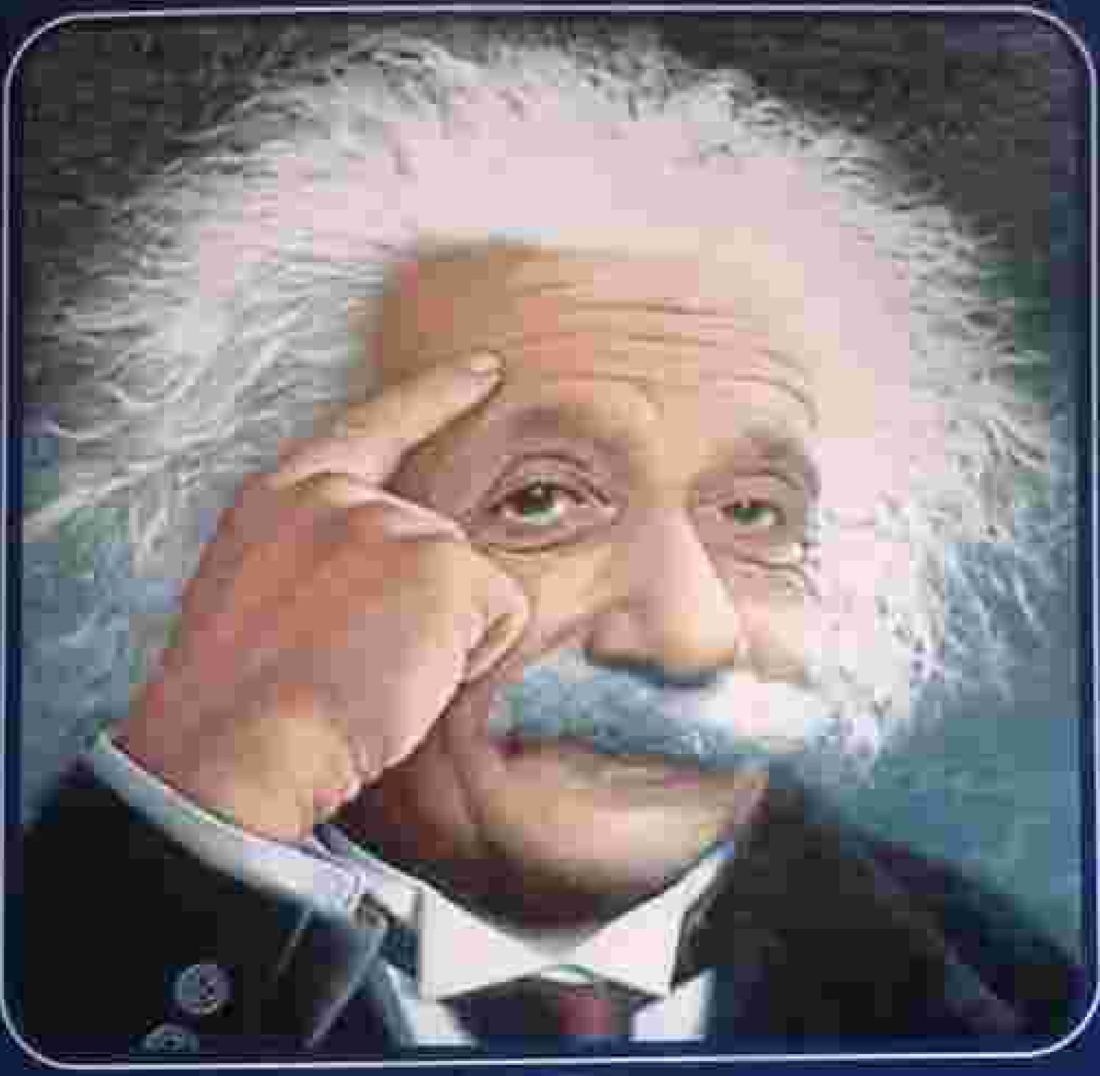
ጂኒየስ መሆን እንዴት ይቻላል!

በመረጥከው የትምህርትና የሙያ ዘርፍ ጂኒየስ ለመሆን የሚያስችልህ የተሟላ መመሪያ



2010 ዓ.ም

ጂኒየስ መሆን እንዴት ይቻላል!

ባ/ኪ/ቱ/ጽ/ቤት
መ.ቁ 15፰
Sub City Woreda 10 Administration
Culture Arts & Tourism Office

2010 ዓ.ም

የአዘጋጁ መብት በሕግ የተጠበቀ ነው።

All Rights Reserved

© ሚሊዮን አስማማው

ያለ አዘጋጁ ፈቃድ መጽሐፉን ሙሉ በሙሉም ሆነ በከፊል ማባዛት፣ ማተምና ማሰራጨት በሕግ የተከለከለ ነው።

2010 ዓ.ም

የዚህ መፅሀፍ መታሰቢያነት ሳትማር ትምህርትን እና መማርን እንዲሁም ጠንክሮ መስራትን ታበረታታ ለነበረችው ዛሬ በህይወት ለሌለችው ለውድ እናቴ ለወ/ሮ ሙሉፀሐይ እንተነህ እያሌው ነው፡፡

ምስጋና

ይህን መፅሀፍ ሳዘጋጅ ለረዱኝና ላገዙኝ በብዙ መልኩ ለታገሱኝ ለመላው ቤተሰቦቼና ለወዳጆቼ በተለይም ለአቶ ግርማ በሻህ እና ለሄኖክ ብርሃኑ ላቅ ያለ ምስጋናዬን አቀርባለሁ፡፡

ማውጫ

ክፍል አንድ 1

በውስጣችን ያለው ምጡቅነት 1

የብልሃት ልኬት 3

የብሩህነት ጠቋሚዎች 3

እንደምጡቅ ማሰብ እንዴት እንደሚጀመር 7

እርከን 1፡ አንግር 7

እርከን 2፡ መፍትሔዎችን በአእምሮህ ተመልከት 7

እርከን 3፡ ሥራ አትፍታ 8

እርከን 4፡ ያልተለመደውን ልመድ 8

እርከን 5፡ ተቃራኒውን ፈልግ 8

እርከን 6፡ አመሳስል 9

እርከን 7፡ ደግመህ ደጋግመህ ሞክር 9

ክፍል ሁለት 10

ዞን ውስጥ መግባት 10

ንቁ አእምሮ እና ስውር አእምሮ 10

ዞን፣ ምንነቱና እንዴት እንደሚደረስበት 11

ዞን፣ ክህሎት፣ቁርጠኝነት እና ፍላጎት 13

ማናቸውንም ክህሎት ይዞ "ዞን" ውስጥ መግባት 16

በዞን ውስጥ መግባት፣ ጊደም 18

እርከን 1፡ ተግዳሮት ይኑርህ 18

እርከን 2፡ ግብህን ተመልከት 18

እርከን 3፡ ሙሉ ትኩረትህን ስጥ 18

እርከን 4፤ ጌይሙን በጌምንቱ ውደደው 19

እርከን 5፤"የገባኝ" ወቅት 19

እርከን 6፤ ከፍታ መድረስ 19

ወደ ዞኑ የሚያስገባ ሜዲቴሽን 21

ከምቾት ዞን ወደ መማሪያ ዞን 23

የፈጠራ ሀይልህን በቅፅበት ለማመንጨት የሚረዱ አራቱ መንገዶች 25

ሕልመኛ 25

ይደርባይ 25

የለውጥ አማካኞች 25

መፍትሔ ሰጭዎች 26

ክፍል ሶስት 27

ፍፁም ስዕል 27

አምስት የአእምሮ ምልከታ ዘዴዎች 28

የምናብ እይታ በአእምሮ እንዴት እንደሚቀረፅ 30

የትዝታ ትእይንት 32

ሙዚቃዊ ምትሃት 33

የአእምሮ እይታን ማሻሻያ አራት ደረጃዎች 34

እውን እንደሆነ አቆየው 34

የቀን ህልም ጠቀሜታ 35

የምታየውን (የምትሰማውን ፣ የምትዳስሰውን የሚሰማህን) እመን 38

መጪውን ጊዜ ለመቃኘት የቀን ህልም ውስጥ መግባት 40

ክፍል አራት 43

ባእድ ህልውናን መላበስ፡ በጂኒየስ አእምሮ ውስጥ መግባት 43

የተውሶ ልሂቅ ብልህነት ፤ የጭንቅላት ልውውጥ ጥበብ 45
የተውሶ ጂኒዩስን ነፃ ስለመልቀቅ 47
ስለጭንቅላት ልውውጥ ከፍተኛ ቴክኒክ፣ ዝግጅት 49
ባለ አስር ደረጃ የስኬት ጉዳና 49
የተሟላ የላቀ የጭንቅላት ልውውጥ ቴክኒክ 50
የጥያቄና መልስ ፤ ወዲያው ! 52
ክፍል አምስት 53
የቃላት አስማታዊ ኃይል 53
ክፍል ስድስት 57
ቁጥሮችን በፍጥነት ማስላት 57
ቁጥሮችን መጠቀም፣ መሠረታዊ አሠራሮች 58
ካልኩሌተር ጣት 60
የማባዛት አስማት 61
የሂሳብ ፕሮብሌሞችን በፍጥነት ለመፍታት 10'ን መፈለግ 63
11 የሚመች ቁጥር ነው 65
ቀለል ያለ መቀነስ 67
በመደመር የመቀነስ ውጤትን ማረጋገጥ 68
"ክፋፍለህ ግዛ !" (Division) 69
ወደ ሜትሪክ መቀየር 71
ኩባያዎች እና ጆጎች 72
ክፍል ሰባት 73
የማስታወስ ችሎታ ተአምር 73
ቁጥሮች እና ምህፃረ ቁጥሮች 74

የአካል አባላት ቴክኒክ 75
የቃላት ማዛመድ ቴክኒክ 77
ማስታወሻ እና ምናብ፣ የማይረባ ነገር ወደ ማይረሳ ነገር ሲቀየር 77
የፊደሎች ስም 78
ስሜትን በመጠቀም የማስታወስ ሃይልን ማጎልበት 79
የማስታወስ ሀይል ወረዳ ውስጥ መግባት 82
ክፍል ስምንት 84
የአእምሮ ካርታ 84
መሰረታዊ የአእምሮ ካርታ ሲነደፍ 85
በአእምሮ ካርታ የቅደም ተከትል ስርዓት ጠቀሜታ 86
ማስታወሻ ከመያዝ ይልቅ የአእምሮ ካርታ መንደፍ ስለመሻሉ 88
የአእምሮ ካርታ አቀራረጽ ደንቦች 90
ክፍል ዘጠኝ 92
ኒ.ሊ.ፒ. ካሪስማ (የስበት ሃይል ያለው)፣ ግንኙነት እና ስኬት 99
ግንኙነትና መግባባት 100
የሰውነት ቋንቋን መረዳት 101
ዳተኝነትን የማሸነፍ ሂደት 103
ምትሃታዊ ክብ፣ (ማንኛውንም ችሎታ ያለአንዳች ችግር በልበ ሙሉነት መፈፀም) 104
ለማያጠያይቅ ተጨባጭ ለውጥ የመጠየቅ ቀመርን መጠቀም 105
የግብ መቆጣጠሪያ ሊስት 106
የአስተሳሰብ ለውጥና የ "ኢ.ሱ.ፕ" ጥበብ 107
ባለአራት ነጥብ ቀመር፣ የግቦች ሁሉ ቁልፍ 108
ሙዚቃን ለለውጥ አማካይነት መጠቀም 110

ክፍል አስር 112

የማግባባት ጥበብ 112

- ተደማጭ መሆን 113
- ሰዎች ለምንድን ነው በተለመደ ዘይቤ የሚንቀሳቀሱት 113
- የድግግሞሽ ጠቃሚነት 114
- ትክክለኛዋን ቁልፍ ለመጫን ትክክለኛ ጥያቄ አቅርብ 114
- ሚረሪንግ ግንኙነት ይፈጥራል 115
- አተነፋፈስ፤ ድምጽ፤ እጅ አወራወር፡ 116
- "የማግባባት ቀመር" እና አተገባበሩ 117
- ቃላትን በሀይል እና በስሜት እንዴት መጠቀም እንደሚቻል 118

ክፍል አስራ አንድ 119

መሠረታዊ የፍጥነት ንባብ መግቢያ 119

- ልታሸንፋቸው የሚገቡ ችግሮች የሚከተሉት ናቸው፦ 119
- 1. የፍጥነት ንባብና አንጎልህ 120
- 1. እንዴት እንደምታነብ 123

ክፍል አስራ ሁለት 172

የፈጣን ንባብ ችሎታን የበለጠ ማሳደግ 172

- የፈጣን ንባብ ጥበብ፣ የእጅና የአይን ቅርክና 175
- 2ኛ ክፍል ንባቡን ማፍጠን 177
- እያንዳንዱን ገጽ በፍጥነት ማንበብ 180

ክፍል አስራ ሶስት 181

ብልህነትን በይብልጥ ማሳደግ 181

- ማስታወሻ መያዝ 182

ፎቶ ንባብ፦ በአንጎል ማንበብ (ላቅ ያለው የንባብ ክህሎት)......184
የፎቶ ሪዲንግ ቅድመ ዝግጅት......186
ፎቶ ንባብ......186
ክትትል......187
ነፃ ማስታወሻ፡ ሀሳብን በተከሰተበት ጊዜ መጻፍ......188
የነፃ ማስታወሻ አያያዝ......189
የአእምሮ ካርታ ማስታወሻ......190
"ብሬይንስቶርሚንግ"......192
የግል ፕሮብሌም አፈታት......194
የአእምሮ ካርታ ማስታወሻን መፈተሽ......195
መደምደሚያ......197

መግቢያ

"አንድ ሰው በትምህርት ቤት የቀሰመውን ሁሉ ከረሳው በኋላ የሚቀረው እውቀት ነው ትምህርት የሚባለው።" አንስታይን

በመዝገበ ቃላቱ አገላለጽ መሰረት "ምጡቅ" (ጂኒየስ) ማለት በከፍተኛ የአእምሮ ተሰጥኦ የታደለና ይህም በፈርቀዳጅነቱና ራስን በመግለፅ ወይም በስራ ክንዋኔ የሚገለጽ ማለት ነው። ከፍ ብሎ በተመለከተው ጥቅስ ላይ በትክክል እንደተቀመጠው ምጡቅነት "ትምህርት" ከሚለው መደበኛ ትርጉም ጋር ያለው ተያያዥነት እጅግ አናሳ ነው። በአለማችን በተራማጅነታቸው እውቅ በሆኑ ስርዓተ ትምህርቶች እንኳ፣ ራስን መግለፅ (ኤክስፕሬሽን) እና ፈጠራን የበለጠ ትኩረት የሚሰጡ ስርዓተ ትምህርቶችን ከማጠናከር ይልቅ የስርአትንና የባህል ተከታታይነትን ለማጎልበት የሚጥሩ ስርዓተ ትምህርቶች በበለጠ እንደሚበረታቱ እያየን ያለነው ሀቅ ነው።

በአንዳንድ ትምህርት ቤቶችና ቦታዎች ነገር አሠራር የተለየ መሆኑ ቢታወቅም ከስራቸው ያሉ ሁሉ ጸጥ ብለው እንዲታዘዙ የሚሹ፣ በክፍል ውስጥ ያሉ ተማሪዎችም የመሞነጫጨር ልማዳቸውን ትተው ሙሉ ትኩረታቸውን ለአስተማሪዎቻቸው እንዲያደርጉ የሚያስገድዱ ኋላቀር ፈላጭቆራጮች አሁንም አሉ። በሌላ በኩል ደግሞ ይህ የመሞነጫጨርና የቀን ህልመኝነት (ዴይድሪሚንግ) ፈሊጥ ምጡቅነትን (ጂኒየስነት) የሚለይበት፣ እንደስበት ምድር፣ አቶም፣ ኤሌክትሪሲቲ፣ ዲ.ኤን.ኤ የመሳሰሉትን ታላላቅ ግኝቶች በስማቸው ያስመዘገቡ ታላላቅ ምጡቃን የሚመዘኑበት ስለሆነ ተቀባይነት እያገኘ የመጣ ጉዳይ ነው።

ስለዚህ በዚህ ዓለም ዘመናዊ ትምህርት ሰርቶ ለማደር በማስቻል ያለው ከፍተኛ ግምትና አስፈላጊነት እንደተጠበቀ ሆኖ፣ ሁለገብነትና ራስን መግለፅ ያራምዳል ተብሎ የተጠበቀውን ያህል ውጤት ሳያስመዘግብ ቀርቷል። ምጡቅነትን የሚጸነሰው በትምህርት ቤት ውስጥ ሳይሆን በግለሰብ አእምሮ ውስጥ ነው። አንድ ምጡቅ ከታዳሚው ህዝብ መካከል ጎልቶ እንዲታይ የሚያደርገው ራዕዩን ወይም ስለወደፊቱ ሁኔታ ያለውን ግምት የሚገልፅበት ልዩ ብልሃት ነው።

እንግዲህ የምጡቅ አእምሮ ቁመና ወይም ማይንድ ሴት የምንለው ከዚህ ውጪ አይደለም። እንዴት እንደምትንቀሳቀስ፣ እንዴት እንደምታስብ፣ እንደምጡቅ እራስህን እንዴት እንደምትመራ የሚጠቁምህ፣ የፈጠራ ችሎታህን እንዴት እንደምትጠቀምበት ዘዴዎችንና መመርያዎችን የሚሰጥህ፣ የማስታወስ ችሎታህን በማሻሻል፣ የንባብ ፍላጎትህን በማጠናከርና የአዕምሮ ሃይልህን በማጎልበት አስፈላጊውን እርዳታ ሊያበረክትልህ ይችላል።

ይህ መጽሃፍ ትምህርትን ፣፣አያጣጥልም፣፣፤ እንዲያውም ሀቁ ተገላቢጦሹ ነው። በትምህርት የገፋ ሰው አንዳንድ ፅንሰሃሳቦችን ለመገንዘብና የቴክኒክ መረጃዎችን ለመጨበጥ ቀላል ይሆንለታል። በየትኛውም የእውቀት ደረጃ ላይ የሚገኝ ማንኛውም ሰው በዚህ መጽሀፍ ውስጥ የቀረቡትን ዘዴዎችና መመሪያዎች በማንበብ ተጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

ይህን መጽሐፍ ስታነብ መልመጃዎቹን በኋላ እመለስባቸዋለሁ ብለህ ዘለህ ወደፊት የመሄድ ፍላጎት እንዳይፈታተንህ። "እንጎል ማስፊያ ዘዴ" ተብለው የተቀመጡትን መልመጃዎች በመጀመሪያው ዙር ከተጋተርካቸው የእያንዳንዱ የመልመጃ ዘዴ የፈጠራ ክህሎትን ለመቀስቀስና የኋላኋላ ለማሳደግ ያለህን እምቅ ኃይል እየተዋወቅከው ትሄዳለህ ማለት ነው። በመጨረሻም፤ ሊዘነጋ የማይገባው አንድ ነገር ቢኖር እንድን መልመጃ ደጋግመህ በሞከርከው ቁጥር ክህሎቱን በበለጠ እንደምትላመደውና፤ ለወደፊቱም የበለጠ እንደሚቀልህ ሀቅ መሆኑ ነው።

ክፍል አንድ

በውስጣችን ያለው ምጡቅነት

መሠረታችንና የሚያስደስትን የስራ መስክ ምንም ይሁን ምን፤ ጂኒየስ የተባለው ጽንሰሀሳብ ሲወሳ አንዳንድ ሰዎች ትዝ ይሉናል፤ ከነዚህም ሰዎች በሰው ልጅ ታሪክ ውስጥ በጂኒየስነቱ ወደር ያልነበረው አልበርት አይንስታይን ሊሆን ይችላል። አይንስታይን ከአንፃራዊነት ንድፈሀሳብ (E=mc²) ሌላ ብዙ ያወረሰን ነገር አለ። አንስታይን ውጤት ለማስመዝገብ በተጠቀመባቸው ዘዴዎች አነሳሽነት፤ የትምህርት ሊቃውንትና ተመራማሪዎች፤ የሰውን ልጅ የብልህነት ጠቅላላ አድማስ ለማስፋት ሲሉ ህይወታቸውን ሙሉ የሚለኩና የሚደጋገሙ ቴክኒኮችን (ጥበቦችን) እውን ለማድረግ አያሌ ዘመናት ለፉተዋል።

ሌላው ጂኒየስ ቮልፍጋንግ አማዴውስ ሞዛርት ሊሆን ይችላል፤ ይህ ሊቅ እንደዋዛ የፃፋቸው የሙዚቃ ድርሰቶች በጣዕማቸውና በሚዛናዊነታቸው እስከ ዛሬ ድረስ አድማጮችን የሚነሽጡና የሚያስደንቁ ናቸው። ጂኒያስ (ምጡቅ) ሲባል ትዝ የሚልህ ሊዮናርዶ ዳቪንቺ ሊሆን ይችላል። ዳቪንቺ በህይወት ዘመኑ አያሌ ድንቅ ስራዎችን ከውኖ ከማለፉም ባሻገር ለመጭው ትውልድ፤ የዓለማችን የመጀመሪያው ሂሊኮፕተር ንድፍን ጨምሮ አያሌ ዘመን ተሻጋሪ የሆኑ ቅርሶችን አውርሶናል።

እንግዲህ እነዚህን ሶስት ምጡቅ የሆኑ ሰዎች አንድ የሚያደርጋቸው ምን ይሆን? አንጎላቸው ከመጠን በላይ አድገት አሳይቶ ነውን ? ከምግባቸው ይሆን ወይስ ድግምትና አብሾ እንዲህ ብሩህ እንዲሆኑ ያስቻላቸው ወይስ ከወዲያኛው ዓለም የተከሰተላቸው መለኮታዊ ሃይል ነው ?

መልሱ ምንም ዓይነት ምስጢር ያልተላበሰ አስገራሚ ሀቅ ነው። አንዳንድ ጊዜ የሚከሰተው እጅግ የላቀ ብሩህነታቸው እንደተጠበቀ ሆኖ፣ ጂኒየሶች እንደኛው ሰዎች ናቸው። ትልልቅ አንጎልም የላቸውም፤ እኛ ከቶ እንደርስበታን ብለን ከማናልመው ጥበብ ጋርም ልዩ የግንኙነት መስመር የሌላቸው ናቸው። ምስጢሩ የሚሰሩትን ለየት ባለ መንገድ ስለሚሰሩ፤ ያላቸውንም በተሻለ መንገድ ስለሚጠቀሙበት ነው።

ወደ ሰማይ ስታንጋጥጥ ዝናብ አዘል ደመና እየመጣ መሆኑን ታጣራለህ ? መኪናህን የትራፊክ መብራት ሲያቆመው በትዕግስት ቁጭ ብለህ ቀዩ መብራት ከስንት ሴኮንድ በኋላ ወደ ቢጫው እንደሚለወጥ በቅድሚያ ትተነብያለህ ? ክሊኒክ ወይም ጥርስ ሐኪም ቤት ገብተህ ተራ እስኪደርስህ ድረስ ጊዜ ለመግደል ብለህ ተቀምጠህ ጋዜጣ ታገለባብጣለህ ?

ጂኒየሶችን ልዩ የሚያደርጋቸው የሚያውቁት ነገር ወይም እውቀት ለማግኘት የወሰደባቸው ጊዜም አይደለም። ነገር ግን የጂኒየሶች ልዩ መለያ የሆነው ፤ከአካባቢያቸው ጋር የሚፈጥሩት መስተጋብር ነው፤ ይኸውም ማናቸውንም ነገር በቀላሉ የማይቀበሉና ሁሉን ነገር እንግዳ አድርገው መመልከታቸው ነው።

አንድ ሰው ጥቁር ደመና አይቶ ስለ ዝናብ ሊያስብ ይችላል። ምጡቅ ግን በሰማይ ላይ ያለውን የደመና እንቅስቃሴ አይቶ ያንኑ እንቅስቃሴ የመካኒካዊና የግንባታዊ (ስትራክቸራል) ችግሮች መፍቻ ያደርገዋል። አንድ ምጡቅ የትራፊክ መብራት ቀለሞችን የሚጠቀመው ለቀለም ምልክትነት (ከለር ኮዲንግ) ወይም የመፅሀፍ ምእራፎችን ለመለየት ነው። በአንድ መጠባበቂያ ማእከል (ለምሳሌ የአንድ ሃኪም መጠባበቂያ ክፍል) የሚባክነውን ጊዜ፤ አንድ ምጡቅ በጠቅላላ የጊዜን ምንነት የሚገመግምበትና ጊዜን በምን አይነት ዘዴ ለጥቅም ለማዋል እንደሚቻል ይዘይዳል።

የምጡቃን አካሄድ በልዩ አስተሳሰብ ዘዴ ማሰብ ብቻ ሳይሆን ረዘም ላለ ጊዜ ማሰብንና አስተሳሰቡንም በሌላ አይነት መንገድ ማድረግን ይጨምራል። አንድ የአፕል ፍሬ ድንገት ከዛፍ ላይ ብጥስ ብላ ዱብ ማለትዋ ኒውተን የስበተምድርን ግኝት በሰሙ እንዲያስመዘግብ አድርጎታል። በአንድ ማቆሪያ ውስጥ የሚከማች የጭቃ ፣ ውሀ እና ቤንዚን ቅይጥ በኪን ጥበቡ መስክ አንድ አዲስ ግኝትን ለማብሰር ይችላል። ቁም ነገሩ ምን በማሰብ ላይ ሳይሆን እንዴት በሚለው ላይ ነው።

በአለማችን ላይ በምጡቃንነታቸው ከዳር እስከዳር እውቅናን ያተረፉ ግለሰቦች ተግዳሮቶችን ለየት ባለ መንገድ የሚፈትሹበት ልዩ ብልሀት እንዳላቸው በጥናትና ምርምር ተረጋግጧል። ለምሳሌ አልበርት አንስታይን $e=mc^2$ የምትባለውን ቀመር መጀመሪያ በእጁ ላይ ጫርጫር አድርጎ የቀመሩን ትክክለኛነት ለማስላት ቁጭ ያለበት

ሁኔታ አልነበረም በተቃራኒው ቀመሩ የረጅም ጊዜ አስተሳሰብ፣ የመሞንጫጨር ፣ ስእል የመንደፍ፣ የቀን ህልም፣ የማስታወሻ መውሰድና የምልከታ ውጤት ነው።

በአንድ መስክ ለምሳሌ በስፖርት፣ በጥበብ ወይም በሙያ በልጠህ ለመገኘት ምኞትህ ከሆነ፣ የሚለገስህ ምክር ምኞትህን የህልውናህና የእስትንፋስህ እኩያ እንድታደርገው ነው። ይህም የህይወትህ አንድ ክፋይ አድርገው ማለት ይሆናል። ምጡቃን የሚያደርጉት በትክክል ይህንኑ ነው። እርሳስና ወረቀት ይዘው በየምሽቱ አንድ ወይም ሁለት ሰዓት ከማሰላት ወይም በአንድ ክፍል ውስጥ ሰብሰብ ገብተው አዲስ ነገር ይዘን ብቅ እንላለን ከማለት ይልቅ ምኞታቸውን እና ሃሳባቸውን ለማብራራትና ለመመርመር ይችሉ ዘንድ በሚሄዱበት ቦታ ሁሉ እንጠልጥለውት ይዞራሉ። እያንዳንዱ እንቁ ሃይል ለምሳሌ ድምጽ፣ ቀለም፣ የንግግር ቅንጣት፣ የንፋስ ሽውታ ሁሉም የሚታሰብበት ጉዳይ ይሆናል።

የሚታሰብበት ጉዳይ ይሆናል ሲባል ጊዜያቸውን "ጥቂቶች ብቻ ለሚያውቁት" ዓላማ ያውሉታል ማለት ሳይሆን፣ ሃሳቦች በውይይት ወይም በቃል መብሰል አለባቸው ማለት ነው። በመሞንጫጨር ሆነ በማስታወሻም ደረጃ፣ ወይም በተጨባጭ መልኩ አንድን ነገር ለማስታወስ ይቻል ዘንድ በስዕል መልክ መቀረጽ አለበት ማለት ነው። ይህ ደግሞ የእውነተኛ ብልሃተኝነት አካሄድ ነው።

የብልሃት ልኬት

ምጡቅነትና ብልሃት የማይነጣጠሉ ህይወትና እስትንፋስ ናቸው። አንዱ ያለሌላው ህልውና አይኖረውም። ምጡቅነት የሚለካው ድንገት በሚመዘገብ ታላቅ ግኝት ሳይሆን በብልሃቱ አድማስ ስፋት ነው። በሌላ አነጋገር እውነተኛ ጂኒየስ ድምዳሜ ላይ የሚደርሰው ልዩ ልዩ መንገዶችንና መዳረሻዎችን በማለፍ ወይም የብልህነት መለኪያ ተብለው የተዘረዘሩ ሰባት መጠቆሚያዎችን በሙሉ ወይም በከፊል በመጠቀም ነው።

የብሩህነት ጠቋሚዎች

ምጡቃን በምንላቸው ሰዎች ላይ ሁሉ የሚከሰቱ የሚመስሉ ሰባት የአሰራር ዘዴዎች ወይም ብቃቶች አሉ፤ እነዚህም የቃላትና የአሃዝ ክህሎት፣ የየትኑት ግንዛቤ፣ ሎጂካል (አመክንዮ) አስተሳሰብ፣ የቪዥዋላይዜሽን (የአእምሮ እይታ) ክህሎት ፣ የስርዓት ለይቶ ማወቅ እና የመመደብ ክህሎት ናቸው። እንደምጡት ለማሰብ ሙከራ

ከመጀመራችን በፊት የምጡት አእምሮ ቁመና ምን እንደሚመስል ግንዛቤ ለመጨበጥ እነዚህን መጠቆሚያዎች አንድ በአንድ እንመርምራቸው።

1. የቃላት ቅልጥፍና

ያሳለፍከውን ድንቅ የዕረፍት ጊዜ ሙሉ ሀተታ ስጠኝ ብሎ አንድ ሰው ቢጠይቅህ በመዳረሻነት የተጠቀምክበትን ቦታ ህይወት ሊያላብሱት የሚታጣቸው ሺጋ ሺጋ ቃላት ትጠቀማለህ። በዚህ ልዩ መዳረሻ እንደነበርክ ያጣጣምከውን ድምፅ፣ እይታ፣ ቀለም፣ ጣዕምና ስሜት በጥሩ አነጋገር ስለምታትት በአነጋገርህ የተማረከ አንድ አድማጭ በምናብ ልክ እዚያ ቦታ ያለ ይመስለዋል።

የራስህን ማንነት ትገልፅ ዘንድ፣ መረጃዎች እንዲገቡህና ከሌሎች ጋር በብቃት የሀሳብ ልውውጥ ለማድረግ እንድትችል ቃላት አስፈላጊውን ትጥቅ ይሰጡሃል። ንባብ፣ ጽሑፍ እና ማዳመጥም ጭምር ቃላትን በቀላልም ሆነ ውስብስብ አረፍተ ነገር በመቀመር የምታሳየውን ብቃት ይጠይቃል። ቃላት አንዳንድ ነገሮችን ለማመዛዘን፣ ለማስረዳትና ችግሮችን ለመፍታትም አጋዥ ናቸው። በዚህ ኮርስ መጨረሻ ላይ ልትገነዘበው እንደምትችል የምትኖርበትን አለም ለመፍጠር ትችል ዘንድ፣ ከስርዓት አልበኝነት ስርዓት ትፈጥር ዘንድ፣ ከሁሉም ይልቅ የሰው ልጅ ጥልቅ ፍላጎት የሆነውን፣ ማለትም ግንኙነትን ለመፍጠር ቃላት የማይተካ ሚና አላቸው።

2. የአሃዞች ቅልጥፍና

በአሁኑ ወቅት አሃዞች በእለት ተእለት ሕይወታችን ቀላል የማይባል ሚና እየተጫወቱ ነው። የወር መጪህን ከማስላት ጀምሮ ለግድግዳህ መቀቢያ ስንት ጋሎን ቀለም እንደሚስፈልግህ ለማወቅ መሰረታዊ ሂሳብ ካላወቅህ ልትንቀሳቀስ አትችልም። ከዚህም ሌላ በቃል ልትይዛቸው የሚገቡ እያሌ ቁጥሮች እሉ የስልክ ቁጥር፣ የሞባይል ቁጥር፣ የፒን ቁጥር የመታወቂያ ቁጥር፣ የቤት ቁጥር የወረዳ ቁጥር ወዘተ ቁጥሮችን በየተግባራቸው የመጠቀም ክህሎት ችግርን ለመፍታት ብቻ ሳይሆን ግትር ባልሆነ መንገድ እንድታስብ እና ተለዋጭ መፍትሔንም እንድታስቀምጥ ያስገድድሃል። ከበድ ያሉ የሂሳብ አሰራሮች ባለማወቅህ ባትታማም፣

የጂኦሜትሪን ልዩ ልዩ ቅርጾችንና የአልጀብራን መሰረታዊ ቀመር ማወቁ የራሳችንን ቤት ስናስጌጥ ፣ ማለትም ምንጣፍ ስናስገባ ቀለም ስንቀባ ሊረዳን ይችላል።

3. የየትነት ግንዛቤ (Spatial Awareness)

የየትነት ግንዛቤ ማለት ግዑዝ አካላት በአየር ወይም በምድር ላይ እንዳሉ በመቁጠር እነዚህኑ በተጨበጠ ዛቢያ ዙሪያ ማሽከርከርና እንዲያጠነጥኑ ማድረግ ነው። የየትነት ግንዛቤ የሰውን የተፈጥሮ ብሩህነት መፈተኛ እንጂ ከላይ እንደጠቀስናቸው ሁለቱ ጠቃሚዎች በስልጠና የሚገኝ እውቀት አይደለም። ይህን ብንልም ግንዛቤህን ልታሻሽል አትችልም ማለታችን አይደለም። አስተሳሰባችን ተጻላሽነትን ማዕከል ያላደረገ በመሆኑ አእምሮአችን አዲስ ነገርን አጣጥሞ እስኪወጣ ድረስ ጥቂት መጠበቅ ግድ ይላል። መረጃው በአእምሮአችን ገብቶ እስኪያበቃ ድረስ በትዕግስት ከጠበቅን መፍትሔ እንደሚከሰት በእርግጠኝነት ልናበስር እንችላለን።

4. አመክንዮመር አስተሳሰብ

የእለት ተእለት እንቅስቃሴያችንን ማለትም ጧት ከእንቅልፍ ስንነቃ ጀምሮ ማታ ወደመኝታችን እስከምናመራ ድረስ ያለውን ተግባራችንን የሚመራው አመክንዮ(ሎጂክ) ነው። በአመክንዮዋችን ተመስርተን መኪና እንነዳለን፤ መመሪያን ተከትለን ስራችን እንከውናለን፤ለክረምታችን ማገዶ እናከማቻለን፤ ያለውን መረጃና የራሳችንንም ግምት ታሳቢ በማድረግ አስፈላጊውን ሽግሽግ እናደርጋለን። አመክንዮመር በሆነ መንገድ ተግዳሮቶችን የመጋተር ችሎታችን በመነሾና ውጤት (cause & effect) መርህ በውል እንድናስተውል ስለሚረዳን፤ የምንወስደው እርምጃ ሁሉ ከምን ድምዳሜ ላይ እንደሚያደርሰን ከወዲሁ እንድናውቀው አድርጎናል። ከዚህም ሌላ አመክንዮመር አሰራር ስርዓት በተላበሰ መንገድ እንድናጠናቅቅ እቅዳችንን በተቀመጠለት የጊዜ ገደብ ውስጥ እንድናጠናቀቅ ይረዳናል።

5. የስርዓት ግንዛቤ (pattern recognition)

የምንጠቀማቸው ቃላትም ቢሆኑ፤ አእምሮአችን የሚወንሳቸው አስተሳሰቦችም፤ የምናያቸው ሥዕሎች፣ በአጠቃላይ የኑሮአችን ልዩ ልዩ አቅጣጫዎች በየስርዓታቸው ሊመደቡ ይችላሉ። ነገሮች ትርጉም እንዲኖራቸው የሚያደርግ ስርዓት ነው፤

በስርዓት አልበኝነት ፈንታ ስርዓት እንዲገባ የሚያስችል የስርዓት ግንባቤ ነው። በኋድ የተቆለፉ መረጃዎችን ተደራሽ የምናደርግበት ወሳኝ ቁልፋችን ስርዓት መሆኑ ስለሚታወቅ፤ አስፈላጊነቱን የምንገነዘበው ግን ከጠፋ በኋላ ነው።

6. የአእምሮ እይታ ክህሎት

ሰው የመሆናችን ተፈጥሮ ያቀዳጀን ልዩ ችሎታ ዓይናችንን ገልጠንም ሆነ ጨፍነን ነገሮችን መመልከት መቻላችን ነው። የምልከታ ክህሎታችንን በማሰራት በአካባቢው የሚከሰቱ መረጃዎችን ለማሰባሰብ፣ ለማቀድና ለወደፊት መጠቀሚያ ይሆኑ ዘንድ በዘምችት እንዲያዙ ለማድረግ እንችላለን። ከዚህም ባሻገር የተሟላ ትዕይንትን ወይም ሁኔታዎችን ከነሙሉ ዝርዝራቸው በምናባችን ለመፍጠርና በትክክል ለመመልከትም እንችላለን። ነገሮች በምናብ የመፍጠሩ ወይም "የመመልከት" ክህሎት ብሩህነትን (ኢንቴሊጀንስ) ለማምጣት ምናልባትም ብቸኛው እጅግ የላቀው አማካይ ኃይል ነው።

7. የመመደብ ክህሎት

የመመደብ ክህሎት የእውነተኛ ምጡቅነት ምልክት ሲሆን፣ ዓላማውም ጥቃቅን መረጃዎችን ሰብስቦ ልዩነታቸውንና ተመሳሳይነታቸው ከተረጋገጠ በኋላ በየምድባቸው መደልደል ነው። የመመደቡን ስራ በዚህ ዓይነት ከሄድንበት በኋላ ነገሮችን በተሟላና በጠራ መልካቸው ልንመለከታቸውና የእርስ በርሳቸው ተዛምዶ ምን እንደሚመስልም ለመገንዘብ እንችላለን። ሁለት ነገሮችን ወይም የመረጃ ምንጮችን አንድ ሊያደርግ የሚችለውን ባህርያት ከመመርመር ይልቅ፣ በሚለያቸው ባህርይ ላይ አብላጫ ትኩረት ማድረግ የበለጠ ፋይዳ ይኖረዋል።

እንግዲህ በነዚህ ጠቋሚዎች ሁሉ ግንባር ቀደም ሆኖ መገኘቱ ይሆን አንድን ሰው የምጡቅነት ማዕረግ የሚያጎናፅፈው ? እንደአጋጣሚ መልሱ "አይደለም" ነው። ብዙ ሰዎች ለአንድ ጥናት ወይም የጥረት መስክ የሚያደርጉት አስተዋፅኦ የምጡቅነት ክብር ያሰጣቸዋል። ለምሳሌ ታይገር ውድስ ብዙ ሰዎች የጎልፍ ምጡቅ ይሉታል። በጎልፍ ሜዳ ላይ በግልፅ እንዳስመሰከረውም ተሰጥኦውን፣ የቴክኒክ ብቃቱ፣ ታላቅ የየትኩረት ግንዛቤ፣ የላቀ የምልከታ ክህሎት እና አመክንዮአዊ አስተሳሰብ እንዳለው

ይታወቃል። ሌሎችን መሰፈርቶች በተመለከተ እሚልቶ መገኘቴንና አለመገኘቱን የሚያውቁት የቅርብ ወዳጆቹ ብቻ ናቸው።

ነገር ግን እንደምጡቅ ለማሰብ ትችል ዘንድ ሁሉን ለማወቅ መንጠራራት አያስፈልግህም። በዚህ መፅሀፍ የተሰጠው ትንተና መዳበር ያለባቸውን ችሎታ እንድታዳብር፣ ክህሎትህን ከፍ እንድታደርግና በመጨረሻም ሌሎች ችሎታዎችህ አንፀባርቀው እንዲወጡ መርዳት ነው።

እንደምጡቅ ማሰብ እንዴት እንደሚጀመር

እንደባለሙያ ለመስራት የግድ ባለሙያ መሆን የለብህም የሚል ጥንታዊ ብሂል አለ። ብሂሉ ጂኒየስንም ይመለከተዋል ። እንዴ እነኚያ ልሂቆች የተጠቀሙበትን ጥበብና ስትራቴጂ በሚገባ ስታውቅና የነሱን ፈለግ ተከትለህ ከሄድክ የራስህን የፈጠራ ችሎታ በተግባር ልትተረጉመው ትችላለህ። ስለዚህ ምንም እንኳ ጂኒየስ አለመሆንህን ብታምንበትም፣ እንደጂኒየስ የማሰቡን ዘዴ ግን ልትማረው ትችላለህ።

እርከን 1፤ አንፃር

አንድ ምጡቅ ችግርን ከብዙ አንፃር ነው የሚመለከተው፣ ከራሱ ወይም ከራሷ አንፃር፣ ከሌላው ሰው አንፃር፣ ከተቃራኒ አመለካከት አንፃር ወዘተ፤ ብሩህ አእምሮ ያላቸው ሰዎች ሁሉ ሌላው መለያ ባህሪያቸው፤ ምንም ነገር በቀላሉ አለመቀበልና ያልተፈታ ችግር በመረጠበት ጊዜና ቦታ ወቅቱን ጠብቆ ሲመጣ ማስተናገድ ነው።

እርከን 2፤ መፍትሔዎችን በአእምሮህ ተመልከት

የራስህን ችግር በራስህ ለመፍታት በቃላትና በፅሑፍ ላይ ብቻ እምነትህን አትጣል። ችግሩን በስዕል ወይም በዲያግራም መልክ ለማየት ሞክር፤አይንስታይን እንዳደረገው ስዕሉን አቅልመው፤ ቅርፅ ስጠው ባለሶስት ልኬት አድርገው። ሌሎች ዘዴዎች ሁሉ ተሞክረው መልሱም ጥቂት የቀረው መሆኑ ከተረጋገጠ በኋላ ነው በቃላትና በፅሑፍ ልትጠቀም የምትችለው።

እርከን 3፤ ሥራ አትፍታ

የዓለማችን ታላላቅ ግኝቶች ሁሉ የረዥም ጊዜ ሙከራና ስህተት ውጤት ናቸው፤ ረጅም ዓመታትን እንዲያውም አስርትን ያስቆጠሩ ናቸው። ዮሐን ሴባስቲያን ባህ የተባለው የሙዚቃ ደራሲ ከ250 ያላነሱ መዝሙሮችን (አብዛኞቹ ለእዘቦት ቀናት የሚያገለግሉ) አቅርቧል። ከነዚህ ውስጥ እስካሁንም ድረስ የአድማጮችን ቀልብ የሚማርኩና ዝነኛ የሚባሉት በጣት የሚቆጠሩ ናቸው። ሊዘነጋ የማይገባው ሐቅ ግን ትናንሾቹ መዝሙሮች የዝነኞቹ ድርሰቶች መሰረት መሆናቸው ነው። በሌላ አነጋገር ልምምድ ፍፁም ያደርጋል እንደሚባለው ነው። ሴባስቲያን መዝሙር መፃፍን ባይሞክር ኖሮ ዝነኛ ሙዚቃን ለመድረስ ባልቻለ ነበር።

እርከን 4፤ ያልተለመደውን ልመድ

ኩባንያዎች ሰራተኞቻቸውን ሁልጊዜ የሚያበረታቷቸው፡ "ከማዕቀፋችሁ ውጭ አስቡ" እያሉ ነው። ይህ ግን አንድ ምጡትን የሚመለከት አይደለም፤ ሁልጊዜም የሚያስበው ከማዕቀፉ ውጪ ነውና። ምጡቅ ሁለት ነገሮችን ይዞ በመነሳት ፤ ሁለቱን በማጋጨት አዲስ ሀሳብ ለማቅረብ የሚችል መሆኑን ያውቀዋል። በእርግጥ ሁለቱ ሀሳቦች በመጀመሪያ የማይጣጣሙ ሊመስሉ ይችላሉ። በሌላ በኩል ከማዕቀፍ ውጭ "አስቡ" ማለት በተግባር ሲተረጎም ከዚህ ውጭ ሊሆን ይችላል ወይ ? ከማዕቀፍ ውጭ ማሰብ ማለት ያልተለመደ ትንጅት ለመፍጠር መዘጋጀት ወይም አንድ ነገርን ባልተጠበቀበት ቦታ መድቦ ለማሰራት መዘጋጀት ማለት ይሆናል።

እርከን 5፤ ተቃራኒውን ፈልግ

አንድን ነገር በተቃራኒው አሰብክበት ማለት አእምሮህን ለአያሌ ዓመታት ካካበትከው ትምህርት ስልጠና ነፃ አደረግኸው ማለት ነው። አእምሮህ አጠገቡ ያለውን ክስተት የሚገልፅበትን አዲስ ዘይቤ በሚፈልግበት ወቅት የለመድከው የአመለካከት ዘዴ ለጊዜው ተገድቧል ማለት ነው። ለምሳሌ አንዳንድ መስፈርቶችን ያሟላ አንድ ስራን ለመከወን ያለመ አዲስ መሳሪያ ለማምረት ንድፍን በማውጣት ላይ እንዳለህ፤ ያ መሳሪያ እንዲፈፅም የማትሻውን ተግባር ሊስት ብታወጣስ ? ሊስት የማውጣቱ ተግባር በአእምሮህ አዲስ የአስተሳሰብ ሂደት ያሰርፅና የፈጠራ ኃይልህን በአዲስ እርከን ላይ እንዲቀመጥ ያደርገዋል።

እርከን 6፤ አመሳስል

አንድ ጠብታ በኩሬ ውሀ ላይ ጠብ ስትል የሚፈጠረው ድምፅ ሳንድ ምጡቅ የሚፈጥርበት ስሜት ድምፅ በምግድ የሚገዝ መሆኑን ነው፡፡ አመሳስለ (ወይም ሜታፎር ፈጠረ) ማለት በአንድ እርከን ላይ የሚገኝ ክስተትን በሌላ እርከን ላይ ከሚገኝ ክስተት ጋር በምናብ ማነፃፀር ማለት ነው፡፡ ይህም ብሩህነታቸው በላቀ ደረጃ የሚገኙ ሰዎች ማለትም የምጡቆች አስተሳሰብ ባህርይ ነው፡፡

እርከን 7፤ ደግመህ ደጋግመህ ሞክር

ልምምድ ሰውን ፍፁም ማድረግ ብቻ ሳይሆን አንዳንዴ ግን እጅግ የገዘፉ የጎለማችን ግኝቶች በድንገት ብቅ ያሉ መሆናቸው ነው፡፡ በአንድ ሙከራ ተግባር ላይ የሚመደቡ ሰዎች፤ ለሙከራ የተመደበውን የጊዜ ኡደት ጫር ሳያደርሱ በመጀመሪያ ሙከራ ብቻ በቃን ብለው ገለል የሚሉ ሰዎች ቁጥራቸው ብዙ ነው፡፡ በዚህ ጊዜ ነው ለየት ባለ መንገድ ማሰብ የሚያስፈልገው ፡፡ በአንተ በኩል የተከሰተው ውድቀት ስህተት ሳይሆን ለሙከራ የተመደበውን ኡደት ጫር ያለማድረስህ ምልክት መሆኑን ታሳቢ ማድረግ ያስፈልግሃል፡፡ ውድቀትህን ጠቃሚ ራዕይና ልምድን ሰንቀህ፣ የተደቀነብህን ተግዳሮት የምትጋተርበት የአዲስ ምዕራፍ መባቻ እንደሆነ አድርህ ተመልከተው፡፡

እነዚህን ክህሎቶችና ጥበቦችን በእለት ተእለት እቅስቃሴህ ተግባራዊ እያደረግህ ስትመጣ፤ የአስተሳሰብ ሂደትህ እየተሰወጠ መምጣቱን ትገነዘበዋለህ፡፡ ችግሮች ሁሉ፤ልታሸንፋቸው ወደምትፈልገው ተግዳሮት ይቀየራሉ፡፡ ስለዚህም አእምሮህን ክፍት በማድረግ በችግሮች ዙሪያ ያልተለመዱ ትስስሮችን ለመፍጠር ጥረትህን ቀጥል፡፡ ሁኔታዎችን ለየት ባለ መንገድ ለማስተናገድ መዘጋጀትህ፤ አእምሮህ የፈጠራ ኃይል ከምችቱን ይፋ አድርጎ እንዲሰራ ግዳጅ ውስጥ አስገባህው ማለት ነው፡፡ እንግዲህ አእምሮህ እንዴት ነው ይህን ተግባር የሚከውነው? መልሱን ቀጥሎ ባለው ክፍል ውስጥ የምታገኘው ሲሆን "ዞን" ወደሚባለው የአእምሮ ክፍላችን እንዴት እንደምትገባም ያመላክትሃል፡፡

ክፍል ሁለት

ዞኑ ውስጥ መግባት

የሰው ልጅ አንጎል የግራውና የቀኙ በሚያሰኙ መለያዎች የሚታወቁ ሁለት ክፍሎች ወይም መንፈቀሉሎች የተዋቀረ ነው፡፡ አንዱ ክፋይ አመክንዮመር እና ትንተናዊ የሆኑትን ተግባር ይቆጣጠራል፡፡ ሌላው ክፍል ደግሞ የፈጠራ አትዎንና ምናብን (ኢማጂኔሽን) ይቆጣጠራል፡፡ እነዚህ ሁለት ክፋዮች ተያያዥነት አላቸውና ሁለቱም በጋራ ለእያንዳንዱ ክፋይ አስተዋፅኦ ያበረክታሉ፡፡ ስለዚህ አእምሮአችን ከሙሉ ክምችቱ ከፍታ ሊደርስ የሚችለው የአንጎል ሁለቱ አጋማሾች በፍጹም መጣጣም አብረው የሰሩ እንደሆነ ነው፡፡

ንቁ አእምሮ እና ስውር አእምሮ

አመክንዮና ትንተናን አካቶ የያዘው አንዳንዴም ንቁ አእምሮ (ኮንሸስ ማይንድ) የሚባለው ግራው ክፋይ ነው፡፡ በሌላ በኩል የፈጠራውንና የደመነፍሱን አቅማችንን ያካተተው ቀኝ አጋማሽ ስውር አእምሮ የሚባለው ነው፡፡ ብዙዎቹን የአካል ተግባራት ለምሳሌ አተነፋፈስን፣ ደም ዝውውርን፣ የሴል እድገትን የሚቆጣጠር ስውር አእምሮ (ሳብኮንሸስ ማይንድ) የተባለው ይኸው የአንጎላችን አጋማሽ ነው፡፡ በግራ በኩል ያለው "ንቁ አእምሮ" የተባለው አጋማሽ ደግሞ አዲስ መረጃ እንድታብላላና ቀኑን ሙሉ ሚዛናዊና የተስተካከለ ውሎ እንዲኖርህ ያደርግሃል፡፡

ንቁ አእምሯችን ቀጥታ መስመርን ተከትሎ ስራውን የሚያከናውን የአንጎል ክፍል ሲሆን፣ የሚቀርቡለትን ጉዳዮች እንደአመጣጣቸው አስልፎ አመክንዮመር በሆነ መንገድ ያስተናግዳል፡፡በቋንቋ አማካይነት ሀሳባችን እንድንገልፅ ይፈቅድልናል፣ የሂሳብ (ማቲማቲካል) ፅንሰሀሳቦችን እንድናስተውል ይረዳል፣ መረጃዎችን ተንትነን አዘማሚያቸውን እንድንተዎን ብልሃቱን ይሰጠናል፡፡

ስውር አእምሯችን በቅንብር የሚሰራ የአንጎላችን አንድ ክፍል ሲሆን፣ የአካል ተግባራትን ይመራል፣ ለስሜታችን እገዛ ያደርጋል፣ ትዝታችንን ሸክፎ ይቆያል፣

አንድ ተግባርን ለመከወን በምናልምበት ወቅት ንቁ ሚና ከመጫወቱም ባሻገር የምናባችን፣ የደመነፍሳችንና የፈጠራ ክህሎታችን መንበር ነው።

አካልና አእምሮ ከእለት ወደ እለት "እንደምንም" በሰው ተግባራቸውን እየከወኑ እንዲኖሩ ከማድረግ ውጭ እዚህ ግባ የሚባል ሌላ ተግባር እንደሚገነፈልም ከወ… የምናውቀው ነው። "እንደምንም" ለመኖር እንችል ዘንድ ተአምር ወይም ትዕቢተኛ ለውጥ ይከሰትልናል ብለን ውጣውረድ ውስጥ መግባት የሚያስፈልገን አይደለንም። አካላችን ከኛ በኩል የሚደረግለትን እንክብካቤ እምብዛም ሳይፈልግበት በገዛ እጁ እንዲንቀሳቀስና እንዲተኖል በሚችልበት መልኩ የተፈጠረ ነው። ይህ መሆኑ ደግ ነገር ሲሆን፣ በኛ በኩል ግን አላስፈላጊ ነው ብለን ከምናምንበት ውጭ አካላችንን ማሰራቱን በጥርጣሬ (እንዲያውም በስንፍና) የምንመለከተው ሆኗል።

እነዚህ የአእምሮአችን አጋማሾች ምንና እንዴት እንደሚሰሩ ካወቅን እና የተቸረንን የጸጋ ስፋት ከተገነዘብነው ዘንድ፣ ምጡቅነታችንን የመቀስቀስ ጉዳይ ሁለቱ የአንጎል አጋማሾች ተግባራቸውን በጋራ ያንቀሳቅሱ ዘንድ ሁኔታዎችን ማመቻቸት ብቻ ነው ከኛ የሚጠበቀው። ይህን ለማድረግ ከተሳካልን ገደብየለሽ እድሎችና ህልቆመሳፍርት የሌለው እምቅ ኃይል ወደተከማቸበት አዲስ ህልውና ውስጥ ገባን ማለት ነው።

ዞኑ፤ ምንነቱና እንዴት እንደሚደረስበት

በታሪክ ውስጥ ያጋጠሙን ታላላቅ ምጡቆች ሁሉ [illegible] ስራ የሆኑ ስራዎችን ነው ትተውልን ያለፉት፣ በመቶዎች የሚቆጠሩ ሲምፎኒዎችና ዜማዎች በርካታ ስዕሎች እና ልብወለዶችና ሌሎች ድርሰቶችን አውርሰውናል። ከነዚህ ስራዎች ውስጥ ዘመን ተሻጋሪ የነበሩ ድንቁ እና ድንቅ የፈጠራ ስራዎች ናቸው ከዘመነኞቻቸው የተለዩ ያደረጉዋቸው፣ በአሁኑም ጊዜ ቢሆን እነኚህን ስራዎች ያነበቡዋቸውን ፣ያዩዋቸውን እና ያዳመጧቸውን ሁሉ የመንፈስ ልዕልና የሚሰጡ ድንቁ የሆኑ የጥበብ ስራዎች እንደሆኑ እርግጠኛ መሆን አለብን።

እንዲህ ዓይነቶቹ ብሉይ (ክላሲክ) ስራዎች ከረጅም የአእምሮ ስራ በኋላ የሚከሰቱ ናቸው ብለን ልንደመድም እንችላለን ? ወይስ የፈጠራ ስራ ራሱ አእምሮን እያሰፋ የመሄድ ባህርይ ያለው ነገር ነው ብለን ልንደመድም እንችላለን?

በእርግጠኝነት የምናውቀው አንድ ነገር ቢኖር፣ የፈጠራ ችሎታን በሚጠይቅ በአንድ የፈጠራ ስራ ውስጥ ተዋናይ በሆንን ጊዜ፣ አእምሯችን አንድ እርከን ላይ ደደርሰና ማናቸውም ነገር ሊሆን ይችላል። በዚህ እርከን ላይ ስንደርስ ሀሳባችን ሳይበታተን ትኩረታችንን በአንድ ኢላማ ላይ ብቻ ልናሳርፈው እንችላለን፤ ለችግሮች መፍትሔ የምናገኝበት ጊዜም ሊሆን ይችላል፤ የወደፊት ጉዞአችን እድንተተጥልበት እጅግ አዋጭ የሆነውን መንገድ ልንቀምር እንችላለን፤ ያለምነውን ምኞት የምናሟላበትም ሊሆን ይችላል። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ለረጅም ጊዜ በቆየን ቁጥር በበለጠ የፈጠራ ክህሎታችንን እናጠናክራለን። ይህን እርከን ነው " ዞን" የምንለው።

"ዞን" ስንል የአስተሳሰብ ደረጃን አንጂ ዞን አለመጥቀሳችንን አንባቢያን እንደሚገነዘቡት እርግጠኞች ነን። ዞኑ ውስጥ ለመግባት በሊፍት ውስጥ ገብቶ ቁልፉን ተጭኖ ወደ ፈለጉበት እንደመንንዝ የቀለለ ነገር አይደለም፤ ዞኑ ውስጥ ለመግባት የፈጠራ ኃይልን ያስእንዳች ውጣውረድ ለማንቀርቀር እስኪቻል ድረስ ውስጣዊ ልማትን ማሳደግ ግድ ይላል።

ዮሐን ሴባስቲያን ባህ 100 መዝሙሮች ከደረሰ በኋላ የሚቀጥለውን መዝሙር ለመድረስ ምንም ውጣውረድ እንዳልገጠመው ለመገመት ይቻላል። የቀድሞ ስራዎቹን ሲከውን የነበረው ትኩረት አሁን ለሚከውነው ስራ የሚያሳየውን ትኩረት በበለጠ አጠናክሮለታል። ታይገር ውድስ በመጨረሻ በአጋጣሚ ላይ በተደረገው የሻምፒዮና ውድድር ላይ አሸናፊ በሆነበት ወቅት ከዚያ በፊት ለስንት ጊዜ ነበር ጎልፍ የተጫወትከው ብሎ ለመጠየቅ ለማንም አልተከሰተለትም ነበር።

"በዞኑ ውስጥ መግባት የቻለ ሁሉ" የትኩረት ችሎታ እንዳለው፤ አእምሮውን በአንድ ነገር ላይ ብቻ አነጣጥሮ በአካባቢው የሚገኙትን ሌሎች ክስተቶች ሁሉ አሰባስቦ እንደሚቆልፍባቸው የሁላችንም ግምት ነው። ምክንያቱም አንድ ሰው በዞን ውስጥ ከገባ በኋላ የሚታየው አንድና አንድ ነገር ብቻ ነው። ለእሁድ ቅዳሴ መድረስ ያለበትን መዝሙር ደርሶና አለማምዶ ዝግጁ ማድረግ ወይም ከአዲስ አበባ ባህርዳር በሚደረግ የአየር በረራ በአውሮፕላን ተሳፍሮ ባህርዳር መድረስ።

በህይወቱ አንድ ቀን "በዞኑ ውስጥ ያልገባ ሰው " እምብዛም ስለማይገኝ ፅንሰ ሀሳቡ ለብዙ ሰዎች እንግዳ አይደለም። በምትወደውና በተግዳሮት መልክ በምትወስደው ስራ

ላይ እያለህ ሙሉ ትኩረትህን ሰጥተህ በስራው የተዋጥክበት ሁኔታ ካጋጠመህ አንተም "በዞኑ ውስጥ ገብተሃል" ማለት ነው።

"ዛሬ ደፋ ቀና ስል ስለዋልኩ ሰንት ሰዓትም እንደሆነ ጠፍቶኛል"የሚሉ ሰዎች ስንቴ ነው ያጋጠመህ? ይህን የሚሉ ሰዎች "በዞኑ ውስጥ የገቡ ናቸው ማለት ነው። በፈለከው ጊዜ "በዞኑ ውስጥ" ለመግባት ጊዜ፣ ትዕግስት፣ ጠንክሮ መስራትና ራስን አሳልፎ መስጠትን ይጠይቃል። ቀለል ያሉ አንዳንድ መመሪያዎችን በትክክል ከተከታተልክ ግን ፈጥነህ ወደዞኑ ውስጥ ለመግባት ትችላለህ።

ዞኑ፤ ክህሎት፣ቁርጠኝነት እና ፍላጎት

ሰዎች በተለይ እስፖርተኞች የአእምሮ ሃይልን የዓላማ ፅኑነትንና ትኩረትን አቀናጅተውና ዘና ብለው በስርዓት በመጫወት ተአምር የሰሩ እንደሆነ በዞኑ ውስጥ ናቸው" እንላለን። በእንደዚህ ዓይነት ወቅት ነው ስፖርተኞቹ አቅም ከሚፈቅደው በላይ እየተጫወቱ እስከ ዛሬ ያልተደረሰበትን እርከን ለመድረስ የሚንጠራሩት። ይህ ተዓምር የትኩረታችን ውጤት ነው፤ ወይስ ሌላ አማካይ ኃይል ይኖር ይሆን ?

መልሱ "አዎ" መሆን እንዳለበት አያጠራጥርም ። ምክንያቱም "ዞን" ያልነው ፅንሰ ሃሳብ በእርግጠኛነት የሚወክለው፤ አብሮን የተወለደው አቅማችን የጣለብንን ገደብ ጥሰን እንድንሄድ ሲያደርገን፤ ሁሉም ነገር ሲሰምርልንና በፊታችን ተጋርጠው የነበሩ የድንበር ግምብ አጥሮች ተንኮታኩተው ወድቀው ስናያቸው የምንወስደው ልዩ ግንዛቤ ነው።

በእርግጠኛነት በዞኑ ውስጥ ለመግባት የስፖርትም ሆነ የሌላ ዘርፍ እንቅስቃሴህን ሶስት አቅጣጫዎችን ማሳደግ ይኖርብሃል ። እነዚህም የክህሎት ደረጃህ፤ ቁርጠኝነት እና ፍላጎትህ ናቸው። ከነዚህ እሴቶች አንዱን እንኳ ማሟላት ጥሩ ነገር ነው። እንዲያውም የሚያስመሰግን ነው። ሁለቱን ሌሎች እሴቶች ከጨመርክበት ተአምርና ብሩህነት ወደሚኖሩበት ዓለም ገባህ ማለት ነው።

ክህሎት እስከዚህ ድረስ ከፍተኛ ግምት የተሰጠው ለምን ይሆን? መኪና መንዳት የቱን ያህል የተላመድከው መሆንህን የሚያስረዳው የአንተ የራስህ ቅልጥፍና ነው። መኪና ስትነዳ የሳምንቱን መጨረሻ መርሃ ግብር እያሰላሰልክ ነው፤ የምታውቃቸውን

ሰዎች በእጅህ ሰላም እያልክ ነው። ይህ ሁሉ ሲታደርግ መስመርህን ሳትስት እና የምታደርገውን ሳትዘነጋ ነው።

መኪና ማሽከርከርን በተመለከተ በዚህ ረገድ የጨበጥከው ክህሎት ምናልባትም እጅግ ከፍ ያለ ነው ለማለት ይቻላል። ለብዙ ዓመታት ስትነዳ ስለነበርክ መኪናህ ላይ ጉብ ብለህ ሞተሩን አስነስተህ ወደ ስራ መሄድ የእለት ተእለት ተግባርህ ስለሆነ በዘልማድ የምታደርገው ተግባር ነው። ክህሎትህ እየተሰጠፈ በሄደ ቁጥር በእጅህ ያለውን ተግባር ለመከወን እጅግ ቀላል ከመሆኑም ባሻገር የሚያስከትልብህን ግዴታ በቀላሉ እድትወጣ ይረዳሃል።

ስለቁርጠኝነት ለማውራት ከመነሳሳታችን በፊት ማምት ከመውሰድ እንጻ ባለፈው ዓመት፣ ባለፉት አምስት ዓመታት ወይም አስር ዓመታት፤ ስንት ሰዓት እንደነዳህ አስልተህ ይዘኸዋል እንበል። ይበልጥ አድማጊያቸውን ከመኪና መሪ ጎላ ያሰሩ ሰዎች መኪና ያሽከረከሩበት እድሜ እንዲህ እንዳንተ በሰዓት ተቀምሮ ቢሰጣቸው ምንኛ ባስገረማቸው? አንተን ጥሩ አሽከርካሪ ሊያደርግህ የቻለው አንዱ ምክንያት ይኸው ነው። ማሽከርከር ደስ ስለሚልህ ግዴታህን እየተወጣህ ያሳለፍከው ጊዜ በሰዓት ቢሰላም ለአንተ ይህን ያህል ሊሰደንቅህ አይችልም። ዋናው ቁም ነገር በክህሎት በቁርጠኛነትና በፍላጎት መስራት አሁን ላይ እየጠቀመህ መምጣቱ ነው።

ስለዚህ አንድ ክህሎት ኖሮን ያን ክህሎት በከፍተኛ ደረጃ ለማዳበር ቁርጠኛነት ያስፈልገናል ማለት ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ጥረቱን በዘለቄታው ካልወደድከው ክህሎትና ቁርጠኝነት ብቻቸውን ምንም አይፈይዱም። ስለዚህ ስራው ውስጥ ለመነከር ቁርጠኛነትን ማሳየት ፤ በልጠህ ለመገኘትና ምርጥ ውጤት ለማምጣት ያሰብህን እልህ እንደጋለ ይዘህ መዝለቅ ይኖርብሃል። እበላለሁ ብሎ የሚሰጋ ገበጣ ተጫዋች ተበልቶ ያርፋዋል፤ ንግግር አድራጊ ንግግሩን እንደጨረሰ ስለሚበላው ምግብ እያሰበ ንግግሩን የሚያደርግ ከሆነ በንግግሩ ማንም አይማረክም። ቁም ነገሩ ያለው በእጅህ ላይ ባለው ስራ ላይ ሲሆን በነ ውጤት የሚለካው ለስራ በሚኖርህ ዘላቂ ፍቅር ነው።

የቴኒስ ጨዋታ ግጥሚያ አይተህ እንደሆነ አንዱ ተጋጣሚ የለጋትን በሰዓት ከ 200 ኪ.ሜ በላይ የምትከንፈውን ኳስ ሌላው ተጋጣሚ ሊመክታት መቻሉ ነው።፡ቴኒሰኞቹ

ድንት ስልጠና ስለሚሰጣቸው ምናልባት እይታችሁ የኳሷን መከንፍ መቅደም አለበት ተብለው ተመክረው ይሆናል ብለህ ለመደምደም ይዳዳህ ይሆናል፡፡ ሀቁ ግን ከዚያም የቀለለ ነው፡፡ ከመቅጽበት አጸፋ የመስጠት አቅማቸውን በደመነፍስ ያስሩትና የተቀረውን ስራ የቴክኒክ ክህሎታቸው እንዲያከናውን ትዕዛዝ ይሰጡታል፡፡

አንድን ስራ ሲበዛ ከመካናችን የተነሳ (መኪና ማሽከርከርና የተለጋች ኳስን መመከት እንደ ምሳሌ ሊወሰዱ ይችላሉ) ሳናስብበት በደመነፍስ ብቻ የማሳካት ተዓምር ስንሰራ ምን እየተፈጸመ ነው? እየተፈጸመ ያለው ተዓምር የአንተ "በዞኑ ውስጥ መግባትህ" ነው! ማናችውም ተግባርህ ራሱን እየመራ ይገሰግስ ዘንድ ኃላፊነቱን ከመረከብ አልፎ ስውር አእምሮህ በወሳኙ ወቅት የራስህን ውሳኔ እንድትወስድ ነፃነቱን ይሰጥሀል፡፡

አእምሮ እስካልተጠቀምክበት ድረስ ጥሩ ነገር ነው ብሎ ነበር አንድ ሰው፡፡ በማናቸውም ሁኔታ ላይ ብትገኝም ሁል ጊዜ የእርዳታ እጁን የሚዘረጋልህን ንቁ አእምሮህን ወይም ንቁ ህሊናህን ማለቱ ነው፡፡ ይህም ሆኖ ግን ያው ሲረዳህ የተዘጋጀው በስራህ ላይ ደንቃራ ለመፍጠር ወደ ኋላ አይልም፡፡ ይህ እንዳይሆንና ግብህን እንዳያናጋብህ ንቁ አእምሮህን ሁል ጊዜ በስራ ተጠምዶ እንዲቆይ እንጂ ፋታ እንዲኖረው አታድርገው፡፡

ቴክኒክህ ሚናውን መጫወት ያለበት አሁን ነው፡፡ ንቁ አእምሮህ ክህሎትን ቴክኒካዊ ጎን በሚታኝበት ወቅት፤ ስውር አእምሮ የማስፈጸሙን ተግባር ይረከብና ለብዙ ጊዜ የለፋህባቸው ክህሎቶች በገዛ እጃቸው እንዲንቀሳቀሱ ያደርጋል፡፡ ስፖርት ለመስራት ወይም በቲያትርና ሲኒማ ተመስጦ ሚናን በአጥጋቢ ለመወጣት፤ ስራህን ሙሉ በሙሉ ለሙያው መስጠት አለብህ፡፡ አእምሮህ፣ አካልህና ክህሎትህ፤ አንድ አካል አንድ አምሳል ሆነው መንቀሳቀስ ይኖርባቸዋል፡፡ የዚያን ጊዜ ነው "ዞኑ ውስጥ መግባት" የምትችለው

እንደሚባለውም "ዞኑ ውስጥ መግባት"ያን ያህል አስቸጋሪ አይደለም፡፡ በአሁኑ ጊዜ እየቀረ በመሄድ ላይ ቢሆንም፤ ቀደም ባለው ጊዜ የሹራብ ስራን እየሠሩ ቴሌቭዥን መመልከት የተለመደ ነበር፡፡ ለምሳሌ አንዲት የቤት እመቤት በአንድ ክፍል ሹራብ እየሰራች በሌላ ክፍል ለተቀመጠ ሰው የቴሌቭዥኑን እወጃ እያየች ይዘቱን በከፍተኛ ድምፅ ለላ ክፍል ለተቀመጠ ሰው ትናገራለች፡፡ የሱቁን ድውር ለመተርተር እሲያም

ረድፍ መጠበቁን ለመቆጣጠር አልፎ አልፎ እጇን ማንቀሳቀስ ግድ ቢለም፣ እጆቿ ከሹራቡ ላይ ሆነው ጣቶቿ በሚያስገርም ፍጥነት እና ቅልጥፍና ሹራቡን ይሰራሉ።

"የሹራቡን ስራ" እንደ ተራ ጉዳይ ቆጥረኸው ካልሆነ በስተቀር ይህም "ዞን ውስጥ የመግባት" አንድ ምሳሌ ነው። ሴትየዋ ስራውን በሚገባ ስለተካነችው ወሬ እያወራች እና ቴሌቭዥን እያየች እንኳ ያለአንዳች ስህተት ስራዋን ማከናወን ትችላለች። በእርግጥ ክህሎት አለ፣ ቁርጠኝነት የስራ ፍቅርም እንዲሁ።

ይህ በቀላሉ የምናየው "የሹራብ ስራ" ታሪክ "በዞኑ ውስጥ እንዴት ለመግባት"እንደሚቻል ጠቁሞናል። ስራው ክህሎትንና እራስን አሳልፎ መስጠት እና እልህንም ጠይቋል። ይህን የመሰለ "ዞኑ ውስጥ" የመግባት ዕድል ለማግኘት በሩ ለማንም ክፍት ነው፣ ያለማሰለስ ልምምድ ማድረግ፣ ክህሎትን ማፈርጠም የሚጠይቀውን መስዋዕትነት መክፈል እና ጥልቅ ፍላጎት ማሳየት ነው።

አንድ ክህሎት ለመማር ወይም ለማሻሻል ስታቅድ ይህንን ቴክኒክም አብረህ ሞክረው፣ ልብ ማለት ያለብህ ሶስቱን እሴቶች ማለትም ክህሎት፣ ቁርጠኝነት እና የስራ ፍቅርን ካከልክበት ፈጥነህም ሆነ ዘግይተህ "ዞኑ ውስጥ እንድትገባ" ያበቃሃል።

ማናቸውንም ክህሎት ይዞ "ዞኑ" ውስጥ መግባት

- ለመማር ወይም ለማሻሻል የምትሻው ክህሎት ምንድን ነው? በአንድ የስፖርት መስክ ወይም በእረፍትህ አዘውትረህ በምትለማመደው ስፖርት (ሆቢ) ክህሎትህን ልታሻሽለው ትፈቅዳለህ? ምርጫህን በአንድ ቁራጭ ወረቀት ጽፈህ ይህቺን ማስታወሻ በጠረጴዛህ፣ በደብተርህ፣ በመስተዋት ወይም በአልጋህ ድጋፍ ወዘተ ላይ ለጥፋት፣ ይህቺ አስታዋሽ በቶሎ እርምጃ እንድትወስድ ትረዳሃለች።
- ይህ የመረጥከው ስፖርት ወይም ክህሎት ብቻህን ልትማረው የምትችል ነው ወይስ አሰልጣኝን የሚጠይቅ ሆቢ (በእረፍት ጊዜ በውዴታ የሚዘወተር ስራ ወይም መዝናኛ) ? አሰልጣኝን የሚሻ ከሆነ አስተማማኝ መሰረት መጣል እንድትችል ጥሩ አስተማሪ ፈልግ። አስፈላጊ ከሆነ በአካባቢህ በሚገኝ

ማስልጠኛ ገብተህ ኮርስ እንድትወስድ ይመከራል። ዋናው ቁም ነገር በመጀመሩ ላይ ነው።

- ለዚህ ክህሎት ወይም ስፖርት ልምምድ ምን ያህል ጊዜ ነው የመደብከው ? በአንድ ክህሎት የተዋጣልክ ከሆንክ፤ እንዴት ስራውን መስራት እንዳለብህ ቀላል ይሆንልሃል። ልምምድ ፍጹም ላያደርግህ ይችላል፣ በእርግጠኝነት ግን ይረዳሃል፤ የልምምድ መርሃ ግብር የማውጣትና ይህንኑ መርሃ ግብር በቁርጠኛነት የመተግበር ዕድልን ለራስህ ስጠው።
- የመማር ሂደትህን ለማፋጠን የምትወስዳቸው ሌሎች እርምጃዎች ይኖራሉ ብለህ ትገምታለህ ? ይህን ክህሎት በስራ ከሚተረጉሙ ባለሙያዎች ጋር ተወያይቶ የነሱን ልምድ በማግኘት፤ የሙያውን ምስጢርና ችግሮች ሲያጋጥሙ የሚወጡባቸውን ዘዴዎች ለማወቅ ይቻላል። ክህሎትህንና ስፖርቱን እየተላመድከው በሄድክ ቁጥር ፣በተሻሻለ ሁኔታ በተግባር ልትተረጉመው ትችላለህ። በርዕሱ ላይ የተፃፉ መጽሐፍት በከተማው ቤተመፅሐፍት መኖራቸውን አረጋግጥ፤ አልያም ከኢንተርኔት ለማግኘት ሞክር።

ለክህሎቱ ወይም ለስፖርቱ ያለህን ፍቅር ጠብቀህ እንዴት ልታቆየው ትችላለህ? ምናልባት በአባልነት ልትቀላቀለው የምትችል መሰል ፍቅር ያላቸው ሰዎች የተሰባሰቡበት ማህበር በአገር ውስጥ ሊኖር ይችላል። ሌሎችም ማህበራት ለምሳሌ የቅርጫ ኳስ ክለብ፣ የደራሲዎች ክበብ፣የፎቶግራፍ ክለብ ወዘተ ሊኖሩ ይችላሉ።

መሰልፍቅር ካላቸው ሰዎች ጋር ሳያሰልሱ በተወሰነ ጊዜ መገናኘት እና መወያየት የሙያ ፍቅርን ህያው አድርጎ ለማዝለቅ ለጊዜው መተኪያ የሌለው ዘዴ ነው። ከነዚህም ሌላ አዳዲስ ሀሳብን ስሜቶችን ርዕስ በማድረግ ከሌሎች ሰዎች ጋር ውይይት ማካሄዱም ፋይዳ ያለው ተግባር ነው።

እንዴ ክህሎቱን ተምረህ ከልብህ ከተለማመድከው በስራህ ሙሉ በሙሉ ትዋጥና ጊዜ እያለፈ በሄደ ቁጥር አካባቢህን የመዘንጋትና ለአንተ ፋይዳ የሚኖረው ነገር ስራህ ብቻ መሆኑን የምትገነዘብበት ጊዜ ፈጥኖም ሆነ ዘግይቶ ይመጣል። ያ በሚሆንበት ጊዜ "በዞኑ ውስጥ ገባህ" ማለት ነው።

በዞኑ ውስጥ መግባት፣ ጊዜም

በዞኑ ውስጥ ከመግባት ጋር አብሮ የሚመጣውን ትኩረትና ግልፅነት ለማግኘት ማድረግ የሚገባህ ሂደቱን ወደ ጊዜም መቀየር ነው። እንደማናቸውም ጊዜም ይህም የሚከበር የራሱ የሆነ ደንብና የአካሄድ ስርዓት አለው። እዚህ ላይ ሊበነጋ የማይገባና አንድ ነገር ቢኖር፣ ከሁሉ በፊት ጊዜሞችን እጅግ ተወዳጅ የሚያደርጋቸው ደንባቸውና እጨዋወታቸው መሆኑ ነው።

እርከን 1፣ ተግዳሮት ይኑርህ

ሽንቅጥ ለማለት ትፈልጋልህ እንበል ። የስፖርት ትጥቅ ትገዛና ለመጀመሪያ ጊዜ የ15 ደቂቃ ሶምሶማ ለመጀመር ቆርጠህ ትነሳለህ። ደንቡ የሚለው ስልከም ሆነ ሰው ሳያቋርጥህ የ15 ደቂቃ ሶምሶማ ፈጽም ነው።

ስንት ደቂቃ እንደሮጥክ ለማወቅ ሰዓትህን መመልከት ነው።

እርከን 2፣ ግብህን ተመልከት

ደንብ አውጥተህ የሶምሶማውን መርሃ ግብር ጀምረሃል። መርሃግብሩን ጀምረህ ሶምሶማውን እያካሄድክ እያለ አእምሮህ በጥቂቱም ቢሆን ሊያፈነግጥ ይችላል። በዚህ ጊዜ አሳማህ እንዳይሸረሽርና መሻሻልህን በቅርብ ርቀት ለመቆጣጠር እንዲያስችልህ አስፈላጊውን ጥንቃቄ በማድረግ የሶምሶማ ሂደቱን መቆጣጠሪያ 15 ደቂቃ መሆኑ ቀርቶ በየአምስት ደቂቃው ልዩነት እንዲያሳስብህ ቀይረውና ጮክ ብለህ "ሸንቃጣ መሆን እፈልጋለሁ!" ስትል ራስህን አሳስበው።

እርከን 3፣ ሙሉ ትኩረትህን ስጥ

ሙሉ ትኩረትህ በጊይሙ ላይ መሆን ይኖርበታል። አንድ በአንድ የምትወስዳቸው እርምጃዎች ሁሉ፣ በረጅሙ ግብህ ለምታስመዘግበው የድል ምዕራፍ ሊያዘናጉህ የሚሹትን ሀሳቦች ሁሉ ሊያጠፏቸው ይገባል።

እርከን 4፤ ጌይሙን በጌምነቱ ውደደው

ጌይሙ ራሱ አስደሳችነቱን ያስመስክር፡፡ አንድ ግብ ለመምታት ራስህን ማስገደድ ሳያስፈልግህ ግቡን ለመምታት የሚደረገውን ሂደት አጣጥመው፡፡

እርከን 5፤"የገባኝ" ወቅት

በመጨረሻም ጌይሙ ምቹና ተስማሚ በሚሆንበት የተፈጥሮ ደረጃ ላይ ትደርሳለህ ፡፡ ይህ ነጥብ በአናሳ ጥረት ብቻ ወደ ዞኑ የምትገባበትና ያለምንም ድካም ትኩረት ማድረግ የምትችልበት ጊዜ ነው፡፡ በዚህ ጊዜ ሳታስበው በሚደርስ ሁኔታ፣ ተመስጦ ውስጥ መግባትህ ይሰማሃል፡፡

እርከን 6፤ ከፍታ መድረስ

ዞኑ ውስጥ መግባትህ እውን መሆኑን ተከትሎ የተደነቀብህን ተግዳሮት የማሸነፍና አልፎም የመዝለቅ አዲስ ሃይልና የቁርጠኝነት መንፈስ ይጠናወትሃል፡፡ ጌይሙን በተጫወትህ ቁጥር ተግዳሮቶችህን የማሸነፍህ እድል እየሠፋ ከዚያም አልፈህ ለመሄድ አዲስ ተግዳሮቶችን ለመጋተር ይረዳሃል፡፡

ይህ " ዞኑ ውስጥ የመግባት" ጌም ለምትወጥነው ተግባር ወይም ለምታስቀምጠው ግብ ሁሉ በአጋዥነቱ ጥቅም ይኖረዋል፡፡ የውጭ ቋንቋ ለመማርም ሆነ የከርስ ባህር (አንደር ወተር) ፎቶ ግራፍ ለማንሳት፤ ሂደቱ አንድና አንድ ነው፡፡ ሀሳብህ ከጌይሙ ማስቀፍ ውጭ እስካልሆነ ድረስና የጌሙን ህግ እስከተከተልክ ድረስ በየቀኑ የምታገኘው ውጤት ተመሳሳይ ነው፡፡

የ15 ደቂቃ ልምምድ ካደረግህ በኋላ "ወደ ዞኑ የምትገባ ትሆናለህ" ብሎ ለመገመት አስቸጋሪ ይሆናል፡፡ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሙከራዎች ወቅት ለውጥ መጠበቁ ምናልባት የማያዋጣ ሊሆን ይችላል፡፡ ሂደቱን እየተላመድክ እንዲሁም [illegible] እያጋጠሙ አዲስ ሙከራ ከዚያ በፊት ከተሞከሩት በበለጠ ወደ ዞኑ እንዲደርስህ ይመጣል፡፡

"በሜጄዲቴይሽን" አማካይነት ወደ ዞኑ ውስጥ መግባት

ከዚህ በፊት እንዳየነው፤ ከሀሉትን በተግባር ስንሞክር ንቁ አእምሮአችን ደንቃራ እንደሚፈጥርብን የተገነዘብነው ነገር ነው፡፡ ሊረዳን ፈልጎ ያደረገው ጥረት ሊሆን ይችላል፤ግን ለስራችን የሰጠነውን ትኩረትና መነሳሳት ያኮላሸብን መሆኑን ምነው ባወቀው ! የምንመኘው እውነተኛው ጥረት አልባነትና "ውህደት" የሚመነጨው የፈጠራ ሃይልና የምናብ እይታ መንበር ከሆነው ከስውር አእምሮአችን ነው፡፡ ቢቻል ኖሮ የንቁ አእምሮአችንን ሞተር ብናጠፋው እና ከሀሳባችን ጥርግርግ አድርገን አውጥተን ከሱ ብንላቀቅ ይጠቅም ነበርን ?

