

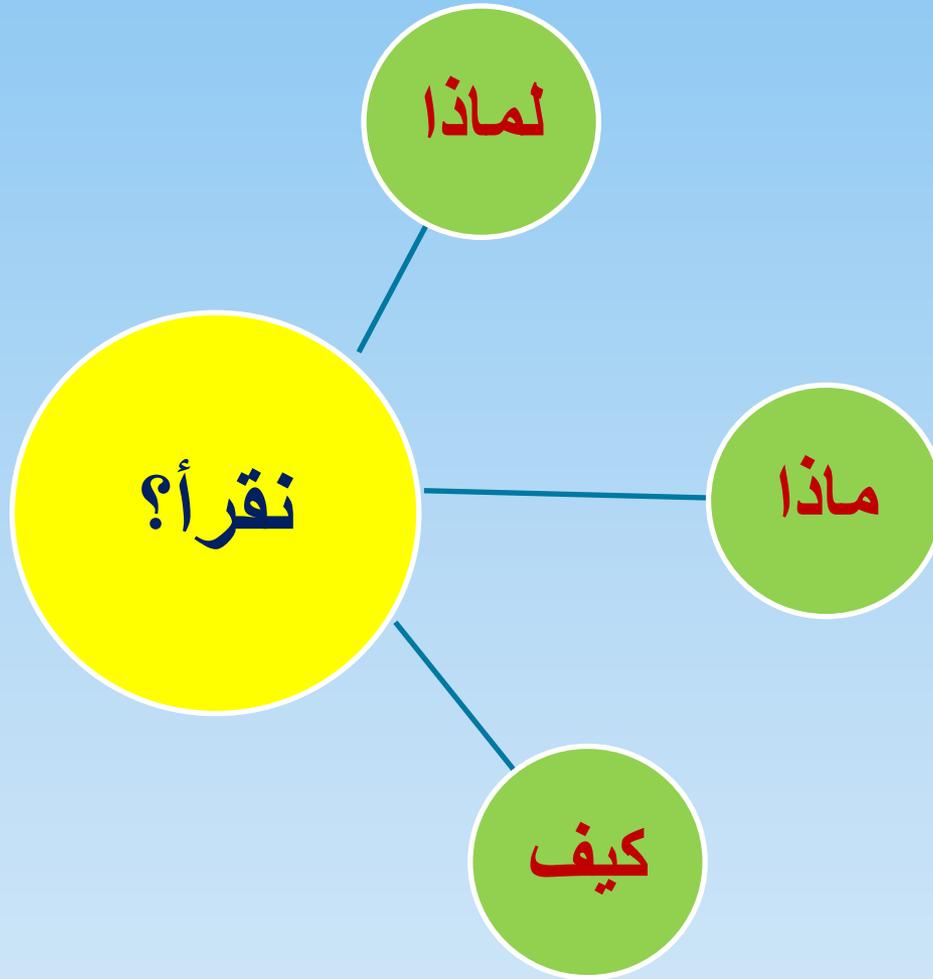
الأسس النفسية للقراءة السريعة الفعالة

إعداد

د. طريف شوقي محمد فرج

أستاذ علم النفس الاجتماعي

نائب رئيس جامعة بني سويف للدراسات العليا والبحوث



المحاور الرئيسية للموضوع

أولاً: لماذا نقرأ؟.

- قيل للخليفة " المأمون " : ما أذ الأشياء ؟. فقال : التنزه في عقول الناس . أي القراءة في الكتب .
- تعد القراءة مصدرا لا ينضب للشحن المعرفي للعقل ، والانفتاح علي حكمة الحضارات الأخرى.
- ثمة علاقة طردية بين القراءة والحضارة (اقرأ) .
- للحصول علي معلومات ضرورية في حياتنا الشخصية والمهنية.
- لكي نخبر " فرحة المعرفة " ونسعد بها.

تابع: لماذا نقرأ؟.

- كآلية للتوافق النفسي مع الذات والآخرين (التنفيس -التعلم من نجاحات وإخفاقات الآخرين).
- لكي نكتسب مايساعدنا علي تنمية ذاتنا والآخرين.
- من يقرأ أسرع يكون لديه فائضا من الوقت لإنجاز مهام أخرى.
- لكي نرسخ مبدأ أن السرعة لا تتعارض مع الدقة (كن سريق).

ثانياً: ماذا نقرأ؟

هناك مجموعة من المبادئ الواجب اتباعها لكي تساعدك علي تحديد مايجب قراءته قوامها:

■ **احرص** علي التنوع المعرفي فيما تقرأ ؛ لكي يصبح لديك
لياقة معرفية.

■ **اعرف** القليل من المعلومات عن الكثير من الموضوعات تكن
مثقفاً، والكثير من المعلومات عن القليل من الموضوعات
تصبح متخصصاً.

■ **التدوين** الشخصي لما تقرأ يثبت المعلومات بدرجة أكبر في
ذاكرتك.

