

Lantos Mihály

# Villámolvasás a gyakorlatban

Tanulj meg tanulni!

szu-  
pa-  
e-ro  
ás

ENERGETIC KIADÓ



# Lantos Mihály

## Villámolvasás a gyakorlatban

Tanulj meg tanulni!

Budapest, 2015

**Lantos Mihály:  
Villámolvasás a gyakorlatban**

**© Lantos Mihály, 2013  
www.lantosmihaly.hu  
Tanulási stratégiák**

**© Bioenergetic Kft., 2013  
átdolgozott kiadás, 2015**

**ISBN 978-963-965-210-1**

**Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, a nyilvános előadás, a rádió- és tévéadások jogát, valamint az internetes megjelenést, az egyes fejezetekre is.**

**Kiadja a Bioenergetic Kft.  
Felelős kiadó: Schneider Gábor**

**Főszerkesztő: Kajtár-Schneider Krisztina  
Felelős szerkesztő: Makra Júlia  
Szaklektor: Bakos Kornél  
www.tanulaskontroll.hu**

**Borító és belső tipográfia: Németh Katalin**

**Digitális katalógusunk elérhető:  
[http://bioenergetic.hu/bioenergetic\\_katalogus.swf](http://bioenergetic.hu/bioenergetic_katalogus.swf)**



**Nyomdai munka: Séd Nyomda Kft., Szekszárd  
Felelős vezető: Katona Szilvia**

## Sikerek

„Hihetetlen, de 13 vizsgát tettem le ebben a félévben, mert duplaszakos vagyok a Pázmány bölcsészkarán. Nem hittem volna, hogy erre képes vagyok, és azt sem, hogy nem fáradtam bele! Ha kellene, még egyszer neki-vágnék!"

(Attila, 23 éves)

„Vén fejfel nyelvet tanulni a barátaim szerint csak hóbort. Hónapokig jártam nyelvtanfolyamra, de nem éreztem, hogy különösebben fejlődnek. A Villámolvasás tanfolyamon nem nagyon hittem, hogy ha fotóolvasom a szótárt, az valami változást fog okozni. Ehhez képest már másnap jobban értettem a BBC adását. A barátaim kinevettek, amikor elmondtam, miről beszélnek. Aztán az egyik, aki beszél angolul, csak ennyit mondott: — Ne vigyorogjatok, tényleg ezt mondták!"

(Feri, 42 éves)

„Utazási irodában dolgozom, az összes iroda összes útját ismernem kell. Minden katalógust fotóolvasok, így akkor is tudom, kitől mit ajánljak, ha nincs előttem katalógus. Köszönöm szépen!"

(Niki, 28 éves)

„Ügyvédként napi szinten kell nagy mennyiségű anyagokat átolvasnom, és persze emlékezmem kell rájuk a megbeszéléseken vagy a tárgyalásokon. A Villámolvasás tanfolyam előtt ez fizikai képtelenség volt, hiszen nemhogy megérteni, de végigolvasni sem volt időm mindent a tárgyalás előtt. Úgy éreztem, összecsapnak a fejem felett a betűk hullámai, pedig az egyetemet is elvégeztem valahogy. Amióta villámolvasással készülök fel, tárgyalás előtt arra is van időm, hogy az asszisztensem hogyléte felől érdeklődjem!”

(Péter, 37 éves)

„Kicsit fordítva tapasztaltam meg a Villámolvasás hasznosságát. Orvosira járok, az első anatómia szigorlaton kivágtak. A következő héten Villámolvasás tanfolyam, majd az összes anatómiával kapcsolatos tananyagomat fotóolvastam. A várakozási idő alatt már nehezen tűrtőttem magam, komoly ingerem támadt anatómiát tanulni. Másnap nekiláttam az aktiválásnak, és rá kellett döbbernem, hogy már az elején mindent értek! Mindent! Ja, a második szigorlatom négyes lett!”

(Andris, 23 éves)

„Komolyzenészként dolgozom, néha nagyon megfeszített tempóban kell próbálnunk. Fotóolvasom az összes kottát, másnap belülről él a zene! Fantasztikus érzés!”

(Zsolt, 35 éves)

„Hol bujkáltál eddig???

Ha tíz évvel ezelőtt találkoznánk, most három diplomám lenne, és egy gyerekem. Most három gyerekem van, és mellettük szereztem egy diplomát is, hála neked és a Villámolvasásnak! Már nagyon várom, hogy a gyerekeimet is taníthasd villámolvasni, csak előbb meg kell tanulniuk pelus nélkül aludni!

Boldog vagyok!

Köszönöm!"

(Adrienn, 31 éves)

„Aki azt hinné a módszer elsajátítása után, hogy ezentúl nem kell tanulni, annak üzenem, hogy TÉVED! Tanulni ezentúl is kell, rá kell szánni az időt — csak éppen nem mindegy, hogy mennyit és milyen hangulatban, illetve hogy a megtanult anyagból mennyi lesz a gyakorlatban is alkalmazható tudás, amire könnyedén ráépülhet a többi!"

(Kata, 37 éves)

„Hihetetlen, de sokkal könnyebben készülök fel a vizsgáimra, mint a tanfolyam előtt! Ráadásul korábban a vizsga után 3 perccel törlődött az agyamból az egész, most viszont megmarad, és minél több és nehezebb épül rá, annál könnyebb megértenem, hiszen megvan az alapok! Ez egy kicsit paradox, nem? Pedig igaz!"

(Noémi, 22 éves)

„Mióta a Villámolvasást használom, egyre csak azon gondolkodom, hogy voltam képes eddig tanulni?"

(Márk, 41 éves, a negyedik diplomája előtt)

Szia Misi!

Csak azért írok, mert meg szeretném köszönni a tanfolyamon tanultakat. Rengeteget segített, és szinte az összes tantárgynál alkalmazom! A félévemben csak két négyes lett, ami maga a csoda! Köszönöm szépen!

(Baricz Dorina)

Jó estét, tanár úr!

Meg akarom köszönni, hogy megírta a könyvét! Nélküle soha nem mentem volna át ezen a vizsgaidőszakon! ☺

(D. G. egyetemista)

Szia!

Éppen a napokban jutott eszembe az a remek kis tanfolyam, amit a belvárosban tartottál négy-öt évvel ezelőtt. Őszintén mondom, ezzel a technikával legalább kétszer gyorsabban haladtam minden tanulmányommal. Nem csak gyors volt, de élvezetesebb is. Ha nem megyek el a tanfolyamodra, valószínűleg soha nem jártam volna ki a főiskolát, ráadásul a mai napig emlékszem olyan dolgokra, amikre kicsit sem szeretnék emlékezni, sőt lehetőleg szeretném kivenni a fejemből minél hamarabb. ☺ A rajzok, amelyeket az órákon készítettem, akaratlanul is beleivódtak az emlékezetembe.

Kösz!

(M. M.)

Kedves Misi!

Köszönöm mindazt, amit a tanfolyamon megtanítottál! Már régen el kellett volna mondanom, milyen sokat köszönhetek a villámolvasásnak.



Negyvennégy évesen kezdtem bele a jogi egyetem elvégzésébe, munka és család mellett. Hála Neked, a tízszemeszternyi, több tízezer oldalnyi tananyagot hét szemeszter alatt gyűrtem le, és summa cum laude végeztem évfolyamelsőként, ráadásul úgy, hogy csoporttársaimmal ellentétben élveztem a tanulás minden percét. És ami a legfontosabb, ma is itt van minden a fejemben.

Köszönök mindent!

(A.)

Több mint tíz év után újra iskolapadba kerültem. A tanulást, mint olyat, már rég elfelejtettem. Ezután hallottam a villámolvasásról. A hatalmas mennyiségű tananyag elsajátítása lehetetlen feladatnak bizonyult számomra, ezért gondoltam, utánajárok.

Megvásároltam Lantos Mihály könyvét, és próbáltam elsajátítani az abban írtakat. Nem teljesen sikerült a „művelet” — legalábbis én úgy éreztem, de a vizsga napján valahogy minden a fejemben volt. Nem lehet megmagyarázni, egyszerűen tudtam, hogy tudom. Sok minden nem jött elő, és innen is tudom, hogy nem volt tökéletes az aktiválás, de sikeresen levizsgáztam, mondhatni csekély tanulással!

(Niki)

Köszönetemet fejezem ki Bakos Kornél barátomnak, aki tanácsokkal, ötletekkel és főként inspirációval látott el azon az úton, ami a könyv megírásához vezetett.

Köszönöm sok száz tanítványomnak, akik az elmúlt években munkájukkal, kérdéseikkel és tapasztalataikkal hozzájárultak a módszer tökéletesítéséhez!

Adjon e téma annyi örömet mindenkinek, mint amennyit nekem adott idáig, és amennyit még adni fog!

Lantos Mihály  
pedagógia szakos bölcsész  
egyetemi oktató

# Tartalomjegyzék

Ajánlás.....	12
A második kiadás elé.....	14
Előszó helyett.....	15
Bevezető.....	19
Mi a baj a hagyományos olvasással? .....	25
A két agyfélteke .....	31
A memóriatárak .....	43
Mi az a Villámolvasás? .....	47
A Föld gömbölyű' .....	51
Kontinensek, tengerek, országok, városok .....	53
A felkészülés .....	55
Az előzetes áttekintés.....	60
A fotóolvasás .....	63
Az aktiválás .....	80
Az elmetérképezés .....	90
Fővárosok, főterek, kockakövek, emberek.....	98
Kérdések és válaszok .....	129
További hasznos tudnivalók .....	144
Végző.....	156
Irodalom.....	157

## Ajánlás

Sok-sok évvel ezelőtt, egyik kurzusom szünetében odajött hozzám egy szimpatikus fiatalember, és olyan kérdéseket tett fel, amelyekből kiderült számomra, hogy rendkívül sajátosan, mondhatnám, egyéni módon gondolkodik a témáról.

Ez éppen egy Villámolvasás tanfolyam volt. A két évtized alatt oktatott sok ezer tanítványom közül azon kevesek egyike ő, akivel baráti — majd később munkatársi — kapcsolat szövődött közöttünk. Az elmúlt évek bebizonyították számomra, hogy a neki szavazott bizalom csak kamatozik azóta, és éppen e kamat egyik „termékét” tartja kezében a kedves olvasó.

A Paul R. Scheele-féle zseniális villámolvasás módszerrel kapcsolatban az eredeti könyv mellett magyar nyelven még nem született olyan hasznos, praktikus, azaz gyakorlati mű, amely akkora segítség lehetne a „házi” villámolvasóknak, mint amit most kezében tart az olvasó. Tehát hiánypótló munkáról van szó, amely világosan, érthetően, használat közben összegyűlt tapasztalatokra épülve osztja meg a „titkokat” az arra nyitott, bátor és kísérletezni vágyó olvasóval.

A szerző közvetlen hangnemben íródott, jó stílusú, finom humort sem nélkülöző írása úgy vezet be a módszer ismeretébe, hogy közben lehetőséget ad a saját magunkkal való ismerkedésre is. Ez külön öröm szá-

momra, mert ez tanfolyamainkon is központi kérdés. Ily módon válnak a magam és munkatársaim által tartott kurzusok többé, mint egy — amúgy zseniális — módszer elsajátításának alkalma.

Kívánom, hogy az olvasó — különösen, ha kezdő villámolvasó — lelje örömét abban a nagy kalandban, amelyet a könyv elolvasása és a Villámolvasás megtanulása, majd alkalmazása jelent!

Bátran ajánlom e művet a már aktív, a módszert ismerő és használó villámolvasóknak is, mert a tapasztalatok sokasága megmutatja e speciális olvasási technika sokszínűségét, rugalmasságát, jó értelemben vett ezerarcúságát.

Baráti szeretettel: Bakos Kornél  
Szolnok, 2013. július 8.

## A második kiadás elé

Egy kollégámnak meséltem, hogy a könyvem második kiadására készülök, és szeretném egy kicsit kiegészíteni, átírni, bővíteni az eddig írtakat. Erre azt kérdezte: Miért? Kiderült, hogy kamu az egész?

Ez a „kedves” kolléga maga is használja a villámlvasás módszerét, ezért viszonylag rövid idő alatt képes voltam megbocsátani neki, és miután elő mert jönni a szekrény mögül, megbeszéltük, hogy az első kiadás óta eltelt másfél évben tovább csiszolódott a villámlvasás gyakorlata, annyira, hogy azt érdemes volna papírra vetni. Persze nemcsak a módszer alkalmazása és tanítása során szereztem újabb tapasztalatokat, hanem a magyarázataim is egyre tisztábbak lettek az által, hogy tengernyi kérdést kaptam az olvasóktól és a tanfolyamok résztvevőitől, amelyeket igyekeztem a legjobb tudásom és türelmem szerint megválaszolni.

A második kiadás tehát nem más, csak bővebb. Bővebb lett egy egészen új fejezettel, még hozzá egy kérdés-felelet fejezettel, és néhány sikertörténettel, amelyekről azok az olvasók számoltak be, akiket nem tudtam ebben megakadályozni! ☺

Tevékenységünk váljék mindenki hasznára!

*Csodák nincsenek, csak módszerek a csodához!*

## **Előszó helyett**

Itt szokott jönni az Előszó. Ezt a kifejezést egy kicsit viccesnek tartom, számomra mindig valami olyasmit jelent, hogy „előre szólok!”

Hát jó. *Előre szólok*, hogy a Villámolvasás néven emlegetett módszer sokkal bővebb, mint egy olvasási technika. Ha egészen pontos akarok lenni, ez egy komplett tanulási stratégia, amelyben egy speciális olvasási technika is megtalálható.

*Előre szólok*, hogy Villámolvasás nevű tanulási és olvasási stratégia nem létezik. (Szinte látom magam előtt a kedves olvasó homlokát, amelyen apró ráncok jelentek meg, mögötte pedig a kérdés, hogy akkor miért is született meg ez a könyv?) Nos, pontosítanom kell az iménti állításomat: nem létezik a Villámolvasás abban a formában, amely mindenki számára egyformán értelmezhető és használható volna. Vannak egyes elemei, amelyeket lépésről lépésre elsajátítva mindenkinek lesz egy személyre szabott, önálló villámolvasási technikája. Olyan ez, mint a beszéd. Önmagában nem létezik mindenki által pontosan ugyanúgy használt beszéd, de mindenki beszél, és mindenki másként beszél. Eltérő nyelven, más hanglejtéssel, hangsúllyal, gesztusokkal beszélünk, mégis „beszédnek” hívjuk ezt a tevékenységet.

*Előre szólok*, hogy a Villámolvasást mindenki képes elsajátítani, aki emberi elmével született, és azzal is él. A módszer nem igényel különleges képességeket, előképzettséget, éppen elegendő az a meglévő emberi tudás és tapasztalat, amellyel egy egészséges ember rendelkezik.

*Előre szólok*, hogy a Villámolvasás alapjait nem én találtam ki, hanem egy Paul R. Scheele nevű minneapolis-i kutató, aki 1993-ban publikálta *PhotoReading* című munkáját (eredeti nyelven a Learning Strategies Corp kiadásában, magyarul az Agykontroll Kiadó gondozásában jelent meg). Akkoriban igyekeztem a könyvből elsajátítani a módszer elemeit, és bár éreztem, hogy zseniális ötletekre és találmányokra bukkantam, csak hosszas próbálkozás, keresgélés és kísérletezgetés után sikerült mindezeket alkalmaznom. A hiba nem az én készülékemben, de nem is a könyvben volt — rá kellett jönnöm, hogy a gyakorlati alkalmazás még nem volt igazán kiforrott. Miután a gyakorlatban is tapasztalatot szereztem, és kialakítottam saját villámolvasási technikámat, nagy örömmel — és persze nagy haszonnal — alkalmaztam a módszert: a Villámolvasás elnevezésű saját tanulási stratégiámat! Később Bakos Kornél barátom ösztönzésére mindezt tanítani is kezdtem. Sok száz tanfolyami hallgató után sem tudom megunni azt a csodálatos érzést, amikor a tanfolyam kellős közepén egyszer csak csillogó szemeket látok, mert működni kezdett a módszer!

Én nem a Villámolvasást tanítom, hanem embereket tanítok a saját Villámolvasásukra.



*Előre szólok*, hogy a könyv megírásának azért láttam neki, mert az elmúlt években nagyon sok villámolvasóval találkoztam (túlnyomó többségüket én tanítottam), és tapasztaltam, hogy különböző embereknél mennyire másként működik a módszer. Az alapgondolatok és a struktúra kiváló, de a részletek megvalósítása annyira egyéni, hogy nem mindig úgy, nem mindig a kellő hatékonysággal és nem mindig arra használható, mint amire Scheele eredetileg kigondolta. Szerénytelennek tűnhet részemről a kijelentés, én azonban csak összegyűjtöttem sok év és sok ember tapasztalatát, majd nekiláttam, és használható, gyakorlati formát adtam ennek a zseniális találmánynak.

*Előre szólok*, hogy a Villámolvasás nem egyenlő a gyorsolvasással. Hamarosan látni fogjuk, hogy a gyorsolvasás alapvetően egy olvasási sebességet növelő módszer, amely arra törekszik, hogy a megértési szint ne romoljon, sőt ha lehet, emelkedjen. ***A Villámolvasás viszont a hagyományos értelemben nem is olvasás, hanem tanulási, tartalom feldolgozási módszeregyüttes, amelyben néha használjuk a hagyományos értelemben vett olvasást is.***

*Előre szólok*, hogy a tanfolyamaimon tegeződünk. Minden tanfolyamot azzal szoktam kezdeni, hogy — kissé felrúgva az illemszabályokat — engedélyt kérek a hölgyektől a tegeződésre. Az uraknak viszont ugyanezt felajánlom, mivel én vagyok az idősebb. (Remélem, nem! ☺) A tegeződés könnyebbé teszi a társalgást, nem állít olyan falakat, amelyeken csak nehezen tud áthatolni a tananyag. Ezért így ismeretlenül is kérlek, tegeződjünk! Az elkövetkezőkben, amíg ezt a könyvet forgatod, mi ketten komoly bizalmi viszonyba kerülünk. Én írom, te olvasod, így születik meg a könyv.

Végül előre figyelmeztetek: a módszert ne vedd komolyan! A legrosszabb, amit tehetsz, ha összeszorítod a fogad, megfeszíted az izmaidat, és erősen koncentrálni kezdesz. Ne tedd! Legyen ez egy nagy játék, amelynek szereplői az elméd tudatos fele, a tudattalan fele és a könyv. A módszer elsajátításában ugyanis nincs semmi kockázat. Vagy használod, vagy nem. Olyan verzió nincs, hogy rosszul használod. Ha használod, akkor vagy hatékonyan használod, vagy még hatékonyabban.

Azt kívánom, élvezd a kalandot legalább annyira, mint én most, egy viszonylag csendes motelszobában, Esztergomban, ahová írni száműztem magam.

Lantos Mihály, egyetemi oktató

## Bevezető

Kezdjük az elején!

Felteszek neked egy rettenetesen intim kérdést. Fontos, hogy a kérdést csak saját magadnak válaszold meg, másnak semmi köze hozzá! Ez azért fontos, hogy tudj és merj őszinte lenni saját magadhoz.

Hagyok ki helyet a kérdés után, nyugodtan írd ide a választ, de ha nem akarod, akkor külön papírra is megteheted. A kérdés így hangzik: Mi a célod a Villámolvasással? Mire jó az neked, ha ismered és használod a Villámolvasás módszerét?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Most, hogy túl vagyunk az egyik legfontosabb aktuson, vagyis a célod megfogalmazásán, nézzük, mit és hogyan találsz a könyv további részében.

Meggyőződésem, hogy egy hatékony olvasási és tanulási stratégia elsajátításához először arra van szükség, hogy megvizsgáljuk, miért **nem felel meg a régi**. Tehát elsőként ezt a témát járjuk körbe, azután röviden megvizsgáljuk, hogyan működik elménk, mi a **különbség a bal és jobb agyfélteke**, valamint a **rövid és a hosszú távú memória** között. Meggyőződésem, hogy ezen ismeretek birtokában sokkal könnyebb lesz elsajátítani a Villámolvasást is.

Ezt követően a Villámolvasás gyakorlati alkalmazásának módszerét olvashatjuk részletesen és bőszegen, több körön keresztül. Mivel a módszer logikája szerint az ismeretek megszerzése mindig az egésztől a részletek felé halad, a könyvben is ezt követjük. Először nagy vonalakban elmesélem, hogyan használjuk a Villámolvasás egyes elemeit, majd a második körben mindezt kicsit részletesebben kifejtem, és közben már egy-két gyakorlatot is javaslok. A harmadik körben még több részletet és gyakorlást ajánlok, megannyi kipróbált és bevált tanulási jó tanács mellett.

Nagyon kérek, hogy az olvasottakat **csak akkor próbálgasd a gyakorlatban**, amikor kifejezetten ezt javaslom! Persze, nem tudlak és nem is akarlak az első padba ültetni, ha nem követed a tanácsaimat, de kérek, igyekezz legyőzni a gyakorlat iránti kíváncsiságodat, mert lehet, hogy több kudarc fog érni, mint amennyit szeretnél.

Mire van szükség a Villámolvasás elsajátításához?

Először is rád. A munkádra. Az energiabefektetésedre. Hazugság lenne azt állítanom, hogy ha elolvasod a könyvet, vagy ha eljössz egy tanfolyamomra, akkor semmit sem kell tenned, és hipp-hopp, megtanulsz villámolvasni. Ez esetben elegendő volna, ha postai utánvéttel küldenék egy Villámolvasás-kapszulát, amit bő vízzel, étkezés után kell lenyelni, és csak úgy megtörténne minden. Ez nem így van. Tudom, hogy világunk, amelyben élünk, azt próbálja elhitetni velünk, hogy az életben semmit sem kell tennünk, csak vásárolni, fogyasztani, és akkor boldogok leszünk. Minél több élmény minél olcsóbban és minél gyorsabban! Ez az „élménytársadalom” motivációja. Ami sok mindent ad, csak éppen stabilitást nem. Ezek az élmények, javak mind-mind mulandók, nyomukban pedig csak űr marad. Amiért viszont megdolgozol, az örökre a tudatodban marad, és mindenkor számíthatsz rá.

Szükség lesz továbbá két-három könyvre, amivel gyakorolni tudsz, valamint színes ceruzákra és üres lapokra. A könyvek tartalmuk szerint inkább tankönyvek legyenek, és ne szépirodalom, ne képeskönyv, de ne is szótár, és egyelőre ne legyen nyelvkönyv. Az ilyen típusú könyvekkel is dolgozni tudunk majd, de szeretném, hogy a módszer elsajátítása során minél több sikerélményed legyen.

Most egy szerződést ajánlok! A szerződésben vállalom, hogy legjobb szándékom és tudásom szerint mindent megteszek annak érdekében, hogy elsajátítsd és eredményesen használd a Villámolvasás módszerét, te pedig vállalsz, hogy legjobb szándékod és tudásod szerint mindent megteszel annak érdekében, hogy elsajátítsd és eredményesen használd a Villámolvasás módszerét. Jó üzlet? Áll az alku? Akkor írjuk alá!

Misi

Én

Te

Szükség van azonban még valamire ahhoz, hogy sikeresen elsajátítsd a módszert. Ez pedig a paradigma-váltás. Ez a nem túl szép szó alkalmazott módszerbeli váltást jelent. Arról van szó ugyanis, hogy nagyjából hatéves korunkban elkezdjük tanulni az olvasást, és azóta azt hisszük, olvasni egyféleképpen lehet és kell. A tanító néni vagy bácsi, aki erre tanított minket, megtanította és begyakoroltatta velünk az olvasás módszerét, miszerint olvasni úgy kell, hogy kibetűzöd az első szót, értelmezed, aztán jöhet a második szó. A szavak összeállnak mondatná, a mondatot értelmezed, aztán mehetsz tovább a következő mondatra. És most jön a lényeg: addig nem léphetsz tovább, amíg nem értetted meg a mondatot, különben semmit nem ér az egész! Ki ne tapasztalta volna már, hogy amikor fáradt, vagy csak valami nehéz szöveget olvas, hiába fut neki többször is egy-egy mondatnak, mégsem érti meg. Újból és újból visszamehet a mondat elejére, mégsem képes tovább haladni, mert úgy érzi, hogy ha nem érti meg a mondatot, akkor a következőt sem fogja. Ilyenkor nem történik más, mint hogy bal agyféltekénk fogva tart.<sup>1</sup>

Viszont állítom, hogy másként is lehet olvasni. Tudom, ez olyan, mintha azt állítanám, hogy másként is lehet lélegezni, mint ahogyan megszoktuk. Hamarosan látni fogjuk azonban, hogy az olvasott anyag megértésének és ezen keresztül az olvasásnak egészen más iránya is létezik. A paradigmaváltás igénye itt abban áll, hogy légy nyitott erre! Légy kíváncsi arra, hogy vajon hogyan lehet az írott szöveget másként olvasni? Ugyan-

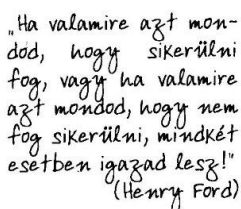
---

<sup>1</sup> A bal és a jobb agyfélteke működéséről a következő fejezetben részletesen írok majd.

akkor fontos, hogy ne hidd el, amit mondok. Pontosabban: ne *higgy* a módszerben, hanem alaposan vizsgáld és tapasztald meg! Légy szkeptikus, de ne úgy, hogy semmit nem hiszel el, hanem úgy, hogy mindent lehetségesnek tartasz!

Amikor az egyik barátomnak meséltem, hogy a Vilámmolvasás gyakorlatáról szeretnék könyvet írni, az

illető azt mondta, valóban jó lenne egy gyakorlatiasabb oldalról közelítő könyv a témában, és még alkalmasnak is talált a könyv megírására, de azt kérdezte, hogy vajon könyvből meg lehet-e ezt tanulni. Azt válaszoltam erre, hogy éppen ezért szeretném megírni. Hogy akár még könyvből is meg lehessen tanulni. Két-



„Ha valamire azt mon-  
dod, hogy sikerül-  
ni fog, vagy ha valamire  
azt mondod, hogy nem  
fog sikerülni, mindkét  
esetben igazad lesz!”  
(Henry Ford)

ségtelen, hogy egy tanfolyamon egyszerűbb, hiszen ott a hallgató közvetlen kapcsolatban van az oktatóval, és azonnal választ kaphat a felmerülő kérdésekre, könyvből tanulva viszont több türelem és kitartás kell a tapasztalatok megszerzéséhez. Ám ha ez megvan, garantált a siker!

Motivációnk tehát mindkettőnknek van, neked is és nekem is. Vágjunk bele!



## **Mi a baj a hagyományos olvasással?**

Egyáltalán: van vele baj?

A kérdés megvizsgálásához további kérdéseket kell tisztáznunk. Például azt, hogy tulajdonképpen mit nevezünk olvasásnak. Vagy azt a nyomasztó kérdést, hogy mi a helyzet a tanulással. A tanulás rossz dolog? Mármint a tanulási folyamat, mert tudni valamit, a tudás birtokosának lenni persze jó élmény, de az ismereteket megszerezni, vagyis elsajátítani... Tovább szövegetve ezeket a kínos kérdéseket, elgondolkodhatunk azon is, hogy egyáltalán minek akarunk tudást birtokolni? Előttünk emberek milliói éltek le az életüket boldogságban és békességben, miközben a mi tudásigényünknek csupán töredékét birtokolták...

És mi a helyzet a megértési szinttel? Megtanultunk olvasni, vagyis felismerni a betűket és a szavakat, de vajon egy hosszabb olvasmány után mennyi információt tudunk felidézni, és mennyi az a tudás, amit a gyakorlatban vagy a vizsgán is alkalmazni tudunk?

Ne hunyjunk szemet e fölött! Legyünk őszinték magunkhoz, mert csak így tudjuk megérteni a problémát és megtalálni a megoldást.

Kezdjük mindjárt a probléma feltárásával!

Elsőként azt a kérdést érdemes megvizsgálunk, hogy miért akarunk tanulni? Minek akarunk annyit olvasni? Nem jó nekünk annyi tudás, amennyivel az alapfelada-

tainkat el tudjuk látni? Hopp! Fékezzünk egy csikorgósat! Melyek azok az alapfeladatok, amelyekről beszélünk? Mi kell ahhoz, hogy a 21. században boldogan éljünk? (Fogadjunk, hogy elsőként a pénz ugrott be!)

Az én dédnagyapám 1868-ban született egy kis alföldi faluban, dohánykertész ükapám harmadik fiaként. Mivel nagyon erős gyermek volt, megérte az iskoláskort, nem úgy, mint a többi testvére, akik négyéves koruk előtt belehaltak valamilyen gyermekbetegségbe. Dédnagyapa lelkesen járt az elemi iskolába, ahol sikeresen el is végezte mind a négy osztályt! A négy év alatt megtanulta, hogy Ferencz Jóska az uralkodó, ezenkívül megtanult írni, olvasni és számolni. Ez utóbbi nagyon jól jött neki, amikor ki kellett számolni, hogy hány zsákra van szükség a terméshez, az uralkodóról meg azért volt jó tudni, mert amikor közhuszárként szolgált, találkozott a császárral, sőt még kezét is foghatott vele! A szakmai ismereteket, vagyis azt, hogy hogyan kell a dohányt termesztani, betakarítani, feldolgozni és eladni, megtanulta otthon az apjától, aki még azt is megtanította neki, hogyan kell pipázni, borotválkozni és az asszonyokkal bánni. Néhai Lantos Ferencnek ennyi tudás éppen elegendő volt ahhoz, hogy boldog életet éljen. Egész életében dolgozott, pipázott, kártyázott, huszonegy (!) gyermeket nemzett, és mosolyogva távozott ebből az izgalmas világból.

A mai kor emberének mennyi tudásra van szüksége ahhoz, hogy mosolyogva élje le az életét? Gondoljunk bele! Az íráson, olvasáson és számoláson kívül mennyi tudásra van szükségünk ahhoz, hogy a körülöttünk lévő világot használni tudjuk? Az elektromosságtól kezdve

a mobilkommunikációig, a gépkocsivezetéstől az informatikai tudásig micsoda igény mutatkozik arra, hogy legalább felhasználói szinten tisztában legyünk környezetünkkel! És akkor még mindig csak felhasználói szintről beszélünk. Hol van a megértés, vagyis az, hogy a világot ne csak használjuk, hanem értsük is! Az egzisztenciaanalízis megalkotója, a bécsi Viktor Frankl professzor szerint az emberi psziché legfőbb motivációja az értelem akarása, vagyis a boldogulás legfőbb igénye az, hogy az ember érteni akarja a körülötte lévő világot. Éppen ezért mondhatjuk, hogy a boldog egyének utolsó közössége, vagyis az utolsó boldog társadalom talán az ókori görög társadalom volt, mert ők nemcsak használták, hanem értették is a világot. A 21. század embere használja ugyan, de nem érti a világot. Ha száz athéni polgárt kiraktak volna egy lakatlan szigeten, azok többé-kevésbé reprodukálni tudták volna saját társadalmukat, és olyan környezetet tudtak volna teremteni maguknak, amelyben képesek lettek volna hasonló színvonalon élni, mint korábban. Ma, ha ezer európai polgárt kitennének egy lakatlan szigeten, a többiek bátran köthetnének fogadást arra, hogy hány hétig, esetleg hány napig maradnának életben. Mivel világunkat használjuk, de nem értjük, az önmagukra egyébként rendkívül büszke európaiak vagy éhen halnának, vagy az időjárás ölné meg őket, de az sem kizárt, hogy egymást pusztítanák el záros határidőn belül.

