هي ضمان الاستمرارية والجديّة، وتقوية الثقة بالنفس. ففي كلّ مرة يكون فيها على إحدى المشاركات عرض كتابٍ ما، يكون هذا تدريباً له، ويستفيد الجميع من تجارب بعضهم.

تنمية الحاسة النقدية هي الفائدة **الثالثة**، حين تقرئين منفردة، قد تفوتك كثير من الوقفات في النصّ، إلى أن تسمعي آراء الآخرين وتعليقاتهم على ذات النصّ.

بالطبع هنالك **سلبيات**، أشهرها أن يكون الكتاب المقترح للقراءة لا يناسب ميولك. وأيضا أن يكون أعضاء النادي كلهم من طبقة اجتماعية واحدة، واتجاه فكري واحد، فهذا يحدّد مسار اختيار وطرح الكتب.

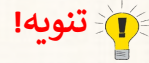


هناك تطبيقات قراءة و شراء للكتب، مثل تطبيق (أبجد) وسوق (أمازون).
وهناك مواقع لشراء الكتب توفر مساحة للقراء لكتابة آرائهم وتقييم الكتب.

ما الفائدة من مواقع وتطبيقات تتبع القراءة والمراجعات على الكتب؟

على المستوى **الشخصي**: إخراج المدخلات بلونك. معنى هذا: أنك حين تقرئين كثيراً لا بد أن يمتلئ رأسك بالأفكار التي تودّين التعبير عنها، هنا تكون كتابة الرأي أو النقد أو المراجعة للكتاب، بأسلوبك وشخصيتك.
كذلك تتبع مستوى قراءتك وتنوّعها على مدى السنوات المختلفة.
وأيضاً الاحتفاظ بالكتب المميزة التي تشعرين أنها يمكن أن تُقرأ أكثر من مرة.

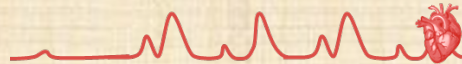
وعلى المستوى **الاجتماعي**: تفيدك الآراء المختلفة في إعطائك فكرة عن الكتاب قبل شرائه، أو الاستغراق في قراءته.
بالطبع يمكن أن تكون الانطباعات السابقة خاطئة أو ظالمة للكتاب.



تنويه!

هنالك مجموعات ومواقع كثيرة
يمكن تحميل الكتب الإلكترونية
منها بشكل (مسروق).
ومسؤولية القارئ أن يكون صادقاً
مع نفسه، فإن قام بتحميل الكتب
الإلكترونية (المسروقة) لغرض
تصفحها قبل الشراء، فلا بد أن
يشترئها إن أعجبه المحتوى.
لو كانت متوفرة.
بعض الكتب تسقط حقوق نشرها
بالتقادم، وبعضها يبيع الكاتب ودار
النشر للقراء تداولها.





من أشهر (صعوبات التعلم) في العالم العربي، انفصال العربية الفصحى عن لغة الشارع، والناس، ما جعلها لغة عسيرة على الفهم.
إنَّ أساليب التعليم في البلاد العربية، زرعت في عقول الأجيال أنَّ العربية الفصحى لغةٌ مهابةٌ لها قداسةٌ لا يجوز العبث بها.
وفي الحقيقة إن اللغة العربية مرنة جداً، ومليئة من زمن (قريش) باللهجات المتباينة، إلا أنَّ روتين الهيئات التعليمية، جمّد اللغة في قالب واحد لا يقبل التغيير ولا التبسيط.
آلاف الأطفال يتركون القراءة وهم طلبة في المدارس، لا يقرؤون سوى المناهج الدراسية لأنهم لا يستطيعون القراءة، أو لأنهم لا يفهمون ولا يتمتعون بما يقرؤون، وينجحون بحفظ الكلمات كأنهم يحفظون صوراً.

