

دورة القراءة السريعة



خالد السلطان

الألوكة
www.alukah.net

دورة القراءة السريعة



للمدرب / خالد السلطان

مفهوم القراءة



فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

اقْرَأْ

بِاسْمِ رَبِّكَ
الَّذِي خَلَقَ



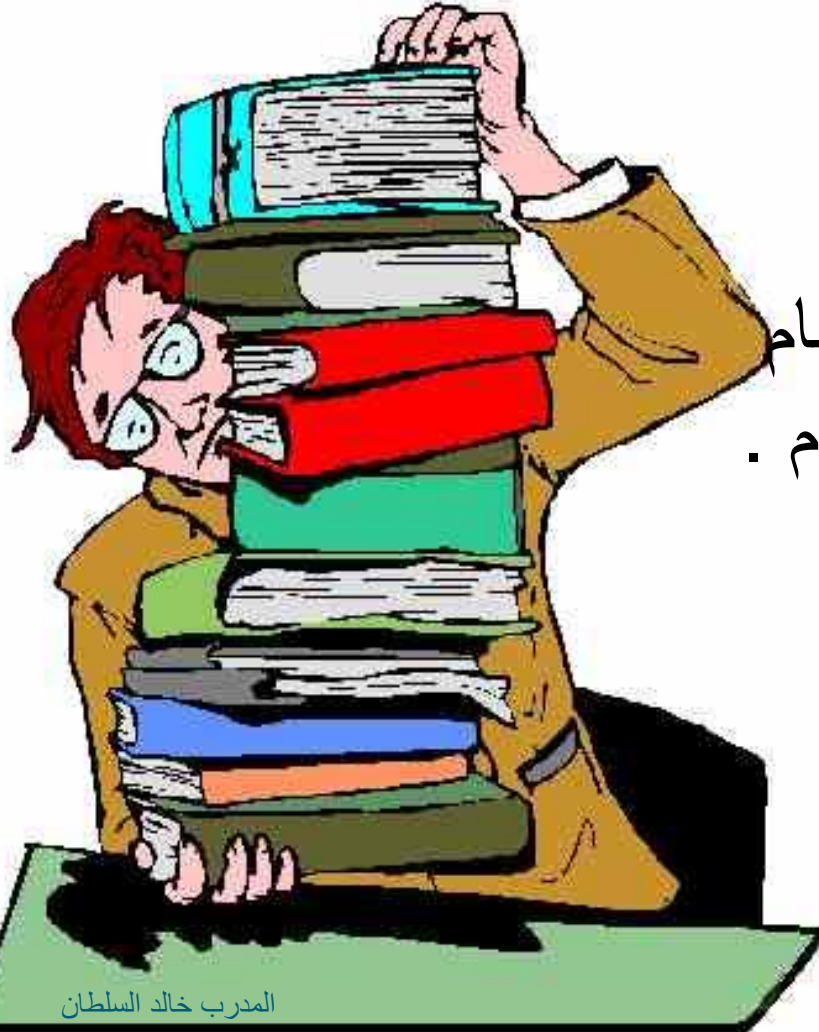
القرأة منهاج حياة



لماذا نحتاج أن نقرأ بسرعة

- تصدر أكثر من ١٠٠٠٠ مجلة في الولايات المتحدة وحدها .
- في كل دقيقة ٣٠٠ مقالة علمية .
- تصدر ٧٠٠٠ دراسة علمية يومياً في العالم .
- يصدر خمسون ألف كتاب في الولايات المتحدة في كل عام .
- صدرت في الخمسين سنة الماضية كمية من المعلومات تفوق ما صدر في الخمسة آلاف السنة الماضية .
- كمية المعلومات المتوفرة في الكرة الأرضية تتضاعف كل خمس سنوات .
- نحو ٩٠% من جميع المعارف العلمية قد تم استحداثه بالكامل في العقود الثلاثة الأخيرة .

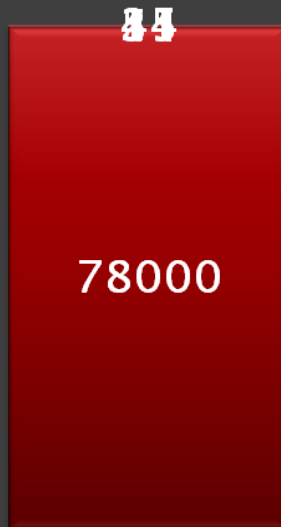
القراءة في أمريكا



- ٢٥ % يقرؤون كتاباً كل شهر .
- ٥٠ % يقرؤون كتاباً كل عام .
- ٦٥ % يقرؤون مجلة أسبوعية بانتظام .
- ٨٠ % يقرؤون صحيفة يومياً بانتظام .