"ቢቻል ኖሮ" ለሚለው ጥርጣሬ መልሱ "ይቻላል" ነው፤ የሚቻለውም "በሜጄዲቴሽን" ነው፡፡ ከሁሉ በፊት ግን "ሜጄዲቴሽን" የሚባለው ጽንሰ ሀሳብ ምን ማለት እንደሆነና እንዳልሆነ ማብራራት አስፈላጊ ይመስለናል፡፡ ብዙ ሰዎች (አንዳንድ ተቋሞችም ጭምር)" ሜጄዲቴሽን የሚባለው ቃል ሲጠቀስ ከሌላ ዓለም የሚመጣ ኃይል ይመስላቸውና በሜጄዲቴሽን ብዛት ወደ ምናባዊው ህልውና ውስጥ ሊገቡ የሚችሉት "ጉሮዎች" ወይም "ክሪሽና" የሚለው ቅዕል ከስማቸው ጋር የተጣመረ ሰዎች ይመስሏቸዋል፡፡ ሜጄዲቴሽን ከዚህ ሁሉ ጋር የሚያገናኘው ምንም ነገር የለም፡፡

ሜጄዲቴሽን ማለት አካልን ሙሉ ለሙሉ አዝናንቶ ለአንድ የተወሰነ ግብ ለመምታት ማድባት ነው፤ ማለትም የትኩረት ሃይልን ለማሰባሰብ ነው ፡፡ ሰውነት ሲዝናና ንቁ አእምሮችን የእለት ተዕለት ኑሮአችን የሚያስከትልብንን ድብርትና ጭንቀትን ማፍተልተሉን ትቶ ላንድ አፍታም ቢሆን እፎይ የሚልበትን እድል ሰጠነው ማለት ነው፡፡ ለአፍታም ቢሆን በውስጣችን ጸጥታና ሰላም እንዲሰፍን፤ የዚህን አለም ነገር ለጊዜው ገለል አድርገን በራችንን ዘግተን በዙሪያችን ባለው ጸጥታ ተጠቅመን ትኩረታችንን በአንድና በአንድ ነገር ላይ በጥራት እና በብቃት እንድናሳርፍ ለራሳችን የምንሰጠው እድል ነው፡፡

በአእምሮአችን ውስጥ በየዕለቱ፡ በመተራመስ ላይ ያለው አብዛኛው ጉዳይ የሚፈልቀው የወደፊቱን ስናስብ ከሚሰማን ጭንቀት ወይም ያለፈውን ስናሰላስል ከሚመጣብን ዘታ ነው፡፡ ዞኑ ውስጥ መግባት ማለት በእጃችን ላይ ባለው ተግባር ላይ ሙሉ

ትኩረት ማድረግ ማለት ነው። ያለ የሌለ ጥረታችንን አሁንና በአሁኑ ወቅት እዚህና አሁኑኑ ማድረግ ይኖርብናል ። ይህን ለማድረግ የሚረዳን ሜዲቴሽን ነው።

ብዙው የሚዲቴሽን አይነቶች የትምና በማናቸውም ቦታ እና ጊዜ ሲደረጉ ይችላሉ፤ ብዙ ሰዎች ግን እቤታቸው ሆነው ጸጥ ባለ ሁኔታ ሊያደርጉ ይመርጣሉ ።ለዚህም ይመስላል ስፖርተኞች የሁለትዮሽ ግጥሚያ ወይም ወሳኝ ጨዋታ ከማድረጋቸው በፊት ለጥቂት ጊዜ ለብቻቸው ሆነው ሜጼቴሽን የሚያካሂዱበት፤ ሀሳባቸውን አሰባስበው በአንድ ጉዳይ ላይ ለማተኮር ጊዜ የሚፈልጉበት። ከዚች እሰም ርቀው "ዞኑ ውስጥ በመግባት" ተጋጣሚያቸውን የሚያሸንፉበትን ዘዴ ላይ ሃሳባቸውን ያተኩራሉ።

ይህ ቀላል የሜዲቴሽን ልምምድ በዞኑ ውስጥ እንገባ ዘንድ ሁለት እገዛዎችን ያደርግልናል። በመጀመሪያ ንቁ አእምሮአችንን ዝም ስለሚያሰኘልን ውስጣዊ ፀጥታን እንድናገኝ ይረዳናል። ሁለተኛ የወደፊቱን ስታስብ ከሚያጭርብህ ፍርሀት ያለፈውንም ስታስብ የሚሰማህ ትዝታ ተላቀህ በእጅችህ የሚገኘውን ኃላፊነት በአግባቡ በመወጣት ስለአሁኑ እንድናስብ ይረዳናል።

ወደ ዞኑ የሚያስገባ ሜዲቴሽን

ሜዲቴሽንህን የምታደርግበትን ክፍል አዘጋጅ። በቴሌቪን ድምጽ፤ በህፃናት፤ በጉረቤቶች በውሻ ጩኸት ወዘተ ልትረበሽ አያስፈልግም።

- ወገብህን ቀጥ አድርገህ ምቹ በሆነ ቦታ ተቀመጥ ። አይንህን ጨፍንና ቀስ ብለህ ወደ ውስጥ ወደ ውጭ ተንፍስ፤ በአተነፋፈስህ ላይ አተኩር
- ሀሳቦችህ መለስተለስ እንዲሉ ፍቀድላቸው፤ ሰውነትህን አዝናንተህ በዝግታ እና በፀጥታ ወደ ውጭና ወደ ውስጥ በምትተነፍስበት ወቅት ሀሳቦችህ እንዲመጡ እና እንዲያልፉ አድርጋቸው እንጂ አንድ ሁለት ሀሳቦችን ይዘህ ሌላ ለምኔ ብለህ ድርቅ አትበል።
- በበቂ የተዝናናህ መሆንህ ከተሰማህ በኋላ ራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቀው፤ በዚህች ሰዓት የት ነው ያለኸው ? አሁን ማለት ያለንበት ይህች ያሁኗ ጊዜ ናት፤ ልትደርስበትና ልታሳካው የፈለግኸው ዓላማ ምንም ይሁን ምን ይህች ወቅት ለማተኮር የመረጥክባት ጊዜ ናት።

- በአሁኑ ጊዜ (ፕሬዜንት) መዝናናትህን እየቀጠልክ አንደገና ራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቀው፤ በአሁኗ ሴኮንድ ምን እያደረኩ ነው? ምን ለማድረግ በመዘጋጀት ላይ መሆንህን፤ ልታሻሽለው የምትሻውን ክህሎትህ፤ ልትቋቋመው የተዘጋጀህለትን ባላጋራ፤ ለመጫወት የምትሻውን ጌም፤ ልትጋተረው የምትሻውን ተግዳሮት በሃሳብ ማስታወሻህ ያዘው።
- የት እንዳለህና ምን እንደምታደርግም ታውቃለህ። ይህን ግንዛቤ ገፍተህበት በተግባር መተርጎም ግድ ይልሃል፤የምትሳተፍበት ስራ ምንም ይሁን ምን፤ ያንን ተግባር የአሁኑ ተግባር አድርገህ ውሰደው እንጂ ያለፈውማ አልፏል፤የወደፊቱም ገና አልተወሰነም ቁም ነገሩ ያለው"በአሁን" መሆኑና የሚገጥምህን ተግዳሮት እንዴት እንደምትወጣው ነው።
- የተረጋጋህና ትኩረትህን በአዲስ የጀመርከ መሆንህን ስትገነዘበው ዓይንህን ግለጥና ወዲያውኑ ራስህን በስራ፤ በስፖርት ወይም በጌይም ውስጥ ዝፈቀው። "በአሁኑ" ላይ ያለህ መሆንህን አትዘንጋ፤ ትኩረትህ ሁሉ "አሁን" እየተካሄደ የሚሄድ ተግባር ላይ ነው ማሳረፍ ያለብህ።

እንደማናቸውም የምትማረው ሙያ ሁሉ ሜዲቴሽንም ልምምድን ይጠይቃል። መደበኛ ስራህን ከመጀመርህ በፊት፤ ትለማመደው ዘንድ የሜዲቴሽን ልምምድ ማድረግ ሊያስፈልግህ ይችላል። ለመሞከር ዝግጁ መሆንህን ከተረዳነው ዘንዳ ከሜዲቴይሽን በኋላ ወዲያውኑ ለምትጀምረው ተግባር የሚያስፈልግህን ሁሉ በቅድሚያ ማደራጀት ያስፈልግሃል።

ይህን ልምምድ በበለጠ እያዘወተርከው ስትሄድ፤ በበለጠ እየቀለለህ ይመጣል፤ የሚጠይቀውም ጊዜ እየቀነሰ ስለሚመጣ፤ በመጨረሻም ዓይንህን ጨፍነህ ሳምባህ እስከቻለ ድረስ አየር ምገህ ትተነፍሳለህ፤ የዚያን ጊዜ እንኳ ሜዲቴሽን ውስጥ ገባህ ማለት ነው! ይህ ልምምድ "በአሁኑ" ላይ እንድታተኩር ከመርዳቱም በላይ፤ "አእምሮህን የማፅዳት" ተጨማሪ ፋይዳ አለው፤ በተግባርህ ላይ ሙሉ ትኩረት ለማድረግ ትችል ዘንድ ድብርትና ጭንቀትን ይገፍልሃል። በሌላ አነጋገር በእውነቱ በዞኑ ውስጥ ገባህ ማለት ነው።

ከምቾት ዞን ወደ መማሪያ ዞን

ብሩህነትን ከፍ ማድረጊያ ሌላው መንገድ ከምቾት ኑሮህ ቀስ በቀስ ራስህን ነፃ የምታደርግበትን መንገድ ማሰላሰል ነው። በኑሮአችን ምቾትን፣ አስተማማኝ ደህንነትን፣ የተለመደ ሁኔታንና እርግጠኝነትን ሊያስገኝልን የሚችል ጊዜ መኖሩ ለማናችንም እንግዳ አይደለም። በዚህ አጋጣሚ ሊነሳ የሚችለው ትልቁ ጥያቄ 'ከቶውንስ ከዚህ በጎ ሁኔታ ለመሸሽ ለምን አስፈለገ ? የሚል ይሆናል።

"ምቹ ዞን" ማለት ምቹ ኑሮ ማለት ነው፤ ችግሩ እዚህ ላይ ነው። በህይወትህ አንድ ዘርፍ ላይ ከባድ ቀውስ ካልደረሰብህ በስተቀር ሰው በምቾት መኖሩን ትቶ ችግርን ይመርጣልን ? ወደዚያ የሚወስደውን መንገድንስ ለማየት ይጓጓልን ? መቼም፤ የስጋት ተጋላጭነት ምቹ ነው የሚል ሰው የለም! ሲከሰትብን ወይም ስንገደድ ብቻ የምንቀበለው ጣጣ ነው።

የማይረባ ስራ ገብተህ የምትሰራው መሳቅጡ ጠፍቶብህ ዝም ብለህ ጉልት ያልክበት ሁኔታ ውስጥ ገብተህ ታውቃለህ ? በትንሽ ከተማ ውስጥ ታፍነህ መፈጠርህ ጊዜ የሚደበዝዝብህ ሁኔታ ውስጥ ገብተህ ታውቃለህ ? ከእጮኛህ/ሽ ጋር የነበራችሁ እቅድ ከሸፈ ? ምንም እንኳን እንዲህ አይነት ኩነቶች ብዙ ሰዎች በአፍራሽ መልካቸው ቢመለከቷቸውም እንዳጋጣሚ ደረጃቸው ሁሉም የተለያየ የሆነ ምቾትን የሚሰጡ ነገሮች አሏቸው። በእርግጥ ስራ ለቆ ወዲያ ወዲህ ከመንከራተት በዚያው በማይረባ ስራ መቆየቱ የተሻለ ነው። እንዲም ቢሆን ፍቅረኛ ፍቅረኛ ነው፤ ቢያንስ ቢያንስ ጓደኛ ይኖርሃል/ይኖርሻል። አይደለም እንዴ ?

ነገሮችን ከእንግዲህ ወዲህ ችሎ ማሳለፍ የማይቻልበት ደረጃ ላይ እስኪደርሱ ድረስ፣ ምንም አይነት እርምጃ ለመውሰድ የማትሞክረው ነገር ነው። የገባህበት ማጥ እየጎደጎደ ሄዶ ልትወጣው የማትችልበት አዘቅት ሊሆን ይችላል።

ብሩህነትህን ለማሳደግ ሙከራ ስትጀምርም የሚገጥምህ ተመሳሳይ ሁኔታ ነው። ምንም ሳይሰሩ መልካሙን ብቻ በመመኘት መቀመጡ በጣም ቀላል ነገር ነው፤ ክህሎትህ እዚህ ሊያደርስህ ከቻለ መጥፎ የሚባል አይደለም ማለት ነው። ለምን ብለህ

ነው እንዳንድ ሐቆችን በቃል ማጥናትና ነገሮችን በአዲስ መልክ ለማየት የሚያስችሉ ዘዴዎች ስመለማመድ የምትችገረው ? ምን ልዩነት ሊያመጣልህ ይችላል?

ይህ ሁሉ መልስ የሚወስደን ወደ ተነሳንበት ርዕስ የምቾት ዞን ነው፤ መኪና ማሽከርከር በምትማርበት ወቅት አንዳንድ ትምህርቶች ከሌሎቹ የተሻሉ መሆናቸውን ሳትገነዘብ እንዳልቀረህ እንገምታለን፡፡ በፍጥነት ወደ ፊት መንዳት ለማንም አስቸጋሪ ነገር ሊሆን አይችልም፡፡ ነገር ግን ወደ ኋላ ነድቶ በቆሙ መኪናዎች መካከል ገብቶ ትንሽ ክፍት ቦታ ላይ መኪና ማቆም ግን ጥቂት ልምምድ ይጠይቃል፡፡ ሁሉም ነገር በመጀመሪያ ላይ ምቾት የሚነሳ ነው የሚመስለው፤ ከመሪ ጋር መታገል ቤንዚን እየሰጡ ፍሪሲዮን ረገጥ እያደረጉ መኪናውን በባላንስ ማቆም፤ ውድ መኪና እየነዱ በሌሎች ውድ መኪናዎች መሃል ቀስ ብሎ በከፍተኛ ጥንቃቄ በማለፍ በመካከላቸው ፓርክ ማድረግ ምን ምቾት ሊኖረው ይችላል?

ግን አንለምችም፣ ከጊዜ ብዛት እየቀለለንና እየተመቸን ስለሚሄድ በመጨረሻም እንካነዋለን፡፡ ያለፈው ትዝ ሲለን ለመሆኑ ያን ሁሉ ረብሻ መፍጠር ይገባን ነበር ? እያልን ራሳችንን እንታዘባለን፡፡ አዲስ ክህሎትን ለመማር ስንነሳ ያ ትምህርት ምንም ይሁን ምንም ለምሳሌ የማስታወስ ኃይልን ለማጠናከር በምናብ የመሳል ጥበብን መማር፤ ውስብስቡን የምልክት ቋንቋ ለማወቅ ወዘተ መሰል ሁኔታ ያጋጥመናል፡፡ የማይመቹ ሁኔታዎች ማጋጠሙን ቀጥሎ በተጠቀሱት ምክንያቶች በበጎ ጎኑ መመልከት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል፤

(ሀ) ሊስተካከል የሚገባው ችግር አመልካች በመሆኑ፤(ለ) ክህሎትን በተመለከተ ዝርዝር ሁኔታዎችን እያስተካከልን ለመሆናችን ጠቋሚ በመሆኑ

በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የሚያጋጥሙን ክህሎቶች እና ብልሃቶች ብዙዎቹ ከምቾት ዞናችን ሊያስወጡን የሚችሉ ናቸው፡፡ ይህ በአንተ ላይ እየደረሰ መሆኑን ከተገነዘብከው ሊያሳስብህ የሚገባ ችግር መሆን የለበትም፡፡ "የመማሪያ መታጠፊያ" የተባለውን ቦታ ከመደበኛው ለየት ባለ ፍጥነት እያለፍከው ለመሆኑ አመልካች ብቻ እንጂ ሌላ ነገር አለመሆኑን ተረዳ፡፡ ጥሩ ነገር ነውና በደስታ አስተናግደው፡፡

የፈጠራ ሀይልህን በቅፅበት ለማመንጨት የሚረዱ አራቱ መንገዶች

"ብዙ ውስጥ የሚያስገባ ጊዜ ለመጫወት በቂ ጊዜ መመደብ ወይም ሳያሰልሱ ሜዲቴሽን ማድረግ የሚያዳግታቸው አንዳንድ ሰዎች አሉ። በትምህርት ወይም በጡረታ ላይ ብንገኝም ፣ ልጆቻችንንም ራሳቸውን ችለው የሚኖሩ ቢሆኑም፤ እኛ ግን አሁንም እየባዘንን መኖሩን የቀጠልንበት ነው የሚመስለው። ይህን ሐቅ በግምት ውስጥ በማስገባት ፣ የፈጠራ ችሎታህን ከምስቅልቅል ሁኔታ የምታስወጣበትን መመሪያ ለመስጠት እንሞክራለን።

ሕልመኛ

የብዙ ሰዎች ትኩረት ንቁ ሆኖ ሊቆይ የሚችለው ለ90 ደቂቃ ነው። ከዚያ በኋላ ንቁ አእምሯችን እፎይታ ስለሚፈልግ ቀስ በቀስ ሰውር አእምሯችንን ማስቀደም ይጀምራል። የፈጠራ ኃይላችንን ልናላምደው የሚገባ አንዱ ጠቃሚ ተግባር ንቁ አእምሯችን መዛከም ትኩረታችንም መበታተን የሚጀምርበት ትክክለኛ ጊዜ አውቆ እንዲጠቁመን ማድረግ ነው። ይህ ደግሞ የአንድን ችግር ወርድና ቁመቱን ልክ የምታውቅበት ጊዜ ነው ። ስለዚህ ተዝናናና ችግሩን እርሳው።

ይደርባይ

ይደር ወይም ሳስብበት! ይደር የሚለው አባባል ከዚህ በፊትም የሰማነው ነው። ይህ አባባል ሲሰነዘር ደስ ባይለንም ሐቁ ግን አንድን ጉዳይ ማሳደር የዚያን ጉዳይ መሳካት በ25 ፐርሰንት ከፍ እንደሚያደርገው ታውቅ ነበር? አዲስ መረጃን ለማወቅ ብልሃቱ ከመኝታ በፊት የመረጃውን ጽሑፍ አንብቦ አንኳር አንኳሩን ተገንዝቦ ማደር ነው። ድብን ያለ እንቅልፍ እንዳይወስድህ በአእምሮህ ውስጥ ያለው ሀሳብህ እየረበሸህ ከሆነ፤ በመኝታህ አጠገብ አንድ ማስታወሻ ደብተርና እስክሪቢቶ አሳድረህ አዳዲስ ሀሳቦች ብቅ ባሉ ቁጥር ፈጥኖ በማስታወሻ መያዝ ነው።

የለውጥ አማካኞች

ጂምናስቲክ ማዘውተር የአእምሮን ኃይል በ30 ፐርሰንት እንደሚያሰፋው የተረጋገጠ ሐቅ ነው። በእግር መሄድ እንኳ የደም ዝውውርን የሚያፋጥን ፍቱንነት ያለው ከመሆኑ ባሻገር በጣም ተፈላጊ የሆነውን ኦክስጅን በአንጎላችን የሚያስተላልፈው ይኸው

ነው። ብዙ ሰዎች እንደሚያምኑት በየቀኑ አንድ ሰዓት ያህል በአትክልት ውስጥ ገብቶ የቆፈረ ወይም ተመሳሳይ ተደጋጋሚ የጡንቻ ስራ የሰሩ ሰዎች ሰውነታቸውን በበለጠ እንደሚያዝናኑ እና አስተሳሰባቸውንም በበለጠ ግልፅ እንደሚያደርግላቸው ብዙ ሰዎች ይመሰክራሉ።

መፍትሔ ሰጭዎች

ሀሳብን የመሰብሰብና ሙሉ ትኩረት የማድረግ ችሎታ በአጠቃላይ ስፈጠራና ለብሩህነት ወሳኝ ጠቀሜታ እንዳለው እሙን ነው። ትኩረት ግን በቀላሉ እቋሙን እንደሚለውጥ መዘንጋት የለበትም። ይህን ለውጥ ለማምጣት ደግሞ አንድ ሀሳብ በቂ ልትሆን ትችላለች፣ ለምሳሌ የዘነጋኸው ጉዳይ ፣ ልታደርገው ሲገባህ ሳታደርግ የዘነጋኸው ነገር ወዘተ እነዚህ ጉዳዮች በስተጀርባ ሆነው እየነዘነዙህ ፣ ከሁኔታዎች ጋር ራስህን አጣጥመህ እንዳትገዝ በማሰናከል ይሸረሽሩሀል። ስለዚህ እነዚህ ጉዳዮች መፍትሄ ማግኘት ይኖርባቸዋል።

በፍጥነት የሚከወን ጉዳይ ከሆነ በፍጥነት ስራው ለምሳሌ ዛሬ የሚነበብ መፅሐፍ ከሆነ ዛሬውኑ አንብበው ወይም በኢሜይል መልዕክት ማስተላለፍ ከሆነ ወዲያውኑ አድርገው እና ተገላገል፤ በይደር የሚታለፍ ጉዳይ ከሆነ ደግሞ "የሚሰሩ" ከሚለው ማስታወሻ ላይ በቅድም ተከተል ተራው አስገባው። በሁለቱም መንገድ ብትሄድ አእምሮህን ከስጋት ነፃ ስለሚያደርግልህ ፣ ልትዝናናና በቶሎ ወደስራህ ልትመለስ ትችላለህ።

ብልህነትህን ማጎልበትና ወደ ምጡቅ እቋም ቀስበቀስ መጠጋትን በተመለከተ 'በዞኑ ውስጥ የመግባት ብቃት ደረጃ መድረስ የታለመውን ግብ ለመምታት እንደሚረዳ ጥርጥር የለውም። ነገር ግን እዚያ ብቃት ደረጃ ላይ ሲደረስ ምን እንደሚደረግ ከወዲሁ ማወቁ ለመድረስ ከሚደረገው ጥረት ባላነሰ ከፍተኛ ግምት ሊሰጠው የሚገባ ነው። ይህንኑ በግምት ውስጥ በማስገባት ነው ቀጥሎ የምናተኩርበትን ክፍል በሙሉ ለጂኒየስነት እጅግ አስፈላጊ የሆነውን ምርጥ ባህርይ መተንተኛ እንዲሆን መወሰናችን፤ ይህ ቀሪ ባህሪ "በአእምሮ የመመልከት ክህሎት ይባላል"።

ክፍል ሶስት

ፍፁም ስዕል

የሰው ልጅ አንጎል የማይቻል መስሎ የሚታየንን ሁሉ የሚተገብር ፤ በውስብስብነቱ ተአምር ሊያሰኝ የሚችል መሳሪያ ነው። የአንድ አማካይ ሰው አንጎል ምስልን በ100 ፐርሰንት የመለየት ኃይል እንዳለው ሳይንቲስቶችና ተመራማሪዎች ባሁኑ ወቅት እያመኑበት መምጣት ጀምረዋል። በሌላ አነጋገር በዓይናችን የሚታየን ሁሉ ሳይሸራረፍ ወደ አንጎላችን ይተላለፍና ይቀረፃል ማለት ነው።

አንጎላችን ባትሪው ከቶ የማያልቅበት ፤ ሁል ጊዜ ክፍት ሆኖ በሚጠብቅ ተፈጥሮአዊ የሆነ "ዲጂታል ካሜራ" ሊመሰል ይችላል። ምስሉን የሚቀርፅበት ፤አስፈላጊ ሆኖ በተገኘበት ጊዜ ሁሉ (ከጥቂት ልምምድ በኋላ) አውጥቶ የሚጠቀምበት አጽናፍ አልባ የሆነ "መካነ ክምችት" (ሐርድ ዲስክ) አለው። በህይወት ዘመናችን ሙሉ ተቀርፆ በተከማቸው መረጃ ብዛት በግምት ውስጥ ስናስገባው የአእምሮ ምልከታን (visualization) ኃያልነት ልንገነዘበው እንችላለን።

"ምልከታ" የሚለው ቃል "ተመለከተ" ከሚለው ግስ የተወረሰ ሲሆን ትርጉሙም በዓይን ሳይሆን በአእምሮ ተመለከተ የሚለውን ሀሳብ እንዲወክል ታስቦ የተቀመጠ ነው። በሀሳባችን የአንድ ሰው ሌቃ ምስልን የመቅረጽና የምናብ እይታን የመግለፅ ችሎታ ያጠቃልላል ይህም ለሽርሽር የሆነ ምርጥ ቦታ ሄደህ ስትመለስ የምትሰጠውን ገለፃ ይመስላል። አይንስታይን በብርሃን ፍላፃ እየጋለበ በህዋው ላይ ሲሽከረከር ራሱን ተመልክቶ ነበር፤ይህም ምልከታ የቲዎሪ ኦፍ ሬላቲቪቲን ፅንሰሃሳብ እንዲፈላሰፍ ገፋፋው።

የአእምሮ ምልከታ (እይታ) አንዱ ምስጢር ከአንድ የበለጠ ምልከታ ወይም ትዝታ መኖሩ ነው።አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሮአቸው "ተመልካቾች"በመሆናቸው ለነሱ የአንድ ስዕል "ምልከታ" ማለትም በሀሳብ ማየት የተሻለ ትርጉም ይሰጣቸዋል። ሌሎች ደግሞ ምልከታቸውን ሙክ ብለው የሚያወጉም አሉ። ሌሎች ደግሞ ከምልከታቸው ስዕል ጋር የተያያዘ ስሜታዊ ትዝታን ሊያስታውሱ ይችሉ ይሆናል።

ይህ ነው ትክክሉ ዘዴ ለማለት ስለማይቻል የሚያመችንን መንገድ ይዞ መዝለት ነው የሚያዋጣው፡፡

ስለዚህ አምስት የምልከታ መንገዶችን እንዘርዝር ፡፡ እንደ ምርጫችን እያንዳንዱ ዘዴ የሚያስኬድ ነው፡፡ ማድረግ የሚገባን የሚስማማንን ዘዴ መምረጥ ነው፡፡ እንዲያውም የፈለገ ሁሉንም ፈትሾ ሁሉንም በአንዴ ሊጠቀምባቸው ይችላል፣ ምርጫው የሱ ነውና፡፡

አምስት የአእምሮ ምልከታ ዘዴዎች

አምስቱ የምልከታ ዘዴዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

1. ማዋሃድ፡- ምስሎችን በአእምሮ አይን መመልከት፤
2. መፈንጠቅ፡- ክስተቶችን መፈንጠቅ ወይም ማሰራጨት፤
3. ትንበያ፣ በምናብ ባየነው ኩነት ውስጥ ራሳችንን ተዋናይ አድርገን መመልከት
4. ስሜታዊ ማድረግ፡- ምንም ነገር በዓይናችን ሳንመለከት ስሜት እና የስሜት ኃይልን መዳሰስ፤
5. ወግ፣ስለአንድ ጉዳይ፣ ኩነት፣ድርጊት ማውጋት

እነዚህ አምስቱን ብልሃቶች አንድ በአንድ ከመቃኘታችን በፊት የአእምሮ ምልከታ የተሰኘውን ጽንሰ ሀሳብ አጠቃላይ ዳሰሳ እናካሂድ፡፡ ቁም ነገሩ ምልከታ የሚለውን ቃል ሙጥኝ ብለን አዳንቀር ወይም ምናባዊ ስዕሎች በመመልከት እንዳንታቀብ፡፡ ነገሮችን በቀላሉ ተመልከታቸው፡፡

ለምሳሌ ምልከታህን ሁልጊዜ በምትመኘው አዲስ መኪና ላይ አሳርፈው ወይም በሃሳብህ የኖርክበት በባህር ዳርቻ ያለውን ቤትህን ተመልከት፡፡ ስለዚህ ትዝታዎች ስታስብ ስለነሱ ምናልባት አንድ ስዕል ይታይሃል ወይም ትዝታ ይሰማሃል፡፡ የአእምሮ ምልከታ የምንለው ይህንኑ ነው፡፡

ወይም የተናደድክበትን፣ የፈራህበትን ጊዜ ልታስታውሰው ትችላለህ፡፡ የደረሱብንን ሁኔታዎች በምሬት (በጠንካራ ስሜት) ማስታወስ አንድን ቦታ እና ድርጊትን በቀላሉ ያስታውሰናል በተለይ መጥፎ ነገር ሊደርስብን ይችላል ብለን የምንጠብቅ ከሆነ፡፡

ሌላው ሊታወስ የሚገባው ነገር በአንድ ሂደት ብዙ ስሜቶችን ማስታወስ ነው። አዲሱ መኪና ያመጣውን "አዲስ ሽታ" ማስታወስ ፤ የባህር ዳርቻ ቤትህ የሚያመጣውን ስምስም የባህር ሽታ ማጣጣም የመኪናህ የቆዳ ወንበር ዳሰሳ በሚያመጣልህ ልስላሴ መደሰት፤ ሰማዩንና ከባህሩ ጠረፍ ጋር የሚላተመውን ሞገድ መመልከት፤ ሰዎች ባህር እየጠለቁና በባህሩ ዳር አሸዋ ሜዳ ላይ የሚያስሙት ሁካታና ጫጫታ እያደመጡ መደሰትን ያጠቃልላል። ህዋሳትህን በበለጠ በተጠቀምክባቸው ቁጥር "ምልከታህ በበለጠ ይቀለጥፋል፤ የምልከታውንም ልፋት ይቀንሳል።

ብዙ ሰዎች እነዚህን ዘዴዎች በአንድ ላይ አቀናጅተው የራሳቸውን ምልከታ ኃይል ያፈልቃሉ፤ ለማናቸውም እነዚህን የምልከታ ዘዴዎች አንድ በአንድ እንመልከታቸው።

1. <u>ከአእምሮህ ጋር ማዋሃድ</u>፡- የሚለው ጽንሰሃሳብ ትዝ ሲላቸው ፣ ብዙ ሰዎች የሚያደርጉት ዓይናቸውን ጨፍነው በአእምሯቸው ውስጥ የተሸከፉትን ነገሮች መቃኘት ነው። ለምሣሌ ጎልፍ ተጫዋች ነህ እንበል ፣ በምናብህ ሊታይህ የሚችለው ለስላሳ፣ ሚዛኑን የጠበቀ እና በከፍተኛ ጥንቃቄ የተለጋ ኳስ ነው።
2. <u>መፈንጠቅ</u>፡- በምናብህ ለመሳል ዓይንህን መጨፈን አያስፈልግህም። በእርግጥ አንዳንድ ሰዎች አንዳንድ ትዕይንቶችንና ሥዕሉችን በማስታወስ ብቻ ቅርፃቸው ለአእምሮ እይታቸው ቁልጭ ብለው ይታዩዋቸዋል። እነዚህን ትዕይንቶችንና ነገሮች ከውጫቸው በሚገኝ "ምናባዊ ስክሪን" ላይ ሲፈነጥቁ ይታያቸዋል።
3. <u>ትንበያ</u> ፡- በዚህ ጥበብ አማካይነት አንድ ድርጊት ሲትፈፅም ወይም በአንድ ኩነት ውስጥ ተሳትፎ ስታደርግ ራስህን ለማየት ትሞክራለህ። ከፍ ብለን ያወሳነውን ፍፁም ልጊት ለማስታወስ ያህል ኳሷን በተረጋጋ ሁኔታ በጉድጓድ መዳረሻ ለማስጠጋት ምትህን በዝግታና በጥንቃቄ ስማድረግ ቀጥሎም የተመቻቸ የማዕዘን ምት ማድረግ የሚያስችልህን ቦታ ትመርጣለህ።
4. <u>ስሜትን ማጣጣም</u>

ይህ ዘዴ ምስልን መመልከት ወይም በአእምሮ ማስተዋልን ባይጠይቅም ፣ ከኩነታትና ድርጊት ጋር የተያያዙ አእምሯዊ ወይም ህዋሳዊ ስሜቶችን ማጣጣምን ይጠይቃል ። አንዳንድ ሰዎች ግን የተዋጣላትን ክንውን መፈጸምና ግብን መምታት ምን ዓይነት ስሜት እንደሚሰጣቸው ማወቅና በአእምሮ

መመልከት ለነሱ በጣም ቀላል ነው። የሙከራው የስሜት ይዘት የሚሰጣቸው ጣእም በራሱ የሚፈለገውን ምስል ያመጣዋል።

5. <u>የቃል ሃተታ</u>

ስለምስሎች ሃተታ የምንሰጥበት ሁለት ዘዴዎች አሉ። በዓይን ሥጋ ስለሚታዩን ክስተቶችና አሊያም በአእምሮ ብቻ ስለሚታዩን ክስተቶች ዝርዝር ሃተታ መስጠት ነው፤ ይህ ቴክኒክ ‹‹ኢሜጅ ስትሪሚንግ›› (image streaming) በሚሰኝ መጠርያም የሚታወቅ ሲሆን ፣ የአእምሮ እይታን ሊያቃልል ይችል ዘንድ በቃል ግብረመልስ ላይ ብቻ የተመሠረተ ነው።

በቃል ሃተታ አማካይነት ለሶስተኛ ሰው ወይም ለመቅረፀድምጽ ስለምስሉ ገለፃ በምታደርግበት ጊዜ ድምፅህን ከፍ አድርገው ። በአእምሮ እይታህ ቅኝት በምታካሂድበት ጊዜ ህዋሳዊ ስሜትህን ሁሉ ፣ ማለትም የሚታየውን ፣የምታዳምጠውን ፣ በሰውነትህ ላይ የሚሰማህን ፣የሚሸትህን ፣ የሚጥምህንና የምትዳስሰውን ሁሉ በማብራሪያህ ማስገባት እንዳለብህ አትዘንጋ ። ህዋሳዊ መረጃዎችን በብዛት እያካተትክ እንደ መሄድህ መጠን የምታትተው ምስል በዚያው መጠን ከእውነታው እየተጠጋ ስለሚሄድ የአእምሮ እይታውን ቀላል ያደርግልሃል። በድምፅ በዳሰሳ ፣ በእይታ፣ በማሽተትና በቀዳችን አማካኝነት የምናገኘው መረጃ በአእምሯችን ጠንክር ያለና ሕያው የሆነ ምስል እንዲቀረፅ እገዛ ያደርጋል።

የአእምሮ እይታ ለሚከብዳቸው ሰዎች ደግሞ የቃል ሃተታ በተለይ የሚመቻቸው ነው ። ስለ አንድ ክስተት የቃል ሃተታ ለመስጠት በሞከርን መጠን አእምሯችን ትኩረቱን በበለጠ እንዲያጠናክርና ከእውነታው ጋር የበለጠ ቅርበት ያላቸውን ምስሎች ለመፍጠር ይችላል። ሂደቱን እንዴ ከጀመርነው እያንዳንዱ ሙከራ ከቀደመው በተሻለ ውጤታማ ይሆን ዘንድ የራሳችን ምልከታና ገላጭ ሃተታ "የምናብ እይታ ጡንቻችንን ያፈረጥማሉ" ።

<u>የምናብ እይታ በአእምሮ እንዴት እንደሚቀረፅ</u>

ሂደቱን እንዴት ነው የምትጀምረው? ቀላሉ ዘዴ ስለምትገኝበት ክፍል ገላጭ ሃተታ መስጠት ነው ። ሃተታውን የምንሰጠው ጮክ ባለ ድምፅ ለአንድ ለሶስተኛ ሰው ወይም ለመቅረፀ ድምፅ መሆኑን እንዳንዘነጋ። የሚረዳን ከሆነ ደግሞ

፣ውጭ አገር ለሚኖሩ ወዳጆቻችን የየዕለቱን የቃል ማስታወሻ የምንቀርፅ እንምሰል።

ዋናው ዓላማችን ስለ ትርዒቱ የምናቀርበው ገላጭ ሃተታ እጅግ ማራኪ ከመሆኑ አንፃር ትረካችንን የሚያዳምጥ ሁሉ ልክ ከኛ ጋር የትርዒቱ ተሳታፊ ሆነው እንዲሰማቸው ማድረግ ነው ። ገላጭ ሃተታው በበለጠ ሁኔታ በዝርዝር ውስጥ በገባ መጠን እና በበለጠ ሕዋሳዊ መረጃ እንደመስጠቱ፤ ጥራቱም እየገዘፈ ይመጣል። "ወዳጆቻችን" ያየነውን እንዲያዩ ፤ የሰማውን እንዲሰሙ፤ ያሸተትነውን እንዲያሸቱ ፤ የሚሰማን እንዲሰማቸው እንፈልጋለን አይደለም እንዴ ? የምንጠቀምበት ግሥ የሆነውን ወይም የሚሆነውን ተግባር ሳይሆን አሁን በመሆን ላይ ያለውን ተግባር መግለጽ ያለበት መሆኑን እንዳንዘነጋ።

አማርኛም ሆነ እንግሊዝኛ የምትናገረው ፣ የተጠቀምኩት ዓረፍት ነገር ከሰዋሰው አንፃር ልክነው ወይ ብለህ ሳታስብ ዝም ብለህ ፍጨው! አድማጩ የት እንዳለሁ ፣ምን እንዳየ ፣ምን እንደተሰማው እስኪገነዘብ ድረስ ንግግርህን ቀጥልበት። ‹‹ስለ አንድ ሰው የሚሰጠው ትክለኛ ገላጭ ሃተታ የቱ መሆን አለበት ?›› ብሎ አንዱ ቢጠይቀን መልሱ በዚህ ረገድ ‹‹ትክክለኛ ገላጭ ሃተታ›› ሊኖር አይችልም የሚል ነው። ስለዚህም አንተም አልተሳሳትክም ማለት ነው ። ዓላማህ ብዙ ዝርዝር ነጥቦች ያሉበትን ሥዕል መሳል ነው።

ከብዙ ልምምድ በኋላ ስለ አካባቢህ ገላጭ ሃተታ የመስጠት ክህሎትህ በሚያስደንቅ ሁኔታ ያድጋል ፤ብሎም ወደሚቀጥለው ደረጃ ከፍ ትልና በዚያ ስለማይገኝ ነገር ገላጭ ሃተታ ለመስጠት ትበቃለህ። ይህን በተግባር ለመተርጎም የተሻለው መንገድ የምትወደውን ጓደኛ ወይም ስለ አንድ የቤተሰብ አባል መልክ ገላጭ ሃተታ መስጠቱ ምናልባት ሊያዋጣ ይችላል።

- ዓይንህን ጨፍንና ቀስ ብለህ ደጋግመህ ወደ ውስጥና ወደ ውጭ ተንፍስህ ተዝናና፤

* ሙከ ብለህ ስለ አንድ የታወቀ ቦታ ፤ ስለአንድ የቤተሰብ አባልህ ወይም ወዳጅህ ገላጭ ሃተታ ስጥ ፤
* የምትጠቀምበት ግሥ ያሁኑን እንጂ ያለፈውን ጊዜ መግለጥ አይኖርበትም ፤ ለምሣሌ ፡- የአይፍል ታወር በብረት የተሠራ ‹‹ሌ›› ይመስላል ። ‹‹ብሌን ጠይም ፊቷም ክብ ነው ››።
* በህዋሳትህ የምታገኘውን መረጃዎች ፤(ማለትም በእይታ ፤ በማዳመጥ ፤ በማሽተት ፤በመዳሰስ በማጣጣም ፤ በቆዳ ስሜት) በተቻለ መጠን ዘርዝር አድርገህ አቅርባቸው ።

ስለ ሥዕለ አእምሮህ (ሜንታል ኢሜጅ) ገላጭ ሃተታ ሙከ ብሎ መስጠት ማስፈለጉ የአእምሮ አይታህን ተጨማሪ ኃይል ስለሚሰጠው ነው። በተጨማሪም ፤ ለአንጎልህ ቅጽበታዊ ግብረመልስ ይሰጣል ፤ ይህም የአእምሮ አይታህ ሥራውን እንዲቀጥል ይረዳዋል። ገላጭ ሃተታህን በአሁን ጊዜ ግሥ (ፕሬዜንት ቴንስ) ማድረግህ በራስህ የአእምሮ ኃይል የፈጠርከውን ሥዕለ አእምሮ አሁኑኑ እዚሁ በመፈጸም ላይ ያለ ድርጊት ያስመስለዋል።

እነዚህ ቴክኒኮች የአእምሮ ምልከታን መሠረታዊ ክሂሎት ያስጨብጡሃል። ሞክረህ ካልሠራልህ ፤ አትጨነቅ ። ሁነኛ ዘዴ ከተሰጠውና ሁኔታዎች ከተመቻቹለት የማንም አእምሮ ‹‹ሊያይ›› ይችላል ። የአእምሮ ምልከታህ ሥራውን ይቀጥል ዘንድ የሚያግዙ ተጨማሪ መመርያዎች እነሆ፤-

የትዝታ ትእይንት

በተፈጥሮ ውበቱም ሆነ በሌላ ምክንያት ልዩ ትዝታን የጣለብህን ከዚህ በፊት የጐበኘኸው የምትወደው ቦታ ትዝ ይበልህ ። በተቻለህ መጠን በዝርዝር ሁኔታዎችና በህዋሳዊ መረጃዎች በታጀበ መልኩ ስለዚያ ቦታ ከፍ ባለ ድምፅና የአሁን ጊዜ ግስ በመጠቀም ገላጭ ሃተታ ስጥ። ሥዕሎች ከመጀመርያው ትርዒታቸው ወጣ ያሉ ቢሆኑም ዝም ብለህ የሚታይህን ከመግለፅ ወደ ኋላ አትበል።

ሙዚቃዊ ምትሃት

ዓይንህን ጨፍንና ሙዚቃ አዳምጥ ፤ ለእንደዚህ አይነቱ አጋጣሚ እጅግ ተስማሚ ተብሎ የታመነበት ሙዚቃ ብሉይ ሙዚቃ (ክላሲካል) ወይም በመሣርያ ብቻ የታጀበ ሙዚቃ ነው ፡፡ ቃላት ትኩረትን ስለሚፈታተኑ በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ዘፈን አይመከርም ፡፡ ሙዚቃ የምትመርጠው እንደውዴታህ ነውና ለማገዝ ያህል ቀጥሎ የተመለከቱትን ብትሞክርስ ? የባሮክ ሙዚቃ (ለምሣሌ ቪቫልዲንና ዮሐን ሴባስቲያን ባህን) ፤ የፈረንሳይ ኢምፕሬሽኒስቶች (ለምሣሌ ደቡሲና ራቬል) ወይም የምትወደውን ዓይነት ጃዝ ልትመርጥ ትችላለህ፡፡

የደከሙ ዓይኖች

በጣም የደከመህና ወደመኝታህ ለመሄድ የቸኰልክ መሆንህን ለመግለፅ ፤ ዓይንህን ቀስ ብለህ እሸው ፡፡ በዓይንህ ቆብ ላይ ያረፈው የጣትህን ሚና ተከትሎ የብርሃን ወይም የቀለሞች ነጥብ ስለሚፈጥርልህ ስለ እነዚህን ትርዒቶች ገላጭ ሃተታ መስጠት ብትችል ምን ይመስልሃል ? ሥራውን እንደ ከጀመርከው ሌሎችም ሥዕሎች ስለሚከተሉ እነሱን እንዳመጣጣቸው ገላጭ ሃተታ ልትሰጥባቸው ትችላለህ ፡፡

የተሳፋሪ ምልከታ

በመንገደኝነት በአውቶቢስ ወይም በባቡር ስትጓዝ፤ በምትጓዝበት ሰፈር አቋርጠህ በምታልፍበት መስመር ግራና ቀኝ የሚገኘውን የተፈጥሮ አካባቢ በተቻለ መጠን ገላጭ ሀተታ ስጥበት፤የምትሰጠውን ሀተታ ጮክ ብለህ ለመቅረፀ ድምጽ የምትሰጥ እንደሆነ መስለህ መታየት አለብህ ፡፡ ይህን ካደረግህ ሌሎች መንገደኞች የአውቶቢሱ ወይም የባቡሩ ኩባንያ ባልደረባ ስለምትመስላቸው እምብዛም አያጤኑህም፡፡

ተወዳጅ ትርዒት

ካየኸው ፊልም ፤ ካነበብከው መፅሐፍ ወይም ካየኸው የቴሌቪዥን ድራማ በተለየ ሁኔታ የምትወደው ትርዒት የቱ ነው ትዝ የሚልህ ? ይህ ነው ብለህ ከጠቆምክ ዘንድ ትርዒቱን በፊት እንዳደረከው ሁሉ ጮክ ብለህ ገላጭ ሃተታ ስጥበት ፡፡ ገላጭ ሀተታህ መጀመሪያ ካነበብከው ወይም ካየሃቸው ትዕይንቶች

በዝርዝር ሁኔታዎችና በህዋሳዊ መረጃዎች የታጀበ መሆን ይኖርበታል። ይህ ሲሆን ብቻ ነው ትእይንቱን ሕይወት ልታላብሰው የምትችለው ።

የአእምሮ እይታን ማሻሻያ አራት ደረጃዎች

የአእምሮ እይታህ ከህሉት እየተሻሻለ በመጣ ቁጥር ፤ በአእምሮ የሚቀረፀው ሥዕልም በዓይነት እና በደረጃም ይገዝፋል ። የአእምሮ እይታ የፈጠራ ሂደት መሆኑን አትዘንጋ ፤ የእይታውን ሥራ ያለመስለስ ከተያያዝከው ፤ የተቀመረ ጥረት ሳያስፈልግ ሥዕሎች በአእምሮህ ውስጥ ድቅን እንደሚሉብህ እሙን ነው ። ይህም፤ ከዚህ በፊት እንዳየነው ሁሉ የአእምሮ እይታ ጡንቻን ለማፈርጠም የተደረገ ጥረት ውጤት ነው።

በአእምሮ እይታህ የበለጠ ተጠቃሚ ለመሆን ጉዳዩን እንዳቅሙ በተደራጀ መልኩ መመልከት አስፈላጊ ይሆናል ፤ ለዚህም በተቀናጀ ዘዴ በመጠቀም እይታውን ለመቆጣጠር ብሎም አንተ ራስህ ያየኸውንና የሚሰማህን በውል ክትትል እንድታደርግ ለማብቃት ነው ። ይህን በተግባር ለመተርጎም የሚያስችሉህ አንዳንድ መመሪዎች ከዚህ በታች አስቀምጠናል።

እውን እንደሆነ አቆየው

የአእምሮ እይታን ገላጭ ሃታታ በአሁን ጊዜ ግስ ማተቱ ማለትም ‹‹የአሁኑና የዚሁ ድርጊት›› ሆኖ እንዲቀጥል ማድረጉ እንደተጠበቀ ሆኖ ፤ አቅም በፈቀደ መጠን ሕዋሳዊ መረጃን በብዛት ማካተት ጥሩ ሀሳብ ነው። በምናብ እይታ የሚከሰተውን ምስል ብንለውም ብዙ ሰዎች በምስል እይታ ብቻ አይተማመኑም ። በሌሎችም አእማደህዋሳት ለመጠቀም በመሻት ለሚሰሚቸው ድምጾች፤ ለሚያሸቷቸው ሽታዎች፤ቆዳቸው የዳሰሰውን ስሜት፤በዳበሳ የተገኘውን ልስላሴ ወይም ሻካራነት ምላስ ያጣራውን ጣዕም ወዘተ በግምገማ መሣርያነት ለመጠቀም ይሻሉ። ልብ የምትለው እያንዳንዱ ተጨማሪ መረጃ የአእምሮ እይታን እውነተኛነት እና አግባብነት ያለው ያደርጋዋል።

ተያያዥነት

አእምሮ ላይ የሚቀረፅ አንድ ሥዕል በአብዛኛው ጊዜ ስለሌላ ኩነት እንድታስብ ያደርግሃል፤ ያ ኩነት ደግሞ የምታውቀውን አብረሃቸው የኖርክ ሰዎችን ማግኘት ሊሆን ይችላል። እነዚህ ተያያዥ ትዝታዎች በአእምሮ ውስጥ ተሸክፈው የኖሩ ምስሎችን ፈትቶ ከመልቀቅ አልፈው የፈጠራ ኃይልህን ዳርድንበር ያሰፋሉ።

ማስታወሻ መያዝ

የምናብ እይታን ነፀብራቅ በየዕለቱ የሚመዘግቡ ሰዎች አሉ። በምናብ የምታያቸውን ሁሉ በማስታወሻ ይዞ ክትትል በማድረግ ፤ በመጨረሻም የአእምሮ እይታህን መኖርያቸው ላደረጉ ሥዕሎች ከፍተኛ ግምት እና እውቅና እስከመስጠት ትደርሳለህ። እያንዳንዱ ግለሰብ ነገሮችን የሚያየው ከራሱ አንፃር መሆኑን ፤ያንተም እይታ ለአንተ ብቻ አግባብነት ያለው ብቸኛ እይታ መሆኑን አስተውል።

በድምዳሜ ላይ ማተኮር

የአእምሮ እይታ የሚለዉ ፅንሰ ሃሳብ በቀኝ አንጎላችን መጠቀምንም ያጠቃልላል ። ይህም አስተሳሰብህ እንዲቦርቅና በተፈጥሮ የታደልከውን የመፍጠር ችሎታ ሙሉ አርነቱን እንዲጎናፀፍ ያደርገዋል። አእምሮህ በብዛት እይታ እያደረገ በሄደ ቁጥር ስውር አእምሮ ለፈጠራ ፍሰት የበለጠ አስተዋጽኦ ሊያደርግ ይችላል። ስለዚህ የአእምሮ እይታህ የመጨረሻው ክፍል ከበፊቱ ከነበሩት ሁሉ በበለጠ ፈጠራ የሞላበት ከመጀመሪያው የበለጠም ደፋር ይሆናል። ስለዚህ ፤ምስሎቹን በምትፈትሽበት ወቅት ልትዘነጋው የማይገባ ፤ በአእምሮ እይታው ማብቂያ ገደማ የተቀረፁትን ምስሎች በዓይነ ቁራኛ እንድትይዛቸው፤ እነዚህ ምስሎች ከፍተኛ የሆነ ንፁህ የፈጠራ ኃይል የፈሰሰባቸውና ታላቅ ግምትም ሊሰጣቸው የሚገባቸው ናቸውና።

የቀን ህልም ጠቀሜታ

በጥናት እንደተረጋገጠው "የቀን ህልም" (ዴይድሪሚንግ) ለአእምሮህ እምቅ የሆነ የፈጠራ ችሎታና የላቀ ብልሃተኛነትን ይሰጠዋል። ይህ ደግሞ የማይካድ ሐቅ የሚያደርገው ሁለቱ የአንጎላችን ክፍሎች በትብብር እንዴት እንደሚሰሩ ስንገነዘብ ነው።

ስውር አእምሯችን ሥራው፣ በልማድ እና ሳናውቅ (አቶማቲክ) ለምንሠራው ተግባር ሁሉ ! ማለትም የሰውነታችንን የቅንጅት ሂደት ከመጠበቅ እንስቶ እስከ መኪና መንዳት ያለውን ተግባር ማከናወን ነው ። ስውር አእምሯችን ምናባዊ እይታችን፣ ደመነፍሳችንና መነሳሳታችን የሚፈልቅበት ቦታ መሆኑንም እናውቃለን ።

አንድ ተግባር ከመደጋገም ብዛት ልምድ ከሆነና ያለሃሳብ የምናከናውነው ወይም ስውር አእምሯችን በገዛራሱ የሚንቀሳቀስ ስላደረገልን ከኛ በኩል እምብዛም ማሰብ የማያሻ ሥራ (ምሳሌ መኪና መንዳት ወይም ሳይክል መጋለብ) ይሆናል ! ይህም ማለት ያን ሥራ ለመሥራት ነፃ ስለምንሆን ንቁ አእምሯችን እንዳሻው ከቦታ ወደ ቦታ ሊዘዋወር ይችላል።

ንቁ አእምሯችን ልክ ሥራ በምንጀምርበት ጊዜ ጭልጥ ብሎ ሲኮበልል ‹‹በቀን ህልም›› ውስጥ ገባ ማለት ነው ። ገና ባንተኛም ንቁ አእምሯችን በተወሰነ ጊዜ በሩን ዝግትግት አድርጐ የስውር አምሯችን ጭፍራ መሆንን ይመርጣል ። በስውር አእምሯችን ተከማችተው የነበሩ አዳዲስ መላና ሃሳቦች ሁሉ በድንገት መኾኀድጎ ይጀምራሉ፤ ይህም ባልታሰበ የተመስጦ ብልጭታ የምንታደልበት ወይም እስካሁን ድረስ ልንፈታው ያልተነሣሣንበት ተግዳሮት መልስ የሚያገኝበት ወቅት ነው።

መላ ሕይወትህን በብዙ ሚሊዮኖች የሚቆጠሩ መረጃዎችና ውሂቦች (data) ታከማቻለህ። የምታየው፣የምትዳስሰው፣የምታጣጥመው፣ የምታሸተው ከሰዎች ጋር ያለህ መስተጋብር፤ የምታነባቸው መጽሐፍት፣ የምትፈጽማቸው ድርጊቶች፣ የሚሰማህ የደስታም ሆነ የሃዘን ስሜት፣ ይህን ሁሉ አብላልቶ በመልክ በመልክ አከማችቶ የማኖር ተግባር የአንጎላችን ነው። ለከምችት የሚቀርበውን ቁሳቁስ መጠንና ውስብስብነት በግምት ውስጥ በማስገባት አብላልቶ የማከማቸቱ ሥራ ጊዜ የሚጠይቅ መሆኑ የታወቀ ነው። የተከማቸው መረጃ ወጭ ሆኖ ለአገልግሎት መቼ እንደሚቀርብልህ ልታውቀውም አትችልም።

በአስቸኳይ የሚፈለግ ይህ መልስ ምናልባትም ወጭ ሆኖ ድንገት ብልጭ ሊልህ ይችላል ፣ ነገር ግን በወትቱ በንቁ አእምሮህ በመጠቀም በሥራ ተጠምደህ ስለነበር ልብ ሳትለው ቀርተህ ይሆናል ። ለዚህም ይመስላል ቀን ህልም ውስጥ ገብተህ የሚቀርቡልህን መረጃዎች ያለሂሳዊነት ለመቀበል ዝግጁ ሆነ ሳለ መልሶቹ ብቅ የሚሉት።

አያሌ ሰዎች በቀን ህልም ዓለም ውስጥ ገብቶ ነገሮችን ማውጣት ማውረዱን መርሃ ግብር ይዘውለት በመደበኛነት በየዕለቱ የሚያዘወትሩት ተግባር አድርገውታል ። ትኩረታችን በአንድ ጉዳይ ላይ አተኩሮ ሊቆይ የሚችልበት የጊዜ መስፈርት ከ90ደቂቃ እንደማይበልጥ በሰፊው የታወቀ ሐቅ ነው ። እነዚህን ሁለት ነጥቦች በግምት ውስጥ በማስገባት ፣ አንድ ሁለቱ ጠዋት፤ አንድ ሁለቱ ከሰዓት እና ወደማታም እንደምናልም በተወሰነ እርግጠኝነት ለመተንበይ ይቻላል። የጉብኝት መርሃግብሩ በየእለቱ ስንቴ እንደሚፈጸምና እንደሚመጣ እናውቃለን ፤ ቁም ነገሩ በሚከሰትበት ጊዜ ዝግጁ ሆኖ በመገኘቱ ላይ ነው ።

በእርግጥ ይህ ‹‹የቀን ህልም›› የሚከሰትበት ወቅት በናፍቆት የሚጠበቅ የፈጠራና የመነሳሳት ምንጭ ነው፤ ነገር ግን በየእለት ኑሯችን ‹‹እነሳሽ እማካዮች›› ለመፍጠር የሚያስችሉን ነገሮች እንዳሉ መዘንጋት የለብንም ።

<u>ምልከት ጠብቅ</u>

የጀንበር ጥልቀት፣ ርጭ ያለ ሐይቅ ፣ጥርት ያለ ሰማይ፣ የህፃን ፊት ፣ ልዩ ትርጉም ያለው ዘፈን በምናብህ ይታዩሃል እንበል። ከዚች ዓለም የዕለት ተለት ውጣውረድ ለአጭር ጊዜም ቢሆን ሕዋሳችንን ገለል ማድረጉ አዲስ አስተሳሰብ ለመፍጠር ይገፋፋል።

ምክር ተቀባይ ሁን

ሌሎች ሰዎች እንዲረዱህና ምክር እንዲለግሱህ ፍቀድላቸው ። አንድ ነበላ ምክር ወይም አንድ ሰው በአንድ ርዕስ ላይ ሊኖረው የሚችል አቋም ወይም አስተያየት ወደ አንድ ግዙፍ ግኝት ሊያሸጋግርህ ይችላል።

ሕልምህን ተንትነው

ህልም አርቲስቶችንና ባለቅኒዎችን ለአመታት ታላላቅ የተባለውን ስጦታ አቅርቦላቸዋል። ለመጥቀስ ያህል ሜሪ ሼሊ በአለም አቀፍ ደረጃ እንኳ እውቅና ያገኘውን ‹‹ፍራንኪንስታይን›› የተባለውን ምርጥ የልብ ወለድ ስራዋን ስትከውን የሙያ ስንቅ ሆኗታል።

ስለዚሁ ወይም ሌላ ርዕስ የምታልም መሆንህን ከተገነዘብከው ያ ርዕስ በአንድ ንኡስ ዘርፍም ቢሆን ተጠናውቶሃልና ሕይወትህ ከዚያ ጋር የተያያዘ መሆኑን ተገንዝበህ ርእሱን በቀላሉ ልትመለከተው የማይገባ መሆኑን ለማሳሰብ ያህል ነው ።

ነገሮችን አገጣጥም

የነገሮችን መገጣጠሚያ ፤ በተለይም በመጀመርያ እይታ ውጥንቅጣቸው የወጣ ሊገናኙ የማይችሉ መስለው የሚታዩ ነገሮችን መገጣጠሚያ ፈልገህ አግኝ ።

አደጋ እንዲደርስ አድርግ

አደጋ እንዲደርስ ማድረግ የሚቀፍ ነገር ቢሆንም እልፎ አልፎ የአደጋ መድረስ የላቀ ሃሳብ መፀነሸ ሊሆን ይችላል ። ለዚሁም በዋና ተጠቃሽነት የሚወሳው "ፖስት -ኢት -ኖት" (Post It Note) የተባለው ምርት ሲሆን ፣ አንዱ አዲስ ማሸጊያ እሠራለሁ ብሎ ወጥኖት ሳይሳካለት ቢቀር ወድቅ ያደረገው ቀመር ውጤት ነው ።

የምታየውን (የምትሰማውን ፣ የምትዳስሰውን የሚሰማህን) እመን

ሰዓሊዎችና ባለቅኔዎች ወደ ተግባር እንዲገቡ አነሣሽ ኃይል የሆናቸው በደመና ፤በባሕር አዙሪትና በነፀብራቅ ላይ የሚያዩዋቸው ቅርጾች እና ምልክቶች ናቸው ። የተጠቀሰው ትእይንት ቅርፅ ምንም ያልተለመደ ቢመስልም ፤ ቁም ነገሩ ግን ምሳሌነቱ ወዴት የሚያመራ ነው ? ከሚለው ላይ ነው ።

ሁሉንም ለማሟላት ባይሳካልህም ፤ ገጠመኞችህን የምትከትብበት ወረቀትና ስክሪፕቶ እንዳይለይህ ። ቀጥሎ ያለው ምዕራፍ እንደሚያስረዳው " ዱድሊንግ " (መሞነጫጨር) ታሥሮ የነበረውን የፈጠራ ችሎታችንን ባልተለመደ መንገድ ፈትቶ የሚያስለቅቅልን ተግባር ነው ።

በቀን ህልም መጻፍና፤ መሞነጫጨር

እቤትም ሆነ ቢሮ፤ በስልክ መልዕክት ስትቀበል ወይም ስታስተሳልፍ ሁሌም ሰማለት ይቻላል፤ ስክሪፕቶ የማይለይህ መሆኑን ልብ ብለኸዋል? ምናልባት ቀጠሮህን በአጀንዳ ላይ ትመዘግብ ይሆናል ወይም ወዳጅህን የምትጠይቅበትን ቀን በመመዝገብ ላይ ነበርክ ማለት ነው ። ወይም አዲስ የገዛኸውን ልብስ ማጠቢያ ማሽን የምትረከብበት ቀን በመመዝገብ ላይ የነበርክ ትሆናለህ።እጅግ የሚገርመው ግን በስልክ ላይ ሆነህ እጅህ ስለማያርፍ በማስታወሻ ደብተርህ ወይም ከፊትህ በሚገኝ ወረቀት ላይ ልዩ ልዩ ቅርፅ፤ ጌጣጌጥ ፤ፊደሎች ምኑ ቅጡ፤ መከተብ ወይም መሞጫጨር ልማድህ ሆኗል ። ብታምነውም ባታምነውም ያ ያሳረፈ እጅህ የሚከትበው ወይም ‹‹ዱድል›› የሚያደርገው ሥራ በያዙኝ ልቀቁኝ ላይ የሚገኝ ታላቅ የምጡቅነት (ጂኒየስ) ምልክት ነው።

እስካሁን ያሉት መረጃዎች እንደሚጠቁሙት የአንድ ሰው ልኂቅ ብልህነት መስፈርት ‹‹ዱድሊንግ›› ለማድረግ በሚወስደው ጊዜ ነው ። እውነተኛው ልኂቅ ብልህ አንድ ፈሊጥ አለው። በሚቀርብለት ጹሑፍ ወይም በራሱ ማስታወሻ ጎንና ጎን ላይ ማስታወሻ ካላስቀመጠ አያስችለውም ።

ብዙዎቻችን በህይወታችን ኡደት ውስጥ ታላላቅ ሊባሉ ይችሉ የነበር አሳቤዎች ብልጭ ብለውልን ነበር ፤ ታዲያ ምን ያደርጋል! ማስታወሻ አንይዝም ፤ እነዚህ ድንቅ አሳቤዎች ለዘለዓለሙ ተንነው ጠፍተዋል! ያችን እንቁ ለመመዝገብ ራእዩ ኖሮን በጹሑፍ አቆይተናት ቢሆንና ዛሬ ማስታወሻችንን ገልበጥ ስናደርግ ብናገኛት ምንኛ በተደሰትን ነበር ?

መከተብ ወይም ‹‹ደዱሊንግ ›› ለመጪው ትውልድ ታሪክ ማቆየት ማለት አይደለም። ለመከተብ ስክሪፕቶህን የምታነሣው በቀን ህልም ውስጥ ስትገባ ነው ፤ ለዚሁ ነው

ዱድሊንግ እንዳንዴ ፡፡የቀን ህልም ጽሑፍ ፡፡ የሚባለው ። በህልሙ ዓለም በገባህ ጊዜ የሚፋፋም ኩነት እንደመሆኑ ሁሉ ፤ ያ ታላቅ አሳቤ በአንድ ቀስታሽ ብልጭታ አማካይነት ከአእምሮህ ተወርውሮ በምትከትበበት ወረቀት ላይ ድንገት ዝርግፍ ሊል የሚችልበት እድል እለ ብሎ መጠባበቅ ያስፈልጋል።

ስክሪፕቶ በምንም ዓይነት ከኪስህ መጥፋት የለበትም፤ ሌሰው ቢተር ፎርም በምን ልትሞላ ነው ? የሽመታ ሊስትህንስ በምን ልትጽፍ ነው? ዞሮ ዞሮ ግን ያንድን ዕቃ ጠቀሜታ የምታውቀው በብዛት በጥቅም ላይ ስታውለው ነውና ለማናቸውም ስክሪፕቶ ከኪስህ እንዳይጠፋ ፤ አንድ ቀን ያ ትልቅ እድል ከች ሲል ወዲያው ልትመዘግበው ዝግጁ ነህ ማለት ነው ።

መጪውን ጊዜ ለመቃኘት የቀን ህልም ውስጥ መግባት

ህልም ዓለም ውስጥ መግባት ብልህነትን ለማግዘፍና ግብንም ለማስመታት የቱን ያህል አቅም እንዳለው ለማየት ያስችለናል ። እውን፤ ህልምህን ለመጪው ጊዜ ምቹ ሁኔታን መፍጠርያ አድርገህ ልትጠቀምበት እንደምትችል ተገንዝበሃል ?

ማድረግ የሚገባህ የምኞት ሊስትህን ካወጣህ በኋላ አእምሮህን ወደ ፈለገበት ቦታ እንዲፈነጭ ፍቀድለት። የፈለከውን ነገር ሁሉ በነፃ እንድታገኝ የሚያስችልህ ፡፡የምትሃት መብራት ፡፡ አለህ እንበል ። በዚሁ መንፈስ ውስጥ እንዳለህ ከፍተኛ ግምት አላቸው ብለህ የምትገምታቸውን ነገሮች ግብህንም ጭምር ሊስት አውጣ።

- ከፍተኛ ግምት አላቸው ብለህ የምትገምታቸውን ነገሮች ሁሉ ሊስት አውጣ ፤ ለእያንዳንዱ ዝርዝር ግብ አበጅለትና ግቡንስ ለምን ለመምታት እንደምትሻ አስረዳ ፤ ላንተ እጅግ ጠቀሜታ አላቸው ብለህ የምታስባቸውን ነገሮች በደረጃ አስቀምጣቸው፤
- ወደ መጀመርያው ዝርዝር እንሂድና ለወደፊት ያቀድከውን ትልም አከናውነሃል እንበል፤
- ወደፊት በተባለው ጊዜ ውስጥ ሆነህ ለአእማደሕዋሳት (እይታ፣ ድምጽ፣ የዳሰሳ ስሜት ወዘተ) ልዩ ጥንቃቄ አድርግ፤ በተቻለ መጠን እያንዳንዱን ስሜት ጠንካራ አድርገው።

- አሁን ፊትህን ወደ አሁኑ ጊዜ (ፕሬዜንት) መልስና ፤ ግብህን ትመታ ዘንድ ስውር አእምሮህ ሊረዳህ ያሰበበትን መንገድ ያመቻች ዘንድ ፍቀድለት። የመጀመሪያው ስራ ምን መሆን አለበት ብለህ ስለምትገምተው ጉዳይ ልዩ ጥንቃቄ ይኑርህ።
- ከገባህበት የህልም ዓለም ከነቃህ በኋላ ፤ ወደ እውነታው ዓለም ተመልሰህ በመጀመርያ የምትወስደውን እርምጃ ወስን ፡፡

ግብረ መልስ

በዚህ ምዕራፍ ላይ የዳሰስናቸው ቴክኒኮች ሁሉ በየፊናቸው ፤ የፈጠራ ችሎታን በማራመድ እና አእምሮህ ለሥራ እንዲያስፈስፉ ከማድረግ አንፃር ከፍተኛ ጠቀሜታ አላቸው ፡፡ በተጨማሪም፤ ወዲያው ሊታዩ የማይችሉ ቢሆኑ እንኳ አብሯቸው የተካተቱ ሌሎች ጠቀሜታዎችም አሉዋቸው ፡፡

የአእምሮ እይታን ለመለማመድ ሙከ ብለህ ስለስዕሎች ገላጭ ሃተታ በምትሰጥበት በዚያው ወቅት ለአንጎልህ ቢያንስ የድምጽና የእይታ ግብረ መልስ እያስገኘህለት ነው። ወረቀትና ስክሪፕቶ ይዘህ ልብህን ሌላ ዘንድ አድርገህ ቅርጽ ለመሥራት ስትሞነጫጭር (ዶድል ስታደርግ) ወይም በህልም ዓለም ውስጥ ገብተህ ስትዋኝ የምታደርገው ይኸው ነው። ስለዚህ እያንዳንዱ ቴክኒክ በልምምድ ራሱን እያጠናከረ ይሄዳል ማለት ነው ፡፡

ግብረ መልስ ለማንኛውም መማር ማስተማር ሂደት ታላቅ ሚና የሚጫወት ነው። ዓላማህ የብልሃተኛነትህን (ኢንቴለጀንስ) ደረጃ ከፍ ለማድረግ ከሆነ በመቀበል ላይ ያለኸው ግብረ መልስ ግብህን ለመምታት በምን ያህል ፍጥነት እየተጓዝክ መሆኑን በትክክል ይነግርሀል ፡፡

ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ፤ በአሻንጉሊት የሚጫወቱ ሕፃናት ሌሎች ሲጫወቱ ዳር ቆመው ከሚመለከቱት ህፃናት ፈጥነው አዲስ ነገር እንደሚማሩ ታውቋል። አሻንጉሊቶችን መዳሰስ የሚሰጣቸው ስሜት ስለጨዋታቸው ሙከ እያሉ የሚሰጡት ሃተታ በተለያዩ ደረጃዎች ግብረ መልስ ይሰጣቸዋል ፡፡ አእማደሕዋሳታቸው በእይታ ፤ በድምጽ ፤ በልስላሴ ወይም ሸካራነት ፤ በቀለማ ቀለም ፤ በቅርፅ ፤ በስፋት ፤ጥበት

ወዘተ እየተጠዘጠዘ ከመሆኑም በላይ ፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር የመነጋገር መስተጋብርንም እየተማሩ ነው።

ግብረ መልስ የተግባር መልስ ነው ። መጽሐፍ በማንበብ ብቻ ጎማ መቀየርን ልትማር አትችልም ፤ አንዳንዴም እጅህ መቆሸሽ አለበት። መኪናዋን በክሪክ ማንሳት የተነፈሰውን ጎማ አውጥተህ ስኮርቱን (ትያሬውን) ለውጠህ ቡሎኖቹን አጥብቀህ መኪናው መሬት መመለሱን እንዴ ከተማርከው፤ ሌላውንም በትክክል ለማስተማር የሚያስችል ብዙ ግብረ መልስ አግኝተሀል ማለት ነው። ጎማ መለወጥ የሚባል ነገር ከእንግዲህ እንግዳ አይሆንብህም።

የገላጭ ሃተታ ኃይል

ብልህነትህን ለማግዘፍ የአእምሮ እይታ ወሳኝ ሚና ይጫወታል ። ማናቸውንም አዲስ ክህሎት ለመማር የአንዘባውን ድርሻ የያዘው እሱ ነው፤ ክህሎቱ የማስታወስ ችሎታን በማሻሻል ወይም በራስ መተማመንን ከፍ ማድረግ ላይ ያነጣጠረ ሊሆን ይችላል ።

አንድን ነገር እያዩ ስለሱው ገላጭ ሃተታ መስጠት ትኩረትን የሚስብ ነው ። በአእምሮም ሆነ በአካል የምናየውን ነገር በገላጭ ሃተታ እያብራራነው እንደመሄዳችን መጠን አዳዲስ ዝርዝር ሁኔታዎች እየታዩን ይሄዳሉ ። ስለዚህ ስለ አንድ ነገር ገላጭ ሃተታ መስጠት ራሱ የአገላለፅ ኃይል ከመስጠቱም ባሻገር ገለፃውንም በትክክለኛነትና በዝርዝር ያስቀምጠዋል።

ስለ አንድ ነገር በከፍታ ድምጽ ገላጭ ሃተታ መስጠት ወዲያዉኑ ግብረመልስ የሚሰጥ ከመሆኑም ሌላ የአገላለፅ ኃይልህን በበለጠ ያጠናክርልሃል። በገለፃህ ውስጥ ህዋሳዊ መረጃዎችን እያበራከትክ የአእምሮ እይታህ እየተጠናከረ ይሄዳል፤ የብልህነት ደረጃህም በቶሎ እያደገ ይመጣል።

ክፍል አራት

ባእድ ህልውናን መላበስ፡ በጂኒየስ አእምሮ ውስጥ መግባት

በልጅነታችን ሆነን መገኘት የምንፈልገውን ሰው ‹‹ማስመሰል›› እንወድ ነበር ፡፡ የፖሊስ ልብስ ለብሶ የነሱን የሚመስል የውሸት ሽጉጥ ታጥቆ ከሌቦች ጋር እየተታኮስኩ ነው ብሎ መስሎ መገኘት የተለመደ ነበር ፡፡ መስሎ መገኘት ማለት በሶስተኛ ሰው ውስጥ በጊዜያዊነት ሠርጎ በመግባት ሰብእናውን መላበስ ዘይቤውን መውረስን ያጠቃልላል፤ እንዲህ ዓይነት የማስመሰል ምኞት በአሜሪካኖች አነጋገር ዘይቤ ‹‹ጭንቅላት መቀየር›› ይባላል፤ በአጭሩ የማስመሰል ጥበብ ማለት ነው፡፡

በእኛም አገር በመጠኑም ቢሆን፤ የማስመሰል ጥበብ እየተሠራበት ነው፡፡ ለምሳሌ በዝነኝነቱ እምብዛም ያልታወቀን የስፖርትን ቡድንን ለሚሟት ስንፈልግ (ለምሣሌ ‹‹እግር ኳስ›› ወይም ‹‹ቅርጫት ኳስ››) የክለብ ተጫዋቹን ኮፍያ ወይም ቲሸርት ለብሰን ቲፎዞነታችንን እንገልፃለን፤ ይህም በቀጥታ ወደሚፈለገው ስሜት ያስገባናል፡፡ በሳቀ ብልህነት (ምጡቅነት) የታደሉ ሰዎችም የሚያደርጉት ከዚህ የተለየ አይደለም ፡፡ እነዚህ ሰዎች የፈጠራ ችሎታቸውን ለመቀስቀስ ሲሉ ቶሎ ብለው የሌላውን ሰብእና ይላበሱና ችግሮችን ከሌላ አንፃር ለመመልከት ይችላሉ ፡፡ አንድ ሰው ልዩ ጉዳይ ሲያጋጥመው በምን ዓይነት ዘዴ ያንን ጉዳይ እንዴት እንደሚጋተረው አስበህበት ታውቃለህ? መልሱ በአምንታ ከሆነ አንተም ራስህ ጥበቡን ቀለል ባለ መልኩ የሞከርከው መሆኑ ይታወቃል ፡፡

‹‹ጭንቅላት መቀየር›› የተባለው ቴክኒክ መሰናዶ ይሆንህ ዘንድ ቀጥሎ የተመለከቱትን ልምምዶች በመሥራት የአእምሮ እይታ ጡንቻህን እያፈረጠምክ መጠበቁ የሚበጅ ይሆናል፡፡

- ከራስ ልምድ በመነሳት ድንቅ ትዝታ ያሳደረብህን ትእይንት እና በተለይም ውብ የሆነ ወይም አክብሮት እና አድናቆት ይገባዋል ከምትለው ቦታ ያሳለፍከው ገጠመኝ ትዝ ይበልህ ፤
- የአእምሮ እይታህን በመጠቀም ስለዚያ ገጠመኝ ጮክ ባለ ድምፅ ገላጭ ሃተታ ስጥበት፡፡ ይህን ስታረግ ዓይንህን ጨፍነህና ሙሉ ትኩረትህን በመስጠት ፤

ገለፃህ ዝርዝር ሁኔታዎች ውስጥ እንዲገባ አድርግ ፤ ገለፃህን ህይወት ልትዘራበት ትችል ዘንድ በተቻለ መጠን ህዋሳዊ መረጃዎችንም አክልበት ፤

- ትዝታህን ልዩ በሚያደርገው የአእምሮ እይታህ ዘርፍ ላይ ትኩረትህን አድርግ ፤በአእምሮ ዓይኖችህ በሚታይህ ውበት ፤ ፀጥታና የስሜት እድናቆት ላይ አተኩር ።
- በዚህ ልዩ ዓለም ውስጥ እንዳለህ ሌላ ሰው መጥቶ ተቀላቀለህ እንበል፤ ያ ጥቁር እንግዳ የምታውቀው ሰው ፤ የምታደንቀው ወይም ታሪክ ሁሌም የሚዘክረው ታላቅ ገጸ በህሪ ሊሆን ይችላል ፤ ማን ይሁን ማን ይህ ሰው በዓለም ላይ ካሉት ታዛቢዎች ሁሉ እጅግ የላቀው እሱ ነው እንበል ። ለማናቸውም እንጊሌ ከገሌ ላንል ገጸ ባህርዩ ይከስት ።
- ስለዚህ ሰው ዘርዘር ያለ ገላጭ ሃተታ ስጥ ፤ ገለፃውን ህያው ለማድረግ በተቻለ መጠን ህዋሳዊ መረጃ አክልበት ።
- የዚህ ሰው አመጣጥ ነገሮችን ከሌላ አንጻር ታያቸው ዘንድ ሊረዳህ ነው ፤ ስጋ የተላበሰ እውነተኛ ሰው መስሎ ከጎንህ ቢቆምም ፤ እሱን ተጠቅመህ አመለካከትህን ማስፊያ እንድታደርገው ነው የሚሻው ። ወደ ፊት ጠጋ ብለህ ቆዳውን ዘልቀህ የምትሰገሰግበት መሆኑን ልትረዳው ትችላለህ ፤ ከዚያም አይንህን ከአይኑ ጋር ካስተካከልክ በኋላ የስራ አካላትህ እንደቅቤ ቀልጦ የሰውዬውን አካል ትላበሰዋለህ።
- ወይም በሌላ መንገድ ! ቀስ ብለህ በጥንቃቄ ራሱን ከትከሻው ነቅለህ በራስህ ትከሻ ላይ ግጥም አድርገህ ተክልከው እንበል።
- አሁን ከዚህ በፊት የምታውቃቸውን ትእይንቶች ሁሉ በሌላ ሰው እይታ ማየት ጀመርክ፤ እነሱም በሚያዩበት ዘርዘር ባለ መልኩና በከፍተኛ ንቃት ይታይሃል ማለት ነው።
- ነገሮችን ከሌላ ሰው አንጻር ስለምትመለከታቸው ትእይንቱ በከፊልም ቢሆን ባእድ መስሎ መታየቱ አይቀሬ ነው በመሆኑም ለትእይንቱ ምክንያት የሆኑትን ዘርዘር ባለ መልኩ ጮክ ብለህ ግለጽ።
- ተልእኮህን ከፈጸምክ በኋላ ተላብሰህ የነበረውን የዚህን ሰውዬ ገፀባህርይ አውልቅና ወደ ቀድሞ ማንነትህ እና አካባቢ ተመለስ። ወይም ከፈለክ

የስውዩውን ጭንቅላት ከራስህ ላይ አውልቅና ወደ ሰውዩው ትከሻ ላይ ግጠመው።

- በሌላው ጭንቅላት እየተገለገልክ ያየኸው ሁሉ ከቶውኑም ልትዘነጋው የማትችለው ትዝታ ሆኖ ይቀርልሀል ፤ ተሃድሶም አግኝተሃል ።
ይህን የመሰናዶ መርሃግብር ካከናወንክ በኋላ ቴክኒኩ በሙሉ ወደሚተገበርበት ምእራፍ ትዛወራለህ ማለት ነው ። በጭንቅላት ልውውጥ ሞዴል ተግባር ላይ ፤ የአንድ ጂኒየስ ሰው ጭንቅላት መርጠህ ወስደህ ከህሉት እንድትማር ወይም ችግር እንድትፈታ ትጠየቃለህ ።

<u>የተውሶ ልሂቅ ብልህነት ፤ የጭንቅላት ልውውጥ ጥበብ</u>

አሁን ያለኸው የጭንቅላት ልውውጥ ጥበብ ሙሉ በሙሉ በሚተገበርበት ምዕራፍ ላይ ነው ። ከሁሉ በፊት ልታደርገው የሚገባው ልትማረው የምትሻውን ሞያ ፤ ልትፈታው የምትፈልገውን ችግር አሰናድተህ መጠበቅ ነው። ከዚህ በኋላ ‹‹ጂኒየስ›› ነው ብለህ ያመንክበትን ሰው ከታሪክም ፤ ከምታውቃቸው ህያው ሰዎች መካከል እንዲያውም በምናብ ካወቅሀቸው ሰዎች መካከል አንዱን መርጠህ ለኔ ህይወት አርአያ ነው የምትለውን ትይዛለህ ።በሱም አርያነት ሕይወትህን ታስተካክላለህ ። ልምምዱን ካፈፀምክ በኋላ የቴክኒኩን ጠቀሜታ ልትገነዘበው ትችል ዘንድ የሞያ ክህሎቱን ወይም ልትፈታው ያሰብከውን ችግር አጢነው ።

- ዓይንህን ጨፍንና በአንድ ምቹ ቦታ ላይ ነው ያለሁት ብለህ ገምት ፤
- ሙክ ባለ ድምፅ እጅግ ዘርዘር ባለ ሁኔታ የምትገኝበትን ቦታ ገላጭ ሃተታ ስጥ፤ በአንድ ሙሉ ክብ መስመር ላይ እየተንቀሳቀስክ በምትዞርበት ጊዜ የሚታይህን ሁሉ ግለፅ፤
- የአእምሮ እይታህ ያለ እክል ተግባሩን እንዲፈፅም ፍቀድለት ፤ እንዳጋጣሚ የመረጥከው ምቹ ቦታ ለምሣሌ ፀጥ ያለ ጫካ መሆኑ ቀርቶ ሰዎች እየዋኙ ፀሐይ የሚሞቁበት አሸዋማ መሬት (ቢች) ቢሆን አትቸገር ፤የሆነውን ይሁን! ለአእምሮ እይታህ ተስማሚ ወደ ሆነው ምቹ ቦታ ስውር አእምሮ ይመራሃል።
- አሁን የመረጥከው ልሂቅ ብልህ (ጂኒየስ) አንተ በመረጥከው በዚያች ቦታ አብሮህ ነው ያለው እንበል ፤ ስለዚህ ‹‹ ጂኒዩስ ›› እንደተለመደው ሁሉ ህይወት ታላብሰው ዘንድ ከፍ ያለ ገላጭ ሃተታ ስጥ

- ስለዚህ ጂኒየስ ገላፃ በምታደርግበት ጊዜ በዚያ ለመገኘት ፈቃደኛ መሆኑን በሥራህም ላይ አስፈላጊውን እገዛ ሊያደርግልህ መፈለጉ ይሰማሃል ።
- ከዚያ ጂኒዬስ አካል ውስጥ ወይ ገብትህ ተዋሃድ ወይም ቀስ ብለህ በጥንቃቄ ከፍ ብሎ በተመለከትነው ዓይነት ጭንቅላቱን ንቀልና በራስህ ጭንቅላት ቦታ ትከለው ያንተን ደግሞ በሱ ላይ ትከለው ፤
- አካልህን ከጂኒዬስ አካል ጋር አስተካክል፤ ማለትም ዓይንህ የሱን ዓይን ሊቀመጥ በሚገባው ቦታ ፣ጆሮህም እንዲሁ ወዘተ ይስተካከል ።
- አሁን ደግሞ ቦታውን ቃኘው፤ በጂኒዬስ ዓይን ነው የምትመለከተው ያለኸው ? ለየት ያሉት የትኞቹ ናቸው? ልዩነቶቹን በተቻለ መጠን ህዋሳዊ መረጃዎችን እያከልከበት እጅግ ዘርዝር ባለ መልካቸው ገላጭ ሃተታ ስጥባቸው።
- አሁን ደግሞ የመረጥከውን ጂኒዬስ ልዩ ፍጡር የሚያደርጉት ተሰጥኦዎችን ስለተላበስክ ራስህ "ጂኒዬስ " እየሆንክ ነው ። ለምሣሌ ፤ የመረጥከው ጂኒየስ ሊዮናርዶ ዳ ቪንቼን ከሆነ ፣የስእሊ ስሌዳ ከነተሸከሚው፤ የስእሊ መሣርያዎች ተሰናድተው ወደ ሚገኝበት አካባቢ ዝለቅና ዳ ቪንቺ እንደሚያደርገው ንደፍ፤ ሳል፤ መቀባቱንም ተያያዘው ።
- የምታየውን ፣የምታዳምጠውን፤ የሚሰማህን፤ የምታጣጥመውን ፣የምታሸተውን ሁሉ ዳ ቪንቺ እንደሚያደርገው ሁሉ በዝርዝር ፤ ገላጭ ሃተታ ስጥባቸው ፣እስከዛዘሩንና በፊት ላይ የሚታዩትን ምልክቶች፤ ያቀማመጡን ሁኔታ ልብ ብለህ ተመልከት ፤ እጆቹ ከቀለም ስሌዳው ወደ መሳያው ሸራ እንዴት እንደሚሄድ ፤ ቡሩሹን በጣቶች እጥብቆ በመያዝ ስእሉን እንዴት እንደሚቀባ ልብ በል ፤ ስእሉን ሲሠራ ምን እንደሚሰማው በፊቱ ላይ የሚታዩት ምልክቶች የክንዶችን እንቅስቃሴ እና ዓይኖቹን የስእሎቹን ሸራዎች እንዴት እንደሚመለከታቸው እነዚህ ሁሉ በዓይነ ቁራኛ ተይዘው በጥንቃቄ ሊጤኑ የሚገባችው ናቸው ።
- በዛ ጂኒዬስ ህይወት ውስጥ እያለህ ወደ አንድ ቅዕበት ግባና ተግዳሮቶችን ተቋቁሞና አሸንፎ ህቡእ ምሲጢሮች ተከስተውለት ማናቸውም እቅድ እንዳሰበው ተገጣጥሞለት "አሁን ገና ገባኝ! አገኘሁት"! ብሎ ስሜቱን የሚገልፅበትን ታሪካዊ ወቅት ነቅተህ ጠብቅ!