تبدو لهم القراءة سكيناً حادّة بلا مقبض، كيف يمكنهم ذلك؟

الاستماع للغة
سليمة، يستدعي
التركيز على
المفردات، ثم حين
يقرأها، يجدها
سهلة ومفهومة.



ليحبّ الإنسان القراءة،
لا بدّ أن يحبّ اللغة.
وليحبّها لا بدّ أن يفهم
ما يقرأ. ولكي يفهم لا بدّ
أن يقرأ أكثر.
فإذا كانت القراءة صعبة
عليه لأيّ سبب..
فكيف يحبّها؟

مشاهدة المحتوى المرئي (الكرتون، والأفلام، والبرامج المختلفة) التي تتكلم العربية الفصحى، أفضل نصيحة للصغار ولل كبار لاعتياد اللغة،
ثم الانتقال لقصص الأطفال التي تحوي نسخاً مسموعة، يمكن تشغيلها مع الكتاب،
ثم لتلك الكتب التي تحوي نصوصاً أطول... وهكذا بالتدرّج، حتى الوصول للقدرة على قراءة نص طويل وفهمه من أول مرة.

يعتذر كثيرون عن القراءة، بانشغالهم بالعمل والسعي وراء الرزق، ولكنهم يملكون أوقاتاً للهدر على **الوتج*** أو التلفاز أو أي شيء آخر. لماذا؟ لأنهم ببساطة فقدوا الصبر على القراءة، أو اعتبروها شغل من لا شاغل له.

وترك القراءة بحجة عدم التركيز أو الضوضاء، واحتياج الهدوء لها مع فئان قهوة.. مجرد اختلاق أعذار لتركها.

*** وسائل التواصل الاجتماعية**

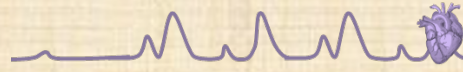
لم يبق أمامي سوى اللجوء لأقدم تسلية عرفها الانسان منذ اختراع القراءة : **القراءة!** كتاب دسم ممتع في الفراش على ضوء الأباورة الدافئ.. كوب من الشكولاتة الساخنة كذلك، كأنها نخاع مذاب يتسرب إلى عظامي.. إن الحياة جميلة، متع بسيطة كهذه تجعل الحياة رائعة.

أحمد خالد توفيق

فلو توافرت لك هذه الأجواء، ستنام قبل أن تكمل سطرين من الكتاب! هذا علاج ممتاز للأرق، وأنت الذي تنحت في الصخر طيلة أيام الأسبوع ويغمرك الإرهاق.

نظرية علمية تفيد أن الأصوات المنتظمة والضوضاء التي تعتبر تشويشاً في خلفية الذهن، تكون محفزة ومفيدة للعقل، فيدخل في حالة من التحدي لنفسه عند أداء مهمة تحتاج تركيزاً، بوجود المنبهات المختلفة حوله.





إنَّ معظم تشتت الإنسان في العصر الحديث يرجع **للعولمة**:
تحويل العالم إلى قرية صغيرة، ضيقة، خانقة.
فبدلاً من أن تكون شبكة **الإنترنت** فضاءً واسعاً للمعرفة، تحولت لشبكة
عنكبوت عملاقة تصطاد عقول الناس وتمضغها الواحد تلو الآخر.

والحلّ سهل وفي متناول يدك دائماً وبخطوات بسيطة:

1. نظّف شبكاتك الاجتماعية، وافصل بين الحساب الشخصي وحسابات العمل.
2. لا تتابع: الشبكات الإخبارية ولا المشاهير.
3. اجعل الحالة الطبيعية لك (غير متّصل)، إلا حين تحتاج الإنترنت.
4. سجّل حاجاتك من الشبكة في ورقة وليس في الهاتف، واجلس للبحث عنها من جهاز الحاسوب أو تابلت.
5. العب مع الأطفال أو كبار السن ألعاب البطاقات والذاكرة.
6. مارس الرياضة بانتظام، خاصّة المشي. ولتشجّع نفسك يمكنك شراء ساعة رخيصة لحساب عدد الخطوات.
7. ابتعد عن السكّريات والأكل المصنّع قدر المستطاع.
8. لا تستخدم سماعات الأذن أثناء المشي في الشارع أو ركوب المواصلات، لتسمع صوت الناس وصوت أفكارك.