A tudás birtoklása tehát egyre természetesebb igénye a mai kor emberének, sőt mentális értelemben túlélési szerepet is játszik, hiszen minél jobban értjük a világot, annál jobban vagyunk képesek funkcionálni

benne, és annál kevésbé vagyunk kiszolgáltatottak. Nem túl elegánsan összegezve: tanulás = szabadság.

Rendben, értjük már, hogy miért kell tanulnunk, de mi a helyzet a tanulási folyamattal? Nagyobb mennyiségű tudás elsajátítása több időt és energiát is követel, és valljuk be őszintén, ha legalább minimálisan érteni akarjuk a világot, olyan hatalmas mennyiségű tudást kell birtokolnunk, ami már bizony meghaladja a képességeinket. Vagy mégsem? Az esetek túlnyomó többségében nem a képességeinkkel van gond, hanem az elsajátítással, vagyis a módszerrel! Elménk olyan csodálatos szerkezet, olyan fantasztikus képességekkel, hogy nem győzünk csodálkozni, amikor egy-egy újabb lehetőségét fedezzük fel. „Jé, egyszer csak eszembe jutott a helyes válasz!” „Nahát, egyszer csak megjegyeztem az adatot!” Mindenki tapasztalt már hasonlókat, és még ki tudja, mi mindenre vagyunk képesek! A jelenlegi elképzelések szerint az adattárolásban körülbelül 1 billió neuron, vagyis idegsejt vesz részt. Minden neuron közelítőleg ezer másik neuronnal áll összeköttetésben, ami több mint 1 trillió kapcsolatot jelent. Ha egy neuron csupán egyetlen adat tárolásában venne részt, akkor mindössze néhány gigabájtnyi tárolókapacitással bírnánk, ám a neuronok közötti kapcsolat növeli a tárolókapacitást, így akár 2,5 petabájt, vagyis 2,5 millió gigabájt tárterülettel rendelkezünk. Ez egy számítógép ugyanilyen kapacitású winchestermemóriájára vonatkoztatva azt jelenti, hogy átlagos mp3 formátumú zeneszámokból 41,6 millió óras műsort lehetne összeállítani, ami „csupán” 4756 évig szólhatna ismétlés nélkül.

Persze ezeknek a számoknak így nincs sok értelmük, ezért álljon itt inkább egy közelebbi példa.

A jelenlegi nézetek szerint hatéves korunkig sokkal több információt sajátítunk el a világból, mint életünk végéig. Gondoljunk bele, hogy amikor megszületünk, feladjuk jól megszokott, kellemes környezetünket, és első élményünk az, hogy hideg van, és vakítóan világos van, és valaki turkál a szánkban és az orrunkban. Persze, hogy elkezdünk ordítani, aminek mindenki rettenetesen örül, de ha már az anyaméhben megtanultunk volna káromkodni, a szülészorvosnak most bennakadna a lélegzete! Természetesen ezekről az első élményekről sem tudunk semmit, csupán tapasztaljuk őket, és apránként megismerjük az elemeket, színeket, a formákat, a beszédet, és megtanuljuk környezetünket manipulálni, átalakítani. Ez olyan elképesztő tudáshalmaz, amely egész életünkben elkísér, és megduplázni szinte lehetetlen. Mégsem hallunk egyetlen kisgyereket sem arra panaszkodni, hogy milyen nehéz dolog a tanulás! Hallott már valaki négyévest sopánkodni, hogy mennyire nehéz a formák megtanulása? Vagy sajnáltatta már magát egy kétéves azért, mert szavakat kell tanulnia, holott még csak most fejezte be a járás elsajátítását?

Ezek szerint tehát történik velünk valami, ami problematikussá teszi a tanulást. A látszólag problémamentes tanulási folyamat áttevődik egy másik területre, ahol már más elsajátítandó anyagok, más tanulási igények jelennek meg. Kezdetét veszi a szervezett tanulási folyamat, amely a szocializáció, vagyis a társada-

lomba való beilleszkedés további fontos elemeit adja, de érdekes módon elveszíti problémamegoldó jellegét, és elkezd problémateremtővé válni. Némileg világosabban megfogalmazva: minden óvodás rettenetesen várja már az iskolát. Mindennap megkérdezi szüleit, hogy mikor mehet már iskolába, hiszen már nagycsoportos! Naponta megtervezi, hogy milyen ruhában fog járni, milyen útvonalon fog egyedül (!!!) közlekedni, s ha már nyár elején megkapja az első iskolatáskáját, akkor egész nyáron hordja, gyakorol, hogyan fog iskolába menni. Aztán az évnyitó ünnepségen mindenkinél feszesebben áll vigyázzban a Himnusz alatt, fegyelmezetten meghallgatja a tanító néni első szavait, otthon pedig este elmeséli a szüleinek, hogy ő tulajdonképpen már mindent tud, hiszen már iskolás!

Két hónap múlva pedig már úgy utál iskolába járni, ahogy csak bír!

Mi történt?

## A két agyfélteke

A probléma ott kezdődik, hogy két agyféltekénk van: bal és jobb. Ez persze önmagában még nem volna baj, ám a bal és a jobb agyféltekénk rendszeresen összeveszik egymással. Hogy jobban megértsük, miért, nagy vonalakban tekintsük át, hogy két agyféltekénknek melyek a legfontosabb tulajdonságai!<sup>2</sup>

A bal agyfélteke alapvetően a külső, fizikai világ megértéséért felelős. A külvilágból érkező információkat a bal agyfélteke igyekszik megérteni, feldolgozni, majd ha kell, parancsot ad a cselekvésre vagy másra. Röviden azt mondhatnám, hogy a bal agyfélteke maga a hideg racionalitás. Semmi érzelem, semmi szépség, nincs humor, nincs játékosság, kizárólag **logikus** gondolkodás. A kétszerkettő „romantikája”. Agyunknak ez a fele **elemző** módon áll a külvilágból érkező információkhoz, mindent megvizsgál, mindent analizál, mindent összehasonlít, így áll éberén őrt a külvilág ellen. Persze a külvilág ebben az értelemben nem a testünkön kívüli világot jelenti, hiszen a bal agyfélteke testünk fiziológiai folyamatait is ugyanúgy elemzi. Például ha gyomortájon furcsa tüneteket érzünk, azt a bal agyfélteke mint külső (rajta kívüli) ingert vizsgálja, elemzi és azonosítja az éhséggel, egyben utasítva minket arra, hogy együnk,

---

<sup>2</sup> Az emberi agy valóban két féltekére oszlik, ám az általam kifejtett magyarázat inkább bölcsészeti megközelítés, mintsem orvosi.

különben szervezetünk veszélybe kerülhet. Ugyanígy jár el a testünket vagy a lelkünket veszélyeztető más impulzusokkal is, tehát ha a tízedik emeleti ablakban kézenállást gyakorlunk, figyelmeztetni fog, hogy a hosszú zuhanás utáni földet érés károsíthatja a fizikai állapotunkat. Tevékenysége tehát létfontosságú.

Mivel a bal agyfélteke logikus gondolkodású, természetesen fennhatósága alá tartoznak a logikai rendszerhez kötött ismeretek is. A matematika, a fizika, a kémia tudományterülete a bal agyfélteke feldolgozási területe, és ide tartozik még egy mindenki által használt, nagyon érdekes logikai rendszer: a nyelv. Nem az a szerv, amely a szánkban található, hanem az a nyelv, amelynek segítségével gondolatainkat fejezzük ki.

Javasolom, most függesszük fel egy időre a bal (majd a jobb) agyfélteke működésének vizsgálatát, és ejtsünk néhány szót a kommunikációról, azon belül is a nyelvi kommunikációról, vagyis a beszéd, az olvasás és az írás területéről.

Minden nyelv önálló logikai rendszer. Aki tanult már az anyanyelvétől eltérő, vagyis idegen nyelvet, az tapasztalhatta, hogy más nyelven más logikával fejezzük ki magunkat. A magyar nyelv például ritkán használ létigét, nem mondja, hogy János van ember, mert ha Jánosról azt állítja, hogy ember, akkor logikus, hogy az létező, tehát miért kellene a létezését külön kiemelni? Ugyanakkor a létigét gyakrabban használó nyelvekben annak elhagyása ugyanolyan furcsán hangzik, mintha a magyarban használnánk.

A beszéd, amely a nyelv, a nyelvi logika egyik megjelenési formája, maga is önálló logikai rendszer.



A verbális kommunikáció ugyanis nem más, mint a hangképző szerveink segítségével kiadott hangok egymásutániséga, megadott logikai rendben. Próbáljuk csak ki! Mondjuk ki egymás után ezeket a hangokat: h, a, n, g, o, k, a, t. Ha ezeket a kiejtett hangokat egymás után egy megadott logikai rendben, egymáshoz kötve ejtjük ki, akkor egy kimondott szóvá állnak össze, amelyhez jelentést társítunk. Következésképpen mindig ugyanazt a jelentést, vagyis ha más meghallja ezt a szót, akkor számára is ugyanazt fogja jelenteni, mint a szót kimondó számára. Tehát egy hangok sorozatán alapuló logikai rendszert használunk arra, hogy gondolatainkat ebbe a formába kódoljuk, és átadjuk másnak, aki dekódolja, vagyis visszafordítja gondolatá.

A legtöbb nyelvben a hangerő, a hangmagasság vagy a hangszín nem bír jelentéstartalommal, legfeljebb árnyalja a szó jelentését azzal, hogy plusz érzelmi állapotot vagy nyomatékot fejez ki. Ettől eltérő például a vietnámi nyelv, amelyben a hangmagasságnak is jelentősége van, ugyanis megváltoztatja a szó jelentését. Ilyen a logikai rendszere. Például a „la” szó, ha normális hangszínnel ejtik ki, azt jelenti: 'kiabál'. De ha egy oktávval magasabban ejtik, akkor 'falevelet', ha pedig egy oktávval mélyebben, akkor 'vasalót' jelent. Ha hátul a torokban, mintegy torokhangként ejtik ki, akkor azt jelenti, hogy 'idegen', ha hullámzó hanglejtéssel, akkor azt, hogy 'elszédülni', ha viszont emelkedő hanglejtéssel, akkor azt, hogy 'tisztá'. Ha két vietnámit hallasz beszélgetni, azt hiszed, hogy énekelnek!

A hangok, amelyeket szavakká formálunk, egy újabb logikai rendet alkotva lerajzolható formákban is megje-

lennek. Minden hangnak van egy olyan formája, amely lerajzolva következetesen mindenki számára ugyanazt a hangot jelenti. Ezt hívjuk úgy, hogy betű. Az európai kultúrákban és a világ számos kultúrájában az úgynevezett hangképírást használjuk, vagyis a lerajzolt hangokat, azaz betűket egymás után kötjük, ahogyan a beszédben, így ezek leírt szavak formájában jelennek meg. A logika tehát hasonló, csupán a forma más.

A távol-keleti írásmódok viszont többségében másféle logikai rendszert használnak: a szóképírást. A legtöbb szónak van egy lerajzolható képe, amely következetes jelentéstartalommal bír. Természetesen a logikai rendszer ennél bonyolultabb, hiszen a beszélt nyelvben használt több ezer szónak a rajzát megtanulni életre szóló feladat lenne, ezért ha bizonyos kalligráfiák (szórajzok) egymás mellé kerülnek, illetve egymásba csúsznak, akkor megváltozik a jelentésük. Ugyanakkor például az azonos módon (azonos hangsúllyal ejtett) „ji” kiejtésű szóból van körülbelül húsz, és ezek semmilyen jelentésbeli kapcsolatban nem állnak egymással. (Önmagában kiejtve a „ji” jelenthet csirkét, asztalkát, ökörszarvat, éhséget, ütlegelést stb. Ezeknek az eltérő jelentésű „ji”-knek mind van saját írásjegyük, viszont a beszédben teljesen azonosak).

A szóképírás számunkra furcsa logikai rendszernek tűnik, és nehezen tudjuk elképzelni, hogy ezt megtanulva használjuk, de mondok egy igen megdöbbentő dolgot. Mi is szóképekben gondolkodunk! Agyunk elsősorban a formát keresi, ismeri fel és dekódolja, attól függetlenül, hogy egy szó leírt képében külön-külön fel lehet-e ismerni a hangokat. Bizonyított tény, hogy

agyunk a szavakat egyben látja és azonosítja, nem hangonként. Íme, a bizonyíték:

*A cmabrigde-i etegyemen kéüszlt eigyk tnuamálny átltsáa sznreit a szvkaaon bleül nincs jineestőgée annak, mkénit rdeeőzndenk el a btűek: eyegüdl az a fntoos, hgoy az eslö és az uolstó betű a hlyéen lygeen; ha a tböbrie a lgnoeayabb özeáassivsazsg ajlleezmő, a sövzeg aokkr is tleejs mrtébéekn ovasalthó mraad. A jnleeésg mgáayzrataa az, hgoy az erbemi agy nem eyedgi btűeket, hneam tleejs sazakvat ovals.*

A fenti szövegben nem történt más, mint a szavak első és utolsó betűi a helyükön maradtak, a többi pedig fellázadt és összekeveredett. Ám mivel minden forma hiánytalanul megvan, agyunk dekódolja, ha nem betűnként (hangonként) akarjuk kiolvasni.

De mutatok egy még izgalmasabb dolgot. Agyunk akkor is képes a szavakat kiolvasni, ha nem a pontos betűformákat látja, hanem csak az arra hasonlító formákat. Nézzük csak!

*3Z 4Z UZ3N37 4Z7 4 C3L7 5ZOLG4LJ4, HOGY  
B3B1ZONY1754, M1LY3N C50D4L4705 DOLGOKR4 K3P35  
4Z 3LM3. 3LK3P35Z70 DOLGOKR4! N3H3Z VOLT 3L05ZOR  
3LOLV45NOD 3Z7, D3 M1 R3 1D33R5Z 3HH3Z 4 SORHOZ,  
3LM3D 4U70M471KU54N 3L 7UDJ4 OLV45N1. 4N3LKUL,  
HOGY GONDOLKODNOD K3LL3N3 R4J74.*

Nem megy? Akkor most próbáld meg még egyszer, úgy, hogy nem akarod a szavakat kiolvasni! Ugye, milyen érdekes?

És akkor most térjünk vissza a bal agyféltekéhez! Miközben mindenféle logikai rendszerekkel bíbelődik, mozgatja és irányítja az érzékszerveket, szabályozza és fenntartja a figyelmet — hiszen a külvilág impulzusaira koncentrál —, csak nehezen ad választ arra a kérdésre, hogy a beérkezett információkat hogyan raktározzuk el, azaz hogyan tanulunk. Pedig a bal agyféltekének erre is megvan a maga (logikus!) stratégiája. Azt mondja: ha valamit többször ismételsz, vagyis többször kell feldolgozni ugyanazt az információt, akkor az „megszokottá” vagy „rutinná” válik, vagyis felidézhető lesz. Tehát hosszabb távra akarsz elraktározni valamit? Rendben. Ismétlés, gyakorlás. Ismétlés, gyakorlás. Ismétlés, gyakorlás. Ismétlés, gyakorlás. Ismétlés, gyakorlás. Ismétlés, gyakorlás... Olyan ez, mint amikor kedvenc zeneszámodat hallgatod. Sokadszorra már együtt énekelheted a szöveget az előadóval, mert megragadt a fejedben. Vagy mint a verstanulás: minél többször olvasod el, annál inkább megmarad a fejedben. Csakhogy van itt egy kis bökkenő. Próbálj egy általad nem beszélt idegen nyelven szöveget tanulni. Hidd el, menni fog! Ha eleget ismételtetted, úgy fogod mondani, mint a vízfolyás. Vagy énekelj az előadóval azt a számot azon a nyelven, amelyen nem beszélsz! Ha többször teszed, menni fog. Csak éppen fogalmad sem lesz róla, mit beszélsz, mert nem érted. A megértés nélküli vagy alacsony megértési szintű szövegtanulást pedig úgy hívjuk: magolás.

A magolás látszólag könnyen használható módszer, de hamar belátható, hogy ez csupán illúzió — mégis nagyon sokan használják. Valójában rettentő időpocsé-

kolás, mindenféle hasznos eredmény nélkül. A szöveg ismételtetése sok időbe telik, és a felelés vagy vizsga előtt csak azon izgulunk, hogy eszünkbe jusson az első szó. Ha sikerül, akkor beszélünk, mint a vízfolyás, különösebb megértés nélkül. Egyetemi oktatóként tapasztalom, hogy ha a vizsgáló hallgató ragyogóan felel, de „tankönyvszerűen” mondja az anyagot, és felteszek neki egy tartalmi kérdést, arra már nem tud válaszolni, még akkor sem, ha a választ az előző mondatában már érintette. Miért baj ez? Például azért, mert a bemagolt anyag sohasem válik alkalmazott tudássá, amire építeni lehetne, másrészt pedig azért, mert kisebb erőfeszítéssel nagyobb megértési szintet is el lehetne érni.

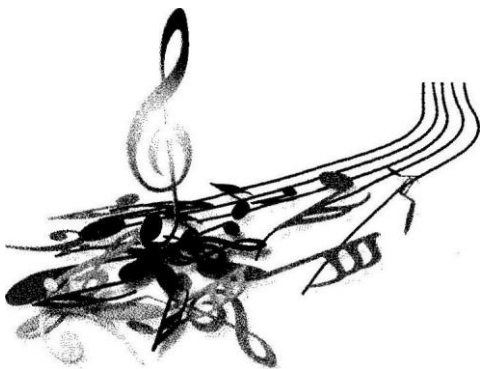
Mindenesetre ne ítéljük el teljesen a bal agyfélteke tanulási módszerét, hiszen például a matematikában nagyon is hasznos az ismétlés és gyakorlás ahhoz, hogy bizonyos műveleteket „rutinszerűen” képesek legyünk elvégezni. Arról nem is beszélve, hogy bizonyos tevékenységeknél éppen a jártasságok vagy készségek kialakítása a cél, mint a gépkocsivezetésnél, ahol addig kell gyakorolni a közlekedésrendészeti szabályokat, amíg azok készséggé nem válnak.

De mi van a jobb agyféltekével? Arról talán megfeledeztünk? Szó sincs róla, csak éppen jobb agyféltekénk annyira el van foglalva magával, hogy szinte észrevétlenné vált. Ő ugyanis a belső, lelki világ megértéséért felelős. A jobb agyfélteke játékos, humoros, művészi, hatáskörébe tartozik a kreativitás, az intuíció, a fantázia, a képzelet, szóval minden kedves, szép és élvezhető dolog, ami nem bűncselekmény, és nem is hízal!

A bal agyfélteke lát két szál virágot, majd mellé tesz még kettőt, azonnal felismeri, és kijelenti, hogy ez négy szál virág. A jobb agyféltekét nem igazán érdekli, hogy két szál virág meg két szál virág az négy szál virág, hanem csak a szépségük nyomán keletkező érzelmekre figyel.

Antoine de Saint-Exupéry *A kis herceg* című művében is felfigyelhetünk a jobb és bal agyfélteke különbözőségére: „Ha azt mondjuk a fölnőtteknek: Láttam egy szép házat, rózsaszínű téglából épült, ablakában muskátli, tetején galambok... — sehogy sem fogják tudni elképzelni ezt a házat. Azt kell mondani nekik: Láttam egy százezer frankot érő házat. Erre aztán fölkiáltanak: Ó, milyen szép!”

Nagyon érdekes, hogy az írás és a zene mindkét agyféltekében megtalálható, ám eltérő feladattal. Míg a bal agyféltekében mindkettő logikai rendszerként van jelen, addig a jobb agyféltekében már inkább a tartalom és az



abból fakadó  
érzelmi helyzet  
jelenik meg. A 300  
évvel ezelőtt szü-  
letett Leonhard  
Euler svájci mate-  
matikus, aki töb-  
bek között a zene  
és a matematika  
kapcsolatát  
vizsgálta, arra a  
megállapításra

jutott, hogy „a zene nem más, mint hangzó matematika”. A Kodály Zoltán által kidolgozott zenetanítási módszer hasznos-

ságát bizonyítja, hogy azok a gyerekek, akik legalább heti hat órát tanultak zenét, sokkal jobban teljesítettek a matematika, az írás és olvasás terén, vagyis a logikai rendszerekre épülő tárgyakban!

„A zene segít újrhangolni a lélek meglazult húrjait” — állítja egy spártai mondás több ezer évvel ezelőtről.

Ha arról faggatjuk a jobb agyféltekét, hogy szerintem hogyan kell egy információt hosszabb távra elraktározni, akkor azt a választ fogja adni, hogy kapcsoljunk hozzá valami érzelmet, játékosságot, humort, és biztos, hogy meg tudjuk jegyezni, és ami ennél is fontosabb: könnyebben elő is tudjuk hívni! Ez hívja a pszichológia kontextushatásnak.

Ha megkérdezem tőled, hogy mit csináltál 2008. december 3-án 13 óra 43 perckor, valószínűleg azt fogod válaszolni, hogy fogalmad sincs. De ha azt kérdezem, hogy mit csináltál 2008. december 3-án 13 óra 43 perckor, amikor a huzat becsapta az ablakot, és az egész üvegtábla hatalmas csörömpöléssel kizuhant az utcára? Ez esetben valószínűleg már emlékezni fogsz arra, hogy milyen szituációban voltál, talán arra is, hogy konkrétan mit tettél, kivel, hányszor és hogyan.

Megjegyzem, a kontextushatásnak köszönhető az is, hogy a dohányos ember nagyon nehezen szokik le a cigarettázásról. Agyunk ugyanis csak más információk, vagyis kontextusok segítségével képes értékelni, elemezni és feldolgozni nagyon sok külső impulzust. A dohányzó ember agya számára a rágyújtás kontextusként épül be néhány inger feldolgozásához, és ez fixálódik. Így ha egy dohányos ideges lesz, akkor rágyújt, ha öröm éri, rágyújt, ha felébred, rágyújt, evés

után rágyújt, kávé után rágyújt és így tovább. A nikotin mint külső anyag is képes függőséget okozni, de sokkal veszélyesebb ez a pszichikai függőség! A megoldás az lehet, ha a leszokni vágyó rászoktatja magát, hogy minden ilyen eseményhez kapcsolódó rágyújtás-kontextust egy másikkal helyettesít. Ha érzi a cigaretta utáni vágyat, akkor például három mélyet sóhajt, és magában azt mondja: „Nekem az a szokásom, hogy ilyenkor három mélyet sóhajtok.” Ha kell, akár tízpercenként, amíg a rítus fixált kontextussá nem válik. Vagy reggeli ébredés után iszik két nagy pohár vizet, és közben el is mondja magának, hogy „nekem az a szokásom, hogy reggel ébredés után nem gyújtok rá, hanem iszom két nagy pohár vizet!” Ez egy idő után ugyanúgy kontextussá tud alakulni, és lényegesen egészségesebb is.

Igaza lehet a jobb agyféltekének: könnyebben felidézhetővé válik az információ, ha valami megszokottól eltérő impulzushoz kapcsolódik. Lehet, hogy nem is az elsajátítással van a baj, hanem a felidézéssel?

A pszichológia legtöbb iskolája szerint agyunk születésunktől fogva (és már az előttről is) minden információt elraktároz, és ezeket elő is lehet hívni valamely technikával, például felidézéssel, asszociációs vagy meditációs módszerekkel, hipnózis útján és még sorolhatnám. Minél több más, illetve minél kirívóbb impulzus kapcsolódik az adathoz, annál könnyebb felidézni. Ha a történelemtanár egy történelmi eseményt nem unalmas, monoton hangon mesél el, hanem teletűzdeli humorral, eljátszatja a gyerekekkel, a történelmi személyiségeket felruházza vicces, de nem sértő jelzőkkel,



akkor biztosra veheti, hogy tanítványai első hallásra felidézhető módon jegyzik meg a tanultakat. Tehát minél több a szín, minél több a kép és minél több a forma, annál könnyebb az előhívás.

A humor és játékoság speciális egyvelege a hülyeség. Azt hiszem, mindannyian kaptunk ilyen mondatokat a szüleinktől: „Édes gyerekem! A hülyeséget, azt előbb megjegyzed!” És valóban. A hülyeségek mindig előbb ragadnak meg a fejünkben. Miért ne állítanánk ezt a tanulás szolgálatába? Ha például kémiából a kovalens kötést kell megtanulnom, miért ne képzelhetném azt, hogy Atom Mancika és Atom Jancsika addig méregetik egymás vegyértékét, amíg egyszer csak eltűnnek a világ szeme elől kovalens kötést

Tehát megvizsgálva a két agyfélteke különböző működését, láthatjuk, hogy csak egymást kiegészítve képesek létezni, egymás nélkül nem. Amit a bal agyfélteke megért és feldolgoz, azt a jobb agyfélteke segít elraktározni, hogy később felidézhetővé váljon.

Ez által és ily módon kaphatunk választ arra is, hogy a kezdő kisiskolás miért utálja meg hamar az iskolát. A válasz pofonegyszerű. A gyermek hatéves koráig főként jobb agyféltekés tanulási rendszert használ, az óvodában leginkább formákkal, színekkel, képekkel dolgozik, majd hirtelen átkerül a bal agyfélteke által uralt környezetbe, vagyis az iskolába, ahol olyan hideg logikai rendszereket kell elsajátítani, mint az olvasás, írás, egyhelyben ülés, figyelemösszpontosítás és a többi. Nem állítom, hogy ez az iskolarendszer hibája, hiszen ha nem így lenne, akkor nem tudna megtanulni olvasni.

A gond ott kezdődik, hogy egy idő után mindent „bal agyféltekésen” akarunk megtanulni, vagyis mindent kizárólag a megértésen keresztül igyekszünk elraktározni. Ez a dédapámnak még megfelelt volna, hiszen nem kellett olyan sok adatot raktároznia, de manapság ez már nem elegendő.

A mai kor emberének létfontosságú, hogy valami tanulási stratégiát használjon, és ehhez tökéletes alapot nyújt az, ha a jobb és bal agyféltekét egyszerre vonjuk be a tanulási folyamatba.

Ez a TELJES ELMÉS TANULÁS.

## A memóriatárak

Tulajdonképpen nem tudjuk, hogyan tárolja az agy az információkat. Annyit tudunk, hogy a különböző agyterületek mikor és milyen intenzitással jönnek ingerületbe, de csak találgatjuk, hogy valójában mi az a technológia, amellyel az agy az adatokat raktározza és előhívja. Az biztos, hogy az információ feldolgozása és tárolása nem egyszerre történik. Kétféle memóriatárat különböztetünk meg, amit innentől kezdve rövid és hosszú távú memóriának fogok nevezni.

A rövid távú memóriát William James (1842-1910) elsődleges memóriának nevezte, míg Alan Baddeley (1934—) munkamemóriának. Mindkét kifejezés hasznos számunkra, ugyanis a külvilágból érkező információ először ebbe a memóriatárba kerül, és agyunk itt kezdi meg az információ feldolgozását. Értékel, elemez, összehasonlít, majd ha szükséges, utasításokat ad a cselekvésre, amelyet aztán tovább koordinál, elemez, értékel. Mindezt természetesen a másodperc törtrésze alatt is képes megtenni, de hosszabb feldolgozási folyamatot is tapasztalhatunk, az adott információ függvényében. Tegyük fel, hogy megyünk az utcán, és nagyon elgondolkodunk a világ dolgain (vagy a Villámolvasás gyakorlati kérdésein)... egyszer csak oldalról vészesen közelít felénk egy 16 tonnás kamion. Érzékszerveinken keresztül megérkezik az információ az agyunkba, egé-

szen pontosan a rövid távú memóriába, ahol elménk felismeri a közeledő tárgyat, összehasonlítást végez, elemzi a lehetséges történéseket, majd arra a következtetésre jut, hogy amennyiben a kamion hirtelen nagy sebességgel kontaktusba lép testünkkel, az jelentős mértékben rontja esélyeinket a későbbi párapcsolatok létesítése terén, nemcsak azért, mert jelentős állagromlás következhet be, hanem azért is, mert simán belehalhatunk. Kiadja hát a parancsot: menekülés!!! A feladat elvégzéséhez természetesen szükség van korábbi ismeretekre, valamint arra, hogy agyunk ezekhez gyorsan hozzáférjen. Ha a korábbi ismeretekhez nem férne hozzá vagy azok nem léteznének, akkor valószínűleg csodálkozva állnánk a felénk tartó kamion láttán, mert nem tapasztaltunk még nagy tömegű test közeledését, tehát nem is tudjuk, hogy mi lehet a következménye.

Van azonban a rövid távú memóriának egy komoly korlátja, mégpedig az, hogy egyszerre hét (+/- két) adatot képes tárolni. Ez azt jelenti, hogy egyszerre hét adatot vagyunk képesek rövid ideig megjegyezni — a nyolcadik információ érkezésekor valamelyik korábbi adat kiszorul vagy elhalványul. Ha meg akarom jegyezni a következő számokat: 1, 9, 4, 2, ez négy memóriahelyet foglal el a hétből, ám ha az adatokat összekapcsolom (1942), akkor már csak egyet. Ugyanakkor a korábban elraktározott adatokból tudom, hogy apám 1942-ben született, így máris létrehoztam az adatok között egy olyan kapcsolatot, amely könnyebb előhívást tesz lehetővé.

És itt érkeztünk el a hosszú távú memória területére. Ez a memóriatár tulajdonképpen végtelen, bár a korábban emlegetett 2,5 millió gigabájt kapacitás miatt felte-

hetően mégsem az. Ettől függetlenül tekinthetjük végtelennek, mert nagy valószínűséggel egy élet is kevés arra, hogy a teljes tárterületet felhasználjuk, és agyunk kiírja, hogy „megtelt a lemezterület, töröljön!”.

A hosszú távú memória — legalábbis a jelenleg uralkodó pszichológiai nézetek szerint — minden információt elraktároz, s amint korábban említettem, ezek az információk különböző módon hívhatók elő. A legkönnyebben úgy, hogy hozzákapcsolunk valamit, például színt, formát, képet, érzelmet, játékosságot, humort vagy hülyeséget. A kapcsolások, vagyis a kontextushatás következtében asszociációs láncok alakulnak ki, nagyon leegyszerűsítve: valamiről eszembe jut másvalami.

Amíg James szerint az elsődleges memória a pszichológiai jelennek, addig a hosszú távú memória a pszichológiai múltnak felel meg, mert olyan információkat tartalmaz, amelyek már elhagyták a munkamemóriát. Vagyis valamilyen módon elraktározódtak. Amint már említettem, a bal agyfélteke az ismétlésben és gyakorlásban látja az információk elraktározásának lehetőségét, a jobb agyfélteke pedig a kontextusok kapcsolásában. Mindkettő a munkamemóriában zajlik, majd eljut a hosszú távú memóriába, és elraktározódik. Azt már tudjuk, hogy az ismételtetés hátránya, hogy sokáig tart, de azt is tudjuk, hogy a jobb agyféltekés kontextuskapcsolás könnyebb előhívást eredményez. Ezt később a gyakorlatban is tapasztalni fogjuk!

Az egyszerűség kedvéért a rövid távú memóriát munkamemóriaként is emlegetni fogom, de néha szinonimaként használom a „külső tudatosság” kifejezést is. A hosszú távú memóriát néha mélyebb tudatosságként,

esetleg tudatalattiként is említem majd a továbbiakban. Tisztában vagyok vele, hogy ezek nem teljesen azonos fogalmak, de mivel jól lefedik a lényegét, ahhoz, hogy a Villámolvasás módszerét hasznosan alkalmazhassuk, tökéletesen megfelelnek.

