

تلخيص كتاب

مهارات القراءة السريعة

| | |
|--------------|-----------------------------|
| السلسلة : | سلسلة التطوير الإداري |
| الكتاب: | مهارات القراءة السريعة |
| المؤلف | جوييس تيرلي |
| عدد الصفحات: | ١١٠ صفحة |
| الناشر: | دار المعرفة للتنمية البشرية |

*فكرة الكتاب

ننطق الكثير من وقتنا في قراءة الكتب أو التقارير أو المقالات أو حتى الصحف اليومية، وفي هذا العصر عصر الانفجار المعلوماتي والسرعة نحتاج إلى القراءة في وقت أقصر، لذا لا بد أن نلجأ إلى ما يُعرف بالقراءة السريعة التي تمكن من قراءة الكثير في وقت قصير، وهذا الكتاب يمدك بالأساليب والطرق اللازمة لتعلم هذه المهارة بوقت قصير.

الفصل الأول

لماذا ينبغي لك أن تتقن القراءة السريعة؟

تعتبر القراءة من أهم المهارات التي يجب أن نتعلمها لكي نتواصل مع الآخرين ونواكب المعرفة، وتتعلم ما نحتاجه، لذا فنحن بحاجة أن نتعلم ونقرأ الكثير بشكل سريع في وقت قصير، وهذا ما توفره لنا مهارة القراءة السريعة.

* لماذا يجب أن تنمي مهارات القراءة لديك؟

- (١) القراءة تنمي ثقفتي بنفسي.
- (٢) القراءة تجعلني أكثر كفاءة في إنجاز أعمالي.
- (٣) القراءة تجعل قراراتتي أكثر فاعلية.
- (٤) القراءة تزيد من فرص ترقيتي في مجال عملي.
- (٥) القراءة تجعلني أكثر ثباتاً في مواجهة الأزمات والضغوط.
- (٦) القراءة تزيد من فهمي وإدراكي للأمور.

- (٧) القراءة تجعلني عضواً بارزاً وفعالاً في فريق عملي.
- (٨) القراءة تجعلني لبقاً في محادثات الآخرين.
- (٩) القراءة تجعلني أكثر دقة وذكاءً وبيديته.
- (١٠) القراءة تزيد من قدرتي على تحمل المسؤولية.

الفصل الثاني

الاستعداد للقراءة السريعة بعض الأمور الأساسية لذلك

قبل البدء في تعلم مهارة القراءة السريعة تحتاج إلى:

- (١) قصص من الصحف اليومية.
 - (٢) مقالات من المجلات.
 - (٣) عدد من الروايات.
 - (٤) كتب علمية.
 - (٥) ساعة إيقاف أو ساعة رقمية.
 - (٦) قلم رصاص أو حبر، ومشابك ملونة.
- ما هو معدل سرعتك في القراءة - اختبر نفسك - ؟
- لكي تختبر معدل سرعتك في قراءة مادة ما اتبع ما يلي:
- (١) في إحدى الصفحات أوجد عدد الكلمات في السطر الواحد فمثلاً عدد الكلمات في الأسطر الستة الأولى هي (٦٠ كلمة) ÷ ٦ أسطر = ١٠ كلمات في السطر الأول.
 - (٢) اضرب ١٠ كلمات في السطر $\times 30$ سطر (الصفحة كاملة) = ٣٠٠ كلمة في الصفحة.
 - (٣) اضرب ٣٠٠ كلمة في الصفحة $\times 10$ صفحات (عدد الصفحات المقروءة) = ٣٠٠٠ كلمة.
 - (٤) اقسّم ٣٠٠٠ كلمة ÷ ٣ دقائق (الوقت المستغرق في القراءة) = ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة.
- فتكون قراءتك هي ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة.

الفصل الثالث

القراءة من أجل السرعة في القراءة

هناك ثلاثة أساليب تساعدك على زيادة معدل سرعتك، وهذه الأساليب تتطلب منك تحريك يديك لتتبع الأسطر، وسواء كان أصبعك أو كان قلاماً كلها تسمى "منظم القراءة" (وهو الشيء الذي يساعدك في تتبع ما تقرأ) وهذه الأساليب:

(١) الحركة الأمنة لليد كمؤشر: وهي تناسب لقراءة المواد الصعبة والمفضلة كالعقود والبحوث.

(٢) الحركة شبه الأمنة لليد كمؤشر: وهي تناسب لقراءة المواد الأقل صعوبة مثل تقرير العمل غير الرسمي.

(٣) الحركة اللصيقة لليد: وهي تناسب قراءة المواد السهلة مثل: الجرائد والمجلات والقصص.

