

سلسلة الإنتاجية: الجزء الخامس

# القراءة السريعة وتطبيقاتها

منهجية علمية وتقنيات متطورة وتطبيقات عملية



الإبداع الفكري



عماد عزيز الشنكالي

تأليف عماد عزيز الشنكالي

imadazeezalsuwaitan@gmail.com

تصميم واخراج عبدالعزيز عصمت العتريس

abdulaziz0871@yahoo.com

تدقيق لغوي يوسف المسعيد

masaeed1948@yahoo.com

ماجد أحمد عبد الله

خلف إلياس بشار

محمد عبدالرحمن تايه

عبيد مومني

عيسى السنجاري

## الإهداء إلى

عمتي الغالية فاطمة، إنني ذقت حنان الأم بقربي منك

أبي الأستاذ عزيز ( أبو عمر) وأمي عاصمة

وإلى زوجتي سوزان وأولادي سيدرا ومحمد

إهداء إلى:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

رقم الإيداع : 1058 / 2019  
الرقم المعياري الدولي : 978-9921-714-18-0



الناشر

شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

f y t e bdaafekry  
info@bdaafekry.com  
ebdaafekry.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري) (يمنع النسخ أو التصوير أو النقل أو النشر في موقع الشبكة الالكترونية أو الاقتباس من هذا الكتاب أو أي استخدام آخر لمادته إلا بإذن خطي من الناشر لعدم التعرض للملاحقة القانونية)

الطبعة الأولى نوفمبر 2019 م

هاتف: 22675321 - فاكس: 22675365  
ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت

## المحتويات

55	الفصل الأول: العادات السيئة في القراءة وكيفية معالجتها	
56	1 - النسيان	
59	2 - التراجع	
62	3 - الملل	
64	4 - تحريك الشفتين ونطق الكلام	
66	5 - القراءة الذهنية	
68	6 - التوتر	
71	الفصل الثاني: الخارطة الذهنية	
72	1 - الخارطة الذهنية	
74	2 - فوائد الخارطة الذهنية	
76	3 - قوة الصورة	
78	4 - كيف ترسم خارطة ذهنية ؟	
82	5 - كيف ترسم خارطة ذهنية للكتاب	
85	الفصل الثالث: طرق القراءة السريعة	
87	1 - SQ3R	
91	2 - 3PAS	
93	3 - QSCP	
95	4 - RWAP	
98	5 - PQRST	
101	6 - PACER	
103	7 - SD4	
104	8 - P2R	
105	9 - البرنامج الثاني للقراءة السريعة Z_A	

### الباب الثاني: علاجات وطرق القراءة السريعة

		الإهداء
		المقدمة
13	الفصل الأول: القراءة السريعة	
14	1 - القراءة السريعة وبداية ظهورها	
18	2 - فوائد القراءة السريعة	
21	3 - اختبار سرعة قراءتك	
25	الفصل الثاني: مشاهير القراءة السريعة	
26	1 - جون ستيوارت ميل	
26	2 - فرانكلين دي روزفلت	
27	3 - إيفلين وود	
27	4 - جون كينيدي	
28	5 - شون آدم	
28	6 - فاندا نورت	
29	7 - د. طارق السويدان	
31	الفصل الثالث: تقنيات القراءة السريعة	
32	1 - حركة اليد	
35	2 - دور العين في القراءة	
37	3 - الجو الملائم	
40	4 - الاسترخاء	
42	5 - دمج العين بالعقل	
44	6 - المسح والفحص	
47	7 - أسأل الأسئلة	
50	8 - زيادة المفردات اللغوية	

### الباب الأول: مفاهيم وتقنيات القراءة السريعة

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على سيدنا وحبيبنا المصطفى محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

القراءة عند غيرنا من الأمم نصيحة يقدمها الناس للآخرين، ولكن القراءة عندنا واجب، بل فعل أمر (( اقرأ )).

حتى لو كنت أمياً وتعيش في سن الأربعين، اقرأ وتعلم فلم يفت الأوان بعد، هناك أمة تخلخت ولن تنهض إلا بالعلم، إلا بكلمة أقرأ.

كنا نسود العالم وانتقلت من عندنا الحضارة للآخرين ولبقية الأمم، لأننا كنا نقرأ.

