Неделя 1

Глава 1

Чем курс скорочтения может быть вам полезен?

Глава 2

Определите свою отправную точку

Начиная осваивать любой навык, следует определить свой начальный уровень, и скорочтение – не исключение. Специально для этого на сайте есть измерительный инструмент, вы можете найти его здесь. Первое время вы можете пользоваться им. Следуя инструкциям, измерьте свою скорость и изучите выданный вам результат. Перед началом курса важно убедиться в том, что вы можете свободно читать, не запинаетесь и понимаете прочитанное, читая с вашей обычной скоростью. Если вы считаете, что готовы начать, то желаю вам успеха в освоении столь удивительного навыка!

Глава 3

Вы уже владеете сильнейшим ускорителем чтения!

И этот ускоритель – ваша рука. Читать с использованием руки действительно просто: вытяните указательный палец и водите вдоль каждой строки текста. Если вам неудобно водить пальцем, к примеру, если вы читаете с экрана мобильного телефона или электронной книги, то вы можете использовать любой другой указатель, например карандаш. Сначала и это может показаться неудобным, особенно если ваша скорость изначально была высокой, но вы быстро привыкнете. Использование указателя помогает исключить случайные возвращения, когда вы перепрыгиваете строки или начинаете читать только что прочитанную строку. В среднем чтение с рукой/указателем (далее – просто указатель) ускоряет примерно на 10%. С этого момента всегда используйте указатель при чтении, и результат не заставит себя долго ждать.

Возьмите любую несложную книгу и в течение минуты прочтите отрывок используя указатель, в конце подсчитав количество прочтённых слов. Сравните полученную скорость с той, что вы замерили, когда впервые проверили себя. Получилось быстрее? Если же нет, то не волнуйтесь, ваш темп скоро возрастёт. Перед тем как начать следующую главу, читайте с указателем столько, сколько можете, и вскоре это не будет вызывать никаких затруднений.

Глава 4

Определяйте цель любого чтения

Когда вы учились читать, у вас сформировалось неверное представление о чтении. Вы, вероятно, думаете, что должны читать всё одинаково, от корки до корки, от слова к слову, с одинаковой скоростью. Следующее простое упражнение позволит вам убедиться в нерациональности такого подхода.

-Возьмите любую книгу и откройте в случайном месте. В течение 1 минуты читайте отрывок текста, запишите на листке или в текстовом редакторе на компьютере всё, что вам удалось запомнить из прочитанного. Постарайтесь вспомнить и записать всё в мельчайших деталях, не пренебрегайте подробностями.

-Перечитайте тот же отрывок в течение минуты и запишите туда же всю дополнительную информацию, которую удалось найти.

-Проделайте то же самое ещё раз.

Как видите, не зависимо от того, сколько раз вы уже прочли отрывок, всё равно можно найти дополнительную информацию, ускользнувшую во время предыдущих прочтений. Это говорит о том, что никогда нельзя сказать, что вы извлекли всю информацию из текста, прочитав его от корки до корки один раз.

По сути, этот курс – альтернатива чтению «от корки до корки», где вы узнаете несколько новых способов подхода к чтению. Выбранный вами способ должен соответствовать вашим целям, иначе говоря, вы должны научиться ставить цель любому чтению, будь то документация к сложному языку программирования или состав освежителя воздуха.

Определить цель чтения довольно просто, достаточно только ответить на 2 вопроса:

1. Насколько то, что я читаю, для меня значимо?
2. Что я должен запомнить из того, что я читаю?

На основании ответов на эти вопросы вы можете определить технику чтения, которую будете использовать. На текущем этапе это означает увеличение или уменьшение скорости или неоднократное прочтение текста, но вскоре вы познакомитесь с новыми приёмами.

Глава 5

Немного о мысленном произнесении слов

Поскольку в течение курса мы собираемся разогнать чтение до больших скоростей, то первое, от чего вам придётся избавиться – это проговаривание всех слов про себя. Уже дойдя до 400 слов в минуту, вы заметите, что не можете произносить все слова, что может стать для вас преградой. Смысл данного курса состоит в том, чтобы научить вас не ЧИТАТЬ текст в привычном вам понимании, а СМОТРЕТЬ текст. Секрет самых быстрых читателей в мире заключается в том, что они способны понять слово лишь посмотрев на него, то есть через визуальное восприятие. Учась читать быстрее, вы неизбежно столкнётесь с необходимостью избавиться от привычки произносить прочитанные слова. Поначалу «немое» чтение будет казаться весьма необычным: вы будете «парить» над текстом, в то время как в голове возникнет ощущение пустоты. Также вы можете почувствовать, что слова ускользают от вашего взгляда и вы не видите значительную их часть, но при должной тренировке «немое» чтение станет для вас обыденностью, и вы будете в числе самых быстрых читателей в мире.

