

एक दिन में
अत्यंत
तेज पढ़ना सीखें
(स्पीड रीडिंग)



Ramesh Roy

एक दिन में

अत्यंततोज

पढ़ना

सीखें

(स्पीड रीडिंग)

रमेश कुमार राय

कॉपीराइट © 2018 रमेश कुमार रॉय

सर्वाधिकार सुरक्षित।

समर्पण

मेरे पिता श्री सत्य नारायण रॉय
को समर्पित
जिन्होंने न केवल पिता के रूप में
बल्कि एक वास्तविक जीवन गुरु के रूप
में भी अनन्य योगदान दिया है

आभार

मैं उन कई लोगों के प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहता हूं जिन्होंने मुझे यह पुस्तक लिखने के लिये प्रेरित किया तथा इसके लिये सहायता, संसाधन या मूल्यवान सलाह और प्रोत्साहन प्रदान किए।

मैं अपने पिता को धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने मुझे लिखने के लिए प्रेरित किया तथा मेरे आध्यात्मिक मार्गदर्शक और गुरु को भी धन्यवाद देना चाहूंगा जो मुझे सकारात्मकता और प्रगति के रास्ते पर रहने के लिये सदा प्रेरित करते हैं।

मैं अपनी पत्नी उमा तथा मेरे परिवार को धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने मुझे दिन-प्रतिदिन के ब्यस्त जीवन के बावजूद लिखने के लिए समय प्रदान किया है। मैं अपने स्कूल नेतरहाट स्कूल को बहुत धन्यवाद देता हूं जो विश्व स्तरीय पठन पाठन के लिये जाना जाता है।

भगवान् श्री कृष्ण को अन्यतम् धन्यवाद करते हुए उनसे सादर प्रार्थना है करता हूँ कि मैं सदा अपने पाठकों के लिए मूल्यवान् पठन सामग्री प्रस्तुत करता रहूँ ।

आप सब मूर्धन्य पाठकों के लिए अनन्य धन्यवाद जो किसी भी समाज के सकारात्मक गति के स्रोत हैं और इस तरह इस संसार को जीने के लिए एक बेहतर स्थान बनाते हैं।

आप सबका सादर अभिनन्दन ।

प्रस्तावना

वे दिन गए, जब धीमे किंतु स्थिर लोग अपने क्षेत्र के विजेता बनते थे। अब, तेज और स्थिर पाठक हीं विजेता हैं। आज के समय में एक तेज और सही पढ़ने वाला हीं जीवन में सफल बन पाता है और मुझे पूरा यकीन है कि आप सफल बनना चाहते हैं।

दुनिया में कई शीर्ष संस्थान अब, अपने विकास एवं ज्ञान वृद्धि के लिए अधिक से अधिक पुस्तकों को पढ़ने की सलाह दे रहे हैं जिससे आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो तथा उद्योग या समाज में आपकी स्थिति में निरन्तर बेहतरी हो। मेरी समझ में अधिक से अधिक पढ़ने की आदत की सिफारिश सही है पर यह तब तक सम्भव नहीं जबतक आप तेज पढ़ना नहीं सीखते।

पूर्व राष्ट्रपति हैरी एस ट्रूमैन के अनुसार "सभी पाठक नेता नहीं हैं, लेकिन सभी नेता पाठक हैं"। सम्पूर्ण संतुष्टि अपने क्षेत्र का शीर्षस्थ विशेषज्ञ बनने में है, फिर चाहे वह धन का क्षेत्र हो या प्रसिद्धि या पद का सवाल। एक तेज पाठक बन कर ही आप इन सब क्षेत्रों में अग्रणी बनने का स्वप्न साकार कर सकते हैं। तेज पढ़कर आप जीवन की अन्य गतिविधियों के लिये ज्यादा समय निकाल पायेंगे तथा एक सन्तुलित जीवन जी सकेंगे।

इन कारणों से स्पीड रीडिंग हमारे जीवन के एक और सभी क्षेत्रों में आत्म-विकास और तेज विकास की कुंजी है। यह पुस्तक आपके मुद्रित पुस्तकों तथा इंटरनेट पेज एवं ई-मेल्स को पढ़ने की गति को बढ़ाने में आपकी सहयक एवं मार्गदर्शक सिद्ध होगी।

आइये इस सप्ताह स्पीड रीडर बनने का संकल्प लें और स्पीड रीडिंग के मिशन के लिए इस गाइड का पूरा लाभ उठाएं। एक तेज पाठक बनें और अपने जीवन में समृद्धि के साथ सफलतम की श्रेणी में अपना नाम दर्ज कराये।

आइये हमसब तेज पढ़ने का आनंद ले!

विषय सूची

प्रस्तावना

तेज पढ़ने के क्या हैं लाभ

तेज पढ़ने (स्पीड रीडिंग) का अर्थ:

स्पीड रीडिंग के लाभ:

ये सब हैं स्पीड रीडिंग के लाभ

तेज सूचि:

एकाग्रचित्तता में वृद्धि :

आत्म-गौरव की वृद्धि

तार्किक सोच:

तनाव प्रबंधन:

सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि:

व्यवसाय में लाभ:

मुजनक्षमता और नूतन सोच में वृद्धि :

महत्वाकांक्षा में वृद्धि:

उन्नत समस्या निवारण कौशल:

स्पीड रीडिंग का इतिहास

स्पीड रीडिंग का इतिहास:

दुनिया का सबसे तेज स्पीड रीडर :

अपने रीडिंग की गति का आकलन

कैसे करें अपनी बेस रीडिंग स्पीड (आधारभूत पठन गति) का निर्धारण:

चंकिंग

ट्रिपल चंकिंग :

डबल चंकिंग:

सिंगल चंकिंग:

चंकिंग के अन्य तरीके:

स्कल्ज टेबल के द्वारा अभ्यास

दृष्टि क्षेत्र को चौड़ा करना

स्कल्ज टेबल क्या है :

स्कल्ज टेबल का उपयोग कैसे करें:

स्कल्ज टेबल को पढ़ने की ऑनलाइन एवम ऐप के द्वारा प्रैक्टिस :

स्थिरेशन की आदत को छोड़िये

स्प्रेशन क्या है?

स्प्रेशन रोकने के लिए क्या करें:

सब-योकलाइज़ेशन क्या है?

सब-योकलिज़ेशन को रोकना:

स्किमिंग, स्कैनिंग तथा स्किपिंग का प्रयोग

स्कैनिंग

सुपर स्पीड के लिए फोटोरीडिंग

स्पीड रीडिंग के लिए अवचेतन मन की प्लानिंग

मन को शांत स्थिति में रहने की आदत डालना:

घर्तमान पल में रहें (माइंडफुलनेस):

नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों से बदलें:

न्यूरो-भाषाई प्रोग्रामिंग (एनएलपी):

सकारात्मक विचार वाक्यांश को फ्रेम करें और इसे आराम के घंटों में दोहराएं:

बिजनेस कम्युनिकेशंस और ईमेल की स्पीड रीडिंग

बिजनेस कम्युनिकेशन की स्पीड रीडिंग:

बिजनेस और पर्सनल ईमेल की स्पीड रीडिंग:

वेब साइट्स की स्पीड रीडिंग कैसे करें

पर्यावरण नियंत्रण तथा प्रतिरोधक क्षमता का विकास

स्पीड रीडिंग के लिए ऑनलाइन विकल्प

पुस्तक से सीख

अध्याय-1

तेज पढ़ने के क्या हैं लाभ

तेज पढ़ने (स्पीड रीडिंग) का अर्थ:

उच्च गति पर पढ़ना, तेज पढ़ना या स्पीड रीडिंग का मतलब है एक सामान्य व्यक्ति से अधिक शब्द प्रति मिनट की रफ्तार से पढ़ना। इसके लिये आप उ अपने पढ़ने की गति की तुलना उपयुक्त सहकर्मी या समूह के पढ़ने की गति से कर सकते हैं, जैसे कि समान आयु समूह, लिंग और अन्य संभावित वर्गीकरण के अनुसार। औसत बुद्धिमान लोगों के पढ़ने की औसत गति का अंदाजा इस प्रकार लगाया जा सकता है:

स्टेपल्स के गति परीक्षण के सर्वे के अनुसार शैक्षिक विकास के विभिन्न चरणों में औसत दर्जे के छात्र के लिए पढ़ने की गति इस तरह है:

1. तीसरी कक्षा के छात्रों के लिए 150 शब्द प्रति मिनट (डब्ल्यूपीएम) से 450 शब्द प्रति मिनट है
2. एक औसत वयस्क की पढ़ने की गति लगभग 300 wpm है
3. स्पीड रीडिंग में प्रशिक्षित तथा तेज पढ़ने वाले चैपियन के लिए गति 4700 wpm तक जाती है
4. स्पीड रीडिंग में प्रशिक्षित लोग आसानी से 1000 wpm की रीडिंग स्पीड प्राप्त कर सकते हैं

इस तरह पढ़ने की गति को 300 wpm से 1000 wpm तक बढ़ा सकते हैं और पढ़ी जा सकने वाली पुस्तकों की संख्या को कम से कम 3 गुना बढ़ाकर अपने ज्ञान को तेजी से बढ़ा सकते हैं या बहुमूल्य समय की बचत कर सकते हैं। यह भी ध्यान देने योग्य है कि पढ़ने की गति सामग्री के प्रकार पर भी निर्भर करती है क्योंकि पहली बार पढ़ने में वैचारिक विषयों जैसे विज्ञान, आदि को उपन्यास और इतिहास की सामग्री की तुलना में ज्यादा समय की आवश्यकता होती है।

स्पीड रीडिंग के लाभ:

ये सब हैं स्पीड रीडिंग के लाभ

तेज स्मृति

एकाग्रचित्तता में वृद्धि

आत्म-गौरव की वृद्धि

तार्किक सोच

तनाव प्रबंधन

समस्या सुलझाने की क्षमता में वृद्धि

सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि

व्यावसायिक सफलता

सम्यक समृद्धि

विभिन्न संसाधनों के माध्यम से यह समझा जा सकता है कि स्पीड रीडिंग के फायदे केवल पढ़ने और ज्ञान प्राप्त करने वाली पुस्तकों तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि सीखने की क्षमता पर भी है। यह एक ऐसा तथ्य है जिसे आप अनदेखा नहीं कर सकते। क्या होगा अगर मैं कहता हूं, आप कितनी तेजी से सीखते हैं- यह आपके व्यक्तित्व को अच्छा बनाता है-यह कुछ हद तक सही है। तेज गति पढ़ने के लाभों में निम्नलिखित शामिल हैं:

तेज स्मृति:

शॉर्ट टर्म मेमोरी कंप्यूटर में RAM (रैमेंडर एक्सेस मेमोरी) की तरह होती है। आपका मस्तिष्क छोटी अवधि की स्मृति में पठन सामग्री को रखता है और समझने के बाद सामग्री के कुछ भाग को दीर्घकालिक स्मृति (लोंग टर्म मेमोरी) में डालते जाता है। इसलिये तेज पढ़ पाने के लिये आपकी स्मृति का प्रबंधन अच्छा होना जरूरी है तथा तेज पढ़ने की आदत डालने से आपका स्मृति का प्रबंधन अच्छा होगा।

स्पीड रीडिंग जानकारी को बहुत तेजी से संभालने के लिए मस्तिष्क को प्रशिक्षित करता है और इस प्रक्रिया में मस्तिष्क के अन्य क्षेत्रों में भी सुधार होता है। कंप्यूटर की रैम जैसी मेमोरी को स्पीड रीडिंग के माध्यम से सुधारा जा सकता है। इस प्रकार, स्पीड रीडिंग पाठकों की मेमोरी को बेहतर बनाता है।

अपने मस्तिष्क के लिए सूचना हस्तांतरण और समझ के अपने बार को ऊपर उठाना और इसे अपने दिन-प्रतिदिन पढ़ने के लिए लगातार बनाए रखना आपके मस्तिष्क को याद किए गए तथ्यों की हैंडलिंग और पुनर्प्राप्ति में अधिक उपयुक्त बनाता है और इस प्रकार स्मृति में सुधार करता है।

एकाग्रचित्तता में वृद्धि :

जिस तरह तेज गति से वाहन चलाने के लिये आप को सड़क पर अपने ध्यान को केन्द्रित करके रखना पड़ता है वैसे ही तेज गति से पढ़ने में भी मन की एकाग्रता को बढ़ाना पड़ता है। स्पीड रीडिंग बेकार की चीजों के प्रति आपके मन को भटकने से रोकने में सहयक होता है। बढ़ी हुयी एकाग्रता मन की क्षमता को बढ़ाता है और इसका फायदा जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी जबर्दस्त होता है।

आत्म-गौरव की वृद्धि

स्पीड रीडिंग से आप ज्यादा पढ़ पाते हैं और इस प्रकार आप जीवन के सभी पहलूओं के बारे में जानने से एवम् जीवन में प्रतिमानों में सुधार और अधिक दृश्य गहराई से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। इन सबसे आपके आत्म-गौरव की वृद्धि होती है जो मानव जीवन का लक्ष्य है।

तार्किक सोचः

किताबों को पढ़ने के लिए सूचनाओं को छाँटने और सूचना के विभिन्न टुकड़ों के बीच सहसंबंधों को निरन्तर खोजने की आवश्यकता होती है। सूचनाओं के पिछले समूहों के साथ तेजी से लिंक करने और जानकारी को डिलीट करने के लिए तार्किक सोच की आवश्यकता होती है और उच्च गति से पढ़ने से इस क्षमता का विकाश होता है तथा तदूसार तार्किक सोच विकसित होती है। यह क्षमता आज की तारीख में लागभग सभी उच्च वेतन वाली नौकरियों के लिए आवश्यक है। तेजी से तार्किक सोच वाली टोपी पहनने के लिए स्पीड रीडिंग एक सिद्ध तरीका है।

तनाव प्रबंधनः

संज्ञानात्मक न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट डॉ डेविड लुईस रीडिंग के अनुसार स्पीड रीडिंग तनाव के स्तर को 68 प्रतिशत तक कम करने में सबसे अच्छा काम करता है। जीवन के पहुँचों के बारे में ज्यादा जानकारी के साथ हम तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं। इसलिए तनाव से बेहतर बचाव के लिए अधिक पढ़ें।

स्पीड रीडिंग के लिए पूरी तरह से दिमाग को एकाग्र करने की आवश्यकता होती है और इसलिए यह जीवन के अनवश्यक चीजों के प्रति व्याकुलता को घटाता है। कुछ लोग इसे सक्रिय-ध्यान भी कहते हैं, अर्थात्, एक गतिविधि में संलग्न होने के माध्यम से प्राप्त एकध्यानपूर्ण स्थिति।

इस कारण स्पीड रीडिंग से तनाव दूर करने और भावनात्मक स्थिरता को वापस लाने की सलाह दी जाती है।

सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धिः

अधिक पढ़ने से सामाजिक संबंधों, पेशेवर जीवन और लोगों की अपेक्षाओं के बारे में आप अधिक ज्ञान प्राप्त करते हैं और इसलिए आप अपने सर्कल में अधिक सम्मानित होते हैं। व्यापक रीडिंग के माध्यम से, व्यक्तिसंगीत, नृत्य, खेल सहित कई शौक विकसित कर सकते हैं, जो सामाजिक सर्कल में बूस्टर के रूप में कार्य करते हैं।

व्यवसाय में लाभ:

