



المركز للتنمية والتطوير

تقدم

دورة القراءة للمدرب

الأستاذ/ مسعد السخاوي

إخراج أ/ زهور بارحيم





أمة اقرأ لا تقرأ



اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3)
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5) سورة العلق



كيفه نجلها نمط حياة



بمجرد أن تتعلم القراءة ستكون حراً للأبد.

فريدريك دوغلاس



اقرأ تتحدث قارئ اليوم ... قائد الغد



ما هي هوايتك ؟



اذكر لنا خمس هوايات لك ؟

هل نذكر التنفس ضمن قوائم هوايتنا ؟





mosad el.sakhawi

Master Life Coach



mosad el.sakhawi

Master Life Coach

القراءة حياته

اعداد و تقديم
كونش مسعد السخاوي



الاتجاه نحو القراءة



- هو الاستجابة المكتسبة سلباً أو إيجاباً ، فهو ليس وراثياً
- حيث يكتسبه الطفل من الوالدين في المنزل ، ومن بيئته العامة وزملائه ،
- ويتكون نتيجة لمحاولة تحقيق رضا المحيطين به، وإذا كان اتجاه هؤلاء الأفراد أو الزملاء إيجابياً نحو القراءة فإنه سيكون مثلهم وذلك بالاستمرار في القراءة واقتناء الكتب لكي يسايرهم في اتجاههم ، ومن ثم يتكون لديه الاتجاه الإيجابي نحو كل موضوع يطالعه إلى أن تصبح القراءة جزءاً مهماً في حياته، ويشكل عامل مساعد في الدافعية المستمرة للقراءة



فوائد القراءة



• من فوائد القراءة :

تقليل نسبة الإصابة بالزهايمر

وتقل نسبة الإصابة بالاكتئاب .



خماسية القراءة



• ماذا اقرأ .. اقرأ ما تحبه .. فكل ما تقرأ مفيد و نافع

• لماذا اقرأ من أجل المتعة و القوة

• أين أقرأ

• متى أقرأ

• كيف تقرأ



أرقام عن واقع القراءة العربي

إعداد: رشا عبد المنعم - غرافيك: أسيل الخليلي

شهدت معدلات القراءة وإنتاج الكتب ونسخها وتداولها في الوطن العربي حالة من التراجع خلال العقود الأخيرة، فوفقاً لتقرير التنمية الثقافية للعام 2011 «مؤسسة الفكر العربي» وتقرير «التنمية البشرية» للعام 2012 «اليونسكو»، فإن الأرقام مُحبطة، وتتجلى في معدلات القراءة، ما قد يتسبب في اضطراب علاقة الجيل الجديد بثقافة القراءة، وتحديدًا باللغة العربية.

10000



يُترجم سنوياً في العالم العربي خمس ما يُترجم في دولة اليونان الصغيرة، والحصيلة الكلية لما تُرجم إلى العربية منذ عصر الخليفة العباسي المأمون إلى العصر الحالي تقارب الـ 10000 عنوان، وهذا العدد يساوي ما ترجمه إسبانيا في سنة واحدة.

1

كل 80 مواطناً عربياً يقرأون كتاباً واحداً في السنة. في المقابل، يقرأ المواطن الأوروبي نحو 35 كتاباً في السنة

100

757 مليون أمريكي عالمياً بينهم 100 مليون عربي

6

دقائق
العربي يقرأ بمعدل 6 دقائق سنوياً بينما يقرأ الأوروبي بمعدل 200 ساعة سنوياً.

6500



معدل النشر في الدول العربية سنوياً حوالي 6500 كتاب، بينما يصل 102000 كتاب في أميركا الشمالية و42000 كتاب في أميركا اللاتينية والكاريبي.

5000



إصدارات كتب الثقافة العامة في العالم العربي لا تتجاوز الـ 5000 عنوان سنوياً، وفي أميركا حوالي 300 ألف كتاب.

1000

النسخ المطبوعة من كل كتاب عربي تقارب 1000 أو 2000 وفي أميركا 50 ألف نسخة.

4.4

في النصف الأول من ثمانينيات القرن العشرين كان متوسط الكتب المترجمة لكل مليون مواطن عربي، على مدى خمس سنوات، هو 4.4 كتب (أقل من كتاب لكل مليون عربي في السنة) وفي هنغاريا كان الرقم 519 كتاباً لكل مليون، وفي إسبانيا 920 كتاباً لكل مليون.