لا يغفل أحد أهمية القراءة، هناك من لا يملك الوقت الكافي، وهناك من يملك الوقت، ولكنه يرى أن الفجوة بيننا وبين الآخرين زادت كثيراً، فلا فائدة من القراءة، من أجل ذلك كله كانت فكرة هذا المشروع، حتى لا يكون لنا عذر في عدم امتلاك الوقت الكافي للقراءة، فإنك ستقرأ في وقت قصير جداً الكثير من المعلومات، وكذلك سيتم تقليل الفجوة بينك وبين غيرك، من الذين سبقوك، حتى لو قرأت في نفس الوقت الذي هم يقرؤونه.

القراءة السريعة من المهارات الأساسية التي يحتاجها كل فرد يرغب في زيادة إنتاجيته.

مهارة القراءة السريعة من المهارات المفقودة عندنا، بالرغم من وجودها في الغرب وتدريسها بطرق علمية أكثر من نصف قرن، كانت هناك محاولات لنشرها باللغة العربية ولكنها لم تنجح، لذلك خصصنا وقتنا لنشرها بطرق علمية.

هذه المهارة لا تكفي فيها القراءة وحدها، بل بحاجة للتدريب، وفي هذا الكتاب ستجد كل ما أنت بحاجة له، أثناء قيامك بالتدريب على التمارين.

117	الفصل الأول: تمارين الأسبوع الأول، قراءة كلمة واحدة.	الباب الثالث: تمارين القراءة السريعة لمدة (30) يوماً.
133	الفصل الثاني: تمارين الأسبوع الثاني، دمج كلمتين مع بعض.	
147	الفصل الثالث: تمارين الأسبوع الثالث، دمج ثلاث كلمات مع بعض.	
165	الفصل الرابع: تمارين الأسبوع الرابع، دمج أربع كلمات مع بعض.	
179	تمرين معرفة سرعتك بعد مرور ٣٠ يوم من التدريب	
183		الخاتمة
184		المراجع



قسمنا الكتاب إلى أبواب وفصول كالآتي:

الباب الأول: ويتكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول يتضمن القراءة السريعة وظهورها في القرن العشرين/ ودور « إيفيلين وود » بتطوير هذه المهارة في عام (1960 م)، ومن ثم الطريقة الحديثة بدمج العين والعقل في القراءة.

وتكلمنا كذلك عن فوائد القراءة السريعة، ومنها الحصول على معلومات كثيرة في وقت قصير، وزيادة الثقة بالنفس، ومواكبة العالم.

وسيكون هناك اختبار لسرعة قراءتك الحالية، قبل تعلّم هذه المهارة، وكم ستكون بعد اكتسابها.

الفصل الثاني من الباب الأول يتضمن مشاهير القراءة السريعة، لم نضع أي شخص يمتلك هذه المهارة فطرياً، بل مشاهير بدأوا كأشخاص عاديين في القراءة، ثم طوروا مهاراتهم فيها لزيادة سرعتهم.

الفصل الثالث من الباب الأول يتضمن تقنيات القراءة السريعة، لأي شخص يرغب في إتقان هذه المهارة فهناك بعض التقنيات التي يجب عليه إتقانها مثل، حركة اليد، دور العين في القراءة، الجوامع الملائم، الاسترخاء، دمج العين بالعقل، المسح والفحص، أسأل الأسئلة، زيادة المفردات اللغوية، وفي كل جزء من هذا الفصل شرحنا بالتفصيل طريقة تعلم تلك التقنيات .

الباب الثاني يتضمن ثلاث فصول، الفصل الأول يتناول العادات السيئة في القراءة ومعرفة بدائلها .

فهناك عدة عادات اكتسبناها منذ فترة الطفولة، واستمرت معنا للآن، وجعلت قراءتنا بطيئة، والفائدة منها قليلة.

النسيان من المشاكل التي يعاني منها أغلب الناس، فنحن ننسى (80%) من قراءتنا بعد أسبوعين، لذلك عالجنا هذه المشكلة وقلصناها لتصبح من (80%) بعد أسبوعين إلى (20%) فقط.

ومنها مشكلة التراجع، نقضي (20) دقيقة من أصل ساعة في الرجوع إلى الكلمات التي مررنا عليها، بسبب عدم الثقة، ووجود كلمات غريبة.

ومنها مشكلة الملل والتوتر، والتي تحدث كثيراً أثناء القراءة بسبب عدم تحديد الأهداف.

وهناك نطق الكلمات، وتحريك الشفاه، والقراءة الذهنية أيضاً من العادات السيئة أثناء القراءة،

وعالجنا هذه المشكلات وفق أهم ما توصل إليه العلم، مما سيجعلك تترك هذه العادات دون أن يؤثر ذلك على نسبة الفهم.