शेयर बाजारों सहित आज का व्यवसाय, व्यावसायिक समाचारों के इर्द-गिर्द घूमता है और छोटे और वास्तविक समय में विभिन्न प्लेटफार्मों के दैनिक व्यापार समाचार पढ़ने की क्षमता वास्तविक समय के आधार पर निर्णय लेने की एक कुंजी है। इसलिए, बदलते परिदृश्य में व्यापारिक लोगों को निर्णय लेने के लिए थोड़े समय के भीतर ईमेल सहित सूचनाओं के संस्करणों को पढ़ने और समझने में सक्षम होना चाहिए। इन सबके लिए उपवास पढ़ना स्पीड रीडिंग नितांत आवश्यक है।

सृजनक्षमता और नूतन सोच में वृद्धि :

स्पीड रीडिंग आपकी सोच को लचीला बनाता है और हमारे मस्तिष्क को नए कनेक्शनों से मैप करने में मदद करता है, जो सृजनक्षमता को बढ़ाने वाला है। आज की बदलती दुनिया में नूतन सोच जीवन के लागभग हर क्षेत्र में सफलता की कुंजी है। आप स्पीड रीडिंग के माध्यम से एक विचारशील नेता हो सकते हैं। इसलिए, अधिक रचनात्मक बनने के लिए एक तेज पाठक बनें।

महत्वाकांक्षा में वृद्धि:

एक बेहतर मेमोरी, नई रचनात्मकता, बेहतर सोचने की क्षमता और कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाती है जिससे आप अधिक महत्वाकांक्षी हो जाते हैं। आपकी दुनिया फैलती है और आप अपने क्षेत्र में कैरियर की सीढ़ी पर तेज चढ़ने के लिए और अधिक तैयार और उत्सुक नजर आते हैं।

उन्नत समस्या निवारण कौशल:

तेजी से पढ़ें और अपनी अल्ट्रा-फास्ट समस्या सुलझाने की क्षमताओं के साथ अपनी समस्याओं को सुलझाने में अपने उप-चेतन मन को शामिल होने दें। फास्ट रीडर्स स्पीड रीडिंग के माध्यम से समस्या निवारण क्षमता के अपने अतिरिक्त पट्टे को अनलॉक कर सकते हैं।

चूंकि स्पीड रीडिंग हमारे व्यक्तित्व में इन सभी बहुमूल्य सुधारों को प्रस्तुत कर सकती है और इसलिए यह लगभग सभी देशों में और कई प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों द्वारा स्पीड रीडिंग को पढ़ाया जाता है। आइए हम मास्टरिंग स्पीड रीडिंग के माध्यम से फास्ट ट्रैक सेल्फ-डेवलपमेंट शुरू करें।

अपनी संभावनाओं को मौलिक रूप से सुधारने के लिए, स्पीड रीडिंग की सिफारिश की जाती है। एक बार जब आप अधिक गुणवत्ता वाली सामग्री पढ़ना शुरू करते हैं, तो आपके दिमाग में बनाई गई नियति अपने आप बदल

जाती है। इसलिए, बुरी आदतों को बदलने के लिए, खुश रहने के लिये, अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में बेहतर करने के लिये स्पीड रीडिंग की शुरुआत करें। व्यवसाय के मालिकों, लेखकों, वैज्ञानिकों, प्रोफेसरों और अन्य रचनात्मक लोगों के लिए, स्पीड रीडिंग एक वरदान साबित हो सकती है।

आइए हम शुरुआत करते हैं।

क्या सभी के लिए तेज पढ़ना संभव है। मिथक यह है कि तेज़ पाठक जन्मजात होते हैं लेकिन वास्तविकता यह है कि तेज़ पाठक अभ्यास और प्रशिक्षण के माध्यम से बनते हैं। प्रभावी रूप से आपकी पढ़ने की गति को 50% से 200% अधिक बढ़ाना पुस्तक का लक्ष्य है। कोई भी लक्ष्य, हालांकि, केवल अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है और इसलिए आप सभी इस सफलता की प्रक्रिया के प्रमुख तत्व हैं।

शुरुआत में अपनी पढ़ने की गति को उसी तरह की पठन सामग्री पर बढ़ायें जिस तरह की चीजे आप सामन्यतया पढ़ते हैं। फिर विभिन्न प्रकार की पठन सामग्री पर अपनी बढ़ी क्षमता को आज़माएं। आप इस पुस्तक के माध्यम से यह पायेंगे कि आपकी कुछ आदते जैसे आँखों कि प्रचालन की आदतें, कुछ बुनियादी शारीरिक और तंत्रिका तंत्र सम्बंधी अवरोध धीरे पढ़ने के कुछ कारनों में से एक हैं।

मस्तिष्क में दृष्टि और सूचना प्रसंस्करण के कारण पढ़ने की गति की एक सैद्धांतिक ऊपरी सीमा है, हालांकि, ये औसत गति पाठकों के लिए चिंता का विषय नहीं है।

तो, क्या आपको नहीं लगता कि स्पीड रीडिंग का ये प्रयोग आप में एक बहुत बड़ा बदलाव ला सकता हैं और आप दोस्तों और परिवार के लिए पूरी तरह चमत्कारिक बन सकते हैं ? इस प्रकार, स्पीड रीडिंग एक ऐसा उपकरण है जिसका प्रयोग आपको आज ही शुरू करना चाहिए- आप में आमूल-चूल परिवर्तन देखने के लिये । इसका अर्थ है कि यदि आप स्पीड रीडर नहीं हैं, तो आपके लिए यह सबसे अधिक प्राथमिकता वाला कार्य होना चाहिए ताकि आप अपने जीवन के हर क्षेत्रमें उत्कृष्ट बनें।

आपका संकल्प और आपकी प्रेरणा से हीं बुरी आदतों को हम अलविदा कह सकते हैं। मुझे यकीन है, आप स्पीड रीडिंग की इस यात्रा के लिए तैयार हैं और धीमा पढ़ने की बुरी आदत को आपने अभी अभी अलविदा कहा दिया है। तो फिर आइए अब हम स्पीड रीडिंग की यात्रा शुरू करें। स्पीड रीडर्स क्लब में आपका स्वागत है!

अध्याय 2

स्पीड रीडिंग का इतिहास

यदि हम स्पीड रीडिंग के इतिहास को देखें तो इसमें एक टैकीस्टोस्कोप का उल्लेख आवश्यक होगा जिसका उपयोग करके यह साबित किया जा सका कि एक चित्र या फोटो को देखने के लिये मनुष्य को कम से कम 2 मिली सेकंड के लिए ध्यान केंद्रित करना जरूरी है। अर्थात्, इससे तेज देखने के लिये आपका मानव मष्टिष्ठ एवम आंखों का सिस्टम नहीं बना। यह स्पीड रीडिंग की उच्चतम सीमा निर्धारित करता है क्यूंकि किसी पुस्तक के एक पन्नेको पढ़ने के लिये उस पन्ने पर कम से कम 2 मिली सेकंड के लिए ध्यान केंद्रित करना ही होगा। लेकिन आपने यह भी नोट कर लिया होगा कि इस रफ्तार से तो आप एक सेकंड में 500 पेज पढ़ सकते हैं। यह इस वास्त्विकता को दिखाने वाला शायद पहला प्रयोग था जिसके द्वारा यह पता चला कि आप और हम इतने तेज पढ़ सकते हैं।

स्पीड रीडिंग पर कार्य करने वाले पहले प्रमुख शोधकर्ताओं में एवलिन वुड थीं, जो एक अमेरिकी शोधकर्ता और स्कूली शिक्षक थीं जिन्होंने पढ़ने की गति बढ़ाने के लिए प्रणालियां बनाने का कार्य किया। उन्होंने 1958 में नोट किया कि पेज को पढ़ने के लिए एक पेसर के रूप में हाथ का उपयोग करने से ध्यान और इसलिए पढ़ने की गति बढ़ गई। सबसे पहले उन्होंने यह विधि यूटा विश्वविद्यालय में सिखाई और आगे इस तकनीक को रीडिंग डायनामिक्स के रूप में लॉन्च किया, जिसे यूएसए में व्यापक रूप से सराहना मिली। वुड प्रति मिनट 2,700 शब्दों को पढ़ने में सक्षम थी। स्पीड रीडिंग के लिये एक उंगली या पॉइंटर का उपयोग करने की पद्धति स्थापित करने का श्रेय वुड को जाता है। 1995 में 86 वर्ष की आयु में उनका निधन हो गया।

.....



स्पीड रीडिंग का इतिहास:

टैकीस्टोस्कोप का उपयोग करके यूएसए की वायु सेना ने प्रयोगों के द्वारा स्थापित किया कि एक एक शब्द पढ़ने के स्थान पर शब्दों के समूह को पढ़ा जा सकता है जिससे पढ़ने की गति बढ़ाई जा सकती है। टैकीस्टोस्कोप एक उपकरण है जो एक निश्चित समय के लिए एक छवि प्रदर्शित करता है, जिसे उपयोगकर्ता द्वारा सेट किया जा सकता है। इस प्रकार, छवि दिखाई जाती है और फिर जल्दी से हटा दी जाती है।



स्पीड रीडिंग

का उपयोग युद्ध के दौरान तेज गति से विरोधी देश की सूचनाओं को पढ़ने में किया

जाता था। वास्तव में वायु सेना टैकीस्टोस्कोप के उपयोग से पायलटों को जल्दी से दुश्मन के विमानों की पहचान करने के लिए प्रशिक्षित कर रही थी।

■ ■ ■ ■ यह देखा गया कि स्क्रीन पर डाले गये दो अलग अलग चार शब्दों के समूह को समझने के लिये इन दोनों के प्रक्षेपण समय में कम से कम 2 मिलीसेकंड का अंतराल जरूरी है। इस तरह से यह सिद्ध हुआ कि एक शब्द की जगह शब्दों का एक समूह एक साथ पढ़ा जा सकता है और इन शब्द समूहों के बीच का अंतराल अत्यन्त कम रखा जा सकता है। नवीनतम आविष्कारों के बावजूद, आज भी स्पीड रीडिंग का मुख्य स्तम्भ है : एक बार में कई शब्दों को पढ़ना।

दुनिया का सबसे तेज स्पीड रीडर :

हॉवर्ड बर्ग "द गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बुक" के अनुसार 1990 में प्रति मिनट 25,000 से अधिक शब्दों को पढ़ने में सक्षम थे जो अभी तक की सबसे तेज गति मानी जाती है। बर्ग एक पेशेवर स्पीड रीडर है और अपनी पुस्तकों में गति पढ़ने की अपनी तकनीकों को भी साझा करते हैं।

इस प्रकार स्पीड रीडिंग का एक वैज्ञानिक आधार है और इसका उपयोग सैन्य और अन्य अनुप्रयोगों में भी किया जाता है, जो इसके लाभ का संकेत देते हैं और यदि स्पीड रीडिंग तकनीकों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाता है, तो यह हमारी क्षमता और प्रदर्शन को निश्चित रूप से बढ़ा सकता है।

अध्याय- 3

अपने रीडिंग की गति का आकलन

अब तक की बातों से हम सब इस बात पर सहमत अवश्य होंगे कि जीवन के सभी क्षेत्रों में अपने प्रदर्शन को बेहतर करने के लिए स्पीड रीडिंग सबसे उपयोगी चीजों में से एक है। इसको सीखने के बाद आप और अधिक किताबें पढ़ सकते हैं और यहां तक कि पढ़ने में लगने वाले समय को घटा कर, जीवन में अन्य उपयोगी कार्यकलापों जैसे व्यायम, उत्सव, सगाई या खेल के लिए और अधिक समय निकाल सकते हैं।

किसी भी सुधार के लिए, पहला काम यह जानना है कि आपका वर्तमान स्तर क्या है। अर्थात् आपकी अपनी पढ़ने की गति का आत्म-मूल्यांकन पहला कदम है यानि आपको सबसे पहले यह जानना होगा कि आपके पढ़ने की गति क्या है। इसके अलावा, आपको अपने पढ़ने की प्रक्रिया का भी मूल्यांकन करना जरूरी होगा- जैसे कि ऐसी बुरी आदतों को नोटिस करना जिनके कारण आपके पढ़ने की गति बहुत कम हो सकती है। तत्पश्चात् आपको उस आदत को मिटाने की योजना बनानी होगी तथा उसे कार्यवित करना होगा। इन सबमें यह पुस्तक आपकी सहायता करेगी। आपके पढ़ने की वर्तमान गति आपकी आधारभूत पठन गति कही जाती है यानि बेस रीडिंग स्पीड।

कैसे करें अपनी बेस रीडिंग स्पीड (आधारभूत पठन गति) का निर्धारण:

क्या आप सभी तरह की पठन सामग्री को एक हे रफ्तार से पढ़ते हैं? नहीं, वास्तव में आपकी पढ़ने की गति अलग अलग विषयों के लिये या अलग अलग पढ़ने के माध्यमों के लिये अलग अलग हो सकती है। उदाहरणार्थ आप मुद्रित पुस्तकों के धीमे पाठक और मोबाइल, पीसी या वेबसाइट सामग्री के तेज पाठक हो सकते हैं या फिर आप अपने विशेषज्ञता के क्षेत्र की पुस्तकें बहुत तेजी से पढ़ सकते हैं, जबकि आप सामान्य अध्ययन सामग्री को तेज पढ़ने में अपने आप को असमर्थ पाते हैं। अगर आप अपने रीडिंग स्पीड में हुए सुधार को सही ढंग से परखना चाहते हैं तो आपको एक ही तरह (विषय) एवं एक ही माध्यम (पुस्तक या मोबाइल या पी सी) की सामग्री पर रीडिंग स्पीड को स्पीड रीडिंग सीखने के पहले एवं उसके बाद नोट करना होगा।

एक रीडिंग स्पीड रेकर्डिंग पुस्तिका (नोट बुक) बनाइए एवम अपनी रीडिंग स्पीड को समय के साथ नोट कर के रखने की आदत डलिये ।

अब हम लोग मुद्रित सामग्री और सॉफ्ट कॉपी (पीसी या मोबाइल सामग्री) के लिए अपनी बेस रीडिंग स्पीड को निर्धारित करना सीखेंगे ।

मुद्रित पुस्तकों के लिए आधारभूत गति (बेस रीडिंग स्पीड)निर्धारित करें:

यह दुनिया का सबसे आसान काम है। यदि आप T मिनट में N शब्दों को पढ़ते हैं तो आपकी प्रति मिनट N / T शब्द की बेस रीडिंग स्पीड गति है। अब सवाल है कि N एवम T को कैसे निर्धारित करें । यहाँ N: पढ़े गये शब्दों की गिनती है और T - पढ़ने में ले लिया गया समय ।

समय T को मापने के लिए:

आप पढ़ने के दौरान शुरूआती और अंतिम समय प्राप्त करने के लिए किसी भी भौतिक , डिजिटल, ऑनलाइन या मोबाइल घड़ी का उपयोग कर सकते हैं और इस प्रकार पढ़ने में लिया गया कुल समय प्राप्त कर सकते हैं । आप स्टौप वाच का भी सहाराले सकते हैं ।

पढ़े गये शब्दों की संख्या (N) को मापने के लिए:

प्रत्यक्ष गणना की विधि:

पहले शब्द से लेखर आखिरी पढ़े गये शब्द तक की गिनती कर आप पढ़े गये शब्दों की संख्या जान सकते हैं , हालांकि, यह तरीका काफी समय ले सकता है।

मुद्रित सामग्री के लिए वैकल्पिक तरीका:

- मुद्रित लाइन में शब्दों की औसत संख्या की गणना करें।
- किसी पृष्ठ पर शब्दों की औसत संख्या की गणना करें
- यदि आप अंतिम पृष्ठ पर X पूर्ण पृष्ठ और अतिरिक्त Y लाइनें पढ़ते हैं। शब्दों की संख्या की गणना = $(X * \text{किसी पृष्ठ पर शब्दों की औसत संख्या}) + (Y * \text{एक पंक्ति में शब्दों की औसत संख्या})$

यह दृष्टिकोण तब उपयोगी होता है जब आप काफी समय तक पढ़ते हैं और कई पृष्ठों को पूरा करते हैं। छोटी अवधि पढ़ने के लिए आप सीधे गिनती पद्धति द्वारा पढ़े गए शब्दों को भी गिन सकते हैं।

उदाहरण:

प्रति पंक्ति औसत शब्द प्राप्त करें:

चरण -1: अपनी पुस्तकों में से एक को लें और शब्दों की संख्या 10 पंक्तियों में गिनें।

चरण -2: शब्दों की इस संख्या को 10 से विभाजित करें, और आपके पास शब्दों की औसत प्रति- पंक्ति संख्या- है।

उदाहरण के लिए , कदम 1: अगर वहाँ 10 लाइनों में 113 शब्द हैं, प्रत्येक पंक्ति में शब्द की औसत संख्या $113/10 = 11.3$ है, प्रत्येक पंक्ति में 11 शब्द कहते हैं।

प्रति पृष्ठ औसत शब्द प्राप्त करें:

चरण -3: अब अगर एक पृष्ठ में कुल 16 लाइनें हैं। इस प्रकार, एक पृष्ठ में शब्दों की संख्या = $16 \times 11 = 176$ शब्द प्रति पृष्ठ ।

इन दो आंकड़ों को उस पुस्तक की शुरुआत में कहीं न कहीं लिखें: प्रति पंक्ति शब्दों की औसत संख्या और प्रति पृष्ठ शब्दों की औसत संख्या । जब भी आप अपनी पढ़ने की गति को मापने के लिए उसी पुस्तक का उपयोग करना चाहते हैं, तो उसी आंकड़े का उपयोग कीजिये और इस तरह आपको बार-बार इसकी गणना करने की आवश्यकता नहीं होगी।

पढ़ना शुरू करें तथा समय रिकॉर्ड करें :

अब 2 मिनट के लिए पढ़ें, स्टॉपवॉच (भौतिक या मोबाइल घड़ी करेंगे) से समय को नोट कर सकते हैं। पढ़े गए पृष्ठों की संख्या और अंशपृष्ठ पर अतिरिक्त पंक्तियों की संख्या को नोट करें।

पढ़े गए शब्दों की गणना करें:

मान लीजिये आपने 2 पृष्ठ और 12 पंक्तियाँ पढ़ी हैं।

शब्दों की संख्या की गणना आप इस तरह कर सकते हैं:

शब्दों की संख्या = (प्रति पृष्ठ औसत शब्दों की संख्या) * पृष्ठों की संख्या + अंशपृष्ठ पर लाइनों की संख्या * प्रति पंक्ति औसत शब्दों की संख्या

उदाहरण के लिए, आपने 2 पृष्ठ और 11 पंक्तियाँ पढ़ी हैं,

पढ़े गये शब्दों की संख्या = $(2 \times 176) + 12 \times 11 = 352 + 132 = 487$ शब्द

प्रति मिनट पढ़ने की गति (शब्द प्रति मिनट) प्राप्त करें:

पढ़ने की गति (शब्द प्रति मिनट) की गणना के लिए पढ़े गये शब्दों की संख्या को समय यानि मिनट से विभाजित करें।

उदाहरण के लिए, उपरोक्त स्थिति में प्रति मिनट शब्दों में पढ़ने की गति = $487/2 = 243.5$, प्रति मिनट 243 शब्द कहें।

कंप्यूटर, लैपटॉप या सॉफ्ट कॉम्पी पढ़ने की गति का आकलन:

कंप्यूटर, लैपटॉप या मोबाइल पर पढ़ने की गति का आकलन करने के लिए, आप उपरोक्त विधि का भी पालन कर सकते हैं। हालाँकि, कुछ सॉफ्टवेयर प्रदान करते हैं पाठ के भाग के चयन के बाद आप सीधे शब्दों की संख्या।

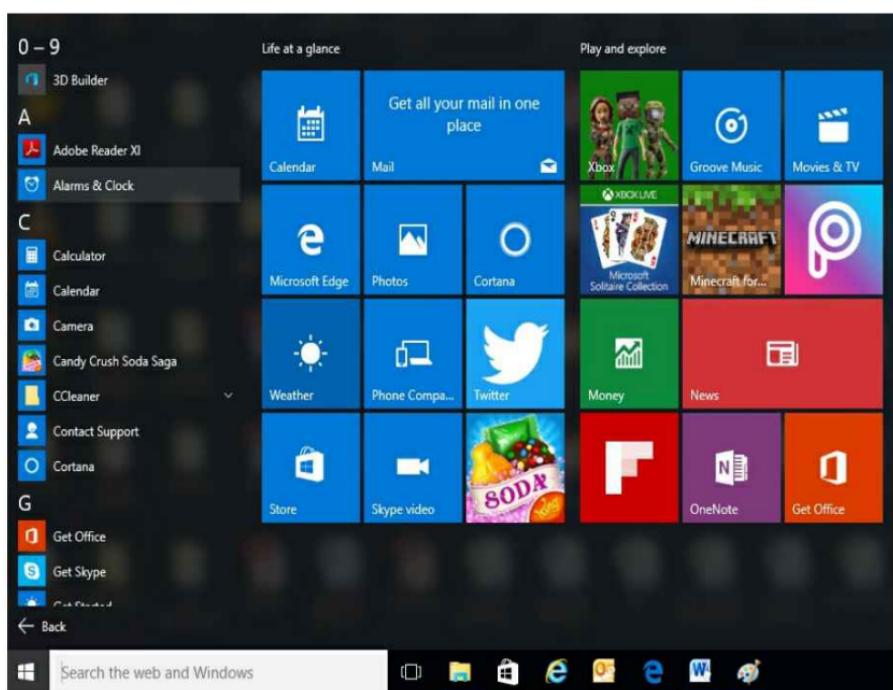
माइक्रोसॉफ्ट वर्डस में शब्दों की संख्या की गणना:

माउस या शिफ्ट और क्लिक के माध्यम से पढ़े गए शब्दों का चयन करें। अब माइक्रोसॉफ्ट वर्डस की स्क्रीन के निचले बाएँ कोने में स्टेटस बार में शब्दों की संख्या को नोट कर लें।

पीसी, लैपटॉप या मोबाइल के लिए टाइमर:

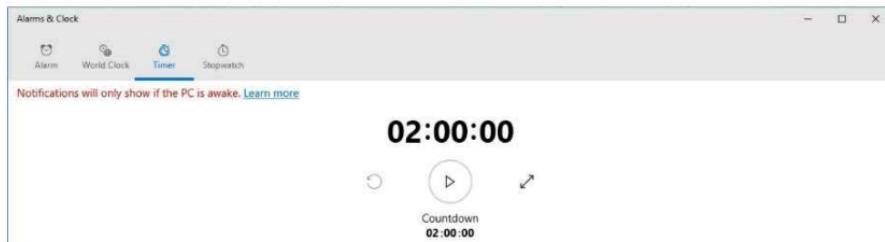
विंडोज 10 के साथ इनबिल्ट टाइमर का उपयोग आपके पढ़ने में लिये गये समय को जानने के लिए कर सकते हैं। अलार्म और क्लॉक एप्लिकेशन विंडो की स्क्रीन नीचे दिखाई गई है। इस एप्लिकेशन को खोलने के लिए, विंडोज

आइकन और फिर औल एप्लिकेशन पर क्लिक करें। आप सूची के शीर्ष में अलार्म एंड क्लौक एप्लिकेशन नोट करेंगे। इस पर क्लिक करें।



और उपर्युक्त विंडो अलार्म एंड क्लौक एप्लिकेशन को खोलता है।

टाइमर टैब पर जाएं और टाइमर को 2 मिनट के लिए सेट करें। अब play आइकॉन पर क्लिक करें और काउंटडाउन टाइमर शुरू हो जाएगा।



निर्धारित समय बीत जाने के बाद, टाइमर संदेश के माध्यम से और ऑडियो बीप के माध्यम से भी सूचित करेगा। यह 'टाइम हो गया' प्रदर्शित करता है। कैंसल पर क्लिक करें और पढ़ना बंद करें।

इस प्रकार विंडोज़ पीसी पर एक माइक्रोसॉफ्ट वर्ड एप्लीकेशन के साथ, आप उलटी गिनती शुरू करने के बाद माइक्रोसॉफ्ट वर्ड में पढ़ना शुरू कर सकते हैं और विंडोज़ स्टेटस बार के बाएँ हिस्से में प्रदर्शित शब्दों की संख्या को नोट कर पढ़े गए शब्दों की संख्या जान सकते हैं जैसा कि नीचे दिखाया गया है :



पढ़ने की गति (प्रति मिनट शब्द) की गणना करने के लिए पढ़े गये शब्दों की संख्या को समय (मिनट) से विभाजित करें।

पाठकों की विशिष्ट आधारभूत गति कई कारकों जैसे आयु, शैक्षिक योग्यता आदि का एक कार्य है, हालांकि, औसत पाठक प्रारंभिक आधारभूत गति के लिए लगभग 150-200 WPM है। आपकी बेसलाइन गति क्या है, क्या आप औसत पाठक हैं या आपके पास पहले से ही अनु यात्रों की जाता है। अधारी रुद्धि में तुलना बड़ी और ऐसे ही भूमिका की विवरण समाप्तानी दीत है, पहुंचेरे हर या आप यात्रों की जाति को 1000 WPM, या अपने अधिक तरह बढ़ा लगते हैं। एवं अन्यास सब के बाद और भूमिका में अपनी यात्रों की दीतों को रिकॉर्ड करे आपके अपनी यात्रों की विवरणों का संग्रह करें।

अध्याय- 4

चन्किंग

क्या हम शब्दों को शब्द शब्द करके पढ़ने की जगह शब्दों के समूह को पढ़ सकते हैं। विल्कुल ऐसा सम्भव है। यह पाया गया है कि आगे एक एक शब्द के स्थान पर शब्दों के समूह को एक बार में पढ़ा जाय तो पढ़ने की गति में काफी सुधार हो सकता है। इस तकनीक को चंकिंग के नाम से जाना जाता है। इस अध्याय में हम चंकिंग के विभिन्न तरीकों/ प्रकार के बारे में पढ़ेंगे।

ट्रिपल चंकिंग :

पृष्ठ की सामग्री को चौड़ाइ में तीन भागों में विभाजित कर लीजिये। इस प्रकार पुस्तक के एक पृष्ठ का चयन करके उस पृष्ठ को दो ऊर्ध्वाधर लाइनों के द्वारा पृष्ठ को तीन भागों में विभाजित कीजिये। दो ऊर्ध्वाधर लाइनें इस तरह खींचिये ताकि कि वे पृष्ठ की प्रत्येक पंक्ति में पहले दो शब्दों और अंतिम दो शब्दों को काटे।

हमारी आंखों में दृष्टि का शंकु है। इस शंकु का कोण 45-60 डिग्री के बीच है क्योंकि यह मानव आंख की अभ्यर्ता स्पष्ट रूप से सीधी को सीमा के अद्वारा वस्तुओं को कल्पना करने के लिए है। इस सीमा के बाहर एक नियार चक्र या आंखों के लिए स्पष्ट नहीं दिखाई देगा। हालांकि, आंख की इस अभ्यर्ता का हम सभी द्वारा पूर्ण किया जाता है। इसके अलावा आंख की स्पष्ट दृष्टि मध्य क्षेत्र में है।

आंखों के मध्य क्षेत्र के बाहर एक पाठ हतानी स्पष्ट रूप से नहीं देखा जाता है और इसमें नहीं पढ़ा जाता है। हमारा भवतव्य यह है कि दृष्टि का एक व्यापक क्षेत्र खोज प्रक्रिया का बात है। अब सबल यह है कि क्या हम अपने विज्ञन के क्षेत्र को चौड़ा कर सकते हैं और उनके अपनी दृष्टि को बढ़ा सकते हैं। इसका उत्तर हां है और उसी के लिए अक्सर उपरोक्त कथा " श ग अल्ट्रा टेबल या शुल्ट्रे टेबल " है।

What is shuttle table क्या है:

आंखों को इस भाग में केंद्रित करें	
नहीं	दृश्य लेने का जाने
मनो-निदान परीक्षण के रूप में विकसित किया गया था। इसका उपयोग ज्यादातर मनो-बहुव्यय करने के लिए किया गया था। तिथि पर, तालिकाओं का उपयोग व्यापक रूप से की गति और प्रभावशीलता का आकलन करने के लिए किया जाता है और विशेष रूप से रिधीय दृष्टि और दृश्य ध्यारणा को बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है और इसलिए दृष्टि करता है। Schultz तालिका का उपयोग कार्य कुशलता की गणना करने, कार्य नेक स्थिरता के लिए भी किया जाता है लेकिन ये यहाँ चर्चा करने के लिए विषय नहीं हैं। दृष्टि को बढ़ाने का द्वारा रखते हैं ताकि स्प्रेड रीडिंग के लिए अधिक से अधिक मंथन को पूरे पृष्ठ पर कोण आदोलनों के लिए प्रशिक्षित किया जा सके।	
यांत्रों नेयम 72)	यांत्रों नेयम 72)
न के खोज पढ़ने ने मं और हम सके	न के खोज पढ़ने ने मं और हम सके

शुल्ट्रे टेबल का उपयोग कैसे करें:

शुल्ट्रे टेबल के साथ अभ्यास में, आपको ग्रिड सेटटर पर ध्यान केंद्रित करना होगा और अपने परिधीय दृष्टि के साथ सभी संक्षयाओं (अक्षरों) को खोजना होगा, अर्थात् बढ़ाव क्रम में अपनी आंखों को स्थानांतरित किए जिए।

ट्रिपल चंकिंग का एक उदहरण उपर दिखाया गया है।

अपनी आंखों को केवल पंक्ति के मध्य भाग (दो पंक्तियों के बीच) पर केंद्रित करें और लेखन के छोर को देखने के लिए अपनी परिधीय दृष्टि का उपयोग करें। इस प्रकार, प्रत्येक पंक्ति को तीन वाक्यांशों से बना माना जा सकता है। ट्रिपल

चंकिंग को 3-फिक्सेशन तकनीक के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि हम पूरी रेखा को तीन फिक्सेशन में विभाजित कर पढ़ते हैं।

डबल चंकिंग:

एक बार जब आप ट्रिपल चंकिंग के माध्यम से पढ़ने के अभयस्त हो जाते हैं, तो डबल चंकिंग का प्रयास करें। बीच में एक रेखा खींचकर पृष्ठ को दो भागों में विभाजित करें। केवल यहाँ, लेखन के अपने पृष्ठ को तीन हिस्सों के बजाय समान हिस्सों में विभाजित करें। प्रत्येक वाक्य को दो वाक्यांशों से बना हुआ समझें, प्रत्येक भाग में एक।

उदाहरण: पृष्ठ के प्रत्येक आधे भाग पर एक बार नज़र डालें तथा प्रत्येक आधे हिस्से को एक पूरी इकाई के रूप में पढ़ें। मध्य रेखा पर ध्यान देने के माध्यम से पढ़ने का अभ्यास करें। इस प्रकार आपकी परिधीय दृष्टि का विस्तार होगा।

स्थिरण क्या है?

