

الفصل الخامس

آليات قراءتك الذكية

لتحسين تركيزك وسرعتك

إذا أردت أن تحسن مستوى تركيزك وفهمك وسرعتك (أو الثلاثة معًا)، فإذا ينبغي عليك أن تفعل؟ إن هذا الفصل سوف يعطيك نظرية بسيطة، أكثر أهمية، سوف تساعدك على فهم الآليات التي لديك في مقترحك، ثم ندرس لك بعدها أسلوبًا أكثر تأثيرًا وكفاءة في استخدامها..

ميكانيزمات عملية القراءة

عملية القراءة تعني -في مستواها الأساسي- "أن تنظر إلى الرموز المكتوبة وتفهمها". ومن المهم أن تستوعب أنك إذا لم تكن تفهم ما تقرأ، فأنت -في حقيقة الأمر- لا تقرأ. هناك فرق بين سرعة القراءة و"سرعة النظر"، ولديك آليتان متكاملتان كلاهما مهم وضروري للقراءة، ويمكن أن تكون إحداهما مساعدة، ولكنها ليست ضرورية. عينك ومخك ضروريان للقراءة بشكل جوهري؛ لأن القراءة عملية بصرية. أما يداك والأدوات الأخرى، فهي ليست أدوات ضرورية، ولكنك عندما تستخدمها بشكل صحيح، فإن

يديك والأدوات الأخرى يمكن أن تكون معينة -للاغاية- لتحسين تركيزك واندماجك الكلي في القراءة.

من أحد المفاتيح المهمة في الفهم، هي أن فهمك عادة ما يكون غير مساعد بصورة واضحة للاغاية؛ إذ إنه يتسبب في بطء معدل قراءتك. ومرة أخرى، فإنه باستثناء الظروف التي سبق أن أعددناها في قائمة (الشعر، الحوار أو الإسكربت المعد سلفاً)، فإن القراءة يجب أن تندمج فيها المراكز البصرية للمخ بشكل سريع للاغاية. إن القراءة الشفهية تشترك في إحداثها كل المراكز السمعية، ومن ثم يصبح معدل القراءة أكثر بطئاً. وكلما أمكن، فإن طرح للجزء السمعي خارج نطاق مخك (ذهنك) أثناء قراءتك سوف يجعل عملية القراءة أكثر سلاسة وفاعلية وتأثيراً.. وربما يستغرق الأمر منك بعض الجهد الواعي؛ لأن تتغلب على تلك العادة ولكن الأمر يستحق.

وبصورة نهائية، فإنك سوف تختار أن تقرأ أسرع مع تركيز مخك أثناء القراءة؛ لأن مخك سيكون قادراً على تحديد القدر الذي يسمح لك فيه بالقراءة بهذه السرعة. وعلى أية حال، فإن تدريب عينيك سيظل دائماً المكان المناسب والصحيح للبداية؛ لأن كل واحد منا -تقريباً- يستخدم عينيه بأسلوب غير منظم.

كيف يمكنك أن تفهم عينيك

عندما تقرأ، دع عينيك تقفز.. وبصورة نوعية، فإن عينيك تقفزان أربع مرات في الثانية الواحدة (أي يتنقل مجال رؤيتها - المترجم).. وإذا أمكنك ملاحظة ذلك، فستجد أن الأمر حقاً جميلاً ومدهشاً. وفي الورش التدريبية الحية (بخلاف الورش التدريبية التي تبث على الإنترنت - كمحاضرات فقط/ المترجم)، كنا نعقد أزواجاً (اثنين) من المشاركين ليقروا معاً نصاً ما، مع شريك (طرف ثالث) يلاحظ حركة العينين. الأمر المذهل في ذلك، هو أنك من منظور خارجي (طرف ثالث) يمكنك -بالفعل- رؤية ما يفعله الناس بعيونهم لوصف الكيفية، التي تعمل بها تجاه الحروف المطبوعة (كما لو كانت العيون كاتب آلة كتابة تعيد كتابة الحروف التي تراها بهدف تجميعها وفهم مضمونها - المترجم). حاول أن تجرب ذلك أحياناً. وإذا استطعت أن تجد شريكاً لك راغباً في ذلك (أي في القراءة معك -

(المرجم)، راقبهم وهم يقرأون نصًّا ما، وسوف تجد أن عيونهم تثب، كما لو كانت تحجل من كلمة إلى أخرى، ومن اليسار إلى اليمين، ثم ترتد عائدة إلى اليسار، مثلها مثل ذراع الآلة الكاتبة. وإذا شاهدت ذلك لفترة طويلة كافية، فسوف ترى أيضًا الحركة الارتدادية للعين، سواء من الخلف أعلى اليسار أو من الخلف إلى أعلى الصفحة (للوصل إلى رؤية كاملة لما أصفه، عليك فحص الإثرائيات المدونة في القائمة المخصصة لذلك في نهاية هذا الفصل).