المصريون 40 دقيقة

المغاربة 45 دقيقة

التونسيون 35 دقيقة

السعوديون 34 دقيقة

اللبنانيون 31 دقيقة

قراءة الصحف:

الأرقام لا تحسب إلا قراءة الكتب الثقافية وتتغاضى عن الكتب الدراسية، والصحف التي وردت بخصوص معدلات قراءتها اليومية هذه الأرقام:

تبلغ مبيعات الكتب إجمالاً في كل أنحاء العالم 88 مليار دولار، وفي الولايات المتحدة الأمريكية 30 مليار دولار و10 مليارات دولار في اليابان، و9 مليارات دولار في بريطانيا، ويصل نصيب العالم العربي 1% من الرقم الإجمالي للمبيعات.

1%

يأتي دافع القراءة للترفيه أولاً بالنسبة للدول العربية بنسبة 46%، بينما لا يبلغ دافع التماس المعلومات إلا 26% فقط.

46%



الكتاب ثروة تغنيك و تثريك و خير جليس في الزمان كتاب

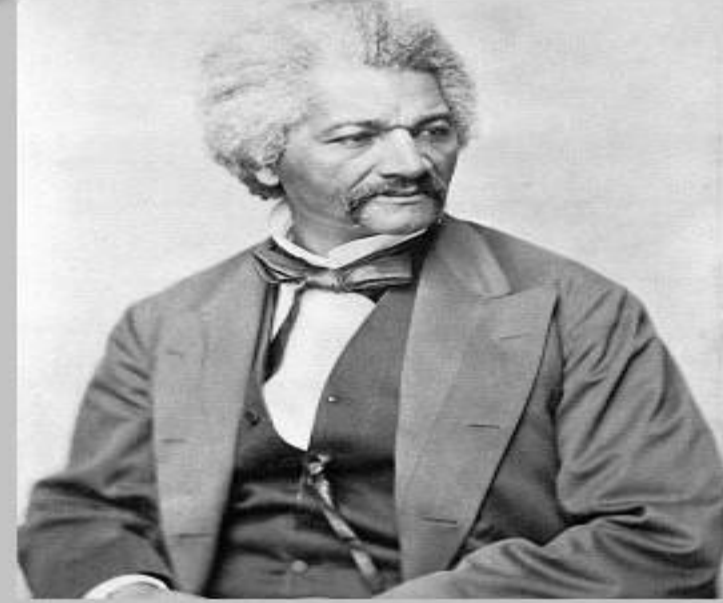




هل تتفق معه فيما يقول



بمجرد أن
تتعلم القراءة
ستكون حراً للأبد



فريدريك دوغلاس / Hekams.com



ما هي مساحة الفهم ؟



- هي مجموعة الكلمات التي يمكن لعينك أن تلتقطها في الطرفة أو اللمحة الواحدة .
- **والعلاقة طردية بين مساحة الفهم وسرعة القراءة والاستيعاب ،**
بمعنى أنه يمكن وضع القاعدة التالية:
- "إن زيادة عدد الكلمات التي تلتقطها عيني في الطرفة الواحدة يعني زيادة سرعة القراءة والاستيعاب"



قالوا عن الكتاب

إن الكتاب هو الأكثر دهشة بين كل الأدوات التي اخترعها الإنسان طوال تاريخه ، إذ أن بقية الأدوات هي إمتداد للجسد ، فالميكروسكوب والتلسكوب إمتداد لرؤية الإنسان ، والهاتف إمتداد لسمعه ، المحرث والسيف إمتداد لذراعه ، غير أن الكتاب إمتداد لشيء آخر ، إمتداد للذاكرة والمخيلة.

مقوله لخوري بورخيس

كاتب أرجنتيني يعتبر من أبرز كتاب القرن العشرين





التعريف المتكامل للقراءة



- القراءة في الواقع تعتبر عملية من سبعة أجزاء ، هي :
- 1. المعرفة : معرفتك برموز الحروف الهجائية. وتبدأ هذه الخطوات قبل عملية القراءة الطبيعية .
- 2. الاستيعاب الجيد : وهي العملية المادية ، والتي من خلالها ينعكس الضوء على الكلمة وتستقبله عيناك ، ثم يتحول عبر العصب البصري إلى المخ .
- 3. التكامل الداخلي للنص : وهو مرادف للفهم الأساسي, وهو يشير إلى الربط بين كل أجزاء المعلومات المقروءة مع الأجزاء الأخرى المناسبة.
- 4. التكامل الخارجي : وهو تكامل ما نقرأه مع معرفتنا السابقة .
- 5. التخزين : و تمثل القدرة على تخزين المادة المقروءة مع القدرة على استدعائها .
- 6. الاتصال : القدرة على استخدام المادة المقروءة عند الاتصال بالآخرين ، سواء عند الحديث معهم أو عند الحاجة إلى استخدام ما تمت قراءته .