الفصل الثاني تناولنا فيه الحديث عن الخارطة الذهنية، وهي وسيلة حديثة وأسلوب مبتكر للتعبير عن أفكارنا .

وللخارطة الذهنية فوائد عديدة في تنمية المهارات، والإبداع، وزيادة الفهم، والشعور بالمتعة.

والصورة التي نضعها في الخارطة لها فعالية كبيرة في مضاعفة القدرة على استرجاع المعلومات، التي مرّت بنا منذ فترة طويلة.

وكذلك أشرنا إلى كيفية رسم الخارطة الذهنية خطوة بخطوة، بدءاً من تحديد الموضوع إلى فحص الخارطة، وصولاً إلى التعديل النهائي في آخر خطوة.

وكذلك خصصنا موضوعاً عن كيفية رسم خارطة ذهنية للكتاب، بدءاً من التصفح، ومروراً بتحديد الهدف، أو قائمة الأهداف.

الفصل الثالث: وتكلمنا فيه عن أهم طرق القراءة السريعة، ولك الحرية أيها القارئ الكريم في اختيار الطريقة التي تناسبك، ومن تلك الطرق:

SQ3R، 3PAS، QSCP، RWAP، PQRST ، P2R، SD4، PACER ، A \_ Z.

أما الباب الثالث فتضمن أربعة فصول، وكل فصل فيه مخصص للتدريب، ولمدة أسبوع، في أول أسبوع ستدرب على كلمة واحدة، ثم كلمتين حتى تصل في الأسبوع الرابع من التدريب إلى قراءة أربع كلمات مع بعض، ثم هنالك اختبار لقياس سرعتك، شريطة أن يمر عليك (30) يوماً، ثم تجري بالاختبار.

نسأل الله التوفيق، وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه، وأن ينفع به كل إنسان.

## الباب الأول



مفاهيم وتقنيات القراءة السريعة



1

## الفصل الأول



### القراءة السريعة

- 1 - القراءة السريعة وبداية ظهورها
- 2 - فوائد القراءة السريعة
- 3 - اختبار سرعة قراءتك

01

## القراءة السريعة وبداية ظهورها

القراءة ضرورية للحياة، فهي كالماء والغذاء فالجسم الذي ينقطع عنه الماء والغذاء يمرض ويموت، وكذلك العقل فهو بحاجة إلى الغذاء، وغذاء العقل هو القراءة.

القراءة بالطرق التقليدية أصبحت لا تجدي نفعاً كبيراً، مقارنة بالأشخاص الذين يجيدون القراءة السريعة، لأن الطرق التقليدية متوسط سرعة القراءة فيها هو (175) كلمة في الدقيقة، أما القراءة السريعة فيصل إلى أكثر من (750) كلمة في الدقيقة، وقد يصل إلى (1000) كلمة، وهناك البعض تجاوز الألف كلمة في الدقيقة.

يقدّر العلماء بأن (80-90) % من المعلومات التي نحصل عليها تأتي من القراءة، لذا تتطلب الحياة وبشكل مستمر اتباع أساليب جديدة في القراءة، سواء أكنّت محترفاً في عملك، أم طالباً، أو كنت تعمل في المنزل، أو تبحث عن وظيفة ومستقبل مرموق.

“

كان ظهور القراءة السريعة في بدايات القرن العشرين، حيث كانت تتركز على الومضات الخاطفة، وكان أقصى سرعة للقراءة هي (400) كلمة في الدقيقة.

((عندما تعلمت القراءة السريعة قرأت كتاب الحرب والسلام في عشرين دقيقة))

وودي ألن

وفي عام (1960) م قامت " إيفيلين وود " بتطوير هذا العلم، وركزت على قدرة العين على التركيز على أكبر قدر ممكن من الكلمات، وتجاوزت قراءة (1000) كلمة في الدقيقة.

أما الطريقة الحديثة فلا تعتمد فقط على قدرات العين في القراءة، بل تدمج العين بالعقل، وعن طريق دمج العين بالعقل تستطيع أن تقرأ أكثر من كلمة مع بعض، وقد قمنا بوضع تمارين في نهاية الكتاب، تُعلمك كيف تقرأ كلمة واحدة حتى تصل إلى أربع كلمات.

ما يهم في هذه الطريقة أن يكون هناك مسافة بينك وبين الكتاب، لكي تستطيع رؤية أكثر من كلمة في لمحة واحدة، مع المحافظة على الفهم أيضاً.

