

Павел Палагин

Скорочтение на практике

Как читать быстро
и хорошо запоминать
прочитанное



Павел Палагин

**Скорочтение на практике.
Как читать быстро и хорошо
запоминать прочитанное**

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

Палагин П.

Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное / П. Палагин — «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Эта книга – тренажер, позволяющий каждому освоить скорочтение с помощью комплексной методики с запоминанием и хорошей концентрации при чтении. Скорости в современном мире очень возросли, и эта книга – попытка автора уравнивать быстроту изменения мира и скорость вашего мышления для познания нововведений в нашем мире. Вы последовательно узнаете, в каких сферах скорочтение пригодится вам больше всего, узнаете об основных ошибках, которые совершает большинство людей при чтении, пройдете тест на предрасположенность к скорочтению и начнете его системно осваивать. Книга основана на проверенных техниках и методах, которые используются автором на занятиях и курсах по скорочтению с 2009 года.

© Палагин П., 2015

© Манн, Иванов и Фербер, 2015

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	8
Часть I	9
Глава 1. Как мы читаем	9
Главный плюс медленного чтения – умение читать	10
Первый минус медленного чтения: смотрю в книгу – вижу фигу	10
Второй минус медленного чтения – быстрая утомляемость	11
Третий минус медленного чтения – последствия информационного взрыва	11
Выводы из главы 1	12
Глава 2. Аудит вашей скорости чтения	13
Чтение ненужной информации без предварительного просмотра	13
Деструктивные или неполные цели чтения	14
Невнимательность	15
Артикуляция: проговаривание всех слов при чтении	15
Регрессии при чтении	16
Чтение сплошным потоком без пауз на осмысление и долговременное запоминание	17
Ухудшение зрения и боль в глазах от неправильного чтения	18
Результаты мини-теста и рекомендации для дальнейшей работы с книгой	18
Выводы из главы 2	21
Часть II	22
Глава 3. Основы методики «Путеводная звезда скорочтения»	22
Оптимальное расстояние от глаз до книги	24
Правильная поза при чтении	24
Энергия для чтения	25
Выводы из главы 3	26
Глава 4. Запоминание информации	27
Техника «Сбор урожая»	29
Принцип осмысления и применения знания	30
Как не упустить полезные мысли во время чтения	32
Добавьте в книгу «лист на внедрение»	33
Выводы из главы 4	33
Глава 5. Просмотр текста перед чтением	35
Структура, помогающая быстро понимать тексты	36
Техника эффективного предварительного просмотра книги, или Система естественного отбора книг	37
Техника эффективного просмотра параграфов	39
Техника «Сетка знаний» – ключ к быстрому обучению	41
Принцип повторения предыдущей серии	44
Почему важно запоминать источник информации	45
Выводы из главы 5	47

Глава 6. Цель	48
Зачем нужны цели чтения	48
Три «сильных» вопроса перед чтением	49
Подсознательные цели чтения – что важно знать об этом	50
Усвоение прочитанного с первого раза и чтение без регрессий	51
Техника «Доклад президенту»	53
Что делать, когда нужно прочитать и запомнить сложный для восприятия текст, в котором, на ваш взгляд, написана чушь	54
Выводы из главы 6	55
Глава 7. Внимание	56
Усиление концентрации внимания при чтении	56
«Состояние миллионера»	57
Один МИГ – одна цель	58
Техника «Переключение из МИГа в МИГ»	60
Сила улыбки и техника «Крошка Енот»	61
Выводы из главы 7	62
Часть III	63
Глава 8. Психологические ловушки и ускорители в развитии скорочтения	63
Внутренний голос: комментаторы Карлик и Великан	64
Воронка успеха или неудачи	64
Два режима чтения: тренировка и/или использование	66
Избыточность текстов: почему вы не всегда сможете извлечь суть из прочитанного	67
Тест на предрасположенность к скорочтению	68
Три составляющие повышения скорости чтения	69
Пять скоростей чтения:	72
Выводы из главы 8	74
Глава 9. Чтение на скорости II: фразовые фиксации	75
С какой книги начать тренировку скорости II	76
Разминка для глаз перед чтением: упражнение «2–3–5»	76
Выходим на скорость II чтения фразами: ФФ	77
Выстраиваем базовый шаг чтения с помощью метронома	80
Метод чтения «наоборот»	82
Упражнение «Метроном 6М» для увеличения скорости фиксаций	83
Как читать, чтобы лучше понимать	84
Таблица освоения скоростей чтения	85
Выводы из главы 9	86
Глава 10. Чтение на скорости III: по диагонали	87
Метод «Зорро» для чтения по диагоналям	88
Ориентиры и нормативы тренировки чтения по диагоналям: «Зорро» и «Zorro»	90
«Метроном 6М» для тренировки чтения по диагоналям	92
Акселератор расширения периферического зрения: таблицы Шульте	92
Практика таблиц Шульте	97

Дополнительный метод для работы с таблицами Шульте	100
Таблица освоения скоростей чтения	101
Выводы из главы 10	102
Глава 11. Чтение на скоростях IV (вертикальное) и V (фоточтение)	103
Метод «Торнадо» для освоения вертикального чтения	104
Ориентиры и нормативы тренировки вертикального чтения методом «Торнадо»	106
Техника «СмоЧи», когда «Торнадо» сразу не помогает	107
Техника «Супермозг»: 300 страниц за 25 минут!	108
Схема эффективного восприятия информации на высоких скоростях	108
Акселератор узнавания больших блоков слов: чтение под ритм	110
Метод «Отшельник» для достижения суперконцентрации и сверхскоростей	111
Несколько слов о скорости V: фоточтение	112
Таблица освоения скоростей чтения	113
Поддерживающие режимы для скоростей чтения III и IV	115
Выводы из главы 11	115
Часть IV	117
Глава 12. Личная эффективность при чтении	117
Выработайте привычку читать	117
Сохраните свое зрение при чтении	118
Как эффективнее конспектировать прочитанное	119
Можно ли читать несколько книг одновременно?	121
Мудрость под боком – только возьми	122
Особенности чтения с компьютера и планшета	123
Как слушать аудиокниги	124
Выводы из главы 12	125
Глава 13. Быстрый рост и достижение ваших целей	127
Станьте экспертом и зарабатывайте в десятки раз больше	131
Как добавить себе от 45 рабочих дней в год, или Как сэкономить для вашей компании от миллиона рублей и больше	135
«Золотой актив» вашего постоянного развития	136
Как внедрять полученные из этой книги знания, чтобы взять от нее максимум	138
Выводы из главы 13	138
Благодарности	140
Об авторе	141

Павел Палагин
Скорочтение на практике.
Как читать быстро и хорошо
запоминать прочитанное

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Палагин П., 2015

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Развитие мозга

Роджер Сайп

Помнить все

Артур Думчев

Номер 1

Игорь Манн

Искусство чтения

Томас Фостер

Стань умнее

Дэн Хёрли

Часть I

Проблемы чтения

Глава 1. Как мы читаем

Давайте попробуем вернуться в школьные годы и вспомнить, как росла скорость чтения с самого начала обучения этому процессу. Естественно, у каждого из нас могли быть свои особенности развития, тем не менее попытаемся разобрать приобретение навыков базового чтения на примере обычного ребенка (назовем его Дима). Как он учился читать?

Дима начинал с букваря. Мама и папа учили мальчика узнавать буквы. Рядом с буквой А нарисован арбуз; буква Б иллюстрирована белочкой; около изображения хлеба расположилась буква Х. Научившись распознавать буквы, Дима вышел на нулевую скорость чтения (0). Он мог считывать по одному символу из каждого слова, но понимания текста на такой скорости пока еще не было.

Слово «скорочтение» состоит из 11 букв и пяти слогов и имеет единственный смысл. На нулевой скорости Дима прочтет это слово за 11 фиксаций (остановок) глаз, проговаривая вслух каждую букву: С К О Р О Ч Т Е Н И Е. Так с помощью узнавания алфавита изучаемого языка закладывается фундамент чтения.

Освоив чтение по одной букве, Дима переходит на более высокую скорость – по слогам. Будем называть ее «половинной» скоростью (0,5). На этой стадии у ребенка возникает базовое понимание сути прочитанного текста. Также на этой скорости увеличивается объем информации, считанной за одну остановку глаза: от одной буквы до блока из нескольких букв. Так, слово «скорочтение» Дима на скорости 0,5 считывает уже за пять фиксаций глаз вместо 11 – СКО РО ЧТЕ НИ Е. Это базовое увеличение скорости чтения в два с небольшим раза, по той причине, что чаще всего слоги состоят из пары символов.

Думаю, вы уже догадались, что, научившись читать по слогам, Дима перешел на целые слова. Я называю это первой скоростью (I). Теперь он может распознать и считать одно слово за одну фиксацию взгляда! Для прочтения слова «скорочтение» Диме уже достаточно остановиться на нем взглядом один раз вместо пяти – СКО РО ЧТЕ НИ Е! На примере этого слова мы видим увеличение скорости в пять раз, хотя на данном этапе она возрастает в среднем в три раза. Это происходит, по той причине, что слова русского языка состоят в среднем из трех слогов.

Научить ребенка читать на первой скорости – первостепенная задача школы в младших классах. В 3–4-х классах дети сдают обязательный экзамен на владение скоростью чтения I, а в некоторых школах каждый год/полгода/квартал проводятся промежуточные замеры скорости чтения. Наш Дима тоже пришел на такой экзамен. Учительница литературы Людмила Александровна дала ему книгу, засекла на секундомере одну минуту, и Дима со скоростью пулемета начал проговаривать вслух написанные слова. «Стоп» – сказала учительница. За минуту Дима прочитал 121 слово, значит, экзамен сдан на отлично. Людмила Александровна пожала мальчику руку и сказала: «Поздравляю со сдачей экзамена. Теперь ты повзрослел и уже не Дима, а Дмитрий. Молодец. Иди и читай...»

Таким образом, к концу 3–4-го класса у детей формируется устойчивый базовый навык чтения по одному слову. Далее, в 5–6-м классах, ребенок тренируется читать на первой скорости, а начиная с 7-го (около 13–14 лет) можно начинать осваивать более высокие скорости. Но об этом мы поговорим позже, а сейчас давайте более подробно обсудим особенности чтения на скорости I.

Большинство людей в нашем обществе после обучения базовому умению читать не занимаются дальнейшим увеличением скорости чтения, оставляя ее на уровне 4–6-го классов. До появления интернета и последующего информационного взрыва такое положение многих устраивало, но сейчас для достижения успеха уже недостаточно просто уметь читать. У всего в этом мире есть свои свойства, в том числе и у первой скорости чтения. В следующих разделах мы рассмотрим с вами плюсы и минусы чтения на скорости I, а затем двинемся в сторону развития навыков быстрого и качественного чтения.

Главный плюс медленного чтения – умение читать

Самый главный плюс медленного чтения на скорости I состоит в том, что вы *умеете читать*. Следует сказать большое спасибо школе, которая вас этому научила. Не всем людям в мире повезло так, как вам! Однако раз вы держите книгу в руках, значит, в вас заложен фундамент чтения, который вы можете развивать с ее помощью дальше.

Возможно, иногда текст читается медленно, скучно, его содержание трудно понять и запомнить. Но если вы в принципе можете прочесть написанное, понять его суть и даже запомнить, значит на 99,9 % уже умеете осмысленно работать с текстами. В этом заключается главный плюс первой скорости чтения. Однако к данной скорости неизбежно прилагаются минусы, которые важно знать.

Первый минус медленного чтения: смотрю в книгу – вижу фигу

Попробуйте ответить на вопрос, который я всегда задаю участникам во время занятий по скорочтению: «Бывает ли у вас так, что, читая какой-то текст, вы отвлекаетесь на посторонние мысли?» Ответ «да» выбирают 99 % людей, потому что чтение на первой скорости (когда человек проговаривает каждое слово) слишком медленно по сравнению со скоростью восприятия мозгом информации. Поэтому при таком чтении мозг автоматически занимает себя чем-то еще.

Другими словами, скорость мышления и восприятия информации среднестатистического человека обычно втрое или вчетверо выше, чем скорость чтения по одному слову. Наше мышление слишком развито, чтобы не отвлекаться во время медленного чтения. Приведу пример из жизни. Обычный человек прочитывает на скорости I страницу книги формата А5 за две минуты, а его мозг способен понять написанное за 30 секунд, что чаще всего и происходит. В итоге у человека остаются полторы минуты, которые мозг пытается занять хоть чем-то более-менее полезным и отвлекается от чтения. На что? Он начинает думать о том, что купить в магазине, какое блюдо приготовить вечером, что нужно не забыть позвонить Николаю Ивановичу, и так далее, и тому подобное. Плохо ли это? В принципе подобные размышления свидетельствуют о вашем стремлении к эффективности и оптимизации времени и одновременно о неумении добиться этой эффективности без ущерба качеству чтения. Приведу еще один пример.

Если вы водите машину, то вспомните свои ощущения, когда попадаете в пробку. Пока машина двигалась, вы были целиком сосредоточены на дороге. Встав в пробке, вы уже не можете использовать лошадиные силы и потенциал своего автомобиля на полную мощность, а потому начинаете переключаться на другое: слушаете радио, звоните маме, находите себе еще какое-то занятие. Когда нет необходимости сосредоточивать внимание на безопасном движении в потоке машин, вы переключаете свою энергию в другое русло.

Чтобы меньше отвлекаться во время чтения, вам нужно поднять его скорость минимум в два раза и довести ее хотя бы до скорости вашего мышления. В этом вам поможет моя

книга. Однако некоторые люди, стараясь уравнивать скорости чтения и мышления, совершают ошибки, из-за которых возникает второй минус медленного чтения.

Второй минус медленного чтения – быстрая утомляемость

Позвольте задать вам второй вопрос (который я задаю своим слушателям): «Бывает ли у вас, что во время чтения вы быстро устаете? Или что вам становится скучно работать, например, с договорами, документацией, учебниками и тому подобными материалами?» Около 60 % участников наших занятий отмечают, что регулярно сталкиваются со вторым минусом медленного чтения – быстрой утомляемостью и скукой. Очень часто дети не хотят брать в руки книгу из-за того, что им просто скучно медленно читать тексты, а другой скоростью они еще не владеют. Я помню, как один ученик 8-го класса пришел к нам на третье занятие по скорочтению и поделился своим опытом: «Я вчера решил потратить минут двадцать и потренировать скорочтение по нашей методике, взяв для этого из шкафа первую попавшуюся книгу. Начав читать, я незаметно для себя увлекся, и через полтора часа мама застала меня с почти прочитанной книгой. Она удивилась, увидев меня не за компьютером, а за этим занятием, и обрадовалась. А я понял, что мне нравится читать».

Откуда возникает утомляемость? Как мы уже говорили, скорость мышления человека обычно втрое или вчетверо выше медленной скорости чтения. Чтобы комфортно читать, эти скорости важно уравнивать. Можно увеличить скорость чтения (и вы это сделаете с помощью данной книги), а можно постараться удержать всю мощь своего разума на низкой скорости восприятия, адаптируя ее под медленное чтение. На то, чтобы медленно воспринимать текст и не давать мышлению отвлекаться на другие важные мысли, тратится громадное количество энергии, и именно из-за этого человек очень быстро устает.

Вспомните пример водителя, попавшего в пробку: человек начинает отвлекаться, пытается чем-то себя занять. А теперь представьте, что он все свое внимание в пробке концентрирует на дороге: его машина десять минут стоит на одном месте, и все это время человек потеет, внимательно наблюдая за задом автомобиля, стоящего перед ним. Казалось бы, это здорово – такой внимательный водитель! Но после подобной поездки человек чаще всего вылезает из машины выжатый как лимон. Хорошо, если от работы до дома добираться 30 минут или час езды потребуется до дачи. После такого путешествия водитель будет в более-менее адекватном состоянии. Но если ему ехать больше двух часов? Тогда у него не останется сил ни на что. Что касается быстрой утомляемости при работе с текстами, то она убивается увеличением скорости чтения.

Третий минус медленного чтения – последствия информационного взрыва

А теперь я задам третий вопрос: «Знаете ли вы, что, согласно статистике, объем цифровой информации удваивается каждые 18 месяцев, число информационных блогов в Сети удваивается каждые полгода? Чувствуете ли, что вам не хватает все большего количества времени на изучение всего, что вы должны знать?»

С конца XX века в мире начался глобальный информационный взрыв. Появляются все новые и новые технологии. Человек приобрел одну профессию, а через 5–10 лет она перестает существовать. Например, в 1980–1990 годы эксперт по фотоаппаратам Polaroid процветал, но после появления цифровых фотокамер ему срочно нужно было переучиваться. Если ранее ваша компания вела финансовый учет на бумаге, затем в Excel и более новой CRM, то сейчас системы CRM и ERP соединяются в единые сложные системы учета баз данных. Сегодня этот процесс набрал большие обороты.

Скорости в этом мире постоянно растут. Увеличивается скорость перемещения людей из одной точки планеты в другую: автомобили, самолеты и ракеты намного обогнали лошадей и пешеходов. Повышается скорость обработки компьютерных данных: пять тысяч операций в секунду в 1944 году у первого компьютера ENIAC, один квадриллион у IBM Roadrunner в 2008 году, 20 квадриллионов операций в секунду у Titan в 2012 году – и эта гонка постоянно продолжается!

А увеличивают ли люди свою способность быстрее обрабатывать возникший поток информации? Тренируют ли свое мышление работать быстрее и качественнее? Если этого не делать, то каждого из нас накроет лавина новой информации. На некоторых рабочих столах из-под папок и отчетов людей уже не видно. В других местах этой горы бумаг нет, потому что все данные находятся в электронном виде в компьютерах.

Вспомните первую фразу, которую начальник говорит выпускнику вуза в его первый рабочий день: «А теперь забудь все, что ты учил в институте. Первое задание – освоить вот это направление». Если человек не сможет быстро обучиться и включиться в новый для него процесс, то так и будет болтаться на низовых позициях.

Стратегия прошлого века – выучить что-то одно в какой-то области и потом всю жизнь только этим и заниматься, особо ничему другому не обучаясь. Как научился вязать лапти, так и используешь одни и те же полученные навыки. Каменщик всю жизнь кладет стены из кирпича. Вряд ли так можно достичь успеха в наше время. Даже если вы открыли свой магазин и научились вести учет на бумаге, то современные розничные сети вытеснят вас из больших городов своими современными системами, оптимизацией затрат, вследствие этого – меньшими ценами и многими другими используемыми современными инструментами.

Эта книга поможет вам увеличить скорость обработки входящей информации в несколько раз. Предположим, вам необходимо быстро объехать 100 российских городов, как быстрее сделать это? Используя подсобное средство в виде автомобиля, поезда или самолета или перемещаясь от одного города к другому пешком? Моя задача – дать вам новый эффективный инструмент для быстрого и качественного решения повседневных задач.

Вы ознакомились с отрицательным эффектом медленной скорости чтения. В следующей главе мы проанализируем основные элементы чтения, из которых состоит наша система эффективной обработки информации. Совершенствование каждого из этих элементов позволит вам повысить качество или скорость чтения. Переходите к следующей главе и узнайте, над чем конкретно вам нужно работать.

Выводы из главы 1

- За одну остановку взгляда (фиксацию) люди считают разные объемы информации. Чем больше информации вы сможете считать за одну фиксацию, тем выше будет ваша скорость чтения.
- В 3–4-м классах окончательно формируется навык медленного чтения (по одному слову). Если его дальше не развивать, то сам по себе он лучше не станет.
- Главным плюсом чтения по одному слову является то, что мы умеем читать.
- Первый минус медленного чтения: человек постоянно отвлекается на посторонние мысли.
- Второй минус медленного чтения: человек быстро устает, теряет интерес к книге, ему становится скучно.
- Третий минус медленного чтения: человек не успевает усваивать огромный поток информации, необходимый ему для работы и учебы.

Глава 2. Аудит вашей скорости чтения

Обучение скорочтению подобно постройке здания. Если вы хотите с нуля возвести дом для своей семьи, который простоит долгие годы, то сначала следует заложить для него надежный фундамент. Если же вашему дому уже много лет, то ему часто требуются улучшения. Может быть, вы захотите пристроить баню или добавить один-два этажа с несколькими комнатами для детей и гостей... Это лучше делать по заранее составленному вами плану. Кроме того, желательно проверить надежность существующего фундамента и усилить его, для того чтобы он выдержал дополнительную нагрузку. Вероятно, придется добавить какие-то новые элементы, заменить что-то старое и так далее.

В соответствии с приведенным примером можно представить ваш навык чтения как «дом» с базовыми свойствами фундамента: умением запоминать прочитанное, помещая его в кладовую памяти, не отвлекаться при чтении и тому подобным. Техники, предлагаемые в этой книге, можно ассоциировать с надстройками существующего «домика», позволяющими расширить его до «большого загородного коттеджа». После «капитального ремонта» вы сможете обрабатывать и хранить в «кладовых» своей памяти гораздо больше информации, чем до сих пор.

Традиционная манера чтения приводит к определенным трудностям, которые я своими рекомендациями хочу помочь исправить. Далее с помощью мини-теста из семи пунктов вы самостоятельно проведете аудит своего «читательского фундамента», что необходимо для развития навыка качественного и быстрого чтения. Оценив каждый пункт по трехбалльной шкале, вы получите уровень фундамента, поймете, в каком направлении вам понадобится приложить максимум усилий, а где у вас и так все в порядке. Итак, перейдем к описанию трудностей и ошибок при работе с текстом.

Чтение ненужной информации без предварительного просмотра

Представьте себе Людмилу, которую подруги пригласили на девичник на турбазу «Хохотушки». Вечером после работы она, опаздывая на два часа, доехала на машине до поселка, в окрестностях которого располагается турбаза, и остановилась перед большой развилкой на четыре дороги, где нет никаких указателей. Людмила решила не обращаться к карте, довериться интуиции и проверить первую дорогу. За 20 минут она проехала ее до конца и вернулась, не найдя турбазу. На исследование второй дороги ушло 40 минут, третьей – 20, и лишь четвертая дорога через пять минут привела Людмилу к нужному месту. В итоге опоздание составило 3,5 часа, да и приехала женщина не в самом бодром настроении.

Этот образный пример очень хорошо демонстрирует настоятельную необходимость предварительного просмотра того, во что вы собираетесь вкладывать свое время. Сейчас постараюсь передать вам то, чем на одном занятии поделилась со мной Наталья, участница наших курсов. «После обеденного перерыва я нашла на своем столе новый договор большого объема. Я полностью погрузилась в чтение и через 40 минут обнаружила на обороте последней страницы документа стикер “Передать Петру”. Пауза. Злость. Несколько глубоких вдохов-выдохов. Именно в этот момент я поняла, как важен этап быстрого просмотра текста, который надо прочесть. Очень жаль потраченных впустую 40 минут, но после такого урока я решила всегда применять вашу рекомендацию – бегло просматривать материал перед чтением».

Если вам тоже приходилось тратить время на какие-то тексты, документы, письма в почте, бесполезные книги, то вы понимаете, как важно исключить подобные вещи из жизни.

Проще всего это сделать, правильно и быстро оценивая текст перед чтением с помощью предварительного просмотра. В главе «Просмотр» вы научитесь этому и узнаете технологию быстрого усвоения новых знаний, даже если раньше с ними не сталкивались. А теперь выберите, пожалуйста, из трех вариантов ответа тот, который в настоящее время наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

- 1) – вы читаете почти все тексты сразу же с начала и до конца, не просматривая и не оценивая их предварительно;*
- 2) – часть текстов вы просматриваете перед чтением, а часть – нет. Возможно, вы просматриваете электронные письма, документы, но не книги, статьи (или наоборот);*
- 3) – вы всегда бегло просматриваете то, что собираетесь прочитать.*

Деструктивные или неполные цели чтения

Представьте следующую ситуацию: Валерию после работы необходимо зайти на соседнюю улицу, чтобы забрать деньги у Николая, который решил отдать довольно большой долг. По дороге Валерия осенило, что эти деньги можно потратить на отпуск, и его мысли переключились на планирование поездки в Турцию. В тот момент он, как говорится, переключился на автопилот, чтобы обдумать поездку во всех деталях. Представляя прелести отпуска и даже прикинув возможные даты, Валерий уже подошел к двери собственной квартиры, так и не зайдя к Николаю. Хлопнув себя по лбу с досады, он снова пошел к дому друга, ругая свою память.

В данном случае у Валерия перед совершением действия была четкая и конкретная цель, но затем он, находясь «в автоматическом режиме», переключился на привычный маршрут. Многие люди понимают важность правильной постановки цели чтения, но со времен школы в их подсознании закрепились деструктивные установки, которые сводят на нет любые усилия.

Бывало ли так, что при быстром прочтении какого-то рабочего документа вам, казалось, все было понятно, но буквально через час вы уже не могли вспомнить его содержание? Чаще всего в этом виновата не столько память (данную проблему мы обсудим отдельно), сколько набор конструктивных целей чтения. В частности, в последнем случае человек, скорее всего, ставил цель «прочитать и понять написанное», даже не добавляя задачу «запомнить прочитанное». На этом этапе чтения самым важным показателем эффективности ваших целей является следующее: обдумываете ли вы их перед началом работы с текстом или сразу начинаете читать его, не осмысливая то, что конкретно хотите извлечь.

В главе «Цель» вы более подробно разберете примеры, иллюстрирующие, как не надо ставить цели и какие цели чтения являются конструктивными. А сейчас выберите, пожалуйста, вариант ответа, наиболее полно отражающий вашу сегодняшнюю ситуацию:

- 1) – вы постоянно читаете тексты автоматически, не заставляя себя поставить какую-то особую цель перед началом работы;*
- 2) – для части текстов вы обдумываете цели, а для части – нет. Например, вы можете ставить цели чтения для книг по личностному росту, а на работе все читать «на автомате». Или, напротив, обдумывать цели чтения важных рабочих документов, а дома брать в руки первую попавшуюся книгу и просто ее читать;*
- 3) – перед началом любого чтения вы делаете паузу в 5–20 секунд, стараясь понять, что именно хотите узнать из книги, документа или статьи. Только после этого внимательно ее читаете, стараясь выполнить поставленную цель.*

Невнимательность

Если, продолжая водить глазами по страницам книги, вы отвлеклись на посторонние мысли, то никакого смысла в таком чтении нет. Вы уже знаете ряд причин, отвлекающих человека от чтения из-за медленной скорости (см. главу 1). Кроме того, некоторые участники наших занятий не умеют полностью направить свою энергию на достижение нужной цели, потому что просто не умеют этого делать.

В главе «Внимание» вы ознакомитесь с универсальными методами повышения концентрации внимания. Они помогают лучше сосредоточиться как при чтении, так и во всех остальных делах. Универсальные техники концентрации внимания применимы к любым занятиям, поэтому эта глава будет вам особенно полезна. Естественно, я попрошу вас в первую очередь отработать предлагаемые приемы на данной книге, а затем и на всех остальных своих действиях, требующих сосредоточенности.

А теперь выберите, пожалуйста, тот вариант ответа, который наиболее полно отражает вашу ситуацию:

- 1) – вы постоянно отвлекаетесь на посторонние мысли при чтении;
- 2) – чаще всего вы внимательно читаете интересные тексты, отвлекаясь при работе со скучными документами, которые все равно придется прочесть, хотя и очень не хочется;
- 3) – вы умеете сосредоточивать свое внимание при чтении любых документов, используя конкретный и всегда работающий алгоритм, чтобы, не отвлекаясь на посторонние мысли, быстро и качественно проработать любой нужный вам текст.

Артикуляция: проговаривание всех слов при чтении

Артикуляция – это когда во время чтения вы проговариваете вслух или про себя все слова, которые читаете. Артикуляция – самый главный враг скорочтения. По-простому ее называют «проговаривание». Средняя скорость речи человека равна 900 знаков в минуту (далее – зн./мин), когда человек при чтении проговаривает каждое слово, то его скорость чтения равна скорости говорения. В нашем случае скорость чтения II только начинается от 1000 зн./мин, чтение по диагонали – с 3000, а вертикальная скорость начинается с 5000 зн./мин. Без сильного подавления артикуляции практически невозможно выйти на вертикальную скорость чтения, но частичная оптимизация проговаривания по нашей методике позволит вам читать фразами и по диагонали. Для демонстрации сложности освоения скорочтения без оптимизации артикуляции хочу привести пример.

Представьте человека (назовем его Константин), который попал в аварию и повредил ногу. Чтобы восстановиться, ему нужно было несколько лет медленно передвигаться с железными костылями весом по пять килограммов каждый. Когда через пару лет врачи диагностировали, что нога полностью зажила и костылями можно не пользоваться, Константин по привычке продолжал медленно ходить с ними. В какой-то момент мужчине захотелось двигаться быстрее, и он решил начать тренироваться на утренних пробежках. Но, бегая с тяжелыми костылями, Константин очень быстро уставал, натирал мозоли на руках, и его результаты за месяц практически не изменились. Но когда Константин по совету близкого друга попробовал вместе с ним пробежаться без костылей, это оказалось гораздо легче, проще, и результат не заставил себя ждать.

В главе 1 «Как мы читаем» пошагово описаны этапы освоения артикуляции при чтении. Проговаривание является обязательным и надежным «костылем» на первых шагах развития навыка чтения. Но мало кто знает, что начиная с 14 лет этот «костыль» можно отбросить и читать, проговаривая минимальное число слов или не проговаривая их вообще.

Как избавиться от артикуляции, вы узнаете в части III, посвященной повышению скорости чтения, а сейчас выберите, пожалуйста, вариант ответа, наиболее полно отражающий вашу нынешнюю ситуацию:

1) – при чтении вы постоянно проговариваете вслух или про себя все слова и пока не представляете, как можно читать по-другому;

2) – вам удастся не проговаривать часть союзов, вводных слов и других не особо важных слов, но большинство слов вы все же артикулируете;

3) – во время чтения вы проговариваете лишь незнакомые или специфические слова, в основном считывая информацию образами и логическими схемами.

Регрессии при чтении

Регрессиями называют возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного текста. К сожалению, у многих людей неоднократное перечитывание становится обычной привычкой. Они перечитывают как сложные, так и простые тексты «на всякий пожарный», потому что всегда так делали.

Если вы прочли предложение (абзац/параграф/документ), а потом его перечитали еще раз, то не нужно обладать ученой степенью, чтобы понять одну простую вещь: ваши глаза прошли вдвое больший путь, и вы затратили на такое чтение в два раза больше времени. Это в случае, если вы вернулись к тексту один раз, а к нам на курсы приходили люди, которые иногда по три – пять раз перечитывали одно и то же, так ничего и не запоминая.

Еще один минус такого чтения: подсознательно вы начинаете все меньше и меньше доверять своей памяти. «Все равно не пойму и не запомню текст с первого раза. Может быть, еще разок перечитать» – вот что обычно говорят себе слушатели наших курсов, привыкшие постоянно все перечитывать. Здесь важно понимать одну принципиальную вещь: чем чаще вы это делаете, тем хуже запоминается текст и тем чаще придется его перечитывать. Такие действия приводят к формированию нового подсознательного алгоритма запоминать материал лишь после нескольких прочтений. Возникает порочный замкнутый круг, из которого необходимо выйти!

Если вы чувствуете, что у вас есть регрессии, то эту особенность медленного чтения можно исправить с помощью нескольких приемов. Во-первых, следует поставить конструктивные установки на чтение. Во-вторых, необходимо усилить концентрацию внимания, чтобы меньше отвлекаться (об этом мы уже говорили). В-третьих, придется научиться хорошо запоминать прочитанное, чтобы вы могли вспомнить материал и в следующий раз больше доверять своей памяти. Так вы начнете с первого раза хорошо воспринимать любые тексты без перечитываний. А сейчас выберите, пожалуйста, вариант, который наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

1) – во время чтения вы постоянно возвращаетесь к уже прочитанному тексту и перечитываете его один или несколько раз;

2) – одни тексты вам удастся воспринимать с первого раза, другие – только после нескольких перечитываний. Причем иногда вам приходится еще раз читать одно и то же предложение/абзац/страницу, не дочитав текст до конца;

3) – вы привыкли сразу воспринимать любой легкий текст, у вас получается это с большинством сложных документов. И вы никогда сразу же не возвращаетесь к только что прочитанным блокам текста. Вы разрешаете себе это сделать, только полностью дочитав и обдумав его содержание.

Чтение сплошным потоком без пауз на осмысление и долговременное запоминание

Представьте ситуацию: Ангелина решила поехать в экскурсионный тур по Европе, на который у нее есть неделя. Она села в машину и отправилась в турне по новым для нее городам. Желая получить от поездки максимум новых впечатлений, в каждом городе Ангелина находила главную улицу, проезжала по ней без остановок и двигалась дальше, в следующий город! Иногда она останавливалась у кафе, чтобы накидать в автомобиль еды, ела за рулем; спала тоже в машине, чтобы не терять времени. Все остальное время – дорога, дорога и дорога. За неделю Ангелина объехала 20 городов, ни в одном из них не остановившись, и вернулась домой. После такой экскурсии она могла лишь перечислить посещенные города, но все достопримечательности, особенности архитектуры и памятники превратились в ее голове в непонятную кашу.

Будь у Ангелины цель отметить галочками города, которые она «посещала», ее можно считать достигнутой. Однако по-настоящему ощутить красоту нового места, прочувствовать его всем сердцем можно, лишь погуляв по улицам и побывав хотя бы на одной-двух экскурсиях. Лучше объехать 5–7 городов за неделю, потратить день на каждый из них и осмотреть самые главные достопримечательности. Даже в автомобильной поездке можно воспользоваться аудиогидом, который проведет вас по основным улицам города и ознакомит с местами, достойными внимания.

Если вернуться к процессу чтения, то я встречал читателей, похожих своим подходом на Ангелину. Они «глотают» книги, главы, параграфы любых текстов без пауз на запоминание и обдумывание прочитанного и уж тем более без дальнейшего использования полученной информации в жизни. После такого «чтения» все, что они могут, – поставить галочку в списке напротив книги: «я ее прочитал», – и не более того. На вопросы «А что самое полезное для вас было в этой книге? Вы что-то применяете после ее прочтения?» они чаще всего отвечают: «Точно, я такую книгу читал. А вот что в ней было, уже и не помню».

Аналогию «Ангелина на машине» в нашем примере также можно распространить на человека, владеющего скорочтением. На мой взгляд, гораздо полезнее прочитать 5–7 книг в месяц с их осмыслением, запоминанием и внедрением, чем 20 книг за то же время, запомнив лишь несколько «вершков и корешков». Если же представить, что человек не владеет скорочтением, то эта ситуация напомнит Ангелину, путешествующую пешком по своему маршруту. Затратив от трех месяцев до полугода, она прошла бы все 20 городов, и в итоге у нее в голове осталась чуть более упорядоченная каша из главных улиц и дорог. А ведь некоторые люди прочитывают всего по 5–7 книг за 3–6 месяцев, и после этого в головах у них практически ничего не остается...

На первый взгляд может показаться, что я явно против быстрого прочитывания книг. Но это только на первый взгляд. Скорость чтения в данном примере соответствует выбираемой скорости перемещения – без нее вы не достигнете эффективности. Качество посещения города определяется тем, насколько вы смогли прочувствовать его атмосферу, какие достопримечательности, погрузившие вас в историю данного места и события прошлого, осмотрели – ведь именно такие впечатления остаются в памяти надолго. Если перейти к качеству запоминания и осмысления текста, то здесь для меня критерием является то, в какой мере вам при чтении удалось раскрыть для себя мудрость и пользу прочитанного параграфа/главы/книги. Я говорю об умении обдумывать тексты и сначала извлекать заложенный в них автором смысл, затем перекладывать этот смысл на собственный опыт и открывать дополнительные мудрые мысли в прочитанном, а потом «складывать» их в свою долговременную память и внедрять в жизнь.

Подробнее об этом вы узнаете из главы «Запоминание», а сейчас выберите, пожалуйста, ответ, который сейчас наиболее полно отражает вашу ситуацию в жизни:

1) – вы всегда читаете тексты, не прерываясь на обдумывание и запоминание прочитанного, поскольку на это просто не хватает времени из-за больших объемов, которые необходимо прочесть;

2) – иногда вам удается делать паузы после очень важных моментов в тексте, но чаще всего либо об этом забываете, либо на это не хватает времени;

3) – после чтения текста вы осмысляете его, стараетесь максимально понять суть и переводите самые полезные выводы в свою долговременную память с помощью известных вам техник.

Ухудшение зрения и боль в глазах от неправильного чтения

Вы наверняка слышали, что от чтения может ухудшаться зрение, особенно при работе с мониторами компьютеров, планшетов и электронных книг. Это утверждение верно, хотя и не до конца. Чтение больших объемов текстов по стандартным методикам, без правильного распределения нагрузки на глаза, действительно негативно влияет на качество зрения. Однако знакомство с несколькими дополнительными пояснениями к методике «Путеводная звезда скорочтения» позволяет уменьшить нагрузку на глаза и не портить зрение во время чтения книг, планшетов, даже свести к минимуму вред от работы с компьютером.

Я рекомендую внимательнее ознакомиться с главами, завершающими книгу, где вы найдете дополнительные советы по сохранению зрения во время чтения. Если у вас есть дети, которые любят сидеть за компьютером, обязательно ознакомьте их с простыми и чрезвычайно полезными техниками уменьшения вреда для глаз. Большинство людей являются активными пользователями компьютеров, школьники на уроках сидят перед мониторами, а на переменах играют с планшетами и смартфонами. Поэтому крайне важно пользоваться специальными техниками. Обязательно прочтите главу 12 «Личная эффективность при чтении», где описаны эти приемы, чтобы сформировать привычку защищать свое зрение, сколько бы часов в день вам ни приходилось проводить за чтением книг или перед экраном компьютера.

Теперь выберите, пожалуйста, вариант, наиболее полно отражающий вашу ситуацию в жизни:

1) – при чтении и от работы с компьютером у вас часто болят глаза; возможно, вы уже носите или собираетесь надеть очки, но не знаете иного способа сократить нагрузку на зрение, кроме как не читать, а читать или работать на компьютере надо;

2) – ваши глаза пока еще в норме, но периодически, после длительного чтения или работы за компьютером, вы ощущаете небольшую боль или ухудшения зрения. Возможно, вы изучали методы сохранения и восстановления зрения и иногда пользуетесь ими;

3) – вы можете перерабатывать огромное количество текстов в бумажном и электронном виде без особой усталости глаз. Ваши глаза устают очень редко и только во время авралов, и вы знаете, как за 5–10 минут привести свое зрение в норму и продолжить работу.

Результаты мини-теста и рекомендации для дальнейшей работы с книгой

Подсчитайте сумму семи пунктов мини-теста и запишите ее.

Эта сумма – показатель того, насколько у вас развит фундамент для освоения быстрого чтения и в какой мере нивелированы основные затруднения от традиционной манеры чтения.

7–11 баллов – школьный уровень, который дополнительно не развивался.

С рождения у всех нас есть мышцы. Те из них, которые вы тренируете, становятся сильнее и выносливее. Мышцы, которым вы даете минимальную нагрузку в своих повседневных делах, лишь выполняют свою функцию без какого-либо развития. Иногда они не выдерживают чрезмерных нагрузок, и человек попадает в больницу. Те мышцы, которые вы вообще не используете, с течением времени атрофируются.

При данной сумме баллов навык чтения чаще всего остается на низком уровне. В школе вы этот навык базово развили, а дальше он просто поддерживался на минимальном уровне. Но, когда на вас без соответствующей подготовки обрушивается большая нагрузка, отдельные важные элементы эффективного чтения начинают просто «вываливаться». Из-за этого человек либо прочитывает много, ничего не запоминая, либо в какой-то момент физически не может сосредоточиться на чтении, либо начинает по десять раз перечитывать одно и то же предложение, все равно не понимая смысла, – или его глаза после такой работы краснеют и начинают жутко болеть...

Простой пример. Если человеку, который не любит ходить пешком и очень редко бегает, пришлось подняться на пять этажей, то у него возникает одышка и дальнейшая эффективность его действий резко снижается. Возможно, кто-то из вас испытал на себе последствия такой ситуации. Чтобы одышка была минимальной или вообще не возникала, нетренированному человеку надо начать заниматься спортом понемногу и постепенно увеличивать нагрузки. Например, начать спускаться не на лифте, а пешком; подниматься на лифте на этаж ниже, чтобы один лестничный пролет проходить пешком; затем не доезжать на лифте два этажа и так далее.

Вам я рекомендую при подготовке к скорочтению сначала сформировать качественный фундамент эффективного чтения с помощью части II. Далее в соответствии с частью III, посвященной увеличению скорости чтения, в течение первого месяца тренироваться, не превышая третью скорость (при условии что вы занимаетесь по моим методам по часу один раз в два дня), а уже затем переходить к практике вертикального чтения.

Сразу предупреждаю: вам, скорее всего, придется затратить максимальное количество времени и усилий для усвоения знаний, изложенных в книге. Если вы не сумеете самостоятельно добиться хорошего результата, то можете записаться на наши курсы по скорочтению. Однако попробовать сделать это с помощью данной книги я вас попрошу обязательно! Потому что именно участников вашей группы ожидает самый большой эффект от этих занятий. Представьте: если вы зарабатываете 150 тысяч рублей в месяц, то прибавка в 40 тысяч будет достаточно заметна; при заработке 80 тысяч дополнительные 40 тысяч рублей – уже ощутимый рост, а если вы получаете 30 тысяч рублей, то 40 тысяч более чем удвоят ваш доход. Поэтому тщательно прорабатывайте каждый раздел книги, и рост не заставит себя ждать.

12–16 баллов – хороший базис, обеспечивающий быстрый эффект от чтения данной книги.

Вы, скорее всего, много читаете, поэтому, сумев приспособиться к возросшей нагрузке, достигли хорошей эффективности в отдельных элементах нашей системы эффективного чтения. Возможно, вы даже изучали основы скорочтения либо ходили на курсы с упором на домашние задания, которые не всегда выполняли. Поэтому когда вы собраны, у вас с чтением обычно все нормально. Однако из-за отсутствия системного подхода и полного пони-

мания процесса отдельные его элементы иногда «выпадают», что доставляет неудобства. В описании чтения на школьном уровне я привел пример человека, который занимается своим телом и тренирует мышечный корсет. У вас «часть мышц» уже натренирована, а часть – пока еще нет.

Я рекомендую вам взять из данной книги целостную систему быстрого и качественного чтения и обратить особое внимание на те методики, которые у вас пока получаются не очень хорошо. Естественно, остальные разделы тоже важно прочесть с целью понять, как еще можно усилить то, что у вас и так получается хорошо. Давайте для примера представим следующую ситуацию: вы умеете хорошо концентрироваться и заранее просматриваете все тексты, но плохо запоминаете прочитанное и до сих пор не задумывались над своими конструктивными целями. Соответственно, попробуйте все техники из глав «Запоминание» и «Цели», найдите приемы, наилучшим образом подходящие для чтения ваших текстов, и обязательно потренируйте их применение для закрепления навыка. А в главах, посвященных концентрации и предварительному просмотру, найдите то, что легко внедрить в вашу жизнь для быстрого укрепления и развития уже имеющихся навыков.

Если вы по сумме баллов попали в эту группу, то, согласно опыту работы наших курсов, у вас будет наблюдаться самый быстрый рост в наработке фундамента эффективного чтения и повышении скорости чтения. Для достижения максимального эффекта я рекомендую перечитывать книгу минимум три раза в год, для того чтобы понять, какие приемы вы уже используете и к тренировке каких навыков вам пора приступить. Хорошие и мудрые книги с каждым годом дают все больше и больше мудрых знаний, потому что на каждом новом этапе вашего роста в уже прочитанном открываются новые и более глубокие идеи, заложенные там. Мне как автору хотелось бы верить, что моя книга окажется именно такой и вам захочется ее перечитать через несколько лет. Насколько у меня это получилось, покажет время и ваши результаты. Поэтому приступайте к активной проработке материала для максимально быстрого получения результатов!

17–21 балл – вы гениальный читатель и уже используете многое из технологий эффективного чтения.

Если вы оказались в этой группе, то я вас поздравляю! Скорее всего, в вас с детства заложили навыки эффективного чтения. Или вы посещали хорошие курсы скорочтения и развития памяти, где был выстроен базис правильного чтения, который вам удалось натренировать. Возможно, вам просто приходится очень много читать и вы подсознательно адаптировались к тому, чтобы эффективно справляться с большим потоком информации! Вы сможете очень быстро усвоить содержание данной книги и довести до еще большего совершенства некоторые составляющие эффективного чтения.

Сразу хочу предупредить, что иногда по результатам мини-теста в эту группу попадают «теоретики». Они уже знакомы с написанным мной по другим источникам или ходили на курсы скорочтения, но не использовали ничего из изученного. В своих же ответах на вопросы теста «теоретики» исходили из «правильных» идей, а не из реального положения вещей. Надеюсь, вы не относитесь к их числу и указали в своих ответах то, что действительно применяете в жизни. Если же ваши ответы основывались на теоретических знаниях, то попрошу еще раз провести аудит своих реальных привычек при чтении и с новой суммой баллов вернуться к рекомендациям, приведенным в конце главы. Если вы гений чтения, то двигайтесь дальше.

Так как моя книга вобрала в себя опыт применения самых известных технологий эффективного чтения, во многих описаниях вы будете узнавать собственные действия. Книга может теоретически обосновать, почему вы уже многое делаете правильно. Однако вы, вероятно, откроете для себя немало нового, о чем не знали до сих пор. Я рекомендую

быстро изучить книгу с точки зрения новых техник и нового понимания того, что уже знаете, а затем так же быстро натренировать неизвестные ранее навыки.

Для достижения совершенства нужно поработать над многими мелкими деталями. Я желаю вам найти недостающие детали для достраивания мозаики вашей эффективности и профессионализма.

Выводы из главы 2

• Для качественного и быстрого освоения навыков эффективного чтения необходимо оценить состояние своих привычек на текущий момент и понять, над чем в первую очередь нужно поработать.

- Просматриваете ли вы сейчас тексты перед тем, как их читать?
- Ставите ли вы осознанные конструктивные цели чтения?
- Умеете ли вы полностью сосредоточиваться на чтении и не отвлекаться на посторонние мысли?
- Проговариваете ли вы во время чтения все слова?
- Перечитываете ли вы многократно одно и то же во время чтения?
- Умеете ли вы после прочтения материала «складывать» информацию в долговременную память?
- Умеете ли вы сохранять ваше зрение, если много читаете и работаете с информацией?
- Оценив свой уровень владения полезными навыками чтения, воспользуйтесь моими рекомендациями для работы с данной книгой и получите от нее максимум!

Часть II

Закладываем фундамент качественного чтения

Глава 3. Основы методики «Путеводная звезда скорочтения»

В главе 2 вы провели аудит своих базовых читательских привычек и получили представление о важных составляющих эффективного чтения. В данной главе вы начнете закладывать фундамент эффективной обработки информации, позволяющий сохранять высокий уровень понимания и запоминания текста при увеличении скорости чтения. Без такого фундамента повышение скорости чтения может оказаться кратковременным и не принести желаемого результата. Важно отметить, что усвоение системы эффективного чтения и следование рекомендациям, предлагаемым в этой главе, дают возможность ускорить обработку информации в 2–10 раз! И это без применения прямых техник увеличения скорости чтения. Поэтому я советую очень внимательно отнестись к изучению каждой главы из данной части.

Первое, с чем я хотел бы вас познакомить, это система «Путеводная звезда скорочтения», по которой с 2012 года проводятся занятия на нашем курсе «Скорочтение и развитие памяти». Это принципиально новый подход к достижению максимальной эффективности при обработке информации в скорочтении, хотя отдельные его приемы известны и практикуются достаточно давно. Я прочитал массу книг, прослушал сотни аудиолекций и посетил огромное число курсов, прежде чем синтезировал данную методику. В ее основу положена осознанность – осмысление действия до его начала, во время и по окончании – в сочетании с обязательной обратной связью (анализом полученных результатов), чтобы каждая повторяемая операция становилась все более эффективной. Аналогичные идеи можно обнаружить во многих восточных практиках и мировых религиях, литературе мудрости, теориях, проповедуемых современными гуру лидерства и эффективности, в России на кафедре автоматических систем управления в НИЯУ МИФИ и других университетах. Кроме того, многие шаги системы «Путеводная звезда скорочтения» знакомы вам с раннего детства, вы их совершаете каждый день, поэтому они интуитивно понятны и легко встраиваются в повседневную жизнь, давая существенное повышение эффективности. Я продемонстрирую вам эти пять шагов на простом жизненном примере, обозначая их буквами: *п* (просмотр), *ц* (цель), *в* (внимание), *ч* (чтение) и *з* (запоминание).

Представьте, что, несмотря на присущую вам пунктуальность, вы пришли на экзамен с десятиминутным опозданием из-за автомобильной пробки. Экзаменатор Александр Иванович славится на кафедре своей строгостью. Вы подбежали к деканату, где висит расписание, и узнали (*п*), что экзамен проходит в аудитории А-404 (*ц*). Далее вы вспомнили, где это находится, и мысленно проложили самый короткий маршрут по коридорам университета (*в*). По дороге встретили своего друга Романа, и тот предложил сходить с ним в кино на новый фильм, который вы тоже собирались посмотреть. Проговорив пару минут и вспомнив, что опаздываете на экзамен, вы распрощались с приятелем и поспешили к своей цели (*ч*). Подойдя к аудитории А-404 (*з*) и слегка приоткрыв дверь, вы увидели в щелочку, что экзамен уже начался (*п*) и Александр Иванович разложил билеты на столе. Вы решили подойти к нему (*ц*), во всем сознаться, извиниться и, попросив билет, начать готовиться к ответу. «Ну, с богом», – сказали вы себе (*в*), глубоко вдохнули и решительным шагом направились к столу преподавателя (*ч*). Александр Иванович, будучи в хорошем настроении, разрешил вам присоединиться (*з*) и выбрать билет. Вы взглянули на листочки, лежащие перед вами

(*n*), выбрали один из них (*ц*) и так далее. Этот пример – описание стандартных действий тысяч людей. Давайте разберем все пять шагов – лучей «путеводной звезды», – которыми я отмечал каждую совершенную вами процедуру.