Это не значит, что вам теперь запрещено мысленно произносить слова, вовсе нет. Зачастую те, кто сильно волнуются об этом и стараются полностью исключить мысленное произнесение на первых порах, запоминают из текста только то, что, как раз таки, мысленно произнесли. Рекомендую вам отказываться от вредной привычки постепенно. По мере того, как вы начнёте ускорять чтение, вы заметите, что не прочитываете некоторые слова, а только просматриваете их. Ваша задача – научиться понимать эти слова, что вы будете практиковать в течение курса. Переходите к следующей главе, чтобы узнать, как правильно тренироваться скорочтению.

Глава 6

Как правильно тренироваться

Если вы стремитесь достичь значительных успехов в скорочтении, то тренировки – ваш ключ к успеху. Простое пролистывание всего курса может занять немного времени, и безусловно, вы узнаете много нового о чтении и, возможно, станете читать быстрее. Однако, если вы настроены серьёзно, то предлагаем следующий подход.

Важно уделять скорочтению время каждый день. Постарайтесь выделить столько времени, сколько сможете. Если у вас есть всего 20 минут в день, то проводите тренировку, выполняя только первое упражнение. Если у вас есть полчаса, то добавьте второе упражнение. И, наконец, если у вас есть час и более, то рекомендуется выполнять все упражнения.

Большинство основных упражнений имеют единый паттерн: вам нужно несколько раз читать один и тот же отрывок, каждый раз ускоряясь. Есть две вариации повторного прочтения: либо вы должны читать с максимальной для себя скоростью или даже быстрее, либо вам нужно достичь пометки в определённом месте. Очень важно обозначить, что если в описании упражнения звучит, что вам нужно достигнуть пометки, это значит, что достижение пометки является наиболее приоритетной задачей. Вы можете пропускать слова, полностью терять понимание или даже пропускать целые строки, но достичь пометку всё равно нужно. Тренируясь, в первую очередь мы учимся *видеть* слова и понимать их значение, даже если составить общую картину текста нам пока не удаётся. Как пример рекомендую вам выполнить упражнение, представленное ниже.

*Упражнение*

**Понадобятся**: несложная книга, карандаш.

1. В течение 3 минут читайте новый отрывок, поставьте пометку **1** там, где вы остановились. Не забывайте использовать указатель!
2. Перечитайте этот отрывок за 3 минуты, постарайтесь продвинуться как можно дальше. Закончив, поставьте пометку **2**
3. Оцените расстояние между пометками 1 и 2 и поставьте пометку 3 так, чтобы расстояние между 1 и 2 было примерно равно расстоянию между 2 и 3.
4. Снова читайте отрывок за 3 минуты, теперь ваша цель – достигнуть пометки 3. Повторяйте пункт 4 до тех пор, пока вам не удастся это сделать.

Получилось достичь пометки с первого раза? Если же нет, то, вероятно, вы всё же пытались *читать* привычным вам способом. На самом деле, достичь пометки очень просто: нужно только водить указателем с достаточной скоростью и просматривать достигнутые слова. Практикуя тренировочное чтение, не пытайтесь понять всё, что вы читаете, сейчас наша цель – научиться *смотреть текст*.

Сегодня очень важный день на вашем пути к скорочтению. Начиная с этого дня заходите в раздел «Тренировка» и выполняйте столько упражнений, на сколько у вас хватает времени.

**Тренировочное упражнение 1**

**Понадобятся:** несложный текст, листок, карандаш

**Время выполнения**: 20 минут

1) В течение 2 минут читайте новый отрывок, поставьте пометку **1** там, где вы остановились. Вспомните прочитанное, а лучше запишите на листок краткое содержание.

2) Перечитайте тот же отрывок за 2 минуты, постарайтесь продвинуться как можно дальше и поставьте пометку **2** там, где вы остановились. Дополните краткое содержание.

3) Перечитайте тот же отрывок за 2 минуты, продвиньтесь дальше пометки **2**. Поставьте пометку **3** и вспомните новую полученную информацию.

4) Повторите проделанное выше в последний раз.

