

Тони Бьюзен

Учебник быстрого чтения

главы 6 -10 (теория)

Книга предлагает эффективную программу, позволяющую значительно активизировать работу и взаимодействие глаз и головного мозга в процессе чтения литературы.



Содержание :

[ГЛАВА 6](#)

[Указка для управления глазами — новый метод быстрого и широкоохватного чтения](#)

[ГЛАВА 7](#)

[Вперед, к супербыстрому чтению: Зал славы быстрого чтения](#)

[ГЛАВА 8](#)

[Метауказывание — путь к чтению на уровне "фотографической памяти"](#)

[ГЛАВА 9](#)

[Развитие продвинутых навыков скольжения и сканирования](#)

[ГЛАВА 10](#)

[Ваш релятивистский ум. Повышение скорости чтения благодаря новому методу тренинга с метрономом](#)

ГЛАВА 6

Указка для управления глазами — новый метод быстрого и широкоохватного чтения

В сфере мышления первый шаг часто оказывается самым трудным. Последующие шаги все более легкие. Чем больше вы учитесь, тем легче вам учиться дальше.

ВВЕДЕНИЕ

В этой главе говорится о том, что глаза при чтении нуждаются в "указке", о том, как лучше всего пользоваться та кой "указкой". Этот метод уменьшает отскакивания и регрессии, повышает скорость чтения и понимание прочитанного, позволяет увеличить количество слов, усваиваемых в расчете н одну приостановку, и является гораздо более удобным для глаз.

КТО ПРАВ - РЕБЕНОК ИЛИ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ.

Когда малыш начинает учиться читать, какое физическое действие он делает одним из первых?

Малыш ставит на печатную страницу палец. Мы немедля велим ребенку убрать палец, поскольку знаем, что такой метод замедляет его продвижение к цели. Почему ребенок в первую очередь делает именно это? Для обеспечения сфокусированности и концентрации. Поступаем ли мы в таком случае правильно, когда велим ему убрать палец? Ведь, рассуждая логически, если бы палец в *самом деле* замедлял чтение, куда правильнее было бы попросить малыша двигать его быстрее, поддерживая сфокусированность и концентрацию! Давайте рассмотрим проблему глубже, задав себе несколько дополнительных вопросов. Пользуетесь ли вы иногда указательным пальцем, мизинцем, карандашом, ручкой или другой разновидностью визуального указателя, когда:

- 1) ищете номер в телефонной книге
- 2) ищете значение слова в словаре
- 3) ищете информацию в энциклопедии или справочнике
- 4) складываете столбец чисел
- 5) концентрируетесь на том месте, которое собираетесь законспектировать
- 6) показываете кому-либо то место в тексте, на которое хотите обратить его внимание
- 7) просто читаете

Большинство людей ответят утвердительно, по крайней мере, на половину этих вопросов, а многие — на все, за исключением последнего.

Не является ли в высшей степени странным, что мы пользуемся указателем почти в каждой ситуации, *кроме* обычного чтения, где нас явным образом проинструктировали *не делать* того, к чему мы испытывали естественную склонность.

По существу данное предубеждение укоренилось настолько глубоко, что, если бы вы зашли в кабинет одного из руководителей фирмы и увидели его читающим книгу и одновременно водящим по ней пальцем, то ваше мнение об уровне директорского интеллекта резко снизилось бы!

Так где же истина в данном вопросе? Как лучше читать — с указкой или без?

Установим это с помощью эксперимента.

Эксперимент

Этот эксперимент состоит из двух частей, и лучше всего проводить его с партнером.

Сначала вы усаживаетесь лицом друг к другу на расстоянии 60 см, причем руки у вас скрещены на груди, а головы неподвижны.

Пусть теперь один из вас вообразит идеальную окружность диаметром около 45 см. Она должна находиться на расстоянии 30 см перед глазами. Человек, представивший этот круг, медленно обводит его контур глазами, а второй партнер очень внимательно всматривается в первого, чтобы точно проследить, *как действуют его глаза*.

У того участника эксперимента, который вообразил окружность, должно быть ощущение,

что он двигает глазами точно по периметру окружности.

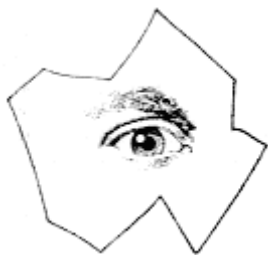


Рис. 6а. Фигура, обозначающая движение глаза, который перемещается вдоль контура окружности без посторонней помощи

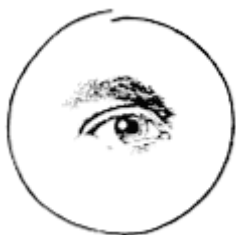


Рис. 6б. Фигура, показывающая движение глаза, который обходит контур окружности с помощью "указки"

На этой стадии не следует обмениваться информацией о том, что конкретно каждый из вас видит или испытывает.

Затем нужно поменяться ролями, чтобы теперь уже второй участник представил себе окружность и обвел ее взглядом, в то время как первый следил бы за движениями его глаз. По окончании эксперимента обменяйтесь сведениями о том, что каждый из вас обоих видел по движению глаз партнера и что вы чувствовали сами, когда отслеживали воображаемую окружность.

Почти всегда в первой части эксперимента получится фигура, форма которой весьма далека от окружности! Она будет похожа на изломанный многоугольник, показанный на рис. 6а. Большинство людей сочтут данное упражнение трудным.

Во второй части этого эксперимента вы с партнером усаживаетесь точно так же. На сей раз один из участников помогает другому, очерчивая указательным пальцем правильный круг. Тот, кому ранее не удавалось отследить воображаемую окружность, теперь прекрасно следует за пальцем своего партнера вдоль всего контура, фиксируя про себя, что испытывают его глаза, когда движутся вслед за пальцем. Тот участник, который служит "указкой", как и прежде, внимательно наблюдает за движением глаз партнера. Затем роли участников снова меняются, а по окончании эксперимента они обсуждают собственные ощущения и рассказывают о своих наблюдениях за глазами партнера.

При проведении эксперимента не водите пальцем слишком быстро, не делайте несколько кругов и не пытайтесь загипнотизировать своего партнера!

Во второй части этого несложного опыта большинство участников придут к выводу, что глаза плавно следуют за "указкой" и делать это гораздо удобнее, нежели в первом случае (см. рис. 6б).

Это происходит потому, что человеческий глаз *запрограммирован* так, чтобы следовать за движущимся объектом, поскольку именно движение, происходящее в окружающей среде, содержит основную информацию.

Таким образом, похоже на то, что ребенок был прав в своих действиях, равно как и вы были правы всякий раз, когда использовали указатель с целью помочь себе при любой форме поиска информации. Как показал только что описанный эксперимент, глаза при следовании за указателем гораздо меньше устают и действуют более эффективно.

КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УКАЗАТЕЛЕМ?

Поскольку человеческие глаза запрограммированы следить за указателем, постольку вы, надо полагать, уже пользовались в детстве пальцем как указателем при чтении и, скорее всего, на протяжении жизни в различных ситуациях при чтении или поиске информации уже, по всей видимости, применяли указку, то вам будет легко заново овладеть этим навыком.

Лучше всего пользоваться чем-то длинным и тонким, например, шариковой ручкой, карандашом, восточно-азиатской палочкой для еды или вязальной спицей. Такая указка не будет заслонять текст.

По этой причине не следует пользоваться для данной цели ладонью или пальцем (разве что ничего другого под рукой нет), поскольку и палец, и особенно ладонь слишком толсты и будут мешать вам видеть.

Для достижения наилучшего эффекта попросту размещайте указку под той строкой, которую читаете, и плавно двигайте ее по мере чтения. Не пытайтесь скакать указкой, охватывая идеальные группы слов, которые подлежат усвоению за одну приостановку, — если будете плавно двигать указку вдоль строки, ваш мозг при чтении сам даст глазам указание, где они должны приостанавливаться.



