

الفصل الثالث

القراءة السريعة

أولاً : ما المقصود بالقراءة السريعة ؟

عندما تعلمنا القراءة كان ذلك باستخدام إحدى طريقتين فالأولى تسمى طريقة التهجئة الصوتية حيث يتم التعرف على الحروف الهجائية ثم التعرف على هذه الحروف فى سياق الكلمة ثم يطلب من التلميذ أن ينطق الكلمات ، والطريقة الثانية هى طريقة الصورة ثم النطق ويتم ذلك من خلال صورة ما مثل «باب» وتكتب الكلمة تحت هذه الصورة ويستمر التعلم بهذه الطريقة حتى الوصول إلى درجة معقولة من القراءة ثم يطلب من التلميذ أن يقرأ الكلمات بصمت ، وهاتين الطريقتين (طريقة التهجئة الصوتية وطريقة الصورة ثم النطق) ليست هذه الطرق إلا مرحلة أولى تشبه حالة الطفل الذى علمه والداه أن يحبو ويبدأ خطواته الأولى ثم إذا جاء وقت السير والجرى كان ذلك مفتقداً فالقراءة التى تعلمناها بمثابة الحبو وجاء وقت تعلم المشى السريع والعدو والجرى وهذه هى القراءة السريعة .

تعريف القراءة السريعة

القراءة السريعة هى أسلوب للقراءة يحقق ازدياد وسرعة في القراءة من الناحية الكمية مع تحقيق الاستيعاب والفهم أيضا وهى تعتمد على التدريب ومستوى القارئ وثقافته بالنسبة للمادة المقروءة وهى أن تستطيع قراءة عدة كلمات فى الوقت الذى كنت تتوقف فيه لقراءة كلمة واحدة .

ثانياً: أهمية القراءة السريعة

— التخلص من عيوب القراءة التقليدية التى تسبب الملل وشرود الذهن .

— القراءة السريعة للمواد الدراسية تتيح لك أخذ فكرة عامة محتوى المنهج الدراسى والقدرة على ربط المعلومات بعضها ببعض ومعرفة المعلومات الرئيسية الهامة .

— مشاهدة الفيديو دون تقطع :

هل كنت تشاهد فيلماً أو حلقة مسلسل على التلفزيون وعانيت من الفواصل الإعلانية التى تقطع المشاهدة أو انك كنت تشاهد على اليوتيوب وكان سرعة الانترنت بطيئة وتسبب فى مقاطعات متكررة ؟ ما كان شعورك وقتها اليس شيئاً مملاً؟ .. نفس الشيء يحدث عند القراءة البطيئة التى لا تتيح تسلسل وتدفق الافكار، فبعد اتقانك للقراءة السريعة يمكنك أن تشاهد الفيلم (تقرأ الكتاب) ملخصاً بشكل متواصل دون تقطع ثم

تعود لمشاهدة المشاهد الرئيسية (المعلومات الهامة الرئيسية)
وتكرارها لترسخ فى ذهنك .

— إنجاز القراءة فى وقت أقل :

تقنيات القراءة السريعة تهدف إلى التخلص من العادات
السلبية للقراءة البطيئة فيمكنك قراءة اربع أو خمس كلمات فى
نفس الوقت الذى تتوقف فيه لقراءة كلمة واحدة وبالتالى
كمية أكبر من القراءة فى وقت أقل .

— اتقان للقراءة السريعة لتكون متميزاً فى تخصصك ولتنمية
مواهبك والبحث وزيادة المعرفة .

— ربما تتابع بعض المواقع الإلكترونية المتخصصة أو صفحات
التواصل الإجتماعى والتى يتشارك فيها العديد من المهتمين
بمعلومات بشكل يومى وتحتاج للقراءة السريعة لمواكبة هذا
الكم من المواد التى تنشر .

ثالثاً: كيف تقرأ بسرعة وتحقق استيعاب أفضل ؟

١ : الإستعداد

* تخلص من أى مصدر يشتت الإنتباه

— اختر مكاناً هادئاً مناسباً للقراءة والذاكرة وتكون الإضاءة
مناسبة والتهوية جيدة.

