



# فن الاستمتاع بالقراءة

للشباب

راشد بن محمد الشعلان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فن الاستمتاع بالقراءة

راشد بن محمد الشعلان

راشد محمد الشعلان، ١٤٣٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشعلان، راشد محمد

فن الاستمتاع بالقراءة. / راشد محمد الشعلان - الرياض، ١٤٣٧هـ

ص. ٢٨. سم

ردمك: ١-٠٠٧٧-٦٠٣-٩٧٨

القراءة أ. العنوان

ديوي ٢٨ ١٤٣٧ / ١٦٣٥

رقم الإيداع: ١٤٣٧ / ١٦٣٥

ردمك: ١-٠٠٧٧-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

## مقدمة:

تمثل القراءة ضرورة من ضرورات النجاح في الحياة، فهي من أهم وسائل التعلم الإنساني، ومن خلالها يكتسب الإنسان العديد من المعارف والعلوم والأفكار، وهي تؤدي إلى تطويره لنفسه وفتح العوالم المغلقة أمامه.

إن القراءة من أوسع مصادر العلم والمعرفة، ومن هنا حرصت الأمم الحية المتيقظة إلى نشر العلم، وتسهيل أسبابه، وجعلت مفتاح ذلك كله تشجيع القراءة والترغيب، فيها ونشرها بين جميع الفئات.

إن القراءة كانت وما تزال من أهم وسائل نقل ثمرات العقل البشري ومنجزاته ومخترعاته، وهي صفة تميز الشعوب المتقدمة التي تطمح للرقى والصدارة. ولو رحنا نبحت في حياة المتفوقين في كل مجال، والناجحين في مختلف الأعمال في تاريخ البشرية قديماً وحديثاً، والذين أفادوا أممهم ومجتمعاتهم، لوجدنا أنهم كانوا قراء مبدعين، يفكرون فيما يقرؤون، ويميزون بين الصواب وغيره، ويضيفون إلى ذلك كله من تفكيرهم وجهدهم ما يحقق لهم فرص الإبداع والتفوق.





## الأهداف

- تتعرف على أقوى الأساليب للتحفيز على القراءة الحرة.
- تستمتع بالقراءة الحرة.
- توظف القراءة لمواجهة الأزمات والضغوط.
- تتعرف على الاستراتيجيات الحديثة في القراءة.
- تتقن مهارتي القراءة التحليلية والقراءة الناقدة.
- تكتشف سرعتك القرائية.

إن الإنسان الذي يقرأ إنسان متطور، قادر على تطوير نفسه، والسمو بها إلى أرقى درجات العلم والمعرفة والثقافة، وهي تساعد على بلوغ أرفع غاياته، وأعلى طموحاته، وتساعد أيضاً على بناء فكره وتطويره!

إن القراءة أداة من أدوات التنفيس للإنسان وإشباع حاجاته، وهي أداة لحل كثير من مشكلاته.

ولما يعانيه شبابنا اليوم من ابتعاد عن القراءة، وهجران كبير لها، يأتي هذا الكتاب ليساعدهم في العودة إلى القراءة وحبها، والاستمتاع بها، رغم كل التحديات التي تواجههم في هذا الطريق .

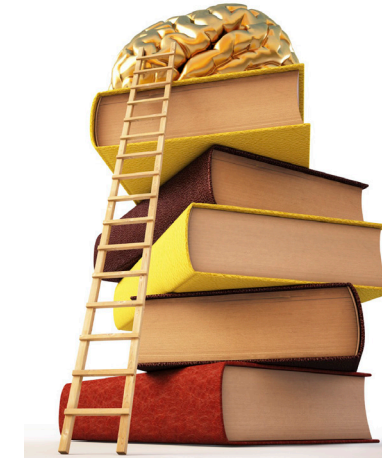


## المحاور

- العباقرة والقراءة !
- القراءة وتحطير العقل !
- فن الاستمتاع بالقراءة.
- ترويج القراءة.
- الإستراتيجيات الحديثة في القراءة.
- القراءة التحليلية والقراءة الناقدة.
- الشرود الذهني أثناء القراءة أسبابه وعلاجه.
- كيف أقيس سرعتي في القراءة
- خطوات عملية لتسريع القراءة.
- تطبيقات عملية.

- تستخدم خطوات عملية لتسريع قراءتك.
- تعالج مشكلة الشرود الذهني أثناء القراءة.
- تطبق صفات القارئ الماهر.
- تطور ذاكرتك عن طريق القراءة الحرة.





## أقوال لعلماء وحكماء تحفز على القراءة

- قال حكيم لولده: "ضع قلبك وراء الكتب فما من شيء يعلو على الكتب.. ليتني أستطيع أن أجعلك تحب الكتب أكثر من أمك، وليتني أستطيع أن أريك جمالها، أنها أعظم من أي شيء آخر..."
- وقيل لبعضهم: "أما تستوحش؟ فقال: يستوحش من معه الأنس كله؟ قيل وما الأنس كله؟ قال: الكتب".
- يروى أن رجلاً ودع صديقاً فقال له: "استعن على وحشة الغربة بقراءة الكتب فإنها ألسنٌ

ناطقة وعيونٌ راقية".

- كما يروى أن الرشيد دخل على المأمون وهو ينظر في كتاب، فقال: "ما هذا؟ فقال: كتاب يشحن الفكرة، ويحسن العشرة. فقال: الحمد لله الذي رزقني من يرى بعين قلبه، أكثر مما يرى بعين جسمه".
- ولما سئل عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري عن دواء للحفظ قال: "إدمان النظر في الكتب".
- "الكتاب إن وعظ أسمع، وإن ألهم أمتع، وإن أبكى أدمع، يفيدك ولا يستفيد منك، ومؤنس لا ينام، يفيدك علم الأولين ويخبرك أخبار المتأخرين".
- "بيت بلا كتب مثل حجرة بلا نافذة".
- "الكتب، تحمل إلينا عصارة الخبرة البشرية، إنها تجعلنا شركاء المغامرين في شجاعتهم، والفلاسفة في أفكارهم، والشعراء في خيالهم، والمحبين في نشوتهم".
- "الكتب مرشدة في الصغر، وتسلية في الكبر، ورفيق في العزلة".

■ إلا والكتاب على صدري".

■ وقيل ذات مرة لابن المبارك: يا أبا عبد الرحمن، لو خرجت فجلست مع أصحابك، قال: "إني إذا كنت في المنزل جالست أصحاب محمد صلى الله عليه وسلم" يعني النظر في الكتب.

■ حبيبي من الدنيا الكتاب فليس بي  
إلى غيره ما بي إليه من الفقر  
فكرسيه حجري إذا كنت قاعدا  
وان اضطجع افرشه مستلقيا صدري

■ ما تطعمت لذة العيش حتى  
صرت في وحدتي لكتبي جليسا

■ "لو وضعت كل تيجان أوروبا تحت تصرفي على أن أتخلي عن كتبي ودراساتي لركلت التيجان ووقفت بجوار كتبي".