Рис. 7. Иллюстрация, показывающая правильное расположение указки при ее использовании для чтения

Тут возникает важный вопрос: надо ли двигать указку вдоль всей строки?

Ответ на него можно найти во всеобщем убеждении, что те, кто читает быстро, читают "вдоль середины страницы". Это положение часто интерпретируется неверно: будто бы глаза в данном случае продвигаются по центру страницы вдоль прямой вертикальной линии. Дело обстоит вовсе не так. На самом деле глаза при чтении двигаются вниз вдоль средней *части* страницы.

Это происходит потому, что глаза могут видеть за раз от пяти до шести слов, вследствие чего они могут без труда приостанавливаться далеко после начала и задолго перед концом каждой строки, тем самым улавливая информацию, которая лежит "в стороне" (см. рис. 7).

Таким образом, указка минимизирует объем работы, которую должны проделывать глаза, поддерживает сфокусированность мозга и обеспечивает постоянный рост скорости чтения, сохраняя в то же время высокую степень понимания.

Восстановление этого навыка занимает не больше часа. Раздел "План действий" в конце данной главы содержит рекомендации по поводу чтения с указкой.

Приведенная ниже самопроверка позволит вам сочетать ранее приобретенные знания о движении глаз с теми сведениями насчет управления своими глазами с помощью указки, о которых вы только что узнали. Прежде, чем перейти непосредственно к самопроверке, рекомендуется в течение двух минут поупражняться с указкой на материале, который вы уже ранее прочитали в данной книге.

РЕЗЮМЕ

1. Естественный инстинкт ребенка использовать при чтении указку является правильным.
2. Наилучшими указками служат тонкие ручки или карандаши, вязальные спицы или даже восточно-азиатские палочки для еды.
3. Указка должна *плавнo* двигаться под строкой.
4. Нужно управлять глазами с помощью указки только при движении вниз по *средней части* страницы.
5. Указка обеспечивает повышение скорости, улучшает концентрацию и понимание текста, а также снижает утомляемость глаз.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Используйте лучшую из имеющихся у вас на данный момент указок, продолжая в то же время искать идеальную.
2. Прочтите данную главу повторно, пользуясь при этом указкой.
3. Используйте указку при чтении газет и журналов, которые обычно покупаете.
4. Время от времени "подгоняйте" себя с помощью указки, читая чуть быстрее, чем вам удобно. Это будет постепенно укреплять "мышцу" скорости чтения и степени понимания так же, как постепенный рост нагрузок при физических упражнениях увеличивает мышечную силу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь вы перешли из разряда нормальных "быстрых читателей" в разряд тех, кто читает по-настоящему быстро.

В следующей главе мы сломаем очередные барьеры, продемонстрировав вам продвинутые способы применения указки и введя тем самым в мир супербыстрого чтения.

ГЛАВА 7

Вперед, к супербыстрому чтению: Зал славы быстрого чтения

Великие деятели искусства, мыслители, ученые и даже некоторые президенты читали в темпе свыше 1000 слов в минуту. Вы тоже так сможете.

ВВЕДЕНИЕ

Глава 7 познакомит вас с некоторыми из **великих суперчитателей в истории** и их достижениями в этой сфере; она объяснит, как **расширить поле своего бокового или периферического зрения**, а также раскроет **тайны, которые лежат в основе "мозгового чтения"**.

ГИГАНТЫ БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

Зал славы быстрого чтения

Этот Зал славы представляет собой настоящее "кто есть кто" из числа великих политиков, ученых, философов и мыслителей всех времен, которые умели быстро читать. Он свидетельствует о том, что быстрое чтение в сочетании со способностью понимать, вспоминать и использовать прочитанный материал играет важную роль для достижения успеха в жизни.

Джон Стюарт Милль

Джон Стюарт Милль, знаменитый британский философ-утилитарист, который занимает 90-е место в списке величайших гениев всех времен и народов, как утверждают, читал книги, поглощая целые страницы залпом, посредством одного "визуального глотка".

В этом случае особенно важны были настрой и мотивация. В молодости его отец, профессор университета, имел привычку вручать совсем юному мальчику книгу, после чего неизменно велел ему на короткое время перейти в соседнюю комнату, прочитать книгу, а потом вернуться, чтобы вместе обсудить темы, которым была посвящена книга.

Это позитивное и сильное давление на мальчика, вынуждавшее его к концентрации, собранности и высокой скорости ознакомления с заданным материалом, стимулировало Дж. С. Милля стать исключительным мастером быстрого чтения.

Один из хороших способов увеличить вашу собственную мотивацию и мастерство — предпринять самому то же самое, что заставлял делать сына Милль-старший. Обсудить вещи, которые затронули и взволновали в быстро прочитанной книге, можно с другом или напарником.

Президент Франклин Д. Рузвельт

Франклин Делано Рузвельт был одним из самых быстрых и самых ненасытных читателей среди всех государственных лидеров. Различные источники сообщают, что он был в состоянии прочитать целый абзац одним взглядом, завершая чтение любой книги, как правило, за один присест.

Известно, что Рузвельт стартовал в этой сфере со средних показателей скорости чтения, над повышением которых решил всерьез работать. В числе его первых достижений было увеличение области, первоначально охватывавшейся в ходе приостановки до четырех слов, а впоследствии Рузвельт довел это количество до шести и, далее, до восьми слов.

Затем он практиковался в одновременном чтении двух строк, после чего начал продвигаться по страницам зигзагообразно, прочитывая небольшие абзацы одним движением глаз. Его подход был идентичен тому, который применяется лидерами быстрого чтения и сегодня.

Профессор К. Лоуэлл Лиис

Профессор Лиис был в 1950-е годы деканом факультета риторики в университете штата Юта. Сам того не ведая, он благодаря своей скорости чтения стал вдохновителем одного из самых крупных достижений в этой области.

Молодая студентка Эвелин Вуд вручила профессору свою курсовую работу, написанную на 80 страницах, рассчитывая, что тот не спеша прочитает сей труд в свободное время и

спустя какое-то время вернет ей со своими комментариями.

Каково же было удивление девушки, когда педагог взял машинописный текст, сел за стол, закончил работу через десять минут, поставил оценку и вернул студентке, остолбеневшей от изумления. Эвелин, которой позднее предстояло стать одной из ведущих фигур в движении "Динамичное чтение", сообщала, что профессор Лиис *действительно* прочитал ее курсовую. В ходе последующей беседы она обнаружила, что профессор был не только полностью знаком со всем, что она написала, включая ее развернутую аргументацию; он успел заметить и все недочеты представленной работы!

Предполагая, что на странице было от 200 до 250 слов, профессор Лиис прочитал и полностью понял текст, действуя со скоростью примерно 2500 слов в минуту.

Воодушевленная этим, Эвелин Вуд занялась углубленными исследованиями в данной области, а позднее начала преподавать в университете штата Юта искусство чтения и основала свой собственный Институт динамичного чтения.

Президент Джон Ф. Кеннеди

Президент Джон Фицджералд Кеннеди — вероятно, самый знаменитый из всех когда-либо существовавших виртуозов быстрого чтения. Во время избирательных кампаний он подчеркивал свой интеллект и умственные способности и, в частности, следующее: будучи самым обыкновенным читателем со средней скоростью около 284 слов в минуту, Кеннеди занялся освоением быстрого чтения.

Стало широко известно, что Кеннеди совершенствовал это умение до тех пор, пока не достиг скорости свыше 1000 слов в минуту. Ему удалось также выработать способность читать с самой разной скоростью, варьировать темп чтения в зависимости от характера тех весьма многообразных материалов, которые он обязан был прочитывать каждый день.

Син Адам

Син Адам, сегодняшний рекордсмен мира по быстрому чтению, как и многие другие, начиная, будучи рядовым середняком.

Его история замечательна и заслуживает особого внимания, поскольку в детстве у мальчика были серьезные проблемы со зрением, и он потратил несколько лет на изучение и тренинг своей зрительной системы с целью улучшить визуальное восприятие в целом и проявил при этом исключительную настойчивость и упорство.