الناس الوحيدون الذين لا يمكنهم رؤية هذه الآلة الكاتبة، هم الذين يقرأون بمعدل يصل إلى 500 كلمة في الدقيقة (ك/د)؛ إذ سوف ترى أن حركات عيونهم أكثر سلاسة وانسيابية، وهو أمر مميز للغاية، ومن ثم يمكن إدراك أهميته.

حركة العينين تعني ضرورة فهمك لما تقرأ

تثبيت: عند القراءة، فإن عضلات عينيك تدفع عينيك إلى أن تتوقف أربع مرات كل ثانية، وتسمى كل وقفة من الوقفات "تثبيتًا". وعندما تتوقف عينك، فهو الوقت الوحيد المتاح لتسجيل المعلومات عبر خلايا مخك. وعند تحرك العينين بين هذه الفترات الأربع، تتحرك العينان بسرعة كبيرة لدرجة إنها لا تسجل شيئًا مما تراه. ومن ثم، فإنك أثناء القراءة، تمر المعلومة عبر العينين أربع مرات كل ثانية. وهذه العملية -بصورة غالبية- عملية بيولوجية، لا يمكن التدريب عليها؛ لأن الأمر يتعلق بكيفية عمل عضلات العين. كما لا يمكنك بالفعل التأثير على كيفية أو عدد المرات التي تتوقف فيها عينك، وما يمكنك التأثير عليه -بالفعل- هو عدد الكلمات، التي تدعها تمر إلى مخك في كل توقف للعين.

نطاق العين: نطاق عينك هو عرض الذي يمكن أن تأخذه عينك في كل مرة تتوقف فيها. يقرأ معظم الناس بأضيق نطاق ممكن، والذي يقاس: كلمة واحدة لكل وقفة. ولأن الحساب يتضاعف أيضًا فإنه: إذا قرأت كلمة واحدة كل تثبيته، يعني 4 كلمات في الثانية الواحدة... وهذا بالضبط يقودنا إلى 240 كلمة في الدقيقة - أي متوسط سرعة قراءة طالب في المستوى السادس!

إن الحوافز والمكافآت الناجمة عن زيادة سرعة القراءة، ببساطة، تكمن في توسيع نطاق عينيك والتقاط كلمات أكثر في كل توقف. إن الأمر مماثل لما إذا كنت تحاول أن تسير عبر حقل، ملتزمًا بمعدل سير يصل إلى أربع خطوات كل ثانية. وإذا قطعت خطوات قليلة، فإنك ستستغرق وقتًا طويلًا لكي تجتاز الحقل. بينما الخطوات الأطول بالمعدل نفسه، ستصل بك إلى نهاية الطرف الآخر من الحقل بسرعة أكبر وبجهد أقل.

إن توسيع نطاق عينك هو - بالفعل - أمر سهل تمامًا من حيث القيام به؛ إذ إنه يستغرق تدريبًا قصيرًا لعضلات العين، وتمرينًا بسيطًا لهذا التوسيع.

كيفية تحسين وظيفة عينك

دعنا نبدأ بعضلات العين التي تحرك عينك.

قم بأداء هذا التمرين:

قف مستقيمًا وانظر إلى الأمام مباشرة. ودون أن تحرك رأسك، انظر إلى جهة اليسار إلى أبعد نقطة ممكنة لديك قدر استطاعتك، ثم النظر إلى جهة اليمين إلى أقصى نقطة ممكنة لديك. وعندئذ، تحرك جيئةً وذهابًا في مستوى مسطح - بعينيك - خمس مرات بأسرع ما يمكنك. والآن تفضل بالجلوس.

