

# Глава 5

## Инструменты «разумного чтения»

Что *делать*, если вы хотите улучшить внимательность, скорость чтения и понимание прочитанного (или все сразу)? В этой главе есть немного теории. Но главное — вы сможете разобраться в инструментах, которые у вас уже есть, и научитесь применять их наиболее эффективно и целесообразно.

### Механизм процесса чтения

По сути, «читать» значит просто «смотреть на символы и понимать их». Если вы не понимаете материал, то это не чтение. Быстро читать и быстро смотреть на текст — разные вещи. У вас от природы есть два инструмента, нужных для чтения, и еще один, который полезен, но не обязателен. Необходимые инструменты — *глаза и мозг*, ведь по сути чтение — зрительный процесс. *Руки* или другие инструменты не обязательны, но при правильном применении могут стать огромным подспорьем для усиления внимательности и более активного участия в чтении.

Нужно понять ключевой момент: задействовать рот при чтении обычно вредно, так как это замедляет процесс. Опять-таки, за исключением перечисленных выше жанров (поэзия, диалоги и Священное Писание), чтение должно задействовать зрительные центры мозга, которые, как вы уже знаете, действуют очень быстро. Чтение с проговариванием (субвокализация) задействует слуховые центры, которые работают гораздо медленнее. По максимуму исключив слуховые участки мозга из чтения, вы облегчите процесс и повысите его эффективность. Чтобы

избавиться от привычки проговаривать, нужны сознательные усилия, но дело того стоит.

Выбор скорости чтения зависит от вашего мозга. Ведь именно он решает, сколько воспримет. Однако всегда лучше начинать с тренировки глаз: мало кто прилагает сознательные усилия, чтобы упорядочить их движения при чтении.

## Как работают ваши глаза

Во время чтения глаза двигаются *скачкообразно*. Конкретное количество скачков — четыре в секунду; со стороны этот процесс выглядит немного странно. На своих семинарах мы просим участников разделиться на пары, в которых один человек читает, а второй наблюдает за его глазами. Удивительно, что со стороны можно увидеть, как движутся глаза при чтении. Описывая этот процесс, люди чаще всего используют сравнение с пишущей машинкой. Попробуйте как-нибудь сделать это сами. Если сможете найти желающего, понаблюдайте, как он читает какой-нибудь текст, и вы увидите, что его глаза прыгают со слова на слово, слева направо, а потом возвращаются влево, как каретка пишущей машинки. Если наблюдать достаточно долго, еще вы увидите, как его взгляд возвращается или влево, или даже выше по странице (чтобы лучше это понять, посмотрите видео, ссылка на которое дана в конце главы).

Вы не увидите такого только у людей, которые читают со скоростью более 500 слов/мин. Их глаза движутся намного плавнее и равномернее. Этот факт достоин внимания, и вот почему.

### Два нужных вам термина, связанных с движением глаз

*Фиксация*: при чтении мышцы останавливают глаза четыре раза в секунду. Каждая такая остановка называется *фиксацией*. Информация воспринимается и поступает в мозг только во время остановок. В промежутках между ними глаза движутся так быстро, что ничего не воспринимается. Итак, во время чтения информация поступает к вам через глаза четыре раза в секунду. Эта особенность заложена природой, и переучивать бесполезно: у вас не получится повлиять на частоту остановок глаз.

Но вы можете повлиять на то, сколько слов воспринимаете при каждой остановке.

*Поле зрения:* ширина текста, который воспринимают ваши глаза при каждой остановке. У большинства людей при чтении поле зрения максимально узкое: одно слово на остановку. Статистика это подтверждает: если читать пословно, то получается четыре слова в секунду и ровно 240 слов/мин — средняя скорость чтения шестиклассника! Чтобы повысить ее, достаточно расширить свое поле зрения и воспринимать больше слов при каждой остановке. Представьте, что вы пытаетесь перейти поле, но не можете делать более четырех шагов в секунду. Если они будут короткими, то на пересечение поля уйдет много времени. Но если шагать шире, не увеличивая числа шагов, вы перейдете его гораздо быстрее и с меньшими усилиями.

На самом деле расширить поле зрения несложно; нужно только немного натренировать глазные мышцы и недолго попрактиковаться.