## Mi az a Villámolvasás?

Ideje, hogy beszéljünk egy kicsit a Villámolvasásról!

Képzeld el egy vándort! Ez a vándor pontosan ott van, ahol most te, Egyszer csak elhatározza, hogy bejárja a Föld összes országát, mert nagyon érdeklik őt az országok fővárosai, azon belül is a fővárosok főterei. Nosza, fogja a vándorbotját, a tarisznyáját, benne a hamuban sült pogácsa és a húszfilléres, és elindul. Megy-mendegél, mígnem elérkezik az első ország első fővárosába. Ott keresni kezdi a főteret, amelyet hosszszas keresgélés után meg is talál. Fáradt mosollyal örül meg ennek, de várja őt a többi célpont, vagyis a többi 239 állam, és azok fővárosainak főtere. Mennie kell hát tovább! Megy, mendegél, sorra járja a fővárosok főtereit, néha már feladná, néha csüggedtség lesz úrrá rajta, szirének és démonok kísértik és teszik próbára kitartását, de mennie kell tovább, hiszen keresi, keresi a végcélt, vagyis összesen 240 információt. Hosszú-hosszú idő múltán, miután bakancsa, vándorbotja elkopott és arcát por lepte be, testét elcsigázottan vonszolva megérkezik ugyanarra a pontra, ahonnan elindult. Csakhogy az ellenkező irányból! Arca felderül, szeme kinyílik, hiszen megértett egy nagyon fontos dolgot. A Föld gömbölyű!

Kérdezd csak meg tőle most, hogy miket látott! Boldogan meséli, hogy látta mind a 240 ország fővárosának főterét! Ám ha megkéred, hogy mesélje el, milyen volt

a 97 főváros főtere, nem biztos, hogy emlékezni fog rá! És kérdezd csak tovább! Azt fogod tapasztalni, hogy nagyon kevés dologra emlékszik utazásaiból, legalábbis ahhoz képest, amennyi energiát belefektetett. Ugyanakkor emlékezni fog néhány olyan dologra is, amit két főváros között, gyaloglás közben tapasztalt, holott az nem is érdekelte, és talán most sem érdekli. Szóval rengeteg időt-energiát áldozott arra, hogy megtalálja az őt érdeklő dolgokat, nagyon sok felesleges területen kellett áthaladnia, ráadásul abból a kevés megtalált információból is csak keveset tud felidézni.

Most pedig képzeld el, hogy van egy műholdad. A műhold kering a Föld körül, és oda irányítod, ahová akarod. Elhatározod, hogy megvizsgálod a Föld összes országának fővárosát, és azon belül is a főtereket, mert azok érdekelnek legjobban. Azzal kezded, hogy körberepülsz a Földet. Látod, hogy gömbölyű. Azt is látod, hogy vannak kontinensek, tengerek, óceánok, és látod, hogy a szárazföldeken belül vannak sík vidékek és hegyek, szóval csodaszép bolygót vizsgálsz, csupa izgalmas, rejtelmes vidékkel. Izgatott kíváncsiság vesz rajtad erőt. Nagy teljesítményű teleobjektíved segítségével négyzetmilliméter pontossággal lefotózod az egészet. Az egész Földet! Mivel fantasztikusan nagy teljesítményű a szerkezeted, nem is tart sokáig a dolog, tulajdonképpen néhány kattintás az egész, legalábbis a Föld méreteihez képest. Miután memóriatáradba bekerült az összes információ, amit erről a gömbölyű bolygóról tudni lehet, bármilyen információra lesz is szükséged, tudod, hol kell keresned, hiszen az egész struktúra, a hozzá tartozó részletekkel együtt a memóriádban van!



A célod most az, hogy a fővárosok főtereit megismerd, ezért a memóriádban lévő információk, valamint nagyon nagy teljesítményű távcsöveid segítségével pontosan azokra a helyekre fogsz lemerülni, ahol a téged érdeklő terek vannak. Egyiket a másik után látogatod meg, pontos emlékeztető feljegyzéseket készítesz róluk, olyanokat, amelyek segítségével később is bármikor fel tudod idézni őket.

Tevékenységed lényegesen kevesebb időt és energiát vett igénybe, hatékonyabb voltál a megismerésben, és még élvezted is a kalandot.

Persze, ha alapvető célod nem az információk megismerése, hanem maga az utazás, akkor nem biztos, hogy a műholdas verziót kell választanod! De erről kicsit később.

Nos, ha eddig nem jöttél volna rá, az első verzió, vagyis a gyalogló vándor esete nem más, mint a hagyományos olvasás, a műholdas hasonlat pedig a Villám-olvasás.



A vándor elindult az első betűtől, és a részleteket megkeresve, feldolgozva, megértve, azokat összeszedve haladt az egész megértése felé, de vállalkozása eleve kudarcra volt ítélve, hiszen min-

den főteret csak egyszer tudott meglátogatni, nem volt lehetősége az ismételtetésre, viszont rövid távú memóriára, amelybe a megszerzett információ feldolgozás céljából bekerült, csak hét adatot volt képes egyszerre tárolni. Hosszú távú memóriájába legfeljebb csak halvány emlékek kerültek.

Te, mint műholdtulajdonos, először befotóztad hosszú távú memóriádba az összes létező információt, majd amikor egyenként ráfókuszáltál a fontos helyekre, nem tettél mást, mint felismerted az információkat. A Föld nevű bolygó egyes területeiben felismerted a memóriádban már meglévő információkat!

Vagyis nem a részleteken keresztül haladtál az egész felé, hanem az egésztől a részletek megismerése felé. A jó tanulás iránya: az egésztől a részletek felé!

## A Föld gömbölyű!

Mint említettem, a Villámolvasás több lépésből álló módszeregyüttes, amelynek elemeit mindenki kicsit másként használja. Tapasztalataim szerint mindenkinek van kedvenc lépése, és van olyan, amit nem annyira kedvel, éppen ezért ez utóbbira kell több időt és energiát fordítani. A négy fő lépés tulajdonképpen négy lépcsőfok, amelynek mindegyikén rövidebb-hosszabb időt töltünk el, és közben igyekszünk minél jobban élvezni a végzett munkát.

Az első lépés a **felkészülés** lesz, amelynek során átgondoljuk és megfogalmazzuk, hogy mit várunk a könyvtől, és miért van szükségünk a benne lévő tudásra. Megismerkedünk a könyvvel, mint fizikai anyaggal, sőt bele is lapozunk, hiszen fontos lenne tudnunk, hogy a vágyott információk milyen formában találhatók meg benne.

A második lépcsőfok az **előzetes áttekintés** lesz, amelynek során már tartalmilag térképezzük fel a könyv anyagát, anélkül hogy belemennénk a részletekbe. Ezenkívül keresünk benne olyan kapaszkodókat, amelyek segítenek agyunknak feldolgozni az információhalmazt.

A harmadik lépés igen izgalmas kalandnak ígérkezik, ez a **fotoólvadás** nevet viseli. Ekkor a könyv teljes tartalmát az agyunkba fogjuk küldeni, fájdalommentes-

sen, gyorsan, pontosan. A lépés végeztével hozzá nem értő barátaink piszkálódó kérdéseire („mit olvastál?") szakszerű választ adunk: „Még nem olvastam, csak fotóolvastam!"

A negyedik lépés, amellyel a legtöbb munkánk lesz, de felérünk a csúcsra, az **aktiválás**. Ekkor nem csak egyszerűen előhívjuk vagy felidézzük az anyagot, hanem kontextusokat kapcsolunk kisebb-nagyobb részeihez, megteremtve annak lehetőségét, hogy bármikor könnyedén felidézhető, többoldalúan használható legyen, és piszkálódó barátaink is elhallgassanak.

Röviden leírtam, hogyan működik a Villámolvasás. Ha úgy érzed, hogy már mindent tudsz, és eredményesen tudod használni a módszert, akkor felmentelek a további olvasás alól.

## **Kontinensek, tengerek, országok, városok**

Ha most olvasod ezeket a sorokat, az azt jelenti, hogy még nem tudsz villámolvasni. Vagy igen, de kíváncsi vagy, hogy más hogyan látja ezt a kérdést. Akámiért is olvasol, örülök, hogy itt vagy, és hogy együtt haladunk tovább!

Ebben a fejezetben részletesebben kifejtem a Villámolvasás folyamatát, gyakorlatokat is javaslok majd, de még nem árulok el mindent! Addig fogunk eljutni, hogy már képes leszel önálló munkára is, de a gyémántodat tökéletesre csiszolni csak a „Fővárosok, főterek, kockakövek, emberek” című fejezetben fogjuk.

Kezdjük tehát ismét a legelején!

Képzeld el, hogy egy könyvesboltban vagy. Azért tértél be, mert szeretnél egy jó könyvet vásárolni magadnak. Azt tudod, hogy milyen témában szeretnél választani, de konkrét elképzelésed nincsen. Szerencsére bőséges választék fogad, igazából a bőség zavarával küszködsz. A polcokon tengernyi könyv, mind abban a témában, amit szeretnél, de te csak egyet választhatsz. Hogyan teszed? Melyik lesz az?

Valószínű, hogy miközben válogatsz, először a könyvek borítója ragadja meg a figyelmedet. A színe, a rajta található formák, a szerző neve, a könyv címe. Tapasztalataim szerint ezek összehatása lesz az, ami miatt egy bizonyos könyvet leemelsz a polcról. Amint kezdedbe

vetted, rögtön ismerkedni kezdesz vele. Akár felfigyelsz rá, akár nem, az első impulzus az lesz, hogy milyen a tapintása. A könyvé, mint fizikai anyagé. Hihetetlen, ez is szerepet fog játszani döntésedben! Most azonban megnézed a könyv borítóját, majd megfordítod, és elolvasod a hátulján lévő leírást. Ez lesz az első fontos tartalmi információ, amely a könyvvel kapcsolatban elér. Miután elolvastad a tartalom leírását, fontos döntést tudsz hozni: eldöntöd, hogy érdekel-e vagy sem. Megfelel-e a céljaidnak vagy sem? Amennyiben érdekel, belelapozol, hogy lásd, hogyan néz ki belülről. Nem okoz túl nagy meglepetést, hogy szavakká összeállt betűket találsz benne, mégis jól megvizsgálod, hogyan vannak szedve a betűk. Milyen a betűnagyság, a fejezetcímek, főcímek, alcímek hogyan vannak kiemelve, milyen a sortávolság, milyen vastag a papír, és így tovább. Természetesen bele-beleolvasgatsz, itt-ott elmélyedsz benne, elolvasod a tartalomjegyzéket, amely ismét lényeges eligazodást ad a döntésedhez. Mindent összevetve, ha megtetszett a könyv, megveszed, és már csak egy döntés van hátra: Villámolvasással fogod elolvasni, vagy hagyományos módon?<sup>3</sup>

---

3                    Hogy mikor melyiket érdemes használni, később fejtem ki, de akkorra valószínűleg magad is tudni fogod.

## A felkészülés

Ahogy könyvet választasz, úgy fogod elkezdni a Vilámolvasás lépéseit is, kezdve a **felkészüléssel**

Először is fogalmazd meg a **célodat!** Légy tisztában azzal, hogy miért akarsz olvasni, mit akarsz kapni a könyvtől? Miért fontos ez neked? Miért fontos az másoknak, hogy te tisztában legyél a könyv tartalmával?

„...Én duplán is lusta disznó vagyok, ennek ellenére ebben a félévben eddig ötös lett minden vizsgám. A fotóolvasást használom, az elmetérképezést is, bár elég felületesen. Sorra mentem át olyan vizsgákon, amin a többség megbukott. Nem tudom, hogy történt: ott akkor egyszerűen csak eszembe jutottak a válaszok.”

(Barbara, 21 éves)

Nagyon érdekes, hogy számos tevékenységfolytatunk életünk során, amelyet csak alapos felkészülés, bemelegítés, átszellemülés után kezdünk el. Ilyen például a sporttevékenység.

Mielőtt nekilátunk edzeni vagy versenyezni, előtte bemelegítünk, összpontosítunk, átgondoljuk a célunkat, latolgatjuk az esélyeinket, és csak ez után állunk neki a tevékenységnek. Az olvasás nem ilyen. Olvasni általában úgy szoktunk, hogy kezünkbe vesszük a könyvet, felcsapjuk az elején, és elkezdjük olvasni. Sőt, ez akkor is így van, ha korábban félbeszakítottuk egy időre az olvasást, és most folytatjuk. Kinyitjuk a könyvjelzőnél, és azonnal olvasni kezdünk. Végig

sem gondoljuk, hogy mi is a cél a könyvvel kapcsoltban, mit olvastunk benne eddig és így tovább. Ez aztán azt eredményezi, hogy olvassuk ugyan a könyvet, de az elején még nem olyan figyelemmel, mint kellene. ilyenkor fordul elő leggyakrabban, hogy egy-egy mondatot többször is visszaolvasunk, mert nehezen értjük meg a lényegét. Így telik el néhány bekezdés, néhány oldal, és csak ezt követően mondhatjuk azt, hogy átszellemülten, kellő figyelemmel olvasunk. Az *egyhegyűség*<sup>4</sup> állapotában vagyunk.

Ha azonban az olvasás megkezdése előtt áldozunk az életünkből 30 másodpercet arra, hogy átgondoljuk és megfogalmazzuk a könyv tartalmával kapcsolatos célunkat, akkor egészen más lendülettel kezdhetünk neki az első sornak. Motiváltabban, összeszedettebben.

Két példa:

Ha utaztál már utasszállító repülőgépen, akkor tapasztalhattad, hogy miután felszállt a gép, és elérte a biztonságos utazási magasságot, a következőt hallhatod a hangszórókból:

*„Hölgyeim és uraim! itt a kapitány beszél. Üdvözlöm önöket! Jelenlegi repülési magasságunk 10 000 méter, utazási sebességünk 850 km/óra, a külső hőmérséklet mínusz 47 Celsius-fok. Jelenleg az Alpok felett repülünk, tiszta időben, az előrejelzés szerint semmilyen időjárási körülmény sem fogja zavarni az utunkat. Várhatóan 1 óra és 20 perc múlva fogunk megérkezni Róma Fiumicino repülőtérre, ahonnan a fészálláshoz ideális*

---

4 Az egyhegyűség állapotáról a következő fejezetben részletesebben olvashatsz, addig türelem!



*környezeti feltételeket jelentettek. Kérem, dőljenek hátra, és élvezzék a repülést!"*

Mit szólnál hozzá, ha miután felszállt a gép, a következőt hallanád:

*„Hölgyeim és uraim! Itt a kapitány beszél. Üdvözlöm önöket! Fogalmam sincs, hogy milyen magasan repülünk, nem tudom, hogy mekkora sebességgel, az igazat megvallva nem tudom azt sem, hogy mennyi üzemanyagunk van, nem tudom, hogy hol fogunk leszállni, mert fogalmam sincs, hogy merre repülünk éppen, de valahogyan majd csak lesz. Kérem, dőljenek hátra, és élvezzék a repülést! Lehet, hogy ez lesz az utolsó.”*

Te nyugodt maradnál ebben a helyzetben? Én biztos összegyűrném a szék karfáját.

A másik példa: van egy autód. Mondjuk, egy méregdrága kocsid, sofőrrel. Egyik nap beülsz hátra az autódba, és előreszólsz a sofőrnek: *„Kérem, vigyen a Szép utca 23. számhoz, de útközben érintsünk egy virágárust is!”*

Sofőröd természetesen végrehajtja az utasításaidat, pontosan, ahogy szeretnéd, hiszen világosan megfogalmaztad neki. És most képzeld el, hogy egy szép napon csak ennyit mondasz neki: *„Sofőr! Induljon!”* Ha nem mondod meg neki, hogy hová szeretnél menni, ő ugyan elindul, de csak úgy előre, a saját feje után. Ha nem szabsz neki világos célt, akkor nem is várhatod el tőle, hogy oda érkezen, ahová gondoltad!

A sofőr nem más, mint az elméd. Pontos és világos utasításokat kell adnod neki, biztonságos feltételeket, lehetőségeket kell teremtened feladata elvégzésére, és akkor biztos lehetsz benne, hogy eléritek a célt. Közösén! Fontos, hogy a cél meghatározásának nemcsak pontosnak és világosnak kell lenni, hanem reálisan megvalósíthatónak is. Itt különbséget kell tennünk a reális cél és a vágyott cél között. A kettő nem mindig fedi egymást. Reális lehet az a cél, hogy elolvasok egy könyvet, megtanulom, és jeles eredménnyel vizsgázom belőle, de hiába vágyom rá, nem reális, ha a könyv olyan nyelven íródott, amelynek a nyelvtani alapjait még csak most kezdtem tanulni.

A célokról egyelőre ennyit.<sup>5</sup>

A felkészülés szerves része az ismerkedés a könyvvel, mint fizikai anyaggal. Nem is hiszed el, hogy mennyire fontos tárgy az, amelyet a kezében tartasz. A könyv, amelyből vágyott tudásod fog származni, a következő percekben a legfontosabb tárgy lesz számodra. Mivel érzékszerveink minden egyes másodpercben tapogatják a világot, és folyamatosan értékelnek-elemeznek, érdemes őket felkészíteni arra, hogyan fogják érzékelni a könyvet. Ha a könyv feldolgozása során nem azzal lesznek elfoglalva, hogy a könyv fizikai anyagát vizsgálják, akkor jelentős erőket csoportosíthatunk át a tartalom feldolgozására.

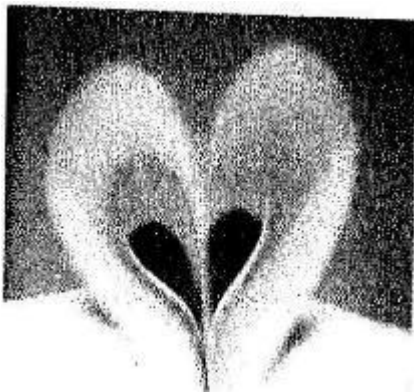
Tehát vizsgáljuk meg a könyvet! Amikor kezébe veszed, milyen az érintése? Milyen a súlya? Egyáltalán, milyen a terjedelme? Nagy vagy kézbe illő? Milyen

---

5 A következő fejezetekben még egy kicsit fejtegetem ezt a témát. Ha nem bírod ki addig, lapozz oda és keresd meg!

érzés egy kézzel tartani? Két kézzel jobb? Vizsgáld meg, milyen a hőmérséklete! Az illata! Minden könyvnek igen jellegzetes illata van, szagolgasd csak! Van a friss illatú, amely még nyomdaszagú, és van az ódon,

amely évtizedekkel ezelőtt került egy polcra, és azóta is ott várt rád. A könyv



illata minden egyes könyvnek saját személyiséget ad! És most lapozz bele! Milyen érzés megérinteni a lapjait? Kellemes? Vagy kiráz tőle a hideg? Milyen vastagok a lapok? Jó erősek vagy vékonyak? Esetleg „zizegős” lapokból áll,

és óvatosan kell lapozni, nehogy elszakadjon? És hogyan vannak szedve a betűk? Kicsik, nagyok? Mekkora sor-távolságot használt a szerkesztő? Milyen a betűtípus? A szöveges részek, illetve a főcímek, alcímek mennyire ütnek el egymástól? Milyen az írás szélessége, magassága? Vannak-e a könyvben ábrák, képek, illusztrációk? Vannak-e a könyvben színek, vagy csak fekete betűk világos papíron?

Álljon itt egy nagy SATÖBBI!

Fontos azonban, hogy még most sem tartalmilag vizsgálod a könyvet, hanem csak az írás alakját, formáját nézegeted. Ha kicsit távolabbról nézel rá a könyvre, hogy az írást már ne vagy csak nehezen tud kibetűzni, láthatod, hogy minden oldalon másként rajzolódik ki az írás képe. Ha meg akarnád rajzolni az írás határait, minden oldalon más alakzatot tudnál rajzolni.

Gondoltál valaha ezekre a tulajdonságokra? Gondoltad volna, hogy egyszer fontosak lesznek? Hát most azok! A könyv e pillanatban nem használati tárgy, amely téged szolgál, te pedig mostohán bánhatsz vele, mint egy dölyfös uraság. A könyv a legjobb barátod.

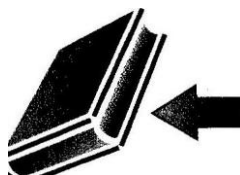
## **Az előzetes áttekintés**

A második lépésben, vagyis az **előzetes áttekintés** során már a könyv tartalmi részei felé vesszük az irányt. Először is *feltérképezzük* a könyv tartalmi elemeit. Azt már tudjuk, hogy miért szeretnénk a könyvet elolvasni, illetve tudjuk, hogy mit szeretnénk a könyvtől kapni, hiszen korábban megfogalmaztunk vele kapcsolatban valamiféle célt. Hogy ez a cél reális-e, vagyis valóban elérhető-e a könyv segítségével, vagy csak a vágyainkat fogalmaztuk meg, az hamarosan kiderül.

A tartalom felé vezető úton először is a könyv hátsó borítóján lévő ismertetőt olvassuk el. Nagy jelentősége lehet ennek, ugyanis a könyv szerzője, szerkesztője vagy ajánlója itt igyekezett megfogalmazni azt, hogy szerinté miről szól a könyv, miért jó, mit kaphat a könyvtől az olvasó, és miért is kellene megvásárolnia azt még nagyon sok példányban.

Arra kérlek, hogy most állj meg egy pillanatra, és olvasd el ennek a könyvnek az ismertetőjét!

Mondom, olvasd el az ismertetőt, addig ne olvass tovább!



Tetszett? Nem úgy tűnik, mintha valamiféle célt akarna kitűzni eléd? Vagy legalábbis sugallni igyekszik, hogy vizsgálód felül a könyvvel kapcsolatos célodat, amit elérhetsz, ha elolvasod. De egyelőre ne ítélkezzünk a célunk felett, haladjunk tovább egy kicsit! Lapozz bele a könyvbe! Nézd meg és fúsd végig a tartalomjegyzéket! Ez a következő, és még az ismertetőnél is fontosabb eligazodási pont, ugyanis — amint a nevében is benne van — a könyv tartalmát mutatja be pontról pontra, precízen, pontosan. Olvasd hát pontról pontra! Olvasd el figyelmesen fő fejezetcímeit, az alfejezetek címeit, de azt is érdemes megfigyelni, hogy egy-egy főbb vagy kisebb rész hány oldalas, ugyanis ebből következtethetünk arra, hogy a szerző mit tart bőven kifejtendőnek. Vagy azért, mert ott a lényeg, vagy azért, mert az egy kicsit bonyolultabb rész. Vagy csak azért, mert a szerző szereti meghódítani az üres papírlapot...

Miután elolvastad a tartalomjegyzéket, lapozd át a könyvet! Nézd meg, hogyan jelennek meg a lapokon a tartalomjegyzékben olvasottak! Mostanra már ne az írás formáját lásd, hanem tartalmi szempontból vizsgálód a szöveget! Olvasd el itt is a főcímeket, alcímeiket! Az is lehet, hogy megakad a szemed egy-egy kiemelésen, vastagabban, dőlt betűkkel szedett részen. Nézz rá az esetlegesen megjelenő ábrákra, grafikonokra, képekre!

A legfontosabb, hogy amíg vizsgálód a könyvet, **NE AKARD MEGÉRTENI** a tartalmát! Ha a tartalomjegyzékben elolvasol egy fő- vagy alcímet, vagy ha meglátsz egy ábrát, mondd azt magadnak: jaj de érdekes, előbb-utóbb biztosan érteni is fogom, hogy mi ez, de ennek nem most

van itt az ideje! És valóban! Emlékezz rá, nem olvassuk a könyvet, csak előzetesen áttekintjük!

Mire is volt jó ez a játék? Ha az ismertetőt, tartalomjegyzéket elolvassa, valamint a könyvet átlapozgatva arra jössz rá, hogy ezzel a művel kapcsolatban nincs semmiféle célod, vagyis a könyvre nincs szükséged, akkor örülj, mert megmenekültél egy olyan időrabló tevékenységtől, mint az olvasás. Egészen pontosan a felesleges olvasás. Amikor a könyv végén jössz rá, hogy tulajdonképpen semmi szükséged nem volt az olvasottakra, de nem merted abbahagyni az olvasást, hátha a következő lapon jön a lényeg. Mindvégig érezted ugyan, hogy csak az idődet vesztegeted, de valami megakadályozott abban, hogy letedd, és nem a gyávaság. Hanem a rossz olvasási stratégia. Az, amikor úgy kezdesz neki egy könyvnek, hogy legfeljebb vágyaid vannak, de meg sem fogalmazod őket, nem készíted elő az olvasást, nem melegítesz be, nem térképezed fel, csak felcsapod a könyvet, és olvasni kezded. Ám ha csak egy kicsivel több időt áldozol az életedből a felkészülésre, rengeteg idő- és erőfecsérléstől kíméled meg magad. Hogy mennyi ez a „kicsivel több” idő? Egy 200 oldalas könyv esetében' nagyjából 5-6 perc! Bizony, a felkészüléssel és előzetes áttekintéssel együtt ennyi időt áldoztál eddig a könyvre, de már képes vagy egyfajta *felülvizsgálatra*. Vizsgáld hát felül a célod! Tényleg kell neked ez a könyv? Szükséged van a benne lévő tudásra? Most kell neked ez a könyv? Továbbra is van célod a könyvvel kapcsolatban? Van célod vele,

---

6            Ez a méret, vagyis a kb. 200 oldalas könyv viszonyítási alapként több helyen meg fog jelenni.

de nem pontosan az, amit korábban megfogalmaztál?  
Kell neked a könyv, de nem pont arra, amire eredetileg gondoltad? Változott a célod?

Ha rájössz, hogy ez nem az a könyv, amely most kell neked, esetleg egyáltalán nincs is rá szükséged, akkor kérlek, hogy egyetlen percet se áldozz rá tovább! Örülj neki, hogy most jöttél rá, és nem egész napi olvasás után. Ha viszont úgy érzed, hogy kell neked ez a könyv, de nem pont arra, amire eredetileg kigondoltad, akkor bátran fogalmazd meg az új célodat! Fogalmazd meg, hogy miben változott a célod, és e szerint folytasd tovább az utadat!

## **A fotóolvasás**

Most pedig jöjjön a Villámolvasás módszeregyüttesének egyik legizgalmasabb és egyben legnehezebben fogható tevékenysége, a **fotóolvasás**, pontosabban az írott anyag mentális lefényképezése.

Mielőtt pontról pontra megmutatnám ezt a lépést, pár dolgot tisztáznom kell.

Először is, be kell vallanom, hogy a hajam égnek áll, amikor olyasmit olvasok a Villámolvasásról, hogy „25 000 szó/perc olvasási sebességet érhetsz el!” Vagy: „Másodpercenként egyoldalas sebességgel olvashatsz!”

Ez sajnos butaság. Aki ezt állítja, vagy így hirdeti Villámolvasás tanfolyamát, az nem túl korrekt módon manipulál, ugyanis ekkora sebességgel senki sem képes olvasni. A gyorsolvasás nevű módszer során

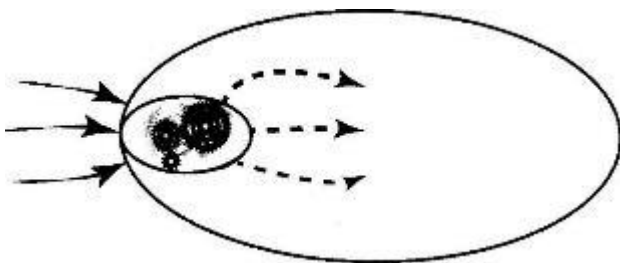
— amint az Előszóban is utaltam rá — az olvasási sebességet igyekszünk növelni, és látványos eredményeket érhetünk el sok-sok gyakorlás után. Az eredeti 150-250 szó/perc átlagos olvasási sebességet akár 1500-2000 szó/percre is növelhetjük, ám megértési szintünk nem fog ilyen látványosan változni. Sőt!

De hogy 25 000 szó/perc...?!?!

Az igazság az, hogy a 25 000 szó/perc vagy a másodpercenkénti egyoldalas sebesség csak a fotóolvasás haladási sebessége, és hamarosan látni fogjuk, hogy itt szó sincs hagyományos értelemben vett olvasásról!

A fotóolvasás Paul Scheele zseniális ötletén alapszik, és mint általában a zseniális ötletek, ez is a lehető legkézenfekvőbb. Abból indult ki, hogy az olvasás lassúságát tulajdonképpen maga az elme okozza, egészen pontosan a rövid távú memória. Mint korábban kifejtettem, ez a memóriatár egyfajta szűrő, amelyen keresztülhalad az összes információ, amit raktározni szeretnénk. Ez a szűrő viszont nagyon szűk keresztmetszet; az adatok feldolgozása nehézkes, lassú, és az is kétséges, hogy a feldolgozott adatokból mennyi és hogyan, mennyire könnyen (vagy nehezen) előhívható módon raktározódik el a hosszú távú memóriában. Tehát az információk haladási iránya a következő: a külvilágból érkezik az információ, bekerül a rövid távú memóriába, amely értékeli, elemzi, vizsgálja és értelmezi, majd ez után kerül át a hosszú távú memóriába — egy töredék része.





De mi lenne, ha megváltoztatnánk az információ irányát? Mi lenne, ha először — valamilyen furfangos módon — a hosszú távú memóriatárba, vagyis a mélyebb tudatosság szintjére helyeznénk a teljes anyagot, majd ebből a memóriatárból hoznánk elő, értékelnénk, elemeznénk és értelmeznénk a rövid távú memóriában azt, amire szükségünk van? Sőt, ebben a munkamemóriában az értékelés, elemzés során kontextusokat kapcsolhatnánk az adott információkhoz, színeket, formákat, képeket, ami megkönnyítené az elraktározását, de a későbbi emlékezést is.

Emlékszem, amikor általános iskolás voltam, volt a biológia szertárban egy emberi csontváz. Legalábbis annak egy pontos mása. Szegény, ott ácsorgott a nap 24 órájában, csontjait drótok kötötték össze, az állkapcsa kissé leesve olyan volt, mintha mindig csodálkozna. Amikor a tanárunk az emberi testről, annak különböző szerveiről és a szervek működéséről beszélt, Samu — merthogy így hívtuk — mindig előkerült, és mint rajzórán a modell, boldogan mutatta magát. Voltak azonban olyan esetek, amikor Samu valamilyen rejtélyes okból nem jött elő, és nélküle kellett (volna) megértenünk egy-egy szerv elhelyezkedését. Amikor a máj

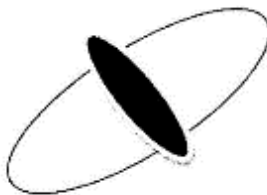
funkciójáról, működéséről és elhelyezkedéséről beszélt a tanár Samu nélkül, megértettük ugyan, hogy mire jó ez a szervünk, de hogy pontosan hol és hogyan helyezkedik el, arról csak elképzelésünk volt, amely vagy helyes volt, vagy nem. De amikor Samun mutogatta, akkor már pontosan láttuk! Pontosán el tudtuk helyezni a szervezetben!

Persze, mindez jól hangzik, de hogyan valósíthatnánk meg? Létezik olyan technika, amelynek segítségével kikerüljük a rövid távú memóriát, és akadálytalanul juttatjuk az információkat a hosszú távúba? Ez volna az a híres módszer, amikor a diákok este a pámájuk alá teszik a könyvet, hogy éjjel a fejükbe szálljon a tudomány? Attól tartok, hogy ez nem az a módszer, de létezik ilyen. Sőt, nem csak létezik, de nap mint nap használjuk is mindannyian, kivétel nélkül. Nevezzük csak egyszerűen *transzparenstechnikának*.