— اجلس الجلسة الصحيحة للقراءة بحيث يكون المقعد ليس قاسياً ولا ليناً جداً، كما يجب أن تكون القدمين على الأرض أو مسند القدمين والظهر مستقيم ليسمح باستطالة العضلات وتدفق الدم فيها كما أن المسافة بين العين والمادة التي تقرأها تكون في حدود ٣٠ سنتيمتراً على الأقل وتؤكد من سلامة نظرك وأنت لا تعاني من مشاكل في الرؤية، واجعل الكتاب أمامك مائلاً بزاوية ٤٥ ويمكنك الاستعانة بكتب اخرى تضعها بالخلف بارتفاع بوصتين او ثلاث ليستند عليها الكتاب الذى تقرأه كما فى الشكل الموضح لأن ذلك يدعم القراءة السريعة .



ثانياً: مبادئ القراءة السريعة

١. حدد هدفك أولاً:

إذا كنت تقرأ مادة دراسية فحدد الموضوعات التي تريد أن تذاكرها وإذا كنت تقرأ للتنمية الذاتية أو البحث فحدد ماذا تريد ان تقرأ ولماذا تريد الحصول على هذه المعلومات، لا بد ان يكون لك هدف واضح ومحدد وإلا فمن الصعب ان تكون لديك رغبة فى القراءة، اسأل نفسك عن ما تريد تحقيقه من الكتاب هل قراءة للاطلاع , للمذاكرة, للمراجعة

- أو للبحث وحدد كم الصفحات التى تريد قراءتها .
- إن قرائتك للاسئلة الموجودة فى نهاية الوحدة أو الباب الدراسى وكذلك الأسئلة التى وردت فى امتحانات سابقة تساعدك على تحديد الغرض من القراءة لأنك ستعرف المعلومات التى ينبغى عليك مذاكرتها .
- اقرأ ما تحب واختر تخصصاً دراسياً أنت تهتم وعلى شغف به .

• تعلم انتقاء للمعلومات :

- لكى تحقق قراءة فعالة اختر الكتب التى تهتمك فى تحقيق اهدافك ويكون ذلك من خلال .
- أ. قرائتك لفهرس الكتاب الذى يحتوى على العناوين الرئيسية وأيضاً قراءة المقدمة التى يوضح فيها المؤلف أهدافه الرئيسية من تأليفه لهذا الكتاب .
- ب. من خلال قرائتك للفهرس حدد الأبواب المهمة بالنسبة لك وركزعليها فى القراءة .

٢. اقرأ فى صمت

القراءة الصامتة ودون نطق الكلمات ودون تحريك الشفاه واللسان تزيد من سرعتك فى القراءة لأن نطق الكلمات يتطلب وقتاً فنريد هذا الوقت لتعطى فرصة اكبر للقراءة وبجب أن تتمعن فى قرائتك للكلمات فإن ادراكك للمعانى والمفاهيم التى

تتضمنها الصفحات التى تقرأها يجعل من قرائتك أسهل وأسرع من تناول السطور كلمة تلو الأخرى فمن المفترض انك تقرأ للحصول على معان ترسخ فى عقلك .

٣. خذ فكرة عامة عن المادة المقروءة

إن أخذ فكرة عامة عن الكتاب يحقق استعداد ذهنى ويعطى فرصة اكبر للإستيعاب اذا كنت تقرأ كتابا جديدا فابدأ بالتعرف على عناوين الأبواب الرئيسية (المكتوبة فى الفهرس وعلاقتها ببعضها البعض) وقرأ المقدمة لتتعرف على أهداف الكاتب وما يريد توضيحه وشرحه واذا كانت هناك رسومات واشكال توضيحية الق نظرة عليها ثم تصفح وحدات الكتاب كما ذكرنا سابقا فى موضوع التلخيص .

* إذا كنت تريد أن تقرأ كتاباً أو مرجعاً علمياً تحتاجه فى بحث او للثقافة العامة تستطيع ان تكتفى بالخطوات التالية (للمعرفة السريعة وليست مادة دراسية تمتحن فيها لأنك ستحتاج الى التلخيص التكرار والمراجعة) وهذه الطريقة والتي ينصح بها الدكتور « طارق سويدان » وقد سماها طريقة الهمزات الخمس (استعرض - اسأل - اقرأ - اجب - اقرأ مرة اخرى) .

استعرض:

* اقرأ الفهرس لأخذ فكرة عامة عن فصول الكتاب والتفاصيل الرئيسية .

* اقرأ المقدمة لأن الكاتب سيوضح فيها هدفه من تأليف الكتاب.