■ "صداقة الكتاب تعلمنا التواضع، وتقتل في داخلنا الغرور، كلما قرأنا وعرفنا أننا لم نعرف كثيرا".

■ صداقة الكتب أفضل من صداقة الناس، فهي لا تتكلم إلا عندما نريد نحن، وهي تسكت عندما

■ "الكتب غذاء الشباب وبهجة الشيخوخة، وهي زينة في أيام الإقبال، وملجأ في الساعات السود، ورفيق لا يُمل، لا في الليل ولا في السفر ولا في الريف".

■ "اليوم الذي سيتخلى فيه الأساتذة عن غرس قداسة الكتب في نفوس الأطفال، سيكون يوم تهيو لبربرية جديدة".

■ "يجب أن تؤدي الكتب إلى إحدى أربع  
غايات: الحكمة والورع والبهجة والنفع".

■ "أنا لا أسافر دون كتب، لا في السلم ولا في الحرب. إنها خير زاد وجدته في هذه الرحلة الإنسانية".

■ "لم أر أوعظ من قبر، ولا أمتع من كتاب،  
ولا أسلم من وحدة".

■ لقد غبرت لي أربعون عاماً ما قمت ولا نمت



يكون هناك ما يشغلنا، إنها تعطي دائماً ولا تطلب أبداً".

■ "كتبي أصدقاء لا يخذلونني أبداً".

■ أعز مكان في الدنيا سرج ساج وخير جليس في الأنام كتاب

■ أو كما جاءت بصيغة أخرى:

أعز جليس في الدنيا سرج ساج وخير جليس في الزمان كتاب

المحادث والجليس كتاب تخلو به إن ملك الأصحاب

لا مضياً سراً إذا استودعته وتنازل منه حكمة وصواب

■ جليس أنيس يأمن الناس شره ويذكر أنواع المكارم والنهي

أنا أقرأ  
إذن أنا  
أتغير

■ ويقول آخر:

ويأمر بالإحسان والبر والتقى وينهى عن الطغيان والشر والأذى

■ "والكتاب هو الذي إن نظرت فيه أطال إمتاعك، وشحن طبعك، وبسط لسانك، وجود بيانك، وفخم ألفاظك، وعمر صدرك، وحبك تعظيم الأقسام".

■ "الإنسان القارئ تصعب هزيمته"

■ "الكتب حصون العقلاء، والكتاب مأمون العثرات".

■ "الكتب بساتين العلماء".

■ "الكتب تضيف أعماراً إلى أعمارنا، وهي سياحة في المكان والزمان"

■ "الكتب جامعات لكل العصور".







## لماذا نقرأ؟

- نقرأ لنعيش... نقرأ لنسعد بهذه الحياة!
- نقرأ لنقترب من كل بعيد، نقرأ لنكتشف كل جديد...
- نقرأ لينمو تفكيرنا، وتزهو قلوبنا، ويشرق فجرنا....
- ونقرأ لنتثمر أيامنا، ونتحقق أحلامنا، ...
- نقرأ لتنمية العقل، وجودة الفهم، فالعقل يتسع بالمعلومات التي تجعله يفكر ويتأمل...

■ "الكتاب صديق لا يخيب الرجاء أبداً".

■ "الكتاب معلم صامت".

■ "إذا استحسن الكتاب ورجوت منه الفائدة، فلو تراني وأنا ساعة بعد ساعة، أنظر كم بقي من ورقة مخافة استنفاده وانقطاع المادة من قلبه، وإن كان الكتاب كثير الورق، فقد تمت سعادتك.

■ "إنما أهوى القراءة لأن لي في هذه الدنيا حياة واحدة، وحياة واحدة لا تكفيني"

■ "سنين أخرى تضاف إلى رصيد الإنسان، عند ما يسافر إلى بلد جديد، وعندما يقرأ كتاباً جديداً، وعندما ينصت جيداً إلى أحاديث الكبار.





## القراءة وتطوير الذات

### لماذا يجب أن تنمي مهارات القراءة لديك

- القراءة تنمي ثقتي بنفسي.
- القراءة تجعلني أكثر كفاءة في إنجاز أعمالي.
- القراءة تجعل قراراتي أكثر فاعلية.
- القراءة تزيد من فرص ترقيتي في مجال عملي.
- القراءة تجعلني أكثر ثباتاً في مواجهة الأزمات والضغوط.

- نقرأ لأخذ العبرة وأخذ التجارب من الآخرين، من قرأ وطاق الكتب أضاف عقلاً إلى عقله.
- نقرأ ليصلح اللسان فهو لا يوجد إلا بكثرة القراءة.
- نقرأ لتهديب الروح وإصلاحها، فمن قرأ مثلاً في سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم أو في سيرة أحد الصالحين فإن نفسه تتوق إليهم.

- نقرأ لتنمية المهارات وتحصيل العلوم والمعارف.

- نقرأ للترويح عن النفس وإمتاعها حتى لا تمل!

- نقرأ ليرتفع الفكر ويسمو العقل.





## لماذا هجر الناس القراءة؟!

- سرعة الملل، وقلة الصبر، وفقدان الجلد في المكث والعكوف الذي تتطلبه القراءة.
- عدم معرفة قيمة القراءة وفضلها، والإنسان عدو ما يجهل.
- طول الكتاب أو الموضوع.
- الخطأ في الابتداء.
- عدم وجود الأصدقاء الذي يحثون ويشجعون أصحابهم على القراءة.
- علو أسلوب الكاتب في اللغة والمضمون.
- عدم تشجيع القراءة في المجتمع.

- القراءة تزيد من فهمي وإدراكي للأمور.
- القراءة تجعلني عضواً بارزاً وفعالاً في فريق عملي.
- القراءة تجعلني لبقاً في محادثة الآخرين.
- القراءة تجعلني أكثر دقة وذكاءً وبديهة.
- القراءة تزيد من قدرتي على تحمل المسؤولية.





■ عدم الاستشارة في الانتقاء والابتداء، أو استشارة من ليس بأهل.

■ ضعف المعرفة بقواعد اللغة العربية، والقصور في فهم معاني كلماتها، ونقصان الإدراك

للأساليب البلاغية.

■ الشرود الذهني وعدم التركيز.

■ الانشغال بالملهيات.

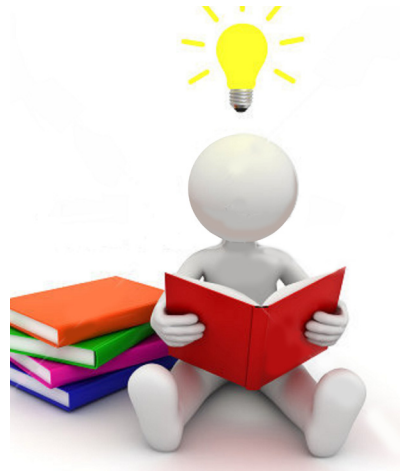
■ ارتفاع أثمان الكتب وغلاء أسعارها.

■ سوء الطباعة، وتدني مستوى الإخراج.