Lényege az, hogy ha figyelmünket mindig csak egy pontra fókuszálnánk, nem tudnánk élni az életünket. Ébrenlétünk, de alvásunk is azzal telik, hogy érzékszerveinken keresztül folyamatosan figyeljük a külvilágot.

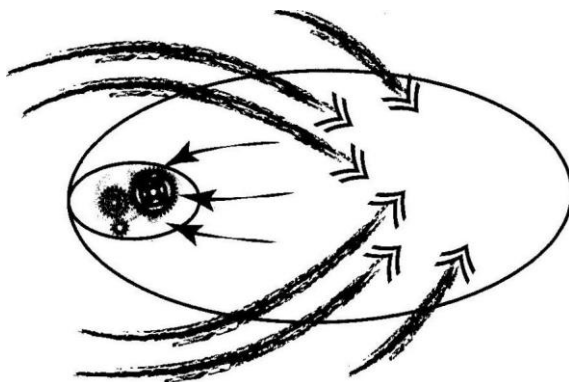
Most, hogy olvasod ezt a könyvet, állj meg egy pillanatra, és figyelj meg a környezetedet. Figyelj a zajokat, a könyv körül lévő területeket. Érzékelj a környezetedet úgy, hogy közben nem nézel fel a könyvből.

Segítek, mert tudom, hogy mindenáron tovább akarsz haladni, pedig fontos volna, hogy játssz ezzel a gyakorlattal egy kicsit! Miközben fülelsz a környezetben adódó hangokra, szemed sarkából látod a periférikus látómezőben megjelenő képeket, formákat, érzékeled az esetleges légmozgásokat, figyelj meg az alábbi ábrát:



Ugye milyen érdekes? Miközben figyelmedet egy parányi pontra (jelen esetben a szöveg olvasására) összpontosítod, rengeteg dolog történik körülötted, amiről nem is veszel tudomást. Vagy mégis? Agyunk ugyanis ettől függetlenül éberén figyel a környezetet, hiszen ha valami olyasmi történik, ami veszélyeztetné létezésünket, azonnal reagálnunk kell. Ennek a tulajdonságnak tehát nagyon komoly védelmi funkciója van, ugyanis ez az, ami miatt a kamion elől el tudunk ugrani. Az éber örködés során érkező és felismert információk azonban nem a rövid távú memórián keresztül haladnak, vagyis nem ékelődik közbe a lassító szűrő. Az információk így is elménk tárterületébe jutnak! Sőt, elménk azonnal fel is dolgozza ezeket az információkat, sőt reagál is rájuk! És amire reagál, annak nagy része a külső tudatosság, vagyis a munkamemória területére kerül, tehát az információáramlás iránya fordított!

Fordítsuk meg tehát az információáramlás irányát az olvasásnál — tanulásnál, valaminek az elsajátításánál — is! Először a teljes struktúrát, azaz információcsomagot emeljük be a tudatalatti memóriatárba, azután ebből a memóriatárból hozzuk ki a munkamemóriába azt, amire szükség van.



Így azokat az információkat, amelyekkel dolgoznunk kell, egy létező (csont)vázban elhelyezve értjük meg.

Emlékszel a vándorra és a műholdas hasonlatra? A vándor az első információfeldolgozási irány, a második pedig a műhold, amelynek az a nagy előnye, hogy a teljes egészben látod a részleteket, és nem a részletekből kell összeraknod az egészet.

Ez érdekes gondolatkör, igaz? Amíg megemészted, hogy tovább mehessünk, álljon itt egy kissé pajzán hasonlat arról, hogy miként működik az a szűrő, amelyet rövid távú memóriának vagy munkamemóriának neveztünk.

Mit mond a nő?

*„Gyere te lustaság! Mindjárt itt az este, és ha most nem csináljuk meg a házimunkát, akkor sosem. Nézd az asztalon ezt a halom mosatlant. Mosogass el most azonnal, addig megcsinálom a vacsorát, utána kajálunk!”*

Mit hall ebből a férfi?

*„GYERE blabla blabla bla bio blabla blabla  
ITT AZ ESTE blabla blabla bla bla blabla blabla  
CSINÁLJUK blabla bla bla blabla blabla bla  
AZ ASZTALON blabla bla blabla blabla bla  
MOST AZONNAL blabla bla blabla bla blabla.  
UTÁNA KAJA.”*

Már csak egy „aprócska” problémát kell megoldanunk, történetesen azt, hogy miként fogjuk a könyv teljes tartalmát a memóriánkba küldeni. Egyszerűen. Csupán alkalmazzuk a már egyébként is meglévő tudásunkat. Lássunk is hozzá!

Azok az információk, amelyek tehát nem a rövid távú munkamemórián keresztül haladtak, ugyanúgy az érzékszerveinken keresztül jutottak az elménkbe, csak-hogy periférikus érzékeléssel. A periférikus itt azt jelenti, hogy a figyelmünk által fókuszált területen kívüli. Akár a hallást, akár a látást vagy bármely más érzékelést tekintjük, mindig van egyvalami, amire odafigyelünk, de amint fentebb említettem, attól még érzékeljük a környezetünket is. Amikor zenét hallgatok, arra figyelek, de ha közben a még hallható hangtartományon belül valaki megkérdezi tőlem, hogy egy rózsaszín kenguru kopoltyúja hány liter vízkőoldót szűr át percenként, akkor valószínű, hogy azonnal felkapom a fejem, és kétségbeesetten próbálom felidézni a mentőállomás telefonszámát.

Ugyan ez a helyzet a látással is. Most, hogy olvasod ezt a könyvet, figyelmedet a sorokra fókuszálsz, de attól még a periférikus látómeződben megjelenő tárgyakat

és eseményeket is érzékeled. Sőt, el is raktározod őket a tudatalattidban. Ezt a jelenséget fogjuk most kihasználni.

Próbáld csak ki! Továbbra is nézd a könyvet, de figyelmedet a körülötte lévő tárgyakra összpontosítsd. Tudod, hogy mit látsz? Felismered a tárgyakat? Valószínűleg igen, csak kissé homályosan látod őket. Nem baj! Figyeld csak meg őket! Játssz még egy kicsit ezzel!

Most pedig fotóolvassunk! Ha a könyv kinyitott lapjait a periférikus látómezőbe helyezzük, a lapok képe elraktározódik tudatalattinkban, pontosan úgy, mintha fénymásolatot készítenénk róla. Itt azonban nem a másológépből fog kipottyanni a kép, hanem a memóriatárunkban raktározódik el.

Tanfolyamaimon ilyenkor szokták feltenni az első kérdést: „Jó, de az agyunk el tudja olvasni a betűket és a szavakat, amelyek a fotózott »másolaton« vannak?”

Hát persze. Eddig is az agyunk olvasta el, amihez a szemünket hívta eszközül. Amint korábban, az írás-olvasás-beszéd témakörénél taglaltam, a betűk nem mások, mint a hangok lerajzolt kódjai, amelyet olvasáskor agyunk dekódol. S minthogy agyunk egy zseni, teljesen mindegy neki, hogy ezt betűnként-szavanként hagyományos olvasással teszi vagy egy „fotózott” oldalon látja.

A könyv lapjait kétféleképpen helyezhetjük a periférikus látómezőbe. Az egyik lehetőség, hogy kinézünk egy pontot a távolban, és arra fókuszáljuk a tekintetünket. A kezünkben tartott könyvet úgy helyezzük el a periférikus látómezőben, hogy az teljes egészében kivehető legyen. Ezt legkönnyebben úgy tudjuk ellenőrizni, hogy

miközben továbbra is a távoli pontot nézzük, figyelmünket a könyv négy sarkára összpontosítjuk. Mind-egy, hogy a könyv a periférikus látómező melyik területén van. Lehet oldalt, alul vagy felül, azaz elnézhetsz a könyv mellett, alatt vagy fölött is.

Most nyugodtan állj meg az olvasással, és próbálgasd! A távolban lévő pont lényege, hogy távolabb legyen, mint a könyv, tehát ne gondold valami messzi távolra. A könyv lapjai természetesen homályosak lesznek, legalábbis a szavakat nem tudod összefüggően kiolvasni.

Nos? Megy? Próbálgasd!

A szemed minduntalan megpróbál a könyvre ugrani, ez teljesen természetes, hiszen eddigi életed során nagyon ritkán fordult elő, hogy figyelmedet nem arra összpontosítottad, amire néztél. Érdemes ezzel egy kicsit játszani, hogy ne érjen kudarc, amikor „élesben” teszed. Ügyelj arra, hogy a távoli pontra nézés ne legyen túlságosan merev, mert akkor csőrlátás alakulhat ki, ami akadályozná a periférikus látómezőből való fotózást.

Van egy másik lehetőség is arra, hogy a könyv lapjait a periférikus látómezőbe helyezzük, és a magam részéről ezt biztonságosabbnak is találom. Ebben az esetben a könyvet a látómező kellős közepébe tartjuk, és úgy szólván „keresztülnézünk” a könyvön. Miért jobb ez így?

Képzeld el, hogy az előző verzió szerint nézünk a távolban egy pontot. Ez a pont a velünk szemben ülő hölgy/férfi szeme. Közben ugyan a periférikus látómezőbe helyezzük a könyvet, de a látott dolog annyira elvonja a figyelmünket, hogy inkább a csodaszép szempárra összpontosítunk, nem a könyvre.

A „keresztülnézés” azon egyszerű oknál fogva működik, hogy a periférikus látómező nemcsak körülveszi a nézett, fókuszált dolgot, hanem elé és mögé is kiterjed. A látás folyamata ugyanis nem más, mint egyetlen parányi pontra történő „élesítés”. Ezt az élesen látott pontot a másodperc törtrésze alatt többször áthelyezzük, azaz megfigyelésünk tárgyát szabályszerűen „letapogatjuk”. Például egy emberi arc megfigyelésekor rövid időn belül sokszor áthelyezzük a fókuszpontot, és arra a területre fókuszálunk legtöbbször, amely leginkább érdekel minket. (Kutatók megfigyelték, hogy egészen más pontokat tapogatunk le férfiként, mint nőként, illetve a kiemelt figyelmet érdemlő terület az érzelmi állapotunktól, a vonzalomtól és egyéb tényezőktől függ.)

Tehát a fókuszált terület csupán egy aprócska pont, a periférikus látómező pedig horizontálisan és vertikálisan is létezik. Hogy ezt meg is tapasztald, állj a tükör elé, és figyeld meg a saját arcodat. Miközben nézed, gondolj arra, hogy ez az ember mennyire egyedi és megismételhetetlen, ezért tiszteletre és szeretetre méltó! Most pedig, miközben tovább nézed az arcodat, figyelmedet fordítsd a körülötted lévő tárgyakra. Nemcsak azokra, amelyek melletted vannak, hanem azokra is, amelyek mögötted, esetleg előtted találhatók. Most fejed felett elnézve élesítsd tekintetedet egy távolabbi pontra, de figyelmedet az arcodra irányítsd. Tudom, nehéz megállni, de szemed fókuszát ne helyezd át az arcodra! Most — továbbra is a távolabbi pontra fókuszálva — vidd lejjebb a tekintetedet, vagyis „nézz keresztül” az arcodon. Nem biztos, hogy könnyű lesz, hiszen nem vagy hozzászokva, hogy ne valamire, hanem egy nem átlát-



szó valamin keresztül nézve fókuszálj egy nem is látott dologra. Próbálgasd! (...) Mondom, próbálgasd! ☺

Most játssz azzal, hogy a szemed fókuszállását ide-oda helyezgeted. Nézd az arcodat, aztán nézz keresztül rajta. Amint mögé nézel, arcod ijesztővé válik — lehet, hogy két orrod lesz, és egy szemed. De az is lehet, hogy mást fogsz tapasztalni, ez az élmény ugyanis mindenkinél másmilyen.

Most próbáld ki azt, hogy nem az arcod mögé nézel, hanem elé. Ez tükör előtt állva egyszerű feladat: szemed fókuszát állítsd a tükör üveglapjára. Ne ijedj meg, nem az arcod torzult el ennyire, csupán látásod viccel veled. Akár mögé nézel, akár elé, arcod a periférikus látómezőbe kerül, és elméd pontosan tudja, hogy ez a te arcod! Lehet, hogy a munkamemória értetlenkedik egy kicsit, mert ő mindig csak az aktuálisan beérkező információkkal foglalkozik, de a mélyebb tudatosság szintjén minden összefüggés a helyére kerül. Ez az egyik magyarázat arra a rémült kérdésre, hogy ha valami a homályosan érzékelt periférikus látómezőben van, azt hogyan képes az agyunk értelmezni? Mélyebb tudatosságunk számára mindegy, miként kerül birtokába az információ. Az éles látás kizárólag a külső tudatosság, vagyis a munkamemória számára fontos a mindenkori, azonnali és leginkább racionális tevékenységek elvégzéséhez. Ugye, mekkora hasonlóságot mutat ez a korábban tárgyalt bal agyfélteke működésével? Nem véletlenül...

Most, hogy eljátszadoztunk a fókuszálással, próbáljuk meg ezt egy könyvvel is!

Vedd a kezedbe a könyvet, nyisd ki egy tetszés szerinti oldalon. Nézz ki magadnak egy távolabbi pontot, és egészen pontosan fókuszáld oda a tekintetedet. Most emeld a nyitott könyvet a látás tengelyébe, de úgy, hogy szemed fókusza ne változzon! Próbáld meg!

Furcsa, igaz? Valami hasonlót tapasztalhattál, mint az imént, amikor az arcodat nézted, csak itt a lapok kuszálódtak össze. Valószínű, hogy szemed minduntalan rá akar fókuszálni a könyvre, ezért hol kiélesedik, hol homályosabbá válik a könyv lapja. Ha nem tapasztaltál semmit, vagy nem vagy biztos a dolgodban, javaslom, hogy most próbáld meg újra! Könyv a kézbe, távoli pontot nézz, a könyvet pedig emeld a látótengelybe! Ha azt tapasztalod, hogy középen megjelenik még egy oldal, amely úgy néz ki, mint egy henger, ne ijedj meg! Optikai csalódás, amely azt mutatja, hogy jó az úgynevezett fotófókusz nézése.

Tapasztalatom szerint kis gyakorlással hamar meg tudod szokni ezt az állapotot, és ami fontosabb: fenn is tudod tartani. Ezt fotófókusz állapotnak nevezzük.

Ha megismerkedtél a fotófókusz állapottal, térjünk ki röviden arra is, hogyan érdemes a könyvet kézben tartani. Egyáltalán: kézben kell tartani?

Erre az a rövid válaszom, hogy tartsd úgy, ahogyan jólesik. A kezekben is tarthatod, az asztalra is fektetheted, de akár fejen állva is nézegetheted — a lényeg az, hogy neked kényelmes legyen. A fotóolvasás során, ha felveszünk a fotófókusz állapotot, a nyitott könyv teljes egészében a látómezőnkbe kerül, és teljesen mindegy, hogyan tartjuk, milyen szögben esik rá a fény és a tekintetünk. Ha úgy tartjuk a könyvet, ahogyan hagyo-

mányos olvasáskor szoktuk, az a fotóolvasáshoz is jó lesz. De míg a hagyományos olvasásnál fontos, hogy a könyv, egészen pontosan a benne lévő betűk a talpukon álljanak, addig a fotóolvasás esetén nincs ilyen megkötés. Fejjel lefelé is ugyanúgy tudunk fotóolvasni, ugyanis a mélyebb tudatosság szintjén lévő memóriatárunk szempontjából teljesen mindegy, hogyan kerülnek be a fotók. Egy hagyományos értelemben vett fotózás során is teljesen mindegy, hogyan tartjuk a fényképezőgépet, a fotózott téma attól még rajta lesz a képen, legfeljebb amikor megnézzük, a számunkra kényelmes, feldolgozható állásba fordítjuk.

Gondoltál már arra, hogy egy könyvet hogyan kell lapozni? Hogy a lapozásnak van-e technikája? És van-e jelentősége is?

Van jelentősége, méghozzá az, hogy ha a könyv minden oldalát le szeretnénk fotózni, akkor fontos, hogy folyamatosan, ritmusosan tegyük, illetve egy-egy lapnál ne időzzünk túl sokat. Ehhez ki kell dolgoznunk egy olyan lapozási technikát, amely megbízható, nem akadnak össze közben a lapok, és nem is szakítjuk el őket.

Javaslom, vedd most a bal kezedbe a nyitott könyvet, és tartsd stabilan. Ezt valószínűleg úgy teszed, hogy a hüvelykujjad és a kisujjad van elől, a másik hárommal pedig hátulról támasztod. Most jobb kezed hüvelykujjával a könyv alsó-belső részétől átlósan a könyv jobb felső része felé simítsd végig ezt a vonalat, ami azt fogja eredményezni, hogy a könyv lapja egy leheletnyit kiemelkedik a többiből. Ezt a lapot most jobb kezed mutatóujjával emeld meg, és egyszerűen fordítsd át!

Aztán ezt a mozdulatsort ismételd meg annyiszor, ahány lapból áll a könyv.

"Sokkal nyugodtabban ülök le ZH-t írni, mint eddig. Azelőtt mindig olyan ideges voltam, pedig rengeteget tanultam. Most ez az érzés elmúlt, csak ötösöm van magyar jogtörténetből, és a római jogot sem tudom elmetérkép nélkül tanulni!"

(Aliz, 19 éves)

Természetesen nem kötelező így lapoznod a könyvet, kidolgozhatsz magadnak más lapozási módokat is, a lényeg, hogy stabil technika legyen, tudj vele ritmusosan, fenakadás nélkül lapozni!

Javaslom, hogy most gyakorolgasd egy kicsit a lapozást ezen a könyvön! Nézd meg, hányadik oldalon tartasz, hogy visszatalálj! Jó szórakozást!

Most, hogy már tudod, mi az a fotófókusz állapot, és tudod, hogyan tartsd a könyvet fotóolvasás közben, sőt lapozni is megtanultál, két problémára hívom fel a figyelmet. Az egyik a fotózási ritmus kérdése. Ugyanis a fotóolvasás egyik lényeges tulajdonsága, hogy másodpercenként egyoldalas sebességgel haladunk, azaz 2 másodpercenként lapozunk egyet. Ez természetesen csak átlagos sebesség, a valódi sebesség a könyv méretétől, a könyvvel kapcsolatos előzetes ismereteinktől, szellemi-testi frissességünktől és még sok egyébtől függ. Tehát az is jó, ha 1,8 másodpercenként vagy 2,2 másodpercenként fogunk lapozni, ez nem

ad okot arra, hogy egy lakatlan szigetre bújjunk a világ elől szégyenünkben. Ezt az átlag 2 másodperces lapozási sebességet azonban érdemes tartani, de hogyan? Például úgy, hogy beállítunk egy órát, amely 2 másodpercenként jelez. Vagy megkérjük a szomszédot, hogy 2 másodpercenként kopogjon át a falon. Egyik sem tűnik túl jó megoldásnak...

De itt van a másik probléma, mégpedig a figyelem fenntartása. Megjósolhatom, hogy fotóolvasás közben racionális és folyton elemző, kritikus és kételkedő bal agyféltekéd nem fog békén hagyni. Folyamatosan azt fogja duruzsolni, hogy ez így nem jó, ennek semmi értelme, ez nem is olvasás, csak az idődet vesztegeted... Valahogyan le kell őt foglalni! Feladatot kell adni neki, mert addig, amíg azzal bíbelődik, legalább békén hagy, és nyugodtan fotóolvashatsz. A feladat természetesen olyan legyen, amely megfelel működési területének, vagyis a racionális gondolkodásnak.

Nos, a két problémát, vagyis a 2 másodperces ritmust és a bal agyfélteke lefoglalását egy csapásra megoldhatjuk. Fotóolvasás közben mondogassunk magunkban versikét, amelynek van ritmusa!

A mondóka legyen vidám, legyen pozitív, legyen kreatív. Nyilván vonatkozhat az aktuálisan végzett tevékenységre, vagyis a fotóolvasásra, de ez nem kötelező. A mondóka lehet előre elkészített és ismételtetett, de lehet olyan is, amit menet közben találsz ki. Jó, ha pozitív gondolatokból áll, például olyanokból, amelyek célodhoz kötődnek, esetleg magát a célt fogalmazzák meg. Vonatkozhatnak a fotózás éppen végzett technikájára is, például ismételtetheted magadban, hogy ügyesen

végzed a tevékenységet. Íme, néhány példa, amelyekkel az elmúlt években találkoztam:

*„Laza vagyok, lapozok, látom az egész lapot!”*

*„Fényképezek, figyelek, közben mindent megjegyzek!”*

*„Tuti boci segít nekem, henger nélkül fényképezem. Ami fontos, mind megjegyzem, amikor kell, előveszem!”*

*„Lapozok, mint villám, szeretem a kis Csillám. Az oldalak, huss, szaladnak, fejemben mind megmaradnak!”*

És az egyik kedvencem: „Magyar szavak kincsestára, szókinccsemnek nincsen párja!”

Jó megoldás lehet például ismert verset használni mondókaként, olyat, amelynek alkalmas a ritmusa. Ilyen például Petőfi Sándor *Szeptember végén* című verse:

*„Még nyílnak a völgyben a kerti virágok,*

*Még zöldel a nyárfa az ablak előtt,*

*De látod amottan a téli világot?*

*Már hó takaró el a bérci tetőt...”*

Ez azért is jó, mert a bal agyfélteke folyamatosan felidéz, hogy ne rontsa el a verset, így alaposan lefoglaljuk őt.

Én magam, amikor fotóolvasok, kétféle mondókát használlok. Az egyik a klasszikus „Laza vagyok, lapozok...” kezdetű, amelyet mindig másként fejezek be (például „...egyre jobban olvasok!” vagy „...egyre okosabb vagyok!”). A befejezést ott, akkor találom ki, ezzel is lefoglalva bal agyféltekémet. A másik, amit használni szoktam, valamilyen mantra, amelynek jó ritmusa, illetve speciális rezgése is van, amely segít az agyamat

kreatív állapotban tartani. Ilyen például az „om ami deva hri” vagy az „om mani peme hung”. Ezeket a mantrákat egyes buddhista irányzatok használják, de természetesen választhatsz más mantrákat is.

Lássuk tehát, mit tudunk eddig a fotóolvasásról!

- Speciális szemállással keresztül tudunk nézni a könyvön, ami azt eredményezi, hogy a könyv lapjai a periférikus látómezőbe kerülnek. Ezt fotófókusz állapotnak nevezzük.
- Tudjuk, hogyan tartsuk kezünkben vagy az asztalon a könyvet, egyszerűen csak úgy, hogy jól lássuk.
- Nagy biztonsággal tudunk úgy lapozni, hogy nem akadnak össze a lapok.
- Mondókát használunk annak érdekében, hogy 2 másodperces ritmusban lapozhassunk, és még humorosan bal agyféltekét is lefoglaljuk!

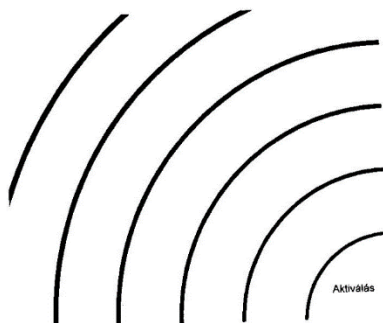
Tehát most tégy egy próbát: fotóolvasd ezt vagy egy másik könyvet! Csak próbáld meg! Nincs semmiféle tétje vagy kockázata a dolognak, a cél csupán az, hogy megtapasztald. Hagyj időt magadnak, légy türelmes! Megéri!

Annyi időt szánj erre a játékra, amennyi jólesik. Nem kell egy teljes könyvet végiglapoznod; a lényeg, hogy gyakorold a fókuszban maradást, a lapozást és a mondókát. Ha eleget játszottál vele, gyere vissza, és elmondod, hogyan tapasztalhatod meg a fotóolvasás értelmét!

## Az aktiválás

Nos, milyen érzés volt ízeletetni a fotóolvasást? Lesz még róla szó, javasolni fogok további gyakorlatokat is, úgyhogy lesz lehetőség a tapasztalatszerzésre. Nagyon fontos, hogy ez egy hasznos, nagy játék — még egyszer kérlek, ne vedd komolyan!

Nincs semmi tétje vagy kockázata.



Az aktiválási folyamat ismét izgalmas játék lesz, amelynek során a fotóolvasott anyag a külső tudatosság szintjére kerül. Egészen pontosan a mélyebb tudatosságban eltárolt teljes információbázis-ból azok

az adatok kerülnek külső tudatosságunk szintjére, amelyeket szeretnénk, vagyis amelyek céljainknak megfelelnek. Az aktiválás során igazán érvényesülnie kell a korábban említett paradigmaváltásnak. Készülj fel rá, hogy tudásodat úgy fogod aktiválni a könyv segítségével, hogy tulajdonképpen nem olvasod a szöveget, hanem vizsgálod. Ebben a fázisban nagyobb szerepe lesz az érzéseidnek és intuíciónak, mint a racionális gondolkodásnak. Ez utóbbi persze azt fogja eredményezni, hogy sokkal élvezhetőbb lesz a folyamat, mint egy hagyományos olvasáson alapuló tanulás.

Fotóolvasás után szükség van egy kis időre, amíg elménk rendezgeti egy kicsit a nagy mennyiségű fotó-



olvasott anyagot. Ez a várakozási idő tapasztalatom szerint legalább fél óra, de az ideális 16-24 óra. Ha nem várjuk meg a fotóolvasás után a minimum fél órát, akkor az aktiválás óriási zűrzavart eredményez, legalábbis úgy érzi az ember, hogy semmi sincs a helyén. Úgy tapasztaltam, minél több idő telik el a fotóolvasástól a 16-24 óra felé, annál könnyebben, annál olajozottabban működik az aktiválás. Magyarán: addigra leülepszik az anyag. Az ideális várakozási idő egyénenként változó. Akinek gyorsabb az észjárása, vagyis az információ-feldolgozó képessége, annak az elméje gyorsabban helyre rakja az információkat, aki viszont lassabb gondolkodású, annak ez tovább tart. Ám ez nem csak az adottságtól függ, sokat számít az aktuális szellemi és fizikai állapot, az érzelmi stabilitás, valamint az, hogy a fotóolvasott anyag mennyire nehéz számunkra, van-e és milyen mennyiségű előzetes ismeretünk, és legfőképpen, hogy mi a célunk, motivációnk az anyaggal kapcsolatban.

Az aktiválás során többször át fogjuk vizsgálni a könyv tartalmát, mondhatnám úgy is, hogy több kört fogunk benne futni. Az első körben a szöveg vizsgálata során legfeljebb néhány információ kerül a külső tudatosság szintjére, és ez sem lesz feltétlenül érthető. Lehet, hogy csupán egy-két adat, amit nem értesz, hogy miért „jelent meg”, és azt sem tudod, hogy milyen összefüggésben áll a többivel, egyáltalán van-e összefüggés közöttük. Legjobb, ha nem is törődsz velük, hanem nekifutsz a második körnek. A második körben az előzőnél több információ kerül felszínre, ráadásul az első kör információi is megvannak. A harmadik körben

még a másodiknál is több adat kerül külső tudatosságod szintjére, hogy feldolgozhasd, ráadásul ott van az előző kettő „termése” is. A lényeg, hogy mindig ugyanannyi energiát áldozol rá az egyes körökben, arányában mégis egyre nagyobb az aktivált tudásod. Olyan ez, mintha léggömböt fújnál fel. Először belefújsz egy tudónyi levegőt, a lufi szinte meg sem moccan. Azután belefújsz még egy tudónyi levegőt, és már megmoccan. Majd jön a harmadik fújás, a negyedik, az ötödik... Mindig ugyanannyi levegőt fújsz bele, a lufi mégis egyre terebélyesedik, és úgy tűnik, mintha a sokadik fújásnál már több levegő kerülne bele, hiszen látványosan nagyobb lesz a térfogata.

Így tehát a Villámolvasás logikája szerint 5x8 nem egyenlő 40-nel, mert ha egy körben 8 percet áldoztam a szöveg vizsgálatára, és tudomásomra jutott bizonyos mennyiségű adat, a második 8 perc már több az első 8 perc adatmennyiségénél. Ez a 8 perc hamarosan fontos időmennyiség lesz, nem véletlenül hoztam elő!

Az aktiválásról tudnod kell még valamit, amiről már korábban is esett szó. Ekkor már nem a könyvből fogsz adatokat szerezni, hanem saját memóriatáradból, a könyv segítségével. A könyvben felismered az elmédben lévő tudást, pontosan úgy, ahogyan a tükörben felismered az arcodat. Az arcodról tárolt ismeretek a memóriádban vannak, amikor a tükörbe nézel, így már csak azonosítanod kell, hogy igen, ez az én arcom. Az aktiválásnál ugyanígy felismered saját tudásodat a könyvben.

Aktiválni úgy kell, hogy kinyitod a könyvet az első oldalon, és elkezdéd vizsgálni a szöveget. A szöveg

vizsgálata azt jelenti, hogy nem balról jobbra olvasod, hanem fentről lefelé futtatod a tekintetedet, egyenes vonalban, esetleg kisebb-nagyobb kitérőkkel, és közben csak élvezed, ahogyan megakad a szemed egy-két információn. A „megakad” azt jelentheti, hogy úgy érzed, mintha „kiugrana” a szövegből egy-egy szó vagy gondolat. Egy-egy villanás, amelynek e pillanatban majdnem biztos, hogy nem találsz semmi értelmét, és azt sem érted, hogy miért pont ott, és miért pont ekkor akadt meg rajta a szemed. De ezzel most nem is kell törődnöd. Később sem, ugyanis az aktiválás egyik szabálya az, hogy soha **ne akard megérteni az anyagot egy körön belül!** Pusztán azért, mert nem lehet! Ha meg akarnád érteni egy körön belül, azonnal visszatérnél a hagyományos olvasásra, amiről persze tudjuk, hogy hosszadalmas és nem túl hatékony technika az adatok elsajátításához.

Tehát a szöveg vizsgálata közben elmerülsz a szöveg képében, fentről lefelé, esetleg enyhén cikkcakkban haladsz, és betartod az aktiválás második szabályát: **nem olvasol!** Vizsgálod a szöveget! Úgy, mint egy hangyabolyt, amely parányi hangyákból áll, de nem a hangyákat akarod látni, hanem az egészet. Itt sem betűket és szavakat keresel, hanem az összképet látod, és ahogyan a hangyaboly vizsgálata során megakad a szemed egy-egy érdekesebb bábón, dolgozón vagy királynőn, vagyis kivillan egy-egy részlet, itt is ezt fogod tapasztalni. De nem törődsz vele. Legalábbis most, az első körben még nem.

Ejtsünk néhány szót a szövegvizsgálat sebességéről is. Természetesen nem a világ végéig vizsgálhatjuk

a szöveget, hanem felveszünk egy egyenletes, éppen megfelelő sebességet. Megfelelőt abból a szempontból, hogy agyunknak még lehetősége van felismerni azokat a bizonyos „villanásokat” és kiválasztani az első körben fontos pontokat, tehát nem túl gyorsat, de nem is túl lassút. A lassúságnak ugyanis az a kockázata, hogy áttérünk a hagyományos olvasásra. Az ideális szöveg-vizsgálati sebesség egy nagyjából 200 oldalas könyv esetében 8 perc! Írhattam volna azt is, hogy az ideális sebesség oldalanként 2,4 másodperc, de ez nem teljesen valós. Persze, ha kiszámoljuk, akkor ez az eredmény jön ki, de ahogyan a későbbiek során látni fogjuk, a sebesség oldalról oldalra változni fog. Hol gyorsabban haladunk, hol kicsit lassabban, de a végeredmény marad. 200 oldalon 8 perc alatt haladunk végig! Természetesen ez egy alapérték, 100 oldalas írás esetében 4 perc, 800 oldal esetében 16 perc, és így tovább. A „nyolcpercezés” tulajdonképpen egy sebesség. Nevezzük úgy: szuperolvasás.