पढ़ने में प्रतिगमन तब होता है जब हम पढ़ने के दौरान शब्दों की गति को रोकते हैं और शब्दों को पढ़ते हैं और उन्हीं शब्दों को दोबारा पढ़ते हैं। इसे वैक स्थिरण या री-रीडिंग के रूप में भी जाना जाता है।

प्रतिगमन के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- बपरिचित पाठ की समझ का भ्रान्ति, उदाहरण के लिए भ्रोग पर एक अमृत या तकनीकी पेपर पढ़ने से आपको लेना कि आप उन पैकेजों के अर्थ को समझ नहीं पा रहे हैं जो आप अभी पढ़ते हैं और आप पढ़े गए भाग की वापस कर देंगे।

पहला आधा भाग	कि अपकी 3 ए आप	दूसरा आधा भाग	इ हिस्से के ए पिर में
पढ़त हूँ प्रतिगमन वाल पाठको का मिस्टिक है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।	पढ़त हूँ वाक्य का जानता हूँ एवं किसी भा समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।	पढ़त हूँ वाक्य का जानता हूँ एवं किसी भा समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।	पढ़त हूँ वाक्य का जानता हूँ एवं किसी भा समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।
3. पढ़ी जा रही सामग्री उत्तर है और पाठक इसे ठीक से कोनेक्शन नहीं कर पा रहा है।	पढ़त हूँ वाक्य का जानता हूँ एवं किसी भा समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।	पढ़त हूँ वाक्य का जानता हूँ एवं किसी भा समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।	पढ़त हूँ वाक्य का जानता हूँ एवं किसी भा समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए न शब्द होता है और उन्हें करता है।

हालांकि, यह साधित हो सकता है कि प्रतिगमन एक अदृष्ट है, जिसके कारण मन प्रतिगमन के कारण खराब समझ की ओर अग्रिम होता है। इस प्रतिगमन के कारण 25% अधिक शब्द नहीं पढ़ते हैं और इसलिए अधिक मिस्टिक शब्दों की प्राप्ति गति कम हो जाती है। पाठक के प्रतिगमन की ऊँची गति वाले कैमरे से परीक्षण किया जा सकता है और यह पापा जाता है कि पाठक एक मिनट में 18 वार भी पुरुः प्राप्त कर सकते हैं।

जारा सोचिए कि आप एक ट्रैक पर दौड़ रहे हैं और हर 10 मीटर दौड़ने के बाद आप 1 मीटर वापस आते हैं और फिर से शुरू करते हैं। इस मामले में आपके पास 10% प्रतिगमन है। आप महसूस कर सकते हैं कि इनी तुरी तरह से y कहने चल गति प्राप्ति हो जाता है और आप निश्चित रूप से पथ पर किसी भी दौड़ जीतने के लिए तृप्ति होंगे। दी वह बहुत जो पढ़ने के मामले में है, एवं पीड़ित पाठक की खराब समझ और खराब गति दीनी है। इस प्रतिगमन के लिए मनवूर करता है और दृष्टि के अप्रत्यक्ष प्रवाह को पर्याप्त नहीं करता है। प्रतिगमन रीडिंग गति को संभाल से प्रतिविरुद्ध होता है और इसलिए प्रतिगमन रोकने के बाद 20 से 30% की वृद्धि हो सकती है प्रतिगमन के साथ पाठकों।

वाक्य में शब्दों पर अटक जाना, यानि फिक्सेशन, आपकी पढ़ने की गति को काफी धीमा कर देता है। डबल चंकिंग को 2-फिक्सेशन तकनीक के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि हम पूरी लाइन को दो फिक्सेशन में विभाजित करके पढ़ते हैं।

सिंगल चंकिंग:

एक पृष्ठ पर पूरी पंक्ति को यानि पूरी चौड़ाई को एक बार में पढ़ना, सिंगल चंकिंग के रूप में जाना जाता है।

आप अपनी आँखों को तिरछे नेत्र पैटर्न के द्वारा गति देते हैं, अर्थात् पहले वाक्य को बायें से दाईं ओर दृष्टि को मूव करते हुए पढ़ें, फिर दूसरे वाक्य को पढ़ने के लिये अपनी दृष्टि को दायें से बाये मूव करें। इस पैटर्न को नीचे दिखाया गया है।

पढ़ने में प्रतिगमन तब होता है जब हम पढ़ने के दौरान आँखों की आगे की गति को रोकते हैं और आँखों को पहले से पढ़े जाने वाले शब्दों को पढ़ते हैं और उन्हीं शब्दों को दोबारा पढ़ते हैं। इसे बैक स्टिपिंग या री-रीडिंग के रूप में भी जाना जाता है।

प्रतिगमन के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

1. **अपरिचित पाठ की समझ का अभाव**, उदाहरण के लिए भगोल पर एक अमृत या तकनीकी पेपर पढ़ने से आपको लगेगा कि आप उन पंक्तियों के अर्थ को समझ नहीं पा रहे हैं जो आप अभी पढ़ते हैं और आप पढ़े गए भाग को वापस कर देंगे।
2. **एकाग्रता की कमी** जिससे कि आपकी आँखें पाठ के उस हिस्से से चली गईं, आप उस हिस्से के अर्थ को समझ नहीं पाएं और इसलिए आप वापस आते हैं और उनके अर्थ को समझने के लिए फिर से पढ़ते हैं। प्रतिगमन वाले पाठकों का मस्तिष्क इस तथ्य को जानता है कि वह किसी भी समय वापस जा सकता है और पढ़ सकता है, इसलिए मन शांत होता है और ठीक से ध्यान केंद्रित नहीं करता है।
3. **पढ़ी जा रही सामग्री उबाऊ है** और पाठक इसे ठीक से कनेक्ट नहीं कर पा रहा है।

सिंगल चंकिंग को 1-फिक्सेशन तकनीक के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि हम पूरी लाइन को एक फिक्सेशन में विभाजित करते हैं।

चंकिंग के अन्य तरीके:

चुंकिंग करने का अन्य संभावित तरीका एक साथ चुंक किए जाने वाले शब्दों की संख्या पर चयन करना है। आप 2 शब्दों से शुरू करें और कुछ प्रयास के बाद 3 शब्दों को एक साथ चंकिंग का प्रयास करें, उसके बाद 4, 5, 6 और फिर पूरे वाक्य को एक बार में पढ़ें। इस प्रकार अंततः सिंगल चंकिंग के रूप में पढ़ना आपका लक्ष्य होगा।

चूनकर	चूनना	ठस	ठस	ठस	ठस	चुंगी	चक्कर	चुंक	चुंगी
चूनकर	चूनना	ठस	ठस	ठस	ठस	चुंगी	चक्कर	चुंक	चुंगी
चूनकर	चूनना	ठस	ठस	ठस	ठस	चुंगी	चक्कर	चुंक	चुंगी

दो शब्द चंकिंग का चित्रण

स्पीड रीडिंग के अभ्यास सत्रों को छोटी अवधि में विभाजित करें। साथ हीं लक्ष्य को छोटे छोटे स्टेप्स में बढ़ाते जायें। स्पीड रीडिंग के नये लक्ष्य को प्राप्त करने पर अपने आप को कुछ छोटे उपहारों के साथ पुरस्कृत करें। एक सप्ताह के अंदर 45-60 मिनट की लगातार रीडिंग के अभ्यास तक अपने आप को ले जायें।

रंक के लिए डिज़ाइन की गई सामग्री को रॉन कोल (कीमिया ट्रेनिंग अनलिमिटेड) से कई संसाधनों से इंटरनेट से डाउनलोड किया जा सकता

है। AccelarReader का सॉफ्टवेयर। कॉम कुछ अन्य इंटरनेट संसाधन, जो आपको कंप्यूटर की स्क्रीन पर जल्दी से पलौश करके शब्दों के समूह को पढ़ने में आपकी मदद करके इस तकनीक का उपयोग करने की अनुमति देते हैं।

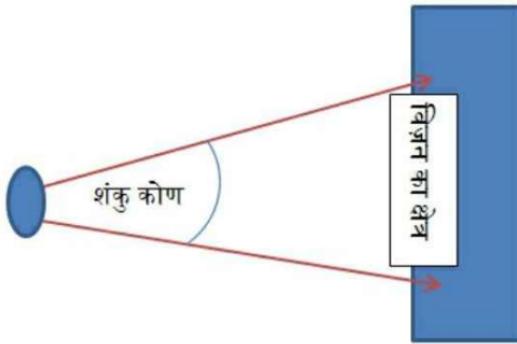
अपने मंथन के स्तर को रिकॉर्ड करें। क्या आप ट्रिपल चंकर, डबल चंकर या सिंगल सी हंक एर हैं? अपने chunking के स्तर को बढ़ाने के लिए लक्षित करें, एक एकल chunker बनें और यह आमतौर पर एक सप्ताह में एक दिन में लगभग एक घंटे के अध्यास के साथ संभव है।

अध्याय- 5

स्कल्ज टेबल के द्वारा अभ्यास

दृष्टि क्षेत्र को चौड़ा करना

हमारी दृष्टि का शंकु कोण 45-60 डिग्री के बीच है। इस सीमा के बाहर मानव आंखों को स्पष्ट नहीं दिखाई देता। उल्लेखनीय बात यह है कि आँख की इस क्षमता का हम सभी द्वारा पूर्ण उपयोग नहीं किया जाता है। यह भी स्मरणीय है कि आँख की स्पष्ट दृष्टि इस शंकु कोण के मध्य क्षेत्र में होती है। इस शंकु कोण के अंदर के क्षेत्र को विज्ञन का क्षेत्र कह सकते हैं।



दृष्टि क्षेत्र (विज्ञन का क्षेत्र)

इस प्रकार, आंखों के विज्ञन के क्षेत्र के बाहर की पठन सामग्री इतनी स्पष्ट रूप से नहीं दिखती और इसलिए उसे पढ़ने के लिये आंखों को गतिशील करना होता है, जिसमें समया लगता है और पढ़ने की गति इस कार्य कम हो जाती है। हमारा मतलब यह है कि यदि विज्ञन के क्षेत्र को व्यापक या ज्यादा चौड़ा बनाने से आंखों को कम मूँह करना होगा तथा इससे पढ़ने की रफ्तार बढ़ सकती है। अब सवाल यह है कि क्या हम अपने विज्ञन के क्षेत्र को किसी टूल की सहायता से चौड़ा या बड़ा कर सकते हैं। इसका उत्तर हां है और इसके लिये अक्सर उपयोग किया जाने वाला टूल "स्कल्ज टेबल" है।

स्कल्ज टेबल क्या है :

आइए सबसे पहले समझते हैं कि स्कल्ज टेबल क्या है। स्कल्ज टेबल बेतरतीब ढंग से वितरित संख्याओं या अक्षरों का एक प्रिड है।

आम तौर पर 5×5 का प्रिड उपयोग किया जाता है लेकिन उसके लिए कोई नियम निर्धारित नहीं है। यह मूल रूप से जर्मन मनोचिकित्सक वाल्टर स्कल्ज (1910 - 1972) द्वारा एक मनो-निदान परीक्षण के रूप में विकसित किया गया था। इसका उपयोग ज्यादातर मानव के ध्यान के गुणों का अध्ययन करने के लिए किया गया था।

इसका उपयोग दृष्टि की प्रभावशीलता तथा गति का आकलन करने के लिए किया जाता है तथा यह परिधीय दृष्टि (विज्ञन के क्षेत्र) और दृष्टि धारणा को बढ़ाने में उपयोगी पाया गया है। इसका उपयोग कार्य कुशलता की गणना करने, कार्य कुशलता और मनोवैज्ञानिक स्थिरता के परीक्षण के लिए भी किया जाता है।

अतः विज्ञन के क्षेत्र अर्थात् परिधीय दृष्टि को बढ़ाने के लिये स्कल्ज टेबल का प्रयोग किया जा सकता है तथा यह आपकी रीडिंग स्पीड को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

स्कल्ज टेबल का उपयोग कैसे करें:

स्कल्ज टेबल के साथ अभ्यास में, आपको प्रिड सेंटर पर अपना ध्यान केंद्रित करना होता है और अपने परिधीय दृष्टि (विज्ञन के क्षेत्र) का उपयोग कर सभी संख्याओं (अक्षरों) को बढ़ाते क्रम में, अपनी आंखों को स्थानांतरित किए बिना, खोजना होता है।

एक 5×5 स्कल्ज टेबल को पूरा पढ़ने की प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण शामिल हैं:



शुरुआत से पहले स्कल्ज टेबल के केंद्र पर दृष्टि को स्थिर करें। इससे संख्याओं को खोजने के दौरान आपकी परिधीय दृष्टि का विस्तार होगा। केवल टेबल के सेंटर में आंखों के फिक्सिंग की अनुमति है और आंखों के क्षैतिज गति की अनुमति नहीं है। टेबल से आँखों की दूरी एक समान रखी जाती है।



अब बढ़ाते क्रम में, आंकड़े / संख्या को चुपचाप खोजें। इस प्रक्रिया में लगे समय को नोट करें।



एक मेज स्कल्ज टेबल के पढ़ने में लगा समय 25 सेकंड से अधिक नहीं होना चाहिए।



अगले बार 20 सेकंड में पूरे टेबल को पूरा करने का लक्ष्य रखें।

उदहरणर्थं नीचे दिये गये स्कल्ज़ टेबल पर आप अभ्यास कीजिये और सीखिये कि इसे कैसे पढ़ा जाए:

18	8	16	9	19
5	13	10	17	21
24	14	15 आंखें	4	1
3	20	25	22	7
12	6	23	2	11

आपकी आंखें केंद्र रेखा (नीचे चित्र में दिखायी गयी है) पर केंद्रित होनी चाहिए। सिर की भौतिक स्थिति को एक समान रखिये और आंखों की क्षैतिज गति मत कीजिये।

18	8	16	9	19
5	13	१० के द्र	17	21
24	14	१५ रे खा	4	1
3	20	२५	22	7
12	6	२३	2	11

सबसे पहले आप 1 से पढ़ना शुरू करें और क्रमिक रूप से आगे बढ़ें जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है:

पहले नंबर-1 की खोज:

18	8	16	9	19
5	13	10	17	21
24	14	15	4	1
3	20	25	22	7
12	6	23	2	11

दूसरे नंबर -2 की खोज:

18	8	16	9	19
5	13	10	17	21
24	14	15	4	1
3	20	25	22	7
12	6	23	2	11

तीसरे नंबर -3 की खोज़:

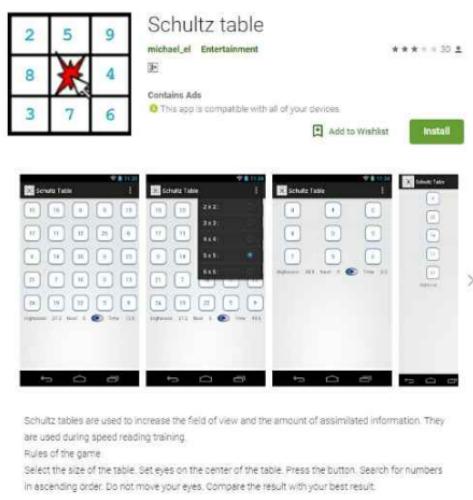
18	8	16	9	19
5	13	10	17	21
24	14	15	4	1
3	20	25	22	7
12	6	23	2	11

इस तरह आप क्रम में सभी संख्याओं को खोजते हैं और अंतिम 25 तक पहुंचते हैं। अब आप टेबल को पढ़ने में लगने वाले कुल समय को नोट करें। यह समय 25 सेकंड से ज्यादा नहीं होना चाहिये। एक सप्ताह के अभ्यास के साथ समय अवधि 10% तक कम हो सकती है।