كيف تعمل هذه الأساليب؟

(١) الحركة الراسخة أو الأمنة لليد: وتتلخص باستخدام إصبع السبابة كمرشد. تتبّع كل سطر من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار، وفي نهاية كل سطر حرك إصبعك إلى أعلى اليسار لمنع تثبيت العين، ثم ابدأ مرة أخرى من اليمين، ومن الضروري المحافظة على إيقاع ثابت لحركة الإصبع، وإذا قابلك ناقص أكمل حتى ينتهي الهامش الذي على يسار السطر، وانتبه من تحريك رأسك يميناً وشمالاً، فقط الحركة للعين لتتابع حركة الإصبع على السطر.

(٢) الحركة شبه الراسخة (الأمنة) لليد:

في هذه الطريقة سوف تستخدم منظم قراءتك ليتتبع الجزء الأوسط فقط من القطعة التي تريد قراءتها.

(٣) الحركة السلسلة لليد:

في هذه الطريقة ضع سبابتك تحت سطر من سطور الصفحة المقروءة. ابدأ من أقصى اليمين متمه إلى أقصى اليسار، وبينما سبابتك على السطر الذي تقرؤه حرك السبابة سطرًا أو سطرين، بينما أنت تتابع القراءة والحركة، كرر هذا الأمر، وفي هذه الطريقة يقع بصرك على كامل الجزء المقروء وليس على أجزاء الكلمة، تحتاج هذه الطريقة وقتاً كافياً لممارستها حتى تتقن هذا الأسلوب.

التنوع في حركة اليد:

(١) الحركة المتعرجة (z).

(٢) من المنتصف إلى أسفل الصفحة مباشرة.

(٣) حركات تحتاج فيها لأصبعين.

(٤) من أعلى إلى أسفل بشكل متواز.

(٥) من أعلى إلى أسفل إلى أعلى على شكل حرف (٧).

(٦) من أعلى إلى أسفل ثم انقطاع ثم إلى أعلى مرة أخرى.

(٧) طريقة الركض وهي مفضلة للأغلبية لقراءة المواد الصعبة.

*أربع نصائح من أجل قراءة أسرع

(١) ادفع نفسك إلى القراءة، ولا تُضع وقتك في معرفة كل كلمة على حدة.

(٢) لا تكن عبداً للمضردات، وابحث عن معنى المضردة لاحقاً.

(٣) اقرأ ولا تتكلم، ولا تنطق الكلمات وأنت تقرأ لأن ذلك يُقلل من سرعتك.

(٤) اعزل نفسك عن الضوضاء الخارجية وعوامل التشيت.

الفصل الرابع

القراءة لأجل الفهم والحفظ

تفيد الدراسات بأن المتفوقين في ميادين العمل المختلفة هم الذين لديهم حصيلة متميزة من مضردات اللغة، ومن الطرق التي تساعدك على بناء المضردات:

(١) اشتر كمبيوتر جيب صغير لاستيعاب الكلمات ومضرداتها.

(٢) طور اهتماماتك وتدرّب على الاستخدام الأمثل لقواعد اللغة.

*تنمية المجال البصري

عندما تنمي الجانب البصري ستكون قادراً على فهم الرسائل التي يريدّها كاتب المقال دون الحاجة لقراءة النص المكتوب.

*قوة الصورة

تتجه الصور إلى العقل تاركة فيه انطباعات ذهنية.

*الإعادة الفورية

هي ما يُعرف بالخريطة الذهنية، والتي من خلالها يسجل الإنسان في ذهنه الكلمات الدالة على المعنى حتى يكون لها صوراً ذهنية، وتذكر كلمة واحدة سيُطلق الفكرة أو القصة أو المعلومة بكاملها.

*استخدام الإعادة الفورية (الخرائط الذهنية) في الحالات الآتية:

١- تقديم متحدثاً.

٢- تلقي خطاباً.

٣- عندما تجري اتصالاً هاتفياً.

٤- عندما تذهب للتسوق.

5- تدون الملاحظات في الخطابات والاجتماعات.

*الأسئلة الخمسة

وهي (من، ماذا، متى، أين، لماذا).

عند قراءة نص معين ضع رقم (١) على كل كلمة تجيب على من، و(٢) على كل كلمة تجيب على ماذا، وكذلك الأمر في (٣) متى، و(٤) أين، و(٥) لماذا، وعندما تريد مراجعة النص سريعاً انظر فقط إلى الأرقام وستتذكر المعلومات التي تريد معرفتها بشكل سريع.