■ الشعور المتنامي لدى كثير من الطلاب

والدارسين بأن الهدف من الدراسة هو

الشهادات والحصول على الوظائف.



## ■ فن الاستمتاع بالقراءة

■ الكتب كالأشخاص، فيهم متفائل ومتشائم وفيهم مفراح

وكثيب، وكالفصول فيها شتاء وربيع، وصيف وخريف،

وكالنساء فيهن مليحة وقبيحة، فاختر الكتاب الممتع اللذيذ الذي يزيدك حبا في الحياة، وشوقاً

إلى الكفاح، ودافعاً إلى النجاح، وتعاطفاً مع الناس، وابتعد عن الكتاب الذي يغرق نفسك بالظلام

والسواد، ويملاً حسك بالأشباح، ويجعلك تكره الحياة والناس، وتيأس من النجاح والفلاح...

■ إذا كانت خلفيتك الأدبية واللغوية هزيلة، وقرأت نصاً رائعاً أو قصيدة جميلة، ولم تحط بكل تلك

الروعة، ولم تدرك أسرار كل ذلك الجمال، فاقراً لناقد رائع واضح قد شرح روعة ذلك النص،

وحلل جمال تلك القصيدة، فإن الناقد هنا يفض بكاراة النص للقارئ، فيتيح للقارئ الضعيف التولوج إلى النص، والاستمتاع به من الداخل بالكامل.

■ لكل إنسان جانب معين يتلذذ به في القراءة، ويجد فيه أصداء عالمه الخاص وأصداء تجاوبه الروحي، فاعرف نفسك وأعطاها ما يلذها، واختر لها ما يتجاوب مع أعماقها من روائع القراءات وبدائع الكتب، والناس يختلفون في هذا حسب اختلاف نفوسهم وأذواقهم وتجاربهم مع الحياة، عني شخصياً وعن كثير من أصدقائي المقربين فإننا نستمتع بقراءة السير الذاتية الصادقة الرائعة، لأنها قطعة من النفس، بل هي نفس صاحبها يهبها لك، ونستمتع بقراءة روائع الشعر الجميل، لأنه أجمل ما خلق الله في التعبير عن وجدان الإنسان، ونستمتع بقراءة تراجم العظماء بما تحدث من هزة نفسية، وقفزة للخيال وإعجاب بما فعله بشر مثلنا، كما نستمتع أيضاً بكتب الأقوال الخالدة لأنها حياة كاملة.

■ ضع بجانبك، في سيارتك وفي مقر عملك، وفي جيبك إن أمكن، وبقربك دائماً كتاباً جيداً تقرأ فيه في أوقات الانتظار.. كأن تنتظر في السيارة، أو تنتظر في عيادة طبيب، أو لدى حلاق، أو تجد

نفسك في مكان ما وليس أمامك عمل، سيكون هذا الكتاب طائفة تنقلك بسرعة من وحل الملل والسأم إلى واحة السحر والشوق، ومن حس التفاهة والبلادة إلى إحساس الحرية والانطلاق، ومن محاصرة الهواجس ودمدمة الوسواس إلى رحابة الخير والجمال.

■ الحرية من أثمر القيم التي يبحث عنها الإنسان، والقراءة تحقق لك الحرية المثالية فأنت تناقش فيما تشاء وتختار ما تريد، هذا من حيث الموضوع، أما من حيث الشكل فأنت حرة في إتمام القراءة أو قطعها، وفي اختيار أي وقت يناسبك أنت للإبحار معها، بعكس أي جليس آخر.

وإن المكتبة هي الجو المثالي للحرية. والمكتبة المنزلية هي أوسع غرف البيت - مهما كانت



مساحتها - وهي أكثرها تحقيقاً للحرية وللراحة بمعناها العميق الذي يتجاوز راحة الاستلقاء على سرير.

■ كل مؤلف له رائحة خاصة كما تتميز كل زهرة برائحتها الخاصة، ولكل مؤلف شخصية يفوح من خلالها العطر الجميل، وتتكامل قطراته المنعشة في أعماله الكاملة، فإذا أعجبك كتاب لمؤلف ولمس مكان الوجد في نفسك فاقرأ كتبه كلها، واقرأ عن حياته وسوف يكون صديقاً لك يثري .

■ الصبر على ما قد يصيبنا من ملل عند قراءة رواية عرف عنها أنها رائعة، أو البدء في قراءة كتاب ثري. إن الشهية للقراءة بعكس الشهية للطعام في الغالب، تبدأ الطعام وأنت جائع مقبل بحيث لا يمكن أن تكون اللقمة العاشرة بلذة اللقمة الأولى أبداً، القراءة بالعكس، لذة اللقمة الألف ألد من اللقمة الأولى لأننا كلما أبحرنا مع الرواية أو الكتاب دخلنا عوالمه الجميلة، أما البداية فهي في الغالب الطريق إلى تلك العوالم، والطريق يحتاج عبوره إلى صبر.

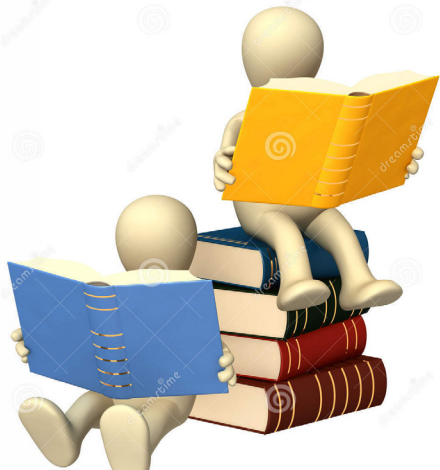
■ حبذا أن يكون صديقك من هواة القراءة فوجود إنسان عزيز من هذا النوع حولك يضاعف متعتك بالقراءة، لأنك حين تنهي قصة مذهشة أو تقرأ كتاباً رائعاً تقدمه لهذا العزيز بفرح، ثم

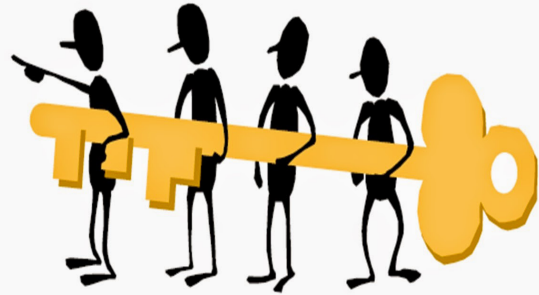
تتناقشان معاً حوله، إنك حين ترى منظراً رائعاً تود أن معك صديقاً يراه ويبادلك الإعجاب به.

■ إذا قرأت من الكتاب صفحات ولم يمتعك أو يشدك فمن الأفضل تركه إلى غيره، الوقت ضيق والكتب كثيرة.

اكتب ملاحظاتك على هوامش الكتاب إذا أحسست أنها ملاحظات هامة أو طريفة، إنك سوف تسعد بهذه الملاحظات حين تعود إلى هذا الكتاب فيما بعد..