العلاقة بين التطور للأمم والقراءة

معدل طباعة الكتب الجديدة في الدول المتقدمة سنوياً



ألمانيا

37500

اليابان

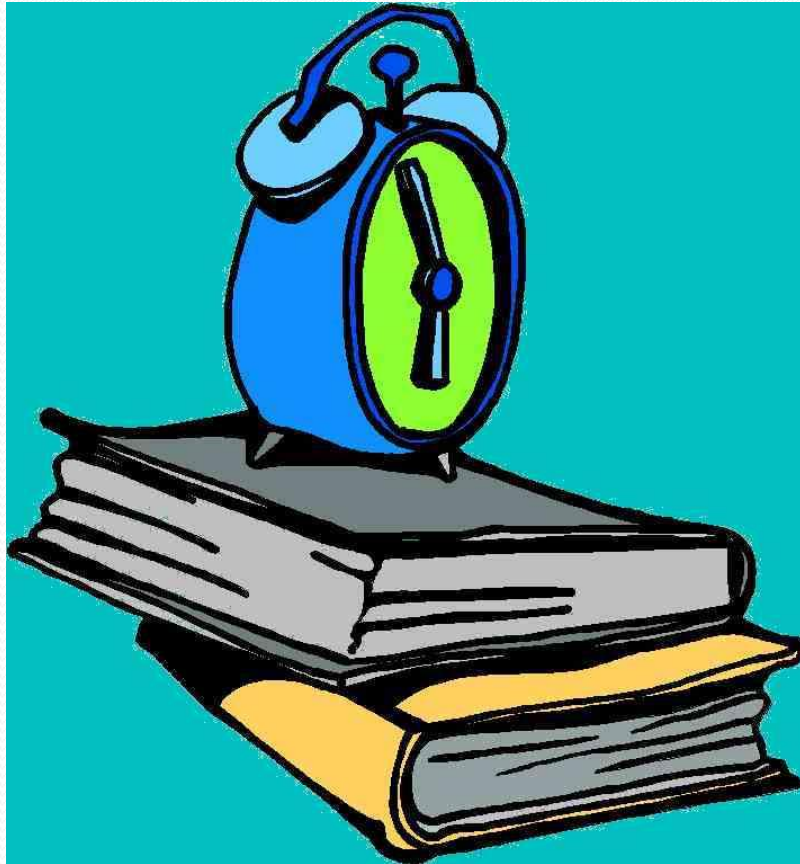
17500

أمريكا

- معدل التعلم للقراءة السريعة هي ١٥٠٠ كلمة
- قدرة الدماغ علي قراءة في الدقيقة الواحدة هي ثلاثين الف كلمة.