تصنيف القراء



قارئ سريع

٥٠٠ - ١٥٠٠ كلمة / دقيقة

قارئ متوسط

٢٥٠ كلمة / دقيقة

متحدث متوسط

١٥٠ كلمة / دقيقة



كيف أزيد مساحة الفهم لدي ؟



- 1- حاول دائما التقاط ثلاث إلى أربع كلمات في الطرفة الواحدة أثناء قراءتك ، وركز أن تكون الكلمات التي تلتقطها ذات معانٍ مترابطة مثلاً التقاط جملة اسمية متكاملة ، أو جملة فعلية متكاملة.
- 2- النطق أثناء القراءة سواء أكان جهرياً أم بالصوت الداخلي :
من المشاكل التي تبطن سرعة القراءة هو ذلك الصوت الداخلي أو المسموع الذي نحدثه أثناء القراءة. هذا الصوت الداخلي هو عبارة عن صدى يتردد في الذهن للكلمة التي نقرأها.

كيف أتخلص من التراجع أو إعادة القراءة ؟

- هناك طريقتان يمكن أن تساعدك على إيقاف هذه العادة السلبية :



- أولاهما : أن تزيد من ثقتك بنفسك و تعمل جاهداً على عدم إعادة قراءة ما قمت بقراءته لأن ذلك لن يجدي شيئاً ولن يزيد من فهمك ، بل سيبيطئ من الفهم و القراءة.
- ثانيهما : أن تزيد من سرعة قراءتك و تركز على مضي عينيك للأمام.



اهمية القراءة .



القراءة مفتاح الحضارة



• "سُئِلَ فولتير

عن سيقود الجنس البشري ؟

• فأجبت : الذين يعرفون كيف

يقرأون"





3- امسك مؤشراً وأنت تقرأ

- ينصح "ويشسلر" القراء باستخدام مؤشر أثناء القراءة، حتى يبقي العقل أكثر يقظة، ويتحرك مع عينيك في مجال القراءة. ومن الممكن لهذا المؤشر أن يكون قلمًا، أو ليزر، أو أي مؤشر آخر من أي نوع، حتى لو كان إصبعك، للتأكيد على كل كلمة تقرأها. ما سيساعدك على توفير كمية أكبر من التركيز على الصفحة.
- ويوصي "ويشسلر": أن عند استخدام مؤشر ضوء، لا تجعله يؤشر على الصفحة كاملة، بل على ما تقرأه فقط، وكذلك لا تجعله يلامس الورقة، بل ابقيه على بعد 2 سم من الورقة، وسيزيد ذلك من سرعة القراءة بشكل لا يصدق، لما يعززه من الانتباه، وسوف تتضاعف سرعة قرائتك في سبعة أيام، حتى تصبح ثلاثة أضعاف في 21 يومًا.



القراءة حالة خاصة



- القراءة عملية ديناميكية يشترك في أدائها الفرد ، وتتطلب منه توزاناً عقلياً ونفسياً وجسدياً ، فإذا حدث اضطراب أو عدم اتزان انخفضت كفايته في القيام بعملية القراءة بحيث تتناسب طردياً مع مقدار ذلك الخلل ونوعه ، وغالباً ما تكون العوامل النفسية أكثر تأثيراً في القدرة على القراءة من العوامل الجسمية ، فالإتجاه نحو القراءة ومفهوم الفرد عن ذاته وميله للقراءة والطريقة التي يتعلم بها لها تأثير على قدرته



استراتيجيات القراءة السريعة

• 1- احمل كتابك بزاوية ثلاثين درجة

امسك كتابك أو أيًا كان ما تقرأه على زاوية 30 درجة لعينيك، فيشير "ويشسلر" إلى أن القراءة المسطحة مؤلمة لشبكية العين ، وبالتالي تسبب تعب لها بعد وقت قصير ، فتجد نفسك بعد ساعتين على الأكثر غير قادر على المواصلة، وغالبًا ما يؤدي الإكثار من القراءة بهذه الطريقة إلى جفاف وتهيج العين .
وعليك كذلك ضبط زاوية الكمبيوتر المحمول على 30 أيضًا، ومثله الهاتف.