Первый шаг – просмотр (п). Чтобы сориентироваться перед любым действием, мы всегда интуитивно оцениваем (оглядываем) ситуацию, в которую попали. Аналогично и любой текст перед чтением важно уметь бегло просмотреть и понять основные мысли, заложенные в нем.

Второй шаг – цель (ц). Сориентировавшись в ситуации, вы понимаете, чего хотите, и, сознательно или неосознанно, ставите перед собой цель. Это может быть цель найти аудиторию, взять билет или, прочитав текст договора, запомнить ключевые пункты соглашения с некоей компанией.

Третий шаг – внимание (в). Имея перед собой цель, мы стараемся сосредоточить на ней все свое внимание и не отвлекаться, поскольку, если мысли будут где-то блуждать, шансы выполнить задуманное резко снижаются. Так человек, направляясь на экзамен, может в итоге прийти в кино, начав писать диплом, за месяц завершить лишь одну страницу – а все из-за того, что мозг занят не тем. Когда вы собираетесь работать с текстом и знаете, что хотите извлечь из него, необходимо полностью сосредоточиться на процессах чтения и понимания. Тогда вы не будете отвлекаться на посторонние мысли и прочтете текст гораздо быстрее.

Четвертый шаг – чтение (ч). В повседневной жизни этот этап называют «действие для достижения цели». Прежде чем дойти до аудитории, мы осознаем: данная процедура необходима, чтобы сдать экзамен. Чтобы взять выбранный билет, надо хотя бы протянуть к нему руку. Когда нам нужно ознакомиться с документом, действием для реализации данной цели будет чтение. Но добраться до аудитории можно разными путями, затратив и пять, и 50 минут, точно так же и читать тексты можно по-разному. Один и тот же текст кто-то сможет понять за минуту, а кто-то – только через десять минут после начала чтения. Поэтому, изучая приемы четвертого шага, вы узнаете, как читать в несколько раз быстрее с хорошим пониманием смысла написанного.

Пятый шаг – запоминание (з). Часто этот шаг называют «результат». Совершая определенные действия, вы приходите к определенным результатам. Например, результатом взятия экзаменационного билета со стола является то, что вы узнаете его номер и задание. Первым результатом работы с текстом будет понимание прочитанного, а далее – долговременное запоминание. Вы узнаете о методах постоянного улучшения памяти и запоминания на пятом шаге нашей методики. Это одно из самых важных звеньев во всей цепочке шагов. Ведь если после прочтения книги, учебника или статьи вы ничего не помните, то все предыдущие шаги были напрасны.

Теперь вы узнали о пяти шагах системы «Путеводная звезда скорочтения». За каждым из них стоит углубленное понимание целей и методов их реализации. Последовательность изучения этих шагов в данной книге не совпадает с их нумерацией. Так, этап «Запоминание» (пятый по порядку) будет описан первым в главе 4. Я сделал это специально, чтобы оставшиеся шаги нашей «путеводной» системы легче запомнились читателям. Каждому из шагов посвящена отдельная глава книги. Заложив с их помощью фундамент эффективного чтения, вы будете готовы к увеличению скорости чтения. А теперь пришло время ознакомить вас с несколькими важными «техническими» рекомендациями, которые помогут лучше организовать процесс обучения эффективному чтению.

Оптимальное расстояние от глаз до книги

Самое лучшее расстояние от глаз до текста – 30–40 сантиметров (чаще всего встречается значение 33 сантиметра). В одной из книг по скорочтению я нашел совет, которым пользуюсь до сих пор: расстояние до страницы не должно быть меньше длины от локтя до кончиков пальцев. Это удобно, ведь ваша «линейка» у вас всегда под рукой. Обычно такая дистанция получается, когда вы сидите прямо и кладете руки с книгой на стол.

Во время быстрого чтения держать текст на удалении 30–40 сантиметров просто необходимо, ведь только в этом случае периферическое зрение используется на полную мощность. Кроме того, для считывания информации взгляду нужно будет проходить минимальный путь по тексту. Не рекомендуется читать, поднося тексты слишком близко к глазам. От этого не только портится зрение, но и быстрее наступает утомление.

Резюме: при чтении держите книгу на расстоянии 30–40 сантиметров от глаз.

Правильная поза при чтении

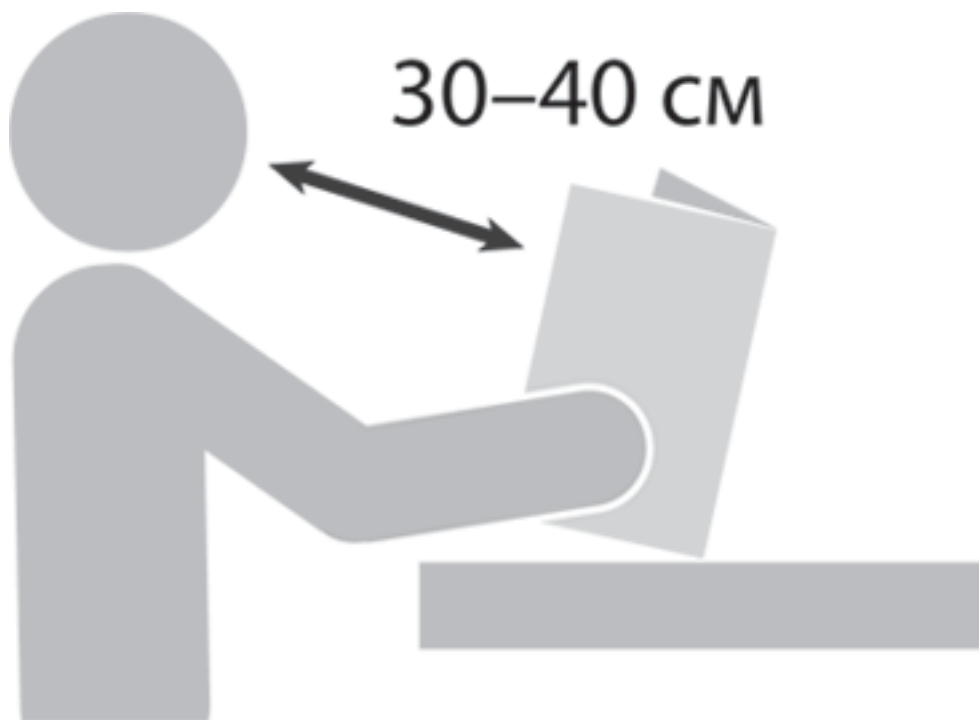
При чтении следите за прямой спиной. В таком положении мозг быстрее обрабатывает информацию за счет того, что к нему поступает достаточное количество кислорода.

Читать с прямой спиной удобнее всего в двух положениях: стоя и сидя. Я сам часто читаю стоя. Это способствует хорошему настрою при чтении и более активной работе мозга. Стандартная поза для чтения – сидя. Если вы хотите читать быстро, то важно не заваливаться в положение полулежачего. Когда же вам достаточно не слишком высокой скорости обработки информации, я допускаю слегка расслабленную позу при чтении, но ненадолго.

Я настоятельно не рекомендую заниматься быстрым чтением лежа. О вреде данной позиции написано много, ограничусь лишь несколькими замечаниями. Во-первых, в положении лежа активность мышления заметно ниже, чем когда вы читаете стоя, да и делать это быстро неудобно. Попробуйте лечь на пол, «пробежать» 100 метров лежа и посмотрите, как у вас это получится. Во-вторых, при таком чтении повышается нагрузка на шейные позвонки, вследствие чего может возникнуть боль в шее. В-третьих, читая лежа, человек часто держит книгу на расстоянии менее 30 сантиметров от глаз, при этом фокусное расстояние до текста часто меняется, что негативно сказывается на зрении. Если же вы прилегли с книжкой, чтобы отдохнуть, то, скорее всего, вам не так важны скорость и качество запоминания информации (такое чтение обычно продолжается недолго). Порой люди привыкают читать только лежа. Думаю, не стоит отказывать себе в этом удовольствии, если вы так часто читаете. Некоторые специально укладываются спать с книжкой в руках, чтобы быстрее уснуть. Но в этом случае речь идет явно не о скорочтении.

Дополнительный совет: если, читая сидя, вы начинаете засыпать за книгой или документами, то есть очень простой способ, который поможет вам быстро мобилизоваться. Встаньте, займитесь работой с текстом стоя и либо дочитайте его в таком положении до конца, либо через 10–20 минут сядьте за стол. Это можно делать как в офисе при работе с обычной документацией, так и при чтении художественной литературы дома. Работает и обратный эффект: при появлении усталости от продолжительного чтения стоя вы можете почувствовать дополнительный прилив сил, когда сядете и продолжите свое занятие с прямой спиной.

Подведем итог данного раздела: всегда читайте с прямой спиной сидя или стоя.



Энергия для чтения

Есть тексты, которые заряжают энергией и положительными эмоциями, а есть тексты, которые энергию отнимают. Если вы с нетерпением ждете момента, когда сядете читать очередную главу захватывающей повести, то у вас и так все нормально с мотивацией к чтению. Чем дольше вы будете читать, тем лучше будете себя чувствовать. Но если вас ждет сложный текст или работа над нелюбимой темой, то перед чтением я рекомендую зарядиться дополнительной энергией. Проще и быстрее всего это сделать с помощью физических упражнений. Раньше перед чтением или сложной умственной работой я отжимался или приседал пару десятков раз. Движения активируют ваше мышление. Сейчас я чаще всего использую элементы пальчиковой гимнастики, которые помогают мне не сходя с рабочего места включить тело и разум на полную мощность. Видео с набором упражнений вы получите в дополнительных материалах к книге по ссылке: <http://k-mechte.ru/kniga/>, а два из них я попрошу вас сделать сейчас.

Для начала выполним простое упражнение на растирание и разминку кистей рук. Сложите вместе и разотрите ладони до появления ощущения теплоты – движения, будто вы мылите руки или растираете снег. Затем пожмите одной рукой другую и наоборот, как будто здороваетесь. Делайте это не расслабленно, а с усилием, тогда почувствуете себя более активным. Может быть, вы видели, как некоторые люди потирают руки перед завершением сделки в ожидании благоприятного исхода. Часто такое движение непроизвольно, поскольку мозг дает команду не терять бодрость, чтобы не пропустить важный момент закрытия сделки и довести дело до конца.

Более сложное упражнение из пальчиковой гимнастики. Вытяните все пальцы обеих рук вперед. На правой руке указательный палец и мизинец оставьте на месте, а средний и безымянный прижмите к ладони, проще говоря сделайте «козу», столь любимую «новыми русскими».левой рукой изобразите обратную фигуру: средний и безымянный оставьте на месте, а указательный палец и мизинец прижмите к ладони. Положение большого пальца для нас не важно, некоторым участникам удобно придерживать им прижатые к ладоням пальцы. Теперь постарайтесь одновременно и быстро менять сложенные фигуры местами: сначала

в одну, а потом в другую сторону. С первого раза это получается не у всех, зато хорошо стимулирует мыслительную деятельность и придает энергию. Видео с разными видами пальчиковой гимнастики вы можете посмотреть на нашем сайте: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

В ходе чтения я рекомендую делать перерывы по 3–5 минут через каждые час-полтора, особенно когда чувствуете усталость. Во время работы с текстом у вас больше работает мышление, поэтому я советую переключиться на физическую активность. Позанимайтесь пальчиковой гимнастикой, пройдитесь по комнате или офису, постоит у окна, а затем вернитесь к чтению.

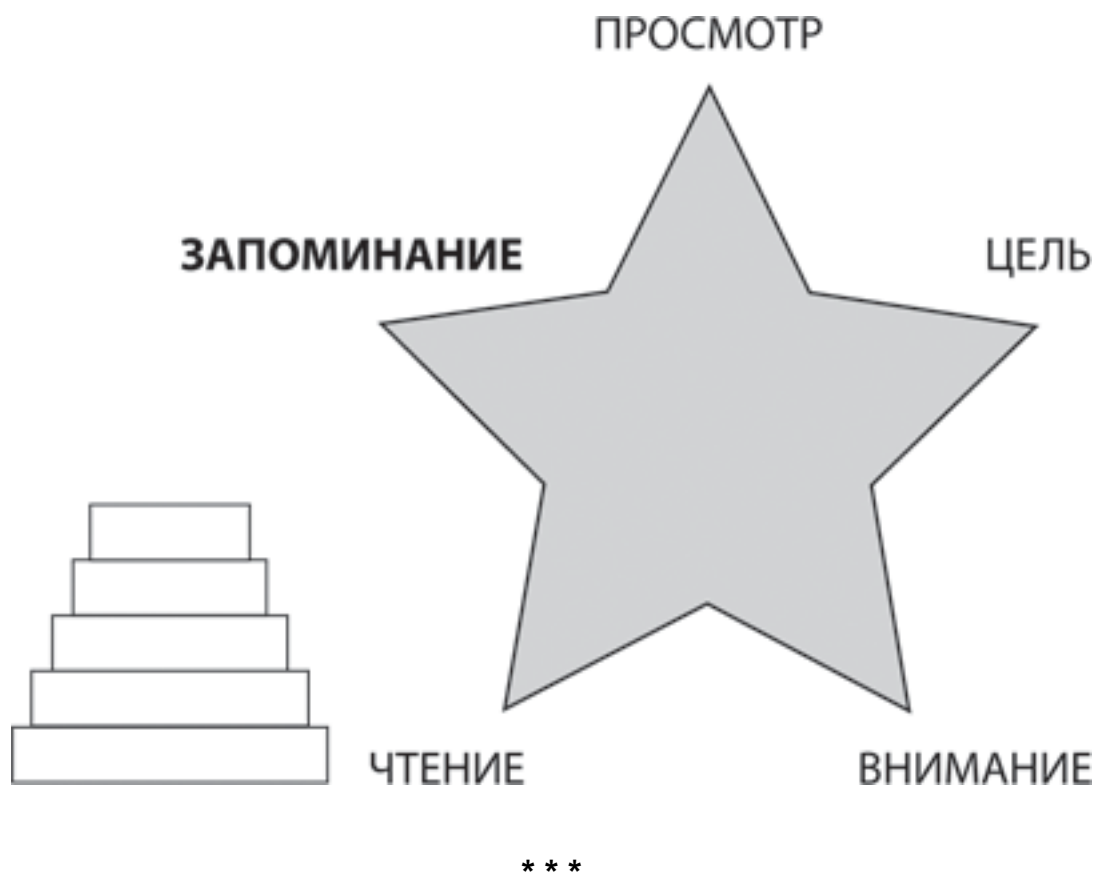
Во время чтения сложных текстов (да и во время работы вообще) я настраиваю таймер на компьютере или телефоне с интервалом в 30 минут, чтобы не забывать осознанно переключаться на пару минут. Когда тексты простые, я прерываюсь каждые час-полтора. Это помогает сохранять высокую продуктивность не только во время чтения, но и в течение всего рабочего дня. Чем больше у вас будет энергии, тем больше сможете сделать!

Выводы из главы 3

- Каждый раз процесс чтения включает пять этапов: просмотр, цель, внимание, чтение и запоминание. Усовершенствовав каждый из них, вы повысите продуктивность чтения.
- Держите книгу на расстоянии 30–40 сантиметров от глаз.
- Читайте быстро только в положении сидя или стоя, стараясь держать спину прямо. Лежа лучше не читать.
- Если вы засыпаете при чтении сидя, встаньте и продолжайте процесс стоя.
- Перед чтением сложных текстов зарядите себя энергией с помощью физических упражнений или разновидностей пальчиковой гимнастики. Читая, делайте перерывы и переключайтесь на физическую активность.

Глава 4. Запоминание информации

Одна из самых глупых привычек в этой жизни – сеять и не жать.
Рав Ашер Кушнир



* * *

Главное при чтении – запоминать главное! Начнем с важного показательного примера.

Петр и Андрей получили от жен поручение закупить продукты для празднования Нового года. Для этого они одновременно заехали в супермаркет. Андрей пробежал мимо тележек, развернул список и сразу же направился к нужным ему рядам, где стал набирать заказанные продукты: три батона хлеба, французскую булку, два килограмма мандаринов, по полкило помидоров, огурчиков, гроздь винограда, по пучку петрушки и укропа, три пакета молока, пачку масла, три пачки творога, две баночки икры и так далее. Уже где-то на середине списка продукты стали вываливаться из его рук, но он продолжал набирать все новые. Весь потный и измученный, до кассы он донес только бутылку шампанского, батон и два мандарина. Возвращаться за остальными продуктами Андрей не стал и с чувством выполненного долга и словами «я же ходил» поехал домой.

Другое дело Петр. Тот перед входом в тот же супермаркет взял большую тележку. Его список продуктов практически не уступал по длине заданию Андрея. В хлебном отделе он взял три батона с полки и положил их в тележку. Петр прошелся по тому же маршруту, что и Андрей. К кассе он подъехал с полным набором продуктов, оплатил их и отправился домой к жене. Кстати, в супермаркете он даже пару раз видел Андрея, предложил ему взять хотя бы корзинку, но тот отмахнулся со словами: «Мне некогда болтать, собирать продукты надо».

Давайте перенесем ситуацию на процесс чтения. Бывало ли с вами, что, читая книгу, вы восторгались стилем автора, мудростью его идей и выводов? Вы испытывали упоение и

восхищение от того, как много можете использовать и как сильно изменить свою жизнь! Но, закрыв книгу, могли вспомнить очень мало, а то и вовсе ничего. В памяти оставалась лишь небольшая часть новых полезнейших знаний, да и та постепенно уходила. Вы закрывали «прочитанную» книгу с чувством выполненного долга и ставили ее на полку. У некоторых даже есть полка «для внедрения», где пылится порой по несколько десятков полезных изданий.

Чтобы запоминать больше важных данных из прочитанной информации, необходимо сразу же сохранять их в долговременной памяти. Именно это проделывал Петр в нашем примере: он считывал (брал) нужный продукт с полки в оперативную память (руки) и переводил в долговременную (тележка). То же самое происходит и при чтении. Когда вы что-то прочли, понимание полученной информации находится в вашей оперативной, или кратковременной, памяти, далее с помощью нашей техники «Собирание урожая» вам нужно будет перевести эти данные в долговременную память. Перед подробным разъяснением методики я хочу привести вам притчу о крестьянине Василии и урожае.

Перенесемся на 300 лет назад. Представьте себе крепостного крестьянина Василия, тяжелым трудом добывающего свой хлеб и содержащего семью, состоящую из жены Варвары и пяти маленьких детей. У них есть свой надел земли, который Василий обрабатывает и который обеспечивает им пропитание. Зимой семья голодала, хлеба не хватало, и крестьянин принял твердое решение любой ценой вырастить много зерна, чтобы на следующую зиму жена и дети не терпели лишений.

Как только закончились холода, он самостоятельно распахал четверть своего поля, забороновал его и отправился на рынок, чтобы купить на посев лучшие зерна хлеба. На рынке он обошел всех, торговался, спорил, с одним продавцом даже подрался, но в итоге купил-таки лучшие семена по доступной цене. Ведь он же для семьи старался! Вернулся на поле и засеял его вручную. Однако вместе с пшеницей взошли сорняки, которые Василий тщательно выпалывал, иногда не разгибаясь днями. Когда пшеница поднялась, ветер стал ее валять по полю, и крестьянин вбивал специальные колья и веревочками подвязывал стебельки, чтобы хлеб стоял. Когда через три месяца пшеница поспела, Василий начал тот же процесс на следующей четверти поля: вспахал ее, затем стал бороновать. В тот момент подошла к нему жена Варвара и спросила: «Вася, а когда ты будешь урожай убирать?» «Некогда мне, Варвара, заниматься этим. Нам нужно много пшеницы, мне сейчас пахать надо», – отвечал муж, вытирая пот с лица. Забороновав вторую четверть поля, он опять отправился на рынок, где бился за самые лучшие семена, ведь это все ради семьи! Затем засеял второй участок, и так далее...

Тем временем урожай начал потихоньку опадать, загнивать и превращаться в ничто. На все просьбы Варвары собрать поспевшее зерно Василий отвечал: нет у него времени урожая собирать, работать надо. Пахать надо! Надо много пшеницы! Уважаемые читатели, что бы вы посоветовали этому трудолюбивому крестьянину, чтобы он лучше обеспечил хлебом семью?

Представьте себе такую ситуацию: для повышения производительности Василий даже купил себе новое изобретение – «скароплуг». Теперь он мог вспахивать в два-три раза больше площадей и засеивать их пшеницей! Но, как вы понимаете, его семье зимой это не помогло. Василий искренне недоумевал, почему они опять голодают...

Подведем итог: Василий вкладывал около трех месяцев своего времени в выращивание пшеницы, а на выходе получал ноль. А теперь вернемся в наши дни. Ответьте, пожалуйста, на важный вопрос: «Сколько в среднем времени вы тратите на прочтение одной книги?» Пару часов? День? Несколько дней? Несколько недель? Месяц? Несколько месяцев? Полгода? Год? Несколько лет? Запишите ответ.

Читая мудрые книги, вы вкладываете в это время и возвращаете зерна собственной мудрости. Да что там зерна – вы возвращаете в себе поля мудрости. Но! Если, терпеливо выращивая их, вы не собираете урожай, то эти зерна «загнивают», «оппадают» и становятся бесполезными. Из-за этого дни, недели или месяцы, потраченные на книгу, оказываются впустую потраченным временем.

Поэтому первое, с чего мы начнем, – это техника «Сбор урожая». Если после изучения данной книги вы станете применять хотя бы один этот прием, то мой труд точно не пропал даром, а вы не зря приобрели издание. Как только у вас появится постоянная привычка «сбирать урожай» вашей мудрости из прочитанных книг, именно тогда инструменты более быстрого чтения помогут делать это в несколько раз эффективнее. Вы сможете засеивать одновременно «поля» вашего экспертного знания, крепкого здоровья, счастливых отношений и собирать с каждого из них богатейший урожай!

Хочу пожелать вам собрать как можно больший урожай с моей книги и продолжить применять эту технику в течение всей жизни.

Техника «Сбор урожая»

Надеюсь, мне удалось продемонстрировать всю важность данной техники на предыдущих образных примерах. Мозг человека обладает феноменальными способностями к запоминанию, которые мы начинаем использовать с помощью техники «Сбор урожая». Когда вы прочли очень интересный параграф с полезнейшей информацией и принялись за следующий, это не означает, что знания перешли от книги к вам. Ваш мозг запомнил следующее: «Полезная информация в книге. Если надо будет вспомнить ее, то придется перечитать книгу».

Если же вы прочли параграф, сделали паузу, представили суть прочитанного и проговорили про себя основные моменты, то именно повторенная информация станет частью вас и перейдет в вашу долговременную память. Люди так устроены: они ценят и запоминают то, во что вкладываются. Это справедливо как для семейных, так и для рабочих отношений. Если вы вложили дополнительные усилия в текст после первого прочтения, поняли смысл и воспроизвели его своими словами, то именно эти данные останутся в вашей долговременной памяти.

Как это делать. Три шага техники «Сбор урожая»

1. Стоп. Как только вы дочитали законченный смысловой блок до конца (чаще всего это параграф в книге), необходимо остановить процесс чтения, отвести глаза из текста и сделать короткую паузу. У меня это занимает меньше секунды.

2. Суть. Представьте основу прочитанного текста в виде образа, схемы, ситуации и тому подобного. У вас в голове должны возникнуть главные аспекты новой информации и тот смысл, который они несут. Наша долговременная память устроена так, что хорошо запоминается что-то образное. Поэтому если вам удастся таким образом представить суть текста, то он запомнится вам гораздо лучше. В среднем это занимает около десяти секунд.

3. Проговаривание основы. Постарайтесь емко и коротко описать своими словами суть текста, которую вы представили себе. Чем короче, тем лучше. Чаще всего я проговариваю основу шепотом, про себя, а когда рядом никого нет, стараюсь делать это вслух. Занимает 10–30 секунд.

Итак, на «сбор урожая» при чтении у меня уходит от 20 до 40 секунд после каждого параграфа, что делает осмысленными часы, вложенные в чтение! Без него никакой «скоропflug» вам не поможет. У некоторых участников в начале моих занятий иногда возникает

реакция «мне некогда резюмировать, мне предстоит много прочесть», однако после обсуждения примера с Василием и урожаем они понимают: все, что было быстро или медленно прочитано, осталось частью книги и находится в книге. Все, что они резюмировали после прочтения, стало частью их знания и теперь находится в долговременной памяти.

Когда вы «соберете урожай» после 50 параграфов и почувствуете эффект этой процедуры, она станет вашей привычкой на всю жизнь. Для дальнейшей эффективной работы с моей книгой я попрошу вас взять ручку и делать вот что:

- 1) – после каждого параграфа делать паузу и практиковать технику «сбора урожая»;
- 2)–«собрав урожай» и проговорив основу прочитанного, запишите ее своими словами;

Сделайте это сейчас! Прямо сейчас остановите процесс считывания, «соберите урожай» и запишите данные, сохранившиеся в вашей памяти. Повторяйте данную процедуру после каждого прочитанного параграфа в этой книге!

Принцип осмысления и применения знания

Думать – вот самая тяжелая работа. Поэтому мало кто за нее берется.

Генри Форд

В предыдущем разделе вы узнали о важности «сбора урожая» в процессе чтения. Это самый первый и самый главный шаг для эффективного запоминания прочитанного. Однако для быстрого карьерного роста, приобретения новых знаний, успеха в финансовой и других сферах данного навыка недостаточно. Мало просто складировать в памяти новую информацию – вы должны каждый раз искать ей применение в жизни. Этому и будет посвящен данный раздел.

Давайте снова вспомним крестьянина Василия. Допустим, он собрал урожай, сложил его в амбаре и больше туда не заглядывал. Собранное зерно лучше, чем разбросанное по полю, но это еще не все. После сбора урожая следует обдумать, зачем он вам и как вы хотите его использовать. В случае с Василием возможны варианты: одну часть он посеет в следующем году, другую повезет на мельницу и получит муку, третью часть продаст и выручит деньги, и так далее. Когда это станет ему понятно, важно, чтобы он это сделал. Вот тогда собранный урожай действительно принесет ощутимую пользу Василию и его семье.

То же происходит и при чтении. После работы с текстом сначала «соберите урожай». Далее идет продолжение этого процесса – осмысление того, как вы сможете применить полученные данные в жизни, чтобы улучшить ее. Именно этот шаг дает потенциальную возможность получить пользу от книг, а непосредственные действия и внедрение новых идей в жизнь позволяют реализовать такую возможность.

Как это делать? Прочитав текст и за три шага «собрав урожай» (все три шага описаны в предыдущем разделе), добавьте к ним еще несколько:

4. Осмысление применения.
5. Визуализация желаемого результата.
6. Внедрение в жизнь.

Давайте разберем каждый пункт подробнее.

При осмыслении применения задайте себе вопросы типа:

- Как и где я могу применить это знание в жизни, чтобы она стала лучше?
- Были ли в моей жизни похожие ситуации? Возможны ли они? Как бы сейчас я поступил в подобной ситуации, зная то, что знаю теперь?

- Как я могу применить эти знания в личной жизни? В карьере? В бизнесе?

Выберите, найдите или придумайте для себя один или несколько вопросов, которые будете задавать себе для осмысления прочитанного. Делайте это всякий раз, когда ознакомились с каким-либо полезным для вас текстом. Если не знаете, какую пользу вам может дать прочитанное, то переходите к следующему. Чем активнее вы будете практиковать осмысление текста, тем больше полезных для себя ответов найдете.

Следующий пункт – «Визуализация желаемого результата». Решив после осмысления текста воплотить прочитанное в жизни, визуализируйте полезную идею. Вообразите реальную ситуацию, когда вы реализуете свои выводы и у вас это получается.

Наш мозг так устроен, что если вы пошагово несколько раз проиграете нужный вам сценарий в воображении, то вероятность его правильной реализации в жизни значительно возрастает. Так лучшие спортсмены мысленно проходят в воображении всю дистанцию и продумывают, как они это будут делать во время соревнований. Перед качественным проведением презентации выступающий продумывает список каверзных вопросов от аудитории, отвечает на них заранее и выходит на выступление более уверенным в себе. Представив себе несколько раз процесс реализации своих выводов, вы, когда момент настанет, уже будете знать, что и как нужно делать. Вы будете к этому подсознательно подготовлены.

О пункте «Внедрение в жизнь» хочу сказать следующее. Если после осмысления становится ясно, что можно сразу за 1–3 минуты применить выводы в жизни и это принесет вам пользу, то откладывайте книгу и внедряйте прочитанное немедленно! Далее возвращайтесь к чтению. Если на реализацию потребуется 3–5 минут, тогда оцените важность этого действия. Но, когда применение новых идей потребует больше пяти минут или вы не можете точно оценить время, воспользуйтесь техникой «Лист на внедрение», о которой речь пойдет дальше.

Как много полезной информации из книг уже прошло мимо нашей жизни! Как часто случается, что люди, дочитав полезнейшие книги до конца, так и не используют в жизни содержащиеся в них идеи. И как кардинально иногда меняет жизнь к лучшему внедрение одной мудрой мысли! Порой реализация одного вывода окупает ваши вложения в приобретение книги в десятки, а то и сотни раз. У меня так бывало очень часто. Поэтому я искренне желаю и вам того же!

Я думаю, что теперь вам гораздо понятнее смысл слов Генри Форда, которые я разместил в начале раздела: «Думать – вот самая тяжелая работа. Поэтому мало кто за нее берется». Для осмысления, визуализации и внедрения прочитанного нужно время. Гораздо проще «прочитать и забыть», что большинство с успехом и делает. Осмысление прочитанного действительно можно назвать тяжелой работой. Но если вы научитесь ее выполнять, то быстро войдете в ту небольшую группу думающих людей, которые управляют своей жизнью, постоянно совершенствуясь. Иногда подобные размышления занимают 5–10 секунд, иногда – минуты, иногда – еще больше. Не экономьте. Ведь это время, благодаря которому вы изменяетесь к лучшему с помощью полученной информации. Из следующего раздела вы узнаете, как сочетать чтение текста и его осмысление. А сейчас я попрошу вас добавить еще один практический пункт, позволяющий вам совершенствоваться во время чтения книги.

Сделайте это сейчас! Ранее я просил читателей после каждого раздела «собирать урожай» и кратко его описывать. В этом разделе я попрошу вас добавлять к изложению «урожая» осмысление. Итак, опишите «собранный урожай», поставьте запятую, а далее изложите то, что вы действительно сделаете для улучшения своей жизни. Начните словами «поэтому я».

Приведу несколько накопленных мною примеров «сбора урожая» и последующего его осмысления, когда я тренировался в освоении данной привычки: «Во время работы жела-

тельно делать перерывы через 30–60 минут, *поэтому я буду устанавливать таймер на компьютере через каждые полчаса, чтобы он напоминал мне о необходимости сделать паузу в чтении*; или «Кови говорит, что планировать важные дела лучше сначала на недельный срок и уже потом корректировать их по дням, *поэтому я предварительно расставляю свои задачи по сферам жизни в графике на неделю, а уж потом буду заполнять дни срочными делами по бизнесу*»; или «Для обеспечения долгосрочного финансового благополучия важно откладывать 10 % своего дохода в месяц, *поэтому я открою отдельный депозитный счет в банке, на который буду ежемесячно перечислять соответствующую сумму*». А теперь «соберите урожай» с этого раздела, не откладывая на потом, осмыслите его и запишите.

Как не упустить полезные мысли во время чтения

С одной стороны, во время работы с книгой, посвященной какой-то теме, к вам могут прийти интереснейшие идеи, касающиеся совершенно других проблем (в частности, у меня такое часто бывает при чтении классической литературы). Упускать эти идеи не хочется, потому что они бывают очень полезны и для жизни, и для бизнеса. И если за них не ухватиться сразу, то в другое время они могут уже не возникнуть. С другой стороны, в процессе чтения в голове начинает роиться множество абсолютно бесполезных мыслей, понапрасну отрывающих вас от дела. В данном разделе мы рассмотрим, как не утонуть в потоке посторонних мыслей, и научимся отделять зерна от плевел.

Во-первых, принимаясь за чтение, важно избавиться от всех посторонних мыслей типа «на выходных надо бы заехать в супермаркет за продуктами; а Женя-то уже купил себе новую красную машину; зайти покормить кошку соседей через три дня после их отъезда, надо же, Женя все же купил себе новую красную машину; сварить кашу сегодня вечером...» Какие-то мысли постоянно повторяются как заезженная пластинка, и в данный момент никуда вас не ведут. Если часть их может оказаться вам полезна, то запишите их на бумаге перед началом чтения. Но если сейчас они вам ни к чему, то смело выкиньте их из головы. Подробнее об усилении концентрации внимания и избавлении от посторонних мыслей вы узнаете в главе «Внимание», а сейчас за 30 секунд выпишите на лист бумаги все, что боитесь забыть. Как дочитаете нужный вам объем текста, вернитесь к этому листочку и загрузите свои мысли обратно в голову.

Во-вторых, освободившись от лишних мыслей перед чтением, думайте и анализируйте только прочитанную информацию. Это позволит вам быстро обработать выбранный текст и переключиться на другой документ или другие дела.

В-третьих, если в процессе чтения в голову пришла какая-то важная идея, то сразу же остановитесь на 1–5 секунд и быстро оцените, насколько она важна и полезна. Если это дельная мысль, которую стоит обдумать и внедрить, то так и сделайте. Осмыслите ее и запишите в «лист на внедрение» в каком-то отдельном месте. Когда же идея не сулит ничего полезного, смело отбросьте ее, снова настройтесь на текст и продолжите читать.

Останавливать процесс чтения в этом случае чрезвычайно важно. Наше сознание так устроено, что максимально эффективно справляется лишь с одним из двух вариантов: либо получает новую информацию для осмысления, либо осмысляет уже полученные сведения. Когда поступающие новые данные касаются одной и той же темы, вы можете ее и получать и осмысливать. Но, когда вы стараетесь обдумать информацию по какому-то вопросу и одновременно получаете сведения о не относящейся к нему теме, ваши усилия, скорее всего, окажутся неэффективными. Либо вам не удастся воспринять информацию, и придется еще раз перечитать текст, либо потеряются мысли, относящиеся к другой очень важной проблеме.

Подводя итоги раздела, желаю вам не терять полезных мыслей во время чтения и не отвлекаться на бесполезные посторонние идеи, а для выяснения их важности рекомендую делать короткие паузы для их быстрой оценки.

Добавьте в книгу «лист на внедрение»

Когда вы добавите себе шаг осмысления прочитанного, «чистое время» на чтение у вас может существенно сократиться, а результативность возрастет. Так произошло и у меня: прочитывая в несколько раз меньшие объемы текста на той же скорости, я получал гораздо больше полезных сведений. Но, так как в жизни приходится изучать огромные объемы печатной информации на высоких скоростях чтения, мне пришлось искать пути оптимизации этих процессов, чтобы не растерять полученные зерна мудрости и свои личные выводы. Сейчас я предложу вам весьма эффективную и простую технику, которую использую сам, — она называется «Лист на внедрение».

Как применять данную методику? При работе с книгой возьмите ручку и чистый лист бумаги (я чаще всего вкладываю в книгу сложенный пополам лист формата А4, сверху надписываю «На внедрение из книги ____»). Далее вы читаете, «собираете урожай» после каждого раздела, осмысляете прочитанное и, если при этом возникают идеи для внедрения, записываете их на лист. Рекомендую после записи оставлять немного пустого места для дополнительных полезных мыслей по теме.

Есть книги, в конце которых специально выделены чистые страницы для заметок. Для меня в этом состоит один из плюсов издательства «МИФ», в котором вышла моя книга. В верхней части пустых страниц я пишу заголовок «На внедрение» и к концу чтения получаю список того, что сделать мне, а что делегировать своим сотрудникам.

Кроме того, я часто читаю электронные книги в планшете. Если вы тоже работаете с текстами на компьютере, с помощью электронной книги или планшета, то составлять там списки идей для внедрения еще удобнее. Раньше я делал это в программе «Заметки»: дочитывал раздел до конца, «собирал урожай» и осмысливал его. Если возникали идеи, которые стоило записать, то переходил в «Заметки» и там их фиксировал. Сейчас я пользуюсь Evernote и программой для создания карт памяти в зависимости от целей чтения книги. Когда речь в ней идет о развитии бизнеса, чаще всего я делаю пометки в Evernote в виде чек-листа и по окончании чтения часть чек-листа скидываю себе, часть обсуждаю с соответствующими сотрудниками и после этого внедряю прочитанное в жизнь. Если книга посвящена повышению личной эффективности, то после этого я добавляю вычитанные приемы в специальную mind map развития моих «полезных привычек».

Прямо сейчас! После «сбора урожая» и осмысления данного раздела заведите собственный «лист на внедрение». Если вы читаете мою книгу в электронном виде, то создайте специальную папку в Evernote или заметку для конспектирования «листа на внедрение». Последовав моим рекомендациям, вы получите на порядок больше пользы от работы с данной книгой.

Выводы из главы 4

- Прочитав смысловой блок текста (раздел, главу, текст в рамке), «соберите урожай» — представьте суть прочитанного и кратко изложите ее своими словами, чтобы перевести в долговременную память.

- После прочтения каждого раздела любой книги записывайте основные идеи, почерпнутые из текста, и выводы из них прямо на страницах. Так вы сформируете навык «сбора урожая» на всю жизнь.

- «Самая глупая привычка – сеять и не жать». Не допускайте ее формирования в своей жизни.
- После «сбора урожая» осмыслите прочитанное. Ответьте на вопросы «Как полученная информация может повлиять на мою жизнь?», «Что я сделаю в связи с этой информацией, чтобы жизнь стала лучше?».
- Можете внедрить прочитанное в жизнь в течение 1–3 минут и получить пользу? Отложите книгу, сделайте это и продолжайте читать дальше.
- Пришли умные мысли во время чтения – прервите процесс считывания нового материала, оцените их важность для вас и обдумайте самые стоящие.
- Возникает много полезных идей во время чтения – отлично! Впишите их в «лист на внедрение».

Глава 5. Просмотр текста перед чтением



* * *

Предварительный просмотр – очень важная привычка для повышения личной эффективности, которая подсознательно есть у каждого из нас. Вспомните свой жизненный опыт, для этого я попрошу вас ответить на несколько простых вопросов. Скажите, приходя в ресторан с целью поесть вкусно и недорого, вы заказываете сразу все блюда с первой страницы меню или же бегло просматриваете список блюд целиком? Войдя с семьей в театр на долгожданную пьесу, вы садитесь на первые свободные места у входа в зал или осматриваетесь, вычисляете место расположения ваших мест согласно билетам и проходите к ним? Допустим, ваши старые друзья переехали в соседний город и пригласили вас на шашлыки к одиннадцати утра. Тогда как вы поступите перед двухчасовой поездкой по новой для вас дороге – сядете за руль и сразу отправитесь к месту назначения по интуиции или сначала ознакомитесь с картой местности, проложите на ней оптимальный маршрут и в соответствии с ним быстро доберетесь до друзей без опоздания? Думаю, вы понимаете, что если цель состоит в эффективном достижении результата, то перед действием очень важна правильная подготовка и анализ ситуации.

Возвращаясь к положению дел при чтении, ответьте себе еще на один вопрос. Сразу ли вы начинаете читать только что взятую в руки книгу или предварительно бегло просматриваете ее содержание? Если у вас уже сформирована привычка просмотра текстов перед чтением, то я очень рад за вас и надеюсь этой главой помочь вам ее усовершенствовать. При отсутствии такой привычки я вам рекомендую как можно скорее ее приобрести и развивать в дальнейшем. В современном информационном мире навык беглого, но осмысленного просмотра нужных текстов позволяет выпускникам наших курсов существенно экономить время – ведь сейчас очень важно не читать все подряд, а уметь быстро находить ответы на интересующие вопросы в громадном объеме литературы или интернете и решать возникающие ситуации.

Если после предварительного просмотра десятка статей вы выберете для чтения одну или несколько из них, то их содержание запомнится намного лучше. Это явление связано с особенностями восприятия человека. Наша память усваивает все знакомое в несколько раз быстрее, чем новый материал, с которым мы сталкиваемся впервые. Например, на деловой встрече с вами познакомился некто Василий. Если он через пару минут подойдет к вам со своим другом Петром, то Василий будет вам уже чуть более близким человеком, чем Петр. Ехать по относительно знакомой дороге всегда проще, чем по новой трассе. Тот же эффект очень полезно использовать при чтении. Бегло просмотренный незнакомый текст, который вам нужно будет прочитать, запомнится вам гораздо лучше после чтения.

Данная глава призвана помочь вам сэкономить огромное количество времени без потери качества восприятия информации. Вы научитесь:

- 1) – не тратить время на знакомые тексты или на ненужные материалы, которые достаточно лишь просмотреть;
- 2) – глубже усваивать то, что вы решите прочесть после предварительного просмотра;
- 3) – устанавливать дополнительные ориентиры, указывающие, на что важно обращать внимание во время беглого просмотра текстов;
- 4) – быстрее и качественнее осваивать новые для вас области знания.

Первое, с чем я хочу вас познакомить, – это техника эффективного просмотра, которая поможет вам прочитать эту и множество других книг в несколько раз быстрее. Она изложена в следующем разделе, а сейчас я попрошу вас «собрать урожай» с этого раздела.

Структура, помогающая быстро понимать тексты

Можно ли с первого взгляда понять главную суть текста? Можно! Если правильно смотреть на нужные пункты! Оказывается, чаще всего полезная информация сосредоточена в одних и тех же местах. Узнав, что это за места, и прочитав их в первую очередь, вы поймете основные мысли автора, и в некоторых случаях вам даже не придется читать для этого весь текст. В данном разделе вы познакомитесь с базовой структурой текстов и приемами быстрого понимания смысла.

Начнем с типовой структуры текстов. Сократ на эту тему однажды пошутил так: «Структура публичной речи проста: сначала скажи, что ты собираешься сказать, затем скажи это, затем поясни, что ты сейчас сказал». То есть в сообщении, докладе, речи, лекции или тексте сначала идет вступление, далее следует основная часть, а затем завершение. Я называю это «законом структуры». Вспомните, что когда вы писали рефераты или курсовые, в них обязательно должны были присутствовать:

- 1) – вступление (базовое введение в материал, постановка цели);
- 2) – основная часть (развитие темы и примеры);
- 3) – заключение (резюме и рекомендации).

По такому же принципу обычно строится основной скелет книги в абсолютном большинстве художественной и специальной литературы. Вспомните, в повествованиях сначала идет введение в сюжет, затем его раскрутка, кульминация и завершение истории. В деловой и обучающей литературе структура книг в большинстве своем тоже подчиняется тому же закону. Как им пользоваться во время быстрого просмотра текстов и на что именно обращать внимание, вы узнаете из следующей главы.

По такому же принципу строятся и разделы. В одном-двух первых абзацах излагается главная идея. В середине раздела идет подробное описание того, что и как следует делать (или основная сюжетная линия). Наконец, в одном-двух последних абзацах подво-

дятся итоги раздела. Важно отметить, что структура художественных и специальных текстов может кардинально различаться. Абсолютное большинство разделов в специальных и деловых текстах построено по описанному принципу, потому что такое расположение материала позволяет максимально быстро понять главную суть. Подобная структурированность характерна для качественно написанных текстов опытных авторов, в то время как бессистемное изложение материала чаще всего отличает новичков. В художественных произведениях для закручивания сюжета и поддержания интриги автор порой намеренно излагает материал «по-новому» или «по-особенному». Поэтому предварительный просмотр разделов книг художественной литературы практически не работает, да и цели ее чтения совершенно иные, зато он прекрасно подходит для профессиональной и деловой литературы. Далее вы узнаете, как использовать закон структуры с помощью техники эффективного просмотра параграфов (ЭПП).

В абзацах ситуация немного иная: там главную роль обычно играет первое предложение. Оно является ключевым, и в профессиональной литературе его понимание напрямую влияет на качество восприятия всего абзаца. В художественной литературе первое предложение настраивает читателя на следующее событие или резкое изменение в сюжете. Очень часто, прочитав лишь первые предложения абзацев раздела, можно почти полностью понять основные линии сюжета. Для примера хочу привести вам первые предложения абзацев из главы III романа Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание», а вы постарайтесь понять, что происходит.

«Он проснулся на другой день уже поздно... Трудно было более опуститься и обнеряшиться... «Вставай, чего спишь!» Жилец открыл глаза, вздрогнул и узнал Настасью... «Чай-то от хозяйки, что ль?» «Како от хозяйки!» Она поставила перед ним свой собственный надтреснутый чайник... «Вот, Настасья, возьми, пожалуйста...» «Сайку я тебе сию минутою принесу, а не хошь ли вместо колбасы-то шей?» Когда щи были принесены и он принялся за них... «Прасковья-то Павловна в полицу на тебя хочет жалиться»... Он крепко поморщился... «В полицию? Что ей надо?» «Денег не платишь и с фатеры не сходишь».

А теперь задайте себе вопрос, понятна ли вам основная сюжетная линия главы из прочитанных фрагментов? Если да, то теперь вы знаете, где именно находится основная информация в абзацах.

В заключение хочу сказать, что изложенные выше правила закона структуры относятся не ко всем текстам. Из встречавшихся мне текстов этому закону соответствовали около 70 %. Этот закон – не догма, он подобен полезному знанию для написания статей и эффективного чтения. Если какой-то текст не соответствует типовой структуре, то можно задаться целью понять метод изложения автора и после чтения 50–100 страниц выявить его. Но мне хотелось бы донести до вас одну мысль: закон структуры помогает быстрее понимать около 70 % (примерно 2/3) написанного и в несколько раз быстрее и качественнее его усваивать. В следующих разделах вы изучите техники быстрого и эффективного просмотра книги и отдельных ее разделов. А пока «соберите урожай» с главной сути закона структуры и переходите к рекомендациям по его применению.

Техника эффективного предварительного просмотра книги, или Система естественного отбора книг

Никогда не читайте книгу только потому, что начали ее читать.
Джон Уизерспун

Из данного раздела вы узнаете, как применять закон структуры для быстрого просмотра и правильной оценки книг перед началом работы с ними. На прочтение книги у человека уходит от нескольких часов до нескольких месяцев. Если вы решите посвятить столько вашего ценного времени какой-то книге, то очень важно выбрать такую, которая действительно окажется вам полезной, чтобы вложенное время не было потрачено «на макулатуру». Этот раздел поможет вам правильно отбирать максимально полезные книги.

В школе я часто слышал, что книгу нужно читать «от корки до корки, ничего не пропуская». Если и вам эта фраза знакома, то она, вероятно, засела у вас глубоко в подсознании, поэтому, не дочитав какую-то книгу до конца, вы можете испытывать чувство сожаления от того, что не сделали все «как надо». Я полностью согласен с тем, что великие книги классиков, проверенные временем, действительно стоит читать от корки до корки. Минус данного подхода заключается в том, что многие современные книги не настолько наполнены глубоким смыслом, чтобы их стоило изучать целиком. Иногда в одной книге можно найти лишь две-три идеи, которые просто усвоить за 20–30 минут эффективного чтения. А человек трудится над ней два-три месяца, запоминая в итоге такой же объем информации, какой он мог бы получить за полчаса. Поэтому в современном мире подход «от корки до корки» ко всем без исключения книгам может оказать вам медвежью услугу. Отбирать те книги, которые стоит читать подробно, вас научит данный раздел.

Я пользуюсь системой естественного отбора книг, состоящей из трех шагов и позволяющей находить для себя лучшие развивающие издания. Система хорошо подходит для отбора профессиональной литературы, книг по личностному развитию, информацию из которых вы хотите немедленно использовать в своей жизни. Художественная литература для этого метода не подходит, про ее отбор я расскажу в конце раздела. Итак, перечислю шаги системы естественного отбора книг.

1. Прочитать название книги и всю информацию о ней на первой и последней страницах обложки, на титуле и в аннотации.
2. Прочитать содержание (или оглавление) книги.
3. Просмотреть два-три самых интересных для вас раздела.

Разберем каждый из шагов подробнее.

Шаг 1. Прочитайте название книги; далее изучите все сведения, которые представлены на обложке спереди и сзади; затем в начале книги найдите аннотацию к ней и прочтите ее. Кратко резюмируйте суть полученной информации и задайте себе контрольный вопрос: «Хочу ли я прочесть эту книгу полностью, и если да, то что именно я хочу из нее узнать?» Сформулируйте ответ и переходите ко второму шагу.

Шаг 2. Прочитайте содержание (оглавление) книги. Если из него суть книги не проясняется или главы перечислены по номерам, но без названий, то переходите к третьему шагу. В современных деловых книгах обычно подробно указаны названия не только глав, но и разделов, и этим непременно надо пользоваться. После ознакомления с содержанием постарайтесь представить, что вас ждет в книге, и своими словами пересказать главные пункты содержания. Затем вновь задайте себе контрольный вопрос: «Хочу ли я прочесть эту книгу полностью, и если да, то что именно я хочу из нее узнать?» Если оба раза ваш ответ в первой части был утвердительным, то можете переходить к чтению. Вы уже знаете, что хотите узнать, поэтому сможете лучше сформулировать конструктивную цель чтения и книга лучше запомнится. Если же после первых двух шагов у вас остались сомнения в полезности выбранной книги, то перейдите к третьему шагу.

