

**Учимся ЧИТАТЬ ОЧЕНЬ  
БЫСТРО**  
**с применением НЛП, МЕДИТАЦИИ,  
ПСИХОАНАЛИЗА**

**АВТОР - Геннадий Кир**

**Книга Геннадия Кира написана легко, интересно, в ней много новизны в сравнении с книгами, выпущенными по той же теме. Для удобства восприятия в книге имеется иллюстративный материал в большом количестве. Несмотря на сложность разбираемых тем, в книге много юмора, благодаря чему она читается быстро, легко, с удовольствием, и сложные понятия «сами собою» воспринимаются читателем практически с любой подготовкой – от школьника до кандидата наук. Автор не является литератором любителем, он обладает хорошим литературным вкусом и серьёзными знаниями в области филологии и психологии.**

# Глава 1

## Введение

Конечно, мы все хотим быть более могущественными, более умными, знающими, активными, более тонко чувствующими и, самое главное, лучше понимающими окружающий мир и самих себя.

Как это сделать?

До смешного просто, но, в тоже время, достижимо далеко не каждым. - Получить хорошее образование.

Думаем, с этим спорить никто не будет. Человек малообразованный во многих языках является синонимом человека ограниченного, малокультурного, плохо соображающего и так далее и тому подобное, вам в голову могут прийти еще и не такие эпитеты.

Будет банальностью объяснять, что хорошее образование можно получить в наше время только через книги. И в основном только через пожизненное самообразование. Нельзя же всю жизнь ходить в школы и колледжи, не так ли? Да к тому же преподаватель и не сможет вам «все рассказать». От книг все равно никуда не денешься.

Впрочем, где-то там на Востоке, в Китае, Тибете, в буддийских странах, образование получали и без книг.

Желающий получить образование юноша (именно юноша, а не девушка по вполне понятным причинам) долго шел по каменистым горным тропкам, одежда его превращалась в лохмотья, он голодал, и, наконец, он, преодолев не один десяток пустых, безмолвных вершин, находил-таки ту огромную заветную пещеру, расположенную на краю каменной пропасти, где жил старец-учитель. (Девушка тут не годилась, чтобы не соблазнять учителя). Образование юноша получал, прислуживая и подражая учителю, живя бок о бок с учителем годы и годы, пока сам учитель не «отпустил» ученика на все четыре стороны.

Нам, современным европейским жителям, невозможно жить с каким бы то ни было учителем бок о бок «годы и годы». Ну а с книгой мы можем жить всю свою жизнь, перечитывая ее, если захочется, и, понимая ее все глубже и глубже.

Телевизор нам навязывает свою информацию, чаще всего совершенно не нужную. Он нас развлекает, а не обучает, не открывает нам новые горизонты наших возможностей. Интернет - это, в общем, тот же телевизор, только выбор информации больше, а зачастую выбор даже такой, что можно и не найти того, что нужно.

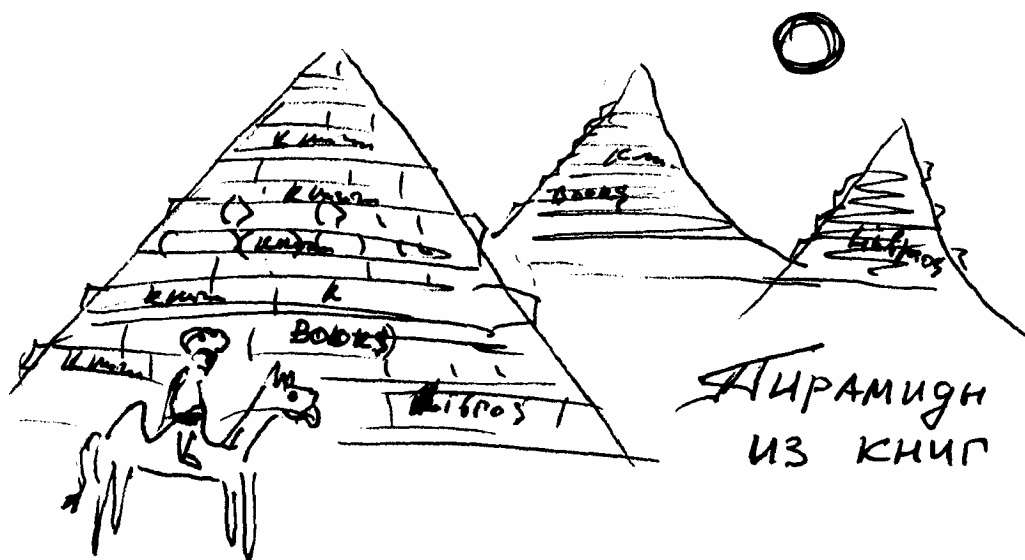
Книга была и будет лучшим, оптимальным и самым простым средством получения информации, образования. Правда, об этом уже начали, к сожалению, забывать.



Впрочем, книг выходит с каждым годом все больше, количество знаний увеличивается в геометрической прогрессии с каждым десятилетием, и для того, чтобы разобраться во всей этой горе информации, надо учиться читать быстрее. Все прочитать, конечно, невозможно. Но, даже читая одну книгу из тысячи можно хотя бы «нащупать» то направление, которое необходимо вам для повышения профессионального уровня, для реализации ваших жизненных планов, и даже для изменения в лучшую сторону вашей жизни.

«Знание бесконечно, и человек, самый ученый, по мнению людей, так же далек от истинного знания, как и безграмотный крестьянин» - писал Джон Рескин. Но «Мы не можем представить себе наше невежество иначе, как только с помощью науки, так же как слепой не может представить себе тьмы, пока он не прозреет», - И. Кант.

Не знаем, насколько убедителен для вас был предыдущий текст, но можно утверждать со всей очевидностью одно, - если у вас не будет отчетливой мотивации для того, чтобы «учиться быстро читать», вы не сможете увеличить скорость чтения даже на 50%.



Если в начальной школе, как подсчитали ученые, учащиеся читают со скоростью 300 – 500 знаков в минуту, то в средней школе эта скорость увеличивается до 800 – 900 знаков в минуту. В старших же классах и высших учебных заведениях современный человек выходит на свой максимальный скоростной режим – около 1000 – 1200 знаков в минуту. То есть, чуть больше 1\2 страницы печатного книжного текста в минуту.

При такой скорости читатель практически проговаривает про себя текст, то есть «тихо сам с собою он ведет беседу», как поется в одной известной песне. Наверняка есть люди, которым это нравится. Они берут в свои руки кувалду и целых восемь часов без остановки забивают гвозди или делают что-нибудь в этом же роде, такое, чего им может объяснить мастер в цеху за пятнадцать минут, за десять минут показать, и затем дальнейшая работа уже не будет требовать себе объяснений и совершенствования. Правда, таких работ в современном мире остается все меньше.

Но есть и были другие люди. Даже в 18 и 19 веках жили весьма образованные люди, которые способны были читать со скоростью 1000 и более слов в минуту. Это примерно 4 страницы печатного книжного текста в минуту.

Нетрудно подсчитать, что книгу в 300 страниц они прочитывали за 75 минут. К таким людям относились и Лев Толстой, и Наполеон, и Максим Горький и многие, многие другие политические и другие известные деятели.

Можно сказать, что квалифицированный писатель является заодно и квалифицированным читателем. Но нельзя думать, что только люди, одаренные от природы соответствующими талантами, способны на скоростное чтение.



Еще в 70-ые годы российскими психологами были проведены эксперименты над обычными людьми со средними способностями. И были получены достоверные факты, что после соответствующего обучения любой человек (если у него есть на то желание) способен увеличить скорость чтения и понимания того, что он читает на 50 -100 процентов.

Давайте поверим, что увеличить скорость чтения, а заодно и скорость понимания, что приведет к более высокой интенсивности вашего мышления и к более высокой квалификации вас как специалиста, вполне возможно. И не только возможно, но и необходимо. Собственно, этого требует от всех людей 21-век.

Если взять активную человеческую жизнь, период в 50 лет, в случае ежедневного чтения по 50 - 60 страниц человек сможет прочесть около трех тысяч книг. Много это или мало, решать самому читателю.



Читателю также стоит ответить на вопросы - насколько мне нужно скоростное чтение?

Есть ли во мне что-то такое, что противится этому?

Хочу ли я этого по-настоящему?

С одним нашим приятелем произошла следующая история. Героя назовем Алексеем. Так вот, он ухаживал за одной девушкой, с которой познакомился в ресторане. Место ли знакомства или что-то еще, но где-то в глубине души Алексей ревновал свою девушку, назовем ее Настей. Тем не менее, у них начался бурный роман; любовь, цветы и все подобное, что обычно происходит в таких случаях. Может быть даже плохо осознаваемая ревность подогревала чувства Алексея, в его чувстве к Насте присутствовал элемент самоутверждения, желание победить мнимых соперников.

И вот, в один из теплых летних вечеров Алексею вдруг захотелось увидеть Настю, и, решив не предупреждать ее, а, купив цветы и бутылку шампанского, просто прийти к ней в гости. Такое случается у влюбленных, здесь не всегда уместны официальные предупреждения о встрече. Алексей зашел в магазин, купил шампанского, цветы и направился к дому Насти. И тут в голове его закрутились странные мысли: «Вот я иду к ней, а если она не одна?.. А что если у нее уже кто-то есть?.. И они вдвоем, на кухне, сидят и пьют кофе? Пьют и обсуждают меня?.. Или не кофе, а что-нибудь покрепче». Все это он ясно представил. И чем яснее ему представлялась выдуманная им сцена, тем сильнее в нем появлялась вера, что это не плод его фантазии, а настоящая реальность. Когда Алексей подходил к подъезду Насти, он уже настолько поверил в то, что сам нафантазировал по дороге, что, когда он вошел в настин подъезд, то, не долго думая, развернулся, выскочил как ошпаренный из подъезда, выбросил цветы в ближайшую урну, забросил бутылку шампанского в кусты, и быстрым шагом пошел к своему дому.

Потом он позвонил автору и рассказал эту историю. Как мы потом выяснили через несколько дней, Настя сидела одна дома и ждала телефонного звонка Алексея.