2- حرك رأسك يمينًا ويسارًا بينما تقرأ

- هذه الطريقة ليست مخصصة للقراءة السريعة فقط، بل يقول "ويشسلر" إن هناك دليل علمي على أن تحريك الرأس قليلًا ذهابًا وإيابًا أثناء القراءة يساعد على استقرار الصور على شبكية العين الخاصة بك، وهذه طريقة مثبتت صحتها.
- كما يساعدك نقل رأسك أيضًا أثناء القراءة على التوقف عن قراءة الكلمات الفردية، وقراءة العبارات كاملة بدلًا من ذلك. ويقول "ويشسلر": إن سر قراءة كلمات متعددة في وقت واحد يساهم في مضاعفة مهارات التعلم الخاصة بك، من خلال توسيع مجال رؤيتك، كما أنه يعطي للعضلات الصغيرة على جانبي العين الاسترخاء ويخفف من الجهد الذي تبذله العين وحدها.
- وهذه الممارسة وحدها، من شأنها أن تساعدك على زيادة سرعة القراءة لديك من 200 إلى 2500 كلمة في الدقيقة



3- التراجع أو إعادة القراءة :



- **يذكر توني بوزان** أن هناك تشابهًا بين هاتين المشكلتين على الرغم من أن كل واحدة منهما لها طبيعتها المختلفة .
- **التراجع** : عملية مقصودة تقوم بها للعودة إلى جمل قمت بقراءتها نظرًا لوجود شعور داخلي لديك بأنه يجب أن أعيد ما قرأته لكي يزداد فهمي له.
- أما مشكلة إعادة القراءة فإنها نوع من الخداع البصري غير المقصود حين ترجع العين لا إرادياً لقراءة جمل تمت قراءتها.
- قد يكون سببها إما إحياءات سلبية داخلية بنقص الفهم لما قرأته سابقًا أو قلة التركيز أثناء القراءة مما يسبب رجوعًا غير مقصود لما تمت قراءته



4- اقرأ في قطع



- لدى العين البشرية مجال رؤية مركز يسمى "النقرة"، وفي تلك النقطة الصغيرة تكون الرؤية أكثر وضوحًا. لذلك عند تقسيم الجملة إلى ثلاث أو أربع قطع فإن عينيك سترى مركز القطعة بشكل أكثر وضوحًا، وفي نفس الوقت سترى الكلمات المحيطة بها بشكل أقل وضوحًا. لهذا فكر في قراءة جملة من ثلاث أو أربع قطع بدلاً من قراءة كل كلمة على حدى، ويمكنك أن ترى النتيجة وكيف تضاعفت سرعتك بذلك.
- ويقول "ويشسلر" أن تلك التقنية سوف تتيح لشبكة العين الخاصة بك أن تستخدم الرؤية المركزية، حتى تكون الكلمات أكثر وضوحًا، وأسرع في القراءة.



5- آمن بنفسك



- عليك أن تعرف أن العقل البشري أقوى بكثير مما يظن معظمنا، فعندما تعتقد في أن بإمكانك فعل شيئاً ما، فعلى الأغلب ستتمكن من ذلك بالفعل. ويقول "ويشسلر" أن تكرار التأكيدات الإيجابية على كفاءة النظام العقلي الخاص بك سوف يحفز الخلايا العصبية المرتبطة بمركز الإدراك.
- ومن تلك التأكيدات الإيجابية التي يقترحها:
- – تفرغ الاعتقادات السابقة، والتصورات، والأحكام. الآن فقط أنت تتعلم بسرعة وتقرأ وتفكر.
- – ازرع في نفسك أنك يومياً تكون أسرع وأسرع في القراءة. وبالتالي ستكون أفضل وأفضل.

أبرز ثلاث مشكلات تقلل من سرعة القراءة

- **1- القراءة كلمةً كلمةً :** من المحتمل عند بداية تعلمك للقراءة أنك بدأت ترى الحروف بنحو فردي، ثم بعدها كلمة كلمة .
- إن الطريقة الوحيدة التي ينبغي أن تقرأ بها بمعدل أسرع من 240 كلمة في الدقيقة هي النظر إلى أكثر من كلمة في آن واحد ، فإذا تحقق لك رؤية كلمتين في نظرة واحدة، فسيمكنك إذن أن تقرأ 485 كلمة في الدقيقة. وسيزداد هذا المعدل إذا استطعت أن ترى أكثر من كلمتين في المرة الواحدة



القراءة السريعة





ضرورة القراءة بسرعة



تتطلب القدرة على الحياة بشكل متزايد اتباع أساليب جديدة في القراءة، فلا بد لك أن تستشف ما هو مهم من الوثائق التي تقرأها، «لابد أن تكون قادراً على عملية تكامل المعلومات بسرعة ومهارة أكبر عن طريق القراءة بسرعة. ولاحظ أن الشخص المتوسط الذي يقرأ ٢٥٠ كلمة في الدقيقة يحتاج إلى يوم كامل ليقرأ كتاباً من ٣٠٠ صفحة، أما القراء الذين يقرأون بسرعة ٧٥٠ كلمة في الدقيقة فيستطيعون الانتهاء من نفس الكتاب في أقل من ثلاث ساعات.