هل هذا يجعلك تشعر بالدوار أو يضر عينيك؟ إن هذا يحدث لغالبية الناس، وهذا يعني أنك تدربت بصورة محدودة، وأن عضلات عينيك ضعيفة. ولكي تقوى وتكيف تلك العضلات، قم بالتدرب على أداء التدريب بمعدل مرتين يوميًا. وسوف تلاحظ بسرعة شديدة جدًا (حتى بعد يوم أو اثنين في معظم الحالات) لدرجة أن هذا التدريب أصبح أقل إجهادًا كلما قويت عضلات عينيك.

وفيما يلي، تقدم لك الكيفية التي تتحرك بها عينك في إيقاع أكثر انتظامًا عندما تقرأ. والفكرة الكامنة وراء ذلك هي أنك تود أن تكون قادرًا على الشعور بقدرة عينيك على الانثناء عبر سطور الصفحة (أي التحرك بسلاسة عبر سطور الصفحة المترجم). وفيما يلي تمرين، نقوم به في ورشنا العملية الحية. قم بقراءة الصفحة التالية، ثم اقرأها مرة أخرى، متبعًا التعليمات المعطاة.

تمرين تنظيم أداء عينيك

غرض هذه الصفحة هو أن تنظم العضلات الصغيرة التي تحرك العينين من اليسار إلى اليمين إن العادات غير الصحيحة للقراءة غالبًا ما تسبب (تدفع) هذه العضلات إلى أن تسلك بطريقة غير منتظمة وبأسلوب غير مؤثر حاول أن تجعل حركة عينيك للأمام في ثلاث فجوات متتالية عبر الخط حاول أن تشعر بالاهتزاز البسيط في هذه العضلات الست الصغيرة التي تحرك كل عين سوف تلاحظ أن بعض العبارات قصيرة والأخرى أطول وهذا يحدث بشكل قصدي. إن كمية عرض الخط أن الناس المختلفين يرون شكل مختلف من فرد إلى آخر في هذه التمرينات حاول أن تجمع بنطاق عين واحدة كل الكلمات في الوحدة انظر إلى نقطة تقع تقريبًا وسط الخط في كل مجموعة كلمات في أوقات سوف تشعر أنت مجال رؤيتك قد ازداد تمددًا وأصبح أفضل بكثير!

في أوقات أخرى سوف تكون العبارة قصيرة للغاية سوف تحاول ذلك في وحدات أكثر وأكثر اتساعًا من الوحدات المتكونة وبتلك الطريقة سوف تستوعب عينك أكثر وأكثر وفي لمحة عين اقرأ هذا التمرين مرتين أو ثلاث كل يوم لمدة أيام قليلة جرّب دائمًا أن تختصر الوقت الذي تستغرقه في ذلك لكي تقرأه في كل مرة محددة وسرعان ما ستحصل على سر التمرين لا تدع عينيك "تجهد" أو "تنزلق" وعندما تنظر إلى عبارة ما. انظر إلى العبارة التي في وسط الخط وامنحها لمحة قوية مركزة انظر إلى كل العبارات نظرة واحدة؛ ثم انتقل بعدها لترى النص التالي والنص الذي يليه وواصل انتقالك حتى تصل إلى نهاية التمرين.

والآن، ما الوقت الذي قطعتة لقراءة هذا؟ حدد الوقت واكتبه أسفل هذه الصفحة

كيف سار الأمر؟ لكي تدرّب عينيك على حركة إيقاعية منتظمة، اقرأ تلك الصفحة مستخدمًا "الخطاف العين" مرتين يوميًا. لا تكن قلقًا بخصوص عملية الاستيعاب، فالنقطة المهمة في التمرين ببساطة هي أن تدرّب عينيك على أن تتحرك إيقاعيًا، وأن تؤقّت لأدائك في ذلك (أي تحدد الوقت المستغرق في ذلك الأداء - المترجم)؛ فإذا أخذ ذلك منك وقتًا أطول من دقيقة واحدة، فعليك أن تجرب مرة أخرى؛ لتصل إلى معدل أقل من دقيقة. واصل ذلك التمرين حتى يصل معدلك الزمني إلى 30 ثانية (2/1 دقيقة) ثم تصل إلى ما هو أقل من 20 ثانية (أي الأرقام من 19 ثانية إلى 16 ثانية - المترجم) ثم تصل إلى 15 ثانية - وعند ذلك المعدل، ستعمل عينك بحركة إيقاعية رفيعة المستوى، تصل إلى معدل 1000 كلمة في الدقيقة.