القراءة السريعة الممتعة



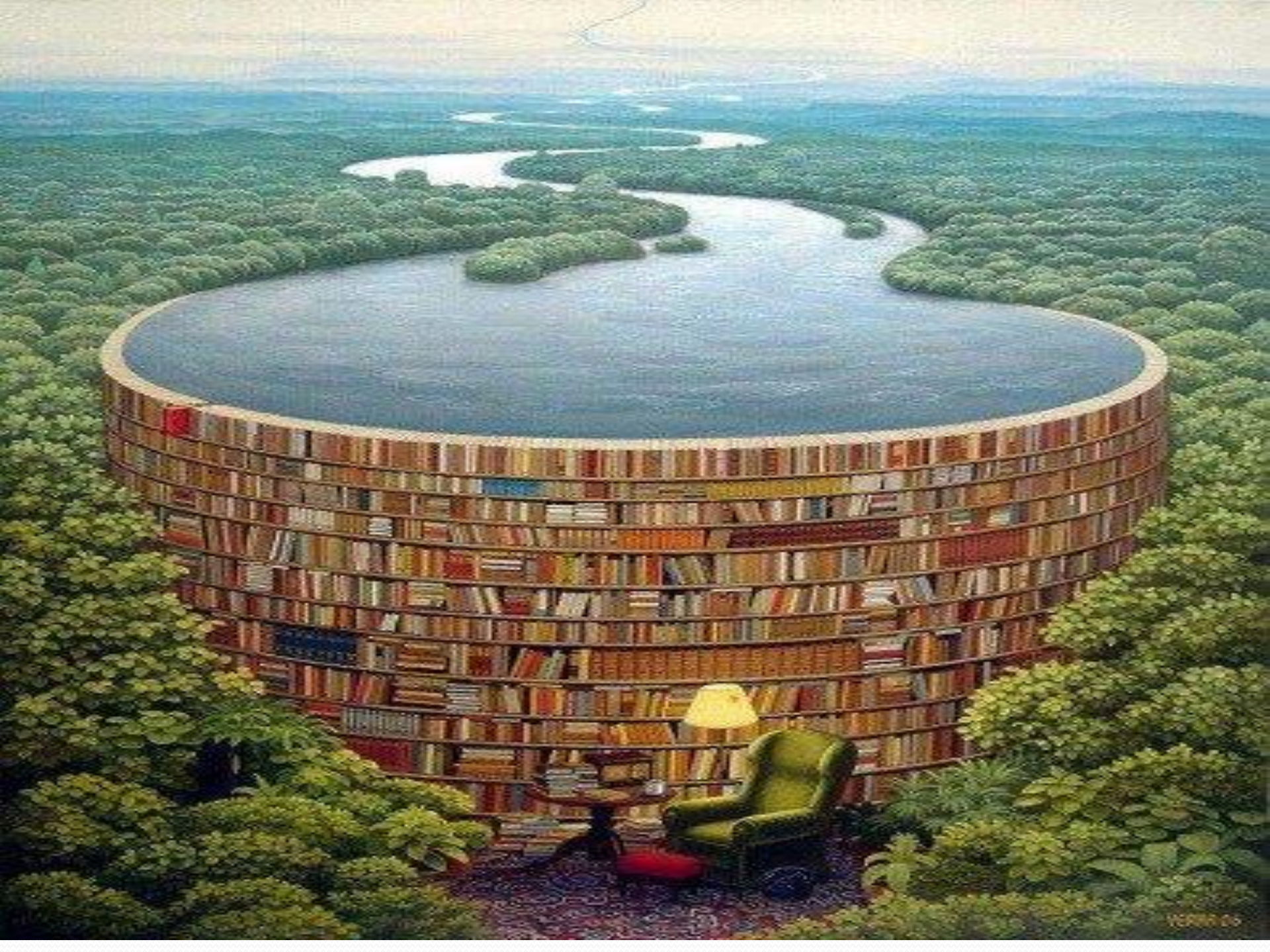
عدد الكلمات في اي سطر * عدد
السطور = اجمالي عدد الكلمات
المقرؤه

حدد وقت بداية القراءة والنهاية لمعرفة السرعة

اختبار القراءة السريعة



القراءة السريعة ممكنة
وهي توفر الوقت وتزيد الاستيعاب



لماذا يجب أن تنمي مهارات القراءة لديك؟

- (1) القراءة تنمي ثقتي بنفسي.
- (2) القراءة تجعلني أكثر كفاءة في إنجاز أعمالي.
- (3) القراءة تجعل قراراتي أكثر فاعلية.
- (4) القراءة تزيد من فرص ترقيتي في مجال عملي.
- (5) القراءة تجعلني أكثر ثباتاً في مواجهة الأزمات والضغوط.
- (6) القراءة تزيد من فهمي وإدراكي للأمور.
- (7) القراءة تجعلني عضواً بارزاً وفعالاً في فريق عملي.
- (8) القراءة تجعلني لبقاً في محادثة الآخرين.
- (9) القراءة تجعلني أكثر دقة وذكاءً وبديهة.
- (10) القراءة تزيد من قدرتي على تحمل المسؤولية.

مستوى

القراءة

المهارات الأساسية

القراءة الآلية

تمييز الرموز البصرية - صحة قراءة الكلمة - القراءة المتصلة للجميل وال فقرات والنصوص

القراءة

الحرفية

التعرف على معاني المفردات - تحديد التفاصيل وتذكرها - التعرف على الأفكار المصرح بها
في النص - فهم تنظيم النص وبناءه - اتباع التعليمات

إدراك أثر السياق في تغيير مدلول الجملة . التعرف على ظلال الكلمة . استنتاج الأفكار غير المصرح بها . استخلاص نتائج . تتبع الجزئيات للوصول إلى حكم لم يصرح به . فهم الأهداف الحقيقية غير المصرح بها . التنبؤ بالأحداث . التعميم . التعرف على وجهة نظر الكاتب . تفسير مشاعر وتحليل شخصيات . التعرف على شخصية الكاتب وبيئته .