- ይህ ቅዕበታዊ የታሪክ ወቅት የፈጠረውን ስሜትና የወቅቱ አካል የነበረውን እይታና ራእይ ነቁጥ እንኳ ሳይቀር የተሟላ ማብራሪያ ስጥበት ።
- አሁን ደግሞ ገና መፍትሄ ያላገኘህለትን ተግዳሮት ወይም በከፍተኛ ናፍቆት ልትማረው የምትሻውን ሙያ አስላስል ፤ የማይጥ ጥበብን ሊያቃልል የሚችል በቶሎ የሚደርቅ ቀለም የመሥራት ግኝት ይሆን እየፈተነህ ያለው ተግዳሮት ወይም ልትማረው የምትሻው ሞያ ሙዚቃ ደራሲነት ወይም ኮምፒውተር ጠጋኝነት ሊሆን ይችላል፡፡
- ከእንግዲህ ወዲህ "ልሂቅ ብልሃተኛው"፤ማለትም ጂኒዩሱ፤ አንተ ነህና የተመኘ ኸውን ሙያ ለመማር ትክክለኛውን ፈር ይጠቁምህ ዘንድ፤ የተጋተርከውን የአዲስ ግኝት ፈተና በድል ትወጣ ዘንድ ሙሉ አመራሩን ልሂቅ ብልሃተኛው አእምሮህ እንዲረከብ አድርግ፡፡
- አዲሱ ሥልጣን ተረካቢ የሚያቀርብልህን ተለዋጭ ሃሳቦች አዳዲስ ዘዴዎችና ትኩስ ራእዮች እየተመራህ ስትሄድ ተግዳሮቶች በግልፅ መፍትሔ እያገኙ እንደሚሄዱ ይሰማህ፡፡
- የአእምሮህ በር ክፍት በመሆኑ፤ አዳዲስ ሃሳቦችን ለመቀበልና በአዲስ ዘዴ ለመጠቀም አእምሮህ ዝግጁ ስለሆነ፤ በልሂቅ ብልሃተኛው እየታገዘክ አዲስ ሙያ የመማሩ ጉዳይ ቀላል ነው ።

እንኳን ደስ አለህ! ካንድ ጂኒዩስ ጋር ያደረግከው የጭንቅላት ልውውጥ በስኬት ተደምድሟል ፡፡አዲስ ክህሎት ለመማር ወይም ችግሮችን ለመፍታት ባስፈለገህ ቁጥር በዚህ ቴክኒክ ለመጠቀም ትችላለህ ፡፡ ከሁሉ በፊት ግን ራስህን ከተውሶ ጂኒዩስ ነፃ አውጣ፡፡

<u>የተውሶ ጂኒዩስን ነፃ ስለመልቀቅ</u>

ተሞክሮህን ወደ ማገባደዱ ላይ ስትደርስ ቀጥሎ የተመለከቱትን ቀላል እርምጃዎች ውሰድ ፦

- ዓይንህን ሳትገልጥ ፤ቁም መስተዋት ፊት እንደቆምክ አድርገህ ራስህን ገምት " ልሂቅ ብልሃተኛው" የመስተዋቱ ነፀብራቅ እውን አድርጎት ከፊትህ ቆሟል፡፡
- "ልሂቅ ብልሃተኛውን " እዚያው ገትሮት መስተዋቱ ጠፍቷል እንበል ፡፡ ሁለታችሁም ተነጥላችሁ ነው የምትገኙት፤

- ጂኒዩስህ ፣ ማለትም ልሂቅ ብልሃተኛህ አእምሮውን በዚህ ዓይነት መንገድ ስላዋስህ አመሰግነው ። ለወደፊቱ የሱን አገልግሎት የምትሻበት አጋጣሚ ሲከሰት በአካል ማግኘቱ ሳያስፈልግ ስሙን ጮክ ብሎ "አገሌ" በማለት ብቻ መጠየር በቂ ይሆናል ። በዚህ ዓይነት ለወደፊቱ በሚስፈልግህ ወቅት ብልሃቱንና እውቀቱን ልትጠቀምበት ትችላለህ ማለት ነው።
- ጂኒየስህ ሲነግርህ የሚሻው አንዳንድ ነገር ሲኖር ስለሚችል፤ዓይንህን ሳትገልፅ ጥቂት ጠብቅ የሚነገርህን ሁሉ በዝርዝር ጮክ ባለ ድምፅ በመቅረፀ ድምፅ መዝግበው።
- ስርዓቱ ከተፈፀመ በኋላ አይኖችህን ግለፅና ያየኸውንና የሰማኸውን ከፍ ባለ ድምፅ እያተትክ በመቅረፀ ድምፅ ቅዳው ። ይህንኑ መረጃ በሌላ ዘዴ ማለትም ወይ ሌላ ሰው በፅሁፍ እንዲይዘው ሁኔታዎችን ብታመቻች ወይም አንተው ራስህ በማስታወሻህ ብትይዘው የበለጠ የሚበጅ ይሆናል ። ሌላው ገለፃ ልትሰጥበት የሚገባው ነገር፤ በዚያ ለየት ባለ ቦታ በጂኒየስህ ዓይን ስትመለከት የታዘብከውን ልዩ ክስተት ነው።

<u>የክትትል ሥርዓት</u>

ልምምዱን ከፈፀምክ በኋላ፤ አዲስ ክህሎት የመማሩንና ተግዳሮት የመፍታቱን ጉዳይ እንደ ገና ቀስቅሰው ። በራስህ ችሎታ አማካይነት ለጥቂት ደቂቃዎች እየሰራህ ቆይና ክህሎቱን ወይም ተግዳሮቱን ከጂንዩሱ እንዣር በመታገዝ ለመለማመድ ሞክር።

በሚቀጥሉት ቀናትና ሳምንታት ውስጥ የጂንየስህንና የራስህን ባህሪ እያፈራረቅህ ተጠቀምበት፤ ሲያስፈልግ ወደ ጆኒዩስነት ባህሪህ ሹልክ ብለህ ጥልቅ ማለቱ እየቀለለ ይሄድና በመጨረሻም ሁለቱ ባህሪዎች የሚዋሀዱበት ደረጃ ላይ ይደርሳሉ ።ከዚህ በኃላ በተጨባጩ ዓለም ውስጥ ሆነህ ስራውን የምትከውነው ወይም ችግሩን የምትፈታው ልሂቅ ብልሀተኛው ማለትም ጂኒዩሱ አንተ ሆነህል ማለትነው።

አርዐያውን ተከትለህ ልሂቅ ብልሀተኛነቱን በጭንቅላት ለውጥ ዘዴ ለመጠቀም ከመሞከርህ በፊት፤ ያ አንተ የምትሻው ሰው ፤ የታሪክ ገፀባህሪ ከሆነ፤ ስለዚያ ሰው ተጨማሪ ጥናትና ምርመራ ማካሄድ አስፈላጊ ይሆናል። ካልተሳካም ይህን ያህልም መጨነቅ መጠበብ አስፈላጊ ላይሆን ይችላል ። በጂኒዩስ መጠቀም የሚለውን ሃሳብ

በአእምሮህ ሲመጣ መጀመሪያውኑ ስለዚያ ሰው በመጠኑም ቢሆን አንዳንድ መረጃ አለህ ማለት ነው ።

ስለጭንቅላት ልውውጥ ከፍተኛ ቴክኒክ፣ ዝግጅት

"የጭንቅላት ልውውጥ" ቴክኒክ የአእምሮ እይታና የምናብ ሀይልህን በበለጠ እንድትገነባው ያስችልሀል ። ይሁን እንጂ እውነተኛው ኃይል የሚመነጨው ከራስህ ከውስጥህ እንጂ ከሌላ አካላዊ ወይም ምናባዊ ሰው እንዳልሆነ ግልፅ ነው ።ይህ ስልጠና በራስህ ውስጥ በህቡእነት የሚገኘውን የተፈጥሮ ተሰጦህን ቀስቀስ አውጥተህ እንድታስማራውና ከፍተኛ የማንዝቤ ደረጃ ላይ እድትደርስ የሚረዳህ ነው።

የጭንቅላት ልውውጥ ዘዴ እጅግ የተዋጣለት ቴክኒክ እንዲሆን ከተፈለገ "ጂኒዩስ አንተ ነህ" የሚለውን ማዕከል አድርጎ የተንቀሳቀሰ እንደሆነ ነው እንጂ ሌላ ሰውን ማዕከል አድርጎ አይደለም። አንዳንድ ሰዎች ራሳቸው ጂኒዩስ ስለመሆናቸው እርግጠኛ ነን ወይም አይደለንም በሚል ጥርጣሬ ላይ ይገኛሉ ። እንግዲህ በዚሁ ምክንያት ነው የተውሶ ጂኒዩስን ቴክኒክ ማስቀደም የተፈለገው ።

ባለ አስር ደረጃ የስኬት ጉዳና

በከፍተኛ ቴክኒክ መቀልጠፍ ረጅም ጊዜን የሚጠይቅ ውስብስብ ሂደትን ማለፍ ይጠይቃል ።በመሆኑም ብዙ ሰዎች ጫፍ ካስያዟቸው ተግዳሮቱን ለመቋቋም ወደ ኋላ እንደማይሉ በመገንዘብ ቀጥሎ የተመለከቱትን መንደርደሪያዎችን ቀደም ብለው ቢገነዘቧቸው የሚገጥሟቸውን ተግዳሮቶች ለመጋፈጥ ስለሚችሉ እነሆ አስር መመሪያዎችን አቅርበናል ። ከዚያ በፊት ግን ሙያዎች ትርጉም የሚኖራቸው ለተለማመዳቸው መሆኑን አበክረን ልናሳስብ እንወዳለን።

1. ስለ መመላለሻ መንኩራኩሩ በር ገላጭ ሃተታ አቅርብ
2. በመንኩራኩ ቁልፍ ላይ ጣትህን ቀስ ብለህ አሳርፍና የት እንደሚወስድህ ለአሽከርካሪው ንገረው
3. ቁልፉን ሚን በልና በመንቀሳቀስ ላይ ያለህ መሆንህን ተገንዘብ
4. መዳረሻህ እንደደረስክ በመንኩራኩሩ መስኮት የሚታይህን ቀለማ ቀለም ልብ በል
5. ከዚያ ወጥተህ ወደ ተንዳኙ ዓለም ስትገባ የሚታይህን ገላጭ ሃተታ ስጥበት
6. ተንዳኘ ጂኒዩስህን አግኘና ስለሱ /ስለሷ ሃተታ ስጥ

7. ከሌላው ስብእናህ ጋር ተዋሃድና ከውህደቱ በኋላ በአዲስ የሚታይህንና የሚሰማህን ግለፅ
8. ሌላው ስብእናህን ሆነህ፣ ያለምከውን ግብ ለመምታት ልምምድ አድርግ፣
9. ከተጓደኙ ጂንዩስህ ለመለያየት በቁም መስተዋት ጥበብ ተጠቀም።
10. ለሌላው ስብእናህ ጥያቄ አቅርብለትና የሚሰጥህን መልስ በጥንቃቄ አዳምጥ

የኩነቶችን አደራረስ ተራ በትክክል ከተላመድከው፣ ጠቅላላው ሂደት ስርዐት ተከትሎ እንደሚጓዝና ክትትሉም ቀላል እንደሚሆን ልትገምተው ትችላለህ ። ይህን ከተረዳኸው ዘንዳ ዓይንህን በገለጥክ ቁጥር የሚቀጥለው ኩነት ምን መሆን ይችል ይሆን ብለህ መጨነቅ አያስፈልግህም።

በሌላው ስብእናህ ስም ማለትም በጂኒየስህ ስም ልምምድ እንድታደርግ ነው በተራ ቁጥር 8 የተጠየቅኸው። ልምምድህን ከመጀመርህ በፊት፣ ልታስፋፋው ወይም ልታሻሽለው የምትፈልገውን ክህሎት ምረጥና ያን ክህሎት አላማህ አድርገህ ውሰደው ።

የተሟላ የላቀ የጭንቅላት ልውውጥ ቴክኒክ

ይህ የላቀ ቴክኒክ ዕንስ ሃሳብ የተመሠረተው የት እንደሚገኝ በውል ባይታወቅም የኛን ዓለም የሚመስል ሌላ ዓለም አለ በሚል ግምት ላይ ነው ። ይህን በውል ያልታወቀ ዓለም ሳካተተ ዩኒቨርስ ግዙፍ እና ውስብስብ በመሆኑ ግምቱን ማጣጣል አስቸጋሪ ይሆናል። በዚህ በተጓዳኝ ዓለም የሚኖር በአካል በአምሳል አንተን የሚመስል ሰው ይኖራል እንበል ። ይህ በአካል በአምሳል አንተን የሚመስል ሰው ግን አንተ ልትማረው በምትሻው ሙያ ጂኒዩስ ነው እንበል።

- በውል ልትማረው የምትሻውን ሙያ ወይም ርዕስ በመምረጥ ሥራህን ጀምር ፣
- ዓይንህን ጨፍንና በሃሳብህ የሚታይህ የውጭ እጅህ (የመዳፍህ) ጀርባ ነው እንበል ፣ በአእምሮ የሚታይህ የእጅህ ቆዳ ፣ ጣቶችህ ፣ ጥፍሮችህ ወዘተ ናቸው ፣
- እጅህን ሠንዝረውና አንድ ቁልፍ ከተጫንክ በኋላ የሊፍቱን በር ለመክፈት ስትጠብቅ ለካስ ያ ነገር ሊፍት የሚመስል አንተን ወደ ተጓዳኙ ዓለም ለመውሰድ የተዘጋጀ የትራንስፖርት መንኮራኩር ኖሯል ።

- በሩ እስኪከፈትልህ ድረስ ያየኸውን የበሩን ገፅታ ዘርዝር ባለ መልኩ ግለፀው፤ በሩ ተከፈተ እንተም ወደ ውስጥ ግባ፤
- በመንኮራኩሩ ውስጥ ከገባህ በኋላ ጉዞ ሲጀመር በበሩ አማካይነት ውጪውን እያየህ እየሄድክ መሆኑን ትገነዘባለህ ፤ በበሩ ጉን አንድ የኤሌክትሪክ መቆጣጠሪያ ሠሌዳ ይታያል ። በዚያ መቆጣጠርያ ሠሌዳ ላይ ወደ ተንዳኙ ዓለም ለመቅዘፍ ስትፈልግ የምትጫነው ቁልፍ አለ።
- ከሠሌዳው በስተግርጌ "ቤት" የሚል የተጻፈበት ቲኬት ይታያል ፤ ያን ቲኬት ውሰድና በኪስህ አስቀምጠው ፤ይህ ቲኬት የአስቸኳይ ጊዜ ትኬት ነው ፤ ምናልባት ከሄድክበት ቦታ በአስቸኳይ ለመመለስ ብትሻ ይጠቅምሃል ። ቲኬቱ ያለበትን ኪስ በጣትህ መታመታ ስታደርገው ወደ ቀድሞው ቦታና ጊዜ ልትመለስ ትችላለህ።
- በመቆጣጠርያ ሠሌዳው ላይ ካሉ ባተኖች አንዱ "ተንዳኝ" የሚል ጽሑፍ ይነበብበታል ። ጣትህን በቁልፉ ላይ አሳርፈው ነገር ግን አትጫነው፤ መንኮራኩሩን እንዲህ ስትል በሃሳብህ " ንገረውና " መርሀግብሩን አስለውጠው ። " በአካልም በአምሳልም እኔን የሚመስለውን ፤ ነገር ግን እኔ ልማረው በምሻው ሙያ ታላቁ ልሂቅ ብልህ (ጂኒዬስ) የሆነው ሰው ወደ ሚኖርበት ተንዳኝ ዓለም ውሰደኝ "
- አሁን ደግሞ ቁልፉን ተጫነው፤ ወዲያው መንኮራኩሩ በፈለገው አቅጣጫ ለመሄድ ይንቀሳቀሳል ፤ ይከንፋል ፤ፍጥነት ይጨምራል ፤ በመጨረሻ ቀስ ይላል ፤ያርፋልም።
- መንኮራኩሩ ሲቆም በሩ ከመከፈቱ በፊት በመውጫው ላይ አንድ ባለ ቀለም መብራት ብልጭ ብልጭ ይላል ፤ የመብራቱን ቀለም ልብ በለው ፤ በፈለግኸው ጊዜ ሁሉ እዚው ቦታ እንድትመጣ የሚጠቁምህ ነው ።
- ከመንኮራኩሩ ውጣና በአእምሮ ጭምር እና በአካል በአምሳል አንተን የሚመስሉ ሰዎች ከሚኖሩበት ዓለም ተመለስክ፤ እንኳን ደህና መጣህ፤ ለሰምታየው ሁሉ ፤ አካል አምሳሉችህም ሳይቀሩ ፤ ዝርዝር ገላጭ ሃተታ ስጥ ።
- ወደ አምሳሉችህ ተመለስና በአካላቸው ውስጥ ግባ (ጭንቅላት ልውውጥ አካሂድ፤) ዓይኖችህ ጆሮግንዶችህና የሰራ አካላትህን ከሌላው ማንነትህ አካል ጋር ልክክ ብሉ እስኪገጥም ድረስ ማስተካከሉን ቀጥልበት፤ የአምሳልህ እጆች ጣቶች

ከንዶቶ ቅልጥሞች እግሮችና ጣቶቻቸው ከእንቶቹ ጋር በስሜት ባዕድ አለመሆናቸውን አረጋግጥ ፤

- በሌላው ማንነትህ ዓይን በመጠቀም ቅኝት ያካሄድክባቸው ትርኢቶች ሁሉ መጀመርያ ከመድረስህ በፊት ከነበሩበት ሁኔታ የተን ያህል ለውጥ እንዳሳዩ ልብ በል ፤ ልዩነቱን በዝርዝር ግለፅ ፤
- "እምሳል ማንነትህን" (ሬፕሊካ) ልሂቅ ብልሃተኛነቱን ወዳስመሰከረበት ፤ በውል ልትማረውና ልታውቀው ወደ ምትመኘው ሙያ ጉዳይ ትኩረትህን መልሰው ። እምሳል ማንነትህ በልሂቅ ብልሃተኛነቱ የሙያውን ጉዳይ መፍትሄ ሲሰጠው የሚያሳየውን አሠነዛዘር ፤ አቀማመጥ ፤ የጡንቻ አፀፋ ወዘተ በታላቅ ትኩረት እየተመለከትክ ቅሰም ።
- "እምሳል ማንነትህን" ቁም መስታዋት ፊት አስጠጋውና ፊት ለፊት በምትተያዩበት ጊዜ መስተዋቱ እልም ብሎ ጠፋ እንበል ፤ ይህ ጊዜ አንተና ማንነትህ ጥያቄና መልስ የምታካሄዱበት ወቅት ነው ፤ ስለተመኘኸው ክህሎት ጠይቀህ መልስ የምታገኝበት ፤ ስለያንዳንዱ ነገር ጥያቄ አቅርበህ መልስ የምታገኝበት ነው ፤ አዳምጥ በጥንቃቄ አዳምጥ ።
- "እምሳል ማንነትህን" በዚህ ሁሉ ልምድ እንድታልፍ ስለረዳህ አመስግነው ።
- ወደ መንኩራኩሩ ተመልሰህ ግባ ፤ እንዳማረብህ እንደተነቃቃህ እንደፈረጠምክ እዚችው የቀድሞህ ቦታና ጊዜ ይመልስሃልና።

የጥያቄና መልስ ፤ ወዳያው!

የአእምሮ እይታህን በማንቀሳቀስ ችግርህን ለመፍታት ፤ ግብህን ለመምታት የመፍትሔ ሥዕል እንዲታይህ ከፍተኛ ጥረት በምታደርግበት ጊዜ ውስጥ ነህ እንበል ። በዚህ ጊዜ የጭንቅላት ልውውጥ ቴክኒኩን ስነሥርዓት ከስር ጀምሮ ከማካሄድ ይልቅ በተውሶ መጥቶ በስራ ላይ የተጠመደ አንድ ጂኒየስ (ልሂቅ ብልሃተኛ) ለአእምሮ እይታህ ጥረት እገዛ ከማድረግ አካያ የጎደለችውን ያችን ተጨማሪ ቅኝትና አዲስ ዕይታ እንዲያሚሳልህ በጣልቃ ገብነት የምታሠራበትን መንገድ ፈልግ ።

ይህን ለማሳካት የምናብ እይታውን ሂደት "በተውሶ" ከመጣው ጂኒየስ አንፃር ገለፃ አድርግ፤ ይህ በሚደረግበት ጊዜ ግን ለተውሶው ጂኒየስ እንግዳ ሊሆኑበት የሚችሉትን አንዳንድ ነገሮች በግምት ውስጥ ማስገባት ግድ ይላል ።

ክፍል አምስት

የቃላት አስማታዊ ኃይል

ከታሪክ ማህደር የተዋወቅናቸው ምጡቃን ድብቅ የፈጠራ ችሎታቸውን ለማስማራትና ፤ ብልህነታቸውን ቀስቅሰው አዲስ የከፍታ ክብረወሰን ለማስመዝገብ ሲንጠራሩ ፤ የአእምሮ እይታ ጥበብን የቱን ያህል እንደተጠቀሙበት ልናይ እንችላለን ። የአእምሮ ስዕሎችን በሃሳብ ከመዘከር ይልቅ ሙከ ባለ ድምፅ ስለነሱ ገለፃ ማድረግ የበለጠ እውነታን ሊያላብስ ይችላል። በመሆኑም ቃላት የአእምሮ እይታችንን ጥልቀት፤ ቅርፅ፤ ቀለም፤ ልስላሴ (ሻካራነት) ወርድና ርዝመት ሊያከሉበት የሚችሉ ቁልፍ መሣርያዎች ናቸው ።

የአእምሮ ስዕሎችን ምን ዓይነትነት የምንነልፅበት ቃላት ባይኖሩን ኖሮ ምናልባትም ሥዕሎቹ ራሳቸው በጠፉ ነበር ። በእርግጥ "የምናብ እይታ" (ኢማጂኔሽን) ድንቅ ነገር ነው፤ነገር ግን ራዕይን በንግግር የመቅረፁ ችሎታ ነው መዋቅርና ትርጉም የሚያላብሳቸው።

ቃላት ከሰዎች ጋር የምንነጋገርበትን ቋንቋና መስተጋብር የማካሄድ ክህሎትን አስጨብጠውናል። ነገሮችን ሳንሰይማቸው ከነሱ ጋር የሚሄዱ ቃላትን ፍለጋ እንኳድም ። በአካባቢያችን የሚገኙትን ክስተቶችን ረጅም ጊዜ ወስደን ካጠናቸው በኋላ መለያ ምልክት እንለጥፍባቸዋለን ።

ብልህነትን ለማንሳበት በምትነሳሳበት ጊዜ የሚያጋጥምህም ይኸው ነው። የቃላትን ጠቀሜታ በቀላሉ ማየት ባያስፈልግም፤ ልትዘነጋው የማይገባው ቅደም ተከተላቸው መጀመሪያ ስዕል ቃላት ለጣቂ መሆኑን ነው። የአእምሮ እይታህን ህይወት ለማላበስ በቃላትህ ተጠቀም፤ይህንንም የምታደርገው የምናብ እይታህን ስታብራራ ብቻ ነው።

ቃላት ይናገራሉ

እእምሮአዊ እይታህን በግምት ውስጥ ስታስገባ በአእምሮህ ስዕሎችህ ውስጥ የሚኖረውን ትርጉም ለመግለጽ የሚቻለው በቃላት ብቻ ነው ብሎ ለመደምደም የሚዳዳቸው ሰዎች

አይጠቀም ፣ እንደ እውነቱ ከሆነ ግን ይህ አካሄድ አምብዛም የሚያስኬድ አይሆንም። "አንድ ሥዕል ከሺህ ቃላት አይተናነስም" የሚለውን ጥንታዊ ብሒል አትርሳ ።

አንዳንዴ ሥዕሎችህ የሚገልጹትን ስሜት፣ ማለትም ደስታ ፣ሃዘን፣ ንዴት ወዘተ በቃላት መግለፅ ቢሞከር እነዚያ ቃላት አቅም ያንሳቸው ነበር። ደጉ ነገር ግን በቅድሚያ አንድ ስዕል በሃሳብህ ከተቀረጸ በኋላ ስለዚያ ስዕል የሚሰጥ የቃላት መግለጫ ያን የተቀረጸብህን ስዕል በይበልጥ ገናና እንደሚያደርገው የሚታወቅ ነው ።

ቃላት ሁል ጊዜ ጮክ ባለ ድምጽ በቃል ይገለጹ እንጂ በጽሑፍ እንዳይሰፍሩ። ይህን የምንልበት ምክንያትም ጽሑፍ የሃሳብ ሂደትህን ዘገምተኛ የማድረግ ዝንባሌ ያለው መሆኑ ተደርሶበታል። ስትጽፍ እያንዳንዱን ቃል ሳታውቀው ታነበዋለህ ። ይህን ችግር ማስወገድ የሚቻለው መቅረፀ ድምጽ በመጠቀም ነው ። ተቀርጾ የተመዘገበውን ሆነድ ባስፈለገ ጊዜ እያዳመጡ ማስታወሻ መውሰድ መቻሉ አንድ ጥቅም ነው ።

<u>የስእሎችን ትርጉም በቀልድ</u>

በአእምሮ አይታህ የቀረጽከውን ሥዕል በውል ለመለየት ከተሳነህ ፣ ይህን ችግር የምትፈታበት አንዱ ዘዴ የገዛ ራስህ የስነልቦና ተመራማሪ መሆን አለብህ ። ራስህን እንደዘነኛ የስነልቦና ምሁር አድርገህ ቁጠር ፣ የምናብ አይታህንም ለምርመራ የቀረበ ህልም አድርገህ ውሰደው ።

ቀልድ ከፈጠራ ችሎታና ከምናባዊ አይታ ጋር ተዳብሎ በአንጎላችን አንድ አካፋይ ውስጥ እንደሚገኝ ይታወቃል። አንዳንድ ጊዜ ቀልድና ጨዋታ እንዳናጣጥም እክልና መሸማቀቅ የሚፈጥሩብንን ገደቦች ከደስተኛ መንፈስ በመነሳት እኛው ራሳችን ልንንዳቸው እንችላለን ። ሥራችን ከመጀመራችን በፊት አንተ የራስህን ችግሮች ምንጭ መርምረህ ለማወቅ የተዘጋጀህ <u>ሲግመንድ ፍሮይድ</u> ነህ እንበል።

- የሲግመንድ ፍሮይድ ወይም የሌላ ገጸ ባህሪ ሆነህ ስለምትተውን ድምጽህንና የእጆህን እንቅስቃሴ እንደሰውዬው (ወይም ሳይሆን አይቀርም በምትለው ዓይነት) አድርገው ። ዓላማህ የአእምሮ አይታህን ህቡእ ትርጉም መርምሮ ለማወቅ እስከሆነ ድረስ ፣በምናብህ አይታህ ውስጥ ያጋጠሙ ዝርዝር ሁኔታዎችን ሁሉ በተጋነነ መልካቸው ዳሳቸው ።

- በተቻለ መጠን በፍጥነት ተናገር ፤ የምትተነፍሳቸው ዓረፍተ ነገሮች ሁሉ በተቻለ መጠን በቀልድና ቧልት የታጀቡ እንዲሆኑ ሙከራ አድርግ ። የዚህ ልምምድ ዋና አላማ ዘና እና ፈታ እንድትል ነው።
- ሂደቱን በሙሉ በመቅረፀ ድምጽ ያዘው ፤ ወይም በቅርብ ከተገኘ "በምርምራው ደብተር "ላይ መዝግበው። ለወደፊቱ የተቀረጸውን ድምጽ ስታዳምጠው ፤ በሌላ ጊዜ የተመዘገበውንም ስታነበው ከሙከራህ ምን ግንዛቤ እንደጨበጥክ ልትረዳው ትችላለህ ።

ኮሜዲ ወይም ፊልም ማየት ደስ እንደሚያሰኝ ሁሉ ፤ የአእምሮ እይታህንም በቀልድና ቧልት መመልከቱ የመማሩን ሂደት አስደሳች ሊያደርገው ይችላል ።ይህም የአእምሮ እይታህን ከአሳሳቢ ሁኔታ ከመመልከት ይልቅ ከአዲስ እና በመጠኑም ቢሆን ዘና ካለ አንጻር እንድትመለከተው አግዛ ሊያደርግ ይችላል። በእርግጥ አዲስ ነገር እየተማርክ ነው ቢሆንም የተማርከውን አታጣጥመው ማለት አይደለም ።

ትክክለኛ ጥያቄ ማቅረብ መቻል

ከዕለታት አንድ ቀን አንድ ሰውዬ በመንገድ ሲሄድ አንድ የአስማት መብራት ያገኛል ። መብራቱን ሲፈገፍገው አንድ ጂኒ ብቅ አለ ። ጂኒውም ሰውዬውን እንዲህ አለው ፦ "ሶስት ነገሮች ጠይቀኝ እሰጥሃለው ። ሰውዬውም ጥያቄውን ሲያቀርብ እንዲህ አለ። "መጀመርያ አንድ ጥሩ ቤት ስጠኝ ፤ ሁለተኛ ጥሩ መኪና ስጠኝ ፤ በሶስተኛ ደረጃ ደግሞ ፈፅሞ ሥራ የሚባል ነገር ከእንግዲህ እንዳልሰራ ብሎ ለመነ ። ወደ ቤቱ ሲሄድ አዲሷ መኪና ቆማ ትጠብቃለች ፤ የተመኘውም ቤትም ተንጣሎ ይጠብቀው ነበር ። ቤቱ ለመግባታ የበሩን ደፍ እንደተሻገረ ሰውዬው በልብ ድካም ወዲያውኑ ሞተ ። እንግዲህ የጠየቀውን አገኘ ።

ብዙ ሰዎች ስላላመኑት ጉዳይ መልስ እስኪያገኙ ድረስ ብዙ ስለሚጠብቁ ምን አልባት አርግልን ብለው ጥያቄ ሲያቀርቡ እውነት ጥያቄአቸውን በትክክል አቅርበዋል ወይ የሚያስብል ነው ። በእርግጥ እንዲደረግልን የምንሻውን ነገር በትክክል ካቀረብን መልሱን በቶሎ ለማግኘት እንችል ነበር ለማለት እንገደዳለን ። በዚህ ጉዳይ ላይ ንቁ አእምሯችን በገለልተኛነት ታቅቦ የሚመለከት ስለማይመስል ፤ ልመናችን እንዲስተካከል ወይም ፤ ከጨከንን ደግሞ ምርጫችንን እንድናስተካክል ሰፊ ምርጫ የሰጠን ይመስላል ።

በአንድ በተወሰነ ጊዜ የምናቀርበው ጥያቄ በእርግጥ የሚበጀን (የማይበጀን) መሆኑን እንዴት ልንገነዘበው እንችላለን? ለዚህ ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ለማግኘት የፈጠራ ችሎታችንና የምናብ እይታችን ህዋሶች ተሸክፈው ወደ ሚኖሩበት የአንጎላችን ጓዳ ፤ ማለትም ወደ ስውር አእምሯችን ፤ የምንገባበትን መንገድ ማመቻቸት ይኖርብናል ማለት ነው ። ንቁ አእምሯችን ጉዳዩን በጥንቃቄ ከመረከቡ በፊት ፤ ወዲያው መልስ ለሚሹ አጣዳፊ ጉዳዮች ተጠያቂው ስውር አእምሯችን ነው ።

ለስውር አእምሮ የሚቀርቡ ጥያቄዎች

ስውር አእምሮን ለመቀስቀስ መደረግ የሚገባው ተግባር እኩል በተቆረጠ አንድ ዓይነት ቀለም ባላቸው እያንዳንዳቸው ባዶ ወረቀት ላይ የተጻፉ ጥያቄዎችን አቅርብ። በአጭበርባሪነት እንዳትታማ የወረቀቶቹን እኩል መቆረጥና አንድ ዓይነት ቀለም መሆናቸውን አጣራ ። ወረቀቶቹ ጽሑፋቸው እንዳይታይ ገልብጠህ ፕውዛቸውና አንዷን በአቦሰጡኝ ምዘዛት ።

ከዚያ በኋላ በወረቀቱ ላይ የተጻፈውን ሳታይ ዓይንህን ጨፍንና ጥያቄው ምን እንደሚል ገምት። የአእምሮ እይታ ክህሎትህን በማንቀሳቀስ በወረቀቷ ላይ የተጻፈውን ጥያቄ በአእምሮ ውስጥ "ለማየት" ጥረት አድርግ።

አንድ ዓይነት የአእምሮ ሥዕል ከቀረጽክ በኋላ፤ ዓይንህን ግለጥና ወረቀቷን ገልብጣት። ጽሑፉን ከተመለከትክ በኋላ ጥያቄው ከአንተ "ምናባዊ እይታ" ከተከሰተልህ ጥያቄ ጋር የቱን ያህል አግባብነት እንዳለው መርምር ።

ጥያቄዎችን የፃፍካቸው አንተው ራስህ በመሆንህ ስለምታውቃቸው፤ ቴክኒኩ ይሠራል ማለት ነው። የማታውቀው ነገር ቢኖር ከጥያቄዎች መካከል የትኛው ነው በቅድሚያ መልስ ሊሰጠው የሚገባ የሚለው ነው።እሱንም ቢሆን ስውር አእምሮህ ስለሚያውቀው ትክክለኛውን መልስ በመስጠት ረገድ እገዛ ሊያደርግልህ ይችላል።

ክፍል ስድስት

ቁጥሮችን በፍጥነት ማስላት

ቀደም ብለን እንዳየነው "ምጡቅ" (ጂንየስ) የሚለው ቃል አንድ ሰው በተወሰነ መስክ ወይም ዘርፍ ያለውን ችሎታ ያመለክታል። አንድ ሰው "የስክዌር ሩት" ቀመርን ባያውቅም እንኳ እንደ ፒካሶ ወይም ዳሊ ዓይነት ታላቅ ሰዐሊ፣ ወይም እንደ ሼክስፒር ወይም ሄሚንግዌይ ያለ ፀሃፊም መሆን ይችላል። ነገር ግን የሂሳብ ጥያቄን ጭንቅላትህን በመጠቀም በአፍታ ስሌት መልሱን መስጠት መቻል ሌሎችን ከማስደመም ባለፈ፣ የማተኮርንና በአጠቃላይ የማስታወስ ኃይልን ያጎለብታል፤ በጥራትና በአመክንዮ የማሰብ ችሎታህንም ወደላቀ ደረጃ ከፍ ያደርግልሃል።

ስሌትን መማር በብዙ መልኩ የሙዚቃ ኖታ ማንበብን ከመማር ጋር ተመሳሳይነት አለው። ያንድ ነገር ፈርጁ እንዴ ሳወቀው ሰው ከዚያ በኋላ ሁሉም ነገር እልጋ በእልጋ ነው የሚሆንለት። አንድ ፒያኒስት የአንድ ሙዚቃን ድርሰት ፈርጆ ካየ በኋላ ሌሎችን ፈርጆች ለመለየት አይቸግረውም። በተመሳሳይ ሁኔታ አንድ የሂሳብ ሊቅ ተደጋጋሚ አሃዞችን፣ በቁጥሮች መካከል ያለን ተወራራሽ ባህሪን ይመለከታል፤ ወይም አንድ ቁጥርን በ2፣ በ3 ወይም በ4 ሊካፈል ይችል እንደሆነ ያጣራል።

ከዚህም በላይ ሂሳብ መስራትን በበለጠ እያዘወተርከው ስትሄድ በበለጠ እየቀለለህ ስለሚሄድ፣የሂሳብ ፕሮብሌምን መፍትሔ ማግኘት ለአንተ እንደ ተግዳሮት የምትመለከተው መሆኑ ቀርቶ እንደማገኘውም ተራ እንቅስቃሴ በፍጥነት እና ያለምንም ድካም የምትከውነው ነገር ይሆናል ማለት ነው። ሌሎች ሰዎች በካልኩሌተር የሚሰሩትን ስሌት አንተ ጭንቅላትህን ብቻ በመጠቀም በፍጥነት አሰላስለህ መልሱን ብትነግራቸው ጓደኞችህ እና ቤተሰቦችህ ሳይቀሩ የማይደነቁ ይመስልሃል?

ይህንን ምዕራፍ ለእያንዳንዱ አራት መደብ (መደመርን፣ መቀነስ፣ ማካፈልን፣ ማባዛትን) ዘርፍ አሠራር በሚያመች መልኩ ከፍለነዋል፤ ስራችንን አሃዱ ብለን ስንጀምር ስለሂሳብ መግቢያ ጣቶችን እንደ ካልኩሌተር እንዴት እንደምንጠቀም እና የዴሲማል ጠቀሜታ የሚሉትን ንዑስ ርእሶች እስቀድመናል። ይህ ዘዴ የማስተዋሉን

ሂደት እንደሚያቀላጥፈውና ለወደፊቱም መረጃዎችን በአዲስ እይታ ለመፈተሽ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ በቀላሉና በፍጥነት ልትከታተለው እንደሚያስችልህ ተስፋ እናደርጋለን፡፡

ይህን ዘዴ እንድታስታውሰው የሚያስችልህ ትልቁ መንገድ ሌሎችን ማስተማር ነው፡፡ ዘዴውን ለሌሎች ከማስተላለፍህ በፊት ግን አንተ ራስህ ትክክለኛ ግንዛቤ እንድትጨብጥ ግድ ይላል፡፡ ለምን ቀላል የሚባሉ ዘዴዎችን ለታናናሾችህ፣ ለክፍል ጓደኞችህ እና ለሌሎች ልጆች መግለፅ አትጀምርም? ከሌሎች በልጠህ እንድታይ ይረዱኛል የምትላቸውን አንዳንድ መረጃዎች ደግሞ ይፋ ማድረግ አይጠበቅብህም፡፡

አንዴ ከቁጥሮች ጋር ስራ ጀመርክ ማለት አዕምሮህ "አሃዝ ተኮር" በመሆን ብዙውን ጊዜ ቁጥሮችን የሚያሰላስል እና አዳዲስ የሂሳብ ጥያቄዎችን እንዴት መልስ እንደሚገኝላቸው የሚጥር ዲጂታላይዝድ ማሽን እየሆነ እንደሚሄድ ትረዳለህ፡፡ በሌላ አነጋገር የፈጠራ ችሎታህ እየጎመራ ሄደ ማለት ነው፡፡ ስለዚህ የቁጥርን ሀሁ እና አጠቃቀሙን ጀባ ካልንህ በኋላ፣የሂሳብ ማሰብ አቅምህን ከፍ ለማድረግ እንዲረዳህ ሂሳብን መተዋወቅ እና እንዴት መጠቀም እንደሚቻል በሚለው ርዕስ ስራችንን እንጀምር፡፡

ቁጥሮችን መጠቀም፤ መሠረታዊ አሠራሮች

በዕለት ተለት ስራቸው እና ውሏቸው አስገዳጅነት ጋር የተገናኘ ካልሆነ በቀር ብዙ ሰዎች ከሂሳብና ከጥሬ ዳታ ጋር ከመስራት ይልቅ ከቃላት እና ከፊደላት ጋር መስራት ይቀላቸዋል፡፡ እናም እስካሁን ይህ ችግር ሁኖ እንዴት ሊቆይ ቻለ ? ምክንያቱም በእንግሊዝኛ ሃያ ስድስት የተለያዩ ፊደላቶች ሲኖሩ የአማርኛው ደግሞ ከዚያም በላይ ነው፡፡ ነገር ግን ሂሳብ አስር የተለያዩ ቁጥሮች ነው ያሉት፡፡ በእርግጥ ቁጥሮችን መስራት የበለጠ ቀላል አይመስልምን?

የመጨረሻው ጥያቄ አግራሞት አልጫረብህም? አሃዞች አስር ብቻ ያሉ እንደሆኑ ታውቅ ነበር? እውነት ነው፤ ቁጥሮች ሁሉ እነዚውልህ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 የትምና መቼም የሚያጋጥሙን ቁጥሮች ሁሉ የነዚህ አሃዞች ስብጥር ናቸው፡፡

በነገራችን ላይ "ዘጠኝ" ቁጥር የመጨረሻው ወሰን እንደሆነ ግልፅ ሆኖ ሳለ እንድንቆጥር የምንማረው ግን እስከ አስር ነው፤ እንደእውነቱ ከሆነ ግን የዓለማችን

አሰራር ሁሉ (የገንዘብና የሂሳብ አሰራራችን ሀገ ጋትም ጭምር) የአንድ ቤት፣የአስር ቤት፣ የመቶ ቤት፣ የሺህ ቤት ወዘተ... የሚለውን መርህ የሚከተል ነው፤ በመሆኑም ነው ዘጠኝን መሰረት ከማድረግ ይልቅ አስርን መሰረት አድርጎ መስራት፡ በሌላ አነጋገር "ከዴሲማል ስርዓት" መስራት ቀላል የሚሆነው።

ቁጥሮች የራሳቸው የሆነ ምትሀት አላቸው እናም የዚህ ምትሃት ምስጢሩ ማግኛውም ከዘጠኝ የበለጡ ቁጥሮች ተደምረውም ሆነ ተቀንሰው የጋራ መደባቸው 9 ነው። ከአንተ የሚጠበቀው ዲጂቶች እንደተሰያዩ ቁጥሮች አርገህ አንድ ላይ በመደመር አጠቃላዩን ድምር ቁጥር ከመጀመሪያው ቁጥር ላይ መቀነስ ነው። ለምሳሌ 11 ቁጥርን እንውሰድና

11 ---ሁለቱን ዲጂቶች በአንድነት ደምራቸው 1 + 1 = 2

ይህን ድምር ውጤት ከመጀመሪያው ቁጥር ላይ ቀንሰው 11-2 = 9 ለትልቅ ቁጥሮች አንድ ነጠላ ዲጂት እስኪቀራቸው ድረስ ሌሎች ዲጂቶችን መደመሩን ቀጥል። 255 የሚለውን ቁጥር እንደማሳያ እንውሰድ።

255.... ዲጂቶችን ደምራቸው 2+5+5 =12
ትልቁን ቁጥር ቀንሰው 255-12=243
እነኚህን ዲጂቶች መልሰህ ደምራቸው 2+4+3=9

9 (ዘጠኝ) ቁጥር የመደመር ውጤትህ ትክክለኛ መሆኑን እንድታረጋግጥ የሚረዳህ ነው። 9 እና 7ን በአንድነት መደመር ፈልገሃል እንበል፣ምናልባትም መልሱ 16 ነው የሚል ስሜት ቀደም ብሎ ሊኖርህ ይችላል። በቀላሉ ይህን ህግ በመከተል ቀልጠፍ ባለ መልኩ ማረጋገጥ (ማጣራት) ትችላለህ። ቁጥሩን ውሰድና ከዘጠኝ ጋር እንዲደመር አድርገው ከዚያም ከላዩ ላይ አንድ (1) ቀንስበት እናም መልሱን ለማግኘት ከዚሁ ቁጥር ፊት አንድ ደምርበት። ለምሳሌ 9+7 ከሚለው 9(ዘጠኝ) ቁጥር ላይ የተደመረው 7(ሰባት) ነው። ከሰባት አንድን ውሰድ (1 ከ7) ቀሪው (6) ከዚህ ፊት አንደገና አንድ ደምርበት እናም መልሱ 16 ሆነ። ስለዚህ የመጀመሪያው ግምትህ ልክ ነበር ማለት ነው።

እንደገና እንሞክረው 9+9 ዘጠኝ ቁጥር ላይ የተደመረው ቁጥር ሌላ ዘጠኝ ቁጥር ነው። ችግር የለም በዘጠኝ ላይ አንድ ውሰድ ስምንት (8) ቀረህ ከፊቱ አንድ ደምርበት መልሱ አስራ ስምንት ሆነ (18)

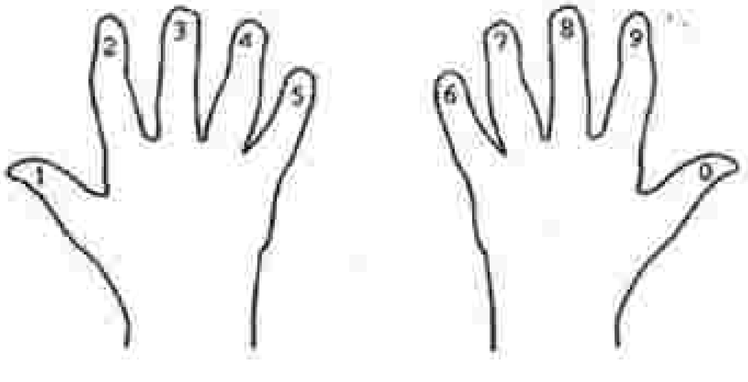
ከዘጠኝ የበለጡ ቁጥር ላይ ዘጠኝ መደመር ጋር በተያያዘ ሌላ ትንግርት አለ። ለምሳሌ እነዚህ ድምሮች ተመልከት 9+56=65 9+72 = 81 9+127 = 136 ሂደቱን (አያያዙን) ልብ አልክ?

በእያንዳንዱ ጥያቄ ከዘጠኝ የበለጡት ቁጥሮች በዚህ መልኩ ተቀይረዋል። የመጀመሪያው ቁጥር በአንድ ተንሷል ሁለተኛው ቁጥር በአንድ ጨምሯል። እናም 9+56 አምስት (5) በአንድ በመጨመር 6 (ስድስት) ሲሆን ስድስት (6) በአንድ በመቀነስ (5) አምስት ሆኗል። እንደ 127 ላሉ ትልልቅ ቁጥሮች (9) ዘጠኝ የመቶውን ቦታ አይቀይረውም! ስለዚህም አንድን ልንረሳው እንችልም። ያም ማለት (2) ሁለት በአንድ በመጨመር ሶስት ሲሆን ሰባት (7) በአንድ በመቀነስ (6) ይሆናል።

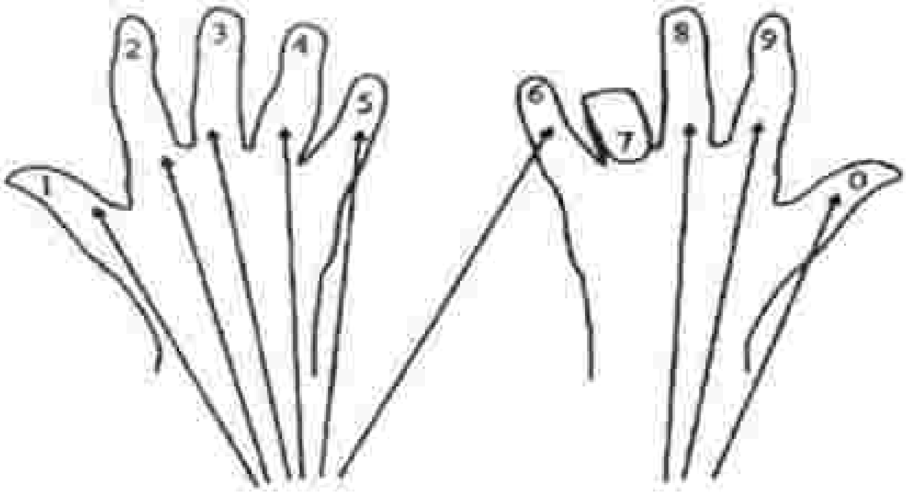
<u>ካልኩሌተር ጣት</u>

ዘጠኝ ቁጥርን በመጠቀም እጅህን አብሮህ እንደሚንቀሳቀስ ካልኩሌተር ልትጠቀምበት ትችላለህ። እንዴት እንደሚሰራ ለመረዳት ቀጥሎ ያለውን ቀላል መመሪያ ተከታተል።

የውስጥ እጆችህን ዘርጋና በፊትህ ትይዩ ተመልከታቸው። ጣቶችህም ቀጥሎ እንደሚከተለው ምስል ከግራ ወደ ቀኝ ከአንድ እስከ አስር (አስር ዜሮ በመሆን) ተደርድረዋል እንበል!



ዘጠኝ (9) ጊዜ ሲባዛ የሚሰጠውን ማንኛውንም ስሌት መልስ ለማግኘት (እስከ 9x9) አሁን 9x7 ለሚለው ጥያቄ መልስ ለማግኘት የቀኝ እጅህን ሁለተኛው ቁጥር ያለበትን ጣት (ያም ማለት ከግራ ወደ ቀኝ ሰባተኛዋን ጣትህን) እጠፋት። ከታጠፈው ጣት በስተግራ ስድስት ጣቶች ያልታጠፋ ስላሉህ እናም ከታጠፈው ጣት በስተቀኝ ያልታጠፉ 3 (ሶስት) ጣቶች ቀሩህ ማለት ነው)



ስድስት ጣቶች = 6 ሶስት ጣቶች = 3

መልሱ 63 መሆን አለበት። ጥቆማ፣ በኢኩዌሽን ላይ ምንም ጊዜም 9 የመጀመሪያ ቁጥርህ መሆኑን አስተውል። 9 x 2 ከግራህ በኩል ያለው እጅህ ሁለት ቁጥርን እጠፋት፤ ከታጠፈው ጣት በስተግራ የቀረህ አንድ ጣት ብቻ ናት እናም ከታጠፈው ጣት በስተቀኝ በኩል ያለህ የጣት ብዛት 8 ናቸው ማለት ነው። እናም መልሱ 18 ይሆናል ማለት ነው። የመጀመሪያው ጥያቄ (9x7) = 63 መሆኑን ተረድተሃል። እናም እነኚህን ሁለቱን ቁጥሮች ብትደምራቸው (6+3) = 9 ዘጠኝን መልስ ሆኖ ታገኘዋለህ። የሁለተኛው ጥያቄም መልስ 18 ነበር፤ እነዚህን ሁለት ቁጥሮች ብትደምራቸው መልሱ 9 ይሆናል። ይህም የጥያቄህን መልስ እንደገና የሚያረጋግጥልህ ቀላል መንገድ ነው ።

እምስተኛ ክፍል እያለህ አስተማሪህ "በጣትህ አትቁጠር" ብሎ የገሰፀህ አሁንም ትዝ ቢልህ ፈፅሞ አታስብ፤ ምክንያቱም አሁን እምስተኛ ክፍል ስላልሆንክ የሚመችህን ዘዴ መጠቀም ያንተ ምርጫ ነው። ይህም ልምድ እውነተኛውን ካልኩሌተር ከመጠቀም በበለጠ አንዳንድ ስሌቶችን ፈጣን በሆነ መልኩ መልስ የምታገኝበት መንገድ ነው። "እስከሰራ ድረስ ተጠቀምበት" የሚለውን ብሂል አስታውስ።

<u>የማባዛት አሰማት</u>

"የአስር" እና "የአንድ" ዘዴ ለማባዛትም ጭምር በደንብ የሚሰራ ነው። ባለሁለት አሃዝ ቁጥሮችን አንድ ላይ ለማባዛት ፈልገሃል እንበል። እንደችሎታህ መጠን ይህ ጥቂት ጊዜ ሊወስድብህ ይችላል። ቢቻል ሁለቱን ቁጥሮች ወደ ታች ፃፋቸው፤ እናም ትምህርት ቤት በተማርከው መንገድ መልሱን እንዴት ለማግኘት እንደሚቻል ለማስታወስ ተስፋ ሳታደርግ አትቀርም። ነገር ግን "በአስር" እና "በአንድ" ቤቶች አማካይነት ቀላል መንገድ አለ። 12 እና 13 ቁጥሮችን እንደማሳያ እንውሰድ፤

12

13

ቁጥሩን በፈጣን ዕይታ ስትቃኘው ሁለት "አስር ቤት" እና ሁለት "አንድ ቤት" አለን። እናም 10 x 10 = በአጠቃላይ መቶ ይሰጠናል። ይህም ልናስታውሰው የሚገባ የመጀመሪያ ቁጥር ነው። አሁን እነዚህ አስሮች በእያንዳንዳቸው አንድ በጎነዮሽ እናባዛቸዋልን። 2 x 10 = 20 , 3 x 10 = 30 እነዚህ ሁለት ቁጥሮች በመደመር 50 እናገኛለን ያም ሁለተኛው ቁጥር መሆኑ ነው። በመጨረሻም ሁለቱን የአንድ ቤቶች በአንድነት እናባዛቸዋለን ይህም 6 ይሰጠናል።

አሁን የሚጠበቅብን ሁሉንም ወደ ላይ መደመር ነው። የመጀመሪያው ቁጥራችን 100 ሲደመር ሁለተኛው ቁጥራችን 50 ሲደመር የመጨረሻው ቁጥር 6 ማለት ነው። 100 + 50 + 6 = 156.

ይህ ዘዴ የሚያገለግለው ለሁለት አሃዝ ቁጥሮች ብቻ ሳይሆን፤ ይልቁንም ትልቅ ቁጥር ከላይ ትንሹን ከታች ብሎ የሚደነግገውን የጥንቱን ስርዓት ቀርሽ በማድረግ በፈለግኸው መንገድ መስራት እንዲያስችልህ ነው። ይህ ምን ማለት እንደሆነ ለማሳየት አንድ ተጨማሪ ምሳሌ እንሞክር። አሁን ግን 27 እና 56 እንጠቀማለን ነገር ግን ቀደም ብለን እንደተነጋገርነው 56 ን ከኢኩዌሽናችን ስር እናደርገዋለን ፣

27

X56

ቀላሉን መልስ ማግኛ መንገድ ለመጠቀም አሁን 10 ቤቶችን 1 ቤቶችን ማየት ትችላለህ ? 10 ቤቶችን በአንድነት አባዛቸው (20 x 50 = 1000 እስከ 2x5 = 10 መሆኑን አስበህ ሁለቱ ዜሮዎች ላይ ደምራቸው) 1 ቤትን በ10 ቤቶች በአግድመት መስመር አባዛቸው (7x50 = 350, 6x20= 120) አሁን ደግሞ አንዶችን አንድ ላይ አባዛቸው (7x6 = 42) በመጨረሻም መልሱን ለማግኘት ሁሉንም ቁጥሮች በአንድነት ደምራቸው 1000+350+120+42

ይህም ዘዴ በማንኛውም ሁኔታ የተቀመጡ ቁጥሮች ሁሉ ላይ ይሰራል። ምን ያህል ቀላል መሆኑን ለመረዳት በአንዳንድ ሁለት አሃዞች ላይ እራስህ ለምን አትሞክረውም ?

ጥቆማ:-በማንኛውም የአደራደር ሁኔታ ቁጥሮችን መደመር እና ማባዛት እንደሚቻል ታውቃለህ? 1+4+7+3 በተመሳሳይ ሁኔታ 7+4+3+1 እናም 3x5x2x8 በተመሳሳይ ሁኔታ 8x5x2x3

የሂሳብ ፕሮብሌሞችን በፍጥነት ለመፍታት 10'ን መፈለግ

ቁጥሮች ወደ አስር ሲጠጋጉ ወይም የአስር ብዜት ሲሆኑ 10 (20፣30፣40 ወዘተ) ቁጥሮችን መስራት (ማስላት) ቀላል እንደሆነ ሁላችንም እናውቃለን። ይህንን እውቀት ተጠቅመን ቁጥሮችን በማጠጋጋት እና ግምት በማውጣት በፈጣን እና ቀለል ባለ መልኩ ቁጥሮችን ማስላት እንችላለን። ለምሳሌ 97 ቁጥር ለመቶ የተጠጋ ነው11 ቁጥር ደግሞ ለአስር የተጠጋ ነው። 53 ቁጥር ደግሞ ለ 50 የተጠጋ ነው። እነዚህን ቁጥሮች በአንድነት ለመደመር እንደሚከተለው ቁጥሮችን በማጠጋጋት በቀላሉ መገመት እንችላለን

97 ሲጠጋጋ 100

11 ሲጠጋጋ 10

53 ሲጠጋጋ 50

እንደምትመለከቱት በቀኝ በኩል ያለው ረድፍ ቀለል ያለ ሲሆን ሁሉንም በአንድነት በፍጥነት መደመር እንደሚቻል ትረዳላችሁ። የመጀመሪያ ቁጥር እስከ 161 ይደመራል፣ የተጠጋጋው ቁጥር ግን እስከ 160 ይደመራል። ያም ለግምት በጣም የቀረበ ነው፤ አያስብልህም?

ወደ መቶ ማጠጋጋት

ይህን ዘዴ በመጠቀም ደግሞ ወደ መቶ የሚጠጉ ቁጥሮችን ማባዛት እንድትችል የሚረዳህ ነው። በተለምዶ 97 እና 92 በአንድነት ማባዛት አደናጋሪ ነው ብለህ ታስብ ይሆናል። ነገር ግን በዚህ ዘዴ በጣም ቀላልም ሊሆን ይችላል። መስራት ያለብህ ግን እንደሚከተለው ነው።

መጀመሪያ መቶን ለማግኘት እያንዳንዱን ቁጥር አጠጋጋው። ከዚያም ቁጥሩን መቶ ለማድረስ ምን ያህል ቁጥር መደመር እንዳለብህ አስብ። 97 ወደ መቶ ሲጠጋ 3ን ይወስዳል። 92 8ን በመውሰድ 100 ይሆናል።

97 (3)

92 (8)

አሁን በግራ በኩል ያለውን አንዱን ቁጥር በቀኝ ካለው አንድ ቁጥር ጋር በአግድሞሽ ቀንሰው። ለምሳሌ 92-3 = 89. አሁን ይህ ያገኘነው ውጤት (89) የመልስህ የመጀመሪያው 2 አሃዞችን ይመሰርታል። ቀጥሎ ያለው ሂደት ደግሞ ሁለቱን ነጠላ ዲጂት ቁጥሮች በአንድ ላይ ማባዛት ነው። ይኸውም 3x8=24. ይህም ማለት የመልስህ የመጨረሻዎቹ ሁለት አሃዞች ይሆናል ማለት ነው። ሁሉንም በአንድነት

ስታስቀምጣቸው 8924 ታገኛለህ። ይህም ካልኩሌተር ተጠቅመህ 97x92 የምታገኘው መልስ ነው።

<u>ማስታወሻ</u>፡- ካልኩሌተርን በመጠቀም መልሱን በበለጠ ፍጥነት አገኛለሁ ብለህ የምታስብ ከሆነ የዚህ ምክንያቱ በእንዲህ አይነት መንገድ እንድትሰራ ስለተማርክ ብቻ ነው። አንዴ ይህን አሰራር ከለመድከው! ቁጥሮችን በጭንቅላትህ ውስጥ ብቻ መመልከት ያስችልሃል እናም ውጤታቸውን (መልሳቸውንም) ያለምንም ጊዜ ማባከን በአእምሮህ ስለህ ታስቀምጣቸዋለህ። "ልምምድ ሰውን ፍፁም ያደርጋል" የሚል ብሂል አለና።

<u>ወደ አምሳ ማጠጋጋት</u>

ይህም አሰራሩ ወደ መቶ እንዳጠጋጋነው ዓይነት ነው። ነገር ግን በግልፅ እንደምናውቀው 50 የትልቁ (100) ግማሽ ስለሆነ መልሱ ከበፊቱ የበለጠ አናሳ የሚሆን ነው። ለማብራራት ያህል 48 እና 44 እስቲ እንውሰድ

48 ላይ (2) በመጨመር እና በማጠጋጋት 50 እናደርገዋለን። ቀደም ብለን እንዳደረግነው 44 ላይም 6 በመጨመር ወደ 50 እናጠጋጋዋለን። አሁን እነዚህን ቁጥሮች በኢኩዌሽን መልክ እናስቀምጣቸዋለን።

48 2

44 6

አሁን ትልቁን ቁጥር ከትንሹ ቁጥር ላይ በአግድመት እንቀንሳለን 48 - 6 = 42 ይህ የመልሳችን የመጀመሪያው ክፍል አይደለም! ምክንያቱም 50 የመቶ (100) ግማሽ መሆኑን ማስታወስ ያስፈልጋል። እናም ቁጥሩን በ2 በማካፈል የመጀመሪያውን ሁለቱን አሃዝ ታገኛለህ። 42 ሲካፈል 2 = 21. ስለዚህም የመጀመሪያው ክፍል መልስህ 21 ነው።

አሁንም እንደቅድሙ ሁለቱን ነጠላ አሃዞች በአንድነት እናባዛቸዋለን 2x6=12 ይህን 12 ቁጥር ከመጀመሪያው መልሳችን (21) መጨረሻ ላይ በማስቀመጥ፣ የሚፈለገውን መልስ 2112 ይሰጠናል ማለት ነው።

ቀላል አይደለም ? ማስታወስ ያለብህ አንድ ነገር ምንድን ነው በእንዲህ ዓይነት መንገድ ወደ አምሳ የሚጠጋጉ ቁጥሮች በሁለት መካፈል አለባቸው። የተቀረው አሰራር ግን ወደ መቶ የማጠጋጋት ዘዴን ከምንጠቀምበት ጋር ተመሳሳይነት ያለው ነው።

ጥቆማ፤ ሁልጊዜ ቁጥሮችን በአንድነት በምትደምርበት ጊዜ መልስህ ትክክለኛ መሆኑን ማረጋገጫ ዘዴ ካገኘኸው መልስ ላይ በመቀነስ ነው።

11
42
+57
110

መልስህን ለመረጋገጥ ከታች ወደ ላይ እየቀነስክ ሂድ

110
-57
53
-42
11

የመጨረሻው መልስ ከመጀመሪያ ቁጥር (11) ጋር ተመሳሳይ ስለሆነ በእርግጥ መልሳችን ትክክለኛ መሆኑን የምናውቅበት አንዱ መንገድ ነው።

<u>11 የሚመች ቁጥር ነው</u>

ዘጠኝና እና አስርን ስለጨረስን አሁን የሚያጓጓን 11 ቁጥር ላይ ደርሰናል። አንድ ቀላል አሰራር በመጠቀም እና በጥያቄው ውስጥ ምን ያህል ዲጂቶች እና ቁጥሮች እንዳሉ አይተን ማስተካከያ በማድረግ ማንኛውንም ቁጥር በ11 ማባዛት እንችላለን። ይህንንም የክፍተት እና የመደመር ፅንሰ ሃሳብ እንለዋለን። ይህም ለምን እንደሆነ ቀጥሉ ትመለከታለህ ! ለሁለት ዲጂት ቁጥሮች ማድረግ ያለብህ እንደሚከተለው ነው።

11 ን በ15 ለማባዛት ፈልገናል እንበል።15 ቁጥርን ውሰድና በእንዲህ ዓይነት መልኩ በመሀከላቸው ክፍት ቦታ እንዲኖር አድርግ 1 5. አሁን እነዚህን ቁጥሮች መልሰህ ደምራቸው (1+5=6) የድምሩን ውጤት ወስደህ በክፍቱ ቦታ አስቀምጠው። ያም 165 ቁጥርን ይሰጥሀል ማለት ነው። ቀላል አይደል?
ሶስት ዲጂት ቁጥሮችን በ11 በምታባዛበት ጊዜም ሂደቱ ተመሳሳይ ነው። ለማብራራት 123 ቁጥርን እንውሰድ፤ አሁን ግን የክፍቱን ቦታ በመጀመሪያው እና በመጨረሻው ቁጥር መካከል
1 3 በእንዲህ ዓይነት ሁኔታ እናስቀምጠዋለን። ቀጥለንም የመጀመሪያዎቹን ባለ ሁለት አሃዝ ቁጥሮችን በአንድነት እንደምራቸዋለን (1+2 = 3) ከዛም የመጨረሻዎቹን 2(ሁለት) አሃዝ ቁጥሮች በአንድነት እንደምራቸዋለን (2+3=5) እነዚህን ቁጥሮች ውሰድና በቅደም ተከተላቸው (ማለትም ከግራ ወደ ቀኝ) አስቀምጣቸው። ያም ማለት

ከአንድ (1) ቀጥሎ (3) ከዚያም 5 ከሶስት በፊት ይቀመጣል ማለት ነው። መልሱም 1 3 5 3

አራት ዲጂት ቁጥርን በ11 ለማባዛት ደግሞ 1 2 3 2 ቁጥርን ለማብራሪያ እንውሰድና በመጀመሪያው እና በመጨረሻው አሃዝ መካከል ክፍት ቦታ እናብጅለት። 1 2 ከዚያም ሁለቱን ጥንድ ዲጂቶች በአንድነት እንደምራቸው 1+2=3 2+3=5 3+2=5. በመጨረሻም አዲሶቹን የድምር ውጤቶች በክፍቱ ቦታ ላይ ከግራ ወደ ቀኝ አስቀምጣቸው። መልሱም 1 3 5 5 2 ይሆናል።

አምስት ዲጂት ቁጥር ያላቸውን ለማባዛት ደግሞ (ገመትክ አይደል) ተመሳሳይ ነገር አድርግ። ለምሳሌ 2 3 1 2 6 ለሚለው አሃዝ ደግሞ የጫፍ እና የጫፍ (2 እና 6) ቁጥሮችን ወስደን ከለየን በኋላ እያንዳንዳቸውን አሃዞች ከእያንዳንዳቸው ቁጥር ጋር እንደምራቸዋለን። በአዲሱ ቁጥሮች ሁለተኛው አሃዝ 5 ይሆናል (2+3=5) ሶስተኛው 4 (3+1) አራተኛው ደግሞ 3(1+2) አምስተኛው እና የመጨረሻው 8(2+6) በመሆን መልሳችንን 254386 ያደርገዋል።

ይህን የሂሳብ ስሌት መስራት ቀላል ብቻ ሳይሆን ጨዋታም ነው። ከላይ እንደገለፅነው ይህንን የሂሳብ ስራ የበለጠ እንድታስታውሰው እና እራስህም በደንብ እንድትለማመደው ከፈለክ በዙሪያህ ያሉ ሌሎች ሰዎችን (ታናናሾችህን የትምህርት ቤት ጓደኞችህን እና የመሳሰሉትን) ለማስተማር ሞክር።

በዚያው ርዕስ ላይ ከበፊቱም ቀላል የሆነ አንድ አማራጭ መንገድ እነሆ! አንድን ቁጥር በአስራ አንድ ለማባዛት (የምናውቀው 10+1) ቁጥሩን በአስር አብዛው እና በላዩ ላይ ሌላ ቁጥር ደምርበት። ለምሳሌ 21 ቁጥርን በ11 ለማባዛት እንደዚህ ስራው።

21ን በ10 አባዛው 210 የሚል መልስ ይሰጥሀል፤ከዚያም እዚሁ መልስ ላይ 21 ቁጥርን ደምርበት 231 ይሰጥሃል፤ ቀላል አይደል? ነገሩን ግልፅ እና ጥርት ለማድረግ በሌላ ቁጥር ስራችንን እንሞክር። አሁን ግን 425 እንደ መጀመሪያ ቁጥራችን አድርገን እንጠቀማለን። የምታደርገው ይህን ብቻ ነው።

425ን በአስር (10) አብዛው 4250 የሚል መልስ ታገኛለህ፤ ከዚያም እላዩ ላይ 425ን ስትደምርበት (4520+425=4675) ይሰጥሀል። ወይም በደንብ እየተከታተልክ ከነበርክ

ደግሞ ቀለል ያለውን ዘዴ ለመጠቀም ትመርጣለህ። ይኸውም ቀደም ብለን እንደገለፅነው የመጨረሻውን ቁጥር በ100 10 እና 1 ቤቶች ላይ ትደምራቸዋለህ። ለምሳሌ 4250 + 425 በተመሳሳይ 4250 + 400 = 4650 ይሰጠናል፤ ከዚያም 4650 ሲደመር 20 የሚሰጠን 4670 ይሆናል። በመጨረሻም 4670 + 5 = 4675 ይሰጠናል።

<u>ቀለል ያለ መቀነስ</u>

ብዙ ሰዎች አዕምሮአቸውን ብቻ በመጠቀም መደመር ከመቀነስ የበለጠ ቀላል ሆኖ አግኝተውታል። ነገር ግን አንዴ የሌላኛው ግልባጭ መሆኑን ከተረዳን ነገሩ ያን ያህል አስቸጋሪ አይሆንም። በአዕምሮ ብቻ መቀነስን መስራት የሚያስችልህ ቀላል መፍትሔ ይኸውልህ። ቀደም ብለን የተጠቀምነውን የማጠጋጋት ዘዴ አስታወስከው አይደል ? ይህንን ዘዴ የምንጠቀመው መቀነስ እንደመተንፈስ ቀላል እንደሆነ ለማሳየት ነው።

ሃሳቡ ቁጥሮችን ማጠጋጋት እና ከዚያም አንዳንድ ማስተካከያዎችን ማድረግ ነው። ለምሳሌ 9 ከማንኛውም ቁጥር ለመቀነስ 10 ቀንስ እና 1 ደምርበት።

47 - 9 = 47 - 10 = 37 ይሰጠናል ከዚያም 1 በመደመር 38 ን እናገኛለን። ይህም ትክክለኛው መልስ ነው።

ነገሩ ምን ያህል ቀላል እንደሆነ ለማሳየት ተጨማሪ ምሳሌዎች እንደሚከተለው ቀርበውልሀል።

56 - 8 ፣ ይህንን 56 - 10 ወደሚል ቀይረው ይኸው 46 ይሰጥሀል ከዚያም ሁለት ደምርበት መልሱ 48 ይሆናል።

64 - 38 = ይኸንንም ወደ 64 - 40 ስትቀይረው 24'ን ይሰጥሀል፤ 2 ስትደምርበት መልሱ 26 ይሆናል።

ወደ መቶ የሚጠጋ ቁጥርን ለመቀነስ ደግሞ ተመሳሳይ ሂደትን መከተል ነው፤ 235 - 89 = ሲቀየር 235 - 100 = 135 ይሰጥሀል ከዚያም ከላዩ ላይ 11 መደመር ነው። መልሱም 146 ይሆናል።

የምትቀንሰው ቁጥር ከመቶ የበለጠ ወይም ትንሽ ያነሰ ከሆነ መልሱን በፍጥነት ለማግኘት ማድረግ ያለብህ ወደ መቶ ማጠጋጋት እና ልዩነቱን መደመር ነው። ለምሳሌ 127-79 የሚለውን ጥያቄ እንመልከት። እዚህጋ የመጀመሪያው ቁጥር 27 ከመቶ

የበለጠ ስለሆነ 27 የመጀመሪያ ቁጥርህ ይሆናል ማለት ነው። ሁለተኛው ቁጥር 21 ሲሆን ይኸም ከ100 ያነሰ ስለሆነ 21 ሁለተኛው ቁጥርህ ይሆናል ማለት ነው። አሁን ቀጥሎ እንደምትመለከተው ሁለቱን ቁጥር ደምራቸው 27 + 21 = 48. መልሱም 127 - 79 = 48'ን ይሰጥናል።

በዕሁፍ መልክ የቀረበ የመቀነስ ሂሳብ ቢቀርብልህ ከዚህ በፊት የተመለከትናቸውን አንዳንድ ዘዴዎችን በመጠቀም ከመቅፅበት መልሱን ማግኘት ትችላለህ! ለዚህም ይረዳህ ዘንድ ከሺህዎች ጀምረህ፤ ትንሹን ቁጥር ከትልቁ መቀነስና እንደሚከተለው አድርገን መስራት እንችላለን፤

  7254
- 3897

መፍትሔ: 7254 - 3000 = 4254

4254 - 800 = 3454

3454 - 90 = 3364

3364 - 7 = 3357

ወይም በማጠጋጋት እና በመደመር እንደሚከተለው መስራት ይቻላል።

መፍትሔ: 7254 - 4000 = 3254 ልዩነቱን በ3897 እና 4000 መካከል እንደምር (103) 3254 + 103 = 3357

በመደመር የመቀነስ ውጤትን ማረጋገጥ

መቀነስ የመደመር ተቃራኒ ነው የሚባለው ሌላው ማረጋገጫ መንገድ ሁለት ቁጥሮችን መቀነስ እንዳለብህ ባወቅህ ጊዜ፤ ለምሳሌ ከ57 ላይ 33 ቢሆን እንደሚከተለው ወደ ታች ፃፋቸውና እራስህን እንዲህ ስትል ጠይቅ፤-

57

-33

ለአስረኛው ረድፍ 3 ላይ ምን ቁጥር ቢጨመር ነው 5 የሚሰጥህ? መልሱ በእርግጥ 2 ነው።ለአንደኛው ረድፍ ደግሞ 7 ቁጥርን ለማግኘት 3 ቁጥር ላይ ምን ቁጥር መጨመር አለበት? አሁን ደግሞ መልሱ 4 ነው። ለ57 ትክክለኛው መልስ 33ን ስትቀንስ መልሱ 24 ነው።

"ከፋፍለህ ግዛ !" (Division)

ቀደም ሲል እንደተረዳነው መቀነስ የመደመር ተቃራኒ መሆኑን አውቀናል፤ አሁን ደግሞ ማካፈል የማባዛት ተቃራኒ መሆኑን እንረዳለን። ስለዚህም ለማባዛት የምንጠቀምበት ማንኛውም ቁጥር ለማካፈልም የተመቸ ነው ልንል እንችላለን። ይህን ስንሰሃላብ ቀደም ብለን በተማርነው የማጠጋጋት ዘዴ እንሞክረዋለን።

ዘጠኝን በአንድ የሆነ ቁጥር ለማካፈል ፈልገሀል እንበል። ከአስር ቁጥር ጋር መስራት ስራችንን የበለጠ ቀላል እንደሚያደርግልን እናውቃለን፤ ስለዚህም ጥያቄያችንን ከ10 ቁጥር ጋር እናዛምዳዋለን። 9 አንድ ጊዜ ሲካፈል 10 የሚቀረን ቁጥር 1 ነው። ዘጠኝን (9) ከ20 ጋር ሁለት ጊዜ ስናካፍለው የሚቀረን ቁጥር 2 ነው። ከ30 ጋር ሶስት ጊዜ ስናካፍለው የሚቀረን ቁጥር 3 ነው፤ እናም እንዲህ እያለ ይቀጥላል። ለእያንዳንዱ 10 ከ9 ጋር አንዴ ብናካፍለው የሚቀረን ቁጥር 1 ነው። 90 አንድ ጊዜ ለ100 ስናካፍለው የሚቀረን ቁጥር 10 ነው። ቀሪዎቹን ቁጥሮች እስካስታወስካቸው ድረስ ነገሩ ቀላል ይሆናል።

ከዚህ ቀደም እንዲህ ዓይነት ማካፈሎችን ሞክረን እናውቃለን። ዘጠና አምስት ሳንቲም የሚያወጣን አንድ ዕቃ በአንድ ብር ብትከፍል አምስት ሳንቲም መልስ እንደሚኖርህ የታወቀ ነው። ሁልጊዜም በ90 ማካፈል ብትፈልግ ከዛ ይልቅ በ100 አካፍለህ ቀሪውን መልስ መቀበል ነው። ይህን ምሳሌ ለማብራራት በአንድ የማይመች በሚመስል ቁጥር እንጠቀማለን። 97 እና 228

የመጀመሪያው ስራችን የሚሆነው 97ን ወደ 100 በማጠጋጋት ልዩነቱን ሶስት ቁጥር ለበኋላው ስራችን እናስቀምጠዋለን። ምን ያህል ጊዜ ነው 100 ቁጥር ለ228 የሚካፈለው? ሊካፈል የሚችለው ለሁለት ሆኖ 28 ቀሪ ይኖረናል። በእርግጥ አሁን እያካፈልን ያለነው በ100 አይደለም በ97 ቁጥር እንጂ። ስለዚህ ቅድም ያስቀመጥነውን 3 ቁጥር እዚህጋ መጠቀም አለብን። ሁለት መቶዎች (100) አሉን ስለዚህ ለእያንዳንዱ መቶ ሶስት ቀሪ ይኖረናል፤ይህም 2x3= 6 ይሰጠናል። አሁን ያንን ቀሪ ከመጀመሪያው ቀሪ ጋር እንደምረውና 2.34 ይሰጠናል።

ሌላው ማካፈልን የምንጠቀምበት ቀላሉ ዘዴ ቁጥሩን በመተንተን ሲሆን፤ ይህም ማለት ትልቁን ቁጥር ወደ ትናንሽ ክፍልፋዮች በመስወጥ ነው። ለምሳሌ 18 ቁጥር 3 x 6

ተብሎ ሊተነተን ይችላል እናም ይህን ቁጥር በ3 ወይም በ6 ማካፈል አይቀልም? ስለዚህም የማካፈል ስራችንን ቀለል እንዲያደርግልን ይህንን የመተንተን ዘዴ እንጠቀማለን። አሁን ስራችንን 486ን በ18 በማካፈል እንጀምራለን

የመጀመሪያው ስራችን 18ን 3 እና 6 ብለን በአካፋዮቹ መከፋፈል ነው። ከዚያም ለመጀመር ያህል 486 ን ከሁለቱ በአንደኛው ትናንሽ ቁጥሮች እናካፍለዋለን።

```
     81
6 / 486
    48
     6
     6
     0
```

48 ሲካፈል ለ6 ስምንት ጊዜ ይሆናል ። አስብ፤ ምን ያህል ጊዜ ነው 6 48ን የሚሰጠን። መልሱ ስምንት ጊዜ ነው። ከዚያም 6 ሲካፈል ለ6 አንድ ጊዜ ይሆናል። ስለዚህ የመጀመሪያው የማካፈል ስራህ 81 የሚል መልስ አምጥቶልሀል።

አሁን ደግሞ መልሱን ለማግኘ አንድን (81) በሌላው የ18 አካፋይ በ3 እናካፍለዋለን። እናም እንደቅድሙ ስራችንን እንቀጥል፤

```
     27
3 /  81
     6
     21
     21
      0
```

ስምንት ሲካፈል ሶስት ሁለት ጊዜ ሆኖ ሌላ ሁለት ቀሪ ነበረን፤ ያም ቀሪውን ቁጥር 21 አምጥቶልናል ይህም 21 ሲካፈል ለሶስት ሰባት ጊዜ ይሆናል ማለት ነው መልሱም 27 ነው።

ምክንያቱም የመጀመሪያውን ቁጥር በ6 አካፍለነው 81 የሚል መልስ ስለሰጠን ቀጥለንም 81ን ለ3 ስናካፍለው 27ን ሰጥቶናል። ከሁሉም ቁጥሮች ጋር ስለስራን

የመጨረሻው መልሳችን 27 ሆኗል፤ ይህም የመጀመሪያው ጥያቄ መልስ ነው፤ 486 ሲካፈል ለ18፡፡

የዕለት ተዕለት ሂሳባዊ መፍትሔዎች፤ ፈጣን መመንዘሪያዎች

በቤትህ ወይም በቢሮህ ሆነህ ይጠቅሙኛል የምትላቸውን የአየር ንብረትን እና አንዳንድ መለኪያዎችን በፍጥነት የምትለውጥባቸው ዘዴዎች ቀጥለው ቀርበውልሃል፡፡

የሴልሲየስ እና የፋራናይት መቀየሪያዎች

ሲልሲየስን ወደ ፋራናይት ለመቀየር በ1.8 አባዝተህ 32 መደመር ነው፡፡ ለምሳሌ 33 ዲግሪ ሴልሲየስን ወደ ፋራናይት ቀይረው ብትባል መልሱ 33x1.8 = 59.4 + 32 = 91.4 ሲሆን ሲጠጋጋ 91 ይሆናል፡፡ ለፈጣን ግምት በ2 አባዝተህ 30 መደመር ነው፡፡ ለምሳሌ 10 ዲግሪ ሲልሲየስ ሲባዛ በ2 20 ሲሆን፤ ሲደመር 30 መልሱ ሃምሳ ዲግሪ ፋራናይት ይሆናል፡፡

ፋራናይትን ወደ ሲልሲየስ ለመቀየር ማድረግ ያለብህ 32 ቀንሰህ 1.8 ማካፈል ነው፡፡ ስለዚህ 75 ዲግሪ ፋራናይት ወደ ሲልስየስ ሲቀየር ይህን ይመስላል 75 - 32 = 43 ሲካፈል በ1.8 = 23.8 ሲሆን ሲጠጋጋ 24 ይሆናል፡፡

መልሱን ለመገመት ያህል በ30 ቀንሰህ በ2 ማካፈል ነው ወይም ቁጥሩን ለሁለት ማካፈል፡፡ ለምሳሌ ከ66 ዲግሪ ፋራናይት ላይ ሰላሳ ስንቀንስለት ቀሪው 36 ሲሆን ይህ ለሁለት ሲካፈል 18 ይሰጠናል፡፡ ወይም 18 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ማለት ነው፡፡

ወደ ሜትሪክ መቀየር

1 ማይል=1.6 ኪሎሜትር ነው፡፡ ኪሎሜትርን መልስን ወደ ማይል ለመቀየር ዘዴው በ6 አባዝቶ የመጨረሻውን ዜሮ ማስወገድ ነው፡፡ ለምሳሌ 15 ኪሎሜትር 9 ማይል ይሆናል፡፡ ምክንያቱም 1.5 x 6 = 90 ዜሮን ስናስወግድ 9 ቀረን ማለት ነው፡፡

1 ኩባያ = .24 ሊትር ነው፡፡ ይህም ወደ ሩብ የተጠጋ ሲሆን ከመረጥክ ስራህን በዚሁ መቀጠል ትችላለህ፡፡ ወይም የበለጠ ትክክለኛ መልስ ከፈለክ ካልኩሌተር በመጠቀም የልኬትህን ውጤት ታገኛለህ፡፡ ይህ መጠንን ከኩባያ ወደ ሜትሪክ ወይም ከሜትሪክ ወደ

ኩባያ ስንቀይር የምንጠቀምበት ምቹ ዘዴ ነው። ሶስት ኩባያ ዱቄት ወደ ¾ የተጠጋ ሊትር ማለት ነው እናም አንድ ሊትር ከአራት ኩባያ ጋር እኩል ለመሆን ይቃረባል።

"ክፍልፋዮችስ እንዴት ሊሆኑ ነው?" ልትል ትችላለህ፣ ½ ኩባያ ስኳር ፈልገሃል እንበል። አትጨነቅ! ማድረግ ያለብህ ክፍልፋዮችን ወደ ዴሲማሎች 0.5 መቀየር እና 0.24 ማባዛት ነው። ወይም አንድ ኩባያ የአንድ ሊትር ሩብ እኩያ ነው ብለህ ከተነሳህ ግማሽ ኩባያ ደግሞ የሊትር የሩብ ግማሽ (1/8) ጋር እኩል ነው ማለት ነው።

ኩባያዎች እና ጆጎች

በድሮ ጊዜ ብዙ የወጥ ቤት ሰራተኞችን የሚያደናግር ነገር ይኸውላችሁ። ለምግብ አሰራር መስፈረያ የሚሆንህን አንድ ኩባያ ውሀ ልትለካ ፈልገሀል እንበል። ነገር ግን ያለህ ኩባያ/ጆግ ግን ባለሶስት እና ባለአምስት ኩባያ ነው እንበል። ምን ታደርጋለህ? እነዚህን ሁለት ጆጎች እንዴት ብትጠቀምባቸው ነው ትክክለኛውን አንድ ኩባያ ውሃ የምታገኘው?