تابع: ماذا نقراً؟.

تابع- مجموعة المبادئ الواجب اتباعها لتحديد مايجب قراءته:

■ بمقدورنا تقسيم المعارف إلي قسمين :

أ - معارف فرض (تلك التي يجب علي الجميع العلم بها).

ب - معارف كفاية (يكفي أن يعلمها المتخصصون) . ومن ويفترض أن تتمثل أبرز معارف الفرض فيما يلي:

■ المنطق (القواعد التي توضح كيف يعمل العقل بطريقة فعالة).

■ أصول الدين (مايجب أن يُعرف من الدين بالضرورة).

تابع: ماذا نقرأ؟.

تابع - معارف الفرض :

- **تاريخ** بلدك كمفتاح للهوية القومية.
- **مكونات** الدولة وطبيعة العلاقات بينها.
- **المعلومات** الأساسية حول الصحة العامة.
- **أساليب** الحصول علي المعلومات المهمة.
- **الاطلاع** علي سير وإنجازات العظماء التحويليين الذين حولوا مسار الحضارة الإنسانية.

ثالثاً: كيف نقرأ؟

نظراً لأن الناس يمضون أوقاتاً عديدة في ممارسة فعل القراءة؛ لذا فقد سعى الباحثون لابتكار المزيد من الطرق لتقليل زمن القراءة بحيث نقرأ أكثر وفي زمن أقل ، وهو ما يطلق عليه مهارات القراءة السريعة الفعالة .

وقد توصلوا إلي مجموعة من المبادئ التي تنتظم في محورين لبلوغ تلك الغاية قوامها:

أ- سبل التخلص من العادات المعوقة للقراءة السريعة.

ب- العادات الميسرة للقراءة السريعة.

وسنعرض فيما يلي لكل منهما بشيء من التفصيل :

تابع: كيف نقرأ؟.

أ- التخلص من العادات المعوقة للقراءة السريعة:

تتمثل أبرز تلك العادات الواجب تلافيها لرفع معدل سرعة القراءة في:

■ **لا تتلفظ بالكلمات** أثناء قراءتها فهذا يقلل من سرعتك لأنك من خلال هذا السلوك تمارس كلا من عمليتي القراءة الصامتة والشفهية مما يزيد من معدل إجهادك.

■ **تجنب النكوص القرائي:** أي لا تنظر ثانية إلى الأسطر التي قرأتها فذلك يشئت انتباهك ، ويستهلك جزء من وقتك حين تحاول العودة إلى النقطة التي توقفت عندها ثانية ؛ لذا يمكنك من خلال تدريب بسيط تجنب تلك المشكلة ، وذلك بأن تضع ورقة بيضاء علي الجزء الذي فرغت من قراءته ، وتستمر بالنزول بها علي السطور التي قرأتها؛ ومن ثم تعتاد عينك علي عدم الارتداد إلي ما أنهيت قراءته.



تابع: كيف نقرأ؟.

■ ب- الالتزام بالعتادات الميسرة للقراءة السريعة ألا وهى :

■ تصفح المادة المقروءة بشكل عام قبيل قراءتها بصورة مفصلة: وتتمثل أهمية عملية التصفح Previewing في أنها:

■ - **تقدم** معلومات أولية حول عناصر المادة المقروءة، ومدي أهميتها، وما الذي يجب التركيز عليه فيها (القارئ والسباح).

■ - **تمكن** الفرد من الوعي بالإطار العام للموضوع مما يزيد من احتمال استيعابه بدرجة أكبر بدلا من تناول الجزئي للمادة المقروءة بدون تصفحها مبدئيا.

تابع: كيف نقرأ؟.

- **التدرب على استخلاص الأفكار الرئيسية في المادة المقروءة:**
إن الاستخلاص Skimming يمكن الفرد من التعرف علي الأفكار الرئيسية التي تحويها المادة المقروءة.
وثمة تدريبات مفصلة لتنمية تلك المهارة منها: أن تقدم للفرد بضع صفحات من كتاب وتطلب منه استخلاص الأفكار الرئيسية التي تتضمنها ، ثم تتدرج في مستوي الصعوبة إلي عدد أكبر من الصفحات ، ثم إلي فصل في كتاب إلي أن تطلب منه استخلاص الأفكار الرئيسية من الكتاب كله.

تابع: كيف نقرأ؟.

■ التعرف السريع على الكلمات Scanning: تتمثل أهمية هذه المهارة في أنها تمكن الفرد من إجراء مسح بصري سريع على النص للتعرف علي ، والتقاط الكلمات المفتاحية به ، والتي يسهل في ضوءها فهم أفكاره المحورية.