طريقة دمج العين بالعقل هي أن ترى عينك الكلمات، وترجمها العقل دون تحريك الشفتين، أو القراءة الذهنية التي سنقوم بشرحها بالتفصيل.

((اقرأ ألف كتاب، ثم ستلاحظ بأن الكلمات تتدفق منك مثل النهر))

ليزا سي





## معلومات عن القراءة

تصدر أكثر من (10.000) مجلة في الولايات المتحدة.

تصدر (7000) دراسة علمية كل يوم.

يصدر (50.000) كتاب في الولايات المتحدة الأمريكية.

صدرت في الخمسين سنة الماضية وحدها كمية من المعلومات تفوق ما صدر في الخمسة آلاف سنة الماضية.

كمية المعلومات المتوفرة في الكرة الأرضية تتضاعف كل خمس سنوات.

(90%) من جميع المعارف العلمية قد تم استخدامها بالكامل في العقود الأخيرة.

للكتب طريقة فريدة في توقيف الزمن، ففي بعض اللحظات تقول توقف هنا، يجب أن لا ننسى هذا الحدث

ديف يكرس

قيل لأرسطو كيف تحكم على إنسان ؟  
فأجاب أسأله كم كتاباً يقرأ وماذا يقرأ

في البداية ستواجه بعض الصعوبات في الفهم والقراءة، ولكن كن على يقين أنها سوف تزول وستتعلمها، وستعتاد عليها خلال (21) يوماً؛ فالقراءة عادة يمكن لأي شخص أن يكتسبها. ليس من الصحيح أن القراءة البطيئة تزيد من الفهم بل على العكس من ذلك فعندما تقرأ في الساعة ثلاثين صفحة ستمل وتحتاج عشرة أيام كي تنتهي من قراءة كتاب، وفي آخر يوم تكون قد نسيت معظم ما قرأته في أول الأيام من قراءتك.

أما عن طريق القراءة السريعة فسوف تقرأ الكتاب الذي يتكون من (200-300) صفحة في ساعتين إلى ثلاث ساعات، وذلك عن طريق بعض التقنيات التي سوف نعلمك إياها في هذا الكتاب.



هنري والأس

أحيانا تكون قراءة بعض الكتب أقوى من أي معركة

02

## فوائد القراءة السريعة

1

جمع أكبر قدر من المعلومات في أقصر وقت ممكن.

2

سرعة الحصول على المعلومات.

3

تتجدد العلوم كل يوم، وعلى القارئ إتقان هذه المهارات.

4

زيادة عدد الكتب مقارنة بالكتب التي كنت تقرأها قبل تعليم القراءة السريعة.

5

زيادة التركيز وزيادة الفهم، فالقراءة السريعة لا تزيد فقط السرعة بل الفهم والتركيز أيضاً عندك.

6

سرعة الحصول على المعلومات وربط أفكار الكتاب مع بعضها البعض.

7

المعرفة قوة؛ وسرعة الحصول على معلومات كثيرة سيزيد من فرصة ترقيك في منصبك.

8

زيادة الثقة : فكلما زادت معرفتك زادت ثقتك بنفسك، وعندما تكون بين مجموعة من الناس تستطيع أن تشارك في حواراتهم وتكلم بثقة.

9

الحرية : كلما زادت معرفتك زادت حريتك في العمل الذي تقوم به.

10

زيادة الفهم : كلما قرأت أكثر زادت نسبة فهمك واستيعابك للمعلومات.

11

الإبداع : القراءة والحصول على معلومات مرتبط إلى حد ما بالإبداع، فهناك الكثير من الأشياء لم تكتشف بعد.