Ez volt az aktiválás első köre.

Kérlek, hogy még ne próbálgasd, mert csak akkor működik jól, ha mélyebb tudatosságod szintjén megtalálható a könyv teljes



tartalma, vagyis ha már fotóolvastad. Hamarosan ki is próbáljuk a szuperolvasást, addig gyakorold a türelmet!

Fontosnak tartom, hogy az első kör befejeztével tegyél fel magadnak négy kérdést! Ez a négy kérdés, pontosabban a kérdésekre adott válasz tapasztalatom szerint minden pillanatban erőt és motivációt ad, amire főleg az elején, amíg tanulsz a Villámolvasás módszerét, nagy szükséged lesz!

Az első kérdés így hangzik: *Elérted már a célodat?*

Ennek a kérdésnek a megválaszolásához természetesen meg kell vizsgálnod, hogy mi volt az eredeti célod a könyvvel kapcsolatban. Lehet, hogy a könyvben

„A tanfolyam után fizikaóra  
előre elkészítettem egy elmé-  
térképet abból az anyagból,  
amit aznap vettünk. Az egész  
óra olyan volt, mintha csak  
a tanár meg én beszélgettünk  
volna. Mindent értettem, ami-  
ről beszélt, a kérdéseire csak  
én tudtam választ adni. A töb-  
biek óra után odajöttek hozzám,  
hogy nem magyaráznám-e el  
nekik, mert nem értenek belőle  
egy mukkot sem. Ez nagyon  
tetszett!”

(Réka, 17 éves)

Amikor a tanár megkérdezi, hogy mi volt a célod a könyvvel kapcsolatban, az első kérdés az, hogy a könyvben

található informá-  
ciókat csak felü-  
letesen akartad  
megismerni, csak  
nagyjából akar-  
tad tudni, hogy mi-  
ről szól a könyv.  
Lehet, hogy eb-  
ben az esetben  
az első kérdésre  
az a válaszod,  
hogy igen, elér-  
tem a céloom! Fan-  
tasztikus! Ezzel  
a könyvvel vé-  
geztél, jöhet a kö-  
vetkező!

Hogyan lehetséges ez? Lehet, hogy a szuperolva-  
sás során csak egy-két villanásnyi információt fedeztél fel,  
és ez már elegendő volt ahhoz, hogy elégedettséget érezz?  
Igen. Határozottan igen! Ugyanis ne feledd, hogy a könyv  
teljes tartalma megtalálható mélyebb tudatosságod  
szintjén, abban a memóriatárban, amelyhez életed  
minden pillanatában hozzáférsz, és amely hatást  
gyakorol rád! Emlékeztetni szeretnék az oldalról jövő  
kamion esetére, amikor is elméd nem tudatosan azonosítja  
a kamion veszélyét, hanem a tudatalatti működé-

sének eredménye, hogy nem történt bajod. Vagy a szavak, amelyeket a beszéd során használsz. Honnan jön elő az a szó, amelyet már évek óta nem használtál?

Tehát a mélyebb tudatosság szintjén, vagy ahogyan szívesebben használok, a hosszú távú memóriában megtalálható minden. Az a néhány információ, amelyre szükséged volt, egy szilárd vázszerkezetbe ágyazva épült be, vagyis pontosan tudod, hogy hová tartozik. Ha nem fotóolvastad volna előtte, ezek az adatok most csak lógnának a semmiben, és távolról sem éreznéd úgy, hogy elérted a célod.

Persze lehet, hogy az első kérdésre azt válaszolod: nem, még nem értem el a célomat, hiszen sokkal többet szeretnék tudni az anyagról. Ez azt jelenti, hogy a mélyebb tudatosság szintjéről sokkal több adatot kell még felszínre hoznod, vagyis felismerned a könyvben, mint tükörben.

A második kérdés, amelyet az aktiválás első köre, vagyis az első szuperolvasás után érdemes feltenni: *Változott valamit a célod?*

Amikor először kezdedbe vetted a könyvet, volt róla bizonyos elképzelésed, így képes voltál rá, hogy megfogalmazd a célodat. Aztán az előzetes áttekintés során szert tettél némi tartalmi ismeretre, benyomásra. Amikor elvégezted a fotóolvasást, a könyv teljes tartalma a hosszú távú memóriádba került — oda, ahol életed összes ismerete is megtalálható. Most viszont már a külső tudatosság szintjére került néhány adat, vagyis adatbázisodból felismertél néhány információt. Ideje hát ismét felülvizsgálni a célodat! Biztos, hogy szükséged van erre a könyvre? Biztos, hogy pont arra kell

ez az anyag, amire eredetileg gondoltad? Lehet, hogy szükséged van rá, de valami más miatt? Semmi gond! Ne ragaszkodj mereven az eredeti célodhoz, fogalmazd át! Változtasd meg a célodat! Az a lényeg, hogy az épülésedet szolgálja a folyamat, ne a büszkeségedet!

Lehet, hogy most megorrolsz rám, és azon kezdesz gondolkodni, hogy én gyorsabban futok-e menekülés közben, mint ahogyan te képes vagy kergetni, de a harmadik kérdést most nem árulom el. Még nem. A negyedik kérdés viszont az, hogy *milyen megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseid vannak az anyaggal kapcsolatosan.*

A kérdéseket, amelyeket megfogalmazol, a kíváncsiság táplálja. A kíváncsiság zseniális találmány, ugyanis ez viszi előre az emberiséget. A tudás akarása, ahogyan a korábban említett Viktor Frankl professzor is fogalmazott. Ameddig kíváncsi vagy, addig élsz, persze nem a szó fizikai, hanem szellemi értelmében.

A megfogalmazható kérdés, ahogyan nyelvtanilag is értelmezzük, olyan kérdés, amelyet szavakba tudsz önteni, ki tudsz jelenteni, le tudod írni vagy el tudod mondani. Érdemes is leírnod, mert amikor válaszokat találsz, jó lesz látni, ahogyan fogynak a kérdések.

A megfogalmazhatatlan kérdés már sokkal izgalmasabb, ugyanis legalább annyira erős kíváncsiság hajtja, csak éppen érzések formájában jelentkezik. Hát használjuk ezeket! A megfogalmazhatatlan kérdéseket inkább csak érzed, de mások számára átadni nem vagy csak nagyon nehezen tudod. Érdemes ezeket is átgondolnod, hiszen nagyon erős hajtóerőt nyerhetsz belőlük!

Ha az első kérdésre, vagyis arra, hogy elérted-e már a célot, az a válaszod, hogy nem, illetve a negyedik kérdésre, vagyis hogy milyen megfogalmazható vagy meg-

„Nem vagyok külön-  
sebben tehetséges,  
csak szenvedélyesen  
kíváncsi.”

(Albert Einstein)

fogalmazhatatlan kérdéseid vannak, az a válaszod, hogy vannak ilyenek, akkor az csak egyet jelenthet: még nem vagy készen a feldolgozással, vagyis még nem olvastad el a könyvet.

Szerintem már tapasztalod, hogy a Villámolvasás értelmében nem ugyanazt jelenti egy könyv elolvasása, mint a hagyományos értelemben vett olvasásnál. A Villámolvasás

értelmében ez akkor következik be, amikor feldolgoztam az anyagot és elértem a kitűzött célomat. Ez persze sokkal többet jelent, mint a hagyományos olvasás értelmében vett „kiolvastam”, mert ott csak annyit tesz, hogy eljutottam elejétől a végéig, de az már más kérdés, hogy ez mennyire volt hatékony, eredményes és kielégítő.

Amennyiben még nem végeztél az anyaggal, jöhet a szuperolvasás második köre! Aztán a harmadik, a negyedik, és mindaddig futjuk a köroket, amíg azt a választ nem adod, hogy igen, elértem a célom, feldolgoztam a könyvet!

Sejtem, mire gondolsz most, kedves olvasóm! Valami olyasmi juthatott eszedbe, hogy mi értelme az egésznek, ha többször kell átrágnom magam a könyvön. Nos, először is nem „kell”. A „kell” olyan szócska, amely meg-



köti a lelkünket. Valami olyasmi, ami külső kényszert jelent, az pedig nem mindig vezet a vágyott eredményhez. Inkább lehetőséget lássunk benne, vagy legalábbis belső késztetést. Továbbá a „többszöri átrágásnál” ne felejtjük el, hogy nem hagyományos olvasásról beszélünk, hanem szuperolvasásról, nyolcpercezésről, vagyis a szöveg vizsgálatáról. Egy 200 oldalas könyv esetén 8 perc! A végén csinálunk majd egy számvetést, hogy meglássuk, valójában mennyi időt használtunk a könyv feldolgozására.

Ráadásul a második, harmadik, negyedik és a további körökben minden egyes alkalommal hozzáteszünk még valamit a szuperolvasáshoz. Minden körben egy apró trükkel többet alkalmazunk, hogy valóban igaz legyen: 5x8 nem egyenlő 40-nel!

Most viszont kérlek, tarts szünetet az olvasásban! Olyan sok információval tölttem az agyad az utóbbi időben, amelynek érdemes volna időt hagyni a letisztulásra. Legalább fél órát foglalkozz most valami teljesen mással, utána gyere vissza, mesélek neked egy kicsit az elmetérképezésről. Addig én is ebédelek, majd meditálok egyet.

Viszlát!

## Az elmetérképezés

Az elmetérképezés természetét és hasznát legkönnyebben úgy lehet megérteni, ha összehasonlítjuk a hagyományos jegyzeteléssel. A hagyományos értelemben vett jegyzetelés során az olvasott anyagból vagy egy előadás során hallottakról kivonatot készítünk, amit jegyzetnek vagy vázlatnak hívunk. Ennek során papírra írjuk a lényeges szavakat, kifejezéseket, felsorolásokat, összefüggéseket, esetleg egy-két mondatot. Tehát leírjuk a megértett lényeget, hogy abból majd eszünkbe jusson a többi.

Te is így csinálod? És szerinted miért? Minek írod le azt, amit egyébként is megértettél, csak azért, hogy eszedbe jusson a többi, vagyis mindaz, ami ezek szerint nem is lényeges? Nem, ez nem csak szócsavarás, ugyanis lehet, hogy azok a szavak, amelyeket leírsz, a mondandónak kiragadott, általad lényegesnek gondolt pontjai, de pár nap múlva visszaolvasva már nem biztos, hogy érteni fogod az egészet, mert nem tudod elhelyezni a rendszerben. Éppen a rendszer, a struktúra hiányzik! Emlékezz a korábban olvasott csontvázra! Ha lényeges szervként csupán a májat ragadom ki az egészből, és nem törődöm az egészszel, ezt az egy szervet nem tudom hová elhelyezni! Vagy vegyük például a még korábban olvasott vándort, aki meglátja és talán fel is jegyzi az információkat, de azt nem tudja,

hogy a Föld nevű bolygó gömbölyű, és vannak rajta kontinensek, tengerek, ezért aztán nem tudja, és valószínűleg soha nem is fogja megérteni, hogy éppen hol találta és hová tudná helyezni a kapott információt.

A hagyományos értelemben vett jegyzetelésnél tehát csupán illúzió és önámítás az, hogy a lényegét jegyzetlem le, ugyanis a lényeg a teljes konstrukció lenne, amelybe bármely információt könnyedén el tudunk helyezni.

Hogyan tudjuk ezt megvalósítani?

Induljunk ki abból, hogy amit olvasok, vagy ami az előadáson elhangzik, azt értem, mert beszélem azt a nyelvet, amelyen elhangzik, és az anyag nehézsége sem haladja meg a megértési képességemet. Így keletkezik elmémbe egy megértett anyag, amelyből nem a részeket ragadom ki, hanem kitalálok valami olyan kontextust, amelyről eszembe jut az egész. Kontextushatás! Ez az alapja ennek is!

Ha az anyag arról szól, hogy Petőfi Sándor 1848. március 15-én Pesten, a Nemzeti Múzeum lépcsőjén elszavalta *Nemzeti Dal* című versét, amellyel lelkesítette az összegyűlt tömeget, akkor képzelj el, amint ott áll kis szakállával a lépcsőn, jobb keze a levegőben, teste kissé előre dől, köpenye lobog a szélben, ahogy egy harmadosztályú brazil szappanopera romantikájában, és a tömegben a férfiak lelkesednek, a színes ernyők alatt álló lányok pedig titokban sóhajtoznak, hogy micsoda férfias férfi ez a Sanyi! El tudod képzelni? Pedig valószínűleg nem így zajlott. Ez hülyeség. Hoppá! Éppen ez az! A hülyeség! A kreatív humor! A hülyeség előbb eszébe jut mindenkinek, a hülyeségről

pedig magára az információcsomagra, vagyis a teljes egészre asszociálunk. És ha le is rajzolnánk ezt? Ha a kis emlékeztető vicces, kreatív „hülyeségeinket” papírra vetnénk? Akkor a papírlapon tudnánk követni a tudást, de nem úgy, hogy szavakat látunk, hanem színeket, formákat, képeket, amiről a teljes tartalomra asszociálunk.

Az elmetérképezés és a hagyományos jegyzetelés között nagyjából olyan a különbség, mint amikor egy arcot kell megjegyezni, és elkezdem írni: egy orr, két nagy fül, sötét szem, sűrű bajusz, lobogó haj... vagyis leírom a legfontosabb jellemzőit. Egy elmetérképes, asszociációkon alapuló jegyzetelésnél elég csak ennyi: Einstein.

Tehát nem azokat a szavakat kell lerajzolnod, amelyeket hagyományos jegyzetelésnél betűkkel írnál le! Lerajzolni a megértett anyagra vonatkozó ábrát kell, amely olyan, mint egy könyvjelző vagy informatikai hasonlattal: mint egy hivatkozás vagy parancsikon. Nem maga a tartalom, de a tartalom jut eszünkbe róla!

javaslom, tegyünk egy próbát! Vegyél elő egy papírlapot, és fektesd magad elé. Vedd elő a színes ceruzáidat, és bányászd elő magadból a gyermeki kreativitást! Azt az időt, amikor gátlások nélkül rajzoltál! Amikor az élmény volt fontos, nem pedig az, hogy szép legyen a rajz.

A papírlap közepére írd fel a következő szót: HÉTFŐ. Most készíts egy napirendet! Képzeld el, hogy hétfőn rengeteg dolgod lesz, az ébredéstől a lefekvésig nagyon sok mindent kell elintézned, megbeszélned, lebonyolítanod és megoldanod. Összeszeded hát, hogy

egyetlen elintéznivalódat se felejtse el, de a papírlapra nem listát ÍRSZ, hanem rajzolsz. Hogy felkelek ekkor... felhívom őt, és megbeszélésem vele hogy... aztán találkozom mással, egyeztetek vele arról... és így tovább. Csak rajz! Egyetlen betű sem! Kezdd a bal felső sarokban, és haladj körbe az óramutató járásával megegyezően. Lazán helyezd el a rajzaidat, lehetőleg úgy, hogy legyen még hely hozzáírni.

Mi az értelme ennek? Az, hogy miután megrajzoltad a napirendedet, akár otthon is hagyhatod a papírt, mert eszedbe fognak jutni a rajzaid, azokról pedig a teendő. Miközben napi feladataidat végzed, úgysem mindig tudod a jegyzeteidet bámulni, így viszont biztos, hogy eszedbe jut, mit kell még tenned!

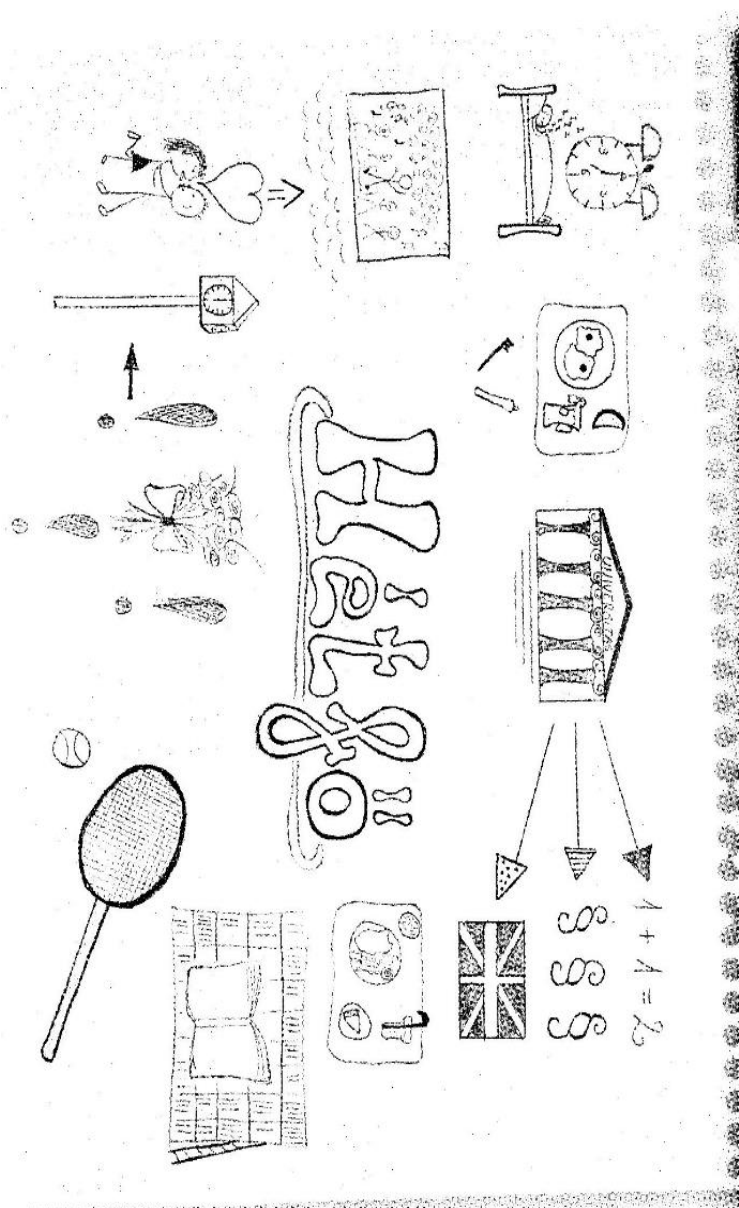
Két jó tanács:

A rajznak nem szépnek kell lennie, hanem praktikusnak! Ha csak pálcikaembereket tudsz rajzolni, akkor rajzolj pálcikaembereket! A lényeg az, hogy a rajzról neked, és csak neked beugorjon az, ami miatt rajzoltad. Csak a kreativitás szab határt!

Az, hogy ezt más nem érti, és nem találja szépnek? Az az ő baja! Ezt főként férfiaknak szánom: nem ér a napirendet ebben a három pontban összeszedni: felkelek, eszem, lefekszem. Legyen több, ötletesebb!

Hát rajta! Rajzolj egy napirendet most!

Élvezd a munkát!



Tetszett a játék? Javaslom, hogy gyakorold az elmetérképezést! Amellett, hogy remek móka, edzed vele kreativitásodat, képzeletedet, asszociációs készségedet, tanulási készségedet és gondolkodásodat. Nem tudok olyan területet az ismeretek terén, amelyet ne lehetne elmetérképezni! Tanfolyamaimon a diákjaim gyakran kérdezik, hogy az egyes tudományterületek anyagait hogyan kell elmetérképezni. Erre mindig csak ötleteket szoktam adni, hogy én mit és hogyan rajzolnék, de más kreativitásával nem tudok gazdálkodni. Használd a saját „hülyeségedet”! Játssz vele! Élvezd!

Az elmetérkép készítésének — amellet, hogy élvezetes játék — kétségtelen előnye, hogy a hagyományos jegyzeteléshez képest sokkal jobban előhívhatóvá válik a megértett anyag, különösebb ismétlés nélkül is. Bizonyára rájöttél már, hogy a hagyományos jegyzetelés inkább a bal agyfélteke racionalitásához kötődik, míg az elmetérképezés a jobb agyféltekéhez. Ha bal agyféltekésen, tehát hagyományos módon jegyzetelsz, akkor a biztos elsajátításhoz arra volna szükség, hogy a teljes anyagot sokszor ismételd, és így a leírt kulcsszavak értelmet nyerjenek. A jobb agyféltekéhez kötődő elmetérképezés esetén viszont a jobb agyfélteke legfőbb erősségét jelentő érzelmeidhez kapcsolódnak a színek és formák. Az érzelmek pedig mindig sokkal nagyobb intenzitásúak, mint a logikus gondolkodás.

Ebből kiindulva mutatok neked egy trükköt, hogy jobban elsajátíthasd a módszert!

Mivel az érzelmek erős intenzitásúak ugyan, viszont sokkal mulékonyabbak, mint a logika, ezért egy idő múlva előfordulhat, hogy ha valamit lerajzolsz, emlékszel

ugyan, hogy te rajzoltad, de azt már nem tudod pontosan, hogy miért, és miért pont ott, és miért pont akkor rajzoltad. Vagyis egyre halványabban kötődik az információhoz, mert

érzelmeink

„Kémiából még a tanfolyam hét-  
végén megrajzoltam egy el-  
metérképet, és aztán szerdán  
olyan dolog történt, amilyen  
nagyon ritkán szokott: a tanár  
kérdezett és mindent tök jól  
tudtam! Szóval nekem ez nagyon  
bejött... Mindenkinek ajánlom!”

(Virág, 17 éves)

olyanok, mint a  
felhők. Sohasem  
állandóak, min-  
dig jönnek-  
mennek. Egy  
nagyon egy-  
szerű trükkal  
azonban ki  
tudod ezt kü-  
szöbölni: három  
napon belül  
ismételj! Három  
napon belül  
ugyanis még  
felidézhető az

érzelmi háttér, amely miatt ott, akkor ilyen vagy olyan  
színt, formát használtál. Három napon túl azonban  
elhalványul. Három napon belül még képes vagy  
érzelmileg újraélni elmetérképed tartalmát, vagyis erős  
intenzitással felidézni a teljes tartalmat.

Az ismétlés technikája roppant egyszerű: vedd elő az  
elmetérképet, és haladj benne lépésről lépésre, közben  
gondolj a tartalomra, amire az ábrád emlékeztet! Mondd  
végig hangosan vagy magadban elejétől a végéig! Nem kell  
sokat időznöd vele, csak annyit, ameddig meggyőződsz  
arról, hogy mindent értesz.

Barátaimmal és tanítványaimmal végeztünk kísérleteket  
arra nézve, hogy vajon mennyi az a tudásmenynyiség, ami  
egy-egy elmetérképezés után megmarad.



Arra jutottunk, hogy ha elmetérképet készítettünk egy átlagos nehézségű, mintegy 100 oldalas anyagról, de azt nem ismételtük át három napon belül, akkor 30 nap múlva már csak a 30-35 százalékára emlékeztünk! Abban az esetben, ha három napon belül átismételtük, 30 nap elteltével 70-75 százalék volt az eredmény! Ha belegondolok, hogy 30 napig egyáltalán nem foglalkoztunk az anyaggal, ez új távlatokat nyit a felejtésben! De mondok egy ennél is döbbenetesebb adatot! Abban az esetben, ha valaki hagyományos módon jegyzetelt, és jegyzetelés után három napon belül átnézte az anyagot, 30 nap múlva már csak az 5-6 százalékra emlékezett!

Tudod mit? Állj neki most, és kezd el elmetérképezni ezt a könyvet! Rajzold le azt is, amit eddig olvastál, és azt is, ami ezután jön! Csak néhány rajz legyen, ami egy-egy gondolatkörre emlékeztet! Próbáld ki! Baj nem lehet belőle!

\*\*\*

## Fővárosok, főterek, kockakövek, emberek

Ugye érzed már, hogy lassan a helyükre kerülnek a dolgok? Sikerült kissé rendezned a gondolataidat?

"A kudarc az egyetlen lehetőség arra, hogy még okosabban kezdjük újra."

(Henry Ford)

Ha valami továbbra sem világos, ne érezd problémának!

Nyugodtan olvass vissza a korábbi fejezetben, és csak utána haladj tovább. A lényeg itt te vagy, és a megértésed! Ha valamit nehezebben tudsz megérteni, vagy

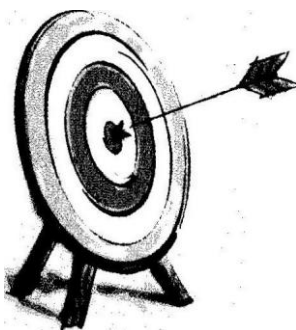
úgy érzed, hogy nehezen tudod elfogadni, sebj! Csak csináld tovább! Olvass tovább, és egyszer csak össze fog állni a fejedben a kép, ha nyitott szkeptikus vagy, ha elfogadod a paradigmaváltást és hajlandó vagy magadra időt szánni.

Ismét kezdjük az elején!

A **felkészülés** taglalásakor a cél megfogalmazását hangsúlyoztam, hiszen ha csak néhány tíz másodpercet képesek vagyunk arra áldozni, hogy agyunknak világos feladatot, illetve útírányt adjunk, akkor sokkal összeszedettebben fogjuk végrehajtani a feladatot!<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Ha nem emlékszel pontosan, hogy mit írtam a korábbi fejezetben erről, akkor lapozz oda, és ismét olvasd át!

Azt is kifejtettem, ha emlékszel, hogy a cél reális és megvalósítható legyen, különben agyunk nem veszi komolyan. Kitűzhetem magam elé azt a célt, hogy holnap reggelig elolvasom és megtanulom Dosztojevszkij *A Karamazov testvérek* című regényét cirill betűkkel, oroszul és visszafelé, ha sem oroszul nem beszélek, sem a cirill betűket nem ismerem, és latin betűkkel is nehezen olvasom ki, hogy „vozamaraK”... Célunk nem mindig azonos a vágyunkkal, de vágyainkból táplálkoznak a céljaink! Ugyanakkor célunk a Villámolvasás, illetve a tanulás során táplálkozhat a motivációból is. Lehet, hogy nem életed vágya az, hogy például egyetemes jogtörténetből levizsgázz, mert nem igazán érdekel ez a tudományterület, ugyanakkor erősen motivál az, hogy ha nem sikerül a vizsgád, nem folytathatod a tanulmányaidat.



A célok kitűzése és a motiváló erő kapcsán meg kell említenem a képzelet fontosságát. El tudod képzelni azt, hogy a könyvben lévő tudás már a fejedben van? El tudod képzelni azt, hogy kiselőadást tartasz az anyagból úgy, hogy tökéletesen érted, miről beszélsz? El tudod képzelni a tanárod vagy a főnököd arcát, amikor bemutató a tudásodat, és csak csodálkozik, hogy miket tudsz?! A jó hírem az, hogy bármit el tudunk képzelni! Bármit! Hát képzeld! Képzeld azt, hogy a célod megvalósult! Képzeld el azokat a pillanatokat, amikor átéled a vele kapcsolatos sikert! Az érzelmeidre figyelj!

Milyen érzés? Ugye, kellemes? Hát ez motiváljon! Ez az érzés is lehet a célod! A siker íze.

A cél kitűzésével kapcsolatban nagyon érdekes az a kutatás, amely a Yale Egyetemen kezdődött 1953-ban. Az akkori végzős diákokat kérdezték arról, hogy mit szeretnének elérni az életben. Persze nemcsak erről, hanem más elérendő céljaikról, a célhoz vezető útról és még egy sor dologról faggatták őket. Húsz évvel később újra megkeresték ezeket a diákokat, és ismét teszteknek vetették alá, arról faggatva őket, hogy elérték-e a céljukat. Voltak olyanok, akik igen, és voltak, akik nem. Voltak, akik az akkori céljukat ugyan nem érték el, de menet közben változott a céljuk, és azt vagy elérték, vagy nem. A kutatásban résztvevők 3 százaléka azonban meglepően sikeres volt az elmúlt húsz évben. Nemcsak a céljaikat érték el, hanem több pénzt kerestek, mint a céljukat többé-kevésbé elérő további 60 százalék és a céljait soha el nem érő 37 százalék összesen! Vizsgálták, hogy mi lehet ennek az oka? A vizsgálat eredménye az lett, hogy ez a 3 százalék nemcsak hogy határozottan megfogalmazta 1953-ban a célját, hanem le is írta! Leírta! Rögzítette! Teljesen mindegy, hogy hová írta le, de leírta! Úgy látszik, nemcsak a jog területén fontos az a mondat, hogy a szó elszáll, az írás megmarad, hanem az agyunk számára is. Mindegy, hová írta, de az agya tudta, hogy rögzítve lettek a célok, és automatikusan elindult a megvalósítás felé! Egyszerűen úgy élte az életét, olyan eseményekre és lehetőségekre fókuszált tudatosan vagy tudat alatt, amelyek a céljai megvalósítása felé vitték.

A saját életemből is tudnék példákat mondani arra, hogy amikor leírtam reális és megvalósítható célokat, az mindig sikerült! Mindig megvalósult! Például amikor igen csekély állami hivatalnoki fizetésből éltem, elhatároztam, hogy valahogyan lakást vásárolok magamnak, ahol folytatni tudom a saját életemet. Igen kilátástalannak tűnt a dolog, hiszen megtakarított pénzem nem volt, a szüleim akkor nem igazán tudtak támogatni, mecénásom nem akadt, találtam viszont egy tollat és a határidőnaplóm „Jegyzetek” részét. Ide akkurátusan feljegyeztem, hogy a célom az önálló lakás. Másfél év múlva a saját egyszobás kuckómat takarítottam, hogy be tudjak költözni! Az agyam automatikusan észrevette azokat a lehetőségeket, amelyek a lakás megvásárlásához vezettek. Kiválasztotta a lakást, amelybe elsőre bele is szerettem, a legkedvezőbb bankkölcsönt és minden egyebet.

A dolog működik! Jól működik! Így tehát arra buzdítalak, hogy amikor a könyvvel kapcsolatos célokat

"A siker a legkevesebb,  
amit kérhetünk!"

(Peter Kleine)

megfogalmazod, akkor írd is le! Írd le egy lapra vagy oda, ahová a könyv anyagával kapcsolatosan majd jegyzetelni fogsz, de az is jó megoldás, ha vezetsz egy „Célok” felíratú füzetet, és minden ilyet ebbe írsz. Érdekes lesz bizonyos idő elteltével visszalapozgatni, és látni,

hogy milyen sok könyvet olvastál már el, és ez mind-mind a te tudásod! Ennyivel több lettél!

Sőt, ha már itt tartunk, arra is biztatlak, hogy ne csak a Villámolvasással, hanem az életed minden területével kapcsolatban írd le a céljaidat! Írd le, mit akarsz elérni a tanulmányaidban, a munkádban, a magánéletedben, a sportban vagy bármely más területen. Miután leírtad, írd mellé, hogy mit vagy hajlandó megtenni a céljaid megvalósítása érdekében hosszú távon, középtávon és rövid távon. Ezek lesznek rövid, közép- és hosszú távú célkitűzéseid!