Такое поведение случается достаточно часто и является деструктивным. Многие люди внушают себе, что «это я не могу, а то у меня не получится и подавно...» В подобные фантазии люди вкладывают столько энергии, что они создают эффект реальности. А если это «реальность», то, соответственно, цветы в урну, а бутылку в кусты...

Конечно, могут быть и другие случаи. Человек, болеющий тяжелой неизлечимой болезнью, например меланомой\*, начинает искренне верить в то, что он вылечится, заражает окружающих своей верой и через какое-то время погибает. Но и в этих случаях, как говорит медицинская статистика, такие больные живут в среднем на 60% дольше при одинаковом лечении.

Деструктивные фантазии могут рождаться из неточных выводов о самом себе, из чужих слов от наших недоброжелателей, из телевизионных передач и т.д.

Оказалось, что любители телевизора, проводившие перед ним более четырех часов в день, отвечали на вопросы психологов на вопрос о вероятности, что они станут жертвой насилия в реальной жизни - с вероятностью в 50%. Те же, кто смотрел телевизор меньше двух часов в день, оценивали вероятность насилия в реальной жизни в 10%. Реально же такая случайность может произойти лишь с вероятностью в 1%.

Не лучше ли читать книги?

Знаменитый пианист Артур Шнабель не мог долго, много часов упражняться в игре на рояле, так как это его сильно раздражало. И когда его спросили, как ему удается так хорошо играть при таких непродолжительных репетициях, он отвечал: «Я упражняюсь в голове».

Итак, воображение может быть и разрушительным и созидательным, поэтому можно посоветовать любому читателю прежде, чем приниматься за какое-нибудь, особенно новое дело, понять какая именно энергия (созидательная или разрушительная) владеет им. А также, какие именно образы находятся в его голове, ведь силы его будут следовать за образами...

### **Тест.**

#### **«Добиваетесь ли вы успеха?»»**

1. Уважаете ли вы собственных родителей?  
Да – 1; Нет – 0;
2. Любите ли вы покупать себе дорогие вещи?  
Да – 1; Нет – 0;
3. Любите ли вы спорить?  
Да – 0; Нет – 1;
4. Можете ли вы хорошо организовать собственный отдых?  
Да – 1; Нет – 0;
5. Любите ли вы уступать более слабым?  
Да – 1; Нет – 0;
6. Учитываете ли вы время в своей работе?  
Да – 1; Нет – 0;
7. Любите ли вы преодолевать трудности?  
Да – 1; Нет – 0;
8. Обдумываете ли вы предстоящее дело?  
Да – 1; Нет – 0;
9. Нравится ли вам работать в коллективе?  
Да – 0; Нет – 1;
10. Пользуетесь ли вы уважением среди своих коллег?  
Да – 1; Нет – 0;
11. Стараетесь ли вы быстро закончить дело, которое вам поручили?  
Да – 0; Нет – 1;
12. Часто ли вы откладываете срочные дела?  
Да – 0; Нет – 1;
13. Скучно ли вам сидеть дома во время вынужденного безделья?  
Да – 1; Нет – 0;
14. Уважаете ли вы своих друзей как работников?  
Да – 1; Нет – 0;
15. Вы чаще доводите дело до конца, чем наоборот?  
Да – 1; Нет – 0;
16. Любите ли вы фильмы с хорошим концом?  
Да – 1; Нет – 0;
17. Хорошая ли у вас семья?

Да – 1; Нет – 0;

18. Можете ли вы оправдать диктатуру?

Да – 1; Нет – 0;

19. Часто ли вы болеете?

Да – 0; Нет – 1;

20. Любите ли вы дальние экзотические страны?

Да – 0; Нет – 1;

21. Часто ли вы разбрасываетесь в делах?

Да – 0; Нет – 1;

22. На чем вы больше любите спать – на спине или нет?

Да – 1; Нет – 0;

23. В каких красках вы представляете себе будущее, в светлых?

Да – 1; Нет – 0;

*Теперь можно подсчитать сумму набранных вами баллов.*

А. Если вы набрали от 19 до 23 баллов, значит вы имеете большие возможности добиться успеха в выбранном вами деле.

В. Если вы набрали от 11 до 19 баллов, вы имеете средние возможности по достижению успеха.

С. Если вы набрали меньше 11 баллов, вам придется поработать над собою подольше, чтобы добиться успеха.

## Глава 2

### Что мешает быстрому чтению?

Всем понятно, чем ниже квалификация читателя, тем дольше он читает. Есть читатели, которые читают, просматривая текст буква за буквой, более квалифицированные читатели читают по слогам и словам. Именно такое чтение нам прививали в детстве.



И, надо сказать, что те условные рефлексy, которые мы выработали в детстве, разрываются с большим трудом в более поздние годы.

Самый высокий уровень чтения - это чтение большими текстовыми блоками: абзацами, фрагментами. Так читают люди с высоким интеллектуальным уровнем. Для такого чтения требуется серьезный запас знаний по тому предмету, который описывается в книге, необходима также хорошо развитая память, развитое периферическое зрение и некоторые другие возможности, которые мы обсудим позже.

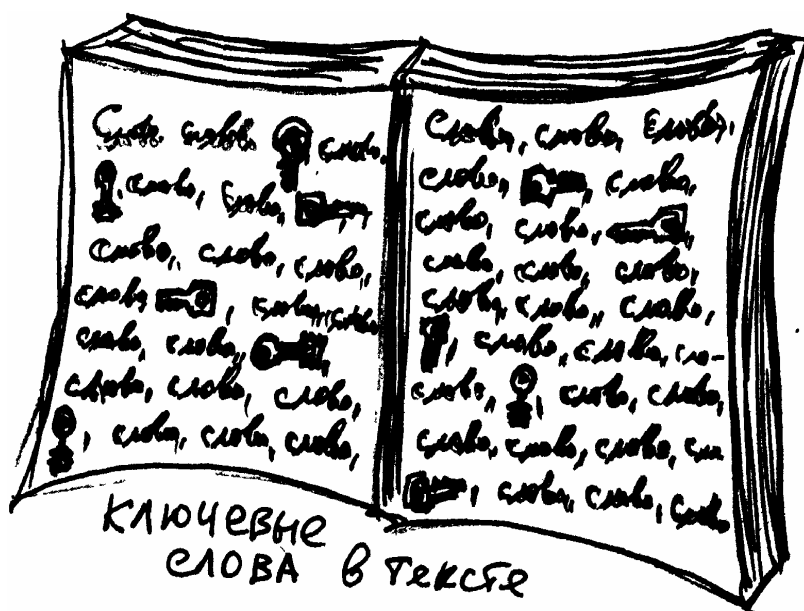
Чтобы перейти от обычного чтения к чтению с высокими скоростями надо будет приложить серьезные усилия.

Впрочем, есть случаи, когда даже высококвалифицированные читатели читают медленно. Вот что писал об этом известный российский ученый биолог А.А. Любищев: «... Например, я планирую прочесть такую-то книгу. По старому опыту я знаю, что в час я прочитываю 20 – 30 страниц. На основании старого опыта я и планирую. Напротив, по математике я планирую прочитать 4 – 5 страниц в час, а иногда и меньше страниц. Все прочитанное я стараюсь проработать. В чем заключается проработка? Если книга касается нового предмета, мало мне известного, то я стараюсь ее проконспектировать. Стараюсь на каждую более или менее серьезную книгу написать критический реферат...»

Выводы из приведенного высказывания мы сделаем позже, так как это будет тема серьезного обсуждения, здесь же продолжим рассматривать вопросы скорости чтения.



Если читать текст и проговаривать каждое слово, то скорость такого чтения составит от 120 до 160 слов в минуту, то есть, от 800 до 1000 знаков в минуту. Это и есть, как мы писали ранее, стандартный режим скорости чтения обычного человека. Проговаривание слов (даже если это делается не вслух) называется артикуляцией. Исследования показали, что у людей, читающих даже достаточно быстро, имеются подрагивания мышц глотки в моменты чтения. Это происходит из-за сильного условного рефлекса, связавшего работу зрительного, речевого и слухового каналов еще во время первых шагов по обучению чтению в раннем детстве. Конечно, в процессе своего развития человек в большей степени подавляет артикуляцию; громкое проговаривание слов во время чтения сменяется проговариванием шепотом, а потом и внутренней беззвучной артикуляцией. И чем квалифицированнее читатель, тем в меньшей степени он проговаривает текст про себя. Но в большинстве случаев артикуляция сохраняется. И очевидно, что проговаривание текста, даже в случае, если это «свернутое», внутреннее проговаривание, самым естественным образом замедляет переработку текста. Здесь можно сравнить первые печатные станки, каждая буква в которых вырезалась резчиком по одной, и современные печатные станки, в которых печатный лист (это 40000 знаков) выводится на пленку фотоспособом за считанные минуты. Современная полиграфия давно отказалась от «работы с каждой буквой», то же необходимо сделать и нам, если мы хотим увеличить скорость чтения. Более продвинутые из «проговаривающих» читателей добились максимальной скорости (до 2000 знаков в минуту) чтения за счет того, что они выделяют из текста и проговаривают только те слова и словосочетания, которые являются несущими смысловую нагрузку, как бы ключевыми, а остальные слова и фразы, являющимися дополнительными по смыслу, они просто пробегают глазами.



Следовательно, один из факторов, отрицательно влияющих на скорость чтения - это артикуляция. Как от нее избавиться мы узнаем позже.

Теперь рассмотрим другие факторы, снижающие скорость чтения.