القراءة
التفسيرية

تمييز مدى الدقة العلمية . التمييز بين الحقيقة والرأي والخيال . التعرف على أساليب الدعاية . حل مشكلات مشابهة اعتماداً على المقروء

القراءة
الإبداعية
الناقدة

نوع القراءة	هدفها	موادها
قراءة مركزة	الاستعداد للاختبار . تقديم محاضرة . التمكن من مادة كتاب . إصدار حكم . اتخاذ قرار ...	المقررات الدراسية . الاتفاقيات والعقود . الوثائق ..
قراءة تثقيفية	المتعة . اكتساب المعرفة . المتابعة . قضاء الوقت ...	صحف / مجلات / كتب / قصص / شعر ..
قراءة تصفح	الاقتناء . أخذ فكرة سريعة أو انطباع عام . إبداء رأي سريع ..	الكتب . المجلات . كتابات الأصدقاء ..
قراءة تمهيط	البحث عن : إجابة سؤال / معنى مفردة / رقم هاتف / تاريخ معين ..	المعاجم . الأدلة . الموسوعات ...

المشكلات الست للقراءة

١. القراءة كلمة بكلمة

٢. نقص التركيز

٣. النطق الصامت (صوتك الداخلي)

٤. عدم كفاية المفردات

٥. التراجع بوعي أو بدون وعي

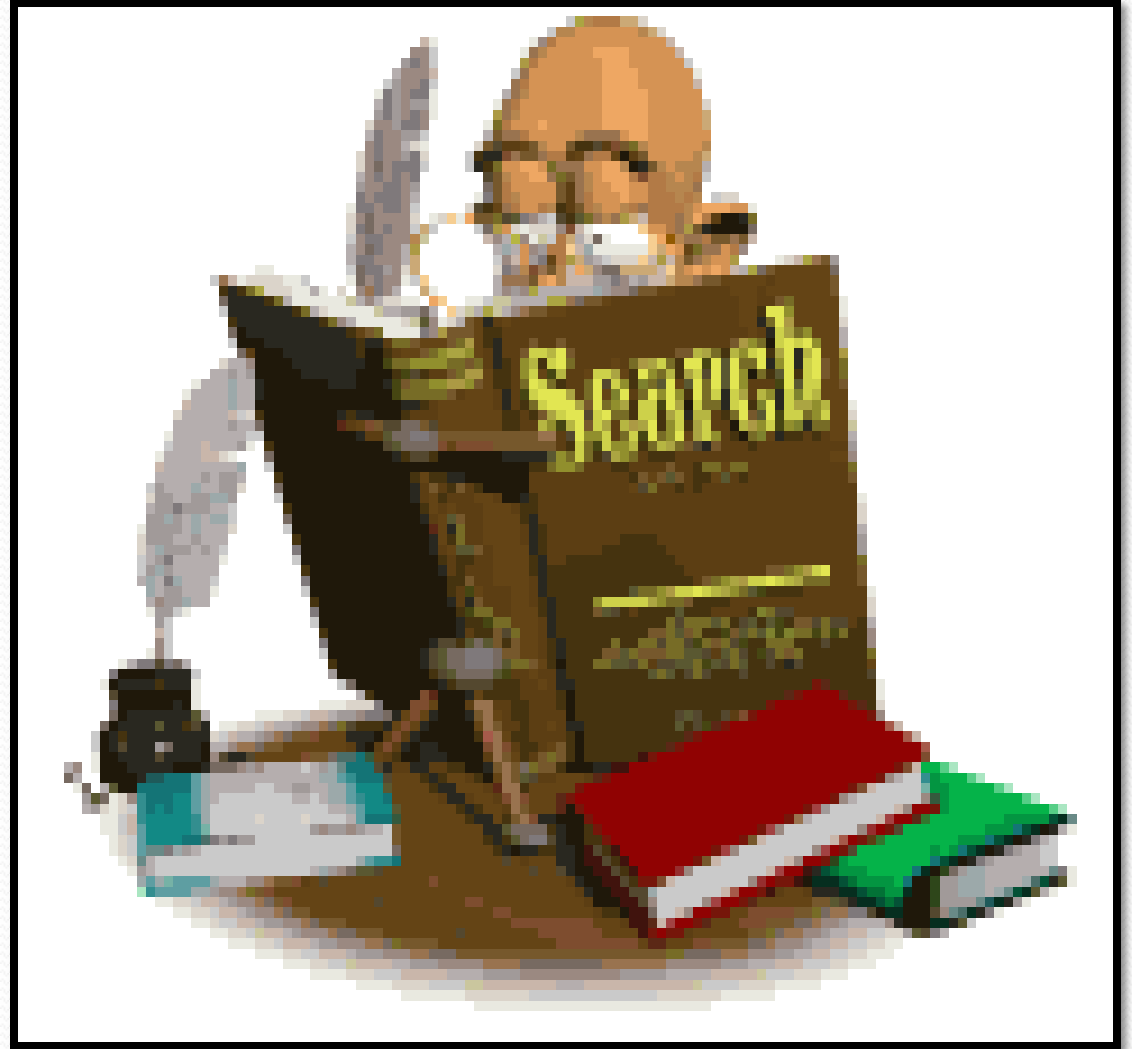
٦. بطء الانتقال من سطر إلى آخر



مشكلات القراءة

- الارهاق والتعب
- الكسل و الملل
- التحليل و النقد
- الدافعية
- الوقت
- الاحتفاظ و التذكر
- تدوين ملاحظات
- الخوف
- الرؤية
- المفردات
- الفهم
- الكم
- القراءة بصوت
- التراجع

المبادئ الأساسية للقراءة السريعة



١ - القناعة

● أنت ما تعتقده عن نفسك .

٢ - الظروف المثلى للقراءة

- استقامة الظهر . ستعتاد عليها مع الأيام .

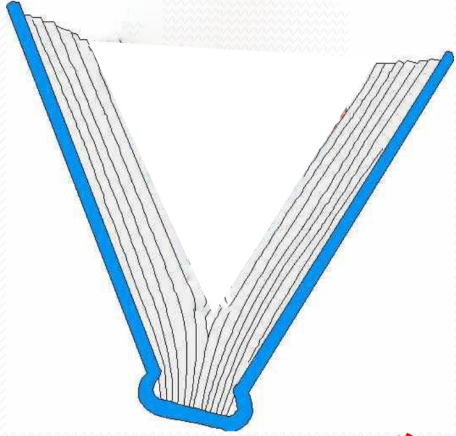
- لا للاسترخاء الخامل .

- وضع الكتاب بزاوية ٤٥ درجة أو أكثر بالنسبة للطاولة (ضبط الزاوية البصرية بوضعية دائمة ومستقرة ومريحة) .

- لن تتعلم القراءة السريعة في الفراش (وضعية استرخاء) .

