إتقان القراءة السريعة



◄- ما هي معادلة حساب سرعة القراءة؟

- كيف تصبح قارئاً سريعاً بلا منافس؟

- ما أكبر خطأ يقع فيه بطيئي القراءة؟

- هل ترى الكلمات رموزاً ملونة وجميلة؟

في زمن أصبحت فيه القراءة السريعة ضرورة لملاحقة ما تقذف به ثورة المعلومات ومناهج التعليم، ارتأيت مشاركة القراء الكرام بعض الطرق التي من شأنها أن تعين على زيادة سرعة القراءة.

- كيف تصبح قارئاً سريعاً؟

بالتدريب وحده تصبح قارئاً سريعاً. تذكّر أنّ الناس لم يولدوا مع "موهبة القراءة السريعة" وبالعودة قليلاً إلى أيام الدراسة يوقن المرء صدق ذلك القول. فلا يمكن للعداء الرياضي أو لاعب الكرة الحصول على اللياقة البدنية العالية إلّا بالتدريب.

- معادلة سرعة القراءة:

بالمعادلة الآتية يستطيع الفرد تحديد سرعة قراءته فيعمل على زيادتها باتباع خطوات التمرين. سرعة القراءة (أو عدد الكلمات في الدقيقة الواحدة) = (عدد الكلمات في السطر الواحد) ضرب (عدد الأسطر في الصفحة) ضرب (عدد الصفحات المقروءة) مقسومة على (الوقت المستغرق في القراءة). إنّ المعدل الطبيعي لسرعة القراءة، للذين تعتبر المادة المقروءة لغتهم الأصلية، هو 200 إلى 300 كلمة في الدقيقة. فإذا كنت أقل بقليل من المعدل فأنت ضمن حدود المعدل. أما إذا اجتزت السرعة أعلاه فأنت أعلى من المعدل الطبيعي وبإمكانك مضاعفة القراءة بالتمرين المعتمد. واعلم بأنّك قد تكون "أسرع قارئ" ليس فقط في بيتك أو منطقتك وإنما في البلد الذي تعيش فيه، بالتدريب المستمر، فسرعة القراءة ليس لها حدود.

- التصفح السريع:

يعتبر التصفح السريع قبل الدخول للجزء المقرر قراءته أحد أهم الطرق لأخذ فكرة مختصرة عن الموضوع. وذلك يكون بقراءة العناوين الرئيسية والفرعية بالإضافة إلى تمرير العين سريعاً على الأسطر أو بدايات ونهايات الفقرات ومحاولة قراءة الأمثلة التي عادة ما توجد في وسط الفقرات لفهم فكرة الفقرة. ذلك من شأنه أن يساعد في جعل القارئ أكثر راحة وسرعة عند البدء بالقراءة لكونه ألف الموضوع. الآن ابدأ بالقراءة مع تشغيل المنبه وتوقف عند الوقت الذي حددته لقياس السرعة.

- حركة العين:

في الخطوة التالية ضاعف سرعتك بالنظر إلى السطر على أنّه (مجموعة) من الكلمات محاولاً فهم معناها. مثال: انظر إلى السطر الواحد على أنّه مقسم إلى 3 أو 4 مجموعات من الكلمات المتلاصقة، ومن خلال النظر السريع إليها (أي المجموعات) حاول فهم معناها. احذر توقف العين طويلاً على الكلمة وهو ما يسمى بالمعاينة أو (Fixation) فهو أمر يجب التخلص منه. لقد أثبتت دراسات كثيرة أنّ العين غير المدربة تتوقف بمعدل ست إلى ثماني مرات على السطر الواحد وهو بلا شك تأخير للقارئ.

أما الرجوع المتكرر للتأكد من كلمة (Regression)، والذي يكون بسبب عدم تأكد القارئ من كلمة معينة أو إحساسه بأنّه قد فاته شيء مهم فيمكن التغلب عليه بتذكر أنّ ما قد فاته لا يخرج عن احتمالين وهما (معلومة مهمة أو أخرى غير مهمة) فإن كانت مهمة سيعيدها الكاتب بالتأكيد وإن كانت غير ذلك فلم يفت القارئ شيئاً يذكر. فأنت عندما تشاهد فيلماً في السينما ويفوتك شيء مهم يستحيل أن تطلب من المختصين إعادة اللقطة! ولكنك تواصل على أمل أن يأتي باقي الفيلم بما تريد معرفته. الآن واصل القراءة من حيث انتهيت بالمدة (نفسها) التي حددتها لنفسك مسبقاً، وليس نتيجة المعادلة.