Впрочем, если вдуматься, таких факторов можно насчитать не один десяток, причем каждый способен найти их у себя вполне достаточно. Это и самочувствие в данный момент, и расположение места чтения от окна, и звук телевизора в соседней комнате, и состояние мизинца вашей левой ноги и т.д. и т.п. Но постараемся все же выделить именно те основные факторы, которые постоянно «преследуют» медленное чтение. Итак, во-первых, это артикуляция, о которой мы немного рассказали, и второй фактор, который мы сейчас обсудим - это широта охвата напечатанного текста глазами. Имеется в виду количество слов, которое мозг способен воспринять за единичную фиксацию глаз. Будем считать, что глаза либо двигаются по

тексту, либо фиксируются, стоят на месте и воспринимают текст. На первый взгляд напрашивается вопрос: «Каким образом возможно увидеть больше, чем я вижу?» Это, похоже, тавтология - увидеть то, что я вижу... На самом же деле, есть люди, которым от рождения дано иметь более широкий обзор зрительной видимой картинке, чем другим. Во-первых, женщины воспринимают зрительную информацию лучше мужчин. Но есть мужчины, которые специально тренируют свое «боковое» зрение, к ним относятся бойцы-каратисты, дзюдоисты, боксеры и т.д. Так же тренируют свое внимание и зрение разведчики, журналисты, художники и многие, многие другие.



И возможности их после тренировок увеличиваются в значительной степени, например, так, что они начинают даже лучше воспринимать зрительную информацию, чем женщины, чем те, которым это было дано от рождения в большей степени. Хотя, конечно, ни один человек, все-таки, не сможет сравниться, например, со скворцом. Он в состоянии двигать осями глаз, то разводя, то сводя их в одну точку, в результате чего достигает панорамного обзора. А вальдшнеп, за которым так любят охотиться наши охотники, имеет возможность стопроцентного кругового обзора, он видит то, что происходит вокруг него на 360°.



И если человек воспринимает четко лишь то, что находится в центре поля его зрения, то лев, например, видит четко по горизонтальной линии слева направо. Хищники, имеющие выпуклый глаз, могут яснее, шире воспринимать картинку окружающего.

Но, мы повторяем, если перед каким-либо человеком стоит задача по развитию возможностей своей зрительной системы, то эта задача не только выполнима, но и перевыполнима. И тренироваться в развитии, например, вашего бокового зрения, вполне можно, как пианист Артур Шнабель - «в голове».



Здесь еще надо остановиться на наших чувствах, через которые к нам приходит информация об окружающем мире. Все знают эти чувства: зрение, слух, обоняние, осязание. И если какой-то из органов хуже, чем обычно воспринимает информацию от окружающего, то это будет сказываться на наших интеллектуальных способностях. Это может понять каждый, если он понаблюдает за слепыми, глухими или немymi людьми. Они воспринимают окружающий мир более грубо, абстрактно, просто, чем человек со всеми развитыми чувствами.

Но нельзя сказать, что восприятие это простая работа данных нам от природы чувств, нет — это еще и мыслительная обработка всех ощущаемых вокруг нас изменений мира. Известно, что человеческий глаз проецирует окружающий мир в перевернутом виде, и только мозг затем «поворачивает» мир «в нормальное положение». Если я вижу, что на меня едет машина, это означает, что я должен сделать несколько шагов вправо или влево, чтобы машина проехала мимо. При этом я должен отступить в ту сторону, где в этот момент не едет автобус...

Но и тогда, когда наши органы чувств на должном уровне выполняют свою работу, все равно они не в состоянии представить нам полностью всю информацию об окружающем мире. Всем известно, что человеческие чувства не воспринимают опасное для организма рентгеновское излучение. Наши глаза и уши способны распознать и воспринять всего лишь малую часть информации, исходящей от окружающего мира. Во-первых, глаза видят только небольшой «видимый» спектр световых волн, а уши не слышат очень высокие и очень низкие тоновые шумы. Так же ограничены и другие органы чувств. Но мало этого, наш мозг устроен так, что мы очень часто либо просто не воспринимаем, либо искажаем ту информацию, которую нам «послал» окружающий нас мир или окружающие нас люди. На четкое, адекватное восприятие информации способен далеко не каждый. И этому, как ни странно, также надо учиться (это вас ждет в третьей главе). Даже маленький ребенок, и тот, как выяснили исследования, воспринимает часто информацию через призму собственных инстинктов, не всегда адекватных. И, правда, мы будем интерпретировать полученную информацию именно так, как мы это почему-то хотим в данный момент. Вспомните поступок Алексея, который описан в первой главе, а также вы наверняка сможете вспомнить и собственные неадекватные поступки, которые вы делали в жизни.

Из всего этого следует, что органы чувств не всегда точны, не всегда натренированы, а часто даже ограничены и требуют дополнительной работы с ними.

Не всегда реакция нашего мозга адекватна полученной информации, но и не всегда поступающая информация адекватна мышлению. Если мыслительные процессы имеют огромную скорость, то часто поступающая, например, из книги информация, просто замедляет сам процесс мышления. Известный советский психолог Л.С. Выготский писал: «Обычно думают, что понимание выше при медленном чтении, однако в действительности при быстром чтении понимание оказывается лучше, ибо различные процессы совершаются с различной скоростью и скорость понимания отвечает более быстрому темпу чтения».



И артикуляция и небольшой зрительный охват текста можно будет отнести к «плохим» привычкам, с которыми мы будем бороться. Так же, к «плохим» привычкам вполне можно отнести и такое чтение, при котором читатель идет «на поводу» у текста. То есть, читатель берет книгу без какой-либо определенной идеи, цели, открывает первую страницу, прочитывает ее, затем вторую, третью, пятую... десятую.... Потом он закрывает книгу или журнал, и минут через сорок - пятьдесят совершенно забывает о том, что читал, зачем читал, и читал ли что-нибудь вообще. В таком чтении есть что-то от буддийского созерцания, медитации (о чем мы расскажем в следующей главе). На скорости восприятия информации такое чтение вряд ли отразится положительно. Даже наоборот. Бесцельное, пассивное чтение является препятствием для концентрации и быстрой реакции на текст.

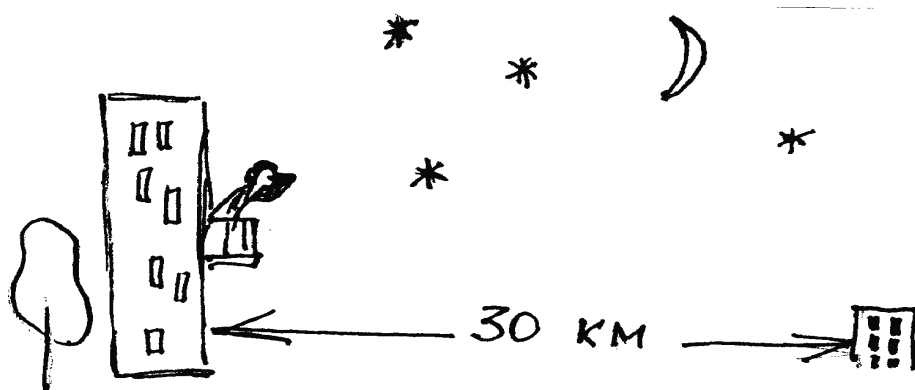
Но нельзя забывать, для того, чтобы хорошо концентрироваться, надо уметь и расконцентрироваться. Без расслабления нет напряжения. Это простой закон природы. Потому квалифицированный читатель очень хорошо знает какие тексты он может читать спокойно, «шутя», а какие наоборот, требуют напряженного внимания, волевого усилия, концентрации.

Надо твердо знать, что за один миг наш мозг способен переработать огромный объем информации. Это относится как к окружающему нас миру, так и к книжным текстам.

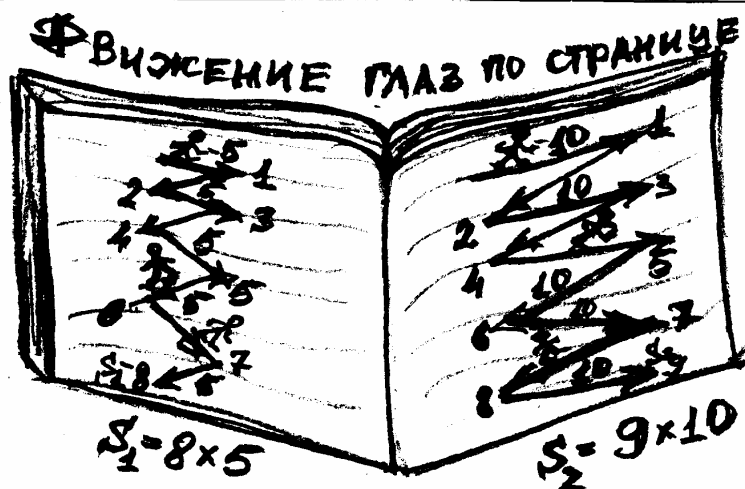


Если чуть раньше мы писали, что глаз может наблюдать только «видимый» спектр световых волн, то теперь нам хотелось бы несколько расшифровать, что можно понимать под «возможностями восприятия».

Ночью, с высоты двенадцатого этажа, человек с обычным зрением вполне сможет увидеть светящиеся окна домов, находящиеся от места наблюдения в 30 километрах. Что это означает? Это значит, что чем шире зрачок (как известно, зрачок в темноте расширяется), тем острее зрение человека. А что следует из этого, мы узнаем позже.



Есть также еще одна «плохая» привычка, которая замедляет скорость чтения - это регрессия. То есть, возврат к просмотренному только что тексту. Как правило, регрессия появляется тогда, когда квалификация читателя недостаточна для данного текста, он в нем ориентируется не свободно.



На рисунках показан путь –  $S$ , который проходит глаз по странице. Путь  $S_1$  наиболее оптимален, путь  $S_2$  длиннее пути  $S_1$  в два раза, а пути  $S_3$  и  $S_4$  в два и более раз больше пути глаз, пройденных по странице без регрессии, без возвращений к непонятому тексту.