الكتاب معلم صامت

أولوس جيلوس

- 20 – Learn to speed reading – By Kris Madden 2009
- 21– Speed reading for Dummies – By : Richard Sutz with Peter Weverka 2009
- 22 – Speed reading – By: Abby marks with Pam Mullan 2008
- 23 – Reading for real – By: Kathy Gollins 2008
- 24 – How to read faster and recall more – By: Gordon Wainwright 2007
- 25 – Memletics effective speed reading – By: Sean Whiteley 2004
- 26 – The power of reading – By: Krashen Stephen D 2004
- 27– Mapping the mind – By: Fred Milevin 2003
- 28 – Power reading – By: Rick Ostrov 2002
- 29 – 10 Days to faster reading – The Princeton language institute 2001
- 30 – Break through rapid reading – By: Peter Kump 1998
- 31– Mind map –By: Tony Buzan and Barry Buzan 1996
- 32 – The mind in disorder – Jonh E.Gedo 1998
- 33 – A course in light speed reading – By: Joseph Bennette 1997
- 34 – photo reading – By Paul R.Scheele M.A 1995
- 35 – Mapping the mind – By: Lawrence AHirschfeld– Susan A.Gelman 1994
- 36 – Triple your reading speed –By: Wade E.Culter 1993
- 37 – The speed reading – By:Tony Buzan 1991
- 38 –Remember everything you read – By: Dr. Stanley D.Frank 1990
- 39 – Reading power – By: Linda Jeffries 1986
- 40 – The Evelyn Wood Seven– Day Speed Reading and learning Program By Stanley D. Frank

- 1 – Speed reading – Strategies to read faster for accelerated learning in 12 hours or less By : Ralph Castle 2018
- 2 – Learn to speed read Increase your reading speed up to 300% in 1day Steven Giles 2017
- 3 – Speed reading – Simon Thompson – 2015
- 4 – Speed reading By: Nathan Armstrong 2015
- 5 – Become a superlearner By :Jonthan Levi with Lev Goldentouch– Anna Goldentouch 2015
- 6 – Become a genius By: Marco Guerrero 2015
- 7– The Brain:the mind and the self By:Arnold Goldberg 2015
- 8 – Work smarter with speed reading By:Tina konstant 2014
- 9 – learn to read with great speed – Michal Stawicki 2014
- 10 – Unlimited memory By: Grandmaster Kevin Horsley 2014
- 11– Speed reading By : Bill McDowell 2014
- 12 – Learn with mind maps By : Michelle Mapman 2013
- 13 – Mind maps Johns. Rhodes 2013
- 14 – Mind mapping for Dummies By: Florian Rustler 2012
- 15 – Mind mapping By:Silvina P.Hillar 2012
- 16 – Buzan's study skills By: Tony Buzan 2011
- 17– The manual By: Rod Bremer 2011
- 18 – How to study with mind map – By: Toni Krasnic 2011
- 19 – Speed reading – By: Tina Konstant 2009

### المقالات

- 53 - صابرين السعو: فوائد القراءة السريعة
- 54 - إيناس الدويكات: أهمية القراءة
- 55 - محمد ابراهيم: كيف تستخدم الخرائط الذهنية ؟
- 56 - شمسية خلوي: تعلم كيف ترسم خريطة ذهنية ؟
- 57 - بيتر بريغمان: كيف تقرأ كتاباً في كل أسبوع ؟
- 58 - الحديث مع نفسك بصوت مسموع يعزز قدرتك على التعلم: أولريتش بوسر

### المراجع والمصادر العربية

- 41 - الخريطة العقلية: توني وباري بوزان، 2010
- 42 - مهارات القراءة السريعة: جوبيس تيرلي، 2010
- 43 - كيف اقرأ: طارق السويدان وفيصل باشراحيل، 2007
- 44 - القراءة السريعة بأسلوب النجمة: أشرف غريب، 2006
- 45 - القراءة السريعة: بيتر شيفرد وجريجوري ميتشل، 2006
- 46 - تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب: أنس الرفاعي، 1997
- 47 - كيف تتقن القراءة السريعة ؟: لوري روزاكس، 1998

### مصادر اليوتيوب

- Tomas Libas :Speed read - 48
- 49 - خالد السلطان: القراءة السريعة
- 50 - يوسف الخضر: القراءة السريعة في (21) يوماً
- 51 - محمد علي الصبي: القراءة السريعة
- 52 - أشرف غريب : القراءة السريعة

# كيف تزيد من سرعة قراءتك؟

في هذا الكتاب ستجد

التعرف على القراءة السريعة وبدايات ظهورها.

التعرف على مشاهير القراءة السريعة.

التعرف على تقنيات القراءة السريعة وطرق اكتسابها.

تشخيص عوائق القراءة السريعة، وطرق التغلب عليها.

التعريف بالخريطة الذهنية، وكيفية وضع خريطة ذهنية لأي كتاب.

التعرف على أهم طرق القراءة السريعة العالمية.

قراءة أربع كلمات في لمحة واحدة، بدلاً من كلمة واحدة مع الحفاظ على نفس مستوى الفهم.

تمارين تطبيقية على موضوعات الكتاب.

تمارين لمدة 30 يوماً.



ISBN 978-9-921714-18-0



9 789921 714180