ستعرف من خلال القراءة المتواصلة ما هو نوع الكتب التي تسعدك أكثر، فاشتر كلما وجدت منها ولو لم يكن لديك حالياً الوقت الكافي للقراءة، فمجرد وجودها عندك هو ( وعد دائم بالسعادة)





## ■ إستراتيجيات القراءة

### ■ القراءة المكثفة والمركزة :

تستعمل عند قراءة مادة تتطلب تركيزاً وانتباهاً لكل صغيرة وكبيرة.

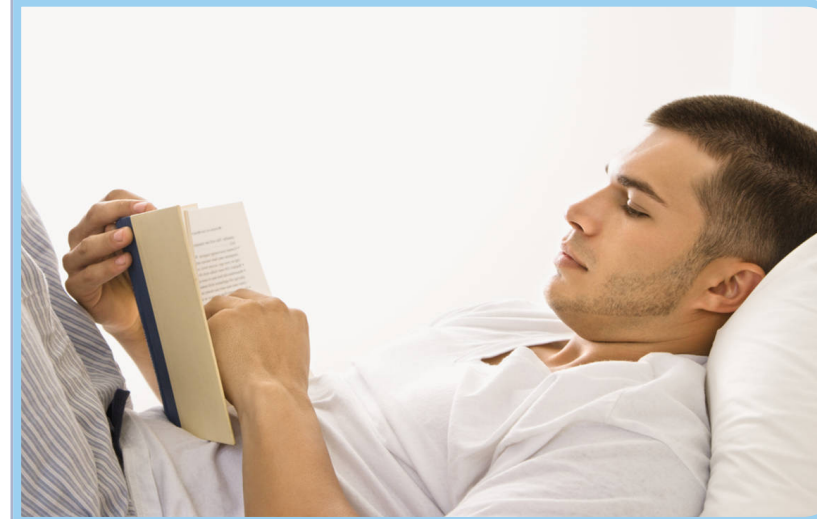
وتكون عند قراءة مادة للامتحان، أو من أجل معاينة اتفاقية ، أو قراءة ناقدة من أجل التقويم، أو اتخاذ قرار أو إصدار حكم.

### ■ قراءة التصفح :

وتهدف إلى الوصول لانطباع عام، أو تكوين فكرة حول المادة المقروءة، وهي قراءة سريعة تتطلب

■ الناس يختلفون في طريقة القراءة.. لكل شخص طريقة، شخصياً أفضل أن أتصفح الكتاب بسرعة أولاً، ما لم يكن رواية أو كتاباً ألف لكي يقرأ بانتظام، فإنني أنتقي من الفهرس ما يعجبني وأقرأ موضوعاً واحداً، وأعرف هل هو كتاب يستحق القراءة أم لا، فكأنه طبق ذقت منه ملعقة وهي تكفي للحكم على مدى جودته، فإن شددتني قراءته وإلا تركته إلى طبق الذ.

■ هناك كتب تستحق أن تقرأ أكثر من مرة، إنها كالوجه الجميل يزيدك حسناً كلما زدتته نظراً، وقد تكون القراءة الثانية أكثر متعة من الأولى. إن متابعة صحف معينة ( ورقية أو إلكترونية) كل صباح، والاعتياد عليها ومتابعة مجلة أو أكثر أسبوعياً مما يسعد الإنسان ويملاً وقته.



## القراءة وتنمية مهارات التفكير



مهارة خاصة. ينصح بقراءة التصفح قبل البدء بقراءة المادة بشكل مركز.

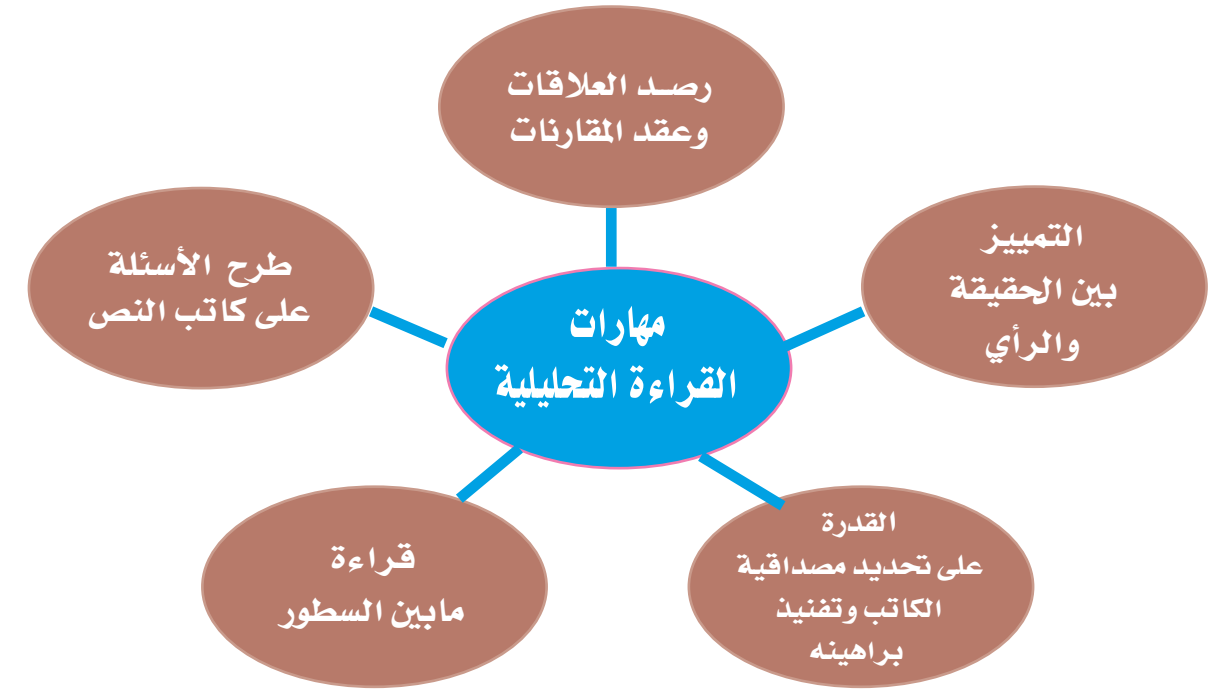
### ■ قراءة التمشيط :