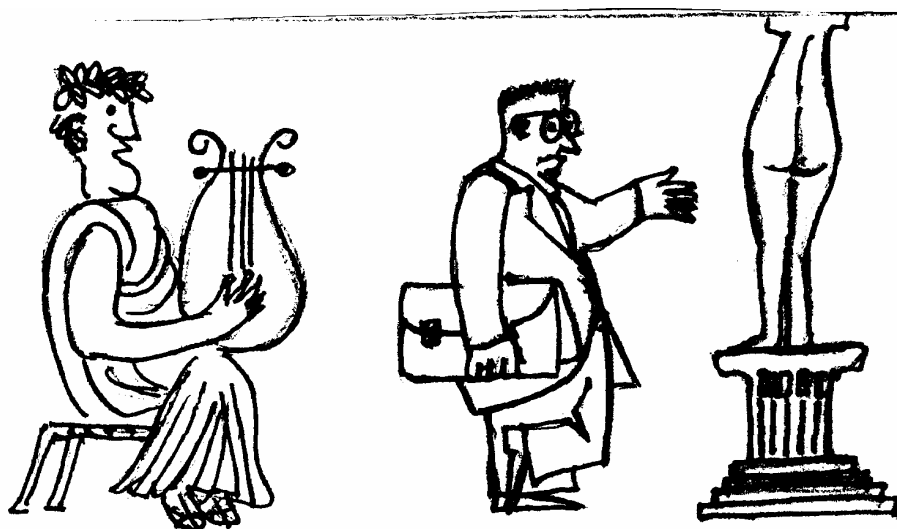
Так же регрессия появляется в тех случаях, когда имеется неширокий зрительный охват текста, читатель сразу не видит страницу целиком по ширине. Бывает, что регрессии имеются и в случаях, когда читатель боится на подсознательном уровне что-либо пропустить. Особенно тогда, когда выполняет упражнения по скоростному чтению на время и понимание. В этих случаях регрессии могут вдвое увеличить время прочтения и понимания текста.

В любом случае о регрессии необходимо знать, что это не очень страшная плохая привычка, с которой надо бороться во что бы то ни стало. Если очень серьезно начать бороться с этой привычкой, то произойдет обратный эффект, регрессия вас замучает, вы ее будете замечать даже там, где ее никогда и не было. Но делать постоянные попытки для того, чтобы не возвращаться к уже прочитанному, необходимо. Есть авторы, которые предлагают даже перечитывать текст повторно, но не возвращаться в процессе первого чтения глазами к непонятым фразам.

Теперь переходим к следующему фактору, мешающему быстрому чтению.

**МЫ НАШЛИ УЖЕ ЧЕТЫРЕ ФАКТОРА, ТОРМОЗЯЩИХ БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ – ВСПОМНИТЕ ИХ.**

Есть люди, которые от рождения или от субъективных жизненных факторов имеют более сильные каналы восприятия одни, чем другие. Кто-то имеет сильный зрительный канал восприятия, кто-то слуховой, кто-то кинестетический, (осязательный), кто-то обонятельный или вкусовой. Ясно, если человек теряет зрение, у него обостряются каналы слухового и кинестетического восприятия, если отказывает слух, у него усиливаются зрительные и кинестетические каналы. Надо также сказать, что нет «чистых» типов – зрительных или слуховых и др. Очевидно, что в реальной жизни человека им используются все каналы для восприятия окружающей среды. И, например, сегодня у вас может лучше, активнее работать зрительный канал восприятия, потому что вы сидите в кинотеатре и смотрите захватывающий американский боевик, а завтра вы с лопатой и мотыгой в огороде пересаживаете цветы и капусту, что будет усиливать работу вашего кинестетического канала. Так же, дифференциации работы каналов будет способствовать и характер человека и его физические и психические возможности, которые сложились на данный момент.



## ЗВУКОВОЙ И ЗРИТЕЛЬНЫЙ КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ

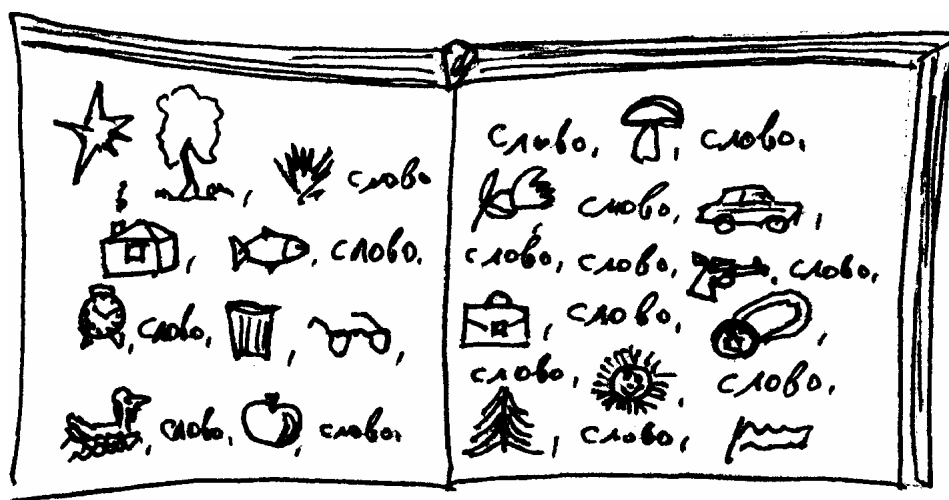
Как мы уже говорили, у всех людей с детства вырабатывается стереотипное поведение, при котором во время чтения рефлекторно объединены речевой, слуховой и зрительный каналы восприятия. И усилить работу, например, зрительного канала в этой «сцепке» под силу любому.



Люди зрительного типа при чтении используют коды наглядных образов, тогда как люди слухового типа имеют другой, менее производительный канал восприятия, назовем его – артикулярный.

Приведем один очень известный отрывок из повести Оноре де Бальзака «Луи Ламберт»: «Впитывание мысли в процессе чтения достигало у него способности феноменальной. Взгляд его охватывал семь – восемь строчек сразу, и разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости глаз. Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы».

Следовательно, перед нами будет стоять задача научиться в максимальной степени использовать свой зрительный канал восприятия информации в текстах, что приведет к значительному ускорению процесса чтения, но этим мы займемся позже. Под зрительным каналом восприятия мы имеем в виду не обычное видение графики букв, а видение образов, которые должны появляться в голове после прочтения фразы, абзаца или слова.



Сейчас мы предлагаем текст, который надо будет прочитать как можно быстрее, поняв, о чем в нем идет речь, для того, чтобы затем ответить на вопросы в конце текста. При этом, нужно будет засесть время начала и окончания чтения.

## ТЕКСТ

### ДЕТЕКТИВ.

Я человек простой. Живу семьдесят лет на одну зарплату и возмущаюсь на тех, кто игнорирует государственное добро и не понимает, что жить надо для других, а не для себя. Наше поколение воспитано именно в таких христианско-революционных традициях. Не люблю я хулиганов, которые создают условия для хищения и разбазаривания нашего имущества. Но не думайте, что все так просто - хулигана и расхитителя надо не просто поймать, но и доказать криминальными способами, что все улики против него! А это дело не простое, уж поверьте.

Вот жил у нас один такой инженер. Прямо надо мною. Спит, якобы, только под музыку. Значит, включал в двенадцать часов приёмник и спать ложился. Но что он делает, когда у него орет музыка не знает никто. Это надо выяснить и пресечь. Ну, я на него жалобу в милицию. Они приходят, задают ему всякие дурацкие вопросы, на которые он преспокойно врет, берут штраф и уходят.

А ему хоть бы что, — нарочно, что ли, включает. Тогда я ночью подкрался к его двери, подложил маленький магнитофончик под его половик, достал ручную беззвучную



дрель, просверлил ма-а-аленькую дырочку в его двери и воткнул в дырочку ма-а-аленькую кассеточку с плёночкой.

Потом пять подписей у соседей собрал и опять в милицию сходил. В заявлении я написал, что сосед этот занимается серьезной шпионской деятельностью (и указал месторасположение тайников). Тут они его и замели. Ведь, что ты не шпион еще надо доказать! А пока доказывать будешь, ты все надлежащие тебе наказания и получишь.

А в это время, через две квартиры от этого инженеришки, ведёт активную ночную жизнь одна женщина с ребёнком. Мужа у неё нет, сама дома днём сидит, не выходит, боится, что поймут, а ночами точит. Я специально из окошка лестничной клетки высовывался и подглядывал - точит, стерва. А что точит, опять же, доказать и показать надо. Сама здоровая, с румянцем, дома ковры по тыще рублей и хрусталь в лакированных тумбочках. Она точит, а к ней брат проходит с тяжёлыми сумками. А она говорит, что знакомый. Так ведь меня не проведёшь, старого разведчика, у меня глаз наметанный.

Вот, в один прекрасный день, я ей в дверь позвонил, якобы соли попросить, и углядел у нее на столе небольшой станочек непонятного назначения, а сбоку вроде бумажки яркие лежат, похожие на этикетки.

Так, все ясно. Мы сейчас с чем боремся? Все правильно, с пьянством и самогонварением. Собрал я пять подписей и полностью расписал в заявлении устройство по изготовлению самопальной водки с поддельными этикетками.

Я позвал к себе участкового и говорю, иди, давай, к этой бабенке, она подпольными водочными делами занимается. Он сходил к ней, все выяснил и замел ее сердечную, хоть и самогонного аппарата в натуре не обнаружил. Да и как у самогонщика можно самогонный аппарат найти? Это же невозможно, он его так запрячет, что ни один милиционер не обнаружит, это понимать надо! А вот забрать его до выяснения, это очень даже нормально, пусть сидит в кутузке и оправдывается, раз он такой элемент несознательный.

И ещё подо мной живёт тип странный. До трёх часов утра электричество не экономит. Пишет что-то. Я проверял, вроде не писателем работает, а инженером в каком-то НИИ. Что он пишет, это же любому дураку ясно - секретные документы из своего НИИ переписывает. Замышляет нехорошее, если в тёмную пору деятельность развивает. Я сейчас ишу доказательства того, как он связан с тем, который надо мной жил и попался за шпионскую деятельность. Ведь не бывает так просто таких совпадений, их не бывает! Это я говорю, как старый опытный разведчик.

И что главное заметил: никто в нашем подъезде друг с другом не здоровается, а эти вроде перемигивались. Шайка-лейка одна...

А вообще-то, с этими людьми из нашего подъезда одна тоска, поговорить не с кем. Только и есть один собеседник - участковый лейтенант. И службу свою знает, как в добрые старые времена. Мы с ним сошлись на одном: много сейчас знает каждый человек, прогресс вперед идет, а потому и в душе у него потёмки — не разберешь. А раз в душе потёмки, надо его на прицеле держать. Потому что воровать-то легко, трудно ловить...