ማድረግ የሚጠበቅብህ ሶስቱን ኩባያ አንዴ በውሃ ከሞላኸው በኋላ ወደ 5 ኩባያው መያዣው ጆግ ላይ ትገለብጠዋለህ። ከዚያም እንደገና መልሰህ ሶስት ኩባያውን በውሃ ትሞላ እና ወደ አምስት ኩባያ ትገለብጠዋለህ። ከዚያም እጅህ ላይ ያለው ኩባያ አንድ ኩባያ ሆነ ማለት አይደል።

ክፍል ሰባት

የማስታወስ ችሎታ ተአምር

በደብልጥ ብልህ መሆን መሻት ያለነውና ፣ ከዚሁ ጋር የማስታወስ ክህሎትንም ማጎልበት አስፈላጊ ይሆናል። እንዲጋጣሚ ፣ አንዳንድ ብልሃቶችን ተምረን ልምምድ ካዘወተርን የማስታወስ ክህሎትን ማጎልበት ቀላል ከሚባሉት ነገሮች አንዱ መሆኑ መልካም ዜና ነው ። በዚህ ኮርስ ላይ እንደሚያጋጥሙህ ማናቸውም ጉዳይ ሁሉ ፣ የማስታወስ ክህሎትን ለማጎልበት በእጅጉ የጣረ በእጅጉ ይሳካለታል ።

የማስታወስ ክህሎትን ማጎልበት በሚለው ርዕስ ላይ ልዩ ልዩ ዘዴና ስርዓትን በመደርደር ተማሪዎችን አረፋ አስተዋሽ ለማድረግ ያለሙ አያሌ መጽሐፍት ተደርሰዋል። የኛ ዓላማ ግን ወዲያውኑ የምትተገብረውን አንዳንድ መሠረታዊ ዘዴዎች በማስተማር የማስታወስ ችሎታህን በአግባቡ እንድትጠቀምበት ነው ።

ምህጻረ ቃል

ምህጻረ ቃል ምን ማለት መሆኑን የማያውቅ የለም፤ለምሳሌ ያንድን ድርጅት/ ተቋም ዝርዝር ስም ሁል ጊዜ መዘርዘሩ እምብዛም ስለማያመች የመጀመሪያ ፊደሎችን ብቻ ቀንጥበን እንወስድና ቅንጥብጣቢዎችን አገጣጥመን እናነባለን። ለምሳሌ ዓ.ም (ዓመተ ምህረት)፣ አ.አ (አዲስ አበባ) ወዘተ።

አንዳንድ ምህጻረ ቃሎች ከአገልግሎት ብዛታቸው የተነሳ ራሳቸውን የቻሉ ቃላት ሆነዋል፤ ለምሳሌ "ጉማሚ" (ጉልማሶች ማስልጠኛ ጣቢያ)፤ ተመድ (የተባበሩት መንግስታት ድርጅት) ወዘተ አንዳንድ ጊዜም ምህጻረ ቃላት ከአንድ የወል ወይም የተጸውኦ ስም ጋር ሞክሼ ይሆኑና በቀላሉ እናስታውሳቸዋለን ።

ለምሳሌ "ከስራ ስትመለስ፣ ሰምበሎኒ፣ ምስርና ብርቱካን ከሱፐር ማርኬት ገዝተህ እንድትመጣ ብላ አንድ የቤት እመቤት ባሏን አደራ ትለዋለች። ሊረሳው ይችላል። እንዳይረሳው ከፈለገ ደግሞ በምህጻረ ቃሉ የያዘውን "በምብ" ግዛ መባሉን አይዘነጋውም።

ምህጻረ ቃላት የመጠሪያ ስም እና የመጀመሪያ ፊደልነት ከመሆን ውጭ ለሌላ አገልግሎት እየዋሉ ነው። የሙዚቃ ትምህርት የቀሰመ ሁሉ የሚያስታውሰው አንድ

የእንግሊዘኛ አባባል አለ ``*Every good boy deserves favor*`` የሚል ። የነዚህ ምህፃረ ቃላት፣ ማለትም EGBDF የመዘምራን ወይም የመስሪያዎች መሪ የድምጽ ትናት (ከፍታ) ደረጃ ስም ማስታወሻ ነው ። የዚህ ዓይነት "ግልብጥ" ምህፀረ ቃል ሊታወስ የሚገባው ቃል በተናጠል ፊደል እንጂ በቃላት የማይገለፅ በመሆኑ ነው።

በዚህ ዓይነት ዐረፍተ ነገሮች በማዋቀር እያንዳንዱ ርእሶችን ዝርዝር ለምሳሌ የፕላኔችን ቅደም ተከተል ፣ የሰውነታችንን የአጥንት ስም ዝርዝር ወዘተ ለማስታወስ ይቻላል። አካሄዱም እጅግ ቀላል ነው ፤ በዝርዝሩ ከሰፈሩት ቃላት የመጀመሪያ ፊደላት ቀንጭቦ በመውሰድ በነዚህ ፊደላት የሚጀመሩ ሌላ አዲስ ቃላት ፈጥሮ ከነዚህ ቃላት ሰብስብ አዲስ ዐረፍተ ነገሮች ማዋቀር ነው። በነገራችን ላይ አረፍተ ነገሮች በእውነታ ላይ የተመሰረቱ የመሪ ቃልነት ባሕርይ የተላበሱ ቢሆኑ ይመረጣል ፤ ለማስታወስ ይቀላሉ ። ለምሳሌ ፤ መነሻው ከፀሐይ ሆኖ የፕላኔቶች ቅደም ተከተል (በእንግሊዝኛ) ይህን ይመስላል ።

ሜርኩሪ፣ ቬነስ፣ ማርዝ (ምድር) ፣ ማርስ ፣ ጁፒተር ፣ሳተርን ፤ ዩሬነስ፣ ኔፕቹን፣ ፕሉቶው።

ከፕላኔቶቹ ስሞች የመጀመሪያዎቹን ፊደሎች በመቀንጨብ ቀጥሎ በተመለከተው አረፍተ ነገር ውስጥ የተካተቱ አዲስ ቃላት ተፈጠሩ፣ እነሆ

Most vicars eat mainly jam sandwiches until nine Pm (ብዙ ቀሲሶች ዳቦ በማር ማላት ቁርስ አድርገው እስከ ዘጠኝ ሰዓት እህል አይቀምሱም) ያስቀመጥከውን መረጃ ዝርዝር የሚያስታውስህ እውነታዊ አረፍተ ነገር እስካዋቀርክ ድረስ ፤ የፈለከውን ቃላት ልትፈጥር ትችላለህ ።

ቁጥሮች እና ምህፃረ ቁጥሮች

መቼም በአሁኑ ጊዜ ቁጥር በቁጥር ሆነናል! የፒን ቁጥር፣ የአደጋ ጊዜ ቁጥር፣ የሥልክ ቁጥር አረ ስንቱ! ይህን ጣጣ ለማሸነፍ የሚረዳ ሲስተም ቢኖር ምንኛ በተወደደ?

የቁጥር ስብስቦች ካልበዙ ክፍ ብሎ የተጠቀምንበትን ግልብጥ ቀመር እንደገና ልንገለገልበት እንችላለን ።ለምሳሌ የፒን ቁጥር 3345 ነው እንበል፤ እያንዳንዱን አሃዝ በአሃዙ ልክ ፊደል ባለው ቃል ሲተካ

3 ድመት

3 ምላሷ

4 የሰውን

5 ይመስላል

"ድመት ምላሷ የሰውን ይመስላል" የሚለው እውነታዊ አባባል የፒን ቁጥርህን አስታወስህ ማለት ነው ።ስለዚህ የፒን ናምበርህን ቁጥር ስታስብ "ድመት ምላሷ የሰውን ይመስላል" የሚለውን መሪ ቃል ማስታወስ ብቻ በቂ ይሆናል። ወይም የአደጋ ቁጥር 3443 ከሆነ ተልባ ቢንጫጫ ባንድ ሙቀጫ ብለህ ታስታውሰዋለህ ማለት ነው ።

የአደጋ ቁጥርህን ለማስታወስ፤ "ተልባ ቢንጫጫ በአንድ ሙቀጫ" የሚለውን ከደጋገምከው የአደጋ ጊዜ ቁጥርህ አይጠፋህም ማለት ነው። ድግግሞሽ ለሰው ልጅ እንኮል ብርታት ዓይነተኛ አማካኝ መሆኑ በአገራሞት የምንገነዘበው ነው። እነዚህ ዘዴዎች በማስታወሻነት ብቻ በመጠቀም የማስታወስ ክህሎትህን ታሰፋለህ ማለት ነው። ሌላ ማስታወሻ ሳያስፈልግህ ቀስ በቀስ የምትፈልገውን ቁጥር ሁሉ የሚያስታወስ ኃይል ታጎለብታለህ ።

ይህ ዘዴ ትንሽ ፈሩን የለቀቀ የሚመስላቸው ሰዎች እንደሚኖሩ እንገምታለን፤ ወይም እውነታዊ አረፍተ ነገሮች በቅደሚያ አዋቅረን ለነሱ የሚመጥኑ ቁጥሮች የመረጥን የሚመስላቸው ሰዎች ሊኖሩ ይችላሉ፤ ቢሆንስ? የሚያስከትለው ችግር ይኖራል? ፈፅሞ! በአሁኑ ወቅት የፒን ቁጥርህን በዚያው በኤቲ.ኤም. ማሽን ላይ ሆነህ እንድትለውጥ የሚያስችሉህ አንዳንድ ባንኮች አሉ። ከፈለግህም የምትወዳትን አባባል የሚወክል ቁጥር ተቀበል "ሙሽሪት በአንድ አልጋ ሙሽራው በአንድ አልጋ" (443443) በሚለው ማስታወሻ ፒን ቁጥርህን ካወጣህ ልትረሳው አትችልም። እነዚህ ቀላል ነገር ግን አዋጪ የሆኑ ዘዴዎች ከአንግዲህ ወዲያ ያገን ወሳኝ ቁጥር ከቶውንም እንደማትረሳው ሙሉ ዋስትና የሚሰጡህ ናቸው።

<u>**የአካል አባላት ቴክኒክ**</u>

ይህ አዋጭ የሆነ ቴክኒክ ወደ አስር የሚሆኑ ጉዳዩችን ማሟላት ግድ ሲል የምንጠቀምበት ዘዴ ነው። ይህ ዘዴ እያንዳንዱን ተግባር ከእያንዳንዱ የሰውነት አባል

ጋር ማቆራኘትን ይጠይቃል፤ ከዚህ በኋላ በአእምሮ እይታ ክህሎትህ (visualization skills) ተጠቅመህ ይህን ዝርዝር አስታዋሽ ወደ ሆነ እውነታዊ አረፍተነገር ቀይረው።

ጥሩ ውጤት የሚገኘው መላው የሰውነት ክፍላችን ከእራስ ቅል ጀምሮ እስከ እግር ጣታችን በሙሉ በየተግባራቸው ሲንቀሳቀሱ ነው። የአካል አባላት ቴክኒክ በተግባር ሲተረጐም እነሆ።

ከስራ ውሰህ ወደ ቤትህ ለመሄድ መኪና እየነዳህ ሳለህ ባለቤትህ ደወለች እንበል፤ ስልኩን ማንሳት ስላልተመቸህ ድምጽ ማጉሊያ /ስፒከር/ ላይ አድርገህ "ወደ ሱፐርማርኬት ጐራ ብለህ ዳቦ፣ ወይንጠጅ፣ የወይን ፋሬ ፣ እቦ፣ አስፒሪን፣ የብርቱካን ጭማቂ እና ስኳር ገዝተህ እንድትመጣ" ስትል ነው ያዘዘችህ። መኪና ስትነዳ ስለነበር ትዕዛዙን በጽሑፍ ልትይዘው ባለመቻልህ እምነትህን" በአካል አባላት ቴክኒክ" ላይ ጥለሃል።

አንተም የአካል አባላትን ዘዴ በመጠቀም በምናብህ እንዲህ ልትስለው ትችላለህ ጠጉሯ እንደ ወይን ሀረግ የተጠቀለለ ነው ይባላል ፤..................፤ (ቀሪው በአንባቢው የሚሞላ) በባህር ዳርቻ ባዶ እግርህን ስትሄድ ወተት የመሰለ ነጭ አሸዋ በእግር ጣቶችህ ክፍተቶች ውስጥ ሾልኮ ሲገባ ይሰማሃል ይባላል ፡፡

"የአካል አባላት ቴክኒክ "የሰው ሕዝብ የኑሮ መስተጋብር የፈጠረው አንድ የአባባል ዘይቤ ነው። የነዚህ የአባባል ዘይቤዎች (expressions) ምንጫቸው ህዝባዊ መስተጋብር ሲሆን ሙዚቃ፣ ድራማ፣ የቴሌቪዥን ማስታወቂዎች ወዘተ ለአባባል ዘይቤ የማይናቅ አስተዋፅኦ ያበረክታሉ። የአባባል ዘይቤዎች አንድ ሁለት ክስተቶችን ባህርይ ለማመሳከር ቢሞክር፤ ጠጉርን ከሐር ነዶ ጋር ፣ ጥርስን ከወተት ጋር ፣ አፍንጫን ከሰንደዶ ጋር ማመሳሰል በኛም ባህል የተለመደ ነው ፡፡ አንዳንድ የንጽጽር አባባሎች በተለይ ከሰውነት ክፍል ጋር ተቆራኝተው ሲገኙ ለማስታወሻነት ከፍተኛ ጠቀሜታ ይኖራቸዋል ፡፡

የቴክኒኩን ፈለግ ተከትለህ የፈለግሀበት ርቀት እንዳትጓዝ ገደብ የሚጥልብህ የምናብ እይታህ (imagination) ብቻ ነው። በዝርዝርህ ላይ ያሰፈርካቸውን ቃላት፤ ሊዘነጉ የማይችሉና ለስሜት ህዋሳትህ ተደራሽ እስኪደረካቸው ድረስ፤ ማናቸውንም የሰውነት ክፍልህን ማያያዥያ በማድረግ የዝርዝሩን ይዘት ለማስታወስ ትችላለህ።

የቃላት ማዛመድ ቴክኒክ

የቃላት ማዛመድ ቴክኒክ ከጥንት ጀምሮ ከሚሰራባቸው ዘዴዎች እጅግ የተሻለ የሚባልና በማስታወሻነቱ የማይተካ ሚና ያለው ነው ። ቃላትን ከቃላት የማዛመድን ፋይዳ በበለጠ የሚያጉላው የአእምሮ መዘውራችን አሰራር ዘይቤም እንዲሁ በመሆኑ ነው ።

አንድ ቃል ብልጭ ሲልልን አእምሮችን ወዲያውኑ የሚወስደን በሂደት ለብዙ ዘመናት ስንሸከፈው ወደ ነበር የተዛማጅ ቃላት ክምችት ነው ። ለምሳሌ "ፈረስ" የሚለው ቃል ፈረሰኛን፣ ግልቢያን፣ ጉግስን ያስታውሰናል። በልጅነታችን ፊልም የምናይ ከሆነ ደግሞ ካውቦዮችን ፣ ዋይልድዌስትን ወዘተ ያሥታውሰናል ። "ደመና" የሚለው ቃል ዝናብን፣ ነጎድጓድን ብርድን ደመና አዘል ሰማይን ጭቃን ወዘተ ያስታውሰናል ።

ስለዚህ እንንሳችን ብልጭ ሳለችለት አንድ ነጠላ ቃል እንኳ ይህን ያህል የቃላት ማዛመድ ስራ ካከናወነ፣ ሁለትና ሰስት ቃላትን የማዛመድ ስራ አይሳነውም ማለት ነው። በመሆኑም ፈረስ በግጦሽ ቦታ ላይ በዝናብ ውስጥ ሲፈነጭ ወይም ፈረስ እየጋለበ ደመና የሸፈነውን ወረዳ አልፎ ጌታውን ወደ አንድ የጀብድ ድርጊት መፈጸሚያ ቦታ ሊያደርሰው ሲጥር በሃሳብ አይንህ ሊታይህ ይችላል። ስለዚህ የቃላት ማዛመዱን ቴክኒክ እያሰፋኸው ስትሄድ በዚያው ልክ የማስታወስ ችግርህም እየተቀረፈ ይሄዳል ። የሚቀጥለው የተግባር ደረጃ በርከት ያሉ ቃላትን ምናልባትም ወደ አስር ገዳማ ፣ ይዘን ልክ በፈረሱ እና በደመናው እንዳደረግነው ሁሉ የማዛመዱን ዘዴ ማከሄድ ይሆናል ። አስር ቃላት ጻፍክ እንበል፣ ወዲያውኑ ወደ አእምሮህ የመጣውን ቃል ፃፈው ፣ ለምሳሌ የመጀመሪያው ቃል "ጫማ" ከሆነ ከሱ ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ለምሳሌ ቆዳ በማዛመድ ሶል ወዘተ የሚሉትንም ጻፋቸው፣ ከጻፍካቸው አስሩም ተዛማጆቻቸውን ጎን ለጎን ጻፍ ፣ ከዚያ በኋላ በማዛመድ ቴክኒኩን መገልገያነት በመጠቀም ቃላቱን ሁሉ በቀላሉና በፍጥነት እንድታስታውስ የሚረዳህን ማዕቀፍ ወይም ሃተታ ንደፍ ።

ማስታወሻ እና ምናብ፣ የማይረባ ነገር ወደ ማይረሳ ነገር ሲቀየር

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ቀደም ብሎ በቀረበው የአእምሮ እይታ ዘዴ ቴክኒክ ላይ እንደተገነዘብከው ፣ ምናባችን (ኢማጂኔሽን) የቱን ያህል ሃያል መሆኑን ልትገምተው ትችላለህ ። ይህን ኃይል በጥቅም በማዋል በመደበኛው አካሄድ ተረስተው ይቀሩ የነበሩ ተግባራትን ማስፈጸሚያ ልታደርገው ትችላለህ ።

ለምሳሌ ሁሌም ማስታወስ እና መረሳት የሌለበት አንድ ክፍያ አለብህ። ይደርሳል እያልክ ያዘገየኸው ፤አሁን ግን ቀኑም እየደረሰ በመምጣቱ መርሳት እንደሌለብህ ወስነህ "አንድ ነገር ማድረግ አለብኝ"፣ እያልክ በየቀኑ ትዝታለህ እንበል።

ቀስ በቀስም አእምሮህን እየነዘነዘ ጣጣ ላይ የሚጥልህ ከመሆኑም ባሻገር መደበኛ ኑሮህን እንኳ እንዳትመራ ከሚያደርግህ አጣብቂኝ ውስጥ እንድትገባ አደረገህ ።

እስኪ በሃሳብ ደረጃ አንድ ስዕል ሳል፣ ያቺ የደረሰችህ የማስከፈያ በራሪ ከመቀመጥ ብዛት እጅግ ትልቅ ስለሆነችብህ ወደ ባንክ ለክፍያ ስትሄድ እንደምትሸከማት እና ከትልቅነቷ የተነሳ ባንኩ ውስጥ ለመግባት ስትታገል ነበር እንበል። የወረቀቱ ሽታ ሙዝ ሙዝ የሚል እና በቀይ ነጠብጣብ የተሸፈነ እና የጉጉት ድምጽ የሚያሰማ ነበር። የዳተኝነት መጨረሻው ይህ መሆኑ ስለገባህ፣ ከወዲሁ መክፈል ብልህነት መሆኑን ተረዳህ።

የምናብ እይታችንን በመጠቀም አንድ ነገርን ማድመቅም ሆነ ነገሮች የበለጠ ነፍስ ዘርተው እንዲንቀሳቀሱ ማድረግ ይቻላል። በዓይን በሚታዩ ክስተቶች ብቻ ሳንታቀብ በህዋስ የሚታወቁ ሽታንና ድምጽንም ከጨመርክባቸው አንድ ነገር የማይዘነጋ ማድረግ ብቻ ሳይሆን ከህሳብህ ፈጽሞ የማይጠፉ ክስተትም መሆኑን በእርግጠኝነት ልትናገር ትችላለህ።

የፊደሎች ስም

26ቱም የላቲን ፊደሎች ስም አላቸው ፤ (የግዕዝም አረብኛም እንዲሁ)። ዓለም አቀፍ ድርጅታች (በተለይ ኔቶ)፣ ሲቪል አቪዬሽን ድርጅቶች ፖሊስ ወዘተ የስልክ ወይም የሬድዮ መልክት ሲያስተላፍ በፊደሎች ድምፅ ተቀራራቢነት ሊደርስ የሚችል ብዥታን ለማስወገድ ሲሉ ፊደሎችን በስማቸው መዘርዘርን ይመርጣሉ። የ26ቱ የላቲን ፊደሎች ስም በየተራው እነሆ

አልፋ፣ ብራቮ፣ ቻርሊ፣ ዴልታ፣ ኤኮ፣ ፎክስትሮት፣ ሆቴል ፣ኢንዲያ፣ ጁሊዬት፣ ኪሎ፣ ሊማ፣ ማይክ፣ ኖቬምበር፣ ኦስካር፣ ፓፓ፣ ኪውቤክ፣ ሮሚዩ፣ ሲዬራ፣ ታንጎ፣ ዩኒፎርም፣ ቪክቶር፣ ዊስኪ፣ ኤክስሬይ፣ ያንኪ፣ ዙሉ ።

በላቲን ፊደል ተጠቃሚ አገሮች ፖሊሶች የጥፋተኞችን መኪና አሳድደው እንዲይዙ የታርጋው ፊደሎቹ ስም ከነቁጥሩ በሬዲዮ ይነገራቸዋል ። 26 ፊደሎች ከነስማቸው

ስላሉ 26 ዝርዝር ያለበትን የሰው ፣ የቦታና የዕቃ ስሞችን የያዘ ሊስት በቃል ማጥናት ይቻላል ማለት ነው።

ፊደሉን ከተላመድከው በኋላ ፣ የቃላት ማዛመድ ዘዴ በመጠቀም ሃያ ስድስት ገጸባሕርያት የሚተውኑበት አንድ ድራማ ልትፈጥር ትችላለህ ። በዚሁ ዘዴ በመገልገል 26 አይተሞች የሰፈሩበት የ26 የሙዚቃ ደራሲያን፣ ሙዚቀኞች፣ ኮንዳክተሮች ፣ ሳይንቲስቶች ፣ ምሁሮች ፣አርቲስቶች፣ ባለቅኔዎች ወይም አንተ የምትሻውን ዓይነት ይዘት ያለው ዝርዝር ለመፍጠር ትችላለህ ።

ስሜትን በመጠቀም የማስታወስ ሃይልን ማጎልበት

እስካሁን በሸፈንነው ምዕራፍ ውስጥ በአእምሮህና በአካልህ አማካይነት የማስታወስ ኃይልህን የምታሻሽልባቸውን መንገዶች ነበር ። ስሜትህን በማስታወስ ብቻ የማስታወስ ሀይልህን ልታሻሽለው የምትችል መሆኑን ታውቅ ነበር ?

እስቲ አስታውስ! በህይወትህ ካጋጠሙህ ትዝታዎች ሁሉ ዘወትር ህያው ሆኖ የሚኖረው የቱ ነው፦ ህይወትህን የሚለውጥ ታላቅ ፈተና ያለፍክበት ቀን? ከፍቅረኛህ ጋር ያደረግከው መሳሳም? ስራህ ላይ ያልተጠበቀ ዕድገት ማግኘት? የሰርግህ ቀን? ልጅህ የተወለደ/ች ቀን?

ካቻምና ማክሰኞ ጧቱና ወተት ለመግዛት ሱቅ የሄድክበት ቀን በእርግጠኛነት ትዝ አይልህም ። ለምን? ያ ተግባር ምንም ዓይነት የስሜት ይዘት ስላልነበረው ነው፤ ድርጊቱ አላስደሰተህ፤ አላሳዘነህ፤ አላስቆጣህ፤ አላስፈነደቀህ፤ አላስገረመህ፤ ተስፋ ስላስቆረጠህ፤ የእርካታ ቁንጮ ላይ አላደረሰህ፤ በትፍስህተ ገነት ውስጥ አልገባህ ቅናት አላብሰለሰለህ፣ በስሜት አዘቅት አልተዋጥክም፣ የፍቅር ምኞት ትኩሳት አልያዘህም። ጉዳዩ የዕለት ተዕለት ስራችን ነበር፤ ተሰራ፤ ተረሳ!

ስሜት የቀሰቀሳቸው ሁኔታዎች ግን የማይረሱ መሆናቸው የተረጋገጠ ሀቅ ነው። በትምህርትህ ትልቅ ውጤት ያመጣህበት ቀን፤ ልጅህ የተመረቀበትን ቀን ወይም የልጅ ልጅህ የተወለደበት ቀን፣ ከፍቅረኛህ ጋር ለመጀመሪያ ጊዜ የተሳሳምክበት እለት፣ በውድድር አንደኛ የወጣህበትን ቀን ለማስታወስ አያዳግትም ።ድርጊቱ የተፈጸመው በጋለ ስሜት ስለነበር በአእምሮ (በልባችን) ተቀርጾ የሚኖር ትዝታ ነው። አንዳንዴም ወደ ኋላ

መለስ ብለህ በሃሳብም ቢሆን ያን ስሜት እንዳሻህ እንደገና ስለምታጣጥመው ልትዘነጋው አትችልም ።

ከሚያሳዝኑን ትዝታዎች ይልቅ የሚያስደስቱንን ትዝታዎች ብዙውን ጊዜ የማንዘነጋቸው መሆኑን የምናውቀው እውነት ነው። ይህ ለምን እንደሆነ ብዙም ሁተታ የሚያስፈልገው ጉዳይ አይደለም። አሁን ግን፣ እስካሁን ያሰባሰብከውን መረጃ እንዴት አድርገን ነው ለማስታወሻነት የምናውለው? ነው ጥያቄው።

እዚህ ላይ በጣም የሚገርመው ስሜት ራሱ እንጂ ትዝታን የሚቀሰቅሰው ተጋላቢጦሹ አይደለም ።ይህን ካወቅን ዘንዳ ስሜትንና ትዝታን በማቀናጀት በአእምሮአችን ውስጥ የማይዘነጋ ቁርኝት ለመፍጠር እንችላለን ።

ይህን ለማድረግ አንዱ አማራጭ ከስሜት ሁሉ የቱ ነው ልብህን በይበልጥ የነካው? የሚለው ነው። ብዙ ሰዎች "ፍቅርን" በሊስታቸው የመጀመሪያው አንገብጋቢ ጉዳይ አድርገው ሊያቀርቡት ይችላሉ ፤ ለሌሎች ደግሞ "ሌላ ነገርን" እጅግ ጠንካራ ስሜታዊ መስህብ አድርገው ያቀርባሉ። እነዚያን ስሜቶች ልታስታውሰው ከምትሻው ሁኔታ ጋር አቀናጀው፤ በማናቸውም ጊዜ ያለ ሁኔታ ትዝ እንዲልህ በምትፈልግበት ጊዜ መቀናጃ የሆነውን ስሜት ማስታወስ ብቻ በቂ ይሆናል ።

በእርግጥም፣ አንዳንድ ነገሮች ትዝ ይሉን ዘንድ ስሜት አጋዥ ሀይል ሁኖ የሚቀርብበት አጋጣሚዎች አሉ። ብዙ ሰዎች የሚወዷቸውን ዘፈኖችና ግጥሞች ለማዳመጥ ዕድል ባጋጠማቸው ቁጥር የጥንቱ ትዝ እንደሚላቸው የታወቀ ነው ። ዓረፍተ ነገሮች በግጥም መልክ በማጥናት በቀላሉ ትውስታችንን እንደሚቀሰቅስ ከጥንት ጀምሮ በሰፊው የተረጋጠ ሀቅ ነው። ወደ ኋላ መለስ ብለህ ፊደል የቆጠርከው የስንት ዓምት ህፃን ሆነህ እንደነበር ስታስበው፣ ገና ህፃን ሆነህ ሀሁን ወይም ኤቢሲዲን በግጥምና በዜማ እንደተማርከው ትዝ ይልሃል ።

ስለዚህ በዮጊዜው የምትጠቀምበት መረጃ በግጥም ቀይረህ በቃል ብታጠናዉ፣ የማስታወስ ሀይልህን በእጅጉ እንደሚያጎለብተው ጥርጥር የለውም ።ለምሳሌ እምስቱን የባርኮ ጥንድ ዳንኪራን ሂደት ለማስታወስ ትፈልጋለህ እንበል ። ለዚሁ ያሰባሰብከውን መረጃ በግጥም ብታጠናው ለማስታወስ ይቀልሀል በማለት አንድ ስንኝ እናቀርባለን ።

የባርክ ሙዚቃ ዓይነቱም ቢበዛ፣
ሁሉም በየፈርጁ አለው ልዩ ለዛ፡፡
የባርክ ሙዚቃ እኔ ምወዳቸው ፣
ሚኒዌት ሳራባንድ ይባላል ስማቸው
ጋቮትና ጊግም ከዚያው ወገን ናቸው ፡፡
ሚኑዌት እማይፈጥን ባለሶስት ምት፤
ባልና ሚስት አብረው እሚደንሱት፡፡
ዳንሱን ሲጀምሩ እሃዱ ብለው ፣
ጥንድ ጥንድ ሆነው በሚኑዌት ነው ፡፡
ሳራባንድ አይፈጥንም እጅግ ዘገምተኛ
የተቀመረ ነው ላዳዲስ ፍቅረኛ፡፡
ቀኝ እጇን በግራው ጨብጦ አድርጓት ፤
እንገቱና እንገቷ ፈጥረው ንክኪት፤
በሳራ ባንድ ነው የሚደንሱት ፡፡
ለድግሱ መዝጊያ የሚቀርበው ጋቮት፣
ወጣቱ የሚደፍረው የሚጠይቅ ጉልበት ፣
አዛውንት የሆነ አይሞክር ይቅርበት
ጊግ ቢያሽከረክርም የደስ ደስ አለው
አዛውንት ሞክሩት ምንም ክፋት የለው፡፡

- Baroque ጊጣኔዊ ፈንጣዝያ እጅግ የበዛበት፣ በተለይም በ17ኛና 18ኛው ምእተዓመት በአውሮፓ ስነጥበብና ስነሕንጻ ይታይ የነበር የተንዛዛ ማሸብረቂያ ነበር።
- ስንኙ በገጣሚያን ደረጃ ባይሆንም ዋና ዋና መረጃዎችን ያካተተ ነው ። መረጃዎችን በግጥም ማስቀመጥ ድብርትን የሚያስወግድ ፣ "በሊስት" የሚያዙትንም አሳስፈላጊ የሚያደርግ፣ ሂደቱን የደስ ደስ የሚሰጥ፣ ጥሩ ዘዴ ነው። አዲስ ነገርን ለመማር ትምህርቱ በሚያዝናና መልኩ ቢቀርብ መማሩን ቀላል እንደሚያደርገው ሁላችንም የምናውቀው ሀቅ ነው ።

ለወደፊት ሲረሳ የማይገባ ቋም ነገር ሲያጋጥምህ በግጥም ወይም በቅኔ ብትቀምረውስ ረጅምና ውስብስብ ሳይሆን ትዝታን ለማስታወስ በሚያስችልህ መልኩ ከተዘጋጀ በቂ ይሆናል። ከብዙ ልምምድ በኋላ ለካስ የቅኔ ተሰጥኦ ያለህ ሰው መሆንህን ልትገነዘበው ትችል ይሆናል!

የማስታወስ ሀይል ወረዳ ውስጥ መግባት

ጊዜና ትዕግስቱ ካለህ የማስታወስ ኃይልህን ማጎልበቱ ስራ እምብዛም አይከብድህም ። እንደማናቸውም ከህሎት ልምምድ ባደረግህ ቁጥር ቅልጥፍናህ እየጎለበተ ይሄዳል ። የማስታወስ ሀይልን ማጎላበቻ ልምምድ ማድረግን ስራዬ ብለህ በየዕለቱ ካዘወተርከው፣ የማስታወስ ሀይል ወረዳ ውስጥ በፈለግከው ወቅት መግባት መውጣት ትችላለህ ማለት ነው ።ልታስታውሳቸው የሚገባ የመግባት መውጣቱን ፍጥነት የሚጨምሩ አንዳንድ ምክሮች እነሆ፣

- ዘና ብለህ በምትገኝበት ወቅት ወከባ ባልበዛበት ጊዜ ሁሉ የማስታወስ ሀይል ማጎላበቻ ልምምድህን አትዘንጋ፤
- አጫጭር የአሀዝ ወይም የፊደል ዝርዝሮች በቃል ማጥናት የዕለቱ ተግዳሮትህ ይሁን
- በየቀኑ የአካል ልምምድ (ጂምናስቲክ) ማድረግ በአንጎልህ የደምና ኦክሲጂን በቀላሉ እንዲሰራጭ ስለሚረዳ ፣ የትኩረት ኃይልህንም ያሻሽላል ።
- ሊስቶችን በቃል ስታጠና ወይም አንድ ነገርን ስታስታውስ ዓይንህን ለመጨፈን ሞክር፣ ይህ አድራጎት የአንጎል ሞገድህን እርግብጋቤ ይቀንሳል ፣ የአእምሮ መረጋጋትና ፀጥታንም ይፈጥራል።

ከፍተኛ ምኞት ያለህ ከሆንክ ደግሞ በየሳምንቱ ልዩ ልዩ የማስታወሻ ሀይልን የሚያጎለብቱ ዘዴዎችን ለምን አትሞክርም? ከምህጻረ ቃል ዘዴ ጀምረህ ልዩ ልዩ ዘዴዎችን ተጠቀምባቸው ::ልዩ ልዩ ትውስታዎችን እየቀሰቀስክ ከመሄድህም ባሻገር ከመረጥካቸው የማስታወስ ሀይል ከሚያጎለብቱ ዘዴዎች የትኛው እንደሚመችህና የትኛው ችግርህን እንደሚፈታልህ ለይተህ ልታውቅ ትችላለህ ::

ክፍል ስምንት

የአእምሮ ካርታ

የአእምሮ ካርታ የተሰኘው ስርንቀል የአትድ አዘገጃጀትና የማስታወሻ አያያዝ ስርዓት በመላው ዓለም የሚገኙ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎችን ህይወት የቀየረ ዘዴ ነው። የአእምሮ ካርታ አነዳደፍ ዘዴ ያቀረበው የጥበቡ ፈልሳፊ የሆነው ቶኒ ቢውዛን ራሱ ነው።ይህቺ አነስተኛና ተግባራዊ የሆነች መመሪያ ቀጥሎ የተመለከቱትን ተግባራት እውን ለማድረግ የምትረዳን ናት፡፡

የተማርነውን ትህምርት በቀላሉ እንድናስታውስ

ንግግር ወይም ዘገባን እንድናቅድ

ብሩህ አሳቤዎችን እንድናመነጭ

ሰዎችን አሳምነን ለመደራደርም እንድንበቃ

ቁምነገሮችን ለማስታወስ እንድንችል

የግል ግባችን በእቅድ ለመያዝ እንድንበቃ

በራስ ህይወት ላይ ቁጥጥር ማድረግ እንድንችል ትረዳናለች፡፡

የአእምሮ ካርታ ማለት አንድ ቃል ወይም ሃሳብን ማዕከል አድርጎ ከዚያ ተነስቶ ያች ማዕከላዊ ቃል ወደ ጠቆመችው ተዛማጅ ቃላት ወይም ከሷ ጋር ተመሳሳይነት ወዳላቸው ቃላት የመዝለቅ ስልል ነው ፡፡ አንዳንድ ምንጮች ደግሞ ከብስክሌት ጎማ ደጋገል (axel) ተነስተው ወደ ዳር የሚሰራጩ ሽቦዎች ጋር ያመሳስሏቸዋል ፤ ይህ ምሳሌ ነገሮችን እጅግ የሚያቃልል ሁኖ ስላገኘነው እምብዛም ግምት የምንሰጠው አይሆንም፡፡ እውነተኛ የአእምሮ ካርታ የሚጠቀምባቸው ቃላት ብቻ ሳይሆኑ ስዕሎችን፣ ቀለሞችን፣ ጮጭርጭር መስመሮችን፣እንዲያውም የካርታ አንሺውን የፈጠራ ችሎታ ሊያሥፋፋለት የሚችሉትን መገልገያዎች ሁሉ ያጠቃልላል፡፡ በእንግሩም ምንም ዓይነት ቃላት ሳይጠቀሙ በስዕሎች ብቻ የአእምሮ ካርታ ለመስራት ይቻላል ፡፡

ብሩህነትን በማጎልበት መሳሪያነቱ የአእምሮ ካርታን እጅግ ጠቃሚ የሚያደርገው፤ አንድን ሰው ብሩህ (ምጡቅ) የሚያደርጉትን ልዩ ልዩ ባህርያት ሁሉ በአንድ ቴክኒክ

አጠቃልሎ ያቀረበ ሲሆን እነዚህም ባህሪያት የቃላት ፣ የአሃዝ ፣ የአመክንዮና የየትንት (spatial) ግንዛቤ ክህሎትን፣ ስርዓትን ለይቶ ማወቅን (pattern recognition) ፣ የአእምሮ እይታን ክስተትን መገንዘብንና የምደባ (classification) ችሎታን የሚያጠቃልል ነው። የካርታው እያንዳንዱ ክፍል ወደ ሌላ ትርጉማዊነት ደረጃ ሊሸጋገር ስለሚችል የካርታው አድማስ ገደብየለሽ ነው ለማለት ይቻላል።

ወደ አእምሮ ካርታ ለመግባት የመጀመሪያ እርምጃ ስትወስዱ ሊኖራቹህ የሚገባ መገልገያ ሶስት የተለያየ ቀለም ያላቸው ብዕሮች፣ እነኚህን ማግኘት ካልተቻለም አንድ ብዕርና ወረቀት ብቻ ሲሆን ቀጥሎ የተመለከተውን ቀላል መመሪያዎች አንብቦ ለመረዳትም ጊዜ አስፈላጊ ይሆናል ።

መሰረታዊ የአእምሮ ካርታ ሲነደፍ

- በወረቀትህ መሃከል ክፍል " ፍቅር" የሚለውን ቃል ፃፍ፤
- "ፍቅር " ከሚለው ቃል የሚነሱ ወደ ሁሉም አቅጣጫ የሚያመሩ እኩል ርዝመት ያላቸው አምስት መስመሮች አስምር፤
- በነዚህ መስመሮች በያንዳንዳቸው ላይ አንድ ቃል ብቻ ፃፍባቸው ፤ መጀመሪያ የሚመጣልህን ቃል ብቻ መፃፍህን አረጋግጥ
- በታቻለ ፍጥነት የታዘዝከውን ፈፅም፣ እንደወረደ የመጣልህን ቃል ብቻ ፃፍ እንጂ ለማሻሻል ወይም ለመለወጥ አትሞክር ።

ተሳካልህ? እንዴታ! ብታምንም ባታምንም ይህ ቀላል ልምምድ የእምቅ የፈጠራ ችሎታህን በር ከፍተህ ታንቀረቀረው ዘንድ የሚያስችልህ በጣም ሀይለኛ የሚባለው ዘዴ ዋና መሰረት ነው። በዚህ ልምምድ ወቅት አብዛኞቹን ግማሽ ደርዘን ቃላት አግኝተህ ከሆነ ደግሞ አንተው ራስህ ወሰን የሌለውን የአእምሮ ካርታ እምቅ ቴክኒክ አቅም ለማየት ችለሀል ማለት ነው።

ለምሳሌ፣ ከፃፍካቸው ቃላት "እናት" አንድ ሳይሆን እንዳልቀረ ለመገመት ይቻላል ፣ ለምን ቢሉ "ፍቅር" የሚባለው ቃል ሲወሳ ትዝ የምትለን "እናት" ናትና ። እንግዲህ "እናት" የሚለውን ቃል ማዕከል በማድረግ ብቻ ራሱን የቻለ አንድ የአእምሮ ካርታ ለመስራት ይቻላል። በተመሳሳይ ሁኔታም ለሌሎች ቃላትም እንዲሁ መስራት ይቻላል።

እናም አማራጮችን በመቀጠል ረገድ ያለን ችሎታ ሀልቆመሳፍርት የለውም ለማለት ይቻላል ።

የአእምሮ ካርታዎች በባህሪያቸው እንደሚሰሩትም ባለሞያዎች የተለዩ ናቸው። አንዳንድ ሰዎች የአእምሮ ካርታ ሲሰሩ በዋናነት ቃላትን ማዕከል ያደርጋሉ፤ ሌሎች ደግሞ ስእሎችን ግራፊክሶችን ወይም ጡንጭርጭ መስመሮችን ማዕከል ማድረጉ ይቀላቸዋል። የአእምሮ ካርታዎች ቀለማቸው፣ ቅርፃቸው ፣ስፋታቸው አንዱን ከሌላው የተለየ ያደርገዋል ። በተጨማሪም፣ በበለጠ በቀለሞችና በጡጭርጭር መስመሮች ስትጠቀም የፈጠራ ችሎታህን በበለጠ ይፋ ማድረግህ ሲሆን፣ በአንፃሩም በካርታው ላይ የሰፈሩትን መረጃዎች በበለጠ ለማስታወስ እንዲቀሉ አደረግሃቸው ማለት ነው ።

የአእምሮ ካርታዎች በተግዳሮት ወይም ችግር ፈቺነት፣ ግብ ለማስቀመጥ ወይም ለወደፊቱ ጉዳዮችን መንገድ ጠራጊነት ሲያገለግሉ ይችላሉ። አንድን ነገር በጥሞናና በፀዱ ልትወጣው ስትሻ ወይም የአንድ ስራ ሂደትን ለማሻሻል አስፈላጊ ሲሆን በማናቸውም አጋጣሚ የሚተገበሩ ናቸው ።

በአእምሮ ካርታ የቅደም ተከትል ስርዓት ጠቀሜታ

የአእምሮ ካርታን ስትነድፍ የላቀ ግምት የምትሰጠው ቃል ወይም ስዕል ፣(ለስራህ መጀመሪያ ያደረግከው) ካርታው ራሱ ማዕከሉ አድርጎ የወሰደውን እና ማናቸውም ቅርንጫፎች የሚመነጭበት ነው። ከፍ ብሎ በተመለከተው መልመጃ ላይ "ፍቅር" ከሚለው ቃል ጋር ተዛምዶ ያላቸው አምስት ቅርጫፎች እንድታቀርብ ታዘህ ነበር ። የቅደም ተከተላቸው ስርዓት ምንም ይሁን ምን፤ የመጡልህን አምስት ቃላት እንደወረዱ ለመጻፍ ዝግጁ ነበርህ ማለት ነው ።

በተሟላ የአእምሮ ካርታ እነዚህ ቃላት የሚቀርቡት ከጠቀሜታቸው ጋር በተያያዘ ቅደም ተከተል መሰረት ነው ። ስለዚህ ማዕከል አድርገን ከወሰድነው ቃል (ስዕል) የመነጩ እያንዳንዱ "ቅርንጫፍ" ሂዶ ሂዶ የሚቀላቀለው ከማዕከላዊው ቃል/ ስዕል ጋር ዝምድና ካላቸው ንዑስ ቅርንጫፎች ጋር ነው። እነዚህን ንዑስ ቅርንጫፎች መነሻቸው አድርገው የሚሄዱ ቅርጫፎች መድረሻቸው ንዑስ ቅርንጫፎች በመሆናቸው ጠቃሚነታቸው እምብዛም አይሆንም፣ ከንዑስ ወደ ኢምንት ያለ ገደብ ስለሚተነተኑ ጠቃሚነታቸው እየመነመነ ይሄዳል ማለት ነው።

ነገሩን ግልፅ ለማድረግ በምሳሌ መግለፁ የሚበጅ ይመስለናል ። የአእምሮ ካርታህ መጽሐፍ ነው እንበል ። ይህ ከሆነ በገጹ ማዕከል አድርገን ያስቀመጥነው ቃል (ስዕል) በየመጽሐፍ ውስጥ የተካተተው ፍሬ ነገር ነው ማለት ነው ። ከፍሬ ነገሩ የሚነሱት የመጀመርያዎቹ ስድስት ቅርንጫፎች የመጽሐፉ ስድስት ምዕራፎች ናቸው ማለት ነው ። ከነዚህ ምዕራፎች ወደ ሌላ ንዑስ ምዕራፎች ከዚያም ወደ ንዑስ ንዑስ ምዕራፎች ሲተላለፉ የንዑስ ንዑስ እየሆኑ ይዘልቃሉ ማለት ነው ። (ማሳሰቢያ የምታነበው መፅሀፍ ሰፋ ያለ ከሆነም ስራህን እንደአስፈላጊነቱ በምእራፍ ብቻ መከፋፈል ትችላለህ)

የአእምሮ ካርታን ማዕከል አድርገን በምናደርገው መደበኛ እንቅስቃሴ "ቁጥር 7" የተባለችውን ጠቃሚ አሃዝ እንዳንዘነጋ ። መነሻ አድርገህ የምትወስደው ቃል (ሥዕል) ምንም ይሁን ምን፤ ከመነሻው ጋር የሚኖራቸው የዝምድና መደብ ከሰባት እንደማይበልጥ አብላጫው ወገን ያመነበት ሀቅ ነው ። ሰባት ወደ ሚለው አሃዝ ድምዳሜ የደረስንበት ምክንያት ለመገንዘብ ቀጥሎ የተመለከቱትን ቀላል ጥያቄዎች ማቅረብ በቂ ይሆናል ።

ለምሳሌ ከዚህ በፊት የጠቀስነውን "ፍቅር" የተባለውን ቃል እናስታውስና እንዲህ የሚል ጥያቄ እናቅርብ ፦ 1 ማን? 2 ምን? 3 የት? 4 መቼ? 5 ለምን? 6 የቱ? 7 እንዴት? እነዚህን ጥያቄዎች ካቀረብክ ከመነሻው ቃል (ሥዕል) ጋር ያሉት ከፍተኛ ቅርንጫፎች የቶቹ መሆናቸውን ለመገንዘብ አያደግትህም ማለት ነው ።

በምትነድፈው የአእምሮ ካርታ መነሻህን፤ ቃል ወይም ሥዕል ብታደርግም ባታደርግም፤ ይህ ቀላል ጥአጠያየቅ ዘዴ ጥማይተካ ጠቀሜታ ይኖረዋል ። ማዕከል አድርገህ የወሰድከው ቃል ራሱ መፍትሔ የሚሻ ተግዳሮት ሆኖ ሲቀርብ ማዕከል አድርገህ የወሰድከውን ቃል (ስዕል) ግብህ አድርገህ ከተንቀሳቀስክ አሁንም የነዚያ ጥያቄዎች አግባብነት እንደተጠበቀ ነው ።

የአእምሮ ካርታ መረጃዎችህ በዚህ ዓይነት ሁኔታ ሽክፍክፍ ማለት ነገሮችን በርእስና በንዑስ ርእስ ቅደም ተከተል ስርዓት መዝግበህ አኖርካቸው ማለት ነው። የካርታ አነዳደፍን ጥበብን በበለጠ እየተላመድከው በሄድክ ቁጥር ሂደቱ እየቀለለህ ከመሄዱም በሻገር ነገሮችን የምትመለከታቸው በጠቀሜታቸው ቅደም ተከተል መሰረት በንብብርሽ

የተሸከፉ ሆነው ነው፤ሳታስበውም በአእምሮህ በርካታ ተቋሞች (ስትራክቸር) ተገንብተው ታገኛለህ።

ማስታወሻ ከመያዝ ይልቅ የአእምሮ ካርታ መንደፍ ስለመሻሉ

በአሁኑ ወቅት የማስታወሻ መያዝን ጠቀሜታን ጉልህ በሚያደርጉ ስብሰባዎች ሌክቸሮችና አውደ ጥናቶች ያልተሳተፈ አይኖርም ። አንዳንዴ ተናጋሪው ሳይጥመን ሲቀር ወይም ንግግሩ ከመሰን በላይ ሲንዛዛብን ማስታወሻ መያዙ ጥሩ መደበሪያ የሚሆንበት ጊዜ አለ ። ያን ማስታወሻ በማግስቱ ወይም ውስን እድሪን ስንመለከት ግን ግማሽ ያህሉ እምብዛም ፍጹም ትርጉም የማይሰጥ መሆኑን ስንገነዘብ ምንኛ እንደሚያስደነግጥ ለመገመት አያዳግትም ።

እውነቱን ለመናገር እንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ ያልደረሰበት ሰው የለም። በማስታወሻ መያዝ ላይ ያለው አንዱ አብይ ችግር ፤ የምንጽፈውን ለወደፊቱ በማስታወሻነት ስለምንፈልገው ምንም ዓይነት ክፍተት እንዳይፈጠር በመስጋት ልቅም አድርገን በትንንሽ አረፍተ ነገሮች እንስፈዋለን። ይህም ሆኖ ግን ገሁን እስከ መጨረሻው ብናነበውም ቁምነገሮች ጎልተው የሚታዩበት ሁኔታ አይኖርም። ቁም ነገሮቹ እናሳ ፋይዳ ካላቸው ቃላት ውስጥ ተሸሽገው እንዲያውም በማስታወሻ ልዩ ልዩ ገጾች ውስጥ ተበታትነው ሊገኙ ይችላሉ ። የኋላ ኋላ በማስታወሻው ለመጠቀም አስፈላጊ ሲሆን ግን ችግር ማጋጠሙ የሚያስደንቅ አይሆንም።

መደበኛ ማስታወሻዎች በእርግጥ ፈጣን አስታዋሾች አይደሉም። ይህን ለማለት ያበቃን መምህሩ (ተናጋሪው) ሊያስተላልፍ የሚሻውን ቁም ነገር አጣጥሞ ከመከተብ ይልቅ አንዳንድ ሰዎች ንግግሩ እንዳያመልጣቸው በመስጋት ከተናጋሪው አንደበት የወጣውን ሁሉ በመፃፍ ጊዜያቸውን ስለሚያባክኑና ለቁም ነገሩ በቂ ትኩረት ስለማይሰጡት ነው ። ጽሑፉ የጭብጥ ነገሮች ማስታወሻነቱ ተግባር ተዘንግቶ ማስታወሻውና ገጾቹ ለእይታ የሚደብሩ ሕብረ ቀለም የጎደላቸው የሚታተም መጽሐፍ ረቂቅ መስሎ ቀርቧል ማለት ነው።

ሊያስገርም የሚችል ቢመስልም በተለመደው እና ባህላዊ በሆነው ዘዴ ማስታወሻ መያዙ ጊዜ ማጥፋት እንጂ ሌላ እርባና አይኖረውም ቢባል ማጋነን አይሆንም። ከሁሉ በፊት ከተናጋሪው አንደበት የሚወጣውን ሁሉ በጽሁፍ ለማስፈር ሲባል የሚባክነው ጊዜ

ሊታሰብበት የስፈልጋል። ንግግሩ ካበቃ በኋላ ማስታወሻውን እያረመ እንደገና ማንበቡ ሌላ ጊዜ ማባከኛ ነው። ቁም ነገሮችን ቃርሞ ወይም ፈልጎ ለመያዝም ደጋግሞ ማንበብ ግድ ይላል። ከዚህም ሌላ ለምንም ጥቅም የማይሰጡ ያስፈርካቸው ተጨማሪ ቃላት አሉ ።

ከሁሉም የከፋው ግን እንዲህ ዓይነቱ ማስታወሻ አያያዝ ምንም ዓይነት የፈጠራ ችሎታ ያልዳሰሰው መሆኑ ነው። ዋና ዓላማው መረጃውን እንደወረደ በማስታወሻው ገፅ ላይ ሀተታዎችን ማስፈር ሲሆን በቁም ነገሮች መካከል ትስስር እንዲፈጠር ፈጽሞ አይጥርም። ሁሉን ለመፃፍ በምታደርገው ጥረትም የፈጠራ ችሎታህ ምንም ዓይነት ሚና እንዲጫወት አይፈቅድለትም። ሌላው ቀርቶ አንድ ሰው ራሱ የጻፈውን ያስታወስ ዘንድ ያለው ዕድል በጣም አናሳ ነው።

ማስታወሻ መያዝ ደባሪ እና መንፈስ የማያነሳሳ ነገር ነው፤ ብዙ ጽፈህ ጥቂት ብቻ ልታስታውስ መቻልህ ያበሳጭሃል። የአንጎልህን የፈጠራ ፍሰት በሚያደርቅ መልኩ ስለምትሰራ፤ ማስታወሻ የመያዝ ስራህን እያጠናከርክ በሄድህ ቁጥር የምታስመዘግበውም ውጤት እየቀነሰ የሚመጣ ይመስላል።

እነዚህን ሁሉ ጣጣዎች ባጭሩ ሊቀጪቸው የሚችለው የአእምሮ ካርታ ጥበብ ነው። ማስታወሻ ስትወስድ አውራ ቃላትን ባትርንጫፍ ደረጃ በመጻፍ ብቻ ጠቃሚ ጊዜህን ከብክነት ልታድን ትችላለህ። ያንድን ነገር ጭብጥ በመፈለግ ትርጉም የለሽ ቃላት የሰፈሩባቸውን ገጾች ከማሰሱ ልፋት ያድንሃል። ጭብጡ የሚገኘው በካርታው እምብርት ላይ ስለሆነ ፍሬ ነገሩን መፈለጉ የሚያስቸግር ሊሆን አይችልም ።

እንዲህ መሆኑ አንኳር አንኳር በሆኑ ነጥቦች ላይ ብቻ እንድታተኩር ይፈቅድልሃል። ነገሮችን በጠቅላላው ለማስታወስ ይቀልህ ዘንድ እያንዳንዱ ቅርንጫፍ መነሻ ሀሳብን ወደ አዲስ ፈርጅ መርቶ የመቀነጃጀቱ ሂደት እንዲሰምር ያደርጋል። በአእምሮ ካርታ ንድፍህ ላይ ስዕሎችን፣ ሙጭርጭሮችን፣ ህብረ ቀለሞችንና ቅርጾችን በማከልና አዳዲስ ነገሮች በመጨመር ካርታው ለእይታ እንዲስብ ከማድረግህም ባሻገር የመማሩን ተሞክሮ በበለጠ የሚወደድ ልታደርገው ትችላለህ ።

የአእምሮ ካርታ ትምህርትን መማር ቀላል ነገር ሊያደርገው የቻለበት ዋነኛው ምክንያት ከአንጎላችን አሰራር ባሕሪ ጋር የተጣጣመ ስለሆነ ነው ። አንድ ሕፃን በአልጋው ላይ ተኝቷል እንበል። እናም ለዛ ህፃን ከአልጋው በላይ ለእይታ እንዲታየው አድርገን አንድ

ግራጫ አሻንጉሊት ብናንጠለጥልለት ምናልባት ምንም ላይመስለው ይችላል ። ነገር ግን በዚያው ቦታ ላይ ባለ ሕብረ ቀለም አሻንጉሊት ብናንጠለጥልለት የህፃኑ ትኩረት በበለጠ ሊሳብና ምናልባት ህፃኑ ራሱ ለመመራመር ይቃጣው ይሆናል ። እያደግህም ስትመጣ ለአንጎልህ እንቅስቃሴ (ማስታወስንም ጨምሮ) ቀላል የሚያደርገው እይታን የሚስበው ከደባሪ መረጃ ይልቅ ባለህብረ ቀለም መረጃ ነው።

የአእምሮ ካርታ ጥበብ መንቀሳቀስ የጀመረው በዚህ መጽሐፍ ላይ የጠቆምናቸውን ክህሎቶች ማለትም ሰባቱ የምጡቅ መስኪያ የሆኑትን መስፈርቶችንም ጭምር አሰባስቦ የያዘ ነው ። የአእምሮ ካርታህ ሰባቱን የምጡቅ መለያዎች ለመፍጠር ስነ ሂሳብ፣ የቃላትን እና (ወይም) ምስሎችን ይጠቀማል ፤ የአእምሮ ካርታውን ለመቅረጽ የየትነት ግንዛቤ (spatial awareness) ክህሎት፣ ከመነሻ ሃሳብ ተነስቶ ወደ ቅርንጫፍና ንዑስ ቅርንጫፍ ለመሸጋገር የስነ አመክንዮ (logic) አስተሳሰብ ክህሎት፣ በካርታው ላይ ስዕሎች (graphics) እና ምስሎች በማከል ማራኪነቱን ከፍ ለማድረግ የአእምሮ ምልከታ ጥበብ (visualization) ክህሎት፣ የሚቀረፀውን ካርታ አጠቃላይ ንድፍ ለማውጣት የስርዓት ግንዛቤ (pattern recognition) እናም ነገሮችን በክፍልና በንዑስ ክፍላቸው ለማስቀመጥ የመመደብ ክህሎትን ይጠቀማል።

አንጎልህ የተቋጨና የተሟላ ነገር የመፍጠር ተፍጥሮአዊ ዝንባሌውን ሳይለቅ በማያቋርጥ ፍሰቱ እንዲሰራ የሚያበረታታው የአእምሮ ካርታ ነው ። የአእምሮ ካርታ ጥበብን መለማመድ ለመማር ያለህን ተፈጥሮአዊ ምኞት በአዲስ መልኩ እንድታገኘው ይረዳሃል ።

የአእምሮ ካርታ አቀራረጽ ደንቦች

ስለ አእምሮ ካርታ አቀራረጽ ጥበብ ያለንን ሐተታ ከመደምደማችን በፊት ፤ በነገራችን ላይ ጥበቡ ብሩህነትን በበለጠ ለመሳበስ ለምታደርገው ጥረት አጋዥ እንዲሆንህ ተስፋ እያደረግን፣ የአእምሮ ካርታና አጠቃቀሙ የሚገዙባቸውን አንዳንድ ደንቦች ባጭሩ እንቃኛቸው ።

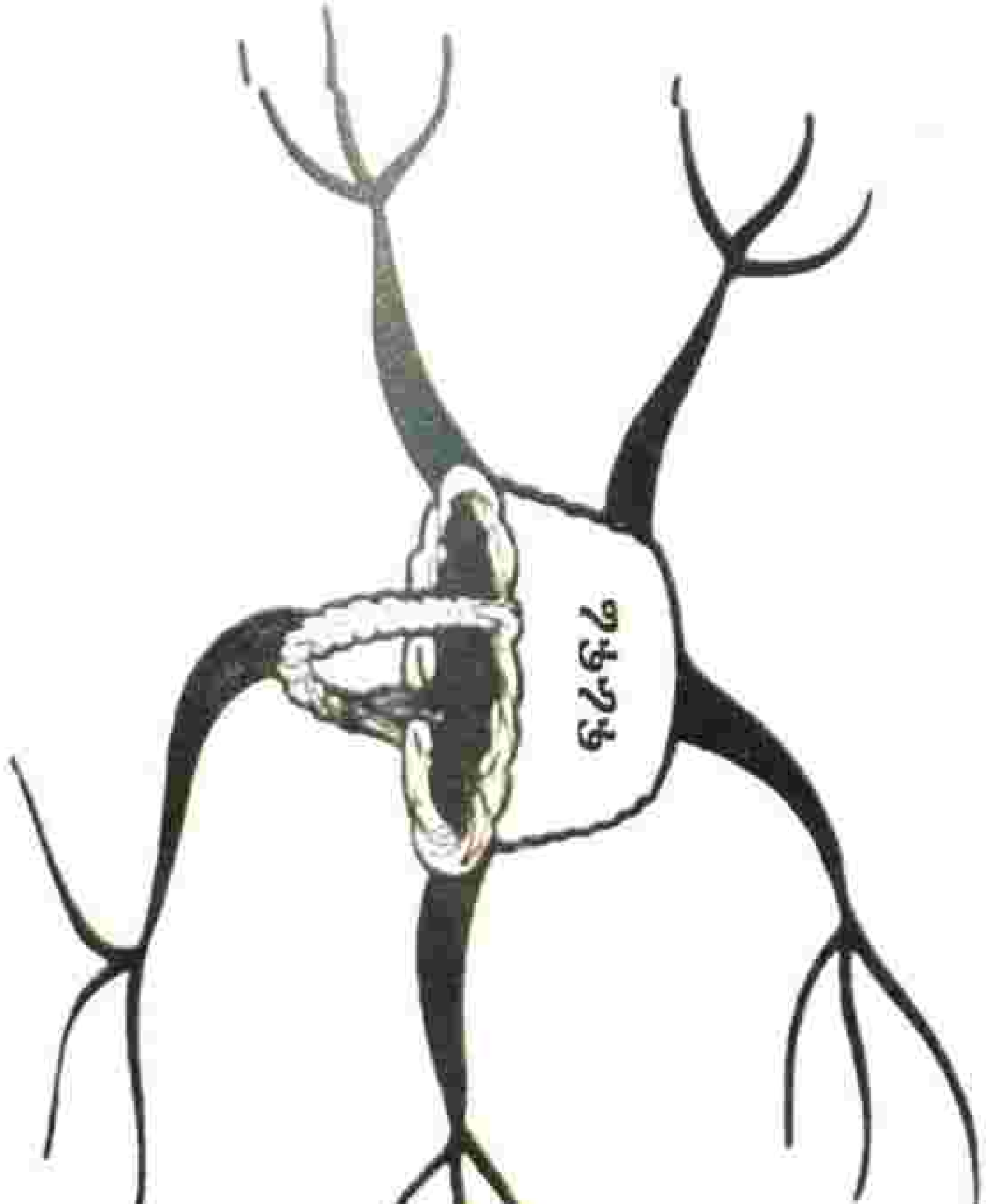
- በካርታህ ላይ ጻሑፍ በምታሰፍርበት ጊዜ እንኳ አንድ ማዕከላዊ ስዕል ከአእምሮህ መጥፋት እንደሌለበት ልብ በል ። ቃላት ወርድ ርዝመትና ቁመት

፤ ለሦት ያሉ ቅርጾች (3D የሶስትዮሽ ልኬት) ከተላበሱ ስዕሎች ሊሆኑ ይችላሉ፤

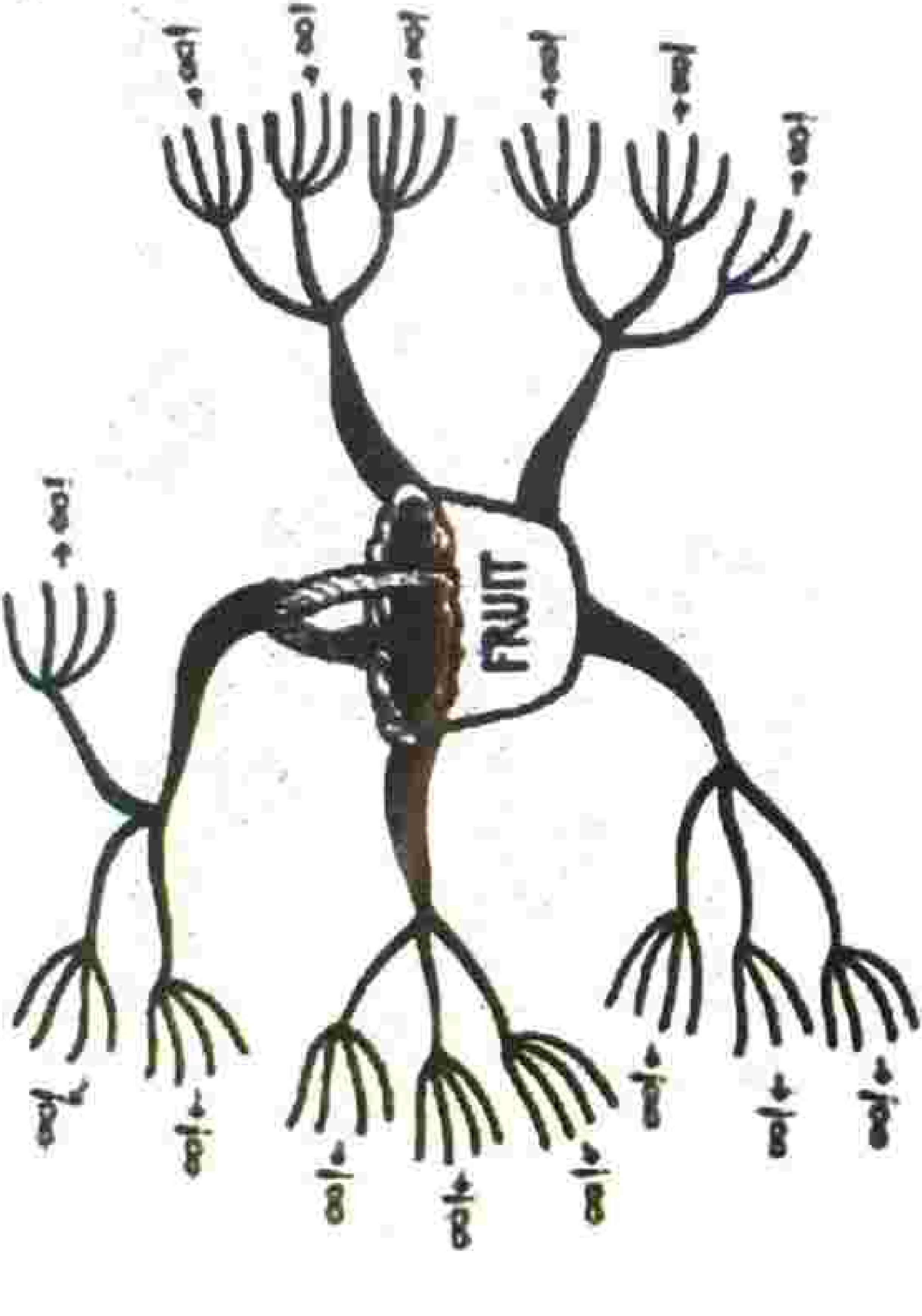
- ካርታውን በምትቀርጽበት ጊዜ ሁሉ በተቻለ መጠን በስዕሎች ተጠቀም ፤
- መነሻ አድርገህ ለወሰድከው ቃል /ሥዕል ቢያንስ ሰባት ተዛማጆች ፈልግለት ፤
- ተዛማጅ ቃላትን ስትፈልግ "ማን ? ምን ? የት ? መቼ ? የት ? ለምን ? የቱ ? ለምን ? " የሚሉትን ጥያቄዎች መጠቀም ይኖርብሃል ፤
- የፊደሎችንና የስዕሎች ቁመትና ውፍረት በየጊዜው ለዋውጠው፤
- በተቻለህ እና በዛ ባለ መጠን የስሜት ህዋሳትን ተጠቀም፤
- የካርታህ ልዩ ልዩ ክፍሎች ሳይጨናነቁ አብረው ለመኖር እንዲችሉ ካርታውን በተመቻቸ ወይም በደንብ በተደራጀ ሁኔታ ቅረፀው ። በሌላ አነጋገር ማናቸውንም ነገር ባንድ ትንሽ ስፍራ አታጭቅ ፤
- ካርታህን የበለጠ ማራኪ ለማድረግ በህብረ ቀለም ተጠቀም ፤
- አንድ ቅርጫፍን ከሌላው ጋር ቅርንጫፍ ለማያያዝ ስትሻ ፤ ጥምረቱንና ዝምድናውን ለማሳየት በቀስት ተጠቀም።
- እያንዳንዱ ቃል በካፒታል ፃፈው፤ ለአንድ ቃል አንድ መስመር ተጠቀም ።

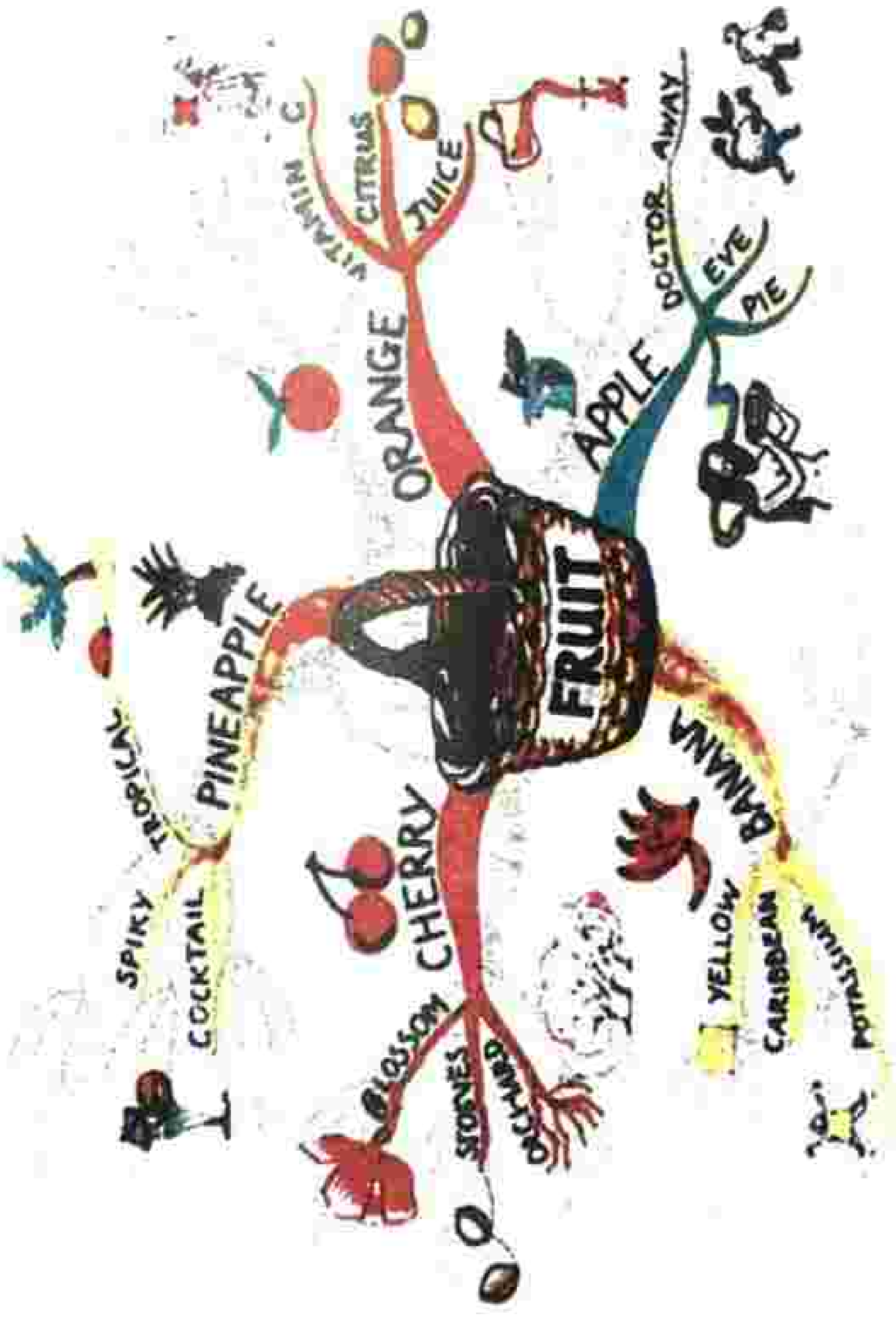
እነዚህ ደንቦች ጅማሮህን ይረዱ ዘንድ ባጠቃላይ መመሪያነት ተዘጋጅተው ቀርበውልሃል ። የአእምሮ ካርታ አቀራረብና ጥበብ በመለማመድ ላይ እያለህ ምናልባትም የራስህን አካሄድና የአሰራር ዘዴ ልትቀምር ትችል ይሆናል ። እስከዚያ ድረስ ግን ፤ ከላይ የተዘረዘሩት ደንቦች ለአእምሮ ካርታህ ዓላማና አወቃቀር ታማኝ ሆነህ እንድትዘልቅ ይረዱሃል ።

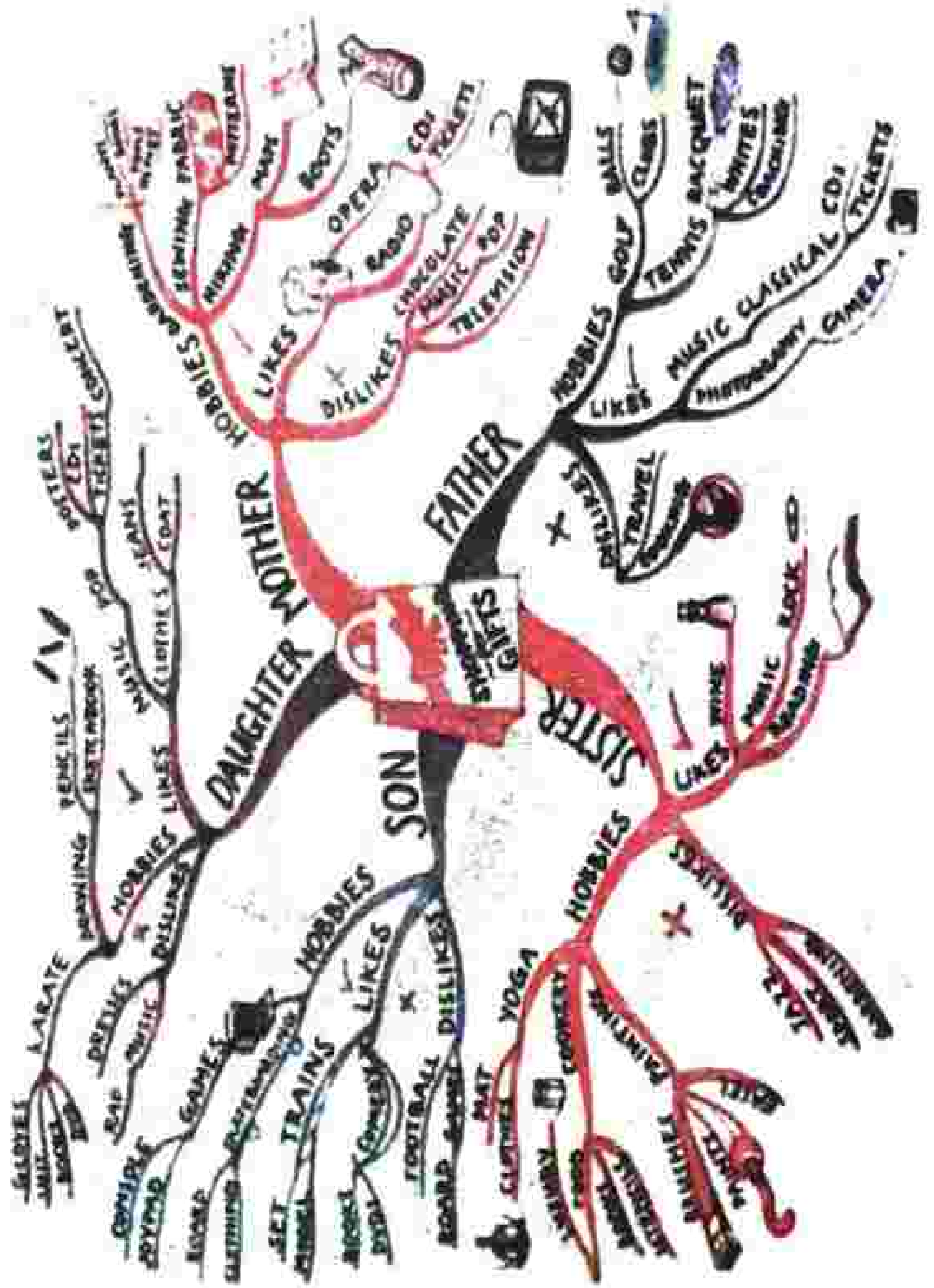
ቀጥሎ የምታገኛቸው ናሙና ስራዎች የአእምሮ ካርታ አሰራር እንዴት እንደሆነ የሚያሳይህ ነው። በእርግጥ ስራዎቹ የተሰሩት ቴክኒኩን ለዓለም ባበረከተው ሰው ነው፤ ዋናው ነገር ሂደቱን ተከትለህ አንተም የራስህን የአእምሮ ካርታ መንደፍ ትችላለህ፤ ማስታወስ ያለብህ አንድ ነገር ግን ንድፉ ላንተ ብቻ ከገባህ በቂ ነው። የመጀመሪያው ስራ የሚያሳይህ ፍራፍሬን ማዕከል አድርጎ የተሰራ ሲሆን ቀጥሎ የምታገኘው ደግሞ ለተለያዩ የቤተሰብ አባላት ስጦታ ስለመግዛት፤አዲስ ስራ ስለመጀመር፤የሳምንቱን መርሐ ግብር እና አስደሳች የሆነ የፍቅር ሳምንት ስለማሳለፍ ነው።