Шаг 3. Откройте содержание (оглавление) и выберите два-три самых интересных для вас раздела; прочитайте их полностью или проведите эффективный просмотр (о том, как это сделать, будет написано далее). После ознакомления с разделами, которые привлекли

ваш интерес, задайте себе специальный контрольный вопрос шага 3: «Хочу ли я прочесть эту книгу полностью или мне достаточно бегло просмотреть выбранные разделы и блоки текста?»

Если после прочтения (просмотра) нескольких разделов вы сочтете, что они полезны для вас, скорее всего, имеет смысл читать всю книгу. Если же после этой процедуры оказывается, что ничего полезного в разделах нет, то надо подумать, стоит ли изучать книгу целиком. Может, достаточно будет беглого просмотра остальных важных для вас разделов за 1–10 минут? Если так, то, видимо, вам будет лучше продолжить поиск книги, достойной вашего внимания и времени.

Одно из средств повышения эффективности – это отказ от ненужной траты времени. Иногда бесполезная книга может отнять несколько недель, а то и месяцев и в итоге так и не дать никаких плодов мудрости и пользы. Другое дело, когда вам нужно читать неинтересную литературу для экзамена или подготовки важной презентации. Тогда вам хотя бы понятно, зачем мучиться и читать этот текст. А как сделать, чтобы скучный текст лучше воспринимался во время чтения, вы узнаете в разделе, посвященном постановке конструктивных целей чтения.

В дополнение к данному разделу рекомендую запланировать поход в книжный магазин. Подойдите к полке с интересующей вас тематикой и просмотрите по методике трех шагов примерно 20–30 книг. Это должно занять от получаса до часа и дать вам довольно хорошее представление об азах выбранной вами темы. По окончании просмотра выберите одну – три лучшие, на ваш взгляд, книги и приобретите их для своей домашней библиотеки. Возьмите себе за правило: лучшие книги этого мира должны быть в вашей библиотеке! В результате предварительной работы в магазине по изучению изданий на интересующую вас тему информация из отобранных книг после прочтения запомнится вам лучше.

Отдельно хотелось бы рассказать о том, как я отбираю художественные книги. Описанный метод не очень подходит для этой цели, потому что суть произведения не всегда можно понять из просмотра содержания или разделов. Выбирая для себя книгу, я часто пользуюсь рекомендациями знакомых с близкими мне ценностями и взглядами на жизнь. Я спрашиваю у них, что они посоветуют прочесть. Услышав два-три положительных отзыва о книге, я приобретаю ее и добавляю в свой список на чтение.

Прямо сейчас! Если вы еще не просмотрели книгу, которую держите в руках, то сделайте это прямо сейчас. Начните с аннотации, продолжите содержанием и завершите беглым просмотром нескольких самых полезных для вас разделов. А затем запланируйте поход в книжный магазин на ближайшую дату, чтобы опробовать систему естественного отбора книг на интересующую вас тему. Действуйте!

Техника эффективного просмотра параграфов

В предыдущем разделе вы ознакомились со способами эффективного отбора книг, основанными на их правильном предварительном просмотре. Теперь я хочу предложить вам приемы быстрого просмотра параграфов (разделов) книг, позволяющие сразу воспринимать их суть.

Как это выполнять:

- 1) вы полностью прочитываете первый абзац параграфа (раздела), добиваясь 100-процентного понимания;
- 2) далее читаете по первому предложению из каждого следующего абзаца в параграфе. Остальной текст пробегаете взглядом по диагонали или вертикали до начала следующего абзаца;
- 3) последний абзац раздела прочитываете полностью, добиваясь полного понимания;

- 4) затем «собираете урожай» с той информации, которую извлекли из параграфа;
- 5) сделав это, задаете себе контрольный вопрос: «Достаточно ли мне полученных сейчас сведений или я хочу подробнее изучить данный параграф?»

Если ответом на данный вопрос будут слова «мне достаточно», переходите к следующему параграфу (разделу), не тратя свое время на просмотренный. Решив, что «полученных данных недостаточно, мне нужны подробности», вы должны включить в свою цель чтения то, что хотите узнать, сконцентрировать внимание и прочесть раздел полностью. Такой подход позволяет запомнить прочитанное в три-четыре раза лучше, чем обычно, – ведь вы точно определили, что хотите узнать, уточнить и запомнить из него!

Предположим, вам надо прочитать книгу, при чтении вы обнаружили в ней много «воды», и ваше желание читать ее начинает испаряться с необыкновенной быстротой. Можно ее бросить, но лучше попробуйте работать с ее параграфами (разделами) с помощью техники ЭПП. Вы справитесь с такой книгой от трех до десяти раз быстрее, чем сэкономите свое время и запомните столько же информации, сколько усвоили бы, читая ее целиком.

Дополнение 1. Хочу вас предупредить, что, когда в тексте присутствуют такие элементы, как:

- нумерованные краткие перечни важных действий или шагов,
 - фрагменты теста, выделенные жирным шрифтом или курсивом,
 - выделенные рамкой фразы, цитаты, фрагменты текста, –
- их следует прочитывать в ходе эффективного просмотра раздела.

Дополнение 2. Перед чтением новой главы просмотрите ее! В качестве примера возьмем мою книгу. Перед чтением следующей главы, посвященной целям, бегло просмотрите ее: ознакомьтесь с заголовками разделов, выделенными элементами текста, составьте мысленный план того, что именно вам предстоит узнать. Процедура занимает около минуты, но после нее гораздо легче воспринимать содержание главы. Прием классно работает при изучении деловых, научных и обучающих книг.

Дополнение 3. Когда в конце каждой главы или раздела читателю предлагаются:

- контрольные вопросы по прочитанной теме (обычно такое встречается в учебниках и обучающей литературе),
- краткие итоги и выводы (часто наблюдается в хороших деловых и обучающих книгах), –

начните чтение с этих элементов. Если сначала прочитать контрольные вопросы к главе, обдумать их и затем приступить к тексту, то он запоминается гораздо лучше. Расскажите своим детям, которые учатся в школе, об этой особенности работы с учебниками. Благодаря данным приемам у них улучшится понимание и запоминание прочитанного. Если вы сначала ознакомитесь с краткими выводами из содержания одной из глав, а затем прочтете саму главу, то качество восприятия существенно повысится.

Методики данного раздела обеспечивают добротное запоминание текстов, если читать их после беглого предварительного просмотра. Приемы работают, потому что идти по знакомому маршруту всегда быстрее, комфортнее и увереннее. Сравните ситуации: поездка в гости в один соседний город без карты и навигатора, а в другой – по известной, опробованной дороге. В каком случае вы будете лучше ориентироваться в пути и чувствовать себя уверенно? Естественно, во втором. А теперь посмотрите, как этот опыт можно перенести на чтение. Бегло просмотрев текст по нашей технологии, вы запоминаете визуальное расположение разделов, читаете некоторые заголовки, обдумываете какие-то замеченные моменты

или хотя бы цепляетесь взглядом за отдельные слова. Когда вы приступите к сквозному чтению, подсознательно текст уже будет вам знаком: понятная структура, заинтересовавшие заголовки, слова, которые привлекли внимание, мысли и ассоциации, возникшие при просмотре... Все это помогает быстро и глубоко воспринимать прочитанное.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с данного раздела и просмотрите все следующие разделы вплоть до конца главы по описанным мною шагам техники ЭПП. Прочтите последний раздел с выводами и обдумайте их. Поразмышляйте над структурой главы «Просмотр текста перед чтением» и поймите, что еще вас ожидает. После этого для тренировки навыка ЭПП просмотрите следующую главу о целях, используя все уже знакомые вам приемы. Перед сквозным чтением каждой новой главы данной книги делайте ее предварительный просмотр и изучайте выводы.

Попробуйте и оцените результат!

Техника «Сетка знаний» – ключ к быстрому обучению

В данном разделе вы ознакомитесь с приемами, позволяющими максимально быстро и глубоко разбираться в новых для вас областях знания, которые требуется освоить. Эта техника очень полезна в учебе, работе, пригодится вам практически во всех сферах жизни. Для более детального понимания «сетки знаний» приведу образный пример.

Представьте, что у вас есть сито размерами 10 × 15 сантиметров, через которое нужно просеять десять килограммов муки, насыпая ее небольшим совочком. У сита есть особенность: оно состоит из шести блоков 5 × 5 сантиметров с разным сечением. Одни затянуты более частой и мелкой сеткой, а другие – более редкой и крупной. Сито выглядит примерно как на иллюстрации ниже.



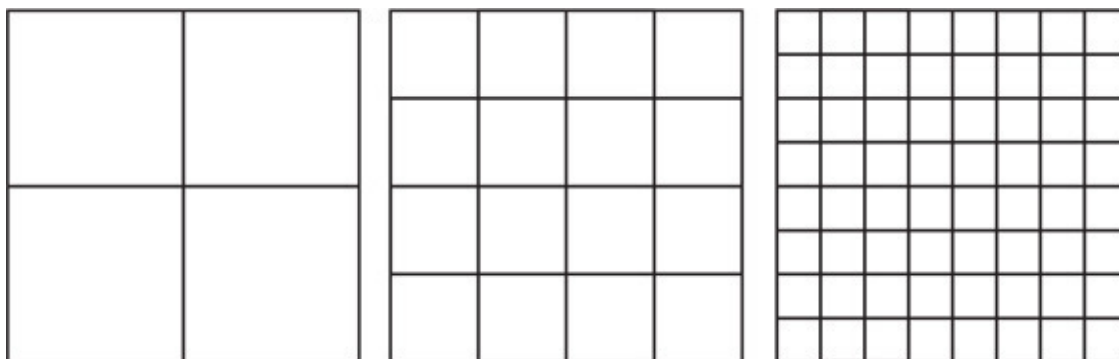
Когда вы начинаете засыпать муку в сито, в каких-то блоках задерживается больше муки, а в каких-то практически ничего не остается. При этом, заметьте, во все блоки сита помещают одинаковые количества муки. Так и в жизни: при чтении одной и той же книги один человек извлекает мало полезного, а другой может понять прочитанную информацию на порядок глубже – это зависит от «частоты сеток их знаний». Если читатель впервые сталкивается с темой, то с первого восприятия он может зацепить лишь «вершки» серьезного материала. Но, когда человек уже обладает пониманием основ предмета, он усваивает более глубокие понятия, расширяющие границы его знания.

Например, вы прочли фразу из «Википедии»: «Квинтсекстаккорд – первое обращение септаккорда с терцией в основании. Разрешается в тоническое трезвучие тональности, в которой построен аккорд, с удвоенной тоникой». Если вы совсем не разбираетесь в музы-

кальной грамоте, то после прочитанного в голове останется лишь несколько слов. Возможно, слово «аккорд» вызовет у вас ассоциацию с автомобилем «хонда аккорд», а слово «трезвучие» – с некоей комбинацией звуков. Надо думать, другие слова тоже будут вызывать какие-то представления. Но по сути ваша «сетка знаний» в этом вопросе похожа на сантиметровые дыры в сите, и из определения квинтсектаккорда в памяти останутся лишь отдельные слова, которые через нескольких минут сотрутся из нее за ненужностью или вследствие полного непонимания их применимости. Однако если вы хорошо учились в музыкальной школе и до сих пор исполняете пьесы на музыкальных инструментах, то скорее всего помните, что этот аккорд состоит из четырех звуков и действительно является первым обращением септаккорда. Например, в до мажоре он состоит из нот си – ре – фа – соль. Ваша «сетка знаний» в этом случае будет более плотной, более экспертной, и благодаря этому вы воспримете если не все описанные здесь понятия, то большинство из них.

Из приведенного музыкального примера делаем первый вывод: чем больше у вас знаний в какой-то области, тем лучше вы будете воспринимать новую информацию по этой теме. Второй вывод: если вы полный профан в какой-то проблеме, то, получив большой объем информации, изложенной на профессиональном сленге, вы сможете воспринять лишь небольшую фундаментальную ее часть (если она будет вам дана), а все более глубокие вопросы поймете или запомните гораздо хуже. Последний вывод ведет к потрясающему парадоксу: посетив дважды один и тот же семинар по совершенно новой для вас и сложной теме, вы получите интересный результат. На первом занятии вам удастся воспринять лишь поверхностный пласт информации. После паузы, взятой, чтобы применить на практике полученные знания, вы придете на тот же семинар второй раз. Вы услышите и прочтете тот же материал, но извлечете много новых важных сведений, упущенных на первом занятии. Это произойдет потому, что во время второго посещения «сетка» вашего восприятия будет способна отфильтровать и задержать более мелкие детали услышанного материала, которые на первом занятии вы просто физически могли усвоить.

Итак, процесс приобретения новых знаний и навыков представляет собой формирование «сетки знаний» и ее превращение из крупно- в более мелкочаистую и насыщенную. Умение делать это с максимальной скоростью является одной из важнейших составляющих вашего быстрого обучения. Сначала вы знакомитесь с основными моментами, а затем постигаете тонкости дела, становитесь экспертом и зарабатываете больше денег. Еще один результат приобретения знаний – гармонизация собственной личности. Подробнее вы прочтете об этом в части IV «Применение скорочтения в жизни», а сейчас я хотел бы разложить по шагам алгоритм ваших действий при изучении новой для вас темы, в которой необходимо быстро и глубоко разобраться. Графически данный алгоритм можно представить в виде перехода от сетки с крупными ячейками к сеткам со все более мелкими ячейками.



Допустим, вам нужно срочно прочитать учебник (книгу), чтобы сдать экзамен. Вот что для этого необходимо сделать.

1. Определите цель – что вы хотите получить из данного текста.
2. Проведите эффективный предварительный просмотр книги и кратко законспектируйте ее суть или изучите информацию по данной теме по литературе «для чайников».
3. Проведите эффективный предварительный просмотр нужных вам глав (разделов) и кратко законспектируйте их суть.
4. Проведите эффективный предварительный просмотр нужных вам параграфов или прочтите их и кратко законспектируйте их суть.
5. Сделайте блок-схему книги или карту памяти (mind map), руководствуясь полученной информацией.

Давайте разберем каждый шаг более детально.

Выполняя шаг 1, поставьте перед собой цель – что именно вы хотите узнать. Наиболее часто используемая цель выглядит следующим образом: я хочу разобраться в изучаемой теме, чтобы успешно сдать экзамен, или чтобы применить полученные знания в своей работе, или чтобы подготовиться к ответам на вопросы, когда буду проводить презентацию, и так далее. На этом этапе ваша «сетка знаний» представляет «дыру», своим размером соответствующую нужной вам теме. И эту пустоту вы собираетесь «стянуть нитями» и превратить в «сеть». Как известно, любую проблему можно изучать бесконечно глубоко, поэтому можно сказать, что в данном случае перед вами стоит выбор, насколько подробно вы хотите изучить данную тему.

Приступая к шагу 2, бегло просмотрите книгу насквозь и обратите внимание на структуру глав, разделов, абзацев; есть ли в ней графики, схемы и другие иллюстрации? Вы уже знаете, как это делается, из предыдущих разделов данной главы. Если есть возможность ознакомиться с краткой сутью изучаемой темы (например, имеется краткий конспект учебника или описание в «Википедии»), то сделайте это сначала. Таким образом вы сформируете понятие об основных терминах и быстро заложите фундамент чтения. Беглый просмотр книги позволит вам выбрать действительно нужные ее части и те, которые читать пока не обязательно. После просмотра текста постарайтесь за пару минут схематично набросать на бумаге те проблемы, которые требуют от вас изучения. На этом этапе возникает первичное понимание узловых точек вашей «сетки знаний» в данном направлении.

При выполнении шага 4, поняв основные положения книги, проведите предварительный просмотр одной выбранной главы или раздела, используя технику ЭПП, описанную в предыдущем разделе. Изложите на бумаге в виде схемы то, что ожидает вас в этой главе. Затем либо просмотрите разделы с помощью той же техники ЭПП, либо прочитайте их целиком и сделайте пометки на бумаге о прочитанной информации из каждого важного для вас раздела. Если у вас составлен список вопросов по выбранной теме, то после просмотра главы отметьте те из них, на которые вы сможете ответить, а разделы с ответами на эти вопросы прочитайте внимательнее.

На шаге 5 рекомендую по памяти нарисовать блок-схему или карту памяти по прочитанной вами информации, тогда она еще лучше запомнится. Постарайтесь сначала как можно больше вспомнить из усвоенного материала и лишь после этого просмотрите прочитанное и дополните свою блок-схему (или карту памяти). Данный дополнительный шаг потребует у вас на первых порах довольно много времени, но временные затраты окупятся с лихвой, если перед вами стоит задача запомнить прочитанное надолго и глубоко разобраться в теме. Если же вам достаточно просто «быть в теме», а не глубоко ее изучить, то предыдущих четырех шагов будет достаточно.

Дополнение. Освоение техники «сетки знаний» и поиск новых способов ее применения дадут вам серьезное конкурентное преимущество в современном мире. «Сетка знаний» поможет существенно повысить вашу скорость обучения и снизить суммы впустую выброшенных денег. Главные возможности применения «сетки знаний» изложены в части IV, а сейчас еще об одной технологии.

Как эффективнее обучаться на очных занятиях? Собираясь идти на какой-то тренинг или обучающий курс по специализированной теме, в качестве тренировки дня за два пробежитесь по 3–5 книгам (или статьям), потратив на это 20–60 минут и используя первые три шага техники «сетки знаний». Если тренинг ориентирован на практическое применение (а не на одну теорию), то до его начала желательно попробовать самому сделать то, о чем будут рассказывать. Когда вы придете на занятия после такой подготовки, в вашей памяти останется гораздо больше информации, данной лектором или тренером.

Прямо сейчас! Намереваясь в ближайшее время участвовать в тренингах или курсах, займитесь расширением своей «сетки знаний» по теме с помощью приведенного алгоритма. Если вам поставили цель в ближайшее время вникнуть в какую-то новую тему по книгам и учебникам, то прежде всего расширьте свою «сетку знаний» в этой области. С помощью шагов, описанных в предыдущих разделах, сформируйте «сетку знаний» по материалам данной книги, а уже затем продолжайте читать ее с этого места.

Принцип повторения предыдущей серии

Материал данного раздела также предназначен помочь вам в запоминании прочитанного. Попытаюсь разъяснить суть принципа на примере из жизни.

На протяжении уже довольно долго времени на телевидении сохраняется популярность жанра «сериал». Думаю, каждый человек когда-то смотрел какой-нибудь сериал – может, это была «Санта-Барбара», «Дикий ангел» или другие. Вспомните, с чего начинается демонстрация успешного многосерийного фильма? Правильно, с краткого содержания предыдущей серии. Даже пропустив 168 эпизодов, зритель после подобного резюме без особых потерь включается в просмотр. В современных сериалах повтор краткого содержания предыдущих частей заменили на 2–5-пятиминутный показ самых захватывающих кадров последней серии, за которой следует новый эпизод, или за пару минут дают интригу, понимание которой раскрывается только в конце серии. Такой прием используется, например, в «Докторе Хаусе».

Попробуем понять три мотива для повторения краткого резюме в сериалах.

Мотив 1. Направить беспорядочные размышления зрителя, связанные с разными житейскими ситуациями, на «нужные мысли» о сериале.

В мозгу человека постоянно крутится огромное количество всевозможных мыслей – о работе, деньгах, возникших проблемах, отпуске и тому подобном. Создатели сериалов, повторяя яркие эпизоды из предыдущего фильма, переориентируют мышление зрителя на переживания о показываемых событиях, и он может практически полностью переключиться с реальных забот на виртуальные страсти. Это позволяет лучше расслабиться во время просмотра и вернуться в свою жизнь уже после сериала. Кстати, некоторые люди не хотят возвращаться в реальность и все свободное время посвящают сериалам, но это уже отдельная тема.

Мотив 2. Помочь вспомнить о событиях то, что зритель уже знал.

Увидев раньше хотя бы одну серию фильма, в результате повторения сюжета в кратком резюме человек вспоминает героев сериала, поэтому новая информация о произошедшем с ними в сериях, которые он не смотрел, запоминается в несколько раз лучше.

Мотив 3. Быстро ввести зрителя в курс дела, даже если он вообще не смотрел данный сериал.

Краткое содержание предыдущих серий фильма загружает в память человека базовую информацию о новом для него сюжете и действующих лицах (кого как зовут, кто с кем общается, главные интриги). После этого он с легкостью воспринимает новые серии. Бывало ли с вами, что, начиная смотреть сериал не сначала, уже после двух-трех серий вы не испытывали большого дискомфорта?

Те же важные мотивы я рекомендую использовать и при чтении, чтобы лучше усваивать и запоминать прочитанное. Перед началом работы с текстом бегло просмотрите его либо по отдельным значимым словам, либо с помощью техники ЭПП. Вспомните все, что знаете о данном вопросе, и ваш мозг заполнится полезными для вас мыслями. Затем приступайте к чтению.

Прямо сейчас! После предварительного просмотра любого текста целиком или его отдельных глав и разделов выделите 30–60 секунд и постарайтесь быстро вспомнить все, что уже знаете на тему будущего чтения. Добавьте этот прием ко всем используемым техникам просмотра. Такая процедура настроит ваш мозг на текст, вы будете меньше отвлекаться во время чтения и лучше усвоите информацию. Действуйте!

Почему важно запоминать источник информации

Дорогой мой читатель, вспомните, пожалуйста, сколько минут надо варить пельмени до полной готовности? Можно ли есть мясо или вегетарианцы все же правы? Можно ли сделать бизнес в России? Что вы выберете – получить 100 тысяч рублей сегодня или откладывать по десять тысяч ежемесячно, чтобы получить миллион через пять лет? Почему? Через какое минимальное время возникает любовь между людьми? Действительно ли от денег в жизни одни проблемы? Следует ли избегать ответственности или стоит брать на себя больше?

Думаю, вы ответили если не на все вопросы, то уж точно на большую их часть. А теперь главный вопрос – откуда вы все это знаете? Кто служит источником информации для вас? Многие ответят «да я сам это знаю» и будут правы. Правы, но не до конца. Большинство людей на 90 % являются имитаторами происходящего вокруг них и лишь на 10 % – инициаторами кардинальных инноваций, которых еще не было в мире или, во всяком случае, вокруг них. Благодаря данным качествам люди очень быстро обучаются. Вдумайтесь, ребенок не умел разговаривать, но послушал речь родителей и стал говорить как они. Аня не умела играть в волейбол, пришла в секцию, стала повторять движения за ребятами и через месяц постоянных тренировок (повторений) стала играть как они! Это примеры положительного влияния источников информации на нашу жизнь.

Но есть и отрицательные примеры. Оле в детстве очень нравилось смотреть шоу из телепроекта «Дом-2», где участники постоянно заводят романы, обсуждают свои отношения. Она видела там, какие бывают парни, что от них нужно хотеть и что они могут дать. Эта информация подсознательно записывается на Олину подкорку, и в юности она начинает выстраивать те же отношения с молодыми людьми, которые в детстве наблюдала по телевизору. Но вот ей уже 25, 30, 40 лет, а семьи все нет, и женщина никак не поймет, в чем дело. «Парни какие-то не такие, – скажет Ольга, если ее спросят об этом. – Я все делаю правильно,

а они какие-то странные...» *Они* странные? Или для построения семейного счастья нужны другие поступки, действия?

Источники знаний очень сильно влияют на нашу жизнь! Они помогают сделать ее прекрасной или разрушить своими руками. И если каждые 10–15 лет не пересматривать свои убеждения и взгляды на мир с точки зрения взрослого человека, то они останутся «законсервированными» со времен далекого детства, что просто опасно во взрослой жизни! Представьте себе ситуацию: Коля в 3-м классе похоронил свою любимую собаку Шарика, которую случайно отравила соседка, выкинув в мусорный ящик и рассыпав при этом крысиный яд. «Женщины плохие, они опасны, и я с ними никогда не буду связываться» – пообещал себе в тот день мальчик, плача над могилкой своего друга. И вот мы встречаем 40-летнего Николая – он стал уважаемым человеком на работе, он всем хорош, но порой вечерами ему от одиночества хочется лезть на стенку. Пытался ли он создать семью? Да, и не раз, но ничего не получалось. Фраза «Ах, бедный мой Шарик!» все еще иногда приходит ему в голову. Но Николай даже не догадывается, что именно эти слова могут разрушать его счастье.

Давайте посмотрим, как происходит «запись» информации в голове человека. Впервые сталкиваясь с новой задачей, он сначала думает, как ее решить. Далее находит ответ, производит нужную процедуру один, два или три раза, при этом возникает информация, которая записывается в его подсознании как «правильное действие». Затем он уже подсознательно предрасположен к тому, чтобы производить данную процедуру именно таким образом. Если человек не запомнил, откуда взял информацию, то она «записывается» как «я сам это придумал». Если источник известен, то он «фиксируется» с пометкой «это мне мама подсказала».

Бывает так, что, увидев развитие какой-то ситуации в жизни или по телевизору, человек тоже «записывает» пример ее разрешения в своем подсознании. И, когда аналогичная проблема возникает в его жизни, он действует чаще всего по «зафиксированному» ранее алгоритму. Повторение ситуации несколько раз формирует привычку разрешать ее привычным образом, и изменение этой привычки на новую или более полезную вызывает у человека внутренний дискомфорт. Интересно, что во время формирования привычки люди не запоминают, что повторяют действия главного героя фильма или соседа дяди Вани. Человек просто запоминает, что поступать надо так. Дальше эта информация становится его мнением, которое он будет защищать и отстаивать. Тут возникает одна проблема: в привычной для него ситуации человек ожидает от других участников такой же реакции, как у него. Он убежден: раз он знает, как «правильно поступать», то и остальные знают то же самое. Но другие участники ситуации могли смотреть другую передачу или другой фильм на эту тему... И в скором времени проблема перерастает в ссору и скандал на работе или в семье.

Понимание того, что ваши мысли на 90 % – это идеи окружающих вас людей, телевизионных программ, прочитанных книг и статей в газетах, дает вам настоящую свободу! Тогда, делая что-то в жизни и не получая ожидаемого результата от выбранной стратегии, вы первым делом вспомните источник этой стратегии. Идентифицировав источник, вы меняете его более правильный или просто на другой и достигаете выбранной цели с помощью новой стратегии. Это пример проявления гибкости мышления, столь необходимой для постоянного развития и роста в современных условиях. Цепляясь за устаревшие стратегии, которые тянут его назад, человек в скором времени проиграет. Например, до появления компьютеров было много достаточно эффективных способов ведения бизнеса. Однако в нынешней бизнес-среде фирма, продолжающая без компьютеров рассчитывать денежные потоки на счетах и печатать договоры на пишущей машинке, в условиях конкуренции, скорее всего, долго не протянет. Гибкость и осознание факта, что технологии, приносившие успех десятилетие назад, устарели и их необходимо заменить на новые, дадут фирме возможность существовать и процветать, а не выживать и потихоньку погибать. То же относится и к человеку. Если он будет продолжать пользоваться установками социалистического общества в обнов-

ленной России, то ему будет очень трудно добиться успеха в современном мире. Вдумайтесь в слова Франциско д'Анкони из романа Айн Рэнд «Атлант расправил плечи»¹: «Противоречий не существует. Если ты усматриваешь где-то противоречие, проверь исходные данные. И найдешь ошибку в одном из них».

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с этого раздела и запомните источник информации из данной книги. Этим источником для вас являюсь я. И все, что здесь написано, – мое видение и опыт моих учеников о том, как достичь максимальной эффективности в чтении. Если вы не запомните меня в этом качестве, то полученные из книги знания кто-то из вас будет защищать как свои собственные. Для распространения *моих знаний* такой вариант полезен, но может сформировать вредную для вашего эффективного обучения привычку. А поскольку целью своей книги я ставил пользу читателя, то есть вашу, начните с запоминания имени автора данной книги, а затем продолжайте работать со всеми остальными источниками важной для вас информации.

Выводы из главы 5

- Перед началом чтения любого текста обязательно проведите его беглый предварительный просмотр. Тогда вы либо поймете, что данный материал вам не нужен, и сэкономите свое время, либо лучше усвоите и запомните информацию, если решите прочесть заранее просмотренный текст!

- Перед чтением книги изучите информацию на ее обложке, аннотацию и предисловие. Далее прочтите содержание (оглавление). Затем бегло просмотрите или прочитайте один – три самых интересных для вас главы. После каждой процедуры «собирайте урожай» и задавайте себе вопросы: «Хочу ли я эту книгу прочитать?», «Что я хочу из нее узнать?»

- Для быстрого просмотра и понимания глав в книгах, статей и профессиональных текстов, прочитывайте полностью первый абзац, первые предложения всех последующих абзацев и весь последний абзац текста. Такое чтение позволит вам понять главную суть главы, статьи или профессионального текста.

- При изучении новой темы помните о технологии «сетки знаний». Сначала прочтите самую просто изложенную информацию о проблеме, затем усложняйте изучаемый материал.

- Используйте принцип повторения предыдущей серии: перед началом сквозного чтения нового текста загрузите свой мозг мыслями о нем.

- Запоминайте источник прочитанной информации. Это придаст вам гибкости при выборе эффективных стратегий вашего развития. Без запоминания источника люди становятся рабами привычек и устаревших стратегий, что в пределе может даже разрушать жизнь человека и сильно мешать ему в достижении успеха.

¹ Айн Рэнд. Атлант расправил плечи / Пер. Ю. Соколова, В. Вебера, Д. Вознякевича. – М.: Альпина Паблишер, 2014. Здесь и далее прим. ред.

Глава 6. Цель



Зачем нужны цели чтения

Гениальность – это искусство наблюдать, усиленное сосредоточением на избранной цели. Каждый, кто внимательно наблюдает и действует последовательно и решительно, вырастает в гения.

Эдвард Булвер-Литтон

Если вы умеете быстро читать и хорошо запоминаете даже то, что вам на самом деле не *нужно* ни читать, ни запоминать, то у вас хорошая база навыков. Но если направить эту базу в правильное русло, то вы на порядок быстрее и легче добьетесь нужного вам результата. Цель поможет сделать это. Проанализируйте свою жизнь: любое действие, сознаете вы это или нет, преследует какую-то цель. Мою книгу вы тоже читаете потому, что у вас есть цель. Но, когда человек не осознает свои цели, они начинают управлять результатом чтения, и он не всегда оказывается удовлетворительным. Начиная понимать свои цели и осознанно ставить их перед собой, вы начинаете управлять получаемым результатом.

Данная глава поможет разнообразить ваш арсенал целеполагания и брать от чтения максимум. Но самое главное, что я хочу сказать, – **у вас всегда должна быть конструктивная цель чтения, которая помогает понять, зачем читать и как применять полученную информацию.**

Правильная постановка цели в корне изменяет степень восприятия информации. «Сходить в магазин» и «быстро сходить в магазин за хлебом» – это две совершенно разные цели, предполагающие разные временные и денежные затраты, а также совершенно разные результаты! Моя задача – помочь вам разобраться в тонкостях постановки правильной цели чтения и получить те желаемые результаты!

В этом разделе вы узнаете ответы на три важных вопроса при постановке целей: что такое конструктивные подсознательные установки на чтение; как эффективнее работать с текстами, в которых, на ваш взгляд, содержится «чистая чушь», но которую тем не менее вам нужно прочесть и запомнить; как понимать прочитанное с первого раза и подключать социальную ответственность для улучшенного восприятия и запоминания информации.

Прямо сейчас! Сформулируйте цель, ради которой вы читаете мою книгу. Пока не думайте о том, как это сделать правильно. Просто запишите то, что вы на самом деле от нее хотите.

Моя цель – получить от прочтения данной книги: ...

Три «сильных» вопроса перед чтением

Перед чтением чего-либо остановитесь и задайте себе три обязательных вопроса.

1. Зачем я хочу это прочесть?
2. Как я буду использовать полученную информацию?
3. Сколько у меня есть времени на чтение?

Ответы на эти вопросы позволят вам проактивно подходить к чтению, о чем хорошо написал Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей»². Сформулировав свои ответы, вы начнете работать с текстами осознанно. Без такой процедуры человек, зацепившись взглядом за несколько интересных заголовков, может впустую потратить полчаса и даже больше! Причем на следующий день в памяти о них ничего не сохранится. Это потеря 30 минут ни на что...

Ваша задача – научиться управлять процессом «поглощения» того, что в вас входит, понимая, зачем оно вам. Из книги Голдратта «Цель»³ мне хорошо запомнилась цитата про обработку данных: «Мусор на входе – мусор на выходе». Упомянутые обязательные вопросы необходимы, чтобы не допустить случайный мусор на входе, убрать привычку автоматически считывать все подряд и сделать чтение осознанным выбором. Пауза перед началом действия, а затем осознанное действие встречаются во многих современных техниках эффективности и литературе мудрости. Самое большое влияние на развитие этой темы в моей жизни оказала книга Рамхаля⁴ «Месилат Йешарим»⁵, в частности глава «Осторожность».

Ответ на первый вопрос проясняет, зачем вы хотите что-то прочесть; второй вопрос помогает понять возможную практическую пользу прочитанного; ответ на третий вопрос дает дополнительный стимул за счет осознания времени, которое вы можете отвести на чтение. Когда выполнение задачи ограничено сроками, мозг гораздо сосредоточеннее работает над ее решением. Если ответом на третий вопрос будет «сколько угодно», то я рекомендую вам осознанно установить себе срок, к которому вы хотите завершить чтение выбранного текста. Надеюсь, что ответы на «сильные» вопросы будут способствовать правильной постановке цели чтения моей книги и лучшему воплощению описанных в ней методов в жизнь.

² Стивен Р. Кови. 7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности / Пер. О. Кириченко. – М.: Альпина Паблишер, 2013.

³ Элия М. Голдратт, Джефф Кокс. Цель. Процесс непрерывного улучшения / Пер. Е. Федурко. – М.: Попурри, 2012.

⁴ Псевдоним Моше-Хаима Луцатто (1707–1746) – раввина, философа и каббалиста, автора десятков книг по каббале и по еврейской этике.

⁵ Моше-Хаим Луцатто. Месилат Йешарим («Путь праведных») / Пер. рава Л. Саврасова (текст с параллельным переводом на русский язык). Иерусалим: Тора Лишма, 2006.

Подсознательные цели чтения – что важно знать об этом

Случалось ли вам внимательно читать вполне понятную статью, договор или книгу и через час, день, месяц или пять минут уже ничего не помнить из прочитанного? Название текста было хорошо знакомо, но ничего конкретного в памяти не оставалось. Если вы попадали в подобные ситуации и вам необходимо научиться приемам хорошего запоминания, то данный раздел для вас! Собираясь что-то делать, вы осознанно или безотчетно ставите цель этого действия. Какие-то подсознательные цели, заложенные в памяти еще со времен школы, могут сыграть с вами злую шутку, если вы, будучи взрослым человеком, их не осмыслите и не дополните или не замените на более конструктивные.

Какую цель вы чаще всего ставите перед собой, намереваясь прочесть стопку документов, статью в интернете или заинтересовавшую вас книгу? Для примера представьте ситуацию: в интернете появилась статья об улучшении эффективности вашей работы. Чтобы быстро и качественно ее обработать, запишите цель ее прочтения, которую вы поставили бы перед собой.

Не продолжайте читать дальше до тех пор, пока не сформулируете и не зафиксируете свою цель. У этого важного упражнения для самопознания имеется один минус: пока вы читаете мои слова, у вас есть несколько секунд на обдумывание того, что именно требуется получить от статьи, поэтому формулировка цели сейчас может быть более правильной, чем когда на эту задачу отводятся миллисекунды в течение рабочего времени.

Итак, какие же составляющие включаются в цель чтения?

1. «Прочитать». Вот цель чтения, устоявшаяся со школьных времен. Вспомните жуткие списки литературы на лето. Кто-то читал с упоением, а кто-то – для галочки (как и большинство параграфов в учебниках). В подсознании эта цель закрепилась. Теперь, во взрослой жизни, когда человеку нужно много прочитать, а не хочется, у него автоматически из подкорки всплывает цель «прочитать». После такого формального чтения в памяти практически ничего не остается, и я не рекомендую тратить время на достижение подобной цели. Гораздо лучше либо быстро просмотреть реально нужные тексты, либо заняться чем-то полезным.

2. «Прочитать и понять». При автоматической постановке такой цели читатель эффективнее включает свое мышление и лучше понимает прочитанное. В школьные годы данную цель учащиеся чаще всего ставят, чтобы запомнить информацию по любимым предметам. Они читают эти учебники с неподдельным интересом и потом на ближайшем уроке с легкостью пересказывают нужную тему. Скажу сразу, что иногда во время чтения человек испытывает позитивные эмоции и даже восторг от понимания прочитанного, перед его мысленным взором возникают образы, связанные с текстом. В таких случаях информация запоминается гораздо лучше, чем если после работы с текстом возникает сухая реакция «ага, это понятно...».

«Прочитать и понять» – хорошая цель, помогающая мозгу сконцентрироваться и понять прочитанное, но ее нельзя назвать лучшей. Добавим к ней всего одно слово, и вы увидите, как оно изменит все. Ведь правильная постановка цели в значительной мере определяет полученный результат. Тот, кто изучал постановку SMART-целей, реально практиковал их постановку для себя и своих сотрудников, поймет меня. Тем, кто с данной темой еще не сталкивался, настоятельно рекомендую ее изучить.

3. «Прочитать, понять и запомнить». Одно простое слово, добавленное в формулировку цели, проговаривание которого практически не стоит никаких усилий, может очень сильно повлиять на результат чтения. Без установки «запомнить прочитанное» информация, скорее всего, и не сохранится в долговременной памяти. Поэтому на наших занятиях мы

приучаем участников к тому, чтобы они при постановке цели чтения не забывали о волшебном слове «запомнить», а еще лучше – «запомнить суть прочитанного». Эффект не заставляет себя долго ждать.

Работа памяти очень похожа на работу мощного компьютера. Какие команды компьютер получает, такие и выполняет. Если памяти скомандовать «прочитать и понять», то именно это она и сделает, но не больше. Данную команду следует заменить на «прочитать, понять и *запомнить*». Нужно ли вам заменять свои установки или у вас все в порядке? Узнайте из следующего далее мини-теста.

Мини-тест цели чтения, автоматически зафиксированной в подсознании. На наших занятиях я сотни раз сталкивался с одной и той же интересной ситуацией. Задав своим слушателям вопрос, знакомый вам из начала данного раздела: «Случалось ли вам внимательно читать вполне понятную статью, договор или книгу и через час, день, месяц или пять минут уже ничего не помнить из прочитанного?», я почти всегда получал в ответ уверенное «да». Далее следовал более конкретный вопрос: «Но что-то ведь сохранилось в памяти?» В большинстве своем люди говорили так: «Помню, что я это точно прочел и мне было все понятно». Такой ответ означает одно: в подсознательно поставленной цели чтения этих участников не хватает слов «запомнить суть прочитанного». Знакомо ли это вам, мой читатель? Если да, то я рекомендую немедленно приступить к изменению вашей подсознательной цели чтения, добавив в нее слово «запомнить».

Как этого добиться: каждый раз перед началом чтения делайте паузу и напоминайте себе цель – «прочитать, понять и запомнить», а по окончании работы с текстом «собирайте урожай», чтобы реализовать поставленную цель. Попробуйте сделать фразу «прочитать, понять и запомнить» своей мантрой хотя бы на две недели, произносите ее перед чтением любой литературы. Ваша задача – настроить себя на следующий алгоритм: все нужные вам тексты вы читаете, понимаете и *запоминаете*. Через пару недель интенсивных усилий формальная в начале цель чтения трансформируется в подсознательную, и вы будете автоматически запоминать прочитанное. Если вы редко читаете, то срок «вживления» цели может удлиниться до нескольких месяцев. Наверное, это долго, но дивиденды от введения в подсознание данной цели велики. На автомате вы будете гораздо лучше запоминать прочитанный материал.

В дополнение мне хотелось бы сказать следующее. Для некоторых текстов я, давая себе установку на чтение, добавляю к уже знакомой вам мантре слова «осмыслить прочитанное и по мере возможности внедрить его в жизнь». Это дает мне нужный настрой, и во время работы с текстом я нахожу в нем больше возможностей для улучшения моей жизни. Такого не происходит, когда я читаю не настраиваясь.

Прямо сейчас! Перед началом работы с каждым следующим разделом в данной и следующей главах сделайте паузу и 3–5 раз проговорите про себя расширенную формулировку цели чтения: «Я хочу прочесть этот раздел, понять и запомнить его суть», а по окончании процесса «собирайте урожай» и наблюдайте за результатом.

Усвоение прочитанного с первого раза и чтение без регрессий

Бывало ли так, что, начав новый раздел, вы, не доходя до конца, по несколько раз возвращались к какому-то уже прочитанному абзацу или предложению? Если да, то у вас есть «регрессии при чтении». Внешне регрессии выглядят как помощники. Они вроде бы помогают лучше запоминать прочитанное за счет многократного его повторения. Но на самом деле регрессии, входя в постоянную читательскую привычку при работе с простыми и сложными текстами, чаще всего негативно влияют на скорость чтения, концентрацию внимания

и на долгосрочную память. Почему? Давайте разберем данный вопрос на примере работы Ильи с текстом, занимающим в книге одну страницу.

Негативное влияние регрессий на скорость чтения очевидно. Если Илья, прочитав полстраницы, сразу же «по привычке» ее перечитал, то влияние такого повтора на скорость легко рассчитать. Без регрессий он уже прочел бы страницу, но из-за перечитывания скорость обработки текста упала в два раза, и за одно и то же время он справился лишь с его половиной. Олег Андреев в своих учебниках утверждает: «При обычном чтении число регрессий составляет от 10 до 15 для текстов объемом в 600 знаков (или 100 слов)». Из-за регрессий люди теряют очень много времени, перечитывая одно и то же от двух до пяти раз!

Кроме того, регрессии негативно влияют на концентрацию внимания, поскольку в сознании привыкшего к ним человека во время работы с текстом все время крутится спасительная мысль «если что, перечитаю». В ситуации, когда документ требуется быстро прочесть, сразу его понять и запомнить, убежден, ваше внимание резко возросло бы! При общем подходе «текст можно читать, а можно и не читать; вроде бы надо в нем разобраться, но можно и не напрягаться» человек привыкает к такому режиму, у него вырабатывается привычка работать с текстом невнимательно (все равно придется его перечитывать!), которая с каждым годом усиливается.

Аналогичные процессы происходят и в памяти. Когда у читающего человека в голове крутится мысль «все равно ничего не запомню», его память начинает расслабляться и работать хуже и хуже. Мои слова подтверждает простой бытовой пример. Допустим, вас попросили прибить картину или прибрать в комнате. Затем со словами «э-э-эх, все равно ты с первого раза не справишься, и придется переделывать мне!» этот просивший выполняет всю работу за вас. И такое повторяется 5–10 раз. В результате поведенческие привычки закрепляются, и на все просьбы помочь, поступающие от этого человека, последует одна реакция: муж уже не захочет помогать по дому, ребенок – самостоятельно выполнять домашнее задание, и так далее! Так же ведет себя и память, которая, «решив», что «все равно ничего не запомнит», в какой-то момент сама отключается и даже не пытается работать. Ко мне на курсы иногда приходят люди, по десять раз перечитывающие одно и то же и ничего не запоминающие. Первое, над чем мы с ними работаем, – правильная постановка целей чтения и тренировка памяти для осуществления этих целей. Тем из них, кто готов прилагать усилия, наши тренировки помогают. А если человек про себя говорит «мне все равно уже ничего не поможет», то повторение такой установки по 100 раз в день очень сильно разрушает его изнутри. Справиться с подобным состоянием может только он сам.

Вывод: регрессии негативно влияют на скорость чтения, внимание и память. Чтобы от них избавиться, нужно в первую очередь поставить себе такую цель: «Читать без регрессий и понимать суть прочитанного с первого раза!» Выполнение такой задачи сначала потребует от вас мобилизации дополнительных ресурсов: вам придется заставлять себя лучше сосредоточиваться, быстрее обдумывать прочитанное и тому подобное. Но дивиденды от привычки читать с такой установкой и постоянно ее реализовывать не только стоят затраченных усилий – они дадут вам в десятки раз больше в виде сэкономленного времени и приобретенной уверенности в себе!

Что нужно делать: перед чтением поставьте себе цель «Читать без регрессий, понять суть прочитанного текста с первого раза!», сосредоточьте все свое внимание на достижении этой цели и начните читать без регрессий до логического завершения процесса (окончание главы, статьи, части документа). Сразу после завершения чтения «соберите урожай» с прочитанного. Если что-то осталось непонятным, то вернуться к отдельным частям текста можно лишь после «сбора урожая». (Возвращение к тексту после его обдумывания называют уже не регрессией, а реципацией.) Одна эта конструктивная цель позволит вам быст-

рее читать, быть более сосредоточенным и лучше понимать прочитанное! Но будете ли вы понимать прочитанное с первого раза? Об этом далее.

Если вы не всегда сразу понимаете суть прочитанного, значит, ваш мозг требует какого-то подтверждения такого результата. Вспомните (не перечитывая!) знакомый вам алгоритм работы с текстом из моей книги: после чтения вы «собираете урожай», а «урожай» – это и есть суть. Если вы смогли собрать «в урожай» хотя бы несколько связанных слов о прочитанном (а это могут 99,9 % людей), то уже поняли его суть или часть ее. То есть, прочитав текст, вы усвоили его суть с первого раза и уже начали формировать у себя данный навык, или привычку. Эта привычка – психологическая, и, проработав по нашему алгоритму 30–50 статей, вы привыкнете воспринимать суть прочитанного с первого раза. Причем с каждым новым разом у вас будет получаться все лучше и лучше!

Формирование навыка понимать прочитанное с первого раза напоминает, как человек учится принимать у себя дома гостей. В первый раз он приходит в ужас от предстоящих хлопот: уборка дома, готовка еды, надо закупить все нужные продукты, сервировка стола, уборка за всеми. Но после реализации 3–5 больших приемов гостей ему это дается уже гораздо легче. После 30–50 организованных торжеств человек все быстрее готовит ставшие знакомыми блюда и гораздо легче осваивает новые рецепты, у него есть понимание, кому и что поручить для подготовки. То же самое происходит и при чтении.

«А можно ли возвращаться назад во время чтения?» – этот вопрос я часто слышу на наших занятиях. Вот как я на него отвечаю: когда вы читаете текст не сосредоточившись, или когда тема новая и слишком сложная, или когда произошло что-то непредвиденное, из-за чего возникло желание перечитать предыдущее предложение или абзац, сделайте паузу и постарайтесь вспомнить прочитанное без помощи текста. Если удалось вспомнить, то продолжайте читать дальше. Если вспомнилось не все или остались непонятные моменты, а желание перечитать сохранилось, то вы можете принять осознанное решение вернуться к определенному фрагменту текста еще раз, чтобы его понять (реципация).

Прямо сейчас! Проверьте этот прием на практике. Поставьте перед собой цель прочесть все главы моей книги без регрессий и понять их с первого раза! А если что-то непонятно, то возвращаться к тексту только после «сбора урожая» и размышления над прочитанным.

Техника «Доклад президенту»

Пример: Александр и Мария на совещании. У обоих на чтение доклада десять минут. Александру надо ознакомиться с этим документом, чтобы войти в курс того, о чем будут говорить на совещании, а Марии надо прочитать его, чтобы рассказать о нем присутствующим. Как вы думаете, кто из них при прочих равных условиях прочтет доклад внимательнее и лучше его запомнит?

А случилось ли так, что вам нужно не просто прочитать текст, но и пересказать его на уроке, разъяснить его коллегам и так далее? В таких случаях вы лучше запоминали прочитанное, поскольку на вас лежала ответственность изучить его не только для себя, но и для других. А когда вы за что-то отвечаете, гораздо сложнее «не сделать». Так, муж и жена, самостоятельно планируя рождение ребенка, начинают чувствовать большую ответственность за свой выбор. При принятии решений добавляются доводы не только о личном удобстве, отдыхе или заботах, а еще и о влиянии этих решений на малыша.

Как добиться результата? Если вам необходимо хорошо запомнить прочитанное, то добавьте в формулировку своей цели задание пересказать суть текста важному для вас человеку, перед которым нельзя ударить в грязь лицом. Подумайте, кто бы это мог быть: роди-

тели, руководитель, дети, коллеги, друг, враг и так далее... Запишите имя этого человека и запланируйте рассказать ему все, что вы собираетесь прочесть и лучше запомнить.

Действительно ли надо пересказывать важному для вас человеку прочитанный материал? Если он согласится выслушать ваше довольно продолжительное сообщение, замечательно! Если по каким-то причинам пересказ невозможен, не расстраивайтесь и сделайте это мысленно. Такой вариант тоже способствует лучшему запоминанию. Можно обсуждать полезную информацию с друзьями, коллегами, в семье или в вашем сообществе. Когда вы начинаете делиться новыми знаниями, они прочнее запоминаются, а после обсуждения усваиваются гораздо глубже и эффективнее внедряются в жизнь.

Так, когда я вел курсы быстрого чтения для сотрудников аппарата правительства Российской Федерации в Москве, мы практически сразу нашли образ того человека, перед которым им не хотелось выглядеть неподготовленными к своему докладу. А кто для вас такой человек?

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с данного раздела и попробуйте применить описанную в нем цель в своей жизни. Если она вам подойдет, используйте ее! Если она не окажется сильным мотиватором, воспользуйтесь для себя другими рекомендациями этого раздела.

Что делать, когда нужно прочитать и запомнить сложный для восприятия текст, в котором, на ваш взгляд, написана чушь

Определенные трудности вызывают книги, статьи или документы, которые необходимо читать по учебе или по работе, но которые написаны очень сложным для восприятия скучным языком и выглядят, на ваш взгляд, пустым набором слов или полной чушью. Речь идет об учебниках, нормативной документации, обновлениях законодательства и так далее. Заставить себя прочесть подобную *обязательную литературу* очень трудно. Даже настроившись соответствующим образом и честно проработав такой документ, вы вряд ли полностью сохраните в памяти его суть. При таком чтении в вашем подсознании идет смещение цели чтения на желание поскорее закончить неприятное дело и перейти к чему-то более увлекательному и интересному. Поэтому основная задача, которую необходимо решить в подобных ситуациях, – это улучшить ощущения от чтения сложных для восприятия текстов. Аббревиатура техники, которой вы будете пользоваться, звучит как НГЧ – «найти главную чушь». Вот как она помогла одному из наших участников.