وفي الحقيقة، فإننا نوصي بأن نحتفظ بنسخة من هذه الصفحة (انظر الجزء الخاص بالإثبات حسب النسخة التي يتم تحميها) حيثما نقرأ، وأنت تستخدمها لتدريب عضلاتك البصرية الدقيقة قبل الانطلاق الفعلي في أي موضوع قرائي.

ومثلما يفعل لاعب الجولف في المساحات الخضراء، فإنك سوف تسدي خدمة ليست بالهينة إلى عينيك إذا قمت لها بعملية إحماء، على هذا التمرين، قبل قراءة أي شيء. ولحسن الحظ، فإنه نظرًا لأن عضلات العين سريعة التحرك والتحول، فإنها تستجيب للتدريب بسرعة شديدة جدًا. قم بالتدرب على تمارين العين وتدريبها المخصصة لذلك لعدة أيام قليلة، وسوف تلاحظ أن عينيك لن تجهدا بسهولة أو بسرعة، مثلما كان يحدث من قبل (أي قبل القيام بهذه التمرينات - المترجم).

استخدام يديك بصورة صحيحة

الآلية الثانية التي تستخدم لدعم سرعة القراءة هي يداك. وكما ذكرنا، من قبل فإنه ليس من الضروري أن تستخدم يديك على الإطلاق، ولكن معظم طلابنا يجدون ذلك أمرًا معينًا لهم للغاية. ويكمن سبب ذلك في أمرين مهمين، هما:

1- استخدام تقنية اليد (أو بطاقة تحديد المعدل) تجعل القراءة عملية أكثر إدماجًا لطبيعة الجسم أثناء ممارسة القراءة. والحقيقة هي أنك تصبح أكثر انتباهًا، أي أقل قابلية لأن يستولى عليك النوم أثناء القراءة! فكما تعلمت في الجزء المتعلق بالذاكرة في "درب عقلك"، فإنه كلما بذلت نشاطًا أكثر أو اندماجًا بدنيًا أكبر أثناء عملية التعلم، حصلت على نواتج تعلم أفضل.

2- مخك البشري على درجة عالية المستوى وبالغة التعقيد من النظام السلوكي للتواصل، بشكل يجعل عينيك تلاحظ أدنى حركة تحدث، وهذا يقودنا إلى تلك الاستجابة المذهلة التي كان عليها أسلافنا أيام القنص والصيد، حينما كانت الحركة الدليل الوحيد على وجود شيء ما، إما أنه سيأكلك أو أنك ستأكله. وهناك تحدٍّ جوهري يمكن في أغلب المادة القرائية؛ إذ إنه ثابت لا يتحرك، وهذا يفسر سبب السهولة الشديدة في حدوث تشتت أثناء القراءة.. فطائر يطير قرب النافذة يمكنه أن يحدث ذلك التشتت، وتلفزيون مفتوح سوف يفعل ذلك... مجرد أي شيء يتحرك يمكن أن يستلفت انتباهك. إن استخدام تقنية اليد أو البطاقة التي حددت الحركة في الصفحة التي قرأتها من قبل، وبالطريقة التي يمكنها أن تحسن من تركيزك، وتساعد عينيك على أن تتحرك بشكل أكثر إيقاعًا وأكثر سرعة.

في الورش التدريبية التي نعقدتها، هناك 13 تقنية من بطاقات اليد، التي يمر طلابنا بخبراتها. وفيما يلي سوف أعطيك التقنيات، التي نستخدمها بصورة أكثر شيوعًا عن التقنيات الأخرى. ويمكنك أن تجرب بعض هذه التقنيات إلى أن تشعر بالألفة والارتياح نحو إحداها، فتستخدمها لتحسين تركيزك وأدائك.

يتضمن التطبيق الأول لهذه التقنيات ما أطلق عليه تقنية "الإصبع المسحوب"؛ وفيها تستخدم الدليل الخاص بالإصبع الأيمن والأيسر المخصص لهذه التقنيات. ودون استخدام قلم حبر أو مميزات (معلمات) أخرى؛ إذ ليس هناك أكثر من الدليل الذي تستخدمه، والمجدد الخاص لموضع القراءة. تقوم فكرة تقنيات "الإصبع المسحوب" على أساس أنه حالما تبدأ في القراءة، فإنك تبدأ في سحب ذلك الإصبع - بشكل عمودي - عبر