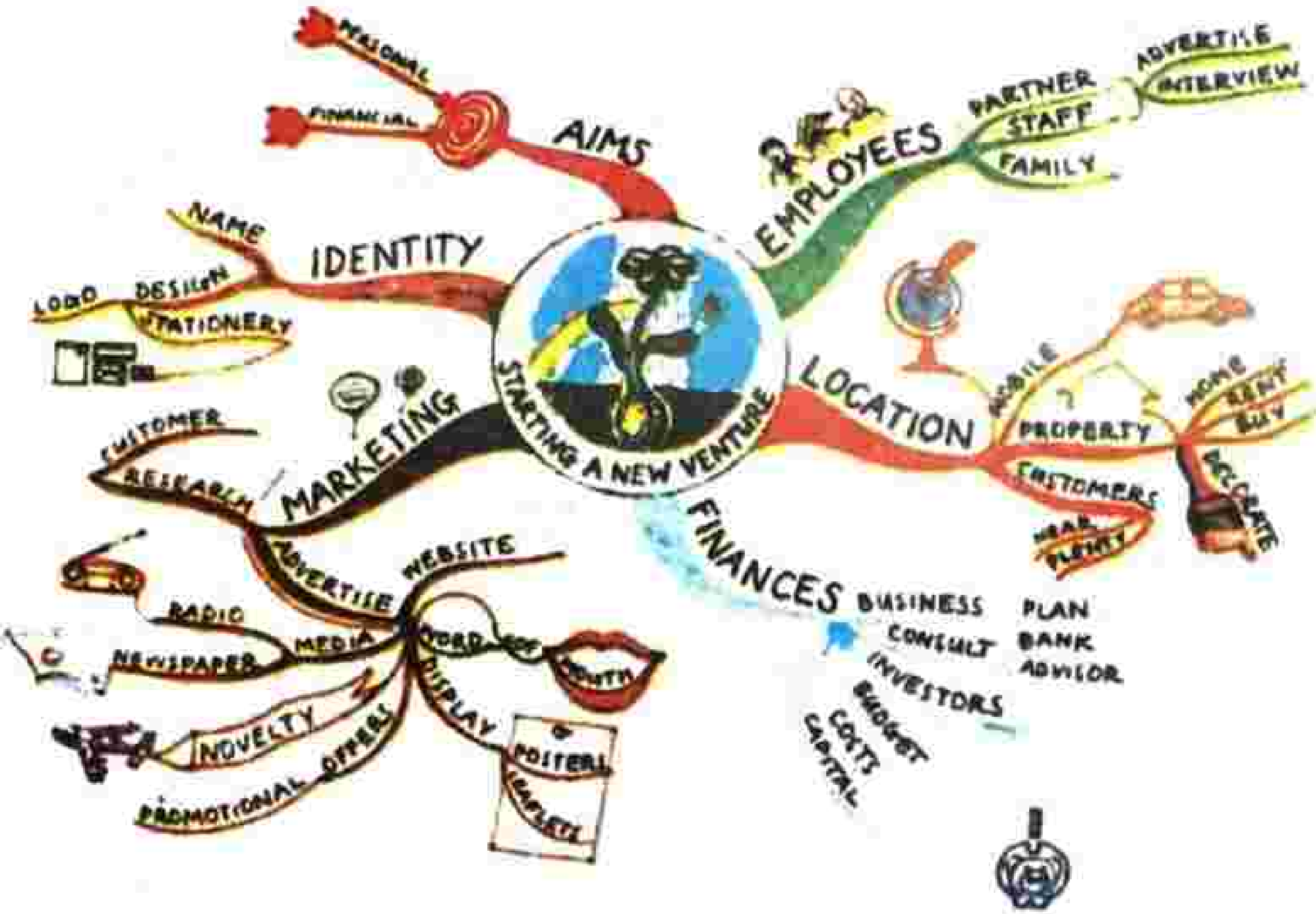


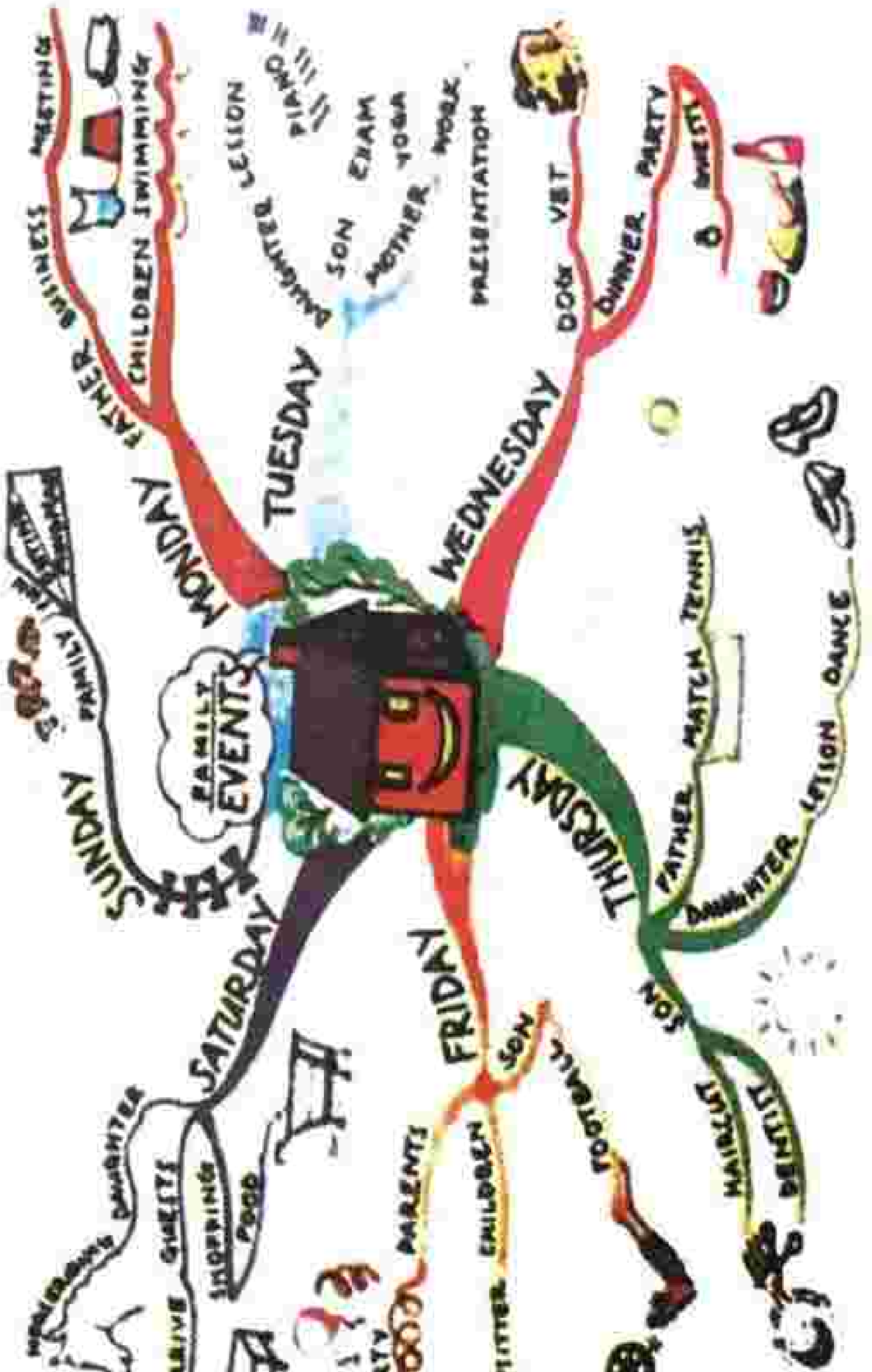
a



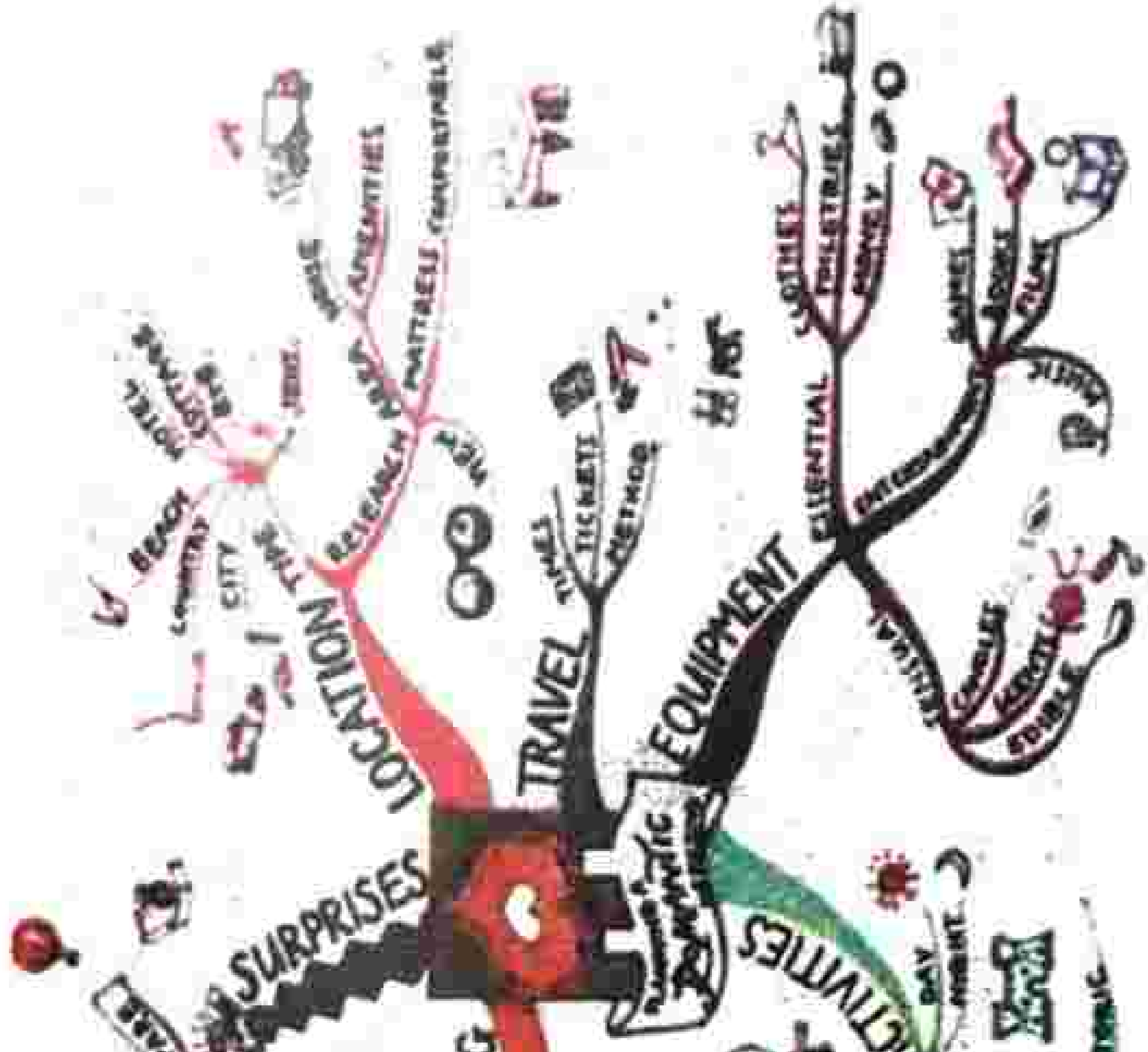

FRUIT
ORANGE
VITAMIN C
CITRUS
JUICE
APPLE
DOCTOR
AWAY
EYE
PIE
BANANA
YELLOW
CARIBBEAN
POTASSIUM
CHERRY
BLOSSOM
STONES
ORCHARD
PINEAPPLE
TROPICAL
SPIKY
COCKTAIL


GIFTS
MOTHER
HOBBIES
GARDENING
SEWING
FABRIC
HIKING
BOOTS
LIKES
OPERA
CDs
TICKETS
RADIO
DISLIKES
CHOCOLATE
MUSIC POP
TELEVISION
FATHER
HOBBIES
GOLF
BALLS
CLUBS
TENNIS
RACQUET
WHITES
LIKES
MUSIC CLASSICAL
CDs
TICKETS
PHOTOGRAPHY
CAMERA
DISLIKES
TRAVEL
SISTER
LIKES
WINE
MUSIC
ROCK
READING
HOBBIES
YOGA
MAT
CLOTHES
PAINTING
ANIMALS
DISLIKES
JAZZ
SPORT
SON
HOBBIES
GAMES
CONSOLE
TRAINS
SET
LIKES
FOOTBALL
DISLIKES
DAUGHTER
HOBBIES
KARATE
DRAWING
PENCILS
LIKES
MUSIC
POP
POSTERS
CDs
TICKETS
CONCERT
CLOTHES
JEANS
COAT
DISLIKES
DRESSES
MUSIC
RAP


STARTING A NEW VENTURE
AIMS
PERSONAL
FINANCIAL
EMPLOYEES
PARTNER
STAFF
FAMILY
ADVERTISE
INTERVIEW
IDENTITY
NAME
LOGO
DESIGN
STATIONERY
LOCATION
MOBILE
PROPERTY
HOME
RENT
BUY
DECORATE
CUSTOMERS
NEAR
PLENTY
MARKETING
CUSTOMER
RESEARCH
ADVERTISE
WEBSITE
RADIO
MEDIA
NEWSPAPER
WORD OF MOUTH
DISPLAY
POSTERS
LEAFLETS
NOVELTY
PROMOTIONAL OFFERS
FINANCES
BUSINESS
PLAN
CONSULT
BANK
ADVISOR
INVESTORS
BUDGET
COSTS
CAPITAL



FAMILY EVENTS
MONDAY
FATHER BUSINESS MEETING
CHILDREN SWIMMING
TUESDAY
DAUGHTER LESSON PIANO
SON EXAM
MOTHER YOGA
WORK PRESENTATION
WEDNESDAY
DOG VET
DINNER PARTY
THURSDAY
FATHER MATCH TENNIS
DAUGHTER LESSON DANCE
SON HAIRCUT DENTIST
FRIDAY
PARENTS PARTY
CHILDREN BABYSITTER
SON FOOTBALL
SATURDAY
GUESTS ARRIVE
SHOPPING FOOD
SUNDAY
FAMILY


SURPRISES
LOCATION
TRAVEL
EQUIPMENT
ACTIVITIES
DINING

ክፍል ዘጠኝ

ኒ.ሊ.ፒ. ካሪስማ (የስበት ሃይል ያለው)፣ግንኙነት እና ስኬት

ምጡቅ መሆን አንድ ነገር ነው። ከመክሊትችን አጅግ ብልህ የተባለው ሰው ቢሆን ፣ ከሌሎች ጋር ግንኙነት መፍጠር ይኖርበታል። አንድ ሰው የከፍተኛ ክህሎት ባለቤትና ከፍተኛ ምሁር ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን በህዝብ ዘንድ ካልታወቀና ብቃቱንም በስራ ካላስመሰከረ የዚያ ሰው ጠቀሜታ የቱ ላይ ነው? ያለህ የአእምሮ ብቃት ምንም ይሁን ምን፤ " የህዝቡ" ሰው መሆን ይኖርብሃል።

በአንድ ፓርቲ ወይም ዝግጅት ላይ የሰውን ሁሉ ትኩረት ለመሳብ ብትችልና የምትናገረውን ለማድመጥ በዙርያህ ብዙ ሰዎች ቢኮለኮሉ ድንቅ የሚያስብል ነገር አልነበረም? ኒ. ሊ. ፒ (Neuro Linguistic Programming) የተባለውን ጥበብ መሰረታዊ እውቀት ከጨበጥክ አንተ ራስህ ያን ሰውዬ የማትሆንበት ምንም ምክንያት አይኖርም።

ማግኔት ብረትን እንደሚስብ ሁሉ አንዳንድ ሰዎች ትኩረት የመሳብ ልዩ ተሰጥኦ አላቸው፡ እነሱ ሲናገሩ ሌሎች ያዳምጧቸዋል። ከሌሎች ጋር ቅጽበታዊ ግንኙነት የመፍጠር ልዩ ችሎታ አላቸው። ምስጢሩ ምን ይሆን?

እዚህ ላይ ቁልፉ ቃል "ግንኙነት" (rapport) የሚለው ቃል ነው፤ ግንኙነት ማለት ከሌሎች ጋር አይን ለአይን እየተያዩ መግባባትና በነሱው "የራዲዮ ሞገድ" በመጠቀም ግንኙነት መፍጠር ማለት ነው። የግንኙነት ክህሎትህን በቶሎ የምታሻሽልበት ቀላል ዘዴዎች እነሆ

- አዳምጥ! ሌላውን ሰው የሚያስደስተው ምን እንደሆነ አጥንተህ ድረስበት። እሱ ወይም እሷ እንዲናገሩ ፍቀድላቸው፤ ሙሉ ተሳትፎህ ያልተጓደለ አድማጭ ይሁን፣ ሌላውን የሚያስደስተው ምን እንደሆነ ለማወቅ ሞክር፣
- ሌላው የሚጠቀምባቸው ቃላትና አረፍተ ነገሮችን ካዳመጥክ በኋላ ራስህ በምትነጋገርበት ወቅት ተጠቀምባቸው፤

- የሌላውን ያገላለፅ ዘይቤ አዳምጥ። በዝርዝር ሁኔታ ውስጥ ይገባል፣ ወይስ ጠቅላል አድርጎ ነው የሚናገረው፣ ትልቁን ሥዕል በመስጠት ላይ ነው የሚቆጠበው? የራስህን አነጋገር በዚሁ አምሳል ቅረፀው።
- አተነፋፈስህን ከሌላው አተነፋፈስ ጋር አጣጥመው። ትከሻው ከፍና ዝቅ ሲል ተመልከትና የራስህንም አተነፋፈስ ከዚሁ ጋር አጣጥመው
- የሌላውን እንቅስቃሴና የድምጽ ቅላጼ አርአያ ይሁንህ፣ አንዳንድ ነጥቦችን ልዩ ትኩረት ለመስጠት እጁን ያወናጭፍ እንደሆን አንተም ይህንኑ አድርግ። የሌላውን የድምፅ ቅላጼና ፍጥነት ኮፒ አድርግ፣ ይህንንም ስንል የሱን ገፀባህርይ ተላብሰህ በተግባር እሱን ሁን ማለታችን እንዳይደለ ግልፅ ነው።

ሰዎች የሚያነጋግሩቸው ርዕስ አንተንም የሳበህ መሆኑን ከተገነዘቡና ያንተም ተሳትፎ ልባዊ መሆኑን ከተረዱት፣ አንተን ለማነጋገርና ለማዳመጥ ምኞታቸው ይሆናል። አብዛኛው ጊዜ ቁምነገሩ ምን መናገርህ ሳይሆን እንዴት እንደተናገርከው ነው። ከላይ የተሰነዘሩት እነዚህ አምስት ቀላል መመሪያዎች በሰዎች ዘንድ ተናፋቂ እንድትሆንና ከሱ/ከሷ ጋር ተገናኝቶ የመወያየት ዕድል መቼ ይሆን የሚገጥመን የሚል ጉጉት ይፈጥርባቸዋል።

ግንኙነትና መገናኛ

አንዳንዴም በግንባር አግኝቶ ለማነጋገር አስቸጋሪ የሚሆንበት ሁኔታ ያጋጥማል። የዘመናችን የመገናኛ ቴክኖሎጂ ከመራቀቁ የተነሳ በአሁኑ ወቅት ካንዱ አለም ጫፍ ያለ ከሌላው አለም ጫፍ ከሚኖር ሰው ጋር በስልክ ግንኙነት ብቻ ጉዳዬ ሊያካሂዱ ይችላሉ። ስለዚህ ካንድ ሰው ጋር በዓይነ ስጋ ሳንተያይ እጅ፣ ራስና ፊት የሚያስተላልፉት አጋዥ ጥቆማ ሳንጠቀም ግንኙነታችን በቃላትና በቋንቋ ላይ ብቻ የተመሰረተ ነው ለማለት ይቻላል። በእንደዚህ ዓይነቱ ሁኔታ ቀይታችን ምን መምሰል እንደሚገባውና ያቺን የተጣበበችና የተገደበች ወቅት በሚገባ እንድንጠቀምበት ቀላል መመሪያዎች እነሆ፦

- መተያየት የሚባል ነገር እይኖርምና፣ ለሳምታ ሳትለዋወጥ፣ እርቲ በርቲውን ትተህ በቀጥታ ወደቁምነገሩ ግባ፤
- በዝግታና ጥርት ባለ ቋንቋ ተነጋገር፤ የምታስተላልፈው መልዕክት ለሁሉም ግልጽ መሆኑን አረጋግጥ፤

- ያድማጮችህን ትኩረት ለመቆጣጠር ሞክር። የተዘናጉ አድማጮች የቴሌፎን ንግግርህ መግቢያ ቃል ሊያመልጣቸው ይችላል። ይህ እንዳይሆን ንግግርህ እነዚህን በመሳሰሉ ዓረፍተነገሮች ጀምር፤ "ላስተላልፈው የምሻው ነጥብ ይህን ይመስላል፤ ወይም የማስተላልፈውን ታዳምጡኝ ዘንድ (በትህትና) እጠይቃለሁ…."፣ ይህ ትኩረት መሳቢያ ዘዴ ነው።
- የሌሎችን ግብረ መልስ አድምጥ፤ ምን ዓይነት ቋንቋ ነው የሚጠቀሙት? "የምትለውን እያስተዋልኩት ነው" ሲሉ በእውነት የዕይታ ጉዳይ ነው? "ከየት እንደመጣህ ለምቻለሁ" ሲል በእርግጥ የማዳመጥ ጉዳይ ነው? "የተወሰደው እርምጃ ትክክል መሆኑ ይሰማኛል" ሲል በእርግጥ የዳሰሳ ወይም የንክኪት (ኪኔስቴቲክ) ጉዳይ ነው? የያንዳንዱን የባልደረቦችህን ያነጋገር ዘይቤ አጥንተህ፣ በዚያው ዘይቤ አፀፋውን የምትመልስበትን አመቻች፤
- ሰዎችን በማንባር ስታነጋገር ከምታደርገው በበለጠ በዚህ አጋጣሚ በስማቸው ጥራቸው፤ ይህም ሰዎች ያንድ ሂደት ዓይነተኛ ተዋንያን መሆናቸውን በበለጠ ያረጋግጥላቸዋል።

የሰውነት ቋንቋን መረዳት

የምታስተላልፈውን መልዕክት ተቀባይነት የሚወስኑት ሶስት ነገሮች ሲሆኑ፣ እነሱም ገጽታህ፣ ድምጽህና የምትጠቀምባቸው ቃላት ናቸው። ሰዎች በዙሪያህ ተኮልኩለው እንዲያዳምጡህ የጋበዛቸው የምታሰማው ጣዕመንግግር ሳይሆን፤ የአነጋገርህ ለዛ፤ የዓይንህ ቁልጭታ፣ በፊትህ ላይ የሚነበበው ፈገግታ ወይም ኩስታሬ፤ እጆችህና ጭንቅላትህ የሚጠቀሙት "ተውሳጠ ቋንቋ" ነው።

ይህንኑ ሃሳብ በሌላ አነጋገር ለመግለጽ፤ በመጀመሪያው ቀን የምታሳየው ገጽታ ማንነትህን መፈተኛ ነው። ሰዎችን በሙሉ ልብ ሰላም ካልካቸውና በትኩረት ዓይናቸውን ከተመለከትክ "ይህ ሰው ልበሙሉና በራሱ የሚተማመን ነው" ይሉሃል። በሌላ በኩል ዓይናፋር በመሆንህ ከሰው ፊት የምትሸሽግ ከሆንክና አንድ ቃል ለመናገር ብዙ ጥረት ማድረግ የሚጠይቅህ ከሆነ ከሰው ጋር የምታደርገው ንግግር አጭር መሆን እንዳለበት ግልጽ ነው።

ሊያስተይም ቢችልም፡ ብዙ ሰዎች አንተ ምን እንደሚሰማህ ለማወቅ አይፈልጉም፡ ለነሱ ትልቁ ነገር ራሳቸው የሚሰማቸው ነው፤ እነሱ የሚፈልጉት ነገር ቢኖር ሌላ ሰው እነሱን እንዲያዳምጣቸው ነው።

የአካላት ቋንቋ (ቦዲ ላንጉዊጅ) አተነፋፈስን፤ ቁመናን፤ የእጅና ጭንቅላት እንቅስቃሴን፣ የዓይን እንቅስቃሴንና የድምጽን ትላጼ የሚያጠቃልል ነው። ይህን ቋንቋ ለምደህ ከሌሎች ሰዎች ጋር ሃሳብ መለዋወጥ እንድትችል የሚያበቃህ ጥበብ "ሚረሪንግ" (mirroring) ይባላል።

"ሚረሪንግ ማለት" በሰራ አካላት ማዳመጥ ማለት ነው ሲል አንዱ ተርጉሞታል። ካንድ ሰው ጋር ስትገናኝ ሳታነበው የሚከሰት ነገር ነው። እስከዚያ ግንኙነት ቀጠሮ ድረስ ባለው ጊዜ ያን ሰው በሚተካ ተምሳሌት የመጀመሪያ ቀን ግንኙነትህን በልምምድ ደረጃ የተዋጣለት ለማድረግ ይቻላል።

ሚረሪንግን መማሪያ ባለ ስምንት ነጥብ መመሪያ

- ሰውዬው ዝግ ብሎ ነው ወይስ ፈጥኖ ነው የሚናገረው?
- ድምጹ ፀጥ ያለ ነው ወይስ የተበሳሸ ይመስላል?
- አተነፋፈሱ ዝግ ያለና ጥልቀት ያለው ነው ወይስ ፈጠን ያለና የሚሰማ ነው?
- ዓይኑን በሰው ላይ ይተክላል ወይስ ከፍሉን ይቃኝበታል?
- ረጋ ያለ ነው ወይስ ክልፍልፍ?
- ቁጭ ይላል ወይስ ቀጥ ብሎ ይቆማል፤ ወይም በወንበር ላይ ሲቀመጥ ተደግፎ ነው ወይስ ወደፊት ዘንበል ብሎ ነው የሚቀመጠው፤ ወይም ግድግዳ መደገፍ ይወዳል ወይስ አይወድም?
- ንግግሩ አርኪና ትምህርታዊ ነው ወይም ከቁምነገር ሴላ ምንም የሌለው ነው ?
- በሚነጋገርበት ጊዜ ቃላቱን በበለጠ ለማጠናከር በእጅና በፊቱ ላይ ጠቃሚ እንቅስቃሴዎች ይታያሉ ?

የሰውየውን የባህርይ ዞን ዓይነት እያጠናክ በመሄድና ትክክለኛውን አፀፋ እየሰጠኸው ስለዘለቅህ ከሰውዬው ጋር ባንድ ጎራ መሰለፋችሁን ምልክቶች ሰጠኸው ማለት ነው። የምልክት ልውውጡ ፈለግ ከግንዛቤአችን ውጭ ነው ማለትም "ሳብኮንሸስ" ነው።

ስሙዬው አንተ የምታደርገውን ባይገነዘብም እሱ የሚናገረውን እንደምታጤነው ይሰማዋል፡፡ ሁላችሁም በጋራ በብዙ ጉዳዮች የምትስማሙ ትመስላላችሁ፡፡

ልብ በል፤ "ሚረሪንግ" ማለት "ሚሚኪሪ" ማለት አይደለም፡፡ (ሚረሪንግ ማለት አንድን ነገር በተምሳሊነት ወስዶ ከባህልና ታሪክ ተጨባጭ ሁኔታዎች ጋር አጣጥሞ ማቅረብ ነው፡፡ ሚረሪንግ የማስተካከልና የማሻሻል ነፃነት ይሰጣል፡፡ ሚሚክሪ ማለት፣ አብዛኛውን ጊዜ ንግግርን፤ አስመስሎ ማቅረብ ነው፡፡ ተርጓሚው) ሰዎች ሚሚክ መደረጋቸውን ሲገነዘቡት ቅር ይላቸዋል፡፡ ታማኝነትህን በጥያቄ ላይ ይጥላሉ፡፡ በዚህ ብቻ አያቆሙም፤ ካንተ ጋር ያላቸውን መስተጋብር ያቆሙና ባይተዋር ያደርጉሃል፡፡

ጻተኛነትን የማሸነፍ ሂደት

አንዳንዴ ሥራ በእጅጉ ስለሚደራረብብን ነገ እንሰራዋለን ብለን በይደር እናልፈዋለን፤ መቼ እንጀምረው፤ እንዴት እንጀምረው እና ለነገ በይደር የተላለፈው ስራ ወዴትስ እንደሚመራን እርግጠኞች ሳንሆን ነው በይደር የምናልፈው፡፡ ወይም ተግዳሮት ሆኖ የሚጋረጥብን ራሱ የሥራው ስፋት ሳይሆን አይቀርም፡፡

ጻተኛነትን ለማሸነፍ ፍቱን መድኃኒት የመምራት አቅም በሚፈቅደው መጠን ሥራውን መከተፍ ነው፡፡ ምቹ ሁኔታ በሌለበት ተግዳሮትም ባልጠፋበት ሁኔታም ቢሆን እርምጃህን ሳትገታ ግብህን ትመታ ዘንድ የሚያስችልህ ቀላል ዘዴ እነሆ፡-

- በእጅህ ያለውን ሥራ ሁሉ አቁም፤ ቁጭ በልና ለጥቂት ሴኮንዶች ትንፋሽህን ቀንስ፣
- ወረቀትና እስክሪፕቶ ይዘህ ለስራ ምቹ በሆነ ቦታ አረፍ በል፤
- ልታከናውናቸው የሚገባህን ዋና ዋና ተግባራት ሊስት በምታወጣበት ወቅት አተነፋፈስህን በፀጥታና በዝግታ ማድረግን ቀጥልበት፤
- በሊስትህ የዘረዘርካቸውን ተግባራት በሌላ ወረቀት ላይ እንዳስቸኳይነታቸው በቅደም ተከተል ዘርዝራቸው፤
- ከእያንዳንዱ ርእስ መጨረሻ "አንድ ተግባር" ነጥብ በመጻፍ ከዚያ በኋላ የሚመጡትን በየተራቸው ትተገብራቸዋለህ ማለት ነው፡፡ ወይም የሚቀልህ ከሆነ ተግባር አንድ የምታደርገውን እጅግ አስቸኳይ ያሆነውን ሲሆን ከዚያም እንዳስቸኳይነቱ በየተራው ትሄድበታለህ ማለት ነው፡፡

- ሊወስዱ የሚገባቸውን ተግባራት ጽፈህ ከጨረስክ በኋላ ወዲያውኑ ስራ ጀምር።

ምትሃታዊ ክብ፣ (ማንኛውንም ችሎታ ያለአንዳች ችግር በልበ ሙሉነት መፈፀም)

ምትሃታዊ ክብ (ማጂክ ሰርክል) ፣ አንድ ሰው የፍርሃት ወይም የሱስ ዓመሉን እንዲተው ወይም የስፖርት ወይም ስራ ክህሎቱን ከፍ ለማድረግ ሲረዳ ኒ.ሊ.ፒ (NLP) የተባለውን ዘዴ ከሚጠቀምባቸው ቴክኒኮች አንዱ ነው። ስለዚህ በራስ የመተማመንህንም ሆነ ሲጋራ ሱስህን የማሸነፍ ጥረትህን ወይም በህዝብ ፊት ንግግር እንዳታደርግ የሚገታህን ዓይናፋርነትህን እና በስራ ሌሎችን ለማሸነፍ የምታደርገውን ጥረት ይህ ቴክኒክ ፍሬያማ እንዲሆን ይረዳሃል።

የመጀመሪያው አካሄድ ራስህን በምታልመው ሁኔታ ውስጥ አስቀምጠክ ማለም ነው። በህዝብ ፊት ንግግር በማድረግ ሁኔታ ውስጥ ራስህን በምናብ ማስቀመጥ ሊሆን ይችላል። ከዚህ በኋላ እንደገና ከፊትህ ባለ መድረክ ወይም ሜዳ ላይ አቋራጭ ርዝመቱ አንድ ሜትር ያህል የሆነ ምትሃታዊ ክብ በምናብ ይታይህል።

- ከመጨነቅና መጠበብ፣ ጫና፣ ድካምና መሸማቀቅ ሙሉ በሙሉ ነፃ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ሆነህ በጥሩ ሁኔታ በህዝብ ፊት ንግግር እያደረግህ ነው እንበል። ዓይናፋርነት ሳያጠቃህ በራስ መተማመን መንፈስ በህዝብ ፊት ንግግር ታደርግ እንደነበር ትዝ ይበልህ። በዚያን ወቅት በዙሪያህ የነበረውን እይታ፣ ድምጽና ስሜት አስታውሰው።
- በምትሃታዊ ክቧ ውስጥ ግባና ያለፈውን ህይወትህን እንደገና ኑርበት፣ በዚያን ጊዜ የዳሰስከውን ሁሉ አሁን በምናብ ዳሰው፣ ያየኸውን ሁሉ እንደገና እየው፣ ያልከውን ሁሉ እንደገና ባለው፣ ያደረግከውን ሁሉ እንደና አድርገው። አድራጎትህን በተቻለ መጠን ህይወት ስጠው፣ ከእውነታ ቅርርብ ያለው አድርገው።
- በዚያን ጊዜ እጅህ ምን ይሰራ እንደነበር ትዝ ይበልህ፣ ትዝታህን ለማጠናከር እጅህን አንቀሳቅሰው፡- እጅህን ጨብጥ ወይም አውራጣትህን እና ጠቋሚ ጣትህን አገናኝተህ ሉሚ የሚጨምቅ ምስል፣

- ከምትሃታዊ ክቡ ውጣና፤ ከትዝታህ ንቃ፤ ይህ ትዝታ ወደፊት ልታደርገው በምትችል (ለምሳል በህዝብ ፊት ንግግር ማድረግ ካሰብክ) ሊፈይድልህ የሚችል መሆኑን በመገንዘብ፤ የወደፊቱን አስብ።
- አሁን ደግሞ ከዚህ በፊት በታዘዝከው መሰረት እጅህን እያንቀሳቀስክ ምትሀታዊ ክብህ ውስጥ ጥልቅ ስትል በምናብ የሚታይህ በዚህ አዲስ ጊዜና ቦታ ስራህን በሚገባ ስትፈጽም ነው። በዚህ ግሩም በሆነ ጭንቀት አልባ ቦታ ምን እንደተሰማህና ምን እንዳየህና እንደሰማህ በጥሞና ልብ አድርግ።
- ከክቢ ውጣና ተዝናና፣ የነበረብህን በህዝብ ፊት ቁሞ የመናገር ፍርሃት ድል አድርገሀል።

ለማያጠያይቅ ተጨባጭ ለውጥ የመጠየቅ ቀመርን መጠቀም

በአንድ ርእስ ላይ ምርመራና ጥናት እንድታካሂድ ስትታዘዝ እንደማናቸውም ተማሪ አስተማሪዎችህን ደጋግመህ ጥያቄ ማቅረብ እንደሚገባህ ተማሪ በነበርክበት ጊዜ ሳይነገርህ አልቀረም። አንድ የተርም ጥናት (term paper) ወይም ድርሰት ለመጻፍ ግብአት ሊሆኑ የሚችሉ ዋቢዎችን ጥሩ አድርጎ ለማሰባሰብ ቀጥሎ የተመለከቱትን ጥያቄዎች ከማቅረብና መልሳቸውን ከማሰባሰብ የተሻለ ነገር አይኖርም።

‘ማን፤ ምን፤ የት፤ መቼ እና ለምን’ የሚሉት ጥያቄዎች ጋዜጠኞችም ስለአንድ ታዋቂ ሰው ወይም ዝነኛ ስፖርተኛ ወይም ልዩ ሁኔታን በማስመልከት ጽሑፍ ሲያቀርቡ እነዚህን መጠይቆች አቅርበው በሚያገኙዋቸው መልስ ተደግፈው ነው። ይህ አካሄድ ሊሰምር የሚችለው ጽሑፉን ወደ ልዩ ልዩ የመረጃ ክፍሎች በመከፋፈል ነው። በህይወትህ ላይ ተጨባጭ ለውጥ ለማምጣት ከፈለግህ ደግሞ ስፋባለ መልክ የተዘጋጀውን በህይወትህ ላይ ምን አይነት ለውጥ እንደምትሻ የዚህኑ ጥበብ ተጨማሪ መጠይቆችን ያካተተውን ልትጠቀም ትችላለህ።

የውጭ አማካኞች

ባስተመጥከው ግብ ፊለግ ላይ የተደቀኑት እጋኙ ዕድሎች ወይም እደናቃፊ ዕዘሎች የቶቹ ናቸው የሚለውን ጥያቄ አስቀድም ግብህን በተመለከተ የት ለመኖር ነው የምትሻ? መቼ ነው በቦታው ለመገኘት የምትሻ? ግብህንስ ከማን ጋር ሆነህ ነው ልትመታው የምትሻ?

የባህርይ ለውጥ

ሊትለውጠው የምትሻው ባህርይ ምንድነው? ለውጡስ በተለሳለሰና በተሟላ መልኩ ይፈፀም ዘንድ መወሰድ የሚገባቸው እርምጃዎች ምንድን ናቸው?

ክህሎቶች

ያለምከውን የባህርይ ለውጥ ለማምጣት የሚፈለገው እውቀትና ክህሎት ምን መሆን አለበት? በሌላ አነጋገር፤ የምትሻውን ለውጥ እንዴት ነው የምታሳካው?

የሚገፋፋ ኃይል (ሞቲቬሽን)

በእርግጥ፤ ያለምከውን ግብ ትመታ ዘንድ እንድትገፋበት ምኞቱንና ዕንአቱን የሚሰጡህ የራስህ እሴቶችና እምነቶች ናቸው፡፡ ለነገሩ ለለውጡ ይህን ያህል ግምት መስጠት ለምን አስፈለገ?

የማንነት ግንዛቤ

እውን፤ ለውጡ ልትሆን የምትሻውን ሰው ያደርግሃል? ለነገሩ ማን ነህ አንተ?

አመክንዮ

እስቲ ራስህን ሰፋ ባለ ማዕቀፍ ውስጥ ክተተውና ይህ ያለምከው ለውጥ ላንተ ያለው ጠቀሜታ የቱን ያህል እንደሆነ ገምግመው፡፡ የለውጡ የበለጠ ተጠቃሚ ማን ነው?

የግብ መቆጣጠሪያ ሊስት

አንድ ሰው ለውጥ በመሻት የግብ ጉዞው መጀመሩ የዚያን ሰው እስደናቂ ፀባይ ከማንፀባረቁም በላይ፤ ራሱ የብልህነት መገለጫ ነው፡፡ ነገር ግን በግብ አቅጣጫ ጉዞህ እንዳደረክ የምታውቅበት ዘዴ ከሌለህ ሁሉም ነገር መና ሆኖ ይቀራል፡፡ ፈለግህን ጠብቀህ በትክክል የምትጓዝ መሆኑን ለማረጋገጥ አንድ መጠይቅ ዝርዝር አደራጅተህ በተፈለገው ጊዜ ካስፈለገ በየቀኑ አሊያም በየሳምንቱ ለረጅም ጊዜ ቁጥጥር እንድታካሂድ ያስፈልጋል፡፡

መጠይቆቹ አጫጭሮችና በግባቸው ላይ ያነጣጠሩ መሆን ይኖርባቸዋል። በተፈለገ ጊዜ በቀላሉ ልትመለከታቸው እንድትችል መጠይቆቹ በበራሪ ወረቀት ወይም በኪስ በምትያዝ ማስታወሻ ደብተር ላይ መጻፍ አለበት።

- ያሁኑ ግቤ ምንድን ነው?
- ይህ ግብ ምን ያስገኝልኛል?
- ይህን ግብ እንዳልመታ እክል የሚሆኑብኝ ምንድን ናቸው?
- በጥሩ ሁኔታ በመሄድ ላይ ያሉ አማካዮች የቶቹ ናቸው?
- ሊሻሻሉ የሚገባቸው ሂደቶቹ የቶቹ ናቸው?
- ጉዞዬን ለመቀጠል ምን ተጨማሪ ሃብት ያስፈልገኛል?

City Woreda
Culture Arts & Tourism

እነዚህን መጠይቆች ጽፈህ ማስታወሻውን አልባሌ ቦታ ጥለህ የምትረሳው መሆን የለበትም፤ አንድ በአንድ ተጠቅመህባቸው መልስ የምታገኝበት እንጂ። ይህን ማድረግ ከቻልክ የምታስቀምጣቸውን ግቦች ሁሉ ከመምታት ምንም የሚያግድህ ገደብ እንደማይኖር ትገነዘበዋለህ።

የአስተሳሰብ ለውጥና የ "ኢ.ሱ.ጥ" ጥበብ

አስተሳሰብህ ደስተኛ፣ ጤነኛ ባለፀጋም ሊያደርግህ ይችላል፤ በተቃራኒውም ምስኪን፣ ታማሚና ያጣ የነጣ ሊያደርግህ ይችላል። በራስህ ከተማመንክ የማይቻል ነገር አይኖርም። ለምሳሌ የቃላት ፍቅር ካደረብህ አፃፃፍን (ወይም እንግሊዘኛ ቃላት ከሆኑ እስፔሊንጉን) በቀላሉ ታጠናዋለህ። የቃላትን ድብቅ ምስጢር ከማወቅ ባሻገር ልትጠበብባቸው እንደምትችልና ብልሃቱን የጨበጥክ መሆንህን ትገነዘበዋለህ። በቃላት የመጠቀም ችሎታ እንዳለህ በማመንህ አጫጭር ልብወለድ ታሪኮች ጽፈህ ለጋዜጣ እንድታቀርብ ይገፋፋሃል፤ ወዲያው አንድ ልብ ወለድ መጽሐፍ ትደርስና የተዋጣለት ደራሲ ትሆናለህ።

በእርግጥ አስተሳሰብህ አፍራሽም ገንቢም ለመሆን ይችል ነበር፣ አፍራሹን ካሰብህ ከገባህበት ቅርቃር ለመውጣት ያስቸግርህ ነበር። ከእምነቶችህም ጥቂቶቹ ወደፊት እንደምትቀጥል ኃይልና አገዛ ሊለግሱህ ይችሉ ይሆናል፤ ሌሎቹ ግን አስተሳሰብህን እያፈኑ በመጨረሻም እንቅስቃሴህን ለመገደብ ይበቃሉ። ነገር ግን የፀናህባቸውን

እምነቶችና የማልህን ዓለም ተንኮታኩተው እንዳይወድቁ እንዴት ነው ልትታደጋቸው የምትችለው?

አፍራሽ አስተሳሰብን ወደ ገንቢነት የመለወጡ አንዱ ጥበብ ኢ.ሱ.ጥ (ኢንስታንት ሱፐር ኢምፖዚሽን ጥበብ) ይባላል፡፡ የመተግበሩ ዘዴ በጣም ቀላል ነው፤ ከራስህ አንፃር በህይወትህ ውስጥ ገንቢ አስተሳሰብ አለኝ በምትለው ነገር ላይ ያን አፍራሽ አስተሳሰብ መጋረድ ወይም በላዩ ላይ መጫን ማለት ነው፡፡

ኢ.ሱ.ጥ

- ለምሳሌ በአንድ የስራ መስክ ታዋቂነት ካፈራህ ራስህን ከፍ አድርገህ ትገምታለህ፡፡ ለምሳሌ ሂሳብ የሚቀናህ ሰው ከሆንክ "እኔ የማቲማቲክስ አሪፍ ሊቅ ነኝ" ትላለህ፡፡
- መዘንጋት የሌለብህ ይህን በማለትህ ብቻ ምን እንደሚሰማህ፤ ይህን በማለትህ ምን አይታና ድምጽ በአእምሮህ እንደሚደቀን እናም የሂሳብ ሊቅ መሆንህ ሲታወቅ ሰዎች ምን እንደሚሉህ ነው፡፡
- በሌላ በኩል ብዙ ትኩረት ያልሰጠኸው ሌላ ተሰጥኦ አለህ እንበል፤ ለምሳሌ የንድፍ ሰዓሊነት ችሎታ፡፡ እናሳ ትኩረት የመስጠት እምነት የማያዋጣ መሆኑን ስለገመትክ ይህን አቋም ለመለወጥ ዳድተሃል ወይም ፈልገሀል፤
- የማቲማቲክስ ዓሪፍ ሊቅ ነኝ ስትል የነበረህን ስሜት ልትለውጠው ከምትሻው ነገር (የሰዓሊነት ችሎታህ ላይ) ላይ አነባብረህ ስታየው ያ የሥዕል ክህሎት የማቲማቲክስ ሀሪፍ ሊቅ ነኝ ስትል በነበረው መንፈስ ተሟሙቆ ነጥሮ እየወጣ ነው፡፡

ባለአራት ነጥብ ቀመር፤ የግቦች ሁሉ ቁልፍ

ሁላችንም ግብ አለን ልንደርስበት የምንጥር፤ አንዳንዶቹም ያጭር ጊዜ፤ ለምሳሌ የዳሞዝ ጭማሪን ሊመስሉ ይችላሉ፤ አንዳንዶችም የረጅም ጊዜ ግብ ለምሳሌ ትምህርትን መጨረስ፤ ትዳር ይዞ አባወራ መሆንን ወይም እፎይታን የሚሰጥ የተረጋጋ የጡረታ ህይወትን ለመግፋት ሁኔታዎችን ማመቻቸት ሊሆን ይችላል፡፡ በመካከሉም ልንከውናቸው የምንሻ አያሌ ግቦች ይኖራሉ፤ ለምሳሌ ሙያን ማሻሻል አዲስ ሙያም መማር፡፡

መሆን የምትሻውን ሰው ትሆን ዘንድ ለራስህ ግብ ማስቀመጥ የምትሻው ግብ አንዱ ክፍል ነው፤ ከዚህም ሌላ ልትደርስበት የምትሻውን ግብ ከወዲሁ ጥርት አድርገህ የምታውቅ ብልህ ሰው መሆንህንም ያረጋግጣል።

እንግዲህ ግብ ካስቀመጥክ ዘንዳ ግቢን መታሁ የምትለው ያንጣጠርክበትን "ዒላማ ስትመታ" ነው። በሌላ አነጋገር አንድን ነገር በተለመደው አሠራር ከሠራነው የተለመደው ውጤት ነው የሚሰጠን። መንገድህን ሳትስት ዓላማህን ጠብቀህና ግብህን ከአይታህ አቆራኝተህ ቀጥሎ የተመለከቱትን እርምጃዎች ተከተል፡፡

ግብህን ለይተህ እወቅ

የምትፈልገውን ካላወቅህ፣ ልታገኘው ተስፋ የለህም ማለት ነው። የምትፈልገውን በትክክል እወቅ። ግብ አድርገህ የምትፈልገውን ዕቃ ሸካራነቱን፣ ልስላሴውን፤ ቀለሙን፤ ቅርፁንና፤ ስፋት-ጥበቱን ያሰብነውን በቱባው ለማግኘት የሚያስችለውን ባህርይ ሁሉ ዘርዝረህ ግለጽ።

ወደፊት ዝለቅ

ግብህ ከተረጋገጠ ዓይነቱም በግልጽ ከተቀመጠ በኋላ ወደፊት መዝለቅ ነው ያለብህ። ለማናችውም ጅማሮህ በጥቂቱ መሆን አለበት ብንልም አካሄድህ ከማንሱ የተነሳ ወደግብህ የምታደርገውን ግስጋሴ አንድ እርምጃ እንኳ የማያስኬድህ መሆን የለበትም። ከዚህ በኋላ ደረጃ በደረጃ ወደፊት ዝለቅ።

ንቁ ሆነህ ተገኝ

ግብ ለመምቻህ እንቅፋት የሚሆኑትንና የማይሆኑትን ከወዲሁ ማወቅ ስላለብህ ማናቸውም አማካይ ባህርዮቹን ሁሉ ይዞ መጓዙን አጣራ፤ ካላፈለገም ካሰምከው ግብ አካሄድ ጋር እርምጃህን ታስተካክል ዘንድ ከአንተ በኩል መለስተኛ የባህርይ ለውጥ መደረግ ይኖርበታል።

ግትር አትሁን

እነዚህን መመሪያዎች ደረጃ በደረጃ ብትከተልም ወደፊት መራመድ አለመቻሉ ከታወቀ፣ ለየት ያለ አካሄድ አስፈልጓል ማለት ነው። በአዲስ መጀመርና ግባችንን እንደገና መመርመር ይኖርብናል ማለት ሲሆን፤ይህን ስናደርግ ግባችን በግልጽ ተቀምጧል ወይ? መርሃ ግብሩን በተቀመጠበት የጊዜ ሰሌዳ ውስጥ እናጠናቅቀዋለን ወይ የሚሉት ጥያቄዎች አግባብነት አላቸው። ግልጽ አለመሆኑ ከተደረሰበትና መርሃ ግብሩም በተቀመጠበት ጊዜ ሊሸፈን አለመቻሉ ከተረጋገጠ አትዱ ተከታትሎ ባጭር ርቀት የሚተገበርበት ሁኔታ ይፈጠራል ማለት ነው።

ሙዚቃን ለለውጥ አማካይነት መጠቀም

ህይወት በቅኝት የተሞላች ናት፤ የልብ አመታታችን፣ አተነፋፈሳችን፣ አካሄዳችን፣ አነጋገራችን፤ አሳሳቃችን የሰውነት እስተጣጠባችን ጥርስ አበራረሻችን የራሱ የሆነ ቅኝት አለው። ስለዚህ ነው ሙዚቃ በያንዳንዳችን ህይወት ላይ ጉንቢ ለውጥ ለማስገኘት የሚረዳ ኃይለኛ መሣሪያ ነው የሚባለው።

ሲሰሩ የዋሉ ብዙ ሰዎች ቤታቸው ሲገቡ እፎይ የሚሉት በሙዚቃ መሆኑን ይመሰክራሉ። ሌሎች ደግሞ ለረጅም ጊዜ በመኪና ወይም በአውቶቡስ መሄድ የሚያስከተለው ድብርት የምንወጣው በሙዚቃ ነው ይላሉ። ነገር ግን የምታዳምጠው የሙዚቃ አይነት፤ ለማዳመጥም የምትመርጠው ሰዓት በህይወትህ ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ እንደሚያሳርፍና በፈጠራ ችሎታህ ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ እንዳለው ይታወቃል። ስለዚህ ሙዱን ጠብቆ የሚደመጥ የሙዚቃ አይነት የፈጠራ ፈሳሾችን ያለሀሳብ እንዲንሸራሸሩ የሚያደርጋቸው ቀስቃሽ መሳሪያ ነው።

ሙዚቃ ለህይወትህ ፋይዳ ያለው ነገር ከሆነና ለአእምሮአዊ ስራህም ሊበጅ የሚችል መሆኑን ካመንክበት ቀጥሎ ከተዘረዘሩት ጥቂቶቹን ተግብር።

- በሙከራ ደረጃ ልዩ ልዩ የሙዚቃ ስልቶችን፣ ለምሳሌ ክላሲካል፣ ጃዝን፣ ፖፕን፣ ኦፔራን፣ ባሮክን፣ ሮማንቲክን፣ ፊጊን፣ ሮክ ኤን ሮልን ፤ ቅኝቶችን ብሉዝን አዳምጥ፤

- መዝናናት ወይስ ራስን ማደስ ? በመሳሪያ የታጀበ ሙዚቃ የዘፈንን ያህል ልብ አይነካም፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ የፒያኖና የሃርፕ (በገና መሰል) ሙዚቃ ማዳመጥ መንፈስህን ሊያረጋብ ይችላል፡፡
- የግል ስሜትህን ተማመነው፡፡አንድ ሙዚቃ ደስ ካላሰኘህ ለምን ታዳምጠዋለህ? ደስ የማይል ወይም ሊገባህ የማይችል ሙዚቃ ጆሮህን "ከሚደፍረው" ይልቅ ፀጥ ብሎ መቀመጥ ይመረጣል፡፡
- ቶሎ ቶሎ ለውጥ! አንድ ነገር የማይሰራ መሆኑን ከተረዳህ በቶሎ መለወጥ አለብህ (በዚህ ረገድ የፋትቦል ክለብ አሰልጣኝን አርአያ ተከተል) ፡፡ ጧት ከእንቅልፍህ ስትነሳ በዓለም ዜና ላይ ከመደነቅ ይልቅ የሚያነቃቃህን ሙዚቃ መስማቱ የበለጠ ይበጅሃል፡፡ ማታ ደግሞ ከመኝታህ በፊት ለስለስ ያለ ሙዚቃ ማዳመጥን ልምድህ ብታደርገውስ?

ሙዚቃ የሚያሳድርብን ተጽእኖ አንዳንዴ ሳይታሰም የተፈታ ነው፡፡ ለምሳሌ ጠንካራ ሮክ ሙዚቃ ማዳመጥ መንፈስህን የሚያረጋብ ሊሆን አይችልም፡፡ ስዊንግ ወይም ዲስኮ ስታዳምጥ መደነስ እንደሚዳዳህ የታወቀ ነው፡፡ የባሮክ ሙዚቃ ያንድን ሰው መንፈስ ፀጥ ወዳለና ወደተረጋጋ መዝናናት ውስጥ የሚከት ኃይል ያለው ይመስላል፡፡

ጥቂት ሙከራ ካደረግህ በኋላ የሚስማማህን፣ የሚነሽንጥህንና የሚያዝናናህን ሙዚቃ እንደምታገኝ እርግጠኛ ሁን፡፡

ክፍል አስር

የማግባባት ጥበብ

በትርቡ ውድ የሆነ ንብረት (ዕቃ) ፣ መኪና ወይም ቤት የገዛህበትን ጊዜ አስታውስ፡፡ አንዳንዴ የምትፈልገውን ለማወቅ ችግር የለብህም፡፡ አንዳንዴ ደግሞ የምትገዛውን ነገር ብታውቀውም ስለዓይነቱ፣ ቀጥሩ፣ ትልቅና ትንሽነቱ ጠቅላላ ሃሳብ ብቻ ነው የሚኖርህ፡፡ ጥርት ያለ ውሳኔ ላይ ለመድረስ በጋዜጦችና ኢንተርኔት የተደገፈ ጥናት ማካሄድ ትገደዳለህ፡፡ በመጨረሻም ወደግዥው እያመዘንክ ስትመጣ ባለሞያ አማክረህ ያሉትን አማራጮች ሁሉ ለማየት ትወስናለህ፡፡

ለዚህም ይመስላል መኪና አሻሻጮች እና ደላሎች ሁልጊዜ አስፈላጊ የሚሆኑበት፡፡ በዚህም ምክንያት ትክክለኛውን ምርጫ እንድታደርግ የሚመክርህ፣ ድንገት ስህተት ቢፈፀም የሚታደግህ መካሪ የሚያስፈልግህ፡፡ እውነተኛ አሻሻጭ ከሆነ የሚያስፈልግህን መረጃ ሁሉ ማመቻቸት ብቻ ሳይሆን፣ ላንተም ሆነ ለራሱ ድርጅት የበለጠ ፋይዳ በሚኖረው መልኩ፣ ልትሄድባቸው የሚገባህን አማራጭ አቅጣጫዎች ይጠቁምሃል፡፡

ስለዚህ አዲስ መኪና፣ አዲስ ቤት እንዲያውም አዲስ የመጣ ፈሳሽ ሳሙና ትገዛ ዘንድ ሊያግባቡህ ይችላሉ፡፡ የሽያጭ ባለሙያው ወይም ማስታወቂያው ራሱ የሚጠቀምበት ቋንቋ በአንድ ነገር እንዲያተኩር ከተደረገ ዕቃውን ለጊዜው ባትገዛው እንኳ ለወደፊቱ እንደምትገዛው እርግጠኛ ትሆናለህ፡፡ ምንድነው ምስጢሩ ?

አንዳንድ ሻጮች ጉትጎታ ያበዙብሃል፣ ሳትወድ እንድትገዛ ያደርጉሃል፡፡ እንዲህ ዓይነቱ ያሻሻጥ ዘዴ ለሻጪ ከጥቅሙ ጉዳቱ ያመዝናል፡፡ ከሁሉ በፊት ደንበኛን ያርቃል፣ ደንበኛው ተጠራጣሪ እንዲሆን ያስገድደዋል፤ ምክር ለመቀበል አይፈልግም፣ ንግግርም አይፈልግም፡፡ ሌላ ጊዜ ያን ሻጭ በሩቁ ቢያየው ይሸሸዋል፡፡

ብልህና የዘመኑ ሙድ የገባው ሻጭ ከሆነ ግን ጉትጎታ በደንበኛው ላይ አፍራሽ ሁኔታ እንደሚያስከትል ይገባዋል፡፡ እሱ የሚጠቀምበት ዘዴ ንግግሩን አንተ እንድትጀምረውና እንድትጨርሰው ዕድል መስጠት ነው፡፡ ግዢና ሽያጩ በቁጥጥር እንዳለና ውሳኔውንም አንተ የምትሰጥ እንዲመስልህ ያደርጋል፤ ውሳኔ ሰጭው አንተ ራስህ ይምሰልህ እንጂ አንተ አይደለህም፡፡ ቁም ነገሩ ግን እንዲመስልህ በማድረጉ ላይ ነው፡፡

በቃል የተጠኑ ሺጋ ዓረፍተነገሮችን ቀስ ብሎ በመስንዘር ቀላል "የመግባቢያ" ዘዴዎችን በመጠቀም አንድ ሰው ትጥቁን እንዲፈታ ለማድረግ ይቻላል፡፡ ከዚያ በኋላ ሁሉም እልጋ በእልጋ ይሆናል፡፡

ተደማጭ መሆን

ለመሸጥም ሆነ ቀምነገር ያለው ውይይት ማድረግ፣ ዞሮ ዞሮ የሚያዳምጥህ ሰው ትሻለህ፡፡ የሚገርመው ግን እንዲያዳምጡህ የምትሻቸው ሰዎችም ራሳቸው እንድታዳምጣቸው የሚሹ ናቸው፡፡ በአንድ በኩል ነገሩ እጅግ የሚገርም ነው፣ ምንም እንኳ ቢያስገርምም በሌላ በኩል ግን ሐቅ ነው፡፡ ነገሮችን ለማቃለል ያህል፣ ተግባራዊ ልታደርጋቸው የሚገቡ ቁም ነገሮችን ደረጃ በደረጃ ከዚህ በታች ተቀምጦልሀል፡፡

1. ሰዎች ሁልጊዜ በተለመደው ዘይቤ ለምን እንደሚንቀሳቀሱ እወቅ፣
2. በንግግርህ ላይ የበዛ ድግግሞሽን ተጠቀም፣
3. በጥያቄ ጋጋታ ብቻ ሰዎች ትጥቅ እንዲፈቱ አድርጋቸው፣
4. "ሚረሪንግ" ግንኙነትን እንደሚፈጥር አትዘንጋ፣
5. አንድን ሰው ሳያውቀው ትዕዛዝ ፈጻሚ ታደርገው ዘንድ የማግባባት ጥበብን ተጠቀም፣
6. በንግግርህ ኃይልና ስሜት የሚቀሰቅሱ ቃላትን ተጠቀም፡፡

አሁን ከዚህ በላይ የተዘረዘሩትን ነጥቦችን አንድ በአንድ እንመልከታቸው፣

ሰዎች ለምንድን ነው በተለመደ ዘይቤ የሚንቀሳቀሱት

ማግባባት የሚለው ፅንሰ ሀሳብ "ለምን?" የሚለውን ጥያቄ የሚያስከትል መልስ ነው፡፡ ሰዎች ለምን በተወሰነ መንገድ ብቻ እንደሚንቀሳቀሱ ወይም ለምን ለአንዳንድ አባባሎች መልስ ለመስጠት ሲሉ እንደሚንቀሳቀሱ ካወቅህ ይህን እውቀት መሳሪያ በማድረግ አስተሳሰባቸውንና የሚሉትን የሚያደርጉትንም ልትቆጣጠር ትችላለህ ማለት ነው፡፡

ምናልባት ባያስደንቀም፣ ይህ ሁሉ እንቅስቃሴ የሚመለከተው ስውር አእምሮንና የአንጎልን ተግባር ነው፡፡ ስውር አእምሮ የሚባለው ቀኝ አንጎላችን አተነፋፈሳችንንና፣ የአካላችንን አውራ እንቅስቃሴ ለእኛ ግን ተራ የሚመስለን ለምሳሌ አረማመዳችንን፣ ልብ ትርታችን ወዘተ.. የሚቆጣጠርልን ነው፡፡ ንቁው አእምሮ የሚባለው የግራ አንጎላችን

ተግባር ደግሞ የሚቀበለውን መረጃ ሁሉ መተንተንና መተርጎም ሲሆን፣ በሌላ የፈጠራ ሚና የሚጫወተው ግን ቀኝ አንጎላችን ነው።

ስውር አእምሮ በኮምፒውተር ሃርድ ዲስክ ይመስላል። ገሸሽ እስካላደረግኸው ድረስ ወይም በዋቢነት እስከተጠቀምክበት ድረስ፣ ማናቸውንም መረጃ በግብአት መልክ መዝግቦ የሚያስቀምጥ ነው። አንድን ነገር መዝግቦ እንዲይዝ ትዕዛዝ ከተሰጠው ያለምንም ጥያቄና ትንተና ይህንኑ ከመቅዕበት ይፈጽማል፤ አይከራከርም፣ አይወስንም፤ እውነት ብለህ የነገርኸውን ሁሉ መዝግቦ በግብአት መልክ ማቆየት እንጂ።

በሌላ በኩል ደግሞ የፈጠራ ችሎታንና የምናብ እይታን (ኢማጂኔሽንን) አከማችቶ የያዘው ይኸው የአንጎላችን ጎን መሆኑ እውን ያጋጣሚ ሁኔታ ነውን ? አይመስለንም፤ የማግባባት ጥበብን በተለይ መተኪያ የሌለው ዘዴ የሚያደርገው ጉዳዩ በአጋጣሚ ያለመሆኑ ነው። የማግባባት ጥበብ ቀጥታ ግንኙነት ያለው፤ ለተጽእኖ ተጋላጭ ለሆነውና ለአዲስ መረጃ ሳያቅማማ በግልፅ መልስ ከሚሰጠው ከስውር አእምሮ ጋር ነው።

የድግግሞሽ ጠቃሚነት

የስውር አእምሮን በር ከፍቶ ለመግባት ቁልፉ የድግግሞሽ አነጋገር ዘዴ ነው። ጥንታዊያን ፊልሞችን አይተህ እንደሆነ፣ ፖሊሶች አንድ ተጠርጣሪን ሲመረምሩ አንድ ጥያቄ ነው ደጋግመው የሚጠይቁት። ተጠርጣሪውም፣ ጥያቄ ሲበዛበት ወይ ሐቁን ያወጣል ወይም ጥያቄውን ሊያደናቅፍ የሚችል ሌላ ሰበብ ለመፍጠር ይሞክራል።

ከዛሬው የፖለቲካ ሥልጡንነት ከሰፈነበት ዓለማችን አንጻር ይህ አድራጎት ማለቃየት ወይም ወከባ ተብሎ ሊወገዝ ይችል ይሆናል። ሐቁን ግን አይሽረውም። ድግግሞሽ የመከላከል ኃይልን ይሸረሽራል፣ ስውር አእምሮን በአዲስ መርሃ ግብር ቀጥር ሥር ማዋል ያስችላል። ነገሮች እንዲሰምሩ የሚያደርጋቸው ሃሳባችን ነው። አንድን ነገር "ነው" እያልን ደጋግመን ካሰብንበት ስውር አእምሮአችንም "ነው" ብሎ ይመዘግበዋል።

ትክክለኛዋን ቁልፍ ለመጫን ትክክለኛ ጥያቄ አቅርብ

ማግባባትን ግብ በሚያስመታ መልኩ ልንጠቀምበት ካሳፈለግን፣ አንድ ቋንቋን ጥርት አድርገን ማወቅና የቃላት መስተጻምር ሊያስከትለው የሚችል ውጤትን ጠንቅቀን ማወቅን ይጠይቃል። የምትጠቀምበትን ቃል በትክክል መምረጥ ከቻልክ ያዳማጭህን

ትጥቅ ልታስፈታ ትችላለህ፣ ይህ ከሆነ በኋላ በሰውዬው አንጎል ውስጥ ለመግባትና የምትሻውን ሁሉ ለማድረግ በሩ ክፍት ነው ማለት ነው።

የአንድን ሰው ትጥቅ ለማስፈታት ቀና ከሆኑት ዘዴዎች አንዱ ለሰውዬው ብዙ ጥያቄዎችን ማቅረብ ነው። አንድ ሰው ጥያቄዎችን ለመመለስ ስለገ ባለ መንፈስ እያሰበ ለመናገር ያስገድደዋል። ጠያቂው በመልሱ የተደሰተ ይመስለዋል።

ወይይት ለማስጀመር ከሚረዱ ጠቃሚ ብልሃቶች አንዱና ፈጣኑ ጥያቄ ማቅረብ ነው። ለእንግዶችህ ብዙ ጥያቄዎች ልታቀርብላቸው ትችላለህ፤ ከነዚህ ሁሉ ግን እጅግ የሚጥማቸው ስለራሳቸው የግል ህይወት እንዲያወጉ ሲጠየቁ ነው። ስለግል ህይወታቸው መጠየቃቸውን ጓቢይ ጉዳይ አድርገው የሚወስዱት ከመሆኑም በላይ፣ ስለቤተሰባቸው፣ ስለትዳራቸው፣ ስለሥራቸው ወዘተ… ለማወቅ መፈለግህ ራሱ አስደስቷቸዋል። አንድን ሰው ታላቅና ክብር የሚገባው አድርገህ በያዝከው መጠን፣ ተገቢውን መልስ ለመስጠት ይችል ዘንድ ሁኔታዎችን እያመቻቸህለት ሄድክ ማለት ነው፤

ሂደቱን በተግባር ለማየት ትችል ዘንድ፣ የሚቀጥለው የሥራ ዕድል ከምታውቀው ወይም ከማታውቀው ሰው ጋር ሲያጋጥምህ እስኪ ይህን ዘዴ ሞክረው። ውይይቱ የጥያቄና መልስ ምልልስ ብቻ ሆኖ እንዳይቀር፣ ያንተ ሚና ጥያቄ ማቅረብ ብቻ እንዲሆን ገድብና ተጠያቂው ንግግሩን ያድርግ። እንደተግዳሮት አድርገህ የምትይዘው ጉዳዩ ከማክተሙ በፊት ወይም ያንተ ፍላጎት ምስጢሩ እስኪገባው ድረስ ስንት ጥያቄ ላቀርብ እችላለሁ (ስንት መልስስ ለማግኘት እችላለሁ) የሚል መሆን አለበት።

<u>ሚረሪንግ ግንኙነት ይፈጥራል</u>

ሚረሪንግ ማለት በአንድ ሰው ውስጥ ተካትቶ ከሱ ጋር የስሜት አንድነት መፍጠር ነው። እሱን ኮፒ ለማድረግ ወይም ለማስመሰል ሳይሆን በረቀቀ ሁኔታ ባህሪው ውስጥ "ለመስረፅ" ነው። አንድ ሰው እንዴት እንደሚተነፍስ፣ እንደሚ[illegible] ፣ እንደሚናገር ሲናገር እጁንና ፊቱን እንዴት እንደሚያደርገው ጠንቅቀህ ከተካንከው በርሱ ራዳር ወረዳ ሾልከህ ለመግባት ትችላለህ ማለት ነው። በዚህ ቅልጥፍና ደረጃ ደረስክ ማለት ያንተ ሚረሪንግ በሌላው ሰው ስውር አእምሮ ውስጥ ግብአት ፈጥሮ ተመዘገበ ማለት ነው።

እንደዚያው ሰውዬ ተቆጥረህ የምትታይ ስለሆነ መጀመሪያ በስውር አእምሮ ደረጃ፣ ቀጥሎም ከሰውዬው ከራሱ ተቀባይነት ታገኛለህ።

ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ማስጠንቀቂያዎች ሊስት በጥንቃቄ አንብበህ ግንዛቤ ከጨበጥህ በኋላ የሚረሪንግ ጥበብን ልምምድ ልታደርግበት ትችላለህ። ፍሬ ነገሩን ከጨበጥክ በኋላ በምታውቃቸውም ወይም በማታውቃቸው ሰዎች ላይ ዘዴውን ሞክረው። ቅደም ተከተሉን እንዳትረሳ፦

<u>አተነፋፈስ፣ ድምጽ፣ እጅ አወራወር፡</u>

- የሰውዬውን ትክሻ ከፍ ዝቅ ማለት በጥንቃቄ ተመልከትና አተነፋፈስህን ከሱ እኩል አድርግ፣
- ድምጽህን ከሰውዬ ድምጽ ቅላጼ ፍጥነትና መጠን ጋር አስተካክል፣ ሲናገር ከፈጠነ አንተም ፍጠን፣ ካልፈጠን ግን ዝግ ብለህ የሱን ድምጽ ለማስመሰል ሞክር፣
- ሰውዬው ሲነጋገር እጁን የሚያንቀሳቅስ ከሆነ አንተም ይህንኑ አድርግ፣ (ኮፒ ልታደርገው ሳትሞክር)፣ እጁን ያጣምራል ወይም ጣቶቹን አሰግስጎ ከሆነ አንተም ይህኑ አድርግ፣
- በንግግሩ የትኛው የስሜት ህዋስ ነው በደበልጥ ጎልቶ የሚወጣው ? ዓይን ነው ? (ምን እያልክ እንደሆነ እያየሁ ነው) አንተም ይህንኑ አድርግ፣ ጆሮ ነው ? (እየሰማሁህ ነው) አንተም ይህንኑ አደርግ።
- ሰውዬውን አዳምጠውና ስሜታዊ ወይም ቀንጠኛ ቃል ተጠቅሞ እንደሆነ የዚህን ትርጉም ይግባህ። ለምሳሌ አንድ ሰው "ሥራው ደብሮኛል" ቢልህ የሚደብረው ምንድ ነው ብለህ ጠይቅ። ወይም አንድ ሴት "ሀሪፍ የእረፍት ጊዜ አሳለፍኩ" ብትልህ ሀሪፍ የሆነበትን ምክንያት ጠይቅ።

የሰዎችን ስሜታዊ አነጋገር ይዘት ምንነት ካጤንክና ሊደረግ የሚገባውን በራሳቸው አነጋገር ዘይቤ ተጠቅመህ ካደረግህ እነዚያ ሰዎች አንተ የምትፈልገውን ሁሉ ከማድረግ አይቆጠቡም።

"የማግባባት ቀመር" እና አተገባበሩ

ሰዎች ከሁሉ በፊት የራሳቸውን ጥቅም ያስቀድማሉ፤ ይህ መሆኑን በተጨባጭ እንደደረስክበት ወዲያውኑ ለራስህ ዓላማ ማሳኪያ እንዲሆን ማድረግ ትችላለህ። አሁኑ ብለህ ልትነግረው የሚገባ ነገር ካለ "እኔ" የሚለውን በንግግርህ ውስጥ እንዳታስገባ ነው። ስለዚህ "ሬስቶራንት ሄደን እንድንበላ ጋብዤሃለሁ" በማለት ፋንታ "ሬስቶራንት ሄደን እንድንበላ ከፈለግህ ልትጋብዘኝ ትችላለህ ይበል። ስለዚህ "እኔ"ን በአንተ ቀየርነው ማለት ነው። ይህ እንደምሳሌ ቀረበ እንጂ አለቆች ስራ ቦታ ላይ የበታቾቻቸውን ስልጣን ባለመስኩ ለማዘዝ የሚችሉበት አንዱ መንገድ ነው።

የምታነጋግረው ሰው ሳያስበው አንተ ክትትል አድርገህ የምትፈጽመውን አንድ ሃሳብ አቀረብክለት እንበል፤ አቀራረብህ ደግሞ በከፍተኛ ጥንቃቄ በተቀመረ አነጋገር ስለነበር ሰውየው ከራሱ አእምሮ የፈለቀ አድርጎ ሀሳቡን ተቀብሎታል። አሳመንታም በነገሩ ሊስማማ። የመወሰን ሥልጣን የተሳበሰ ስለሆነ ፕሮጀክቱን ሲያስፈቅድ የራሱ ሃሳብ አድርጎ ነው የሚያቀርበው።

አነጋገርህ "የማግባባት ቀመርን" ጥቀተ መልኩ ለመቅረጽ ከቻልክ፣ ማንም ይሁን ማን አንተ የምትሻውን ሁሉ ተቀብሎ እንዲተገብር ልታደርገው ትችላለህ። ሂደቱን በቀመር መልክ እናስቀምጠው፤ በዚሁ፡-

አንተ + የድርጊት ግሥ + ትእዛዝ = ማግባባት

አንተ የሚለውን ቃል ፋይዳ እንዳትዘነጋው። አዳማጭህ በነገሩ እንዲያስብበት ይገደዳል። "ትችላለህ" የሚለው ቃል የድርጊት ግሥ ነው። በመጨረሻም ረቂቅ ግን ኃይለኛ የሆነውን ትእዛዝ ትጨምርበታለህ፡- "ጋብዘኝ" ብለህ። ትእዛዝህን በጥያቄ መልክ አሞካሽተህም ልታቀርበው ትችላለህ። "ሬስቶራንት ሄደን እንበላ ዘንድ ልታጋብዘኝ ፈቃደኛ ነህን" ? ብለህ። ትዕዛዝን በመጠይቅ መልክ ለማስተላለፍ የሚቻል ከመሆኑ ባሻገር፤ በጉዳዩ ውስጥ ሳይገቡ በሰለጠነ መልክ መልእክት ለማስተላለፍ ያስችላል።

ከሰውዬው ጋር ዓይን ለዓይን መተያየት አስፈላጊ መሆኑን እያሳሰብን፤ የምታናግረውን ሰው ዓይን ዓይኑን እየተመለከትክ በጥሩ አነጋገርና ድምጽ ብታናግረው በራስህ የምትተማመንና ሰዎች የሚያደንቁት ባህርይ ያለህ መሆንህን ትገልጻለህ።

ቃላትን በሀይል እና በስሜት እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ቃላት ፋይዳ አላቸው፤ ምክንያቱም ስሜታችንን የምንገልጽባቸው ናቸውና። ስንደሰት፣ ሲከፋን፣ ሲደብረን፣ ስንፈነጥዝ ወዘተ ስሜታችንን ለመግለጽ እንፈልጋለን። ይህንንም ለማድረግ ቀላሉ መንገድ ደግሞ ቃላትን መሰንዘር ነው።

ቃላት ሊገልጹት የሚችሉ

- ጀንበር በውቅያኖስ አድማስ ውስጥ ስትጠልቅ የሚስተዋለው አስፈሪ እይታ፤
- ልጅ ሲወለድ የሚከሰተው ለማመን የሚያስቸግር ደስታ፤
- ሥራን በጥሩ ሁኔታ መከወን የሚሰጠው ግዙፍ ደስታ፤
- እጅግ ማራኪ የሆነ ጥቁር ፈረስ በሰፊ መስክ ላይ ሲጋልብ የማየት ድንቅ ትርኢት፤
- ተአምራዊ የሆነው የነጎድጓድ ብልጭታ የምሽቱን ሰማይ ለአንድ አፍታ ወለል ሲያደርገው ማየት፤

ቃላት ሥዕል ለመሳል ይችላሉ፤ የተረሳውን አስታውሰው ትዝታ ሊፈጥሩብን ይችላሉ፤ ከመደጋገሙ ብዛት ለዛውን ያጣ ተረትን አዲስ ጥልቀትና ቀለም ሊሰጡት ይችላሉ። የኩነቶች መቼና የት፤ የተናጋሪውም ማንነት ወሳኝነት ባይካድም፣ የአንድ ንግግር ትዝታ እንዲያስደስትህ ወይም እንዲደብርህ ለማድረግ ይችላሉ።

ቃላት ሌላም ተግባር አላቸው፤ ሊያግባቡ ይችላሉ። የምትሰነዝራቸውን ቃላት በብርቱ ጥንቃቄ መርጠህ ካቀነባበርካቸው፣ በማናቸውም አጋጣሚ ሰዎች ሙሉ ትኩረታቸውን ቸረውህ የሚያዳምጡህ ከመሆናቸውም በላይ ማንነትህንም ለማወቅ ይሽቀዳደማሉ። ከሰዎች ጋር በምትነጋገርበት ወቅት ብርቱ ስሜት ይዘት ያላቸውን ቃላት ተጠቀም፤ ይህን ስታደርግ ቋንቋህ የራሱ የሆነ ኃይል ያመነጫል፤ በስሜት የታጀበ፣ ሁሉም ሊያዳምጠው የሚገባ ኃይል።

ክፍል አስራ አንድ

መሠረታዊ የፍጥነት ንባብ መግቢያ

- በደቂቃ አንድ ሺህ ቃላት ማንበብ ትፈልጋለህ?
- ትኩረትህን እና የማስተዋል ሀይልህን ለማሻሻል ትፈልጋለህ?
- የመማር ደንቃራዎችን ለምሳሌ 'ዲስሌክሲያ' የተሰኘውን ስነልቦናዊ ችግር ለማሸነፍ ትፈልጋለህ
- የቃላት ክምችትህን እና ጠቅላላ ግንዛቤህን ለማሳደግ ትፈልጋለህ?
- መረጃን ይዞ ለማቆየት የሚያስችልህን ኃይል ለማሳደግ ትፈልጋለህ?