После того, как его глаза стали работать гибче и эффективнее, Син в 1982 году начал ускорять темп чтения, и в настоящее время он владеет блестящим мировым рекордом, составляющим 3850 слов в минуту. По сообщениям, поступающим из его Института альфа-обучения в Европе, он готовится превзойти всех претендентов, бросающих ему вызов, и уже сейчас довел границу собственных возможностей до потрясающих вершин — 4550 слов в минуту.

Ванда Норт

Ванда Норт, занимающая в данный момент третье место в мире, заинтересовалась быстрым чтением, когда занимала пост президента Международного общества ускоренного обучения. Что может быть лучше для главы подобной организации нежели повышение собственной скорости чтения?

Ванда достигла этого, применяя на практике все методы, описанные в данной книге. За очень короткое время она смогла достичь впечатляющего показателя — 3000 слов в минуту. На протяжении многих лет она читала со скоростью, которую, поскольку эта величина была "нормальной", сама Ванда считала естественной и не поддающейся изменению. Когда она узнала о наличии возможности увеличить свой темп чтения, ее первой реакцией было крайнее возбуждение. Она принялась за устранение отскакиваний и регрессий, за увеличение скорости движения глаз и за расширение числа слов, охватываемых в ходе одной приостановки.

Спустя семь минут она увеличила свой темп с 200 слов в минуту до 400! Собственная реакция на это быстрое улучшение удивляет молодую женщину по сей день: это было сочетание восхищения с яростью. Ванда внезапно подумала о том, что за 21 год она могла

бы прочитать вдвое больше по объему, причем с *лучшим* пониманием, или прочесть ровно столько же и сэкономить себе целый год на общение с друзьями, на путешествия, самые разные удовольствия и развлечения!

Ванда обнаружила также, что вопреки всем ее ожиданиям она обрела способность вычитывать корректуру любого материала в пять — десять раз быстрее среднего корректора, допуская при этом меньше ошибок.

Испробуйте на себе разные методы супербыстрого чтения и попытайтесь догнать Ванду, если сумеете... Вам будет любопытно узнать, что Ванда Норт является главным научным редактором книги, которую вы сейчас читаете!

ДВА ПОТРЯСАЮЩИХ РАССКАЗА О БЫСТРОМ ЧТЕНИИ

Антонио ди Марко Мальябекки

Антонио ди Марко Мальябекки был современником Спинозы, Кристофера Рена(РЕН, Кристофер (1632-1723) — видный английский архитектор (представитель классицизма), а также математик и астроном. Явно выпадает из этого ряда великих людей (*примеч. перев.*).

Исаака Ньютона и Лейбница. Он родился 29 октября 1663 года в том же городе, где появился на свет Леонардо да Винчи, — во Флоренции. Его родители были настолько бедны, что не могли дать сыну никакого формального образования, и в совсем юном возрасте мальчишка стал учеником местного торговца фруктами. Свободное время Мальябекки проводил в лавке, стараясь расшифровать то, что написано в листовках и газетах, в которые было принято заворачивать товар.

Один из постоянных клиентов этой лавки, местный книготорговец, обратил внимание на старания молодого человека разобрать странные иероглифы, лежащие перед ним. Он принял паренька в собственный магазинчик, и Мальябекки очень скоро смог распознавать, запоминать и различать все имевшиеся там книги. С помощью своего нового хозяина мальчик, в конечном счете, научился читать, как следует, и начал сочетать свое только что обретенное умение с феноменальными методами запоминания, которые позволяли ему фиксировать в голове почти все прочитанное от начала до конца (включая знаки пунктуации).

Один скептически настроенный литератор решил подвергнуть испытанию растущую славу парня в деле быстрого чтения и запоминания: он дал Мальябекки совершенно новый манускрипт, которого тот никогда раньше не видел, и попросил прочитать его просто так, ради удовольствия. Мальябекки добросовестно и с удивительной скоростью прочел рукопись и почти немедля вернул ее, утверждая, что полностью ознакомился с сочинением. Некоторое время спустя автор притворился, будто потерял свое произведение, и спросил Мальябекки, не сможет ли тот помочь ему припомнить хоть что-нибудь из содержания "исчезнувшей" рукописи. К удивлению литератора, юноша вручил ему всю якобы пропавшую книгу, идеально воспроизведя каждое словечко и каждый знак препинания так, словно он просто списывал с оригинала.

Время шло, Мальябекки читал все быстрее и быстрее, запоминая при этом все большее количество книг. В конечном счете, он стал настолько знаменит той скоростью, с которой поглощал и усваивал знания, что специалисты по всем направлениям науки стали приезжать к нему с различными просьбами. Какой бы ему ни задавали вопрос, Мальябекки тут же отвечал, приводя дословные цитаты из тех книг, которые прочитал и автоматически запомнил.

Слава его ширилась, и в конечном итоге Великий герцог Тосканский нанял его на должность личного библиотекаря. Чтобы как-то совладать с огромным объемом материалов, составлявших книжное собрание правителя Тосканы, Мальябекки решил развить свою способность к быстрому чтению до почти сверхчеловеческих высот. Современники вспоминали, что ему было достаточно один или два раза "мазнуть" страницу взглядом, и он запоминал ее целиком к великому изумлению тех, кому дано было наблюдать это зрелище. Утверждалось, что ему удалось прочитать и запомнить все содержимое огромного книгохранилища.

Подобно большинству гениев, Мальябекки по мере того, как становился старше,

продолжал развивать свои способности. Чем больше он читал и запоминал, тем быстрее был способен читать и тем больше мог запомнить. Молва утверждала, что в преклонные годы он имел обыкновение лежать в постели, окруженный фолиантами, каждый из которых проглатывал менее чем за полчаса, сразу запоминая прочитанное, — и так до тех пор, пока не засыпал. Мальябекки продолжал это занятие вплоть до смерти, наступившей в 1714 году, когда ему был 81 год.

Если система "глаз/мозг", которой обладал Мальябекки, позволяла ему добиться таких невероятных достижений в области чтения и запоминания, то почему большинство из нас ползает по страницам книг со скоростью, заставляющей выглядеть неграмотными по сравнению с этим итальянцем?

Ответ, очевидно, лежит не в отсутствии базовых способностей, а в том факте, что мы энергично, хоть и невольно, обучили себя читать медленно. Иными словами, мы приняли как систему убеждений такие навыки чтения и стереотипы поведения, которые свели на нет нашу способность читать с любой скоростью при надлежащем понимании.

Евгения Алексеенко

В своей книге "Как сдавать экзамены" чемпион мира по запоминанию Доминик О'Брайен приводит невероятную историю Евгении, достижения которой выглядят сегодня сопоставимыми с теми, которых добился Мальябекки 350 лет назад.

По словам одного из ведущих специалистов Академии наук в Москве, "эта поразительная девушка умеет читать значительно быстрее, чем ее пальцы в состоянии перелистывать страницы, и если бы ей не приходилось притормаживать себя для выполнения этого действия, она могла бы читать со скоростью 416 250 слов в минуту".

В киевском Центре исследования мозга для Евгении был подготовлен специальный тест, которому она подверглась в присутствии нескольких ученых. Они были уверены, что молодая девушка ранее не читала подготовленные материалы тестирования, поскольку это были экземпляры общественно-политических и литературных журналов, которые появились в киосках и магазинах прямо в тот день, когда Евгению изолировали в одном из помещений Центра, где проводилось тестирование.

Чтобы сделать ее задачу еще труднее, ученые привлекли к делу малоизвестные и старинные книги, а также произведения, недавно опубликованные в Германии и переведенные затем на русский, — единственный язык, которым владела Евгения.

Пока девушка отдыхала, экзаменаторы несколько раз прочитали материалы тестирования и составили обширные заметки по поводу их содержания. Затем они положили перед ней две страницы из перечисленных текстов, чтобы убедиться, насколько быстро девушка сумеет прочитать их.