### Улучшаем движения глаз

Начнем с мышц, которые отвечают за движение глаз. Выполните упражнение.

Встаньте прямо и смотрите вперед. Не поворачивая головы, посмотрите как можно дальше влево. Затем как можно дальше вправо. Потом как можно быстрее пять раз подвигайте глазами налево-направо и обратно в горизонтальной плоскости. Теперь сядьте.

У вас закружилась голова или заболели глаза? Это случается с большинством людей и означает, что у них слабые, нетренированные глазные мышцы. Чтобы укрепить и натренировать их, попробуйте выполнять это же упражнение пару раз в день. Очень скоро (в большинстве случаев всего через пару дней), по мере укрепления глазных мышц, упражнение становится гораздо менее утомительным.

А теперь начнем приучать ваши глаза ритмичнее двигаться при чтении. Смысл в том, что вам нужно ощутить, как глаза «скачут» по странице. Вот упражнение, которое выполняется у нас на семинарах. Прочтите приведенный ниже текст, а потом перечитайте, следуя указаниям.

## Упражнение для упорядочения работы глаз

Эта страница здесь для того, чтобы тренировать мелкие мышцы, благодаря которым глаза движутся слева направо. Из-за неправильных привычек при чтении эти мышцы часто действуют неупорядоченно и неэффективно. Попробуйте двигаться взглядом вперед по строке в три ритмичных скачка. Попробуйте ощутить слабые сокращения этих шести мышц, которые движут каждым глазом. Вы заметите, что одни фразы короче, а другие длиннее. Так задумано. Разным людям видна разная длина отрезка строки. При выполнении этих упражнений пытайтесь охватить все слова группы одним взглядом; смотрите на точку около середины каждой группы слов. Иногда вы будете ощущать, будто поле вашего зрения расширяется. Тем лучше! Иногда же фраза будет слишком короткой. Со временем мы будем стремиться расширять группы слов. Так ваши глаза будут охватывать больше и больше с одного взгляда. Читайте это упражнение два-три раза каждый день несколько дней. Всегда пытайтесь прочесть его быстрее, чем в предыдущий раз. Вскоре у вас начнет получаться. Не позволяйте своим глазам резко скользить или скакать, когда вы смотрите на очередную фразу. Посмотрите на ее середину. Взгляните на нее уверенно, бегло. Уловите все за один взгляд; потом посмотрите на следующую, и следующую, и так до самого конца упражнения. А теперь скажите, как долго вы читали это упражнение? Запишите время внизу этой страницы.

Как результаты? Чтобы приучить свои глаза двигаться ритмично, перечитывайте эту страницу с применением «скачков» пару раз в день. Не вникайте в текст; смысл упражнения в том,

чтобы приучить свои глаза к ритмичным движениям. При этом засекайте время. Если у вас ушло больше минуты, попытайтесь выполнить его менее чем за минуту. Продолжайте работать над ним, пока время выполнения не станет меньше 30 сек., потом — меньше 20 сек., потом — меньше 15 сек. При таком темпе ваши глаза должны двигаться со скоростью свыше 1000 слов/мин.

Более того, рекомендую брать этот текст всюду, где вы читаете, и с его помощью «разминать» глазные мышцы. Как футболист, который разминается перед матчем, вы окажете своим глазам хорошую услугу, «разогрев» их перед чтением. К счастью, благодаря способности так быстро двигаться глазные мышцы очень скоро начинают реагировать на тренировки. Выполняйте эти упражнения несколько дней, и вы заметите, что ваши глаза уже не устают так быстро.

## Правильно используйте руки

Второй ваш инструмент для повышения скорости чтения — руки. Как я уже упоминал, их использовать вовсе не обязательно, но большинству наших студентов они очень помогают. Причин тому две.