*مهارات القراءة السريعة

١. الآليات، وتشمل حركات اليد المتنوعة.
٢. الرؤية والفهم، وتشمل مفردات الألفاظ والمجال البصري وغيرها.
٣. الحفظ، ويشمل التدرب والمِران على القراءة السريعة تدريجياً وغيرها.
٤. الحالة العاطفية، وتشمل المواقف الإيجابية وتنمية مؤشر القراءة وغيرها.

الفصل الخامس

كل الخطوات مجتمعة

*قراءة علمية - استخدم طريقة القراءة متعددة الأوجه:

تستخدم هذه الطريقة لقراءة المادة العلمية لأنها منظمة بشكل منطقي

وتعرف هذه الطريقة بـ (sq3r) اختصار:

S=survey - امسح، q=question أسأل

R=read - اقرأ.

R=recite - حفظ.

R= write - اكتب.

R= review - استعرض.

(١) استعرض: تصفح كل شيء من الصفحة الأولى إلى الفهارس، واسأل نفسك،

لماذا أقرأ هذا الكتاب؟ وماذا سيضيف لي؟

(٢) نظرة عامة على الكتاب: انظر بشكل سريع لمحتويات الكتاب لبرمجته

عقلك للتعامل مع هذا الكتاب.

(٣) اقرأ من أجل الفهم والاستيعاب.

(٤) بعد المعاينة أعد استعراض ما قرأت وحاول زيادة الاستيعاب.

(٤) اعمل على تصميم خريطة ذهنية (إعادة فورية) لتذكر النقاط الرئيسة

لما قرأت.

هذه الخطوات ستجعلك دوماً في حالة استعداد جيد للقيام بمهامك بكل ثقة.

*قراءة نص غير قصصي، اتبع ما يلي:

- (١) استعرض الوثيقة بسرعة، ولاحظ الموضوع الذي توجه المعلومة بشأنه.
- (٢) تمرّن على زيادة قدرتك على استيعاب ما تقرأ.
- (٣) ضع علامات على المواد التي تحتاج إلى إعادة قراءة.
- (٤) ضع ما قرأت على هيئة خرائط ذهنية.
- (٥) استعرض ما قرأت، وتأكد من احتياجك لاتخاذ قرار ما.

*قراءة نص قصصي، اتبع ما يلي:

- (١) استعرض القصة بشكل سريع.
- (٢) تكيف مزاجياً مع القصة.
- (٣) صمّم هياكل لإعادة الفورية.
- (٤) استشعر القصة وكأنك تشاهد فلماً.
- (٥) قسّم ما تقرأ إلى أجزاء أو فصول، وخصّص لكل جزء زمناً محدداً.

الفصل السادس

على مسؤوليتك: الحفاظ على مهاراتك في القراءة السريعة

*طور مهاراتك في القراءة:

- (١) اقرأ كثيراً، وخصّص وقتاً لممارسة مهارات القراءة.
- (٢) اقرأ من أجل الوصول إلى الأفكار الأساسية لما تقرأ.
- (٣) طور قدرتك على الفهم بقراءة المقالات الصعبة.
- (٤) خطط وقتاً محدداً للقراءة، وسمّم على أن تنتهي في الوقت المحدد.
- (٥) ركز انتباهك وابتعد عن مصادر التشيت.
- (٦) تمرس على تكوين الخرائط الذهنية لما تقرأ، سيزيد هذا من فهمك ومن ثم حفظك.
- (٧) نوع حركات اليد أثناء القراءة لتجريب طرق ووسائل أخرى.
- (٨) كن مرناً ومتحكماً في أن تكون سريعاً أو بطيئاً في القراءة لأجل فهم أفضل.

تذكّر: (أن الشخص الذي لا يقرأ ليس أفضل حالاً من الشخص الذي لا يعرف كيف يقرأ) ويل روجرز.

علم أصدقاءك القراءة بسرعة باستخدام القواعد التالية:
١. استخدم يدك كمنظم عند تعليم القراءة باستخدام أصبع السبابة ونوع
في حركات اليد المتنوعة.

٢. انظر إلى الصورة كاملة بدلاً من أن تستبعد المضردات، ومع التكرار سوف
تنمي المجال البصري لديك، ويقل تثبيت العين.

٣. بعد مدة زمنية استخدم طريقة الركض في القراءة.

٤. ادفع نفسك لتعلم بشكل يومي.

٥. لا تتلفظ بالكلمات التي تقرأها.

٦. لا تركز على الكلمات، ولكن ركز على الصفحة بكاملها.

٧. اعمل على زيادة قدرتك على الفهم من خلال التركيز العميق.