وهي قراءة سريعة تهدف إلى الوصول لمعلومات

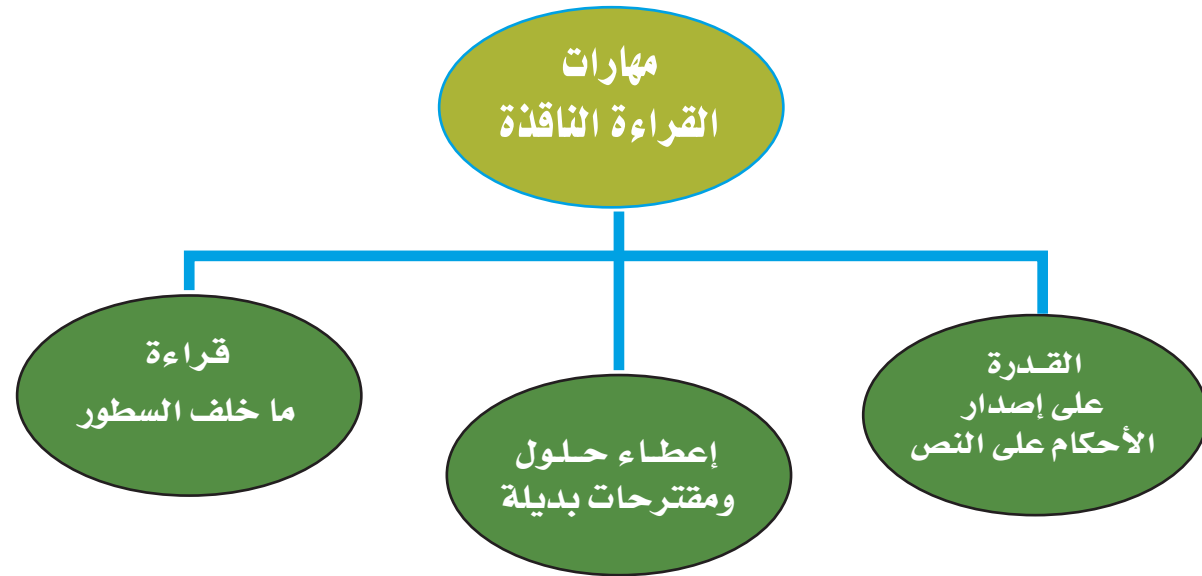
معينة، مثل: إجابة عن سؤال محدد، أو تعيين تاريخ أو رقم هاتف، و هي تتطلب تركيزاً عالياً.



## القراءة وتنمية مهارات التفكير



## القراءة وتنمية مهارات التفكير







## القراءة الناقدة

ويعرف الدكتور غازي مفلح (جامعة أم القرى) القراءة الناقدة بأنها<sup>(١)</sup>:

(نوع من أنواع القراءة يتطلب من القارئ امتلاك بعض مهارات الفهم كالتمييز والمقارنة، ومهارات التحليل كالاستنتاج، ومهارات التقويم كإبداء الرأي وإصدار الأحكام، وفق معايير الوضوح، والصحة، والدقة، والارتباط، والعمق، والاتساع والمنطق)

(١) . <http://raytalfekr.net/showthread.php?t=358>

والوضوح وضوح العبارة؛ فإذا كانت العبارة غامضة فإنّ تقويمها، والحكم عليها يصبح غاية في الصعوبة، أمّا الصحة فالمقصود بها الصحة العلمية للمعلومة التي تشتمل عليها العبارة وتعني دقة العبارة أن تكون ألفاظها مفصلة على قدر المعنى، من غير إيجاز مخل أو إطناب ممل. أمّا الارتباط فيقصد به العلاقة العضوية بين العبارات في المادة المقروءة والموضوع أو الفكرة الرئيسية فيها

ويقصد بالعمق تدعيم الآراء المطروحة بما تحتاج إليه من أدلة وحجج، فالحديث عن العمق في المادة المقروءة يعني البعد عن التبسيط والتسطح في معالجة الفكرة المطروحة. ويعني الاتساع شمولية المعالجة لمختلف الآراء ذات العلاقة بالمشكلة المطروحة .

ويقصد بالمنطق التنظيم والترابط والاتساق للأفكار بحيث يؤدي ذلك التنظيم إلى المعنى الواضح .

### ■ مهارات القراءة الناقدة :

"التمييز بين الحقيقة والرأي، اكتشاف التحيز، اكتشاف الادعاء، استنتاج أساليب الدعاية."

"فهم المعاني الضمنية، استخلاص النتائج من النصّ المقروء، إدراك العلاقات بين الأفكار، تحديد هدف الكاتب، التمييز بين الحقائق والآراء، تمييز الأفكار المرتبطة بالنص من غير

المرتبطة به".

هذه قائمة مهارات للقراءة الناقدة موزعة على ثلاثة مجالات:

### ■ مهارات التمييز والمقارنة :

- ١- تمييز الحقيقة من الرأي .
- ٢- تمييز التعبير المجازي من التعبير الحقيقي.
- ٣- تمييز الأفكار أو العبارات المرتبطة بالموضوع من الأفكار والعبارات غير المرتبطة به.
- ٤- المقارنة بين مادتين مقروءتين من حيث المضمون أو الأسلوب.

### ■ مهارات الاستنتاج :

- ٥- استنتاج الفكرة الرئيسية والفكر الثانويّة للمادّة المقروءة.

- ٦- استنتاج المغزى أو الهدف من المادّة المقروءة .

- ٧- استنتاج البيئة الزمانيّة أو البيئية المكانيّة للأحداث في المادّة المقروءة.

- ٨- استنتاج أسلوب الكاتب (علمي، أدبي، علمي متأدّب، خطابي).

- ٩- استنتاج الأسباب الكامنة وراء الأحداث في المادّة المقروءة.

- ١٠- استنتاج المعاني الضمنيّة في المادّة المقروءة.

### ■ مهارات الحكم والتقويم :

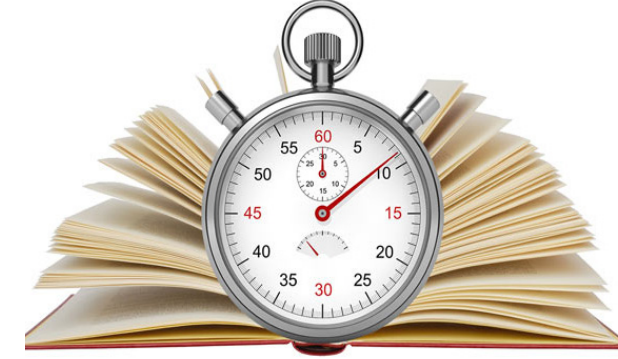
- ١١- تقويم المادّة المقروءة من حيث الاتّساق والبعد عن التناقض.
- ١٢- تقويم موضوعيّة الكاتب وبعده عن التحيز أو التحامل .
- ١٣- تقويم المادّة المقروءة من حيث خلوّها من المبالغة وأساليب الدعاية.



## ■ قياس سرعة القراءة:

إن المعدل الطبيعي لسرعة القراءة هو ( ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ) كلمة في الدقيقة. وقد أظهرت الأبحاث والدراسات العلمية أن الشخص العادي يستطيع أن يحدث تحسناً يتراوح من:

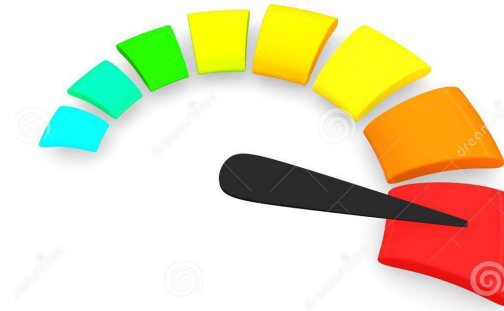
- ٥٠ / ١٠٠ إلى ١٠٠ / ١٠٠ في سرعته القرائية ، ويتحسن الفهم أيضاً.
- هل تريد معرفة سرعتك في القراءة ؟
- اقرأ قراءة صامتة لمدة خمس دقائق .
- قم بعد الكلمات .
- قسم مجموع الكلمات على خمسة.