1. Используя руки (или карточку-разделитель), вы активнее участвуете в чтении — физически. Уменьшается вероятность, что вы заснете! Чем активнее вы участвуете в процессе обучения, чем больше задействован ваш организм, тем лучше результаты.
2. Ваш мозг «запрограммирован» природой на то, чтобы заставлять глаза замечать движения. Это явление восходит ко временам охотников-собирателей, когда движения выдавали существо, которое хотело съесть вас или было для вас желанным блюдом. С этой точки зрения у большинства материалов для чтения есть недостаток: они не двигаются. Поэтому так легко отвлечься. Телевизор, пролетающая мимо птица — практически все, что движется, может привлечь ваше внимание. Применяя

руки или карточку-разделитель, вы создаете движение на странице, которую читаете, причем так, чтобы повысить внимательность и помочь глазам двигаться ритмичнее и быстрее.

На своих семинарах я предлагаю участникам поэкспериментировать с 13 методами, в которых задействованы руки или карточка-разделитель. Здесь я расскажу вам о тех, к которым обучающиеся прибегают чаще всего. Поэкспериментируйте, чтобы найти тот, который вас больше устраивает и повышает вашу внимательность.

Первая категория включает методы, которые я называю *палец-указка*. В них используется правый или левый указательный палец. Не ручка, не костяшки, а палец, который становится указкой. Суть здесь в том, что при чтении вы ведете пальцем вертикально по странице вниз с постоянной скоростью — немного быстрее темпа, в котором способны двигаться ваши глаза. Нужно соблюдать постоянный темп, не останавливаясь и не возвращая палец вверх. Вы можете вести им вниз по левому полю, по правому полю или по центру текста. Не нажимайте слишком сильно; ведите вниз по странице непринужденно и легко. А если вы хотите еще активнее участвовать в чтении, примените метод двойной указки: ведите правым и левым указательными пальцами одновременно вниз по правому и левому полю. А сейчас попробуйте эти методы на любой странице текста в этой книге, чтобы понять, какой вам больше нравится.

Вы нашли самый удобный вариант? Прекрасно, а теперь попробуйте метод *карточки-разделителя*. Он намного опережает остальные по популярности на наших семинарах. Вам понадобится картотечная карточка (размер примерно 13×7,5 см) или чистый лист бумаги, сложенный вдвое. Или даже визитка, хотя она маловата. Единственный критерий отбора карточки — чтобы ее легко было держать одной рукой.

Главное — правильно разместить карточку во время чтения. Возьмите ее и положите *над строкой, которую читаете*. Да, именно так — *над строкой*. «Подождите-ка! — воскликнете вы. — Мне же не видно, что я только что прочел!» Вот именно. Этот метод сразу же повышает скорость и внимательность у более чем 90% наших студентов в основном потому, что исключает

возможность регрессии, и ваш мозг это понимает. Отрезав себе путь к отступлению, вы даете подсознанию понять: надо быть внимательным, так как есть только один шанс. Так что по мере чтения просто перемещайте карточку по странице вниз в равномерном, постоянном темпе, чтобы ваши глаза продвигались вперед. В идеале карточка не должна останавливаться, и, конечно, ее нельзя передвигать вверх. Испытайте метод на любой странице этой книги 1–2 минуты и посмотрите, понравится ли он вам.

Какой метод вы предпочитаете: палец-указку или карточку? Вам не нужно решать это раз и навсегда, но выберите предпочтительный, потому что сейчас вы пройдете еще один небольшой тест. Вы уже выполняли что-то подобное: засекайте время, за которое вы прочтете статью ниже, но в этот раз используйте выбранный вами метод пальца-указки/карточки.

На старт, внимание, марш!

## Найдите свою улыбку

Однажды я слушал выступление мотивационного оратора Энди Эндрюса, и одна его фраза глубоко запала мне в душу. Эндрюс заявил: если бы у него была всего одна минута на выступление и он мог дать лишь один совет, чтобы изменить чью-то жизнь, он без колебаний сказал бы так:

*Улыбайтесь, когда говорите.*

И все! Потрясающе, правда? Так просто и вместе с тем так верно. Консультируя наших клиентов по вопросам, связанным с общением, я то и дело замечаю: если человек успешен, вы «слышите» его улыбку, когда он говорит. Это на самом деле слышно — и в разговоре лицом к лицу, и по телефону! С другой стороны, когда у человека трудности, обычно можно услышать, как он хмурится во время разговора. Улыбайтесь, когда вы говорите. Этот прием творит чудеса, если вам нужно что-то продать.