* بشكل سريع قم بقراءة العناوين الفرعية والاشكال التوضيحية والرسوم البيانية.

اسأل:

* اسأل عما يدور فى الفصول التى تقرأها وعن المعلومات التى يحتويها لتحديد المواد التى تريد معرفتها ويمكنك صياغة العناوين الرئيسية فى شكل اسئلة مثل (تعريف الذاكرة) تعيد صياغتها لتكون سؤالاً (ما هو تعريف الذاكرة ؟).

* اكتب على الهامش تلك الاسئلة .

* قم بتصفح سريع للكتاب بهدف وضع الاسئلة .

اقرأ:

مطالعة سريعة للاجابة على تلك الاسئلة

اجب عن الاسئلة :

تصفح الكتاب وعندما تقف على سؤال اجب عليه هذه المرة عن طريق التسميع «غيايباً»

اقرأ مرة اخرى :

اقرأ إجابات الاسئلة التى لم تستطع الاجابة عليها «غيايباً» .

٤ . القراءة المطردة وتسلسل الأفكار

من أسباب بطة القراءة هو التوقف لإعادة القراءة لكلمة أو مجموعة كلمات البعض يتوقفون كثيراً إذا واجهتهم مفردة أو كلمة لم يفهم معناها ويبحثون عن معنى لها وهذا يؤدي إلى التشتت فكن مصراً على استمرار القراءة دون تقطيع وسيوضح لك معنى الكلمات الصعبة من السطور التي تليها أو من فهمك للموضوع وحتى ان اثر ذلك على استيعابك فى البداية فمع تدربك ستزداد درجة استيعابك ، وكلما ازداد استخدامك لعقلك فى الاستنتاجات كلما ازدادت مهاراتك وامكانياتك الخاصة بعملية الاستنتاج واستنباط المعانى .

— هناك معلومات يمكنك المرور عليها بشكل اسرع مثل ان تكون لديك معرفة بها من قبل أو سهلة وعلى الجانب الآخر هناك معلومات تحتاج للتمهل أمامها لإيجاد الترابط بينها وبين معرفة سابقة أو للحفظ ومعلومات تحتاج إلى التركيز مثل المعلومات الرئيسية والمصطلحات الجديدة والتعريفات .

٥ . الترابط بين المعلومات

— فكر فى علاقة المعلومات ببعضها فقد تكون معلومة مرتبطة بدرس سابق أو حتى مادة علمية اخرى .

— كون الخريطة العقلية للكتاب والتي توضح علاقة المعلومات الرئيسية والفرعية ببعضها .

٦. أكثر من القراءة

— كلما قرأت كانت المرات التالية أسهل وأسرع لإتقانك هذه المهارة ولإزدياد معرفتك بالكلمات والمفردات المستخدمة فى الكتابة وتجد المصطلحات المتخصصة تتكرر فى كثير من الكتب والمقالات التى فى اهتمامك مما يسهل فهمها .

رابعاً: تقنيات هامة لتزيد من سرعة قرائتك

١. استخدم المؤشر

استخدام اليد كمؤشر هو افضل وأسهل دليل بصرى وذلك بأن تقبض يدك وتشير بإصبع السبابة تحت السطور والتنقل بين الكلمات وتحرك عينيك بالتتابع معه وبذلك تتفادى مشكلة التراجع وتكرار نفس السطر أكثر من مرة، كما أن استخدام المؤشر وإمراره بسرعة يساعدك على التخلص من نطق الكلمات اثناء القراءة وذلك بأن تحرك المؤشر بسرعة أكبر من التى يستغرقها النطق.

درب عينيك على التركيز والتثبيت من رؤية السطر الذى تقرأه دون غيره ويمكنك ذلك باستخدام قطعة من الورق وقم بقصها فى المنتصف بحجم سطر واحد ثم تضعها على الصفحة التى تقرأ منها بحيث تكون المساحة المقصوفة تظهر السطر الذى تقرأه ثم تنزل للأسفل لرؤية السطر الذى يليه كما فى الشكل الموضح .

«العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر» فما تفكر فيه وتقولهُ لتفكرك يأخذهُ المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة .

