

القرائة السريعة

ضاعف قدرتك على القراءة

المصدر: كيف تضاعف قدراتك الذهنية.. للكاتبه

جين ماري ستاين

يتدفق علينا كل يوم عبر الكلمة المقروءة
سيل جارف من التقارير والمذكرات والمناهج
والرسائل الإلكترونية والخطابات والمجلات
والجرائد اليومية والفاكسات، وغيرها من
الصفحات المكتوبة التي علينا أن نتعلمها
ونتذكرها،

► وقبل ظهور جهاز الكمبيوتر اعتاد كل منا
على الشكوى من عدم وقت كافي لديه
► للقراءة (على سبيل المثال الصحف اليومية
ومقالات المجلات والكتب) التي تكفل لنا
الحصول على ما نحتاج إليه من المعلومات.

► ومع قدوم الكمبيوتر الشخصي الخاص

بالمكاتب تدهورت الأوضاع للأسوأ،

► فما زالت التقارير والنشرات والمذكرات

والمجلات والكتب تتراكم أمامنا

► ، كما انضمت إليها الفاكسات
والرسائل الإلكترونية وشبكة
الإنترنت وغيرها من شبكات
المعلومات حول العالم.

► ومع ظهور كل هذه الأشياء دخلنا جميعاً في
مرحلة من التحدي لاحتوائها، والتعرف
إليها إذا ما أردنا النجاح في عملنا،
والحصول على الخيارات المدروسة،
وتحقيق حياة أفضل..

► ونحن مطالبون اليوم أكثر من أي وقت مضى أن نقرأ، وأن نستوعب هذا السير المنهمر الذي تأتي به المطبعة لدينا.

▶ واليوم يشعر معظم القراء وحتى القارئ
السريع منهم بعدم القدرة على استيعاب كل
ما تخرج به المطبعة،

▶ ويسهل عليك الآن أن ترى أن كل تحسن
في قدرتك على القراءة يعني تحسناً في
قدرتك العقلية.

▶ ولكن لا تترك نفسك ضحية لليأس.. فهناك طرق جديدة للقراءة سوف تمكنك من تحول الموقف لصالحك.

▶ وتوصل العلم خلال الأعوام الثلاثين الماضية للكثير من أسرار القراءة..

► وكانت القراءة السريعة بكل ما
► تحمله من قوة هي البداية الحقيقية..
► وعلى الرغم من أن معظم الناس
يشعرون بأن القراءة كانت دائماً الأمر
المثير والحاسم فلقد كانت فقط مجرد
بداية..

▶ فطرق القراءة الجديدة واستراتيجيتها جعلت
من القراءة السريعة أمراً عفا عليه الزمن
▶ فلقد كشفت هذه الاستراتيجيات والخطط
النقاب عن قدرات طبيعية بالغة القوة
للقراءة

▶ بإمكانها أن تجعلك تقرأ أي شيء بشكل
فوري تقريباً ودون أن تفقد القدرة على
الفهم والتخمين..

▶ وعلى عكس القراءة السريعة فإن هذه
الطرق تعمل دون الحاجة إلى تطوير
مهارات وتدريبات معقدة.

► وماذا سوف يكون عليه الأمر إذا استيقظت
غداً صباحاً، واستطعت أن تضاعف من
قدرتك على القراءة؟

► وماذا يكون الأمر إذا أخذتك القراءة منها
ودون أن تشعر بالإرهاق لاستعراض العديد
من التقارير ومقالات الصحف والرسائل
الإلكترونية وشبكات المعلومات والنشرات
والكتب

► وماذا يكون الأمر أيضاً إذا استطعت أن تقرأ
بشكل فوري أي شيء وكل شيء.
► قد يبدو أن هذا القول مسحة من الادعاء -
إلا أن الأمر في حقيقته ليس كذلك - لأن
قدرتك في القراءة قوية في حقيقتها..

► وهي في ذلك على غرار بقية قدراتك
الفعلية..

► وقد كشف أحد الأبحاث الجامعية أن
واحد فقط من العوامل المساعدة التالية
يزيد من سرعة قراءتك بنسبة مائة في
المائة.

▶ التركيز المفتاح المؤدي إلى القراءة الفورية

▶ هل سبق لك أن واجهت موقفاً مثيراً
بمشاعر الخوف مثل وقوع حادث سيارة
مفاجئ لك، أو مشاهدة شخص ما في موقف
يتعرض فيه لخطر داهم.. موقف شاهده
بكل تفاصيله في لحظة سريعة؟

إذا كان ذلك قد واجهك فأنت الآن قد
أدركت مدى القدرة المحيرة للمخ
البشري في الملاحظة والفهم
الشامل والفوري لما يمر عبر
العين.