5) Читайте новый отрывок в течении 2 минут. Зафиксируйте скорость чтения, разделив количество прочитанных слов на 2. Запишите результат в поле ниже.

**Тренировочное упражнение 2**

**Понадобятся:** несложный текст, листок, карандаш

**Время выполнения**: 5 минут

Это упражнение тренирует навык быстрого определения темы абзаца.

1. Наугад выберите абзац из книги и прочтите его как можно быстрее.
2. Определите тему абзаца, запишите его краткое содержание.

Можете повторить упражнение несколько раз

**Тренировочное упражнение 3**

**Понадобятся:** несложный текст

**Время выполнения:** 15 минут

1. Читайте новый отрывок в течении 3 минут, поставьте пометку **Х** там, где вы остановились.
2. Перечитайте тот же отрывок, но в течении 2 минут. Ваша цель – достигнуть пометки, если вам это не удалось, то попытайтесь еще раз. Поскольку вам нужно ускориться на 33%, **прочесть** текст вам вряд ли удастся. Помните, что вы не должны **читать** текст, суть тренировочного чтения – видеть несколько слов за одну фиксацию взгляда и понимать их значение, даже если пока сам текст вам не понятен.
3. Перечитайте отрывок за минуту, достигнете пометки **Х**.

**Глава 7**

Вы видите больше, чем одно слово.

0,2 – 0,3 секунды – примерное время, за которое глаз может сфокусироваться на предмете. Это означает, что читая каждое слово по отдельности, мы не можем превысить предел скорости, составляющий около 300 слов в минуту. Но это нас не устраивает, ведь так?

Главный секрет скорочтения очень прост: чтобы преодолеть лимит, нужно научиться видеть несколько слов за одну фиксацию зрения. Сейчас читая этот текст, ваши глаза делают резкие скачкообразные движения, прыгая от одного слова к другому. Чтобы увидеть это, вы можете попросить кого-нибудь почитать перед вами или записать себя на видео. Выглядит это примерно так:

На поляне цветы расцветают в танце,  
Природа пробуждается в нежной ласке.  
Птицы щебечут в весеннем романсе,  
Где жизнь наполняется надеждой и прекрасным.

Но совсем другое дело, если мы будем читать вот так.

На поляне цветы расцветают в танце,  
Природа пробуждается в нежной ласке.  
Птицы щебечут в весеннем романсе,  
Где жизнь наполняется надеждой и прекрасным.

Нетрудно понять, что таким образом мы прочтём текст в 2 раза быстрее. Как научиться так ускоряться? На самом деле, учиться видеть несколько слов за раз не нужно. Вы уже это умеете, просто с раннего возраста вы научены читать слово за словом, и, вероятно, никто вам не сказал, что этому есть альтернатива. Ниже представлен небольшой абзац текста, в центре которого есть слово Марс, взгляните на него и не отрывая взгляда попробуйте прочесть слова вокруг него.

В просторах бескрайней Вселенной, где тайны космоса переплетаются с нашими мечтами, сияет одна из самых загадочных планет. С годами она привлекла внимание многих исследователей со всего мира. Это светило, Марс, становится объектом научных исследований и амбициозных миссий, осуществляемых с помощью космических аппаратов и роботов. Все это напоминает нам о бесконечных границах нашего мира и о том, что возможности человеческого разума не знают границ.

Наверняка вам не составило труда увидеть слова слева и справа от слова Марс или их часть, также, вероятно, вам удалось прочесть слова сверху и снизу от Марса. За одну фиксацию глаза могут в деталях разглядеть очень маленькую площадь в форме круга, но её достаточно, чтобы в неё поместилось несколько слов текста.

Чтение нескольких слов за раз может показаться трудным, но это не так. На самом деле, вы это уже немного умеете, просто вспомните, как вы учились читать. Первые слова, которые вы прочли в своей жизни, вы прочли по буквам. Затем стало понятно, что можно читать намного быстрее и удобнее, если соединять буквы в слога. Наконец, наловчившись в чтении, вы отбросили чтение по слогам как ненужный инструмент, ведь зачем читать маленькими порциями, когда вы видите слово целиком и понимаете, что оно значит. Это был ваш первый опыт чтения нескольких элементов за одну фиксацию зрения, и теперь вы готовы перейти на новый уровень и развивать свой навык дальше. А в его достижении вам помогут тренировочные упражнения, направленные на выработку умения понимания нескольких слов за раз.