Однажды к нам на курс пришел Владимир. Он менял одну сферу своего бизнеса на другую и переходил из РДЖ в нанотехнологии. Одним из блоков текстов, с которыми ему нужно было ознакомиться, была нормативная документация по ядерным реакторам. До прихода к нам он уже после нескольких часов чтения такой литературы закрывал книгу, оставаясь практически с пустой памятью. После нашего курса Владимир стал не только прочитывать в два-три раза больше, но и запоминать основные моменты из «нормативки». Процесс работы с такими текстами перестал быть каторгой, и появился реальный неплохой результат.

Как следует приступать к чтению текста, который вам хочется назвать полной чушью? Поставьте цель – чтение НГЧ: «найти “главную чушь” среди всех абзацев данного текста, “собрать урожай” с прочитанного и запомнить его». Пусть ваш документ – сплошная белиберда, найдите в нем самую главную бессмыслицу (с вашей точки зрения, конечно)! Ищите ее в каждом разделе, все время поражаясь творчеству автора, который постоянно удивляет вас тем, что именно он додумался написать такое.

Чтение с такой целью будет вам полезно по двум причинам. Во-первых, в ходе процесса при каждой «странной» идее автора ваше настроение будет улучшаться, а не ухудшаться от мысли, что именно *вы* обязаны это читать. Тогда вы просто весело проведете время. А чем

лучше ваше самочувствие, тем выше работоспособность. Во-вторых, во время такого чтения ваш мозг будет постоянно анализировать информацию на предмет «чушь» / «не чушь». И к завершению раздела вы гораздо эффективнее обработаете прочитанные данные. Без постановки такой цели мозг обычно отключается сразу после нескольких первых сложных абзацев, и его приходится долго выводить из транса, чтобы он начал работать с прочитываемой информацией.

По окончании чтения «соберите урожай» с прочитанного, чтобы его запомнить. Вы удивитесь, насколько упростится дело с помощью новой забавной цели. Сомневаетесь? Тогда, если вам в ближайшее время предстоит работать со сложным для восприятия документом, проверьте эффективность нашей методики на практике. Без нее вы можете потерять несколько нервных клеток и всю прочитанную информацию, а с ее использованием читать и запоминать текст гораздо легче и интереснее.

Выводы из главы 6

- Важно, чтобы процессу чтения соответствовали осознанные конструктивные цели, способствующие запоминанию прочитанного и правильному его применению.
- Зачем я хочу это прочитать? Как буду использовать полученную информацию? Сколько у меня есть времени на чтение? Задавайте себе каждый раз перед чтением любого текста эти «сильные» вопросы.
- Приучите себя работать с установкой «прочитать, понять и запомнить прочитанное».
- Читайте любой текст без регрессий и приучайте себя понимать прочитанное с первого раза!
- Подключите социальную ответственность при работе с важными текстами с помощью техники «Доклад президенту», чтобы лучше запоминать прочитанное.
- Нужно прочитать много сложных или «бредовых» текстов? Постарайтесь найти в них «главную чушь» и увидите, как преобразится процесс чтения!

Глава 7. Внимание



Усиление концентрации внимания при чтении

Не имеет значения, насколько незначительна твоя задача, выполни ее как можно лучше. Удели ей такое внимание, которое ты уделил бы самому важному делу на свете. Ибо именно по этим незначительным вещам о тебе и будут судить.

Махатма Ганди

Если во время работы над текстом вы иногда отвлекаетесь, то прочитайте внимательно эту главу. Я собрал в ней несколько самых эффективных техник из нашего курса, позволяющих повысить концентрацию внимания. Кроме того, содержащиеся здесь методики можно и нужно применять не только при чтении. С их помощью легче настраиваться на доведение до конца задач на работе, в занятиях спортом, домашних делах – практически в любом занятии, которое требует глубокой концентрации внимания.

Вернемся к процессу чтения. После выполнения всех предыдущих составляющих – предварительного просмотра текста и постановки правильной цели чтения – важно сосредоточиться на ее достижении. Если во время работы с текстом «считать ворон» и не заниматься концентрацией внимания, то чтение станет не «вложением», а пустой тратой времени. Во многих восточных культурах умению сосредоточиваться отводят центральное место в духовных практиках и достижении успеха. Человек, посещающий какие-то практики или занятия типа йоги, явно понимает важность тренировки умения концентрироваться. В данной главе, мои читатели, вы найдете несколько быстрых приемов, которые за несколько секунд помогут вам включить внимание для выполнения нужных дел. Вперед!

«Состояние миллионера»

Мудрый делает сразу то, что глупец делает в финале.
Бальтазар Грациан

Представьте себе фантастическую ситуацию, которая поможет вам лучше прочувствовать состояние миллионера. Перенесемся на 150 лет назад и представим Петра. Разбирая почту, он нашел один необычный большой конверт от своего очень богатого дедушки из Америки, внутри которого лежало что-то завернутое в целлофан с инструкцией наверху. В инструкции написано: «Петр, я завещаю тебе часть моего состояния в сумме миллион долларов. Внутри конверта ты найдешь инструкцию о том, как его получить. Внимание: как только ты вскроешь целлофан, чернила должны через минуту испариться, то есть у тебя только минута на чтение условий завещания. Читай внимательно и быстро, хорошенько запомни прочитанное с первого раза и ничего не упусти. Твой дедушка Джоник». А теперь представьте себя на месте Петра, ощутите его сосредоточенность и трепет при изучении письма от дедушки. Такой режим чтения я называю «состояние миллионера». Чтобы быстро включить это состояние, я рекомендую после постановки цели произносить про себя следующую фразу: «Чтение и понимание данного текста – еще один шаг к выстраиванию силы моей личности на миллион долларов, и я пройду этот шаг с первого раза!»

Читая хорошую книгу, войдите в «состояние миллионера» и представьте, что это не просто текст, а инструкция для получения миллиона долларов. И если вы не поймете и не запомните ее сразу, то она испарится вместе с вашим миллионом. Я говорю здесь о миллионе, но имею в виду не только сумму денег. Речь идет о силе вашей личности в ваших же глазах и глазах окружающих. Есть люди, которые обладают миллионом или несколькими условными денежными единицами, а есть те, чья личность стоит нескольких миллионов. В данном разделе я больше имею в виду второй вариант.

Ощущаете ли вы себя человеком на миллион? Выстраиваете ли вы его в себе? Используете ли для этого книги, написанные уже состоявшимися личностями на миллион, которые сделали себя? Читаете ли вы сильные книги авторов – экспертов в своей области, которые достигли огромных высот в своих сферах знания и стали там личностями на миллион? Как говорил Бодо Шефер, всемирно известный бизнес-консультант, оратор, успешный бизнесмен и автор 20 популярных книг, «бедные люди покупают в дом большие телевизоры, а богатые содержат большие библиотеки, с помощью которых наращивают свою мудрость». Один из самых быстрых и проверенных способов построить собственную личность – чтение мудрых книг, развивающих мышление! Никогда не знаешь, какая именно книга сделает тебя человеком на миллион. Но чем больше вы читаете мудрых и полезных книг, написанных сильными авторами, тем быстрее к этому приближаетесь. Одно из важнейших качеств выстраивания личности на миллион – глубочайшая сосредоточенность и стремление сделать дело максимально хорошо и с первого раза.

Для усиления эффекта этого раздела хочу поделиться с вами тем, что служит мне постоянным напоминанием про «состояние миллионера» в моей жизни. Представьте великого баскетболиста Майкла Джордана. Заканчивается матч с его участием, и команда соперников ведет на одно очко. До финального свистка остаются три секунды, и соперники нарушают правила. Назначаются два штрафных броска, которые доверяют исполнить Джордану. Он подходит к мячу, берет его в руки. Если он забивает – его команда выигрывает, не забивает – проигрывает либо дополнительное время. Весь зал притих. Майкл подходит к мячу, берет его в руки, трижды стучит им о пол и... схватившись за голову, выронив мяч, с дикими воплями:

«А-а-а-а! У меня не получится! Я не смогу! Я недостойн!» убегает в раздевалку и бьется в истерику на лавке.

Верится вам в такое? Может ли он поступить подобным образом? Наверное, есть игроки, которые так и сделают, но не Майкл Джордан. Его внутреннее «состояние миллионера» просто не допустит этого. Какой бы бросок Майкл ни совершал, он всегда подходит к нему как к финальному броску на миллион долларов. Много ли раз он промахивался? Да, конечно. Много ли раз он попадал в кольцо? Да, очень много. И каждый бросок делал его еще большей личностью на миллион. Даже, я бы сказал, личностью на миллиард. Это качество отличает профессионала от посредственного игрока. Данное качество я и постараюсь передать вам. Если вы читаете мою книгу, значит, вас не устраивают посредственные результаты работы с текстами и использования способностей мозга. Выполняйте предлагаемые упражнения и начните получать профессиональные результаты быстрого чтения и супермышления!

Каждый раз, испытывая неуверенность в своих силах перед каким-то действием в жизни или перед сложным текстом, который требуется быстро прочесть и сразу понять, вспомните о Майкле и задайте себе два вопроса: «Нахожусь ли я в “состоянии миллионера”, чтобы быстро и качественно завершить это дело?», «А как чувствовал бы себя Майкл Джордан на моем месте – как он довел бы эту задачу до конца?» Образ великого баскетболиста должен напоминать вам о том, каким вы способны стать, и помочь довести начатое до победного конца.

Прямо сейчас! Прочувствуйте «состояние миллионера» при чтении моей книги и сделайте все возможное, чтобы любой текст, с которым вам придется работать, вызывал у вас именно это состояние. Тогда построение вашей личности на миллион не заставит себя ждать!

Один МИГ – одна цель

Если и существует какой-нибудь главный секрет эффективности, то это концентрация.

Питер Друкер

Для достижения максимальной эффективности важно научиться в каждый миг своей жизни иметь одну самую важную конструктивную цель. По словам известного консультанта и автора книг Брайана Трейси, это удвоит вашу продуктивность, что связано с одним свойством сознания: в нем хорошо удерживается только одна, самая главная мысль, а второстепенные быстро выпадают из него. Поэтому если вы собрались читать, то важно, чтобы у вас в голове осталась лишь установка на чтение и ничего более.

А что происходит обычно? Обычно мы одновременно думаем сразу о многих разных вещах: «купить хлеб», «надо зарабатывать больше», «у Нинки новое платье», «пора отдохнуть» и так далее. Каждая мысль требует питания в виде внимания. Чем больше мыслей крутится в голове, тем больше умственной энергии расходуется на них, а это не позволяет человеку сосредоточиться. Он пытается сконцентрировать внимание на чтении, на документе, на какой-то важной мысли, но вы практически сразу же переключаетесь на что-то другое. Пока вы не уберете лишние мысли из своей головы, они не дадут сосредоточиться на поставленной цели и выполнить ее.

Техника «Включение в МИГ» позволяет достичь сильного сосредоточения. Аббревиатура МИГ в первую очередь обозначает проживаемый вами в данный момент миг времени, но также я расшифрую ее еще одним способом в конце этого раздела. Чтобы достаточно уяснить суть описываемой мною техники, прочитайте один образный пример. Представьте

себе вечер 31 декабря. За столом собралась шумная компания, где в том числе были Виталий и Родион. Разлили водочку, и после произнесенного тоста Виталий, взяв свою стопку в руки, почувствовал, что не может выпить. Чтобы все прошло хорошо, Виталий сделал глубокий вдох, резкий выдох и, крикнув, опрокинул стопку. Оглядев гостей, он заметил Родиона, который тоже никак не мог решиться расправиться с выпивкой. Виталий подошел к нему и, похлопав по плечу, посоветовал: «Родион, настройся. Глубоко вдохни, выдохни – лучше пойдет! Проверено столетиями». Родион послушал совета более опытного товарища, и действительно пошло лучше.

Подобные примеры того, как избавиться от сомнений, вы, думаю, не раз видели на российских застольях. Данный подход действительно проверен столетиями, даже тысячами. Только чем больше участники застолья «настраиваются» и чем больше опрокидывают стаканов, тем менее эффективными они становятся. А некоторые, перебрав спиртного, даже на ногах не держатся. Я предлагаю использовать похожий проверенный подход, но не за столом, а в важных делах, чтобы начинать нужные действия с большей эффективностью.

Как это делается? Уяснив свою цель, «включитесь в МИГ» с помощью трех приведенных далее шагов и приступите к ее реализации, максимально сосредоточившись.

Три шага «включения в МИГ», которые мы используем в нашем курсе и которые напоминают работу светофора.

Шаг 1. «Стоп». Сделайте три глубоких вдоха подряд не выдыхая, чтобы очистить мозг от всех мыслей.

Шаг 2. «Внимание». Сделайте резкий выдох, чтобы настроить себя на действие.

Шаг 3. «Поехали». Произнесите свою цель и сделайте первый шаг для ее осуществления, тем самым загрузив в голову лишь одну мысль и придав себе начальный импульс к ее реализации.

Шаг 1 («стоп») как бы останавливает вас перед действием и вводит в состояние осознанности. Во-первых, во время трех глубоких вдохов вы заряжаете свое тело и мозг кислородом. Чем больше в организм поступает кислорода естественным путем, тем выше работоспособность. Перед любым действием полезно себя зарядить очередной большой порцией кислорода. Во-вторых, вы представляете, как воздухом выдувает все мысли из головы и внутри вообще ничего не остается, кроме кислорода. Такая визуализация помогает лучше избавиться от лишних мыслей. В-третьих, после 30–50 подобных «настроек» вы приучите свой мозг к этому ритуалу. В следующий раз после трех вдохов подряд ваш организм будет сам настраиваться на максимальную эффективность.

Шаг 2 («внимание») настраивает на приближающееся действие. Я позаимствовал его из дыхательной гимнастики Стрельниковой. Резкий выдох – это небольшое «самовстряхивание» и сигнал телу приготовиться к действию.

Шаг 3 («поехали») помогает вам с помощью проговаривания загрузить в свое сознание единственную цель. Когда в голове в один миг времени находится только одна мысль, то вся ваша сущность будет реализовывать ее с максимальной эффективностью. Начните движение к поставленной цели, и вам будет уже сложнее остановиться. В соответствии с первым законом Ньютона возникнет инерция движения к нужной цели, и, чтобы вы перестали двигаться, понадобится воздействие сильных отвлекающих факторов.

Вы можете задать закономерный вопрос: «А что делать, если я все-таки отвлекся?» И я вам отвечу: «Включитесь в МИГ еще раз и продолжайте движение к цели!» Чем быстрее вы приучите себя к «включению в МИГ», тем на более продолжительное время вам будет хватать эффекта данной техники. Всегда помните слова Питера Друкера о том, что «главный секрет эффективности – это концентрация».

Эффект данного упражнения можно сравнить с силой воздействия лампочки и лазера. У лампочки свет рассеивается во всех направлениях, у лазера же весь световой пучок сконцентрирован в одном луче. У неэффективных людей в голове находится «гороховый суп» из мыслей, в которых даже они сами не ориентируются. Такой человек может сесть за компьютер, чтобы делать презентацию, и через час так и не приступить к работе. Ваша задача – выбросить все посторонние мысли из головы, оставив там только одну – поставленную цель. Тогда сила концентрации, словно направленный луч мощного лазера, поможет вам преодолеть «железные стены» на пути выполнения задач. Рассеивание же энергии во все стороны подобно лампочке после многих часов безуспешных метаний из стороны в сторону может привести вас в уныние. Будьте лазером, а не лампочкой.

Хорошей иллюстрацией этой темы является фильм о силе человеческого духа «Мирный воин», вышедший 26 июня 2006 года и основанный на автобиографической книге Дэна Миллмэна «Путь мирного воина»⁶. Сюжет содержит много интересных мыслей и дает прекрасный пример главного героя, который научился сосредоточиваться и «включаться в МИГ» для достижения своей цели. Я рекомендую вам посмотреть этот фильм. В одном из эпизодов главный герой получает важный совет о том, что перед любым важным действием важно выкинуть «мусор из головы» и в таком состоянии начать действовать. Из первых букв фразы «мусор из головы» я и составил себе аббревиатуру МИГ как напоминание об этом важном принципе. Я думаю, что тем из вас, кто тоже посмотрит этот фильм, привычка «включаться в МИГ» запомнится еще лучше.

Данный раздел очень похож на предыдущий. Они оба посвящены состоянию максимального сосредоточения. Но «включение в МИГ» помогает начать работу с высокой концентрацией внимания, а «состояние миллионера» помогает поддерживать ее на том же уровне в течение всего времени действия. Объединив эти две методики, вы удвоите свою эффективность.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с данного раздела и вспомните, зачем вы читаете мою книгу. Итак, «включитесь в МИГ» и войдите в «состояние миллионера» для чтения данной книги и любой литературы, с которой вам придется сталкиваться в жизни. Это основы эффективности, которые приведут вас к успеху.

Техника «Переключение из МИГа в МИГ»

Если вам приходилось водить автомобиль с ручной коробкой передач, то вы знаете, что переключение скоростей происходит не сразу. Когда машина набирает обороты на одной скорости, для включения более высокой скорости необходимо нажать на педаль сцепления и в этом режиме перевести автомобиль с одной передачи на другую. Аналогично действует и человеческий мозг: если его не переключать при переходе на другой вид деятельности, он остается погружен в старые мысли и тормозит начало нового процесса. Материал данного раздела поможет вам стать суперпродуктивным при выполнении разных задач.

Когда вам предстоит осуществить много дел, используйте следующие три правила.

1. Делайте дела по очереди, а не одновременно.
2. «Включайтесь в МИГ» перед каждым новым делом.
3. Если во время выполнения важной задачи вы вынуждены прерваться на другое дело, то применяйте технику «Переключение из МИГа в МИГ».

Основной темой данного раздела является третий пункт – переключение с одного занятия на другое. Знакома ли вам следующая ситуация: вы полностью поглощены составле-

⁶ Дэна Миллмэна. Путь мирного воина / Пер. В. Ижакевич. – М.: София, 2009.

нием важного письма новому клиенту с дополнительным коммерческим предложением. В это время раздаётся звонок телефона – это родители, к которым вы собирались заехать вечером. Вы всеми мыслями в компьютере и ведете разговор больше из вежливости, поддерживая его краткими фразами: «Ага... Да, заеду в магазин... Да, куплю все, что вы перечислили... Я понял, как это важно... Конечно, буду осторожен на дороге... До встречи». Положили трубку, дописали письмо. Уф! Потом вы вспомните, что вам звонили родители и просили что-то купить. Но что именно? Проблема! Если с вами такое бывает, то нужно всего лишь добавить в вашу жизнь «переключатель» между событиями, и вы во всем будете эффективны.

Техника «Переключение из МИГа в МИГ». Если, занимаясь одним делом, вы получаете новое задание, проделайте следующие шаги.

1. Четко зафиксируйте в памяти тот момент, на котором вы остановились, выполняя текущую задачу, чтобы с него продолжить прерванную работу. Это занимает пару секунд.
2. Настройтесь на «включение в МИГ» для новой задачи и начните ее выполнять.
3. Завершив выполнение дополнительной задачи, вернитесь к старой и вспомните, на чем вас прервали. «Включитесь в МИГ» и продолжайте выполнение предыдущей работы.

Я хочу извиниться за то, что описываю здесь столь простые и интуитивно понятные вещи. Уверен, вы часто поступаете подобным образом, но, поверьте, так делают не все и не всегда. Чаще всего люди пропускают первый шаг и после возвращения к прежнему занятию долго пытаются вспомнить, на чем же они остановились. Приводя три шага техники «Переключение из МИГа в МИГ», я хочу напомнить читателям о важности переключения на другое занятие и фиксирования того момента, на котором вас прервали. Когда я осознанно натренировал для себя шаги переключения, от меня ушло большое число проблем, связанных с начатыми и недоделанными важными делами, невыполненными обещаниями и забытыми просьбами жены и знакомых. Приучите себя к правильному переключению и почувствуйте эффект от этого.

Прямо сейчас! Займитесь практикой «переключения из МИГа в МИГ» по предложенной мною схеме: сделайте паузу в чтении этой книги и зафиксируйте в памяти данный раздел. Зафиксировали? Отлично. Подумайте над каким-нибудь действием, которое можно быстро сделать. Например, позвонить Саше, съесть что-то из холодильника, почесаться, побриться... Переключитесь на это действие и выполните его. По окончании вновь «перевключитесь в МИГ» чтения книги. Если вы вернетесь к ее страницам, то это будет еще одной важной победой на пути к высокой эффективности. Похвалите себя за успех и продолжайте чтение.

Пугает ли меня то, что после переключения вы можете и не вернуться к моей книге? Меня – нет, это должно пугать вас! Но если вы сейчас отвлекетесь на другое занятие, а потом вернетесь к чтению, то почувствуете еще большую уверенность в себе. Дело в том, что когда вы поставили себе цель, затем отвлеклись (или вас кто-то отвлек от нее), но все-таки ее осуществили, – это прекрасное чувство, которое я рекомендую вам обязательно испытать! Сначала «соберите урожай», а затем опишите свои ощущения от проделанного переключения от одного действия на другое.

Сила улыбки и техника «Крошка Енот»

Вспомните добрый мультфильм про Крошку Енота. Когда мама отправила его за осой в первый раз, он обнаружил «того, кто сидит в пруду». Еноту «тот» сразу не понравился. Он корчил Еноту рожи в ответ, и когда наш герой хотел проучить его палкой, «тот, кто сидит в пруду» тоже замахнулся палкой в ответ, после чего Еноту пришлось быстро убежать домой.

Лишь после мудрого совета мамы он вернулся на пруд и начал свое общение с улыбки. На удивление Еноту «тот, кто сидит в пруду» тоже улыбнулся ему в ответ. После этого они подружились на всю жизнь.

Аналогичные результаты дает улыбка при чтении книг. Она помогает раскрыть смысл поступающей информации, и вы гораздо лучше воспримете прочитанное. Мир зеркален: как вы на него смотрите, так он чаще всего и реагирует на вас. Когда вы со злобой и отвращением получаете пачку документов, во время чтения плюетесь, работа только расстроит вас. Ту информацию, которую извлечете из этой кипы бумаг, вы, что вполне ожидаемо, действительно будете понимать с трудом, а через день, скорее всего, забудете.

Мне часто приходится встречаться с одним явлением, которое я назвал «закон усиления эмоций». Он заключается в том, что практически каждый процесс «стареется» усилить ту эмоцию, которую вызывает. На отпевании каждый час, проведенный в общении с окружающими, может усилить вашу скорбь по ушедшему человеку. А на концерте Задорнова каждый его веселый монолог будет усиливать ваше хорошее настроение. Когда вам не нравится читать что-то, от каждого следующего параграфа вам будет становиться еще хуже! Если вам нравится все глубже погружаться в интересную тему, то с каждым новым разделом ваш интерес будет возрастать. Кстати, именно поэтому чтение детективов так сильно затягивает людей.

Перед чтением искренне улыбнитесь книге, стопке документов или нормативке. Я называю это техникой «Крошка Енот». «Те» тоже немного «улыбнутся» вам в ответ тем, что вы их будете лучше воспринимать и усваивать. Если во время работы с неинтересной литературой вы будете от души радоваться тому, что поняли сначала один абзац, а затем другой, то и восприятие, и настроение будут улучшаться. Все это поможет вам освоить сложную тему полностью.

Сила улыбки очень велика. Она открывает ваше сердце и память для восприятия текстов лучше любой техники. Знакомясь с человеком, проявившим к вам доброжелательность, вы быстрее найдете с ним контакт. Общаясь с ребенком, искренне улыбнитесь ему, и он будет улыбаться вам в ответ. Откройтесь мудрости этого мира, и она будет проникать в ваше сознание гораздо глубже, чем когда вы закрыты и отворачиваетесь от нее. Мы постоянно применяем технику «Крошка Енот» на наших занятиях, и ее эффект существенно влияет на результаты занятий. Как пошутил однажды наш слушатель, «теперь я не остаюсь один на один со сложным текстом, теперь со мной Енот».

Прямо сейчас! «Включитесь в МИГ» и улыбнитесь этой книге. Представьте, что она — специально приглашенный гость в вашей жизни. Она пришла с визитом, чтобы поделиться огромным объемом полезных знаний. Улыбнитесь и продолжайте ее читать, применять принесенную ею информацию на практике, и ваша улыбка действительно станет шире.

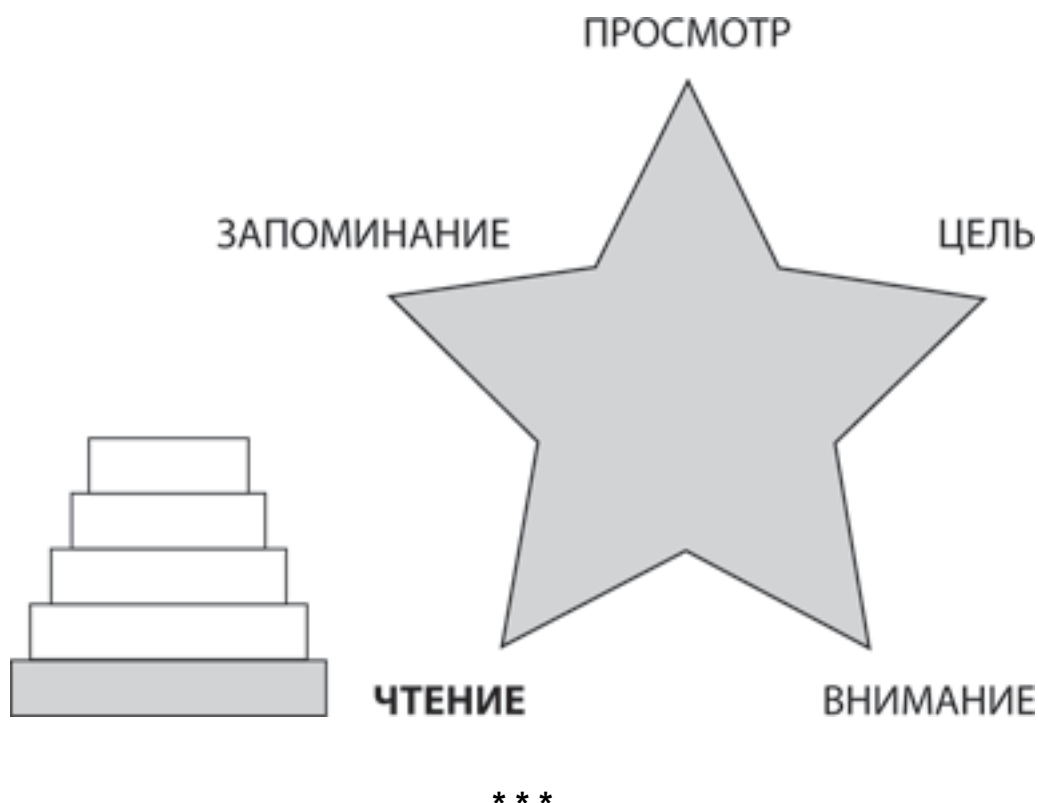
Выводы из главы 7

- «Если и существует какой-нибудь главный секрет эффективности, то это концентрация». Приучите себя к «состоянию миллионера» для быстрого и качественного достижения своих целей.
- Привыкните в один МИГ выполнять только одну цель и не отвлекаться на посторонние мысли. По словам Брайана Трейси, только это действие удвоит вашу продуктивность. Посмотрите фильм «Мирный воин».
- Будьте открыты новой информации — улыбнитесь ей перед чтением с помощью техники «Крошка Енот». После улыбки вы будете легче воспринимать самый сложный текст.

Часть III

Увеличение скорости чтения

Глава 8. Психологические ловушки и ускорители в развитии скорочтения



Поздравляю, вот вы и добрались до части III моей книги! Она посвящена способам повышения скорости чтения. Прочитав предыдущую часть, вы заложили прочный фундамент для работы с текстами, – теперь успехи, достигнутые в ускорении чтения, не исчезнут с течением времени, а навсегда останутся с вами. Буквально в следующей главе вы почувствуете, насколько быстрее стали читать, а пока я хочу поделиться с вами сведениями о психологических ловушках и ускорителях, с которыми можно столкнуться при развитии скорочтения.

Большая часть информации из данной главы пригодится вам для развития любого навыка, что придает ей особую ценность. Несколько разделов касаются непосредственно процесса чтения, из них вы почерпнете специальные рекомендации по скорочтению. В конце главы приведены основные методы, на которых строится повышение скорости чтения, и специальный тест на предрасположенность к скорочтению. Если результаты вашего теста окажутся неудовлетворительными, то вам не будет смысла изучать весь материал данной части III с целью применения его на практике. Можете смело переходить к завершающей части IV. А сейчас приступим к учению ловушек и ускорителей при освоении скорочтения.

Внутренний голос: комментаторы Карлик и Великан

Чаще всего в нашем внутреннем диалоге звучат два голоса. Разные течения психологии и религии их называют по-разному, я для себя пользуюсь терминологией Бодо Шефера: мы «слушаем» голоса комментаторов Карлика и Великана. Можете представить, что к одному уху прильнул один комментатор, а ко второму – другой. И оба, не прерываясь ни на минуту, шепчут вам разными голосами свои советы и рекомендации. Давайте разберемся, что это за голоса.

Голос комментатора Карлика – это постоянные сомнения в себе и своих силах, голос маленького человека, который уводит вас с пути развития, боится всего вокруг и хочет, чтобы его не трогали и оставили в покое. От него вы обычно слышите фразы типа: «у меня это не сработает...», «а вдруг...», «ничего не получится...», «а мало ли...», «все плохо...». Усиливаясь и становясь единственным, голос Карлика парализует активность человека в прямом и переносном смысле. Человек старается не предпринимать ничего нового, потому что голос Карлика находит десятки причин грядущей неудачи. И за какой бы проект человек ни взялся, сначала ему трудно к нему приступить, затем продолжить и тем более завершить. Возможно, во время чтения этих строк вы тоже слышите своего Карлика.

Голос комментатора Великана – это голос движения вперед, прогресса, голос великого человека, который заключен в вас, голос внутреннего роста и развития, уверенности в себе и своих силах. От Великана вы услышите призывы: «давай», «прорвемся», «все будет хорошо», «ты сможешь». Скорее всего, именно этот голос заставил вас приобрести мою книгу, раскрыть ее и дочитать как минимум до этого места. Когда голос Великана усиливается и становится единственным, человек отступает от реальности и начинает жить в мире фантазий, не замечая негативных последствий от своих действий.

Первой психологической ловушкой, способной разрушить ваши успехи в освоении любого навыка, является постоянный голос комментатора Карлика, заглушающий все остальное. Еще раз повторюсь, чтение текстов в компании Карлика парализует вашу активность и не приведет к ожидаемым результатам. В жизни то же самое. Поэтому важно прислушиваться к обоим голосам, но требуется соблюдение определенной пропорции.

Чтобы заставить внутренние голоса стать ускорителями вашего развития, я рекомендую жить (и тренировать скорочтение) следующим образом:

- перед тем как приступить к действию, прислушивайтесь только к голосу Великана, затем начните выполнять задуманное и после тренировок постарайтесь определить достигнутые вами успехи (об этом вы подробнее узнаете из следующего раздела);
- далее можно подключить «на уменьшенной громкости» голос Карлика, оценить реальные возникшие сложности и найти пути их устранения;
- затем вновь с громким голосом Великана продолжайте устранять эти сложности и практиковать новые упражнения!

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с этого раздела, включите на полную мощность голос вашего Великана и получайте от чтения максимум пользы!

Воронка успеха или неудачи

Если голоса из прошлого раздела были участниками вашего внутреннего диалога, то воронка успеха или неудачи отвечает за вашу ориентированность на результат. Попав в воронку успеха при обучении любому навыку, вы с легкостью освоите его, причем каждый дальнейший этап будет для вас все легче и легче. Если же угодите в воронку неудачи, то

практически каждый следующий шаг будет даваться вам все труднее и труднее, а для достижения успеха придется приложить просто титанические усилия! Как вы уже скорее всего догадались, попадание в воронку неудачи является второй психологической ловушкой. Что же это за ловушка?

Воронка успеха возникает, когда вы ориентированы прежде всего на свои успехи. Подумайте, когда-то давно вы были малышом, не умели ни ходить, ни говорить. А теперь вы научились очень-очень многому! Поэтому, начиная тренироваться по упражнениям разделов данной книги, обращайтесь внимание на тенденцию: у вас получается лучше и лучше. У вас внутри возникнет счет накопления ваших успехов. Например, замечайте, что вы стали лучше концентрироваться, просматривать тексты перед чтением, «собирать урожай» с прочитанного. После подобного «учета» побед у вас добавится уверенности в себе, которая поможет освоить и остальные навыки. Ваши предыдущие успехи будут способствовать достижению еще больших побед, создавая тем самым воронку успеха,двигающую вас вперед, к новым целям, еще быстрее! Воронка успеха – ваш ускоритель.

Воронка успеха вместе с голосом комментатора Великана – двойной ускоритель ваших побед. Поэтому ими я рекомендую пользоваться постоянно. Например, записывание «урожая», «собранного» в конце каждого раздела (делать это я просил в разделе «Сбор урожая»), раскручивает вашу воронку успеха в освоении материала книги. Если кто-то до сих пор не фиксирует «собранный урожай», то срочно начните это делать! Эффект не заставит себя долго ждать.

Допустим, у вас что-то не получилось. Тогда есть два варианта. Первый – порадоваться, ведь теперь вы *знаете*, что конкретно не умеете делать! Например, пожарить яичницу утром – явно не ваш конек. Отлично, теперь вы об этом знаете и сможете избежать неудачи в будущем! Если вас ожидает одинокое утро, то следует либо купить на завтрак блюдо, требующее лишь разогрева, либо научиться жарить яичницу заранее! Зная о недостатке, вы можете запланировать поработать над ним и исправить ситуацию. Однако есть и второй вариант – соскользнуть в воронку неудачи.

Воронка неудачи возникает, когда вы прежде всего думаете о том, что у вас не получилось. Иногда человек прекрасно выполнил девять упражнений из десяти, но вместо того, чтобы порадоваться успешным девяти, он начинает горевать о неудачном десятом упражнении и делать вывод – значит, я плохой. Подобный настрой убивает всю его мотивацию к движению вперед. Или вернемся к примеру с яичницей. Не сумев пожарить яичницу, какая-нибудь особо трепетная девушка может опустить руки, впасть в депрессию и поддаться мысли, что она очень плохая хозяйка или вообще не женщина. Затем у нее не получится еще какое-то блюдо, и кухня начнет вызывать отвращение. Воронка неудачи начнет раскручиваться и нанесет глубокий долгосрочный вред развитию кулинарных способностей этой девушки.

Особенно серьезные негативные последствия раскручивания воронки неудач в сочетании с комментариями Карлика – это вторая и усиленная психологическая ловушка в вашем развитии. Поэтому всякий раз, заметив воронку неудач, срочно ищите что-то хорошее, позитивное, сделанное вами, и начинайте перемещаться в воронку успеха.

Прямо сейчас! Продолжайте раскручивать свою воронку успеха и запишите «урожай» и итоги его осмысления. Когда вы закончите чтение моей книги и будете ее еще раз пролистывать через месяцы или годы, думаю, ваши собственноручные выводы и заметки существенно повысят вам настроение и уверенность в себе!

Два режима чтения: тренировка и/или использование

Для более глубокого понимания сути режимов чтения я хочу обратиться к примеру. Представьте урок танца. Преподаватель показывает новую сложную связку и просит вас повторить. С пятого раза в очень медленном исполнении ваши движения уже получаются правильно. После 15-го повтора вы хорошо двигаетесь в обычном темпе. После 30–50 повторов вы танцуете на автомате и можете свободно использовать все па. Осваивая эти движения в течение первых нескольких десятков повторов, вы находились в режиме тренировки, у вас могли не получаться какие-то части из связки, а может быть, и вся связка. После 30–50 упражнений вы уже можете получать результат и удовольствие от применения связки в режиме использования. Когда речь идет о танцах, почему-то всем очевидно, что новые па невозможно сразу же выполнить идеально, а чтобы они получились хорошо, нужно тренироваться.

Тот же эффект присутствует в освоении любого навыка. Он есть и в тренировке скорочтения. Начиная практиковать чтение на более высокой скорости, работайте в режиме тренировки. В этом режиме вы, скорее всего, не всегда будете хорошо понимать прочитанное, а порой смысл его вообще будет ускользать от вас. Но если вы будете строго следовать нашей системе, по которой хорошего результата в скорочтении и развитии памяти добились уже тысячи человек, то успех придет и к вам. Освоив описанные в главе упражнения на более высокой скорости чтения с помощью тренировок, вы научитесь при этом и понимать прочитанное. Если в начале тренировок новой повышенной скорости вы не почувствуете эффекта сразу, то для абсолютного большинства людей так и должно быть. Чтобы научиться быстро читать, необходимо тренироваться. Чтобы усвоить все наши методики из «Путеводной звезды скорочтения», их тоже необходимо тренировать. Сначала тренировать, а затем уже использовать приобретенные навыки и достигать хорошего результата.

Третья психологическая ловушка заключается в том, что порой на этапе тренировки возникает непреодолимое желание бросить работу над новым навыком. Этим разделом я хочу донести до вас следующее: приступив к освоению высоких скоростей чтения, на первых тренировках вы, скорее всего, не будете понимать прочитанное, поэтому на данном этапе ваша главная задача – упорно продолжать тренироваться. Желательно подключить воронку успеха и комментарии Великана, тогда вы ускорите этап тренировок и быстрее выйдете на режим использования навыка. Без тренировок чтения на более низких скоростях вам будет вдвойне сложно освоить более высокие скорости. Поэтому учитесь скорочтению по шагам, описанным в этой части. Например, при подготовке к экзамену на получение прав вождения сначала учатся заводить автомобиль и трогаться с места, далее сдают площадку, а уже затем выезжают в город. Без навыка трогаться с места вам будет в сотни, а то и тысячи раз труднее пройти город. Наш курс скорочтения специально расписан по шагам, чтобы повышение скорости чтения было максимальным на каждом этапе, а этапы были сбалансированы.

Чтобы ускорить развитие вашего умения читать быстро, мы используем следующее сочетание режимов тренировки и использования. Вы узнаете о пяти скоростях чтения, и когда участники занятий начинают тренировать скорость чтения II, то обычно у кого-то получается сразу, а у кого-то нет. После непродолжительной тренировки второй скорости я даю им специально тренировку скорости III, с которой справляются единицы. После такой тренировки я вновь прошу слушателей вернуться к второй скорости. И на контрасте большинство осваивает ее гораздо быстрее. У них расширяется картина мира, и после сложных тренировок они гораздо лучше справляются с простыми заданиями.

Это как в жизни: например, у вас в школе были мягкий и более взыскательный преподаватели. Заканчивая школу, вы знали предмет последнего гораздо лучше, потому что, побаиваясь его, вы перелопатили горы дополнительного материала и вложили в изучение этой дисциплины больше усилий. Ну а второй учитель считался более добрым по контрасту со строгим, который демонстрировал, как можно требовать результата. Если бы другие учителя вообще не заставляли ребят заниматься, то им ваш «мягкий» учитель мог бы показаться очень придирчивым, поэтому все познается в сравнении. Вспомните цитату Суворова: «Тяжело в ученье, легко в бою».

Прямо сейчас! Примите твердое решение не отступать от тренировок по повышению скорости чтения даже в случае, если не увидите 100-процентный результат сразу, не выполнив должное число упражнений.

Избыточность текстов: почему вы не всегда сможете извлечь суть из прочитанного

Сделайте паузу, прочитав второй абзац данного раздела, и соберите с него «урожай». Поехали!

Из раздела, над которым началась сейчас ваша работа, вы узнаете очень ценную информацию, которая сильно повлияет на восприятие вами текстов. Она крайне важна для скорочтения по нашей методике, поэтому сосредоточьтесь и постарайтесь не упустить ни единого слова. Каждый шаг представляемой техники нужно понять досконально (и вы уже вооружены многими инструментами для этого). А теперь внимание! Вы готовы воспринимать сильнейшее знание, применяющееся как при скорочтении, так и при обычном чтении книг практически во всех современных и древних текстах мудрости? Тогда вперед!

Запишите ваш «урожай» с второго абзаца.

Мой «урожай» выражал бы его суть одним словом из восьми букв: «Внимание!» А ведь в этом маленьком фрагменте содержится 489 знаков и 80 слов – и все они раскрывают эту самую суть. Вся эта масса слов помогает увеличить объем книги и сделать ее более солидной. Кому-то слова нужны, чтобы раздуть объем диссертации или курсовой. Когда я помогал своей супруге писать диплом, перед нами стояла задача «разбавить» его суть, уместившуюся на 20 страницах, до 80 страниц текста. Мы успешно справились с этим, но я не представляю, как может обычный человек прочесть получившееся у нас произведение без применения скорочтения. Даже в данной книге я использую прием увеличения объема, чтобы привлечь внимание к каким-то вещам, добавляю эмоциональные рассказы и примеры, которые должны помогать быстрее понимать и лучше усваивать предлагаемые техники работы с текстом. Но если вам что-то уже знакомо из написанного мною, то для понимания сути таких разделов достаточно их эффективно просмотреть.

Когда мы изучали великие литературные произведения в школе, нас учили читать их от корки до корки. И это действительно необходимо, ведь во многих фразах классических текстов сокрыты глубинные смыслы. Став взрослыми, мы читаем огромные объемы современной литературы, и некоторые из нас делают это по школьной привычке «от корки до корки». Но большую часть текстов важно не штудировать полностью, а выхватывать из них те песчинки мудрости, которые содержатся в тоннах сопутствующей «воды», и применять их на деле.

Вот вам первая причина того, что вы никак не можете отыскать суть прочитанного, – ее там просто может не быть из-за избыточности текста. Как подсчитал известный лингвист, доктор филологических наук и профессор РГПУ им А. И. Герцена Р. Г. Пиотровский, литературные тексты обладают избыточностью 76,2 %, а деловые – 83,4 %. Поэтому «урожай» после работы с такими текстами может состоять из нескольких фраз с нескольких страниц.

Вторая причина, по которой вы можете не найти сути в тексте, – отсутствие у вас «сетки знаний» (или ее слабое развитие) в данной области. «Сетка знаний» школьника (часто очень слабая) не позволяет ему распознать глубинную суть великих произведений, которую он улавливает только тогда, когда перечитывает их в зрелом возрасте с учетом своего жизненного опыта. Но и взрослому человеку важно уметь различать мудрую суть и модную чушь. Для меня ориентирами в выборе современной литературы служат мои проверенные друзья, знакомые и наставники. Если они нашли в книге что-то достойное внимания и наши ценности совпадают, то и мне есть смысл прочитать данную литературу. Когда человек с иными жизненными идеалами и ценностями говорит о своем понимании прочитанного мной, я не спорю с ним, а лишь фиксирую в памяти эту информацию как его мнение, и все. Может быть, впоследствии именно его видение ситуации и станет основным трендом в обществе и науке (что не раз уже происходило в этом мире).

Помню, как-то в 11-м классе учительница литературы спросила меня о моем любимом произведении и я назвал книгу «Мастер и Маргарита». Не скрывая удивления, она сказала: «Вот это да! Я уже в четвертый раз перечитываю этот роман и до сих пор многого не понимаю. А что же понравилось в нем тебе?» Я ответил примерно так: «Мне было прикольно его читать, потому что там действует классный кот, черти носятся и у Иешуа с прокуратором Пилатом все хорошо заканчивается». Сейчас же мне видны многие глубинные смыслы, вложенные в роман Булгаковым, о которых я вообще не думал в школьном возрасте.

Третья причина заключается в том, что человек иногда пытается найти суть в одном слове, или в предложении, или в абзаце, а чаще всего она рассеяна по всему разделу, а порой – по целой главе. Но бывает так, что главную суть, ради которой и была задумана книга, автор помещает в самом ее конце, и читатель находит ее, только добравшись до финала (как, например, в книге Козьмо «Алхимик»⁷). Поэтому старайтесь искать суть написанного не после слов или предложений, а в конце глав и частей. Лучше любоваться полностью дорисованной картиной, чем готовой частично. Красота вашей жены будет подчеркнута ярче, когда она завершила все приготовления перед походом в театр, чем когда одета и накрашена наполовину.

В итоге хочу сказать следующее: ищите суть, прочитав до конца раздел книги, не копайтесь там, где ее нет, и расширяйте свою «сетку знаний» улавливанием сути в новых для вас областях.

Мы обсуждали психологические ловушки при освоении скорочтения и то, как их заменить на ускорители. Далее я предлагаю вам выполнить тест, который покажет первый самый важный результат данного раздела – стоит ли вам продолжать чтение III части моей книги.

Тест на предрасположенность к скорочтению

Перед тем как приступить к работе над ускорением чтения, вы должны пройти тест на предрасположенность к скорочтению. Если результат окажется удовлетворительным, то есть смысл изучать эту главу дальше и повышать скорость чтения на практике. Если же вам не удастся его пройти, то дочитывать материал стоит только для получения теоретического представления о том, как когда-нибудь в будущем надо будет тренироваться. Хочу отметить, что тест успешно проходит 97 % наших участников, поэтому желаю и вам попасть в группу счастливыхчиков.

Как пройти тест? Прочитайте два следующих абзаца, постарайтесь понять то, что в них написано, и кратко изложить суть написанного. Поехали!

⁷ Пауло Козьмо. Алхимик / Пер. А. Богдановского. – М.: Астрель, 2013.

* * *

По результатам исследования одного английского университета, не имеет значения, в каком порядке расположена буква в слове. Галвоне, чтобы преодолеть и сложность буквы были на месте. Остальные буквы могут следовать в любом беспорядке, все равно текст читается без проблем. Психологи этого являют, что мы не читаем каждую букву по отдельности, а узнаем все слово целиком.

Если вы прочитали и поняли предыдущий абзац, то, значит, вы уже преодолели трудности быстрого чтения и узнавание слов с помощью чтения фразами. Благодаря прохождению этого теста вы точно сможете освоить навык супречтения по нашей методике и читать быстрее от двух до шести раз на всю жизнь с полным пониманием прочитанного, если будете тренироваться.

Изложите суть прочитанного.

А теперь ответьте на дополнительные вопросы к тексту.

Вопрос 1. Вы поняли, о чем было написано в двух абзацах теста?

Да. Нет.

Вопрос 2. Вы поняли, почему набор букв теста был вам понятен?

Да. Нет.

Если на первый вопрос ваш ответ отрицателен, то я рекомендую перечитать тест еще раз и попробовать его понять. Если и со второго раза это у вас не получится, значит, мы не сможем помочь вам увеличить скорость чтения. Прочитать и понять текст теста не могут маленькие дети и иностранцы, которые не знают русского языка.

Если отрицательным окажется только ответ на второй вопрос, то перечитайте еще раз первый абзац теста. В нем говорится, на чем основана наша методика чтения. Вдумываясь в суть теста, я не знаю названия того английского университета, который проводил такие исследования. Но сотни тысяч людей (а теперь и вы тоже), прочитавших в интернете и понявших этот текст, распространяющийся в Сети «как прикол», являются лучшим доказательством возможности такого чтения. К нашей с вами радости, в абсолютном большинстве текстов буквы не переставлены, поэтому распознавать слова в них на порядок проще! До сих пор у нас на занятиях не было ни одного человека, который, пройдя тест, не смог бы читать быстрее по нашим технологиям.

Кстати, наша методика интернациональна. Если вы владеете иностранным языком и читаете без словаря, то после обучения скорочтению по нашим техникам вы сможете читать быстрее и на этом языке! Не верите? Тогда попробуйте пройти тест на более чем 20 иностранных языках на нашем сайте (<http://k-mechte.ru/articles/7/>) и узнайте, на каком еще языке вы сможете быстро читать.

Подводя итог, хочу сказать: раз вы удачно выполнили наш мини-тест на predisposition к скорочтению, смело читайте дальше, тренируйтесь с помощью приведенных в моей книге упражнений, и рост вашей скорости чтения не заставит себя ждать!

Три составляющие повышения скорости чтения

Пришло время сообщить вам о трех составляющих, работа над которыми позволяет участникам наших занятий повышать скорость чтения. Желая накачать определенные мышцы тела, вы выбираете несколько ключевых упражнений и тренируетесь, опираясь на достигаемые успехи. Когда вы ставите цель повысить скорость своего мышления и чтения,

для развития соответствующих «мышц» я выделяю три элемента, над которыми вы будете работать:

- 1) – фразовые фиксации (ФФ),
- 2) – расширение периферического зрения (РПЗ),
- 3) – тренировка в узнавании больших блоков слов (УББС).

Чтобы лучше понять, что означают эти основы, объясню следующее: когда после окончания школы человек читает на скорости I, его взгляд движется по изображенной траектории, останавливаясь на каждом слове.



Это весьма трудозатратный процесс, поскольку в книге стандартного формата (А5) на одной строке помещается в среднем от 8 до 12 слов. Значит, на каждой строке взгляд делает минимум 8–12 остановок без учета регрессий и перечитывания. Привыкнув со времен школы к такому типу чтения, вы не замечаете этих микроостановок взгляда. Но если вы сядете напротив читающего человека и понаблюдаете за движениями его глаз, то зафиксируете частые микроостановки.

Первым шагом к повышению скорости чтения является оптимизация остановок, которые делает ваш взгляд при чтении. Если вы успешно прошли тест на предрасположенность к скорочтению, то можете узнавать слова даже с нарушенным порядком букв. А раз вы можете распознать одно слово, то легко узнаете и два, и три слова рядом. Визуально остановки вашего взгляда во время такого чтения выглядят так.



