# مهارة القراءة السريعة

**عملٌ فرديّ**

بطاقة نشاط

### 

# أسسُ القراءةِ السريعةِ

**فيديو**

إنّ سرعةَ القراءةِ هي عددُ الكلماتِ التي يقرؤها الشخصُ في الدقيقةِ الواحدةِ.

والمبدأُ الأساسُ في رفعِ هذه السرعة هو تعويدُ القارئِ على تكبيرِ عددِ الوحداتِ التي يلتقطُها بصريّاً، ما يعني توسيعَ مجالِ العينِ، وزيادةَ عددِ الكلماتِ التي تراها العينان في نظرةٍ واحدةٍ. وعند القراءة يدرّب الإنسان دماغه على محاولة التركيز والفهم، ومع الوقت والممارسة الدائمة يزداد عدد الكلمات التي بإمكانه التقاطها مع كامل الاستيعاب.

# طرق تسريع القراءة

### بطاقة نشاط

**طرق تسريع القراءة**

1. **طريقة الإبهام**

يضمّ القارئ إبهامه مع إصبعيه، ثمّ يحرّك هذا المؤشّر عبر السطر بسرعةٍ أكبر بقليل من حركة عينيه. ثمّ يجبر نفسه على متابعة القراءة مع حركة يده.

1. **طريقة القراءة تحت الضغط**

يحدّد القارئ لنفسه نصف ساعة لقراءة عشرين صفحة مثلًا (قد يختلف الوقت باختلاف السرعة الحاليّة في القراءة).

عندما يصبح متمكّنًا من ذلك بسلاسة، ينتقل إلى مرحلةٍ أسرع فيحدّد نصف ساعة لقراءة 25 صفحة. وعندما يسيطر عليها ينتقل إلى قراءة 30صفحة في نصف ساعة وهكذا.

# توسعة مجال العين

### بطاقة نشاط

**توسعة مجال العين**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| العقل | العين | مثال |

العقل لا يحتاج لأن يقرأ كلمةً كلمة، بل يستطيع أن يتلقّى جملةً أو فقرةً كاملة بنظرةٍ سريعة إذا استطاعت العين أن تزوّده بها.

.............

أمّا بالنسبة للعين، فإنّ مجال النظر مجالٌ واسعٌ في الحقيقة، فنحن حين نقود السيارة أو نمشي أو نقطع الشارع نلتقط المحيط كاملًا، ولكن في القراءة نهمل تمامًا هذا الإبصار الطبيعيّ ونقرأ كلمةً كلمة، ممّا يؤدّي إلى تضييق هذا المجال.

..................

فلو نظرنا مثلًا إلى كلمةٍ واحدة وثبّتنا النظر عليها، سنجد أنّنا نستطيع قراءة الكلمة التي قبلها والتي بعدها في آنٍ واحد، بل بعضنا يستطيع التقاط كلماتٍ أكثر، ويمكن توسعة هذا المجال بالمران والممارسة.

# طرق تسريع القراءة المعتمدة على الامتداد البصريّ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **طريقة السطر** | **طريقة البطاقة** | **طريقة السطرين** | **اختبر نفسك** |

**طريقةُ السطر**

بدلًا من قراءة المكتوب كلمةً كلمة، يركّز القارئ نظره على وسط السطر، ويحاول أن يحرّك عينيه من محور وسط السطر قليلًا، محاولًا استيعاب السطر بأكمله بنظرتين أو ثلاث، ثمّ ينتقل إلى السطر الذي يليه وهكذا.

**طريقةُ السطرين**

تستهدفُ هذه الطريقة استيعابَ المحتوى الفكريِّ للمقروءِ سطرين سطرين؛ إذ يسلّط القارئ بصره على الفراغِ بين السطرِ الأوّلِ والثاني في الوسطِ، ويحاول استيعابَ فكرةِ السطرينِ بأقلِّ عددٍ ممكن من النظراتِ. ثمّ ينـزل بنظرِه إلى السطرين الثالثِ والرابعِ، مركّزاً نظرَه على مركزِ الفراغِ بين هذينِ السطرينِ، مستوعباً فكرتَهما في أقلّ عددٍ ممكنٍ من النظراتِ أيضًا.

