

الحصة الرابعة:

تقنية اختيار المكان / الزمان

1- تقنية اختيار المكان:

تتداخل عملية القراءة مع البيئة المحيطة بها ولا تعمل كنشاط نفسي معزول، فهي عملية معرفية يتفاعل فيها الدماغ مباشرة مع المحفزات الخارجية. وتشير النظريات المعرفية الحديثة إلى أن الدماغ يستجيب بدرجة كبيرة للمثيرات السمعية والبصرية والحركية، ما يجعل من المكان عنصرا حاسما في جودة الاستيعاب واستمرار التركيز. ويسهم اختيار بيئة مناسبة في تقليل الجهد الذهني المهدور في مواجهة المشتتات، وزيادة الطاقة الموجهة نحو معالجة المعلومات. فتنبرز هنا أهمية فهم طبيعة المكان وتهيئته لتحقيق الأهداف المعرفية للقارئ.

أولا: طبيعة المكان

تلعب طبيعة المكان دورا رئيسيا في نجاح عملية القراءة؛ إذ تسهم خصائصه الأساسية في تعزيز الانتباه أو إضعافه. ويمكن توضيح ذلك من خلال العناصر التالية:

• أن يكون المكان مخصصا بطبيعته للمطالعة

عندما يختار القارئ مكانا مخصصا للدراسة—كال مكتبة أو ركن منزلي معد مسبقا—فإن الدماغ يتشكل لديه ارتباط شرطي بين هذا المكان وبين حالة "الاستعداد المعرفي". هذا الربط يسهم في تهيئة العقل للدخول في حالة تركيز، تماما كما يرتبط مكان النوم بالشعور بالنعاس. لذلك فإن وجود مساحة ثابتة للقراءة يعزز الانضباط ويساعد على بناء عادة معرفية مستمرة.

• أن يكون المكان متاحا في مختلف الأوقات

الاعتماد على أماكن خارجية يصعب تكوين عادة القراءة، ويجعلها مرتبطة بظروف قد لا تكون متاحة دائما. أما المكان الشخصي المتاح في كل وقت فيوفر مرونة في اختيار الوقت المناسب، ويقلل من احتمالات التسويف. كما يتيح للقارئ العودة إلى القراءة فور توفر دقائق فراغ، ما يضاعف من معدل الإنجاز المعرفي.

• خلو المكان من أنشطة الآخرين

وجود أشخاص يقومون بأنشطة غير مرتبطة بالقراءة—مثل المحادثات الجانبية، تناول الطعام، أو مشاهدة مقاطع مرئية—يخلق تشويشا إدراكيا. فالدماغ يضطر لتقسيم انتباهه بين النشاط المسموع أو المرئي وبين المادة المقروءة، وهذا يؤدي إلى انخفاض سرعة القراءة وضعف جودة الفهم. لذلك من الضروري أن يكون المكان خاليا من الأنشطة التي تتعارض مع الهدوء المعرفي.

4.خلو المكان من المشتتات الحسية

من أبرز العوامل التي تقطع "سلسلة التركيز" وجود محفزات جذابة مثل التلفاز، الهواتف الذكية، أو ألعاب الفيديو. هذه المثيرات تجذب الانتباه بصورة تلقائية نظرا لطبيعتها البصرية أو التفاعلية، ما يحدث انقطاعا ذهنيا يعرقل عملية الفهم. كما أن الحركة المتكررة للأشخاص داخل المكان تؤدي إلى ما يسمى "الانتباه الملتقط"، أي الانتباه الذي يتحول لا إراديا نحو المثير الحركي. لذلك يجب اختيار مكان يضمن ثبات المحيط وتقليل عناصر الإلهاء.

ثانيا: تهيئة المكان

لا يكفي أن يكون المكان مناسباً بطبيعته، بل لابد من تهيئته بطريقة علمية تدعم الأداء الذهني والبدني أثناء القراءة. وتشمل هذه التهيئة عدة عناصر مهمة:

1.التهوية الجيدة

الهواء الجيد المتجدد يرفع نسبة الأكسجين، وهذه زيادة تؤثر مباشرة في نشاط الدماغ. فالتهوية السليمة:

- تقلّل الإحساس بالحمول.
- تزيد من مقاومة النعاس.
- تعزز صفاء الذهن وسرعة الأداء العقلي.

وقد أثبتت دراسات بيئية معرفية أن الأماكن المغلقة تضعف قدرة الدماغ على التركيز لفترات طويلة.

2.الإضاءة المتوازنة

توازن الإضاءة—سواء كانت طبيعية أو صناعية—يحمي العين من الإجهاد البصري. فالإضاءة القوية جدا تسبب انقباضا في عضلات العين، بينما الإضاءة الضعيفة تؤدي إلى توتر بصري ومحاولات مستمرة من العين لالتقاط الكلمات. هذا الإجهاد ينتقل مباشرة إلى الجهاز العصبي مما يجعل القراءة عملية مجهدة بدل أن تكون ممتعة. لذا يفضل استخدام إضاءة بيضاء معتدلة الاتجاه، وتجنب الظلال على الصفحات.

3.التصميم الداخلي للمكان

تحدث الألوان الهادئة مثل الأزرق الفاتح أو الأخضر تأثيرا نفسيا مهدئا، بينما يساعد تناسق الأثاث وبساطته على خلق بيئة تساعد على وضوح الذهن. فالقوضى البصرية—حتى لو لم تكن ضوضاء مسموعة—ترك الدماغ لأنها تجبره على معالجة عناصر كثيرة في الخلفية. أما المكان البسيط التصميم فيوجه الانتباه نحو المادة المقروءة دون منافسة حسية.