Результат ошеломил их ничуть не менее, чем в свое время доктор Лиис студентку Эвелин Вуд или чем Антонио Мальябекки — своих современников. Евгения прочитала 1390 слов течение одной пятой секунды — за время, которое требуется чтобы моргнуть. Ей было также предложено несколько журналов, романов и критических обзоров, которые она опять-там прочла без всяких видимых усилий.

Один из экзаменаторов написал: "Мы выпытывали у нее всяческие подробности, и часто это была сугубо техническая информация, которую нормальный человек ее возраста никогда не сможет понять. Тем не менее, ответы, которые давала тестируемая, доказывали, что она все прекрасно понимает".

Любопытно, но никто и не догадывался об уникальной способности этой юной особы, пока ей не исполнилось 15 лет. Именно тогда отец дал Евгении прочитать длинную газетную статью. Когда через две секунды она вернула ему газету, сказав, что текст показался ей интересным, отец решил, что девочка шутит. Однако ее ответы на вопросы, которые отец задал по поводу содержания газетной публикации, оказались правильными.

Сама Евгения признается: "Понятия не имею, в чем мой секрет. Страницы сами залетают мне в голову, и я запоминаю скорее «смысл», чем точный текст. У меня в мозгу происходит какой-то вид анализа, который я, по правде говоря, не могу объяснить. Но у меня такое чувство, будто у меня в голове целая библиотека!"

РАСШИРЕНИЕ СВОИХ ВИЗУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Из главы 6 вы узнали, что ваши глаза в состоянии уловить больше слов в расчете на одну горизонтальную приостановку. Сейчас вам предстоит перейти к серии упражнений, которые докажут, что ваши способности восприятия идут гораздо дальше нынешних — хотя и значительных — возможностей (см. рис. 8).

Измерение своего горизонтального и вертикального видения

Вначале, глядя прямо перед собой, сфокусируйтесь на самой удаленной, насколько это возможно, точке, и в это же время сведите вместе кончики двух указательных пальцев по горизонтали и разместите их прямо перед собой на расстоянии 7—8 см от переносицы. Начните вращать кончики пальцев и медленно отдаляйте их друг от друга по горизонтальной линии, оставляя глаза сфокусированными на той же самой удаленной точке. Остановитесь в момент, когда не сможете больше видеть "уголками глаз" движения кончиков пальцев, и замерьте расстояние между ними, которое и есть величина вашего **горизонтального видения**.

Во второй части этого упражнения сделайте то же самое, на сей раз размещая кончики пальцев вертикально, и вновь вращайте их и медленно отдаляйте друг от друга до тех пор, пока будете не в состоянии видеть движение пальцев. Лишь в этот момент остановитесь и замерьте величину своего **вертикального видения**. Выполните оба упражнения **немедленно**.

Результаты

Поразительно, не правда ли? Люди часто обнаруживают, что их горизонтальное видение простирается до того места, куда они в силах дотянуться, когда разведут руки.

Вертикальное видение немного короче, но лишь из-за надбровных дуг.

Как такое возможно?

Ответ лежит в строении человеческого глаза. В сетчатке каждого из глаз имеется 130 миллионов рецепторов света или, иначе говоря, фоторецепторов, а это значит, что в общей сложности у вас имеется 260 миллионов таких рецепторов.

Как вы думаете, какой процент из них отводится под "четкое" или центральное зрение, а какой служит "боковому" или периферическому зрению? Выпишите свои ответы чуть ниже:

Процент

Центральное зрение:.....

Боковое зрение:.....

На самом же деле под четкое центральное зрение отводится всего 20 процентов вашей системы "глаз/мозг", в то время как остальные 80 процентов обслуживает периферическое зрение. Значит, из тех 260 миллионов фоторецепторов света, которые должны работать на вас, свыше 208 миллионов заняты периферическим зрением {Автор не указывает, что центральное зрение реализуется, в основном, фоторецепторами под названием "колбочки", одновременно обеспечивающими цветовое зрение, а периферическое — так называемыми "палочками", которые обеспечивают сумеречное зрение; в отличие от колбочковых клеток они обладают большей чувствительностью, но не воспринимают цвета (*примеч. перев.*).}

Почему для него выделяется такая большая доля рецепторов? Причина в том, что большинство событий во Вселенной происходит *вне* центрального поля зрения, и для вашего выживания очень существенно, чтобы мозг был в состоянии готовности к любому изменению в окружающей среде и мог направить вас *поближе* к тому, в чем вы нуждаетесь, и *подальше* от грозящей опасности.

При традиционных методах обучения чтению мы концентрировались только на центральном поле зрения, тем самым пуская в ход менее 20 процентов доступного потенциала своих визуальных возможностей, да и эта малая доля используется нами не так, как надо.

Зато большие мастера чтения вроде Антонио Мальябекки, Джона Стюарта Милля и президента Кеннеди научились применять мощные и неосвоенные возможности периферического зрения. Вы вполне в состоянии сделать то же самое.

Как видеть умственным взором

Сейчас вам предстоит выполнить эксперимент из области восприятия, который удивит и изменит вас на всю оставшуюся жизнь. В этом эксперименте вы будете отключать свой мозг от четкого центрального поля зрения и активно смотреть *умственным взором*.

После прочтения данного абзаца перейдите к странице, где находится рис. 9, и поставьте палец прямо под словом "себя" в середине этой страницы. Удерживая зрение полностью сфокусированным на этом центральном слове:

1. Установите, сколько слов вы способны видеть с каждой стороны центрального слова без необходимости двигать глазами.
2. Установите, сколько слов вы способны отчетливо видеть выше и ниже того слова, на которое указываете пальцем.
3. Проверьте, в состоянии ли вы сказать о наличии в верхней или нижней части этой страницы какого-то числа, а если оно есть, то что это за число.
4. Выясните, способны ли вы подсчитать количество абзацев на данной странице.
5. Выясните, способны ли вы подсчитать количество абзацев на противоположной странице.
6. Видите ли вы рисунок или схему на одной из этих страниц?
7. Если вы видите рисунок или схему, способны ли вы точно или приблизительно установить, что это такое?

Теперь *немедленно* выполните данное упражнение.

ц	центр	образ, в центре котор
а)	б)	в)

Рис. 8. Развитие у продвинутых читателей способности к увеличенному полю зрения: а) фокусирование на одной букве, как это бывает, когда ребенок учится читать традиционным методом; б) фокусирование на одном слове (характерно для плохих и средних читателей); в) фокусирование на 4—5 словах сразу (хороший читатель); г) фокусирование на группах или пакетах слов (продвинутый читатель).

Результаты

Преобладающее большинство людей даст на ряд поставленных вопросов положительные ответы. Это несложное упражнение доказывает, что мозг функционирует как гигантский центральный глаз, который сканирует весь мир, лежащий перед линзами — хрусталиками наших глаз.

В то время как большинство людей живут с мозгами, прикованными к "туннельному видению" центрального поля зрения, те, кто умеют лучше читать, думать и выживать, используют полный диапазон визуальных возможностей своего мозга.

Циклопово восприятие

Способность мозга видеть своим "центральный глазом" привела недавно к взрывообразному появлению на рынке популярной серии книг "Магический глаз". Эти сочинения основываются на эпохальной работе* профессора Белы Юлеша из отделения сенсорных процессов и восприятия в составе научно-исследовательских лабораторий фирмы "Белл".

По мнению Юлеша, изображения состоят из двух множеств чуть вибрирующих точек. Каждое множество составляет часть изображения. Каждый глаз воспринимает некоторую часть, видя только плоское изображение. А ваш ошеломляюще сложный и изощренный мозг совершает поразительно трудные математические и геометрические подвиги, сочетая оба этих плоских изображения в одно и давая в результате богатые трехмерные картины, которые видятся вовсе не во внешней реальности, а только в мозгу.