اختبر سرعتك في القراءة



القراءة هي عملية تترجم فيها عقولنا الرموز إلى أفكار، وسرعتك على حل الشفرة ومعالجة هذه المعلومات هي سرعتك في القراءة ومستوى فهمك. وقبل أن تبدأ برنامج القراءة السريعة، من الضروري أن تعرف سرعتك في القراءة، وكم المعلومات الذي تستوعبه. وسوف تستخدم هذه المقاييس كمؤشرات للحكم على مدى تقدمك خلال هذا الكتاب، وهناك اختبارات كثيرة لمتابعة إجادتك لأساليب القراءة السريعة.

اجر الاختبارات في مكان مناسب، وتأكد أنك في وضع مريح، ولديك إضاءة كافية للقراءة، وليس هناك ما يشغل انتباهك .



اختبر سرعتك في القراءة



لقياس سرعة قراءتك، استخدم ساعة عادية أو منبه بعقرب ثوان، حر الحركة، وإذا رغبت، يمكنك أن تستخدم ساعة إيقاف أو مؤقت مطبخ أو منبه بجرس، فكلها تناسب ما تريد. ابدأ القراءة عندما يصل عقرب الثواني عند رقم ١٢، وتأكد من قياس الوقت بدقة، وعليك تدوينه، ولا تحاول أن تتذكر وقت البداية، فهذا سيشتت انتباهك عن القراءة ويجعلك بطيئاً ويعوق الفهم، ثم راجع الساعة أو المنبه بعد الانتهاء من القراءة، وسجل الزمن على الفور بالدقائق والثواني.



لماذا نقرأ بسرعة



- * قراءة أسرع.
- * تفكير أفضل.
- * تعلم أسرع.
- * تحصيل أكثر.
- * تركيز أفضل.
- * متعة أكبر .
- * ارتياح أكبر .

ضرورة القراءة بسرعة (2000)



- * الطبعة الواحدة من صحيفة نيويورك تايمز تحتوي على معلومات تفوق ما تعلمه شخص في القرن السادس عشر طوال حياته.
- * يصدر خمسون ألف كتاب في الولايات المتحدة سنوياً.
- * تصدر حالياً عشرة آلاف مجلة في الولايات المتحدة.
- * تصدر سبعة آلاف دراسة علمية يومياً في أنحاء العالم.

- * وصدرت في الخمسين عاماً الماضية كمية من المعلومات تفوق ما صدر في الخمسة آلاف عام الماضية.
- * واليوم، فإن كمية المعلومات المتاحة تتضاعف كل 5 سنوات.
- * وبحلول عام ٢٠٠٠ ستكون كمية المعلومات المتاحة ضعف ما هي عليه الآن في أقل من عامين.





تدريب عملي



تحديد سرعتك في القراءة :

لتحديد سرعتك في القراءة، اتبع هذه الخطوات السهلة :-

١ - اضبط الساعة أو المنبه كما شرحنا من قبل.

٢ - ابدأ القراءة.

٣ - توقف عن القراءة بعد دقيقة واحدة.

٤ - لاحظ رقم السطر الذي توقفت عنده.

٥ - اضرب عدد السطور في عشرة. (متوسط عدد الكلمات في السطر).

٦ - تلك هي سرعتك المبدئية في القراءة.



فن القراءة

حتى نعود كما كنا



أهفة اقرأ



كن متوازن : اعمل لدنياك. و اعمل لآخرتك.

{إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا}



ممتن لتواجدكم في عالمي



[coach mosad elsakhawi](#)

ننتظركم أصدقاء رائعين
على حسابي باسم
كوتش مسعد السخاوي



تابعوني في برنامج : حفزني شكراً





المركز للتنمية والتطوير



أسبوع القراءة

الآنسة / مسعد السخاوي



المركز للتنمية و

التطوير



نرجوا

لكم

الإستفادة

و المتعة