كذلك استرجع المرات العديدة التي قمت
خلالها بقراءة أبواب عديدة وحتى
صفحات كاملة من وثيقة متعلقة بالعمل..
ثم أدركت فجأة أنه ليس لديك أدنى فكرة
عن مضمون ما قرأته..

▶ قلب النظر في وقت القراءة الذي ضاع
دون جدوى بسبب عدم التركيز وفشلك
في القراءة المركزة الواعية.

► "يوضح مدرس القراءة تورمان لويس

العلاقة القوية بين التركيز والقراءة

السريعة.. وخلال إحدى التجارب في معمله

المخصص لتعليم الكبار القراءة كلف لويس

المتطوعين بقراءة مقالة قصيرة بسرعتهم

المعتادة،

► وفي جو من الراحة وظروف ملائمة
تساعد على الاسترخاء طلب لويس
من هؤلاء المتطوعين قراءة المادة
التي لديهم بنفس السرعة التي قرأوا
بها في المنزل.

► وكان مطلبه الوحيد منهم ينص على أن
يقرأوا كل كلمة ويبدلوا الجهد من أجل
تفهم ما يقرأون (التركيز) .. وبعد ذلك
سجل لويس الأوقات التي استغرقتها
القراءة واختبرهم في عملية الفهم.

► وفي اليوم التالي طلب منهم قراءة
نصف المقال كما طلب منهم في هذه
المرة أن يقرأوها بأسرع ما يمكن.. مرة
أخرى سألهم أن يقرأوا كل كلمة دون
التضحية بعملية الفهم،

► ثم سجل لويس سرعات المشاركين
واختبرهم بعد ذلك في عملية الفهم.

▶ وجاءت النتائج بدلائل لا تقبل الشك في قوة التركيز..

▶ وتمكن معظم المتطوعين من تحقيق سرعة أكبر تتراوح بين خمسة وعشرين وخمسين في المائة دون المساس بقدرتهم على الفهم.

تدريب

- ▶ سوف تقترب بعد فترة قصيرة من سرعتك الكاملة بدلاً من التراجع حول سرعتك الحالية:
- ▶ 1- حدد سرعتك القصوى للقراءة.. ابحث عن أي شيء يمكنك أن تقرأه في جلسة واحدة ومن الأفضل أن تكون مقالة صحيفة أو فصلاً في كتاب.

2- ضع فاصلا في منتصف القطعة ▶

التي عزمت على قراءتها.

3- لاحظ الوقت وابدأ القراءة. ▶

4- عندما تصل إلى علامة نصف القطعة
توقف عن القراءة للحظة، ولاحظ الوقت
الذي استغرقته في قراءة الجزء الأول.

5- استمر في القراءة ولكن هذه المرة ركز
على أن تضغط على نفسك كي تقرأ أسرع.
لكن لا تقرأ بسرعة تضحى أثناءها بالفهم.

6- عندما تصل إلى نهاية القطعة سجل الوقت
مرة ثانية، ولاحظ إلى أي مدى زادت
سرعتك في النصف الثاني عندما ركزت
بوعي على زيادة سرعتك،

► وهل لك أن تتصور هذا الوقت الطويل
الذي توفره في كل مرة تقرأ فيها نعم
تصور أن بإمكانك توفير ضعف هذا
الوقت إذا ما ركزت فقط على القراءة
بطريقة أسرع قليلاً.

7- وعندما تقرأ في المرة الثانية - وفي كل

مرة تقرأ فيها- عليك أن تركز بوعى على

القراءة بسرعة أكثر قليلاً،

وسوف تذهلك النتائج التي تحققت في

غصون عدة أيام أو أسبوع في هذه

التجربة.

التغلب على العادات السيئة في القراءة

قبل أن تتعلم القراءة بسرعة عليك أولاً
التغلب على ثلاث عادات معطلة للتقدم
سبق أن تعلمناها كلنا في المراحل
الأولية من تعليمنا.

1 - تكرار الكلمات بصوت هامس عند

قراءتها:

من المحتمل أنك تعلمت القراءة عن طريق متابعة مُدرِّسك وتكرار الحروف ثم الكلمات ثم الجمل بصوت هامس، وهذا ما يسميه العلماء طريقة القراءة حرفاً بحرف وبصوت هامس.