- استخدام إصبع السبابة أو الكف (للتخلص من التراجع) .

- التوسط في الإنارة - التهوية - درجة الحرارة (حسب الحاجة والقابلية - تختلف من شخص لآخر) .



٣ - الحالة النفسية المثلى للقراءة

- الانطلاق بالقراءة السريعة بعد تفرغ النفس والجسد من الشحنات السلبية ، والأحقاد ، والمشاكل الدنيوية اليومية ، وهذا عمل تكاملي (عقلي / جسدي

٤ - التعامل مع الكتاب

- تليين الكتاب مادياً حتى يسهل فتحه وثنيته وتقليبيه بسرعة .

- وضع الكتاب بزاوية ٤٥ درجة .

- تقليب صفحات الكتاب بوضعية نهاية الصفحة قيد القراءة



٥- التعامل مع المعلومات في الكتاب

- الألفة مع الكتاب ومع موضوعه (مشكلة الكل والجزء ، أيهما أولاً) .
 - تحديد الهدف من الكتاب : أهمل المعلومات التي لا تتعلق بالهدف ولا تقلق فاليوم ليس دورها .
 - تحويل عنوان الكتاب والعناوين والأفكار الرئيسة إلى أسئلة .
 - الابداع بالحدس لاستكمال النقص في المعلومات .
- ” الحدس هو النور الإلهي ” ديكارت

٦- استثمار تمارين التذكر (الحفظ والاسترجاع

- الخارطة الذهنية .
- الربط (بصور أو بأحداث راسخة في الذهن أو بقصة)
- تحويل إلى أسئلة .
- النهايات المفتوحة .
- ترسيخ المعلومات بالتخيل .
- التقييم والمقارنة (النقد البناء) .
- تعليم الفكرة (مبدأ الإنفاق) .

التصفح في دقيقة

- المؤلف
- العنوان
- الغلاف الامامي والخلفي
- المحتويات
- المقدمة
- الخاتمة
- المراجع
- الفهرس
- الكتاب

قال الحافظ ابو اسماعيل
الانصاري "المحدث يجب
ان يكون: سريع المشي،
سريع الكتابة، سريع
القراءة" المدرّب خالد السلطان



SQ3R

(Survey) استطلع

(Question) واسأل

(Read) وأقرأ

(Recite) واستذكر

(Review) وراجع



الخطوة
الأولى

القراءة
بالعين

إلغاء تحريك الشفاه والقراءة بصوت غير مسموع .