МОЗГОВОЕ ЧТЕНИЕ

Новый, по-настоящему революционный подход, предлагаемый в "Учебнике быстрого чтения", состоит в том, что отныне и навсегда вы будете при чтении делать главным центром концентрации своего внимания не глаза, а мозг. Ваши глаза — это кукла-марионетка с миллионом разных граней и лиц; но главным кукловодом, который дергает за все веревочки, является мозг.

Супербыстрым читателем будущего станет человек, который сочетает в себе периферическое зрение с циклоповым восприятием (см. рис. 9) с целью усваивать за раз, как это делал Мальябекки, целые абзацы и даже страницы. Надо сказать, что в свете наших новых знаний, умений и внимательности эта высокая цель выглядит сейчас более достижимой. Один из простых способов осуществления этого — развить свои навыки парения по тексту вслед за указкой до более продвинутых навыков метауказывания (см. главу 8).

В дополнение к использованию методов метауказывания можно также расширить применение периферического и циклопового восприятия, если держать книгу на большем удалении от глаз, чем при нормальном восприятии. Поступая таким образом, вы позволите своему периферическому зрению в процессе чтения более отчетливо видеть всю страницу.

Гигантское преимущество такого приема состоит в том, что, пока вы в центральном поле зрения читаете одну, две или три строки, на которых концентрируетесь, ваш "мозговой считыватель" использует периферическое зрение для того, чтобы и вновь просматривать уже прочитанное, и предварительно обозревать тот текст, который где-то на подходе. Тем самым мозг серьезно улучшает запоминание уже пройденного материала, а также готовит вас к предстоящему материалу — аналогично тому, как предварительная разведка готовит войска к более безопасному и быстрому маршу через неизвестную территорию.

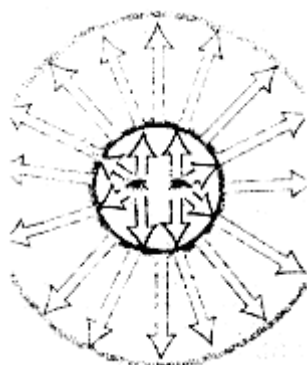


Рис. 9. Различные поля зрения. Внутренний круг показывает область четкого видения, доступную быстрому читателю в случае правильного использования системы "глаз/мозг". Внешний круг показывает периферическое зрение, которое также доступно

Добавочным преимуществом такой "размытой фокусировки" является то, что глазам удастся выполнять гораздо меньше мускульных усилий для приостановок и не так сильно напрягаться при этом. В результате органы зрения намного меньше устают, и вы чувствуете себя в силах читать гораздо дольше. Многие люди полагают, что при использовании этого подхода устраняются также ригидность затылка или так называемая "кривошея", равно как и головные боли (все это является проблемой многих читателей).

ГЛАВА 8

Метауказывание — путь к чтению на уровне "фотографической памяти"

Возможности человеческого глаза по фотографическому восприятию образов в тысячи раз изощреннее и тоньше, чем у самых у совершенствованных фотокамер. Всесторонне исследовать его возможности еще только предстоит.

ВВЕДЕНИЕ

В этой главе изложены **девять главных практических методов указывания**, которые должны помочь вам укрепить свое периферическое зрение и циклопово восприятие, а также обрести контроль над ними.

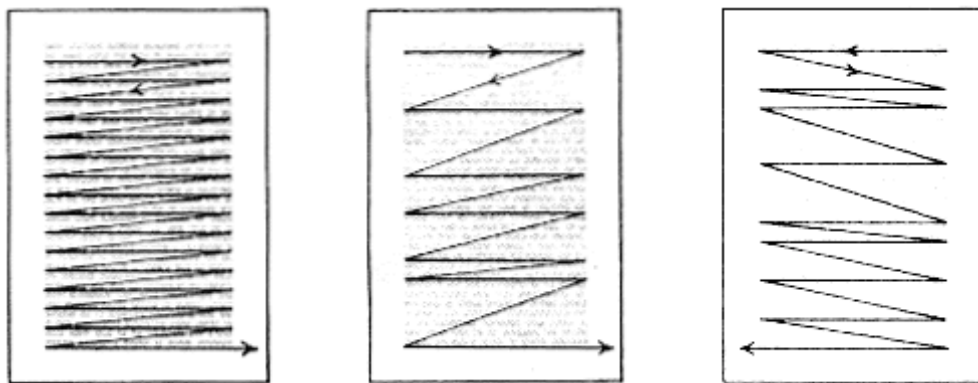
ВОЗМОЖНОСТИ ФОТОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Откройте эту книгу на любой странице и смотрите на нее в течение одной секунды. Сможете ли вы потом вспомнить хоть какое-нибудь слово, рисунок или предложение? Узнаете ли вы эту страницу снова? Как известно, информация *действительно* поглощается нами. Если вы сомневаетесь в этом, подумайте о том, как много удастся мгновенно усвоить глазам, когда внезапно выезжаешь на своей машине из-за поворота горной дороги: множество легковых машин и грузовиков, едущих навстречу, множество — в том же направлении, что и вы; и кроме этого — миллионы деревьев, тысячи домов, а еще птицы и животные. И все это происходит за долю секунды! Подумайте, какой мелочью кажутся в сравнении с этим какие-то несколько слов на странице, — вы *способны* сделать это!

МЕТАУКАЗЫВАНИЕ И ЕГО МЕТОДЫ

Методы метауказывания, которые приводятся ниже, используют периферическое зрение, циклопов глаз и способность вашей системы "глаз/мозг" к поразительно быстрому фотографированию.

Особенно полезно поупражнять глаза первоначально на очень высоких скоростях, фактически не ставя перед собой цель понимания, и сразу же после этого попрактиковаться в этих же методах на ваших новых, нормальных скоростях.



а) охват пары строк б) переменный охват в) проход в обратном направлении

Рис.10 Методы метауказывания

Тем самым ваш мозг лучше привыкнет к более высокому темпу. Часто бывает лучше начать с использования методов метауказывания на материале, который уже знаком, — тем самым вы убьете двух зайцев сразу: припомните то, что прочли ранее, и одновременно "разомнете" свою систему "глаз/мозг" перед решением предстоящих задач. После окончания данной главы попрактикуйтесь в использовании методов метауказывания на всем, что вы до сих пор читали. Прodelывая это, старайтесь работать на предельных для себя скоростях.

Охват пары строк

Охват пары строк (см. рис. 10а) идентичен той первоначальной технике указывания, которую вы использовали для управления глазами; единственное отличие состоит в том, что сейчас вы будете систематически охватывать и улавливать две строки сразу.

Для правильного выполнения данного упражнения двигайте свою указку под парой строк плавно, приподнимая ее на несколько миллиметров, когда вам нужно вернуться в обратном направлении, после чего снова плавно двигайте указку под следующей парой строк. Охват двух строк представляет собой прекрасный метод заставить ваш мозг привыкнуть к использованию наряду с горизонтальным видением и вертикальное. Это оказывается гораздо легче, чем вы можете ожидать, а многие культуры вообще используют вертикальное видение в качестве *основного*. К примеру, японцы и китайцы уже на протяжении тысяч лет отдавали вертикали предпочтение перед горизонтальной.

Аналогично музыканты по необходимости сочетают при чтении нот вертикальное видение с горизонтальным. Если вы умеете читать нотную запись, то должны быть в состоянии перенести этот уже освоенный вами навык на текстуальное чтение с охватом двух строк.

Переменный охват

Переменный охват (рис. 10б) идентичен охвату пары строк. Кроме того, этот метод позволяет вам охватывать и усваивать за раз столько строк, сколько, по вашему мнению, вы в состоянии усвоить. Продвинутые читатели-скоростники обычно охватывают в каждом проходе от двух до восьми строк.

"Обратное" чтение — проход в обратном направлении

Преимуществом "обратного" чтения (см. рис. 10в) является то, что оно позволяет мгновенно удвоить скорость чтения благодаря использованию обратного прохода глаз для *усвоения* информации, а не просто для того, чтобы вернуться к началу следующей строки.