▶ إن تكرار الكلمات بصوت هامس وأنت
تقرأ يخفض من سرعة القراءة إلى
مستوى سرعة الكلمة المنطوقة...

▶ وعموماً يستطيع المخ البشري أن يفكر
في الكلمات ويقرأها أسرع بشكل عام
عن سرعتك في الحديث.

ولن يكون ذلك مثار عجب إذا ما
استعرضنا ما ذكره مايكل مكارثي في
كتابه "السيطرة على عصر المعلومات"،
من أن أقصى سرعة للقراءة بصوت
هامس لن تتجاوز مائة وخمسين كلمة
في الدقيقة.

كما أن السرعة القصوى
للأشخاص الذين يقرأون كلمة
بكلمة تتراوح بين مائتين
وثلاثمائة كلمة في الدقيقة،

و هذا بدوره يصل إلى نصف سرعة

الشخص العادي الذي يستطيع
القراءة بسرعة ستمائة كلمة في
الدقيقة.

▶ إن التغلب على طريقة القراءة كلمة بكلمة
وبصوت مسموع قد تكون صعبة في
البداية، وهي تشبه إلى حد ما تعلم ركوب
دراجة بعجلتين للمرة الأولى في حياتك..

وقد تسقط من على الدراجة بعد دقائق
قليلة من محاولتك الأولى، أما إذا
التزمت بها لفترة من الزمن فسوف
تكتسب البراعة فيها ..

▶ **تدريب**

▶ إن التمرين التالي يعتبر أساساً لكل أنواع القراءة الفورية فهو سوف يساعدك على اتخاذ قرارك بشأن الاستمرار في **القراءة كلمة بكلمة بصوت مسموع، أو التوقف عن ذلك** ..

حيث أن نظام القراءة كلمة بكلمة
مع الصوت هو العقبة الأولى أمام
القراءة السريعة.

- 1- اسأل نفسك: هل تقرأ بصوت عالٍ أثناء القراءة.
- 2- قد لا تكون قادر على الإجابة،

وقد تكون طريقتك في
القراءة هي طبيعتك الثانية
التي لم تفكر فيها وأنت في
حالة وعي،

► **وعليك أن تولي اهتمامك**
لمدى إصرارك على تكرار
الكلمات لنفسك أثناء
القراءة.

3- إذا كنت من القراء بصوت عال
(وغالبا أنت منهم) حاول أن تقرأ ب**بقية**
الفصل بطريقة أسرع من قدرتك على
تكرار الكلمات استجمع شتات ذهنك

► وحاول أن تدع عينيك تأخذ الكلمات
دون التوقف لتقولها لنفسك ..
وسوف تجد نفسك أسرع مما تعتقد

4- عندما تصل إلى نهاية هذا
الفصل توقف ثم اكتب ما تتذكر
من النقاط الرئيسية.

5- ارجع إلى هذه النقطة ثم استعرض
الفصل .. وسوف تصاب بالدهشة عندما
تتحقق من حجم ما حصلت عليه.

6- واصل التدريب على هذا
النحو حتى ترى أنك قد
تخلصت من عادة القراءة
كلمة بكلمة بصوت مسموع.

القراءة كلمة بكلمة ▶

نحن قد تعلمنا في غالب الأمر أن نقرأ
كلمة بعد كلمة كلاً في وقتها .. واكتشفنا
صوت ومعنى كل كلمة كما علمنا
مُدرسوننا،

ثم جاءت مرحلة ربط
الكلمات معاً، وفي وقت
واحد وفي خيوط
متصلة "

إنه حقاً لنظام مُفزع لتعلم

القراءة كما هو في

حقيقته نظام سيء لتعلم

القراءة ..

ولعل أحد أهم أسباب عدم إقبالك
على القراءة هو أنها تعتبر بهذه
الطريقة من عوامل البطء في
حياتنا.. فأنت تفكر، وتعيش
بطريقة أسرع مما تقرأ..

▶ إن القراءة تُشعرك كما لو
كنت تسير ببطء نحو هدف
غير مهم لا يمكنك
الوصول إليه..

► وقد أشارت الإحصائيات إلى أن
الأشخاص الذين يلقون وراء ظهورهم
بطريقة القراءة كلمة بعد كلمة يمكنهم
أن يقرأوا بسهولة وبسرعة تصل إلى
ستمائة كلمة وألف كلمة، حتى ألفي
كلمة بالدقيقة الواحدة.