## ■ القراءة السريعة لماذا؟

القراءة السريعة تساعدك للحصول على:

- قراءة أسرع
- تفكير أفضل
- تعلم أسرع وتحصيل أكثر
- تركيز أفضل
- توفير الوقت



## خطوات للقراءة السريعة

■ رَوْض نفسك على القراءة السريعة، واجبرها على ذلك وقاوم جميع الإيحاءات السلبية التي تدور في ذهنك عن القراءة السريعة، في البداية لن تفهم كل ما تقرأ، لكن بالتمرين ستتعلم بسرعة أن تلتقط الأفكار بطريقة خاطفة.

■ ابتعد عن القراءة كلمة كلمة، واقرأ جملة جملة، أو عبارات كاملة، ومن الخطأ أن تقرأ مثل الكثير من الناس الذين يقرأون كلمة كلمة، وحاول النظر إلى عدة كلمات بعينك في الوقت نفسه، بدلاً من النظر إلى كل كلمة بشكل منفرد، وثق أنك تستطيع فعل ذلك من خلال التدريب (أنت فقط درب عينيك).

■ عليك بالقراءة الصامتة وتجنب اللفظ بالكلمات، سواءً جهرياً أو بالصوت الداخلي، إن النطق الجهري أو الداخلي من أكبر المشكلات التي تبطئ من سرعة القراءة، وهذا النطق هو عبارة عن صدى يتردد في الذهن للكلمة التي نقرأها!

■ وللتغلب على هذه العادة ولمضاعفة سرعة القراءة، يجب النظر إلى الكلمات على أنها رموز تفهم بالنظر وليس بالقراءة.

■ تجنب عمليات النكوص والارتداد إلى الوراء (والنكوص هو رجوع العين إلى الوراء إلى كلمات وجمل وفقرات لا اعتقاد القارئ أنه لم يفهمها!). إن عملية النكوص هذه تكلف الكثير من الوقت، وهي غير ضرورية أبداً - وعملية النكوص لا علاقة لها بالفهم، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة.



## كيف تتجنب النكوص؟

- ١- ارغم نفسك بعدم الرجوع.
- ٢- قوي ثقتك بنفسك.
- ٣- ركز أكثر لتفهم المعنى من السياق وليس من معنى الكلمة.
- حرك اصبعك تحت السطور وبسرعة من اليمين إلى اليسار وهذا يساعد عينيك على الانتقال بسرعة ويمنعها من التوقف عند موضع معين في النص الذي تقرأه.
- تعايش مع المادة المقروءة، وهذا يعني التركيز التام ومحاولة الدخول في جو الفكرة وربط أجزائها ببعض، للوصول إلى الصورة النهائية للفهم الموضوع المقروء.
- اختبر نفسك من حين إلى آخر لترى مدى ما أحرزته من تقدم في سرعة القراءة، وذلك وفق الطريقة التي سبق أن ذكرناها سابقاً.

## عوامل مساعدة على القراءة السريعة

- مسح المادة المقروءة ( التصفح ) وهو عبارة عن التعرف على المادة قبل الشروع الفعلي في القراءة، وذلك يكون بقراءة فهرس الكتاب ومقدمة المؤلف ، والعناوين الرئيسية والفرعية، إن هذا يساعد القارئ في جعله أكثر راحة، وسرعة عند البدء بالقراءة لكونه ألف الموضوع.
- حدد مدة قراءتك للكتاب قبل الشروع فيه، فوجود عامل الضغط النفسي له أثر في رفع مستوى وسرعة القراءة .
- عود نفسك على الجلسة الصحيحة للقراءة وأن يكون الكرسي له مسند ظهر مستقيم، واعلم أن المسافة المثالية بين عينيك والنص من ( ٢٥-٣٥ ) سنتيمتر.
- اختر المكان المناسب للقراءة، فلا تقرأ مثلاً وأنت على السرير إلا كتب المتعة والتسلية، واحرص أن يكون مكان القراءة بعيداً عن الضوضاء وإزعاج الهاتف، كما أن نظافة المكان ودرجة





## ■ مشكلة الشرود الذهني أثناء القراءة

إن مشكلة الشرود مشكلة عامة تحدث لجميع الناس، لكنهم يختلفون في القدرة على التغلب عليه، فمنهم من يطول شروده، ومنهم من يقصر، ومنهم من ترد عليه خاطرة، ومنهم من تغزوه الخواطر وتقتحم عليه فكره!

### ■ أسباب الشرود الذهني.

- أسباب صحية • أسباب اجتماعية • أسباب نفسية. • الإجهاد الذهني.
- أسباب خارجية: (ازعاج - حر أو برد شديد - روائح كريهة - مكان غير مناسب).
- صعوبة المادة المقروءة.

حرارته أمران مهمان.

■ عليك بتحديد أهدافك من القراءة، وأسأل نفسك دائماً هل حققت هدفك من قراءة هذا الموضوع!

■ إذا كان في الكتاب صور أو خرائط أو رسومات فتأملها قبل القراءة!

■ حاول استرجاع ما قرأته من الذاكرة من دون النظر إلى النص، والقارئ الجيد لا بد أن تصل نسبة التذكر عنده إلى ٨٠٪ وأكثر.

■ خذ فترة من الراحة إذا أحست بالتعب من القراءة، والقراء يتفاوتون في التركيز، فهناك من يستطيع التركيز لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر أو أقل، بشكل عام فقد أثبتت الدراسات أن الإنسان الطبيعي تستمر فترة التركيز لديه لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين..

■ ثق بقدرتك على فهم المادة، معتمداً على حذف الكلمات غير المفهومة، مع عدم فقد المعنى العام للنص، وعود نفسك على التقاط الأفكار الرئيسية في النص.

■ كافئ نفسك عند تحقيق أهدافك، وذلك بالقيام بعمل محبوب إليك.

■ التدريب التدريب على أن تقرأ كل يوم ولمدة شهر بأسرع وقت ممكن.