"Что? — спросите вы. — Не смешите меня: чтение задом наперед просто оставит у меня в голове мешанину бессмысленных, ничего не значащих слов".

Обратное чтение легче, чем вы думаете. В конечном счете, представители многих культур, в частности израильской и арабской, предпочитают читать справа налево.

Однако это еще не все. Секрет чтения в обратном направлении лежит в том, что на самом деле вы *вовсе не* читаете в обратном направлении! Если вы усваиваете за одну приостановку пять или шесть слов, что должны сейчас делать без всяких затруднений, то текст, который вы видите при каждой приостановке, располагается в нормальном порядке. Единственной дополнительной работой для мозга является сейчас необходимость разместить зафиксированные им большие осмысленные куски в правильном порядке — так, как это делается, например, при складывании разрезной головоломки. При чтении мозг и так делает нечто подобное. Рассмотрим, например, следующее предложение: "Люди, которые полагают, что нормальные скорости чтения, превосходящие 1000 слов в минуту, возможны, вполне правы". В данном случае мозгу приходится держать весь текст "в подвешенном состоянии", пока он не получит последнюю порцию информации, которая придаст смысл всему предложению. При обратном чтении процесс носит идентичный характер. Вы убедитесь, насколько это легко и эффективно.

При проходе в обратном направлении используются точно такие же движения рук, как и в случае охвата пары строк либо переменного охвата; нужно всего лишь изменить направление движения на противоположное.

Продвинутые движения для визуального указывания

К их числу относятся: "S"-образное движение, зигзаг, петля, вертикальная волна и ленивое "S", — причем каждое из них можно выполнять с разной скоростью и под разным углом.

В случае углубленного, внимательного чтения на страницу может понадобиться вплоть до 30 сек. При тренинге, беглом просмотре и припоминании на страницу должно уходить максимум 10 сек.

Метод двойных полей, где указательный или большой палец движется вниз вдоль левого поля

страницы, а используемая вами визуальная указка — вдоль правого поля, полезен в первую очередь для учебного чтения, и его можно модифицировать таким образом, что движение правой или левой указки превращается в вертикальную волну.

"S"-образное движение

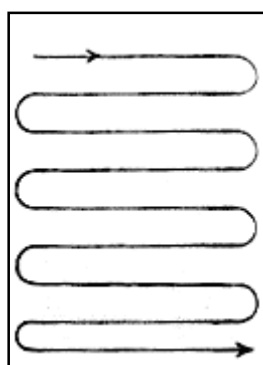
"S"-метод (см. рис. 11а) сочетает проходы в прямом и обратном направлениях, он может использоваться для охвата одной строки, пары строк либо для переменного охвата.

Зигзаг

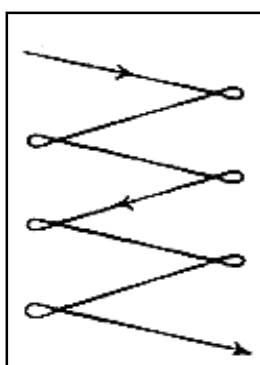
Зигзаг (см. рис. 11б) представляет собой весьма продвинутый метод метауказывания, который особым образом использует все поле периферического зрения.

Используя этот метод, вы мягко двигаете указку на несколько строк вниз по диагонали, мягко выполняете неподалеку от поля страницы маленькую петельку, а после этого снова проходите наискось вниз по нескольким строкам, потом делаете еще одну маленькую петлю вблизи противоположного поля, и так далее — вплоть до конца страницы.

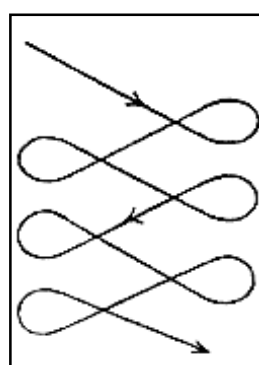
Как в этом, так и в других продвинутых методах можно делать движение по горизонтали длиннее или короче. Вы вправе, если вам это потребуется, двигать указку вплоть до самого поля или же ограничиться двумя третями страницы, усваивая периферическим зрением информацию, расположенную неподалеку от обеих полей страницы. *Рис. 11. Продвинутые движения при визуальном указывании:*



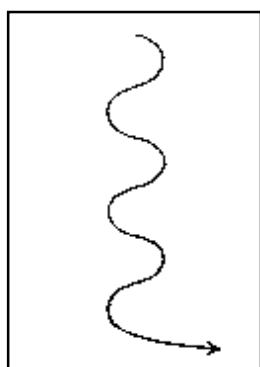
а) "S"



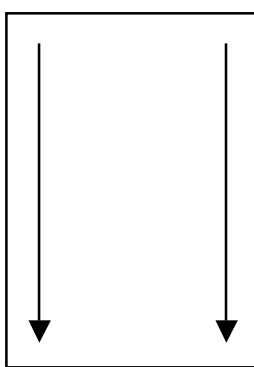
б) зигзаг



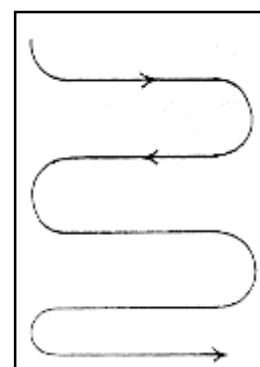
в) петля



г) вертикальная волна



д) двойная указка



е) ленивое "S"

Рис.11. Продвинутые движения при визуальном указывании.

Петля

Петля напоминает по стилю зигзаг с той лишь разницей, что маленькие петельки, используемые в методе зигзага, здесь становятся большими зонами текста, которые могут усваиваться в течение одной мягко сфокусированной приостановки.

Петля, будучи особо ритмичным методом указывания, является фаворитом продвинутых читателей-скоростников.

Вертикальная волна

Вертикальная волна (см. рис. 11г) представляет собой метод, который у плохо информированных людей рождает убеждение, будто быстрые читатели движутся при чтении по вертикальной линии "вниз вдоль середины страницы".

На самом же деле глаза мастеров скользят ритмичными волнами, слегка двигаясь влево и вправо, а в целом опускаясь вдоль центральной *части* страницы. С этой точки зрения вертикальная волна является идеальным методом, поскольку здесь сочетается "прямое" и "обратное" чтение, и в то же время читателю предоставляется возможность в максимальной степени использовать и горизонтальное, и вертикальное периферическое зрение.

Двойная указка

В методе двойной указки или двойного поля (см. рис. 11д) используются две указки. Часто это бывает указательный или большой палец с одной стороны и привычная вам стандартная указка — с другой; каждая из указок плавно и в унисон движется вниз по полям страницы, в то время как глаза поглощают находящуюся между ними информацию.

Этот метод замечателен тем, что дает мозгу возможность диктовать, где должны двигаться глаза. Если вы уже поставили перед собой определенные цели в сфере чтения, ваш циклопов глаз будет вести поиск информации. При этом нет необходимости заставлять глаза приостанавливаться в конкретных местах. За вас об этом позаботится мозг.

Ленивое "S"

Ленивое "S" (см. рис. 11е) сочетает в себе элементы обычного "S", зигзага и вертикальной волны. По существу его можно рассматривать в качестве расширенной версии каждого из этих приемов.

При данном методе вы просто проплываете вниз по странице посредством длинной цепочки обычных и зеркальных букв "S", причем на одну страницу хватает пяти горизонтальных и одновременно вертикальных движений.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МЕТАУКАЗЫВАНИЯ НА ПРАКТИКЕ

Описанные методы могут применяться для предварительного или беглого просмотра, для поиска или припоминания, в качестве упражнений на увеличение скорости чтения, в качестве упражнений по развитию периферического зрения, для общего тренинга глаз, а также, по мнению лучших из мастеров быстрого чтения, для нормального чтения.

Одна из самых необычных историй, имеющих отношение к использованию понятий метауказывания, — это рассказ о некой 35-летней даме, которая посещала один из моих учебных курсов быстрого чтения, состоявший из восьми трехчасовых занятий, причем мы с курсантами встречались один раз в неделю.