ومن التدريبات التي تقوي تلك المهارة أن نعطي للفرد صفحة من كتاب ونطلب منه وضع دائرة علي أحد أحرف الجر بها (في - علي) في أسرع وقت ممكن ، وحتى نجعل الموقف أكثر صعوبة نطلب منه وضع دائرة حول حروف الجر التي تأتي بعد فعل ماضي، وهكذا حتي يسهل عليه بعد ذلك البحث عن الكلمات التي يريد ها أو يتوقعها في نص يقرؤه.

تابع: كيف نقرأ؟.

- توسيع مدى الرؤية : يقصد بزيادة سعة مدى الرؤية **Vision span** زيادة عدد الكلمات التي تراها العينان في نظرة واحدة ، ومن المعروف أن القاريء العادي يري في المتوسط (١,٠٦) كلمة في المرة الواحدة . أي أن وحدة الرؤية لديه هي الكلمة بمعنى أن السطر المكون من عشر كلمات سيتطلب عشر وحدات من الرؤية (نظرات) إلا أنه بمقدورنا بالتدريب علي توسيع مدى الرؤية زيادة ذلك المدي إلي أربع أو خمس كلمات في المرة الواحدة مما يقلل من زمن القراءة بصورة ملحوظة.

تابع: كيف نقرأ؟.

■ تابع - توسيع مدي الرؤية : حري بالذكر أنه من بين الأساليب المفيدة في ذلك أن يتدرب الفرد علي أن يقرأ السطر من منتصفه ، وليس من أوله، حتي يوسع مدي رؤيته، ويمكن للقاريء للتدرب علي ذلك أن يصنع بطاقة مثقوبة بمقدار كلمتين يضعها علي السطر حين يقرأ ثم يوسع فتحتها بشكل متدرج لتسع ثلاث كلمات ثم أربع كلمات حتي تعتاد عينيه علي ذلك ، وهو ما يسهم في زيادة مدي الرؤية تباعا.

تابع: كيف نقرأ؟.

التحكم في معدل سرعة القراءة تبعاً لمستوى صعوبة النص :
تذكر أن النص المكتوب كالتضاريس بعضها سهول عليك اجتيازه وأنت تحت الخطي ، والبعض الآخر هضاب صخرية عليك الإبطاء وتحسس موطيء قدمك حتي تجتازها بسلام .
وهكذا النص فيه بعض المواضع الصعبة حري بك التمهّل أثناء قراءته حتي تستوعبه ، فالفهم هو الهدف الأهم وليس مجرد سرعة القراءة ، وحالما فرغت من هذا الجزء العسير، وانتقلت إلي أجزاء يسيرة الفهم فزد من سرعتك إلي الحد الأقصى لكي تحدث عملية التعويض الوقتي القرائي شريطة عدم الإخلال بمبدأ تمام الفهم؛ فالقراءة بلا فهم كالأكل بدون هضم.

تابع: كيف نقرأ؟.

■ تتمية المفردات اللغوية: من المعروف أن الشخص يقرأ المواد المألوفة لديه بسرعة أكبر من غير المألوفة ، ولا غرو في ذلك فهناك علاقة طردية بين حجم مفردات الفرد وسرعة قراءته نظرا لأنه سيفهم تلك المفردات بسرعة.

وقد اقترح الباحثون طرقا متعددة لتنمية المفردات اللغوية منها:

- **ابحث** عن مرادف للكلمة التي تقرأها: فحين تقرأ، مثلا، كلمة "أسد" اسأل نفسك : ما هي مرادفات تلك الكلمة ؟. وسوف تجد العديد منها من قبيل: ليث - هصور؛ وبذا تصبح مفرداتك اللغوية أكثر ثراء.

تابع: كيف نقرأ؟.

■ تابع- أساليب تنمية المفردات اللغوية :

- **قف** علي مضاد الكلمة : فمضاد كلمة متهور- حليم ، و
أرعن – مترو؛ ومن شأن تلك التدريبات توسيع مدي
مفرداتك.

- **تعرف** علي الفئة التي تنتمي إليها الكلمة وما تشمله من
مفردات : فعلي سبيل المثال ينتمي السمك (البلطي) إلي
فئة البروتين الحيواني ، والذهب إلي المعادن الثمينة ؛ ومن
ثم فإنك إذا حاولت البحث عما تتضمنه الفئة من عناصر
سيضاعف عدد مفرداتك بالطبع .

تابع: كيف نقرأ؟.

■ تابع- أساليب تنمية المفردات اللغوية :

- **افحص** ما يطرأ علي معنى الكلمة من تغير حين يدخل عليها أحد حروف الجر أو ظرف الزمان والمكان : فكلمة رغب ، علي سبيل المثال تعني أراد بيد أنه إذا دخل عليها حرف الجر " عن " تعني نفر من ، وكلمة " اختلف تعني عدم الاتفاق إلا أنه إذا أضيف إليها " إلي " ستعني قصد أو توجه نحو ، وهكذا .

خاتمة

لا تقل لي كم كتابا قرأت
ولكن قل لي كم سطرا فهمت
”أنا تول فرانس“