القراءة التصويرية: طريقة في القراءة السريعة خصوصية تماماً

ماهي القراءة التصويرية؟

«التصوير الذهني» بسرعة تربو على صفحة في الثانية»

يُطلق على تقنية القراءة التصويرية في الحقيقة اسم «النظام الذهني الكامل في القراءة التصويرية»، وهي توسِّع ذخيرتك في مضمار تقنيات القراءة والدراسة، وترفع مستوى فعاليتك، سواء فيما يتصل بالقراءة أم فيما يتصل باستيعاب النص وهضمه وبهذه الطريقة الشاملة تكتسب المقدرة على أن تستخلص من كل نوع من مواد المطالعة ما هو مهم بالنسبة إليك ومُتاح خلال الوقت المتوافر لديك. والعلامة المميزة الخصوصية لهذا النظام هي «التصوير الذهني» لمادة النصّ بسرعة تربو على صفحة في الثانية وتصل السرعة القصوى إلى 25000 كلمة في الدقيقة، وفي هذه الأثناء يتم إدخال النص في العقل الباطن، ثم يُنقل بعد ذلك إلى حيِّز الوعي عن طريق ما يسمى بخطوة التفعيل.

obeikandl.com

ماهو الفرق بين القراءة التصويرية والقراءة السريعة؟

في حالة القراءة «السريعة» تكون وظائف النصف الأيسر من الدماغ هي الفاعلة قبل كل شيء، أي: في حالة الجزء التحليلي والمنطقي، الذي يرتبط بعقلنا الواعي. وفي مقابل ذلك فإن القراءة التصويرية يستخدم فيها النصف الأيمن أيضاً، وهذا الجزء الإبداعي والحدسيّ الذي يرتبط بوعينا الباطن برباط وثيق، يستطيع أن يستوعب 20.000 وحدة في وقت واحد، ولذلك يقوم أيضاً بتفعيل نسبة التسعين بالمئة من عقلنا الذي لا يستخدمه معظم البشر.

وثمة فرق آخر بين الطريقتين يتمثل في أنَّ المعلومات في حالة القراءة التقليدية يتم استيعابها من خلال عملية خطية (بطريقة الكلمة أو الجملة). وفي حالة القراءة التصويرية، وهي الخطوة المتمثلة في نظام القراءة التصويرية، يتم استيعاب المعلومات، في مقابل ذلك، صفحةً صفحة.

كيف نشأت هذه الطريقة؟

أما مؤسس طريقة القراءة التصويرية فهو بول ر. شيل، إذ كان هذا الأمريكي يشتغل في معهد، في ويِزاتا، في مينيابوليس، مع القراء الناجحين، وبطرائق التعلُّم الشمولية. ومن هذه الأبحاث طوَّر شيل في عام 1985 القراءة التصويرية أول الامر من أجل أمريكا إكسبريس/ IDS، وفي هذه الأثناء بات النظام يتم تعليمه في كل أرجاء المعمورة.

obeikandi.com

ماهي الخطوات التي أتصرَّف بموجبها؟

ينبغي لك أول الأمر أن تطَّلع اطلاعاً حسناً على بنية مادة القراءة بأن تؤمِّن لنفسك نظرة شاملة وجيزة كما يحدث في حالة القراءة السريعة، ثم تتم خطوة القراءة التصويرية التي تنظر فيها إلى الكتاب أو إلى الجريدة صفحةً صفحة، حيث لا تكون عيناك مثبَّتَتَيْن على النص، وبذلك ينتقل المقروء إلى العقل الباطن مباشرة.

ثم يستحسن بعد ذلك اتخاذ مدة توقُّف. وفي هذه المدة التي تسمى مدة الحضانة يستوعب عقلك الباطن المادة، وبعد ذلك تستطيع أن تشرع في التفعيل، وأن تستحضر المضامين الجوهرية للنص إلى وعيك، ومن أجل هذا يفيد مَساران آخران من مسارات القراءة يتم فيهما تصَفُّح النص مرة أخرى بطريقة مختلفة. ومن أجل الحصول على المساندة المُثْلى للدماغ يوصي مؤسس القراءة التصويرية، شيل، بصريح العبارة، باستعمال الخريطة الذهنية كما تعرفت عليها في الفصل الأخير.

هل أعرف بعد ذلك ما قرأت؟

وبموجب القاعدة لا تتوافر بادئ الأمر، معرفة واعية بمادة المطالعة التي استوعبتها بطريقة القراءة التصويرية، وبعد تفعيلها فحسب ستكون على وعي بالمضمون، وتحصل على شعور بالاطلاع على النصّ.