**В тексте:**  
**Слов - 652**  
**Букв - 3412**

## Вопросы к тексту

1. Сколько лет герой живет на одну зарплату?
2. Кто жил прямо над героем?
3. За что герой написал жалобу на своего соседа сверху?
4. Сколько подписей собрал герой на соседа сверху?
5. Где живет женщина с ребенком?
6. Чем занимается женщина с ребенком?
7. Кто приходит к женщине с ребенком?
8. В чем обвинил герой женщину с ребенком?
9. Кто живет под главным героем?
10. С кем любит поговорить главный герой?

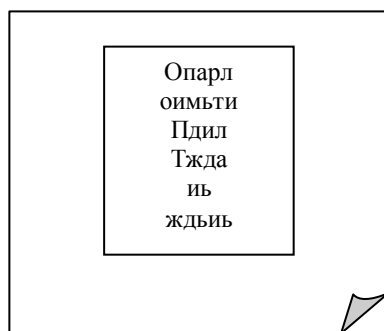
Отметьте количество правильных ответов, и засчитайте на каждый правильный ответ по одному балу.

Так как вы уже знаете время прочтения предыдущего текста в секундах, то узнайте скорость чтения, которое равно количеству знаков деленному на количество секунд. Чтобы снова перейти в минуты, умножьте полученный результат на 60.

Далее перемножим скорость чтения и количество правильных ответов, разделив это произведение на 10.

$$\text{Скорость чтения} \times \text{количество правильных ответов} : 10 = K$$

Мы получим коэффициент, связывающий скорость и качество восприятия вами прочитанного текста. На этот коэффициент можно ориентироваться по мере обучения скоростному чтению, для того, чтобы знать ваши успехи в продвижении по обучению быстрому чтению.



## Глава 3

### Концентрация внимания. Медитация.

Теперь мы вернемся к первому изречению во II главе профессора Александра Любищева. Множество людей восхищалось им (профессором Любищевым), он имел много последователей, а некоторые люди даже называли его «универсальный гений». Этот человек обладал, конечно, феноменальным интеллектом. Одни считали его биологом, другие – историком, третьи – энтомологом, четвертые – философом... «математиком... литературным критиком... языковедом и т.д.» - писал о А. Любищеве Даниил Гранин. И потому к его словам стоит прислушаться.

Сложный текст Любищев прочитывал со скоростью всего лишь 4 – 5 страниц в час. Мало этого, интересные для него книги он даже конспектировал.

Известно, что для человека вполне нормально и естественно забывать через какое-то время 80% информации, воспринимаемой пассивно. Если человек не имеет четко осознанную мотивировку на запоминание, следовательно, у него «в одно ухо влетит, в другое – вылетит».

Ведь если человек куда-то смотрит, например, в книгу, это еще не значит, что он там что-либо видит. И, если вдуматься, именно быстрая, хорошо осознанная работа с текстом заставит человека концентрироваться на прочитанном.

В каких же случаях лучше читать медленно, а в каких быстро?



Ведь существует немало противников быстрого чтения. Дело в том, что чем лучше ориентируется читатель в предлагаемой ему информации, тем легче и быстрее он должен будет найти в книге то новое, что «искал для себя».

Если же информация для него нова, допустим, это учебник по высшей математике с разбором дифференциальных уравнений для человека с «чистым» гуманитарным образованием, то, конечно, разбираться в абсолютно новой информации со скоростью даже 2000 знаков в минуту бесполезно. В голове запрыгают непонятные математические значки, без связи, смысла, логики, что приведет к быстрому забыванию прочитанного.



Психологами давно доказано, что человека в большей степени интересует то, что он знает. Можно сказать и наоборот, – что мы знаем, то нас к себе и привлекает. Есть достаточное количество людей, которые борются, даже ненавидят то, чего они совершенно не знают. Не будем им уподобляться. Вот что писал Г. Лихтенберг: «Быстрое увеличение знаний, приобретаемое ценой очень незначительных личных усилий, не бывает плодотворно. Ученость так же может вся уйти в листья, не давая плодов. Часто встречаются весьма поверхностные головы, удивительно много знающие. То же, к чему человек приходит самостоятельно, оставляет за собой в его рассудке след, по которому он может идти и при других обстоятельствах».



Многие книги по быстрому чтению почему-то утверждают, что художественную и учебную литературу не следует прочитывать быстро. Конечно, это так, в случаях, оговоренных нами ранее. Но если тема читателю хорошо знакома, если он владеет «образным рядом» переданным в тексте, и тем более, если сам автор обладает сильным зрительным каналом и это чувствуется по тексту, то и написанное им будет хорошо поддаваться визуализации, что будет ускорять чтение.

Так, многие толстые «детективы», написанные образно, увлекательно, вполне могут прочитаться за 3 – 4 часа.

Стихи же, даже при хорошей образности, как правило, ритмичны, смысл в них не очевиден с первого взгляда, поэтому даже при большом желании прочитать их как можно быстрее вряд ли удастся. Да и слишком уж сильно стихи связаны с речью, артикуляцией, что будет постоянно тормозить скорость восприятия.

Советуем брать для изучения техники быстрого чтения такие тексты, авторы которых в максимальной степени «визуальны» в своем творчестве. Это Алексей Толстой, Максим Горький, Джек Лондон, Николай Гоголь, Марк Твен и многие, многие другие. Понять, насколько писатель владеет передачей образа можно по пяти, десяти предложениям в его книге.



Вот пример такого текста, который мы рекомендуем вам прочитать как можно быстрее, на время, а затем ответить на вопросы и определить коэффициент соотношения скорости прочтения и понимания текста. Этот текст написал Алексей Николаевич Толстой, роман «Петр Первый».

## ТЕКСТ

В сумерках по улице вдоль заборов бежал Алексашка. Сердце резало, пот застилал глаза. Пылающая вдалеке изба мрачно озаряла лужи в колеях. Шагах в двадцати от Алексашки, бухая сапогами, бежал пьяный Данила Меньшиков. Не плеть на этот раз была в руке у него, — сверкал кривой нож. «Остановись! — вскрикивал Данила страшным голосом, — убью!..» Алешка давно остался позади, где-то залез на дерево.

Больше года Алексашка не видел отца, и вот—встретил у разбитого и подоженного кабака, и Данила сразу погнался за сыном. Все это время Алексашка с Алешкой жили хотя и впроголодь, но весело. В слободах мальчишек знали хорошо, приветливо пускали ночевать. Лето они прошатались кругом Москвы по рощам и речкам. Ловили певчих птиц, продавали их купцам. Воровали из огородов ягоды и овощи. Все думали — поймать и обучить ломаться медведя, но зверь легко в руки не давался. Удили рыбу.

Однажды, закинув удочку в тихую и светлую Язу, что вытекала из дремучих лесов Лосинова острова, увидели они на другом берегу мальчика, сидевшего, подпе-

рев подбородок. Одет он был чудно — в белых чулках и в зеленом не русском кафтанчике с красными отворотами и ясными пуговицами. Невдалеке, на пригорке, из-за липовых кущ поднимались гребнистые кровли Преображенского дворца. Когда-то он весь был виден, отражался в реке, нарядный и пестрый, — теперь зарос листвой, приходил в запустение.

У ворот и по лугу бегали женщины, крича кого-то, — должно быть, искали мальчика. Но он, сердито сидя за лопухами, и ухом не вел. Алексашка плюнул на червя и крикнул через реку:

— Эй, нашу рыбу пугать... Смотри, портки снимем, переплывем, — мы тебя...

Мальчик только шмыгнул. Алексашка опять:

— Ты кто, чей? Мальчик...

— А вот велю тебе голову отрубить, — проговорил мальчик глуховатым голосом, — тогда узнаешь...

**В тексте:**

**Слов – 269;**

**Букв– 1504**

Вопросы к тексту:

1. Кто бежал за Алексашкой?
2. Что было в руках у этого человека?
3. Где спрятался Алешка?
4. Где мальчики жили летом?
5. Чем они летом занимались?
6. В какой реке удил Алексашка рыбу?
7. В какой позе сидел мальчик, которого увидел Алексашка?
8. Какая одежда была на мальчике?
9. В каких растениях прятался мальчик?
10. Как пригрозил Алексашка мальчику?

Отметьте количество правильных ответов, и засчитайте на каждый правильный ответ по одному балу.

Так как вы уже знаете время прочтения предыдущего текста в секундах, то узнайте скорость чтения, которое равно количеству букв (или слов), деленному на количество секунд. Чтобы снова перейти в минуты, умножьте полученный результат на 60.

Далее перемножим скорость чтения и количество правильных ответов, разделив это произведение на 10.

**Скорость чтения х количество правильных ответов : 10 = К**

Мы получим коэффициент, связывающий скорость и качество восприятия вами прочитанного текста. На этот коэффициент можно ориентироваться по мере обучения скоростному чтению, для того, чтобы знать ваши успехи в продвижении по обучению быстрому чтению.

Но нельзя забывать и о том, что надо еще учиться визуализировать такие тексты, в которых совершенно отсутствует какая-либо образность.

Это рабочие протоколы, служебная входящая и выходящая документация, приказы, выписки, отчеты и т.д. и т.п. Это те тексты, которые отнимают очень много времени, а смысла в них horribly мало если 5 – 10%.

В этих случаях и нужно усиливать, развивать свое внимание, умение концентрироваться на тексте.



Что же такое внимание и как его совершенствовать?

То, что мы обсуждали до этого момента – это предыдущие знания о теме, интерес, образность, частично отвечают на поставленный вопрос. Можно добавить также, что если зрительный образ усилить другими каналами нашего восприятия – слуховым, кинестетическим, вкусовым, смысловым (ведь многие из нас смогут понять и запомнить только такой текст, в котором есть логика, смысл), то мы сможем десятикратно увеличить наши возможности по скоростному чтению. Что мы имеем в виду?