► وهم يحفظون عن ظهر قلب كل كلمة
في كل مرة.

► وقد أظهرت الأبحاث طريقة جديدة
أكثر كفاءة بكثير للبالغين من أجل
القراءة

► إن العقل الناضج مهياً لاستيعاب عبارات
كاملة وتفسيرها من نظرة واحدة دون
الحاجة لفك شفرتها، أو قراءتها بصوت
عال كلمة كلمة.

► وبدلاً من ذلك يمكنك قراءتها

عبارة عبارة.

► فلو أن كل عبارة كانت مكونة

من ثلاث كلمات فقط فسوف

تتغير سرعة قراءتك ..

▶ إن معظم المعلومات التي تشملها
عبارات قصيرة (كل منها تُعبر
عن فكرة كاملة) في داخل جُمْل
فقط ..

ابحث عن مجموعات صغيرة

من الكلمات المتصلة مثل

"معظم المعلومات" ،

"تشملها" ، "عبارات

قصيرة" ، "من داخل جمل".

خذ الجملة التي في نهاية الفقرة قبل
الأخيرة: فلو أن كل عبارة كانت مكونة
من ثلاث كلمات فقط فسوف تتعثر
سرعة قراءتك .. فإذا قرأتها كلمة كلمة
فسوف تراها كعناصر فردية

مثل: "فلو أن .. كل .. عبارة .. كانت ..
مكونة .. من .. ثلاث .. كلمات .. فقط ..
فسوف .. تتعثر .. سرعة .. القراءة ..
لديك".

ولكن ماذا لو تدرّبت عيناك على الإفادة
من مقدرة المخ على إدراك المادة
المطبوعة عبارة عبارة؟ .. فسوف ترى
نفس الجملة مثل: "لو أن كل عبارة..
كانت مكونة.. من ثلاث كلمات فقط..
سوف تتعثر سرعتك القراءة لديك"

▶ إن القراءة بطريقة **عبارة عبارة**
سوف تمكنك من زيادة السرعة حيث
كنت بطيئاً.

تدريب

1- في المرة القادمة عندما تقرأ مقالاً أو كتاباً أو وثيقة عمل، ابحث عن العبارات القصيرة المشتملة على فكرة واحدة.

2- حاول استيعابها معاً بتناولها
بصرياً و عقلياً في نفس الوقت.

3- ركز على المادة بالتعرف عليها
عبارة عبارة ودون تباطؤ في تناول
الكلمات الفردية حتى لو كنت متأكد من
أن سير العملية ليس في جانبك.

4- بعد الانتهاء دون ملخصاً لكل ما
تتذكر.

5- راجع المادة، مرة أخرى، قد تمتلك
الدهشة عندما تكتشف ميزة طريقة
القراءة عبارة عبارة من حيث فعاليتها.

6- تدرب لأسابيع كثيرة أو شهور، حتى
تتحول إلى عادة كما كانت طريقة
القراءة كلمة كلمة عادة لك من قبل.

الاسترجاع

▶ الاسترجاع هو ثالث عادة من عادات

التعطيل

▶ .. والمقصود بالاسترجاع المروور على

الكلمة أكثر من مرة لتأكد من سلامتها،

▶ وتبعاً لمايكل مكارثي، فإن

الاسترجاع عادة لا واعية

بسبب "نقص ثقّتنا في مقدرتنا

على استيعاب المادة..

▶ والتوقف عند كل كلمة أو
جملة لاسترجاعها يتداخل
مع قدرة العقل لاستيعاب
المعنى الكلى لما نقرأه ..

تخيل أنه تم بناء طائرة ما بهذه الطريقة ..

الأو هي أن يثبتوا أول مسمار تم يتعين عليهم فكّه، وخلعه، ثم يُعدوا ربطه مرة أخرى قبل أن يتمكنوا من وضع المسمار الثاني، ثم يتعين عليهم فك هذا المسمار أيضاً ويضعونه قبل الاستمرار في تثبيت المسمار الثالث .. وهكذا.

تدريب

- 1- اختر شيئاً ما مطولاً جداً للقراءة.
- 2- تقدم في قراءته مباشرة بأسرع ما يمكن، ولا تدع نفسك تتوقف عن القراءة لتتنظر إلى أي كلمة مرتين.

3- ومرة أخرى، عندما تفرغ من القراءة **اكتب ما تتذكر** وقارنه بما قرأت.

4- اضغط على نفسك لتقرأ بهذه الطريقة حتى تشعر أنه أصبح أمراً غريزياً.