

كيف تقرأ كتبًا أكثر في العام الجديد؟



ترجمة حفصة جودة

تعتبر قراءة المزيد من الكتب أحد قرارات العام الجديد الشائعة بشكل دائم ومستمر، مع القيام بالتنظيم والاستعداد لذلك، لكن حتى لو كنت قارئًا جيدًا فمن الصعب الاستمرار في القراءة إذا توقفت عنها لفترة، لذا إليكم بعض الحيل التي تساعد على قراءة المزيد من الكتب في هذا العام، وأن تصبح أكثر استرخاءً وانسجامًا ومستعد نفسيًا للانطلاق.

1- قم بتحميل الكتب على هاتفك الذكي

في العام الماضي قمت بقراءة الكثير من الكتب، العديد منها كنت أقرأه مستخدمًا هاتفي "الآي فون"، بشكل جزئي كان هذا قرارًا عمليًا، فمن السهل أن أجد وقتًا للقراءة عندما يكون معي كتابًا في أثناء انتظار صديق في المقهي، أو انتظار دوري في متجر "تريدر جوز"، كما أنها تعتبر طريقة لتجنب استخدام فيسبوك وتويتر بكثرة، فمن الطبيعي أن أقوم باستخدام هاتفي عندما اضطر للانتظار في مكان ما، لكن بهذه الطريقة حصلت على مصدر مفيد للتسلية.

يقاوم بعض الناس قراءة الكتب على هواتفهم الذكية بسبب صغر حجم الشاشة، وأنا اعترف أن تحرتي في القراءة تغيرت عندما قرأت مجلدات كبيرة على تلك الشاشة الصغيرة، لكن القراءة بتلك الطريقة لها متعتها الخاصة، فقد اندمجت تمامًا في أثناء قراءتي لرواية دونا تارت "طائر الحسون"، ولا أدري أي جزء من الكتاب جعلني اندمج بهذه الطريقة، كما أن قراءة رواية لورين جروف "أقدار وغضب" على الشاشة الصغيرة جعلني أكثر تناغمًا مع الراوية كما لو أن كل قطعة منها عبارة عن قصيدة في حد ذاتها.

2- قم بتحديد هدف يومي للقراءة

يقول رجل الأعمال جيمس كليبر إن قراءة 20 صفحة يوميًا ساعده على أن يصبح قارئًا شرهًا، ويرى كليبر أن 20 صفحة كمية صغيرة لا تثير الخوف وكثير من الناس يستطيعون إنهاءها في 30 دقيقة.

من الضروري وضع أهداف يومية للقراءة، لأنها تساعد على تقسيم الكتب الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يسهل التحكم بها، بدلاً من التطلع إلى أهداف مثالية غير واضحة (أن تصبح أديبًا عبقريًا مثقفًا)، هناك أيضًا طرق أخرى تستطيع تحقيق أهدافك من خلالها، مثل قراءة كتاب في الأسبوع باعتبار أنك ستقرأ أكثر في إجازة نهاية الأسبوع، يمكنك أيضًا تحديد وقت في اليوم للقراءة فيه يوميًا مثل أن تقرأ في فترة استراحة الغداء، فلا شيء أفضل من تناول شطيرة بصحبة كتاب ممتع.

3- اقرأ قبل الذهاب إلى النوم كل ليلة

تعتبر القراءة قبل النوم طريقة تقليدية للاسترخاء، فقد وجد الباحثون أنها تساعدك على التخلص من التوتر، وإذا استطعت تحديد جزء من الوقت يوميًا للقراءة، فسوف تصبح قراءة الكتب جزءًا من روتينك اليومي.

تجنب القراءة الإلكترونية عند القراءة قبل النوم، فقد وجد الباحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد أن ضوء الأجهزة الإلكترونية يجعل من الصعب السقوط في النوم، تقول آن ماري تشانج، عالمة أعصاب في برجهام ومؤلف مشارك في الدراسة التي أجريت عام 2014 إن المشاركين الذين قاموا بالقراءة الإلكترونية استغرقوا وقتًا أطول في السقوط في النوم، وانخفض لديهم إفراز الميلاتونين، مما أدى إلى انخفاض يقظتهم في الصباح التالي، مقارنة بالمشاركين الذي قرأوا كتبًا مطبوعة.

4- ضع مجموعة من الكتب الجذابة في متناول يديك

احتفظ بمجموعة متنوعة من الروايات والسير الذاتية وكتب العلوم على مكتبك، حيث ستعمل كتذكير مرئي بأهدافك، فكما كتب تشارليز دويج في كتابه "قوة العادة" أن هذه الإشارة تساعدك على التمسك بأهدافك، ووجود الكتب أمام عينيك يجعلك مستعدًا للقراءة في أي وقت.

إذا لم تكن من الأشخاص الذين يحبون القراءة قبل النوم، احتفظ بمجموعة الكتب في المكان الذي تجلس فيه معظم الوقت، على طاولة القهوة أو في غرفة المعيشة أو زاوية المطبخ، بحيث يصبح من السهل الوصول إليهم، وبالتالي تستطيع أن تندمج في قراءة مذكرات ماري كار بدلاً من مشاهدة التلفاز.

5- اقرأ بصوت عالٍ

قراءة الكتب بصوت عالٍ لشريكك في المساء قد يكون أمرًا حميميًا وتقليديًا لطيفًا بدلاً من مشاهدة الأفلام قبل النوم، تقول نيل بيرام إن هذه الطريقة تساعدك على الالتزام بقراءة الكتب التي قد لا ترغب في إنهاؤها، فإذا كانت رواية "موبي ديك" تخيفك، فانفض عنها الغبار واصطحبها للسرير، لنرى إذا كان المرور بتلك التجربة مع شريكك تجعل ملحمة استخراج النفط أكثر قبولًا.

المصدر: كوارتز