परिधीय दृष्टि (विज्ञ के क्षेत्र) के बढ़ने से पढ़ने की गति में वृद्धि होगी। आप अब बढ़ी हुयी पढ़ने की गति को भी नोट कर सकते हैं।

स्कल्ज टेबल को पढ़ने की ऑनलाइन एवं ऐप के द्वारा प्रैक्टिस :

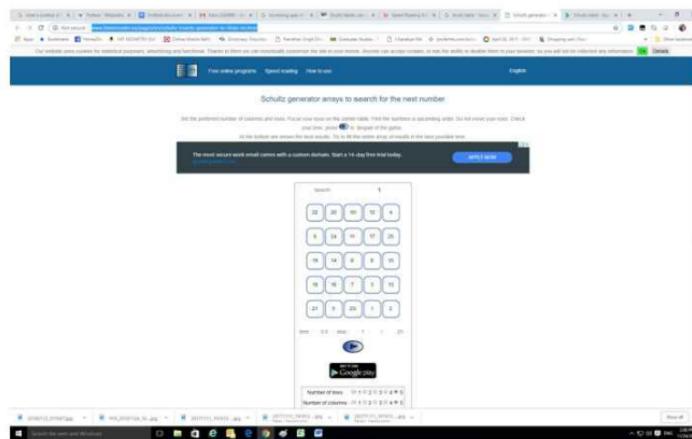
स्कल्ज टेबल को पढ़ने की प्रैक्टिस के लिये कई एंड्रोइड एप्लिकेशन हैं जिनमें से एक का स्क्रींशॉट नीचे पेस्ट किया गया है :



Shultz टेबल पर Android ऐप

टेबल के केंद्र में लाल बिंदु पर ध्यान रखें और स्कल्ज टेबल में संख्याओं को क्रम से क्लिक करते जाइये । आप माउस पर क्लिक करते ही संख्याओं के प्रत्येक परिवर्तन को भी नोटिस करें। इस तरह आप एक से अंतिम अंक तक क्लिक कर समय को नोट करें । हर बार अपने समय को बेहतर करने का प्रयास करें ।

मोबाइल का स्क्रीन का आकार छोटा है इसलिये कम्प्यूटर या लैपटॉप पर अभ्यास करना अधिक प्रभावी हो सकता है। स्कल्ज टेबल <http://www.fasterreader.eu/pages/en/schultz-boards-generator-to-clicks-en.html> पर भी उपलब्ध है । पृष्ठ का एक स्नैपशॉट नीचे चिपकाया गया है:



स्ल्ज टेबल पर आधारित विभिन्न गेम भी उपलब्ध हैं, जिनमें लापता संख्या, बार-बार नंबर, डायनेमिक टेबल को अगले नंबर पर क्लिक करने के लिए शामिल किया गया है 7 दिनों के लिए दिन में पंद्रह मिनट का स्कल्ज टेबल का अभ्यास करें और पढ़ने की गति में आये अंतर को खुद नोटिस करें।

अध्याय- 6

रिग्रेशन की आदत को छोड़िये

रिग्रेशन क्या है?

अपने पढ़ने की प्रक्रियाको अगर आप नोट करेंगे तो आप नोटिस करेंगे कि बहुत बार आप पढ़े गये शब्दों को दुबारा वापस पढ़ते हैं जिसके लिये हम पढ़ने के दौरान आँखों की आगे की गति को रोकते हैं और आँखों को पहले से पढ़े गये भाग पर दुबारा ले जाते हैं। इसको रिग्रेशन, बैक स्क्रिपिंग या री-रीडिंग कहा जाता है।

रिग्रेशन के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- पठन सामग्री की समझ का अभाव :** उदाहरण के लिए भूगोल पर एक अमूर्त या तकनीकी पेपर पढ़ने से आपको लगेगा कि आप पढ़े गये पंक्तियों के अर्थ को समझ नहीं पाये हैं और आप पढ़े गए भाग को पुनः पढ़ेंगे।
- एकाग्रता की कमी :** एकाग्रता की कमी होने से आपकी आँखें पाठ के उस हिस्से से गुजर्ती हैं पर आप उस हिस्से के अर्थ को समझ नहीं पाते। अतः आप पढ़े गये भाग के अर्थ को समझने के लिए उसे फिर से पढ़ते हैं। रिग्रेशन की आदत वाले पाठकों का मस्तिष्क इस तथ्य को जानता है कि वह किसी भी समय पढ़े गये भाग को पुनः वापस पढ़ सकता है और इसलिये ठीक से पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है।
- पढ़ी जा रही सामग्री का उबाऊ होना:** अगर पठन सामग्री उबाऊ है तो पाठक उससे ठीक से कनेक्ट नहीं कर पाता एवं बार बार पुनः पढ़ने की जरूरत पड़ती है।

यह साबित हो चुका है कि रिग्रेशन एक आदत है जिसके कारण लोग 25% तक कम शब्द पढ़ते हैं और इस कारण पढ़ने की प्रभावी गति (प्रति मिनट शब्दों की संख्या) कम हो जाती है। रिग्रेशन की आदत को उच्च गति के कैमरे से रेकॉर्ड करने के बाद पाया गया कि पाठक एक मिनट में 18 बार तक रिग्रेशन कर सकते हैं।

जरा सोचिए कि आप एक ट्रैक पर दौड़ रहे हैं और हर 10 मीटर दौड़ने के बाद आप 1 मीटर वापस आते हैं और फिर से शुरू करते हैं। इस तरह आप 10%

रिप्रेशन कर रहे हैं। अवश्य ही इस तरह दौड़ने से आपकी प्रभावी गति कम हो जायेगी और आप शायद ही कोइ रेस जीत पायें।

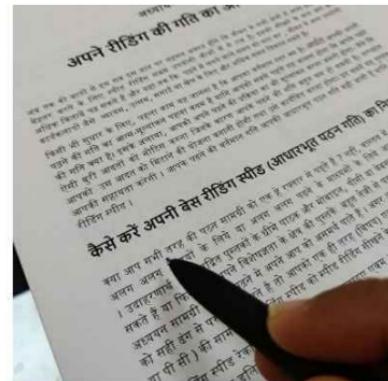
इसी प्रकार रिप्रेशन रीडिंग गति को गंभीर रूप से प्रभावित करता है और इसलिए रिप्रेशन बंद कर आप अपनी पढ़ने की गति में 20 से 30% की वृद्धि आराम से कर सकते हैं। साथ हीं ऐक्टिव रीडिंग की आदत के कारण आप की समझ में सुधार भी अपेक्षित है।

रिप्रेशन रोकने के लिए क्या करें:

1. कार्ड के द्वारा अभी अभी पढ़े गये कॉलम को कवर करना: आप अभी अभी पढ़े गये कॉलम को कार्ड से कभर कर सकते हैं। पढ़े जा रहे पाठ के कॉलम की चौड़ाई के बरबर का एक सादा सफेद या रंगीन कार्ड लें और पढ़े जा रहे पाठ के कॉलम पर रखते हुए आगे पढ़े- इस तरह आगर आप चहेंगे तब भी अभी अभी पढ़े गये भाग को नहीं देख पर्येंगे तथा आपकी रिप्रेशन की आदत कम होने लगेगी।

→ कार्ड को मूव करने की दिशा	
आपने छह दिनों के लिए कार्ड के लिए अध्ययन किया है। जानकारी की ओर से इसलिए है। ऐसे विवरण और जनन की जानकारी की ओर से आपने अध्ययन किया है। आपने सामग्री की ओर से अध्ययन किया है। इस तरह आपने अध्ययन करने के लिए स्किर्मिंग कर दिया है। और आपने अध्ययन करने के लिए अधिक समय अवधित कर दिया है।	माना कि आपको हर चीज़ की अच्छी तरह और महान विवरणों में पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। ऐसा है कि आपको हर चीज़ के बारे में और हर चीज़ के बारे में जानने की ज़रूरत है। विवरणों की सतही जानकारी या मुख्य विवारणों की आवश्यकता है जिन्हें आप पढ़ना चाहते हैं। आप जानवृद्धकर कीशिंग पढ़ने के लिए प्राप्त करने के लिए एक एक चयनित वावलोन। इस प्रकार आप उन विवरणों पर विवरण पढ़ते हैं जहाँ मुख्य विवार स्थित है वहाँ तेज़ से पढ़ते हैं। वहाँ तक आप कुछ पृष्ठों को पूरी तरह से छोड़ सकते हैं, यह न पर एक नज़र रखने के माध्यम से महत्वपूर्ण होती है।
कार्ड के द्वारा कवर करना	पर्याकारों, सामाचार पत्रों, मैट्रिक्स, कॉलेज इंग्रिजिकारों आदि के मनोरंजन पढ़ने जैसी सामग्री से भरा जाता है, जिन्हें गहराई से पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है।
पढ़ना	को स्किर्मिंग के रूप में जाना जाता है और इसका अभ्यास अवश्य किया जाना चाहिए। सामग्री को पढ़ने के लिए अधिक समय अवधित कर सकें।
स्किर्मिंग करना	हो सकते हैं। आप एक पैराग्राफ की पहली पंक्ति को पढ़ सकते हैं, कुछ फ्रॉटों देख सकते हैं, और फिर अंतिम पंक्ति में स्किर्मिंग का एक तरीका है, जिसके माध्यम से आप महत्वपूर्ण समय, घटना, घटित होते हैं और आप अप्रासंगिक के साथ अनावश्यक रूप से परेशान नहीं होते हैं। आप वहाँ तेज़ गति से सबसे अधिक समझ लेते हैं और इस तरह अपने कीमती समय को बचाते हैं।
जीमेट दोनों के लिए विशिष्ट संभव है	गा को बढ़ाने के लिए जैसे कि समझने वाले प्रत्यों को पढ़ना, जिसमें गति और सटीकता होती है, स्किर्मिंग की सिफारिश की जाती है ताकि आप मुख्य विवार प्राप्त करें और फिर लेए बाद में वापस आएं। 700 से 1000 शब्द प्रति मिनट की रफ़तार से भी स्किर्मिंग

2. गाइड जैसे उंगली या पेन से पढ़ना (इशारा करना) : किसी गाइड या पॉइंटर जैसे उंगली या पेन का इस्तेमाल करके पढ़ने का अभ्यास करें।



पेन का गाइड की तरह पढ़ने में इस्तेमाल

आप उस तरह पेन या उंगली को लाइन के नीचे आगे की तरफ बढ़ायें मानो हर वाक्य को आप रेखांकित कर रहे हैं। इस तरह से आप अपनी आंखों को सामग्री को क्रमिक रूप से पढ़ने के लिए निर्देशित करते हैं और पने ध्यान को

लाइन पर रखा पाते हैं तथा पुनः पढ़ने के लिये आपको पहले की पंक्तियों पर नहीं जाना पड़ता। इस तकनीकी से पढ़ने से कुछ दिनों के बाद आपको पढ़ने में रिप्रेशन में भारी कमी आयेगी। आपका मष्टिष्ठ इस तरह बिना पीछे गये बिना पढ़ने के लिये प्रशिक्षित होगा।

3. **रिप्रेशन को बलपूर्वक रोकें :** आप मन मे सुनिश्चित करें कि चाहे जो भी हो आप रिप्रेशन नहीं करेंगे। हो सकता है आपको लगे कि आपकी समझ या विषया वस्तु की समझ पर इससे असर पड़ रहा है, पर यह कुछ दिनों तक हीं होगा और आपका मष्टिष्ठ रिप्रेशन के बिना पढ़नी के लिये तैयार हो जायेगा।
4. **पढ़ने के दौरान अपने माहौल में सुधार करें और जब आप थके या थके हों तो पढ़ने से बचें।**
5. **धीमा पृष्ठ पलटने की आदत को खत्म करें :** यदि आप तेजी से पढ़ते हैं, लेकिन पृष्ठों को बहुत धीरे-धीरे पलटते हैं तो आपकी पढ़ने की गति इस कारण कम हो जाती है। कई व्यक्ति पढ़े गये अंतिम पृष्ठ के बारे में सोचते हैं तथा इसको समझने के लिये जरूरी मानते हैं। परंतु वास्तव में ऐसा जरूरी नहीं है एक दूसरा कारण पुस्तक की बाइंडिंग के कारण पेज पलटने में विलंब भी हो सकता है-अगर ऐसा है तो पुस्तक की बाइंडिंग को तोड़ सकते हैं जिससे यह सपाट हो जाय और आप पृष्ठों को आसानी से फ़िल्प कर सकें। चेतन प्रयासों के माध्यम से धीमे पृष्ठ पलटने की आदत को कम किया जा सकता है।

इस अध्याय की तकनीकों का प्रयोग कर आप अपने पढ़ने की आदत से रिप्रेशन का नामोनिशां मिटा दीजिये। इससे आपकी पढ़ने की गति में अवश्य हीं तेजी से सुधार होगा।

अध्याय- 7

सब-वोकलाइज़ेशन को रोकें

सब-वोकलाइज़ेशन क्या है?

सब-वोकलाइज़ेशन या उप मुखरता धीमे पाठकों के बीच एक आम आदत है, जिसमें पढ़ते समय पाठक अपने मन में पढ़े जा रहे शब्दों का मन ही मन उच्चारण एवम श्रवण करता है। यानि आप जब नोबल पढ़ रहे हैं तो पूरी नोबल को मन ही मन उच्चारित कर रहे हैं। इसे श्रवण आश्वासन के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि पाठक को श्रवण सर्किट के माध्यम से पढ़ने की शुद्धता के बारे में मन ही मन आश्वासन मिलता है।

इस तरह सब-वोकलाइज़ेशन पढ़ने के दौरान मष्टिष्ठक में समानांतर चलता रहता है और इसलिए मष्टिष्ठक के संसाधनों का उपभोग करता है। इस कारण हमारे पढ़ने की गति को सब-वोकलाइज़ेशन काफी धीमा कर देता है। कृपया एक बार जांच लें कि क्या आप भी पढ़ते समय सब-वोकलाइज़ेशन करते हैं। यदि हां, तो यह एक ऐसा पहलू है जिसको खत्म कर आप अपनी पढ़ने की गति को तेजी से बढ़ा सकते हैं।

सब-वोकलिज़ेशन को रोकना:

कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि सब-वोकलाइज़ेशन को पूरी तरह से समाप्त करना संभव नहीं है, हालांकि, सतत अभ्यास के माध्यम से इसे काफी कम किया जा सकता है।

आइये हम सब-वोकलाइज़ेशन को कम करने के कुछ प्रभावी तरीकों पर चर्चा करें और इस तरह पढ़ने में तेजी लाने का प्रयास करें।

- 1. गाइड जैसे उंगली या पेन से पढ़ना :** पढ़ते समय किसी गाइड या पॉइंटर जैसे उंगली या पेन का इस्तेमाल करके पढ़ने का अभ्यास करने से आपका ध्यान सदा पंक्तियों पर होता है तथा आप कम सब-वोकलाइज़ेशन करते हैं।
- 2. मुंह, जीभ या चेहरे की मांसपेशी प्रणाली को किसी अन्य कार्य में लगा कर रखना:** सब-वोकलाइज़ेशन का कार्य मुंह, जीभ या चेहरे की मांसपेशी के द्वारा किया जाता है और इन मंस्पेशियों को आप किसी अन्य कार्य में लगायें। उदाहरणार्थ पढ़ते समय आप बबल गम, कैंडीज को चबा सकते हैं।