መልስህ አዎን ከሆነ እና የአእምሮ ሀሁ..ን ሀዴ በደንብ ከተረዳህ እነዚህን ከላይ የጠቀስናቸውን ግቦች በቀላሉ ልትደርስባቸው ትችላለህ። በቀላሉና ያለችግር በፍጥነት ማንበብ ማለት በህይወታችን ከሚያጋጥሙን ታላላቅክንዋኔዎች ሁሉ እጅግ የሚልቀው ታላቅ በረከት እንደሆነ ብዙዎቹ የሚስማሙበት ነው። ትእግስት እና ልምምድ ከተጨመረበት ፈጣን ንባብ ማንም ሰው በቀላሉ በእጁ ሊያደርገው የሚችለው ክህሎት ነው። የፍጥነት ንባብ ችሎታ ስር ነቀል በሆነ መልኩ ጠቃሚ መረጃዎችን በቅደም ተከተል ለቅመህ እንድትይዝ ይረዳሃል። የፍጥነት ንባብን በተዋጣለት መንገድ እንድትማር የተፈለገበት ዋናው ምክንያት ቀጥሎ የተመለከቱት ናቸው።

- የንባብ ፍጥነትህን በእጅጉ እንድታሳድግ፣
- የትኩረት እና የማስተዋል ደረጃህን ወደ ላቀ ከፍታ እንድታሳድግ፣
- አይንህና አንጎልህ በቅንጅት እንዴት እንደሚሰሩ በውል ለማወቅ እንድትችል፣
- የቃላት ክምችትህን እና ጠቅላላ እውቀትህን እንድታሻሽል፣
- ለሌላ ዓላማ የምታውለው ሰፊ ጊዜ እንዲኖርህና በራስ መተማመንን እንድታደረጅ ነው።

ልታሸንፋቸው የሚገቡ ችግሮች የሚከተሉት ናቸው:-

- ምን እንደምታነብ መወሰን ወይም የመምረጥ ጥበብ፣
- የምታነበውን መረዳት፣ ውጤታማ የሆነ ማስታወሻ አያያዝ እና ማስተዋል፣
- መረጃን ጠብቆ ማቆየት፣ ልታውቅ የምትፈልገውን እንዴት እንደምታስታውስ፣
- መረጃን ማስታወስ ማለትም መረጃን በፈለከው ጊዜ እና ሰዓት ያለችግር ልትጠቀምባቸው እንድትችል የሚያደርጉ ናቸው።

በዚህ መፅሀፍ ላይ በቀላሉ ሊዋሀዱ የሚችሉ መረጃዎችን ትጨብጣለህ። ይህም ነገሮችን ጠለቅ ብለህ ለማወቅ እንድትችልና መረጃን አንበበህ እንድተገነዘብ ክህሎትህን ከፍ ለማድረግ ነው። እንዲሁም ከአስከዛሬው በበለጠ አንጎልህ ውጤታማና አድግ ቀልጣፋ እንዲሆን በተግባር የተሞከሩ ዘዴዎችን እና ልምምዶችን ትማራለህ።

በነገራችን ላይ የፍጥነት ንባብ ፍላጎት ያደረብኝ ገና ልጅ እንዳለሁ በሊጋ አድሜዬ ጀምሮ ነበር። በ14 ዓመቴ ከክፍል ጓደኞቼ ጋር የብቃት መመዘኛ ፈተና ተሰጥቶን ነበር። በወቅቱ በደቂቃ 213 ቃላትን ማንበብ መቻሌ በጣም አስደስቶኝ ነበር። ነገር ግን አስተማሪዬ መሀከለኛ ፍጥነት እንጂ ፈጣን የሚባል እንዳልሆነ አሳወቀኝ፤ በዛውም የክፍላችን ፈጣን አንባቢ ከፍተኛ ፍጥነት 314 ቃላት በደቂቃ እንዳስመዘገበ ነገረኝ። ነገር ግን አስተማሪዬ የንባብ ፍጥነቴን ምንም ልታደርገው አትችልም ብሎ ሲነግረኝ ቅስሜ ተሰበረ። አስተማሪዬ የፍጥነት ንባብ መቻል አብሮ የሚወለድ እንጂ በትምህርት ሊገኝ የማይችል ነገር መሆኑን የሚያምን ነበር።

ይህ አባባል ለኔ ሊዋጥልኝ የሚቻል ነገር አልነበረም፤ ምክንያቱም ስፖርት ስሰራ አካሌ ሊዳብር እንደቻለ ሁሉ የአንጎል እና የአይታ አቅሜን እያዳበርኩ ከሄድኩ የአንጎል እና የመማር ብቃቴን ከፍ ለማድረግ እንደምችል ሁሉ እንዲሁም በፍጥነት ማንበብ እና መረጃን ማስተዋል እንደምችል ገመትኩ።

እነዚህ ጥያቄዎች እስከ ዛሬ ድረስ ምርምር እንዳካሂድባቸው አስገደዱኝ። ከዛ በኋላ ራሴን ለመፈተን ባደረኩት ሙከራ በደቂቃ 400 ቃላት ለማንበብ በቃሁ፤ ከዛም እየቀጠልኩ 1000 ቃላትን ለማንበብ ቻልኩ። እዚህ ላይ የተማርኩት አንድ ቁም ነገር አካልህን በስፖርት እንደምታጠናክረው ሁሉ አእምሮህንም በንባብ ማጠንከር እንደሚቻል ብልጭ አለልኝ።

ከዚያ በኋላ በአንጎል አሰራር ያደረብኝ መገረም የህይወት ዘመኔ ትኩሳት ሆኖ ቀረ። ይህ መፅሀፍ በዚህ ርእስ ላይ ስሰራ ባሳለፍኩት ዓመታት ያካበትኳቸውን የተጨመቁ አእምሮን የማሰልጠን ዘዴዎችን ነው። አድሜህ ሰባት፣ 17፣77 ወይም 107 ቢሆን ይህ ዘዴ ይጠቅምሀል እኔን እንዳስደሰተኝ ሁሉ አንተንም በእጅጉ እንደሚያስደስትህ ተስፋ አደርጋለሁ። የፈጣን ንባብ ንብህ ይመችህ።

1. የፍጥነት ንባብና አንጎልህ

ይህች ምዕራፍ ዘርፈ ብዙ ዓላማ አላት።

- የንባብ ፍጥነትህን በእጅጉ ማሻሻል፤
- የማስተዋል ሃይልህን ለማሻሻልና ጠብቆ ለማቆየት፤

- የጓደኛና የአንጎልህን ተግባር ምስጢር በበለጠ እንድታውቅ፣ የበለጠ ውጤታማ በሆነ መንገድ እንድትጠቀምበት
- በተቀላጠፈ መንገድ እንድታነብና እንድታጠና፣ የፍጥነት ንባብ ለማንኛውም ስራህ መገልገያ እንዲሆንልህ
- የቃላት ክምችቶችን በበለጠ እንድታዳብር፣ በጠቅላላ እውቀትህንም እንድታበለጽግ
- ጊዜ ለመቆጠብ
- በራስ የመተማመንን ማዳበር ከብዙዎች ጥቂቶቹ ናቸው።

"በዚህ አናሳ ጽሁፍ ይህ ሁሉ!" ሊያስብል ይችላል። ቢሆንም እነዚህን ግቦች ለመምታት የምትማረው ዘዴ ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ያጠቃልላል።

- ራስን መገምገም፣ የንባብ ፍጥነትህ የቱን ያህል ነው?
- ከንድ ጽሁፍ ላይ በአጭር ጊዜ በርካታ መረጃ እንድታጠናክር የሚረዳህ መምህር መር ዘዴ ነው
- መደበኛ የንባብ ችግሮችን በእንዴት ያለ ዘዴ መጠቀሚያህ እንደምታደርጋቸው ምክር
- በተሻለ እንድታተኩር፣ የበለጠ እንዲገባህ፣ ያንድን ነገር ድብቅ ምስጢር ሙሉ በሙሉ እንዲገባህና፣ መረጃዎችን ማበጠር እና መቃኘት እናም እነዚህ አብሮህ እንዲሰራ ለማድረግ መምህር መር ጥቆማ

መሰረታዊ መንሾዎችን ከጨበጥክ በኋላ ፍጥነትህን ከማሳደግ እኳያ አዳዲስ ቅድመ እና ድህረ ቅጥያዎችን መሠረታዊ ቃልንም በውል አውቀህ የቃላት ክምችትህን እንድታዳብር መምህር መር ጥቆማ እናበረክታለን። ይህን ዘዴ የተካነ ሁሉ የቃላት ክምችቱን በቀላሉ ከ1000 ወደ 10,000 ቃላት ለማሺጋገር አቅም ይኖረዋል።

በዚህች ጽሁፍ ላይ የማብራራው የፍጥነት ንባብ ቅንብር (System) አንጎልህ ለማሰራት፣ ስሜትህን ለማንቀሳቀስና አእምሮህን ስርዓት ባለው እና በቀላሉ ልትመግበው የምትሻውን መረጃ ራሱ አእምሮህ ሸክፎ እንዲያኖርልህ ታስቦ የተዘጋጀ ነው።

በሚከተሉት ገጾች ስለንባብ አዲስ ትርጓሜ (definition) የምሰጥ ከመሆኔም በላይ ከፍጥነት ንባብ ጋር ተያያዥነት ያላቸውን ቁልፍ ክህሎቶች ጋር አስተዋውቅሃለሁ። በእውቀት ማዋሃድ ሙሉ ሂደት ከሆነው እንዴት እንደምታነብ፣ የፍጥነትን ንባብ እንዴት እንደሚሰራ፣ የንባብ ክህሎትን እንዴት እንደምታሻንፍ፣ አእምሮ አይታህን እንዴት እንደምታሰፋ፣ ትኩረትህን እንዴት እያበለጸግክ እንደምትዘልቅ በእያንዳንዱ ምዕራፍ በቂ ሀተታ ተሰጥቶበታል።

ፍጥነትህን ጠንቀቅ!!

የፍጥነት ንባብን መማር ለአንጎላችን አያሌ ትሩፋት ማግኘት ማለት ነው።

- ❖ ዓይንህ ያርፋል፦ በንባብ ላይ የሚያጋጥምህ መረጃ ይገባህ ዘንድ ዓይንህን ማጨንቆር አያስፈልግህም፣
- ❖ የፍጥነት ንባቡ ሂደት ድፋት ቅናትና ፍሰት ምንባቡ ያዘለው ትርጉሙ በቀላሉ እንዲገባህ አስተዋጽኦ ይኖረዋል። (የዝግታ ንባብ ለመቀራረፕ፣ ለማስልቸት ለትኩረት መሳሳት) በር መክፈቻ ብቻ ሳይሆን፣ የመግባባት ችግር ይፈጥራል። እንዲያውም ሰዎች የምትናገረውን በቀላሉ ሊገነዘቡት አይችሉም።

የፍጥነት ንባብ እርምጃህን በልምምድ ሊታዳበረው ከፈለግህ፣ ቀጥሎ የተመለከተውን ዘዴ ተከትለህ ፍጥነትህን በዚህ በዚህ መጽሐፍ ገጽ 79 በተመለከተው ሰንጠረዥ ላይ እርምጃህን ለመመዝገብ እና ለመከታተል ትችላለህ።

ለዚህም ይበጅ ዘንድ አንድ መጽሐፍ መርጦ የፍጥነት ንባብን ለመገምገም ይቻላል። በዚህ መንገድ ምዕራፍ ከምዕራፍ እርምጃ ስታደርግ በእውነቱ ከሁለት ወደ አለት ከሳምንት ወደ ሳምንት የመሻሻልህን እውነተኛ ምስል ልታገኝ ትችላለህ።

በዚህ መጽሀፍ የሰፈረውን ዘዴ በአግባቡ ከተከታተልህ ተጨባጭ መሻሻልን እያስመዘገብክ እንደምትሄድ ቃል እገባለሁ።

ብዙ እየተለማመድክ ስትሄድ ፍጥነትህም ውጤታማነትህም በዚያው ልክ እየጨመረ ይሄዳልና ለዚህም ይረዳህ ዘንድ ሰንጠረዡን እንዳመችህ በቀን አንዴ በሳምንት አንዴ ወይም በወር አንዴ መጠቀም ትችላለህ።

የተዘጋጀልህን ዘዴ ከመሞከርህ በፊት አሁን ያለህን የንባብ ፍጥነትህን ለምን አትፈትሸውም

1. ለአንድ ደቂቃ አንብብ፤ በመጽሀፉም ላይ ንባብህን የጀመርክበትንና የጨረስክበትን ቦታ ምልክት አድርግበት

2. በሶስት መስመር ላይ የሰፈሩትን ቃላት ቆጥረህ መዝግብ

3. ይህንኑ የቃላት ብዛት በሶስት አካፍለውና የእያንዳንዱን መስመር አማካኝ የቃላት ብዛት ልታገኝ ትችላለህ።

4. ያነበብከውን መስመር ብዛት ለካ (ቁጠር) አጫጭር መስመሮችን አታችላቸው፤

5. በአንድ መስመር ላይ ያነበብከውን አማካኝ የቃላት ብዛት በአነበብከው መስመር ብዛት አባዛው፡፡ ይህም በደቂቃ የምታነበውን ቃላት ብዛት ይሰጥሃል፡፡

በሂሳብ ቀመር አንላለጽ፡ ቃላት በደቂቃ የተነበቡ የገጽ ብዛት * በአንድ ገጽ ያለ አማካኝ የቃላት ብዛት + (ሲካፈል) ለንባብ የፈጀብህ ደቂቃ ብዛት፡፡

የተነበበ የገጽ ብዛት * በገጹ ላይ ያለ አማካይ የቃላት ብዛት

ቃላት በደቂቃ (ፍጥነት) = ―――――――――――――――

ለንባብ የፈጀብህ ደቂቃ ብዛት

በተጠቀስው መንገድ ከሰራህ ሳትወገድ የግድ የፍጥነት ንባብን ትካንዋለህ ማለት ነው፡ ይህም የመማር እና የመመረጥ ከፍተኛ እሴት ያጎናጽፍሀል፡፡

1. እንዴት እንደምታነብ

ስለንባብ ያለውን እምነት ስናጤነው

እንዴት እንደምታነብና መረጃም እንደምትሰበስብ ኩቶ ቆም ብለህ አጢነኸው ታውቃለህ? በደቂቃ እስከ 1000 ቃላት እንድታነብ የሚያስችልህን የፍጥነት ንባብ ዘዴ መማር ከመጀመርህ በፊት፤ የሚቀጥሉትን ጥያቄዎች ለመመለስ ጊዜ ወስደህ የሚከተሉትን ገላጭ አረፍተነገሮች ጥያቄዎች "እውነት" ወይም "ሀሰት" ብለህ መልስ፡፡

- ንባብ ማለት ቃላትን አንድ በአንድ በእንዴ ማንበብ ነው፡፡
- በደቂቃ ከ500 ቃላት በላይ ማንበብ የሚቻል አይደለም፡፡
- በፍጥነት ካነበብህ የምታነበውን ለማስተዋል አይቻልህም፡፡
- በፍጥነት የሚያነብ የትኩረት ደረጃው የወረደ ነው፡፡
- አማካኝ የፍጥነት ንባብ ተፈጥሯዊ ነው፤ ስለዚህ ምርጡ የመማር መንገድ ነው፡፡

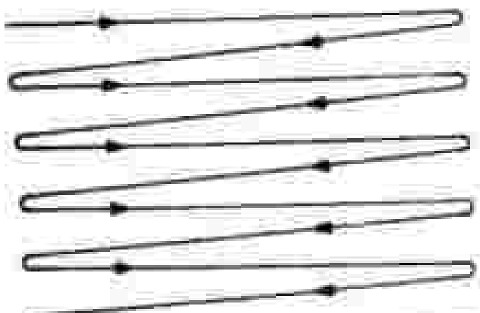
የሁሉም ጥያቄዎች መልስ "ሐሰት" የሚለው ቃል ሲሆን ምክንያቱን ላብራራ፡፡

- ንባብ ማለት አንዳንድ ቃላትን እያንጠባጠቡ ማንበብ ነው፡፡ "ሐሰት" የምናነበው ጭብጥ ለመያዝ እንጂ ነጠላ ቃላትን ለማዳመጥ ብለን አይደለም፡፡
- በደቂቃ ከ500 ቃላት በላይ ማንበብ የሚቻል አይደለም፡፡ "ሀሰት" እስከ ስድስት ቃላት ባንዴ ማየት እንችላለን፤ በሴኮንድ እስከ 24 ቃላት ለማንበብ አቅም አለን፡፡

- በፍጥነት ካነበብክ የምታነበውን ማስተዋል አይቻልህም። "ሐሰት" በደንብ ማስተዋል የምትችለው በፍጥነት ስታነብ ነው፤ የበለጠ የምታተኩረው ልዩ ጠቀሜታና አግባብነት ያላቸውን ነጥቦች ለይቶ የሚያውቀው በዚህ አጋጣሚ ነው።
- በፍጥነት የሚያነብ የትኩረት ደረጃው የወረደ ነው። "ሐሰት" በፍጥነት ስናነብ ኃይል እያሰባሰብን እና እያገኘን እንሄዳለን፤ በበለጠም ትኩረታችን ይጠናከራል።
- መካከለኛ ፍጥነት ያለው አንባቢ ከተፈጥሮ ጋር የሚጣጣም በመሆኑ፣ ሊማሩት የሚገባ አዋጭነት ያለው አሰራር ነው። "ሐሰት" መካከለኛ የንባብ ፍጥነት ከተፈጥሮ ጋር የሚጣጣም አይደለም፤በአጭሩ የንባብ መማር ማስተማሩ ውስንነት ውጤት ነው። ሰው ምን ለመከወን እንደሚችል ያለንን ግላዊ እምነት (አቋም) መለወጥ የንባብ ፍጥነትን ሂደት ለመገንዘብ ይረዳል። ይህም አእምሮ ከአፍራሽ አመለካከት ነጻ በመሆኑ እርምጃህን ሊያሰናክለው ስለማይችል ለስኬታማነትህ አበረታች ሁኔታ ይፈጠራል።

የዓይን እንቅስቃሴ

ይህችን መጽሐፍ በምታነብበት ወቅት አጠገብህ ተቀምጬ የሚከተለውን ጥያቄ አቀርብልህ እንበል፤ "ለመሆኑ አይንህ በምን ፍጥነትና አቅጣጫ የገፁን ወርድ እንደሚዘልቀው በጠቋሚ ጣትህ አማካይነት ልታስረዳኝ ትችላለህ"? ብዬ። አብዛኛው ሰው አንድን መስመር ተከትሎ ከግራ ወደቀኝ በዚግዛግ አቅጣጫ እያነበበ ገጹን እንደሚከተለው ይዘልቀዋል።



ህፃናት ንባብ ሲማሩ መጠቆሚያ ጣታቸውን ቀስረው መስመሩን ይከታተላሉ። ይህ ዘዴ የንባብ ፍጥነታቸውን ያቆረቁዘዋል በሚል የተሳሳተ ግምት ምክንያት ህፃናት በጣታቸው ንባባቸውን እንዲያነቡ አይበረታቱም። እንደእውነቱ ከሆነ፣ የንባብ ፍጥነታቸውን የሚያቆረቁዘው የጣት ጥቆማ ሳይሆን አደጋው ዝግታ ነው። ስለዚህ ህፃናት የሚያነቡትን በጣታቸው መከተሉን ሳይሆን መከልከል ያለባቸው ከትትሉን እንዲያፋጥኑ ነው መበረታታት ያለባቸው። በነገራችን ላይ ንባብን በጣት መከተሉ ጽሑፉን ሊያንሳቁሰው ስለሚችል በእርሳስ ወይም በእስኪርቢቶ መጠቀሙ ይመረጣል።

ፍጥነት

አማካይ አንባቢ በግምት በደቂቃ ከ200 እስከ 240 ቃላት ሊያነብ ይችላል። ስናነብ ዓይናችን መረጃን ለመዝገን ሲፈልግ "እንጣጥ ይላል"፣ ያርፋል ወይም ካንድ ቃል ጋር ሙጥኝ ይላል። እነዚህን እንቅፋቶች አስወግዶ በቶሎ የንባብ ፍጥነትን ለማሻሻል ይቻላል።

እንቅስቃሴ

ጽሑፎችን መስመር በመስመር እያነበቡ ማንዛቤ መጨበጥ ውጤታማ የሆነ ዘዴ መሆኑ ባይካድም እጅግ ፈጣን አካሄድ ግን አይደለም። ዓይናችን በገጽ ላይ ሲጓዝ ልዩ ልዩ ፈለጎችን ተጠቅሞ አሁንም መረጃን ውጤታማ በሆነ መልኩ ማጣጣም ይችላል።

ዓይናችን መረጃን ለማሰባሰብ ቆም የሚልበት እንደገናም ሂደቱን የሚቀጥልበት አካሄድ እንጂ በአንድ ገጽ ላይ ሳይቋረጥ ኮለል ብሎ የሚሄድበትን ሁኔታ የለውም። እጅግ የሚያስገርመው ደግሞ አይናችን መረጃዎችን ለመቅሰም የሚችለው መረጃዎቹን ረግተው ሲያገኛቸው መሆኑ ነው።

- አንድ ነገር ቀጥ ርግት ብሎ ከተገኘ ዓይንም ያን ነገር ለማየት "መርጋት" ባንድ ቦታ ላይ ማተኮር ይኖርበታል።
- በአንጻሩም አንድ ነገር በእንቅስቃሴ ላይ ካለ፣ ዓይንም ያን ነገር ለማየት መንቀሳቀስ ይኖርበታል።

ይህን በተግባር ለመሞከር፤ አንድ ጣትህን ከፊትህ ለፊትህ ጋርጠው፤ ጣትህ ቀጥ ብሎ ከቆመ ዓይንህም ቀጥ ብሎ ቆሞ ምልከታውን ያካሂዳል፤ ከተንቀሳቀስህ ግን ዓይንህም ምልከታውን ሳያቋርጥ ይንቀሳቀሳል። ንባቡን በተመለከተ ዓይናችን ከቃሉ ጋር መተዋወቅ ስላለበት ለአፍታም ቢሆን ቆም ማየት ግድ ይለዋል። ቃላት ስታቲክ (የማይንቀሳቀሱ) ናቸውና።

አሁን እየተነጋገርን ያለነው ወሳኝ ስለሆነው ስለፍጥነት ንባብ ጽንሰ ሃሳብ ነው።

ዓይናችን ቆም ብሎ በሚመለከትበት ጊዜ በአንድ አፍታ እስከ አምስትና ስድስት ቃላትን "መዝገን" ይችለዋል፡ ስለዚህ ከመስመሩ መጀመሪያ ጎላና ከመስመሩ መጨረሻ በፊት በቀላሉ በማተኮር ያሰባሰበውን መረጃ ያከማቸዋል። መነጽር የምትጠቀም ከሆነ ደግሞ የዓይንህን ልፋት ልትቀንሰውና ከመረዳት አቅምህ ጋርም በማቀናጀት አንጎል ትኩረቱን ሳይቀንስ የንባብ ፍጥነትህን በተረጋጋ ሁኔታ ልታቆየው ትችላለህ።

በሚቀጥለው ገፅ ላይ የሠፈሩት ሰስት ምስሎች ይህንን ሊያስረዱህ ይችላሉ።

ሀ) በንባብ ጊዜ የዓይንህ የመቆምና እንደገና የመነሳት (ያለመረጋጋት)

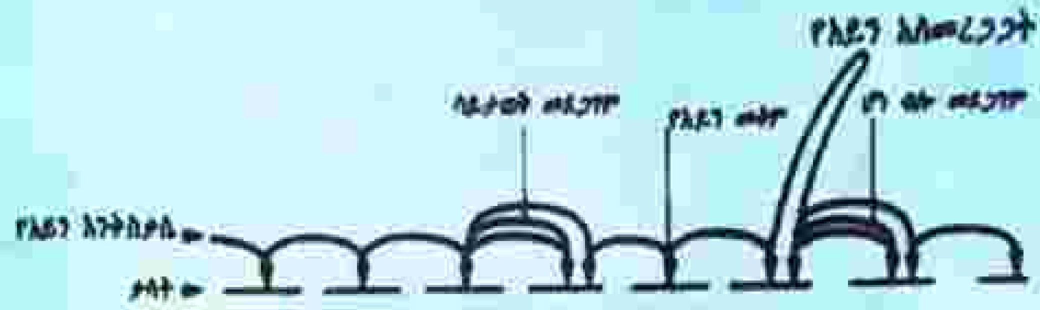
ለ) በጣም ዝግተኛና አትኩሮት ያነሰው አጉል የማንበብ ልምድ

ሐ) የቀለጠፈ አንባቢ የዓይን እንቅስቃሴ

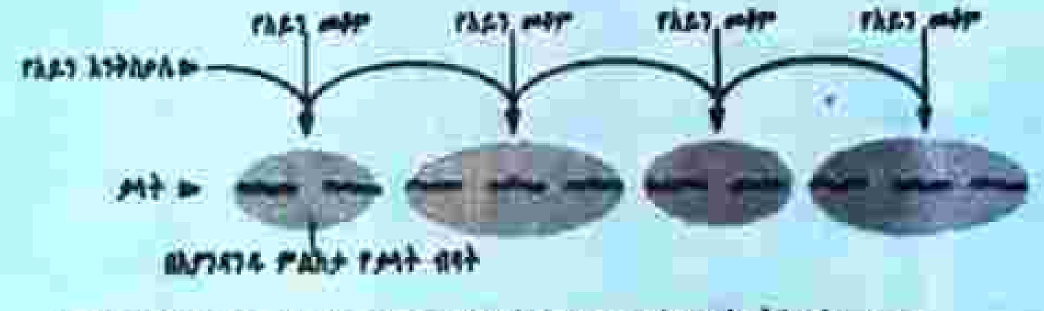
(ሥዕል ለ) የሚያሳየው አንድ ደካማ አንባቢ በሚያነብበት ጊዜ ዓይኑ ምን አይነት እንቅስቃሴ እንደሚያሳይ ነው። ይህ አንባቢ በአንድ ቃል ላይ ሲሚሚትና ሲያመነታ አንድ መደበኛ ሰው የሚወስድበትን ጊዜ በእጥፍ ይፈጃል። ያለአስፈላጊ የሆነ ጊዜ የሚባክንበትም ምክንያት አንባቢው አንድን ቃል ስለሚያፍተለትልና ስለሚደጋግም ነው፡ አንዳንዴ ትክክለኛውን ምስጢር ያገኘ እስኪመስለው ድረስ ወደ ኋላ እንጣጥ እያለ ሰስት ቦታዎችን ለመርገጥ ይገደዳል። በጥናት እንደተደረሰበት አንባቢያን ወደ ኋላ እንጣጥ እንዳይሉ ወይም እንዳይደጋግሙ በተገደዱበት አጋጣሚዎች በ80% የሚያነቡትን መረጃ ግንዛቤ እንደሚጨብጡ ነው የተረጋገጠው።

(ሥዕል ሐ) የሚያሳየው ጥሩ አንባቢ የማይደጋግም ወደ ኋላም የማይዘል ከመሆኑም ባሻገር በርካታ ቃላትን እየዘገነ እና ገላዩን እያስረዘመ የንባቡ ጉዞውን ሲዘልቅ ነው።

(ምስል ሀ) የሚያመለክተው በንባብ ወቅት የአይን የመቆም እና የመነሳት ወይም የመዝለልን እንቅስቃሴ ነው።



(ምስል ለ) የሚያመለክተው አንድ ደካማ አንባቢ ባለመረጋጋት ምልከታ ሳይታወቀው እና ሆን ብሎ አንድ ቃልን እየደጋገመ ሲያነብ ነው።



(ምስል ሐ) የሚያመለክተው አንድ ቀልጣፋ አንባቢን የአይን እንቅስቃሴ ነው። በአንዳንዱ ምልከታ ብዙ ቃላት ሲዘነጉ እና የአይን ያለመረጋጋት ሳይታወቅ እና ሆን ብሎ መደጋገም መቀነሱንም ያሳያል።

አስራ ሁለት ቃላት በመስመር በሚኖረው አንድ መደበኛ ገጽ ላይ ደካማ አንባቢ በድግግሞሽና በማፈግፈግ በአንድ ቃል ላይ ግማሽ ሴኮንድ በመቆም በግምት አስራ አራት ጊዜ በመቆም በአንድ መስመር ላይ ስባት ሴኮንድ ያባክናል። በአንጻሩ ፈጣን አንባቢ መለስተኛ ማስተካከል በማድረግ ያለምንም ማቆራረጥ አንድ መስመርን ለማንበብ የሚወስድበት ጊዜ ሁለት ሴኮንድ ብቻ ነው።

በሚቀጥሉት ምዕራፎች የሚገለጹት ዘዴዎች፤ ግስጋሴህን የሚገቱትን የተለመዱ አባዜዎች ለምሳሌ፡ ማፈግፈግን፤ ድግግሞሽ፤ የንደን መቁነጥነጥን ለማስወገድ ታስበው የተዘጋጁ ምዕራፎች ሲሆኑ፤ እነዚህ ዘዴዎች ዓይንህ በገጹ ላይ በሚያተኩርበት ወቅት እንደ (ሐ) እያሉ ቃላትን ባንድ አፍታ ወደምትዘግንበት የላቀ እርከን ሊያሸጋግሩህ ይችላሉ።

የንባብ ፍጥነት መጨመር በተመሳሳይ ሁኔታ የመረዳት ኃይህንም በአንዴ ከፍ ያደርገዋል። ይህም የሚሆንበት ምክንያት መረጃዎች ለአንጎላችን ትርጉም ባለው መልኩ ተደራጅተው፤ ለአንጎላችን ፈጣን ስሜት በሚሰጥ ሁኔታዎች ስለተቀመጡ ነው።

3. ንባብህን የሚያፋጥኑልህ ሰባት እርከኖች

ፈጣን ንባብ ማለት ምን ማለት ነው ?

በሂደቱ ላይ ንቁ ተሳትፎ ይኖርህ ዘንድ፤ የአንጎልህን ድርሻ የቱን ያህል መሆኑን ትገነዘበው ዘንድ የፍጥነት ንባብን በምትማርበት ወቅት "ንባብ" ስንል ምን ማለታችን እንደሆን ማወቁና ምንስ እንደሚያስከትል መገንዘቡ ጠቃሚ ይሆናል። ንባብ ማለት "ደራሲው ምን ዓይነት መልዕክት ማስተላለፍ እንደሚሻ መገንዘብ" ወይም በጽሁፍ የሠፈረውን ቃል ማዋሃድ" የሚል ትርጉም በአብዛኛው ቢሰጠውም፤ ተግሉ እንደተመለከተው መተርጎም ይኖርበታል ባይ ነኝ።

ንባብ ማለት አንድ ግለሰብ ከምልክታዊ መረጃ ጋር የሚኖረው ጠቅላላ መስተጋብር ነው።

ይህን ስንል ንባብ በአንድ ጊዜ በአያሌ እርከኖች ላይ የሚፈጸም ሂደት ነው ማለቴ ነው። እናም በአብዛኛው እይታን ማለትም ማየትን ማዕከል ካደረገ የመማር ሂደት ጋሩ ተያያዥነት ያለው ነው። ንባብ ጠቃሚ መረጃ እንዲሆን ከተፈለገ እና የንባብ ዘዴም ውጤታማ እንዲሆን ከታሰበ ቀጥሎ የተመለከቱት ሰባት የግንዛቤ ደረጃዎችን ሊያካትቱ ይገባቸዋል። አንተም የተዋጣልህ ፈጣን አንባቢ ለመሆን ትበቃ ዘንድ እነዚህ ሰባት እርከኖች በተጨማሪ መጠናከር ይኖርባቸዋል።

1. ለይቶ ማወቅ

2. ማቀነባበር

3. ማገባቢ መጨበጥ

4. እውቀት

5. ማቆየት (መያዝ)

6. ማስታወስ

7. መልዕክት ማስተላፍ

1. ለይቶ ማወቅ

ማብራሪያ፡ የአንባቢ ፊደል የመለየት እውቀት ማለት ነው፡፡ ይህ እርከን ንባብ ከመጀመሩ በፊት የሚፈጸም ተግባር ነው፡፡

2. ማቀነባበር

ማብራሪያ፡ "ከቃል ብርሃን የሚፈነጥቅበት ከዚያም ወደ ዓይን የሚደርስበት አካላዊ ሂደት" ሲሆን ከዚያም በአይታ ነርቭ አማካኝነት ወደ አንጎላችን ይተላለፋል ማለት ነው፡፡

3. ማገባቢ መጨበጥ

ማብራሪያ፡ "በንባብ የሚያጋጥመውን መረጃ ሁሉ አግባብነት ካለው ከሌላ መረጃ ሁሉ ጋር ማያያዝ" ማለት ሲሆን ይህም ቃላትን፤ ምስሎችን፤ ጽንሰ ሃሳቦችን፤ ስዕሎችን ወዘተ ያጠቃልላል፡፡ (ይህንንም በኔ አስተያየት "ኢንተግሬሽን" (ውስጠ-ውህደት) ብዬዋለሁ፡፡

4. እውቀት

ማብራሪያ፡ "አንባቢው ከዚህ በፊት ያከማቸውን እውቀት አሁን ከሚያነበው እውቀት ጋር እያማጣመ ተገቢውን ቅንጅት የሚፈጥርበት ሂደት ሲሆን ይኸውም መረጃን መተንተን፤ መተቸት፤ ማድነቅ፤ መምረጥ እና ውድቅ ማድረግን ያካትታል፡፡ በእኔ አስተያየት ይህ "ኤክስትራ ኢንተግሬሽን" (ተጨማሪ ውህደት) ብዬዋለሁ፡፡

5. ክምችት

ማብራሪያ፡ መሠረታዊ የመረጃ ክምችት በራሱ ችግር ሊሆን ይችላል፡፡ ብዙ አንባቢዎች በፈተና ጊዜ ለሚደርስው ስጋትና ጭንቀት ባይተዋር አይደሉም፡፡ ይህም ሊሆን የሚችለው ውጤታማ በሆነ መንገድ የሚፈለገውን መረጃ በወሳኙ የፈተና ወቅት ማስታወስ ስለሚሳናቸው ነው፡፡ ክምችት በራሱ በቂ አይደለም በማስታወስ መታጀብ አለበት፡፡

6. ማስታወስ

ማብራሪያ፡ የሚፈለገውን መረጃ በሚፈለገው ጊዜ ከመረጃ ክምችቱ መሃል መዞ የማውጣት ችሎታ ነው፡፡

7. መልዕክት ማስተላለፍ

ማብራሪያ፡ "የተገኘው መረጃ ወዲያውኑ ወይም በመጨረሻ በጥቅም ላይ የሚውልበት ዘዴ ሲሆን ይህም በጽሁፍ፣ በንግግር፣ በዳንኪራና በሌሎች ኪነጥበባዊ ዘዴዎች የሚገለጹበት፣ በተለይም ጽንሰ ሃሳቡ የሁሉም ተግባራት ቁንጮ የሆነውን ማለትም ማሰብን ያጠቃልላል፡፡ በገጽ 7 በሰፈረው መግቢያ ላይ የተዘረዘሩትን የንባብ ማስተዋል ችግሮች በዚህ ላይ በተጠቀሱት መረዳት እርከኖች አማካይነት ሊወገድ ይችላል፡፡ ሌሎች ተጽዕኖዎች ለምሳሌ እንደአካባቢ ቀን፣ ሰዓት፣ የሃይል ደረጃ፣ ተነሳሽነት፣ ጤና የፍላጎት ደረጃ በምዕራፍ ስድስት ተካተዋል፡፡

<u>የማንበብ ችግርን ድል መንሳት</u>

የማንበብ ችግር ለምን ሊኖር ቻለ?

ብዙዎቻችን ስለ ንባብ እና ስለማንበብ ችሎታችን የተሳሳተ ግምት አለን፡፡ እስቲ አንዴ ቆም ብለህ የንባብ ችግርህ ምን እንደሆነ አስብበት፡፡

ሊያጋጥሙን ይችላሉ ተብለው የሚገመቱ ዋና ዋና ምክንያቶች እንደሚከተለው ቀርበዋል፡፡

ራዕይ ፍጥነት ግንዛቤ ጊዜ መጠን ማስታወሻ ጠብቆ ማቆየት ፍርሃት ድካም ድብርት ትንተና ድርጅት ማፈግፈግ ማስታወስ የቃላት ክምችት የለሆሳስ ንባብ ምርጫ ገሸሽ ማድረግ ትኩረት በንባብ ወቅት ወደ ኋላ መመለስ

ከላይ የተዘረዘሩት ሁኔታዎች የሚመነጩት ስለራሳችን ካለን የተሳሳተ እምነት፣ ተገቢ ያልሆነ የማስተማር ዘዴ ወይም አይንና እንጎል በትንጅት መረጃን እንዴት ማዋሃድ እንደሚችሉ ያለማወቃችን እንጂ ፈፅሞ የክህሎት ማጣት ውጤት አለመሆናቸውን መገንዘብ ይገባል፡፡

በምትማርበት ጊዜ ምናልባት የተጠቀምክበት ዘዴ በፊደል ቀጠራ ወይም አይቶ በመድገም ሊሆን ይችላል፡፡ በቀላል አነጋገር ንባብ ከመጀመራችን በፊት ፊደል እንቆጥራለን ቀጥሎም የሁለት/የሶስት ፊደሎች ቅንጅት እንማራለን በመጨረሻም ወደ ንባብ ተዘዋወርን ማለት ነው፡፡ የአይቶ መድገም ዘዴ በቦርድ ላይ የታተሙ ምስሎችን ለልጆች በማሳየት ምን እንደሆኑ በቃላት እንዲገልፁ ያስተምራል፡፡ ከምስሉቹም ግርጌ ስያሜዎች ይቀመጣሉ፡፡ አንድ ጊዜ ልጁ ስዕሉንና ቃላቱን ከተላመደ በኋላ ምስሉ ወዲያዉኑ ይጠፋና ቃላት በታቸውን ይይዛሉ፡፡

እነኚህ ዘዴዎች ህፃናት ቃላትን ይማሩ ዘንድ በቂ መርጃዎች ናቸው፡፡ ነገር ግን ልጆች በአይናቸው ብቻ ሳይሆን ሙሉ አንጎላቸውን በመጠቀም የተሟላ የሆነውን የመማር ማስተማር ሂደት ማለትም መረጃ መውሰድን ማጠናቀርን እና ማዋሀድን እንዲማሩ አያበረታታቸውም፡፡

> እንዴ ተግዳሮትን ከተጋፈጥከው ከተንተንከውና በደንብ ከተረዳሀው ለችግሮች መፍትሄ ገንቢ ኃይል ማመንጫ ዋና ማዕከል ይሆናል፡፡

ለንባብ ችግር ከሚባለው ጋር በተያያዥነት አብረው የሚነሱ እንደ የለሆሳስ ንባብ (በንባብ ጊዜ ከንፈርን እያንቀሳቀሱ ማንበብ)፣ በጣት መጠቆም፣ መደጋገም እና ወደ ኋላ መዝለል ይገኙበታል፡፡ እንደ እውነቱ ከሆነ እነዚህ ሁሉ ችግሮች ናቸው ተብለው ሊፈረጁ አይችሉም፡፡ እንዲያውም ሁኔታዎች ከተለወጡ በእጅጉ ጠቃሚ መሳሪያ ሊሆኑ እንደሚችሉ ይታመናል፡፡

ይህ ምዕራፍ የሚያተኩረው እነዚህን ችግሮች አንድ በአንድ እንዴት መፍታት እንደሚቻልና ጠቀሜታቸውንም በማሳየት ላይ ይሆናል፡፡

<u>የለሆሳስ ንባብ</u>

በንባብ ወቅት ከንፈርን የማንቀሳቀስ አባዜ የለሆሳስ ንባብ ይባላል፡፡ ይህም ተፈጥሮአዊ የሆነ በንባብ ልምምድ ጊዜ የሚያጋጥም ችግር ሲሆን በተለይም ህፃናት ሙከ ብላችሁ

ፊደልን አንብቡ ሲባሉ ሊደርስ የሚችል ነገር ነው ። አንዳንድ ሰዎች ፈጣን ንባብን ለመማር በሚሹበት ጊዜ የለሆሳስ ንባብ አንድ እንቅፋት ይሆንባቸዋል። ነገሮችን ለመረዳት የለሆሳስ ንባብ ጠቃሚ ነው ብለው የሚያምኑ ከሆነ ደግሞ የፈጣን ንባብ (ስፒድ ሪዲንግ) የበለጠ አዳጋች ይሆንባቸዋል። ይሁንና እንጎላችን በደቂቃ ከሁለት ሺህ ቃላት በላይ በለሆሳስ ማንበብ ስለሚቻለው በንባብ ጊዜ ከንፈርን ማንቀሳቀስ ፈፅሞ አላስፈላጊ ነው።

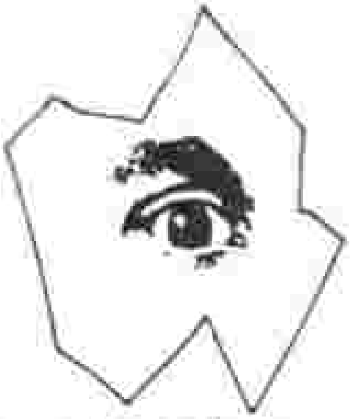
የለሆሳስ ንባብ ጠቀሜታው የሚነበበውን ጽሁፍ ለማጠናከር ወይም አፅንኦት ለመስጠት ሊጠቅም ይችል ይሆናል። ትኩረት የሚያሻቸውን ቃላት እና ሀሳብን ለማስገንዘብ በፈለግን ጊዜ ግን በሆዳችን ድምፃችንን ከፍ በማድረግ ሊተኮርባቸው የሚገቡ ነጥቦችንና ሀሳቦችን ልንጠቀም እንችላለን። ይህም ነገር በጎ የሆነ የማስታወስ ዘዴ ሊሆንልን ይችላል።

የለሆሳስ ንባብ የዲስለክሲስ (ፊደልን የማምታት) ችግር ላለባቸው ሰዎች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ምክንያቱም ቃላቱን እያነበቡ ድምፁን ለማዋሃድ ጥረት በሚያደርጉበት ጊዜ የእያንዳንዱን ፊደል ቅርፅ ለመረዳት አስታዋሽ በመሆን ለግራው እና ለቀኙ የአንጎላችን ክፍልም ተቀባይነት ይኖረዋል።

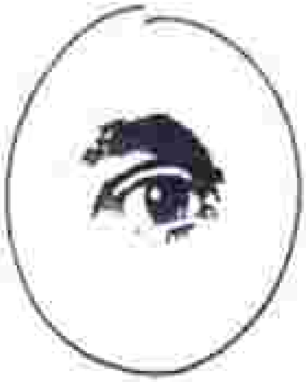
የጣት ጥቆማ

የታገዘና እና ያልታገዘ የዐይን ብሌን እንቅስቃሴን ልዩነት ለመረዳት ይህንን ቀጥሎ የቀረበውን ልምምድ ከጓደኛህ ጋር ሞክረው። አንደኛው ጓደኛህ ትልቅ ክብ ነገር ይታየኛል ብሎ በምናብ ይገምት። ቀጥሎም የተባለውን ምስሉን ይቃኘው። የመጀመሪያው ሙከራ ላይ የሚያስከትለውን ስዕል ከክቡ ስዕል ጋር ተዛምዶ የሌለው ሊሆን ይችላል። ቀጥሎም በግራ በኩል የተመለከተው ምስል እንደሚያሳየው ሰበርባራ መስመር ስለሚሆን ለብዙ ሰዎች ልምምዱ አስቸጋሪ ይሆንባቸዋል።

ሂደቱን አንዴ እንደገመውና ተረኛህ ጓደኛህ የመጀመርያ ሞካሪውን ጣቱን ተመልከት ብሎ በአየር ላይ ክብ ስዕል ይስራል። ብዙዎች ሰዎች አይናቸው ክብ መስመሩን በፍጥነት ጥሩ አደርጎ እንደሚከተል ይገነዘባሉ።



ያልተመራ የአይን እንቅስቃሴ በአንድ ክብ መሰል ዙርያ ለመንቀሳቀስ ሲሞክር



የተመራ የአይን እንቅስቃሴ በአንድ ክብ መሰል ዙርያ ለመንቀሳቀስ ሲሞክር

ይህን ሙከራ የሚያደርጉ ብዙ ሰዎች የሚመቻቸው ዐይናቸው እየተመራ አንድን ነገር ተከትሎ ቢቃኝ አይታቸውን የበለጠ የሚያዝናና እና ውጤታማ እንደሚያደርገው ነው፡፡ ይህም የሚሆንበት ምክንያት የዐይን አፈጣጠር ሁልጊዜም እንቅስቃሴን ለመከተል ታስቦ የተፈጠረ በመሆኑ ነው፡፡ ይኸውም እንቅስቃሴን ማየት ከሰው ልጅ ህይወትን ከማዳን ወይም ከማቆየት ጋር ተያያዥነት ያለው ደመነፍሳዊ እንቅስቃሴ ነው፡፡ ቢሆንም በአካባቢህ ምን እየተካሄደ እንዳለ የመቃኘት ተግባሩ ወሳኝነት እንደተጠበቀ ነው፡፡

የጣት ጥቆማ ጉዳት መሆኑ ቀርቶ እንዳውም ለፍጥነት ንባብ ጊዜ ወሳኝ አጋዥ ነው ለማለት ይቻላል፡፡ ነገር ግን አንዳንድ ጣቶች ወፍራምና ዱሾች ስለሆኑ ለዚህ ተብለው የታቀዱ ቀጠን ሰንጠር ያሉ መጠቆሚያዎችን መጠቀሙ ይመረጣል፡፡

> በምዕራፍ አምስት ላይ የተጠቆሙ እና የተዘረዘሩ መምህራንንም ሊጠቅሙ የሚችሉ በርካታ የንባብ ዘዴዎች ተጠቅሰዋል፡፡

ሆን ብሎ ቃላትን መደጋገም (ሪግሬሽን) እና ሳይታወቅ መደጋገም (ባክ ስሊፒንግ)

ሁሉም ክስተቶች በራስ ካለመተማመን የሚመነጩ ቢሆኑም ሁለቱም ግን በሚመቻቸው እና በሚያውቁት መንገድ ማንበብን የመምረጥ አባዜዎች ናቸው።
ምንም እንኳ ድግግሞሽ (ሪግሬሽን) ሁለት መልክ ቢኖረውም የመጀመርያው እንቅስቃሴ ሆንተብሎ የሚደረግ ሲሆን ይህ የሚመነጨውም አንድ ሰው ከስጋት በመነጨ መልኩ አንድ ዐረፍተ ነገር፣ ቃላትን፣ ወይም ሀረግን የበለጠ ለማስለጥ ሆንተብሎ የሚሞከር ሲሆን መንተባተብ (ባክስሊፒንግ) ወይም ወደኋላ እየዘለሉ ቃላትን መደጋገም ሳይታወቅ የሚደረግ አጉል ልምድ ነው።

ነገሮችን ደጋግሞ ማንበብ አይን ላይ ተጨማሪ ጫና ማስከተሉ ባይቀርም ነገሮችን በማስተዋል ደረጃ ላይ ግን ምንም ዓይነት ለውጥ አያመጣም። ይህንንም ጎጂ ልማድ ለማስወገድ ቀላሉ መንገድ የማንበብ ፍጥነትህን ማሳደግና ያንኑ የደረስክበትን የፍጥነት እርከን ጠብቆ ማቆየት ነው።

በመጨረሻ ልናገር የምፈልገው፣ የማንበብ ችግር አለባቸው ተብለው ከተፈረጁ ሰዎች ጋር አያሌ አስርት ዓመታት በመስራት ካሰባሰብኩት ልምድ በመነሳት እንዲህ የተባሉ ሰዎች ፈፅሞ ችግር የሌለባቸው መሆኑን ልረዳ ችያለሁ። በመጨረሻም የለሆሳስ ንባብ እና ጣት መቀሰር በፍፁም ችግር እንዳልሆነ እና የቃላት ድግግሞሽና ወደኋላ የመዝለል አባዜ ሊለወጡ የሚችሉ ፈሊጦች መሆናቸውን ተገንዝበናል።

5. አስደናቂው አይንህ

እያንዳንዱ አይናችን በትክክለኛነቱ እና በውስብስብነቱ እጅግ የመጠቁት ቴሌስኮፖችና ማይክሮስኮፖች ሊወዳደሩት እንደማይችሉት ተገንዝበሽዋልን?

የዐይን ብሌናችን እንደሚያየው ብርሃን መጠን እና እንደሚመለከተው ነገር ቅርበትና ርቀት መጠን ዕይታውን እንደሚያስተካክል ከተገነዘብነው ውለን አድረናል። የብርሃን ድምቀት መጠን መጨመር እና የሚታየው ነገር ቅርብ መሆን የዐይን ብሌንን መጠን ያጠበዋል።

የዐይን ብሌን ደግሞ በስሜትህ እየተመራ ሊጠብም ሊሰፋ ይችላል፡፡ ለምሳሌ አንድ መስህብ የሚሆንህን ሰው ስታይ የአይንህ ብሌን ድንገት በግ ሊል ይችላል፡፡ (ሳታውቀው መጠኑን ይጨምራል)፡፡

እንደፈጣን አንባቢነትህ አንድ ርዕስ ትኩረትህን ከሳበው የአይንህ ብሌን የበለጠ ብርሃን በማስገባት ስፋቱን ይጨምራል፡፡ ይህም አንጎልህ የአላንዳች ጥረት በደቂቃ ከወትሮው በበለጠ በሰከንድ የበለጠ መረጃ ሊያሰባስብ ይችላል፡፡

አይንህ መረጃን እንዴት ነው ‹‹የሚያነበው››?

ከአይናችን በስተጀርባ የሚገኘው ‹‹የአይን ድራብ›› (ሬቲና) የተባለው ብርሀን ተቀባይ አካል ነው፡፡ አይንህ በርካታና ውስብስብ ያሉ ምስሎችን ሲመለከት የሬቲና (የዐይን ድራብ) ተቀባይ አካል የሚያያቸውን ምስሎች ይተረጉምና በኦፕቲክ (በዕይታ) ነርቭ አማካይነት "ኦክሲፒታል ለውብ" ወደሚባለው የአንጎላችን የዕይታ ክፍል ይሰደዋል፡፡

ነገር ግን ይህ "ኦክሲፒታል ለውብ" የተባለው አካል የሚገኘው ከአይናችን ጀርባ ሳይሆን ከጭንቅላታችን ኋላ ነው፡፡ በነገራችን ላይ "ጀርባዬን ቀፈፈኝ" የሚለው ብሂል ሙሉ በሙሉ የተሳሳተ አይደለም ማለት ነው፡፡

ስለዚህ አይኖችህ በአንድ ገፅ ላይ ሲያነቡ ፍሬ ነገርን እንዲቃኙና ትኩረታቸው እንዲሳብ የሚያደርጋቸው ይህ "ኦክሲፒታል ለውብ" የተባለ የአዕምሮ ክፍል ነው፡፡ በዚህ መፅሀፍ ላይ በቀዳሚነት የተወሳው ስር ነቀል የፍጥነት ንባብ እና የፎቶ ሪዲንግ (ንባብ) ዘዴ የተመሰረተውም በዚህ ግንዛቤ ላይ ነው፡፡

የግንዛቤ ሀይልህን ከፍ አድርግ የዕይታ አድማስህንም አስፋ፤

ቀደም ብለህ እንደተረዳኸው መስመሮችን ተከትለህ በምታነብበት ጊዜ ዐይንህ በአንድ አፍታ ብዙ እየቃኘ እንደሚሄድ ተገንዝበኸዋል፡፡ ቀጥሎ ያለው ልምምዳችን ደግሞ ብዙ ቃላትን ከአንድ ገፅ ላይ በአንዴ ለማፈስ የሚያስችልህን ልምምድ ማድረግ ነው፡፡

የእግድሞሽና የቀጥታ ዕይታህን ስለመለካት፤

ልምምዱን ከማድረግህ በፊት በመጀመርያ መመሪያውን እንድታነበው አሊያም ሌላ ሰው እያነበበልህ አንተ ልምምዱን እንድታደርግ እንመክርሃለን፡፡

በመጀመሪያ አይንህ እስከሚያርፍበት አድማስ ድረስ አሻግረህ እየተመለከትክ በአንዲት ነጥብ ላይ አተኩር፣ ከዛ በኋላ

- የግራ የቀኝ ሁለቱን ጠቋሚ ጣቶችህን በማነካካት አግዳሚ መስመር ለመፍጠር ሞክር እናም በአፍንጫህ ትይዩ 10 cm አርቀህ ለተወሰነ ጊዜ ቆይ ።
- እይታህን ሳትነቅል እና አግዳሚ መስመርህንም ሳትለቅ ጠቋሚ ጣቶችህን እያሽከረከርክ (እንደሚሾር እንዝርት) ጣቶችህን በቀጥታ አራርቃቸው።

ከአድማስ ባሻገር ዕይታህን እና ትኩረትህ እንደተጠበቀ ሆኖ ጠቋሚ ጣቶችህን እያሽከረከርክ እና አግዳሚ መስመርህን ሳትለቅ ጠቋሚ ጣቶችህን አለያያቸው። (ይህን በምታደርግበት ጊዜ እጅህን እና ክርንህን መሰጠጥ ይኖርብሀል። ዱሩ ግን እንቅስቃሴህ ከአግድሞሽ መስመሩ ማፈንገጥ እንደሌለበት አትዘንጋ)

ጣቶችህ ከእይታ ውጪ እስኪሆኑ ድረስ እና የአግድሞሽ መስመሩን ሳይለቅ የመለጠጡን ሂደት ቀጥልበት።

- በግራና በቀኝ ጠቋሚ ጣቶችህ መካከል ያለውን ርቀት አስለካው። አሁንም እንደገና ልምምዱን እንቀጥል። ነገር ግን አንደኛውን ጠቋሚ ጣት በራስጌ ሌላኛውን ደግሞ በግርጌ በወራጅ መስመር አነካካቸው። አሁንም እንደገና በግምት በ10 cm ርቀት በአፍንጫህ ትይዩ ለተወሰነ ጊዜ አቆያቸው።

የአድማስ ባሻገር እይታህና ትኩረትህ በርቀት ነጥብ ላይ እንደተጠበቀ ሆኖ ወራጅ መስመርህን ሳትለቅ ጠቋሚ ጣቶችህን እያሽከረከርክ አንዱን ሽቅብ ሌላውን ቁልቁል በመሳብ ከእይታህ ክልል ውጪ እስኪሆኑ ድረስ ቀስ በቀስ በመሳብ አራርቃቸው።

ከዚህ በፊት እንዳደረከው ሁሉ በጠቋሚ ጣቶችህ መካከል ያለውን ርቀት አስለካ።

በሌላ ነጥብ ላይ በምታተኩርበት ጊዜ የቱን ያህል ለማየት እንደምትችል ማወቅህ ሳያስደንቅህ አይቀርም። ግን ይህ እንዴት ሊሆን ይችላል?

ምስጢሩ ለየት ካለው የሰው ልጅ አይን አፈጣጠር የተነሳ ነው። የእያንዳንዱ ዐይናችን የዕይታ ድራብ (Retina) 130 ሚሊዮን ብርሀን ተቀባይ አካል አለው። ይህ ማለት ሁለቱ ዐይኖቻችን 260 ሚሊዮን ብርሀን ተቀባይ አካል አላቸው ማለት ነው።

ማዕከላዊ እይታችን (መፅሀፍ ስናነብ ወይም በርቀት ስንመለከት የምንጠቀምበት ክፍል) 20 % የሚሆነውን ብርሀን የመቀበል እና በጥቅም ላይ የማዋል ብቃት ያለው ሲሆን፣ ቀሪው 80% የብርሀን መቀበያ አቅም ለዳርቻ (ለጠርዝ) እይታ ብቻ የሚዉል ነው።

የጠርዝ (የዳርቻ) እይታህን በንባብ ወቅት እየተጠቀምክ በሄድክ ቁጥር ስፊና በጥቅም ላይ ያልዋለውን እምቅ የዳርቻ እይታህን (የአዕምሮ ዕይታህን) መጠቀሙን እየተላመድከው ትሄዳለህ ማለት ነው። የአዕምሮ ዕይታ ስል ምን ማለቴ ነው? በዐይንህ ብቻ ሳይሆን ጠቅላላ አዕምሮህን በመጠቀም ማንበብና ማየት ማለት ነው። ይህም ዮጋ፣ ፀሎትና የተመሥጦ ልምምድን በሚያዘወትሩ ሰዎች ዘንድ በሰፊው የታወቀ ፅንስ ሀሳብ ነው። እናም ማናቸውም ‹‹ማጂክ ዐይን›› ወይም የሶስት እዮሽ እይታ በሚማሩ ሰዎች ዘንድ የታወቀ ነው።

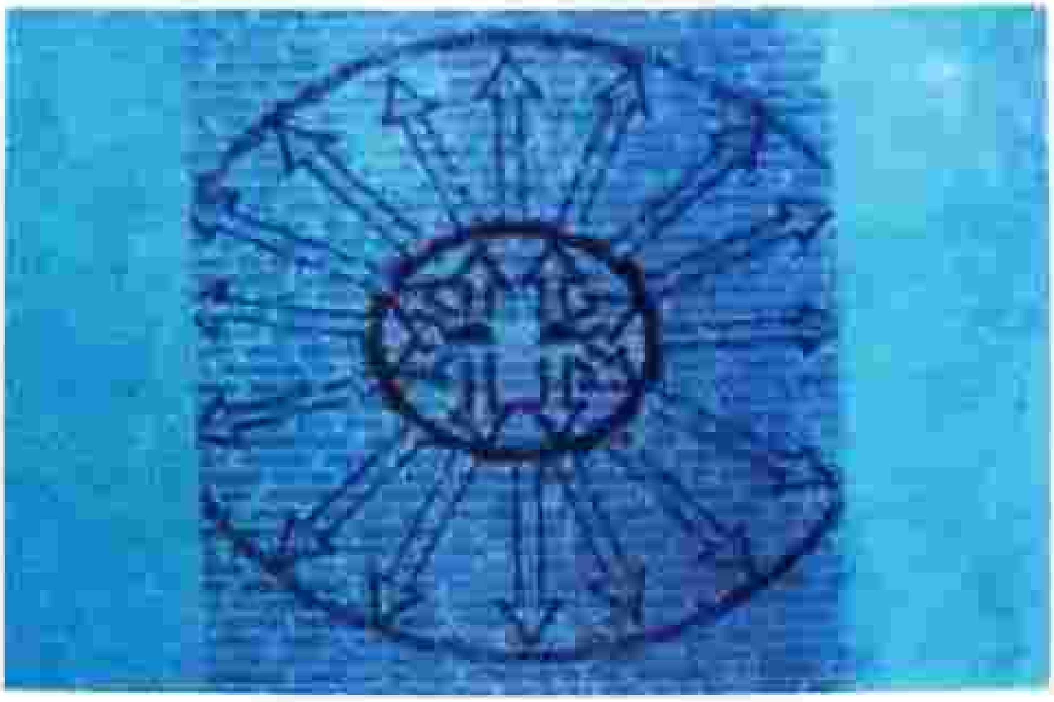
በአዕምሮ ዐይኖችህ ተመልከት

የሚቀጥለውን ልምምድ መመሪያ ካነበብክ በኋላ ወደ ገፅ 139 ሂድና ‹‹የማዕከላዊ ትኩረት›› ከምትለው ቃል ግርጌ ስር ጠቋሚ ጣትህን አሳርፍ።

- አይንህ እዛው ማዕከላዊ ቃል ላይ ትኩረቱን ሳይለቅ ዳርና ዳሩን ስንት ቃል ላይ እንደሚያርፍ አጢነው።
- ጣትህን ካሳረፍክበት ጎን እና ጎን ራስጌና ግርጌ ስንት ቃላት እንደሚታዩህ ልብ በል።
- በገፁ ግርጌና ራስጌ ቁጥሮች ተፅፈው እንደሆነና እነዛም ቁጥሮች ምን (ስንት) እንደሆኑ መናገር እንድትችል ተመልከት።
- በገፁ ላይ ምን ያህል አንቀፅ (ፓራግራፍ) እንዳለ ልብ በል።
- በተቃራኒው ገፅም ላይ ስንት አንቀፆች እንዳሉም ልብ በል።
- ከሁለት አንደኛው ቀኝ ገፅ ላይ የትኛው ላይ ነው ምስል ያለው?
- ምስል ካለስ ምንድን ነው ለማብራራት የሚሞክረው?

ብዙ ሰዎች ለነዚህ ጥያቄዎች የሚሰጡት መልስ "አዎን" የሚል ነው ? ይህም የሚጠቁመው አብዛኞቻችን የዳርቻና የማዕከላዊ ዕይታችንን በመጠቀም የማንበበ ተፈጥሮአዊ ብቃት አለን ማለት ነው። በዚህ ዘዴ 260 ሚሊዮን ብርሀን ተቀባዮቻችንን እየተጠቀምን ግንኙነታችንን እና አንጎላችንን እያበለፀግን እንሄዳለን ማለት ነው።

ከእንግዲህ ወዲህም ይህን ስርነቀል ዘዴ በመጠቀም በዐይንህ ብቻ ሳይሆን በአንጎልህም ታነባለህ ማለት ነው። በገፅ 139 ላይ የተቀመጠው ምስል በግልፅ የሚያሳየው ሁላችንም የምናዘወትረው ማዕከላዊ እይታ ሲሆን በዙሪያ ያለው ነብ ደግሞ የሚያሳየው፣ ፍላጎታችን ከሆነ፣ በጥቅም ልናውለው የምንችለውን የዳርቻ እይታ እንዳለን ያመለክታል።



የዕይታ ዲላማ ወረዳ፡ የውስጠኛው ክብ መስመር የሚያሳየው ፊጣን አንባቢ አይንና /አንጎሉን ከተጠቀመ የሚያነበውን ነገር በቅርብ ርቀት ጥርት አድርጎ የሚያይበትን ወረዳ ሲያመለክት፣ የውጭው ክብ መስመር ደግሞ የዳርቻ ወይም የጠርዝ ክልል ዕይታን እንዳለ ያመለክታል።

<u>የንባብ አቅም</u>

- የዳርቻ ክልል ዕይታህን እና የማዕከላዊ ትኩረት ዕይታህን በአንድ ላይ ማቀናጀት ከቻልክ፣ በአንድ ገፅ ወይም አንቀፆች ላይ የሠፈረውን መረጃ በአንዴ ልትረዳው ትችላለህ።
- ከውትሮው በተለየ መልኩ መፅሀፍህን አርቀህ በመያዝ የዳርቻ ክልል ዕይታ ችሎታህን እያጎለበትክ ትሄዳለህ።ይህም የዳርቻ ክልል እይታህ በየጊዜው እየተሻሻለ እና እየጎለበተ ይሄዳል፡፡
- የማዕከላዊ እይታህ መስመር በመስመር እየሄደ ዝርዝር ሁኔታዎችን ሲያጠና የዳርቻ ዕይታ ደግሞ እየተነበበ ያለውን ሲከልስ ወይፊቻ የሚነበበውንም እየገመገመ ይሄዳል ።
- ይህም ልምምድ በዐይን ጡንቻዎች ላይ ጫና ከኮምፒዩተር ለዐይን በጣም ቀላል ይሆናል፡

Arada Sub City Wereda 10 ... Culture Arts & Tourism

የሚያነበው እንጎልህ መሆኑን አትዘንጋ፤ ይህንንም ለማድረግ ይረዳው ዘንድ አንጎልህ ዐይንህን እንደ ሪቶቶ የካሜራ ሌንስ በመጠቀም ስራውን ያከናውናል።

ዕይታህን የበለጠ ሀያል ለማድረግ የሚረዱ ዘጠኝ ዘዴዎች

ይህንን ወይም ሌላ መጽሀፍ በፊለከው ገፅ ላይ ግለጥና ለአንድ ሰኮንድ ያህል ተመልከተው። የገለጥከውን ገፅ መልሰህ ታውቀዋለህን? መልሱ ‹‹አዎን›› ነው። ይህንን እውነታ ከተጠራጠርክ ዐይንህ እና አንጎልህ በጥቂት ሰኮንዶች ውስጥ በመንገድ ላይ ስትሆን በባቡር ጣቢያ ሆነህ ወይም የትም ቦታ ሆነህ ሳለ በአንድ ጊዜ ህልቆመሳፍርት የሌላቸው መረጃዎችን እንደሚዘግቡና ያንኑም እንዴት እንደገና ማስታወስ እንደሚችል እንደ ቀም ብለህ አስበው። በእንግናም በአንድ ገፅ ላይ የሚሰፍሩት መረጃዎች ወይም ምስሎች ያን ያህል አናሳ እንደሆኑም አስተውል።

እያንዳንዳችን ፎቶግራፋዊ የሆነ የማስታወስ ብቃት አለን። ቁልፉ ግን ይህን መሳሪያ እንዴት እንደምንጠቀምበት መማሩ ላይ ነው።

የተመሩ ማንበቢያ ዘዴዎች

በክፍል 4 ላይ ካየናቸው ቀላል የማንበቢያ ዘዴዎች ለየት የሚለው የሚከተሉት ዘጠኝ የማንበቢያ ስልቶች ተጨማሪ ሀይል ያላቸው ናቸው። ለዚህም መፅሀፍትን ያለምንም ማቆም ወይም ተረዳሁ አልተረዳሁ ብለህ ሳትጨነቅ በከፍተኛ ፍጥነት እያንዳንዱን ዘዴ መለማመድ ጠቃሚ ነው።

የሚቀጥለው ስራ በተለመደው የፍጥነት መጠንህ መለማመድ ነው። በዚህ መንገድ አንጎልህ ቀስ በቀስ ፈጣኑን የንባብ ዘዴ እየተላመደው ይሄዳል። (ለዚህም ይረዳን ዘንድ ከዚህ በፊት ያነበብከውን ወይም የምታውቀውን መጽሐፍ እንደገና መልሶ ማንበቡ ይበጃል። ይህን በማድረግህም የምታውቀውን መፅሀፍ የመከለስ ዕድል እያገኘህ ለሚቀጥለውም ስራ አንጎልህን እያሟሟቅክ ታዘጋጀዋለህ።)

ድርብ (ሁለት) መስመርን በአንድ ጊዜ ማንበብ

ይህ አቀራረብ ቀደም ብሎ የተጠቀስውን (ነጠላ) መስመር በመስመር ከማንበብ ጋር ተመሳሳይነት አለው። ልዩነቱ በዚህኛው ዘዴ ዐይንህ በአንድ ጊዜ ሁለት መስመርን ለማንበብ ይደፍራል። ይህም ዘዴ ሁለቱንም የአግድሞሽና የቀጥታ ዕይታን በትንሽት

ይጠቀማል። ሙዚቀኛ ለሆነ ሰው ይህ ለሃሣሣድ ቀለል ያለ ይሆንለታል፤ ምክንያቱም ይህ ዘዴ ሙዚቃን ከማንበቢያ ስልት ጋር ተመሳሳይነት ስላለው ነው።

ተለዋጭ የጠረጋ ንባብ

ተለዋጭ የጠረጋ ንባብ ዘዴ ከፍ ብሎ ከተጠቀሰው ዘዴ ጋር ተመሳሳይነት ቢኖረውም በአንድ ወሳኝ ነጥብ ላይ ግን ይለያያል። ይህ ዘዴ አቅምህ እስከፈቀደ ድረስ በአንድ ጊዜ በርከት ያሉ መስመሮችን ማንበብ ያስችላል።

የተገላቢጦሽ የጠረጋ ንባብ

ይህ ዘዴ ከላይኛው ጋር ተመሳሳይነት ቢኖረውም በአንድ ወሳኝ ነጥብ ላይ ግን ይለያል።ይኸውም ይህ ዘዴ ሂደቱን በመቀየር በተገላቢጦሽ መስመር እያንዳንዱን የገፅ መስመር ይቃኛል። ይህም ዘዴ ግራ የሚያጋባ ሊሆን ይችላል፡፡ ነገር ግን ዐይናችን

በአንድ ትኩረት አምስት /ስድስት/ ቃላትን በአንድ ጊዜ የሚቃኝ መሆኑን ካልዘነጋን ነገሩ እምብዛም ግራ አያጋባንም፡፡

ወደኋላ በምታነብበት ጊዜ በአዕምሮህ ውስጥ ያለውን መረጃ ሁሉ በእያንዳንዱ መጀመሪያ መስመር ላይ ያለውን ትክክለኛ ምስጢር እስከሚከሰትልህ ድረስ ያለውን መረጃ እያከማቸህ ትሄዳለህ ማለት ነው፡፡ ይህም ቁርጥራጭ ምስሎችን የማገጣጠም ጨዋታ በምንጫወትበት ጊዜ ቀሪውን ምስል ከማግኘት ጋር ተመሳሳይነት አለው፡፡ ይህም ድርብ ጠቀሜታ ሲኖረው፤ በምታነብበት ጊዜ በተጓዳኝ እያስተካከልክ ትሄዳለህ ማለት ነው፡፡ ይኸም የማንበብ ፍጥነትህን እያጎለበተ የትኩረትህንና መዕሀፍትን የመረዳት ሀይልህን ወደ ተሻለ ደረጃ ከፍ ያደርገዋል፡፡

እያንዳንዳቸው ከላይ የተጠቀሱት የጠረጋ ንባብ ዘዴዎች በግልብ አንኳር አንኳሩን በምንቃርምበት ጊዜ ወይም በፍጥነት መፅሀፍትን መልከት በምናደርግበት ጊዜ ወይም ዳግም ብዙ መስመሮችን ለማንበብ በምንፈልግበት ጊዜ የምንጠቀምበት ነው፡፡ የጠረጋ ንባብን ማሳጠርም ማስረዘም ትችላለህ፡፡ ይኸውም በአንድ ጊዜ የምታነበው መስመር በመቀነስ ወይም በመጨመር አሊያም ከአንድ በላይ ዘዴዎችን በማቀናጀት ልትጠቀምበት ትችላለህ፡፡

እየተለማመድክ በምትሄድበት ጊዜ የንባብ ፍጥነትህ እያደገ ነገሮችን የመረዳት አቅምህም በፍጥነት እየጨመረ ይሄዳል፡፡

የመፅሀፍ መደርደሪያህ ላይ ያገኘኸውን ማንኛውም መፅሀፍ በመጠቀም መለማመድ ትችላለህ።ነገር ግን ይህን ልምምድ ከጀመርክ በኋላ የፍጥነት ንባብ ችሎታህን በምን ያህል ደረጃ ከፍ እንዳለ ለማወቅ ቀደም ብሎ የተሰጠህን ቀመር ተጠቅመህ እራስህን መዝን።

6. የንባብ ፍጥነትህን አሳድግ

ይህ ክፍል የፍጥነት ንባብ ችሎታህን የሚዳስስና የሚያሻሽል ይሆናል። በተለይም፣ የማተኮር ኃይልህን፣ የትኩረት ዘዴህንና አካባቢህ በመማር ሂደት ላይ ያለውን ተዕፅኖ በመዳሰስ እንዲሻሻል ያደርጋል።

በተለያዩ የዓለማችን ክፍሎች እየዞርኩ ገለፃ በማደርግበት ጊዜ የተረዳሁት አንድ ቁም ነገር ቢኖር 99.9% የሚሆነው ሰው ለተወሰነ ጊዜ ደካማ የማተኮር አቅም እንዳለው ለማወቅ ችያለሁ። ብዙዎቹም በእጃቸው ባለ ስራ ላይ ከማተኮር ይልቅ በህልም ዓለም እንደሚባዝኑ ራሳቸው ታዝበዋል። በእርግጥ ይህ ጥሩ ዜና እና ተፈጥሮአዊም ነው። ለምን ቢሉ አእምሮአችን በህልም ዓለም መባዘን የሚጀምረው በእያንዳንዱ 30 እና 40 ደቂቃ ባለው ጊዜ ውስጥ ነው። ይህም የአንጎላችን እረፍት ማድረጊያና የተማርነውን ከአእምሮአችን ጋር የማዋሀጃው ጊዜው ነው።

በውል ልብ ብለህ አስበኸው ከሆነ በእርግጥ የማተኮር ብቃትህን አላጣህም፣ እንደውም አእምሮህ አንተን በሚያዝናና ነገር ላይ እንዲያተኩር ስለፈቀድክለት ነው። ለምሳሌ ጥቂቶችን አዝናኚ ነገሮች ለመግለጽ ያህል ወንበር ላይ ስለተቀመጠው ድመት፣ ስለሚጮኸው ስልክ፣ በሬዲዮ እየተሰማ ስላለው ሙዚቃ ወይም በመንገድ ላይ እየሄደ ስላለ አንድ ሰው ሊሆን ይችላል።

የማተኮር ጥበብን በምትካንበት ጊዜ ግን መላው የአይን ወይም የአእምሮ ህዋስህ እንደ ምላጭ ስል እየሆነ በመሄድ ለየት ባለ ችሎታ መረጃዎች ላይ እያተኮረ ማዋሃድ ይጀምራል። የሚቀጥለው ክፍል ዋና ዋና የማተኮር እንቅፋት ወይም ጠላቶች ናቸው የሚባሉት ላይ በማተኮር አንዳንድ ጠቃሚ የሆኑ ዘዴዎችን በመለገስ እንዴት ተመልሰን በተፈጥሮ የታደልነውን የማተኮር ብቃት መካን እንደሚቻል ያመለክተናል።

የደካማ አትኩሮት መነሾ (ምንጭ)

የቃላት ችግር

ብቁና ንቁ የፍጥነት ንባብ የሚሰፍነው የማያቋርጥ የመረጃ ፍሰት እንዳለ እና ነገሮችን ለመረዳት መቆም እንደሌለብን ስንገነዘብ ነው:: አንዳንድ ቃላትን ለመረዳት ቆም ብለን የምናቋርጠው ነገር የትኩረት ሃይላችንን የመቀነስ እና በአጠቃላይ የመረዳት ብቃታችንን ዝግ ያለ እንዲሆን ያደርገዋል።

በምታነብበት ጊዜ በደንብ ያልተረዳኸው ወይም የማታውቀው ቃል ሲያጋጥምህ ቆም ብለህ በመመልከት ፈንታ ምልክት አድርገህበት ንባብህን ከጨረስክ በኋላ እንደገና የቃሉን ምንነት መመርመር ትችላለህ:: ለዚህም ሲባል በሚቀጥለው ምዕራፍ ላይ የተዘጋጀልህን ቃላትን የመለገ ጥበብና አንግዳ ቃላትን እንዴት እንደሚፈቱ ትረዳለህ::

<u>ፅንሰ ሀሳብን የመረዳት ችግር</u>

በእርግጥ የምታነበውን ፅንሠሃሳብ በፍፁም ያልተረዳከው ከሆነም የማተኮር ችግር ሊያጋጥምህ ይችላል:: እነኚህን እንቅፋቶች ለማስፍም የተጠኑ ቴክኒኮችን በመጠቀምና (ቅኝትና ዳሰሳ) መልሰ በማንበብ ጠጣር የሆነውን ሃሳብ ማላላት እና እራስንም ከሃሳቡ ጋር ማስተዋወቅ እንደሚቻል ትማራለህ::

<u>ተገቢ ያልሆነ የንባብ ፍጥነት</u>

ብዙ ሰዎች ቀስ ብሎና ተጠንቅቆ ማንበብ ነገሮችን ለመረዳትና ለማዋሀድ ጠቃሚ ነው ብለው ያምናሉ:: (ምክንያቱም ይህ ደግሞ ከድሮ ጀምሮ እየተማሩ የመጡበት ነገር ስለሆነም ነው::) ይህ አስተሳሰብ አፍራሽና ጎጂም ነው:: እንደውም ቀስ ብሎ ማንበብ አንጎልን ቀሰስተኛ የሚያደርግና ትልጥፍና እንዳይኖረው የሚያደርግ ነው:: ይህንንም በበለጠ ለመረዳት የሚቀጥለውን ዐረፍተነገር እንደዚያው እንደተቀመጠልህ ለማንበብ ሞክር:: "ቀስ ብለህና በጥንቃቄ አንብበው"::

Speed read ing has be en found to be bet ter for under standing than slow reading.

ይኸ ትንሽ ከበድ ሳይልህ አይቀርም ምክንያቱም አዕምሮህ በዚያ ዝግ ያለ ፍጥነት መረጃን ለመቀበል ስለሚያዳግተው ነው :: ይህንን ለመረዳትም ፈጠን እያልክ አንድ ነገር እያነበብክ ብትሄድ የቃላት ትርጉም ወዲያውኑ ይገባሀል::

በዝግታና በጥንቃቄ ማንበብ አዕምሮህ ወይም አንጎልህ በባሰ ዝግታ እንድታነብና የማስተዋል ችሎታህ እና የማንበብ ፍጥነትህም በበለጠ አዝጋሚ እንዲሆን ያደርገዋል።

አሁን ቀጥሎ የተቀመጠውን ዐረፍተ ነገር አንብብ ። በዚህ ጊዜ አነባብህ እንደየስብስባቸው ይሁን።

It has been discovered that the human brain with the help of its eyes takes in information far more easily when the information is conveniently grouped in meaningful bundless.

የንባብ ፍጥነትህ ከፍ ሲል በዚያው ትዕበት የማስታዋል ችሎታህም ይጨምራል ። በዚህ መፅሀፍ የተቀመጡትን የፍጥነት ንባብ ዘዴዎች ከተገበርክ አዕምሮህ ቃላትን ትርጉም ባለው መልኩ የማደራጀት ብቃት በየጊዜው እያደገ ይሄዳል ። የፍጥነት ንባብ እንደሁኔታው እየመጠንክ ስትሄድ በምትሰራው ስራ ላይ ቁጥጥር እና የማንበብ ፍጥነትህን የመምረጥ ሀይልም ይኖርሀል።

ደካማ ትኩረት

ሌላኛውና የተለመደው የማተኮር እንቅፋት አንዱ አዕምሮህ ከሚሰራው ስራ ይልቅ ወደ አልተፈለገ አቅጣጫ እንዲባዝን ሚያደርግ ነው። ለምሳሌ ነገ ጠዋት ለሚጠብቅህ ጠቃሚ ስብሰባ ሪፖርት አንብበህ መጨረስ ይጠበቅብህ ይሆናል። ነገር ግን አዕምሮህ ወደ ሌላ አቅጣጫ መንገድ ይጀምራል ። ምናልባትም ወይ ወደ ልጆችህ፣ ከስራ አጋርህ ጋር ስላጋጠመህ አለመግባባት፣ ስለገንዘብ ችግር እና ስለመሳሰሉት አዕምሮህ እየተብታተነ አንድ ነገር ላይ አላተኩር ካለህ እየተግበሰበሰ የሚመጣውን የሀሳብ ናዳ አንስተህ ጥለህ ተመልሰህ በምትሰራው ነገር ላይ ማተኮር ያስፈልግሀል። እንደውም አንድ ጊዜ ቆም ብለህ በአሁኑ ወቅት ልታሳካ ስላሰብከው ዓላማ ትንሽ ፃፍ ፃፍ ማድረግ ወይም በአዕምሮህ ካርታ መንደፍ ሀሳብህን ለማሰባሰብ ይረዳሀል።

በበቂ አለመዘጋጀት

ስለምታነበው ነገር በበቂ ሁኔታ አለመዘጋጀት አንዳንዴ ከራስ ጋር ጦርነት እንደመግጠም ይመስላል ። ማንበብ ጀመርክ እንበል ፣ ወዲያው ሀሳብህ መበታተን ይጀምራል ።

እርሳስ እንዳልያዝክ ትገዛ ይልሀል ማስታወሻ ደብተር ማምጣት መዘንጋትህ ትዝ ይልሀል ፡፡ ሻይ ቡና አልጠጣሁም ትላለህ መነሻርህንም አረስተሀል የመሳሰሉት ፡፡ ተደጋግሞ የሀሳብ መበታተን ሲያጋጥም እንደገና ሀይልህን አሰባስበህ በአዲስ ለመጀመር ያዳግትሀል ፡፡ ለዚህ ሁሉ ችግ መፍትሄው በጣም ቀላል ነው ፡፡ በቅድምያ በንባብ ወቅት ያስፈልጉኛል ስለምትላቸው ነገሮች ሙሉ ዝግጅት ይኑርህ፡፡ ግብህን አስቀምጥ የዕረፍትህ ጊዜ የሚጀምርበትን እና የንባብ ዕቅድህ ከሚያልቅበት ጊዜ ጋር የተጣጣመ ይሁን፡፡

ፍላጎት ማጣት

ግልፅ የሆነ የፍላጎት ማጣት ከሌሎች ችግሮች ጋር ተያያዥነት አለው ፡፡ ለምሣሌ የምታነበው ነገር ግራ የሚያጋባህ ከሆነ በምታነብበት ወቅት የቃላት እጥረት ከገጠመህ የትኛው ማስተደም እንዳለብህ አለማወቅ ወይም ግራ መጋባት የነገሮች ቅደም ተከተል አለማወቅ አፍራሽ አመለካከትና ከላይ የተጠቀሱት ሌሎች የትኩረት እቅጣጫ የሚያደናቅፍ በዋነኝነት የሚጠቀሱ ናቸው፡፡
እነዚህ እክሎች በቅድሚያ መፍታት ካስፈለገም ጠንካራ ሂስ የተባለውን መተግበር ያስፈልጋል፡፡ ይኸውም የምታነበውን ፅሁፍ ጥላው ሀሳቡንም ተቃወም፡፡ ከምትቃወመውና ሀሳቡን ከማትቀበለው ሰው ጋር ክርክር ለመግጠም ትገደድ ይሆናል፡፡ በዚህ መንገድም ወደ ምታነበው ነገር ትሳባለህ፡፡

የምክንያት ዕጦት

የምክንያት ዕጦት ብዙ ጊዜ ከግብ እጦት ጋር ግንኙነት አለው፡፡ አንድን ነገር ለምን እንደምታነበው ያለማወቅህ ፍላጎት እንዲኖርብህ ማድረግ እና እራስህን ማባባሉ አስቸጋሪ ይሆንብሀል፡፡

ግብህን እንደገና በአዲስ ምልከታ ቃኘው ፡፡ በደፈናው እንዲህ ማለቱ ቀላል ሊሆን ይችላል፡፡ ነገር ግን ለማንበብ እና መረጃውን ለማዋሀድ ወይም ደግሞ ለምን ጉዳይ እንደፈለከው አንዱ ግልፅ ከሆነልህ ነገሩን ዳር ለማድረስ በተሻለ ደረጃ ትገኛለህ ማለት ነው፡፡

የድርጅትህንን የራስህን ፍላጎት በመጠቀም እራስህን ከግብህ ጋር አጣጥም እናም የለመድከውን አቅጣጫ መር የንባብ ዘዴ በመጠቀም ውጤት ተኮር በሆነ መልኩ ስራህን እንደምትጨርሰው አረጋግጥ፡፡ በእርግጥ ግብህ ያን ያህል አስፈላጊ መስሎ ካልታየህ ያሻህን ማንበብ ትችላለህ፡፡

ቅኝትና ዳሰሳ

ቅኝትና ዳሰሳ አዲስ የተማርከውን የተመራ /ጋይድድ ሪዲንግ/ ንባብ ለማጠናከር ተብሎ የታቀደ ነው፡፡ ይህም ልዩ ትኩረቱ ፕአእምሮ አቋም ማለትም አንጎላችን ቅድመ መረጣ ቀደም ብሎ በማካሄድ መረጃን እንዴት እንደሚያሰባስብ መረዳትን ይመለከታል፡፡

- አብዛኞቹ የፍጥነት አንባቢዎች የሚጠቀሙበት በቅኝትና በዳሰሳ ነው፡፡
- ቅኝትና ዳሰሳ ከተመራ ንባብ ጋር ሲቀናጅ ይበለጽጋል፡፡

ቅኝት

ቅኝት የተፈጥሮ ክህሎት ነው፡፡ ከብዙ ሰው ውስጥ የምታውቀውን ሰው ስትፈልግ ቅኝት ታካሂዳለህ፡፡ በመንገድ ላይ ሆነህ የአቅጣጫ ጠቋሚ ስትፈልግ ቅኝት ታካሂዳለህ፡፡

አይናችን አንድ ተጨባጭ መረጃን ከማግኘቱ በፊት በብዙ መረጃዎች ላይ ምልከታ በማድረግ ቅኝትን ይጠቀማል፡፡ ቅኝት የዳሰሳን ያክል ውስብስብ ሂደት አይደለም፡፡ (ከታች ማብራሪያ ተመልከት)፡፡ ቅኝት የምታደርገው የተጻፈ ነገርን ስትፈልግ፣ በቴሌፎን ማውጫ ውስጥ የአንድ ሰው ስም ለማግኘት ስትሞክር፣ በአንድ ሪፖርት ወይም መጽሐፍ ውስጥ አንድ መረጃ ለማግኘት ስትፈልግ ወይም በአንድ ጉዳይ ላይ የምትሻውን መረጃ ስትፈልግ የምትጠቀምበት ነው፡፡ የምትፈልገውን ነገር በቅድሚያ እስካወቅህ ድረስና መረጃው እንዴት እንደተደራጀ (በፊደል ተራ ወይም በርዕስ) ከተረዳህ ፍለጋው ቀላል ነው፡፡

> ***"ቅኝት የተለየ መረጃ የምንፈልግበት ሂደት ነው፡፡"***

ዳሰሳ

ዳሰሳ ከቅኝት ውስብስብ ያለእንደመሆኑ ከተመራ ንባብ ጋር ተመሳሳይነት አለው፡፡ ስለዚህም፣ የአንድን ነገር ቢያንስ "እጥንቱንና ሲጋውን" ለማወቅ ያህል ጠቅላላ ግንዛቤ

ለመጨበጥ የሚያስችለን ነው። (በግምት 1000 ያህል ቃላትን በደቂቃ በማንበብ፣ የቅኝት ንባብ፣ ለማካሄድ ይቻላል፤ ይህም ስለምን እንደሚወራ የማወቅህ ችሎታህ እንደተጠበቀ የሚሆን ነው።)

"ዳሰሳ ስለአንድ ጽሑፍ ጠቅላላ ግንዛቤ ማወቂያ መንገድ ነው።"

አንጎልህ በዚያ ዝግታ መረጃን ለመቀበል ያልተመቻቸ በመሆኑ ያን ጉዳይ እንደከባድ ስራ አይተኸው ሊሆን ይችላል። በዳሰሳ ንባብ በፍጥነት ብትዘልቀው ግን የቃላቱ ምስጢር ወዲያው ግልጽ ሊሆን ይችል ነበር።

> "በዝግታና በጥንቃቄ ማንበብ፣ አንጎልህ በዘገምተኛ ፍጥነት እያነበበ እንዲሄድ ያደርገዋል፤ በአንፃሩም የግንዛቤ መጨበጥ አቅሙም ዘገምተኛ እየሆነ ይሄዳል።"

አሁን ደግሞ የሚቀጥለውን አረፍተነገር አንብብ፤ ስታነብም ቃላቱን እንደሰብስባቸው አንብባቸው፦

> **"የሰው አንጎል በራሱ ዓይን እየታገዘ መረጃ ትርጉም ባለው መልኩ ተመቻችቶ ከተቀመጠለት በቀላሉ መቀበል እንደሚችል የሚጠቁም ግኝት ተመዝግቧል።"**

የንባብ ፍጥነት ማደግ የግንዛቤ መጨበጥ ደረጃንም እግረመንገዱን ያሳድጋል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተወሳውን የፈጣን ንባብ ዘዴ ተግባራዊ ካደረክ፣ በምታነብበት ወቅት አንጎልህ ቃላትን ትርጉም በሚሰጥ መልኩ እያደራጀ ይሄዳል።

የንባብ ፍጥነትህን እንደፈለክ ለማዘዝ ከተማርክ፣ በእጅህ ላለው ሥራ የሚመጥነውን ፍጥነት የመምረጥና በፍጥነትህ ላይም ልጓም የማበጀት ብቃት ይኖርሃል።

ተመቻችተህ ተቀምጠሃል?