مع أي نوع من النصوص تتلاءم القراءة التصويرية؟

إنها تتلاءم، من حيث المبدأ، مع كل نوع من المعلومات المطبوعة، ومع ذلك فأفضل ماتتلاءم معه هو المطالعةُ المتخصِّصة. ومما يستحق

أن يوصى به على وجه الخصوص الأسلوب الذي يسبق أطوار الامتحان، وأولئك الذين لا بُدَّ لهم من أن يقرؤوا قراءة مهنيّة، يوماً بعد يوم خلال عدد كبير من الساعات.

أين تكمن حدود الطريقة؟

الحق أن تقنية القراءة التصويرية تبشِّر بالنجاح، غير أنها تحتاج إلى التعوُّد والمِران، وإضافة إلى ذلك ينبغي لك أن تفكر من قبل في ماهية النصوص التي تريد أن تستوعبها بهذه الطريقة، إذ إن بعض الناس يفقدون، في إطار القراءة التصويرية، جواز المرور في المطالعة.

obeikandl.com

اختبار: هل أنت من طراز القراءة التصويرية

على النقيض من تقنية القراءة السريعة التي تعرَّفت عليها في الفصول التي مرَّت بك حتى الآن لا تناسب القراءة التصويرية كل صاحب نمط معين من أنماط التعلُّم، وأفضل ماتفعله أن تقوم أولاً بالتمرين الآتي لكي ترى هل يلائمك هذا الطِراز الخصوصي من استيعاب المعلومات.

1ــ افتح كتاباً على أي صفحة كانت، وأمسكه باليد اليمنى بعيداً عن عينيك بحيث تستطيع أن ترى كلتا الصفحتين.

2 ــ خذ إبهام اليد اليسرى وانصبه بين الكتاب وعينيك.

3 ــ رَكِّز نظرتك على الإبهام.

4 ــ أبعد الإبهام، وحاول أن تجعل نظرة عينيك «نديتينْ»، دون وسيلة مساعدة.

5 ــ في الحقيقة عندما ترى الآن في الموضع الأبيض، بين كلتا الصفحتين، صفحة ثالثة فيها نصّ، فأنت من طراز القراءة التصويرية.

ولكي تكسب النظرة الصحيحة من أجل القراءة التصويرية هناك حيلة بسيطة حقاً: تصور، أثناء القراءة أن هناك، في مؤخرة رأسك، ثمرة مندلينا، ورَكِّز ذهنك على مؤخرة الرأس وعلى الثمرة. فإذا وُفِّقت إلى ذلك شعرت بأن عينيك تغدوان «نديتينْ»، مخضلَّتين، وأنهما لا تقدمان لك صورة رائعة، بل صورةً عائمة مهزوزة ـ وهذا شرط أوَّلي مهم من أجل القراءة التصويرية.

obeikandl.com

وقبل أن تتصفح، بعد هذا، كتاباً كاملاً بهذه الطريقة، ينبغي لك أن تقرأ الصفحة الأولى والأخيرة من كل فصل قراءة عادية طبيعية، وتدوِّن بعض الكلمات المفاتيح التي تنطبع في الذاكرة.

وفي حالة القراءة التصويرية ذاتها، سوف يُنْظَر إلى الصفحات بعد ذلك نظرةً أكثر إيجازاً فحسب، ويتم تقليب الصفحات بإيقاع قليل من الثواني. على أن الكتاب الذي يضم 160 إلى 180 صفحة يستوعبه قارئ القراءة التصويرية المتمرِّس مثلاً، في وقت لا يكاد يبلغ الثلاثين إلى الخمس والثلاثين ثانية.

obeikandl.com

خمس خطوات
لكي تصبح قارئاً تصويرياً على نحو كامل

أولاً: الانسجام مع جوّ المطالعة

قبل أن تشرع في القراءة التصويرية الحقيقة ينبغي لك أن تُخْرِج من جوِّك كل الأشياء السلبية التي تقف في طريق نجاحك، ولتفكِّر تفكيراً وَرْدِيّاً!.

ولتكن ذا إيمان بمقدرتك، وعقلك الباطن وألوان مقدرتك الحدسية، ولا تعرِّض نفسك لضغط الأعمال، أو الوقت، ولتفكر دائماً أن ما من أحد كامل.