A célok leírása tehát hasznos és működik. Hasznos és működőképes annak ellenére, hogy bár több könyv és tanulmány hivatkozik rá, valójában ilyen kutatás soha nem létezett a Yale-en, de máshol sem. Akárki találta ezt ki, zseniális ötlet volt, és nagyon hálás vagyok neki érte!

Remélem, hogy eleget hangsúlyoztam a cél kitűzésének fontosságát! Célok nélkül életünk olyan, mint a flippergolyó, amely mindig olyan tehetetlen és céltalan pályán mozog, ahogyan oldalról épp meglöki.

Folytassuk a **felkészülés** lépésének tárgyalását! Bizonnyára emlékszel, az előző fejezetben említettem, hogy a könyvvel mint fizikai anyaggal való ismerkedésnek jelentősége van. Annak, hogy megszaglászod, megtapogatsz és szinte minden érzékszerveddel megvizsgálod a könyv anyagát. (Azért csak „szinte”, mert nem javaslom például az ízlelés gyakori alkalmazását, ugyanis ez esetben hamar tönkre fognak menni a könyveid!)

Már a felkészülésnél, majd a további lépéseknél érdemes alkalmazni egy koncentrációt segítő technikát, amelyet a keleti gondolkodásban gyakran használnak.

nak. A módszer neve: „mandarintechnika”. Ez igényel némi magyarázatot.

A távol-keleti gondolkodók már évszázadokkal ezelőtt megfigyelték, hogy sokkal könnyebb a figyelmünket egy dologra összpontosítani, ha a fejünk tetején valami tárgyat tartunk. Ezért alakult ki a gondolkodó sapka vagy a lusta diák fejére tett kúp alakú papírsüveg. A diákok és a gondolkodók gyakran használtak rizzsel vagy babbal megtöltött zsákot, amelyet a fejükre helyezve olvastak vagy oldottak meg feladatokat. A varázslók ábrázolásában nem véletlenül használnak süveget, amelynek csúcsa különböző magasságokban van. A tapasztalat ugyanis az, hogy az emberi figyelem középpontja a fej hátsó-felső részénél, a fejen kívül található, és ha erre a pontra figyelmet fordítunk, akkor szellemi tevékenységünk is sokkal összeszedettebb és koncentráltabb lesz. Persze ugyanezt az eredményt érhetjük el akkor is, ha például egy rövid relaxációs gyakorlat során egy mandarint vagy más tárgyat képzelünk fejünk hátsó-felső részéhez. Tudatunk szempontjából ez ugyanis ugyanolyan valóságos, mintha a tárgy fizikailag is megjelenne ott. A mandarin eredetileg azért volt ajánlott, mert a gyerekek fejére valóban mandarint tettek, amely lapos alja révén megállt a fejen, és nem gurult le. Persze, ha neked szimpatikusabb az eper, akkor képzelj egy epret a fejed hátsó-felső részéhez, vagy ha jobban kedveled a barackot, legyen az. Bármilyen lehet, ami neked szimpatikus, nem is kell, hogy gyümölcs legyen, lehet vitaminos doboz, hajcsat, névjegykártya-tartó, radírgumi, gyűszű, szemüvegtok, pénztárca, söröskorsó, óra, teniszütő, porszívó, sínadrág, lágy tojás, szilvás gombóc, zongora.

Bármilyen, amit csak szeretnél, ugyanis bármit el tudunk képzelni a fejed felett. Bár a zongora kissé nyomasztó érzés lehet, de ha neked megfelel...

Maradjunk egyelőre a mandarinnál! Egy rövid kis gyakorlatot ajánlok, amely azzal kezdődik, hogy behunyod a szemed, de ha ezt most megteszed, akkor nem tudod tovább olvasni a sorokat, ezért most először olvasd végig. Tehát hunyd majd be a szemed, és képzelj el magad előtt egy szép, egészszben lévő, egészséges mandarin. Alaposan vizsgálj meg gondolatban, a lelki szemeid előtt! Vedd szemügyre az alakját, színét, felületét, tapintását! Milyen lehet súlya? A hőmérséklete? Az illata? Az íze? Szánj rá egy kis időt, hogy jobban megvizsgálj. Ha megvan, akkor képzeletben helyezd fejed hátsó-felső részéhez, és kérd meg, hogy helyezkedjen el azon a ponton, ahol figyelemközpontod található, vagyis azon a ponton, ahol a legtöbbet tud segíteni figyelmed összpontosításában. Nyugodtan elengedheted, nem kell egyensúlyoznod, mert ott marad a fejed felett, és segíteni fog a figyelem fenntartásában. Ameddig a tevékenységedet végzed, ott is marad, ebben biztos lehetsz. Nem kell időnként ellenőrizned, hogy ott van-e, mert tudja a dolgát. Ha időközben befejezed a tevékenységedet, akkor persze ő is eltűnik, legalábbis ha olyan tevékenységet végzel, amelyhez nem szükséges nagyobb összpontosítás.

A mandarintechnikát persze nem kötelező alkalmaznod, nélküle is működik a Villámolvasás módszere, de vele sokkal hatékonyabban!

A célod megfogalmazása, a mandarintechnika alkalmazása, a nyugodt hely, nyugodt környezet, ahová elvo-



nultál feldolgozni a könyvet, a könyvben való elmerülés és tevékenység olyan tudatállapotot fog létrehozni benned, amelyet a keleti filozófiák az *egyhegyűség állapotának* neveznek. Ebben az állapotban nem létezik más a tudatodban, mint az a tevékenység, amellyel éppen foglalkozol. Ezt a nyugati gondolkodásmód igen helytelenül koncentrációnak nevezi, mintha valamire ráerőltetné a figyelmedet, pedig ez éppen hogy nem az erőösszpontosításról, hanem a kiüresítésről szól. Lazán, örömmel kiüríted az agyad, nem törödsz a múlttal, hiszen az már nincs itt, sem a jövővel, mert az még nincs itt, csak a most pillanata az, ami számít! Abban legyél jelen, és élvezd!



Itt, a felkészülés lépésének vége felé, elárulok neked egy rendkívül fontos titkot. Olyan titkot, amely nélkül a Villámolvasás nem létezik. Ez a titok nem más, mint az, hogy négy dolognak kell együtt állnia ahhoz, hogy képes legyél villámolvasni. Ezt a négy dolgot kell megteremtened, különben egy lépést sem fogsz tudni továbbhaladni! Jól figyelj hát!

Az *első*, hogy legyen fény ott, ahol olvasol. Sötétben ugyanis senki sem tud olvasni, mert nem látja a könyv lapjait.

A *második*, hogy legyen nyitva a szemed! Csukott szemmel még soha senki sem olvasott könyvben, legfeljebb a saját gondolataiban.

A *harmadik*, hogy a könyv is legyen nyitva! Csukott könyvből sem lehet olvasni!

És végül a *negyedik*: lélegezz!!!

Ha ez a négy feltétel teljesül, akkor biztos vagyok benne, hogy képes vagy a Villámolvasásra!

Az **előzetes áttekintésről** az előző fejezetben már bőségesen írtam. Ez az a lépés, amikor már tartalmilag térképezed fel a könyvet, elolvasod az ismertetőt, a tartalomjegyzéket, belelapozgatsz a könyvbe, meg-nézed, hogy milyen főcímek, alcímek találhatók benne, vannak-e ábrák, kiemelt szavak, amelyek a szerző által

lényegesnek gondolt mondanivalót vagy kulcsgondolatot tartalmazták.

"Olyan dolgok jutottak eszembe abból a könyvből, amit múlt héten fotóoltam, amire nem is gondoltam volna. A barátnőm már régebben olvasta ezt a könyvet, persze több nap alatt. Kérdezgetett belőle, és csak úgy pattantak ki a fejemből a válaszok! Aztán letette a könyvet és azt mondta: kezdek fél-ni tőled!"

(Csaba, 22 éves)

Ha emlékszel, azt is írtam, hogy ezt követően felülvizsgáljuk a könyvvel kapcsolatos célunkat, és ha úgy érezzük, hogy változott, akkor nem habozunk megfogalmazni a megváltozott célunkat. Jobb esetben le is írjuk. Ha most úgy érzed, hogy dereng valami erről, és bizonytalan vagy abban, hogy miket írtam pontosan, akkor lapozz vissza az előző fejezet „Előzetes áttekintés” részéhez, de akkor sem történik tragédia, ha most tovább olvasol. Ez a könyv a tiéd, bármikor, később is forgathatod!

Most viszont nagyon izgalmas dologra készülünk! Az előzetes áttekintéshez hozzáteszünk egy igen érde-

kes játékot, ami nagyon sokat tud segíteni abban, hogy a fotóolvasás során pontos helyére kerüljön memóriatáradban az anyag. Ez a játék a *feltérképezés* és a *felülvizsgálat* közé fog beékelődni, és úgy hívjuk: *beindító szavak* keresése.

A beindító szavak jelentőségéhez és használatához különböző elméletek fűződnek, amelyek legtöbbje azt mondja, hogy a beindító szavakat a kulcsgondolatok körül találjuk, ezek tükrözik a könyv lényegét. Ezért írd össze ezeket, listázz ki 20-25 beindító szót, és csak ezután haladj tovább. Pontosan értem, hogy mit akarnak ezzel ezek az elméletek, de szerintem ennek a gyakorlatban nincs értelme. Szerintem a beindító szavak erre nem jók, pontosabban nem erre jók. Sok év gyakorlati tapasztalata és kísérletezgetése után merem ezt kijelenteni, és természetesen alá is támasztom rögvest, de előtte nézzünk bele az ördögi részletekbe!

Először is vizsgáljuk meg, mit értünk beindító szavak alatt! Elsőre ezek kísértetiesen hasonlítani fognak arra a technikára, amikor az aktiválás első körében vizsgáljuk a szöveget, és megakad a szemünk egy-egy szón. Tulajdonképpen ugyanezzel a módszerrel fogjuk vizsgálni most is a szöveget, tehát fentről lefelé, esetleg egy kissé cikkcakokban futtatjuk a tekintetünket, és úgy látjuk, mintha egy-egy szó kiugrana a szövegből. Mintha megakadna rajta a szemünk. Talán azért, mert a szó önmagában is kiemelkedik a szövegből, mert a szerző vagy a szerkesztő kiemelte, megvastagította, esetleg más betűtípussal szedte, de lehet, hogy nincs ilyen oka. Az aktiválás során a szuperolvasás alkalmazásakor olyan szöveget vizsgálunk, amelyet korábban

fotóolvastunk, vagyis az elménk által pontosan ismert anyagot dolgozunk fel, amelyben megtalálja azokat a pontokat, amire szükségünk van. Itt, az előzetes áttekintés során viszont először találkozunk az anyaggal, ezért agyunk még nem tudatosan választja ki azokat a szavakat, amelyek „kiugranak” a szövegből. Ha nem gondolkodnék másként a véletlenekről, akkor azt mondanám, hogy agyunk véletlenszerűen választja ki ezeket a szavakat, de így inkább azt mondom, hogy nem tudjuk, miért pont ezeken akad meg a szemünk.

Barátaimmal és tanítványaimmal sokat kísérleteztünk azon, hogy összeírjuk a beindító szavakat, mivel úgy tudjuk, ezekben rejlik a lényeg. Miután aktiváltuk az anyagot és visszakerestük a feljegyzett beindító szavakat, azt tapasztaltuk, hogy nagyjából fele-fele arányban vannak a „lényeg” és a „nem lényeg” körül. („Lényeg” alatt itt a célunknak megfelelő lényeges információkat értem.)

Kézenfekvő volt tehát, hogy azt mondjam, nem kellenek ide beindító szavak, hiszen az 50-50 százalék azt jelenti, hogy vagy a fő mondanivalót tükrözi, vagy nem. Csakhogy néhány könyv beindító szavak nélküli feldolgozása után úgy éreztem, hogy valamiért nem elég gördülékeny a dolog. Olyan érzés, mintha a fejemben lenne a teljes anyag, de összehordták volna egy nagy kupacba, és sokkal több energiába telik rendet rakni. Ezt követően visszatértem a beindító szavak kereséséhez, de már nem tulajdonítottam jelentőséget annak, hogy miért pont ott és miért pont az, és nem is jegyeztem le egyet sem. És láss csodát! Ismét gördülékenyebben ment minden!

A beindító szavak tehát fontosak, ugyanis abból az anyagból származnak, amelyet utána fotóolvasni

hogy képet akasszunk rá. Ez fogja megtartani az egészet. Memóriatárunknak ugyanúgy szüksége van

szögre, hogy „ráakassza" azt a sok-sok információt, amelyet hamarosan befotózunk!

Hogy egy másik, kedvenc példámmal éljek, amikor a puzzle-képet összerakod, és szeretnéd egyben meg is tartani, jól teszed, ha felragasztod egy nagy kartonlapra, és letakarod egy üveglappal, hogy ne essen szét. Nem kell azonban az összes puzzle-elem hátulját bekenni ragasztóval, elég csak néhány darabot, a kép minden területéről egyet-kettőt, mert a többi abba kapaszkodik, és stabil marad az egész. Pontosan így van ez a Villámolvasás terén is!

Azt javaslom, most vegyél elő egy könyvet, amelyet nem olvastál még, és keress benne beindító szavakat!

Amikor nekikezdesz, érdemes a célodra gondolnod, és érdemes alkalmaznod a mandarintechnikát is, bár ha a felkészülés után nem végeztél más tevékenységet, és egyből az előzetes áttekintéssel folytattad, akkor nem kell újra „felhelyezned" a mandarin.

Most nyisd ki a választott könyvet az elején, és kezd el vizsgálni a szöveget! Nem olvasni, vizsgálni! Fentről lefelé haladva hagyd, hogy a szemed és az intuíciód vezessen! Ne AKARJ szavakat találni! Hagyd, hogy magától történjen! Csak figyelj fel arra, hogy van ilyen jelenség! Futtatod a szemed a szöveg képén fentről lefelé, és egy-egy szó szinte kilép a szövegből.

Beindító szavakat érdemes a könyv minden területéről keresni, de ehhez nem szükséges a könyv minden egyes lapját átvizsgálni. Bátran lapozgass, hagyd,

hogy a játékos intuíció vezessen! Ha úgy érzed, akkor néhány lap átvizsgálása után ugorj akár 8-10 lapot is, a lényeg, hogy a beindító szavak keresése az egész könyvet lefedje.

Tekintsd ezt játéknak, amelynek semmi tétje nincsen! Ne akarj semmit, csak élvezd, és csodálkozz rá: nahát, ilyen is van!

Ha végeztél, nyugodtan tarthatsz egy kis szünetet, aztán gyere vissza, folytatjuk!

\*\*\*

Ha készen állsz, akkor már semmi akadályja annak, hogy **fotóolvassunk!**

A fotóolvasás alkalmazásához tulajdonképpen mindent tudsz, ha elolvastad az előző fejezetben leírtakat. Mi is ez a minden?

- Speciális szemállással keresztül tudsz nézni a könyvön, ami azt eredményezi, hogy a könyv lapjai a periférikus látómeződbe kerülnek. Ez a fotófókusz állapot.
- Tudod, hogyan tartsd a könyvet a kezében vagy az asztalon úgy, hogy jól lásd.
- Nagy biztonsággal tudsz úgy lapozni, hogy nem akadnak össze a lapok.
- Mondókát mondasz annak érdekében, hogy 2 másodperces ritmusban lapozhass, és még humortalan bal agyféltekét is lefoglalod.

Néhány apróságot azonban még érdemes megtárgyalnunk, mielőtt beleveszel a fotózás izgalmaiba. Az egyik

ilyen, hogy hol lehet fotóolvasni? Mi az a hely, amely alkalmas lehet a könyv mentális fotózására?

A fotóolvasás nem egy különleges, megváltozott lelki állapot, nem lebegő repülés, amit egy pissenés is megzavarhat, és akkor nagy sebességgel zuhanni kezdünk, majd szertefoszlunk a lét és nemlét határán. Semmi baj nem történik, ha közben megzavarnak minket, de azért érdemes olyan alkalmas helyet keresni, ahol ilyen veszély nem fenyeget. Alkalmas lehet bármely olyan hely, ahol egyébként

*"A villámolvasást folyamatosan használjuk, és még egyszer szeretnénk megköszönni ezt az új világot, amit megnyitottál nekünk.*

*Szeretettel üdvözlünk:  
Zsuzsi és Andy"*

hagyományos módon is zavartalanul tudnál olvasni. Lehet ez egy olvasósarok, a dolgozószobád, az a hely, ahol tanulni vagy olvasgatni szoktál, lehet egy kávézó, de akár egy tömegközlekedési eszköz is, ha nem te vezeted. Mind a fotóolvasáshoz,

mind a hagyományos olvasáshoz javaslom, hogy minél kevesebb zavaró külső körülményt vállalj annak érdekében, hogy elmédet kiüresítve csak a feladattal tudj foglalkozni, képes légy a most pillanatában létezni, vagyis az egyhegyűség állapotába kerülni.

A fotóolvasás folyamata kezdődjön úgy, hogy emlékeztetted magad a célodra! Mondd el magadnak, mi a célod, majd azt, hogy a cél elérése érdekében most fotóolvasni fogod az ilyen és ilyen című könyvet. Ennél világosabb feladatot nem is tudnál adni az agyadnak!

Ez után vedd fel a fotófókusz állapotot, vagyis a speciális szemállást, hogy a könyv a periférikus látómezőbe kerüljön, majd a mondóka ütemére kezdj el egyenletesen lapozni úgy, hogy körülbelül 2 másodpercenként lapozol egyet.

Amikor a könyv végére értél, fordítsd meg a könyvet, és fejjel lefelé még egyszer fotózd végig az egészet, hátulról visszafelé. Ez itt persze egy kis magyarázatra szorul. Először is: tudjuk, hogy elménk számára teljesen mindegy, hogy fejjel lefelé, állítva vagy oldalára fektetve fotózom-e le a lapokat, mivel a beáramló információ nem a munkamemórián keresztül halad, a mélyebb tudatossági szinten pedig mindegy, hogy a fotó milyen állásban rögzül, hiszen agyunk, amikor értelmezi, úgy állítja helyre, ahogyan számára a legmegfelelőbb. Viszont azért érdemes kétszer fotózni, mert a lapozás során előfordulhatnak hibák. Például összeakadnak a lapok, eltakarom a szöveg egy részét az ujjammal és hasonlók. Így viszont azok a területek is kiegészülnek, amelyek hiányosak lettek volna.

Többször nincs értelme fotózni, azzal nem lesz jobb. Amikor hagyományos módon fényképezel, és készítesz egy felvételt például a budapesti Lánchíd oroszlánjáról, majd a biztonság kedvéért még egyet, hogy ha valami hiba csúszott az egyik felvételbe, akkor ott legyen a másik. De nem készítesz ezen felül még többet, mert



azokon a képeken ugyanaz lenne látható, hacsak meg nem mozdul a kőoroszlán, de akkor készíts gyorsan egy sorozatot, aztán futás!

Az egyik tanfolyamomon, amikor először gyakoroltuk a fotóolvasást, a csoport mindegyik tagja elkészült már, de az egyik fiú még bőszen fotóolvasott. Nem értettem, hogy miért nem végzett még, hiszen egy viszonylag vékony könyvet fotózott, a tempója is jó volt, mégsem végzett még. Amikor befejezte, megkérdeztem tőle, hogy miért maradt le ennyire, amire azt válaszolta, hogy fotóolvasta a könyvet, aztán amikor befejezte, nem érzett semmi különöset, ezért a biztonság kedvéért ismét fotóolvasta. Ekkor megkérdeztem tőle, hogy most már érez-e valamit? A válasz természetesen az volt, hogy nem, most sem. Megnyugtattam, hogy ez így természetes, egyáltalán nem KELL éreznie semmit, hiszen a könyv tartalma a mélyebb tudatosság szintjére került már az első fotóolvasáskor. Ha többször fotózza végig, semmi változás nem fog történni.

Tehát minden könyvet kétszer fotózunk végig, egyszer előlről hátrafelé, egyszer pedig hátulról előre, fejjel lefelé. Ez utóbbi miatt komolyan érdemes elgondolkodni azon, hogy nyilvános helyen fotóolvass-e, ha zavar a többi ember csodálkozó tekintete.

Ha fotóolvasás közben valami vagy valaki megzavar, nem történik semmi baj. Amint vége a zavaró körülménynek, folytasd a fotózást onnan, ahol abbahagytad. Persze ha közben kiestél az egyhegyűség állapotából, akkor érdemes fejed fölé helyezni a mandarint, esetleg rövid relaxációs gyakorlatot végezni, de az is sokat segít ilyenkor, ha csak lehunyod a szemed, és lassan három mélyet sóhajtasz.

Amikor befejezted a fotózást, csukd be a könyvet, hunyd le a szemed is, és pecsételd meg a tevékenységedet! Például mondd el magadnak, hogy fotóolvastad ezt és ezt a könyvet, ami az ilyen és olyan célod felé vezető úton fog segíteni neked. Köszönd meg a könyvnek, a szerzőnek és mindenkinek, hogy lehetőséged nyílt a fejlődésre, és kívánd azt, hogy most megszerzett tudásod minden lény hasznára váljon! Én ezt szoktam tenni. Azután megbeszélem magammal, hogy mikor fogom aktiválni a fotóolvasott anyagot, azt milyen mélységig akarom tenni és így tovább. Ezután jöhet a várakozási idő, amely minimum fél óra, de az ideális 16-24 óra.

Szerintem mindent tudsz már a fotóolvasásról. Ideje kipróbálni!

Javaslom, hogy két könyvön próbáld ki, természetesen egyiket a másik után. Mindkét könyv esetében — egyenként — csináld végig a felkészülést, az előzetes áttekintést, majd a fotóolvasást, egészen a megerősítő pecsétig!

Kérlek, hogy pontról pontra tarts be minden lépést annak érdekében, hogy gördülékenyen tudd elvégezni a feladatot.

Ne feledd, hogy semmi tétje vagy kockázata nincs ennek a játéknak! Olyanról továbbra sem tudok, hogy például valaki rosszul csinálja az előzetes áttekintést vagy a fotóolvasást. Vagy csinálja, vagy nem. Nincs más verzió!

Ha menet közben kétségeid támadnának, hogy egyáltalán mi értelme ennek, és úgy érzed, hogy csak az idődet vesztegeted, akkor tudd, hogy ez teljesen normális érzés, ugyanis racionális bal agyféltekéd is végzi a saját feladatát: kétségbe ejt! Ebben az esetben egyetlen értelmes dolgot tudsz tenni: folytasd tovább! Mondd a bal agyféltekédnek, hogy ez egy játék, semmi kockázat nincs benne. Ezt megérti, és visszatér a mondókához.

A legfontosabb: csak lazán! Élvezd a játékot!

Ha végeztél a két könyvvel, megint pihenj egy kicsit, de minimum fél órát. Ez alatt csinálj valami egészen mást. Örülj az életednek: egyszeri és megismételhetetlen vagy! Belőled csak ez az egy van!

\*\*\*

Üdvözet ismét! Örülök, hogy folytatjuk!

Nos, milyen érzés volt fotóolvasni? Beszéljünk még egy kicsit a fotóolvasásról!

Sokan azt tapasztalják az első fotóolvasás közben, hogy szemük kiszárad, könnyezik, fáj. Ennek általában roppant egyszerű oka van, mégpedig az, hogy nem pislognak. Komolyan! Méghozzá azért nem, mert attól tartanak, hogy ha pislognának, akkor abból a rövid időből, amit egy-egy oldal fotózásával töltenek, még kevesebb lesz. Pedig ennek nincs semmi jelentősége! A pislogás a másodperc törtresze alatt megy végbe, és elménk számára annyira megszokott dolog (hiszen örökké pislogunk), hogy bekalkulálja ezt az időt. Szóval pislogj nyugodtan! Ha menet közben mégis megfájdul a szemed,

akkor nyugodtan állj meg, hunyd le, pihentesd, aztán nézz jobbra-balra, fel-le, távolra és közelre, vagyis tornáztasd egy kicsit. Ha rendbe jött, folytathatod a fotózást onnan, ahol abbahagytad. Vedd fel a fotófókusz állapotot, és mehet a ritmusos lapozás! Egyébként maga a fotófókusz állapot egy ellazult állapot, amikor a szemedet ellazítod ahhoz képest, mint amikor valamire ráfókuszálsz, ezért akár önálló szemtornaként is felfogható.

Kérdezek valami mást. Előfordult fotóolvasás közben,

hogy elfelejtetted mondani a mondókát? Őszintén! Ha igen, nem baj, kezdő villámlvasóknál előfordul az ilyesmi! Amikor eszedbe jutott, hogy elmaradt a mondóka, és újra mondani kezdted, észrevetted, hogy sokkal gördülékenyebben megy a dolog? Ilyenkor lehet igazán megtapasztalni a mondóka jelentőségét és felbecsülhetetlen segítségét!

"Az, aki még sosem követt el hibát, valószínűleg még sosem próbált semmi új dolgot."  
(Albert Einstein)

A következő kérdés, hogy éreztél-e valamiféle bizsergést, melegséget vagy más testi érzetet a fejedben vagy máshol? Akár igen, akár nem, ez természetes érzés, és ha jelentkezik ilyesmi, inkább csak érdekesség, mintsem jelentőséggel bíró tünet. Itt is meg kell jegyezni, hogy nem KELLETT ilyet érezned! Ha nem is tudod, miről beszélek, akkor mehetünk tovább!

A két könyv fotóolvasása után éreztél-e olyat, mintha órákon át tanultál volna, és szellemileg kifáradtál? Persze, ez sem kötelező érzés, de gyakran előfordul. Ennek

az az oka, hogy a fotóolvasás során olyan sok információ robban be az agyba rövid idő alatt, amit annak fel kell dolgoznia, holott ehhez az információáradathoz nincsen hozzászokva. Egyelőre. Ezért érezhetsz szellemi fáradtságot, ami ebben az esetben mégsem a klasszikus szellemi kimerültség! Ugyanis a szellemi fáradtságot, legalábbis tünetileg, kezelni lehet külső szerekkel (kávé, tea, drogok), de megszüntetni csak kiadós alvással lehet. Ebben az esetben, amikor a fotóolvasás miatt érezünk szellemi fáradtságot, érdekes módon 20-30 perc múlva elmúlnak ezek a tünetek. Ha a fotóolvasás után felállsz, megmozgatsz a tagjaidat, kiszellőzteted a fejed és levegőzöl egyet, akkor 5-10 perc alatt is elmúlik a fáradtság. Ennek valószínűleg az az oka, hogy minimálisan ennyi idő kell az agynak ahhoz, hogy ösztönösen rendezze a bejutott nagy mennyiségű információt.

Fotóolvasás közben előfordul, hogy az épp fotózott témával kapcsolatban eszedbe jutnak kérdések, gondolatok, esetleg érzések, amelyek legtöbbször kíváncsiság formájában mutatkoznak meg. Ilyenkor úgy érzed, meg kellene állnod, hogy beleolvass a könyvbe, hiszen ott valami fontos dolog lehet. Valószínűleg így is van. Agyad, miközben fotóolvasol, már dolgozza is fel az adatokat, és jelzi, hogy itt a céljaidnak megfelelő lényeg. Ne törődj vele, fotózz tovább, de örülj annak, hogy agyad jól dolgozik!

Az eredményes fotóolvasáshoz később még hozzájárulok néhány gyakorlati tanáccsal, de most... **Aktiváljunk!**

Az előző fejezetben elmondtam az aktiválás lényegét, azonban néhány dolgot még nem, amivel persze könnyebb lesz az egész.

Az aktiválás tehát abból áll, hogy a szuperolvasás tempójával (200 oldalas könyv esetében nagyjából 8 perc) végigvizsgálom a szöveget, és felfigyelek arra az érdekes jelenségre, hogy kiugranak a szövegből gondolatok. Szándékosan írok gondolatokat, ugyanis igen nehéz ezeket másként körülírni. Lehet, hogy egy-egy szó lesz az, amin megakad a szem, lehet, hogy több sor is, és csak annyit fogok érezni: itt van valami lényeges. De nem törődöm vele! Ugyanis NEM AKAROM MEG-ÉRTENI! Legalábbis egy körön belül nem akarom megérteni, mert egyrészt nem is lehet, másrészt pedig nem ez a körök célja. Tehát NEM OLVASOK, csak vizsgálom a szöveget, fentről lefelé futtatva a szemem. Amikor minden lappal végzek, becsukom a könyvet, és felteszek magamnak négy kérdést:

1. Elértem már a célokat?
2. Változott valamit a céloktól?
3. Azt hitted, hogy elszólom magam, pedig nem! Kicsit később árulom el a harmadikat!
4. Milyen megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseim vannak?

Ha az első kérdésre az a válaszom, hogy nem, még nem értem el a célokat, az utolsó kérdésre pedig az, hogy vannak megválaszolható vagy megválaszolhatatlan kérdéseim, akkor még nem végeztem. Jöhet a második kör!

Mielőtt a második kör magyarázatába belekezdene, próbáljuk ki a szuperolvasást! Pontosabban csak te, mert én már próbáltam, és képzeld, sikerült! Vedd elő az egyik könyvet, amelyet fotóolvasztál! Ha kell, kép-

zeld el a mandarinodat, gondolj a könyvvel kapcsolatos célodra, majd állj neki a szuperolvasásnak! Hogy tudd, jól haladsz-e, javaslom, hogy szerezz be egy olyan órát, amely időnként jelzi az időt, vagy kéri meg valakit, hogy jelezzen, először a negyedik percnél. Ekkor a 100. oldal körül kellene járnod a szuperolvasásban. A hatodik percben is kérj jelzést, ekkor 50 oldallal előrébb kellene tartanod, a nyolcadik percnél pedig az lenne az ideális, ha a 200. oldalnál járnál.

Ennek a gyakorlatnak sincs kockázata; célja tulajdonképpen csak az, hogy megtapasztald a szuperolvasás sebességét. Semmi más! Ha a negyedik percnél lényegesen kevesebb oldalig jutottál, mint 100, akkor kicsit gyorsíts a tempón, ha pedig tovább, akkor lassíts. A lényeg, hogy érezz rá a tempóra! Tudnod kell még, hogy a szuperolvasás sebessége néha erősen ingadozik. Ezért nem volna jó, ha oldalanként másodpercben fogalmaznánk meg a sebességet, mert néha picit gyorsabb, néha picit lassabb a sebesség. Ez a szöveg elrendezésétől és nehézségétől függ. Ahol nehezebb a szöveg, ott lelassul a szuperolvasás is. Magától. Nem tudatosan tesszük, ez is érdekes jelenség.

Az is fontos, hogy figyelmeztess magad az aktiválás két nagyon fontos szabályára: ***nem olvasok, csak vizsgálom a szöveget***, illetve ***nem akarom megérteni az anyagot!*** Ha szuperolvasás során a könyv egy-egy pontjánál erős késztetést érzel, hogy megértsd az ott leírtakat, ne csodálkozz, csak emlékeztess magad arra, hogy nincs itt az ideje a megértésnek. Ha nem sikerül, akkor visszatérsz a hagyományos olvasáshoz. Kár volna, a Villámolvasás hatékonyabb!

Tehát rajta, kezdheted! Tedd le ezt a könyvet, szuperolvasd a másikat! Várni foglak a végén!

\*\*\*

Itt is vagyok.

Sikerült? Akkor most felteszek négy kérdést, amit válaszolj meg magadnak!

1. Elérted már a célod?
2. Változott valamit a célod?
3. Mennyivel érzed magad közelebb a könyv tartalmához, mint 8 perccel ezelőtt?
4. Milyen megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseid vannak?