- تجنب لفظ الكلمات:

وهو لفظ الكلمات "ذهنياً" أثناء القراءة. وتعد هذه العادة أسوء عادات بطيئي القراءة وغالبيتهم يمارسونها ولكن بدرجات متفاوتة. إنّ ملازمة هذه العادة من شأنه أن يزيد الأمر سوء، ولكن اللجوء إليها في بعض الأحيان لقراءة بعض الكلمات الصعبة أمر لا بأس به. أما طريقة لفظ الكلمات "شفاهة" بتحريك الشفاه فهي أسوء مراحل هذه العادة. وربما يكون السبب في ذلك هو أنّ بداية تعلم الكلمات في المراحل الدراسية الأولى كان نطقها بصوت عالٍ بتشجيع من المدرسين وتصحب هذه العادة الكثير من الناس حتى سن متأخرة من العمر. مثال ذلك، عندما يقرأ طالب في الثانوية أو الجامعة درساً للفصل فإنّه يقرؤه بصوت عالٍ مما يزيد من تعزيز هذه العادة السلبية لدى الأشخاص. وفي كلتا الحالتين تعد هذه العادة عائقاً أساسياً يحول دون الإسراع في القراءة. وللتغلب على هذه العادة ولمضاعفة سرعة القراءة يجب النظر إلى الكلمات على أنّها رموز بديهية تفهم بالنظر وليس بالقراءة (ذهنية كانت أم شفهية). مثال: عند النظر إلى القمر، الشمس، السيارة، المنزل، أو حتى وجوه أفراد أسرتك لا تحتاج إلى أن تنطقها، الأمر الذي يختلف عند البعض أثناء القراءة وذلك يفسر بأنّ الممارسة هي من جاءت بهذه العادة السلبية، ويمكننا التغلب عليها من خلال ممارسة عادة النظر إلى الكلمات دون النطق بها. تخيل وأنت تقرأ أنّك تنظر إلى فيلم أو مسلسل تلفزيوني لا تحتاج إلى تحريك الشفاه أو اللفظ الذهني للمشاهد (الكلمات في حالة القراءة). وبعبارة أخرى حول الكلمات إلى صور أثناء المرور السريع

عليها. تقول كاثرن ردواي في كتابها (كيف تصبح قارئاً سريعاً) "عندما تجتمع القراءة والتصور أو التخيل Visualization تصبح السرعة والإدراك أعلى". وتضيف المؤلفة "بخصوص التدرّب على زيادة الإدراك أنّه عندما ترى كلمة منزل تخيلها في عقلك منزلاً، فمع مرور الوقت وإتقانك التخيل الجيّد سوف تصبح الكلمات مصورة وملونة".

هذه بعض النقاط العامة لرفع مستوى التركيز والسرعة وجعل القراءة أكثر متعة وفائدة:

- استخدام جميع الحواس:

كلما استخدم القارئ أكبر عدد ممكن من حواسه كلما زادت نسبة التركيز لديه. وتعتبر العين أهم حاسة لكونها الناقل الأوّل للحروف المكتوبة. ويعتبر المرور السريع أحد أفضل طرق القراءة وذلك من خلال تمرير العين على الأسطر بسرعة معقولة لمحاولة فهم ما هو مكتوب في السطر من خلال "اللمحة السريعة". يفضل أن يصاحب هذا المرور عدم تحريك الرأس بشكل أفقي أثناء القراءة لأنّها طريقة متعبة. فلو افترضنا أنّ في الصفحة الواحدة ثلاثون سطراً تقريباً لكتاب عدد صفحاته 500 صفحة فإنّ رأس القارئ سيتحرك 15 ألف مرة! وشخصياً أراها كافية لا تجرك إلى نوم عميق! إذاً فالحل هو أن يكون الرأس مستقراً (لا يتحرك) ناظراً إلى منتصف الصفحة ومن ثمّة النزول به عمودياً إلى أسفل الصفحة مع الحركة الأفقية المعقولة للعين لقراءة الأسطر كما ذكرنا.

- فترات الراحة:

القراء يختلف فيما بينهم في مدة التركيز، فهناك من يستطيع التركيز لمدة 30-15 دقيقة أو ساعة كاملة. لذا فيجب على القارئ أخذ قسط كاف من الراحة قبل معاودة القراءة. وبشكل عام فإنّ دراسات أخيرة أثبتت أنّ الإنسان الطبيعي تستمر فترة التركيز لديه لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين. ►

المصدر: كتاب القراءة السريعة