**طريقة البطاقة**

يرسم القارئ خطًّا بقلم الرصاص من الأعلى إلى الأسفل، مرورًا بوسط الصفحة المقروءة، وبعد ذلك يأخذ بطاقة أو ورقة من الكرتون، لها عرض الكتاب نفسه، ثمّ يمسك القارئ البطاقة بيديه الاثنتين ويسحبها إلى الأسفل بسرعة العينين نفسها عندما ينتقل نظره من وسط السطر إلى وسط سطر آخر، مغطّيًا بذلك الأسطر التي انتهى من قراءتها.

عمدة هذه الطريقة وجوهرها هما منع البصر من الرجوع مرّة ثانية إلى الكلمات التي قرأها.

### اختبر نفسك

بطاقة نشاط

# مهارة التركيز

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التعريف | تمرين1 | تمرين2 |

التركيز الذهنيّ هو تجنّب ما يشتّت الذهن من الأمور النفسيّة والخارجيّة، والتفكّر حصرًا في الموضوع المُراد حفظه. ومهارة التركيز من أهمّ أساليب الحفظ ومنشّطات الذاكرة.

.............

**تمرين(1):** التركيز من خلال التفكّر:

1. خصّص وقتًا ثابتًا يوميًا للتفكّر.
2. أغلق عينيك وتنفّس بعمق وبشكلٍ منتظم.
3. تفكّر في آيةٍ قرآنيّة أو روايةٍ شريفة لمدة 10دقائق.
4. في حال تشتّت الذهن عُد مجددًا إلى التفكّر.
5. مارس هذا التدريب يوميًا، وقم بزيادة المدّة الزمنيّة بصورةٍ تدريجيّة لتصل إلى 20 دقيقة أو أكثر.

...............

**تمرين (2):** التركيز الذهنيّ في الصلوات اليوميّة:

الخشوع وعدم شرود الذهن في الصلاة له الكثير من الثمار المعنويّة، فضلًا عن الثمار الصحيّة والماديّة، ومنها تنشيط الذاكرة، واكتساب مهارة التركيز وتعزيزها لتصبح ملَكَةً نفسانيّة راسخة.

# مشوّشات ذهنية: المشوشات الداخلية

|  |  |
| --- | --- |
| **المشوّشات الداخليّة** | **العلاج** |
| أحلامُ اليقظة (الهروبِ من الواقعِ، والاستغراق في الخيال) | لا بدَّ للفردِ أن يتصالح مع واقعِه ويُفكّرَ بطريقةٍ عقلانيّةٍ، ليعيشَ درجةً من الرضا بهذا الواقعِ. عليه أنْ يُعمّقَ في نفسهِ روحَ الرضا (بالقضاءِ والقدرِ)، حتّى يُقلِّلَ من آثارِ أحلامِ اليقظةِ. |
| الانفعالاتُ العاطفيّةُ (هيمنةُ مشاعرِ القلقِ والخوفِ والحزنِ والألمِ) | على المرء أن يكون قويّاً مواجهاً لكلِّ مشاكلِه بجرأةٍ وواقعيّةٍ، بحيثُ يُخصّصُ لها مجالاً ووقتًا خاصّاً للتفكير بها ومعالجتها. فلا يهرب منها حتّى لا تتسلّل إلى الوقتِ المخصّصِ للقراءةِ أو البحثِ أو أيّ عملٍ مهم. |

# مشوّشات ذهنية: المشوشات الخارجية

|  |  |
| --- | --- |
| **المشوّشات الخارجيّة** | **العلاج** |
| هي المثيرات التي تأتي من الخارجِ (أصوات/ روائح/ مشهدٌ ما/ درجة الحرارة/ وضعٌ غير مريح...). وهي تؤثّر في الحواس الخمس، فتعيق التركيز. | اختيار الإطارِ المناسبِ للقراءةِ من حيثُ المكان والأصوات والحرارة والبرودة، بمعزلٍ عن مصادرِ الإثارةِ. |
| عدمُ الاهتمامِ بالموضوعِ | * ربط الموضوع بشيءٍ يستهويه أو يهمُّه**.** * الإيحاء للنفسِ بأنّه مهتمٌّ بالموضوعِ؛ لاستشعار الحماس. |
| الصراعُ بين الخيالِ والإرادةِ | الحلُّ الأنجعُ لنصرةِ الإرادةِ على الخيالِ أن نوجّهَ قوّةَ الخيالِ نحوَ وجهةِ الإرادةِ بتوفيرِ كلِّ العواملِ المساعدةِ على ذلك. |

## 