Меня все время спрашивают: «Как же это делать?» Очень уместный вопрос. Сначала я отвечал: «С помощью зеркала»; это хороший практический прием, особенно когда вы говорите по телефону. Мой друг Эрик Плантенберг давал более глубокий совет: «Живите с благодарностью». Иногда натянутая улыбка лучше, чем ее отсутствие, но эффективнее всего в любой ситуации — искренняя улыбка, которая идет изнутри. Как говорит мотивационный оратор Брайан Трейси, «самый впечатляющий прием, к которому может

прибегнуть продавец, – прийти на встречу с улыбкой, которая как раз исчезает с его лица».

Иногда найти эту подлинную улыбку труднее, чем применить другие приемы. Лично я основной ценностью считаю радость, и ее пример – способность находить в себе силы на улыбку, даже когда дело дрянь. Я предлагаю два метода, которые раз за разом доказывают свою эффективность.

*Искреннее общение с коучем.* Честно рассказав, что у вас на душе, вы ощущаете невероятную свободу. У меня были сотни таких бесед, помогающих «спустить пар»; после них и мне, и моему собеседнику становилось легче на душе, и мы оба сразу же достигали улучшения результатов. Я вовсе не имею в виду, что нужно жаловаться любому, кто готов вас выслушать (вот это как раз очень вредный прием). Я хочу сказать, что стоит излить душу перед тем, кто может вам помочь.

*Список благодарности* – это метод, который применяется в повседневной жизни. Если выразить свою благодарность один раз, это уже будет полезно; а если превратить это в привычку, польза от этого метода возрастет во много раз. Испытывая искреннюю признательность к себе, своей жизни и людям, с которыми вы ежедневно общаетесь, вы сможете находить свою улыбку так быстро и так уверенно, что сами будете этим потрясены.

Найдите свою улыбку, и хорошее будет находить вас само.

Время прочтения: \_\_\_\_\_ мин. \_\_\_\_\_ сек.

В этой статье ровно 400 слов. Сверьтесь с таблицей 5.1, чтобы узнать, какое количество слов в минуту соответствует вашему времени.

В этот раз получилось быстрее? Около 90% наших клиентов замечают улучшения уже при первой попытке применить метод руки или карточки; у многих прогресс существен. У большинства участников скорость чтения возрастала в 3 или даже 4 раза только благодаря этим методам после нескольких недель тренировок.

Табл. 5.1. Расчет скорости чтения

Ваше время	Слов/мин
0:10	2400
0:20	1200



Ваше время	Слов/мин
0:30	800
0:40	600
0:50	480
1:00	400
1:10	345
1:20	300
1:30	265
1:40	240
1:50	220
2:00	200
2:10	200
2:20	170
2:30	160
2:40	150
2:50	140
3:00	135
3:10	125
3:20	120
3:30	115
3:40	110
3:50	105
4:00	100

Возможно, ваша скорость осталась прежней или даже снизилась. Причина в том, что *вы сделали это в первый раз*. Из-за новизны ваш ум иногда начинает беспокоиться: «Я все делаю

правильно?» Это вредит процессу. Если так случилось с вами, расслабьтесь и попробуйте еще раз — не обязательно все делать идеально. Продолжайте экспериментировать, пока не поймете, что вам лучше подходит.

Какой бы результат у вас ни получился — гораздо лучше, немного лучше или такой же, как раньше, — не лишним будет повторить: вы сделали это в первый раз. Немного потренировавшись в использовании любого метода, вы можете добиться замечательных улучшений, особенно в сочетании со стратегиями понимания и сохранения информации, о которых я расскажу в главе 6.

Продолжайте регулярно выполнять упражнения для упорядочивания движений глаз, практикуйте метод руки или карточки со всем, что будете читать в ближайшие две недели, и вы сами удивитесь тому, насколько увеличится скорость чтения. Понимание прочитанного во многих случаях также улучшится.

### Закрепление пройденного и дополнительные материалы

Эта глава оптимизирована для запоминания (Memory Optimized™). Чтобы кратко повторить ее содержание и воспользоваться полезными дополнительными материалами, посетите сайт [www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain); код доступа вы найдете на с. 231.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