سطور الصفحة بشكل منسق ومنتظم، وبفارق سرعة بسيط أكثر من سرعة عينيك في التحرك، مع احتفاظ حركة عينيك بذلك الاتساق والانتظام مع "الإصبع المسحوب العمودي"، مما يحفظ انتظام حركة إصبعك عبر سطور الصفحة (إلى أسفل) — دون توقف، ودون تقهقر (أي دون عودة مرة أخرى إلى سطور سبق سحب الإصبع عمودياً عليها من قبل - المترجم). وتمكنك أن تحاول سحب المحدد الخاص بك بموضع القراءة إلى أسفل عبر الجزء الأيسر من الصفحة، والجزء الأيمن من الصفحة، أو مركز عمود النص. لا تقم بالدفع أو الضغط الشديد على قمة إصبعك المرتكزة - رأسياً - على الصفحة بما يجعل لونها أحمر، ولكن قم بعمل ضغطة بسيطة سلسلة، في الاتجاه إلى أسفل الصفحة. إذا أردت بالفعل أن تشرك حبرك في عملية القراءة، قم بتجريب تقنية "الإصبعين/ المحددين المسحوبين، وهي تلك التقنية التي يمكنك فيها استخدام كل من المحدد الأيمن والمحدد الأيسر (لموضع القراءة) في الوقت نفسه، وفي النزول عبر سطور الصفحة من كلا الجزئين: الجزء الأيسر والجزء الأيمن. استرح لحظة، ثم جرب هذه التقنيات على أي صفحة من صفحات النص في هذا الكتاب... وأحكم بنفسك أي صفحة - من الصفحات التي جربت عليها التقنيات - أحببتها أفضل من بقية الصفحات.

هل حصلت على تقنية الإصبع المسحوب المفضلة لديك؟ عظيم، عليك الآن أن تقارنها بما نسميه بطاقة المعدل/ المدى، وهذه البطاقة تقنية أبعد مستوى ومن أكثر التقنيات شيوعاً في الورش العملية التي نعقدتها. ولاستخدام هذه التقنية، فإن كل ما تحتاجه يتراوح من 3-5 بطاقات معدل/ مدى أو حتى ورقة خالية من أية كتابة ومطبقة إلى نصفين متساويين. يمكن أن تستخدم بطاقة الأعمال في هذه التقنية، رغم أنه يمكن أن تكون صغيرة إلى حد ما. إن الدور الوحيد الذي تعقد عليه فكرة ما نستخدمه كبطاقة معدل/ مدى هي أنك بحاجة إلى أن تكون قادراً على رفعها بسهولة بيد واحدة.

وعليك أن تدرك أن المكان الذي تضع به بطاقة المعدل/ المدى له علاقة وثيقة تطبيق المادة القرائية، وهي علاقة ذات دور محوري. خذ بطاقة المعدل/ المدى، وضعها فوق السطر الذي ستقوم بقراءته. هذا صحيح، لقد قلت "فوق السطر"، إلا أنك ستقول

لي/ ولكن أنتظر دقيقة! لن أستطيع أن أرى ما أقرأ "السبب الرئيسي، إن هذه التقنية تدعم- بشكل فوري- السرعة والتركيز فيما يتجاوز نسبة 95٪ من طلابنا، بأنه يستبعد احتمالية التمهقر، وأن مخك يعرف ذلك جيداً. لقد أغلقت طريقة الهروب، ومن ثم أصبح وعيك الباطن مدرّكاً لتطبيقه إنه يحتاج إلى الانتباه الكافي؛ لأنه لم تعد لديه إلا فرصة وحيدة. لذلك، فإنه بينما تبدأ القراءة، عليك البدء كذلك بتحريك البطاقة إلى أسفل الصفحة بمعدل سلس ومريح وثابت، يمكن أن يجعل عينيك تتحركان للأمام. وبصورة مثالية، لا تتوقف البطاقة، كما أنها تحديداً لا تعاود الصعود مرة أخرى بعد هبوطها. قم بتجريب تقنية بطاقة المعدل/ المدى على أي صفحة في هذا الكتاب لمدة دقيقة أو دقيقتين، وحدد إلى أي مدى لاقت قبولاً لديك.