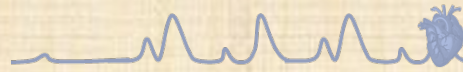
القراءة في **الفيسبوك**، أكثر ما تشبه القراءة في مجلة من المجلات التي تسمى (المرأة)-(الرجل).. إلخ. هذه مجلات ترفيهية لا تقوم على أساس واضح، وليس لها توجه. بل تملأ الصفحات بأيّ وكلّ شيء حرفياً. وقد يقضي المرء ساعة كاملة في تصفّح تلك المجلة، فلا يخرج منها بمعلومة واحدة صحيحة يتذكرها، ولا شعور صادق جميل!

إضافة إلى كثرة المشتتات البصريّة والسمعية، وضآلة المضمون المعروض، فيجد الإنسان نفسه يريد إنهاء المنشور بسرعة لينتقل للتالي فحسب. فلا يكون قد وعى شيئاً مما قرأ. وإن وُجدت مقالة طويلة تجاوزها.



أما **الانستغرام**، فمشكلته الأساسية إنه معرض صور، وليس مكان قراءة. فحين يزور الناس المتاحف، يتفرّجون على المعروضات، ويندر أن يقرأوا المعلومات المكتوبة بخط صغير. والأمر ذاته في الانستغرام، يدخل الناس **ليتفرّجوا**، لا ليقرأوا. ومعظم الناس يتصفح من شاشات الهواتف الصغيرة. زد على ذلك كثرة الإعلانات. فلا يمكن تحقّق القراءة المطوّلة إلا نادراً.

والقراءة فيهما **موجهة**، أي يتمّ إخفاء منشورات وإظهار أخرى على حسابها. والحقيقة إنّ (الوتج) كلّها لا تعرض للمتصفحّ ميوله فحسب، بل ضغطة واحدة بالخطأ على شيء ما، ستجعله يظهر باستمرار وتكرار. ومبدأ **التعليقات والإعجابات** قد يجعلك تقرأ منشوراً ما لأن عدد الإعجابات به عالٍ. أو تضيق وقتك في معركة التعليقات.



مشاهدة الفيديو السريع والقصير بكثرة يفقدك الصبر على مشاهدة أي شيء طويل والصبر حتى نهايته، فكيف بالقراءة الطويلة المتمعنة؟ من الصعب القراءة في جهاز إلكتروني كالهاتف أو اللوح الرقمي، إذا كان متصلاً بالإنترنت، لأن اغراء الانشغال بأشياء أخرى موجود دائماً.

فما الحلّ؟

- = ابتعد عن (الوتج) وقنّ استخدامك لها قدر الإمكان بأوقات وأسباب واضحة ومحددة.
- = ليكن تصفّحك لها من الحاسوب وليس من الهاتف، ومن متصفّح يتيح لك خيارات الحجب والإخفاء، مثل فايرفوكس وجوجل كروم.
- = اختيار الوضع المعتم للتصفّح، يخفي معظم الألوان، فيقلّل من الضوضاء البصرية ويريح العين. وهذا ينقلك من وضعية تصفّح مجلة، إلى قراءة جريدة أو كتاب، لقلّة الصور، وكثرة الكلام.
- = والتصفّح من الحاسوب أفضل لتسجيل الملاحظات أثناء القراءة مباشرة على الحاسوب أو في دفتر.
- = أخيراً.. استخدم خيار التبليغ ضدّ كل إعلان أو منشور لا تريد ظهوره ولا يهمّك، ويفضّل الإشارة دائماً إلى السبب الأخلاقيّ عند التبليغ.