وهناك بحث يقول أنه في خلال الحرب العالمية الثانية أراد هتلر أن

ساحس بمتروية في غرفة صغيرة جداً وتركوا المياه لتستقر نقطة نقطة ببطء شديد ، وأخبروا كلا منهم على حدة أنه تنفس صنفاً من أصناف الغازات السامة وأنه لن يبقى على قيد الحياة أكثر من ستة ساعات ، ثم أغلقوا الباب عليهم وتركوهم على هذه الحالة بمفردهم لمدة ثلاث ساعات بعدها فتحو

٢. وسع مجال رؤيتك

وذلك بمعنى أن تضع عينيك على أكثر من كلمة في نفس الوقت بمعنى أنك لا تقرأ السطر من اليمين للشمال وإنما ثبت النظر في المنتصف وسترى عدد من الكلمات في نظرة واحدة بعكس القراءة البطيئة التي تركز العين على كلمة واحدة ثم الانتقال الى التي تليها .

* تدرب على توسعة مجال الرؤية

يمكنك استخدام برنامج الكتابة على الحاسوب WORD للتدرب باتباع الخطوات التالية :

— انسخ مقالات من الإنترنت أو أى مصدر آخر .

— أعد تنسيق هذه المقالات على الكمبيوتر من خلال برنامج الكتابة «word» بحيث يكون السطر يحتوى على ثلاثة كلمات فقط .

— درب نفسك أن تقرأ هذه السطور من خلال تثبيت النظر الى منتصف السطر لتقرأ دون تحريك العين .

— بعد اتقانك قراءة السطور المحتوية على ثلاث كلمات لكل سطر منها يمكنك نسخ مقالات اخرى يكون تنسيق الاسطر من اربع كلمات للسطر ثم بعد التدرب عليها قم بالزيادة والتدرب على خمس كلمات فى السطر الواحد .

٣. دع عينيك تقفز بسرعة بين السطور

انتقل بسرعة بين السطور فى قفزات بصرية على ان تكون تكون كل واحدة من تلك القفزات ما بين ٢٥٪ الى ٧٥٪ من الثانية، ذلك يعنى أنك لو تمكنت من توسيع مجال نظرك لتقرأ خمس كلمات فى قفزة واحدة فى حدود ٥٠٪ من الثانية ان قراءة السطر الذى يتكون من عشر كلمات فى ثانية واحدة وهى قراءة بمعدل ٦٠٠ كلمة فى الدقيقة مع العلم بأن معدل القراءة التقليدية فى العالم العربى ١٥٠ كلمة والمجتمع الغربى ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة وبذلك تكون قرائتك تساوى اربع اضعاف القراءة التقليدية فى العالم العربى وثلاثة اضعاف المجتمع الغربى..

ملاحظات

— استمر في التدرب على القراءة السريعة فهي مهارة تحتاج إلى الممارسة لكي تتقنها وخصص وقتاً لتلك التدريبات يومياً كأن تخصص نصف ساعة محددة تلتزم بها كل يوم في نفس الميعاد فقد تستغرق تلك التدريبات عدة أسابيع أو أكثر .

— اجعل التدرب على القراءة السريعة بداية في موضوعات سهلة ثم تدرج إلى الأصعب مثل أن تبدأ بالقراءة في صفحات الجرائد

— اثناء القراءة تجنب أن تحرك رأسك كثيراً طوال القراءة وحرك عينيك فقط، فلو أنك تحرك الرأس ثلاث مرات في كل سطر والصفحة تحتوي على ١٥ سطر مما يعني ٤٥ مرة في كل صفحة وهذا شيء مجهد .

— خذ فترات للراحة ويمكنك أن تريح عينيك بأن توجهها ناحية منظر طبيعي أو لوحة فنية جميلة .

* لمعرفة سرعة قرائتك يمكنك ان تقوم بهذه الخطوات :

— اقرأ مقالاً أو أكثر في حدود ٣ دقائق

يمكنك ضبط منبه أثناء التمرين لتحديد الوقت أو عمل تسجيل صوتي مدته خمس دقائق وسجل في أوله كلمة «ابدأ» وفي آخرة كلمة «قف» وقم بتشغيل ذلك المسجل عند

ممارسة التدريبات وابدأ فى القراءة عند بدء التشغيل وتوقف
عند سماع كلمة قف

— قم بإحصاء عدد الكلمات التى قرأتها (احسب عدد
الكلمات فى السطر ثم اضربهم فى عدد السطور)

— اقسّم ناتج عدد الكلمات على ٣

هنا قد حصلت على متوسط عدد الكلمات التى قرأتها
سابقاً فى الدقيقة