የአካባቢህ ሁኔታ በውጤታማነትህ ላይ የራሱ የሆነ ተፅዕኖ ይኖረዋል፤ የአካላዊ ስሜት ደህንነትህ መረጃ በመቀበል ችሎታህ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።

አሉታዊ ስሜትና ህመም ከተሰማህ፣ የጤንነትህ ሁኔታ በምርታማነትህ ላይ አፍራሽ ተጽእኖ ይኖረዋል። በሌላ በኩል፣ በአካባቢህና በራስህ ደስተኛ ከሆንክ፣ አዳዲስ ነገሮችን

ለማንበብና ለማወቅ በተመቻቸ ሁኔታ ላይ ትገኛለህ፤ ስለዚህ አካባቢህን በተቻለ መጠን የሚያነቃቃና የሚያበረታታ ማድረጉ ሊሰመርበት የሚገባ ጉዳይ ነው።

አቀማመጥና የመብራት መጠን

በተቻለ መጠን ንባብና ጥናትህ በቀን ብርሃን ቢሆን ይመረጣል። ስለዚህ የማንበቢያ ወይም የመፃፊያ ጠረጴዛ ከመስኮቱ ባይርቅ ጥሩ ነው። በሌላ ጊዜ፤ ሰው ሰራሽ የመብራት ፋና ግራ ትከሻህን አልፎ (በቀኝ እጅህ የምትጠቀም ከሆነ) መምጣት ይኖርበታል። መብራቱ የሚነበበውን ጽሁፍ ደመቅ አድርጎ የሚያሳይ መሆን አለበት፤ ይህም ሲባል እቤቱ ውስጥ ካለው መብራት ጋር በሚጻረር መልኩ እምብዛም ደማቅ መሆን የለበትም።

የመማሪያ መጽሐፍ በአካባቢው መኖር

እንጎልህ በምቾትና በትኩረት እንዲሰራ ከፈለክህ፤ ለስራህ የሚያስፈልጉህ የትምህርት መሳሪያዎች በእጅህ ልትደርስበት በምትችለው ርቀት መቀመጣቸው ጠቃሚ ነው። ይህም ዝግጁና የተዝናናህ ስሜት ስለሚኖርህ በሥራህ ላይ የበለጠ ለማተኮር የተመቻቸ ሁኔታ ላይ ትገኛለህ።

አካላዊ ምቾት

ራስህን በጣም የተመቸህ ማድረጉ ደግሞ ከጥቅሙ ጉዳቱ ያመዝናል፤ ምክንያቱም ምቾቱ አትኩረህ ከመስራት ይልቅ እንቅልፍ እንቅልፍ እንዲልህ ሊያደርግህ ይችላል። በተቻለ መጠን ወንበርህ ቀጥ ያለና የጀርባ ድጋፍ ያለው ሆኖ እምብዛም ደረቅ ወይም ምቾት የበዛበት መሆን የለበትም። በምቹ ሁኔታ የሚያስቀምጥህና አቀማመጥህን ጥሩ የሚያደርግ መሆን አለበት።

የወንበርህና የጠረጴዛህ ከፍታ

ወንበርህ ከፍ ያለና ጭንህን ከወለሉ ጋር ትይዩ የሚያደርግ መሆን አለበት። ይህም የመቀመጫ አጥንትህ ጫናውን በትክክል እንዲሸከም ያደርገዋል። ከመቀመጫ ወንበርህ በአማካይ በ20 ሳንቲሜትር ከፍያለ መሆን አለበት።

የአይንህ ርቀት ከሚነበበው ጽሑፍ

ተፈጥሮአዊ የሆነው የአይንህ ርቀት ከሚነበበው ጽሁፍ 50 ሴንቲሜትር መራቅ አለበት፡፡ ይህም አይኖችህ በቃላት ስብስብ ላይ በቀላሉ እንዲያተኩር ከማድረግ አልፎ የአይን መድከምንና ራስምታትን ይቀንስልሃል፡፡

አቀማመጥህ

በተቻለ መጠን እግርህ ሙሉ በሙሉ መሬት መርገጥ አለበት፡፡ ጀርባህ ቀጥ ብሎ ሳመል ጎን በስ ቢል ድጋፍ ይሰጥሃል፡፡ በጣም ቀጥ ብለህ ወይም ተኮራምተህ ከተቀመጥክ ደግሞ ራስህን በማድከም ጀርባህን ትጎዳለህ፡፡ መጽሐፉን በእጅህ ያዘው ወይም ትራስ መሰል ነገር ላይ አንተርሰው እንጂ በጠረጴዛው ላይ አታንጋለው፡፡ በትክክለኛ መንገድ መቀመጥ ለሰውነታችን ብዙ ጠቀሜታ አለው፡፡ የመተንፈሻ ቧንቧ ደምሥሮችህ ያለምንም እክል ስለሚንቀሳቀሱ አንጎልህ ከፍተኛ የደምና የአየር ፍሰት ያገኛል፡፡ በአከርካሪህ የሚያልፈውን የሀይል ፍሰት ከፍ በማድረግ የአንጎልህን ሀይል ከፍ ያደርገዋል፡፡ ሰውነትህ ንቁ ሆኖ ከተገኘ አንጎልህም አንድ ወሳኝ ነገር እየተካሄደ እንደሆነ ያውቃል፡፡ (በተቃራኒው ተኮራምተህ ከተቀመጥክ አንጎልህን የመኝታ ጊዜ ደርሷል እያልክ እየነገርከው ነው፡፡ በአግባቡ ከተቀመጥክ ግን አይኖችህ የማእከልና የጻርቻ እይታህን ሙሉ በሙሉ ይጠቀሙበታል፡፡

እንግዲህ መጀመራችን ነው

ሰዐቱን አስተውል

የሁላችንም ትኩረት ከፍና ዝቅ የሚልበት ሰዐት እንዳለው ሁሉ እያንዳንዳንችንም እንደ ቀኑ ሰዐት ልዩነት በጥሩ ሁኔታ የምናነብበት ወይም የምናተኩርበት ጊዜ በቀን ውስጥ የትኛው እንደሆነ በቀላሉ ማወቅ እንችላለን፡፡ ለምሳሌ አንዳንድ ወፎች (larks) ከማለዳው አስራ አንድ እስከ ጠዋት ሶስት ሰዐት ስራቸውን ሲከውኑ እንደ ጉጉት ዓይነት ወፎች ደግሞ ውጤታማ የሆነ ስራቸውን በምሽት እና በሌሊት ያከናውናሉ፡፡ እናም ሌሎችም ጠዋት ረፈድ ሲልና በከሰዐት ላይ ለስራ የሚመቻቸው ጊዜ መሆኑ ይታወቃል፡፡

ብዙዎቻችን በትምህርት ቤት የነበረንን ያጧጧር ልምድ ሳንለቅ የምንዘልቅ እንኖራለን:: ይመችህ እንደሆን አዲስ ልምድ መልመድ መሞከሩ ሳይሻል አይቀርም::

<u>በጥናት ላይ የሚያጋጥሙህን ማደናቀፊያዎች ስለመቀነስ/ቀንስ</u>

ስታነብ ማቋረጥንና መቁነጥነጥን (መንገዳገድን) ማስቀረት አስፈላጊ እንደሆነ ሁሉ በንባብ ወቅት ውጫዊ የሆኑ ሁከቶችን መቀነስ በዚህ ልክ አስፈላጊ ነው:: ውጫዊ ሁከቶች የምንላቸው የስልክ ጥሪ ወይም ትኩረት ሳቢ ነገሮችን፤ አላስፈላጊ ዕረፍቶችን ወይም ሬዲዮ ማዳመጥ ዋናዎቹ ናቸው::

በተመሳሳይ ግላዊ በሆነ ጉዳይ የተጠመድክ ከሆነ ወይም በሰውነት አለመመቸት የተነሳ የምትጨነቅ ከሆነ ትኩረትህን እና የማስተዋል ሀይልህን ይቀንሰዋል::

<u>መፍትሔው</u>

የጥናት ቦታህ ፍፁም ምቹ ይሆን ዘንድ የምትሰራበትን አካባቢ ሰላማዊ እና ምቹ እንዲሆን አድርገው:: ይህም ማለት በጥናት ወቅት ስልክህን ማጥፋት ወይም አትጣጫውን መቀየር፤ ሳይለንት ማድረግ እና አካባቢህን ከማናቸውም ሁከት እና ፈታኝ ከሆኑ ነገሮች ነፃ ማድረግ ይኖርብሃል:: ትኩረትህን ለማሰባሰብ ለስላሳ ሙዚቃ አዳምጥ::

በተለይም ኮምፒውተር ላይ ከሆንክ ኢንተርኔት እና ፌስቡክን የመሳሰሉ ነገሮች ቀልብህን እንዳይስቡ ኮምፒውተርህን ሙሉ በሙሉ ማጥፋት ይመከራል:: ጤናህ የተጠበቀ ከሆነ ምርታማነትህ በዛው ልክ ከፍ ይላል:: ይኸውም መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ አንጎልህ በጥሩ ሁኔታ አየር እንዲያገኝና አካልህም ጠንካራና በመልካም ሁኔታ ላይ እንዲቆይ ታደርገዋለህ::

<u>ስለንባብ አንዳንድ ጠቃሚ ምክር</u>

- በአካባቢህ ምን እየተካሄደ እንዳለ አስተውል:: የአካባቢህ ሰላማዊነት ለውጤታማነትህ የራሱ የሆነ አስተዋጽኦ አለው::
- በየትኛው ሰዓት ብትሰራ ውጤታማ እንደምትሆን ለመገንዘብ በቀን ውስጥ የተለያዩ ሰዓታትን እየሰራህ ሙከራ አድርግ፤
- ውስጣዊ ሰላምህን ጠብቅ፤ በምታነብበት እና በምትሰራበት ወቅት ንቁ እና የተረጋጋ ሁኔታ አይለይህ፤
- የንባብ እና የስራ ጊዜህን የተቀደሰ ተግባር አድርገህ በመመልከት ሰላማዊ እና ከምንም ዓይነት አደናቃፊ ሁኔታዎች ነፃ አድርገው::

በአካባቢህ ተመቻችተህ የምትገኝ በመሆንህ በሚቀጥለው ምዕራፍ ደግሞ የቃላት ክምችትህን እና ከዚሁም ጋር የአእምሮ ብቃትህን የምታጎለብትበትን ዘዴ እመለከትሃለሁ።

7. የቃላት ችሎታህን ማሳደግ

> **ይህን ታውቅ ኖሯል?**
>
> ተማሩ የሚባሉ ሰዎች የመነጋገሪያ ቃላት ክምችታቸው አንድ ሺህ ያክል ይሆናል።
>
> በእንግሊዝኛ ቋንቋ እሉ ተብለው የሚታወቁ የቃላት ክምችት ከ3 ሚሊዮን በላይ ናቸው።
>
> የቃላት ክምችትህን ማሳደግ ደግሞ የአእምሮህን ወይም የማሰብ ችሎታህን ያሰፋዋል።

በብዙ ምክንያቶች የቃላት ክምችት ጠቃሚነት አሌ የማይባል ሀቅ ነው። የቃላት ክምችቱ ሰፊ የሆነ ሰው በብዙ አጋጣሚ የተሻለ ሆኖ ይቀርባል። ለምሳሌ - በትምህርት ቤት፤ በንግድ ቦታ እና በማህበራዊ መስክ ናቸው።

ብዙዎቻችን አብዛኛውን ጊዜ ለሶስት አጋጣሚዎች የሚያገለግል ቃላት እናውቃለን። እነዚህም አጋጣሚዎች

- በንግግር ጊዜ የምንጠቀምባቸው
- በፅሁፍ የምንጠቀምባቸው
- ቃላትን ለመለየት የምንጠቀምበት አጋጣሚዎች ናቸው።

እያንዳንዱ ሰው በንግግር ጊዜ የሚጠቀምበት የቃላት ክምችት እጅግ ቢበዛ ከአንድ ሺህ አይበልጥም። የፅሁፍ ቃል ክምችታችን ግን ከዚህ የበለጠ ነው ምክንያቱም በቃላችን አንድ ፅሁፍ ስናረቅ በቃላት አመራረጣችን እና አሰካካችን ጊዜ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ስለምናደርግ ሲሆን፤ ነገር ግን ከሶስቱ አጋጣሚዎች ትልቁ ቃላትን የመገንዘብ ችሎታችን ነው። ከምንጠቀምባቸው ቃላት ይልቅ የምንገነዘባቸው ቃላት እጅግ ብዙ ናቸው።

በንድፈ ሃሳብ ደረጃ የንግግር የቃላት ክምችታችን ከምንገነዘባቸው ቃላት ጋር እኩል መሆን ነበረበት። ነገር ግን እንዲህ ዓይነት ሁኔታ የሚያጋጥመው አልፎ አልፎ ነው።

ይሁን እንጂ ከላይ የተጠቀሱትን ሶስቱንም አጋጣሚዎች በሚያስገርም ሁኔታ ለማሳደግ የሚቻልበት ሁኔታ አለ። የቃላት ክምችትን ማሳደግ እና የቋንቋን አወቃቀር ማራቀቅ የአእምሮ ዕድገታችን መለኪያ ከመሆኑም በላይ ይህም ድጋፍ ካገኘ እና ከተበረታታ ከፍተኛ ጠቀሜታ

ያስገኝልናል። የፍጥነት ንባብ ማለት እንዲያው ገፆ ብሎ ሌሎች የገፉትን ማንበንብ ሳይሆን ነገር ግን ቋንቋን በልዩ ልዩ ቅርፁ መረዳት እና በዚህም ሂደት ቃላት ደስታን ማግኘት ነው።

የቃላት አካሄድ 1 የቃላት ሶስት አምዶች

የቃላት እውቀት ክምችትን እያሰፉ መሄድ፤ አስተዋይነትን እያሳደጉ መምጣት ለመሆኑ ጥሩ ጠቋሚ ነው። ክምችትን ለማስፋት የቃላትን አሰካክ ጥበብ ማወቁ ወሳኝ ነው።

ለምሳሌ "Polymorphism"የተሰኘውን የእንግሊዝኛ ፅንሰ ሀሳብ እንወስድና እንተንትንዋለን። ርዝመቱና ባእድነቱ አስቸጋሪ ቢያስመስለውም፤ ነገር ግን ትንተናው እንዳልሆነ ግልፅ ያደርገዋል። ግንዱ ወይም መሰረታዊው ቃል "Morphy" (ቅርፅ መለወጥ) ሲሆን፤ ቅድመ ቅጥሉ Poly (ብዙ) ድህረ ቅጥሉ "ism" ማለትም (በአንድ በኩል.... መሆንን (ነት)" በሌላ በኩል የአንድ ነገር ሂደት ወይም ውጤት ማለት ይሆናል)። ስለዚህ Polymorphism ማለት ደጋግሞ ቅርፁን የሚለውጥ ፍጡር ወይም ክስተት መሆኑን መገመት አያዳግትም።

የሚቀጥሉት ሶስት ክፍሎች የሚመለከቱት በቃላት የምትካንበትን እና የቅድመና የድህረ ቅጥል እንዲሁም መሠረታዊ ቃላትን የምትዳስስበት ይሆናል። በተጨማሪም የቋንቋ እና የቃላት ክምችትህን በእጅጉ ለማሳደግ የሚረዳህ ኃይለኛ አቋራጭ መንገድ መሆኑን ካሁኑ ተረዳ።

የቅድመ ቅጥሎች (Prefixes) ሀይል

ቅድመ ቅጥሎች ማለት ከሌሎች ቃላት በፊት እየተቀጠሉ የቃላትን ትርጉም የሚቀይሩ ናቸው። ጥቂቶችን ቅድመ ቅጥሎች እንኳን ብታውቃቸው የቃላት ክምችትህን በእጅጉ ያሳድጉልሃል። ብዙዎቹ ቅጥሎች ቦታን፤ ቅዋሚነና እንቅስቃሴን የሚገልፁ ናቸው። ጥቃቅን ቢመስሉም ኃይል ያላቸው ቃላት ናቸው።

በዶክተር ጆ ሚኒንጀር ጥናት አስራ አራቱን ቅድመ ቅጥሎችን ብቻ በሚገባ ያወቀ ሰው ክምችቱን በአስራ አራት ሺህ ሊያበራክተው ይችላል። በዚህ ዝርዝሯ ላይ ያዘጋጀናቸው የቅድመ ቅጥል ዝርዝር በጣም የተለመዱትን ብቻ ነው፤ ስለዚህ ከ14,000 በላይ የሆኑ ቃላት ከመደበኛ የኮምፒውተር መዝገበ ቃላት ውስጥ የተሰበሰቡ ናቸው።

እነዚህንም ቅድመ ቅጥያዎች ከቃላት በፊት እያስቀመጥክ በአግባቡ ከተጠቀምክባቸው እምቅ የቃላት ችሎታህን ቢያንስ በ10,000 አሳደክው ማለት ነው፡፡ ከእንግዲህ ወዲህ በምታነብበት ወቅት እነዚህን ቅድመ ቅጥያዎች ልብ በላቸው፡፡

ቁልፍና ቅድመ ቅጥያዎችን የያዙ ቀዳሚ ቃላት

ቃላት	ቅድመ ቅጥል	መደበኛ ትርጉም	የቃሉ መሰረት	መደበኛ ትርጉም
Precept	Pre-	በፊት	Capere	ወሰደ፣ጨበጠ
Detain	De-	ርቆ፣ተለይቶ/ወደታች	Tenere	ያዘ፣አለ
Intermittent	Inter-	መካከል	Mittere	ላከ ?
Offer	Ob-	ከ----- አንፃር በ----- ላይ	Ferre	አስገኘ፣ተሸከመ
Insist	In-	ወደውስጥ	Stare	ድርቅ አለ፣ተጋተረ
Monograph	Mono-	ለብቻ፣አንድ	Graphein	ጻፈ
epilogue	Epi-	ወደ	Specere	አየ
Advance	Ad-	በ--- ላይ	Logos	ንግግር
Uncomplicated	Un-	መራራቅ በአንድነትአለመሆን	plicare	አጠፈ
Non-extended	Non-	ውጪ፣ባሻገር	Tendere	ዘረጋ
Re-production	Re-	እንደገና፣ወደኋላ	Ducere	መራ
indisposed	In-	የአፍራሽምልክት	ponere	አስቀመጠ፣አኖረ

	Dis-	ለየየ		
Over sufficient	Above-	ከልክበላይ	Facere	ስራ፣አደረገ
	Sub-	ቢታች		
Mistranscribe	Mis-	በተሳሳተ--	scribere	ጻፈ
	trans-	ባሻገር--- ማዶ		

የድህረ ቅጥሎች (Suffixes) ጥንካሬ

ድህረ ቅጥሎች ማለት ከሌሎች ቃላት ኋላ እየተቀጠሉ የቃላትን ትርጉም የሚቀይሩ ናቸው። ብዙዎቹ ድህረ ቅጥሎች የአንድ ነገርን መለያ ባህርይ ወይም ዓይነትነትን ወይም ደግሞ አንድ የንግግር ክፍል ወደ ሌላ ሲቀየር (ለምሳሌ ከቅፅል ወደ ግስ) የሚገልፁ ናቸው።

ስለሩ አራቱ ድህረ ቅጥሎች

ድህረ ቅጥል	ትርጉም	ምሳሌ
- Able.ible (L)	የሚችል	መቆየት የሚችል፣ዕድሜ ያለው
- Al.ail(L)	ከ------ጋርየተያያዘ	ከሆድ፣ከከርስ
- Ance,ence, - ant(L)	- ቅርፅ የመያዝ ድርጊት - የባህሪ ቅዕልን የሚያሳይ የግል ወኪል፣ውጤት የሚያስከትል ድርጊት	ኢንሹራንስ፣ወፍራም ጡንቻ የሚጋተር፣የሚያገለግል
- Ation,-ition(L)	የነገር ስም	ሁኔታ
- er	ወገንተኝነትን የሚያሳይ	ውድቀት፣ፍርስርስ‐ወጣ
- er	ወገንተኝነትን የሚያሳይ	ገበሬ፣ኒውዮርካዊ
- ism	አስተምሮን የሚገልፅ	ሶሻሊዝም፣ሪያሊዝም
- ive(L)	ባህሪይ፣ፀባይ	ፈጣሪነት፣ተቀባይነት
- ize,-ise(L)	አድራጊነትን የሚገልፅ	አዲስ ማድረግ
- Logy (G)	የእውቀት መስክን የሚገልፅ(ስነ)	ባዮሎጂ፣ስነ‐ፍጥረት፣ስነ‐ልቦና
- Ly(E)	የ— ባህሪያለው	በፍጥነት፣በዝግታ፣በቀስታ (በነገር ስም ላይ እየተለጠፈ ሁኔታን የሚገልፅ)
- Or(L)	አድራጊነትን የሚገልፅ	አሸናፊ፣ሃይል አመንጪ
- Ous,-ose	የተሞላ	በጎደይነት የተሞላ፣ በስጋት የተሞላ ሽቁጥቁጥነት፣ ድብርተኝነት
- some	መሰል	ደስተኛ መሰል
- Y(E)	ሁኔታ(ነት--)	አስቸጋሪነት

***ፍቺ፣ G (ግሪክ) L(ላቲን) F(ፈረንሳይ) E(እንግሊዝ)

አስራ አራቱ መሰረታዊ ቃላት

መሰረታዊቃል	ትርጉም	ምሳሌ
Aer	አየር	አየር የበዛበት፣አውሮፕላን
Am(amare)	ፍቅር	ተፈቃሪነት፣በውዴታ አንድ የሆነ ስራ ለመስራት የገባ፣ተወዳጅ
Chron	ጊዜ	ጊዜን በትክክል መቁጠር /ማስቀመጥ/ የቆየ፣ስር የሰደደ
Dic,dict	አለ፣ተናገረ	ተናገረ
Equi	እኩሌታን የሚጠቀም	እኩልርቀት
Graph	ፃፈ	ቃም ፅሁፍ፣አፃፃፍን የሚያጠና
Luc(from lux)	ብርሃን	ማብራራት
Pot, poss, poten	ቻለ	ችሎታ፣የሚችል
Quarere	ጠየቀ፣ፈለገ	ጥያቄ፣ምርመራ፣መጠይቅ
Sent, sens (from sentire)	መስማት	የሚሰማው፣ስሜታዊነት
Soph	ጥበብን የሚወድ	ጥበብን የሚወድ
Spect (form spicere)	ተመለከተ/አየ	ወደ ውስጥ የሚመለከት፣ውስጥን መፈተሽ
Spir(from spirare)	ተነፈሰ	አነሳሽ ኃይል
Vid,vis(videre)	ተመለከተ	የበላይ ተመልካች፣ዕይታ፣ወደፊት የሚያይ

ቅድመ ቅጥሎች፣ ድህረ ቅጥሎችና መሠረታዊ ቃላትን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ለመጀመርያ ጊዜ እነዚህ ዝርዝሮች ሲያጋጥሙህ እንግዳ ይሆኑብሀል። እነሱንም ለማወቅ ፈታኝ ተግዳሮት ይመስላል። በደንብ እንድትተዋወቃቸውና የዕለት ተለት መገልገያህ ይሆኑ ዘንድ የተመለከቱትን ዘዴዎች ላቀርብ እሻለሁ ።

እነዚህ ቅደመ ቅጥሎችና እና ድህረ ቅጥሎች መሠረታዊ ቃላትም ያላቸውን ልዩ ልዩ አገባብ በደንብ እንድታውቀው ያስፈልጋል ። ለዚህም ሲባል አንድ ጥሩ ተቀባይነት ያለው መዝገበ ቃላትን ቅኝት አድርግ።

የሚያጋጥሙህን ጠቃሚ ናቸው የምትላቸውን ቃላትና አባባሎች በማስታወሻ ያዛቸው ። እነዚህም እያደገ ለሚሄደው የቃላት ክምችትህ ክፍል ይሆናሉ ። የምትላቸውን በንግግር ላይ ደስ የሚያሰኙህን ቃላት በደንብ አድምጣቸው ። ስታነብ የማይገቡህን አንዳንድ ቃላት በደንብ ታውቃቸው ዘንድ ልብ እያልክ ሂድ።

የምታዳምጣቸውን ቃላት በማስታወሻ በመያዝህ ማፈር አይገባህም ። እንዲያውም የታታሪነትህ መለያ መሆኑን ተገንዘብ ማን ያውቃል ምናልባት የቃላት ዝርዝርን የመከታተል ከፍተኛ የሆነ ፍላጎት ሊያድርብህ ይችላል ።
እና ብዙዎቹ ለሚቀጥለው እርምጃህ ጠቃሚ ናቸው ። በየዕለቱ ስራዬ ብለህ አንዳንድ ቃላትና አባባልን እየጨመርክ ከሄድክ ጠቅላላ የእዕምሮ ብቃትህን እያሻሻልክ ጠቅላላ እውቀትህንም እያደረጀህ ነገሮችን የማስተዋል ወይም የመረዳት ችሎታህን እያዳበርክ ትሄዳለህ። እግረ መንገድህንም የንባብ ፍጥነት ቅልጥፍናህን እያሻሻልክ ትሄዳለህ ። ለምን ቢሉ፤

- በንባብ ወቅት የሚያጋጥሙህን ቁልፍ ቃላትና ዕንስ ሀሳቦችን ለመዳሰስ ችግር ስለማይኖርብህ ነው።

በተጨማሪም የቃላት ክምችትህ በጣም የበለፀገ በመሆኑ ማናቸውም ነገር የሚገባህ መሆኑን ስለምታውቅ በአንዳንድ ሰዎች ላይ የሚታየው አንዳንድ ዐረፈተ ነገሮችን ዘሎ የመሄድ ነገር ሊፈታተንህ አይችልም።

በዚህ ደረጃ ዕውቀትህ ስለ ሰፋ አይኖችህ እና አንጎልህም ስለቀለጠፉ እናም ደግሞ የመማር ስልትን ስለምታውቅ በየቀኑም ከኢሜይል ከመፅሔት ከጋዜጦችና ከቴሌቪዥን ፕሮግራሞች የሚመጡልህን የመረጃ ፍሰቶች መቆጣጠር ለአንተ ፈታኝ አይሆኑብህም ማለት ነው ።የቃላት ክምችትህ ስለዳበረ ልብ ወለድ ፣ታሪክ፣ ቅኔዎችንና እና ሌሎችን የስነ ፅሁፍ አይነቶችን እያነበብክ ልታጣጥም ትችላለህ ማለት ነው።

ትኩረትህ የቃላት ዕውቀትህን በማስፋት ለጥቂት ጊዜ ካዋልከው በኃላ በሚቀጥለው ገፅ ላይ ያለውን የፍጥነት ንባብ መልመጃ ላይ ፊትህን ስታዞር የቱን ያህል በፍጥነት ንባብ ረገድ መሻሻል ማሳየትህን ልትገነዘበው ትችላለህ ። በዚህ ላይ አያበቃም እራስህን በንቃት እያሻሻልክ እና ክህሎትህንም እያዳበርክ ለመሄድ ትችል ዘንድ ያለማቋረጥ እራስህን እየፈተንክ ሂድ ። በመጨረሻ ገፅ ላይ የውጤት ቻርት ስላለልህ በሱም መጠቀም ትችላለህ።

8. ፍጥነት መጨመር

በእስካሁኑ ልምምድህ የፍጥነት ንባብ ጥበብን መሠረታዊ ሀሳቦች ስለጨበጥክ ፍጥነትህን በበለጠ ለማሳደግ ዝግጁ ነህ ማለት ነው። መጽሀፍት /ጽሁፎች ለመቃኘት ትበቃ ዘንድ ቀጥሎ የምንሰጥህ ጥቆማዎችና ኀለዓዎች ፍጥነትህን በቀላሉ እንድታሳድግ ይረዱሀል። በመረጃ አደረጃጀት ከቀለጠፍክ እና መልስ ሲፈለግ ወዴት ጎራ ማለት እንዳለብህ ካወቅክ ዕውቀትን የምታገኝበትን የጊዜ ምጣኔ ከፍ ልታደርግ ትችላለህ።

የመፅሀፍት ቅድመ ምልከታ ጠቀሜታዎች

ቃኝ የሚለው አንዱ ትርጉም ገመገመ ከሚለው እምብዛም አይርቅም። አንድን ፅሁፍ በቅኝትና በተማርካቸው ሌሎች ዘዴዎች ቅንጅት ከመዳሰስህ በፊት አንጎልህ እንዲገመግመው ብትፈቅድለት ሁለተኛ በምታነብበት ጊዜ ሀሳቡ እንግዳ አይሆንብህም። የአንድን ፅሁፍ ይዘት በቅድሚያ መገምገም ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ እያሽከረከርክ ስትጓዝ አካሄድህን በቅድሚያ ከመተለም የተለየ ሊሆን አይችልም።

ይህም ማለት የመሬቱን አቀማመጥ /ገፅታ/ ተመልክተህ ወይም ገምግመህ ዙሪያ ጥምጥም ወይም አቋራጭ መንገድ መምረጥ እንደማለት ነው።

ቅድሚያ ዕይታ ማለት አንዱ ትርጉም ቀድመህ አየህ ወይም ተመለከትህ ማለት ነው። ስለዚህ ደብዳቤም ሆነ ልብ ወለድ ወይም መጣጥፍ በተለይ ደግሞ "ኢ-ሜይል" በምታነብበት ጊዜ ቅድመ

ምልክት አስፈላጊ ነገር ነው። ይህ ነገር በትክክለኛው መንገድ ጥቅም ላይ ከዋለ ለሌላ ዓላማ የምታውለው እጅግ ብዙ ትርፍ የሆነ ጊዜ ይኖርሀል እናም ደግሞ የአነባበብ እና የማስተዋል ፍጥነትህን በተጨባጭ ታሳድጋለህ።

ውጤታማ የቅድመ ዕይታ ዘዴዎች

የምታውቀውን በተግባር ተርጉመው

ማንኛውንም መፅሀፍት ከማንበብህ በፊት በዛ ርዕስ ምን ያህል ዕውቀት እንዳለህ እራስህን ጠይቅ ብታነበውስ ምን ልትፈይድ? ምን ዓይነት ነገር ልታውቅ እንደምትፈልግ ሀሳብ ይኑርህ። ዋና ዋና ነገሮችን እያነበብክ በመፅሐፍ ውስጥ የተቀመጡ ጭብጥ ሀሳቦችን በቶሎ አግኝ። የምታነበውም ፅሁፍ ከዚህ በፊት ስለምታውቀው ነገር የሚያትት ከሆነ ለወደፊቱም ትጠቀምበት ዘንድ ማስታወሻ መያዝን አትርሳ። ተሻሽሎ በአዲስ መልክ የተዘጋጀ ፅሁፍ ለማንበብ የምትገደድ ከሆነም የሥልጠንክበትን የፍጥነት ንባብ ዘዴ እና የዳርቻ ክልል ዕይታህን ሰንቀህ ቀጥታ ወደምታነበው ነገር ግባ። ከመጀመሪያ ንባብህም አብዛኛውን ዋና ዋና ነጥቦችን ማስታወስ ትችላለህ። ለወደፊቱ ማጣቀሻ ይሆንህ ዘንድ እና ከዚህ በፊት ካፈራኸው ዕውቀት ውስጥ አሁን እያነበብከው ካለ ነገር ጋር ምን ያህል አግባብ እንዳለው ትረዳ ዘንድ የምታነበውን ነገር ሁሉ የተሟላ ማስታወሻ መያዝን አትርሳ።

በዚህ ፅሁፍ ላይ የሠፈረውን "የፍጥነት ንባብ" ስለተከታተልክ የንባብ ፍጥነትህን ለመጨመርና መረጃን በማከተትና በማስተዋል እውቀትህን እያስፋፋህ በመሄድ ላይ እንደምትገኝ ይገመታል። አሁን ደግሞ "የብልህነት ጦርነት" በተባለው ቀጥሎ በተመለከተው ፅሁፍ የንባብ ፍጥነትህንም የማስተዋል ኃይልህንም ትፈትናለህ። የቱን ያህል እንደዘለቅህም ትገመግማለህ። ፈተናውን ለመውሰድ ዝግጁ እንደሆንክ ቀስቃሽ ሰዓትህን (አላርምህን) ማስቀመጥ እንዳትረሳ፣ ሰዓት መድረሱን የሚየሳስብ ሰው ቢመደብ ላይመችህ እንደሚችል ግልፅ ነው፣ የሰው መመደብ አንደኛ የማስተዋል ሀይልህን ሊቀንስብህ ይችላል፣ ሁለተኛ እንደወትሮው በፈጠነ ሌላው ደግሞ በበለጠ ዝግታ እንዲያነብ ያደርጋል።

ሥራህን እንደጨረስክ ሰዓትህን ተመልክተህ ፍጥነትህን ልትመዘግብ ትችላለህ። አነማንመን በተመለከተ ሙሉ መመሪያ ለወደፊቱ ይሰጣል።

በመጨረሻም፣ ትምህርቱ የቱን ያህል እንደተዋሀደህ ለመፈተን ቁጥራቸው 15 የሆነ የምርጫና እውነት ወይም ሀሰት ጥያቄዎች ይቀርቡልህና ፈተናው በዚሁ ይደመደማል።

ራስን መፈተኛ፤ "የብልህነት ጦርነት"፤ የአንጎል ስልጠና በመድረኩ ላይ

በዓለም ላይ የሚታይ አዲስ አዝማሚያ

የአክሲዮን ገበያ ተንታኞች ግዳዩን አድፍጦ እንደሚጠብቅ ንስር ይመስል በሲሊኮን ቫሊ ያሉ አስር ሰዎችን ያለማሰለስ መጠበቅ የዕለት ተዕለት ተግባራቸው ነው። ከነዚህ አስር ሰዎች አንዱ ከአንድ ኩባንያ ለቆ ወደሌላ ኩባንያ ሊዛወር ነው የሚል ጭምጭምታ ከተሰማ የዓለም ገበያ ሁሉ ወዲያውኑ ልውጥውጥ ይላል።

"የእንግሊዝ የሰው ሀይል ኮሚሽን" የተባለ አንድ ድርጅት ይፋ ባደረገው አንድ ጥናት መሠረት ቀንጮ ከተባሉት 10በመቶ የብሪታንያ ኩባንያዎች ውስጥ ከ80በመቶ ያላነሱ በስልጠና ላይ ዳጎስ ያለ ጊዜና ገንዘብ እንዳፈሰሱ ይገልፅና ነገር ግን መጨረሻ የወጡት 10በመቶ ኩባንያዎች ደግሞ ገንዘብም ጊዜም ኢንቬስት እንዳላደረጉ ነው ጥናቱ የሚያሳየው።

በሚኒሶታው (በአሜሪካ) ክልል ውስጥ "ኖላቶ የኮምፒውተር ስልጠና ፕሮጀክት የተሰጠ አንድ መርሀ ግብር የ200,000 ተማሪዎችን አስተሳሰብና የአካዳሚክ ከንዋኔ ደረጃቸውን በተጨባጭ ከፍ ሊያደርግ መቻሉ ተዘግቦለታል። በብዙ ሀገሮች መከላከያ ሰራዊት ዘንድ የአእምሮ ጂዶ ከአካላዊ ጁዳ በሒኩል ደረጃ አስፈላጊነቱ ተፈርጇል። ብሔራዊ የኦሲምፒክ ቡድኖች የስልጠናቸውን 40 በመቶ ለበጎ አስተሳሰብ፤ ለአእምሮ አይበገሬነትና፤ ለራዕይ መሳካት ስልጠና እያዋሉት ነው።

500 የሚሆኑትን ከፍተኛ ገቢ የሚያስመዘግቡትን የአሜሪካ ኩባንያዎችን የሚያሞግስ "ፎርቹን 500" የተባለ አንድ የአሜሪካ ኩባንያ መሠረት፤ ቁንጮ የሆኑ አምስት የኮምፒውተር ኩባንያዎች ብቻ የኩባንያዎቻቸውን ባልደረቦች ለማሰልጠን ከአንድ ቢሊዮን ዶላር በላይ ወጪ ማድረጋቸውን የዓለም መገበያያ የሆነውን "የብሩህ አእምሮን" የማፍራቱ ተግባር የመጀመሪያ ረድፍ ሊታሰብበት የሚገባ መሆኑ ታምኖበታል።

"የአእምሮ ልህቀት ሚኒስትር" ተብሎ የህዝቡን የአእምሮ ኃይል ለማፈርጠም የፖለቲካ ባለአደራ ሆኖ የተሾመው የቬኔዙዌላው ዶ/ር ሉዊዝ አልቤርቶ ማቻዶ ነው።

በዚህም ዘመን የሰው ልጅ አዝጋሚ የዕድገት ሂደት ውስጥ ያልተጠበቀ ከፍተኛ የለውጥ ማዕበል መከሰቱን እየመሠከርን ነው። ይኸውም አእምሮ ራሱ ልህቀነቱን ስለተገነዘበው የዚህም እንድምታው የአእምሮ ልሂቅነት እየተከተኩተ በሚያስደንቅ ሁኔታ የሰው ልጅ ሊገምተው ወደ ማይችል ከፍታ ማሳደግ እንደሚቻል ነው።

ይህ አበረታች ዜና ሊታይ የሚገባው የንግዱ ማህበረሰብ አንገብጋቢ ነው ብሎ ባመነበት ችግር ዙሪያ ነው።

ባለፉት 20 ዓመታት በመላው ዓለም የሚኖሩ ከ100,000 ሰዎች በላይ የሚሆኑ ሀሳብ እንዲሰጡ ተጠይቀው ነበር። እነዚህም ሰዎች መሻሻል ይኖርባቸዋል ብለው ካመኑባቸው 20 ከፍተኛ ጉዳዮች የጠቀሷቸው የሚከተሉት ናቸው።

1- የንባብ ፍጥነት
2- እንብቦ መረዳት
3- አጠቃላይ የጥናት መርሐግብር
4- የመረጃ ጎርፍን ስርዐት ማስያዝ
5- የማስታወስ ሀይል
6- አትኩሮት
7- የንግግር ብቃት
8- የአፃፃፍ ብቃት
9- አዲስ ሀሳብ ማፍለቅ
10- ዕቅድ
11- ማስታወሻ አያያዝ
12- ተግዳሮትን መተንተን
13- መፍትሔ መሻት /መፈለግ/
14- የሚያነሳሳ ዓላማ
15- ትንተናዊ አስተሳሰብ
16- የፈተና ዘዴ
17- ቅድሚያ መስጠት
18- ጊዜን በአግባቡ መጠቀም
19- መረጃን ጥቅም ላይ ማዋል
20- ዛሬ ነገ ማለት (መጀመር)
21- ከዕድሜ ጋር ተያይዞ የሚመጣ የአእምሮ ድክመት

በዘመናዊ ጥናትና ምርምር በመታገዝ ስለአንጎል አሠራር በተደረገው ጥናት እነኚህ ከላይ የተጠቀሱት ችግሮች ቀለል ባለ መልኩ ሊፈቱ እንደሚችሉ ታምኖበት ምርምር እየተካሄደ ነው። ይህም ምርምር የሚከተሉትን ይዳስሳል።

- የአንጎል ግራና ቀኝ ክፍሎች አሰራር

- የአእምሮ ካርታ ስራ /mind mapping/
- አጅግ ፈጣን ንባብ እና የአእምሮ ፈጥኖ ደራሽ ቡድን
- ማስታወስን የሚረዳ ዘዴ
- የተማሩትን መርሳት
- የአንጎል ሴሎች /ህዋሳት/
- የአእምሮ ብቃት እና እርጅና

የግራና የቀኝ የአንጎል ክፍል ተግባር

በአሁኑ ጊዜ የግራና የቀኝ የአእምሮ ክፍላችን የየራሳቸው የሆነ ተግባራት እና ድርሻ እንዳላቸው የታወቀ ከሆነ ሰንበትበት ብሏል፡፡ የግራው የአንጎላችን ክፍል የስራ ድርሻ አመክንዮ /ሎጂክ/ ቃላትን፣ ቁጥሮችን፣ ቅደም ተከተሎችን /ተለጣጣቂነትን/ ትንተና፣ መስመር ከተልነት እና ዝርዝርን ይመለከታል ፡፡ በተመሳሳይ ሁኔታ ቀኙ የአንጎላችን ክፍል ከለርን (ቀለምን)፣ ቅኝትን፣ ምናባዊ ሃሳብን፣ የርቀትና የቅርበት ተዛምዶን፣ ገፅታን እና በሃሳብ መከንፍን ያጠቃልላል፡፡

በቅርቡ በተደረገው ግኝት መሠረት የግራው ክፍል ስሜታዊ ክፍሎችን ሲቆጣጠር ቀኙ ግን በዓይን የሚታዩ እና ተዳሳሽ አካላትን ይቆጣጠራል፡፡ በአሁኑ ጊዜ ዳንስ ያሉ ጥናቶች እንደሚያረጋግጡት ለተሟላ ትምህርት ወይም ለስራ ፈጠራ ውጤት ስኬት ሁለቱንም የአእምሮ ክፍሎች አጣምሮ መጠቀም እንደሚያስፈልግ ተደርሶበታል፡፡

እንደ እነ አንስታይን፣ ኒውተን፣ ሲዛን እና ሞዛርት የመሳሰሉ የዓለማችን ጠበብት ልክ እንደ ትልልቅ የቢዝነስ ልሂቃን ሁሉ ምርጥ የሆኑ ስራዎቻቸውን ሲከውኑ የቻሉት የቋንቋ፣ የቁጥር፣ የትንተና ችሎታቸውን በአእምሮ ከማየት እና በምናብ ከመሳል ችሎታቸው ጋር በማቀናጀት ነው፡፡

የአእምሮ ካርታ /Mind Maps/

የዚህ መሠረታዊ አእምሮ አሠራር ዕውቀትን በመጠቀም፣ የነዚህን ችግሮች የሚፈቱ ሰዎችን ማሰልጠን እንደሚቻልና በአብዛኛውም ጊዜ በ500% ያህል ከፍ የሚል ውጤት ለማስመዝገብ እንደሚቻል ተረጋግጧል፡፡ ይህንን ውጤት ለማስመዝገብ ወሳኝ ከሆኑ ዘመናዊ ዘዴዎች አንዱ የአእምሮ ካርታ ስራ የሚባለው ነው፡፡

በተለመደው ማስታወሻ አያያዝ ዘዴ መሠረት ለምንም ጉዳይ አድርገው ለምንም፣ በማስታወሻነት፣ ለቃልም ይሁን ለፅሁፍ ንግግር ወይም ቢጋር (ዋና ዋና ነጥቦች) ለማውጣት

ሀሳባችንን ለማሰባሰብ፣ ችግሮቻችንን ለመተንተን፣ አዲስ ሀሳብን ለመወጠን፣ የተለመደው አቀራረብ አንድ ወጥ ወይም መስመር ከተል ነው፡፡ ማለትም ዓረፍተ ነገሮች ወይም አጫጭር ሀረጎች ወይም በቁጥር ወይም በፊደል ተራ የተዘጋጁ ሊስቶች ናቸው፡፡ እነዚህ ዘዴዎች ቀለም አልባ እና ለዓይን የማይጋብዙ በመሆናቸው ምስል እና የቅርበትና የርቀት ስንስ ሀሳብ ስለሌላቸው በመሠረታቸውም ደካማ ከመሆናቸውም ባሻገር ከዚህ በፊት የዘረዘርናቸው በጎ ባህርያት የአንጎልን ተግባራዊ እንቅስቃሴ የሚያስናክሉ ናቸው፡፡

የአእምሮ ካርታ በበኩሉ የአንጎልን ሙሉ አቅም በመጠቀም አንዲት ምስልን በገፁ መሀል ላይ በማስቀመጥ ማስታወስን ማቀላጠፍና አዳዲስ የፈጠራ ሀሳቦችን ለማፍለቅ ከፍተኛ ብቃት አለው፤ ከዚያም በመነሳት ስርጭታዊ የማዛመድ ዘዴን በመጠቀም የአንጎልን ውስጣዊ መዋቅር/አሰራር ምስጢር በውጭኛው አሰራር ቁልጭ አድርጎ ያሳያል፡፡ ይህንን አሰራር በመጠቀም ንግግሮችን በቀናት ሳይሆን በደቂቃዎች አዘጋጅቶ መጨረስ ችግሮችንም በተፋጠነና ጠቅለል ባለ መልኩ መፍትሔ ማግኘት እና የማስታወስ ሀይላችንንም ወደ ከፍተኛ ብቃት የማሻገር ባህሪ አለው፡፡ የፈጠራ ሰዎችም የተበጣጠሰ ሀሳብ ከማቅረብ ይልቅ ሀልቆመሳፍርት የሌለው አዳዲስ የፈጠራ ሀሳቦችን ሊያፈልቁ ይችላሉ፡፡

<u>እጅግ ፈጣን እና የትግግዝ ንባብ /ምሁራዊ የፈጥኖ ደራሽ ምድብ/</u>

የአእምሮ ካርታን እና አዲሱን እጅግ ፈጣን እና የትግግዝ ንባብ ዘዴን በቅንጅት በመጠቀም (በደቂቃ ከአንድ ሺህ ቃላት በላይ ለማንበብና የሚያነቡትንም እጅግ በቀለጠፈ መልኩ ለመረዳትና በመጨረሻም እስከ አስር ሺህ ቃላት ውጤታማ በሆነ መልኩ ለማንበብ የሚያስችለን) አንድ ሰው ምሁራዊ የፈጥኖ ደራሽ ምድብን መመስረት እንደሚችል ነው፡፡

በዚህ ከፍተኛ ፍጥነት በማንበብ በአእምሮ ካርታ የመዕሐፉን እንኳር ነጥቦችን እና ምዕራፎችን በዝርዝር በማስቀመጥ እናም በአእምሮ ካርታ የተሰበሰበውን መረጃ የአቀራረብ ችሎታህን በመጠቀም ቁጥራቸው አራት ወይም ከዛ በላይ የሆኑ ግለሰቦች ጋር የተገኘውን መረጃ እርስ በእርስ መለዋወጥ ይችላሉ፡፡ ይኸውም እያንዳንዳቸው በአንድ ቀን ውስጥ በአራት መፅሀፍ ውስጥ የተዘረዘሩ መረጃዎችን ከራሳቸው ጋር ማዋሃድና በቀላሉም ማስታወስ ይቻላቸዋል፡፡

እነኚህ ዘዴዎች በቅርቡ አንጋፋ ተብለው በሚታወቁት ሁለት ድንበር ዘለል ኩባንያዎች እንደነ ናቢስኮ እና ዲጂታል ኮምፒውተርስ ተግባራዊ አድርገዋቸው ነበር፡፡ ለመጥቀስ ያህልም ከ40-120 የሚሆኑ አንጋፋ የድርጅቱ ሰራ አስኪያጆች ቡድኖቻቸውን ለአራት ከፈሉ፡፡ በእያንዳንዱ ግሩፕ ውስጥ ያሉ አንዳንድ ሰዎች ለሁለት ሰዓት ያህል የፍጥነት እና የትግግዝ ንባብን ሲተገብሩ ቆዩ፡፡

እዚያም የተመደበው ሁለት ሰዓት ሲያልቅ የእያንዳንዱ ምድብ አባል አንብበው የጨረሱትን መፅሀፍ አንዱ ላንዱ ማስረዳት መተርጎም እና ያላቸውን አስተያየት ሲሰጡ ቆዩ፡፡ ቀጥሎም እያንዳንዱ ንዑስ ምድብ ጠቅለል ባለ መልኩ አንብበው የጨረሱትን መፅሀፍ ለሌላው ምድብ ያስረዳል፡፡ ይህም ሂደት ለአራት ያህል ጊዜ ተደግሟል፡፡ እናም በሴሚናሩ መጨረሻ ላይ እኛ ከ40-120 የሚገመቱ እንጋዳ የድርጅቱ ስራ አስኪያጆች አራት አራት መፅሀፍትን ከነሙሉ መረጃቸው በጭንቅላታቸው ማኖር ብቻ ሳይሆን ከራሳቸው ጋር አዋህደው ተንትነው እና ለማስታወስ እንዲችሉ ሆነው ከሴሚናሩ ወጥተዋል፡፡

ይህ ተሞክሮ በቤተሰብ ደረጃም ሊተገበር ይችላል፤ እንዲያውም በመላው አለም እየተተገበረ ይገኛል፡፡ በዚህ ረገድ በቅርቡ አንድ የሚኪሲኮ ቤተሰብ ከ6-15 ዓመት ዕድሜ ባላቸው ልጆች ላይ ይህንን ተሞክሮ ተግብሮ ስላስመዘመዘገበት ስኬት ላውጋችሁ፡፡ አንድ አማካኝ ተማሪ በሁለት ወር እንዲጨርሰው የታቀደውን መርሀ ግብር እነዚያ ልጆች በሌሎች የቤተሰብ አባላት እየታገዙ በሁለት ወር ጊዜ ውስጥ በመጨረስ ሁላቸውም በየክፍላቸው በአንደኝነት አመቱን ሊጨርሱ የቻሉበት ሁኔታ ተከስቷል፡፡

ትውስታ መጠቆሚያ ዘዴዎች

ትውስታ መጠቆሚያ ዘዴዎችን/ ኒማኒክስን የፈለፉት ጥንታዊ ግሪኮች ሲሆኑ፣ እነዚህን ብልሃቶች በወቅቱ "ምትሀት" ይመስሉ ነበር፡፡ እንደ እውነቱ ከሆነ ግን እነዚህ ብልሃቶች የአንጎላችንን አካሄድ ዱካ የሚከተሉና በትክክል ከተጠቀምንባቸው የያንዳንዳችን የማስታወስ ብቃት በእጅጉ ሊያጎለብቱ እንደሚችሉ የተገነዘብነው ገና አሁን ነው፡፡

የትውስታ ጥቆማ ዘዴ፤በአንጎልህ ውስጥ ግዙፍ ሀብረቀለማዊ እና ስሜታዊ ብሎም ፈፅሞ የማይረሳ ምስልን በአእምሮአችን ውስጥ ለመቅረፅ ስንፈልግ የትውስታ ጠቋሚ ዘዴ የሆነውን የማዛመድ እና በምናብ የመሳልን መርህ እንድትጠቀም ግድ ይላል፡፡

እንደእውነቱ ከሆነ የአእምሮ ካርታም እራሱ መረጃን በውል ለመቅረፅ የአእምሮን ውስጣዊ አሰራር የሚጠቀም ዘርፈ ብዙ የሆነ የትውስታ መጠቆሚያ ዘዴ ነው፡፡

በትውስታ ዘዴ አማካይነት፣ የቢዝነስ ሰዎች የ40 እንግዶችን ስም ጥርት አድርገው እንዲያስታውሱ፤ የ100 ምርቶችን ስም ከነሙሉ ሐተታቸውና መረጃቸው ጭምር በቃል እንዲያውቁ ስልጥነው ብቁ ሆነዋል፡፡ ይህ ዘዴ በስተቶክሆልሙ "አይቢኤም" ማሰልጠኛም

ተተግብሮ በ17 ሳምንቱ "መሠረታዊ ሥልጠና መርሃ ግብር" ላይ የማይናቅ ውጤት ሊመዘገብ ተችሏል። በዓለም የማስታወስ ውድድር ሻምፒዮናም ተግባራዊ ተደርጓል።

ስልጠና ከመሰጠቱ በፊት ሰዎች እንዴት እንደሚማሩ ማስተማሩ የሚያዋጣ የቢዝነስ ሂደት መሆኑ እየታመነበት የመጣ ጉዳይ ሁኗል። ለዚህም ይመስላል ግንባር ቀደም የሆኑ አንዳንድ ዓለም አቀፍ ድርጅቶች የስልጠና ፕሮግራም ከመጀመራቸው በፊት የትውስታ ዘዴን (mnemonics) እንደ ቅድመ ሁኔታ ማቅረባቸው። እንግዲህ ለስልጠናው መርህ ግብር አንድ ሚሊዮን ዶላር ወጭ ሆነ ብንል፤ ሠልጣኞቹ የጨበጡትን ግንዛቤ 80%ቱን በሁለት ሳምንት ውስጥ ዘነጉት ቢባል፤ በዚያው ወቅት ውስጥ 800,000 ዶላር ቀልጦ ቀረ ለማለት ተራ ስሌት በቂ ይሆናል።

የተማርነውን የምንረሳው ለምን ይሆን?

የተማርነውን አብዛኛውን ቁምነገር መርሳት እጅግ አስደንጋጭ ነው። ከአንድ ሰዓት የሥልጠና ክፍለ ጊዜ በኋላ አንጎላችን አዲሱን መረጃ የሚያካትትበት ጊዜ ነውና የማስታወስ ብቃት የተወሰነ ክፍታን ይመዘግባል። ቀጥሎም አስደንጋጭ በሆነ መልኩ የመርሳት ሂደት ስራውን ይጀምርና በ24 ሰዓት ውስጥ ከ80% ያላነሰ ዝርዝር መረጃ መና ሆኖ ይቀራል ማለት ነው።

የማሰልጠኛው ጊዜ ቢረዝምም፤ የዚህን ቀመር ሀቅ ሊቀይረው አይችልም። በመሆኑም "በሶስት ቀን ሥልጠና የተገኘ ትምህርት በአንድ ወይም በሁለት ሳምንት ውስጥ ይረሳል።"ይህ ኩነት አስደንጋጭ አንድምታ አለው፤

አንድ ድንበር ዘለል ኩባንያ ለስልጠና በየዓመቱ 150 ሚልዮን መድቦ ከዚሁ ጋር በተጓዳኝ የሚተገበር የቁጥጥር መርሃ ግብር ካልተካተተበት ለሥልጠና የወጣው 40 ሚሊዮን ዶላር መርሃ ግብሩ ባለቀ በጥቂት ቀናት ውስጥ ቀልጦ ይቀራል ማለት ነው።

የአንጎል የማስታወስ ዘይቤ ያለብዙ ውጣ ውረድ ከታወቀ ግን፤ ያን አስደንጋጭ ማሽቆልቆል መግታት ከመቻሉም ባሻገር፤ ሰዎች የጨበጡትን ግንዛቤ በበለጠ እንዲያስፋፉትና እንዳይረሱም በሚረዳቸው መንገድ ማሰልጠን ይቻላል።

የአንጎል ሴሎች ጉዳይ የሰው ልጅ የእውቀትን ዳር ድንበር ለማስፋት ያንጣጠረበት ዋነኛ አድማስ ሆኗል። እያንዳንዳችን አንድ ትሪሊየን ሴሎች ያሉን ከመሆናችንም ባሻገር፣ የነዚሁ ሴሎች የትስስር ደረጃና ተለዋዋጭነት የሰው ልጅን አእምሮ በሚፈታተን መልኩ እጅግ ውስብስብ ነው።

የአንጎል ህዋሳት ቁጥር ህልቆመሳፍርት የሌለው መሆኑን ለማስረዳት ሩሲያዊው የነርቭና የአእምሮ ጥናት ባለሙያ ፒዮትር አኖኪን በሰጠው ገለጻ መሰረት የህዋሳቱን ብዛት ለመገመት አንድ አሃዝ በመመደብ የዜሮዎቹ ብዛት በ10 ሚልዮን ኪሎሜትር በሚገመት መቀነት ወረቀት መስል ላይ በመደበኛ ታይፕ ራይተር ተጽፎ ሊሰፍር በቻለ ነበር ይላል።

በብዙ ቢልዮኖች የሚገመቱ መረጃዎችን ለማከተትና ለማዋሃድ ሀይል ያለውን አቅማችንን በግምት ውስጥ በማስገባት፣ ትንግርተኛውን ወይም ድንቅ የሆነውን ህያው ኮምፒውተራችንን በምርጥ ስልጠና እንዲሾር ካደረግነው፣ ችግር የመፍታት፣ የመተንተን፣ ነገሮችን በየቅደም ተከተላቸው የማለጣጠቅና መገናኛ የማበጀት ችሎታችንን በእጅጉ በማፋጠንና በማሳደግ፣ "ክሬይ ኮምፒውተር" የሚባለው የዘመናችን ፈጣን ኮምፒውተር በሴኮንድ 400 ሚልዮን ሃሳቦችን እየቀመረ በመቶ አመት ውስጥ የሚያከናውነውን ተግባር እኛ በአንድ ሴኮንድ ጭጭ ለማድረግ የሚያስችል እምቅ ችሎታ እንዳለን በሰው ልጅ አንጎል ዙሪያ ምርምር ያካሄዱ ሊቃውንት ከተገነዘቡት ውሰው አድረዋል።

የአንጎል አቅምና እርጅና

ሰዎች የአንጎል ህዋሳት እያረጁ በሄዱ ቁጥር "መጨረሻው ምን ይሆን ብለው?" ሲጠየቁ በመገረም በአንድ ድምፅ "ሞት ነዋ!" ይላሉ። ይሁንና እንደምስራች የሚቀመጠው ትልቁ ዜና የተገኘው ከካሊፎርኒያው ዩንቨርስቲው ተመራማሪ ዶ/ር ማሪዮን ዳይመንድ ጥናት ሲሆን በቅርቡ የተገኘው ምርምር እንዳረጋገጠውም በንቁና ጤነኛ አንጎል ባለው ሰው ላይ የአንጎል ህዋሳት ሞትና እርጅና ምንም ዓይነት ግንኙነት እንደሌላቸው ተረጋግጧል።

እንደውም ጥናቱ በአሁኑ ወቅት እንደሚጠቁመው አንጎላችን በአግባቡ ከሰለጠነ እና ከተጠቀምንበት የተዋልዶ ህግ (ሂደትን) በመከተል ውስጣዊ ትስስሩን እና ውስብስብነቱን እያጠናከረ ይሄዳል። ይህም ማለት የግለሰቡ የአእምሮ ብቃት በጊዜ ሂደት እያደገ ይሄዳል።

በ60፣ 70፣ 80 እና 90 ዓመት ዕድሜ ባሉ አዛውንት በተደረገ የአእምሮ ስልጠና፣ በሚሰማሩበት ስራ ሁሉ የአእምሮ ውጤታቸውን/ክንዋኔ/ ቀስ በቀስ እያደገ እና ትርጉም እና ዘለቄታ ባለው መልኩ መሻሻልን እንዳሳየ የስታስቲክስ መረጃዎች ያሳያሉ፡፡

በአሁኑ ዘመን በስርንቀልንቱ ከዚህ በፊት በሰው ልጅ ታሪክ ላይ ታይቶ የማይታወቅ የአእምሮ እድገት አመርታ ያሳየበት ጊዜ ላይ እንገኛለን፡፡

ከእርጅና ጋር አይቀሬ ናቸው ተብለው የሚገመቱትን ችግሮች ለመፍታት በትምህርት፣ በቢዝነስ፣ በሳይኮሎጂ እና በኒውሮፊዚዮሊጂካል የሚገኙ መረጃዎች ጥቅም ላይ እየዋሉ ነው፡፡

ስለአንጎል ልዩ ተግባር የምናውቀውን ሁሉ በመተግበር፣ ውስጣዊ የአእምሮ አሰራርን በአእምሮ ካርታ መልክ ይፋ በማድረግ፣ የማስታወስ አቅማችን የተፈጥሮ ፍሰትና በረከት በመጠቀም፣ ስለአንጎል ህዋሳትም የጨበጥነውን ዕውቀት እና የማያቋርጥ የአዕምሮ ዕድገት በህይወት ዘመናችን እንዳለን ተገንዝብን ከተንቀሳቀስን፣ የአእምሮን ዳር ድንበርና አቅምን ለማሻሻል የከፈትነውን ተጋድሎ በድል እንደምንደመድመው አንጠራጠርም፡፡

ጊዜህን ለመለካት ብለህ ያዘጋጀኸውን አላርም አቁመው

ቀጥሎም የንባብ ፍጥነትህን ለካ (ቃላት በደቂቃ) ሲካፈል በገፁ ውስጥ ያነበብካቸውን የቃላት ቁጥር በፈጀብህ ጊዜ ማካፈል ብቻ ነው፡፡

ቃላት በደቂቃ (ቃ.ደ) = $\frac{\text{የቃላት ድምር}}{\text{ጊዜ}}$

ስሌትህን እንደጨረስክ ያገኘሀውን ቁጥር (ቃ.ደ) የሚለውን መዝግበህ ያዘውና በገፁ መጨረሻ ላይ በሚገኘው የመሻሻል ሠንጠረዥ እና ግራፍ ላይ መዝግብ፡፡

9. ራስህን መፈተኛ፡- ግንዛቤ

በእያንዳንዱ ጥያቄ ላይ የተመለከተው "እውነት" "ሃሰት" የሚለውን መልስ እንደሁኔታው በመክበብ ወይም በ"ቲክ" አመልክት፡፡

1. በእንደኛ ረድፍ ከተመደቡ የብሪታኒያ ኩባንያዎች 80% ጊዜና ገንዘብን ለሥልጠና ኢንቬስት ያደርጋሉ፤

(ሀ) እውነት

(ለ) ሃሰት

2. በየዘርፉ የተመደቡ የብሔራዊ ኦሎምፒክ ቡድኖች ስፖርቱ ከመደቡት የዘውትር ክፍለ ጊዜ የሚቀጥለውን መቶኛ (%) የአእምሮ ግንባታ፣ አይበገሬነትና ስለልቶ አይታ ሥልጠና ያውሉታል፡፡

(ሀ) 20 %

(ለ) 30 %

(መ) 40 %

(ረ) 50 %

3. "የአዕምሮ ንቃት" ሚኒስተር ተብሎ የተሾመው ሰው ማን ይባላል?

(ሀ) ዶ/ር ማርዮን ዳይ

(ለ) ዶ/ር ሉዊስ አልቤርቶ ማቻዶ

(መ) ዶሚኒክ አብራይን

(ረ) ፐላቶን

4. ስሌት በአብዛኛው የግራ አንጎላችን ተግባር ነው፡፡

(ሀ) እውነት

(ለ) ሃሰት

5. የዓለማችን አይንስታይኖች፣ ኒውተኖች፣ ሴዛኖችና ሞዛርቶች ስኬታማ ሊሆኑ የበቁት ቀጥሎ የተመለከቱትን በማቀናጀት ነበር፤

(ሀ) ቁጥርን ከሎጂክ

(ለ) ቃላትን ከትንተና

(መ) ህብረቀለምን ከትንተና

(ረ) ትንተናን ከአይነ ህሊና (ኢማጂኔሽን)

6. በአእምሮ ካርታ ሥራ በመሃል የምታኖረው

(ሀ) ምስልን

(ለ) ቃልን

(መ) ምንም አታኖርም

(ረ) ያለማስለስ ቃልና ምስል

7. እጅግ ፈጣንና የተግግዘ ንባብ ዘዴን በመጠቀም ከሚቀጥሉት ቃላት በደቂቃ (ቃ.ደ) በላይ ፍጥነት ሊኖርህ ይችላል፣

(ሀ) 500 ቃ.ደ

(ለ) 1000 ቃ.ደ

(መ) 10000 ቃ.ደ

(ረ) 100000 ቃ.ደ

8. መጽሐፍትን ለማጥናት የአእምሮ ፈጥኖ ደራሽ ሃይል የፈጠሩት ድንበር ዘለል ኩባንያዎች የሚቀጥሉት ነበሩ፡-

(ሀ) አይቢኤምና ኮካኮላ

(ለ) ዲጂታልና ናቢስኮ

(መ) ናቢስኮና ማይክሮ ሶፍት

(ረ) አይቢኤምና አይሲኤል

9. የማንጠልጠል ዘዴን (ኒማኒክስን) የፈለሰፉት ከሚከተሉት መካከል አንዱ ነበር።

(ሀ) ቻይኖች

(ለ) ሮማውያን

(መ) ግሪኮች

(ረ) ፕላቶ

10. አንድ ሰዓት ካለፈ በኋላ

(ሀ) የማስታወስ አቅም መጠነኛ ከፍታ ያሳያል።

(ለ) የማስታወስ አቅም ይንደረበባል።

(መ) የማስታወስ አቅም ለአጭር ጊዜ ዝቅ ይላል።

(ረ) የማስታወስ አቅም ባፋጣኝ ይቀንሳል።

11. አንድ የመማር ክፍለ ጊዜ ካለፈ ከ24 ሰዓት በኋላ ቀጥሎ በተመለከተው መቶኛ (%) የተማሩት ይረሳል፤

(ሀ) 60 %

(ለ) 70 %

(መ) 80 %

(ረ) 90 %

12. መደበኛው የአንጎል ህዋሳት ቁጥር ቀጥሎ በተመለከቱት አሃዞች በአንዱ ይሰላል፡-

(ሀ) አንድ ሚልዮን

(ለ) አንድ ቢልዮን

(መ) አንድ ትሪሊዮን

(ረ) አንድ ትሪሊዮን ጊዜ ትሪለዮን

13. የክሬይ (Cray) ኮምፒውተር አጠቃላይ የሥሌት አቅሙ ከሰው ልጅ አንጎል የሥሌት ሃይል ጋር እየተስተካከለ ነው

(ሀ) እውነት

(ለ) ሃሰት

14. ከዶ/ር ማሪዮን ዳይመንድ ጥናት በመነሳት በቅርቡ በተረጋገጠው መረጃ መሰረት ከሚቀጥሉት አንዱ የተረጋገጠ ሃቅ ሆኗል።

(ሀ) ንቁና ጤነኛ አንጎል ባለቤት የሆነ አዛውንት በእርጅናው ምክንያት የአንጎል ህዋሳቱ እየሞቱበት ይሄዳሉ ለሚለው ማረጋገጫ አልተገኘም።

(ለ) በማናቸውም ሰው አንጎል በእርጅና ምክንያት የአንጎል ህዋሳት እየሞቱ አይሄዱም።

(መ) ከ40 ዓመት በታች ባሉ ሰዎች ከእርጅና ጋር የተያያዘ የአንጎል ህዋሳት እየቀነሰ መሄድ ማረጋገጫ አልተገኘም።

(ረ) ንቁና ጤነኛ አንጎል ባለቤት በሆኑ አዛውንት እንኳ መጠነኛ የአንጎል ህዋሳት መቀነስ መድረሱን የሚያረጋግጥ መረጃ ተገኝቷል።

15. በሚቀጥሉት እድሜ ክልሎች እስከ አንዱ ድረስ ለደረሱ አዛውንት እንኳ የተሟላ የትምህርት መርሃ ግብር ተሳታፊ እንዲሆኑ ሁኔታዎች ከተመቻቹ፣ ቢያንስ ከስታቲስቲክ አንፃር ትርጉም ያለውና ዘላቂ የሆነ የአእምሮ መሻሻል ሊመዘገብ እንደሚችል ተረጋግጧል።

(ሀ) እስከ 60 ዓመት እድሜ

(ለ) እስከ 70 ዓመት እድሜ

(መ)እስከ 80 ዓመት እድሜ

(ረ)እስከ 90 ዓመት እድሜ

ክፍል አስራ ሁለት

የፈጣን ንባብ ችሎታን የበለጠ ማሳደግ

የፈጣን ንባብ ብቃት ቢኖርህ፣ እጅግ ብዙ ጊዜ ካላስፈላጊ ብክነት ባዳንክ ነበር! መጽሐፉን ገጽ በገጽ በአንድ እፍታ ላፍ ልታደርገው ብትችል "እውን መጽሐፉ ይህን ያህል ትኩረትና ጊዜ ተችሮት ሊነበብ የሚገባው ነው ወይስ የማይገባው" ? ብለህ ውሳኔህን በሰጠህ ነበር:: ከሚያስፈልገው በላይ ለፈተናም ሆነ ለሌክቸር ጊዜ ማጥፋትን አላስፈላጊነት አምነህ የጊዜና የጉልበት ብክነትን የምትቀንስበትን መንገድ አስብበት::

ስለፈጣን ንባብ ዝርዝር ሁኔታዎች ውስጥ ከማውራታችን በፊት፣ አሁንም እንደገና የማንበብ ችሎታህን የሚፈታተኑ ሁለት ነገሮች መኖራቸውን ልንጠቁም እንወዳለን:: እነዚህን ሁለት ተፈታታኞች ጠቅለል አድርጎ ለመግለጽ የምታነብበት ዘዴ እና የምታነብበት ምክንያት ናቸው ማለት በቂ ይሆናል::

የምታነብበት ዘዴ

ብዙ ሰዎች የሚያነቡት ቀስ ብለው ነው፣ ለምን ቢሉ የሚያነቧቸውን ቃላት ማዳመጥ ስለሚፈልጉ፤ ቆም ብለህ አስብበት፤ አንተስ ይህንኑ ፈሊጥ ነው የምትከተለው ? በንባብ ወቅት ድምፅህን ለማሰማት የምታደርገው ሙከራ "ቨውከላይዜሽን" ወይም የለሆሳስ ንባብ ይባላል:: በአንድ ልብወለድ መጽሐፍ ውስጥ ያጋጠመህን ገፀ ባህርይ አስመስለህ ለመናገር ከሆነ አይከፋም፣ አለበዚያ ግን ፋይዳ የሌለውና ጎጂም ሊሆን የሚችል ነው:: የንባብ ፍጥነትህን ቀስ በቀስ የሚያሰናክል አንዳንዴም ጮክ ብለህ ማንበብህ አንዳንድ ቁም ነገሮች እንዳይዘለሉ ለማስታወስ ይመስላል::

ብዙ ሰዎች ጮክ ብለው ማንበባቸው ፈጽሞ አይሰማቸውም:: እውነቱን ለመናገር፣ ሰዎች የሚያነቡትን ጽሑፍ ይመልከቱት እንጂ አያዳምጡት:: ለምሳሌ ቀኑ ሞቃት ስለነበር ከተማውን አቋርጦ በሚፈስ ወንዝ ወይም ሐይቅ ዳርዳሩን ተንሸራሽረሃል እንበል:: በሐይቁ ዳር ሰዎች ያጋጥሙሃል፤ እንስሶችም ነፍሳትም ወፎችም እንዲሁ:: ምናልባት ሐይቁ ላይ አንድ ሁለት ጀልባዎች ይታዩ ይሆናል:: ወፍ ባየህ ቁጥር "ወፍ!" ብለህ መጮህ አስፈላጊ አይሆንም፣ አይደል ? ወፍ እንደሚታይህ እናም በሚያስገርም

ዝርዝር ሁኔታ ለቀናት ምናልባት ለሳምንታት የምታያቸውን ሁሉ ለማስታወስ ትችላለህ፡፡

ይህ ደጋግሞ የሚደርስ ጉዳይ በመሆኑ፣ የሚያጋጥም መሆኑን እናውቃለን፡፡ የምታየው ሁሉ በአንጎልህ ገብቶ ይከማቻል፡፡ ከዚያም በኋላ ተብላልቶ ካበቃ በኋላ በማስታወሻነት ለወደፊቱ ተመዝግቦ ይቀመጣል፡፡ መረጃው አንድ ጊዜ በአንጎልህ ስርጎ ከተመዘገበ በኋላ ያሻህን ነገር ልትዕምበት ትችላለህ፡፡

ስታነብ የሚያጋጥምህም ከዚህ የተለየ አይደለም፡፡ በአንድ ገጽ ላይ የተቀመጠ መረጃ በሐይቅ ላይ የተቀመጠች ጻህፉን ይመስላል፡፡ ዓይንህ እያየት ነው፡፡ አንጎልህም እየቀሰማትና እያብላላት ነው፡፡ ብቸኛው ልዩነት፣ ሳይኖር ያለ የሚመስልህ ልዩነት ነው፡፡ የሰው ልጅ አንጎል ከምንገምተው በላይ ሥራ ማንቀሳቀስ የሚችል ሲሆን፣ በውስብስብነቱም በዚህ ዓለም ካሉት ማሽኖች ሁሉ በእጥፍ ድርብ የሚበልጥ ነው፡፡

በአንድ ገጽ ላይ ሰፍሮ የሚገኝ ጽሑፍ መረጃ እንጂ ሌላ ነገር አለመሆኑ ከገባህ ዓይኖችህና አንጎልህ በተለመደው ቅልጥፍናቸው ሥራውን እንደሚያስኬዱት ሙሉ እምነትህን በነሱ ላይ መጣል ይኖርብሃል፡፡ ሂደቱን መቃወሙን ተወውና አንተ እፎይ ብለህ ተዝናንተህ እነሱ በሚገባ ሊያከናኑት የሚችሉትን ሥራ እንዲያከናውኑ ፍቀድላቸው፡፡

ካንተ የሚጠበቀው ቃላቱን ማዳመጥ ሳይሆን እንዴት እንደምታያቸው መማር ነው፡፡ ይህን ልምድ አድርገህ ከተንቀሳቀስክ፣ የንባብ ፍጥነትህን ባጭር ጊዜ ከፍ የማድረግ እድልህ ሰፊ ነው፡፡

<u>የምታነብበት ምክንያት</u>

በዝግታ የምናነበው የምናነበውን ለማዳመጥ መሆኑን ደርሰንበታል፡፡ ግን ለምንድነው እንዲህ የሚሆነበት መሰረታዊ ምክንያት ?

መልሱ ባጭሩ የማስተዋል ጉዳይ ነው፡፡ በአንጎላችን ጥግ ተሸጉጦ ያለ አንድ ስሜት አለ፣ ይኸውም በጥንቃቄ ካላነበብን የምናነበው ላይገባን ይችላል የሚል፡፡ ስለዚህ ዝግ ብለን እናነባለን፣ የፈጀውን ጊዜ ይፍጅ ቃላቱን አንድ በአንድ በሆዳችን እያነበብን ወሳኝ የሆነ መረጃ እንዳያመልጠን ጥንቃቄ እናደርጋለን የሚሉ አሉ፡፡ ነገሩ ይገባህ ዘንድ

ቃላትን ማጻመጥ እንደማያስፈልግህ ሁሉ ያንድ ሀረግ ወይም ዓረፍተ ነገር ይዘት እንዳይጠፋህ እያንዳንዱን ቃል መመልከትም አስፈላጊ ይሆናል፡፡

የምግብ ሸቀጦችን ስትሸምት በመጨረሻ ጊዜ የጻፍከው ዝርዝር ትዝ ይበልህ፡፡ እያንዳንዱን የሸመትከውን ዕቃ ከነአገልግሎቱ ዘርዝረህ ነው ወይስ ዋና ዋናውን፣ አንዳንዱም ለእያንዳንዱ ዕቃ አንድ ቃል ብቻ ነው የጻፍከው? ልክ ነው፤ ብዙው ሰው እንደዚህ ነው የሚያደርገው፡፡ በብዙ አጋጣሚ ለመጠቀም ወይም ለማስታወስ አንድ ቃል ብቻውን በቂ ነው፡፡ የአንድ ሱቅ ደንበኛ እንደመሆንህ በየሳምንቱ እዚያው ነው ሸመታህን የምታደርገው፡፡ በየሳምንቱ የምትሸምተው ምግብ ሸቀጥ ያው ስለሆነ የምትገዛውን ሩዝ ዓይነት ታውቀዋለህ፤ ሙዝ ለመግዛት ከፈለግህ የት እንዳለ ታውቃለህ፤ የጥርስ ሳሙናውን ዋጋም ታውቀዋለህ እንዲያሳስብህ እንጂ በማስታወሻነት የያዝከው ሁሉንም ነገር ታውቀዋለህ ፡፡

የንባብ ክህሎትንም የሚገዛው ይኸው ደንብ ነው፡፡ አብዛኞቹ መጽሐፍት የቋንቋ ጥራትን የጠበቁ፣ የዘመኑን ያነጋገር ዘይቤ የሚያውቁ ደራሲዎች ተጨንቀው ተጠበው የደረሱዋቸው ናቸው፡፡ እነዚህ መጽሐፍት ልዩ መስህብ ስላላቸው አንባቢዎች አንዱን ገጽ ሲጨርሱ ሌላውን ገጽ ለማንበብ በሚያስጎመጅ መልኩ የተጻፉ ናቸው፡፡ በማናቸውም ፍጥነት ቢነበቡም የደስታ ምንጭ ሊሆኑ የሚችሉ አያሌ መጽሐፍት ተደርሰዋል፡፡ እነዚህ ደራሲያን እንዲህ የመሳሰሉትን በታላቅ ጥራትና ደረጃ የተዘጋጁ መጽሐፍት በመድረሳቸው እያጨበጨብንላቸው፤ ነገር ግን እነዚህ መጽሐፍት ከምንነጋገርበት የፈጣን ንባብ ርዕስ ጋር ምንም ተዛምዶ የላቸውም፡፡

የአንተ ዓላማ የመጽሐፉ ዓላማ የሆነውን፣ ጭብጡን ቁምነገሩን ለማግኘትና ለመጨበጥ ነው፡፡ ገጾቹ የይዘት ተከታታይነታቸውን ጠብቀው በሸጋ ቋንቋ ተዘጋጅተው ቢቀርቡም፣ ብዙዎቹ ቃላት ለሰዋሰውና ላወቃቀር ዓላማ የተቀመጡ እንጂ ከአጠቃላይ ትርጉሙ ጋር ያላቸው ተዛምዶ እጅግ አናሳ ነው፡፡

የምታነብበት መንገድ ግን በንባብ ወቅት ዘገምተኛ እንድትሆን አድርጎሃል፡፡ በዚያ ቀስታ እንድታነብ ያደረገህ ምክንያት ደግሞ አንድ ነጥብ እንኳ ሳትጎደል የምታነበው ጽሑፍ በሙሉ እንዲገባህ ስለምትጥር ነው፡፡ ሰዎች በዝግታ የሚያነቡት ብልህነት እንጓቸው ወይም እንጉላቸው አናሳ ሆኖ ሳይሆን ልማድ ሆኖባቸው ነው፡፡ በአዲስ መንገድ

ለማንበብ ብትማር ግን ያም ልምድ ሊሆን ይችላል። ደግነቱ፣ ማንም ሆነ ማን ቀጥሎ የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ከተከታተለ በከፍተኛ ፍጥነት የማንበብ ጥበብን ሊማረው ይችላል።

የፈጣን ንባብ ጥበብ፣ የእጅና የአይን ሽርክና

ስውነታችን የተገነባው ከአያሌ የጡንቻ ስብስቦች ነው። አንዳንዶቹን በበለጠ ስለምንጠቀምባቸው ልንቆጣጠራቸው ችለናል። በነገራችን ላይ፣ ምንም እንኳ እንግዳ ነገር ቢመስለንም፣ ዓይናችንም ጡንቻ ነው። እነዚህን ጡንቻዎች በበለጠ በቁጥጥራችሁ ውስጥ ማዋል ብትችሉ ኖሮ ፈጣን ንባብን መገልገያችሁ ታደርጉት ነበር። ነገሩ ቀላል ነው፣ አይደል?