(استخدم المؤقت): هي أفضل نصيحة قد تحصل عليها لتنظيم وقتك، وعملك وقراءتك وحياتك.
 * استفد من خيار (جلسات العمل) في **الحاسوب**، كي لا تُبقي الهاتف لصيقاً بك، ولا تُشتت تركيزك.
 * يمكنك استخدام أي تطبيق لا يحتاج اتصالاً بالشبكة لجلسات العمل في **الهاتف**، وأنصح بتطبيق (**سَلْطَة الإنجاز**) البسيط الخفيف، فهو يفتح نفسك للعمل والإنجاز والقراءة.. والأكل الصحيّ معا.
 أو تطبيق **Habits**، أو أيّ تطبيق عادات متاح في متجر هاتفك.

مثال لاستخدامه:

الوقت ليس
 سيفاً! إنه رمل
 ينساب بلا
 انقطاع، تقبّل
 الحقيقة
 واستفد منها.



اسم العادة: قراءة.
 اللون: أخضر.
 التكرار: ثلاث مرات في الأسبوع.
 أيام محددة؟ نعم، الجمعة والسبت والأربعاء.
 تشغيل التنبيه في ساعة محددة؟ الثامنة مساءً.
 اختيار السؤال بين: هل قرأت اليوم؟ وتكون الإجابة بنعم أو لا.
 أو: كم قرأت؟
 يمكن اختيار وحدة القياس: دقيقة، وتحديد حد أدنى: عشر دقائق.
 أو القياس بالصفحات.
 وهكذا على مدى ثلاثة أيام أسبوعياً تقرأ لمدة نصف ساعة كحد أدنى.
 ربّما تجد أن عشر دقائق لا تكفي لقراءة فكرة واحدة واستيعابها، فتزيد الوقت تدريجياً.
 ولا بدّ لو فاتك يوم من تعويضه في اليوم التالي، فتقرأ عشرين دقيقة كحدّ أدنى. حتى يصير الأمر عادة.

إذا وجدت الروتين غير مناسب ولم تتأقلم معه، غيّرهِ قبل أن تملّ وتوقّف تماماً.



من أبرز خصائص موقع Goodreads إمكانية إضافة (تحدي القراءة)، ومقارنة التحديات التي تضيفها على مدار الأعوام، بنفسك أو بالآخرين من قائمة الأصدقاء.

ما فائدة هذا التحدي؟

من المعروف أنّ الشعور بالإنجاز في حدّ ذاته مكافأة عظيمة للنفس، والإنسان يحتاج المكافآت ليستمرّ في عمل الأشياء الجيدة. يمكنك إضافة عدد بسيط للتحدي حين تجربته أوّل مرّة. مثلاً: خمسة كتب لهذا العام. لا تهتمّ للعدد القليل وترى إلى تحديات البعض التي تجاوز مئة كتاب. اقرأ هذه الكتب الخمسة ولا تستهن بها.

هناك مبدأ يقول:

إذا كان الكتاب جيّداً في القراءة الأولى، فسيكون رائعاً في الثانية. وما تحصل عليه من فائدة في المرّة الأولى يتضاعف في المرّة الثانية. ثمّ هناك شخصيتك التي قرأت الكتاب أوّل مرّة، فهي ليست ذاتها التي قرأته في المرّة أو المرات اللاحقة. لقد كبرت يوماً أو أياماً، واكتسبت خبرات أخرى مختلفة، قرأت أشياء وشاهدت وسمعت أشياء، واختلفت ظروف قراءتك للكتاب في كلّ مرّة.

لذلك.. لا تتعجل للتغيير وقراءة (الكثير).. بل توقّف وتمهّل عند الكتب التي تستحقّ إعادة القراءة، فليس الأمر سباقاً. ولنتذكّر أن القراءة نكسبنا علماً نحن محاسبون عليه، ماذا عملنا به، وكيف استفدنا منه. أو تضيّع أوقاتاً نُسأل عنها أيضاً.