Во время одного из занятий слушатели познакомились с методами метауказывания, после чего аудитории было предложено для супербыстрого предварительного просмотра какого-то романа воспользоваться петлей, вертикальной волной или же ленивым "S". На беглое ознакомление со всей книгой было отведено не более 5 минут.

Дама, о которой идет речь, покинула занятие огорченной и разочарованной, утверждая, что, хотя она на каждой странице пользовалась указкой, ей ничего не удалось запомнить и вообще ей "неясно, в чем тут суть".

Во время занятия, проводившегося неделю спустя, в качестве упражнения был взят тот же роман, для которого учащиеся могли использовать любой метод указывания с целью достигнуть

хорошего понимания текста. Эта женщина выбрала для себя метод обычного "5" и вместе с остальными слушателями приступила к 15-минутному упражнению. Через 5 минут полную тишину разорвал ликующий крик. Женщина вопила: "Я это знаю! Я это знаю! Я знаю!"

Она рассказала, что после того, как привыкла к указке, книга вдруг "распахнулась" перед ней наподобие кинофильма, который она уже когда-то видела, а теперь смотрит вторично.

А произошло вот что: в первый раз мозг сфотографировал всю книгу, сохранив ее где-то глубоко в визуальной части коры головного мозга и в циклоповом умственном оке. Когда мозг вновь подвергся стимуляции, он просто обратился к этой информации, извлек ее и передал женщине.

В упражнениях, содержащихся в "Плане действий" в конце данной главы, вам будут представлены несколько прекрасных и практичных приемов полного освоения новых методов чтения и увеличения его скорости.

РЕЗЮМЕ

Использование методов метауказывания значительно увеличивает преимущества использования визуальной указки. Основные методы метауказывания таковы:

- охват пары слов;
- переменный охват;
- обратное чтение — проход в обратном направлении;
- "S"-образное движение;
- зигзаг;
- петля;
- вертикальная волна;
- двойная указка;
- ленивое "S".

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Испробуйте на практике каждый из методов метауказывания в течение, по меньшей мере, пяти минут, меняя в процессе работы скорость чтения и глубину понимания. Такое время необходимо для того, чтобы дать мозгу возможность привыкнуть к данному методу.
2. Прodelав это, выберите три метода метауказывания, которые вам больше всего по душе, и далее используйте их. Во всех этих упражнениях полезно работать с материалом, который вы уже ранее читали, поскольку таким образом легче осваивать новые умения и привыкать к ним. Постоянные обращения к "Учебнику быстрого чтения" помогут вам как в практическом овладении новыми методами, так и в повторении существенной информации.
3. Организуйте себе несколько пятиминутных сеансов чтения и начните читать в расчете на понимание, пользуясь самыми удобными для себя методами метауказывания, и при этом постепенно наращивайте скорость чтения таким образом, чтобы в конце пятиминутного интервала уровень понимания составлял у вас от 5 до 10 процентов. Это упражнение позволит "выпрыгнуть из собственных ботинок" по мере того, как глаза будут все больше привыкать к высокому темпу.
4. Практикуйтесь с методами метауказывания в самом широком диапазоне скоростей. Многие люди, к своему удивлению, обнаруживают, что на более низких скоростях понимание у них почти отсутствует, но при достижении некоторых определенных ритмов все становится удивительно понятным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методы метауказывания, изученные вами в данной главе, особенно пригодятся при освоении навыков, к которым вы перейдете в главе 9, посвященной развитию продвинутых навыков скольжения и сканирования. За счет применения методов метауказывания вы сумеете не менее чем удвоить скорость скольжения и сканирования.

ГЛАВА 9

Развитие продвинутых навыков скольжения и сканирования

Человеческая система визуального восприятия в силах сфотографировать полную страницу печатного текста за одну двадцать пятую долю секунды, так что на книгу среднего размера ей потребуется от 6 до 25 секунд, а на всю "Британскую энциклопедию" — менее часа.

Продвинутые навыки скольжения и сканирования позволят вам сделать первый шаг в этом удивительном путешествии.

ВВЕДЕНИЕ

Продвинутые навыки **скольжения и сканирования** позволят сочетать в значительной мере освоенные вами мощные методы метауказывания с особым упором на психологическую установку — способ, с помощью которого мозг сможет предварительно отбирать нужную информацию. В этой главе даются четкие определения различий между сканированием и скольжением, а также содержатся упражнения на восприятие, которые помогают лучше объяснить само понятие сканирования, а также усовершенствовать владение этим умением.

СКАНИРОВАНИЕ

Сканирование означает такое действие, когда ваши глаза бегло проносятся по материалу с целью найти нужный элемент информации, поиском которого занимается мозг. Сканирование — более простой процесс, нежели скольжение; его обычное применение — поиск слова в каком-то словаре, фамилии или телефонного номера в справочнике либо конкретной информации в учебнике или техническом отчете. Применение данного метода является простым делом при условии, что вы заранее позаботились узнать основную структуру и расположение материала, который намереваетесь сканировать. Этот подход позволит сэкономить время, затрачиваемое многими людьми на бесплодную "охоту" за искомой информацией, которую они ведут совсем не в том месте, где надо.

Президент Теодор Рузвельт славился быстротой чтения и был известен своей способностью освоить гораздо больше материала, подлежащего прочтению, чем его современники. Одним из любимых писателей Т. Рузвельта был Ч. Диккенс, но президент при чтении его романов постоянно пользовался техникой сканирования. Вот его высказывание в одном из писем к своему сыну Кермиту: "Меня в Диккенсе испокон веков интересовали мысли о том, как почти все у него перемешано с разного рода дешевой и второразрядными мелочами... Самое разумное — просто опускать его пустую болтовню, тривиальности, вульгарности и обыкновенную неправду, черпая удовольствие от остального!"

Сканирование является совершенно естественным умением. Вы пользуетесь им повседневно, когда перемещаетесь из точки А в точку Б, сканируя окружающую среду на предмет направления движения, наличия пищи, людей, источников опасности и вообще того, что привлекает ваше внимание. В случае чтения сканирование относится к разряду тех умений, которые быстро совершенствуются по мере применения. Упражнения на восприятие, приведенные в конце данной главы, помогут вам в этом отношении, равно как и информация, содержащаяся в главе 19, — в тексте, который посвящен органичному методу обучения на базе Умственных Карт.

СКОЛЬЖЕНИЕ

Скольжение сложнее, нежели сканирование, и напоминает методы предварительного просмотра, речь о которых пойдет в последующих главах. Скольжение можно определить как процесс, в ходе которого глаз пробегает по отобранным ранее фрагментам текста с целью получить о данном материале *общее представление*.

Основная цель скольжения — выявление фундаментальной архитектуры текста, в рамках которой можно будет потом укладывать "кирпичи и строительный раствор". Отличную метафору для процесса скольжения придумала доктор Нила Бентон Смит из Института чтения, входящего в состав Нью-Йоркского университета. В статье под названием "Ласточки скользят — сумеешь и ты!" она пишет:

"Ласточка стремительно скользит по воздуху, на ходу хватая и проглатывая насекомых, и одновременно не забывает трепетать крыльями, чтобы двигаться вперед. Она даже успевает напиться, пока скользит над поверхностью ручейков, прудов и рек, и умеет собирать капельки воды в клювик, ни на миг не прерывая полета. Это гибкое, универсальное творение не делает никаких пауз ни над одним насекомым или источником воды.

То, как ласточка скользит, добывая себе пропитание и воду, можно уподобить способу, которым пользуются высококвалифицированные читатели, скользящие над страницами печатного текста, собирая во время этого «полета» то, что им нужно. Получив практические указания, читатель может стать ярким приверженцем «вылавливания» необходимых ему сведений в процессе чтения так, чтобы ни на миг не прекращать стремительный полет. Именно при таком способе чтения некоторые добиваются скорости 1000 слов в минуту, не утрачивая способности изложить суть того, что прочли".