አሁን ልታደርገው የሚገባህ ዓይንህ በጽሑፍ ላይ እንደተተከለ በፍጥነት መስመሮቹን እንዲቃኝና በምንም ዓይነት ወደኋላ ሳይመለስ ወደፊት የሚሄድበትን ዘዴ መቀየስ ነው። እዚህ ላይ ነው እጅህ የተመደበለትን ሚና የሚጫወተው።

ቴክኒኩ እጅግ ቀላል ነው። የግራ እጅህን ጠቋሚ ጣትና የመሀል ጣቶችህን በመጠቀም ከግራ ወደቀኝ እየተጠቀለለ የሚሄድ አንድ ጥቅል ስራ። ዝቅ ብለህ ሌላ መለስ ቀለስ (ዚግ ዛግ) መስመር ሳል። ዓይንህን ከጣትህ በላይ ካለው ጽሑፍ ላይ ትኩረቱን ሳይነቅል ዓይንህ የእጅህን እንቅስቃሴ ተከትሎ በእጅህ ይመራ። ዓይንህ የሚያተኩረው በጽሑፉ ላይ እንጂ በእጅህ ወይም በጣቶችህ ላይ አለመሆኑን አትዘንጋ።

ዓይንህ እጅህን ከተከተለ አንድ ቦታ ሄዶ እንዳይቆም ይከለክለዋል ማለት ነው። ምንም አይነት ንባብ ሳይጀምሩ ይህን እጅና ዓይንን የማቀናጀት ዘዴ በልምምድ ማዳበር ያስፈልጋል። የስፖርት ሰዓት ወይም በሰከንድ የሚቆጥር ሞባይል ስልክ ካለህ የቴክኒኩን አሰራር በተግባር ልትረዳው ትችላለህ። ልትተገብራቸው የሚገባ መመሪያዎች ዝርዝር እነሆ፡-

- ሴኮንድ መቆጣጠሪያውን ከስልሳ ሴኮንድ በኋላ እንዲደውል አድርገው
- ዚግ ዛግ መስመር እየሰራህ ከግራ ወደ ቀኝ አዲስ መስመር ጀምረህ በዚሁ ዓይነት እስከወረቀቱ ገጽ መጨረሻ ድረስ ገስግስ፤
- ዓይንህ ጽሑፉን ለማንበብ ሳያምረው የእጅህን እንቅስቃሴ ብቻ ይከተል፣

- ገጹ እስኪያልቅ ድረስ ከዳር እስከዳር ዚግ ዛግ መስመሩን ቀጥልበት፣ ዓይንህ ተረጋግቶ የእጅህን እንቅስቃሴ እየተመለከተ በእጅህ ይመራ፡፡

ሰዓቱ እንደደወለ ልምምዱን አቁም፡፡ እንዴት ነበር? እጅህን በአይንህ ልትከታተለው ቻልክ? ይህን ቀላል መመሪያሙሉ በሙሉ ለመተግበር ከሁለት ሙከራ በላይ አይወስድም፡፡

አሁን ደግሞ የቀኝ እጅህ ተራ ነው፡፡ ቀኝ እጅህ የተመደበለትን ሥራ ከማከናወን አኳያ የሚነበበውን መጽሐፍ ገጽ የሚገልጠው እሱ ስለሆነ ለንባቡ መፍጠን ምክንያት ይሆናል፡፡ የምታነበው ጽሑፍ ሁሉ የታተመው ከግራ ወደ ቀኝ እንዲነበብ ታስቦ ስለሆነ በዚህ አይነት አካሄድ መስራቱ በበለጠ ውጤታማ ነው፡፡

አሁን ደግሞ ግራ እጅህን በወረቀቱ ላይ ከግራ ወደ ቀኝ በዚግዛግ እንቅስቃሴ ገጹ እስኪያልቅ ድረስ ስትስል፣ ዓይንህ ከጣትህ በላይ ካለው ጽሑፍ ትኩረቱን ሳይነቅል የእጅህን እንቅስቃሴ ይከታተላል፡፡ ቀኝ እጅህ በገጹ ራስጌ ቀኝ ማዕዘን ላይ አድርገህ ገጹ ሲያልቅ ገልብጠው፡፡

ዓይንህና ሁለት እጆችህን በማቀናጀት ከዚህ በላይ የሰራኸውን የልምምድ ቴክኒክ ድገመው፡፡ እያንዳንዱን ቃል ማንበብ አስፈላጊ ላይሆን ይችላል፡፡በዚህ ፋንታ ዓይንህ ግራ እጅህን መከተል እንዲችል ልምምድህን ቀጥልበት፡፡ ዓይንህ ጽሑፉን እየገረፈ እንዲሄድ ካደረግኸው ሌላውን ሥራ እንጎልህ እንደሚጨርሰው እርግጠኛ ሁን፡፡

- ደቂቃ መለኪያውን ከስልሳ ሴኮንድ በኋላ እንዲደወል አስተካክለው፤
- እጅህ በዚግዛግ እንቅስቃሴ በወረቀቱ ገጽ ከግራ ወደ ቀኝ መንቀሳቀሱን ይጀምር፤ ገፁ እስከሚያልቅ ድረስ ያለማቋረጥ ይቀጥል፤
- ዓይንህ ቃላቱን ለማንበብ ሳይሞክር፤ የእጅህን እንቅስቃሴ ብቻ ይከተል፡፡
- እስከገጹ መጨረሻ ድረስ ከቀኝ ወደ ግራ ዚግዛጉን እየሰራህ ስትዘልቅ ዓይንህ የእጅህን እንቅስቃሴ እየተመለከተ መጓዙን እንዳይዘነጋ፤
- ከሁለተኛው ገጽ መጨረሻ ላይ ስትደርስ በቀኝ እጅህ ገጹን ገልብጠው የግራ እጅና ዓይን ተጓዳኝነታቸውን እስኪለምዱት ድረስ እንደወትሮው ይቀጥሉ፡፡

በማናቸውም ቦታ ያሉ ፈጣን አንባቢዎች የሚጠቀሙበት ቴክኒክ ይኸው ነው፡፡ ከበፊቱ እጅግ በፈጠነና በተሻለ መልኩ ማንበብ ትችል ዘንድ እነዚህን መልመጃዎች ቁልፍህ አድርገህ እንድትወስዳቸው ያስፈልጋል፡፡ አሁን ደግሞ ቴክኒኩ በተግባር የሚተረጎምበት ያንተም የንባብ ፍጥነት በስልሳ ሴኮንድ ውስጥ የሚሻሻልበት ነው፡፡

2ኛ ክፍል ንባቡን ማፍጠን

በዚህ ምዕራፍ ላይ የመጀመሪያ ስራህ በመደበኛ ፍጥነትህ ንባብ መጀመር ነው፡፡ ግማሽ ገጽ ካነበብህ በኋላ የተማርከውን ቴክኒክ በስራ ላይ ማዋል ሞክር፤ ማለትም የግራ እጅህን እንቅስቃሴ በዓይን ቁራኛ በመያዝ "የእጅ -ዓይን ቴክኒክ"ን ተጠቀም፡፡

የመጀመሪያውን ገጽ ጨርስህ ወደ ሁለተኛው ስትዛወር ትንሽ ፍጥነት ጨምር፡፡ ከዚህ በፊት ያደረግኸውን ልምምድ ፍጥነት ጨምረህ ድገመው ፡፡ ገጹን ስትጨርስ በቀኝ እጅህ መገልበጡን አትዘንጋ፡፡

ከዚህ በኋላ ጥቂት እፎይ በልና የእስካሁኑን ልምምድህን ገምግመው፡፡ ልምምዱ ካበቃ በኋላ፣ ጽሑፉን በተመለከተ የታየህ ብዥታ ብቻ ቢሆንም በእጅ ዓይን ቴክኒክ አማካይነት ብዙ ልምድ እንደቀሰምክ ትገነዘባለህ፡፡ በተለይም፣ ከመቼውም ይልቅ በፍጥነት እንደምታነብ ተገንዝበሃል፡፡

ሰዎች እንዲህ ሲሉ ጥያቄ የሚያቀርቡት እዚህ ምዕራፍ ላይ ሲደርሱ ነው፤ "ማንበቡንስ ቻልነው፣ ምስጢሩስ ይገባናል ወይ?" ማንበብ መቻሉ ደግ ነገር ነው፤ ነገር ግን የምታነበውንም ካላስተዋልከው ጥረቱ ምን ፋይዳ አለው?

ይህን ጥበብ ለመማር የምትጥረው አዲስ ዓይነት አነባበብ ለመማር መሆኑን አትዘንጋ፡፡ በመጀመሪያው እርከን ላይ መሰስተኛ ብዥታ ማጋጠሙ አይቀሬ ነው፡፡ ነገር ግን ልምምዱን እየቀጠልክ ስትሄድ የምታነበው እየገባህ ይመጣል፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ የምታነባቸው ቃላት ሁሉ ጠቃሚ ናቸው ማለት አይደለም፡፡ ልምምድህን እየቀጠልክ ስትሄድ ዓይኖችህ "ምርቱን ከግርዱ መለየቱን ይካኑታል!" ማለትም በቁም ነገሩ ላይ ብቻ ትኩረት እየሰጡ፤ ምንም ወይም እናስ ትርጉም የሚሰጡትን እያገለሉ ይሄዳሉ፡፡

እንዴት በቅጽበት ለማንበብ እንደሚቻል

ልምምድህን እያጠናከርክ በሄድክ ቁጥር የምታነበው ጽሑፍ በይበልጥ እየገባህ ይሄዳል። ይህ ቴክኒክ ከለመድከው ደረጃ በላይ የማንበብ ፍጥነትህን ከፍ ለማድረግ የሚችል ከመሆኑም ባሻገር፣ የማንበብ ፍጥነትህን በየጊዜው ከፍ ለማድረግ (ለመለጠጥ) የሚችልም ነው። በተጨማሪም ለፍጥነትህ አዝጋሚነት ምክንያት የሆኑትን ሁሉ ያስወግድልሃል።

የማንበብ ፍጥነትህን ከፍ ሊያደርግልህ የሚችል ሌላው ዘዴ ጽሑፎችን በብዛት ማንበብ ነው። ይህን በምታደርግበት ወቅት የጊዜ መለኪያ እንዲሆንልህ በ30 ወይም በ60 ሴኮንድ የሚደውል የስፖርት ሰዓት ወይም ሌላ ዓይነት መለኪያ ያስፈልግሃል። (ይመችኛል ብለህ በመረጥከው በ30 ወይም በ60 ሴኮንድ ውስጥ ሰዓት ማስተካከሉ አስቸጋሪና ጊዜ የሚፈጅ ስለሆነ፣ ይህን ልምምድ ስታደርግ አንድ ረዳት ያስፈልግሃል።)

- በመጀመሪያው ክፍለ ጊዜ በራስህ መደበኛ ፍጥነት ለማንበብ ሞክር፣ ሰዓቱ ከደወለ ወይም ረዳትህ ምልክት ካደረገልህ በኋላ በ "እጅ-ዓይን ቴክኒክ" መጠቀም ጀምር፣
- በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ደግሞ ሁለት የጽሑፍ መስመሮችን ባንድ ጊዜ ለማንበብ ሞክር፣
- በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ደግሞ ሶስት የጽሑፍ መስመሮችን ለማንበብ ሞክር፣
- በመጨረሻው ክፍለ ጊዜ ደግሞ ሙሉ ፓራግራፍ ለማንበብ ሞክር።

ልምምዱንም ስትጨርስ በተወሰነ ደረጃ ራስ ማዞር ወይም መደናገር ሳይደርስብህ አይቀርም። እንዲሁም ትንሽ ብዥታ ሊደርስበት ይችላል። ይህ ሊደርስ የሚችል ጉዳይ ነውና አትደናገጥ።

ይህ ልምምድ አንጎልህ በርካታ ጽሑፎችን ይቀበል ዘንድ ለማስገደድ ያለመ ስለሆነ፣ የሚታይህ ባንድወጥነት የተቀመጠ የጽሁፍ ጉማጅ እንጂ ቃላት በየተራቸው የተቀመጡበት ገጽ አይደለም። በእርግጥ ሲጀምሩት ግራ ሊያጋባ እንዲያውም ሊያደናግር ይችላል፣ ነገር ግን ቃላትን አንድ በአንድ እየቆጠሩ የማንበብ ልምድን ጨርሶ ለማጥፋት የሚያስችልህ ይህ ቴክኒክ መሆኑ ተረጋግጧል። ይህን እንዳደረግህ የንባብ ክህሎትህ ልታምነው በማትችል መጠን ተሻሽሎ ታገኘዋለህ።

የዳሰሳ (Skimming) ንባብ፤ የሚሹትን ብቻ ማንበብ

ስሙ እንደሚገልጸው አንድን ገጽ መልከት መልከት አድርገህ በተቻለ መጠን በዚህ ገጽ ላይ ይጠቅመኛል የምትላቸውን መረጃዎች መሰብሰብ ማለት ነው፡፡ የዳሰሳ ንባብ ዓላማ በገፁ ላይ የተባለውን ጠቅለል ባለ መልኩ ተረድቶ ጠቅላላ የመረጃ ሃሳብ ለመጨበጥ ነው፡፡ በገፁ ላይ የሰፈሩትን ቃላት አንድ በአንድ ማንበብ ሳያስፈልግ በቅኝት ብቻ ከግራ ወደ ቀኝ ገጹን ማዳረስ በቂ ሊሆን ይችላል፡፡

ያ በልምምዱ ወቅት የረዳህ ሰው ምናልባት እንደገና ለዚህም ልምምድ ሳያስፈልግህ የሚቀር አይመስልም፡፡ ለማድረግ የምትሞክረው በዳሰሳ ንባብ አንድ ገጽ በ 5 ሴከንድ ማጠናቀቅ ነው፡፡ በአምስት ሴኮንድ ገጹን መገልበጥ አለብህ ማለት ነው፡፡ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ገፆች ላይ ፍጥነትህን ለማስተካከል ያለመቻልህ እምብዛም ሊያስጨንቅህ አይገባም፤ እንቅስቃሴ ከጀመርክ በኋላ ግን በሂደት የተፈጥሮ አካሄድህን ለማበልፀግ አንዱን ገጽ በተመደበለት ጊዜ ውስጥ ለመሸፈን እንደምትችል አትጠራጠር፡፡

ወዳጅህ ወይም ረዳትህ ሰዓት እንዲይዝልህ በየአምስት ሴኮንዱም ሎክ ብሎ"ቀጥል!" እንዲልህ ያስፍልጋል፡፡ ይህን ትዕዛዝ ከሰማህ በኋላ፤ የያዝከውን ገፅ ለማጠናቀቅ ግማሽ ያህል ቢቀርህም እንኳ እርግፍ አርገህ ትተህ ሌላውን ገጽ መቀጠል ነው ያለብህ፡፡ መርበትበት ቀርቶ የመረጋጋት መንፈስ እስኪመጣ ድረስ እና ለአንድ ገጽ የተመደበው ጊዜ ሳያልቅ ስራህን ለማጠናቀቅ እስከትበቃ ድረስ ቀጥል፡፡

እንዴት ነበር ንባቡ? አንድ በአንድ ቃላቱን በማንበብ ፋንታ በአጠቃላይ እይታ ሁለት ሶስት መስመሮችን ብሎም ፓራግራፍን በዳሰሳ አንብቦ ለመረዳት አላስቸገረህም?

የዳሰሳ ንባብን ያለምንም ችግር ለመጠቀም ጥቂት ልምምድ ይጠይቃል፡፡ ለዚህም በከፊል ምክንያት የሆነው የቀድሞው የአነባበብ ልምድህን እና በከፊልም በአሁኑ ጊዜ በርከት ያለ መረጃን ከቀድሞው በፈጠነ መልኩ መቅሰም መቻልህ ነው፡፡ ስለዚህ እያንዳንዱን ቃል አጣጥሞ በማንበብ ፋንታ አንድ ገፅን በአንድ እይታ ምልከታ ብቻ ገረፍ ገረፍ አድርጎ "ማንበብ" አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፡፡

የዳሰሳ ንባብን በእጅጉ አስገራሚ የሚያደርገው መልከት መልከት እያልክ ወደ ፊት በምትዘልቅበት ወቅት አንጎልህ የስውር አእምሮህን በመጠቀም በዚህ ገፅ ላይ ያየውን ሁሉ

ቀድቶ በመሸከፍ፣ ተብላልቶ ስወደፊቱ መጠቀሚያ ያለሟል ዘንድ ስርዓቱን በጠበቀ መልኩ መዝግቦ ያከማችዋል። ያነበብከው ጽሑፍ ምስጢር በውል ሳይሕሰትልህ ቢቀር እንኳ አንጎልህ ቀድቶ መዝግቦ ይዞልሃል። የዳሰሳ እይታ ያነበብከውን በመደበኛ አነባበብ መልሰህ ብታነበው ብዙዎች ነገሮች እንግዳ እንደማይሆንብህና በምን አይነት ፍጥነት ልታነበው መቻልህ ከፍተኛ አግራሞት ይፈጥርብሃል።

እያንዳንዱን ገጽ በፍጥነት ማንበብ

"በጥንቱ ዘዴ" በመጠቀም አስር፣ ሃያ፣ ሰላሳ ወይም ከዚህ በላይ አመት አንብበህ ይሆናል፣ ለስንት ጊዜ እንዳነበብክ የሚወስነው ዕድሜህ ነው። የጥንቱ ዘዴ ስር የሰደደና የዘመናት ልምድ ባላቤት በመሆኑ በአዲስ ዘዴ እንዲተካ የማድረጉ ጥረት ቀላል አይሆንም ። የሞቀ ቤትህን ለቀህ ውጣ ቢባል ደስ የሚለው ይኖራል? አንድን ሰው በጎልማሳነት አዲስ ሙያ ትማራለህ ሲባል ነገሩን በቀላሉ አይመለከተውም፣ አይደለም እንዴ?

ስለዚህ፣ አንድ ገጽን በዳሰሳ ብቻ አየት አድርገህ ለማንበብ የሚያስችልህን ጥበብ ለመማር ከሞቀ ኑሮህ መፈናቀል ሊኖርብህ ነውና ከወዲሁ ራስህን አዘጋጅ። የማይቻል ነገር መስሎ ይታይህ ይሆን? አዎ፣ መስሎ ሊታይ ይችላል በተለይም አዲሱን ጥበብ ከጥንቱ አነባበብ ዘዴ የተመለከትኸው እንደሆነ። ነገር ግን አዲሱን የንባብ ጥበብ መቅሰም የሚቻል ነገር ሲሆን ከምንገምተውም በላይ የቀለለ ነው።

ይህን ልምምድ በምታደርግበት ጊዜ ረዳት ሊያስፈልግህ ይችላል። አሁን ደግሞ ልምምድ የምታደርግባቸው ክፍለ ጊዜዎች ለእያንዳንዳቸው የተያዘላቸው ጊዜ 15 ሴኮንድ ነው። በመደበኛ አነባበብህ ትጀምርና ምልክት ሲሰጥህ ወደ "ዓይን-እጅ ቴክኒክ" ትቀይራለህ ማለት ነው። ጓደኛህ ወይም አጋርህ በእያንዳንዱ ክፍለ ጊዜ መጨረሻ ላይ ጮክ ብሎ "ፍጠን!" የሚል ድምጽ ያሰማህ። ይህን ስትሰማ ወደ "ዓይን-እጅ ቴክኒክ" ቀይር፣ ግን በጥቂቱም ቢሆን ፍጥነት ጨምር። "ፍጠን" የሚል ድምጽ በሰማህ ቁጥር ፍጥነትህን በጥቂቱም ቢሆን ጨምር።

የምታነበውንም የምታስተውለው አይመስልህም፣ በተለይም ፍጥነትህ ሲጨምር፣ ለልምምዱም ስኬታማነት ግን ይህ ምንም ማለት ሊሆን አይችልም። ዋናው ቁም ነገር ግን በተቻለ መጠን በፍጥነት ለማንበብ መሞከር ነው።

ክፍል አስራ ሶስት

ብልህነትን በይበልጥ ማሳደግ

የጂኒየስነት ምስጢር አንተ እንደምታስበው ከዘረመል ኮድህ (Gene) ጋር ምንም ግንኙነት የለውም ::አሁን ያለህን የብልህነት ደረጃ እንደሚባለው ከአባትህና እናትህ ብሎም ከአያቶች በደም የወረስከው ነገርም አይደለም። ምጡቅነት ያንተነትህ ማለትም ያስተሳሰብህ፣ የስሜትህና የሚያሽከረክርህ ስሜት ውጤት ነው። ከሰዎች ጋር ያደረግኸው መስተጋብርና ያከናወንካቸው ድርጊቶች የአስተሳሰብ ስርዓትን (ፓተርን)፣ ልምድና ስሜትን በአእምሮ ውስጥ ቀርፀውብሀል።

ይህ የመረጃ ጥንቅር እንዴት ነው በተጨባጭ ሊጠቅምህ የሚችለው ? ባለፈው ምዕራፍ እንደመመሪያ አድርገን የወሰድነው ስርዓት የሚለውን ነበር። ስርዓት ህይወትን የሚቀርጽ፣ መዋቅርና ትርጉምም የሚሰጠው ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ስርዓት በጥቂቱም ቢሆን ከደንቦች ጋር ተመሳሳይነት አላቸው፣ እንደምናውቀው ደንቦች ሲወጡ እንደሚጣሱም በመገመት ነው።

የአስተሳሰብ ሁኔታችን፣ የምንፈጽማቸው ድርጊቶች እና ስለድርጊቶችም የሚሰማን ስሜት ተግዳሮቶችንና የመማር ሁኔታን በምናስተናግድበት አቅም ላይ ቀጥተኛ ተጽእኖ ይኖረዋል። በእውደ ጥናት ላይ ያለማቋረጥ ማስታወሻ የምትወስድ ከሆነ፣ በሮቦት ማስታወሻ የመውሰድ ደረጃን ፈፅሞ አላለፍከውም ፤ "ሂሰሙትን የማስተዋል" ደረጃንም ገና አልደረስክበትም ማለት ነው፡

በተመሳሳይ፣ አንድን ችግር ስታወጣና ስታወርድ፣ ከዚህም አልፎ ነገ ተነገወዲያ አንድ መላ እፈጥራለሁ ብለህ ካዘገየኸው፣ ችግሩን በገዛ ጥረትህ የምትፈታበትን እድል እሰናከልከው ማለት ነው። ችግሩን በአዲስ እይታ እንደገና ብታስብበትስ ውጤቱ ምን ሊመስል ይችል ነበር? ለምሳሌ ችግሩን ቅርጽ፣ ሽታ፣ ቀለም ወይም ስም ብትሰጠው ምን ይመስል ነበር? ከጂኒየስ አንጻር ችግሩን "በጭንቅላት ልውውጥ" ልታጠናው ብትችልስ? ችግሩን የአንድ የአእምሮ ካርታ ማዕከላዊ ኢሜጅ (ምስል) እንዲሆን ብታደርገውስ ?

በውል ካስብንበትና፣ ልምድ ምንድን ነው ካልን የምንሰጠው መልስ ጥቂት አይሆንም። በእርግጥ፣ ጥሩም መጥፎም ልምድ አለ፣ ችግሩ ይህ አይደለም። ያንድ ነገር አሰራር

ልምድ ሆኖ ሊቀጥል የሚችለው ደስ ብሎን እንድንኖር አስፋላጊውን ምቹ መዋቅርንና ማዕቀፍን ስለሚያመቻችልን ነው፡፡ ከወትሮው ዘይቤአችን ራሳችንን ነፃ ለማድረግ ከሞከርን ደግሞ ከሞቀ ጉሯችን ተፈናቀልን ማለት ነውና፣ ሰዶ ማሳደድ እንዳይሆንብን ያሰጋል፡፡ እንዲህ ያለ ጉዳይ ላይ መወሰን ይቀላል፣ መፈጸም ግን ይከብዳል፡፡

ለምሳሌ፣ አሁን ያለውን የአሰራር ዘይቤ ልምድ እንዴት እንደተማርከው ለማወቅ ስውር - አእምሯችን የምንመረምርበት ሁኔታ ቢኖርስ ? አዲስ ክህሎትን ለመማር እንዲቀልህ ሱፐርኢምፖዚሽን ቴክኒክ" (ቅጽበታዊ ሽፋን ጥበብ) የተባለውን አዲስ ጥበብ ተጠቅመህበት እንደሆነስ? ወደተጓዳኝ ዓለም ተጉዘህ ለጥያቄዎችህ ሁሉ ሙሉ መልስ የምታገኝበት ሁኔታ ቢፈጠርስ?

በምጡቅ አእምሮ ቀመናህ ተጠቅመህ እዚህ ለመድረስ መቻልህ፣ ብልህነትን የሚያጎላብተው ሥርዓት ላንተ አዲስ ነገር አይደለም ማለት ነው፡፡ በአሁኑ ወቅት ብልህነትን የምታጎለብትበት፣ የማስታወስ ኃይልን የምታበረታበት፣ ተግዳሮቶችን የምትፈታበት፣ አስተሳሰብህንና ፀባይህን የምትቀይርበት አማርጠህ የምትጠቀምባቸው በርካታ ጥበቦች አሉ፡፡ እነዚህ ጥበቦች እያንዳንዳቸው አዲስ የአስተሳሰብ ስርዓት ልምድና ስሜት ይፈጥሩብህና አዲስ ክህሎት እንድትማር ወይም ደስ በሚልህ ሊጠቅምህ በሚችል መስክ ላይ ምርመራና ጥናት ታካሂድ ዘንድ ጉጉት ያሳድሩብሃል፡፡

እነዚህ ጥበቦች በዘዴና በሟሟት የፈጠራ ኃይል ጭማቂ ፈሳሾች እንዲፈልቁ ለማድረግ ኃይል ይሰጡሃል፣ በዞኑ ውስጥ እንድትገባም ያደርጉሃል፡፡ ነገር ግን ያን በቀላሉ የማይገኝ መነሳሳትን ለማፈላለግ ጥቂት ተጨማሪ እርዳታ የሚያስፈልግህ ከሆነ፣ አሁን ተጋትረኸው ያለው የምጡቅነት ኮርስ በመጨረሻው ምዕራፍ ላይ አንዳንድ መመሪያዎችና ምክር ይለግስሃል፣ ይህም ብልህነትህን ላቅ ያለ ደረጃ እንዲያደርስ ያደርገዋል፡፡

ማስታወሻ መያዝ

"ማስታወሻ መያዝ" የሚለው ሀረግ በተደመጠ ቁጥር ትዝ የሚለን ማታ ከመኝታ በፊት የዕለቱን ዜና መዋእል መዝግቦ ማኖር ነው፡፡ የእለት ሁኔታን መዝግቦ ማኖር ይሀን ያህል የሚደብር ስራ መሆን የለበትም፡፡ ማስታወሻ መያዣዋ በኪስ የምትያዝ እንዲት

አክስተኛ ደብተር ልትሆን ትችላለች፤ ወይም በኪስ ወይም በቦርሳ የምትያዝ መቅረፀድምጽ ልትሆን ትችላለች።

ቁም ነገሩ ማታ ማታ ተሞክሮህን መዝግበህ ማኖርህ ሳይሆን ኩነቶችን እንዳመጣጣቸውና ሲመጡም አንተ ያደረግኸው ተሳትፎ ድርሻ በመመዝገቡ ወይም በመቅረጽ ላይ ነው። የማስታወሻ መያዙ ጠቃሚነቱ የማይካድ ነው፤ ማስታወሻ የበለጠ ጠቃሚ የሚሆነው ያለፈውን ሲያስታውስህ፤ ለምሳሌ ኑሮህን ለማሸነፍ በሊስትሮነት፤ በወያላነት ወይም በሱቅ በደረቴነት ሰርተህ ዛሬ እዚህ የመሻሻል ደረጃ መድረስህን ሊዘክርህ ይገባል።

ታላላቆቹ ፈላስፋዎች ትጉህ ማስታወሻ ያዥ ነበሩ። የሊዮናርዶ ዳ ቪንቺ፤ አይንስታይን፤ ፍራንክሊን፤ ኤድሰን ወዘተ. ይይዟቸው የነበሩ ማስታወሻዎች በአሁኑ ጊዜ በአንዳንድ ታላላቅ ቤተ መጽሀፍት ውስጥ ይገኛሉ። በየግል ማስታወሻዎች ውስጥ ተካተው የሚገኙት አንዳንድ ማስታወሻዎች የዕለት ሁኔታዎች ከመመዝገብ ያለፉ ቢሆንም፤ አስተሳሰባቸውንና ስሜታቸውን ያስፈሩባቸው ማስታወሻዎች ደግሞ የነዚያ ታላላቅ ሰዎች አእምሮ በምን ዓይነት ሁኔታ ይንቀሳቀስ እንደነበረ እንድናውቅ ከፍተኛ ዕድል ፈጥሮልናል። በተጨማሪም ማስታወሻ መያዝ የቱን ያህል ጠቃሚ መሆኑን አስገንዝቦናል።

አንድ ታላቅ ሀሳብ የሚከሰትበትን ጊዜ ማንም አያውቅም። ለምሳሌ፦ ወደ ሥራ ቦታህ ስመመለስ በትራንስፖርት እየተጓዝክ ማስታወሻ ጫርጫር ያደርግ ይሆናል። ለጊዜው የምትፅፍበት ስክሪፕቶና ወረቀት ወይም መቅረፀድምጽ ከሌለህ ቤት እስክትደርስ ያመልጥሃል። መመሰጥ የሚያስከስተለው አንዱ ችግር ይህ ነው። ቀጠሮ የማያውቅ በድንገት የሚከሰት ነገር ስለሆነ እንደተከሰተ ካልመዘገቡት ሁለተኛ ሳይመለስ ጨርሶ ጠፋ ማለት ነው።

ብዙ ጊዜ በግምት የማናስገባው ሌላ ተጨማሪ ጥቅም ሊኖር ይችላል። እንግሊት በደረስባቸው ወዳድቀው ከሚገኙ አያሌ ማስታወሻ ደብተሮች ውስጥ ቁም ነገር የሰፈረባት አንዲት ደብተር ተገኘች እንበል። ከመካከላችን ብልሆች አይጠፉምና በዚያች ማስታወሻ ደብተር ላይ ተመርኩዘው መጽሐፍ ሊያዘጋጁ ይችላሉ። ይህን በተመለከተ ተአምር የተሰራበት ሁኔታም አለ፤

የሰው ልጅ አእምሮ ከአንድ ጉዳይ ወደሌላው እየተንቆራጠጠ ስለሚኖር፣ በአንድ ፈለግ ረግቶ ለመያዝ የሚያስችለው አጋጣሚ ስለማይኖር ማስታወሻ የመያዝ ስልቱም የማውራቱ ፋይዳ እጅግ አናሳ ነው የሚሉ አልጠፉም። ማስታወሻ መያዝ ማስፈለጉ ምናልባትም በዚሁ ምክንያት ነው። "የአእምሮ መንቆራጠጥ" ሲከሰት (በነገራችን ላይ በተወሰነ ጊዜ በሁላችንም ላይ የሚከሰት ነው) የህልውናችንን ቁጥር አንድ ተግባር ስውር አእምሮአችን ተረከበታል ማለት ነው። የፈጠራ ችሎታህና አዲስ ነገር የምታስበት ሕዋስህ በስውር አእምሮህ ውስጥ ተሸክፎ የሚገኝ መሆኑን የምታውቀው ሐቅ ነው። አእምሮህ መንቆራጠጥ ካበዛ ባንድ ታሪካዊ ግኝት ዙሪያ እያንጃበበም ሊሆን ይችላል፤ ማን ያውቃል?

በዚህ ክፍል መግባደጃ ላይ ስለማስታወሻ አያያዝ የሚያነጋግረን ጉዳይ ይኖራል፤ ይኸውም ስለአእምሮ ካርታ ማስታወሻ ነው። ለየት ስላለ ማስታወሻ ነው እየተነጋገርን ያለነው፤ ሥዕልና የአእምሮ ካርታን ፍልስፍናን የሚያጠቃልል። የትኛውን አይነት ልምረጥ ብሎ የመወሰኑ መብት ያንተ ነው። የሚሻለው ግን ቢያንስ ለጥቂት ሳምንታት ሁለቱንም ሞክረህ ምርጫህን ማስተካከል ነው። የሚያስገርምህ ነገር ሊያጋጥምህ ይችላል።

ፎቶ ንባብ፤- በአንጎል ማንበብ (ላቅ ያለው የንባብ ክህሎት)

አንጎላችን የምናየውን ሁሉ ሙሉ በሙሉ ቀድቶ በክምችት እንደሚይዘው እናውቃለን። ይህ ክምችት ፈጣን የንባብ ጥበብና የማስታወስ ችሎታችንን በጥቅም ላይ ለማዋል ስንጀምር፣ ወዲያው ይጀምራል። ፈጣን እና እጅግ ፈጣን ንባብ በለሆሳስ የማንበባችንን ፈሊጥ እንደሚያርምልን ሁሉ "ፎቶ ሪዲንግ" የተሰኘው ንባብም ቴክኒኩን በአንድ እርከን ከፍ አድርጎት በአንድ ሂደት ሁለት ገጽ በሚያስነብብ ብቃት ላይ ደርሷል።

ብዙ ሰዎች እንደሚሉት ፊደል ቆጥሮ ንባብ አለና በዚህ ረገድ የተደረገው እርምጃ ራሱ የጥበቡ እድገት ያስከተለው ለውጥ ነው። አንድ ህጻን ፊደል መቁጠር ይጀምራል፤ከዚያም ፊደሎቹን በማገጣጠም ቃላት ይፈጥራል፣ ከዚያም አረፍተ ነገሮች መፍጠር ይችላል። ምሳሌውን ተከትለን ከሄድን እድገቱ ወደ አንቀፅ ከዚያም ገጾችን እንድናነብ ያስችለናል።

በእርግጥ፣ የእድገት አካሄድ ከዚህ የተለየ ሊሆን አይችልም። የማንበብ ቅልጥፍና እድገትን ከተመለከትን ግን እድገቱን የሚወስነው አንጎላችን በራሱ ፍጥነት ጽሑፎችን የማብላላት አቅሙ ነው። እንደ ማናቸውም የክህሎት ስልጠና፣ ልምምድን ይጠይቃል፤ ሲጀመርም እጅግ ግራ ሊያጋባ ይችላል። ሁቱ ግን፤ ክህሎቱን ከተካንከው በኋላ ቃላትንና አረፍተነገራትን እንደወትሮው ማንበብህን ፈጽሞ ታቆማለህ።

በመጀመሪያ ሙከራዎችህ "ፎቶ ሪዲንግ" አስቸጋሪ እንደሚሆንብህ የታወቀ ነው። ሀሳቡ ራሱ እንግዳ መሆኑንና ዐይን ሳያይ አነበለሁ ማለት የማይቻል ነገር መሆኑ ይታይሃል። በርግጥ ግራ መጋባትና ጥቂት መደናበርም እንደሚኖር የታወቀ ነው። ይህም በብዙዎች ላይ የሚከሰት እና ያለ ነገር ነው። ልትዘነጋው የማይገባ ነገር ቢኖር ሳይንሳዊ ሕግ ውሉን የማይስት መሆኑ ነው። ጥቂት ታገስ፣ በጥረትህ ትደሰታለህ።

ሥራችንን ከመጀመራችን በፊት አንድ ማሳሰቢያ መስጠት ተገቢ ይሆናል። የፎቶ ሪዲንግ ቴክኒክ በጽሑፍ መልክ ሲገለጥ ረጅም ሐተታን የሚጠይቅ ነገር ነው። ነገሩን ለማሳጠር ሲባል በግዴለሽነት አንዳንድ ቁም ነገሮችን ብንዘል ለሕሊናችን ታማኝ አይደለንም ማለት ነው። ስለዚህ በኛ በኩል የምንለግስህ ምክር የሥልጠናው ጠቅላላ እውቀት እስኪገባህ ድረስ ቴክኒኩን ደጋግመህ እንድታነበው ነው። ልታደርገው ያቀድከውን ጉዳይ ጠቅላላ ቁመናውን በትክክል ከተገነዘብከው፤ ቴክኒኩን ከልብ ለመተግበር በራስህ ላይ ሙሉ እምነት ያድርብሃል።

የፎቶ ሪዲንግ ቅድመ ዝግጅት

እርከን 1

ልታነበው የምትሻውን ጽሑፍ ከፊትህ ዘርጋው ዓይንህን ጨፍንና ተዝናና፤ እተነፋፈስህ እስከታች የሚዘልቅና የትንፋሽህ ወጣ ገባ እንዳይዛነፍ ይሁን።

ካንተው ከራስህ በስተጀርባ አንተው ራስህ በመንሳፈፍ ላይ ነህ እንበል፤ ተንሳፈህ እያለ ከጭንቅላትህ በላይ ሆነህ እንደምታነበው ምስል። ይህ የመንሳፈፍ ቴክኒክ ሁለቱን ተነጻጻሪ ገጾች በአንድ ለማየት እንድትችል አበቃህ ማለት ነው።

ይህን መጽሐፍ እንድታነብ ምክንያት የሆነህን ነገር ግለፅ፤ ምን ጥቅም ታገኝበታለህ ? በጽሁፉ ላይ ካሉት ዝርዝር ሁኔታዎች ስንቶቹን ነው ልታስታውስ የምትፈልገው? መጽሐፉን ለማንበብ ምን ያህል ጊዜ ነው የመደብከው?

ቀጥሎም የመጽሐፉን ጠቅላላ ቁመና ለመገምገም ትበቃ ዘንድ፤ ይዘቱን ርእሶቹን የየምዕራፎቹን ንዑስ ርእስ እና በሽፋኑ ፊትና ኋላ ገጾች ላይ የተጻፉትን ቃኝ፤ቅኝቱን በምታካሂድበት ወቅት ቁልፍ የሆኑ አንዳንድ ቃላት ተድበሰብሰው እንዳይቀሩ ልዩ ጥንቃቄ አድርግ።

ቅኝቱን ካበቃህ በኋላ በእርግጥ መጽሐፉን ለማንበብ ያስፈልግ እንደሆነ ወስን። መልሱ አዎ ከሆነ ወደሚቀጥለው እርከን ሂድ። አብዛኛውን ጊዜ የሚያስፈልግህን መረጃ ሁሉ ከምታደርገው የተሟላ ቅኝት የምታገኘው ይሆናል። በዚህ ዓይነት ጊዜና ጉልበት ትቆጥባለህ።

ፎቶ ንባብ

እርከን 2

እንደገና ዓይንህን ጨፍንና እስከ መጨረሻው ወደ ውስጥና ወደ ውጭ ተንፍስ፤ ወደ ውጭ በተነፈስክ ቁጥር "ተዝናና" የሚለውን ቃል እያሰላሰልክ ሙሉ ሰውነትህን ጥቂት ጊዜ ወስደህ አሳርፈው፤ ይህን በምታደርግበት ጊዜ ዋና ዋና የሚባሉ የሰውነት አካላትህን ከራስ ፀጉር እስከ እግር ጣት አፍታታቸው። አጠር ያለ የቪዥዋልይዜሽን (የአእምሮ እይታ) ልምምድ ይህን ሁሉ ሊያከናውንልህ ይችላል፡

ልክ እንደበፊቱ ተንሳፋፊው ማንነትህ ከጭንቅላትህ በላይ አሻግሮ በማማተር ላይ ነው እንበል፡፡ አንድ ቃል ነጥለህ አትመልከት፤ የትኩረትህ ኢላማ መሆን ያለበት ለጽሑፍ ማእቀፍ የሆኑትን ላይና ታች ግራና ቀኝ ያሉት ነጫጭ ህዳጎች ናቸው፡፡ ሁሉቱንም ገጾች እንደ አንድ ገጽ አድርገህ ተመልከታቸው፡፡ የሚታዩህ ቃላት የሰፈሩባቸው ገጾች ሳይሆን የሆነ አንድ ቅርፅ ነው ለማለት ይቻላል፡፡ ቅርፁ ባለሶስት ልኬት (ትራይንድሜንሽናል) አካል መሰል ቅርፅ እስኪታይህ ድረስ የትኩረትህን ርቀት አስተካክል፡፡ ይህ ቅርፅ ከታየህ ፎቶሪዲንጉን ለመጀመር ዝግጁ ነህ ማለት ነው፡፡

ይህን የትኩረት ይዞታ ሳትለውጥ ገጾቹን ገልብጥ፡፡ ገጽ ገልብጠህ ትኩረት ከመጀመርህ በፊት አዲሱን ገጽ የጥቂት ሴኮንዶች እፎይታ ስጠው፡፡ በተቻለ መጠን ዘና ብለህ ቆይ፤ ገጾቹን ለማንበብ አትሞክር፡፡ የተዝናና በነ መንፈስህን ሳትለውጥ የትኩረት መስክህን በተቻለ መጠን ደብዘዝና ብዥ ያለ አድርገው፡፡

የትኩረት መስክህ በዚህ ሁኔታ ላይ እንዳለ እስኪደክምህ ወይም መጽሐፉን እስክትጨርስ ድረስ አንብብ፡፡ ንባቡን ከጨረስክ በኋላ መጽሐፉን አንድ ቦታ አስቀምጠው፡፡ ያነበብከውን ሁሉ ለማስታወስ አትሞክር! ማስታወስ የሚያስፈልግበት ጊዜ ገና ነው፡፡ ማስፈለጉን ቀጥሎ የተመለከተው እርከን ይገልጽልሃል፡፡

ክትትል

እርከን 3

በሳይንሳዊ ጥናትና ምርምር አዲስ ግኝት መሠረት የአንጎላችን አዲስ ክህሎትንና መረጃን በጥሩ ሁኔታ ሊቀስም የሚቻለው አንባቢው በእንቅልፍ ላይ እንዳለ በሚከሰት ፈጣን የአይን እንቅስቃሴ ነው፡፡ አንድ ተግባርን የመከወን ኃይል የሚሰልጠው ሰልጣኙ ተግባሩን ወይም ክህሎቱን በተማረ በማግስቱ ነው፡፡ ስለዚህ ሥራህን ለመቀጠል ካልቸኮልክ በስተቀር ልትወስደው የምትችለው ምርጡ እርምጃ በአዲስ የጨበጥከው መረጃ ተንቆርቁሮ እውቀት መሠረትህ ውስጥ ይሰርግ ዘንድ ጥሩ እንቅልፍ ስታጣጥም ያደርክ እንደሆነ ነው፡፡

ሥራህን ለመቀጠል ዝግጁ መሆንህን ከተገነዘብከው ስለአነበብከው መጽሐፍ ራስህን እንዲህ ስትል ጠይቅ፡- "ከመጽሐፉ ለመቅሰም ተስፋ ያደረግሁት ቁም ነገር ምን ነበር? አንድ ተግባር ለመከወን ማወቅ የሚገባኝ ወይም ለምሳተፍበት ስብሰባ የማበረክተው

እስተዋጽኦ ምንድነው? እነዚህ ጥያቄዎች ስለመጽሐፉ የሚኖርህን የማወቅ ፍላጎት ለመቀስቀስ የሚረዱ ከመሆናቸው አልፎ ስውር አእምሮህ ሥራ እንዲጀምር የሚያነቃቁት ናቸው::

በተጨማሪም፣ እነዚህ ጥያቄዎች ባነበብከው መጽሐፍ ውስጥ የነበሩ አንዳንድ ጥቅሶችን አዲስ ምልክታ ታደርግባቸው ዘንድ ጉጉትህን ይቀሰቅሳሉ:: ጉጉትህን ለማርካት ይበጃል የምትለውን አንዱን ጥቅስ እንደገና ተመልከተው:: ያነበብከውን እያንዳንዱን መጽሐፍ ከመሃሉ ጀምረህ እየቃኘህ ስትዘልቅ ጥቂት ቆም ልትል የምትችለው ለአእምሮህ እንግዳ የሆነ ቃል ወይም አባባል ያጋጠመህ ከሆነ ብቻ ነው:: በቂ መረጃ እስከታገኝ ድረስ እያንዳንዱን ጥቅስ አንድ ሁለት መስመር አንብብ:: ሌሎችንም ጥቅሶችንም በዚሁ አይነት ልትቃኛቸው ትችላለህ:: በአጠቃላይ ደመ ነፍስህን ተከትለህ ስትዘልቅ ስውር አእምሮህ ወደ ምትሻው መረጃ ይመራህ ዘንድ ሁኔታዎችን አመቻች:

አላስብንበትም እንጂ፤ የምናነባቸው ብዙዎች ቃላት ደራሲው በድልዳልነት ብቻ እንዲያገለግሉ አረፍተነገሩን ያቀናጃሉ ሲል የተጠቀመባቸው አላስፈላጊ ቃላት ናቸው:: ከዚህ ውስጥ ይጠቅሙኛል ብለህ የምትቃርማቸው በጣም አስፈላጊ ቃላት ጥቂት ሲሆኑ ሌሎቹን ብዙም አላስፈላጊ እና ትርጉም የለሾችን ገሸሽ ልታደርጋቸው ትችላለህ::

ነፃ ማስታወሻ፡ ሀሳብን በተከሰተበት ጊዜ መፃፍ

ቀደም ሲል ባቀረብነው ምዕራፍ ታላላቅ ፈላስፋዎች ጠቃሚ እይታዎችን እንደሚመዘግቡ ማስታወሻም እንደሚይዙ አውርተን ነበር:: ማስታወሻዎቹ ያንድን ጂኒየስ አእምሮ አሰራር ዘዴ እንገነዘበው ዘንድ እውቀት ፈንጥቀውልናል:: እነዚያው ታላቅ ፈላስፋዎች በእጅ ጽሑፋቸው ወይም በሌሎች ሰዎች መጻሕፍ ዳርዳር የጻፉአቸው ማስታወሻዎች ወይም ትችት ያንኑ ሐቅ ያረጋግጣሉ:: ብዙ ሰዎች በመጽሐፍ ላይ ማስታወሻ ማስፈር አጉል ፈሊጥ አድርገው ስለሚያዩት ይህን እንዳናደርግ ይመክሩናል:: የኋላ ኋላ ግን በመጽሐፍ ላይ ማስታወሻ መጻፍ የምሁርነት እውነተኛ መለያ መሆኑን ልንገነዘብ ቢቃን::

በእርግጥ ንብረትህ ባልሆነ መፅሐፍ ላይ ማስታወሻ መፃፍ በፍጹም የሚመከር አይደለም:: ከቤተ መፅሐፍ በምትዋሰው መጽሐፍ ላይ ማስታወሻ ተለትልቆበት ስታይ፣

በተለይ እነዚህ ማስታወሻዎች ከዓፋቸው ለው ውጭ ማንንም እንደማይጠቅሙ ስትገነዘበው ደስ አይልህም።

ነፃ ማስታወሻ ማለት በማናቸውም ቦታ፣ ለምሳሌ በስብሰባ ላይ በመማሪያ ክፍል ወይም ቤተ መፅሀፍት ውስጥ ሆነህ ድንገት ብልጭ የሚልብህን ሀሳብ ቶሎ ብለህ በማስታወሻ ደብተርህ መመዝገብ ነው። ብልጭ የሚልልህን ሁሉ (ሥዕል ብጤ ሙንጭርጭር ያለ ፅሑፍ ወይም አንድ ቃል) ሊሆን ይችላል ፃፈው።

የነፃ ማስታወሻ አላማ እንደሌሎች ማስታወሻዎች የሰማኸውን ወይም ያነበብከውን መረጃ መፃፍ ሳይሆን ስታነብና ስታዳምጥ ብልጭ የሚልብህን አዲስ ሃሳብ መፃፍ ነው። በዚህ ዘዴ መጠቀም፣ ቁጭ ብሎ በሙሉ ትኩረት ከማዳመጥ በበለጠ ነገሮችን ለማስታወስ እንደሚበጅ ተረጋግጧል።

አገሌ ትኩረት ይጎለዋል ሲባል፣ ሃሳቡን ሌላ ነገር ስልቦታል ወይም እጁ አያርፍም ማለት ነው። የቡና ስባቱ መፋጀቱ እንደሚባለው ነፃ ማስታወሻ የሚፋጅ ነገር ሆኖ ካገኘኸው እውነትም ግብ የሚያስመታ ዘዴ ነው ብለህ ታዘወትረዋለህ።

<u>የነፃ ማስታወሻ አያያዝ</u>

- የሚቀጥለውን ሌክቸር ለማዳመጥ ስትሄድ፣ ማስታወሻ ደብተር ያዝ፣ ሌክቸሩን እያዳመጥክ ሳታቋርጥ በፍጥነት ፃፍ፣ በሀሳብህ የሚመጣውን ሁሉ ፃፈው፣
- የፃፍከውን ለማሻሻል አታቋርጥ፣ ወይም መለስቀለስ አትበል ፣የማይቋረጥ የመረጃ ፍሰት እንዲኖር ለማድረግ በተቻለ መጠን በፍጥነት ፃፍ።
- በፅሑፍህ ላይ ሥዕል፣ ቅርፅ ሙጭርጭርና ሌሎች በሀሳብህ የሚመጡትን ነገሮች ማስገባቱ አይከፋም። ቢቻል ከሌክቸሩ ርዕስ ባትወጣ ጥሩ ነው። ከወጣህም ችግር አይኖርም።
- ነፃ ማስታወሻህን እየወሰድክ ባለህበት ጊዜ አሁን በመባል ላይ ባለውና አንተ በምታውቀው ዓለም መካከል ያለውን ግንኙነት ለመጠቆም ሞክር ይህም ትምህርቱን በበለጠ አግባብነት ያለው ሊያስመስለው የሚችል ከመሆኑም ባሻገር በቶሎ እንድትማረው ይረዳሃል። ነፃ ማስታወሻ ያነበብከውንና የሰማኸውን ለማስታወስ እንዲቀልህ ያደርግልሃል፣ ይህም የሚሆንበት የሌክቸሩንም ሆነ የመፅሐፉን ዋና ዋና ነጥቦች ከራስህ ሃሳቦችና አስተሳሰብ ጋር ስለምታያይዛቸው

ነው፡፡ በተለይም ሀሳብህ በበለጠ እንግዳ፣ አስቂኝ ወይም አብሻቂ ሲሆን ውጤቱ የበለጠ ፋይዳ ይኖረዋል፡፡ አእምሮህ ዙሪቱን ይቀጥል ፍቀድለት፣ ስውር አእምሮህ እንደሚመራህ አትጠራጠር፡፡

የአእምሮ ካርታ ማስታወሻ

ማስታወሻ ሲባል ትዝ የሚለን ድርጊቶችን መፈጸማቸውን ነው፣ ወይም የተፈፀመውን ድርጊት የሚያስተውሰን እና በወቅቱ ምን እንደተሰማን የምንዘክርበትን ቦታ ነው፡፡ "ማስታወሻ መያዝ" የሚለውን ምዕራፍ ካነበብክ በኋላ ግን እንዲህ ዓይነቱ አስተሳሰብ ዳግመኛ በአእምሮህ እንደማይገባ ተስፋ እናደርጋለን፡፡ ማስታወሻ (መቅረፀ ድምጽ) ቀልጠው ሊቀሩ የማይችሉ ተንቀሳቃሽ የመረጃ ማከማቻ መሣሪያዎች ሊሆን መቻሉ በእጅጉ ጠቅሞሀል፡፡

የአእምሮ ካርታ ማስታወሻ የተፈፀመውን ኩነት መዝግቦ ከመያዝና የወደፊቱን ነቅቶ ከመጠበቅ አልፎ ላለፉና የወደፊት ሁኔታዎች እኩል ግምት በመስጠት ነገሮችን በቅድሚያ ቀይሶ የሚጠብቅ ነው፡፡

የአእምሮ ካርታ ዓላማ ግልፅ ነው፡፡ ስለአንድ ዓመት እንቅስቃሴ የተሟላ እና አጠቃላይ እይታ እንዲኖርህ እና ግንዛቤ እንድትጨብጥ ይረዳሀል፡፡ ልዩ ልዩ ቀለሞችን፣ ቅርጾችን፣ ምስሎችን፣ ሙጭርጭር ዕሑፎችን፣ ምልክቶችን፣ ሽክርክር መስመሮች፣ አስቂኝ ምስሎችን ከመደበኛ ቃላት ፣ ቁጥሮችና ሊስቶች ጋር ተቀይጦ የተዘጋጀው የአእምሮ ካርታ ማስታወሻ በአንድ ሂደት ጊዜህንና ሕይወትህን እንድታመቻች ዕድል ይሰጥሀል፡፡

ማስታወሻህን ስትጀምር ዋና ዋና ብለህ ያስቀመጥካቸውን እርከኖች የያዘ የአንድ ሙሉ ዓመት አጠቃላይ እቅድን ባካተተ መልኩ መሆን አለበት፡፡ በዝርዝር ሁኔታዎች ውስጥ መግባት አለብኝ ብለህ አትጨነቅ፤እነዚህ በወርሃዊና በእለታዊ ማስታወሻህ ሊካተቱ ይችላሉ፡፡ ከለር ኮዲንግ (የቀለም ምልክቶች) ብለህ የመረጥካቸውን ቀለሞች በአንድ ወጥነት በዕለቱም ሆነ ወርሃዊው ማስታወሻህ ተጠቀም፡፡

የአመታዊ ማስታወሻህን እንዳጠናቀቅክ፣ በአመታዊ ማስታወሻህ የተጠቀምክበትን የቀለም ምልክት እንደተጠበቀ ሆኖ የአስራ ሁለቱን ወሮች ማስታወሻዎችን ለማዘጋጀት ስራህን

ቀጥል። ዝርዝር ሁኔታዎችን ያካተተ መሆኑ የማይቀር ቢሆንም ጽሑፉ ችግችግ ብሎ ለንባብ እንዳያስቸግር ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

የየእለቱ ማስታወሻ ለእያንዳንዱ ቀን ሁለት ገፅ ሊኖረው ሲገባ፣ አንደኛ የቀኑን እቅድ የሚይዝ ሲሆን ሌላው ደግሞ የቀኑ ኩነቶች ምን እንደሚመስሉ መከታተያ ነው። የቀኑ ማስታወሻ ዋና አላማንና ቅርንጫፎቹን ሳይለት ተገቢ መስለው የሚታዩህን ማናቸውንም ዝርዝር ሁኔታ ሊያካትት ይችላል። አዲስ ስራ ለመጀመር ቃለመጠይቅ ለማድረግ ቀጠሮ ሊኖርህ ይችላል ከሰዓት በኋላ የልወዝወዘው በገሬ ፕሮግራም ሊኖርህ ይችላል፣ ወደማታ ጓደኛ ለመጠየቅ ብቅ ትል ይሆናል፤ እነዚህ ሁሉ ተግባራት ባማረና ቀልብ በሚስብ ሥርዓት መደርደር ይኖርባቸዋል።

በቀለም ኮድና ምልክቶች ስለምትጠቀም የምትፈልገውን መረጃ በቀላሉ ልታገኝ ትችላለህ። ማስታወሻን በቀለም ህብር ስላሸበረቀ ለዓይን ደስ ስለሚል አንተም ብትሆን ከእጅህ እንዲለይ አትፈልግም። የተሟላ ማስታወሻውን ካየኸው ደግሞ የዓመቱን እንቅስቃሴ እንድትቃኝና ጠንካራ ጎን የት እንዳለ፣ ደካማ ጎን በመኖሩ የት ምን መደረግ እንዳለበት ለመገመት ይረዳሃል። በእያንዳንዱ የእለት ማስታወሻ የምታስገባውን መረጃ በቅርብ ስለምትቆጣጠር፤ የአእምሮ ካርታ ማስታወሻ ለአንተ ልዩ ትርጉም ያላቸውን የኑሮህን መስኮች በሚገባ እንድትቆጣጠራቸው ያደርግሃል።

በመጀመሪያ ላይ ሂደቱ ጠመዝማዛ ሊሆንብህ ይችላል። ነገር ግን የሚደርስህ ግብረመልስ ከብዛቱ የተነሳ ሊክስህ ይገባል። በተለይም የዓመቱን እቅድ የምትነድፈው በዓመት አንድ ጊዜ በመሆኑ ሥራው ይህን ያህል ልፋት የሚጠይቅ አይሆንም።

ስለዚህ የአእምሮ ካርታን እየተጠቀምክ ያለህን እንቅስቃሴ መምራት የማስታወስ ኃይልን፣ የትኩረትንና ብልህነትን ባልጠበቅከው ሁኔታ ያጎለብታል፤ ስራውን ለመጀመር የሚጠይቀው ፈቃደኛነትና ሂደቱን መጀመር ነው። ማስታወሻዎቹን በቀናት እየጠቀምባቸው ስትሄድ ኑሮህ በበለጠ በእቅድ የሚመራ፣ የፈጠራ ችሎታህም አዲስ እርከን ላይ እየደረሰ እንደሚሄድ ሁሉ፣ ማስታወሻዎቹ ራሳቸው በበለጠ ሁኔታ በቀለም እየፈኩ ይሄዳሉ።

"ብሬይንስቶርሚንግ"

ብሬይንስቶርሚንግ የሚለው ፅንሰ ሃሳብ በርከት ያሉ ሰዎች አንድን አዲስ ሃሳብ በሚያጠናክር መልኩ በንግግር ተሳትፏቸው እንዲያጠናክሩት ሲበረታቱ ነው። ፅንሰሃሳቡን ያፈለቀው አሌክስ ኦስቦርን የተሰኘ አንድ የማስታወቂያ ባለሞያ እ.ኤ.አ በ1938 ነበር። ይህ ሰው ሠራተኞቹን የምትናገሩት አስቂኝም ሆነ ነውር ነው ብላችሁ ሳትሸማቀቁ ተናገሩ፣ ሃሳባችሁንም ስጡ እያለ ያበረታታቸው ነበር።

ምንም እንኳ ብሬይንስቶርሚንግ የቡድን ሥራ መሆኑ ባይካድም አንድ ሰው ብቻውን ሊሰራው የማይችልበት ምንም ምክንያት አይኖርም፤ የቡድን ግፊት (ግሩፕ ዳይናሚክ) በርካታ ሀሳቦችን ለማፍለቅ ይችላል፣ ይህ ማለት ደግሞ የሚፈልቁት ሀሳቦች ብዙ በመሆናቸው (ብዙ መሆንም ስላለባቸው) ጥሩ ናቸው ማለት አይደለም።

ብሬይንስቶርሚንግ ከኩባንያዎች ጋር የተያያዘ ፅንሰ ሀሳብ ተደርጎ ነው የሚወሰደው። ይህ በመሆኑም ሳይሆን አይቀርም ባለመታደል "እርጋታቢስ" የሚመስለው። በመጀመሪያ በታቀደለት መንገድ፤ ማለትም እያንዳንዱ ሰው የተሰማውን እንዲናገር ሀሳብም እንዲሰጥ በሚያደርግ መልኩ እየተተገበረ ፍቱን የተግዳሮት መፍቻ መሳሪያ መሆኑን አሁንም እያስመሰከረ ነው። እንግዲህ ዘዴውን ለብቻህ ወይም ከሰዎች ጋር ልትተገብረው ከፈለግህ የምታደርገውን ስብሰባ ፍሬያማ የሚያደርጉ፤ የፈጠራ ችሎታህን በምትችለው እና በምትፈልገው መጠን ይፋ ሊያደርጉልህ የሚችሉ ቀላል መመሪያዎች አሉ።

አንፃር

ሀሳቡን ወይም ተግዳሮቱን ከሌላ ሰው አንፃር ተመልከተው፤ የምታስታውሳቸውን ወገኖች ሁሉ ማለትም በልዩ ልዩ ሙያ ከተሰማሩ ሰዎች አንፃር ተመልከተው፤አንድ ሕፃን ተግዳሮቱን ከምን አንፃር ነው የሚመለከተው? አንድ ኢንጂነርስ? የቤት እመቤትስ ? አንድ አገር አሳሽስ? አንድ አርቲስትስ? ሙዚቀኛስ? በተቻለህ መጠን አንፃሮችን ሰብስበህ ፃፋቸው።

የጨለምተኝነት ዝንባሌ

የምታቀርበውን ሀሳብ ሁሉ ከጨለምተኝነት አንፃር ተመልከተው፡፡ የቱ ላይ ነው ሀሳቡ የተሳሳተ ነው የተባለው? ለምንድን ነው ምናልባት ችግሩ አይፈታም የተባለበት? ወዘተ ለእያንዳንዱ ጨለምተኝነት ዝንባሌ መፍትሄ ለማግኘት ሞክር፡፡

የማመሳሰል መርህ

ያሰብከው ስራ ከሌሎች የባህል መስኮች ጋር እንዴት ሊያያዝ ይችላል ? ባንተ ሀሳብና በሳይንስ፣ ፖሊቲካ፣ ሥነጥበብ፣ ሕክምና፣፣ ውትድርና፣ ትምህርት ፍልስፍና ወዘተ ውስጥ ያሉ ተመሳሳይ ሃሳቦችን አነፃፅራቸው፡፡ ያሰብከውን ስራ ወይም ተግዳሮት ሊደግፉ ወይም ሊፈቱ የሚችሉ ነገሮችን በዚህ መስኮች ውስጥ ታገኛለህ?

አጋናኝ

ያሰብከውን ስራ ወይም ተግዳሮትህ ከልክ ባለፈ አጋንነው፣ ውስንነቱንና የማድረግ አድሉን ለማወቅ አሁን ካለበት ሁኔታ የበለጠና የተሻለ ለማድረግ አሳድገው ወይም አሻሽለው፡፡

አቃሳይ

አብሮ ለመስራት በማያስችል መልኩ ሀሳብህ ከልክ ያለፈ ገዘፎ ይሆን ? ለአስተዳደር አመቺ በሚሆን መልኩ ምናልባት አነስ ብሎ የሚቀርብበት ዘዴ ቢኖርስ ? አንድ ሀሳብ ሆነው እንዲቀርቡ ታስቦ አብረው የተለወሱ ብዙ ሀሳቦች ናቸው? አንዳንድ ጊዜ ካንድ ሀሳብ ጋር ከመስራት ይልቅ ከብዙ ትናንሽ ሀሳቦች ጋር መስራቱ ይመረጣል፡፡

አሻሻይ

ሀሳብህ ወደፊትም ወደኋላም እልፍ የማይል ከሆነ ቅርጹንና ማንነቱን ለውጠው፤ አዲስ ቀለም ድምጽ፣ ቃና፣ ተግባር፣ ሽታ ወይም ስፋት ስጠው፡፡

ሰፊ ተቀባይነት

ሀሳብህ ሰፊ ተቀባይነት ይኖረዋል ? በውስጡ በበለጠ ምቹ ማራኪ ወይም የተሟላ የሚያደርገው ነገር አለ ? ከሌለ ምናልባት እንደገና ቢገመገም አይከፋም፡፡

እሴት ለገንዘብ

ሀሳብህ ለገንዘብ ተገቢውን ፋይዳ ይሰጣል? ይህ ሀሳብ የሚያመጣው ተጨማሪ ፋይዳ ወይም ጥቅም አለ ? የሥራ ቦታዎችን ከአደጋ ነፃ ለማድረግ ያስባል ወይም የመገልገያ ዕቃዎች እድሜ እንዲኖራቸው ተብሎ ነው የተመረቱት?

ማመዛዘኛ

ችግርህ ወይም ሀሳብህ ፍጹም አዲስ ሀሳብ ነው ወይስ ሌላ ሰው መፍትሔ አግኝቶለታል ? ሌሎች ባለሙያዎች ወይም ጠበብት ምርመራና ጥናት አካሂደውበት እንደሆን ውጤታቸውስ ምን እንደሚመስል አጠያይቅ:: ቀጥሎ ወዳለው ደረጃ ትሄድ ዘንድ ከዚህ ያገኘኸው መረጃ መረማመጃ ይሁንህ::

ስሜት

ውሳኔ ለመስጠት ሲያስቸግርህ ሁለት ብጣሽ ወረቀቶች ወስደህ ባንዱ ላይ "አዎ" በሌላው ላይ "አይደለም" ብለህ ፃፍበት፤ ሁለቱንም በጠረጴዛ ላይ ጣል አድርጋቸው እና አንዱን ብድግ አድርገው:: በደመነፍስ ተንቀሳቀስና የድፍረት ስሜትህ ምን ማድረግ እንደሚገባህ ይንገርህ፤ በማናቸውም ጊዜ ሀሳብህን ልትለውጥ ትችላለህ::

የግል ፕሮብሌም አፈታት

ማናቸውንም ፕሮብሌም የምትፈታበት ዘዴ እነሆ፣ መፍትሔው የአእምሮ ካርታ ከመሥራት ጋር የተያያዘ ሲሆን፣ ካርታው የችግሩን መንስኤ ማዕከላዊ ርእሱ ወይም ምስል አድርጎ ይንቀሳቀሳል:: ነገር ግን በዚህ ሁኔታ ዘዴው ማዕከል አድርጎ የሚነሳው የሀፍረትና የብስጭት ምንጭ የሆነውን የማንነትህ ባህርይ ማዕከል አድርጎ ነው::

ለምሳሌ በህዝብ ፊት በድፍረት ንግግር ለማድረግ ትሻለህ እንበል፤ ነገር ግን ይህን ለማድረግ ስትነሳሳ ሁል ጊዜ ችግር አለብህ፡ ውስጥ እጅህ ያልብሃል፤ ስቅጥጥ ይልሃል፤ ጉሮሮህ ይደርቃል፤ መናገርም ይሳንሃል ለማለት ይቻላል::

መሠረታዊ መረጃዎችን በዝርዝር ከፃፍክ በኋላ፤ በጠቃሚነት ተዋረዳቸው ማስቀመጫው ጊዜ አሁን ነው:: በድፍረት እንዳትናገር እክል የሚሆኑብህን ነገሮች ለማግኘት ሞክር::

ይህ ሲሆን የሚሰማህ ስሜት ምንድን ነው ? እግረመንገድህን አካላዊ መልስህ ምን እንደሚመስል አብራራ። እነዚህ እክሎች ሳያጋጥሙህ ለመጨረሻ ጊዜ ንግግር ያደረግኸው መቼ ነበር ?

አንድ ሥዕልን ማእከል በማድረግ የአእምሮ ካርታህን ልትጀምር ትችላለህ። ይህ ሥዕል ያንተ ፊት ሊሆን ይቻላል፤ በሥዕሉ ላይ ምንም ነገር ሳይወጣ አፍህን ከፍተሃል። ከዚህ በኋላ ካለህበት ሁኔታ ወዲያው ያ ሥዕል የሚያስታውስህን ክስተት ሁሉ አንድ በአንድ ትጽፋለህ።

አሁን ደግሞ ሁለተኛውን የአእምሮ ካርታ ስትሠራ የፕሮብሌሙን አንኳር አንኳር ክፍሎች ከመጀመሪያው ቅርንጫፍ ጋር አንራቸው። ከዚህ በኋላ እነዚህን ችግሮች በየተራቸው እንዴት ልትወጣቸው እንደምትችል ወስን፤ የሚወሰዱትን እርምጃዎች በሚቀጥለው የቅርንጫፍ እርከን ላይ ጻፋቸው። የሚወሰዱትን እነዚህን ሁለት እርምጃዎች በየተራቸው ከወሰድካቸው ችግሩን ሙሉ በሙሉ ለማስወገድ ትችላለህ።

አንዳንድ ጊዜ ችግሩ አንተ እንደገመትከው መሆኑ ቀርቶ ካልጠበቅኸው ምንጭ የተነሳ መሆኑን ትረዳለህ። እንዲህ ዓይነት ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ የአእምሮ ካርታውን ማዕከላዊ ርእስ ወይም፣ ሥዕሉን በአዲሉ ሁኔታ ለውጠህ አዲስ የአእምሮ ካርታ በመስራት በተማርከው ዓይነት ሂደቱን መከተል ነው።

የአእምሮ ካርታ ማስታወሻን መፈተሽ

በአሁኑ ወቅት የአእምሮ ካርታ መርሃግብርህን አከናውነሃልና፣ግንዛቤህን ህያው አድርጎ ለማቆየትና የተማርከውን ለማስታወስ እንድትችል ያለማሳለስ እውቀትህን መፈተሽ ግድ ይላል። የአንድ ሰዓት እድሜ ያለው የጥናት ጊዜ በአሙት ስንት ጊዜ መከለስ እንዳለበትና የከለሳው ጊዜ በደቂቃ ስንት መሆን እንዳለበት ከዚህ በታች ተዘርዝሯል።

ጥናቱ ከተካሄደ:-

- 10 ደቂቃ በኋላ-----------የ10 ደቂቃ ክለሳ
- ከ24 ሰዓት በኋላ ----------የ2-4 ደቂቃ ክለሳ
- ከሳምንት በኋላ -------------የ2 ደቂቃ ክለሳ

Arada Sub City Wareda 10 Administration Culture Arts & Tourism Office

- ከወር በኋላ ---------------------የ2 ደቂቃክለሳ
- ከስድስት ወር በኋላ ---------የ2 ደቂቃ ክለሳ
- ከአመት በኋላ--------------------የ2 ደቂቃ ክለሳ

በዚህ አይነት መረጃው በረጅም ጊዜ የማስታወስ ኃይልህ ቋት ገብቶ ይከማቻል ማለት ነው፡፡ ለእያንዳንዱ ክላስ የመጀመሪያ የአእምሮ ካርታህን ከመመልከት ይልቅ ለምታስታውሳቸው መረጃዎች ሌላ የአስቸኳይ ጉዳይ የአእምሮ ካርታ መስራት ተመራጭ ይሆናል፡፡ ምንም ሳትረዳ ምን ያህል ማስታወስ እንደምትችል ይህ አስረጂ ሊሆን ይችላል፡፡ ይህንንም ከመጀመሪያው የአእምሮ ካርታህ ጋር ታመሳክረውና ክፍተቶችን ለማስተካከል የማስታወስ ድክመት የሚታይባቸውን ቦታዎች ለማጠናከር ይረዳሃል፡፡

መደምደሚያ

እዚህ መደምደሚያ ላይ ከመድረስህ በፊት ወደፊት ለምትጋፈጠው የትምህርት፣ የስራና የህይወት ጉዞህ በበለጠ የሚረዳህን በሳይንሳዊ እውቀት ላይ የተመሰረተ አንዳንድ ክህሎቶች ጨብጠሃል፤ ለምሳሌ በምናብ እይታ ጥበብ የፈጠራ ችሎታህን ይፋ አድርገህ እንዴት እንደምታስማራ፣ ያጭርና የረጅም ጊዜ የማስታወስ ችሎታህን እንዴት እንደምታሻሽል፣ በአንድ ሰው የላቀ ችሎታ (ጂኒየስ) ማዕቀፍ ውስጥ እንዴት እንደምትገባ፣ ኑሮህን በእቅድ ለመምራትና የሚያጋጥሙህን ተግዳሮቶች በብቃት ለመቋቋም ትችል ዘንድ የአእምሮ ካርታን አጠቃቀም፣እናም ሰዎች ሙሉ ትኩረታቸውን ቸረውህ እንዲያዳምጡህ ብሎም እንዲወዱህና እንዲያከብሩህ፣ከማንም ሰው ጋር በማናቸውም ሁኔታ ግንኙነት መፍጠር፣ ግብህን ለይተህ ለማወቅና ለግብህም መሳካት በርትተህ እንድትሰራ የኒ.ሊ.ፒ"ን ጥበብ ጨብጠሃል።

በተጨማሪም የቃላትና ቁጥር ችሎታህን እንድታዳብር፣ በፍጥነት እንድታነብና ከሰዎች ጋር በብቃት መነጋገር እንድትችል፣ ትምህርትና ጥናትህንም በአእምሮ ካርታ ስራ እንድትሸከፋቸው በብቁ ሁኔታ ተምረሃል።

በአዲስ የጨበጥከው የተሻሻለ የአነባበብ ጥበብ፣ ጽሑፍን በአጠቃላይ መልኩ በበለጠ ሙሉልብ እና ስኬት እንድታቅፈው ይረዳሃል። አይንና አንጎል ከሚፈጥሩት ጥምረት የሚወለደውን ተአምር ተግባራዊ ካደረግህ ብዙ ሰዎች የሚያናፍሱት "የንባብ ችግር" ለአንተ ችግር ሊፈጥርብህ አይችልም። እንዲያውም ችግር ተብሎ የተፈረጀው ይህ ተግዳሮት ስውር ወዳጅህ እንጂ ጠላት ላለመሆኑ ማስረጃው በአንጎልህ ብልጭታ አማካኝነት ወደ ዋና የንባብ ክህሎት በእመርታ ሊለወጥ የሚችል በመሆኑ ነው።

በተጨማሪም፣ በተገጣጣሚ ዘዴ በአዲስ የተማርካቸው ቃላት የንባብ ፍጥነትህን አቀላጥፈውልሃል። ይህ ዘዴ እንደ ሉን ተገጣጣሚ ጡቦች በሺህ የሚቆጠሩ "የትርጉም ህንፃዎችን" ለመገንባት ያስችልሃል። ይህ ደግሞ በተራው የማስተዋልና የመረዳት አቅምህን ከማስፋቱም በላይ፣ ራስህን ሳታጨናንቅ ዘና ብለህ፣ ከፍ ባለ ፍጥነትና ለዛ ባለው አካሄድ ልታነብ ትችላለህ ማለት ነው።

የፍጥነት ንባብ ክህሎትህን የእውቀት አያያዝ መሳሪያ ከሆነው የአእምሮ ካርታ "ማይንድ ማፕ" ጋር በጣምራ በማቀናጀት ከተጠቀምክበት ለምታነበው ፅሁፍ ሁሉ፣ በጥናትህም

ሆነ በንባብህ ውጤታማ እንደምትሆን እርግጠኛ መሆን ሲኖርብህ፣ የማናቸውንም ክንዋኔህን ጥራትና ውጤት ከፍ እንደሚያደርግልህ አትጠራጠር። በተጨማሪም የማስታወሻ አያያዝህንና የማስታወስ ኃይልህን ካዳበርከው ጽሑፍ በመነሳት አዲስ ነገር የመፍጠር አቅምህን ከቀጥተኛ ሥር ከማሰባሰብ ልፍ የቀጥተኛ አቅምህም ወሰን አይኖረውም።

ከተማርከው የፍጥነት ንባብ ቀመር ጋር በተያያዥነት፣ ጥረቱን እንደምትቀጥልበት በመገመት ቴክኒኩም አብሮ ተርቦልሃል። ለዚህም አትድ ማውጣት አስፈላጊ ሲሆን፣ ከዚሁም ጋር አንድ መርሃግብር ነድፈህ አዲስ ስለጀመርከው ክህሎት የበለጠ እውቀት ለመሻት ጥረቱን ቀጥልበት። ይህን መርሃግብር በቁርጠኝነት ተግባራዊ ካደረከው፣ የፍጥነት ንባብ ክህሎትህ መንሳቡቱን ይቀጥልበታል፣ የማስተዋል አቅምህ መሻሻሉን ይገፋበታል፣ እናም ውስጣዊ የመረጃ ክምችት ቋትህ በአጥፍ ድርብ እያደገና እየተመነደገ ይሄዳል።

ዛሬም ሆነ እስክህይወትህ መጨረሻ ድረስ ከቶ ልትዘነጋው የማይገባ አንድ ሀቅ ቢኖር፣ ዓይንህ አፀብ ድንቅ የሚያስብል መሳሪያ መሆኑን ነው። ጠጣር ንባብ ከመጀመርህ በፊት የሰው ልጅ ጭንቅላት ሊገምተው ከማይችለው ከአንጎልህ ጋር የተያያዙ 260 ሚሊዮን ብርሃን ማቀርያ ያለህ መሆኑ ትዝ እንዲልህ ይገባል። በእንዲህ ዓይነቱ ከፍተኛ ቅንብር ማንበብ ማለት ተድላም ደስታም ነው።

እንግዲህ የዚህ ሁሉ ሀያልና ሊቅ "አንጎል እና የአእምሮ አይን" መሆኑን አትዘንጋ፣ አንተም በዚህ መፅሀፍ የተዘረዘሩ ቴክኒኮችን በመተግበር ይህ ሊቅ አድጎና ተመንድጎ ሊቀሊቃውንት እንዲሆን ታዘቃዋለህ ማለት ነው።

የሃያኛው ምእት ዓመት መጨረሻ "የእውቀት ጥበብ" የተሰኘ የታሪክ ዘመን መጀት መሆኑን አያሌ የትምህርት፣ የቢዝነስና፣ መንግስታዊ ተቋማት ይፋ አድርገዋል።

የሰው ልጅ አንጎልን እጅግ ኃያልነት እና ከዚሁ ጋር ተያይዞ የሚነሳው የመረጃና የእውቀት እድገት በማይታመን ሁኔታ እያደገ መሄዱን ሊቃውንት ከተረዱት ቆየት ብለዋል።

አሁን እየተሸጋገርንበት ያለነው ሃያ አንደኛው ምእተ ዓመት "የአእምሮ ካፒታል" ዘመን ነው። በአሁኑ ወቅት ከፍተኛውና ወሳኙ ክህሎት ***"መማርን እንዴት እንደምትማረው መማር"*** የሚለው ነው።

አሁን የተያያዝነው የሰው ልጅ እድገት ምዕራፍ ጠቃሚ መረጃን አውቆ በፍጥነት ማጣጣምና ይህንኑ ከነባር የመረጃ ቋት ጋር ማያያዝ፤ ከዚያም በተፈለገበት ወቅት በፍጥነት ወጪ ሊሆን በሚችል መልኩ በከምችት እንዲቆይ ማድረግ፤ በመጨረሻም እነዚህን ሂደቶች ሁሉ አልፈህ፤ ከተማርከው በመነሳት አንድ ነገር ፈጥረህ ያንን ተደራሽ ማድረግ መቻል የወደፊቱን ስኬት የሚወስን ሁኔታ ነው። አሁን፤ መጪውን ተግዳሮት ለመጋፈጥ ተገቢውን ትጥቅ ስንቀህል። መልካም እድል....

የመሻሻል ስንጠረዥ

የንባብ ቁጥር	ጊዜ (ደቂቃ-ሰከንድ)	ፍጥነት (ቃላት በደቂቃ)	የመረዳት ችሎታ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

የመሻሻል ግራፍ

3000																			
2000																			
1500																			
1250																			
1000																			
900																			
800																			
700																			
600																			
500																			
400																			
300																			
200																			
100																			
0																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	የመሻሻል ሂደት

"ይህ መጽሐፍ በቀላሉ አብራርቶ ደረጃ በደረጃ በግልፅ እንዳስቀመጠው የእውቀት ብርሀን የሰፈነበትን ዓለም በር ከፍቶ እንደመግባት ይቆጠራል።"

ሃይንዝ ኖርደን

(የኢንሳይክሎፒዲያ ኦፍ ኖውሊጅ የቀድሞ ዋና አዘጋጅ)

"አእምሮህ መጠነ ሰፊና ውስብስብ ሃሳቦችን ለማብላላት የሚችል ከመጠን በላይ ሃያል የሆነ ኮምፒውተር በመሆኑ ይህንን ሃይል ልትገራው ከቻልክ ምርምርና ጥናት ፈታኝና አድካሚ ስራ መሆኑ ቀርቶ ፈጣን ቀላልና ፍሬያማም ይሆናል።"

ቶኒ ቢውዛን (የማይንድ ማፕ ፈልሳፊ)

ለአስተያየትዎ

addis.mitket@yahoo.com

ኅትመት፡ ፋር ኢስት ትሬዲንግ ኃ.የተ.የግ.ማኅበር
0111665352

ዋጋ ብር 130.00