A végre-valahára feltett harmadik kérdés igényel egy kis útmutatást. Ez a kérdés nagyon jó motivációs tényező lehet, ha okosan használjuk. Érdemes szó szerint venni, és valójában csak az érzést keresni magunkban! Tehát nem az a kérdés, hogy mennyit tudok már az anyagról, vagy hogy miket tudok felidézni belőle, hanem mennyivel ÉRZEM közelebb magamhoz? Persze az erre adott válasz is érzelmi válasz lesz, tehát nem biztos, hogy meg tudom fogalmazni, de igazából nincs is szükség rá.

S ha az érzéseknél tartottunk, ehhez közelebb az az érzés, amelyet talán már éreztél is, amikor az első szuperolvasást végezted: az *ismerősség* érzése, amikor haladsz az anyagban a szuperolvasással, és nem olvasod a szó hagyományos értelmében, de mégis határozottan az az érzésed, mintha itt-ott valami ismerős lenne a szövegben. Mintha egy filmet nézve gyanús



lenne, hogy ezt a filmet már láttad régebben. Ennek nyilvánvalóan az az oka, hogy már fotóolvastad az anyagot, vagyis teljes egészében az ismeretek birtokában vagy.

Es meddig jutottál el a negyedik, a hatodik és a nyolcadik percig? Jó volt a tempó vagy gyorsítani, esetleg lassítani kellett? Nagyszerű! Legyen ez jó kis tapasztalat!

A második kör tulajdonképpen azért született meg, mert még nem érted el a célod. Ha elérted, és nincs több kérdésed, akkor már a következő könyv feldolgozásán kellene gondolkodnod!

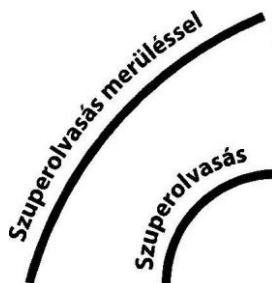
A második körben voltaképpen ugyanazt fogod végezni, mint az elsőben: szuperolvasni fogsz, a már megtapasztalt nyolcpercezés tempójában, kiegészítve azzal, hogy azokon a helyeken, ahol megakad a szemed, vagy ahol úgy érzed, hogy kiugranak valamiféle gondolatok, egy kicsit elmerülsz. De csak egy kicsit! Ez azt jelenti, hogy azt az egy gondolatot, amin megakadt a szemed, hagyományos módon olvasod el, majd továbbhaladsz a nyolcpercezés tempójában! Ez nem lesz egyszerű, már most szólok! Egyrészt azért, mert a kezdet kezdetén nehéz lesz eldönteni, hogy mi számít „egy gondolatnak”, vagyis mekkora egységet jelent ez? Egy szót? Egy mondatot? Egy bekezdést? Erre bizony nincsen recept. Mindenhol más, neked kell érezned. A másik nehézség ebben az, hogy ha elmerültél abban az egy gondolatban, amelyen megakadt a szemed, meg kell állnod, és erőt kell vened magadon, hogy ne olvass tovább hagyományos módon! Ugyanis ha így teszel, el fogsz veszni a részletekben, és visszatérsz a hagyományos olvasás időigényes, pazarló módszer-

réhez, amelynél megértési szinted nagyon alacsony marad.

Tanfolyamaimon ekkor szokott felmerülni az a kérdés, hogy hány alkalommal kell elmerülni egy 200 oldalas könyvben. Erre is az a válaszom, hogy egyszer sem KELL, csak olyankor, amikor úgy érzed, itt érdemes. Erre szintén nincs recept. Ez függ az anyag nehézségétől, előzetes ismereteidtől, szellemi-testi állapotodtól és még sok egyébtől. Lehet, hogy oldalanként egyszer fordul elő, lehet, hogy oldalakon keresztül nem. Lehet, hogy sokáig nem, aztán egyszer csak egy oldalon kétszer-háromszor is. A legfontosabb, hogy itt se AKARJ. Hagyd az elmédet dolgozni, ő pontosan tudja, hogy hol kell lemerülni és mit kell megtalálni! Nyugodtan hagyatkozhatasz az intuíciódra, az mindig pontos. És még valami: légy türelmes! Ezt is tanulni kell, de nagyon hamar rá fogsz érezni az ízére, és gyakorlottá válsz benne.

A második kört, amikor a nyolc-percezés tempójával haladva elmerülünk egy-egy részben, nevezzük így: *szuperolvasás merüléssel*.

Javaslom, próbáld ki! Az előző könyvet a kézbe, és a nyolc-percezés tempójában indulj neki, merülgess, és ne feledd: ***nem olvasok, és nem akarom megérteni!***



\*\*\*

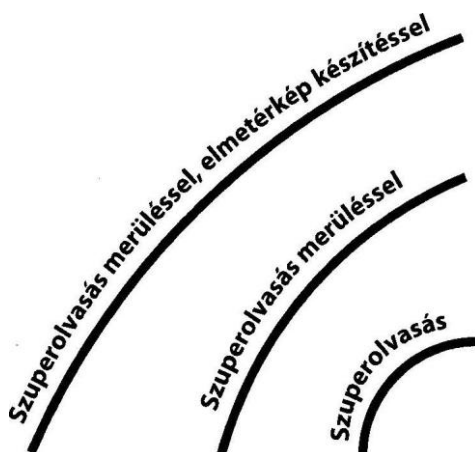
Nos? Hogy ment? Jó volt a tempó? Nem vesztél el nagyon a részletekben? Ha sikerült, tedd fel magadnak a négy kérdést:

1. Elérted már a könyvvel kapcsolatos célod?
2. Változott valamit a célod?
3. Mennyivel érzed magad közelebb a könyv tartalmához, mint az első kör végén, és mennyivel érzed magad közelebb az anyaghoz, mint akkor, amikor először kezdedbe vetted a könyvet?
4. Milyen megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseid vannak?

Ha úgy érzed, hogy még nem végeztél, vagyis nem érted el a célod és vannak megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseid, akkor irány a harmadik kör!

A harmadik körben ugyanazt fogjuk tenni, mint a másodikban, vagyis szuperolvasunk és merülünk, csak hogy melléteszünk egy izgalmas, nagyon élvezhető játékot, az *elmetérképezést*.

Az elmetérképezés jelentőségéről és hasznosságáról korábban már olvashattál, sőt egy kis gyakorlattal ki is próbálhattad. A harmadik körben, amikor merüléssel szuperolvasunk, és nekilátunk elmetérképet készíteni, tartsd szem előtt, hogy a kör végére nem

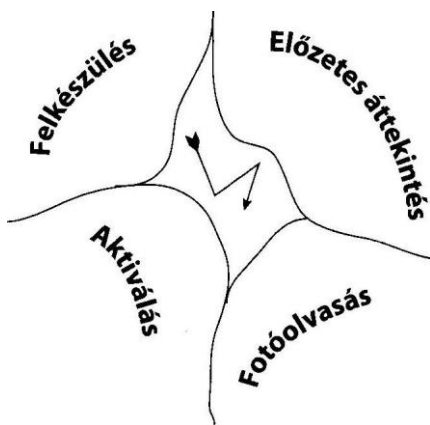


kell kész elmetérképet gyártani! Ha egy körön belül akarsz elkészíteni a teljes elmetérképet, el fogsz veszni a részletekben, és végső soron visszatérsz a hagyományos olvasáshoz. Éppen ezért ebben a körben legfeljebb egy összefoglaló elmetérkép készítésére törekedj! Olyanra, amely nem tartalmaz minden emlékeztetőt, de a főbb területekről már található egy-egy rajzocska.

Javasolom, hogy a harmadik kör elején készíts ki egy lapot, azt tartsd fektetve, középre írd vagy rajzold fel színessel a könyv vagy a témakör címét, és ha már ismered a könyv főbb fejezeteit, területeit, akkor kijelölheted a lapon a

helyüket. Például ha a Villámolvasás gyakorlatáról olvasott könyv tartalmát szeretnéd az elmetérképre rajzolni, akkor középre kerüljön, hogy „Villámolvasás”, a bal felső területre a „Felkészülés”, a jobb felső területre az „Előzetes áttekintés”, a jobb alsóba a „Fotóolvasás”, a bal alsóba pedig az „Aktiválás”.

Amikor nekilátsz a harmadik körnek, és merülgetsz azokon a területeken, ahol megakad a szemed, vagy úgy érzed, észrevettél valami fontosat, olyan érzésed lehet, hogy valami nagyobb gondolatkört megértettél, valami összeállt a fejedben. Ebben az esetben már rajzolhatod is az elmetérképedre a tudásanyagra emlékeztető rajzocskát. Ha azonban olyan területeken merülsz, ahol



érdekes és hasznos információkat találsz, de még nem érzed pontosan, hogy mivel és hogyan áll összefüggésben, akkor azt természetesen nem kell még az elmetérképre helyezned. Majd a következő körben. Vagy az azt követően!

A harmadik körnél tehát bevezettünk a két meglévő aktiválási szabály mellé egy harmadikat: ***ne akard véglegesre elkészíteni az elmetérképedet egy körön belül!*** A „nem olvasom a szöveget, hanem vizsgálom” és a „nem akarom megérteni egy körön belül” szabályok azért nehezülnek itt, mert a harmadik körre az anyagból jelentős ismereteket emeltél a külső tudatosság szintjére, és mindenáron szeretnéd ezeket egy rendszerben látni. Ez érthető, de ha kapkodsz, kisebb az esély arra, hogy az anyag szilárd alappá áll össze. Nyugalom! A harmadik kör végén, amikor újabb gondolatokban merültél el, sőt már a készülő elmetérképre is rákerült egy-két ábra, bátrabban teheted fel magadnak a négy kérdést:

1. Elérted a célod?
2. Változott a célod?
3. Mennyivel érzed magad közelebb a könyv tartalmához, mint korábban?
4. Milyen megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseid vannak?

Viszont lassanként be tudsz iktatni egy ötödik kérdést is:

5. Milyen válaszokat kaptál mára korábbi kérdéseidre?

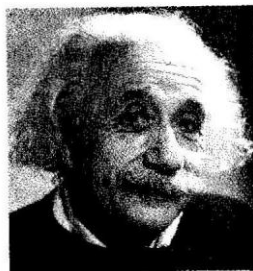
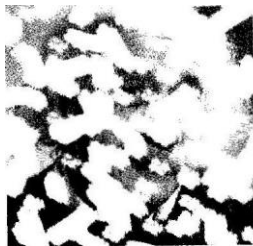
\*\*\*

Még nem végeztél? Akkor jöhet a negyedik kör!

A negyedik és az azt követő összes kör — ha egyáltalán szükség lesz rá — ugyanarról fog szólni: szuperolvasás merüléssel és elmetérképezéssel. A nyolcpercezés sebességével vizsgálod a szöveget, vagyis futtatod a szemed fentről lefelé; az olyan gondolatoknál, ahol az elméd megállít, elmerülsz, de csak azt az egy gondolatot olvasod el, aztán haladsz tovább! Ha úgy érzed, hogy összeállt a fejedben egy gondolatkör, akkor mehet az elmetérképre! Ha nem, akkor majd legközelebb!

Tudom, úgy hangzik ez, mintha ezernyi kört kellene futni az anyagban ahhoz, hogy összeálljon a benne lévő tudás, pedig szerencsére nem így van. Korábban említettem a lufi példáját, amikor az első fújásnál nem történik nagy változás, de ahogy fújod bele a levegőt, egyre dagad és kerekedik. Pedig mindig ugyanannyi levegőt fújsz bele, mégis egyre látványosabb a változás.

Az aktiválási köröknél hasonló a helyzet. Először csak néhány villanás az információk özönében, amelyek a céljaidhoz tartoznak valaho-



gyan, de nem érted az összefüggést. Aztán egyre több minden áll össze érthető csoportokká, végül már csak néhány kérdés marad, amelyeket legtöbbször a szépen kerekedő elmetérképről tudunk megállapítani. A leglátványosabban az elmetérképen mutatkozik meg mindaz a tudás, amely a mélyebb tudatosság szintjén, így a hosszú távú memóriatárunkban a fotóolvasás befejezés óta megtalálható, és amelyet az aktiválási folyamat során a könyvben felismertünk.

Korábban már éltem a puzzle-hasonlattal, amely itt is helyénvaló. Amikor a darabkákat színével felfelé kiteszed, csak egy nagy kavalkádot látsz, de találsz egykét összetartozó részt, amit egybe is illesztesz. Aztán más területről is találsz ilyen részeket, azokat is összeilleszted. Miután gyorsan átnézted az egészet, nem találsz újabb összetartozókat, átnézed még egyszer, de most egy kicsit jobban megfigyeled a darabkákon található rajzolatokat, ezért még többet találsz. Sőt! Már összekapcsolt darabokat is össze tudsz kapcsolni más összekapcsolt darabokkal, ami azt eredményezi, hogy a kép egyes részletei kezdenek kirajzolódni! Aztán a következő körben a már kirajzolódott részleteket is hozzá tudod illeszteni más kirajzolódott részletekhez, és egyszer csak hirtelen összeáll a teljes egész. Lehet, hogy egy-egy darabka még nincs a helyén, de azokat egy mozdulattal a helyükre pattintod, hiszen pontosan tudod, hová tedd őket.

Az aktiválás köreiben, mivel 5x8 nem egyenlő 40-nel, magad is meg fogsz lepődni, hogy milyen hamar összeáll a tudás a fejedben. Az anyag nehézségétől, előzetes ismereteidtől és még egy sor dologtól függően 3-4-5

kör után jellemzően már csak néhány egészen konkrét kérdésed marad. Természetesen ezekre a konkrét kérdésekre már nem úgy keresed meg a választ, hogy megint nekilátsz szuperolvasni, hanem bátran lapozd fel a könyvet ott, ahol a válasz található, és keresd meg!

Amikor a teljes könyvvél végeztél, örülj a megszerzett tudásnak, és mondd magadnak: de jó, már ezt is tudom! Ennyivel több vagyok!

Javaslom, hogy a fentiek szerint folytasd az aktiválást. Vedd elő az elmetérképnek való papírt, a színeseket, és hajrá! Ne feledd: nem kell egy körön belül készen lenned! Használj annyi kört, amennyi szükséges. Ha a teljes könyv feldolgozásával végeztél, gyere vissza, adok még néhány jó tanácsot.

Érezd jól magad! Élvezd a munkát!



# Kérdések és válaszok

## Általános kérdések

*A Villámolvasás „csak” egy olvasási technika, vagy tanulásra is jó?*

A Villámolvasás sokkal több, mint egy olvasási technika. Inkább tartom hatékony tartalomfeldolgozási szisztémának, amelyben a hatékonyság mércéje nem a gyorsaság, hanem az integráltan elsajátított tudás mennyisége. A hagyományos olvasás is az információk feldolgozásáról szól, ám kevésbé hatékony, mivel minden adat a rövid távú memória szűrőjén halad keresztül.

A tanulásról, vagyis az információk alkalmazható tudássá tételéről szólva, a leghatékonyabbnak a konstruktivista tanulást tartom. Ebben a meglévő tudásunkat, az eddig megszerzett tapasztalatunkat úgy tekintjük, mint egy nagy konstrukciót, mint egyetlen hatalmas és szilárd vázszerkezetet. Az újonnan érkező információkat ebben a konstrukcióban értelmezzük, elemezzük, és ebbe illesztjük be, lehetőleg úgy, hogy tovább erősítse a szerkezetet. És pont itt van a lényeg! Minél szilárdabb a megszerzett tudásunk, annál erősebb a konstrukció, és minél erősebb a konstrukció, annál könnyebb a következő információt megérteni és beilleszteni, ami tovább erősíti a szerkezetet... Így minden megfordul! Minél nehezebb az anyag, annál könnyebb

megérteni, hiszen pontosabban találjuk meg a helyét. Vagyis például egy záróvizsgára való felkészülés lesz a legkönnyebb, hiszen az már csak „laza” ismétlés.

Erre, vagyis a konstruktivista tanulásra remek módszernek találom a Villámolvasás elnevezésű tanulási stratégiai játékot.

*Kell benne hinni?*

Nem, sőt! Ne a hiten, hanem a tapasztalaton alapuljon a Villámolvasásod, ugyanis az a tapasztalat, amelyet megszerzel, már biztosan a tiéd. A te biztos tudásod! Ahogyan Buddha mondta egyszer: „Most ne azért higgyetek a szavaimnak, mert mindezt egy buddha mondta, hanem jól vizsgáljátok meg őket. Legyetek önmagatok fényei!”

*Kell hozzá agykontroll?*

Nem, agykontroll-tanfolyam nélkül is ugyanolyan jól elsajátítható a módszer, de az agykontroll használata biztosan segít benne.

*Valóban gyorsabban és könnyebben tudok tanulni ezzel a módszerrel? Ez nekem egy kicsit misztikusnak tűnik. Akkor én vagyok a varázsló! Nézz jól a szemembe...! ☺*  
A módszer pontosan igazodik az elménk működéséhez, vagyis jelenleg épp nem úgy használjuk, ahogyan lehetne. Nagyon fontos, hogy semmi misztikum nincs ebben, ne is várjunk ilyet tőle. Használjuk természetesen, mint bármelyik adottságunkat.

*Mennyit kell gyakorolni, hogy használható legyen?*

Kedvenc hasonlatom erre a kerékpározás. Amint ráérezel az ízére, azonnal tudsz kerékpározni, használható az új tudományod, de persze még gyakorolnod kell egy kicsit ahhoz, hogy profi bringás legyél. Egy Villámolvasás-tanfolyamon a második nap közepén bátran villám-olvasónak minősíttek mindenkit, aki az addigi munkát elvégezte. A módszert már használni is tudja, de ahhoz, hogy a képesség szintjéről a készség szintjére jusson, tapasztalataim szerint az elkövetkező néhány hét folyamán négy-öt könyvet teljesen fel kell dolgoznia.

*Mikortól lehet a Villámolvasást elsajátítani?*

Reggel 8-tól. ☺

*Kösz!*

Rendben, értem a kérdést. A módszert bárki meg tudja tanulni, akinek az elméje képes a hangképek formáit egybefüggően felismerni, egyszerűbben szólva tud olvasni. A kérdés inkább az, hogy mikor érdemes. Akkor, ha nagyobb mennyiségű információt kell alkalmazható, vagyis maradandó módon elsajátítani. Érettségi előtt egy-két évvel már nagyon is hasznos lehet, egyetemistáknak pedig kifejezetten előnyös. De végső soron bárkinek az lehet, aki hatékonyabbá szeretné tenni az írott anyagok feldolgozását.

*A nyelvtanulásban hogyan alkalmazzam a Villámolvasást?*

Ebben az esetben egy kicsit speciális a helyzet, legalábbis ami az aktiválás részét illeti. Azt javaslom, hogy a fotózást soha ne hagyd ki, ugyanis mint korábban

említettem, a tudatalatti memóriatárunkba kerül minden információ, amit valaha is megszereztünk, például a fotóolvasás által (lásd még a *Tulajdonképpen hová kerül a fotóolvasott információ?* kérdést).

Tehát ha egy szótárt fotóolvasol, az összes szó bekerül a tudatalatti memóriádba, de természetesen passzív tudásként. Aktívvá akkor teszed, amikor a szavakat „tanulod”, vagyis a jelentésüket memorizálsz, csak hogy ebben az esetben ez már könnyebben és gyorsabban megy. A nyelvi passzív tudásnak megvan még az az óriási előnye is, hogy beszéd közben sokkal könnyebben fogalmazol, könnyebben érted a beszédet, mivel a nyelvi, logikai aktivitás automatikusan a tudatalatti memóriából veszi az információkat.

*Idegen nyelvű anyagokat is lehet villámolvasni?*

Természetesen, de ha most azzal akarsz beugratni, hogy „de jó, eddig nem beszéltem idegen nyelven”, akkor ez nem jött be. 😊

Ha érted az adott nyelvet, akkor ugyanúgy működik, mint az anyanyelveden, persze a nyelvtudás szintjétől függően tudsz majd gyorsabban vagy lassabban haladni az aktiválással.

## **Fotóolvasás**

*Sajnos gyenge a látásom, nagyon erős szemüveggel élek. Vajon sikerülni fognak a „fotók”?*

Tapasztalatom szerint igen. A legidősebb és egyben legkedvesebb tanítványom, egy hetvenkilenc éves hölgy

úgy érkezett a tanfolyamra, hogy az egyik szemére gyakorlatilag vak volt, a másik szemét pedig csak nagyon erős szemüveggel tudta használni. Hát, én is izgultam, hogy sikerülni fog-e neki így fotóolvasni az anyagokat! Amikor aktiváláskor megkérdeztem tőle, hogy működik-e a dolog, csak annyit mondott, hogy igen, de arra jött rá, hogy a könyv mégsem érdekli, mert az író olyan gondolatokat fogalmaz meg, amelyek egy tisztességes nőnek nem helyénvalók! Szóval megnyugtató volt, hogy a fotózás neki is működik.

Úgy tűnik, az elménk számára teljesen mindegy, hogy a periférikus látómező attól jön-e létre, hogy nem arra a pontra fókuszálunk, vagy attól, hogy eleve problémánk van a fókuszálással. A képeket akkor is értelmezi a „háttérben”, hiszen éles képet csak akkor kell látnunk, ha ott, akkor azonnal szeretnénk feldolgozni az információt.

*Hányszor kell fotóolvasni egy könyvet? Ha egy fotózás után nem érzek semmit, akkor érdemes még egyszer?*  
Egy könyvet csak egyszer. Egy fotózás pedig tulajdonképpen kétszeri átlapozás, vagyis egyszer az elejétől a végéig, egyszer pedig a végétől az elejéig. Többször nincs semmi értelme, pláne azért, mert nem érzel Jedi-erőt magadban. Nem is kell érezned semmit, valószínűleg majd az aktiválásnál fogod tapasztalni, hogy ismerős a szöveg.

*Rendben, de mi van akkor, ha a fotózás és az aktiválás között hosszabb idő telik el?*

Az a tapasztalat, hogy az „aktiválhatóság” napokig, sőt egy-két hétig is megmarad azonos szinten. Ha azonban

hetek, esetleg hónapok telnek el, akkor azt javaslom, hogy aktiválás előtt fotóolvasd újra az anyagot. Ez nem azt jelenti, hogy hetek múlva már elfelejti az elménk a fotózott anyagot, inkább úgy szoktam mondani, hogy csak le kell fújni róla a port.

*Félbe kell hagynom a fotóolvasást valami miatt. Ez probléma?*

Nekem nem. ☺

*Úgy értem, hogy mit tegyek ebben az esetben?*  
Végezd el a feladatot, amely miatt félbe kellett hagynod a fotózást, aztán folytasd onnan, ahol abbahagytad. Ha közben kiestél az egyhegyűség állapotából, akkor érdemes becsuknod a szemed, kétszer-háromszor mély levegőt venni, a könyvvel kapcsolatos célodra gondolni, aztán hajrá!

*Mi van akkor, ha fotóolvasok egy könyvet, azután hagyományosan is elolvasom?*

Megteheted, és nem is lesz haszontalan. Az a tapasztalatom, hogy ebben az esetben tele leszel az „ismerősség érzésével”. Egyes részeknél az lesz az érzésed, mintha már olvastad volna az anyagot, így az olvasás élménye valószínűleg elmarad. Tankönyvek esetében ez nagyon hasznos, mert a megértés a hagyományos olvasás során sokkal hatékonyabb és intenzívebb lesz, de volna egy kérdésem. Miért akarnád hagyományosan olvasni, ha az aktiválás gyorsabb és még ennél is hatékonyabb?

*Tulajdonképpen hova kerül a fotóolvasott információ?*

A tudatalattiba.

Ehhez érdemes némi magyarázatot fűzni. A freudi magyarázat szerint a tudatnak három szintje van. „Kívülről” befelé haladva, az első a tudat, azaz a külső tudatosság szintje. Ez az, amelyben gondolkodunk, amelyben a különböző információkat feldolgozzuk, és mindig csak annyi adat van ebben a memóriában, amennyi a feladat elvégzéséhez szükséges.

A következő a tudatalatti, amely tartalmazza az összes eddig megszerzett információt, azokat, amelyek segítségünkre vannak a mindennapi életünk folytatásához. Gondoljunk csak egy bonyolult szakmai feladat elvégzésére, amelyre ritkán kerül sor, mégis rendelkezünk a kellő tudással. A két feladat elvégzése között azonban nincsenek a tudatunkban ezek az információk, mert ha így lenne, akkor minden eddig megszerzett információ egyszerre lenne a külső tudatosság szintjén, mindent egyszerre kellene kezelnünk, és erre az elménk képtelen lenne. Tehát a tudatalatti egy hozzáférhető memóriatár, és használja is az elménk rendszeresen, például olyan automatikus cselekvésekhez, mint a beszéd. A szavak, amelyeket kimondunk, a jelentéstartalmukkal együtt a tudatalattiban tárolódnak, és ha kell, előjönnek.

A harmadik mélység már a tudattalan. Ez az a memóriatár, amelyben az adatok nem hozzáférhetők, legfeljebb nagyobb nehézségek árán, ám ettől még befolyásolják a cselekvésünket, a viselkedésünket. Ugyanakkor nem véletlenül kerültek ide bizonyos információk, ugyanis ezeket a tudat „lefojtja” annak érde-

kében, hogy képesek legyünk normális keretek között élni az életünket. Ezek általában traumatikus élmények, amelyekre jobb nem is gondolni. Főleg a gyerekek elméje zár el nagyon gyorsan traumatikus élményeket annak érdekében, hogy képes legyen tovább fejlődni. Elképesztő ez a védekező mechanizmus! Egyszer egy fuldoló kilencéves gyereket kihúztam egy folyóból. Mire a partra értünk, leállt a légzése, de szerencsére sikerült újraéleszteni. Rettenetes állapotban volt, nagyon meg volt rémülve, a kikerkező mentősöknek elmesélte, hogy majdnem belefulladt a folyóba. Három nap múlva meglátogattam a kórházban, és ekkor már nem emlékezett az esetre! Ezek az elfojtott emlékei persze azért megmaradnak, és megvan rá az esély, hogy a víz nem lesz a barátja.

Érdemes megemlíteni a Jung által leírt negyedik szintet is, a kollektív tudattalant, amelyben a létezésünk évezreidei alatt felhalmozott összemberi tudás található.

## **Elmetérképezés**

Az elmetérképezés az egyik legeredményesebben használható eszköz a tanulásmódszertan területén. Ennek egyszerű oka van: a jobb agyfélteke játékoságát, kreativitását használjuk az információ feldolgozására, tárolására és előhívására. Nagy tévedés a bal agyféltekének osztani ezt a feladatot, az ő dolga ugyanis a megértés, az értékelés és elemzés, ezért ha a bevézésről kérdezzük, csak az ismételtetést fogja tudni javasolni. A helyes feladatmegosztás a bal agy-



féltekével megérteni, a jobb agyféltekével pedig raktározni. Élvezetesebb és hatékonyabb is!

*Az elmetérképezés nekem nem megy. Soha nem voltam kreatív a rajzban (másban igen), és nem is voltam ügyes. Nem tudok kitalálni olyan dolgokat, rajzokat, amelyek emlékeztetnének arra a szövegre. Ezen hogyan tudnék változtatni?*

Ha másban kreatív vagy, akkor itt sem lesz probléma. Fontos, hogy ne kitalálni akarj valamit, hanem hagyd az elmédet játszani! Ne gondolkozz azon, hogy mit milyen színnel rajzolj (hacsak nem következetesen használsd a színeket), és főleg ne ülj a papír fölött azon gondolkodva, hogy arról a témarészről mi is jut eszedbe. Ha töprengsz ezen, akkor a racionális, humortalan bal agyféltekéd fog kitalálni valamit, amit a jobb agyfélteke nem fog tudni használni. Engedd szabadjárá a gondolataid, és bátran adj teret a hülyeségnek! Azt rajzold le, ami az eszedbe jut! Az sem baj, ha nincs benne logika, a lényeg, hogy neked arról a témáról ez jutott eszedbe, és ez visszafelé is igaz!

Kezdetben jó megoldásnak tűnhet, ha inkább betűket használsz, a hagyományos jegyzeteléshez hasonlóan, de ezt is színekkel tedd, laza formákban elhelyezve. Ha közben valami ábrácska is eszedbe jut mindehhez, akkor azt is helyezd el ugyanott! Törekedj azonban a minél több szín, forma, kép használatára!

*Nem vagyok kreatív. Így hogyan rajzoljak elmetérképet? Gyanús vagy nekem! Biztosan földlakó vagy? Mert ha például „élő szövet fémvázon”, akkor el tudom képzelni,*

hogyan nem vagy kreatív, de ha emberi elmével születél, akkor nincs baj, akkor ugyanis beléd is szorult kreativitás. Csak ne a racionális agyféltekédben keresd! Ha ugyanis kreatív AKARSZ lenni, akkor nem fog menni, de ha hagyod az elmédet működni, akkor előjön a kreativitás. Hülyeségnek fogod találni azt, ami előjön, de pont ez a lényeg! Tudod: a tanulásban a hülyeség a legjobb barátunk!

### *Mikor rajzoljak az elmetérképre?*

Ez fontos kérdés!

A kezdő elmetérképezők ezt néha úgy értelmezik, hogy ugyanazokat a szavakat kell az elmetérképre is rávésniük, csak rajzokkal, amelyeket a hagyományos, egyszínű jegyzetelésnél papírra vetnének. Ez azonban nem így van! Az elmetérképre kerülő ábra egyfajta horogként működik az asszociációs láncolatban, vagyis eszünkbe jut róla az a gondolatkör, amely miatt odarajzoltuk. Ha Arany János *Családi kör* című versét kellene lerajzolnunk, akkor én biztos, hogy egy kis ábrában rajzolnám meg az egész jelenetet, ahogy az egész társaság fekszik az ágyban, az ablakon kinézve egy fa hajladozik, a bogár és a fal találkozásából pedig fájdalmas szikra keletkezik.

(„Este van, este van: kiki nyugalomba!  
Feketén bólingat az eperfa lombja,  
Zúg az éji bogár, nekimegy a falnak,  
Nagyot koppan akkor, azután elhallgat.”)

Az aktiválás során a harmadik kör az, amikor az elmetérképet elkezdjük készíteni, de nem kell ugyanebben a körben befejeznünk! Csak az kerüljön rá az elmetérképre, ami egy megértett gondolati egységről jutott az eszedbe.

Az elmetérképezésnek ez az egyik módja, vagyis az, hogy a téma fokozatosan alakul ki, miközben többször körbejárjuk. Létezik azonban egy másik módja is, egy lineáris, amikor egyik rajzot a másik után készítjük el — az óramutató járásával megegyező irányban — pontosan, precízen. Ez utóbbit alkalmazzuk például egy előadás meghallgatása közben, amikor az előadó nem ismétli újra és újra az anyagot, hanem mindent csak egyszer mond el. Ne tévesszük össze az elmetérkép készítésének kétféle módját! A villámolvasásnál a fokozatos módot használjuk.

*Szótanulásnál hogyan használjak elmetérképet? Lehet egyáltalán?*

Hagyományos értelemben véve nem, mint ahogyan a fotóolvasott szótárt sem a megszokott szuperolvasással aktiváljuk. Viszont sokat segít, ha a szótárfüzetedben az idegen szót leírod (persze színessel!), és mellé lerajzolod a jelentését. Vagy leírod és le is rajzolod azt, ami eszedbe jutott róla.

Jó megoldás, ha szókártyákat gyártasz ugyanígy, és halálosan unalmas óráidban (például a napi utazásaidkor) forgatod őket.