ثم حَدِّد أهدافك تحديداً ثابتاً: هل تقرأ الكتاب لمجرد تخفيف التوتُّر في أعصابك، ومن أجل المتعة؟ أتُراك تريد بذلك أن تسدَّ ثغرة المعرفة؟ وهل تريد مجرد الخروج بنظرة شاملة إلى النص؟ أتحتاج إلى التفاصيل النوعية كونها حاجة؟

وكم من الوقت تستطيع وتريد أن تبذل من أجل الوصول إلى هدفك؟

التحضير المثاليّ

ولكي تقرأ قراءة فعَّالة ولتحتفظ بأكبر مقدار ممكن من النص، ينبغي أن يكون جسمك مسترخياً، وأن يكون ذهنك يقظان.

obeikandl.com

1 ــ ضع مادَّة قراءتك قبالتك، وركِّز على نقطة، على مؤخرة رأسك.

2 ــ فلتضع هناك ثمرة مندلينا خيالية ولتغمض عينيك، ولتقعد منتصب القامة بارتياح واسترخاء.

3 ــ ولْتُدْخِلْ إلى حيِّز وعيك الآن، في مجال الفكر، رغبتك التي تربط بها قراءتك، ومثال ذلك: في الدقائق الخمس الأولى سأقرأ هذا المقال في المجلة لأطَّلع على أحدث التيّارات في التجارة الخارجية.

4 ــ ابتسم، وتصوَّر كيف يتسع مجال رؤيتك شيئاً فشيئاً.

5 ــ احتفظ بهذه الحالة، وافتح عينيك عندما تكون مستعداً واشرع في القراءة.

توجيه

حين لا يظهر مفعول لثمرة المندلينا في مؤخرة رأسك تستطيع أن تتصور قبعة سحرية أو قبعة مجنون. والمهم في هذه الحيلة أن تلاحظ تغيُّراً واضحاً في وعيك. وبالمناسبة: أنت لست مضطراً بالطبع إلى أن تفكر طوال الوقت بثمرة المندلينا أو القبعة على مؤخرة رأسك. فإذا حدث ذات مرة أنْ ركَّزت انتباهك على نقطة فسوف تمضي البقية (القراءة) كأنها من تلقاء نفسها.

obeikandl.com

ثانياً: نظرة الإحاطة الشاملة

كيف تعثر في دليل الهاتف، بأسرع مايمكن، على رقم ماريون موسترمَنْ؟

دُوِّن لنفسك كلمات مفاتيح: من الخمسة إلى العشرة في كل مقال، ومن العشرين إلى الخمسة والعشرين في كل كتاب.

أ ـ إنك تبدأ بمادة aab، ثم Anton وتواصل القراءة إلى أن تصطدم في الصفحة 532، وأخيراً، بالرقم المطلوب.

ب ـ وتفتح الكتاب في منتصفه تقريباً، وتقلب تقليباً هادفاً وسريعاً إلى أن تعثر على الاسم المرغوب، ومن المسلم به أن هذا سؤال غبي للغاية، ومن تراه يقرأ دليل هاتف مثلما يقرأ نصاً عادياً؟ ولكن من المهم جداً بوجه خاص، في حالة الكتاب العلمي أن تؤمن لنفسك قبل القراءة،أول الأمر،نظرة إحاطة شاملة، وتتألف نظرة الإحاطة الشاملة من النظرة العامة إلى إعادة المقروء والبحث عن الكلمات المفاتيح،و النظرة إلى الوراء.

أ ـ استعانةً بالنظرة العامة تتعرف على بنية النص، وتوفر وقتاً قيماً، وتستطيع البت في مسألة ماهية الفقرات ذات الأهمية بالنسبة إليك، أما ماهية الأجزاء من مادة النص التي لا بد لك أن تبحث فيها من أجل ذلك

obeikandl.com

فقد تعلمتها في الفصل الخامس (كلما زاد الاستيعاب زاد الاحتفاظ وتصفح النصوص والمرور عليها كما يمر الطائر).

ب ـ وبعد النظرة العامة ينبغي لك أن تمضي باحثاً عن الكلمات المفاتيح، والكلمات المفاتيح مفاهيم كثيراً ما تتردد في النص، وعلى الأغلب مصحوبة بإفادات مركزية، وهذه المفاهيم تساعدك في صياغة الأسئلة، وعلى تخفيف حدة التوتر اللاحق في عقلك الباطن.