Таким образом, за одну остановку взгляда вы считываете из текста фразы, узнавая знакомые слова. На схеме мы видим, как человек сначала считывает два слова, потом четыре и так далее. Это и есть первая основа, которую мы с вами рассмотрим.

Фразовые фиксации. Вашей первой задачей при увеличении скорости является выход на чтение фразами, а для этого следует приучить взгляд к правильным остановкам во время чтения. До ФФ ваш взгляд плавно перемещался слева направо, делая микрофиксации на каждом слове. Теперь же вы должны перейти на правильное число остановок на строчке, приучая взгляд считывать за одну фиксацию все больше и больше слов. То число слов, которое вы способны увидеть и распознать за одну остановку взгляда, мы называем базовым «размером фразовой фиксации». Чаще всего на своих курсах мы наблюдаем на первом занятии средний базовый размер фиксации около трех слов. Для освоения каждой более высокой скорости нужны особенные остановки взгляда, о которых я вам расскажу. Уже в следующей главе, посвященной чтению на скорости II, вы измерите свой базовый размер фиксации и начнете его использовать при чтении, постепенно увеличивая ее в несколько раз.

Расширение периферического зрения. Установив свой базовый размер фразовой фиксации, вы не будете считать больше из-за ограничений зрения. Чтобы лучше разобраться в данном вопросе, постараюсь простыми словами описать центральное и периферическое зрение человека, непосредственно влияющие на ваши возможности.

Когда взгляд фиксируется на выбранном объекте, центральную его часть вы видите четко, а все, что размещается вокруг, чаще всего выглядит размытым. Например, если вы посмотрите на чашку чая на кухонном столе – она видна очень четко, а холодильник за ней и печенье в другой части стола для взгляда, зафиксированного на чашке, будут размазанными. Все, что вы видите четко, относится к центральному зрению; все, что размыто, – к периферическому. Чтобы лучше обозначить их границы, представьте себе форму глаза.



У вашего взгляда есть «центральная точка», показанная на рисунке. Границы, отделяющие центральное зрение от периферического, обрисованы линиями и напоминают форму глаза. Когда центральная точка взгляда направлена на какой-нибудь объект, человек четко видит тем больше, чем шире границы его периферического зрения. Давайте теперь применим эту идею к чтению. Определив свой базовый размер фразовой фиксации, вы нашли размер границ вашего периферического зрения. Но чем сильнее расширяются эти границы, тем больше слов вы сможете четко увидеть за одну остановку взгляда.

Поэтому в главе 10 об освоении третьей скорости чтения «по диагоналям» вам добавится очень важная работа по активному расширению периферического зрения. Выполнив ее, вы продвинетесь на следующий этап и научитесь за одну остановку взгляда видеть не два-три слова, а всю строчку сразу!

Узнавание больших блоков слов. Растянув границы четкого видения до длины всей строки, вы должны научиться узнавать и считать этот текстовый блок за одну остановку взгляда. Во время тренировки чтения фразовыми фиксациями вы узнавали естественное для вас число слов, но, чтобы бить рекорды, вам нужно перейти на узнавание строчек. О том, как это сделать, вы прочтете в главе об освоении скорости чтения IV. «Вертикальное чтение» и тренировка УББС позволят вам выйти на полноценное вертикальное чтение текстов, а может, даже и на фоточтение.

В итоге для ускорения работы с текстом после тренировок очень важно правильно оптимизировать остановки взгляда во время чтения для каждой скорости, постоянно расширять границы периферического зрения и учиться узнавать и «переводить в суть» большее

число слов за одну фиксацию взгляда. Итак, в данном разделе вы вкратце познакомились с теми основами, над которыми будете работать для повышения скорости чтения. В следующем разделе вы узнаете о том, каких успехов сможете добиться после тренировок, и о скоростях чтения.

Пять скоростей чтения:

слово – фраза – диагональ – вертикаль – фото

Во время практики трех основ увеличения скорости чтения вы будете читать все быстрее и достигнете одной из пяти основных скоростей, которые я выделяю. До перехода к скорочтению необходимо освоить еще две промежуточные скорости. Наша задача в этой главе – разобраться, с какой скоростью можно читать и в каких показателях это выражается. Вспомним две промежуточные скорости перед основной, о которых вы узнали из главы 1 «Как мы читаем».

Скорость 0. Это чтение по одной букве. На этой скорости понимания смысла прочитанного у ребенка равно нулю. Взрослые умеют складывать отдельные буквы в слова, поэтому вы понимаете суть прочитанного. Дети, которые только начинают читать, так его не умеют. Такое чтение очень медленное.

Периферического зрения ребенка хватает на то, чтобы четко увидеть несколько букв, но он специально фиксирует взглядом каждую букву, потому что она и является тем блоком информации, который он может узнать и считать. Успех при чтении здесь сводится к переводу одной написанной буквы в соответствующий ей звук. Примером нулевой скорости служит чтение предыдущего абзаца вслух по буквам. Чем больше человек будет тренироваться читать таким образом, тем быстрее он будет узнавать знакомые ему буквы.

Скорость 0,5. Это чтение по слога. На этом этапе приходит понимание простых для ребенка текстов, слова из которых он знает. Это то же очень медленное чтение, но быстрее предыдущей скорости.

Периферическое зрение позволяет видеть несколько букв одного слога, ребенок делает осознанные фиксации на каждом блоке таких букв для их считывания и переводит каждый слог в звуки. С течением времени звуки каждого слога все быстрее складываются в слова и дают понимание прочитанного. Поэтому чем больше человек будет читать таким образом, тем быстрее перейдет к следующей скорости чтения.

Скорость 1. Это чтение по одному слову. Когда человек привыкнет читать по слогам, у него интуитивно возникает желание читать слоги слитно, чтобы быстрее переводить их в суть.

Периферического зрения хватает на то, чтобы увидеть все буквы в слове. Человек делает сначала осознанные, а потом уже неосознанные остановки на каждом слове и считывает его, проговаривая и понимая суть. После прочитывания одного и того же слова в разных источниках 5–10 раз с пониманием его смысла уже можно его не проговаривать, а сразу же осознавать значение. Благодаря этому свойству вы и прошли тест на предрасположенность к скорочтению. Чем дольше человек читает по одному слову, тем сильнее будет привыкать к такому типу чтения, поэтому вряд ли сам сможет перейти на следующую скорость. Во время учебы в школе о других скоростях чтения не говорится, поэтому люди думают, что быстрее читать нельзя.

Скорость II. Это чтение фразами, когда за одну остановку взгляда считывается несколько слов. Если вы прошли тест, то можете так читать. Для реализации такого чтения вам нужна правильная оптимизация фиксаций взгляда.

Если вы прошли тест, то вашего периферического зрения обычно хватает на то, чтобы вы могли узнать от двух до четырех слов сразу, но для этого вам необходимо натренировать глаза правильно останавливаться во время чтения. Немного научившись говорить, ребенок начинает общаться с окружающими фразами, затем выслушивать от них фразы в течение всей жизни. При правильном подходе участники наших занятий быстро адаптируются и к чтению фразами, потому что им это привычно по жизни. Вторую скорость чтения осваивают люди, которые либо сами интересуются скорочтением, либо вынуждены очень много читать. Чем больше человек читает на второй скорости, тем быстрее ему захочется периодически использовать следующую скорость.

Скорость III. Это чтение по диагоналям. Во время такого чтения взгляд движется на странице по диагонали, периодически за одну остановку пытаетесь считать целую строчку. Подробнее о том, как это происходит, вы узнаете из главы 10, а обеспечивают эту скорость три основы скорочтения.

Взгляд начинает делать на странице остановки по специальной траектории, которая соответствует третьей скорости чтения, и потихоньку привыкает к такому движению глаз при чтении. Параллельно участники наших занятий начинают расширять границы периферического зрения и с каждой новой тренировкой учатся узнавать и считывать все большие блоки слов. Чем больше человек будет читать на скорости III, тем быстрее он переходит на следующую скорость чтения.

Скорость IV. Это вертикальное чтение, которое происходит благодаря практически вертикальному движению глаз по странице и считыванию слов с использованием широких границ периферического зрения. Подробнее о таком чтении вы узнаете из главы 11. Для чтения на четвертой скорости вы будете выстраивать правильную траекторию движения и фиксаций глаз, еще больше расширять свое периферическое зрение (до целой строки) и тренировать специальные техники узнавания больших блоков слов. Задача наших курсов и данной книги – помочь вам научиться читать на второй, третьей и четвертой скоростях. Это основа, которая поможет вам в жизни ставить новые рекорды эффективности и результативности.

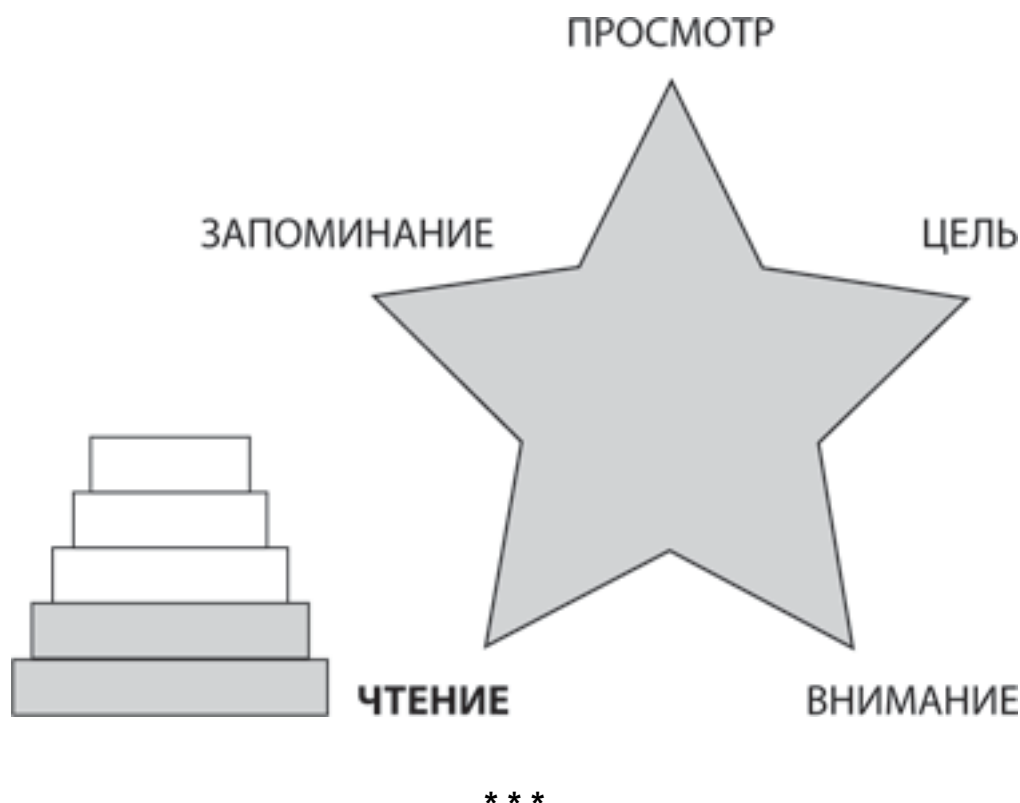
Скорость V. Фоточтение. Когда взгляд за одну фиксацию должен считывать информацию с целой страницы. Я немного коснусь такой скорости в главе 11, но пишу о ней только потому, что ее тоже упоминают в мировой практике. Я бы назвал это не скоростью чтения для понимания, а скоростью просмотра. С эффективным просмотром текста вы уже знакомы по главе 5. Об одной тренировке фоточтения, которую мы используем на наших курсах для разминки, вы узнаете чуть позже. Я отношусь к этой скорости скорее как к маркетинговому ходу, чем как к действительно применимой скорости чтения по страницам. Хотя есть отдельная категория людей («саванты»), которые могут так «читать», эта способность у них больше врожденная, чем приобретенная.

Итак, вы узнали о пяти скоростях чтения, далее я познакомлю вас с техниками их освоения. Думаю, вы понимаете: чтобы иметь красивое мускулистое тело и хорошее здоровье, нужно приложить немалые усилия, но они того стоят! То же самое с качеством и скоростью мышления. Нужно постараться, чтобы научиться быстро соображать и читать, быстро принимать решения и находить главное, но эти старания действительно дадут отличный результат!

Выводы из главы 8

- Во время освоения любого навыка старайтесь устранить психологические ловушки и максимально ввести ускорители.
- Прислушивайтесь в основном к своему внутреннему голосу, которым говорит Великан, и очень-очень редко внимайте комментариям Карлика. Тогда вы станете по-настоящему большим человеком.
- Фиксируйте внимание даже на небольших успехах в освоении скорочтения. Это раскручивает вашу воронку успеха.
- При работе над новой скоростью чтения сначала действуйте в режиме тренировки, и лишь когда у вас наметится существенный прогресс, переходите в режим использования навыка. Не ожидайте, что высокий результат получится сразу, однако стремитесь сделать для этого все возможное.
- Помните про огромную избыточность текстов. Старайтесь искать смысл в законченных фрагментах и постоянно расширяйте свою «сетку знаний».
- Если вы хорошо справились с тестом на предрасположенность к скорочтению, то при должных тренировках по нашей методике вы с успехом освоите этот метод работы с текстом.
- На увеличение скорости чтения влияют три основы: то, как именно вы делаете фиксации взглядом, расширение периферического зрения и умение узнавать блоки слов.
- Есть две промежуточные скорости чтения – по буквам и по слогам, а также пять основных скоростей – по одному слову, фразами, по диагонали, вертикальная и fotocтение. От развития трех основ быстрого чтения зависит то, на какой скорости сможете читать вы.

Глава 9. Чтение на скорости II: фразовые фиксации



Друзья, поздравляю вас с переходом на этап тренировок в скорочтении. До этого вы формировали основы, узнавали о психологических ловушках и ускорителях этого процесса. Настало время их применять. Перед тем как мы к этому перейдем, я хотел бы поделиться с вами одной важной историей.

Вспомните сказку «Три поросенка», в которой один поросенок построил себе домик из соломы, другой из прутьев, а третий из камней. Соломенную хижину строить проще всего, но она простоит до первых серьезных порывов ветра или до первых испытаний (например, испытания зимою). Дом из камней может служить очень долго не только тому, кто его построил, но и другим поколениям. Как я надеюсь, это издание станет моим домом из камней, который будет учить людей скорочтению даже после моей смерти. И если предыдущая часть книги помогла вам заложить прочный фундамент эффективного чтения, то данная поможет построить на нем надежный «домик из камней» на всю вашу жизнь. Еще раз хочу предупредить: если вы начнете тренировать ускорение чтения, не освоив навыка правильно ставить цели, постоянно отвлекаясь на посторонние мысли и плохо запоминая прочитанное даже на низких скоростях, то в итоге вы построите свой «дом» скорочтения из «соломы». Иногда к нам приходят люди, которые «недотренировали» свои базовые навыки, и мы помогаем им «реконструировать» фундамент и овладеть техникой скорочтения на всю жизнь.

В соответствии с четырьмя скоростями работы с текстом «дом скорочтения» состоит из четырех этажей. Тест продемонстрировал, что первый этаж у вас уже возведен. При строительстве четырехэтажного здания этажи делают поочередно. Невозможно построить третий этаж без второго. В данном разделе вы начнете возводить второй этаж скорочтения – будете учиться читать фразовыми фиксациями.

С какой книги начать тренировку скорости II

Согласно моему опыту тренировать скорочтение лучше всего на том тексте, который вы будете читать. Причем я рекомендую начинать с книг стандартного формата А5, тогда все предлагаемые здесь рекомендации по базовым тренировкам сработают максимально эффективно. Как только вы ощутите эффект от занятий, начинайте плавно переходить к другим форматам. Если же ваши тренировки будут проходить на текстах других форматов, то часть моих советов окажется бесполезной и даже задержит прогресс многих людей в скорочтении.

Итак, найдите одну книгу формата А5, на которой вы будете тренировать скорость II, а может, даже III и IV. Сейчас мы вместе с вами проверим, подходит ли она вам. Возьмите выбранную книгу в руки, откройте ее на любой странице. Начните чтение на привычной скорости. Если вы легко понимаете суть текста на обычной скорости, то можете упражнять свои базовые навыки скорочтения на этом издании. Если же возникают трудности с пониманием, то при более быстром чтении вы тем более не усвоите текст. Все это напоминает езду на горном велосипеде: хорошо научившись ездить вперед, но испытывая затруднения с поворотами, человек решается промчаться вниз с крутой горы... Такой опыт часто на всю жизнь отбивает желание садиться на велосипед! Но если вы будете тренировать свои навыки без лишнего экстрима на специальной дорожке или площадке, то научитесь прекрасно управляться с велосипедом.

О'кей. Взяли книгу? Запишите ее название и переходите к следующему разделу для тренировок.

Разминка для глаз перед чтением: упражнение «2–3–5»

Когда вы приходите на фитнес, на тренировку по футболу или на танцевальное занятие, с чего начинается подготовка? С разминки мышц, чтобы не потянуть их во время тренировки или чтобы включиться в игру уже разогретым. А когда берете в руки книгу, бросаетесь ли немедленно читать, чтобы побольше успеть? А может быть, вы уже сейчас делаете микропаузу перед началом работы с текстом, чтобы понять цель чтения и сконцентрировать свое внимание на цели, и лишь затем приступаете к книге? Это было бы очень хорошо. А хотели бы вы, чтобы ваши глаза меньше уставали от печатных текстов и работы за компьютером, а ваша скорость чтения каждый раз немного увеличивалась? Если ваш ответ – да, то данный раздел будет вам полезен. Вы начнете разминать свои глаза перед началом работы с помощью упражнения «2–3–5».

Суть этого упражнения заключается в том, что вы разминаете глаза и работаете над расширением периферического зрения, чтобы добиться повышения скорости чтения. Вот что вам важно знать для его выполнения. Представьте, что фокус вашего взгляда похож на луч прожектора и вы можете то расширять, то сужать его. Для расширения периферического зрения вам нужно будет водить своим «лучом» по нескольким строчкам сначала слева направо, а затем справа налево, стараясь четко разглядеть все слова друг над другом, но пока не стремясь понять их смысл. Итак, сначала следует водить взглядом по двум строкам одновременно, далее – по трем, пяти, затем вновь по трем, двум. На последнем этапе упражнения вы должны не «перемещать луч прожектора» по строкам, а уже читать максимально быстро с пониманием по одной строчке слева направо.

Повторюсь еще раз: когда взгляд скользит по разному числу строк, перед вами должна быть поставлена цель четко разглядеть все слова друг над другом без понимания их смысла. (Это напоминает то, как одним взглядом охватывают все слои гамбургера, замечая сверху булочку, в центре мясо, внизу булочку все время, пока взгляд перемещается слева направо

и справа налево.) Никто и не ожидает, что при таком просмотре вы что-то усвоите, если только вы не прочли этот текст ранее и знаете его содержание. В конце упражнения чтение уже должно сопровождаться пониманием. Если вы будете строго выполнять мои указания, то после разминки глаз на разном числе строчек эффект увеличения скорости чтения будет ощутим! Это упражнение должно ассоциироваться у вас с разминкой перед спортивными занятиями.

Как конкретно проводить разминку глаз? Возьмите в руки секундомер, книгу формата А5, расслабьтесь и начинайте водить глазами по нескольким строкам одновременно: одну минуту – по двум строкам, далее минуту – по трем, затем минуту – по пяти строчкам; уменьшаете число одновременного охвата строк: минуту скользите взглядом по трем строчкам, далее минуту – по двум и в завершение упражнения почитайте минуту с максимальной быстротой и пониманием. При переходе с одного числа строк на другое я рекомендую проводить «включение в МИГ» для концентрации внимания и мини-отдыха.

Специально для вас я записал видео, где засекаю по одной минуте и говорю о том, что конкретно следует делать. Вам придется лишь нажать на кнопку воспроизведения видео и выполнять мои команды. Если вам больше нравится такой подход, то перейдите на специально созданную страницу нашего сайта (<http://k-mechte.ru/kniga/>) и выполняйте это упражнение вместе со мной.

Если после разминки ваши глаза стали быстрее бегать по тексту и считывать его, значит, вы качественно выполнили упражнение. Бывает, что после разминки скорость чтения не меняется, тогда необходимо повторить упражнения еще два-три раза подряд до желаемого результата. В любом случае, удалось сейчас ускориться или нет, вы все равно немного развили свое периферическое зрение, поэтому переходите к следующему разделу.

Выходим на скорость II чтения фразами: ФФ

После разминки периферического зрения пора его использовать для еще более быстрого чтения. Сейчас мы начнем оптимизировать фиксации взгляда при чтении. Со времен школы люди, читая, делают остановки на каждом слове в каждой строке (около 8–12 остановок, поскольку в большинстве книг формата А5 в одной строчке содержится именно столько слов). При быстром чтении на второй скорости вам придется сократить число остановок взгляда на одной строке до двух-трех, считывая все слова периферическим зрением.

Итак, постарайтесь взглядом разбить текст на два-три блока с учетом знаков препинания и читать именно эти блоки. Чтобы вам было проще начать, прочтите текст, представленный далее, выполняя одно условие: как только вы переместите центр взгляда в середину нового блока слов, не перемещайте его до тех пор, пока не прочтаете все слова в нем. Сначала разделение фраз в тексте будет с большими пробелами, а потом пробелы будут потихоньку сокращаться. Текст я взял из «Википедии», надеюсь, он будет для вас интересным.

Airbus A380 — крупнейший серийный авиалайнер в мире

Airbus A380 — широкофюзеляжный двухпалубный четырехдвигательный турбореактивный пассажирский самолет, созданный концерном Airbus S.A.S. (ранее Airbus Industrie) — крупнейший серийный авиалайнер в мире (высота 24,08 метра, длина 72,75 метра, размах крыла 79,75 метра). Вместимость — 525 пассажиров в салонах трех классов, 853 пассажира в одноклассовой конфигурации. Может совершать беспосадочные перелеты на расстояние до 15 400 км.

Имеет четыре двигателя. Предусмотрена грузовая модификация A380F с возможностью перевозить груз до 150 тонн на расстояние до 10 370 км. Максимальная взлетная масса — 560 тонн (масса самого самолета — 280 тонн). На сегодня A380 является также самым большим пассажирским авиалайнером в мире, превосходя по вместимости Boeing 747, который может перевозить лишь до 525 пассажиров (Boeing 747 являлся крупнейшим пассажирским лайнером в течение 36 лет).

По словам разработчиков, самой большой сложностью при создании самолета стала проблема снижения его массы. Ее удалось решить за счет широкого применения композиционных материалов как в силовых элементах конструкции, так и во вспомогательных агрегатах, интерьерах и так далее. Для снижения массы самолета также использовались прогрессивные технологии и улучшенные алюминиевые сплавы. Так, 11-тонный самолет на 40% своей массы состоит из углепластиков. Верхние и боковые панели фюзеляжа производятся из гибридного материала Glare. На нижних панелях фюзеляжа применена лазерная сварка стрингеров и обшивки, что существенно снизило количество крепежа.

Среди больших лайнеров самый экономичный — три литра топлива на одного пассажира на 100 километров (54 морских мили) пути. По заявлениям Airbus, в расчете на одного пассажира A380 сжигает на 17% меньше топлива, чем «самый большой современный самолет» (по всей видимости, имеется в виду Boeing 747). Чем меньше топлива сжигается, тем меньше выбросы углекислого газа. Для самолета выбросы CO₂ в расчете на одного пассажира составляют 75 граммов на километр пути.

На разработку A380 ушло около десять лет. Стоимость всей программы — около €12 млрд. Airbus утверждает, что для возмещения затрат корпорации необходимо продать 420 самолетов, хотя, по оценкам некоторых аналитиков, их число должно быть намного больше.

Надеюсь, вам понравился текст о Airbus. После его прочтения постарайтесь визуально делить абзацы на фразы без моей помощи в проставлении увеличенных пробелов в нужных местах. Может быть, вы справитесь с этим сразу (у нас встречаются такие слушатели), а может быть, и нет. Главное, не сдавайтесь, выполняйте все предлагаемые в книге упражнения и идите до конца, пользуясь воронкой успеха и голосом Великана. Прodelав следующее упражнение, вы сможете с большей легкостью читать текст на скорости II.

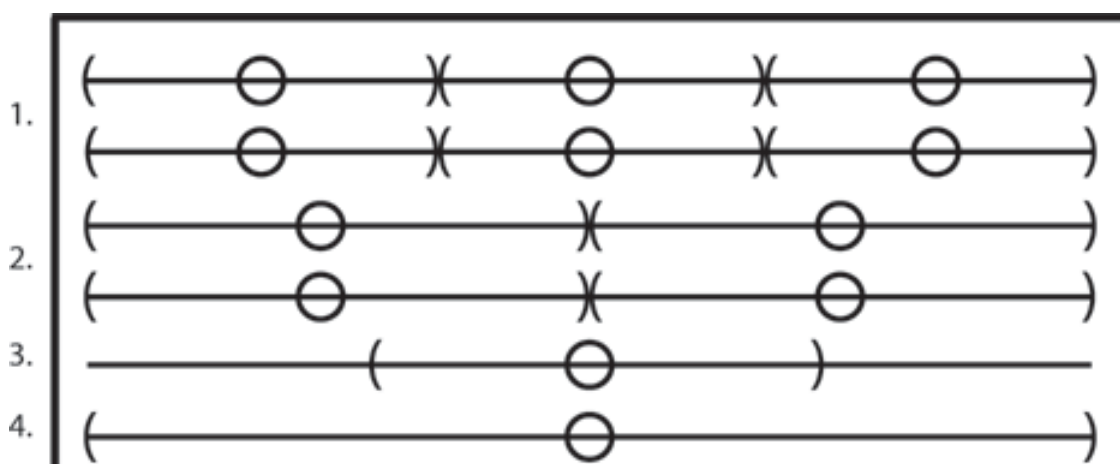
Запишите свои ощущения и эмоции от чтения текста блоками – получилось ли все у вас или пока еще нет.

Выстраиваем базовый шаг чтения с помощью метронома

Если вы когда-нибудь ходили на танцевальные занятия, то вам будет понятен мой пример. Когда вы приходите на первые уроки, преподаватель сначала помогает вам выучить базовый шаг под конкретную музыку, а уже потом осваивать дополнительные движения. В скорочтении принята аналогичная система. Вы сначала осваиваете базовый шаг чтения фразовыми фиксациями (ФФ), а уже затем переходите к более быстрому чтению. Можно сказать, что для освоения базового шага скорочтения у нас даже есть свой ритм – звуки метронома. Метроном – это программа, издающая один звук через одинаковые промежутки времени. Его звуки помогут вам не сбиться во время тренировок техники ФФ и правильно настроить внутренний ритм перемещения взгляда. Вы начнете тренировки с аудиозаписи «Метроном 60», которая будет издавать звук каждую секунду. Скачайте это аудио с сайта <http://k-mechte.ru/kniga/>, где я выложил для читателей моей книги все дополнительные материалы по увеличению скорости чтения.

Если вы успешно прошли тест на предрасположенность к скорочтению, значит, умеете распознавать слова. Согласно опыту наших курсов, ваш базовый размер фиксации обычно составляет от двух до четырех слов. Сейчас я помогу вам его найти. Для этого мы пойдем опытным путем. Вы попробуете разные режимы чтения и определите, какой из них сейчас для вас наиболее комфортен.

Что следует делать? Возьмите книгу формата А5 для тренировки, включите секундомер и аудиозапись «Метроном 60». Сейчас вы попробуете читать в четырех основных режимах (они изображены на рисунке).



В первую минуту попробуйте первый режим – прочитывать одну строчку за три фиксации взгляда. Для этого визуально разбейте строчку на три приблизительно одинаковых блока и делайте остановки во время чтения только на них под каждый звук метронома, желательно делать это с учетом знаков препинания. На данном этапе вы можете проговаривать слова блоков, но ваша задача – останавливать взгляд только три раза на строчке и строго под звук метронома. Постарайтесь понимать основную суть того, о чем читаете.

Во вторую минуту перейдите на второй режим – прочитывайте строчку за две фиксации взгляда под ритм метронома, как и в предыдущем случае. Постарайтесь понимать основную суть читаемого.

В третью минуту выйдите на третий или четвертый режим. За одну остановку взгляда нужно считывать одну строчку под каждый звук метронома. Если ваше периферическое зрение пока еще не очень широкое, то получится работа на третьем режиме и вы, скорее всего, ничего не будете понимать. Так бывает у абсолютного большинства участников наших занятий, это нормально для начала. В данном случае постарайтесь в эту минуту увидеть за одну остановку как можно больше слов (без понимания их смысла). Обладая же развитым периферическим зрением, вы за минуту выйдете на четвертый режим, увидите почти всю строку и даже частично поймете ее. Если такое произошло, то я очень рад за вас. Вероятно, вы при должном усердии сможете гораздо быстрее освоить упражнения из данной книги и повысить свою скорость чтения по сравнению с теми, кто не смог увидеть всю строчку сразу.

В четвертую минуту вернитесь на две фиксации на строчку (второй режим).

В пятую минуту перейдите к трем фиксациям (первый режим). Однако если удобнее читать двумя, то вернитесь ко второму режиму чтения. Ваша задача во время этого упражнения – найти для себя самый комфортный из предложенных мною режимов. Готовы проверить? Вперед!

Практика: откройте книгу, запустите аудио «Метроном 60», включите секундомер и первую минуту читайте строчку за три фиксации, вторую – за две, третью – за одну, четвертую – вновь за две фиксации и во время пятой минуты определите, в каком режиме вам удобнее всего читать, за три или две фиксации на одной строчке.

Если в течение пятой минуты вы сумели выявить комфортный для вас режим чтения из двух или трех фиксаций, то это замечательно и поможет нам с вами легко найти ваш базовый размер фиксации. Иногда слушатели наших курсов говорят, что читают то за две, то за три фиксации по очереди. Если это относится и к вам, то постарайтесь отдать предпочтение одному из двух режимов на основании личных ощущений. Может быть, вы чаще читаете по две фиксации и переходите на три, только когда в тексте много диалогов и сложных фрагментов? Или, наоборот, вы предпочитаете читать по три фиксации, а когда чувствуете воду в тексте или когда текст довольно легкий, вы переходите на две? Выберите один из режимов чтения книги формата А5 и опишите его так.

На данном этапе тренировки я считываю строчку в книге за $\Phi = \dots$ (Φ – число фиксаций). Показатель Φ понадобится для дальнейшего расчета.

Ну что ж, я вас поздравляю с первым важным итогом, необходимым для дальнейшей тренировки скорочтения. Узнав число фиксаций на строку, мы можем рассчитать базовый размер вашей фиксации, равный числу слов, которые вы можете считать за одну остановку взгляда. Для этого возьмите любые три полные строки, расположенные рядом (они должны быть из одного абзаца, их длина должна соответствовать всей ширине страницы), подсчитайте число слов в каждой из них и разделите полученную сумму на число фиксаций в строке.

Число слов в первой строке / $\Phi = (БР\Phi 1$ – базовый размер первой фиксации).

Число слов во второй строке / $\Phi = (БР\Phi 2$ – базовый размер второй фиксации).

Число слов в третьей строке / $\Phi = (БР\Phi 3$ – базовый размер третьей фиксации).

Далее находим среднее арифметическое базового размера фиксации и округляем его до целых:

$$(БР\Phi 1 + БР\Phi 2 + БР\Phi 3) / 3 = \dots$$

Для ясности приведу пример расчета. Допустим, я прочитываю строчку за две фиксации, значит, у меня $\Phi = 2$. В строках, которые я взял для расчета, получилось следующее число слов: в первой – 10, во второй – 9, в третьей – 12. Соответственно, мой $БР\Phi 1 = 10 /$

$2 = 5$; БРФ2 = $9 / 2 = 4,5$; БРФ3 = $12 / 2 = 6$. Базовый размер фиксации равен: $(5+4,5+6) / 3 = 5,17 = 5$ слов.

Теперь, когда вы знаете свой БРФ (например, он составляет три слова), читайте дальше тексты, используя эти данные. Читая текст формата А4, за одну остановку взгляда считывайте по три слова, и вы гораздо быстрее обработаете этот текст, не упустив ни одного слова. Или, предположим, вы открыли сайт, а текст в нем растянулся на весь экран монитора. Вам нужно будет считывать информацию, применяя свой БРФ – по три слова за каждую остановку взгляда. Попробуйте, и вы увидите, как возрастет ваша скорость чтения, а качество понимания практически не ухудшится. Повторюсь, не у всех сразу же получается читать фразами. Если вы чувствуете, что пока с трудом считываете текст со своим БРФ, то переходите к следующему упражнению. Оно предназначено для быстрого освоения чтения фразовыми фиксациями на скорости II.

Метод чтения «наоборот»

Метроном задает читателю правильный ритм, и я хотел бы помочь вам добавить легкости фразового считывания. Для того чтобы еще быстрее выйти на чтение фразовыми фиксациями, я предлагаю поработать над третьей основой повышения скорости узнаванием больших блоков слов. Но сначала вы будете тренировать не УББС, а УС – узнавание слов.

Покажу на примере то, что имею в виду. Вспомните уроки физкультуры в школе: юноши сдают подтягивание на перекладине. Одни готовились к этому, просто подтягиваясь, а другие вешали себе на пояс специальный утяжелитель на 5–10 килограммов (специальную гантель, рюкзак или блин от штанги) и старались подтянуться нужное число раз. Зачем они это делали? Чтобы, когда придет время сдачи нормативов или соревнования, подтянуться без дополнительной нагрузки, установить рекорд и легко справиться с задачей.

Таким же утяжелителем для чтения фразами служит чтение «наоборот». Так я называю режим, когда читаешь текст вверх ногами и понимаешь его суть. Возможно, вам уже приходилось делать это, когда с собой не было книги. Стоя в метро или автобусе, вы читали книгу или газету сидящего под вами человека. Текст для вас был перевернут, но это как-то не мешало. Другая ситуация: во время контрольной по биологии на соседней парте в правом от вас ряду перед вашим другом Вовкой лежал раскрытый на нужной теме учебник. От вас он находился на расстоянии двух метров, был повернут боком, но глаза как-то сами считали все, что им было нужно, и контрольная была написана! Это все примеры неосознанного чтения «наоборот».

Перед выполнением упражнения я хочу объяснить основы, за которыми следует наблюдать у себя во время тренировки. В детстве мы начинали читать по одному слову. Теперь, когда вы видите текст, на автомате вам пока что легче использовать школьную практику – читать слово за словом, а не фразами. Но, успешно выполнив тест, вы уже знаете, что читаете слова с помощью узнавания. Читая в транспорте текст вверх ногами, вы тоже узнаете каждое слово, хотя делать это гораздо сложнее. Некоторые участники в самом начале тренировки чтения «наоборот» в первые 10–30 секунд даже переходят со слов на слоги. Если такое произойдет с вами, не расстраивайтесь – это нормально. Вернув затем книгу в привычное положение, вы увидите, как легко узнавать несколько рядом расположенных слов и читать фразами!

Как выполнять данное упражнение?

1. Прочитайте фразами одну страницу. Если чтение в таком режиме затруднительно, то прочтите страницу обычным способом.

2. Для чтения следующей страницы в режиме «наоборот» переверните книгу вверх ногами, «включитесь в МИГ» и читайте ее на скорости I (по одному слову) снизу вверх

справа налево, контролируя понимание прочитанного или хотя бы основной его сути. Получается, что вы читаете как обычно, только книга перевернута.

3. Перед работой со следующей страницей верните книгу в обычное положение, «включитесь в МИГ» на скорость II и читайте текст фразовыми фиксациями.

Как долго продолжать эти подъемы и перевороты? Пока не перейдете на чтение с помощью фразовой фиксации. Как только достигли второй скорости чтения, чтение «наоборот» на первой можно прекращать. Если после возвращения к обычному режиму читать фразами всю страницу все еще трудно, то я рекомендую следующую страницу вновь читать в режиме «наоборот». Если и это не помогло, то продолжайте этот режим еще 3–5 страниц.

Данное упражнение особенно полезно, когда во время чтения фиксациями ваш мозг «перехочет» так читать и пожелает читать по одному слову. Тогда, прочитав одну страницу в режиме «наоборот», вы гораздо легче продолжите читать на скорости II.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» и прочтите написанное в перевернутом положении на первой скорости по одному слову. А затем сразу же начните читать следующий раздел фразовыми фиксациями и посмотрите, что у вас получилось! Опишите свои результаты.

Упражнение «Метроном 6М» для увеличения скорости фиксаций

Ну что ж, вот вы и потренировались в каждой из трех основ повышения скорости чтения. Если позитивный эффект чувствуется, то упражнение «Метроном 6М» его усилит. В случае отсутствия такого эффекта обязательно выполните это упражнение. В данном разделе вы будете работать над правильными фиксациями взгляда с помощью метронома. Для удобства клиентов мы сделали аудиозапись техники «Метроном 6М» в формате mp3; при выполнении упражнения включите ее на своем компьютере или плеере. Не забудьте скачать все необходимые для вас материалы и эту запись по ссылке: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

Включив аудиозапись «Метроном 6М», вы услышите звуки метронома со скоростью 70/90/110/130 ударов в минуту, меняющиеся ежеминутно. Вам придется читать тексты под эти звуки с помощью двух или трех фразовых фиксаций, чтобы выявить скорость, наиболее комфортную для чтения и понимания. Если какую-то скорость вы будете воспринимать как слишком медленную или, напротив, как слишком быструю, не позволяющую осознавать прочитанное, не прерывайте тренировку на скорости II. Смена ритма настроена таким образом, что сначала он будет медленным – 70 ударов в минуту (уд./мин), далее составит 90, 110 и 130 уд./мин. В конце упражнения вы вернетесь к ритмам 110 и 90 уд./мин, и на этом оно закончится. Запомните ритм, который ощущался как самый комфортный. На наших занятиях мы постоянно наблюдаем следующий эффект: когда человек начинал выполнять упражнение «Метроном», удобнее всего читать было на скорости 70 уд./мин, а к концу – уже при 90. Повторите упражнение еще один-два раза за один подход, чтобы привыкнуть к чтению при 90–110 уд./мин. Если этот результат не удастся получить за день, продолжайте ежедневно тренироваться перед началом любого чтения. Не торопитесь выходить на режим 130 уд./мин, он будет доступен некоторым из вас только после тренировок на скоростях III и IV. Лишь 5–10 % участников наших занятий добиваются навыка чтения в режиме 130, для остальных этот режим используется только как тренировочный.

Для повышения эффективности тренировки скорости чтения II я рекомендую делать упражнение «Метроном 6М» непосредственно перед началом работы с текстом. Поскольку обычно уровень понимания прочитанного на большинстве режимов присутствует, вы можете упражняться на тех текстах, которые вам необходимо прочесть, например на рабо-

чих документах. Если во время тренировки вы какую-то часть текста недопоняли, то перечитайте ее сразу же по окончании работы с аудиозаписью.

Прямо сейчас почитайте под аудиозапись «Метроном 6М» и опишите результат, который вы получили.

Как читать, чтобы лучше понимать

Я дал вам несколько простых техник увеличения скорости чтения, которые можно освоить самостоятельно, без преподавателя. Их применение позволяет базово освоить вторую скорость чтения, с помощью которой можно читать несложные тексты. Чтобы распространить данный навык на любые тексты, необходимо как минимум упражняться и на скорости III. Подчеркну, именно упражняться, а не освоить полностью. А сейчас некоторые из вас, возможно, испытывают ощущения, которые я постараюсь проиллюстрировать образным примером.

Представьте человека, который учится ездить на велосипеде и увеличивать свою скорость. Сначала он научился правильно держать руль и не падать, далее – устойчиво передвигаться и рулить, меняя направление движения, и только затем стал уверенно чувствовать себя на велосипеде. У меня есть знакомые, которые ездят со мной на велосипедные прогулки. Их навыки управления не были полностью отработаны в детстве, у них мало практики, поэтому когда я команду: «Сворачиваем направо», им иногда сложно перестроиться и сделать это. Такое происходит не из-за того, что у них есть какие-то проблемы, а потому, что они пока не освоились до конца.

При повышении скорости чтения часто возникает какое-то сложное чувство: вроде бы вы двигаетесь по тексту все быстрее, но испытываете некую неуверенность. Это естественно, и не надо расстраиваться. Только в результате тренировок такое состояние перейдет в уверенность в себе и своих силах. Я говорю так убежденно, поскольку и сам через это уже прошел, и помог преодолеть неуверенность нескольким тысячам человек. Вам же нужно все делать самим, чтобы почувствовать результат. Воспользуйтесь советами из этого раздела и осваивайтесь за рулем «скорочтения».

Когда вы читаете текст с помощью техники ФФ, добавьте к процессу все составляющие «Путеводной звезды скорочтения»: предварительный просмотр текста, понимание своих целей чтения или тренировки, усиление концентрации внимания и улучшенное запоминание прочитанного. Предлагаю четыре дополнительных совета, которые вы можете использовать, чтобы повысить понимание и запоминание текстов на скорости II.

1. Бегло за 5–10 секунд просмотрите весь текст перед чтением. Можно использовать технику ЭПП (эффективного предпросмотра параграфов). Это позволит вам лучше понять то, что вас ждет в тексте, и после этого прочитанное будет лучше восприниматься.

2. Поставьте перед собой глобальную цель чтения всей этой книги – освоить все основы эффективного чтения и достичь скорость вертикального чтения. Но для каждой главы ставьте более достижимые цели меньшего масштаба. Например, для текущей главы о фразовых фиксациях не стоит выбирать задачу «понять абсолютно все и сразу». Скорее подойдет следующая цель: добиться понимания как минимум самого главного, чтобы потом повысить планку. Данная формулировка будет подпитывать вашу «воронку успеха» и в конечном счете приведет к овладению техникой скорочтения. Так и после освоения базового навыка держаться за рулем велосипеда поставьте цель сначала проехаться по соседней улице, а не уезжать сразу же на весь день в неизвестном направлении.

3. Включайтесь целиком в выполнение поставленных целей с помощью настройки на «включение в МИГ» и «состояние миллионера». Не допускайте в свою голову посторонние мысли и приложите все усилия для достижения успеха, даже если он придет не сразу.

4. «Собирайте урожай» после каждого раздела и используйте метод Тайгера Вудса, великого игрока в гольф. Каждый раз, когда вы дочитаете раздел до конца, сначала проговорите про себя основу текста, а затем запишите ее. Чтобы навык скорочтения развивался быстрее, используйте подход Тайгера Вудса, который после каждого удара клюшкой анализировал свои действия и ощущения, записывал их, а затем обдумывал тактику следующего матча, чтобы его мячи попадали точно в лунки. Вы тоже записывайте после каждого раздела сначала «собранный урожай», а затем описание техник и приемов, которые вы используете для существенного ускорения чтения.

Таблица освоения скоростей чтения

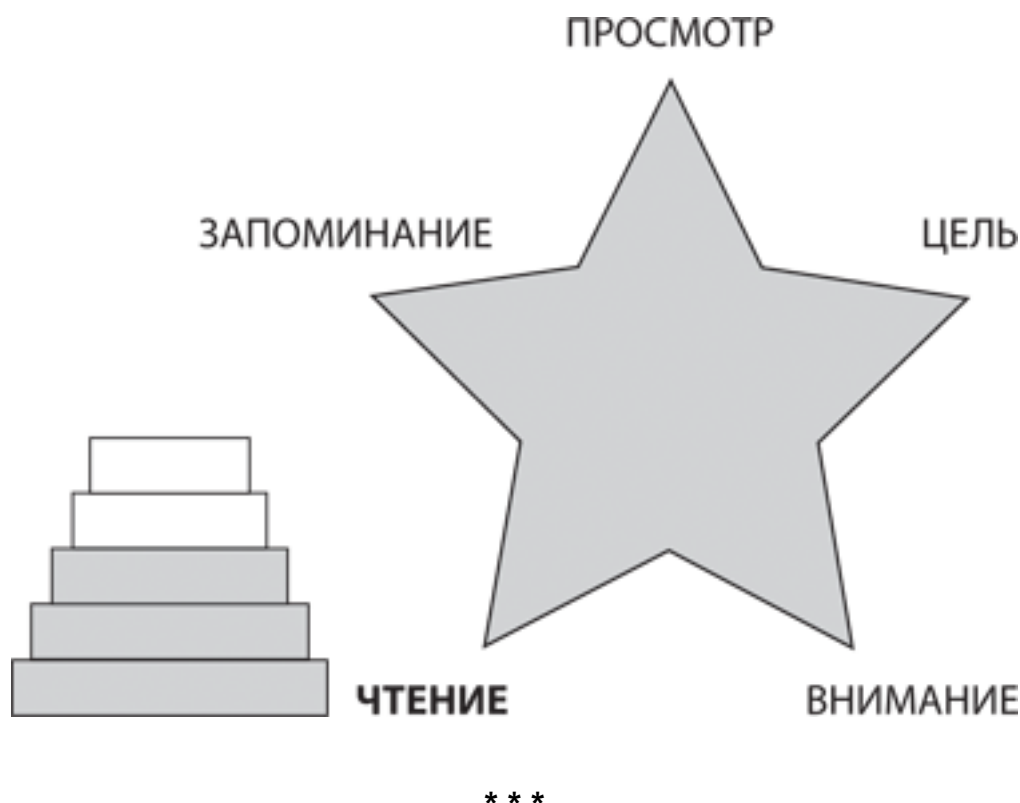
В конце каждой главы я буду добавлять пункты в таблицу освоения скоростей чтения, которая станет для вас чек-листом оценки вашего результата в освоении скорочтения. Важная особенность таблицы состоит в том, что, справившись с каким-либо пунктом, вы должны переходить к работе над двумя следующими – данный прием позволяет получить максимальный результат. Некоторые пункты будут иметь обязательные показатели для освоения и минимальные. Когда вы достигаете минимальных показателей результативности, то я рекомендую ставить в левом столбце точку. Когда вы набираете обязательные показатели, то ставьте галочку. При прохождении минимальных планок этой таблицы участники наших занятий обычно чувствуют первые положительные результаты. При прохождении обязательных показателей результат начинает быть устойчивым. Для данной главы таблица выглядит следующим образом.

Я освоил	Что важно освоить	Результат
	Тест на предрасположенность к скорочтению	Понимание прочитанного в тесте
	Скорость II: фразовые фиксации	Понимание прочитанного такое же или лучше, как при чтении на первой скорости (по одному слову) (минимум – понимание основы прочитанного текста)

Выводы из главы 9

- Для тренировки второй скорости чтения возьмите книгу, содержание которой вы можете понимать, читая на обычной скорости.
- Перед быстрым чтением в течение 30–60 секунд разминайте свои глаза и периферическое зрение с помощью упражнения «2–3–5». Разминка уменьшит утомляемость глаз, а «разогретое» периферическое зрение позволит вам читать быстрее.
- После прочтения данного раздела и выполнения упражнений, приведенных в нем, старайтесь работать с любыми текстами, применяя фразовые фиксации на основе вашего базового размера фиксации.
- Тренируйте правильную остановку взгляда при использовании техники ФФ с помощью метронома. Скачайте аудиозаписи с нашего сайта и следуйте рекомендациям по их использованию, изложенным в данной книге.
- Если во время работы с текстом вам стало сложно читать фразовыми фиксациями, то прочтите одну страницу в режиме «наоборот» и затем вернитесь к скорости II.
- Добавьте к чтению фразами все остальные основы «Путеводной звезды скорочтения», и эффективность ваших тренировок возрастет на порядок: просматривайте тексты перед чтением, ставьте четкие цели тренировки навыка быстрого чтения, «включайтесь в МИГ» и запускайте «состояние миллионера» для достижения максимальной концентрации внимания, «собирайте урожай» и записывайте свои результаты тренировок.

Глава 10. Чтение на скорости III: по диагонали



Более высокой скоростью чтения после фразовых фиксаций является чтение по диагонали. Это третий этаж здания «Скорочтение», которое вы возводите. На этой скорости можно читать с хорошим пониманием простые для вас тексты на темы, в которых вы хорошо разбираетесь. Коэффициент понимания при натренированном чтении по диагонали соответствует европейскому стандарту усвоения материала и составляет примерно 75 %. Кроме того, именно с такой скоростью я рекомендую прочитывать всю «воду» в книгах, как только вы ее обнаружите, чтобы не терять на нее свое драгоценное время. Большинство журналов, газет и других источников новостей советую читать именно по диагонали – это позволит быстро понять их контент и быть в курсе событий. Работа на данной скорости возможна и обоснована избыточностью большинства текстов, суть которых занимает лишь 10–20 % общего их объема и дублируется по несколько раз. Забегая вперед, скажу, что этот факт является прямой предпосылкой к использованию техник чтения по диагонали и вертикального чтения.

В то же время если текст насыщен значимыми для вас сведениями или если вы секретный агент, выискивающий зашифрованные послания в прессе, то вам, скорее всего, нужны более медленные скорости чтения. Возможно, вы любите смаковать все яркие подробности новостей, чаще всего вообще не имеющие к вам никакого отношения, поэтому и изучаете их не торопясь. Например, вам нравится читать «описание 5783-го заседания членов общества “Общество № 5783”, где присутствовали 178 человек; первый докладчик выступал 18 минут 43 секунды на тему “Общественные движения в кругах современных инноваторов”, а второй докладчик 1 минуту 37 секунд полоскал горло перед началом выступления, а затем за 32 минуты и 58 секунд рассказал об инновационных подходах в организации современных общественных движений. В результате заседания все 177 участников остались довольны, и только некий Амвросий Павлович не высказал своей позиции насчет повестки этого засе-

дания». Прочитанный вами завыченный текст состоит из 74 слов и 455 знаков. Он написан мною «ни о чем» (то есть представляет собой типичную «воду»). Этот текст не может никак повлиять на вашу жизнь, и его чтение займет у вас около 30 секунд, если читать его на скорости I (900 зн./мин). Подобные тексты забываются практически мгновенно после их прочтения. Если вы видите для себя ценность в детальном изучении подобных документов или если это собрание касается вашей профессиональной деятельности, то лучше читайте их более медленно, фразами. Если же после этого абзаца вы поймете всю абсурдность траты времени на такое бесполезное, медленное и очень скучное занятие, то данный раздел вам очень пригодится.