3. कलम, पेंसिल या उंगली से होंठों को सीधा दबाने से भी उप-वोकलिज़ेशन को रोकने में मदद मिल सकती है।
4. अपने मन में कुछ अन्य शब्दों को लगातार और बार-बार दोहराते रहें ताकि श्रवण प्रणाली उन शब्दों के साथ लगी रहे और पढ़े जाने वाले पाठ को आप सब-वोकलाइज़ न करें। आप कोई छोटे शब्द समूह जैसे कि एक दो तीन को इसके लिये चुन सकते हैं जिसके लिए न्यूनतम प्रयास की आवश्यकता हो।
5. पृष्ठभूमि में कुछ संगीत सुनकर श्रवण प्रणाली को संलग्न करें जिससे पठन सामग्री का सब-वोकलाइज़ेशन ना हो।
6. अपनी पढ़ने की गति को बढ़ायें जिससे आप के मष्टिष्ठक को सब-वोकलाइज़ेशन के लिये कम समय मिले।

उपर दिये गये उप्पयों का प्रयोग कर सब-वोकलाइज़ेशन को रोकें तथा इससे आपके पढ़ने की गति में अवश्य सुधार होगा।

अध्याय- 8

स्किमिंग, स्कैनिंग तथा स्किपिंग का प्रयोग

स्किमिंग (सरसरी नज़र से पढ़ना):

आपने ध्यान दिया होगा कि आपको हर चीज को अच्छी तरह और पूर्णविवरण के साथ पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती। ज्ञान के लिये आपको हरएक चीज के बारे में कुछ कुछ और कुछ चीजों के बारे में सब कुछ जानने की ज़रूरत होती है। भावार्थ यह है कि आपको जिन विषयों की सतही जानकारी या केवल मुख्य विचारों की जानकारी की आवश्यकता है उनपर ज्यादा समय देकर पढ़ना या सविस्तार पढ़ना समय को बरबाद करना होता है। इस तरह की सामग्री को कम समय में सरसरी नज़र से पढ़ने की क्रिया को स्किमिंग कहते हैं।

स्किमिंग के लिये आप उन बिंदुओं या भाग को थोड़ा ज्यादा ध्यान से पढ़ते हैं जहां मुख्य विचार स्थित है और अन्य भागों को बहुत तेजी से पढ़ते हुए निकल जाते हैं। यहां तक कि आप कुछ पृष्ठों को पूरी तरह से भी छोड़ सकते हैं, यह जानने के बाद कि उनको पढ़ना महत्वपूर्ण नहीं है।

आकस्मिक वेबसाइट, पत्रिकाओं, समाचार पत्रों, मैनुअल, कॉलेज ई-पत्रिकाओं आदि को आप मनोरंजन हेतु पढ़ते हैं तथा इन्हें गहराई से पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती है। ऐसी सामग्री को पढ़ने के लिये आप स्किमिंग तकनीक का प्रयोग करें।

स्किमिंग के कई तरीके हो सकते हैं। उदाहरणार्थ आप एक पैराग्राफ की पहली पंक्ति को पढ़ सकते हैं, कुछ फोटो देख सकते हैं और मोटे पैमाने पर पूरी सामग्री जानने के लिए कीवर्ड को देख सकते हैं। इस प्रक्रिया में, आपकी आंखें तेजी से महत्वपूर्ण कीवर्ड ढूँढ़ती हैं। इस प्रकार, एक पैराग्राफ की पहली पंक्ति को पढ़कर, मुख्य शब्दों को देखकर और फिर अंतिम पंक्ति को देखकर आप पूरी सामग्री को स्किमिंग के द्वारा पढ़ लेते हैं।

अगली बार जब आप इस तरह के कैजुअल (आकस्मिक) जानकारी को पढ़ते हैं, तो स्किमिंग कीजिये और आप पाएंगे कि आप बहुत तेज गति से पढ़ कर अपने कीमती समय को बचा लेते हैं।

विभिन्न प्रतियोगिता परिक्षाओं के रीडिंग कौमप्रिहेसन में सफलता प्राप्त करने के लिए भी यह कौशल बहुत आवश्यक है। पहली बार आप मुख्य विचार को समझ लेते हैं और फिर विशिष्ट विवरणों के लिए बाद में पुनः पाठ के उस भाग

पर आते हैं जहां वह जानकारी लिखी हुई है। स्क्रिमिंग के द्वारा आप आसानी से 700 से 1000 शब्द प्रति मिनट की रफ्तार से पढ़ सकते हैं।

स्कैनिंग

स्कैनिंग में भी आप मुख्य शब्द (की वर्ड) का सहारा पढ़ने में लेते हैं लेकिन इसका उपयोग आप किसी खास सूचना या डिटेल को ढूँढ़ने में करते हैं। उदाहरण के तौर पर आप इतिहास की एक किताब में भारत की आजादी का विवरण पढ़ना चाहते हैं तो आप पूरी किताब को एक मुख्य शब्द- भारत की आजादी के भाग को खोजने के हिसाब से पढ़ेंगे तथा जहां जहां भी आपको ये शब्द मिलेगा वहां वहां डिटेल या जानकारी को ध्यान से पढ़ेंगे। इस तरह आप एक बड़ी किताब से अपने काम की सामग्री को बहुत जल्दी निकाल लेंगे। इसके लिये आप किताब की इंडेक्स का भी प्रयोग कर सकते हैं। विभिन्न प्रतियोगिता परिक्षाओं के रीडिंग कौमप्रिहेंसन में सफलता प्राप्त करने के लिए भी यह कौशल बहुत आवश्यक है। अगर आप किसी पुस्तक को कुछ खास प्रश्नों के उत्तर के लिये पढ़ना चाहते हैं तो इस तकनीक का प्रयोग कर अपनी गति को बढ़ायें।

स्क्रिपिंग :

स्क्रिपिंग करते हुए पढ़ने का मतलब है कि आप अपनी समझ से कहीं कहीं पूरी तरह से रीडिंग टेक्स्ट का एक हिस्सा छोड़ते हुए पढ़ रहे हैं। एक कुशल पाठक कुछ पैराग्राफ और यहां तक कि पढ़ने के पाठ के कुछ पन्नों, अध्यायों तक को बिना विषय की समझ कम किये सुरक्षित रूप से छोड़ सकता है।

विशेष रूप से पेशेवर रिपोर्टों में, हर विभाग पूरी रिपोर्ट से सम्बंधित नहीं भी हो सकता है। इस प्रकार आप उस रिपोर्ट के कई पृष्ठों और सामग्रियों को स्क्रिप्ट कर देते हैं फिर भी विषय की सही समझ प्राप्त कर लेते हैं।

उपरोक्त तीन तकनीकों के माध्यम से बहुत तेजी से पढ़ा जा सकता है लेकिन इसके लिये आपको अपनी गति को समायोजित करना होगा और आपकी अपनी जरूरत को समझते हुए स्क्रिमिंग, स्कैनिंग और स्क्रिपिंग का उपयोग करना होगा।

इस प्रकार, स्क्रिमिंग, स्कैनिंग एवं स्क्रिपिंग का प्रयोग कर आप अपनी पढ़ने की गति को नाटकीय रूप से बढ़ा सकते हैं और बचे हुए समय का उपयोग आपके जीवन की अन्य पठन सामग्री या कार्यों पर कर सकते हैं।

अध्याय 9

सुपर स्पीड के लिए फोटोरीडिंग

स्पीड रीडिंग की पारंपरिक अवधारणा की तुलना में, फोटो रीडिंग एक हाल फिलहाल का विकास है। यहां यह उल्लेखनीय है कि 1970 के दशक के बाद मस्तिष्क अनुसंधान के शोध कार्यों के तहत, दाएं मस्तिष्क और बाएं मस्तिष्क का सिद्धांत उभरा।

इसके तहत यह माना गया है कि दाएं और बाएं मस्तिष्क या दिमाग हमारे मस्तिष्क के लगभग स्वतंत्र रूप से कार्य करने वाले भग हैं तथा अलग अलग गतिविधियों के लिये जिम्मेदार हैं। आप इसे ऐसे भी समझ सकते हैं कि दो स्वतंत्र व्यक्तियों के एवम ख को आपने अपने कार्यों के निष्पादन के लिए रखा है तथा ये दोनों व्यक्ति अलग-अलग तरीके से प्रशिक्षित और कुशल हैं और कुछ खास कार्यों को ज्यादा प्रबोणता से कर सकता है वहां कुछ अन्य कार्य में ख को महारत हासिल है।

अगर आप अपने सारे काम अच्छी तरह एवम जल्द करना चाहते हैं तो जाहिर है आप इन बातों का अवश्य ध्यान रखेंगे:

1. कोई भी व्यक्ति (क या ख) बेकार न बैठे। अधिकतम संभव या आवश्यक आउटपुट लेने के आपको हर समय क और ख दोनों को संलग्न रखने की आवश्यकता होगी।
2. कार्यों का आवंटन इस तरह हो कि हरेक को उसका सही काम मिले पर यदि दूसरा खाली हो जाय तो वह पहले के काम को करना शुरू कर दे।

पढ़ना भी ऐसी गतिविधियों में से एक है। हमारा वाम मस्तिष्क पढ़ने का काम करता है- पत्र पढ़ना, शब्द, इन गतिविधियों के लिए आवश्यक तर्क को लागू करना। हालाँकि, राइट ब्रेन में एक क्षमता होती है जिसे फोटो प्रोसेसिंग के रूप में जाना जाता है। जब आप एक फिल्म का आनंद लेते हैं या एक पेंटिंग देखते हैं, तो आप शब्द से शब्द नहीं पढ़ते हैं। इसके बजाय, सही मस्तिष्क के पिक्चर प्रोसेसिंग फँक्शन का उपयोग किया जाता है।

अब, आपको जो पूरी किताब खत्म करनी है, वह कई छवियों, सभी पृष्ठों की छवियों से बनी हो सकती है। यदि आप सीधे पृष्ठों को स्कैन कर सकते हैं और अपने दिमाग में स्टोर कर सकते हैं और चित्र की तरह ही समझ सकते हैं, तो आप एक फोटो रीडर हैं। यह छवि देखने और प्रसंस्करण सही मस्तिष्क द्वारा किया जाता है। इसलिए, अपने दाहिने मस्तिष्क और बाएं मस्तिष्क को तेजी से पढ़ने के लिए प्रभावी रूप से कार्य करने दें।

फोटो रीडिंग के द्वारा आप दाएं मस्तिष्क का उपयूग कर अलग तरीके से पढ़ते हैं जिसका अभ्यास आपके पधनेकी गति को चमत्कारिक रूप से बढ़ा सकता है। फोटो रीडिंग के विभिन्न चरणों को नीचे वर्णित किया गया है:

- 1. मन को तैयार करें:** अपने शरीर और दिमाग को कम से कम **एक मिनट** के लिए आराम दें। आप गहरी साँस ले एवम मन से तेज गति से फोटोरीडिंग करने के लिये तैयार होने को कहें।
- 2. पूर्वावलोकन:** अपनी आँखें पृष्ठ पर रखें और पृष्ठों को उतनी ही तेज़ी से पृष्ठ पर धूमायें जितना समय आप पृष्ठ को देखने के लिये लेते हैं। आपकी गति 20000 शब्द प्रति मिनट जितनी तेज हो सकती है। इस स्तर पर अवधारण या समझ के लिए परेशान मत होइये। तनावपूर्ण नहीं रहें और आप इस समय समझ की चिंता नहीं करें। 20000 शब्दों वाली पुस्तक के लिए, इस चरण में **1 मिनट का समय** लगता है।
- 3. फोटो की तरह पढ़ें:** लगभग 1 सेकंड प्रति पृष्ठ की गति से, उन पृष्ठों को देखें जैसे आप तस्वीर देखते हैं और मान ले कि यह आपके दिमाग में दर्ज है। फोटो रीडिंग में आप पूरी बड़ी तस्वीर देखते हैं और पिक्सल के बारे में चिंतित नहीं होते हैं। 300 पृष्ठों वाली पुस्तक में आमतौर पर **5 मिनट लगते हैं।**
- 4. सक्रिय करें :** इस स्तर पर, आपके द्वारा पढ़े गए भाग से अपने संभावित प्रश्नों के बारे में दिमाग से विवरण प्राप्त करके मस्तिष्क को सक्रिय करें। पुस्तक को फ़िलप करने के साथ साथ अपने मन के प्रश्नों का उत्तर देने के लिए, आप पुस्तक के अंदर रखे गए विशिष्ट विवरणों को देखते जायें। लगभग 20 पृष्ठों पर जहां मुख्य विंदु दिखें 20 सेकंड का समय पढ़ते हुए बिताए। इस तरह आपने लगभग 400 सेकंड, यानी **6 मिनट खर्च किए।**
- 5. री-रीड़:** अब शुरू से अंत तक तेज गति से पढ़ने की तकनीक का उपयोग करके पुस्तक को फिर से पढ़ें।

ऊपर के चरण (1 से 4) आपके दिमाग को बड़ी तस्वीर को समझने में मदद करेंगे और अब यह जानकारी को वर्गीकृत करेंगे और आपके पढ़ने की गति को चरण -5 में काफी तेज कर देंगे। अब प्रति मिनट 1000 शब्दों की पढ़ने की गति से लगभग **20 मिनट** लगेंगे।

इस पूरी प्रक्रिया में 20000 शब्द की किताब के लिए लगभग 33 मिनट का समय लगा, जो आपको काफी तेज गति प्रदान करता है। फोटो रीडिंग की प्रक्रिया का अभ्यास करने के बाद पढ़ने की गति काफी ज़ूम कर सकती है।

फोटो रीडिंग का अभ्यास वैसी सामग्री के साथ शुरू किया जाना चाहिए, जिसमें आपका मन रुचि रखता है। यह नियम हर नई तकनीक सीखने में लागू होता

है। स्पीडरीडिंग के किसी भी नए लक्ष्य को प्राप्त करने के बाद, अपने आप को कुछ, छोटे पुरस्कार देने की तकनीक का भी पालन करें।

अब, फोटो पढ़ने का अभ्यास करें और अपनी पढ़ने की गति को ज़ूम करें।

अध्याय 10

स्पीड रीडिंग के लिए अवचेतन मन की प्लानिंग

यदि आप सुपर स्पीड ज़ोन में सबसे आगे बढ़ना चाहते हैं, तो आप अवचेतन मन की शक्तियों का उपयोग करने की कोशिश कर सकते हैं। ऐसी कई तकनीकें उपलब्ध हैं और उनमें से कुछ का उल्लेख यहां किया गया है:

मन को शांत स्थिति में रहने की आदत डालना:

स्वस्थ शरीर-स्वस्थ मन की अवधारणा के अनुसार शरीर का अच्छा स्वास्थ्य मन को अच्छे स्वास्थ्य की ओर ले जाता है। व्यायाम करें, एक अच्छी याददाशत बनाए रखें। साथ ही, दिन में कम से कम 20 मिनट के लिए कुछ निश्चित समय पर योग और प्राणायाम, ध्यान करें। इसके लिये आप मेरी किताब "ए कॉफी टेबल गाइड टू बूस्ट योर मेमोरी" पढ़ सकते हैं। ध्यान में अपने विचारों का अवलोकन करने से आपको अपने मन को शांत और शांत रखने में मदद मिलती है और आप जो कागज़ या स्क्रीन पढ़ रहे हैं, उस पर बेहतर ध्यान केंद्रित करते हैं।

वर्तमान पल में रहें (माइंडफुलनेस):