## علاج الشرود الذهني

- الاستعانة بالله عزوجل، وتجديد التوبة والبعد عن المعاصي.
- حدد الهدف من قراءتك!
- إلقاء نظرة عامة على النص المقروء والنظر إلى العناوين الرئيسية والفرعية .
- استخدام القلم أثناء القراءة، إن كثرة التعليقات الموجودة على الكتاب تدل على تركيز صاحبه وتفاعله مع القراءة، ويمكن



- لك أن تكتب عناوين فرعية للنص الذي تقرأه، أو أن تكتب أسئلة، أو أن تعلق، والكتابة تكون على الهوامش العلوية أو الجانبية، وينبغي أن تكون التعليقات كأنها حوار بين القارئ والكاتب.
- استخدام الأقلام التوضيحية الملونة، فالعين ترتاح للألوان، فيمكنك مثلاً: أن تجعل اللون الأحمر للأشياء المهمة جداً، واللون الأخضر للأقل أهمية وهكذا، وهذا يساعد على معرفة الأولويات في القراءة والمذاكرة إذا ضاق الوقت، أو أراد القارئ أن يركز على أشياء معينة.
- التلخيص (التقاط الأفكار الرئيسية) وكتابتها في الهامش الجانبي أو السفلي، هذا يبقي القارئ متفاعلاً ومركزاً مع النص.
- استخدام الأسئلة الخمسة وهي ( من، ماذا، متى، أين، لماذا) فمثلاً: عند قراءة نص معين ضع رقم (١) على كل كلمة تجيب على مَنْ، ورقم (٢) على كل كلمة تجيب على ماذا، وكذلك الأمر في (٣) متى، و (٤) أين، و (٥) لماذا. وعندما تريد مراجعة النص وقراءته سريعاً انظر فقط إلى الأرقام. إن هذا العمل يساعد على زيادة التذكر والتركيز.
- ضع علامة استفهام على الفقرات غير الواضحة؟
- اكتب أسئلة متوقعة وترى أهميتها؟
- اكتب بعض العبارات مثل : ( فكرة جيدة ) ( أعد القراءة).



■ غير مكان قراءتك أثناء الإحساس بالضيق والملل.

■ نوع في قراءتك حتى لا تحس بالملل.

■ التكرار وهو من أهم الوسائل التي تساعد على الحفظ والتركيز، وترسيخ المعلومات في الذهن.

■ ربط المعلومة الجديدة مع معلومات أخرى لديك سبق أن عرفتتها، مثل: ربط دراسة معلومات فلكية

بما قرأته في القرآن الكريم عن الشمس

والقمر، والسماء والأرض، ومثل ربط

خريطة إيطاليا بشكل الحذاء، وأطلق

الخيال لتدريب ذاكرتك في المسائل

والفقرات التي لا تركز فيها، تخيل أنك

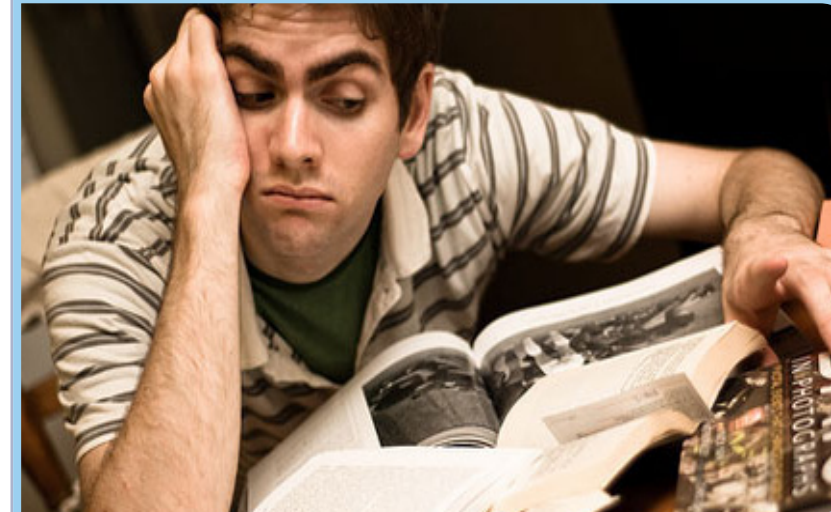
تركب طائرة مليئة بالأطفال المواليد

فقط! وتخيل أنك عندما تريد أن تنام

فإن السرير يأتي إليك ماشياً!

■ حافظ على صحتك، فالتغذية السليمة

وساعات النوم الكافية والصحة النفسية



مثل: راحة البال، السعادة الداخلية، الاطمئنان، هذا كله لن يأتي إلا بطاعة الله عز وجل والبعد عن

المعاصي.

■ اختر الوقت المناسب للقراءة، وابتعد عن القراءة بعد الإجهاد الذهني والإرهاك الجسدي، فإنها قليلة

النفعة شحيحة الفائدة، وعليك بالقراءة بعد الراحة، فإنها أكثر فائدة وأعمق أثراً.

■ اختر المكان المناسب للقراءة، وأهم مواصفاته ( الهدوء، التهوية الجيدة الإضاءة الكافية... ولا تنس

الجلسة الصحيحة أيضاً).

■ خذ قسطاً من الراحة أثناء الشعور بالتعب.

■ ارفع صوتك أثناء القراءة فله عدة مزايا منها: أنه أرسخ في الذهن و يطرد النوم..

■ ناقش الموضوعات التي قرأتها مع زميل لك، وتحدث معه عن أبرز الأفكار التي أمكنك التقاطها،

ودعه يطرح عليك بعض الأسئلة!

■ احذر الإيحاءات السلبية، كأن تقول هذه المادة صعبة ومهما قرأت لن أفهم! بل ثق بنفسك وحاول وقل

: هذا الموضوع لن أتركه حتى أفهمه!



## تدريبات تقوية التركيز الذهني وتطوير الذاكرة.

- اختر موضوعاً تحبه، وأرغم نفسك على التفكير فيه وحده فقط لمدة ربع ساعة، وحاول يومياً على الأقل أن تحفظ فيه شيئاً جديداً ( آية، حديث، حكم، أبيات شعرية، قصص معبرة). فإن الذاكرة إذا قويت في جانب فإنها يمكن أن تقوى في جانب آخر.
- أنظر إلى صورة في مجلة أو كتاب وركز لفترة دقيقة مثلاً، ثم اصرف نظرك عنها ثم انظر كم التقطت منها وكم فاتك، أو دع زميلك يطرح عليك بعض الأسئلة وهكذا... ويكون هذا التمرين يومياً ولمدة ثلاثة أسابيع.
- أنظر إلى طريقك المعتاد الذي تمشيه أو تقطعه من البيت إلى مكان عملك، وبالعكس حاول أن تتذكره نقطة

نقطة وبجميع تفاصيله، فهذا التمرين يزيد ويقوى التركيز الذهني، وهو تدريب رائع لخلايا الذهن.

■ قف بشكل يومي أمام رفوف مكتبك، أو أمام غرفة نومك، أو أمام مكان فيه أشياء متعددة ثم انظر إلى الأشياء بسرعة بعد ذلك، انصرف واكتب على ورقة جميع الأشياء الموجودة التي رأيته!

■ حول ما تريد أن تركز عليه إلى قصة! فمثلاً خذ هذا التمرين وحاول تذكر هذه الكلمات، هل تستطيع تذكرها؟ ( سمكة، ورقة شجر، آلة كاتبة، قبة،

وردة أسلاك، كرسي، لؤلؤ، شباك، نهر).  
بقليل من الخيال يمكنك أن تقول القصة التالية:  
( السمكة تكتب على ورقة شجر بألة كاتبة وتلبس قبة، وفوقها وردة حمراء فرعها ينمو فيه الأسلاك بدل الشوك، وتجلس على كرسي وأمامها تفاع من اللؤلؤ، وشباك غرفتها يطل على نهر جميل).