إلغاء الصوت الداخلي

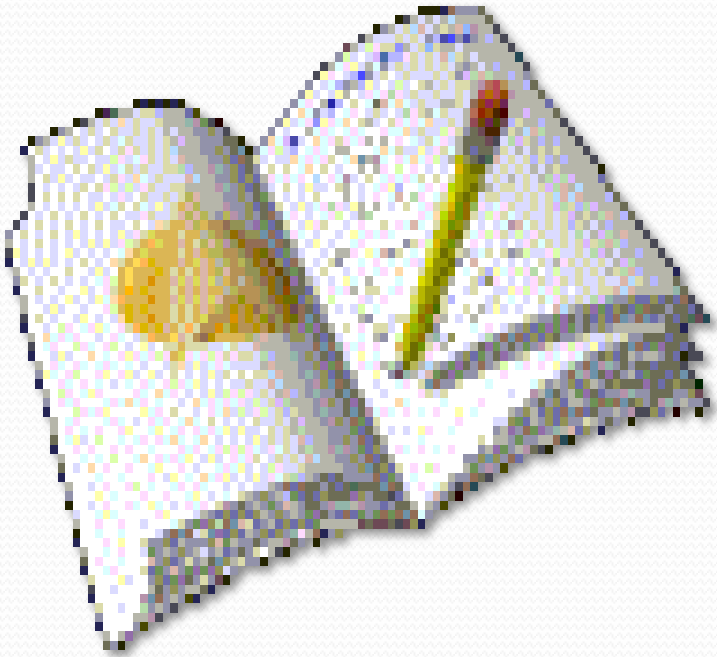
الخطوة
الثانية

٢- فهم الكلمة المكتوبة .



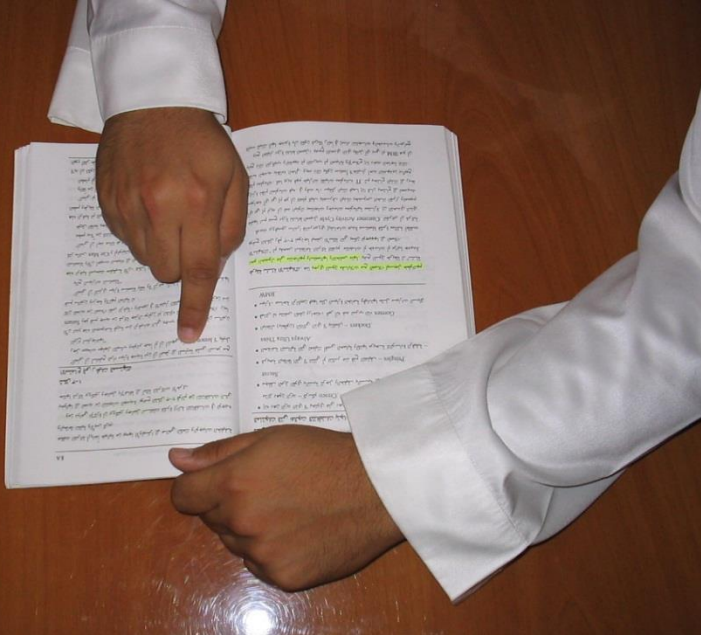
الخطوة الثالثة

● تحريك الإصبع قبل حركه العين



الخطوة الرابعة

ضع الأصبع في أول السطر



الخطوة الخامسة

قراءة كلمتين في وقت واحد



اكتئاب خوف سوء معاملة الملل الإحباط
وكثرة المشاكل يأس شرود ذهني تبعية
وإمعية عدم الإنتاجية كثرة مسؤوليات
ديون أزمات تردد حيرة ضياع تكرار
الفشل ضعف شخصية شكوك أوهام
أمراض



نام

دار

نظم

ردد

الخطوة السادسة

قراءة ٣ كلمات
مرة واحدة بالنظر
إلى أعلى
الكلمات قليلا



تعني قراءة ثلاث كلمات زيادة السرعة بنسبة ٣٠٠%

- ❖ ذكاء البصري مكاني
- ❖ ذكاء المنطقي (رياضي)
- ❖ ذكاء حركي رياضي
- ❖ ذكاء شخصي ذاتي
- ❖ ذكاء اجتماعي عاطفي
- ❖ ذكاء بيئي طبيعي
- ❖ ذكاء سمعي موسيقي
- ❖ ذكاء لغوي كلامي

الخطوة السابعة



الخطوة الثامنة

● قراءة سطر كامل في وقت واحد



إذا عاش في جوّ من الكراهية ، تعلّم العدوانية.