Тренировка третьей скорости чтения благотворно влияет на расширения вашего кругозора, поэтому хотя бы попробуйте. Даже если вы после тренировки не научитесь читать по диагонали, фразовое чтение на скорости II останется при вас на всю жизнь. Это объясняется тем, что после усиленных нагрузок работа в прежних привычных условиях проходит очень легко. Например, недавно научившись водить автомобиль и чувствуя себя за рулем неуверенно, начните приобретать навык вождения машины с прицепом. После нескольких занятий вы будете испытывать определенный страх перед машиной с прицепом, однако сидеть за рулем без него для вас уже задача более низкого порядка, и решать ее теперь гораздо проще.

Я сам читаю большую часть современной деловой литературы по диагонали и вертикально. Это экономит мне массу времени для внедрения прочитанного, что для меня тоже очень важно. Чтобы освоить чтение по диагоналям, вы сначала ознакомьтесь с основами правильных остановок взгляда на скорости III, а затем с дополнительными приемами расширения периферического зрения. Если освоение второй скорости связано лишь с оптимизацией движений глаз, то здесь добавляется еще одна основа, над которой нам придется потрудиться вместе по нашим методикам. Для этого вам надо будет приложить немалые усилия, но зато вы освоите новые скорости мышления и использования своего потенциала. Поехали!

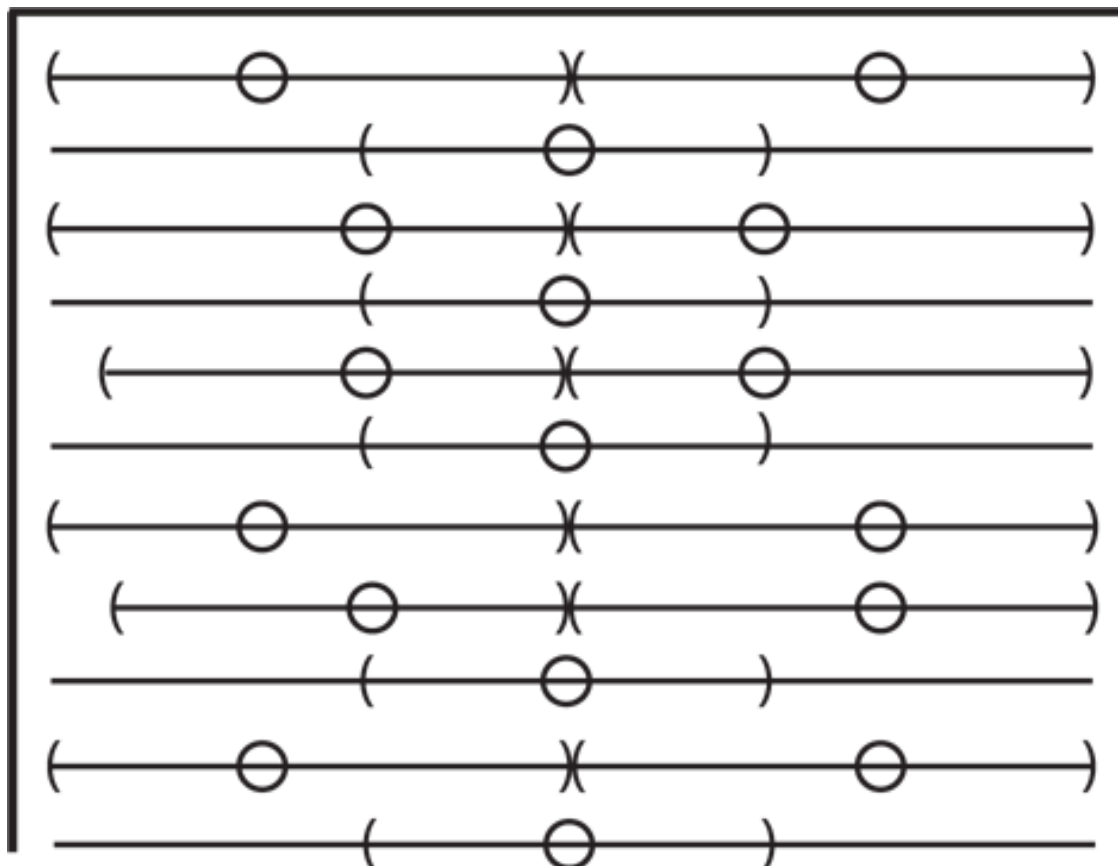
Метод «Зорро» для чтения по диагоналям

Прежде всего вам необходимо оптимизировать фиксации взгляда, тогда вы сможете читать по диагонали на скорости III. Вы уже научились читать тексты на второй скорости, используя свой базовый размер фиксации. На скорости III вы начнете потихоньку привыкать считывать за одну остановку взгляда либо всю строку, либо как можно больше информации из нее. Этот навык служит своеобразной подготовкой к вертикальному чтению. Чем больше вы будете практиковать работу с текстом по диагоналям, тем проще вам будет перейти в дальнейшем к считыванию строчек на скорости IV.

Алгоритм чтения на скорости III таков: одну строку вы читаете, используя свой БРФ за несколько остановок (обычно на это уходит две фиксации), а всю информацию или ее часть из второй строки считываете за одну остановку. Затем вновь применяете фиксации и прочитываете третью строчку полностью, а следующую – за одну остановку взгляда и так далее. Причем каждую первую строку нового абзаца или блока диалогов вы прочитываете целиком, с остановками, а каждую следующую – за одну фиксацию.

Что еще важно знать при чтении по диагонали? Во-первых, сначала часть информации вы будете пропускать, поскольку вашего базового размера фиксации во время одной остановки на строке не будет хватать для считывания всех слов в ней. Рассматривайте свое чтение на первом этапе как режим тренировки. Однако чуть позже я подскажу вам, как оптимизировать свои усилия. Во-вторых, в следующем блоке этой главы вы будете изучать метод, способствующий расширению периферического зрения. Чем шире оно будет, тем меньше информации вы будете пропускать при чтении по диагоналям. В-третьих, начиная практиковать данное упражнение и останавливая взгляд на строке, старайтесь размещать его фокус

в центре. Когда вы выполните норматив практики чтения на этой скорости, взгляд сам будет отклоняться правее или левее, для того чтобы считать нужную информацию. Повторяю, до выполнения норматива старайтесь делать фиксировать взгляд в центре. Вот как это выглядит на схеме (скобка слева на строке показывает начало нового абзаца, кружочек – центральную точку фиксации взгляда, а соединением скобок отмечен ваш БРФ).



Вы приступите к практике данного метода в следующем разделе, а сейчас для более глубокого понимания сути метода «Зорро» хочу объяснить вам принцип «рельс мозга». Наше мышление порой напоминает движение поезда по рельсам. Неоднократно сталкиваясь с какой-то ситуацией и решая ее одним и тем же способом, пусть даже неудачно, мозг запоминает эти действия и дальше стремится повторять их. Например, вы можете выйти с работы домой и, задумавшись, вернуться в реальность уже перед дверью своей квартиры. Бывало такое с вами? Ваш мозг знает дорогу домой и проведет вас по ней даже без ваших специальных усилий. У него уже «проложены рельсы» по маршруту «работа – дом», и от вас требуется лишь направить свой «паровоз» по этому направлению. Но, когда вы едете к друзьям по незнакомой дороге, ваш мозг будет в небольшом напряжении, пока вы не доберетесь до места по правильным ориентирам. Однако, повторив путь несколько раз, некоторые могут ездить по нему на автомате. Мозгу задается программа, он находит «рельсы» для ее реализации и начинает двигаться по ним. На научном языке «рельсы» называются нейронными связями.

Если применить данный пример к чтению, то можно сказать так: у вас в мозгу сложились «рельсы» чтения. Это ваш опыт правильного перемещения взгляда по строчкам текста, позволяющий вам читать. При чтении на первой скорости (по одному слову) вы передвигаете глаза от первого слова в строке вплоть до ее конца, затем переходите к следующей строке, и так далее. При чтении на второй скорости (фразовыми фиксациями) ваш взгляд

перемещается аналогично – от первой до последней фразы на строке. Единственным отличием от предыдущей скорости служит то, что слова, расположенные по бокам фиксации, вы считываете уже своим периферическим зрением и за счет этого делаете меньше остановок на строчке. Третья же скорость заставляет вас прокладывать новые «рельсы» движения взгляда: сначала он в привычном режиме считывает одну строчку, затем движется к середине следующей строки, делает там одну остановку, считывая максимально возможное количество информации, и только потом переходит к новой строке. Так как ваш взгляд еще не пробовал скользить по тексту, первая самая вероятная реакция – сопротивление и желание вернуться к более спокойному режиму чтения. Если у вас возникло такое желание, значит, вы на правильном пути тренировки новой скорости чтения. Подробности в следующем разделе!

Ориентиры и нормативы тренировки чтения по диагоналям: «Зорро» и «Zorro»

Для практического освоения чтения по диагоналям вам придется вспомнить все ускорители развития навыков, особенно будет полезен режим тренировки. В этом режиме вам нужно будет «насмотреть» (а не «начитать») минимум 300, а оптимально – от 500 страниц текстов и больше. Причем, как уже не раз говорилось, сначала понимания смысла просмотренных текстов, скорее всего, не будет, но уже после 300–500 страниц вы будете воспринимать основную суть прочитанного без некоторых мелких деталей.

Практика наращивания скоростей чтения по диагонали и вертикали напоминает наращивание стажа у пилотов и в других подобных профессиях. Профессионализм зависит от числа налетанных часов, причем очень важно летать постоянно. Если пилот пропустил год или два, то перед полетом необходимо потренироваться и перепроверить свои профессиональные навыки. В чтении по диагонали происходит то же самое: чем больше текстов вы просмотрите и начитаете, тем лучше будете понимать прочитанное. Но до этого вам нужно натренировать базовый навык диагонального чтения.

До накопления 300 страниц, «насмотренных» в тренировочном режиме, большинству участников редко удастся усваивать смысл просмотренного материала. Лишь после 300–500 страниц приходит базовое понимание сути. Поэтому на наших занятиях мы называем такую тренировку «методом Зорро» и пишем это слово так: «Zorro» – с английской буквой Z в начале и окончанием на русском «орро». Пока клиент не накопил 300 страниц по этому методу, мы просим его читать это слово по-английски, и для нас он остается на «Зоппо-этапе» освоения техники. После завершения базовой части тренировок (300–500 страниц) это слово действительно можно читать как «Зорро», потому что их результаты уже чувствуются и во время чтения приходит понимание основной сути прочитанного. Воспользуйтесь приведенной далее таблицей для оценки своих достижений и изменения коэффициента понимания. Здесь я привел результаты участников наших занятий.

Мой результат	Число прочтенных страниц	Коэффициент понимания прочитанного, %
	500 и более (две-три книги)	≈50-75
	300-500	≈50
	До 300	30-50
	До 150	20-30

Как конкретно выполнять тренировки? Рекомендуется делать один-два подхода в день для практики. За один подход следует просматривать от 50 до 100 страниц текста, что обычно занимает от 30 до 60 минут. В день вам понадобится выделять от получаса до двух часов. В таких условиях вы сможете «насмотреть» 500 страниц за 2,5 дня (при двух подходах – по 100 страниц в день) либо за десять дней (при одном подходе по 50 страниц в день). Базовый результат в 300 страниц достигается еще быстрее.

Какую книгу использовать для тренировок? Сначала приведу общие советы, а затем поделюсь одной очень важной рекомендацией, которую мы даем участникам наших занятий. Возьмите книгу стандартного формата А5 по теме, понятной вам при обычном чтении. Можно остановиться на более узком размере книг, но тексты с более широким форматом брать не советую. По содержанию идеально подходит деловая литература, откуда вы сможете почерпнуть для себя важную и полезную информацию. Художественная литература не совсем годится, так как обычно ее читают для удовольствия и размышлений, а во время тренировок вы будете испытывать не самые приятные ощущения и пропускать мелкие детали.

Но вот что мы рекомендуем нашим участникам. Вспомните, есть ли у вас какая-нибудь замечательная и полезная книга, прочитанная примерно полгода и более назад, которую вам хотелось бы перечитать? Как только вспомните, запишите ее название.

Начните практику просмотра книг методом «Зорро» с уже знакомой книги и после каждого раздела еще раз «соберите урожай». Такой практикой вы, как говорится, убьете сразу двух зайцев. Во-первых, вы будете просматривать книгу с уже известной вам информацией и хорошо воспринимать ее содержание на такой высокой скорости. Это укрепит вашу «воронку успеха» в освоении скорости III, да и на психологическом уровне вам будет гораздо проще после этого читать по диагонали. Во-вторых, вы еще раз «соберете урожай» с полезной книги, что позволит вам уже на этапе тренировок третьей скорости чтения получить огромную пользу! Если у вас есть несколько таких книжек, то потренируйтесь на них тоже! Чем лучше вы «накатаете новые рельсы» перемещения своего взгляда, тем лучше будете понимать текст.

Хочу сразу ответить на важный вопрос: «Как часто придется тренироваться после успешного освоения чтения по диагонали?» Для поддержания этой скорости «в тонусе» я рекомендую выделять час в неделю, который можно разбивать на два интервала по 30 минут. Лучшая тренировка – использовать данный режим при чтении газет и журналов, «воды» в книгах или профессиональных текстов, доступных для этой скорости. Если вы освоите чтение по диагонали, но не будете его применять или упражнять дополнительно, то откатитесь на вторую скорость. Все как в жизни! Например, вы посещали спортзал, накачали свое тело до нужных показателей и теперь выглядите очень стройным и красивым. Далее

можно ходить в спортзал реже, в поддерживающем режиме – раз в неделю, чтобы зафиксировать ваши результаты. Стоит перестать тренироваться, как прекрасные показатели начнут ухудшаться. Поэтому предлагаю вам прямо сейчас взять книгу для освоения скорости чтения III и начать тренировку!

«Метроном 6М» для тренировки чтения по диагоналям

Существует два способа упражнений по чтению на третьей скорости. Первый: вы берете книгу и в привычном темпе просматриваете ее страницы. Этот способ самый эффективный, поскольку вы сами варьируете свою скорость чтения, чтобы добиться максимального понимания. Второй способ: вы включаете метроном, начинаете читать и под его удары делаете остановки. Он лучше всего подходит на начальном этапе тренировки метода «Зорро» или при возобновлении занятий после длительного перерыва.

Первый способ был подробно описан в предыдущем разделе, поэтому останавливаться на нем не будем. Давайте разберем чуть подробнее второй способ – чтение по диагонали под метроном. Он очень похож на чтение фразами под метроном из прошлой главы. Вы запускаете аудиозапись «Метроном 6М» и четко под ее сигналы делаете фиксации взглядом по методу «Зорро». Напоминаю: если у вас еще нет этой аудиозаписи, то скачайте ее отсюда: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

В течение шести минут вы попробуете почитать в разных темпах в режиме тренировки под эту запись. Если какой-то темп окажется слишком быстрым и вы вообще ничего не будете понимать, то ваша задача – продолжать упражняться несмотря ни на что. Постарайтесь за шесть минут определить самый комфортный для себя темп чтения и продолжайте работать с текстом по методу «Зорро» с этой скоростью уже без метронома. Если в вашем багаже еще не накоплено минимум 300–500 страниц и вы пока не добились хорошего понимания прочитанного, то рекомендую просматривать тексты в более быстром, чем это комфортно для вас сейчас, темпе. По опыту проведения занятий убежден: этот прием поможет вам быстрее выйти на более высокий уровень восприятия.

Кроме того, когда вам сложно сосредоточиться на одном деле и у вас высокая переключаемость внимания, метроном должен стать эффективным помощником в освоении фразовой скорости чтения и диагоналей. Несколько наших участников жаловались на необходимость читать по работе 3–5 книг одновременно, что затрудняет им выполнение моих рекомендаций самим сесть и сосредоточиться на одном тексте. Они привыкли выполнять несколько задач сразу и быстро переключаться между ними. Им было сложно физически сесть и просто читать. Но, когда они стали запускать метроном, под его удары они гораздо легче тренировали и фразы и диагонали. Некоторые из них участников упражнялись по методу «Зорро» час-полтора. Если у вас тоже высокая переключаемость внимания, то воспользуйтесь этим приемом. Если же вы спокойно концентрируетесь на одной задаче (как и я), то вполне достаточно один – три раза повторить упражнения под запись «Метроном 6М», а затем можно переходить на удобный для вас режим чтения. Меня чтение под удары метронома дольше чем 15–20 минут быстро начинает изматывать, хотя без него я могу читать часами.

А сейчас попробуйте предложенные мной практики и запишите свой результат.

Акселератор расширения периферического зрения: таблицы Шульте

Таблицы Шульте – один из самых эффективных тренажеров для расширения периферического зрения. Они просты в использовании и дают быстрый результат, который нужно

сразу же применить в скорочтении. Шульте составил таблицу 5×5 , в которую вписаны 25 цифр. Пример такой таблицы изображен на рисунке.

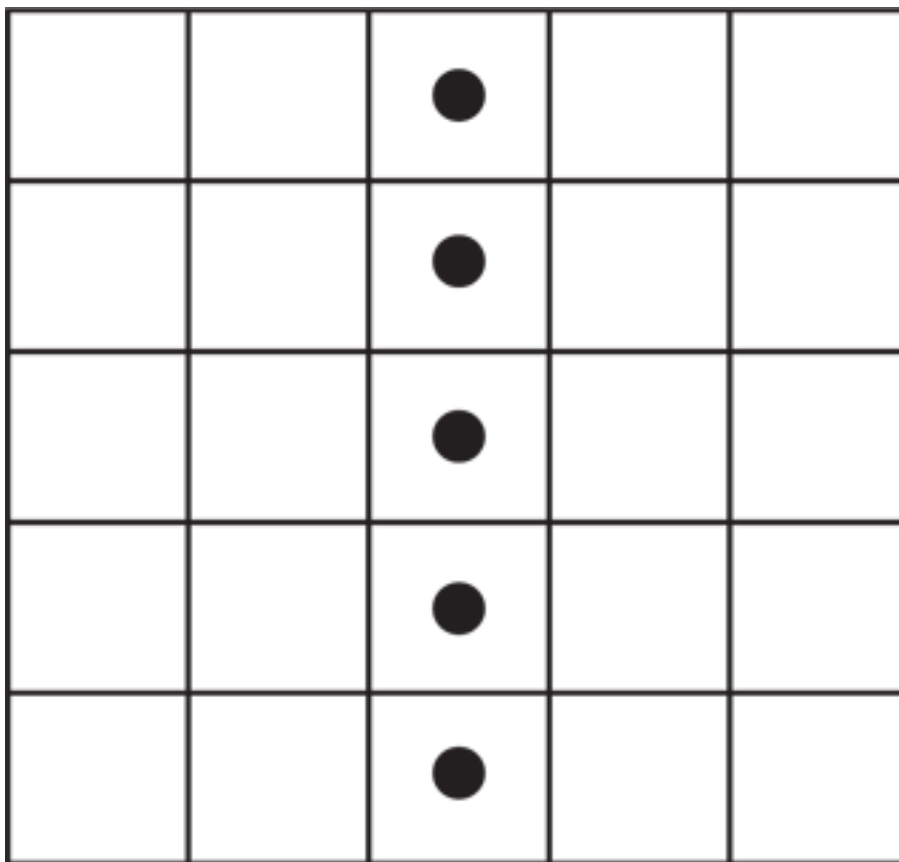
25	13	16	2	19
14	6	10	12	17
22	7	18	1	23
8	24	4	15	21
3	9	5	11	20

Чтобы таблицы Шульте помогли вам расширить периферическое зрение, необходимо в каждой из них находить взглядом числа в порядке возрастания от 1 до 25 без подручных отвлекающих средств (указки, ручки, компьютерной мышки). Очень важно проделать это как можно быстрее. Выделяйте на работу с как можно большим количеством таблиц Шульте за один подход 10–15 минут. Расстояние от глаз до таблицы должно составлять 30–40 сантиметров (как и при чтении). Во время работы с таблицами Шульте мы выделяем два режима.

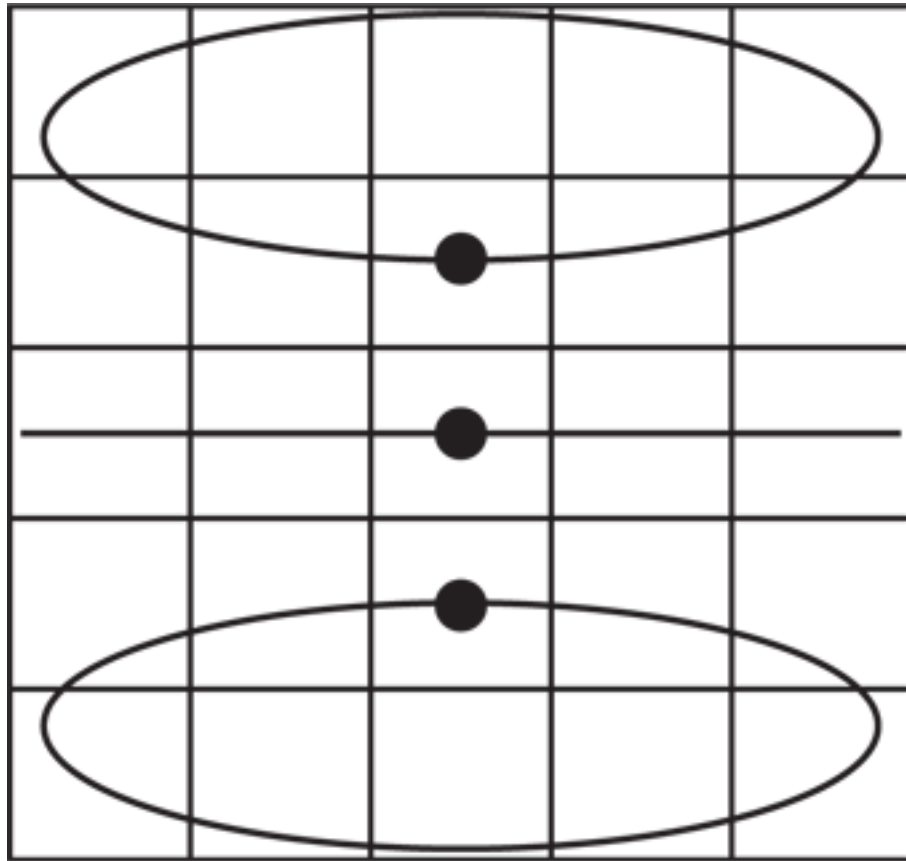
1. *Режим «Профи»*. Ваш взгляд должен охватывать всю таблицу целиком, для этого поместите фокус взгляда в центр таблицы, а границами периферического зрения постарайтесь достичь краев. Попробуйте пройти таблицу сначала в этом режиме. Если все получается, то работайте в нем. Если нет, переходите в режим «Базовый».

2. *Режим «Базовый»* включается, когда вашего периферического зрения недостаточно, чтобы охватить взглядом всю таблицу Шульте. При поиске чисел горизонтальные движения глаз вправо-влево во всех режимах запрещены. Однако на первых порах допускается перемещение фокуса взгляда вверх-вниз по вертикали для обнаружения нужных чисел периферическим зрением. С начала выполнения упражнения центральная точка взгляда стоит в центре таблицы, а потом вы перемещаете ее снизу вверх и сверху вниз для считывания строк с цифрами. Ваш взгляд уже приучен считывать блоками, поэтому, когда вы будете помещать центр взгляда в середину строки из пяти цифр, для вас не составит труда ее прочесть.

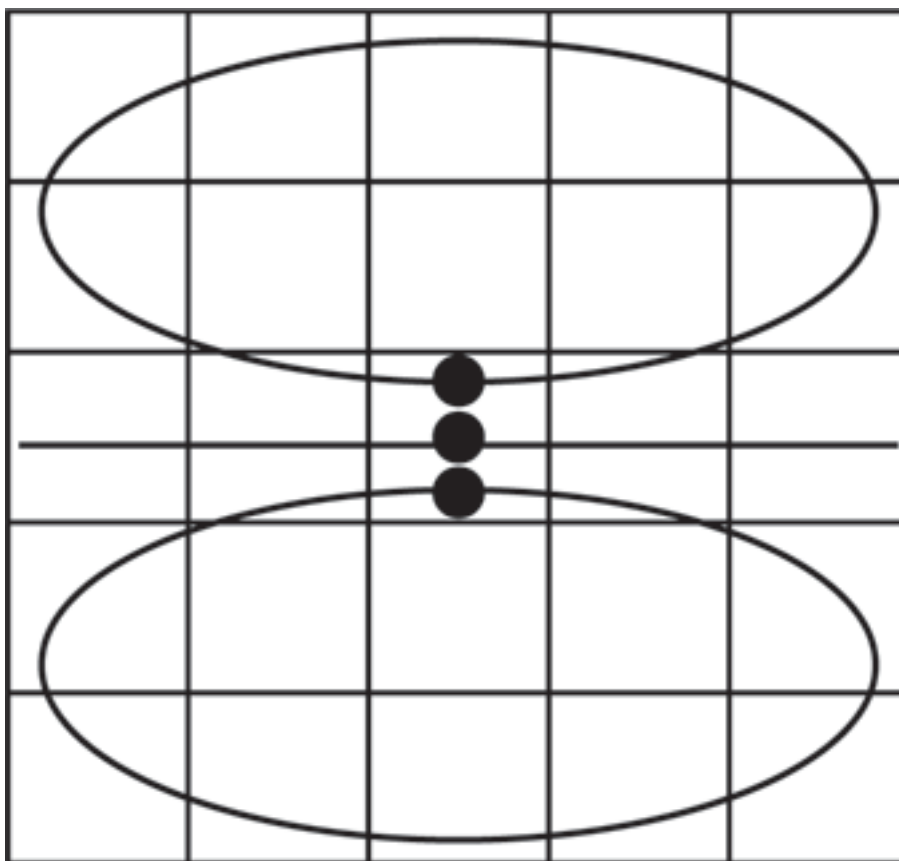
Вот через какие этапы пройдет ваш взгляд, чтобы перейти из базового режима в режим «Профи». Сначала его центральная точка будет двигаться вдоль среднего столбца вверх и вниз, делая остановки на каждой строчке.



Затем, когда ваше периферическое зрение немного расширится, вы, слегка приподняв центр взгляда на один квадратик вверх, будете видеть всю верхнюю часть таблицы или, опуская центральную точку взгляда вниз, видеть всю нижнюю ее часть. Перемещения центра вашего взгляда будут происходить по трем квадратикам таблицы.



Когда же периферическое зрение расширится еще больше, вам нужно будет лишь немного перемещать центр взгляда по центральному квадрату. При смещении взгляда вверх вы увидите весь верх, при смещении вниз – нижнюю часть таблицы. Это уже и будет режимом «Профи».



Работая по предложенной схеме, вы не только быстро освоите упражнение с таблицами Шульте, которое будете выполнять за минимальное время, но и научитесь скользить взглядом по таблице так же, как при вертикальном чтении. После такой тренировки ваш взгляд привыкнет считывать информацию из таблицы при вертикальном скольжении, а это подготавливает его к вертикальному чтению на скорости IV.

Нормативы упражнения с таблицами Шульте. На наших занятиях я рекомендую стремиться к прохождению двух стадий:

- стадия 1 – около 25 секунд на таблицу (по одному числу в секунду);
- стадия 2 – около 15–17 секунд на таблицу.

Каждый раз после тренировки с таблицами Шульте вам нужно будет переходить к тренировке чтения фразами, по диагонали или вертикального чтения. Работа с Шульте расширяет периферическое зрение, и этот эффект необходимо сразу же применять на практике! Тренировка здесь не самоцель. Если вы станете абсолютным чемпионом мира по Шульте, то данное достижение напрямую не поможет вам читать быстрее. Еще раз повторю: расширение периферического зрения является прекрасной и очень важной разминкой перед чтением, позволяющей читать с более высокой скоростью. Ведь мы прогреваем машину перед поездкой или разминаем тело перед фитнесом. Если вы прогреете машину и заглушите ее или придете на занятия по фитнесу, разомнетесь и уйдете без тренировки, то все совершенные действия просто бессмысленны.

Начните упражнение с таблицами Шульте, представленными в данном разделе, используя программу, которую вы можете скачать с нашего сайта: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

Для работы с таблицами Шульте на компьютере скачайте программу, установите ее себе на компьютер и запустите. Интерфейс программы очень простой, понятный на интуитивном уровне. Если у вас возникнут вопросы по этой программе, пишите нам: vpered@k-mechte.ru.

Практика таблиц Шульте

Далее приводятся четыре таблицы Шульте формата 5×5 для вашего удобства.

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

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

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

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

Дополнительный метод для работы с таблицами Шульте

При работе с таблицами Шульте у участников занятий часто возникает так называемый эффект ямы. Сначала результаты улучшаются, и время прохождения таблицы уменьшается: 45, 40, 38, 36 секунд и так далее. Далее они стабилизируются на каком-то уровне ± 2 секунды: 35, 37, 34, 36 секунд... А затем накапливается небольшая психологическая усталость от отсутствия дальнейшего прогресса, человек начинает нервничать, и результат ухудшается: 36, 39, 38, 45, 42 секунды. Это явление вводит человека в «воронку неудачи», он расстраивается, злится, плюет в монитор компьютера, поминает Шульте недобрыми словами. Две-три такие депрессивные тренировки – и желание сидеть с таблицами Шульте напрочь пропадает у половины тех, кто их начал. Вот что мы придумали для стабилизации результатов, с тем чтобы желание упражняться не только не уходило, но даже возрастало.

Занимаясь по программе, которую наши слушатели скачивают на компьютер, вы найдете в ее настройках возможность изменять формат таблицы с 5×5 на 7×7 . Формат 6×6 использовать можно, но я не очень рекомендую делать это, поскольку в нем нет центрального квадрата. В общем, как только вы почувствуете утомление, а результат начнет ухудшаться, остановитесь. Включите в настройках таблицу 7×7 и пройдите ее один раз, отыскав все 49 чисел. А затем снова вернитесь к таблице 5×5 . Вы будете поражены, насколько легче станет работа с ней, и ваша скорость прохождения таблицы опять начнет увеличиваться!

Но и это еще не все. Перед тем как вообще начать упражнения с таблицами Шульте формата 5×5 , пройдите сначала таблицу 7×7 . Прошли? Отлично! Возвращайтесь к первому формату. Я рекомендую работать с таблицами Шульте с помощью программы, в которую

заложена возможность генерировать неограниченное число случайных комбинаций чисел и использовать ускоритель прохождения таблиц, о котором я написал в этом разделе.

Поупражнялись с таблицами Шульте? Повторю еще раз: переходите после этого к тренировке быстрого чтения. Почитайте фразами, диагоналями или вертикально. Сделайте это обязательно. Без этого ценность упражнений сводится практически к минимуму.

Прямо сейчас! Воспользуйтесь советом из данного раздела. Пройдите приведенную далее таблицу формата 7×7 , а затем четыре варианта таблицы 5×5 из предыдущего раздела. Запишите свои результаты. Поехали!

17	42	30	36	34	22	41
40	11	5	18	37	10	44
26	8	32	16	39	28	9
4	46	48	13	3	38	15
25	6	35	49	43	21	24
1	45	23	12	2	33	47
27	7	20	19	29	31	14

Таблица освоения скоростей чтения

Вот как видоизменилась таблица освоения скоростей чтения после данного раздела. Напомню: ее важная особенность состоит в том, что после выполнения какого-то пункта для максимизации результата следует переходить к тренировке следующих двух пунктов таблицы.

Я освоил	Что важно освоить	Результат
	Тест на предрасположенность к скорочтению	Понимание прочитанного в тесте
	Скорость II: фразовые фиксации	Понимание прочитанного такое же или лучше, как при чтении на первой скорости (по одному слову) (минимум — понимание основы прочитанного текста)
	Скорость III: метод «Зорро»	Просмотр 500 страниц (минимум 300 страниц)
	Таблицы Шульте	Прохождение таблицы за 15–17 секунд (минимум 25 секунд)

Выводы из главы 10

- Наше мышление похоже на движение по привычным рельсам жизни. Для чтения на третьей скорости следует «проложить дополнительные рельсы» для правильных остановок взгляда.

- Чтобы добиться хорошего понимания прочитанного на скорости III, очень важно просмотреть минимум 300–500 страниц методом «Зорро».

- Воспользуйтесь файлом «Метроном 6М» для того, чтобы быстрее освоить метод «Зорро».

- Для расширения периферического зрения работайте с таблицами Шульте. Доведите свой результат сначала до 25 секунд на таблицу, а затем до 15–17 секунд. Для этого скачайте с нашего сайта специально созданную программу.

- Чтобы быстрее освоить таблицы Шульте формата 5×5 , пройдите сначала одну формулу 7×7 , а затем возвращайтесь к таблицам 5×5 .

- Вы можете стать чемпионом мира по таблицам Шульте, но так и не начать читать быстрее. Поэтому каждый раз после тренировки Шульте переходите к практике быстрого чтения.

Глава 11. Чтение на скоростях IV (вертикальное) и V (фото чтение)



* * *

Вспомните уровни изучения английского языка. Там вы переходите с одного уровня на другой последовательно. Если ваш уровень Pre-Intermediate, то для продолжения обучения вас переведут на уровень Intermediate. Если же вы с Pre-Intermediate перейдете сразу на Advanced и будете пытаться соответствовать этому уровню, то вам будет очень трудно, и велика вероятность того, что вы бросите английский из-за сложности. Но, кстати, если вы потренируетесь на уровне Advanced и добьетесь чуть ощутимого прогресса, то уровень Intermediate или Upper освоите гораздо легче. Уровни придумали, чтобы человек обучался последовательно и без надрыва. Поэтому переходить к практике вертикального чтения я рекомендую только после того, как в таблице освоения скоростей вы отметите галочками все пункты, кроме таблиц Шульте. Это будет означать, что вы возвели стены третьего этажа скорочтения без отделки и пора переходить к построению четвертого этажа.

В этой главе вы будете изучать скорость IV (вертикальную) и немного коснетесь скорости V (фото чтение). Вертикальное чтение можно использовать для просмотров с быстрым пониманием сути текстов в знакомых областях и для чтения «воды». Вертикальная скорость сработает по максимуму, если вам по роду деятельности постоянно приходится читать от двух часов в день и больше. Если вы читаете меньше полутора-двух часов в день или если чтение происходит периодически, а не постоянно, то вам будет сложно как освоить вертикальную скорость, так и сохранить ее в активном режиме применения. Также бессмысленно несколько месяцев (или лет) учиться выполнять сложные акробатические прыжки и кувырки на мате, а затем просто прекратить тренировки. Все усвоенные навыки потихоньку уйдут, и через пару лет попытка совершить отработанный когда-то прыжок может закончиться очень неудачно. Но когда, повторю, вы постоянно изучаете много книг, статей и журналов, освое-

ние вертикальной скорости сделает вашу жизнь еще более насыщенной, процесс чтения еще более приятным и ускорит ваш рост и развитие в несколько раз!

Хочу привести отзыв Галины Антиповой, которой по роду деятельности (она психолог) приходится много читать, и она выделяет на это час или два в день. Вот что значит освоить нужный навык в нужное время!

Проходила обучение скорочтению на каникулах в январе 2014 года. Накопилось много непрочитанной литературы, и соответственно, появилась необходимость повысить скорость чтения. За эти два месяца, которые прошли после занятий, я перечитала свои книжные завалы и сейчас спокойно прочитываю по одной книге в день, что очень существенно расширило мое мировоззрение и помогает мне в профессии. Рекомендую каждому этот курс! Выражаю огромную благодарность и признательность Павлу Палагину! Вы несете свет и радость людям, проводя обучение в игровой форме!

Если чувствуете, что хотите научиться быстро читать, если стремитесь раскрыть часть огромного потенциала вашего мозга и придать ускорение своему мышлению, если чтение в вашей жизни занимает далеко не последнее место, то дерзайте и практикуйте упражнения из данной главы. Используйте их в жизни, и результат проявится скоро. Пора выходить на новую скорость мышления и скорость жизни!

Метод «Торнадо» для освоения вертикального чтения

Чтобы лучше понять суть метода «Торнадо», вспомните байку про солдата, которому надо помыться за то время, пока горит спичка. Когда нет ограничений, солдаты и все мы можем провести в душе 10–15 минут и даже несколько часов. Но если вам нужно быстро выезжать утром на встречу, а вы немного проспали, то сборы часто вместо часа укладываются в 15 минут, не особо теряя в качестве. Особенно если вы часто просыпаете и у вас уже есть опыт быстрых сборов. Некоторые сони даже знают запас времени на досыпание. В итоге человек берет с собой одни и те же вещи, делая это быстрее из-за нехватки времени. На этом явлении и основан метод «Торнадо».

«Торнадо» решает одну важную и принципиальную задачу: вы учитесь считывать и понимать тот же самый текст, но существенно быстрее из-за ограничения времени на его понимание. Ситуация напоминает подготовку отчета в сжатые сроки: сколько времени на это дать, за столько он и будет сделан (кроме абсолютного минимума времени). Например, если человеку надо сделать отчет за неделю, то он и будет ковырять его всю неделю. За день? Ну что ж, более напряженно делает его и за день. За три часа? Откладывает все дела и садится за отчет. За час? Бросает все и делает отчет за час. За 15 минут? Не-е-е-т, ему нужно минимум 40 минут на отчет, и он принесет его через 40 минут. Но через 3–5 подобных авралов сотрудник уже через 20 минут тащит к вам в кабинет почти такой же документ, который раньше составлял за 40! Наш мозг очень интересно устроен и адаптируется практически к любым жизненным обстоятельствам для их преодоления, через какое-то время справляется с ними минимальными усилиями.

Как это применять при чтении? Берете в руки книгу, ограничиваете время на просмотр одной страницы 20 секундами и в таком режиме просматриваете текст. Мы называем это методом «Торнадо». Ваша задача – понять за это время из увиденных слов основную суть просмотренной страницы. При этом важно, чтобы траектория перемещения вашего взгляда по странице напоминала слегка изогнутую ниточку. Некоторые школы преподают этот метод «в лоб» – он и так тоже работает, однако я хотел бы дать вам несколько важных советов для более эффективной тренировки по методу «Торнадо» и объяснить, для каких основ увеличения скорости чтения он предназначен.

Одна из целей применения данного метода – помочь вам правильно делать остановки взгляда во время чтения. Как я говорил, траектория его движения по странице будет напоминать красиво изогнутую ниточку (см. рисунок далее). Это и есть вертикальные движения глаз. Здесь за одну фиксацию необходимо просмотреть всю строку в тексте за исключением самых первых строк в каждом новом абзаце или блоке диалогов – там для более внимательного считывания можно делать две фиксации. Исключения для первых строк абзацев были взяты из техники эффективного предварительного просмотра разделов. Когда вы приучите свой взгляд к подобной траектории, вам будет гораздо легче воспринимать тексты на вертикальной скорости.

28 Часть I. Проблемы чтения

в машине, чтобы не терять времени. Все остальное время дорога, дорога и дорога. За неделю Ангелина объехала 20 городов, ни в одном из них не остановившись и вернулась домой. После такой экскурсии она могла лишь перечислить посещенные города, но все достопримечательности, особенности архитектура и памятники превратились в ее голове в непонятную кашу.

Будь у Ангелины цель отметить галочками города, которые она «посещала», ее можно считать достигнутой. Однако по-настоящему ощутить красоту нового места, прочувствовать его всем сердцем можно лишь погуляв по улицам и взяв хотя бы одну-две экскурсии. Лучше объехать пять-семь городов за неделю, потратить день на каждый из них и осмотреть самые главные достопримечательности. Даже в автомобильной поездке можно воспользоваться аудиогидом, который проведет вас по основным улицам города и ознакомит с его достопримечательностями и памятниками.

Если вернуться к процессу чтения, то я встречал читателей, похожих своим подходом на Ангелину. Они «глотают» книги, главы, параграфы любых текстов без пауз на запоминание и обдумывание прочитанного и уж тем более без дальнейшего использования полученной информации в жизни. После такого «чтения» все, что они могут, — поставить галочку в списке напротив книги: «я ее прочитал» и не более того. На вопрос: «А что самое полезное для вас было в этой книге? Вы что-то применяете после ее прочтения?» они чаще всего отвечают: «Точно, я такую книгу читал. А вот что в ней было, уже и не помню».

Аналогию «Ангелина на машине» в нашем примере также можно распространить на человека, владеющего скорочтением. На мой взгляд, гораздо полезнее прочитать пять-семь книг в месяц с их осмыслением, запоминанием и внедрением, чем 20 книг за то же время, запомнив лишь несколько «вершков и корешков». Если же представить, что

Для реализации цели, состоящей в том, чтобы понимать смысл при одной фиксации взгляда на строке, очень важно выполнить норматив по таблицам Шульте. Чем шире периферическое зрение, тем проще дается техника вертикального чтения. Поэтому, как только вы «насмотритесь» 500 страниц методом «Зорро», можете переходить к тренировкам только по Шульте и «Торнадо».

Чтобы вам каждый раз не отвлекаться на секундомер и не замерять самостоятельно 20-секундные интервалы, я записал аудиофайл «Торнадо-20» – вы услышите короткие звуки

через каждые 20 секунд. В промежутке между двумя сигналами вам нужно успеть просмотреть одну страницу. Скачайте файл бесплатно в материалах к данной книге на нашем сайте: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

Для повышения эффективности тренировки по методу «Торнадо» хочу предложить алгоритм, которым пользовались наши выпускники, освоившие технику и успешно ее практикующие. Они просматривали одну страницу не за 20, а за 17 секунд, а в оставшиеся три секунды «собирали малый урожай» с просмотренного. Я рекомендую вам поступать так же, и вот почему. Во-первых, когда в конце такого просмотра вы «собираете урожай» из трех слов, ваш мозг запоминает важную вещь: за эти 17 секунд он успел что-то увидеть и понять. Далее «урожай» будет состоять из пяти слов, затем – из десяти... Это упражнение позволяет раскручивать «воронку успеха», поскольку вы постоянно подмечаете свои успехи и благодаря этому быстрее их увеличиваете. Во-вторых, при просмотре страницы за столь короткое время, да еще с целью составить краткое резюме в конце мозг работает напряженнее, чем когда перед ним стоит задача «просто просмотреть». Это позволяет ему уже через непродолжительное число тренировок ухватывать все больше и больше смысла за такое короткое время. В-третьих, когда у вас на резюме есть три секунды перерыва между просмотрами, вы немного отдыхаете, восстанавливаете свои силы и можете тренироваться дольше. Эффект мини-отдыха присущ многим великим спортсменам, о чем очень здорово написано в книге Джима Лоэра и Тони Шварца «Жизнь на полной мощности»⁸. Если еще не знакомы с ней, рекомендую прочесть.

Ну что ж, прочитав данный раздел, вы получили теоретическую подготовку к тренировкам по методу «Торнадо». Из следующего раздела вы узнаете нормативы тренировок и продолжите увеличивать скорость своего мышления и чтения. «Соберите урожай» и двигайтесь дальше!

Ориентиры и нормативы тренировки вертикального чтения методом «Торнадо»

Для упражнений по методу «Торнадо» предлагаю выбрать 3–5 книг, которые вы собираетесь прочесть. Можно использовать для этой цели и старые книги, но они не дадут вам вспомнить много информации. Я рекомендую «Торнадо» для просмотра новых книг перед чтением. После такого просмотра они гораздо легче читаются и лучше запоминаются. Запишите названия выбранных для тренировки изданий.

Норматив по выработке правильных движений взгляда методом «Торнадо» составляет 1000 страниц (минимум 500 страниц). При таком показателе у вас выработаются «рельсы» для правильного перемещения взгляда по странице и появится стабильное базовое понимание примерно 50 % просмотренного. Чтобы «увеличить процент», вам придется поупражняться с помощью еще одного дополнительного приема из данной главы (о нем чуть позже). А сейчас еще раз напомним: просмотрное чтение возникло вследствие избыточности абсолютного большинства текстов (до 70–80 %) и предназначалось для экономии времени на обработку «воды». Феномен избыточности текстов обуславливает необходимость вертикального чтения, бесполезного при изучении насыщенных значимой информацией изданий.

Однако, если после тренировочного просмотра 1000 страниц во время чтения вы обнаружили содержательный блок текста с важными для вас данными, я рекомендую перейти с этой скорости на фразовые фиксации и внимательно, с полным восприятием проработать весь блок. Как только снова начнется «вода», переключайтесь на вертикальную скорость.

⁸ Джим Лоэр, Тони Шварц. *Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью, счастью* / Пер. М. Фербера. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2013.

В следующих разделах вы найдете методы достижения более быстрого достижения скоростных показателей норматива в 1000 страниц или лучшего восприятия просмотренного. А прямо сейчас «соберите урожай» с только что прочитанного раздела, возьмите первую книгу из списка для тренировки вертикального чтения, запустите аудиофайл «Торнадо-20» и просмотрите 30 страниц, используя данный метод. Постарайтесь во время работы периодически выделять три секунды на отдых и «сбор урожая» из нескольких слов. После просмотра 30 страниц попробуйте почитать этот текст еще раз на третьей, а затем на второй скорости. Запишите свои ощущения от чтения на каждой скорости.

Техника «СмоЧи», когда «Торнадо» сразу не помогает

После тренировки просмотра 30 страниц методом «Торнадо» я хочу предложить технику «СмоЧи», которая способствует более глубокому уяснению сути текста. Если вы успеваете за 17 секунд просматривать текстовый блок и за три – составлять краткое его резюме из нескольких слов, то смело работайте в этом режиме. Однако когда после просмотра 30 страниц на вашем лице появляется «грустинка», а в душе возникают только неприятные ощущения, я предлагаю срочно переходить на технику «СмоЧи», иначе весь ваш оптимистический настрой на освоение скорочтения быстро сменится «воронкой неудачи».

Девизом данной техники на наших занятиях является фраза: «Не идет на сухую – смочи». Я применил ее в буквальном смысле слова, когда переходил на электрическую бритву. Первое время мне приходилось бриться только с пеной для бритья, и только привыкнув к новой бритве, я перешел на сухое бритье без каких-либо неприятных ощущений или раздражения кожи. Так же и при чтении: если просмотр 1000 страниц методом «Торнадо» не вызывает у вас положительных эмоций, то мы его «смочим» более глубоким восприятием прочитанного и «запустим» вашу «воронку успеха».

Техника «СмоЧи» расшифровывается как «СМОтри и ЧИтай». Для ее выполнения понадобится аудиозапись «Торнадо-20», с помощью которой вы на этапе «смотри» будете 20 секунд созерцать страницу без чтения, а далее на этапе «читай» 20 секунд ее просматривать по схеме движения глаз «Торнадо-20», и так далее. Этап «смотри» состоит из двух этапов. После звукового сигнала в первой половине созерцания я рекомендую «собирать урожай» с предыдущей страницы; во второй половине постарайтесь увидеть отдельные слова, но не считывать их фразами и блоками. Можно посчитать число абзацев, чтобы оценить приблизительный объем чтения, в общем, подготовиться к вертикальному прочтыванию или просмотру страницы за 20 секунд. При следующем звуке сигнала переходите к этапу «читай» и просмотрите страницу за 20 секунд с ее максимальным пониманием. При следующем звуковом сигнале вернитесь в этап «смотри», «соберите урожай» с только что просмотренной страницы и готовьтесь просматривать следующую страницу. Потом вы снова за 20 секунд ее прочитываете. В этом режиме «СМОтри и ЧИтай» вы работаете до окончания записи «Торнадо-20», делаете паузу на 1–3 минуты и возобновляете упражнение.

Отдельно хотел бы отметить, что после окончания раздела очень важно попробовать «собрать урожай» со всего его текста, а не только с последней просмотренной страницы. Это увеличит время выполнения норматива в 1000 страниц, зато во время тренировок техники «СмоЧи» вы начнете лучше уяснять смысл прочитанного. Кроме того, очень важно каждый раз выжидать 20 секунд перед началом просмотра и не приступать к работе раньше. Этот интервал времени специально рассчитан на ожидание внутреннего голоса Великана, который должен вас торопить: «Ну сколько можно таращиться на эту страницу? Давай уже скорее посмотрим ее и поймем основную суть!» В идеале после упражнений по технике «СмоЧи» вам должно захотеться читать без нее.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с данного раздела, возьмите книгу для тренировки техники «СмоЧи» и поупражняйтесь на ее 30 страницах под звуки аудиофайла «Торнадо-20». По окончании попробуйте просмотреть страницу за 20 секунд без предварительного просмотра. Поехали!

Техника «Супермозг»: 300 страниц за 25 минут!

Думаю, вы поняли из названия, что сейчас вас ждет нечто очень интересное и захватывающее! Благодаря технике «Супермозг» вы сможете еще быстрее освоить быстрое чтение вертикальным движением глаз. При выполнении этого упражнения не следует заботиться о понимании текста – вы в режиме тренировки просматриваете страницы за пять секунд и отрабатываете только вертикальное перемещение взгляда. Для этого вам понадобится аудиозапись «Торнадо-5», которую вы найдете на нашем сайте: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

Для выполнения техники «Супермозг» возьмите в руки книгу, которую собираетесь прочитать, включите аудиофайл «Торнадо-5», расслабьтесь и начинайте полный просмотр без акцента на понимание: выделяйте лишь некоторые ключевые моменты из текста – заголовки, имена, выделения жирным шрифтом и так далее. Ваша задача – помочь мозгу быстрее «накатать рельсы» вертикального чтения.