■ مارس تمرينات الاسترخاء السهلة، مثل:  
عملية التنفس التي تبدأ بالشهيق ( من ٥ إلى ١٠ ) ثم تمسك النفس لمدة خمس ثوان، وتكرر







متأمل	مقامر	متأمل	متناقل	متكامل	مقاتل
الابتهاج	الابتهاج	الابتهاج	الانتصار	الابتهاج	الإقبال
استفسار	استنكار	استقبال	استفسار	انتصار	استكبار
استقامة	استعانة	استماتة	استكانة	استهانة	استقامة
المعاهدات	المعدودات	المعاهدات	الفكاهات	المناشدات	المقاتلات
ترويح	ترويح	تصريح	تجريح	تصحيح	تسريح
القهوة	الفتوة	القبلة	القلة	القابلة	الفتحة
الاشتباك	الانتهاك	الابتهاج	الإشهار	الاشتباك	الاشتراك
مستطيل	مستقيم	مستطرد	مستطير	مستفيد	مستطيل
برهان	بركان	برجاء	برهن	برهان	يرهن
الصلابة	الصلابة	الصبابة	الصرامة	السلامة	الصلابة
المشاهدون	المسلمون	المؤمنون	الساهدون	المشاهدون	المشاهدون

دقيقة ( ) ثانية ( )

سريع	صريع	مريع	سريع	سميع	صريح
متأسف	متعسف	متأسف	متأثر	متفلسف	متأسف
مستريح	مستريح	مستقيم	مستطيل	مستريح	مريح
استقامة	استطالة	استقالة	استقامة	استمارة	استشارة
استبيان	استئناف	بيان	استقبال	اطمئنان	استبيان
مقالات	مقولات	مسوغات	معلومات	مقالات	مثاليات
الشرفة	الشرطة	الشرفة	الغوظة	الشوكة	الشربة
منصورة	مقهورة	مذكورة	منصورة	متصورة	قصوره
يراع	شراع	يراع	يريع	ذراع	مشاع
مستقر	مستمر	مفتقر	منشطر	ستأثر	مستقر
مبروك	متروك	مبروم	مبروك	مبروك	مبرور
تنافس	متعاسف	متنافر	متقارب	متنافس	متأسف

دقيقة ( ) ثانية ( )

### ﴿ المراجع ﴾

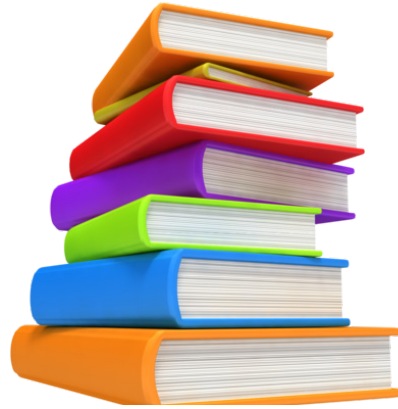
١. توني بوزان : القراءة السريعة، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، ٢٠٠٤م.
٢. جير هارد: القراءة السريعة المهنية، مكتبة العبيكان، الطبعة الأولى ١٤٢٥هـ.
٣. حسن عبد الهادي: القراءة ( طبيعتها، ومناشطها، وتنمية مهاراتها) المكتب العربي الطبعة الأولى (بدون تاريخ).
٤. خيرى المغازي عجاج: صعوبات القراءة والفهم القرائي، دار عمار، الطبعة الأولى، ٢٠٠٦م.
٥. راشد الشعلان: حب القراءة، دار الم قرن الطبعة الرابعة، ٢٠٠٤م.

النعمة	النعمة	النعمة	المتعة	العفة	النسمة
متنافس	متقاعس	متنافر	متقارب	متنافس	متأسف
المستقيم	المستفيد	المستأثر	المستطير	المستفهم	المستقيم
السيارة	السيارة	السيجارة	الطائرة	السنارة	الصفارة
حرارة	حدادة	حرارة	مرارة	حرارة	جزارة
الصلابة	الصلابة	الصبابة	الصرامة	السلامة	الصلابة
استفسار	استنكار	استقبال	استفسار	انتصار	استكبار
عنيد	عتيد	عنيد	عربيد	عميل	عميل
استهوى	استعدى	استهان	استبقى	استهوى	استلقى
مقام	يقام	مقال	عقال	مرام	مدام
بليغ	بقيع	بليغ	بليد	بييع	يطيع

دقيقة ( ) ثانية ( )

٦. ساجد العبدلي: القراءة الذكية، دار الإبداع الفكري، الطبعة الأولى، ٢٠٠٦م.
٧. سام هوزن : التركيز، دار المعرفة الطبعة الثانية، ١٤٢٣هـ.
٨. ستيف موديل: القراءة السريعة، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م.
٩. عبد الكريم بكار: القراءة المثمرة، دار القلم ، الطبعة الأولى، ١٤٢٨هـ.
١٠. عبدالله الجعيثن: فن الاستمتاع بالحياة، الشركة الوطنية للتوزيع، الطبعة الأولى، ١٤١٥هـ.
١١. محمد المنجد: كيف تقرأ كتاباً، دار الوطن، الطبعة الأولى، ١٤١٦هـ.
١٢. محمد الغازي الطيب: فن القراءة، دار الأندلس الخضراء، الطبعة الأولى، ١٩٩٨م.

١٣. محمد حبيب الله: أسس القراءة وفهم المقروء، دار عمار الطبعة الأولى، ١٩٩٦م.
١٤. مورتيمر أدلر: الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، ١٤١٦هـ.
١٥. هاشم فرحات: قالوا في الكتاب، مكتبة عبد العزيز العامة، الطبعة الأولى، ١٤٢٣هـ.



## الفهرس

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
مقدمة .....	٥	أهداف الكتاب .....	٧
المحاور .....	١١	القصاء السريعة لماذا ؟ .....	٤٠
أقوال العلماء وحكماء تحفز على القصاء .....	١٢	قياس سرعة القصاء .....	٤١
لماذا نقرأ .....	١٩	خطوات القصاء السريعة .....	٤٢
القصاء وتطوير الذات .....	٢١	عوامل مساعدة على القصاء السريعة .....	٤٥
لماذا هجر الناس القصاء .....	٢٣	مشكلة الشرود الذهني أثناء القصاء، الأسباب و العلاج .....	٤٧
فن الاستمتاع بالقراءة .....	٢٥	تدريبات على تقوية التركيز الذهني .....	٥٢
إستراتيجيات القصاء .....	٣١	تدريبات على القصاء السريعة .....	٥٥
القصاء وتنمية مهارات التفكير .....	٣٣	المراجع .....	٦٠



الكتب قارورة  
تحفظ خلاصة  
العقل البشري