تدريب العين على القراءة السريعة

- استخدم مقدرة عينيك ودماغك - حاول تثبيت بصرك من ثانية، إلى نصف ثانية. - ينبغي تجنب القفزات إلى الوراء وعمليات النكوص والارتداد. - ذلك لأنك كلما ازدادت سرعتك في القراءة كان فهمك أفضل! العينان هما أهم أعضاء الحواس عند الإنسان، مع وجود مسافة تفصلهما عن سائر الحواس في الأهمية: وهما أعجوبة حقيقية من أعاجيب الكون، وهما مفتاحك الشخصي إلى العالم. وإذا فهمت هذه الآلة من آلات الطبيعة على ووجهها الصحيح استطعت أن تتحكم فيها وتسخّرها لمنفعتك، في المطالعة أيضاً. - القارئ البطيء والقارئ السريع: في حالة القراءة لا تتحرك العينان حركة سَيّالة، انسيابيّة على الصفحة بل تظلان تقومان، المرة، بعد الأخرى، بوثبات، حركة فَتوقّف، وحركة فَتوَقّف، ... وبرهةً تثبيت البصر هذه تتراوح بين 0.25 ثانية و1.5 ثانية، تبعاً لجودة قراءتك أو رداءتها. ثمّ تنشأن حالات توقّف أخرى، عن طريق القفزات إلى الوراء (قراءة الكلمات مرتين بحكم الحادة)، أو الارتداد والنكوص (الرجوع إلى الخلف، لأنّك تعتقد أنك لم تفهم شيئاً مما قرأت). وعندما تقفز إلى الوراء مرتين في كل سطر (تستغرق ثانية في كل مرة) فتضيّع في كل صفحة مقدار 80 ثانية، إذن في حالة الكتاب الذي يضم 300 صفحة تضيّع ست ساعات و40 دقيقة من الوقت الثمين. وتكون على الأغلب غير مدرك للكثير. ذلك لأنّ الباحثين اكتشفوا: أنّه كلما ارتفعت سرعة القراءة كان الفهم أفضل. - هل تعلم أن عينيك... ... تتألف كلٌّ منهما من 130 مليون مستقبلة للضوء تستقبل كلٌّ منها خمس حِزَم من الطاقة الضوئية في الثانية على

الأقل؟! ... تستطيعان أن تميّزا بين عشرة ملايين من الألوان المختلفة تقريباً. ... تستطيعان حل رموز (شفرة) منظر يتضمن ملياراً من جزيئات المعلومات خلال أقل من ثانية بأقصى قدر من الدِقّة الفوتوغرافية؟! ... تتمتعان بقيمة تبلغ مقدار 147 مليون مارك؟ وذلك أن هذا المبلغ الضخم هو ما سوف تكلفه، حسب تقديرات الخبراء، آلة مؤهّلة لخدمات كخدمات عينيك. ... لا تستجيبان للضوء فحسب، بل لمشاعرك أيضاً؟ والحُذّاق من التجار يستفيدون من هذه المعرفة: فعندما يعرضون سِلَعَهم يلاحظون بدقة حَدَقَتْي الزبون، فإذا اتسعتا كان ذلك بالقياس إلى التاجر الفَطِن مؤشّراً واضحاً على أنّ المشتري له اهتمام شديد بالسلعة، ومن أجل ذلك سوف يقبل أيضاً بسعر أعلى. التمرين الأوّل: انظر بسرعة وخفّة، ولكن دون أي إجهاد، عشر مرات من زاوية العين اليمنى إلى زاوية العين اليسرى، وعشر مرات من زاوية العين اليسرى إلى اليمنى، وبالعكس، دون أن تحرك رأسك في هذه الأثناء. التمرين الثاني: نَفِّذ عشر مرات حركات العين التالية: من زاوية العين اليسرى في اتجاه الجبهة، إلى زاوية العين اليسرى، ثمّ في اتجاه أرنبة الأنف. التمرين الثالث: تابع – بحركات سريعةً من عينيك، ولكن من دون إجهاد – شكل عينيك كأنك ترسمهما بهذه الحركات، أوّلاً في اتجاه عقرب الساعة، ثمّ باتجاه معكوس، كرِّر هذا التمرين عشر مرات. التمرين الرابع: شكِّل، بكلتا يديك، طَبَقين، وغطِّ بهما عينيك، ثمّ انظر الآن بضع دقائق في الظلام باسترخاء كامل، وبعد ذلك افتح ما بين الطبقين ببطء شديد، لكي تعتاد عيناك، شيئاً فشيئاً، من جديد، على الضوء. التمرين الخامس: اجمع بين التمرين الثالث والتمرين الرابع. التمرين السادس: انظر إلى الأفق، باسترخاء كامل، ثمّ انصُب الإبهام الموجه نحو الأعلى على مسافة 40 سم قبالة عينيك، وانظر فيه نظراً مباشرة. ويبدو الإصبع بسيطاً وحادّاً. ثمّ انظر عَقِبَ ذلك، على البعد، والآن يفترض أن يتراءى لك الإبهام مزدوجاً وعائماً مهزوزاً. وقم بالمناوبة سبع مرات بين النظر عن البعد والنظر عن كثب. - لحظة، من فضلك.. 1- لا تُجهِد عينيك، أو تحمِّلْهِما فوق طاقتهما أبداً! 2- لا تقرأ أبداً عن طريق القَسْر! تَوَقَّفْ عندما ينتابك التعب. 3- اغمِزْ بعينيك مِراراً بين الفَيْنَة والفينة، فبذلك تحافظ على طراوة عينيك، واسترخائهما واستعداددهما للاستيعاب. 4- لا تمارس ضغطاً على عينيك! بل دعهما تريان رؤية مرهفة، وحدهما. 5- لا توسِّع نطاق نظرتك إلا شيئاً فشيئاً، وضمن الحدود الطبيعية فحسب! 6- من أراد أن يقرأ قراءة أفضل فلابدّ له أن يتمتع بحُسْن الرؤية!. اذهب في أوقات منتظمة إلى طبيب العيون، وعندما تضع نظارة فعليك أن تفحص حدّة بصرك كل عامين على الأقل. المصدر: كتاب القراءة السريهة المهنية