Я пользуюсь методикой «Супермозг» всякий раз, когда собираюсь прочитать новую книгу по бизнесу. Дочитывая предыдущую, я просматриваю новую книгу по методике «Супермозг» и гораздо лучше запоминаю ее при чтении! Эта техника позволяет убить сразу двух зайцев: вы тренируете вертикальное движение глаз при чтении и делаете предварительный просмотр книги.

Одно важное добавление к нормативам: при работе с техникой «Супермозг» придется просматривать не 1000, а уже 2000 страниц, то есть примерно 6–7 книг по 300 страниц. Можете с легкостью проделать это за один день, если вы хорошо освоили предыдущие скорости чтения. Если же успехи пока невелики, то я рекомендовал бы вам растянуть это удовольствие на несколько дней или неделю. Подходите к вашему шкафу с книгами, включаете «Торнадо-5» и начинаете тренироваться!

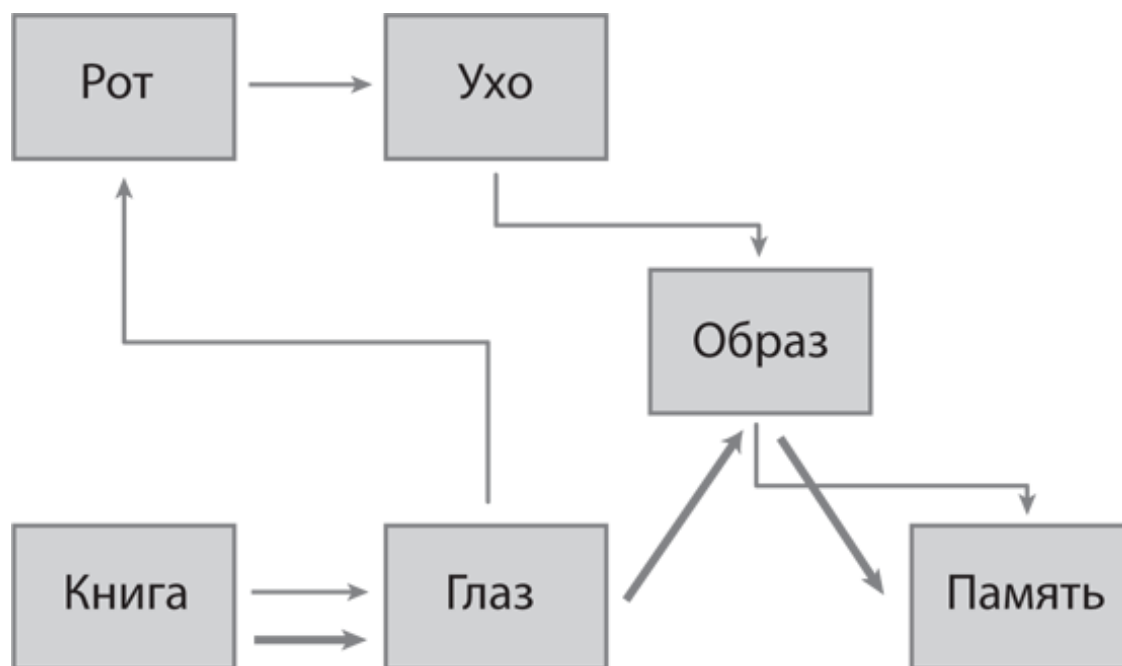
Если подсчитать временные затраты, то получится, что при нормативе пять секунд на одну страницу вы за минуту просмотрите 12 страниц, за десять – 120, а за 25 минут – стандартную книгу в 300 страниц. То есть всего лишь 25 минут тренировки позволят вам увеличить свою базовую скорость чтения, лучше понять ее структуру и хорошо запомнить текст.

А сейчас пора перейти к упражнениям. Возьмите одну из книг вашего списка объемом в 200–300 страниц, включите аудио «Торнадо-5», расслабьтесь и просмотрите ее в этом режиме. Что еще лучше, подойдите к своему книжному шкафу и потренируйтесь на двух-трех книгах. После этого попробуйте почитать фразами или по диагонали и запишите возникшие после данного раздела ощущения.

Схема эффективного восприятия информации на высоких скоростях

Во время практики метода «Торнадо» вы выстраиваете правильные фиксации взгляда; расширяя периферическое зрение с помощью таблиц Шульте, углубляете свое понимание просмотренного за счет большего охвата слов. Расширив периферическое зрение до строки и практикуя чтение под ритмичные звуки, вы сможете быстрее узнавать слова в строчках и считывать заключенную в них суть. Чтение под ритм – следующий этап вашего роста при освоении вертикального чтения с хорошим пониманием.

Чтобы лучше понять, почему важно чтение под ритм, рассмотрим схему восприятия информации при чтении, которую мы используем в нашем центре.



Читая текст, мы используем первый канал восприятия информации – «слово – глаз – рот – ухо – образ». Так, слово «машина» воспринимается сначала с помощью глаз. Чтобы понять смысл написанного, мы сначала проговариваем слово, артикулируя с помощью рта. Звучание слова воспринимает ухо. Мозг уже представил образ написанного (после просмотра шести букв, составляющих слово «машина»), но, когда от уха поступили знакомые звуковые сигналы, он получил второе подтверждение, что это действительно «машина», и у нас возникает ощущение, что мы это слово прочли. Если после чтения всех слов «собрать урожай», то считанная информация перейдет в долговременную память. Если этого не сделать, то понятие «машина» вам и не запомнится. Согласно данной схеме, ограничения скорости восприятия находятся на стадии подтверждения сигнала «рот – ухо», и передача данных там обычно составляет 900 зн./мин (это средняя скорость речи человека). Плюсом для нас с вами является то, что проговаривание необходимо только для подтверждения правильности возникшего образа, а это нужно только на начальной стадии изучения нового языка, при запоминании нового слова или формировании базового навыка чтения. Со знакомыми словами это проделывать не обязательно, поэтому мастера скорочтения пользуются вторым каналом восприятия.

Второй канал восприятия информации проявляется со временем. Это «слово – глаз – образ». Если вы справились с тестом на скорочтение (с переставленными буквами), он у вас уже сформировался. Согласно изображенной схеме, вы сначала видите глазами слово «машина», затем оно вызывает образ в вашем подсознании, или суть прочитанного, за счет узнавания написанного. Вы доверяете себе и своим интерпретациям данного слова без подтверждения его проговариванием. Так приходит понимание прочитанного, например, так же воспринимаются фильмы – достаточно взглянуть на экран, чтобы сразу понять суть происходящего без проговаривания всех ключевых моментов сюжета. У этого канала нет ограничений по скорости восприятия, поскольку отсутствует этап дублирования информации звуком. При вертикальном чтении восприятие информации проходит в основном по второму

каналу текста, поэтому для хорошего понимания текста на вертикальной скорости вам придется натренировать этот канал восприятия.

Разрешая себе читать с помощью узнавания слов, вы как бы убираете дополнительный «бюрократический элемент» в своей голове. Представьте ситуацию: вас сделали начальником отдела в учреждении, славящемся бумажной волокитой. Чтобы подписать нужный документ, вам каждый раз требовалось запросить разрешение у вышестоящего руководителя. Затем этот руководитель стал вам больше доверять и дал позволение самостоятельно подписывать основные бумаги без его разрешения. Сколько бы времени у вас высвободилось и насколько больше вы смогли бы сделать теперь! Вернемся к скорочтению. У вас (руководителя) может возникнуть вопрос: а когда я смогу позволить себе такое считывание? Мы предлагаем разрешать это после 14 лет (7–8-й классы), когда у человека сформировался словарный запас родного языка. Мы не берем на свои занятия школьников до 14 лет (за редким исключением), потому что узнавание слов в младшем возрасте может происходить с ошибками, которые в старших классах постепенно исчезают.

Лучше всего второй канал восприятия информации тренирует чтение под ритм, поэтому «соберите урожай» и переходите к практическому применению прочитанного.

Акселератор узнавания больших блоков слов: чтение под ритм

Чтение под ритм помогает воспринимать текст с помощью второго канала восприятия, когда вы слова узнаете и сразу же трансформируете их в образы или суть понимания.

Как тренировать чтение под ритм и какие существуют для него нормативы? Сначала я поделюсь с вами этапами тренировки чтения под ритм, потом – информацией о том, какой ритм выбрать, и затем – некоторыми особенностями такого чтения. Начнем с этапов тренировки и подготовки перед этим. Возьмите в руки книгу; поставьте перед собой цель понять хоть что-то или хотя бы поупражнять этот тип чтения. Сначала начните тренировать чтение текста на второй скорости, выстукивая неправильный ритм одной рукой. Когда вы будете нормально читать и понимать смысл текста на скорости II под ритм, можете переходить на скорость III. Если отбиваемый ритм не мешает читать по диагонали, то переходите на тренировку методом «Торнадо» под ритм аудиофайла. Когда же, читая на четвертой скорости, вы добьетесь понимания прочитанного на 50–75 % и не будете испытывать неудобства от звуковых сигналов ритма, тогда упражнение можно считать выполненным.

Нормативы чтения под ритм: скорость чтения IV, базовое понимание прочитанного, отсутствие влияния ритмических звуков на результат и те же показатели на более низких скоростях.

В других школах участникам занятий нужно около 20 часов на формирование навыка. Когда вы работаете по «Путеводной звезде», вам потребуется примерно 15 часов тренировки всех этапов – от второй до четвертой скорости чтения под ритм. В режиме «Отшельник», который вы изучите в следующем разделе, в среднем выходит около восьми часов. Вы ставите себе цель «сформировать образное восприятие прочитанного», концентрируете все свое внимание, тренируете чтение под ритм и после каждого раздела останавливаетесь, чтобы передохнуть и «собрать урожай» с прочитанного. Даже если вы ничего не поняли, вам будет полезно это сделать.

В принципе для выстукивания подойдет любой неправильный ритм, под который сложно подстроиться. Если длительность звучания слова «раз» взять за основу, то звук «два-а» тяните вдвое дольше, чем «раз»; звучание слова «три-и-и» пусть длится втрое, а «четы-ы-ы-ыре» – вчетверо дольше. Неправильным ритмом из этих звуков будет следующая последовательность:

«Три-и-и», «раз», «два-а», «два-а», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре».

Или: «четы-ы-ы-ыре», «два-а», «два-а», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре», «три-и-и», «раз».

Или: «раз», «три-и-и», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре», «два-а», «два-а», «четы-ы-ы-ыре».

Мы используем первую последовательность (вы можете скачать ее у нас на сайте в аудиофайле «Чтение под ритм», который вам нужно будет включить, и научиться выстукивать этот ритм сначала вместе с аудио, а потом без него). Ссылка на скачивание аудиофайла: <http://k-mechte.ru/kniga/>.

* * *

Выстукивать ритм лучше всего ручкой или карандашом, точно попадая в такт с аудиозаписью. При выстукивании эффективнее делать движения не кистью руки, а чтобы рука у вас двигалась в районе локтевого сустава. Так звук от выстукивания, проходя через кости руки, будет мешать проговаривать слова и упражнение будет более результативным.

Прямо сейчас! Включите запись «Чтение под ритм», подстройте свое выстукивание под темп записи, раскройте книгу и почитайте, одновременно выстукивая ритм. В сумме вам следует «начитать» в таком режиме около 15 часов по 30–60 минут на тренировку. Чтобы ускорить процесс, попробуйте метод «Отшельник», о котором вы узнаете далее. А сейчас «соберите урожай» с раздела и опишите свои ощущения от практики чтения под ритм.

Метод «Отшельник» для достижения суперконцентрации и сверхскоростей

Работа с текстом под ритм считается на нашем курсе самым сложным и самым сильным упражнением для развития навыка вертикального чтения. Еще раз напомним, что цель этого упражнения состоит в том, чтобы помочь вам сформировать второй канал восприятия при чтении. Тогда вы будете узнавать прочитанное визуально и проговаривать лишь новые для себя слова: имена, названия, новые термины... Кого-то метод чтения под ритм пугает продолжительностью тренировок. Если вы хотите упражняться меньше, но интенсивнее, то попробуйте метод «Отшельник». Он помогает почти полностью заблокировать все основные (кроме визуального) каналы восприятия во время чтения, и в результате вы тренируете только оставшийся свободным канал.

Как добиться результата? Первое: вам придется подсоединить наушники любого типа к своему компьютеру (или ноутбуку). Запустите на дисплее два плеера, далее в опции меню «Баланс колонок» в эквалайзере один плеер настройте на правую колонку, а другой – на левую. Включите в обоих плеерах звук человеческого голоса (лучше всего подходят аудиолекции или аудиокниги). Причем постарайтесь подобрать интересные книги и хорошего диктора, речь которого вам приятно слушать. Наденьте наушники и старайтесь не отвлекаться на голоса. Итак, вы стали в некотором роде отшельником для внешнего мира, и теперь вас ничто не будет отвлекать от цели.

Второе: возьмите книгу, разверните ее так, чтобы она оставалась открытой перед вами без вашего участия. В руки возьмите по ручке и начните выстукивать ритм двумя руками, проговаривая вслух счет от «1» до «8», с шевелением губ или даже проговариванием: ««три-и-и», «раз», «два-а», «два-а», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре», «четы-ы-ы-ыре». При этом скользите глазами по строкам в полтора-два раза быстрее, чем при обычном чтении. Сначала делайте это по фразам, добиваясь понимания текста, затем по диаго-

нали до понимания и затем уже вертикально. Поехали! Постарайтесь уяснить суть книги, которую вы читаете таким образом. Естественно, перед выполнением упражнения лучше предупредить соседей о том, что с вами все в порядке и это всего лишь тренировка.

Еще раз повторю: в этом положении у вас блокируются практически все каналы восприятия информации, кроме визуального. Это сложное упражнение, которое дает сильнейший эффект. Оно помогает участникам наших занятий выйти на четвертую скорость чтения в среднем за восемь часов практики.

Большое значение имеет и выбор книги, на которой вы будете практиковаться. Для начала возьмите что-то очень интересное, насыщенное образами. Лучше всего для этой цели подходят детективы, которые помогают быстрее формировать образный канал восприятия. Детективы имеют свойство затягивать читателя, что очень важно для вашей тренировки. Поэтому, как только вы прониклись интригой книги, дайте себе обещание читать ее только под ритм или в режиме «Отшельник». Тогда вы реализуете две цели: будете охотно упражняться и дочитаете детектив до конца. Моим личным рекордом было чтение за один подход в течение трех с половиной часов с перерывами через каждые 40 минут (тогда я читал «Алмазную колесницу» Акунина⁹). Ритм активизировал мое образное восприятие, и при чтении я «видел» описанные в романе события, чувствовал их, поэтому мне было трудно оторваться от книги. В какие-то моменты я уже не обращал внимание на то, в каком режиме читаю – в формате «отшельника», под ритм, применяя аудиозапись, – и полностью погружался в сюжет. Если и вы «дочитаетесь» до такого состояния, то это очень сильно продвинет вас в тренировке чтения под ритм.

Помимо быстрого чтения метод «Отшельник» тренирует еще одну очень важную составляющую эффективности – умение концентрировать внимание и не отвлекаться на самый главный раздражитель – голос другого человека. Знакома ли вам такая ситуация? Вы полностью сосредоточены на работе за компьютером, вдруг раздается звонок, сосед по офису поднимает трубку, и начинается: «Алло! Да? Да не может быть! И когда это произошло?..» После этих восклицаний все ваше внимание переключается с работы на соседа. Сосредоточиться в таких обстоятельствах практически невозможно, и, пока коллега продолжает разговор, работа стоит. Во время тренировки в режиме «Отшельник» вы приучаете себя не отвлекаться на голоса других людей и по окончании упражнения будете обладать суперконцентрацией. Когда человек погружается в дело, «включившись в МИГ», только «война» способна отвлечь его внимание, либо он сам «переключится в МИГ» на другое занятие. Вы сможете включать свое внимание и либо слушать окружающих, либо отключаться от их разговоров, чтобы они вас не отвлекали.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» и решите для себя, будете вы тренировать суперконцентрацию и метод «Отшельник» или нет. Если да, то сначала отработайте правильное выстукивание ритма под аудиозапись и переходите к тренировке в этом режиме.

Несколько слов о скорости V: фоточтение

В данной главе вы немного узнаете о пятой скорости, которую называют «фоточтением». При такой скорости одну фиксацию взгляда человек считывает одну страницу целиком. Обычная скорость в таком режиме составляет одну страницу в секунду. Звучит интересно и заманчиво, но я не использую ее именно как «скорость чтения». Считаю, что она годится лишь для быстрого просмотра текстов, хотя для просмотра лучше подходит упражнение «Супермозг», потому что оно помогает легко переходить к вертикальному чтению.

⁹ Борис Акунин. Алмазная колесница. – М.: Захаров, 2013.

В общем, я пока еще не встречал людей, которые постоянно работают с текстами на такой скорости и понимают их более чем на 5–20 %.

Если совсем коротко рассказывать о корнях термина «фоточтение», то его придумал в 1985 году Пол Шили из США. Фоточтение по его методике состоит из нескольких составляющих, в число которых он тоже включает краткую постановку цели и несколько просмотров текста до начала, во время и после фоточтения. Этим его взгляд на весь процесс чтения весьма привлекает меня. Во время многократного беглого проглядывания текста вы на самом деле начинаете лучше уяснять основную его идею, что, на мой взгляд, очень полезно. Но вместе с тем в подходе Пола Шили для меня много мистики и лишних действий, и я в кругах «скорочитателей» пока что знаю только одного-двоих, у кого получалось якобы «прочитывать» страницу за секунду в течение весьма непродолжительного отрезка времени. Я говорю о личном опыте в своем кругу знакомств. Мне не довелось самому обучаться фоточтению у Пола, поэтому я считаю себя достаточно результативным тренером только по скорочтению. Мы не будем подробно обсуждать авторский подход Пола Шили, можете почитать его книги самостоятельно.

Подводя итог предыдущему абзацу, скажу так: известны люди, обладающие способностями читать на пятой скорости, одни из таких людей – саванты¹⁰. Однако, повторяю, я пока что не берусь обучать скорости чтения «страница за секунду».

На наших занятиях по методу «Путеводная звезда скорочтения» мы используем один просмотр перед чтением книги и дальше начинаем непосредственно работу над ней на удобной для участника скорости. Иногда на второй ступени курса мы применяем нечто похожее на фоточтение – просмотр двух страниц за три секунды. Это упражнение предназначено для разминки глаз и выхода из зоны комфорта. Вы можете также включить нашу аудиозапись «Метроном 60» и потренироваться. За первую секунду необходимо просмотреть одну страницу, за вторую – вторую страницу, а третья секунда дается на перелистывание и повтор. После 1–2-минутной разминки переходите к более низкой скорости чтения – вам будет немного легче читать.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с этого раздела и подведите итог: что еще надо сделать для повышения вашей скорости чтения.

Таблица освоения скоростей чтения

Вот как выглядит таблица освоения скоростей чтения после изучения завершающей части, посвященной ускорению чтения. Ваши результаты, сведенные в таблицу, подскажут, что вам важно натренировать для успешного освоения скорочтения. Напоминаю: после выполнения какого-либо пункта для максимального результата переходите к тренировке следующих двух пунктов таблицы.

¹⁰ *Синдром саванта*, иногда сокращенно называемый савантизм (от фр. *savant* – «ученый») – редкое состояние, при котором лица с отклонениями в развитии (в том числе аутистического спектра) имеют «остров гениальности» – выдающиеся способности в одной или нескольких областях знаний, контрастирующие с общей ограниченностью личности. *Прим. ред.*

Я освоил	Что важно освоить	Результат
	Тест на предрасположенность к скорочтению	Понимание прочитанного в тесте
	Скорость II: фразовые фиксации	Понимание прочитанного такое же или лучше, как при чтении на первой скорости (по одному слову) (минимум — понимание основы прочитанного текста)
	Скорость III: метод «Зорро»	Просмотр 500 страниц (минимум 300 страниц)

Я освоил	Что важно освоить	Результат
	Таблицы Шульте	Прохождение таблицы за 15–17 секунд (минимум 25 секунд)
	Скорость IV: метод «Торнадо-20»	Просмотр 1000 страниц (минимум 500 страниц)
	Чтение под ритм	Чтение под ритм суммарной продолжительностью 15 часов (минимум 8 часов)

Для того чтобы максимально быстро овладеть указанными в таблице скоростями, я рекомендую упражняться ежедневно по 30–60 минут. При таких вложениях времени участники наших курсов в среднем выходят на уровень чтения фразами на несколько дней, на чтение по диагонали — за неделю и на вертикальное чтение — за 3–4 недели. Вследствие индивидуальных особенностей ваша скорость освоения может отличаться от указанной выше. Наблюдая за нашими слушателями, на основании получаемых ими результатов мы даем советы и адаптируем свою систему скорочтения и запоминания непосредственно к их возможностям. В данной книге я привел общие рекомендации, которые работают для большинства людей. Уверен, даже без индивидуальных занятий и конкретных советов, подходящих для вашей ситуации, вы добьетесь ощутимого результата, просто выполняя то, что предлагается в книге.

Поддерживающие режимы для скоростей чтения III и IV

Я очень рад, что когда-то задался очень важным вопросом: сохранятся ли на всю мою последующую жизнь натренированные третья и четвертая скорости чтения или мне придется их как-то поддерживать? Из своего личного опыта и опросов наших выпускников, проводимых в течение пяти лет, могу заявить следующее. Достигнутая скорость II при условии выполнения норматива (500 страниц по технике «Зорро») останется у вас на всю жизнь без дополнительных тренировок. Качество понимания на третьей и четвертой скоростях чтения при условии выполнения соответствующих нормативов, но дальнейшем прекращении тренировок и чтения на этих скоростях понемногу ухудшается и скатывается к скорости II. Но если вы будете работать с текстами на третьей и четвертой скоростях или использовать поддерживающий режим, то они сохранятся в вашем арсенале на всю жизнь. Все это подобно обучению езде на велосипеде и выполнению на нем сложных трюков. Научившись кататься, вы приобретаете этот навык на всю жизнь (подобно второй скорости чтения). Однако освоенные сложные трюки типа катания на переднем колесе или на полной скорости по перилам лестницы вниз невозможно выполнять всю жизнь без постоянных тренировок (подобно третьей и четвертой скоростям чтения). Но самые простые трюки вы, скорее всего, сможете воспроизвести даже без систематических упражнений (подобно чтению «воды» в тексте по-диагонали или вертикально, пусть вы и не тренируете эти освоенные когда-то режимы постоянно).

Поддерживающий режим. Как правильно поддерживать скорости чтения III и IV, если вам приходится редко их применять (но иногда они очень нужны и выручают вас в цейтнотах)? Вам уже не требуется выделять по 30–60 минут в день, как в режиме тренировки. Старайтесь найти эти полчаса-час один раз в неделю и просматривайте на третьей или четвертой скорости (в зависимости от того, какую максимальную скорость вы натренировали) самые полезные книги, которые вы когда-то прочли, но хотели бы периодически перечитывать. Такой поддерживающий режим не позволит уйти навыкам чтения и мышления с высокой скоростью, но поможет еще лучше запоминать и внедрять информацию из самых полезных книг из вашей личной библиотеки, о которой мы поговорим в следующей главе. Если вы ведете «листы на внедрение», то можно просматривать те издания и материалы, по которым вы эти листы составляли. Такая проработка книг подобна общению с мудрыми и приятными людьми, с которыми хочется разговаривать как можно чаще. Только, перечитывая, вы будете каждую неделю вновь встречаться с книжной мудростью уже знакомых авторов. Когда вы привыкнете к поддерживающему режиму, он станет для вас полезнейшей временной инвестицией и прочным фундаментом долгосрочного развития.

Прямо сейчас! «Соберите урожай» с этого раздела и начните работать с вашей таблицей освоения скоростей чтения, чтобы выйти на новые скорости чтения и мышления. Держайте!

Выводы из главы 11

- Для освоения вертикального чтения применяйте метод ограничения времени на обработку страницы. Человек обладает высоким уровнем приспособляемости к условиям, в которых находится. Это качество проявляется и в скорочтении.
- «Насмотрите» 1000 страниц методом «Торнадо-20» для «прокладывания рельсов» движения взгляда по тексту, чтобы выйти на базовый уровень понимания при вертикальном чтении.

- Для лучшего понимания прочитанного в начале освоения вертикальной скорости чтения используйте технику «СмоЧи».
- Перед началом работы с книгой просмотрите ее с помощью техники «Супермозг», затем поупражняйтесь в вертикальном чтении. Ваша скорость повысится в два-три раза.
- Для хорошего стабильного восприятия прочитанного на вертикальной скорости необходимо обязательно потренировать чтение под ритм, лучше методом «Отшельник».
- Попробуйте потренироваться в режиме быстрого просмотра, похожем на фоточтение (за три секунды две страницы). После этого упражнения проще тренировать скорость IV.
- Используйте поддерживающий режим для третьей и четвертой скоростей чтения, чтобы вспоминать важную информацию из уже прочтенных книг и сохранить свои результаты в высоких скоростях чтения и мышления.

Часть IV

Применение скорочтения в жизни

Глава 12. Личная эффективность при чтении

После отработки элементов быстрого чтения я хотел бы обсудить пути применения освоенного вами навыка, чтобы он принес максимальную пользу. Если вы знаете другие способы применения скорочтения, которые я здесь не описал, то напишите о них нам на почту: vpered@k-mechte.ru.

В настоящей главе вы ознакомитесь с методами повышения персональной эффективности при работе с книгами и получите ответы на самые часто задаваемые вопросы на наших занятиях. Следующая глава посвящена применению скорочтения для быстрого карьерного роста и достижения жизненных целей. Мы рассмотрим примеры из моей жизни и жизни наших выпускников. После овладения навыками быстрого чтения вам доступны новые скорости мышления и освоения знаний. Часть IV рассказывает о том, куда и как вы можете быстрее двигаться. Если у вас появился новый спортивный автомобиль и теперь вы быстрее перемещаетесь в любом направлении, то это не значит, что вы быстрее приедете в нужный пункт назначения. Давайте разберемся с дополнительными возможностями применения системы «Путеводная звезда скорочтения», которые позволят еще больше повысить продуктивность чтения и не только.

Выработайте привычку читать

Я рекомендую вам выработать привычку читать по 30 минут в день, то есть около трех часов в неделю. По крайней мере, выделите это минимальное время на собственное развитие, хотя, не скрою, лучше – больше. Такой темп даже при обычном режиме чтения позволит вам за неделю обрабатывать книгу небольшого объема. Чем упорнее вы будете приучать себя к чтению, тем легче вам будет с каждым годом и тем лучший результат вы будете получать. Естественно, я имею в виду чтение мудрых, полезных, проверенных временем книг, которые дадут вам богатую пищу для размышлений.

В свое время я сам узнал о привычке читать по книге в неделю от Бодо Шефера, Брайана Трейси, Стива Павлины и других авторов. Это составляет примерно 50 книг в год при обычной скорости чтения. С 2010 года я стал активно внедрять эту привычку в разные сферы своих жизненных интересов. Причем, замечу, не всегда было удобно читать в предназначенное для этого время: оно совпадало то со слушанием аудиокниг, то с подготовкой к курсам и лекциям, то с посещением тренингов и мастер-классов. К 2013 году мне удалось прочесть, прослушать и посетить более 400 книг, тренингов и аудиолекций на важные для меня темы по личной эффективности и выстраиванию отношений с окружающими в жизни и бизнесе, что значительно расширило мой кругозор и понимание окружающего мира.

Я изучал и применял на практике материалы по скорочтению, развитию памяти, тайм-менеджменту, планированию, эмоциональному интеллекту, правильному питанию, привитию полезных привычек, устройству нашего мышления, духовности, дисциплинированности, управлению, делегированию полномочий, эффективному слушанию, психологии, проведению переговоров, продажам, маркетингу, бизнес-процессам, инвестированию, сохранению денег, воспитанию детей, семейным отношениям, нетворкингу, работе с конфликтами, достижению совершенства, уверенности в себе, осознанности, медитациям,

визуализации, принятию решений, повышению энергии, сновидениям, рефлексии, гармонии, выявлению ценностей, уважению, мастерству, ответственности и не только. Я осваивал материалы для духовного развития из христианства, иудаизма, аюрведических источников, литературы мудрости. Мое развитие продолжается и сейчас.

Я не стремлюсь похвастаться перед вами этим далеко не полным списком своих знаний, а лишь хочу продемонстрировать долгосрочные результаты влияния на меня привычки читать. Аналогично она может повлиять и на вас. В своем достаточно молодом возрасте я стал довольно интересным собеседником для умудренных опытом и много повидавших людей старших поколений, с которыми мне приходится встречаться на наших занятиях и общаться в жизни. Сразу хочу сказать: это достигается за счет того, что я практикую внедрение в жизнь части прочитанных мной концепций и методик, не ограничиваясь теоретическим знанием и ничегонеделанием. Так же и вы превратитесь в чрезвычайно интересного и уважаемого собеседника, когда за вашими плечами окажутся сотни прочитанных книг. Каких именно, мы разберем в следующей главе.

Приобретением привычки читать вы не только через 3–5 лет расширите свой кругозор, но и разовьете умения мозга все время познавать новое и развиваться. Ведь мозг как мышца: даете ему правильную нагрузку – он развивается. Чтение мудрых и полезных книг – это прекраснейший фитнес для мозга. Если вы знаете о пользе физических упражнений для тела (возможно, вы уже регулярно выделяете время на физические нагрузки), то вашему мозгу тоже требуются постоянные тренировки. Работайте над тем и над другим. Мощный ум и немоющее слабое тело или здоровое тело и бессильное слабоумие – не ваш вариант. Еще раз: работайте обязательно над тем и другим, чтобы в молодости и старости обладать максимально возможными здоровьем и силой мышления.

Задания на внедрение

- Составьте список из 8–12 книг для чтения в ближайшие два-три месяца, с которых вы начнете прививать себе привычку читать. Рекомендую одной из первых прочесть книгу об управлении временем.
- Оцените свои планы на неделю. Найдите несколько свободных промежутков времени, куда можно включить чтение, или отметьте интервалы, когда вы уже читаете. Это могут быть полчаса утром после зарядки, или 40 минут в общественном транспорте, или чтение в течение часа вместо просмотра 587-й серии очередной «мыльной оперы», или другие варианты. Выпишите временные интервалы для чтения.
- Внесите это время себе в ежедневник или Outlook. Если вы такими вещами не пользуетесь, то установите в мобильнике соответствующую ежедневную «напоминалку» (или будильник) – «Пора читать!». Начните вырабатывать новую привычку, и пусть ничто вас не остановит на этом пути!

Сохраните свое зрение при чтении

Существует мнение, что чтение вызывает ухудшение зрения, и мы знаем много подтверждающих его примеров. Оно касается и чтения с экранов компьютера, электронных книг и всевозможных планшетов. Я готов полностью с этим согласиться, если мы заменим в слово «чтение» на выражение «неправильное чтение» или «обычное чтение». Когда я стал читать много книг и часто работать на компьютере, мои глаза действительно стали уставать и иногда даже болеть. Мне это не понравилось, я стал искать методику, которая помогла бы глазам меньше утомляться, и хочу поделиться ею с вами. После изучения десятка различных сложнейших вариантов я нашел простую и чрезвычайно полезную технику снижения утомляемости глаз при чтении. Вам будет легко ее применять, потому что вы уже должны были освоить технику «Сбор урожая» и потому что все самое гениальное в этом мире просто.

Для того чтобы глаза меньше уставали при чтении, оптимизируйте процесс следующим образом: во время работы глаза работают «на полную мощность», а при составлении краткого резюме прочитанного полностью отдыхают. Этого можно добиться, переводя взгляд либо в дальний угол комнаты и фокусируя его на какой-то точке, либо глядя в окно, либо вообще закрыв глаза. То есть после завершения раздела, во время «сбора урожая», всегда отводите глаза в сторону от текста. Это даст короткий и важный отдых вашим глазам перед чтением нового фрагмента книги или статьи, а вы получите возможность глубже осмыслить прочитанное.

Аналогично поступайте при работе с компьютером и планшетом. Прочитали электронную почту, сообщение в социальных сетях, статью – отведите глаза от монитора и обдумайте полученную информацию. Ведь зрение ухудшается не от самого компьютера, а от того, что глаза устремлены на его экран не отрываясь, почти не моргают и сфокусированы только на нем. Играете в компьютерные игры? Тогда после того, как «замочили» главаря и началась загрузка нового уровня или новой карты, посмотрите за окно или просто закройте глаза! Ваши дети играют на компьютере? Расскажите им об этом приеме сохранения зрения и помогите освоить данный навык. Берегите и их, и свое зрение. Делают уроки? Читают книгу или учебник? Обязательно научите их! Эта полезная привычка – залог сохранения вашего зрения в будущем и более глубокого запоминания материала. Те, кто не уделяет внимание данной проблеме, часто страдают от боли в глазах при чтении и от работы с компьютером, их часто подводит память. Но вы теперь знаете, как этого избежать.

В итоге привычка, которую вы должны вынести из данного раздела, выглядит так: когда вы читаете, глаза работают; когда вы запоминаете, глаза отдыхают. «Замечательная методика сохранения зрения. Научу своего сына», – вот что написала мне в отзывах о моем курсе Ирина Шестова, главный советник из департамента делопроизводства и архива правительства РФ. Прислушайтесь к ее мнению.

Задания «на внедрение»

- Тренируйтесь при чтении данной части книги во время «сбора урожая» отводить взгляд от страницы (или монитора) и смотреть вдаль / в окно / закрывать глаза.
- Наклейте на мониторы ваших компьютеров дома и на работе стикер со словами «Прочитал – отведи взгляд!» для тренировки новой полезной привычки. Забываете посмотреть на стикер? Прилепите его в центр монитора – будете вспоминать о нем чаще.
- Объясните этот простой прием детям, племянникам, крестникам. Пусть друзья делятся с ними новыми играми или сайтами. А вы будьте для них тем, кто делится мудростью жизни.

Как эффективнее конспектировать прочитанное

Для лучшего запоминания прочитанного текста очень полезно его законспектировать. Из этого раздела вы узнаете семь способов конспектирования, которыми чаще всего пользуюсь и я, и выпускники наших курсов по скорочтению, чтобы не потерять скорость усвоения текста и качество его осмысления. Перечислю их здесь.

1. «Урожай». Это обязательный элемент скорочтения, который вы уже изучили и, надеюсь, упражняете, – «сбор урожая». Всякие раз перед конспектированием «соберите урожай» устно, а уже потом из памяти (в первую очередь из памяти!) начинайте работать с конспектом. Я не устаю повторять это на протяжении всей книги.

2. «Лист на внедрение». О нем вы читали в главе 4 «Запоминание». При работе с бумажной книгой для этой цели удобно использовать лист формата А4, сложенный пополам. Дочитав раздел и «собирая с него урожай», запишите результат в свой «лист на внедрение». Там же следует фиксировать идеи о том, как можно внедрить прочитанное в жизнь,

которые приходят в голову во время чтения этого раздела, – записывайте их сразу, пока не забыли, и продолжайте работу с текстом. Можно одну сторону «листа на внедрение» озаглавить «Цитаты и новые мысли», а другую – «Внедрить» (здесь у вас есть право выбора). На листе уже не осталось свободного места, а книга еще не дочитана? Поздравляю, значит, вы славно поработали! Берите следующий лист бумаги, а этот отправьте «на внедрение».

3. *Заметки в телефоне.* Раньше я пользовался опцией «Заметки» только в айфоне, сейчас появился Evernote, и я всю итоговую информацию закидываю в него. «Заметки в телефоне» похожи на «лист на внедрение», только вы записываете информацию в электронные носители. Это удобно тем, что, прочитав книгу, вы можете легко переслать коллегам свой план улучшений или, напротив, «скинуть» в собственный план внедрения новых полезных привычек дополнительную информацию. Если вы читаете с компьютера или планшета, то я особенно рекомендую использовать именно опцию «Заметки» на том же устройстве. Это максимально удобно – сразу после прочтения книги вам будет с чем работать.

4. *Заметки на полях, на странице и выделения маркером.* Этот прием я активно использую уже с 2008 года. Но подождите! Скорее всего, вам в школе учителя и библиотекари внушали, что «в книгах и учебниках рисовать нельзя». И если вы продавали прочтенные книги другим ученикам или они были из школьной библиотеки, то их действительно не стоило «метить» следами своих размышлений. Но когда речь идет о книге, купленной вами для работы над собой, вы вполне можете себе это позволить. На полях рисовали многие известные люди. Так, Виктор Гюго и Михаил Лермонтов изображали на полях пейзажи и деревья. На полях рукописей Пушкина было найдено очень много разнообразных «каракулей», которые помогали ему структурировать мысли.

Я чаще всего использую подчеркивание важных для меня мест в тексте. Реже что-то дорисовываю на полях. Пару раз пробовал выделять маркером интересные отрывки, но краска проникала на обратную сторону страницы, и я перестал это делать. Некоторые мои знакомые, наоборот, выделяют нужные фрагменты только маркером вместо ручки. Здесь уже выбирать вам. Проработанная таким образом информация лучше запоминается.

5. *Приклеивание стикеров на страницы.* Я часто вижу, как многие пользуются этим, но сам пока только собираюсь попробовать данный прием. На заинтересовавшие вас страницы вы наклеиваете небольшие стикеры, так чтобы они слегка выглядывали. По окончании работы с книгой гораздо легче вернуться к важным идеям, просто открыв страницу с соответствующим стикером. Можно надписывать стикеры, чтобы знать, о чем текст. Возможно, когда я в ближайшее время опробую этот прием, он мне тоже очень понравится. Тогда в переиздании моей книги он станет одним из основных.

6. *«Карта памяти» до и после прочтения.* Когда стоит задача глубоко проработать текст и хорошо запомнить его суть, я иногда пользуюсь «картами памяти». Ознакомившись с содержанием (оглавлением) книги, я, опираясь на него, рисую «карту памяти» и оцениваю, что данный источник может мне дать. В процессе чтения я работаю с заметками в телефоне или с «листом на внедрение». Завершив работу с текстом, я заново делаю записи в «карту памяти». Таким образом, вся суть книги уместается у меня либо на листе формата А4, либо в программе компьютера. Раньше я работал главным образом с текстовыми «картами памяти» по книгам (которых скопилось уже очень много), сейчас перехожу на компьютерные возможности из-за удобства хранения.

7. *Книга вашей мудрости.* Многие мои выпускники ведут дневники по прочитанным книгам, куда выписывают основные сделанные ими выводы. Обычно это бумажный дневник, в котором они делают записи, а некоторые рисуют что-то на полях. Я делаю похожие вещи в электронном виде, потому что бумажный вариант у меня не пошел. Книга вашей мудрости – это хранилище всего, что вы прочли и законспектировали.

Подводя итог раздела, хочу сказать: чем больше усилий после прочтения вы вложите в текст – чем внимательнее с ним поработаете, осмыслите, запишете, структурируете, поделитесь извлеченной информацией с другими, – тем лучше он вам запомнится и с тем большей вероятностью знания из него станут частью вашей жизни.

Задания «на внедрение»

- Выберите для себя два дополнительных метода (помимо обязательного «сбора урожая»), которые вы будете использовать для конспектирования прочитанного, и отработайте их на трех книгах.

- Если после прочтения трех книг из предыдущего задания «на внедрение» ваши два метода конспектирования вам понравились, то оставьте их на всю жизнь. Однако попробуйте еще один метод на следующей книге. Мало ли, вдруг он вам тоже понравится. Если предыдущие выбранные два метода чем-то не устроили вас, то попробуйте еще два, чтобы найти самые удобные для вас приемы.

- Для литературы разных видов требуются разные способы конспектирования. Для чтения художественных книг дома в кресле-качалке удобен один способ; для профессиональных статей, с которыми вы работаете в офисе с монитора компьютера, – другой. Опишите, какие вы читаете тексты дома и на работе, подберите к ним соответствующие методы конспектирования, обеспечивающие вам эффективность в любой ситуации.

Можно ли читать несколько книг одновременно?

Этот вопрос мне часто задают на занятиях, и я в своем ответе делюсь своим опытом. Обычно я работаю сразу с двумя книгами. Тематика первой связана с практическим применением информации в моей жизни – это деловая литература по бизнесу, книги об улучшении здоровья, о повышении личной эффективности и так далее. Вторая книга относится к разряду духовной или художественной литературы, информацию из которой надо внедрять чаще всего не через «чек-лист» действий, а путем глубоких размышлений, расширяющих картину мира и углубляющих понимание происходящих в нем процессов. Работа с такой книгой благотворно сказывается на силе личности. Почему так?

Когда я прочитываю деловую книгу, это происходит быстро, но так как после чтения у меня остается «чек-лист» ее полезности, то на его внедрение в жизнь уходит время. Иногда много времени. Чтобы не приступать сразу к новой деловой книге и перегружать себя «чек-листами на внедрение», а свою совесть – муками раскаяния в том, что практически ничего не применил в своей жизни, я и берусь за второй тип литературы. Если для первой книги я устанавливаю «дедлайн на внедрение» прочитанного, то вторая относится к разряду художественных или духовных книг. Я читаю ее все время, пока внедряю идеи из первой.

За все время, в течение которого я пользуюсь описанной системой, я понял очень важную вещь. В результате работы с деловой литературой «на внедрение» и практики прочитанного растут моя компетентность и профессионализм. Когда же я читаю художественную литературу и изучаю писания, растет сила моей личности и улучшается характер. Не скрою, раньше у меня наблюдался некий перекося в сторону совершенствования профессиональных качеств в ущерб развитию личности, и я был убежден, что художественные книги бесполезны. Я откровенно делюсь с вами этими сведениями, потому что ко мне иногда приходят на занятия люди, которые тоже так считают. Сейчас я понял: важна работа и с теми и с другими книгами – ведь без развития силы личности очень сложно поддерживать профессиональные успехи. Но верно и обратное: если вы хороший человек, который ничего не умеет делать, то вряд ли вам будут доверять на работе. На тему правильного сочетания професси-

ональной компетентности и личностных качеств я вам очень рекомендую прочитать книгу Кови-мл. «Скорость доверия»¹¹.

Больше или меньше книг нужно читать? Все зависит от цели. Чтение двух книг одновременно развивает меня в соответствии с моей персональной целью. Если перед вами стоит какая-то другая задача, решаемая чтением только одной или только десяти книг одновременно, то вперед! Но когда цели чтения вас до конца не ясны, то, на мой взгляд, лучше попробовать сначала заняться именно этим вопросом, а не тем, сколько книг следует читать.

Задания «на внедрение»

- Попробуйте предлагаемый мной метод чтения двух книг одновременно и оцените результат.

- Если вы читаете один тип книг, например только художественную литературу, то попробуйте расширить круг своего чтения книгами по личной эффективности с целью повысить свою эффективность и внедрить прочитанное в жизнь. Если вы не читаете художественные книги, то прочтите одну. От ее выбора зависит, продолжите вы читать такую литературу или нет. Проблема важная, поэтому перед чтением художественной книги целиком ознакомьтесь со следующим разделом, который поможет вам ее выбрать.

Мудрость под боком – только возьми

Если ли у вас успешные знакомые? Может, кто-то преуспел в бизнесе, у кого-то счастливые семейные отношения со второй половинкой и детьми, кто-то обладает крепким здоровьем... Если эти люди уже добились положительных результатов в какой-то сфере жизни и вы хотели бы как минимум таких же результатов, а может, даже лучше, то поговорите с ними об этом.

Составьте список знакомых и тех жизненных проблем, в которых они, по вашему мнению, преуспевают. Например, у Александра замечательное здоровье и отличные отношения в семье; Олег зарабатывает много денег, Альберт глубоко верующий человек, и так далее.

Обратитесь к ним за советом. Скажите, что видите их успехи в определенной области, а у вас пока что получается хуже, и попросите у них рекомендаций. Пусть они расскажут вам, какие книги читали или на каких курсах изучали эту тему, что позволило им добиться таких замечательных результатов. Внимательно все выслушайте и запишите, а затем начните изучать указанные ими источники. Это же задание, но на более высоком уровне вы будете выполнять в следующей главе, а пока обращайтесь к своим преуспевающим знакомым, потому что их мудрость находится у вас под боком – вам нужно за ней только потянуться.

Для лучшего эффекта попросите разрешения обсудить с ними те материалы, которые вы прочтете по их совету. Узнайте, что они уже вынесли из этих книг, чтобы тоже обратить на эту информацию особое внимание. Если получите ответы на свои вопросы, то сможете собрать с книг больше «урожая» – прежде всего с выводов ваших знакомых, а затем дополнительный «урожай» с собственного понимания прочитанного.

Задания «на внедрение»

- Составьте список из десяти своих знакомых: запишите их имена и области, в которых они преуспели.

- Найдите повод пообщаться с ними и попросите совета, какие книги и материалы вам следует изучить по той теме, в которой они достигли успеха. Составьте список рекомендованных ими книг и материалов.

¹¹ Ребекка Р. Меррилл, Стивен Кови-мл. Степень доверия. То, что меняет все / Пер. Р. Пискотиной, М. Ильина. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

- После опроса знакомых поделитесь своими выводами в конце данного раздела. А после изучения рекомендованных вашими успешными знакомыми книг постарайтесь обсудить с ними прочитанное и то, как они применили в жизни полученные знания.

Особенности чтения с компьютера и планшета

Когда вы заходите с использованием новой идеи на старые рельсы, то подсознательно начинаете делать «обычное» вместо «нового».

Теме чтения с монитора хочу посвятить отдельный раздел, так как об этом часто спрашивают на занятиях. Кроме того, мы довольно часто наблюдаем случаи, когда, освоив чтение по диагонали, человек начинает работать с текстами на компьютере и его скорость резко падает максимум до чтения фразами. Порой восприятие прочитанного ухудшается настолько, что он понимает суть текста слово за словом. Давайте разберем, что же происходит со скоростью чтения с экранов компьютера и планшета, а затем я дам вам еще несколько рекомендаций по оптимизации такого режима работы.

Прежде всего, в главе 10, посвященной чтению по диагоналям, я описал работу мозга как «движение по накатанным рельсам». Когда «рельсы» есть, мозг движется по ним легко и уверенно. При их отсутствии необходимо сначала проложить «рельсы», проехаться по ним пару раз, а уже затем свободно перемещаться в выбранном и проверенном направлении. Например, если вы привыкли заходить в социальную сеть «В контакте» и проверять сначала свою «стену», далее – сообщения, затем знакомиться с новостями ваших друзей, кликать по их фоткам и смотреть их видео, то через неделю таких действий у вас в мозгу «пролягут рельсы» в виде нейронных связей, закрепляющие алгоритм поведения в данной социальной сети. Даже если вы в следующий раз просто зайдете в сеть, чтобы написать небольшое сообщение другу, то ваш мозг поведет вас по знакомому маршруту и вы можете застрять «ВКонтакте» на пару часов, так и не сделав то, за чем вошли.

Почему так происходит? Потому что, становясь на старые рельсы с новой идеей в голове, вы подсознательно начинаете делать «обычное» вместо «нового». Чтобы переключиться на «новое» с «обычного», вам придется приложить усилия и проложить «новые рельсы» в своем мозгу, тогда «новое» станет привычным. Здесь как нельзя кстати описанное явление замедления скорости чтения при переходе с книги на монитор компьютера или планшета. «Проложив рельсы» чтения бумажной книги, вы можете читать ее вертикально или по диагонали. Но если вы всю жизнь читали с экрана по одному слову, то подсознательно ваш мозг автоматически продолжит это делать. Чтобы изменить положение вещей, войдите в режим тренировки и поупражняйте правильные фиксации взгляда. Так как вы уже научились проделывать это с книгой, процесс тренировки с компьютером или планшетом займет на порядок меньше времени. Вспомните все трудности перехода с системы Windows 7 на Windows 8. Сначала было немного непривычно, но, поскольку вы работали с предыдущей версией Windows, новую систему освоили довольно быстро. Если бы вы учились работать в новой Windows с нуля, то у вас ушло бы на порядок больше времени.

Что еще я хотел бы порекомендовать при чтении с компьютера. Начнем с просмотра: я настоятельно рекомендую предварительно просматривать перед чтением все, что занимает больше половины страницы, затем отвести глаза от монитора, поразмыслить над просмотренной информацией и принять решение о том, надо ли вообще все это читать. При очень больших объемах текстов в интернете достаточно их просмотра без углубленного чтения. А часть просмотренных публикаций лучше вообще не открывать, что я и практикую (но это мое частное мнение!).

Продолжим о чтении. Длина строки текста на мониторах компьютеров чаще всего больше, чем в книге формата А5; баннеры на сайтах по краям экрана постоянно меняются, поэтому я чаще всего рекомендую использовать чтение фразами. Читая одни и те же сайты и привыкая к их оформлению, вы постепенно сможете перейти на чтение по диагонали и вертикальное чтение. Если на экране документы формата А4 или почта, то уместнее всего именно фразовое чтение. Если перед глазами спам, то можно удалять эти письма не читая. В случае книг вы сами регулируете размер кегля или страницы, чтобы сделать их формат удобным для себя.

Завершим раздел вопросом запоминания. Думаю, вы уже догадываетесь о еще одном грядущем напоминании о «сборе урожая» и «осмыслении прочитанного». Дополните его обязательным, я подчеркиваю – *обязательным* отведением глаз от монитора. Направьте взгляд вдаль, а свои мысли – на более глубокое осмысление прочитанного. Это же касается планшетов и электронных книг.

Задания на внедрение

- Натренировав быстрое чтение бумажных книг, попробуйте почитать с высокой скоростью тексты с монитора компьютера или планшета. Если же вы упражнялись в чтении на электронных носителях, то попробуйте этот навык на книгах.

- Работая на компьютере, приучите себя сначала бегло просматривать тексты, объемом превышающие половину страницы, а затем уже читать их. Если это ваша обычная практика – отлично! Если нет, потренируйте данную процедуру – она сэкономит вам огромное количество времени.