ويمكنك العثور بسهولة كبيرة على الكلمات المفاتيح، وهي تسمى أيضاً **كلمات الزناد**، ومثال ذلك أنك تجدها على صفحة الغلاف،وفي المقدمة، وفي الفهرس، وفي العناوين وفي كل مقال ينبغي لك أن تدون لنفسك نحو خمس عشرة، مثلاً، وفي كل كتاب عشرين إلى خمس وعشرين من كلمات المفاتيح.

ويشير شيل إلى النظرة الخلفية على أنها نوع من «جرد أصغر» يعطيك الجواب عن سؤال: هل يتماشى النص مع توقعاتك بالفعل أيضاً؟ فإذا كانت إجابتك «نعم» فسوف تطلع على المادة اطلاعاً أوسع، ومع ذلك فإذا كان الجواب «لا» فأنت تعرف الآن على الأقل أين تستطيع أن تجد المعلومات المفصلة حين الحاجة.

ثالثاً: القراءة التصويرية

القراءة التصويرية لاتعد من تقنيات التعلم المجهدة التي ترهق عقلك،بل على النقيض من ذلك ففي إطار هذه الطريقة المخففة لمدة التوتر تستطيع أن تعتمد على ذهنك وأنت مطمئن،إذ يتولى هو العمل الرئيس.

obeikandi.com

وتبدأ عملية القراءة التصويرية **بالتحضير**.

حاول أن تتحرر من كل المؤثرات الخارجية واتخذ وضعاً صريحاً باعثاً للاسترخاء، بغية الوصول إلى الحالة المثلى، وعن طريق هذا التمرين التأملي تقيم اتصالاً مع عقلك الباطن، وتفعّل الشطر الأيمن من الدماغ وبعد هذا تتنفس تنفساً عميقاً وأنت مغمض العينين، ثم ترسل النفس، كرر هذا التمرين مرتين، وقم في أثناء إرسالك نفس الزفير في ذهنك بصياغة لعبارة «خلصني» وتصور زهرة جميلة أو مكاناً هادئاً، ولتستجم هناك بضع لحظات قبل أن تصوغ مقصدك في ذهنك، وينبغي أن يكون هدفك واضح الصياغة، ويمكن الوصول إليه بوضوح ومثال ذلك: بمعونة هذه الطريقة أريد أن أستوعب هذا النص وأن أتذكر منه بعد هذا أكثر ما يمكن تذكره، وبعد هذا تدخل في التركيز التصويري وعن طريق هذه الرؤية «الندبة» تخزن المعلومات المقروءة في عقلك الباطن. ولتجرب هذا ببساطة افتح كتاباً على أي صفحة كانت، ولتنظر إلى الطية الوسطى من طيات ملازمه، ولتقم في أثناء ذلك بتوسيع مجال بصرك بحيث تستطيع أن ترى كل زوايا الكتاب الأربعة، وتصور حرف (x) يربط الزوايا بعضها ببعض، ولتجعل نظرتك «ندية مخضلة»،بحيث تبدو الكتابة عائمة مهزوزة، حاول أن تحافظ على هذه **الحالة المستقرة** والتوجيه: قلب الصفحات بإيقاع رتيب متجانس (مثلاً: صفحة في كل ثانية)، وكرر في أثناء ذلك عبارة «خلصني». وبعد أن تفرغ من القراءة التصويرية لن تكون قد حفظت، عن وعي،إلا القليل، ولكن لا تقلق! فالاستيعاب والهضم يتمان في العقل الباطن ولتناشد دماغك أن يساندك في هذا، ومثال ذلك: «إنني ألاحظ المعلومات وأدع عقلي الباطن يستوعبها الآن».

رابعاً: التفعيل

إن التفعيل الذي يتم عقب عملية القراءة التصويرية يختلف اختلافاً واضحاً عن القدرة التقليدية للتذكر أو التجارب المبينة على المصادفة التي تؤيد وتصدق، فعلى حين يحدث التفصيل العفوي، على الأغلب، بصورة مباشرة، أو على غير توقع، تداعيات وذكريات تذكر بتجارب سابقة، يتابع التفعيل الهادف مقصداً واضحاً: فهو يستخدم النص ليكون بمثابة عامل مساعد أو محفز، يحرض الدماغ ومن ثَمَّ يعود بالمعلومات المطلوبة إلى حيز الوعي.

وقبل أن تبدأ بالتفعيل، ينبغي لك أن تتخذ مدة توقف، أي: تنتظر على الأقل 20 دقيقة، غير أنك تستطيع، على وجه الإطلاق، أن تدع يوماً كاملاً ينقضي.