١ . إذا عاش الطفل في جوٍّ من الانتقاد الدائم ، تعودّ الرفض العنيد .

٢ . إذا عاش في جوٍّ من الكراهية ، تعلّم العدوانية .

٣ . إذا عاش في جوٍّ من السخرية ، مال إلى الخوف والعزلة والانطواء .

٤ . إذا عاش في جوٍّ من التعيير ، نمت فيه عقدة التقصير .

٥ . إذا عاش في جوٍّ من التسامح ، تعودّ الصبر وطول البال .



تمرین

حصان	مكتبة	تلفزيون	كتاب
اسلام	إذاعة	سمك	طاولة
صابونة	زهرة	نهر	طائرة
سجن	أسد	قلم	جامعة
مسمار	برميل	سيارة	بحر

سوار
عرفات
خاتم
دينار
بصل

برتقالة
حجا
شمسية
برميل
قرأ

قراءة سطرين مع بعض

- 2- يؤدي الضغط النفسي إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن

الواقع، بل يجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده
منهج التفكير والتحليل، فتراه يناقش موضوعًا مألوفًا

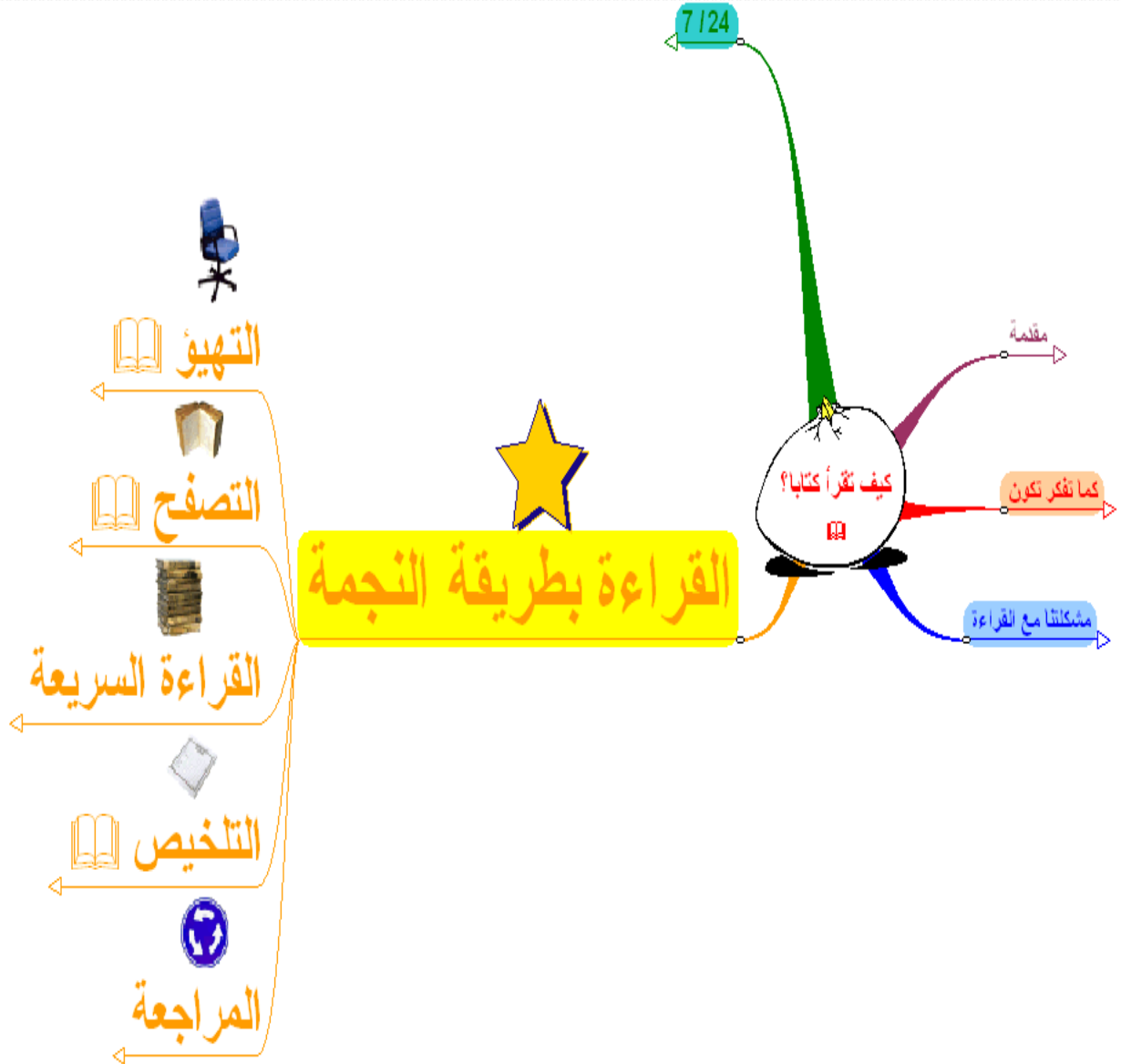
فلسفية غامضة، أو تفسيرات شاذة لا يقبلها العقلاء والأسوياء.