4.الراحة الجسدية

اختيار الكرسي والطاولة المناسبين له تأثير مباشر على قدرة القارئ على الاستمرار. الوضعيات غير المريحة تسبب ألماً في الظهر أو الرقبة، مما يدفع القارئ إلى التملل أو قطع الجلسة. كما أن وجود أدوات القراءة في متناول اليد (أقلام، أوراق، كتب مساعدة) يغني عن النهوض المتكرر الذي يقطع سلسلة التفكير ويشتت الانتباه. راحة الجسد تؤدي إلى راحة الذهن، وبالتالي إلى فهم أعمق.

5. الهدوء والعزل الصوتي.

الضوضاء—حتى لو كانت منخفضة—تعمل على تقليل سرعة المعالجة الذهنية وزيادة الأخطاء الإدراكية. فالأصوات المتقطعة أو الحوارات الجانبية تدفع الدماغ إلى الانتباه اللاإرادي، مما يشتت التركيز ويقلل من الفائدة. لذلك ينصح باختيار غرفة بعيدة عن مصادر الضوضاء، أو استخدام وسائل عزل صوتي خفيفة مثل الستائر السمكية أو سدادات الأذن.

6. النظام والترتيب.

المكان المنظم يعطي إشارات إيجابية للدماغ بأنه مستعد للإنجاز، بينما يولد المكان الفوضوي شعوراً بالارتباك. فالدماغ يتأثر بالمشهد العام، ووجود أدوات مبعثرة يخلق ضجيجاً بصرياً يعيق الدخول في حالة التركيز العميق. ترتيب المكان بعد كل جلسة قراءة يجعل العودة إليه أسهل ويزيد من الشعور بالسيطرة على البيئة الأكاديمية.

يمكن القول في الأخير إن المكان ليس مجرد خلفية للقراءة، بل هو عنصر رئيسي يؤثر في الأداء العقلي. فالمكان المهيأ جيداً يقلل الجهد المعرفي المبذول في مقاومة الضوضاء والإزعاج، ويمنحه فرصة كاملة للتفرغ للفهم والتحليل. وكلما كانت البيئة أكثر نظماً وهدوءاً وملاءمة للجسد والعقل، كانت القراءة أكثر إنتاجاً ومتعة واستمرارية.

2- تقنية اختيار الزمان:

يعد الوقت عاملاً أساسياً يساهم في تعزيز جودة القراءة وعمق الاستيعاب، إذ يختلف نشاط الدماغ بحسب إيقاعه الحيوي، فيؤثر ذلك مباشرة على قدرة الفرد على التركيز والفهم. إن اختيار الوقت المناسب للقراءة، مع الالتزام بجدول محدد، يمكن أن يحول هذا النشاط إلى عادة منتجة تثمر المعرفة وتثري الفكر.

● اختيار التوقيت الملائم للقراءة

تشير الدراسات إلى أن ساعات الصباح المبكرة غالباً ما تكون أفضل الأوقات للقراءة التي تتطلب تحليلاً واستيعاباً عميقاً؛ حيث يكون فيها العقل أكثر يقظة وانفتاحاً على المعلومات. ومع ذلك، يختلف الأشخاص في أنماط نشاطهم؛ فبعضهم يجد إنتاجيته القصوى في ساعات المساء أو الليل حين يعم السكون النفوس. لذلك يصبح من الضروري أن يحدد القارئ الفترة التي يشعر فيها بذروة نشاطه الذهني، ليتمكن من القراءة بكفاءة أكبر وعمق أوسع.

2. التخطيط الزمني والالتزام به

إن وضع جدول يومي يخصص فيه وقت ثابت للقراءة ليس مجرد تنظيم للأوقات، بل هو وسيلة لتحويل القراءة إلى عادة راسخة. فالانتظام في القراءة يعزز الانضباط الذاتي ويمنح الدماغ القدرة على التركيز والمعالجة المعرفية الفعالة، ويقلل من التشتت الذهني الذي يضعف الاستيعاب. وعندما تصبح القراءة المنظمة جزءاً من الروتين اليومي، تزيد فعاليتها ويتعمق أثرها المعرفي.

3. ثقافة الوقت واستثماره.

الوقت مورد ثمين لا يمكن تعويضه، وغالباً ما يشتكي الأفراد من ضيق الوقت وهم في الواقع يسيئون استثماره. لأن كثيراً من الأنشطة اليومية، مثل المكالمات الطويلة أو الانشغال بلا هدف، تهدر فيها ساعات ثمينة يمكن استغلالها في القراءة والتعلم. وإذا أدرك القارئ كيفية ترتيب أولوياته، فإنه يستطيع توفير وقت مهم للقراءة، حتى لو كان نصف ساعة يومياً، وهذا الوقت الصغير يمكن أن يصنع فرقاً كبيراً في تراكم المعرفة.

تحديد "الساعة الذهبية" للفرد، وهي الفترة التي يكون فيها الذهن في أقصى درجات النشاط، ثم حمايتها من المقاطعات والضوضاء، يسمح بالانغماس الكامل في المادة المقروءة، ويعزز القدرة على التحليل والتفكير العميق.

4. العلاقة بين الوقت والجودة المعرفية

تنظيم الوقت وفق ذروة النشاط الذهني يرفع جودة القراءة ويزيد التركيز والإنتاجية. لأن القراءة المنتظمة تصبح أداة لبناء المعرفة المستدامة، وتطوير مهارات التفكير النقدي والتحليلي، وتوسيع آفاق الفهم. فيتحول الوقت المنظم إلى رصيد معرفي قيم، والقراءة إلى رحلة متكاملة تنير الفكر وتثري المعرفة.