ثم تستطيع بعد ذلك أن تبدأ، ولتسأل عقلك الباطن عن أهم النقاط في النص وعن الفقرات التي يمكن أن تعود عليك شخصياً بأكثر الفائدة.

وعلى أثر ذلك تبدأ بالقراءة السريعة والتصفح كما تعلمته في هذا الفصل وفي الفصل الخامس، ولتنظر في بنية النص نظراً دقيقاً، ولتجرِ وراء إحساسك المرهف، وليزدد تعمقك بعض الشيء في المادة، على وجه الخصوص، في المواضع التي تراها ذات أهمية خاصة (والحد الأقصى لهذا فقرة إلى فقرتين في حالة المقالات، وصفحة إلى صفحتين في حالة الكتب)، ثم فلنتابع بعد ذلك النظرة العابرة السريعة.

وهذه الطريقة تعدّ نوعاً من التلخيص الذهني الذي يحسن فهمك ويستغرق وقتاً طويلاً.

التفعيل الهادف لا يمتّ بصلة إلى التجارب التي تؤيِّد وتصدِّق وتكون مبنية على المصادفة.

ثم تنشئ خريطة ذهنية (انظرالفصل السادس): فلتدوّن الموضوع المحوري في وسط الورقة، ولتدوّن الأفكار الأكثر عمقاً على فروع تنطلق منه، ولتستخدم الكلمات المفاتيح، والألوان، والوسائل البصرية من: (رسوم، صور، رموز...).

خامساً: القراءة السريعة

الحق أن القراءة السريعة، والمطالعة التقليدية السريعة تبدوان طريقتين متماثلتين لأول وهلة، ومع ذلك فهما تتمايزان في نواحٍ جوهرية، وأوّل .ذلك أن القرءاة السريعة غير التقليدية تبنى على طريقة القراءة التصويرية، وثانيه أن هذه التقنية تعمل بسرعة مرنة إلى حد بالغ.

وسوف تقرأ قراءة أسرع عندما: تكون قد تعرفت على فقرات النص عن طريق إحدى الخطوات التي سلف ذكرها.

- ☐ تبدو لك المعلومات شديدة البساطة.
- ☐ تلاحظ أن الفقرات أقرب إلى أن تكون غير ذات أهمية بالقياس إلى حاجتك.

وسوف تقرأ قراءة أبطأ، عندما:

- ☐ يتضمن النص معلومات جديدة.
- ☐ يبدو لك نوع المعلومات بالغ التعقيد.
- ☐ ترغب في مواضع معينة، أو في تعمق أكثر للمادة.

obeikandl.com

ومع ذلك فمهما تكن قراءتك سريعة أو بطيئة، فعليك أن تظل دائماً في حالة حركة! ألّا تتوقف، حتى وإن كنت ربما لا تفهم أشياء منفردة بعينها من النظرة الأولى، وإلا فسوف تنصرف أفكارك انصرافاً مفرطاً عن مسارها ولن تصل إلى خاتمة أبداً.

وبهذه المناسبة: فإن القراءة السريعة غير التقليدية ليست ضرورية ضرورة قاهرة في طريقة القراءة التصويرية. ففي بعض الأحيان تكفي الخطوات الأربع المتقدمة. ولاسيما في حالة المقالات المتخصصة. وفي حالة الكتب التعليمية والمراجع، إذ تساعد هذه التقنية، في مقابل ذلك، في كثير من الأحيان، في الاطلاع على تفاصيل النص.

كما تعدّ القراءة السريعة غير التقليدية (Rapid Leson) مناسبة من أجل الروايات أيضاً إلى حد فائق، ففي حالة هذا النوع من المطالعة تستطيع أن تتخلى عن خطوة التفعيل.

وفي حالة المقالة القصيرة في الصحف والمجلات تستطيع أن تسقط القراءة السريعة عادة من الحساب، إذ تكفي على الأغلب القراءة العابرة، والتصفُّح، وعلى وجه العموم ينبغي لك، مع ذلك، في حالة الجريدة أو المجلة أن تكون على بيِّنة من مقصدك قبل أن تبدأ بالقراءة، فَلْتُقَلِّب من أجل ذلك الصفحات بإيجاز وَلْتُشِرْ إلى المقالات التي هي ذات أهمية خاصة بالقياس إليك، ولتقتطع النصوص التي يمكنك أن تستعملها على المدى الطويل بالمقصّ.