قومي الآن، واكنسي المكتبة
المغبرة في دماغك، وانفسي
الأرفف التي ستكتشفين فراغها، أو
امتلاءها بكتب لم تعد لها قيمة في
حياتك اليومية ولا المستقبلية إذ
أتممت مهمتها، كفصل المحاصيل
الزراعية في كتاب الجغرافيا!

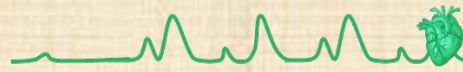
الآن.. جهّزي **المكتبة** لاستقبال زوّارها، وأعني بهم الكتاب مع كتبهم
وشخص تجاربهم، و(كل من بين الأسطر).
سيزدحم هذا المكان جدّاً، ستحيين أن يبقى البعض، وستتجّلين مغادرة
البعض الآخر.

لذلك ابدئي بقراءة **مقالات طويلة** من الحاسوب، مقالات الويكيبيديا مثلاً،
أو قراءة تحقيق في مجلة أو صحيفة، في أي موضوع يهمك.
وبعد الانتهاء من القراءة، احكي ما قرأت لأي شخص تعرفينه.
هذا ينمي لديك مهارات الانتقاء، والاستيعاب، والصبر، والتلخيص معاً.

ثم ابحثي عن الكتب التي تجدين في العنوان أنها تجذبك، وتصفحي المحتوى
بالطريقة التي تناسبك لتقرري قراءة الكتاب أم لا.
لا تنظري إلى عدد الصفحات!

يمكن اختيار **الروايات** بقراءة نبذة الناشر عنها، و**بمراجعات** بعض الأصدقاء
على المواقع الإلكترونية، أو قراءة الصفحات الخمس الأخيرة من النهاية!
فإن كانت مشوقة كفاية لتعرفي كيف بدأت هذه الحكاية، اقرئي الرواية.

أما الكتب **الموضوعية** (غير الأدبية) فحسب مجاله وحاجتك.



في هذا العالم توجد كتب **بكل اللغات**، في أي مجال يخطر على بالك.
تحبين الطهي؟ لا تكتفي بقراءة الوصفات، بل اقرئي كتاباً عن تاريخ
المطبخ، والتوابل، والأكلات الأشهر وسبب تسميتها.

تحبين الكيمياء؟ هناك آلاف الكتب التي تتناولها من ناحية تاريخية،
وجودها في حياتنا اليومية، وتكتشفين ألاً علاقة لها بالعلم الجامد الذي
درسناه في المدرسة.

لا تعتمد على **انتقادات** الآخرين، فلا يمكن أبداً أن تتفاعلي مع كتاب ما
كتفاعل شخص آخر. استفيدي من ملاحظاتهم في أخذ فكرة **عامة**.

أخيراً، يمكنك أن تستمعي **لتلخيصات الكتب**، أو الكتاب كاملاً مسموعاً
على العديد من المنصات كاليوتيوب. هذه الطريقة تعطيك فكرة واضحة
عن محتوى الكتاب قبل القراءة، وعن طريقة وأسلوب الكاتب.

ولا تغني عن القراءة للأسباب المذكورة سابقاً.

لماذا علينا أن نفكر جدّياً ونعمل
على استعادة قدرتنا على القراءة
الحقيقية، في عصر (أسرع طريقة)
لكلّ شيء؟!
هل لدينا حقاً الوقت للتمهّل؟
ألا نرى كيف تتغيّر الأشياء بسرعة
من حولنا؟ ومهما حاولنا مجاراتها
نبدو متأخرين لا نقدر على اللحاق
بها.