- Каждый раз после просмотра текста или его чтения с экрана компьютера приучите себя отводить взгляд от монитора. Это позволит вам сохранить зрение и глубже понять прочитанное.

Как слушать аудиокниги

Формат аудиокниг, которые можно слушать в машине или общественном транспорте, во время пробежки или прогулки, набирает все большую популярность у активных и развивающихся людей. У меня самого, когда я за рулем, практически постоянно проигрываются флешки с аудиокнигами или записями интересных тренингов и семинаров. Такие же есть и в плеере на случай, если мне захочется поработать над своим развитием, а возможности читать не будет. Если вы тоже фанат аудиокниг или хотели бы им стать, то продолжайте читать этот раздел. Если данная тема вас не интересует, то переходите к следующему.

Начиная использовать данный метод саморазвития, я столкнулся с некоторыми проблемами. Информация из аудиозаписи в одно ухо влетала, а из другого вылетала, практически не запоминаясь. После нескольких минут прослушивания я переключался на свои «параллельные» мысли. Соответственно, и коэффициент полезного действия от такого «саморазвития» был чрезвычайно низок. Однако, применив принципы системы «Путеводная звезда скорочтения» к аудиокнигам, я стал глубже вникать в услышанные тезисы и на порядок лучше запоминать основные их идеи. Вот шесть элементов, которые применяю лично я.

1. *Цель и концентрация внимания на ней.* Перед тем как включать аудиозапись, я проговариваю при себе цель, например «узнать новую информацию на тему N, осмыслить ее и запомнить осмысленное». Затем, после «настройки МИГ», я начинаю прослушивание аудиозаписи и погружаюсь в нее. Эти два простых действия оказывают необычайно благотворное воздействие на эффективность процесса.

2. *Кнопка Pause («Пауза»).* Это самая важная после Play кнопка в процессе прослушивания аудиокниг. Прервавшись (неважно по какой причине) во время прослушивания материала или услышав интересный тезис, сразу же жмите на кнопку Pause, чтобы остановить

поток новых данных и осмыслить только что полученные. Когда нужно переключиться на другое занятие, Pause позволит вам не потерять важную информацию и попозже прослушать ее полностью. Если же вы слышали новый тезис, то кнопка даст вам возможность его хорошенько обдумать и запомнить, прежде чем продвигаться дальше (об этом в следующем пункте).

3. *«Соберите урожай», вслух пересказав услышанное самому себе.* Как только вы нажали на «паузу», услышав интересный тезис, повторите его вслух. Тогда он из аудиокниги начнет «перебираться» к вам в память. Если сначала визуально представить себе этот тезис, а затем эмоционально произнести его, то информация запомнится гораздо лучше. Когда вы не один и вас окружают люди, разумеется, следует повторить его мысленно. Но лучше произнести резюме вслух, как бы самому себе.

4. *Не обдумав новый тезис, не нажимайте кнопку Pause.* Сразу после «сбора урожая» начните обдумывать новую идею из аудиозаписи. Прикиньте мысленно, как можно ее использовать, внедрить, и постарайтесь по возможности это представить. Иногда возникает соблазн не доводить до конца процесс осмысливания сути новых идей, а продолжить слушать аудио дальше. Не поддавайтесь этому искушению!

5. *Перемотка записи на 15–30 секунд назад.* В плеерах, телефонах, компьютерах или планшетах существует функция перемотки аудиозаписи на определенное число секунд назад. На моем айфоне установлен интервал перемотки в 15 секунд. И каждый раз после продолжительной паузы в прослушивании аудиокниги в машине, которая возникла, например, из-за деловой встречи, перемотайте запись на 15–30 секунд назад. Если же перерыв составляет более суток, то вернитесь на минуту. Благодаря небольшой перемотке вы вспоминаете тот момент, на котором остановились, и линия восприятия текста не рвется. Этот пункт больше похож на элемент «Просмотр» из «Путеводной звезды...».

6. *Делайте мини-конспекты.* Если во время прослушивания аудиокниги у вас есть возможность делать заметки, то воспользуйтесь ею. Находясь за рулем, я этого никогда не делаю и вам не рекомендую. Но, когда ваши руки свободны, фиксируйте интересную и полезную информацию в «Заметках» в айфоне или обязательно записывайте свои выводы из услышанного в специальном блокноте ручкой после «сбора урожая».

Уважаемые читатели, если у вас есть специальные методики эффективной проработки аудиокниг, позволяющие брать от них максимум, то поделитесь ими с нами. Напишите о своих приемах нам на почту: vpered@k-mechte.ru с темой письма «Аудиокниги». Мне будет очень интересно узнать и перенять ваш опыт. Спасибо.

Задания «на внедрение»

- Попробуйте все описанные здесь техники на прослушиваемых аудиокнигах и оставьте для себя те, которые вам наиболее понравились и дали результат.
- Если вы не слушали аудиокниги по саморазвитию, но хотите начать это делать, то вашим первым заданием будет скачать интересные для вас аудиокниги и попробовать их послушать.

Выводы из главы 12

• Выработайте постоянную привычку ежедневно полчаса читать книги по самосовершенствованию, в неделю по три часа, то есть по одной книге, что позволит за год прочесть минимум 50 книг. В долгосрочной перспективе эта привычка принесет вам огромные результаты в достижении жизненного успеха.

• Когда вы читаете, глаза работают, когда вы запоминаете, глаза отдыхают. Используйте это правило при чтении книг с электронных и бумажных носителей, а также при работе с компьютером.

- Выберите для себя один или несколько из семи предложенных мною способов конспектирования прочитанного и всегда используйте его.
- Попробуйте читать одновременно профессиональные и художественные книги, если вы занимаетесь внедрением в жизнь выводов, сделанных из профессиональной литературы.
- Соберите «мудрость под боком» у ваших успешных друзей и знакомых.
- Оптимизируйте свои навыки из «Путеводной звезды скорочтения» для чтения текстов на компьютерах и планшетах.
- Если вы слушаете аудиокниги, то получайте от этого процесса больше результатов, используя шесть моих советов.

Глава 13. Быстрый рост и достижение ваших целей

Правильные привычки при чтении, которые вы в себе развили и продолжите развивать с помощью этой книги, могут придать вам большое ускорение в продвижении вперед! Они сократят ваши временные затраты и повысят вашу эффективность. Однако именно поставленные вами цели определяют ту сферу, в которой вы приложите свои новые навыки и добьетесь сверхрезультатов! Если вы купили крутой спортивный автомобиль и можете быстрее передвигаться в любом направлении, то это не значит, что вы приедете на нем в намеченный пункт назначения. Может быть, вы вообще мчитесь не в ту сторону. Как говорил Стивен Кови в своей книге «Главное внимание главным вещам»¹², перед тем как начать быстро карабкаться по лестнице, стоит проверить, у той ли стены она стоит.

Тому, как определять свои цели, посвящено огромное число книг. Если вы не читали указанную выше книгу Кови, то я настоятельно рекомендую прочесть ее. Передо мной не стояло задачи помочь вам разобраться с вашими жизненными целями. Если я когда-нибудь решу сделать это, скорее всего, придется писать новую книгу. Здесь же хотелось бы поделиться тем, каких целей в жизни мне помогает достигать скорочтение. Если вы почувствуете, что мои цели совпадают с вашими, воспользуйтесь моим опытом, чтобы реализовать их в более короткие сроки. Вот вопросы, которые я предлагаю обсудить.

- Как стать экспертом в своем деле – быстро и качественно.
- Как зарабатывать в десять, а то и в 100 раз больше, чем сейчас.
- Как достичь гармонии в жизни и почему у вас это не получается сейчас.
- Как добавить себе от 45 рабочих дней в год, или Как сэкономить для вашей компании от миллиона рублей и больше.
- Что делать с уже прочтенными книгами, чтобы получить от них максимум пользы.

Теперь вы знаете, как у вас обстоят дела в разных сферах жизни. Свидетельством общей гармонии, согласно концепции «колеса жизненного баланса», является вид получившейся картинки – она должна быть более-менее ровной и больше походить на круг. Ваша задача – исправить свои слабые стороны, доведя их как минимум до состояния «нормально», а лучше до «хорошо» и «отлично»! Вы будете осознанно работать над ослабленными зонами, потому что их невозможно или сложно делегировать кому-то: здоровье делегировать невозможно, семью, деньги, личную эффективность в развитии характера – тоже нельзя... Вы должны понимать, что провал в одной из сфер жизни оттягивает на себя большую часть вашей личной энергии, изначально распределенной между всеми сферами. Например, если у человека все было гармонично, но он вдруг серьезно заболел, то почти вся энергия из сфер работы, отношений, иногда – из финансов уйдет на скорейшее восстановление здоровья. Или все было хорошо, но вдруг семейные отношения резко испортились, и в один миг вся энергия может уйти в переживания, не оставляя сил на работу, разбивая мечты и даже подрывая здоровье.

Для максимальной гармонизации жизни я рекомендую постоянно выполнять пять обязательных этапов ускорения вашего развития.

1. *Что происходит сейчас?* Уяснение общей картины дел, поиск слабых сфер в жизни и принятие решения их улучшить.

¹² Стивен Р. Кови, Ребекка Р. Меррилл, Роджер А. Меррилл. Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие / Пер. П. Самсонова. – М.: Альпина Пабlishер, 2014.

2. *Кто виноват?* Понимание и оценка источников ваших знаний о слабых сферах. Уничтожение MrXz (расшифровку этого понятия вы найдете ниже в более подробном описании 2-го пункта).

3. *У кого учиться?* Поиск и выбор подходящих источников знаний и составление плана по освоению их информации.

4. *Учимся и внедряем.* Изучение материалов в соответствии с вашим планом и внедрение полученных знаний в жизнь, не забывая о других сферах.

5. *Оценка результатов.* Улучшилась ли ваша жизнь после изучения выбранной вами проблемы? Как быстро вы этому обучились? Осталась данная сфера самой слабой среди всех, дошла до нормального состояния или вышла на очень хороший уровень? Возврат к этапу 1.

Для более глубокого уяснения этих этапов разберем их на моем личном примере. Наступил момент, когда передо мною встала проблема нехватки денег. Требовалось увеличить поступления в мой личный бюджет. Я подробно опишу каждый из пяти этапов гармонизации моей жизни в этой сфере.

1. *Что происходит сейчас.* Когда в 2010 году я ввязался в бизнес, мне иногда не хватало денег даже на то, чтобы оплатить съемную квартиру, и часть бизнес-потребностей. В тот момент я принял решение исправить ситуацию.

2. *Кто виноват.* Оценка источников моих знаний о деньгах показала: я виноват в том, что сам не изучал финансовые проблемы до этого. Основные знания мне дали родители. Они хорошо умели медленно и верно накапливать деньги из своей стабильной зарплаты, но опыта управления крупными денежными массами в собственном бизнесе у них не было. Соответственно, глубоких знаний на эту тему у них не приобрел и я.

3. *У кого учиться.* Пообщавшись с более состоятельными коллегами-предпринимателями и посидев на книжных форумах, я открыл для себя Кийосаки, Бодо Шефера, Клейсона, Наполеона Хилла и других авторов. Все они добились финансового благополучия, за исключением Хилла, который к старости обеднел.

4. *Учимся и внедряем.* Я прочел около десяти книг из своего плана, стал платить 10 % своего дохода в первую очередь себе, по возможности избавляться от пассивов и наращивать активы, доверять самому себе крупные суммы денег, изучать возможности инвестиций, создал свой кийосаки-клуб для встреч с людьми, интересующимися этой темой, стал заниматься благотворительностью, и так далее.

5. *Оценка результатов.* С 2011 года количество денег в моей жизни стабильно растет. Эта тенденция мне нравится, поэтому в дальнейшем я переключился на другие сферы жизни.

А теперь проанализируем подробнее каждый этап.

1. *Что происходит сейчас.*

С этим этапом вы познакомились в самом начале раздела. Оцените свою жизнь и найдите в ней самую слабую сферу, которую вы хотели бы улучшить. Если вы еще не сделали этого в самом начале, то сделайте это. Давайте начнем совершенствовать вашу жизнь прямо здесь и сейчас. Запишите, что это за сфера.

2. *Кто виноват.*

Этот пункт назван так специально, потому что в вашем успехе или неудаче чаще всего виноваты ваши источники информации на выбранную тему. Информация, хранящаяся у вас в голове, действует как запущенная программа в компьютере. Допустим, человек мечтает о богатой жизни, для которой нужны деньги, а у него в голове программа, что деньги – зло и от них надо избавляться как можно раньше, потому что он многого достоин. Скажу честно, у меня тоже была такая программа. Соответственно, получив деньги, человек, как зомбиро-

ванный, старается как можно раньше от них избавиться и несет их в банк для выплат кредита, отдает их в магазине за продукты, парикмахеру – за стрижку, ресторану – за «обмывание» ручки, и так далее. Раздав все деньги сразу после получения или к середине месяца, человек возвращается к мечтам о богатой жизни и просмотру сериалов на эту тему, потому что больше ему ничего не остается делать. Понять, почему у него что-то не получается, можно, обратившись к его корням – что именно он знает, откуда у него это знание и компетентный ли источник ему его дал.

Ой, анализ одного этого пункта может занять полкниги, поэтому лучше почитайте о надежности источников знаний самостоятельно – литературы много! Но если коротко, то давайте рассмотрим механизм того, каким образом некомпетентные источники ваших знаний портят вам жизнь. Человек обычно обучается новым навыкам, имитируя опыт окружающих. Так, дети становятся похожи на своих родителей, новые сотрудники на фирме начинают выполнять задания как их коллеги и через две-три недели вживаются в коллектив. Это самый древний, самый быстрый и эффективный способ обучения всему в жизни. Есть даже такая статистика, что человек на 90 % имитатор окружающих и только на 10 % инициатор чего-то нового. А если это на самом деле так, то 90 % всех действий человека – опыт, скопированный с какого-то источника информации, и ваш успех зависит от результатов окружающих вас людей и от надежности получаемых сведений. Вспомните поговорки: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» или «С кем поведешься, от того и наберешься» – вот и первый вывод, о котором вы, скорее всего, уже догадались.

Второй важный вывод состоит в том, что если не зафиксировать происхождение дошедшей до вас информации, а сразу использовать ее, то она становится «вашим собственным мнением». А собственное мнение мы подсознательно защищаем от изменений – ведь оно же «мое»! На самом деле с вероятностью 90 % это мысли не наши, а окружающих нас людей. Мы скопировали их, как попугайки, и теперь выдаем за свои. Если скопированные идеи приводят к успеху, то есть смысл ими пользоваться, подкрепив авторитетными для вас источниками. Если же вы «умный и все знаете» в какой-то области, но на протяжении продолжительного времени ваш результат остается «нулевым», то, скорее всего, ваши источники знаний либо некомпетентны, либо вам не подходят и их необходимо менять не откладывая.

Отдельно рассмотрим ситуации, когда вы безуспешно пытаетесь вспомнить источник ваших знаний и мнений. В таких случаях его происхождение на 90 % определяется MxZ . Этим символом я обозначаю собирательный образ обобщенного мнения большинства, которое навязывается нам СМИ и передается от родителей к детям. Казалось бы, все правильно. Но если вы поймете одну вещь, то ваше отношение к этому изменится. Повторяя за большинством, вы получите такие же результаты во всех сферах жизни, как у большинства. А можно ли с абсолютной уверенностью утверждать, что люди в своем большинстве счастливы в отношениях, – или они все время конфликтуют и одиноки в жизни?.. К сожалению, большинство «не очень» счастливо. Что сказать о здоровье большинства – обладает ли оно отличным здоровьем или у него есть проблемы? Интересуется большинство личной эффективностью во всех сферах жизни и гармоничным саморазвитием или каждый застрял в своем «болоте» неудачных отношений, обид, неудач?.. Подводя итог, с сожалением вынужден констатировать, что большинство людей в нашем обществе ленивы, одиноки, не слишком здоровы, мучаются на работе, бедны, и их жизнь бессмысленна. Вот воплощение результатов, которых вы достигнете в будущем, если у вас сейчас в какой-то сфере все плохо, а ваши источники знаний не приходят на память. Для краткости я назвал непонятные для меня источники своих знаний MxZ («Мистер Хз»). Как только я стал классифицировать происхождение информации, мне сразу стало понятно, почему у меня получаются «хз»-результаты вместо «хороших» и «замечательных».

На первом этапе вы выбрали сферу своей жизни, которую сейчас будете улучшать. Запишите источники ваших знаний в данной области.

3. У кого учиться.

Думаю, после предыдущего, этот пункт вызовет меньше сопротивления и будет лучше понятен. Не умея управлять автомобилем и желая научиться вождению, вы спрашиваете совета у всех знакомых водителей. Не умея варить борщ, вы обращаетесь к знакомым и подругам или ищите в кулинарной книге, как это делать, чтобы получилось вкусно. Это бытовые примеры, понятные всем и каждому. Переходя на более глобальный уровень, скажу: именно так полезно поступать в каждой сфере вашей жизни.

Хотите выстроить счастливые отношения? Ищите тех, у кого это получилось, и спрашивайте у них как! Хотите больше денег? Задавайте вопросы богатым людям – как! Хотите улучшить здоровье – обращайтесь к здоровым людям! Хотите быстро осваивать любой навык – узнавайте, как это делается, у тех, кто им обладает! Надеюсь, общая идея понятна. Выявив надежные источники информации, составьте план их изучения в виде списка книг, тренингов, лекций...

Фактор, определяющий быстрый индивидуальный рост (как мой, так и выпускников наших курсов), – это выбор правильных и надежных источников развития, их изучение и внедрение полезных идей в свою жизнь. Как только вы примете данный подход на вооружение и избавитесь от порочной в чем-то концепции «Мистер Хз», ваш рост будет просто невозможно остановить. Вот и подошло время на данном, третьем этапе заняться улучшением вашей проблемной жизненной сферы. Запишите авторитетные для вас источники, которые позволят получить желаемые результаты в выбранной области. Если вы не можете их назвать, то найдите данные в интернете, на форумах, у ваших друзей и зафиксируйте все в формате небольшого плана. Трех книг, тренингов или аудиоматериалов для начала вам будет достаточно.

4. Учимся и внедряем.

На данном пункте я тоже долго останавливаться не буду. Когда у вас есть план для изучения информации, следуйте ему и не останавливайтесь, пока не дойдете до конца. Что касается меня, я в подобной ситуации читал книги по финансам и практиковал предложенные в них методы. Так и вы «собирайте урожай» с изученного, осмысливайте полученные навыки, пробуйте их применять в жизни и радуйтесь результатам!

5. Оценка результатов.

После изучения всех запланированных материалов и попытки внедрить в свою жизнь полученную информацию настает момент оценки результатов. Если какой-то источник информации дал положительный эффект, то есть смысл постараться извлечь из него как можно больше профессиональных сведений. Если же данные из популярного источника вам не помогли, значит, они на данном этапе вам не подходят. Не опускайте руки и продолжайте поиск актуальной на данный момент информации. Например, если вы только приступили к обучению управлению автомобилем, то именитый инструктор по экстремальному вождению вам просто не нужен и на данном этапе его советы у вас не приживутся. В то же время обычный инструктор своими подсказками даст вам гораздо больше пользы. Однако, научившись азам, вы сможете повышать свою водительскую квалификацию у более продвинутого инструктора. Поэтому оценивайте результаты и ищите источники знания для своего уровня, постоянно этот уровень повышая.

Если после штудирования книг вы добились «нормального» результата в выбранном направлении, то переходите к следующему. Если же после всех трудов по усвоению намеченных материалов и внедрения большей части прочитанного в жизнь заметных улучшений не наблюдается, то следует либо продолжать свое развитие в данной области, либо временно

переключиться на другое направление, чтобы через какое-то время с новыми силами вернуться к важной для вас «хромающей» жизненной сфере.

Мне удалось довести каждую свою жизненную сферу до хорошего состояния. Теперь я занимаюсь «циклическим» чтением книг – по очереди на каждую тему. За счет этого я не только вспоминаю важную для себя информацию, но и, анализируя ее с разных точек зрения, набираюсь новых знаний о том, как совершенствоваться в каждом из выбранных направлений.

Если выбирать по одной, самой полезной для меня книге на каждую тему, то вот что от себя могу вам посоветовать. На тему здоровья – книга Джима Лозера и Тони Шварца «Жизнь на полной мощности». О создании отношений и формировании личного окружения – Кейт Феррацци «Никогда не ешьте в одиночку»¹³. Эта же книга, а также труд Глеба Архангельского «Тайм-драйв»¹⁴ посвящены личной эффективности. Как прилагать усилия на работе и в развитии вашего бизнеса – книга Джима Коллинза «От хорошего к великому»¹⁵. О финансах пишет Бодо Шефер в своей работе «Путь к финансовой свободе»¹⁶. На тему понимания себя и своих целей в жизни рассуждает Стивен Кови в книге «Главное внимание главным вещам».

Более полный список из 18 книг по каждой из основных сфер жизни можно увидеть на моем сайте: <http://k-mechte.ru/articles/38/>.

Задания «на внедрение»

- Оцените свои показатели по «колесу жизненного баланса» и выберите те сферы, которые вы будете развивать.
- Найдите MrXz среди своих источников информации в проблемных сферах жизни и начните его осознанно устранять с помощью правильных источников.
- Составьте план своего гармоничного развития в виде чек-листа из 10–30 книг, которые необходимо прочесть для гармонизации жизни. Возможно, вам помогут книги, рекомендованные мной или вашими друзьями и знакомыми. После составления плана начните его выполнять и внедрять в жизнь полученные знания.

Станьте экспертом и зарабатывайте в десятки раз больше

Дорогой мой читатель, позвольте задать вам два вопроса перед началом чтения этого раздела.

1. Кто больше зарабатывает – обычный работник или эксперт-профессионал?
2. Вы хотите работать «как все» в вашем офисе или стать одним из лучших в специалистов в стране?

Раздел об экспертности я рекомендую читать и внедрять всем, кто хочет быть лучшим в своем деле и зарабатывать на этом в десятки раз больше денег. Если эта тема не для вас, переходите к следующему разделу. Если вы заинтересованы, то читайте, внедряйте и получайте результаты! Мне нравится работать с профессионалами и помогать людям становиться лучшими в своей области. Когда вы лучший специалист, уже не вы ищете работу, деньги и призвание, а они гонятся за вами.

В прошлом разделе мы говорили о шести жизненных сферах. Здесь же речь пойдет об одной из них – работе по призванию или в выбранной вами области с позиции и с заработком

¹³ Кейт Феррацци. Никогда не ешьте в одиночку и другие секреты успеха / Пер. С. Борича. – М.: Попурри, 2006.

¹⁴ Глеб Архангельский. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

¹⁵ Джим Коллинз. От хорошего к великому. Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет... / Пер. П. Павловского. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

¹⁶ Бодо Шефер. Путь к финансовой свободе / Пер. С. Борича. – М.: Попурри, 2012.

эксперта. Чтобы получать много денег, не обязательно вкалывать 24 часа в сутки семь дней в неделю – прежде всего следует работать головой и в правильном направлении. Вот какие четыре шага я предлагаю вам для того, чтобы вы стали одним из лучших профессионалов своего дела.

1. Выберите направление своего развития.
2. Оцените ситуацию и примите решение: цель – из состояния А перейти в состояние Б.
3. Найдите экспертов в данной области и составьте план-50.
4. Воплотите свой план в жизнь.

Итак, давайте начнем двигаться в нужном вам направлении!

1. Выбор направления вашего развития.

Для осознанного выбора сферы, в которой вы хотите стать экспертом, ответьте на следующие вопросы:

1) – ищете ли вы свое призвание в жизни? Нашли ли вы его? Работаете ли вы в этой области или только собираетесь начать? Если вы нашли свое призвание и уже работаете в этой сфере, то пропустите остальные вопросы;

2) – если вы сейчас работаете, то готовы ли вы заниматься этим всю вашу жизнь? Если сомневаетесь, то останетесь ли в данной области деятельности еще 3–5 лет? Если вы готовы посвятить свою жизнь какому-то делу или хотя бы проработать в этой сфере 3–5 лет и более, то пропустите остальные вопросы;

3) – есть ли работа, которой вы занимались когда-то в жизни и от которой получали удовольствие? Доставляла бы она вам то же удовольствие, если бы вы вернулись к ней сейчас? Если да, то вы можете попробовать выбрать это направление для своего развития.

Запишите предварительный выбор области, в которой вы станете экспертом.

Теперь, сделав предварительный выбор направления своего развития, ответьте себе еще на один контрольный вопрос: «Известно ли мне о людях, которые, уже работая в моей области и считаясь экспертами своего дела, получают денег больше, чем я сейчас, в 10, 100 или 1000 раз?»

Если вы таких людей знаете (или слышали о них), то, став экспертом в этой сфере, вы сможете закрыть свой денежный вопрос. Если вам о подобных примерах пока не известно, то поищите, они могут найтись. Воспользуйтесь поисковыми машинами «Яндекс» или Google. Постарайтесь встретиться с одним – тремя экспертами-профессионалами и пообщайтесь с ними насчет того, как им работается в интересующей вас сфере. Посмотрите телевизионные интервью с ними или почитайте о них в журналах и газетах.

Если вы нашли специалистов в данной области, но они мало зарабатывают, то поищите другое направление, а к первому вернетесь, когда «закроете» денежный вопрос. Если же для вас деньги не играют важной роли, то берите эту область деятельности. Когда никак не удастся определиться с выбором, лучше получить опыт эксперта в любой области, чем ничего не делать. Выбирайте то направление, в котором вы сейчас трудитесь или планируете работать.

2. Оценка ситуации и принятие решения: цель – из состояния А перейти в состояние Б.

Для правильной постановки цели, направленной на достижение экспертности, вам надо понять, где вы находитесь сейчас, представить, кем вы должны стать через год или три, и принять решение добиться этого. Нынешняя ситуация – это точка (состояние) А. То, кем вы станете, – это точка Б. Без точных формулировок этих состояний вам просто не будет понятно, куда именно вы движетесь! Записав на бумаге свою цель, вы фиксируете ее в подсознании. Лучше записать цель на отдельном листочке по указанному мной трафарету, прикрепить на видном месте и рассказать о ней всем друзьям. Тогда вы покажете миру, что приняли решение стать экспертом, и ваши друзья будут вам в этом помогать. Для усиления

решения можно оформить «декларацию», прописав, какое наказание вас ждет, если вы не достигнете цели, и как вы себя порадуете, если выполните ее, но это уже по желанию. Вот пример такого базового трафарета для оформления цели.

Мое заявление миру о том, что за 1–3 года я стану экспертом в _____

Состояние А. Сейчас

я работаю в должности _____

зарабатываю _____

Сегодняшняя дата (проставьте дату) _____

Состояние Б. Через 1–3 года я стану

(запишите свой статус) _____

работать в должности _____

зарабатывать _____

Я это сделаю до (проставьте дату через три года) _____

Я обещаю себе стать лучшим в этой сфере и зарабатывать максимум возможного.

ФИО: _____

Подпись: _____

3. Поиск экспертов в составление плана-50.

Решив стать лучшим в выбранной области, вы должны иметь перед глазами пример людей, уже добившихся признания своих профессиональных успехов. Во-первых, раз они смогли, то и вы сможете. Во-вторых, кто-то из них хочет поделиться накопленной мудростью, но мало кто желает ею воспользоваться. Станьте тем, кто готов учиться у экспертов, и окружите себя такими людьми. Имена части таких специалистов вы уже выписали в первом пункте.

Что касается поиска экспертов. Кто-то из них мог покинуть этот мир пару тысяч лет назад, кто-то находится на другом конце света, а кто-то может оказаться вашим непосредственным начальником. Самое главное – убедиться, что эти люди – действительно эксперты в выбранном вами деле и вы хотите добиться таких же результатов или даже выше, чем у них.

Подумайте сейчас, кто именно эти люди, и запишите имена четырех человек. Почему четырех – узнаете ближе к концу раздела.

Узнайте об этих четырех все, что только можете. Особенно об их успехах в профессиональной сфере и о том, как они их достигли. Нужная вам информация может содержаться в их автобиографиях, статьях, им посвященных, статьях и книгах, которые они сами написали. Изучайте блоги этих людей, сайты, их курсы – словом, любые источники. Поставьте цель стать лучшим среди них, одним из сильнейших мира сего в этой сфере деятельности. Если кто-то из этих экспертов решит вам помочь, то ни в коем случае не «втыкайте ему нож в спину» потом, когда возьмете от него все, что он может вам дать. Подумайте, каких результатов вы сможете добиться, объединив ваши усилия для экспертного улучшения нашего мира!

Когда вы начнете лучше понимать образ мышления этих четырех людей, сделайте из них своих виртуальных советников. Впервые я прочитал про этот метод у Наполеона Хилла в книге «Думай и богатей»¹⁷. Расставьте своих экспертов в воображении вокруг себя: перед собой, справа, за вами и справа. При возникновении новой проблемы или сложной ситуации спросите себя: «А что сделал бы каждый из этих четырех людей, будь он на моем месте?» Ответы на подобные вопросы каждый раз будут вселять в вас еще больше уверенности и быстрее продвигать вас к самостоятельному мышлению в решении сложных проблем.

Составляем план-50.

Информацию для изучения, которую вы получите из блогов и публикаций этих экспертов, запишите первыми в числе книг и текстов для прочтения в свой план-50. План-50 – это

¹⁷ Наполеон Хилл. Думай и богатей! / Пер. О. Лозы. – М.: Прайм-Еврознак, 2014.

таблица, состоящая из 50 полей. В нее вы внесете 50 книг и больших статей, касающихся области, в которой планируете стать экспертом. Названия первых 10–20 книг и статей вы получите от выбранных вами четырех экспертов, остальные 30–40 доберете из специальных форумов на тему вашей экспертности, из общения с другими опытными специалистами и других подобных источников.

Первые 10–20 книг сформируют хороший базис для достижения уровня эксперта, в остальных 30–40 книгах вы, скорее всего, найдете примерно то же самое, что и в первых 10–20. Все они читаются в основном на самых высоких скоростях, но именно они дадут вам экспертность. В книгах из плана-50 внимательно изучайте примеры, анализируемые авторами. Ищите в них нестандартные ситуации, с которыми они столкнулись, и выбранные ими варианты решений. Чем больше таких вариантов будет в вашем арсенале, тем большую пользу вы принесете как эксперт. Соответственно, за это вам будут готовы платить больше денег. Если вы помните раздел, посвященный «сетке знаний», то первые десятки книг закладывают базу экспертности, а последующие делают вашу «сетку» очень мелкой, позволяющей решать задачи самого высокого уровня сложности и профессионализма.

В результате если вы прочтете 50 книг на одну тему и внедрите хотя бы четверть прочитанного в практику, то знайте: мало кто делал это в России. Более того, не так много людей во всем мире сумели сделать такое. Изучение и внедрение идей из такого объема литературы за год или три сделают вас одним из самых известных российских экспертов в данной области в зависимости от активности вашего продвижения на рынок, качества ваших экспертных услуг и отзывов людей, которым вы помогли в решении их проблем.

Прямо сейчас! Приступайте к заполнению вашего плана-50, выполнение которого не только позволит вам самореализоваться и приобрести высокий статус среди коллег, но и поможет надежно закрыть денежный вопрос в вашей жизни. Запишите названия как минимум 10–20 книг. Первую купите в книжном магазине или закажите через Интернет и сразу начните ее читать. Составьте этот план самостоятельно или скачайте план-50 у нас на сайте (<http://k-mechte.ru/kniga/>), распечатайте его и заполните.

4. Воплощение вашего плана-50 в жизнь.

Для реализации вашего плана-50 я рекомендую воспользоваться несколькими советами.

- *Правило «3/1».* Суть данного правила заключается в том, что вы сначала читаете три книги из своего плана экспертности, а затем – одну книгу, напрямую не связанную с выбранным вами направлением деятельности. Лучше всего взять ее из вашего плана гармоничного развития. Затем вновь читаете три книги из плана экспертности и одну на отвлеченную тему.

Это правило поможет вам предотвратить так называемый рвотный рефлекс, вызываемый переизбытком профессиональной информации из вашей экспертной области. Дело в том, что при чтении текстов только на одну тему из-за их однообразия ваш мозг может начать сопротивляться. Наверняка вы испытывали это «рвотное» состояние, готовясь к экзамену, когда надо было успеть прочитать все лекции и восемь учебников: с каждым следующим текстом вам становилось все сложнее и сложнее это усваивать, особенно если работа продолжалась без перерывов. Или вспомните отношение сэра Генри из «Собаки Баскервиль» к овсянке. Поэтому разбавляйте свои профессиональные усилия другими книгами.

Как только я сам стал использовать правило «3/1», мое продвижение по плану-50 существенно ускорилося. Поразительно, но читая книгу на отвлеченную тему, я ощущал, как хорошо структурировались мои мысли о скорочтении и развитии памяти. После такой книжки мне хотелось с новыми силами продолжать изучать свою профессиональную тему!

- *Составляйте «листы на внедрение» прочитанного и применяйте на практике то, что узнали.* Казалось бы, это все очевидно, но я хочу еще раз напомнить данный совет. Мне приходилось встречаться с людьми, которые, старательно прочитав иногда даже больше 50

книг на какую-то тему, на этом останавливались и практически ничего не внедряли из прочитанного. Я называю таких не экспертами, а балаболами. У меня пару раз возникали партнерские отношения с подобными «теоретиками», но они ни к чему не приводили. Поэтому я призываю вас быть мастерами своего дела не только в знаниях и на словах, но и на практике.

• *Устройтесь на работу в выбранной вами сфере деятельности.* Если вы уже трудитесь в области своей экспертности, то этот пункт у вас уже выполнен. По мере возможности практикуйте на работе все, что узнаете, и ваш рост не заставит себя ждать! Если же у вас пока не сложилось и вы не работаете по интересующей вас теме, то срочно устройтесь на такую работу. Пусть с потерей в зарплате, зато с потенциалом роста! Как показывает практика, вы гораздо быстрее вырастаете по показателю зарплаты или как эксперт, если будете заниматься любимым делом. Допустим, вы не хотите терять нынешний уровень дохода, а при переходе на новую работу это произойдет. Тогда можно начать подрабатывать в свободное время – по вечерам или в выходные, ведь главная задача – начать набираться опыта в новой области. Когда опыта будет уже достаточно для перехода на новую работу, вперед!

Задания для этого раздела размещены по всему его тексту, поэтому начните читать заново, попутно выполняя их.

Как добавить себе от 45 рабочих дней в год, или Как сэкономить для вашей компании от миллиона рублей и больше

Я предлагаю посвятить этот раздел расчету экономического эффекта от освоения скорочтения. Я буду приводить примеры с минимальными результатами, а вы уже сможете вписывать свои. Как и написано в заголовке, у вас есть возможность либо добавить себе от 45 рабочих дней в год, либо сэкономить от миллиона рублей в год для своей компании. Начнем расчет с вас – с оптимизации вашего личного времени.

Итак, разве, не успевая что-то сделать, вы никогда не хотели иметь один лишний час в сутки? Тогда давайте прикинем, что вы получили или получите после освоения скорочтения. Произведем небольшой расчет вместе с вами.

Чтение в среднем около двух часов в день и минимальное увеличение скорости чтения вдвое по нашей методике приведут к высвобождению одного часа в день (при условии что вы читаете один и тот же объем текста). Вот вам и лишний час в сутки! За год выйдет 365 дополнительных часов. Так как в сутках 24 часа, разделив 365 на 24, получаем около 15 суток, или 45 рабочих дней (по восемь рабочих часов). Причем ускорение в два раза – это минимальный, как я уже говорил, показатель увеличения скорости чтения на занятиях по нашей методике. Если вы читаете больше двух часов в день, то взлет ваших показателей эффективности будет гораздо выше! Купив эту книгу и самостоятельно освоив наши техники, вы получите 45 рабочих дней в году на всю жизнь! Кстати, если бы вы брали за свой счет 45 дней отпуска, то во что это обошлось бы вам?

Теперь займемся оптимизацией расходов компании, где вы трудитесь, и повышением эффективности людей на рабочих местах. Чаще всего я работал с компаниями, которые хотели обучить своих топ-менеджеров и руководителей среднего звена методам ускорения мышления; специалистов, перерабатывающих огромные объемы текстов, – скорочтению. Кроме того, нас часто приглашают в корпоративные университеты для проведения наших программ для сотрудников на их территории.

Давайте сделаем расчет. Например, у вас с отдела работают сотрудники (например, юристы, бухгалтеры), и процесс чтения занимает у них около четырех часов в день. Увеличив скорость чтения без потери качества минимум вдвое, они освобождают два часа на дополнительную работу. Если в месяце 22 рабочих дня, то получится оптимизировать 44

рабочих часа в месяц. При средней зарплате 40 000 руб./мес. стоимость часа времени составляет 40 000 руб. / (8 раб. ч × × 22 дня) = 227 руб./ч. Умножаем оптимизированное время на стоимость рабочего часа: 44 ч × 227 руб./ч = 9988 руб. /мес. с сотрудника, или минимум 119 856 руб./год. При обучении группы из десяти человек в итоге получается оптимизация примерно в 1 198 560 руб./год. При обучении группы из 20 человек сумма возрастает до 2 397 120 руб./год.

Причем компании, вкладывающие деньги в развитие своих кадров, обычно направляют к нам на обучение своих лояльных сотрудников. Они оценивают эту заботу, и их лояльность к компании усиливается, а на работе растет эффективность и продуктивность. Такой синергетический эффект устраивает всех.

Если вас интересуют возможности сотрудничества данной области, пишите нам на почту (vpered@k-mechte.ru) с темой «Заказ занятий» или зайдите на наш сайт (www.k-mechte.ru) и позвоните нам по указанному там городскому телефону.

Задания на внедрение

- Подсчитайте, сколько часов в день у вас занимает процесс чтения, и сделайте расчет временного выигрыша лично для вас от использования скорочтения.
- Подсчитайте экономический эффект внедрения скорочтения в вашем отделе, подразделении или компании, подставив в мои расчеты свои цифры. Повышайте свою эффективность и дарите людям мои книги для роста их производительности.
- Если вы заинтересовались возможностью проведения нашего тренинга, свяжитесь с нами по адресу: k-mechte.ru.

«Золотой актив» вашего постоянного развития

Хорошие книги – как хорошее вино, их периодическое перечитывание с каждым годом открывает вам все больше скрытой в них глубины.

Цитата из раздела

Книги. Сформируйте из самых полезных прочитанных вами книг мини-библиотеку и назовите ее «Мой золотой книжный актив». Добавляйте туда лишь те книги, которые принесли вам огромнейшую пользу и к которым вы хотели бы периодически возвращаться. Ваша задача – просеять сотни и тысячи печатных изданий для того, чтобы найти те 10–30 книг, которые стоит периодически перечитывать и еще раз осмыслить. Чаще всего это книги об основных сферах жизни, дающие вам ценностные ориентиры и алгоритмы действий в разных ситуациях, на которых вы выстраиваете свою жизнь.

Ваш «золотой актив» может храниться в мини-библиотеке или в особой папке компьютера. Ваша задача – раз в несколько лет возвращаться к нему, чтобы еще раз перечитать и осмыслить самые ценные книги, основываясь на приобретенном за эти годы житейском опыте. Это как общение с мудрецом: каждый раз, общаясь с ним, вы делаете все новые и новые полезные для себя выводы. Я придерживаюсь мнения, что хорошие книги – как хорошее вино, их периодическое перечитывание с каждым годом открывает вам все больше скрытой в них глубины.

Семинары. Каждые три месяца я стараюсь ходить на дорогой семинар по выбранному мною направлению. Личное знакомство с тренерами и преподавателями, проработка темы под их руководством дают немедленный результат. Дополнительным бонусом является то, что вы можете задавать вопросы сразу, в ходе семинара, если вам что-то непонятно. Иногда я специально выбираю курсы так, чтобы их стоимость была для меня ощутимой. Тогда подсознательно я больше вкладываюсь в тренировки данных мне алгоритмов и через несколько месяцев окупаю вложения в свое развитие.

Поэтому я рекомендую вам ходить на семинары и тренинги хотя бы один раз в три месяца. Выберите направление, которое вы хотите улучшить, и прочтите перед посещением тренинга две-три хорошие книги на эту тему методом скорочтения, зафиксировав источник. После этого вы будете загружены соответствующими знаниями, хотя немедленной пользы от этого можно и не ощутить. Затем посетите занятия, где вам могут предложить уже теоретически знакомые алгоритмы и техники, которые вам останется только поупражнять под руководством тренера. Ему же вы можете задать все интересующие вас вопросы либо во время тренировки, либо по окончании занятия. Эффект от такого обучения будет выше, чем если вы пойдете на занятия с нулевыми знаниями.

Круги вашего общения. Они могут вас развивать, а могут убивать. Например, я осознанно формирую круг общения для себя и своей семьи. В него чаще всего входят те люди, которые развиваются в схожих с нами сферах. Отдельно я формирую вокруг себя бизнес-сообщество: это новые знакомые, посещавшие одни со мной тренинги и семинары, с кем очень полезно потом обсуждать полученные новые знания и навыки. Ознакомьтесь с несколькими такими сообществами, чтобы выбрать подходящее и с его помощью развивать нужные вам жизненные сферы. Например, это может быть кийосаки-клуб для обсуждения финансов, компания знакомых по фитнес-клубу для занятий спортом и поддержки друг друга, участники одного тренинга по развитию самомотивации и так далее.

У нас в центре я стараюсь формировать сообщество выпускников наших курсов по скорочтению, развитию памяти, изучению языков, лидерскому общению и другим темам. Там выпускники знакомятся, общаются и впоследствии могут развиваться уже без моей помощи. Так же поступают некоторые другие тренеры и центры обучения. Пользуйтесь этим и развивайтесь быстрее!

Наставник. Найдите человека, уже многого достигшего в вашей области и олицетворяющего собой образ, на который вы сами хотели бы чем-то походить. Постарайтесь познакомиться с этим человеком, узнать о нем побольше. В общении с ним вы должны продемонстрировать внутренний огонь, который горит в вашей душе. Наставник должен увидеть себя в вас. Если он вам понравился после более тесного знакомства, попросите его стать вашим наставником. Конечно, он может и не согласиться – это нормально. Не все девушки соглашаются на первое предложение руки и сердца, но это не значит, что вам на этом следует остановиться. Спросите у этого человека, что именно вам надо сделать, чтобы он стал вашим наставником. Чему нужно научиться? По его ответу вы можете судить о том, чего вам не хватает. Данной теме посвящен отдельный раздел в книге Бодо Шефера «Путь к финансовой свободе». Рекомендую его прочесть, если вам интересна эта проблема.

Спросите у своего наставника про его библиотеку мудрости. Какие книги он порекомендует вам прочесть, исходя из собственного опыта? Какие тренинги посетить? С каким окружением познакомиться? Выслушайте его советы, исполните их, посмотрите на полученный результат и поделитесь им с наставником. Поблагодарите его от всего сердца за переданный вам опыт и за то влияние, которое на вас оказали его бесценные советы.

В итоге можно сказать, что создание библиотеки полезных книг, посещение развивающих курсов и программ, осознанное формирование расширяющего ваш кругозор окружения и общение с мудрыми наставниками и составляют ваш «золотой актив». Думаю, вы и без меня это знали и частично применяли. Надеюсь, что после этого раздела вы используете все четыре канала на полную мощность!

Задания на внедрение

- Начните создавать свой «золотой книжный актив», соберите в одном месте 5, 10, 20 книг, которые вы на 100 % хотели бы перечитывать и переосмысливать хотя бы раз в год или раз в пять лет.

- Выберите на ближайшие три месяца минимум 1–3 семинара, которые будете посещать для саморазвития.
- Оцените свои круги общения и подумайте, с кем бы вы хотели встречаться. Затем либо найдите такой круг общения, либо создайте его сами!
- Подумайте, есть ли в вашем окружении опытные люди, на кого вы хотели бы быть похожи и у кого готовы учиться. Спросите у них, могут ли они стать вашими наставниками в жизни, и учитесь у них.

Как внедрять полученные из этой книги знания, чтобы взять от нее максимум

Книга «Скорочтение» написана мною как тренажер полезных привычек при чтении. Если вы дошли до этого места, то можно считать, что как минимум заложен хороший фундамент вашей «сетки знаний» для эффективной работы с текстами по моей системе «Путеводная звезда скорочтения». Что-то из прочитанного вы уже начали использовать, но скорее всего, далеко не все. Обычно первой базовой целью изучения подобных книг является именно знакомство с их материалом.

Соответственно, сейчас я попрошу вас еще раз выборочно прочитать книгу, чтобы «внедрить прочитанную информацию в жизнь»! Еще раз просмотрите ее содержание и отметьте разделы, применение которых, на ваш взгляд, даст максимум пользы. После этого книга станет для вас своеобразным чек-листом «на внедрение». Вы находите актуальный раздел, перечитываете его и выполняете! Если «лист на внедрение» уже составлен, значит, один инструмент из этой книги вы уже используете. Отлично! Начните работать по нему.

Естественно, я вам отдельно порекомендую пройти все этапы увеличения скорости чтения по моему чек-листу. Если у вас не хватит мотивации на такой труд, вы можете прийти к нам на занятия. Но я вам желаю сил и энергии для того, чтобы вы хотя бы попробовали это сделать. Если вы уже занимались на наших курсах, то книга поможет вам структурировать имеющиеся знания и даст несколько новых, дополненных методик, которые мы не предлагаем на своих занятиях.

Запланируйте через год-полтора перечитать данную книгу и проверить, что вы уже используете в своей жизни, а что еще нет. Тогда выявленные при повторном чтении пробелы восполнятся, а ваши навыки обогатятся дополнительным набором полезных привычек! А сейчас «соберите урожай» с прочитанного, проанализируйте выводы из этого раздела и переходите к тотальному внедрению полученных знаний. Я желаю вам успехов! Работайте, и у вас все получится!

Павел Палагин

Выводы из главы 13

- Оцените свою жизнь по «колесу жизненного баланса» и примите решение постоянно улучшать все сферы жизни, делая ее гармоничной.
- Избавьтесь от плохих результатов, обусловленных MгXz, и замените его на новые проверенные источники информации. Фиксируйте все источники сведений, которые вы находите и применяете в жизни.
- Выберите область экспертности и станьте в ней лучшим профессионалом России и мира! Для этого составьте план-50 и начните его реализовывать.
- Рассчитайте экономический эффект для себя и вашей компании от внедрения скорочтения!

- Создайте «золотой книжный актив» своего развития, который вы будете периодически перечитывать.
- Посещайте полезные тренинги и семинары по выбранному вами направлению развития, осознанно создавайте свое окружение и постарайтесь найти себе мудрых наставников по жизни.
- Создайте из этой книги чек-лист и внедрите в свою жизнь то, что вы еще не практиковали из данных мною знаний!

Благодарности

Хочу поблагодарить мою супругу Надю за то, что она поддерживала меня в написании этой книги. Спасибо тебе за все твои старания, благодаря тебе эта книга вышла.

Отдельное спасибо нашему сыну Андрею, появление которого помогло мне быстрее дописать эту книгу. Также я хочу поблагодарить всех участников наших занятий по скорочтению и развитию памяти – ваши результаты и обратная связь помогли мне сделать наш замечательный курс, на основе которого написана книга. Без вас эта книга не получилась бы такой насыщенной и полезной.

Также хочется поблагодарить всех выпускников нашего центра за ваше желание развиваться и делать мир лучше: Пониматкина Владимира, Степанову Любовь, Иванову Галину, Вострикову Светлану, Гадзаонова Арсена, Трумпе Игоря, Седавных Александра, Могильнера Александра, Николаева Александра, Ромашкина Константина, Мартыненко Владимира, Гвоздеву Светлану, Долгову Алену, Орловец Кристину, Мялину Наталью, Голанову Ольгу, Наместникова Андрея, Леванова Александра, Никифорова Андрея, Климова Петра, Пекарскую Светлану, Рабцуна Павла, Атлетову Маргариту, Горячкина Сергея, Хритоненкову Ольгу, Руссул Анну и многих многих других.

Сотрудников центра «К мечте»: Финогенову Елену – наше сердце мечты, Зоткина Александра – самого заботливого человека на Земле, тренера по скорочтению Станислава и других наших замечательных сотрудников центра. Спасибо вам за ваш вклад в развитие нашей «Мечты» и помощь в улучшение людей.

Татьяну Кирюшину, тренера по переговорам Scotwork из компании A.R.M.S. Training House, за мудрые советы относительно эффективного развития людей и восприятия жизни, которые усилили меня и даваемые мной в этой книге рекомендации.

Олега Пронина, генерального директора «Пересвет-Инвест», за ценные мысли об императивах лидерства, которые хорошо вписались в некоторые главы этой книги.

Об авторе



* * *

Павел Палагин – один из ведущих экспертов России по объединению методик скорочтения и развития памяти, эксперт по формированию полезных привычек и мастер делового общения. Основатель тренингового центра «К мечте». Управляющий партнер нескольких бизнесов.

Окончил факультет автоматики МИФИ. На втором курсе института стал применять скорочтение и суперпамять для учебы, потом для быстрого роста на работе, а затем для развития своих проектов. С 2009 года ведет собственные тренинги и курсы в открытых группах и коммерческих структурах, ведущих вузах Москвы, с 2012 года ведет курс скорочтения для правительства РФ.

Тренинговый центр «К мечте» (<http://k-mechte.ru/>) – это компания, которая началась с курса по скорочтению и развитию памяти, а сейчас занимается формированием полезных навыков и привычек в ключевых сферах жизни. Одна из основных идей Павла – в развитии себя и людей: выявлять и искоренять свои вредные привычки, приводящие вас к неудачам, и формировать у себя новые полезные привычки, которые автоматически приведут вас к успеху.