Здесь мы говорим о явлении синергии. В современных компьютерных играх человек играющий одевает себе на голову шлем, очки, запускает игру и, видя самого себя со стороны, «управляет собою» джойстиком. При этом он «видит и слышит» то, что «вокруг него происходит». Единственное, что ему пока не хватает, так это осязания, запахов, вкуса. Но в ближайшем будущем этот пустяк современные компьютеры преодолеют, и человек на 100% погрузится в вымышленную реальность. Хорошо это или плохо – мы сейчас обсуждать не будем, но нам для более полного включения собственного «я» в текстовую реальность неплохо было бы научиться слышать за образом, который несет в себе текст, характерные (или не очень характерные) звуки, которые этот образ может издавать.



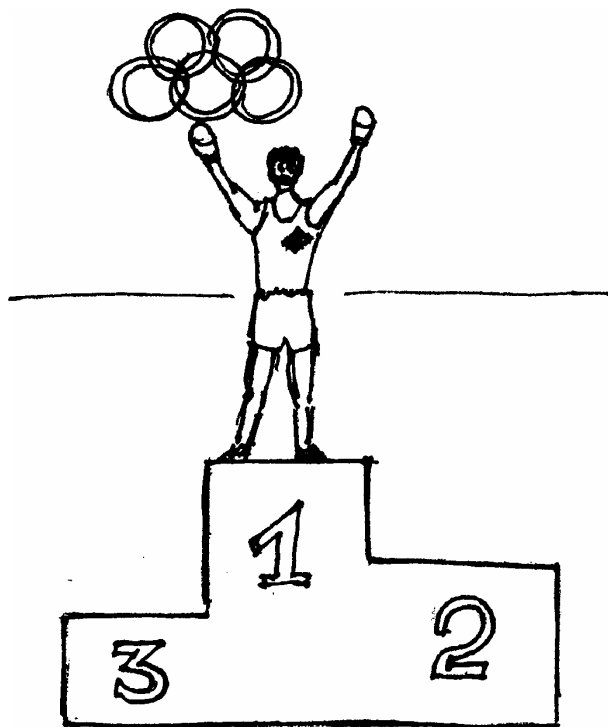
Так, например, образ собаки мы можем «услышать» через какой-то лай в воображении, почувствовать «руками» ее свалывшуюся, жестковатую шерсть, «понюхать» ее характерный запах, запах псины, который так не любят дамы-аристократки и т.п.

Это явление и называется синергией. Кто не слышал о человеке, живущим в наше время в Европе, настолько поверившего и прочувствовавшего страдания Иисуса Христа, что во время, когда по церковному календарю Христа распяли, у него также на руках появляются стигматы, кровоточащие раны, как будто в руки этого человека только что вбивали гвозди. Известно также много случаев, когда известные писатели настолько явственно переживали то, что они сами же описывали, что, например, тот же Максим Горький слег с явными симптомами отравления, после того, как он описал отравление героини в книге.

До такого уровня вчувствования в текст нам, конечно, доходить не надо, но понимать, что любой образ всегда несет в себе звуки, запахи, осязательные ощущения нам необходимо. «Включая» как можно больше каналов для восприятия текста, вы сможете намного легче и быстрее «разобраться» с текстом, который вам предстоит проработать. А о том какие у вас каналы восприятия сильные, а какие слабые, мы поговорим позже.

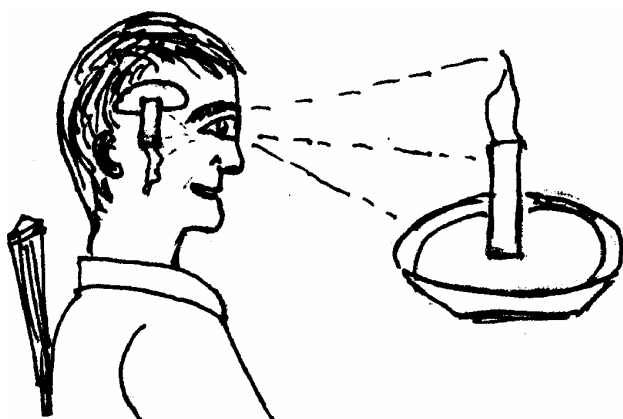
Вернемся к вниманию. Внимание зависит от многих факторов, оно не является величиной постоянной. Итак, оно зависит от вашей подготовки для восприятия той или другой изучаемой темы, от вашего интеллектуального багажа, от вашего личного настроения на восприятие, ну и конечно, от физического и психического состояния на момент концентрации внимания. Можно добавить, что сила вашего внимания также зависит от вашей тренированности, умения сосредотачиваться. Грубо говоря, чем чаще боксер выходит на ринг, чем больше боев с положительным результатом он провел, тем выше его тренированность, больше





его возможности, выше его техника. Кстати, даже мистические возможности основаны на умении концентрироваться. Некоторые русские святые во время молитвы поднимались над полом, левитировали, и висели так в воздухе до окончания молитвы. Все феноменальные достижения тибетских монахов они сами объясняют только умением концентрироваться или медитировать. То есть, умение удерживать в голове какой-либо объект, который является либо картинкой, либо каким-то символом, или наоборот, ничего не держать в голове, «смыть все образы» по своему желанию. Такой объект может быть простым, не очень простым, и даже очень сложным, аналогичным, допустим, трети страницы книжного текста.

И если этому научиться, то можно делать «моментальное» фото, допустим, одной страницы, мгновенно получить из нее полезную информацию, сформировать в образ полученную информацию, а ненужное забыть. При этом, через доли секунды надо уже смотреть и фотографировать следующую страницу...



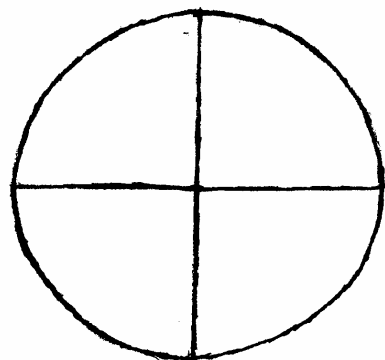
Быстрому переключению внимания нужно тоже учиться, но иногда, если читать интересно, внимание само по себе будет переключаться достаточно быстро.

Так как мы затронули очень серьезную и важную тему – это умение концентрироваться, то мы и посвятим этому следующие несколько страниц и приведем несколько упражнений по медитации на выбор. Ведь умение медитировать и есть первоначальное умение удерживать свое внимание на произвольных, выбранных вами предметах или понятиях.

С обучения медитации мы и начнем наше обучение быстрому чтению.

Умение медитировать нужно не только для совершенствования возможностей концентрации, но и для овладения искусством самонаблюдения.

Значение слова медитация ведет от латинского причастия “meditari” и переводится как «устраивающийся к центру». Если вы знаете, знаменитый немецкий психолог Карл Юнг в молодости месяцами медитировал, смотрел в центр мандалы,



МАНДАЛА

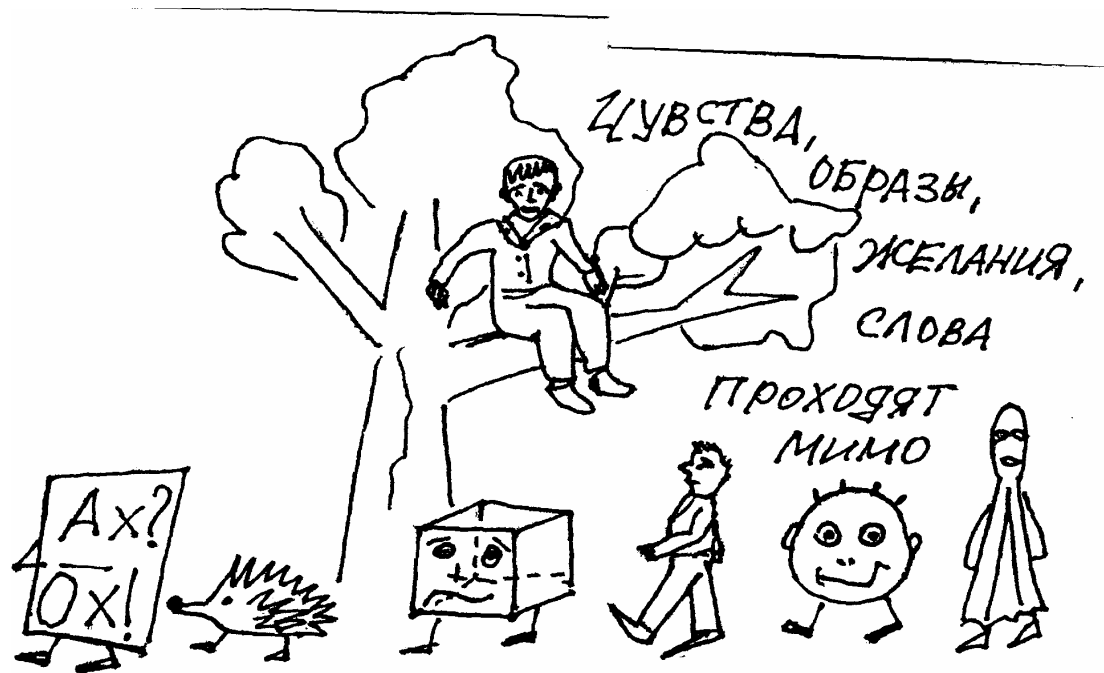
или круга, чтобы уравновесить свое «я», то вы поймете, что медитация является важным делом. Чем же является медитация, что она представляет собой?

Практика медитации приводит вас к пониманию, что в вас есть какой-то участок сознания, являющийся центром спокойствия, тишины, иногда его называют пустотой, но это не совсем точное для него слово. Медитация – это нахождение вашего «Я» у себя дома, там, где его давно ждут,



всегда принимают, как в «родительском доме». И далее, из этой области тишины, отстраненности, вы будете наблюдать или просто смотреть на поток мыслей чувств, на обрывки фраз, образов, желаний и т.д.