الخطوة العاشرة

● قراءة ثلاث اسطر مع بعض

قال ابن القيم "مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والافكار فإنها توجب التصورات والتصورات تفرض وقوع الفعل وكثرة تكراره تعطي العادة فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار وفسادها بفسادها"



القراءة الطويلة

وعند النظر إلى الكلمات المؤشرة ككلمات مفتاحية في النص
بشكل منفصل، فإن الإحساس بالمرور على القطعة وإعادة بنائها
مرة أخرى يبدأ بالتكون:

الأطفال

المشاعر

تعبير وجوههم

عالمية

مدى أوضاع

بالتجارب المعينة

معرفة الأشخاص

هويته

للأفراد الآخرين

يميز

الشهر العاشر

التعاطف

المساعدة

المرأة

سييتسلي

السنة الثانية

مرتبكين

إسمه الخاص

المعايير



التقنيات الداعمة للقراءة السريعة والتصويرية



الأصابع ، القلم الخ
الكمبيوتر
الانترنت
البرامج
التمارين

تقوية القدرة على التركيز



توسيع الساحة البصرية ومجال الرؤيا

- لا تركّز على نقطة واحدة .
- النظر إلى الزوايا الأربع في الورقة + النظرة الواسعة في الفراغ + فتح اليدين ومتابعة الأصابع .

تمرين انزلاق النظر على حدي الورقة

- نستخدم لذلك ورقة فارغة حتى من خطوط التسطير .
- ينفذ التمرين على عدة مقاسات من الورق .
- ينفذ لمدة عشر دقائق / بثلاث مرات يومياً .

القراءة التصويرية

قراءة قطعة كاملة



الخطوة الأولى - الإعداد

- تحضير الكتاب للقراءة .
- تحديد الهدف من القراءة بوضوح
- الدخول في حالة التعلم المثالية .

الخطوة الثانية - النظرة الشاملة

- القراءة الأولية .
- التعرف على الكلمات الرئيسية والمصطلحات المتصلة بالموضوع المنتمى إليه ، وبالمعارف السابقة ، وبالهدف المحدد .

الخطوة الثالثة - تصوير الكتاب

- تذكر الهدف بدقة .
- الدخول في حالة التعلم السريع
- (تهيئة نفسية تعزز نشاط الدماغ) .
- البدء بالاسترخاء .
- تأكد من صرف العقل الواعي .
- إعطاء الرسائل الإيجابية .
- البدء بالتصوير
- المحافظة على إيقاع ثابت .

الخطوة الرابع - التنشيط

- المعاينة اللاحقة مع إجراء الخريطة الذهنية .
- تحفيز العقل بالأسئلة .
- القراءة للمحية المركزة .
- القراءة القافزة .
- الاستمرار في إثراء الخريطة الذهنية (استخدام الرموز)



الخطوة الخامسة - القراءة المتسارعة

- قراءة لمحبة مركزة بالنسبة للمعلومات التي تتسم بالبساطة
- القراءة بسرعة التصوير بالنسبة للأقسام غير المهمة
- القراءة بسرعة أقل عند ورود معلومات جديدة متعلقة بالهدف .
- القراءة بتأني عند ورود معلومات مهمة ومعقدة أو صعبة .
- القراءة بتأني عند إدراك أهمية فقرة تتعلق بهدفك المنشود.

اللقطات السريعة (الفلاشات)

- ينفذ التمرين في كتاب أو أثناء مشاهدة التلفاز أو في الخارج



f.-المدرّب / خالد السلطان

abuwillla@gmail.com

Petroleum roses
بكتولاميا الورود

المدرّب خالد السلطان