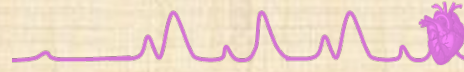
إجابة هذه الأسئلة تختلف من شخص لآخر بحسب مرجعيّته.
أنت من تحدّد اختياراتك، سرعة الزمن المحيط بك، أولوياتك.
إن كانت مرجعيّتك **القرآن** -ويجدر أن تكون كذلك- فستختار طريق التمهّل
والتمعّن. ذلك أنّ القرآن والتعجّل لا يجتمعان. كيف تقرّأ قراءة سليمة بنطق
صحيح وتجويد وترتيل وتكون قد أوفيت التلاوة حقّها، ثم تفهم، ثم تتدبّر
ثم تعمل.. بلا قراءة حقيقيّة تأخذ منك وقتاً وجهداً؟



إنّ القراءة هي التي نُقِـد
الأقزام على رقاب العمالقة.

جودت سعيد

كيف ستدرك كلّ ما بُني عليه
دينك من عقائد وعلوم وغيبيات،
بلا قراءة واعية؟
إنّ لك أن تختار مكانك: قارئاً
مدركاً مستفيداً ومفيداً، أو قارئاً
تائهاً لا يدري على أي أرض يقف،
أو قارئاً للتسلية..
أو تترك هذا العالم كلّهُ وتقول
مالي وماله!
وبحسب المكان، تأتي المكانة.



دماغ الأم: كيف
تثري الأمومة ذكاءنا
وتنمّي قدراتنا

التربية الذكية، بدون
ضرب بدون صراخ

لكنود

السيرة
النبوية:
دروس وعبر

الأربعون
الرياضية

عقل غير هادئ: سيرة
ذاتية عن الهوس
والاكتئاب والجنون

ملاحظات حول
كوكب متوتر

العيش كصورة: كيف
يجعلنا الفيسبوك
أكثر تعاسة



من يتحدث باسم
الإسلام؟

الجزور الاجتماعية
للنكبة: فلسطين

الهويات القاتلة

الحرب
القدرة

ديموقراطية بلا
حجاب: تاريخ داخل
التاريخ

(علم نفس وتربية)

ما رأيكم في شكلي
الآن؟

أم سعد

بين اليأس والأمل

تلك العتمة
الباهرة

ألف منزل للحلم
والرعب

قدي اليسرى

الاعترافات

عوا الجنرال لا
ينسى كلابه

صور من الحياة

كائنات صفراء

لائحة رغباتي

نفق من نور

لكنك ستفعل

يوتوبيا

بيت القبطية

التراب الحزين

(حكاي)

"الأسرار تُقلى، فحتى
إن كنت لا تريد البوح
بها، فإنّ الرائحة تُشمّ
من بعيد."
- لكنك ستفعل -

"الشاب الذي كان معك هو أخي. عمره
18 سنة فقط. أمضى ثلاثة أسابيع في
السجن. أسأل نفسي عما أذاقوه من عذاب كي
يفقد عقله. لقد ابيضّ شعره تماما. ولم يعد
ينطق كلمة واحدة. يصحو في الليل يرتجف
ويبكي كطفل رضيع".

- ألف منزل للحلم والرعب -

"كل ما يقيد الحكام حتى لا
يتصرفوا مثل الطغاة، كان القانون
الإسلامي، أي الشريعة. ولما كان
القانون أدعى أن يقوم على
المبادئ الإلهية، بدلا من المبادئ
الإنسانية، فإن الحاكم لا يستطيع
تغييره من أجل خدمة مصالحه
الشخصية".
- من يتحدّث باسم الإسلام -



(أعلم أنّ المرء لا يدلل أبداً
والديه بما يكفي، وأنّه حين
يعي ذلك.. يكون الأوان قد
فات).