При занятиях медитацией вы словно находитесь на дереве, крепком и могучем, сидеть на котором абсолютно безопасно. Вы глядите вокруг себя сверху вниз, видите также и самого себя со стороны, и очень четко понимаете, что для вас важно, что второстепенно, что третьестепенно, понимаете свои сильные и слабые стороны, понимаете, где и как вы напрасно тратите силы и эмоции, а где наоборот, не видите своего истинного лица.



Так же вы сможете понять, откуда приходят ваши беспочвенные страхи, и куда они вас заводят, откуда идут страхи настоящие, и обращаете ли вы на них внимание?

В древних источниках написано, что состояние, в котором человек находится в момент медитации, называется состоянием нахождения в своем абсолютном, божественном «я».

Или как его называли йоги «я – есмь». В этом состоянии он недостижим для воздействия злых чар, порчи и т.д.

Нахождение человека в состоянии медитации помогает ему избавляться от неврозов, навязчивых мыслей, приведет его в спокойное состояние, поможет ему в его новых делах и начинаниях.

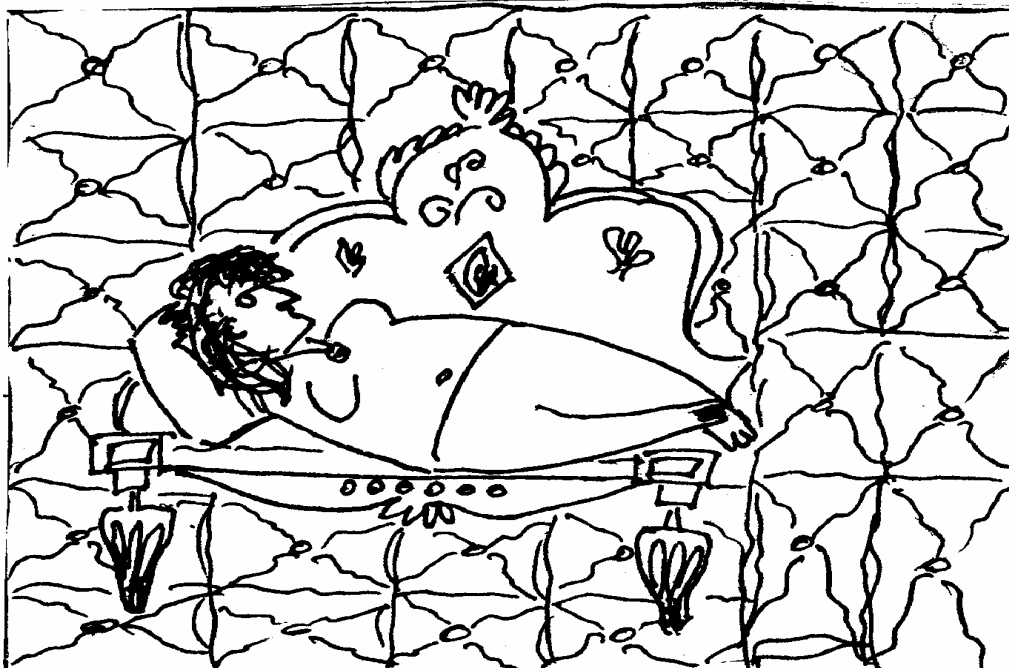
Каждый вполне может понять сам, какая из нижепредложенных методик по медитации ему ближе, и впоследствии сможет самостоятельно придумать для себя упражнения по медитации. Чем чаще заниматься медитацией, тем лучше. Если медитировать один час в три дня, то это будет хуже, чем десять минут в день.

После проведения медитации ваше внимание и концентрация на упражнениях с текстами улучшится. Улучшится также ваш настрой на быстрое чтение, и вы сможете брать такие препятствия, которые до этого казались сложными и непреодолимыми.

Для медитации следует выбрать такое место, где не слышна музыка, куда не доносятся звуки голосов и шум машин.

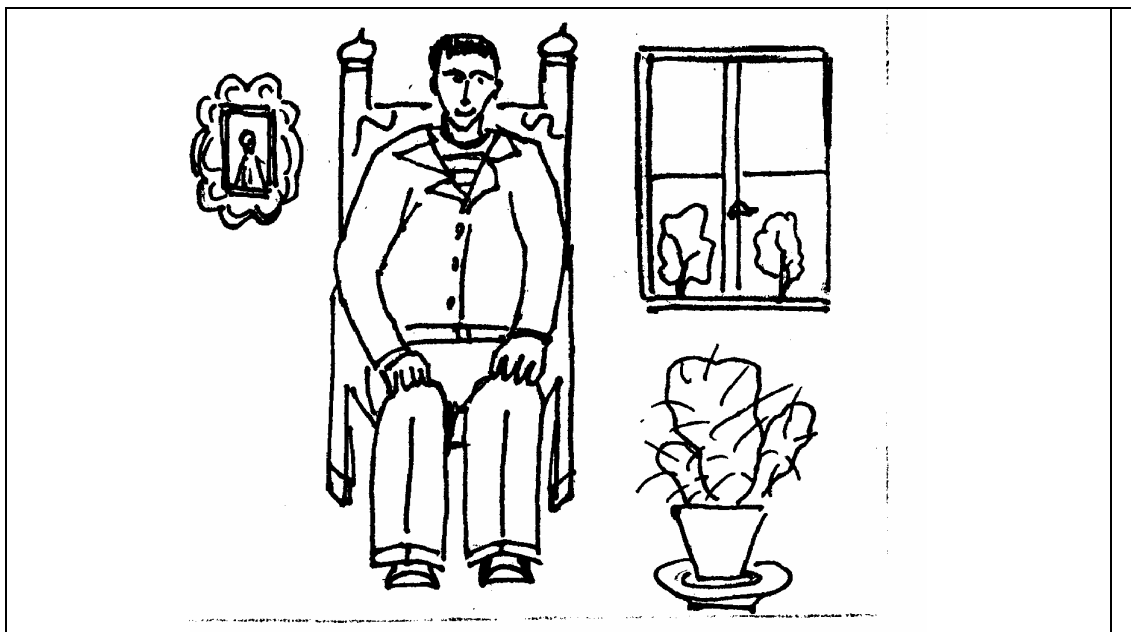


Можно даже выделить специальный уголок в комнате, где вам не будет никто мешать. Также стоит сказать и о позе. Все прекрасно знают, что йоги сидят в позе лотоса, а китайцы поджимают под себя колени, но этим позам надо учиться и привыкать к ним с детства. Для европейского человека можно вполне сесть просто на стул, не



выворачивая себе ноги, которые от насилия над ними так заболят, что тут уж будет не до медитации, не до «внутренней тишины».

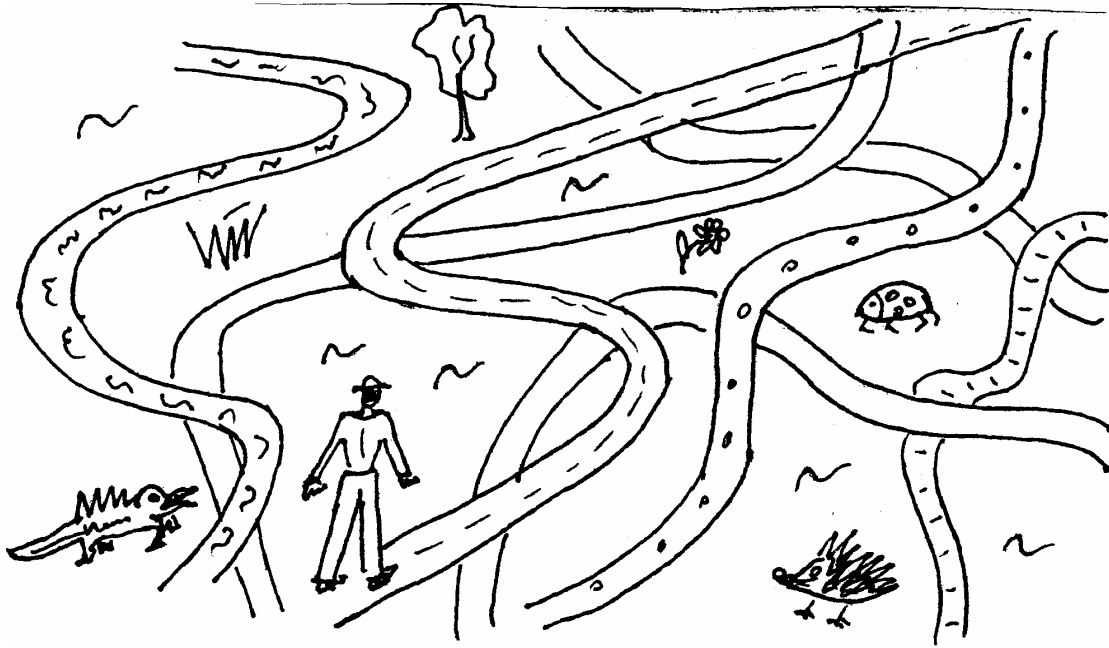
Сидеть лучше удобно, с прямой спиной, чтобы ничего «не мешало» – ни руки, их лучше положить на колени, ни ноги, которые надо просто согнуть в коленях, как вы всегда делаете, сидя на стуле.



Как мы уже говорили, основа медитации – умение концентрироваться. При этом, вас постоянно будет что-то отвлекать. И вам, особенно в начале, необходимо будет прикладывать усилия, чтобы не отвлекаться. Вспомним сказку об Иване-царевиче, который пошел вызволять из плена Василису-прекрасную. Перед тем, как войти ему в заколдованный лес, Баба-Яга Костяная Нога его предупредила: «Вот когда войдешь ты в Кощеев заколдованный лес, иди прямо по тропинке, никуда не сворачивай, никого не слушай, по сторонам не гляди! Там деревья будут к тебе тянуться лапами-ветвями, огоньки говорящие тебя звать будут на разные голоса, диковинные птицы из-под кустов выпархивать. Ты не обращай на них внимание, не бойся их, не отвечай им, иди вперед по тропинке, помни то, за чем сюда пришел! А иначе заговорят они тебя, замучают, и потеряешь ты дорогу к Василисе-прекрасной!»