РЕЗЮМЕ

1. Сканирование — это процесс, при котором вы ищете *конкретную информацию*.
2. Скольжение — это процесс, при котором вы стремитесь получить *общее представление*.
3. Оба эти навыка используются значительным большинством быстрых читателей.
4. Каждый из этих навыков можно поднять на более высокий уровень благодаря применению продвинутых методов ме-тауказания.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Попробуйте отвести десять минут на сканирование словаря в поисках слов, которые вы знаете и любите использовать, но не в состоянии дать их точное определение.
2. Практикуйтесь отныне в навыках сканирования и скольжения на всем, что будете читать.

ГЛАВА 10

Ваш релятивистский ум. Повышение скорости чтения благодаря новому методу тренировки с метрономом

Ваш мозг представляет собой релятивистский орган.

ВАШ РЕЛЯТИВИСТСКИЙ УМ

Предположим, что вы мчитесь по скоростной автострате со скоростью 150 км/час, а ваш спутник вдруг закрывает спидометр ладонью и просит сбавить скорость до 30 км/час. Как вы думаете, на какой скорости вы сочли бы просьбу друга выполненной и со словами: "Вот тебе твои 30 верст в час" снова поставили ногу на педаль газа?

Большинство людей сделает это где-то на скорости между 60 и 90 км/час, и такая реакция с их стороны вполне понятна.

Причина столь очевидного абсурда лежит в том, что мозг привыкает к *новой норме* и начинает сравнивать все происходящее именно с указанной нормой. Такая необычайная способность мозга приспосабливаться или, как говорят, адаптироваться к любой новой норме используется в настоящее время во многих сферах, включая подготовку спортсменов к Олимпийским играм. В одном случае бегуны в индивидуальном порядке использовали тренажер типа "бегущая дорожка", на котором они могли поддерживать равновесие с помощью специального ремня. Затем дорожка постепенно разгонялась до скорости, превышавшей их максимальный до сих пор результат, а тренер тем временем всячески призывал их перебирать ногами так, чтобы соответствовать навязанному темпу. Опорный ремень, приходящий при необходимости на выручку, давал им чувство безопасности. После серии подобных тренировок многие из спортсменов оказались в состоянии побить свои прежние рекорды, поскольку их система "мозг/тело" привыкла к новой, более высокой норме.

МЕТОД ТРЕНИНГА С МЕТРОНОМОМ

Релятивистская или, иначе говоря, относительная природа мозга и, стало быть, ума также в состоянии послужить делу повышения скорости чтения с помощью метронома, который может применяться несколькими разными способами. Скажем, вполне возможно для начала сделать так, чтобы каждый удар метронома означал продвижение вашей визуальной указки на один определенный шаг. Тем самым с помощью этого задатчика темпа можно установить и поддерживать регулярный, стабильный и плавный ритм чтения, избегая обычного падения скорости чтения по ходу времени. После того, как этот "допустимый" темп чтения прочно установится и станет привычным, ничто не мешает вам таким же способом повышать свою скорость чтения и далее.

Второй важный способ — применение метронома для релятивистского тренинга скорости чтения. При этом вы настраиваете метроном на неестественно быстрый темп, заставляя тем самым свою систему "глаз/мозг" свыкаться с весьма высокой новой нормой. Эта форма тренинга опять-таки помогает вам "прыгать выше головы" за счет стремления достигнуть новых норм, невзирая на то, что они очень высоки. Потом можно их несколько снизить до удобных вам "низких" значений скорости чтения, которые и так окажутся вдвое выше ваших прежних средних показателей.

Ниже в пункте "План действий" приводится целая серия упражнений, рассчитанных на то, чтобы вы вступили на путь высочайших скоростей и высочайшего понимания!

РЕЗЮМЕ

1. Ваш мозг представляет собой релятивистский орган, и его можно приучить к повышенным и ускоренным нормам.
2. Метод чтения и тренинга с метрономом позволяет поддерживать и наращивать скорость чтения.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

В последующих пунктах используйте любой метод метауказания, который кажется вам самым подходящим.

1. В течение пяти минут почитайте в нормальном темпе любую книгу, которой вы сможете пользоваться и в дальнейшем. Зафиксируйте скорость чтения (число слов в минуту) в Графике и Таблице достижений, приведенных в конце книги.
2. Выберите для этого любую несложную книгу, причем желательно, чтобы она вас заинтересовала.

Стремитесь достигнуть максимально высокого понимания, но помните, что данное упражнение в первую очередь нацелено на скорость. При очередном выполнении этого упражнения следует продолжить чтение с того места, где вы остановились в прошлый раз.

- а) Попробуйте в течение одной минуты прочитать текст в темпе, который на 100 слов в минуту превосходит вашу нормальную скорость чтения.
 - б) Попробуйте снова прочитать текст на 100 слов в минуту быстрее, чем в случае "а".
 - в) Попробуйте снова прочитать текст на 100 слов в минуту быстрее, чем в случае "б".
 - г) Попробуйте снова прочитать текст на 100 слов в минуту быстрее, чем в случае "в".
 - д) Попробуйте читать на 100 слов в минуту быстрее, чем в упражнении на высокую скорость 1 (см. ниже), пункт "г".
 - е) Попробуйте в течение минуты читать с пониманием на скорости, достигнутой в конце выполнения пункта "д". Вычислите свою скорость чтения (число слов в минуту) и впишите ее в График и Таблицу достижений.
3. Упражнение на высокую скорость 1.
- а) Воспользуйтесь любой "легкой" книгой. Стартуйте с начала любой главы.
 - б) Попробуйте читать в течение пяти минут с визуальной указкой по три строки за раз со скоростью *минимум* 2000 сл./мин. Отметьте место, где вы остановились.
 - в) Повторно прочтите до этой отметки за четыре минуты.
 - г) Повторно прочтите до этой отметки за три минуты.
 - д) Повторно прочтите до этой отметки за две минуты.
 - е) Читайте, начиная со сделанной ранее отметки, в течение пяти минут с тем же уровнем понимания, что и в пункте "б".
 - ж) Читайте в течение одной минуты с нормальным пониманием.

4. Упражнение на высокую скорость 2.

- а) Снова воспользуйтесь любой "легкой" книгой. Стартуйте с начала какой-то главы.
- б) Сканируйте в течение одной минуты, используя визуальный помощник и отводя по четыре секунды на страницу.
- в) Попробуйте на протяжении одной минуты в чтении с начала главы со скоростью минимум 2000 сл./мин.
- г) Повторяйте это упражнение как можно чаще.
- д) Читайте в течение одной минуты с нормальным пониманием. Впишите скорость (число слов в минуту) в График и Таблицу достижений.

5. Упражняйте свои глаза, двигая их в горизонтальной и вертикальной плоскостях по диагонали из левого верхнего в правое нижнее положение, а затем из правого верхнего в левое нижнее положение. Со дня на день постепенно наращивайте быстроту перемещения глаз. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы путем тренировки достичь более высокой точности и независимости движений глаз.

6. Попробуйте в перелистывании 100 страниц, отводя на каждую страницу примерно по 2 секунды и очень быстро перемещая глаза вниз по странице. (Проделывайте это в течение двух двухминутных сеансов).

7. а) В течение одной минуты читайте так быстро, как сумеете, не заботясь о понимании.
- б) Читайте в течение одной минуты с целью понять текст.
- в) Подсчитайте свою скорость и впишите ее в График и Таблицу достижений.

Если время позволяет, повторяйте эти упражнения. После завершения серии данных упражнений по тренингу с метрономом сразу переходите к самопроверке 5. Перед тем, как приступить собственно к чтению, было бы неплохо пробежать по всему тексту самопроверки методом "метрономного спринта" (две секунды на страницу) в форме скольжения и сканирования. Прежде чем начать по-настоящему читать, убедитесь в том, что ваш мозг особенно хорошо настроен на сбор большего объема информации, чем вам удавалось уловить в ходе "метрономного спринта".