أي طريقة أو تقنية صرت تفضلها أكثر؟ "الإصبع المسحوب" أم البطاقة؟ وعليك أن تدرك أنك لست متقيداً بالتقنية التي تختارها للأبد، ولكنك تقرر أي طريقة يمكن أن تجرب بها؛ لأنك سوف تقوم بإجراء اختبار آخر سريع. تماماً كما حدث من قبل:

ضع توقيتاً للمدة التي ستستغرقها في قراءة المقال التالي. وفي هذه المرة، ستستخدم تقنية اليد/ البطاقة التي تخيرتها.

استعد وأعد نفسك وانطلق!

أعثر على ابتسامتك

كنت استمع إلى شخص يدعى أندي أندروز، وهو يقول شيئاً ما، نفذ إلى أعماقي تمامًا، وأستقر بين عيني. قال أندروز إنه إذا سنحت له فرصة دقيقة واحدة على خشبة المسرح، وكان مقدراً له أن يفعل شيئاً واحداً فقط، يمكنه أن يغير به حياة شخص ما، فإنه سيكون أمراً سهلاً عليه للغاية... لقد قال إن نصيحته لهذا الشخص سوف تكون: ابتسم عندما تتحدث.

أيكون الأمر بهذه البساطة - إنه شخص مجنون هه؟! لكنني عرفت فيما بعد أن الأمر بسيط للغاية. يقول أندروز: في التدريبات التي أقوم بها مع عملائي في التواصل، وجدت أن عديداً من الأماكن، التي يكون فيها شخص ما ناجحاً، ويمكنك أن تسمع عنه أنه يبتسم دائماً عندما يتحدث، كما يمكنك أن تفعل ذلك سواء كنت شخصاً، وجهاً لوجه، أو عبر الهاتف؛ إذ يمكنك بالفعل الإحساس بأن الطرف الآخر يبتسم وهو يتحدث! وعلى الطرف الآخر، استمعت إلى أناس يعانون، ويمكنك عادة أن تراهم متجهمين أو عابسين أثناء تحدثهم. أبتسم عندما تتحدث - وإذا كانت هناك مفاتيح سحرية في المبيعات، فإنها تكمن في ذلك الابتسامة.

لذلك، فإنه عادة ما يوجه إلى هذا السؤال: "كيف يمكنك أن تفعل هذا؟" سؤال منطقي للغاية، وتأتي إجابتي المبدئية للسائل: "استخدم مرآة"؛ إذ إنها تشكل خطوة إيجابية للغاية كتمرين لك على الابتسام، لاسيما حينما تتحدث تليفونياً مع أحد. إن صديقي إيريك بلا نيتبرج كانت له إجابة أعمق من إجابتي عن السؤال نفسه؛ إذ قال: "عش حياة الامتنان للآخرين". إن الابتسامة - حتى إذا كنا مكرهين على إظهارها أفضل من عدم الابتسام كلية، ولكن من الواضح أن الرابع طوال الوقت هو الشخص صاحب الابتسامة الصادقة القادمة من الأعماق. يقول بريان تراسي إن: "أعظم الأشياء قوة وفاعلية لرجل المبيعات، هو أن يمضي قدماً في محادثته مع عملائه بابتسامة نادراً ما تفارق شفثيه".

أحياناً، يكون العثور على تلك الابتسامة الحقيقية أصعب من أن تفعل أشياء أخرى - حسناً. ولكن القيمة المحورية لدى المعنى "البهجة" تتعاضد وترتبط بالقدرة على العثور على ابتسامتنا، حتى في أشد الأوقات صعوبة أو حرجاً. وهناك طريقتان لها نتيجة مضمونة في هذا الحدود، هما:

التواصل الصادق والمباشر مع المدرب / الموجه.. وحقاً، إن السماح لشخص ما بمعرفة ما يحدث بالداخل هي حرية مذهلة رائعة ولها نتائج طيبة. لقد سمعت / صادفت المئات ممن يتعرضون لضغوط هائلة في أحاديث من نوعية الأحاديث التي تصيبك بالإحباط أو تترك أقل توهجاً ودافعية لأن تواصل أداءك.. بينما حينما يحدث العكس، وتتركنا المحادثة بحالة نفسية أفضل توهجاً، يرى كلا الطرفين (طرفي المحادثة- المترجم) نتائج فورية أفضل. إنني لا أتحدث عن مجرد وخز أو تأنيب لأي شخص، ممن قد يستمعون إلينا (وهذه واحدة من الأشياء غير الصحيحة/ السليمة التي يقوم بها أغلبنا)، ولكن أتحدث عن تلك المساحة من الأريحية والارتياح، التي تستشعر فيها روح من يستمع إلينا أنها أخذت حقها في التهوية (الترويح) عما تعانين، وسرى إليها إحساس صادق بأنها تتحدث إلى شخص يمكنه بالفعل تقديم المساعدة والعون.