*Lehet elmetérkép alapján memorizálni?*

De még mennyire!

Az elmetérkép elkészítésével nagyon jól aktiváltad a tudásodat, ám az igazi az, amikor három napon belül átismétled. Azzal integráltad igazán, vagyis így tetted élő, alkalmazható tudássá! (Lásd bevézés.)

## **Aktiválás**

*Aktiválás közben néha azon kaptam magam, hogy olvasom a szöveget. Ez normális dolog?*

Nyugodj meg, normális vagy. ☺

A kérdés inkább az, hogy az aktiválás melyik fázisánál olvasod a szöveget, mert ha a szuperolvasás első körében, az nem jó, ha a második, harmadik vagy sokadik körében, akkor lehet, hogy helyesen teszed. A második körben el is merülünk azokban a gondolatokban, amelyeken megakad a szemünk, ez nem mást jelent, mint olvasást. De csak azt az egy gondolatot olvassuk, és megyünk is tovább (a szuperolvasás sebességével)!

Szerintem neked az a problémád, hogy áttérsz a hagyományos olvasásra. Nos, ha azon kapod magad, hogy egy ideje már hagyományosan olvasod a szöveget, az annyit jelent, hogy a külvilágból érkező információkat feldolgozó bal agyféltekéd átvette a hatalmat. Vagyis követi a maga logikáját: mindent érteni akar, és csak akkor enged tovább, ha már megértettél valamit. Ez a hagyományos olvasásnak nevezett lineáris tartalomfeldolgozás, az pedig már rutinból megy. Meg kell értened (vagyis a hideg, racionális bal agyféltekédnek kell megértenie), hogy a Villámolvasással az egésztől haladunk a részletek felé: először csak „érezzük”

a tartalmat, majd egyre több apró információból összeáll a kép. Mint a kirakós játék, amelyben először csak egy-két darabkát kapsz össze, és persze fogalmad sincs, hogy mi lesz a teljes kép, aztán ezeket a párokat más párokkal illeszted össze, az így keletkezett nagyobb egységeket összeilleszted másokkal, közben ezekhez kisebb részleteket is illesztesz, és már képrészleteket is látsz, végül pedig összeáll a teljes kép. Az aktiválás így gyorsul fel, hiszen egyre könnyebben állnak össze felismerhető részletek.

Ha mégis rajtakapod magad a hagyományos olvasáson, ne kárhoztasd magad! A hagyományos olvasás automatikus cselekvés, nem könnyű elhagyni. Örülj, hogy észrevetted, mert így lehetőséged van változtatni rajta!

*Ha fentről lefelé vizsgálom a szöveget az aktiválásnál, néha beleolvasok. Ez baj?*

Lásd az előző választ! De van egy javaslatom. Ne fentről lefelé, hanem lentől felfelé vizsgáld a szöveget. Az elmédnek ugyanis mindegy, hogy hogyan halad a szövegképben, úgyis ki fogja választani azokat az információkat, amelyekre éppen szüksége van.

A szövegre tekints úgy, mint egy festményre vagy valamilyen képzőművészeti alkotásra. Ezeket sem balról jobbra, fentről lefelé haladva tanulmányozod, hanem ránézel, és ahogy jól esik, járatod rajta a szemed.

*Nyolcszáz oldalas a tankönyv. Azt is lehet egyszerre aktiválni vagy inkább részletekben kellene?*

Természetesen egyben is lehet aktiválni, de ha teheted, akkor haladj benne olyan egységenként, amelye-

ket könnyebben feldolgoz az elméd: fejezetenként vagy nagyobb témakörönként, ahogy könnyebb. De ebben az esetben is fontos, hogy fotóolvasni az egészet kell, hiszen a tudatalattidban lévő konstrukció akkor lesz egységes.

*Honnan tudom, hogy készen vagyok?*

Akkor vagy készen a könyvvel, ha az elmetérkép segítségével fel tudod mondani a tartalmát. Hogy eközben a kezeden van-e az elmetérkép vagy az emlékképeidben, az mindegy. Ám ez még nem jelenti azt, hogy hosszú távra elraktározott alkalmazható tudást szereztél, ahhoz ugyanis még hátra van a bevésés (lásd fentebb).

Sokan azért élnek át kudarcot az aktiválásnál, mert bár a kajánul kételkedő barátaiknak „elengedett kézzel” elmondják, hogy miről szól a könyv, sőt komplett kiselőadást tartanak belőle, de nem érzik biztosnak a tudásukat. Semmi probléma! Három napon belül ismételd át!

A legfontosabb kérdés azonban itt is az, hogy mi a célod a könyvvel kapcsolatban. Miért van rá szükséged? Ha azt érzed, hogy elérted a célod, „képben vagy”, akkor ne gyötörd magad tovább, ha nem vagy még szakértője a témának. A célod a felületes ismeretek szerzése volt. Persze, ha a célod a szakértői szint, akkor lehet, hogy még van vele munka. Hajrá!

*Mindig kell a négy kérdés?*

*(Elérted a célokat?)*

*Változott a célod?*

*Mennyivel érzed magad közelebb a könyv tartalmához, mint korábban?*

*Milyen megfogalmazható vagy megfogalmazhatatlan kérdéseid vannak?)*

Tudod, a „kell” szócskát legfeljebb átvitt értelemben használjuk! Szóval erősen javaslom a négy kérdést! Az első és az utolsó segít abban, hogy eldöntsd, készen vagy-e a könyv feldolgozásával, ráadásul a negyedik folyamatosan ellát feladattal, kíváncsivá tesz, és ezzel segíti az aktivitásod. A második az éberségedet hivatott fenntartani, vagyis azt a motivációt, amelyet a célod, illetve a megváltozott célod ad. A harmadik pedig nagyon inspiráló tud lenni, csak arra vigyázz, hogy mindig az érzést keresd magadban, és soha ne a megértett információt!

*A legnehezebb az aktiválás, sokan ezért adják fel.*

Kár. Egyáltalán nem nehéz, csak gyakorolni kell az agyunkat úgy használni, ahogyan valójában működik.

Sose feledd lord Kelvin brit matematikus és fizikus 1885-ben tett kijelentését: „Levegőnél nehezebb repülő szerkezetet építeni lehetetlen.”

Semmiképpen ne add fel! Csináld tovább!

## További hasznos tudnivalók

Most, hogy túl vagy életed első fotóolvasással feldolgozott könyvén, beszéljünk meg néhány olyan hasznos dolgot, amelyet már tapasztalhattál, de nem volt kitől megkérdezned vagy nem volt kivel megbeszélned.

A fotóolvasással, azon belül a fotófókusz állapottal kapcsolatban néha nehézségek merülnek fel. Van, aki arra panaszkodik, hogy nem tudja fenntartani a lágy nézést, mert minduntalan rá akar fókuszálni a könyvre. Nos, ez a kezdet kezdetén nem parajelenség, hiszen ez ideig úgy éltük az életünket, hogy ha valami a szemünk elé került és nem volt átlátszó, akkor ráfókuszáltunk, mert fel akartuk ismeri, meg akartuk érteni, azonosítani akartuk. Most azonban, a fotóolvasás során, nem ez a célunk. Légy türelmes magadhoz! Gyakorold, játssz vele! Menni fog!

Biztosan felmerült már benned a kérdés, és izgatottan vártad, hátha választ kapsz arra, hogy mi minden fotóolvasható, illetve mi minden dolgozható fel a Villám-olvasás módszerével? Válaszom az, hogy bármilyen írásos anyag! Lehet az fénymásolt lapokon, e-book-on, számítógép-monitoron vagy kőtáblákon, teljesen mindegy! Csak a lapozás technikáját kell kitalálnod!

Például a különálló lapokon lévő írást fotózhatod úgy, hogy egyik kupacból a másikba rakosgatod át a lapokat, közben mondd a mondókat és tartod a ritmust.



Számítógép-monitor esetén használhatod a lapozó gombot, miközben lágy nézéssel ugyanúgy 'keresztül-nézel a monitoron. Az e-book tartalma is lapozható, viszont a kőtáblák fotóolvasásához igen jelentős karizomra lesz szükséged!

A fotóolvasást megelőzően a felkészülés és előzetes áttekintés során is a helyzethez mérten érdemes a lépéseket elvégezni. A cél megfogalmazása, a mandarintechnika minden esetben fontos, de nem biztos, hogy minden egyes írás esetén szükséges a monitort vagy az e-book-ot megszaglászni. A feltérképezés, a beindító szavak keresése és az azt követő felülvizsgálat is lényeges, javaslom, hogy ne hagyd ki!

Természetesen az aktiválás sem különleges dolog ezekben az esetekben, ugyanúgy szöveget vizsgálunk, több körön keresztül.

Komoly kérdésként szokott felmerülni az is, hogy hány könyvet fotóolvashatunk egyszerre? Egyszerre természetesen csak egyet. Egymás után viszont akár többet is! Tulajdonképpen nem tudjuk, hol a határ. Én egyszer próbából 19 könyvet fotóolvastam egymás után, szépen kényelmesen. Mindegyiknél végigcsináltam a felkészülést és az előzetes áttekintést, és mindegyikkel kapcsolatban volt célom, illetve motivációm. A következő napokban mind a 19 könyvet aktiváltam, ugyanolyan sikerrel, mintha kisebb mennyiséggel tettem volna, de azon kívül, hogy most már tudom, hogy erre is képes az elménk, semmi értelmét nem láttam. Lehet ekkora mennyiséggel is dolgozni. Na és?

Ugyanakkor ne irigyeljen senki a 19 könyv fotózása utáni szellemi kapacitásomért, mert valahol a földi-

giliszta és a tükörponty szintje között helyezkedett el... Szóval, az a meglátásom, hogy a fokozatosságot itt is érdemes betartani. Ha szereted az eperfagyit, akkor sem esel neki kilónyi mennyiségnek, vagy ha igen, nem hiszem, hogy a végére ugyanolyan őszinte lesz a mosolyod! Egyszer Piaget-től, a híres svájci pszichológustól megkérdezték, hogy mentális képességeiket tekintve lehet-e a kicsi gyerekeket nagyobb szellemi munkára ösztönözni, például magasabb

"Bélyeget gyűjtöttem.  
Papa hozott egyszer  
egy kilót.

Azóta nem gyűjtök  
bélyeget."

(Siv Widerberg)

matematikai műveletekre megtanítani? Piaget azt felelte, hogy igen, persze, hogy lehet! Csak nem lesznek tőle boldogabbak. Tanfolyamaimon visszatérő kérdés a kezdő villámolvasók körében, hogy honnan tudom, kész vagyok-e már az anyaggal?

Egyrészt egyszerűen megállapítható ez, ha az aktiválási körök végén az első kérdésre az a válasz, hogy elérted a célod, illetve az utolsó kérdésre azt a válasz, hogy nincs már több kérdésed. Ekkor készen vagy a feldolgozással. De ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy meg is tanultad az anyagot! Lehet, hogy még nem vésted be teljes egészében, de erre való például az elmetérkép három napon belüli átismérlése! Az ismétlés, a tudásod ellenőrzése (például felmondás valakinek) közben még mindig előfordulhat, hogy egy-egy részletet nem teljesen értesz, és ekkor még mindig lehetőséged van arra, hogy az anyagban kikeresd a kérdéses részt.

Ugyanakkor van egy határozott érzés, amely jelzi, hogy készen vagy a feldolgozással, bár szépséghibája a dolognak, hogy ez nem mindig tapasztalható. Nálam legalábbis nem mindig jelentkezik, és eddig még nem jöttem rá, hogy miért tapasztalható bizonyos esetekben, és máskor miért nem. Ezt az érzést nevezzük egyszerűen „kidobhatom” érzésnek. Ez az az érzés, amikor egy napilapot elolvasol, és már nincsen szükséged rá. Kallódik az asztalon, az újságtartóban, esetleg a konyhában vár a sorsára, de számodra már nincs benne olyan tartalom, ami miatt megtartanád, így akár ki is dobhatod.

Ha ugyanezt érzed a feldolgozott könyvvel kapcsolatban, akkor biztos lehetsz benne, hogy mindent feldolgoztál belőle, ami a célod eléréséhez szükséges volt!

Kérdésként szokott felmerülni a tanítványaim körében, hogy ha a könyvnek csak egy részére, egy vagy néhány fejezetre van szükségem, akkor az egészet fotóolvassam-e? Határozottan igen! A fotóolvasásnak ugyanis az az egyik célja, hogy a teljes struktúra, az összes információ a mélyebb tudatosság szintjére kerüljön, mert a minket érdeklő információkat innen fogjuk a külső tudatosság szintjére hozni. Az egésztől haladunk a részletek felé. Ha nem az egész található meg a memóriatárunkban, a részleteket sem tudjuk pontosan elhelyezni. Ha a műholdunkkal csak Európát fotózzuk le, mert például az európai közlekedés érdekel, akkor nehéz lesz megérteni, hogy mi a különbség a Tokióba és a Mexikóvárosba repülő gépek között.

Tehát fotózd az egészet, és aktiválj annyit, amennyire szükséged van. Az is lehet, hogy később újabb

fejezetek aktiválására lesz szükséged. Azokat akkor aktiváld! Sokkal könnyebb dolgod lesz, hiszen már lesznek előzetes ismereteid az anyagról!

Ugyanez érvényes akkor is, amikor tankönyvet dolgozol fel, amelyben az év vagy a félév során folyamatosan

haladtok az iskolában. Akkor teszed a legjobban, ha az elején fotóolvasod az egészet, és mindig csak annyit aktiválsz, amennyit éppen haladtok az anyagban. Viszont fogadj el egy tanácsot! Mindig dolgozz egy kicsit előre! Ha tudod, hogy melyik anyagrész következik a következő előadáson, aktiváld előre! Nem sok időbe telik, viszont könnyen lehet, hogy te leszel az egyetlen, aki az egész óra alatt pontosan érteni fogja azt, amit a tanár magyaráz, és a számonkérésen magától értetődő lesz a

"3-4 hete tologatom a szódolgozat megírását. De tegnap este, miután hazamentem a tanfolyamról, gondoltam, mit nekem! Fotóolvastam a nyelvkönyvet és a szótárt, vártam egy kicsit, majd lerajzoltam a szavakat. 84 szó, ebből 30 rendhagyó ige, múlt idővel. Ez kb. 30 perc volt. Reggel a kocsiában ismétlés, 13-kor angolóra, szódolgozat. És most kérdezd meg, hány százalékos lett? Na, hány? SZAAÁZZZ!!!!

Ja, és megmutattam a tanárnak, miből készültem. Szem, száj tátva, azt mondta, ha már nincs szükségem a rajzra, szívesen venné, ha neki adnám. A lényeg az egészben, hogy úgy érzem, lesz kedvem tanulni! Köszönöm!"

(Barbara)

tudásod és a kiváló eredmény. Kis időráfordítás, nagy siker. Jó üzlet, nem?

És ha már az időráfordításnál tartunk. Mennyi időt kell szánni az anyagra? Viszonylag egyszerűen, de nem túl kielégítően azt tudom erre válaszolni, hogy amennyi szükséges, és amennyi jólesik.

De hogy bővebben is válaszoljak: lássuk csak, mennyi időt szántál életed első Villámolvasással feldolgozott könyvére? (Ugye volt ilyen???)

Ha azt veszem alapul, hogy egy átlagos, nagyjából 200 oldalas könyvről lehet szó, akkor a felkészülés, előzetes áttekintés mindennel együtt 10 perc lehetett. A fotóolvasás 400 másodperc, merthogy oda-vissza fotóztad, az majdnem 7 perc, de mondjuk meg kellett állni közben, mert szokatlan volt a helyzet, és ráadásul nagyon élvezted a játékot, ezért számoljunk ide is 10 percet. Az aktiválás első köre 8 perc volt, a második egy kicsivel több, annyival, amennyi időt szántál a merülgetésre, számoljunk rá 12 percet. Eddig 40 perc. A harmadik kör a szuperolvasás merüléssel, elmetérképezéssel, szerintem nem lehetett több 15 percnél, hacsak nem vesztél el a részletekben, mert mindent le akartál rajzolni az elmetérképre egy körön belül. Tételezzük fel, hogy még két kört kellett futnod az anyagban, hogy teljesen összeálljon a kép, és a könyvet feldolgozottnak tekintsd. Ez még 2x15 perc. (Hadd ismételjem meg, hogy a feldolgozott és a bevésett — teljes mértékben elsajátított — nem mindig jelenti ugyanazt!)

Tehát, ha jól számolom, akkor életed első Villámolvasásakor 95 percet töltöttél az anyaggal, és kiolvastad a könyvet. Kézenfekvő a nem túl korrekt kérdésem: ha

hagyományos olvasással tetted volna mindezt, meddig jutottál volna el?

A kérdést azért tituláltam nem korrektnek, mert a hagyományos olvasással teljesen más úton járunk, mint a Villámolvasással. Hagományos olvasással ez alatt a másfél óra alatt valószínűleg el sem jutottál volna a 200. oldalig, vagy ha mégis, akkor megértési szinted maradt volna igen alacsony, mert a részleteken keresztül próbáltad volna összerakni az egészet. Villámolvasással egészen más a megértési szinted, hiszen az egésztől haladsz a részletek felé.

Ne feledd azt sem, hogy ez volt az első könyv, amelyet villámolvastál! Tapasztalataim szerint egy gyakorlott villámolvasó, amilyen hamarosan te is leszel, attól függően szán kevesebb-hosszabb időt az anyagra, hogy milyen mély megértési szintre kíván eljutni. Egy 200 oldalas, átlagos nehézségi szintű könyv esetében, amikor azt lehet mondani, hogy „képben van” az anyaggal, hozzá tud szólni a témához, esetleg már vitaképes is benne, nagyjából 50-60 percbe telik eljutni egy alap megértési szintre. Eggyel magasabb szintre jutni, amikor már hivatkozni tud a téma egyes részeire, kiselőadást tud belőle tartani, és ami fontos, le is tud belőle vizsgázni: 1,5-2 óra. Szakértői szintre eljutni, amikor már ő tanítja másoknak az anyagot és mestere a témának, 2-6 óra, attól függően, hogy mennyire szeretne eljutni a „szó szerinti” szintig. És ebben már benne van a bevésés, vagyis a mélyebb, hosszabb távra való elsajátítás ideje is!

Eddig a fotóolvasott anyag aktiválásának csak az egyik módjáról beszéltem: arról, amikor tudatosan, tervszerűen felépítve előhívjuk, egészen pontosan felismer-

jük az anyagot. Felismerjük saját tudásunkat a könyvben, mint egy tükörben.

Van azonban az aktiválásnak egy másik fajtája, amelyet spontán aktiválódásnak nevezünk. Ha emlékszel rá, a fotóolvasás nagyszerűsége azon alapszik, hogy

„Amióta fotóolvasom és szuperolvasással aktiválom a tankönyveimet, mindent elsőre megértek, ami eddig nem igazán volt jellemző. A tanfolyamon még erosen kételkedtem, hogy műszaki tárgyaknál hogyan lehet ezt a módszert alkalmazni, de igazad volt! Simán!

Köszönöm!”  
(Nándi, 24 éves)

életünk során elménk mindent elraktároz és megőrizz a mélyebb tudatosságban, a hosszú távú memóriában. Így lehetséges az, hogy például egy idegen nyelven megtanult szót éven át nem használunk, majd egy beszélgetés során egyszer csak

kimondjuk. Jókor, jó helyen, jól ragozva, és még magunk is elcsodálkozunk azon, hogy honnan ugrott elő hirtelen ez a szó, hiszen még arra sem emlékszünk, hogy valaha megtanultuk. Ez nem is fontos. Ott volt a mélyebb tudatosságunkban, és amikor szükség volt rá, előjött. A fotóolvasás során a fotóolvasott anyag ugyanoda kerül, ahol ez az évekig szunnyadó szó volt! Vagyis a fotóolvasott anyag bármikor aktiválódni tud, amikor szükség van rá. Van azonban egy hátránya a spontán aktivációnak, mégpedig az, hogy magától történik, vagyis sokszor nem tudjuk,

hogy mikor és miért „ugrik elő” az adott információ. Birtokunkban van azonban az egész tudáshalmaz, amely a mindennapok során gondolkodásunkat befolyásolja. Emlékszem, hogy úgy tíz évvel ezelőtt fotóolvastam néhány szakácskönyvet, mert úgy gondoltam, hogy főzési tudományom (ami azért nem volt olyan silány) alacsonyabb színvonalú, mint szeretném. A fotóolvasás után azonban valahogy elmaradt az aktiválás. Egyszer-egyszer, amikor belenéztem a szakácskönyvekbe konkrét recept után kutatva, megvolt az ismerősség érzése, hiszen fotóolvastam már korábban. A fotóolvasások után viszont azt vettem észre, hogy nagyon kreatívan kezdek főzni! Olyan ötleteim támadtak a főzéssel kapcsolatban, amilyeneket korábban nem tapasztaltam! Valahogy gördülékenyebbé és eredményesebbé vált a tevékenységem, és fantasztikus sikereket értem el! Például egy alkalommal a lányom azt mondta a főztömre: jó.

A másik érdekes példa arra, hogy a fotóolvasott anyag mennyire beépül a mindennapjainkba, szintén a saját tapasztalatom. Diákkoromban, és még utána, felnőtt fejjel is sokat küszködtem a helyesírással, főleg a magyar nyelvben oly sajátos „j” és „ly” használatával. Mindig is fontosnak tartottam a helyesírást, ezért különösen szégyelltem, ha hibát ejtettem. Amikor először találkoztam a fotóolvasás módszerével, akkor többek között fotóolvastam a *Magyar helyesírási szótárt* is. Először fel sem tűnt, de néhány hónap elteltével azon kaptam magam, hogy nincs probléma a helyesírással. Nem ejtek hibákat, és nem is került sok energiámba, hogy odafigyeljek, koncentráljak a „j—ly” különbségre. Egyszerűen magától működött az egész. Semmi más



változás nem történt, csak annyi, hogy a mélyebb tudatosságom memóriatárába helyeztem az összes helyesírási szabályt.

Ezért most arra buzdítalak, hogy fotóolvass mindent, ami a kezed ügyébe kerül és szükséged lehet rá! A helyesírási szótárakat, az értelmező lexikonokat, a nyelvi szótárakat abból a nyelvből amit tanulsz, mindent! Ha nem is válik belőle aktív tudás, de a kreatív, eredményes gondolkodásmódhoz és életed gazdagodásához hozzájárulnak!

És ha már a nyelvi szótáraknál tartunk. Sokan a nyelvtanulás miatt szeretnének villámolvasók lenni, mert ettől várnak könnyebbséget. Teljes joggal! Az a baj a legtöbb nyelvoktatási módszerrel, hogy kizárólag a nyelvtanon keresztül tanítanak. Vagyis teletömik a fejedet nyelvtani szabályokkal, aztán elvárják, hogy azok alapján alkoss értelmes mondatot. Ha az a mondat kicsit is megsért egy-egy nyelvtani szabályt, akkor nyelvtanárod vagy a vizsgáztató azonnal beveri a fejed, hogy az úgy nem jó. Te pedig azt hiszed, valami végzetes hibát követtél el, és így biztos, hogy nem értenek meg abban az idegen országban. Pedig ha hallottál kínai gyorsétteremben vagy piacon eladót magyar nyelvet törni, és megértetted őt, akkor nincs vész, ha külföldön kicsit felcseréled a szórendet. Meg fognak érteni, ne aggódj! Legyél hát gátlástalan! Beszélj, dumálj, fuss neki még egyszer! Csak így tudod átállítani az agyad a másik nyelvi logikai rendszerre. Hallottál már anyukát, amint elmagyarázza a kétéves gyerekének, hogy a múlt idő jele a két „t”? Nem így tanuljuk az anyanyelvet sem, hanem úgy, hogy utánozunk, beszélünk, mondjuk, csiszolgatjuk a szava-

kat, a ragokat és a szókincset, aztán amikor már szokjuk a logikát, jöhet a nyelvtan is!

A nyelvkönyveket és a szótárakat is fotóolvasd! A szavakat az ismerősség érzése miatt könnyebben fogod tudni megtanulni, a nyelvtani szabályok pedig maguktól aktiválódnak majd. A lényeg, hogy minél több szót ismerj! Szókincs! Szókincs! Szókincs!

Mindent el lehet olvasni Villámolvasással?

Igen. De nem mindent érdemes. Attól függ, mi a célod. Ha a tudás, az információk megszerzése, akkor mindenképpen a Villámolvasást javaslom, mert jelenlegi ismereteim szerint erre ez a leghatékonyabb olvasási mód. Ha viszont azért olvasol, mert szeretnél kikapcsolódni, ellazulni, a mindennapok mókuskerekéből kilépni, akkor ne a Villámolvasást használd. Ilyenkor alkalmazd a hagyományos olvasást, ahol lassan haladsz előre a történetben, és kreativitásod, fantáziád segítségével éled bele magad a történet folyásába. Jellemzően a regények, a szépirodalmi művek ilyenek. Ha fotóolvasod őket, és úgy vágsz bele akár hagyományos módon az olvasásukba, akkor végig ott lesz az ismerősség érzése, és én legalábbis nem szeretem, ha előre érzem, hogy „ki a gyilkos”. Az viszont kétségtelen, hogy a fotóolvasott, de hagyományos olvasással olvasott szépirodalmi műnél sokkal több spontán aktivációs élményre tehetsz szert. Ízlés dolga. Próbáld ki így is, úgy is, és azt használd, amelyiket jobban élvezed!

Persze, ha egyetemista vagy és irodalmat tanulsz, ahol félévente rengeteg a kötelező olvasmány, akkor dönthetsz úgy, hogy Villámolvasással olvasod el, azaz dolgozod fel a szépirodalmi műveket. Ebben az eset-

ben a regény minden egyes lélegzetvételével tisztában leszel, nagyon mélyen meg fogod érteni a tartalmát, csak éppen az olvasás élménye marad el. De ilyenkor nem is ez a cél, hiszen itt csupán „munkaeszköz” a könyv.

Az alapkérdésnél maradva, vagyis hogy mindent el lehet-e olvasni Villámolvasással, tehát a válaszom az, hogy ha célod a tudás, az információk megszerzése, akkor igen, sőt így érdemes. Legyen szó akármilyen anyagról! A jog területétől a természettudományokon keresztül a filozófiáig bármit fel lehet így dolgozni. Igazából csak a kreativitás szab határt, illetve az, hogy te magad hogyan alkalmazod a Villámolvasást. A fotóolvasás, mint korábban kifejtettem, olyan lépés, amely alapot teremt tudásod kiteljesedéséhez, hiszen mélyen beágyazza a teljes egészet, amiből a számodra fontosat hozod felszínre. Az aktiválást, ezen belül az elmetérképezést pedig kedved szerint szabadon használhatod és alakíthatod.

Remélem, hogy mostanára már elkészültél ennek a könyvnek az elmetérképével. Szándékosan nem készíték összefoglalást az általam leírt módszerről, ugyanis szeretném rád hagyni a dolgot. Ha még eddig nem tetted meg, javaslom, hogy állj neki és készítsd el! Ha magad készíted, az biztosan a te tudásoddá válik! Itt ugyanis minden a tiéd! Szabadon rendelkezhetsz ezzel a módszerrel, annak egyes eszközeivel, valamint kreativitásoddal, érzéseiddel, energiáddal, félelmeiddel és kudarcaiddal is. Ezért ha bármikor elbizonytalanodsz a módszer vagy egy-egy lépésének alkalmazásában, legfőbb tanácsom, hogy csináld tovább! Ha úgy érzed,

hogy valami nem stimmel, valamit nem jól csinálsz, akkor olvass vissza ebben a könyvben, aztán fuss neki újra! Ebben az esetben biztos, hogy megtalálod azt a tapasztalatot, amellyel választ kaphatsz, kiküszöbölheted a csorbákat, és nagyobb értelmet, erősebb rendszert vihetsz a tevékenységedbe és az egész életedbe. Ám ha nem futsz neki újra, akkor biztos a kudarcc! Mert csak az marad neked.

Ha Kolumbusz visszafordult volna, amikor elbizonytalanodott, lehet, hogy ma nem tudnánk, mi az a krump-lileves...

## Végszó

Öröm volt számomra az utazás, amelynek során együttes erővel leraktuk Villámolvasásod alapjait! Kívánom, hogy forgasd ezt a könyvet továbbra is azzal az inspirációval, amellyel belekezdte!

A módszer és mindaz a tudás, amelyet a segítségével megszerzel, adjon határtalan örömet, állandó és elpusztíthatatlan boldogságot, aktivitásod váljon magad és minden lény hasznára!

Remélem, még találkozunk!

Misi

## Irodalom

- Dudley, Geoffrey A.: *Gyorsolvasás*. Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2011.
- Edwards, Betty: *Jobb agyféltekés rajzolás*. Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2012.
- Falus Iván (szerk.): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2004.
- Feldmár András: *Szégyen és szeretet*. Jaffa Kiadó, Budapest, 2008.
- Frankl, Viktor E.: *...mégis mondj igent az életre!* Jel Könyvkiadó, Budapest, 2007
- Frankl, Viktor E.: *Értelem és egzisztencia*. Jel Könyvkiadó, Budapest, 2006. .
- Karácsony Sándor: *A magyar észjárás és közoktatásunk reformja*. Budapest, 1939.
- Kline, Peter: *Zseninek születtünk!* Agykontroll Kiadó, Budapest, 2000.
- Pease, Allan és Barbara: *Miért nem képesek többfelé figyelni a férfiak, és miért nem tudnak eligazodni a térképen a nők?* Fiesta Stúdió Könyvkiadó KFT., Budapest, 2000.
- Pratkanis—Aronson: *A rábeszélőgép*. Ab Ovo Kiadó, Budapest, 2001.
- Pukánszky Béla—Németh András: *Neveléstörténet*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest 1996.
- Scheele, Paul R.: *The PhotoReading Whole Mind System*. Minneapolis, Minnesota, USA, 1993.
- Scheele, Paul R.: *Villámolvasás*. Agykontroll Kiadó, 1995.

Egy marketinges barátom kérdezte egyszer:

- Ha egy lyukat szeretnél fúrni a falba, de nincs fúrógéped, akkor mit teszel?
- Akkor kérek egyet kölcsön vagy vásárolok egyet a barkács-áruházban.
- Aha. De minek veszel fúrógépet?
- Hogyhogy minek? Szükségem van rá, hogy lyukat fúrjak a falba.
- Tévedés! Neked nem fúrógépre van szükséged, hanem lyukra. A fúrógép csak egy eszköz a megvalósításhoz.

Ha önnek szüksége van arra, hogy

- néhány órá „tanulás” után egy vaskos könyvből sikeresen levizsgázzon,
  - nagy mennyiségű anyagot rövid idő alatt elolvasson,
  - magasabb megértési szintet érjen el,
  - a megszerzett tudása maradandóbb legyen,
  - könnyebben tanuljon nyelveket,
  - az elolvasottakat könnyen felidézze,
- akkor sokat segít a fúrógép.

Akarom mondani, a Villámolvasás!



***Mindig szerettem volna jobb lenni, csak nem tudtam, hogyan!***

*Tanulmányaim során a legnagyobb nehézséget az jelentette, hogy leküzdjem a negatív hozzáállásomat, miszerint a tanulás egy nehéz és fárasztó dolog. Ma már tudom, hogy a Villámolvasás technikájával ez könnyen elérhető.*

Lantos Mihály

ISBN 978-963-965-210-1



9 789639 652101



**BIOENERGETIC KIADÓ**  
A HASZNÁLHATÓ EZOTÉRIA

**Ara: 1990 Ft**

[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)