Как научиться быстро читать подобно Теодору Рузвельту

Когда Теодор Рузвельт что-нибудь делал, он делал это с удовольствием. Это касалось и чтения. Рузвельт читал запоем. Этот книжный червь проглатывал книги, как голодный лев свою добычу. В бытность президентом каждый день перед завтраком он прочитывал по целой книге. Если вечером у него не было официальных дел, он прочитывал еще две или три книги, плюс любые журналы и газеты, которые привлекали его внимание. По его собственным оценкам он прочитал десятки тысяч книг за свою жизнь, в том числе сотни на иностранных языках.

А совершить такой подвиг Рузвельт смог благодаря тому, что владел методом скоростного чтения. Его помощники говорили, что он просматривал две-три страницы в минуту, а потом мог в мельчайших деталях описать все важные моменты из книги и даже цитировать текст.

Эта способность помогала Рузвельту упрочить свое лидерство и влияние. Он легко налаживал контакты с другими людьми, потому что мог вести беседу с кем угодно и на какую угодно тему. Ученые поражались его знаниям сложных теорий, светские львы и львицы удивлялись тому, как глубоко он проникал в суть пьес Оскара Уайльда, а ковбои с Запада уважали этого восточного горожанина за его понимание дикой природы пустыни. Рузвельт выделил огромное количество денег на издание собственных работ, которых было более двух тысяч.

В этой статье мы предлагаем несколько советов, благодаря которым вы научитесь читать так же быстро, как и Теодор Рузвельт. Вы готовы начать глотать книги одну за другой? Давайте приступим.

Как овладеть скорочтением
Перестаньте мысленно проговаривать слова. Учась читать в детстве, мы читали вслух и произносили каждое слово. Это значительно замедляет чтение, потому что мы читаем с той же скоростью, что и говорим. И хотя вы давно покончили с чтением вслух и перешли на чтение про себя, вы, вероятно, все еще проговариваете в уме то, что написано на бумаге. Такое мысленное проговаривание слов называется субвокализацией. Возможно, вы даже молча открываете рот во время чтения или двигаете челюстями.

Избавиться от привычки субвокализировать бывает трудно. Сначала просто попробуйте читать быстрее, чем может двигаться ваш рот. Если это не помогает, попробуйте такой способ: когда читаете текст, постоянно произносите «А-Е-И-О-У» или считайте «1, 2, 3, 4». Это поможет отучиться читать гортанью или губами и начать читать глазами. Этот несложный прием в считанные минуты поможет увеличить скорость чтения.

Перестаньте возвращаться к прочитанным словам. Прочитав слово, человек прочитывает еще два-три, а потом резко возвращается к первому, даже не осознавая этого. Понаблюдайте за кем-нибудь во время чтения. Вы заметите, как глаза читающего бегают вперед и назад. Скорее всего, человек снова перечитывает ту же строку.

Чтобы покончить с этим, воспользуйтесь указательным пальцем. Водите пальцем по строчке быстрее, чем вы обычно читаете. Смотрите только на текст перед пальцем и не возвращайтесь к прочитанному.

Пользуйтесь периферическим зрением. Мозг может осмыслить несколько слов одновременно. Не следует читать каждое слово само по себе. Смысл скоростного чтения заключается в том, чтобы прочитывать нескольких слов разом, а не по одному. Для этого вам необходимо развить свое периферическое зрение. Возьмите книгу и посередине текста проведите сверху вниз две параллельные линии на расстоянии примерно 7-8 см друг от друга. Сконцентрируйтесь на области между линиями и постарайтесь, чтобы глаза не двигались за их пределы. Посмотрите, можете ли вы периферическим зрением захватывать текст, находящийся за пределами линий. Такое умение значительно увеличит скорость вашего чтения.

Выработать привычку читать текст большими кусками можно с помощью газет. Газетные колонки обычно около 5 см в ширину, и в одну строку вмещается 5-6 слов, так что это идеальная платформа для освоения чтения текста кусками. Вместо чтения по словам попробуйте читать по строкам. Это требует некоторой практики, но в результате вы сможете прочитать любую новость в считанные секунды.

Тренируйте глаза с помощью бесплатных веб-приложений. Есть несколько приложений, которые помогают пользователям отучиться от повторного прочтения слов и тренируют глаза и мозг читать больше, чем одно слово за раз. Одно из самых популярных — Spreeder. Просто скопируйте текст, который вы хотите быстро прочитать, и вставьте в приложение. Каждое слово будет появляться на короткое время, пока не закончится весь текст. Вы сами можете решить, сколько слов Spreeder будет показывать за один раз, и как быстро они будут появляться. Пользуясь этим приложением, вы не только сэкономите время, но и избавитесь от субвокализации и возврата к прочитанному тексту.

Попробуйте метод чтения «по диагонали». Мозг человека — вещь невероятно удивительная. Он сможет обрабатывать и осмысливать информацию, даже если вы будете читать в обратном направлении. Воспользуйтесь этим с помощью чтения по диагонали. Первую строку нужно прочитать как обычно, то есть слева направо. Разумеется, субвокализация при этом исключается, и чтение не прерывается. Когда вы дойдете до конца первой строки, пробегитесь глазами справа налево по диагонали через вторую строку до начала третьей. И продолжайте так до конца страницы.

Можно подумать, что такое беглое просматривание текста в обратном направлении и по диагонали приводит к потере информации. Но испробуйте этот метод на себе. С практикой ваш мозг будет в состоянии воспринимать текст полностью. Это поразительно.

Научитесь определять, когда можно бегло просмотреть текст, а когда нужно читать внимательно. Рузвельт так делал всегда. В письме к своему сыну Кермиту он объяснил, как лучше всего читать Диккенса: «Меня испокон веков интересовали мысли о том, как почти все у него перемешано с разного рода дешевкой и второразрядными мелочами. Самое разумное — просто опускать его пустую болтовню, тривиальности, вульгарности и обыкновенную неправду, черпая удовольствие из остального». В большинстве случаев мы можем следовать этому совету.

Не каждое слово важно при передаче основной мысли. Например, можно пропускать служебные слова и прекрасно понимать, о чем идет речь. Со временем вы можете научиться не замечать эти ненужные слова и обращать внимание только на самую содержательную часть текста.

Есть еще один прием, который поможет вам сосредоточиться на ключевых словах. Бегло просмотрите оглавление книги (если таковое имеется), и у вас появится общее представление о том, что излагается в разделе. Это настроит ваш мозг на поиск связанных с темой слов, когда вы приступите к чтению.

Конечно, есть и такие книги, достоинство которых заключается в мастерском владении автором своим стилем, языком, построением предложений. Удовольствие от чтения такой литературы приходит, только когда буквально впитываешь в себя текст. В таких случаях лучше притормозить и смаковать каждое слово.