والطريقة الثانية هي: قائمة الامتنان - والتي يتم أداؤها كجزء من حياتنا اليومية. إن حماية الشعور بالامتنان للآخرين هي عملية معينة للغاية، حتى إذا قمت بها مرة واحدة فقط، ولكنها عملية مذهلة عندما تقوم بها عادة. ومن خلال تقدير واقعي لنفسك وحياتك، والناس الذين تتواصل معهم يومياً، يمكنك أن تعثر على ابتسامتك بسرعة شديدة، وبقوة كبيرة تدفعك للأمام دائماً.

اعثر بداية على ابتسامتك، وسوف تعثر كل الأشياء الطيبة عليك
الوقت المنقضي في القراءة: _____ دقيقة، و _____ ثانية

تتكون المقالة السابقة من 400 كلمة.. قم بفحص القائمة الواردة في شكل (5-1) لمعرفة معدل (الكلمة/ دقيقة) (المعدل القرائي الخاص بك ودلالته- المترجم)، والذي يتلاقى مع الوقت الذي قضيته بالفعل في قراءة هذا المقال.

هل هو أسرع هذه المرة؟ حوالي 95٪ من عملائنا كان يرون- على الأقل- بعض التحسن حتى في أول مرة، قاموا فيها بتطبيق تقنية اليد/ البطاقة. وبالنسبة لعدد منهم، فإن التحسن كان ملفتاً للنظر. لقد رأينا أناساً ضاعفوا سرعة معدلات قراءتهم ثلاثة أو أربعة أضعاف ما كانت عليه، بمجرد استخدام تقنية "البطاقة البيضاء" لعدة أسابيع.

كلمة/ دقيقة معدل الكلمات التي قرأتها / الزمن (30) خانة	سرعة المعدل الأساسي للقراءة كان الوقت المنقضي: (30 خانة)
2400	:10
1200	:20
800	:30
600	:40
480	:50
400	1:00
345	1:10
300	1:20
265	1:30
240	1:40
220	1:50
200	2:00
200	2:10
170	2:20
160	2:30
150	2:40
140	2:50
135	3:00
125	3:10
120	3:20
115	3:30
110	3:40
105	3:40
100	4:00

من الممكن أن تبقى سرعتك كما كانت عليه من قبل، بل من المحتمل أيضًا أن تتناقص. وسوف يعزى ذلك إلى الحقيقة القائلة بأن ذلك: كان لأنك تؤديه لأول مرة. كما إنه بسبب الخبرة، فإنه يحدث أحيانًا أن يركز ذهنك على "هل أفعل ذلك بصورة صحيحة" في مقابل أنك تقوم بذلك فحسب. إذا كنت على هذه الحالة، فعليك أن تحاول مرة ثانية - بشيء من الاسترخاء - إذ أنك لست بحاجة إلى أن تكون متقنًا لذلك بصورة مثالية، كما يتعين عليك أن تواصل التجريب والتدريب إلى أن تتلمس بنفسك النتيجة التي ترضيك.

وسواء تحسن مستواك قليلاً أو أكثرًا أو لم يتحسن على الإطلاق، فعليك ألا تنسي أبدًا من أن تكرر نفسك: تلك أول مرة أؤدي فيها هذا الحل. إن الممارسة البسيطة لأي تقنية من هذه التقنيات يمكن أن يأتي بالمعجزات؛ لاسيما عندما تخرج بين هذه التقنيات والاستراتيجيات التي سنستعرضها لك، بخصوص الفهم والاستيعاب، والواردة في الفصل القادم، الفصل السادس.

احرص على مواصلة استخدام تمرين "تنظيم إيقاع عينيك" بصورة منتظمة، ومارس تقنية "اليد/ البطاقة" في كل شيء تقرأه لمدة أسبوعين قادمين، وسوف تدرك بنفسك مدى الكيفية، التي أصبحت بها أسرع بكثير- في معدلات قراءتك- عما كنت عليه. كما أن فهمك واستيعابك- في أحوال عديدة - ستزداد معدلاته بالزيادة الحادثة في سرعة قراءتك.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!