अपने विचारों को देखने और वर्तमान में जीने के माध्यम से माइंडफुलनेस का अभ्यास किया जा सकता है। माइंडफुलनेस की बहुत सारी तकनीकें उपलब्ध हैं। हालांकि, यहां तक कि वर्तमान क्षण के बारे में जागरूकता के बुनियादी स्तर पर खुद को रखने से विक्षेपों को कम किया जा सकता है और आपकी सूचना प्रसंस्करण गति और इसलिए पढ़ने की गति में सुधार हो सकता है।

नकारात्मक विचारों को सकारात्मक

विचारों से बदलें:

सेल्फ टॉक की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करें। अपनी आत्म-चर्चा पर ध्यान दें- क्या यह हर समय नकारात्मक है, क्या यह हर समय सकारात्मक है या यह बेतहाशा दोलन कर रहा है। अपने लक्ष्यों के बारे में क्या, क्या आपके विचार आपके लक्ष्य को प्राप्त करने के बारे में सकारात्मक हैं या नकारात्मक या बेतहाशा सकारात्मक से नकारात्मक और इसके विपरीत।

जब भी, आप अपने लक्ष्य या जीवन को नकारात्मक सोच की स्थिति पाते हैं, तो इसे सकारात्मक सोच के साथ बदलें। उदाहरणार्थ, आप विचार करते हैं-

मैं एक अल्ट्राफास्ट रीडर बनूँगा। अगले पल आप सोचते हैं, नहीं यह संभव नहीं है। उस क्षण में, आत्म-चर्चा के माध्यम से मन को रोकें और बताएं-अल्ट्राफास्ट रीडर बनना संभव है और मैं निश्चित रूप से इसे प्राप्त कर सकता हूँ।

नकारात्मक भावनाओं को हटाएं, लोगों को उनके अपराधों के लिए क्षमा करें और सकारात्मक भावनाओं का भंडार बनाएँ। यही वह जगह है जहाँ एक स्वस्थ दिमाग पूर्ण एकाग्रता के साथ निहित है। कृपया इसका स्वागत करें। 30 दिनों तक इसका अभ्यास करें और नकारात्मक विचारों की आदत लागभग नगण्य हो जाएगी।

न्यूरो-भाषाई प्रोग्रामिंग (एनएलपी):

एनएलपी या न्यूरो-भाषाई प्रोग्रामिंग एक दृष्टिकोण है जो संचार और व्यक्तिगत विकास में सफलता का दावा करता है। यह आगे मनोचिकित्सा में भी उपयोग किया जाता है। इस तकनीक का निर्माण 1970 में अमेरिका में रिचर्ड बैंडलर और जॉन ग्राइंडर ने किया था। चूंकि स्पीड रीडिंग एक प्रकार का संचार (मानव मस्तिष्क में इनपुट) है, एनएलपी में स्पीड रीडिंग के लिए भी योगदान करने की क्षमता है।

अपने आप को यह सुझाव दे सकते हैं कि आपने एक विशेष लक्ष्य प्राप्त किया है। विशेषज्ञता के उस स्तर को प्राप्त करने के बाद इस तरह की घटना की कल्पना करें। मेरे लिए, यह दिमाग की शिथिलता को मारता है और आप ब्रेन को तेजी से उपयोग करने में सक्षम होते हैं।

सकारात्मक विचार वाक्यांश को फ्रेम करें और इसे आराम के घंटों में दोहराएं:

एक ही बात कहने के 100 तरीके हो सकते हैं। अपने सकारात्मक विचार या विचारों से तनावमुक्त रहें। इसे मन में दोहराएं।

उदाहरण के लिए, मैं इस महीने के अंत तक 1000 शब्द प्रति मिनट का लक्ष्य हासिल करने के लिए तैयार हूं।

कृपया उपर्युक्त सकारात्मक आदतों को विकसित करें और आप स्पीड रीडिंग सहित हर पहलू में प्रदर्शन में सुधार देखेंगे।

एक पॉजिटिव माइंड सेट और अच्छी आदतें आपके दिमाग को सुपर माइंड बना सकती हैं और सुपर माइंड सुपर रीडिंग स्पीड को आसानी से हासिल कर सकता है और बनाए रख सकता है। आइए हम अपने दैनिक जीवन में इन आदतों को शामिल करने के लिए आगे बढ़ें।

अध्याय- 11

बिजनेस कम्युनिकेशंस और ईमेल की स्पीड रीडिंग

बिजनेस कम्युनिकेशन की स्पीड रीडिंग:

व्यावसायिक संचार(बिजनेस कम्युनिकेशन) सामान्य संचार की एक विशेष शाखा है और यह कई मायनों में सामान्य संचार के समान भी है। बिजनेस कम्युनिकेशन आंतरिक और बाहरी हितधारकों के बीच व्यापार गतिविधियों के सम्बंध में होता है। उदाहरणार्थ, बिजनेस कम्युनिकेशन कुछ खरीदार या विक्रेता को मूल्य बताने के बारे में हो सकता है या यह कर्मचारियों के लिए उनकी नैतिकता को बढ़ाने या कुछ विशिष्ट प्रक्रिया या दिशानिर्देश के बारे में संचार भी हो सकता है। यह मेमो , पत्र नीतियों , ई-मेल इत्यादि के रूप में हो सकता है।

व्यावसायिक संचार सामान्य प्रकृति का भी हो सकता है और यह आपके कार्य से सीधे रूप में जुड़ा नहीं भी हो सकता है। एक व्यवसाय में अपने आपको आगे रखने के लिये आप दूसरों की सूचनाओं को भी जानना चाहते हैं और इसलिए आप इस तरह के संचारों को पढ़ना चाहते हैं। साथ ही एक 50000 से अधिक कर्मचारियों वाली बड़ी कम्पनी में सभी बिजनेस कम्युनिकेशन को पढ़ पाना सम्भव नहीं होता अतः आपको किस बिजनेस कम्युनिकेशन पर कितना ध्यान देना है -इसका सही आकलन करना होता है।

बिजनेस कम्युनिकेशन की स्पीड रीडिंग के लिये स्किपिंग, स्किपिंग और स्कैनिंग तकनीकों का उपयोग किया जाता है, जिनके बारे में आपने पिछले अध्याय में पढ़ा है, और उसके बाद जहां कहीं भी आवश्यक हो, गहन रीडिंग की जाती है।

बिजनेस कम्युनिकेशन की रीडिंग के लिये यह कौशल विकसित किया जाना आवश्यक है अन्यथा आप अपना कीमती समय बेकार के कम्युनिकेशन्स को ध्यान से पढ़ने में बर्बाद कर देंगे। आप विषय, विशिष्ट प्रासंगिकता, प्रेषक और जिम्मेदारी के अनुसार कम्युनिकेशन्स को फ़िल्टर कर सकते हैं और अपने पढ़ने का तरीका उसके अनुसार रख सकते हैं। उदाहरणार्थ, अपने बौस की ई-मेल्स को आप एक फोल्डर में रख कर ज्यादा सावधानी से पढ़ सकते हैं वही सामान्य जानकारी वाली पत्रिका एवम अन्य चीजों को वीकेंड के लिये रख सकते हैं।

स्पीड रीडिंग की प्रक्रिया का उपयोग कर आप इन कम्युनिकेशंस को का समय में पढ़ सकते हैं एवम इसका समय के अंदर जवाब भी दे सकते हैं।

बिजनेस और पर्सनल ईमेल की स्पीड रीडिंगः

ईमेल अब व्यापार और व्यक्तिगत संचार के सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले माध्यमों में से एक हैं। ईमेल पढ़ने की गति 100 शब्द प्रति मिनट से लेकर 5000 शब्द प्रति मिनट तक हो सकती है। एक ईमेल में मुख्य निकाय (मेन बौडी) होती है, भेजने वाले का विवरण भी होता है और इसमें संलग्नक भी हो सकते हैं।

1. स्पैम फ़ोल्डरों का प्रयोग : अगर आप ढेर सारे ईमेल प्राप्त कर रहे हैं जो पढ़ने लायक नहीं हैं जैसे कि प्रचार कम्पनियों के ईमेल। इन्हें स्पैम के रूप में चिह्नित करके स्पैम फ़ोल्डरों में भेजा जा सकता है। समय समय पर स्पैम फोल्डर को खाली करते रहे।
2. ईमेल को प्रेषक, विषय, प्रासंगिकता, परियोजनाओं आदि के आधार पर फ़िल्टर करें। कुछ सॉफ्टवेयर में आपके पास प्रेषकों या विषयों के लिए विशिष्ट फ़ोल्डर रख सकते हैं।
3. विषय और प्रेषक देखकर ईमेल को पढ़ने या न पढ़ने का निश्चय : आपकी व्यावसायिक जिम्मेदारी के अनुसार कुछ विषय ऐसे हो सकते हैं जिन्हे पढ़ने की आपको जरूरत नहीं है, ऐसे ई-मेल्स को सिर्फ स्किपिंग करके छोड़ सकते हैं।
4. ईमेल को पढ़ने के लिए स्किपिंग, स्कैनिंग और स्क्रिपिंग की तकनीकों की आवश्यकता होती है जिनके बारे में आपने पिछले अध्याय में पढ़ा है।
5. जब आप कोई आर्थिक जिम्मेदारी वाली मेल को पढ़ रहे हैं तो उसका गहन अध्ययन कीजिये तथा उसकी विभिन्न पहलुओं पर विचार कर तभी जबाब दें। एक विषय वाली ईमेल्स को एक दूसरे के प्रशंग में जोड़ कर समझें और यदि अवश्यक हो तो शोर्ट नोट्स के द्वारा समझ कर तभी जवाब दें।

वेब साइट्स की स्पीड रीडिंग कैसे करें

वर्तमान युग वेब-युग है और हम सभी नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए वेबसाइट्स सर्फ करते हैं। एक जानकारी प्राप्त करने या एक रिपोर्ट बनाने के लिये कभी कभी सौ या ज्यादा साइटों पर भी जाने के की आवश्यकता हो सकती है। अर्थात थोड़ी जानकारी हासिल करने हेतु आपको वेबसाइट्स के ढेर सारे पेज पढ़ने होते हैं। ऐसे में वेब साइट्स की स्पीड रीडिंग करना अत्यंत आवश्यका हो जाता है।

वेब साइट्स की स्पीड रीडिंग के लिये आप निम्नलिखित तकनीकों का प्रयोग कर सकते हैं:

- स्क्रिमिंग का प्रयोग करें:** वेब पेज के पैराग्राफ की पहली पंक्ति को पढ़ें, फ्रोटो देखकर और कीवर्ड के आधार पर कंटेट की मुख्य विचारधारा को समझने की कोशिश करें। इस प्रक्रिया में, आपकी आंखें तेजी से महत्वपूर्ण कीवर्ड ढूँढती हैं। इस प्रकार, एक पैराग्राफ की पहली पंक्ति को पढ़कर, मुख्य शब्दों को देखकर और फिर अंतिम पंक्ति को देखकर आप पूरी सामग्री को स्क्रिमिंग के द्वारा पढ़ लेते हैं। यदि आपको लग जाता है कि यह पेज आपके द्वारा खोजी जा रही जानकारी को नहीं दिखा रहा है तो उस पेज को पढ़ना बंद कर दें।
- माउस कर्सर को तेज-से-सामान्य गति से चलायें तथा गाइड की तरह प्रयोग करें:** अपने माउस कर्सर को तेज-से-सामान्य गति से विब पेज के उपर लाइंस के नीचे नीचे मूव करें। माउस के द्वारा अपनी आंखों का मार्गदर्शन करें। यह ऑफलाइन पढ़ने के लिए उंगलियों और पेंसिल के प्रयोग के समान काम करता है। कर्सर की गति बहुत तेज होने दें और आंख को समायोजित करें। आपको जल्द ही पता चलेगा कि ब्राउज़िंग के दौरान आपके पढ़ने की गति काफी बढ़ रही है।
- किसी खास जानकारी या डेटा को खोजने के लिये स्कैनिंग का प्रयोग करें**
- स्लिसन की आदत को रोकें :** पढ़े गये भाग को पुनः पढ़ना बंद करें। आगे पढ़ें और गति पढ़ने के अभ्यास के दौरान कभी भी पिछली पंक्ति पर वापस न जाएं। यदि आवश्यक हो तो पूरी सामग्री को फिर से पढ़ें।
- खोज इंजन और उचित कीवर्ड का उपयोग :** उचित कीवर्ड का उपयोग कर विषय वस्तु को खोजें। आप गूगल, याहू, एमएसएन या किसी अन्य प्रतिष्ठित खोज इंजन का उपयोग कर सकते हैं।
- यदि आप साइट के समग्र स्वरूप, स्वरूपण या सामग्री और सटीकता को प्रभावी नहीं पाते हैं तो आप अपना समय बर्बाद किए बिना दूसरी साइट पर जायें।**
- कई साइटें एक ही विषय पर एक ही पठन सामग्री को प्रदर्शित करती हैं और बार-बार सभी के कंटेट को पढ़ना आपके समय को बरबाद करना होगा। ऐसा महसूस होते ही उस पेज को बंद कर अगले पेज पर जायें।**

8. ऑनलाइन विकर्षण (डिस्ट्रैक्शन) को कम करें : स्पैम, पॉप-अप विंडो, सोशल नेटवर्किंग साइट्स जैसे फेसबुक आदि से ऑनलाइन स्टेटस अपडेट को ब्लॉक करें। महत्वपूर्ण असाइनमेंट के दौरान आपको फोन को स्विच ऑफ कर देना चाहिए। विचलित होने से आपकी पढ़ने की प्रभावी गति बहुत कम हो जाती है।

अध्याय- १२

पर्यावरण नियंत्रण तथा प्रतिरोधक क्षमता का विकास

मना को विचलित करने वाला वातावरण पढ़ने की गति को प्रभावित करता है:

हम अक्सर मन को विचलित करने वाले वातावरण का सामना पढ़ने के दौरान करते हैं जो पढ़ने की गति के लिए एक बुरा कारक है। मन को विचलित करने वाले कारकों में शोर, लाउड म्यूजिक या खराब लाइटिंग, उतार-चढ़ाव, चमकती लाइट्स, आदि या कोई अन्य उत्तेजना सहित ऑडियो विजुअल्स आदि शामिल हो सकती है, जो पढ़ने वाले टेक्स्ट की जगह हमारे दिमाग को किसी और चीज की ओर आकर्षित करती हैं। किसी जगह विशेष का भी डिस्ट्रैक्शन हो सकता है जैसे कि रात के दौरान अपने बिस्तर पर पढ़ते समय अधिक नींद का आना।

मोबाइल या लैपटॉप या इसी तरह के उपकरणों के साथ स्क्रीन पढ़ने के कुछ विचलित करने वाले कारक निम्न हैं:

1. ज्यादा या कम स्क्रीन इंटेंसिटी
2. ढेर सारी विंडोज का खुला होना
3. पौप अप विंडोज का बीच बीच में खुलते रहना
4. कॉल, अलार्म आदि।

यह तो बिल्कुल साफ है कि ऐसा वातावरण पढ़ने की गति को कम कर देता है किंतु ऐसी परिस्थिति में क्या करना चाहिये ताकि आप अपनी पठन गति को बढ़ा सकें। आपके सामने दो मुख्य विकल्प हैं:

विचलित करने वाले वातावरण को खत्म करना या उसे नियंत्रित करना :

पढ़ने की गति पर विचलित करने वाले पर्यावरण के प्रतिकूल प्रभाव की देखभाल के लिए दो संभावित दृष्टिकोण हैं:

दृष्टिकोण-1: पढ़ने के समय के वातावरण को डिजाइन करना :

1. **सही और अद्वितीय स्थान का चुनाव:** पढ़ने के लिए एक विशिष्ट स्थान रखने की सिफारिश की जाती है- कुर्सी, मेज या सोफा या यदि संभव हो तो एक पढ़ने का कमरा। पढ़ने के लिए समर्पित

अपने फ्लैट या घर का एक कोना या कमरा का उपयोग भी पढ़ने के समय आपके मन के डिस्ट्रैक्शन को कम कर सकता है।

2. **पढ़ने की सही मुद्रा:** आसन सही रखें
3. **ऑडियो विजुअल डिस्ट्रैक्शन न्यूनतम हैं:** टीवी, म्यूजिक सिस्टम आदि का उपयोग न करें।
4. **ऑफलाइन होने का विकल्प:** यदि ऑनलाइन उपस्थिति की आवश्यकता नहीं है, तो ऑफलाइन रहना पसंद करें
5. **ऑनलाइन परेशान करने वाले एप्लिकेशन बंद करें:** ऑनलाइन वातावरण में परेशान करने वाले एप्लिकेशन, पॉप-अप आदि बंद कर दें।

दृष्टिकोण- 2 : मन को समायोजित करें, विचलित करने वाले वातावरण के प्रभाव को कम करें या इसके प्रति प्रतिरोध विकसित करें:

यदि आप अपने पढ़ने के माहौल को डिज़ाइन नहीं कर सकते हैं और आपके पास और दो विकल्प शेष हैं:

विकल्प 1:

प्रभाव को कम करने की विधि का प्रयोग :

उदाहरण के तौर पर यदि शोर आपको परेशान कर रहा है, तो आप पढ़ने में डिस्ट्रैक्शन को कम करने के लिए शोर रद्दीकरण हेडसेट या कान के प्ल्ना का उपयोग कर सकते हैं। एक उज्ज्वल दिन की रोशनी में, आप सूरज की चमक, आदि को कम करने के लिए एक उपयुक्त दिशा में बैठ सकते हैं या चश्मे का प्रयोग कर सकते हैं।

इस प्रकार, परेशान करने वाले कारकों के प्रभाव को कम करने के लिए आवश्यक विशिष्ट प्रयास और रद्दीकरण तंत्र को प्रयोग करने से वातावरण का प्रभाव कम किया जा सकता है। इस विधि से आप मन को ज्यादा एकाग्र कर पायेंगे और आपके पढ़ने की गति बढ़ सकती है।

विकल्प 2:

विचलित करने वाले कारकों के प्रति प्रतिरोध विकसित करें और उस वातावरण में एकाग्रता का अभ्यास करें:

बुरी खबर यह है कि सभी विकर्षणों को रद्द या क्षीण करना संभव नहीं है, हालांकि, अच्छी खबर यह है कि हमारा मस्तिष्क इनमें से कई कारकों को खुद ही रद्द कर सकता है, अगर इसका सचेत रूप से कुछ समय तक अभ्यास किया जाए।

एक बार जब मैंने देखा कि मछली बाजार के आसपास के क्षेत्र में एक किताब की दुकान के मालिक मछली बाजार के उच्च शोर के बावजूद सुबह से शाम तक आराम से किताबें पढ़ते हैं। आशा है, आप जानते हैं कि एक मछली बाजार में किस तरह का शोर होता है। पढ़ने के प्रति एकाग्रता विकसित करना ऐसे मामलों में महत्वपूर्ण है। एक बार जब आप अपने पढ़ने के पाठ के प्रति उच्च एकाग्रता प्राप्त कर लेते हैं, तो बहुत कम संभावना है कि आप ऐसे पर्यावरण से विचलित हो जाएंगे।

वर्तमान क्षण में, ध्यान भंग करने वाले कारक का निरीक्षण करें, अपने मन को बताएं कि ध्यान भंग करने वाला कारक आपकी एकाग्रता को प्रभावित नहीं कर सकता है और पढ़ने के कामा पर लग जायें।

क्या हम विकल्प-2 का एक लाभ बता सकते हैं- आप देखेंगे कि कई उदाहरण हैं जैसे उड़ान या ट्रेन से दूसरे स्थान पर यात्रा करना या यहाँ तक कि विभिन्न स्थानों पर कुछ समय तक प्रतीक्षा करना, जहाँ आप अपने पढ़ने के वातावरण को डिज़ाइन नहीं कर सकते हैं। ऐसे में अपने आपको वैसे वातावरण के अनुकूल करना सीखना होगा। यदि आप ऐसे वातावरण में उच्च पठन गति को विकसित करना सीखते हैं, तो आपके लिए पढ़ने का अधिक समय उपलब्ध हो सकता है और इसलिए पढ़ने का प्रभावी समय बढ़ जाता है। सावधानी रखें - हमेशा सुरक्षित रहें और सड़क पार करते समय और अन्य ऐसी गतिविधियों में रींडिंग न करें।

इस प्रकार, पर्यावरण में शोर कारकों से अलगाव और प्रतिरक्षा आपके पढ़ने की गति को बढ़ा सकती है।

पढ़ने के लिए उच्च एकाग्रता प्राप्त करने के लिए विचलित करने वाले वातावरण से अलगाव का अभ्यास करें और प्रभावी ढंग से पढ़ने के लिए पढ़ने के लिए ऐसे डिज़ाइन किए गए वातावरण का उपयोग करें। हालाँकि, शोरगुल, दृश्य व्याकुलता और अन्य विचलित करने वाले कारकों को शोर से अपनी प्रतिरक्षा बढ़ाने हेतु पढ़ने के लिए शोरगुल वाले समय का भी उपयोग करें। ट्रेनों और बसों में यात्रा करने वाले लोग एक बार पढ़ने के लिए अपने समय का सदुपयोग कर सकते हैं, यदि वे उस वातावरण में शोर और अन्य ध्यान भटकाने वाली चीजों से प्रतिरोध की कला में महारत हासिल कर लेते हैं।

सोचिए, विचलित करने वाले कारकों को कम करने के लिए अपने कार्यस्थल को अनुकूलित करें और शोरगुल में भी अभ्यास करके पर्यावरण के प्रति प्रतिरोध का विकास करें और वहं भी पढें जहाँ पढ़ने के लिए उतना आदर्श वातावरण नहीं।

आइये तेज पढ़ने के इस अभ्यास को सतत जारी रखें।

अध्याय- २३

स्पीड रीडिंग के लिए ऑनलाइन विकल्प

आज के समय में स्पीड रीडिंग के लिये विभिन्न सॉफ्टवेयर उपलब्ध हैं। उद्दरण्यार्थ, 7 स्पीड रीडिंग, ऐस रीडर, AccelarReader, Spreeder, रीडर्स एज, आईक्यू और आइरिस स्पीड रीडिंग कुछ गुणवत्ता वाली साइटें हैं जो वेब तकनीकों और विशेष रूप से विकसित सॉफ्टवेयर के माध्यम से स्पीड रीडिंग सिखाती हैं।

ये औपचारिक रूप से स्पीड रीडिंग की विभिन्न तकनीकों को सिखाती हैं और स्पीड रीडिंग के लिए स्वस्थ आदतों को विकसित करने में मदद करती हैं। आप अपनी आवश्यक विशेषज्ञता, शुरुआत, मध्यवर्ती या उन्नत स्तर निर्धारित कर सकते हैं और उसकी अनुसार वेब्साइट्स या औपसंस को चुन सकते हैं।

7 स्पीड रीडिंग में 20,000 से अधिक पुस्तकें हैं। यह एक पठन सॉफ्टवेयर है जिसमें गति पढ़ने की प्रगति ट्रैकिंग विकल्पों के साथ पढ़ने की गति में सुधार करने के लिए अभ्यास और निर्देश है। इसमें उप-वोकलिज़ेशन, फिक्सेशन और ऑप्टिक तंत्रिका को रोकने पर आपको प्रशिक्षित करने की विशेषताएं हैं। साइट में कुछ गेम और टेस्ट भी हैं।

ऐस रीडर अन्य सॉफ्टवेयर है जो अक्सर स्पीड रीडिंग के लिए उपयोग किया जाता है। यह तीन विकल्पों में उपलब्ध है: व्यक्तिगत, पारिवारिक और शिक्षा संस्करण। यह गति पढ़ने की तकनीक भी सिखाता है, इसमें परीक्षण शामिल हैं और यह पढ़ने की गति की प्रगति की निगरानी भी करता है।

स्प्रेडर, स्पीड रीडिंग सॉफ्टवेयर में क्लाउड लाइब्रेरी, ई-बुक्स, प्रेस वेबसाइटों तक पहुंच, सामाजिक प्रोफाइल, बहु-उपयोगकर्ता आदि शामिल हैं। इसमें दिलचस्प सामाजिक प्रोफाइल सुविधा है जो आपको अपने स्वयं के साथ-साथ अपने मित्र की पढ़ने की गति में सुधार करने की अनुमति देती है। प्रगति। यह खराब पढ़ने की आदतों को समाप्त करने पर ध्यान केंद्रित करता है जैसे कि एकल शब्द निर्धारण, उप मुखरता इत्यादि और उपयोगकर्ता ने अपनी गति को गति से बेहतर बनाने की रिपोर्ट की है।

रीडर्स एज, आईक्यू और आइरिस स्पीड रीडिंग स्पीड रीडिंग में सुधार के लिए अन्य सराहनीय सॉफ्टवेयर हैं। आइरिस स्पीड रीडिंग का दावा है कि इसका सॉफ्टवेयर गूगल, अमेज़ॅन, आईबीएम और माइक्रोसॉफ्ट जैसे बड़े उद्योग के

दिग्गजों द्वारा उपयोग किया जाता है। सॉफ्टवेयर के परीक्षण और भुगतान किए गए संस्करण हैं और एक बार जब आप उनमें से किसी का उपयोग करने का निर्णय लेते हैं, तो निशान मार्ग से गुजरना बेहतर होता है, आपके सुधार और आपके लिए प्रस्तावित मार्ग की उपयुक्तता को ट्रैक करता है। सिफारिशों काफी हद तक साइटों पर उपयोगकर्ता के फीडबैक पर आधारित हैं। स्पीड रीडिंग में सुधार के लिए कई और ऐसे सॉफ्टवेयर लक्ष्यीकरण हो सकते हैं जिन्हें वर्ल्ड वाइड वेब के माध्यम से खोजा जा सकता है।

स्पीड रीडिंग के इर्द-गिर्द घूमती डिजिटल दुनिया एक बार फिर साबित करती है कि स्पीड रीडिंग में कई पेशेवर के साथ-साथ व्यक्तिगत फायदे भी हैं। हालाँकि, स्पीड रीडिंग के लिए प्रशिक्षण काफी हद तक सॉफ्टवेयर पर निर्भर नहीं है और इसे कुछ Do's और Don'ts के आसपास घूमने वाले घर पर आसानी से आजमाया जा सकता है। ये Do's और Don'ts समझने और अनुसरण करने में सरल हैं और पुस्तक उसी पर केंद्रित होगी।

यद्यपि आपके स्पीड रीडिंग प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए कई ऑनलाइन विकल्प उपलब्ध हैं, लेकिन यदि आप इस पुस्तक में निर्धारित सिद्ध तकनीकों का अभ्यास करते हैं, तो आप अपनी पढ़ने की गति को कई गुना करने के लिए स्पीड रीडिंग का कौशल प्राप्त कर सकते हैं।

अध्याय- 14

पुस्तक से सीख

आज के समय में स्पीड रीडिंग एक आवश्यक कौशल है क्योंकि हमें घर, कार्यालय और अन्य जगहों पर दिन-प्रतिदिन के जीवन में बहुत सी जानकारी को आत्मसात करना होता है। सुसंगत अभ्यास के माध्यम से पढ़ने की गति 200 WPM से 1000 WPM तक बढ़ाना संभव है और इस तरह हमें अन्य कार्यों के लिये अधिक समय मिलता है।

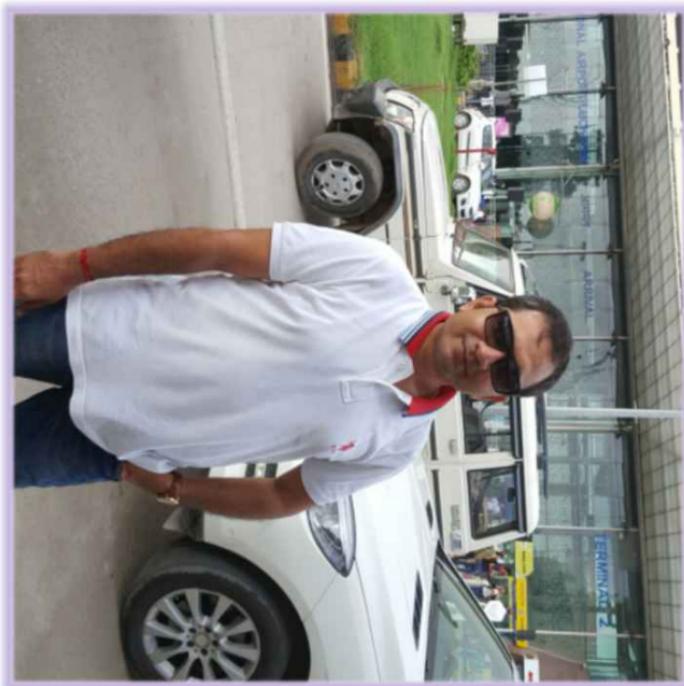
इस तरह बहुत से उपयोगी क्षेत्रों में हम विशेषज्ञता विकसित कर सकते हैं या अपने पुराने क्षेत्र के डोमेन ज्ञान को बहुत बेहतर बना सकते हैं। इस प्रकार स्पीड रीडिंग एक आवश्यक कला है, जिस पर कोई भी निवेश (पैसे या समय के रूप में) उपयोगी सिद्ध होता है।

जिन कारकों पर कार्य करना आवश्यक है- उनमें से मुख्य आंखों की गति की सीमाएं, मन की एकाग्रता के मुद्दे, ध्यान भंग, नकारात्मक प्रोग्रामिंग, अभ्यास की कमी, उप-मुखरताएं आदि हैं। हालांकि, विभिन्न ऑफलाइन, ऑनलाइन और पुस्तक में वर्णित ऐप के माध्यम से, व्यक्ति किसी भी सुपर मानव स्तर पर 1000 डब्ल्यूपीएम की गति पढ़ने के लक्ष्यों को प्राप्त कर सकता है। स्कल्ज टेबल्स, फोटो रीडिंग और मन की एकाग्रता और शांत तकनीक के साथ अभ्यास के माध्यम से स्कैनिंग, स्क्रिप्टिंग, दृष्टि सीमा वृद्धि जैसी तकनीकों का नियमित अभ्यास कर हम एक सुपर-फास्ट रीडर बन सकते हैं।

आइए हम तेजी से पढ़ें, अधिक जानें, बेहतर सीखें और खुश रहें।

हैप्पी स्पीड रीडिंग और इस पुस्तक को पढ़ने के लिए अनेकशः धन्यवाद। कृपया स्पीड रीडिंग के अभ्यास को बनाए रखें और इस सकारात्मक आदत को दूसरों के साथ भी साझा करें।

लेखक के बारे में



लेखक IIT, BHU, वाराणसी के एक
इलेक्ट्रिकल इंजीनियर हैं और प्रभावी आत्म-
विकास, गणित और आध्यात्मिक विषयों
पर लिखते हैं। आपकी किसी भी प्रतिक्रिया
का ramesroy@gmail.com पर स्वागत है