- لائحة رغباتي -

هذه الأرض لم تكن لتباع أو تشتري
بحسب العرف والدين، ظلّت ثروة
وموضع إدارة وليس تملكاً، إلى أن صدر
قانون الأراضي العثماني المؤقت سنة
1858 والذي سمح بتملك الأرض
وحولها بموجب قانون الطابو إلى سلعة
يمكن أن تنتقل للآخرين بسهولة بحيث
يقع التصرف فيها كيفما كان.
- الجذور الاجتماعية للنكبة -

لماذا لا تذوب المسافات وأراك؟

لماذا لا ألمحك لساعة فقط؟ أسألك بعض أسئلتي.. وأعود إلى هذا الصمت..

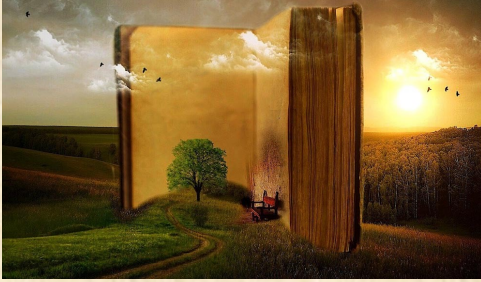
ومائدة ينقصها طبق هو لك!

أعدك ألا أنقل عليك كثيرا.. وألا أحقق في عينيك طويلا.. أعدك أن أختصر كل شيء..

لكني أود لو أعلم فقط..

أنشعر بالنصر أم بالخذل أم بالندم؟!

- كائنات صفراء -



كان يا ما كان، كانت ناتالي،

أستاذة الآداب من باريس. لم

تعد تتحمل العيش في المدينة

الكبيرة، تريد أن تغير حياتها،

لكن من دون أن تغير زوجها.

رغبة مزدوجة غريبة بعض

الشيء في أيامنا هذه.

- مكتبة ساحة الأعشاب -

أمير آغا.. هذه هي كابول الحقيقية، أنت وإن

عشت في كابول.. إلا أنها لم تكن بالنسبة لك

أبعد من منزل أبيك في المنطقة الأعلى،

وسيارته المرسيدس والخدم، والحفلات.

أنت مصدوم وذاهل لأنك لم تعرّف كابول..

ولكنها كانت هكذا هي دائماً، بكلّ هذا البؤس

والتعاسة والفقر.. أنت فقط لم تكن تراها.

- عداء الطائرة الورقية -

أعتقد أننا قمنا بحلّ مشكلة

القلّة، واستبدلناها بمشكلة

الكثرة.

- ملاحظات حول كوكب

متوتر -

حين بدأت هذا الكتيب، وضعتُ خطةً لالنتهاء منه خلال شهر رمضان من عام (1444هـ). كنتُ أعلم أنّ هذا الوقت لا يكفي، لكنّي أعلم أيضاً أنّ إحساسي بالضغط سيمنعني من التراخي.

وقد أعدتُ صياغته والعمل عليه أربع مرّات تقريباً، آخرها كان مع والدتي، وجاءتُ مناسبات وأحداث عديدة رأيتُ وقتها أنّ نشر الكتيب لن يفيد. أعترف أنّي كنتُ مخطئةً، فالتوقيت لا يهمّ حقيقةً، لأنّه كتيب وليس كتاباً بمحتوى له وقتٌ أو بيئة زمنية محدّدة.

وأخيراً استجمعتُ شجاعي في رمضان، بعد أن أشارتُ عليّ أختُ لي أنّ الكتيب قد نال كفايته من (التخليل)، ولا بدّ أن يؤكل عاجلاً!

شكراً لكلّ من وصل إلى هذه الصفحة، على أمل أن يكون المحتوى قد أفادكم، والتصميم قد أمتعكم وأبعد عنكم الملل.

تعمّدتُ في سير الكتيب تغيير الخطاب بين المذكر والمؤنث طيلة الوقت، لشدّ الانتباه.

الكتيب ملوّن (جداً) وملّى بالروابط التفاعلية، ومعتمد بشكل أساسي على التصفح من شاشة كبيرة.

للتواصل معي:

[مدوّنتي](#)
[قناتي على تلجرام](#)
[حسابي على الفيسبوك](#)