Если в сказке Баба-Яга пугала Ивана-царевича, то нам во время медитации, конечно, бояться нечего. Нам только нужно спокойно, доброжелательно и бесстрастно наблюдать за проносящимся мимо нас потоком мыслей, эмоций, образов, звуков, ощущений и т.д. и т.п.

Но мы должны «идти своей тропинкой», что бы ни было, какие бы «осенения» нас не преследовали.



Кстати, так же надо будет читать и книги. Что бы там ни было написано, мы должны будем все видеть, понимать и идти вперед «по своей тропинке». Мы будем просто свидетельствовать, что вот это – то, а это – другое, спокойно и доброжелательно, и двигаться далее.

Во время медитации не следует формировать собственные суждения, ввязываться в споры, воспоминания, чего-то желать, хотеть, фантазировать и т.п. Надо просто «идти по своей тропинке».

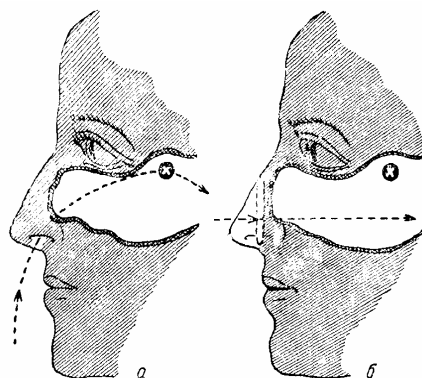
В период медитации лучше закрыть глаза, расслабиться. А перед тем как заняться медитацией, необходимо успокоиться через регулировку дыхания. Подышите сначала глубоко, шумно, во все легкие, затем остановитесь и сделайте дыхание тихим, неслышим. Потом остановите дыхание и прислушайтесь к тишине внутри вас, затем снова энергично подышите.... В конце расслабьте мышцы и сделайте дыхание тихим, неслышим.

И далее выбирайте для себя варианты для медитации.

### **Первый вариант:**

#### **Воздух, проходящий через мой нос.**

Вы сели удобно, успокоили дыхание и сосредоточились на воздухе, который проходит через ваш нос. Вот воздух прошел по носу, вот вышел... Больше ни на что не обращайтесь внимание. Только на одно – как воздух проходит через ваш нос. Он вошел, он вышел, он вошел... он вышел... Если вам в голову забредет какая-либо мысль, спокойно и доброжелательно отложите ее в сторонку и далее продолжайте концентрироваться только на воздухе, проходящем через ваш нос...



Даже если отвлекающие вас мысли будут очень привлекательны, интересны, важны, – все равно концентрируйтесь только на воздухе, который пришел в нос, а затем вышел...

## **Второй вариант**

### **Подсчет вдохов и выдохов**

Дышите спокойно, ровно. Сделайте вдох и выдох – это будет «один». Следующий цикл: вдох и выдох – «два», следующий цикл: вдох и выдох – «три». Затем снова вдох и выдох – «один» ... «два»... «три».

Тут вполне можно считать и до четырех, пяти, семи..., но не больше десяти, чтобы не запутаться в счете. Может случиться, что вы вдруг поймете, что о чем-то думаете или мечтаете. В этом случае спокойно отключитесь от мечтаний, и снова сконцентрируйтесь на счете и дыхании. Борьба с собою, «держаться в руках» не нужно. Огорчаться и расстраиваться от того, что в начале не все получается как хотелось бы не следует.

## **Третий вариант**

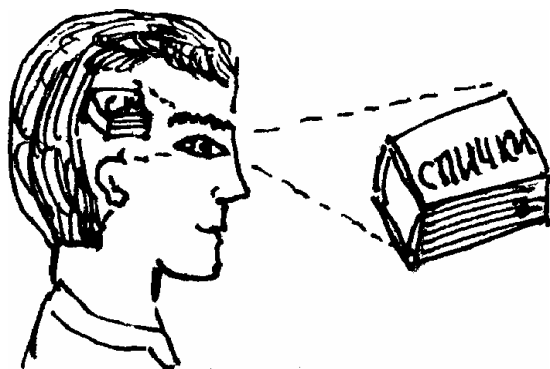
### **Созерцание**

Выберите какой-нибудь несложный предмет, который есть у вас под рукой, в доме. Лучше, если он вам нравится.

Под несложным предметом мы понимаем какую-нибудь коробочку, чашку, тарелку, камень, ручку и т.д. и т.п.

Дышите спокойно и сосредоточенно всматривайтесь в этот предмет. Время от времени можно закрывать глаза, разглядывая предмет мысленным взором, затем снова открывать их и дальше сосредоточенно продолжать глядеть на предмет.

Думаем, излишне будет говорить, что всякое отключение внимания от предмета, размышления на ответственные темы, воспоминания, фантазии надо спокойно отстранять, не ругая себя, не напрягаясь, и затем снова подключать свое внимание к выбранному предмету.



Данный вариант медитации предпочтительнее для тренировки, способствующей увеличению скорости чтения. Так как чтение в чем-то похоже на концентрированное сосредоточение на текстовом образе. Также, данный вид медитации является хорошим отдыхом после напряженного чтения с повышенной для вас скоростью.

Если вы медитируете до или после упражнений по быстрому чтению, лучше всего это делать с закрытыми глазами, а предмет для медитации выбирать черного цвета, причем в комнате, где происходит процесс медитации не должно быть сильного, яркого освещения.

Нельзя также во время упражнений по медитации забывать о том, что мышцы должны быть максимально расслаблены.

#### **Четвертый вариант**

##### **Дыхание под контролем сознания.**

Мы знаем, что в старинных манускриптах Будде приписывали примерно следующие слова: «Если вы в состоянии осознать свое дыхание, каждый вдох и выдох за один час, вы способны достичь просветления». Именно подобное осознание мы вам и предлагаем. Попробуйте наблюдать за своим дыханием, отмечайте про себя его фазы. «Я дышу поверхностно... большие паузы между вдохом и выдохом... При вдохе живот выходит вперед, при выдохе втягивается... Воздух наполнил легкие... теперь выдох...»

Ни на что другое отвлекаться не следует, приходящие в голову мысли спокойно откладываем в сторону и далее занимаемся только наблюдением над собственным дыханием.

#### **Пятый вариант**

##### **Используем словесную формулу – мантру.**

В начале 90-ых годов в России активизировавшиеся буддийские и индийские религиозные секты и общины придумали оригинальный способ зарабатывания денег. Они предлагали всем желающим сказать именно его личную мантру для медитации за двадцать-тридцать долларов. Люди верили и шли большим потоком. Здесь, видимо, было больше любопытства, чем умения и желания медитировать.

Книги по йоге выходили тогда тиражом в два миллиона экземпляров, будто бы и правда в России вдруг объявилось такое количество адептов индийской религии. Но все, конечно, знают основную мантру, используемую чаще всего во время медитации – «Оум Мане Падме Хум».



Статуя Будды. IV в.



У нее есть определенный смысл, расшифровка, но, скорее всего, эти расшифровки являются простыми поэтическими фантазиями, так как звуки мантры просто «получены из космоса просветленными подвижниками». Многие религиозные восклицания, простые молитвы имеют сходное звучание на разных языках. Может быть они имели один источник и передавались затем с языка на язык.

Поэтому вы можете сами придумать мантру, и даже схожую по звучанию с вашим именем и фамилией.

Мантра произносится про себя один раз на вдохе и другой раз на выдохе. Так же можно произносить ее вслух в одном и том же ритме.

И снова нелишне напомнить, что любые эмоции, образы, идеи должны как бы проходить мимо вас, не затрагивая, не затягивая вас в ненужные отвлечения-размышления. Вам следует концентрироваться только на мантре, на ее произнесении, на ритме ее звучания. То же, что будет вас отвлекать, можно будет лишь констатировать, разглядывать со стороны и снова читать и читать выбранную вами мантру.

## **Шестой вариант**

### **Чистая медитация.**

Для того, чтобы овладеть данной медитацией, нужно вначале натренировать себя на предыдущих вариантах. В данном медитативном упражнении следует отмечать эмоции, мысли образы и т.д. Отмечать и оставлять их, снова отмечать что бы то ни было и «быстро отходить» от только что отмеченного.

В своей повести «Возвращенная молодость» Михаил Зощенко когда-то доказывал, наблюдая за обезьянами, что здоровый организм, точнее, здоровая психика способна очень быстро переключаться от одной эмоции на другую, часто противоположную.

Долго ли помнит животное удар палки или поглаживание? Ровно столько, пока не отвлеклось на какое-то новое поведение, увлекшее ее ровно также без остатка, как и то, что происходило с ним минутой, другую назад. И эта форма медитации чем-то похожа на поведение животного с «крепкой» психикой.

В данной технике можно время от времени наблюдать за собственным дыханием.



Но главная особенность этого вида медитации состоит в том, что им можно заниматься в то время, когда мы делаем какие-то простые хозяйственные дела. Делать их нужно медленнее, чем обычно.

О каких хозяйственных делах идет речь? Это и чистка картофеля и мытье полов, и мытье посуды и т.п. Здесь не нужно сидеть на стуле в тихом помещении. Тем не менее, лучше будет, если

во время выполнения вами хозяйственных работ с медитацией, не будут включены радиоприемник, телевизор и что-нибудь другое, что может отвлекать вас от концентрации внимания. Итак, технология выполнения данной медитации следующая: вы четко осознаете то, что вы делаете в данный момент, данную секунду. Например: «Я подошел к столу... взял нож... подошел к мойке... положил семь картофелин в миску (пересчитайте их в момент, когда будете класть в миску)... мою их под струей теплой воды и т.д. Постарайтесь отмечать все посторонние мысли, пришедшие вам в голову. Затем концентрируйтесь на том, что вы делаете в данный момент...

Каждый из нас помнит случаи, когда мы достаточно медленно читаем, хотя нам давно понятен текст по смыслу. В результате у нас в голове формируются отвлеченные от темы книги образы и мысли и уводят нас так далеко, что мы потом некоторое время вспоминаем, о чем же идет речь в книге, которую мы читаем.

Именно медитация учит нас концентрироваться только на том, на чем мы сами решили концентрироваться.



Кстати, если вы захотите заняться медитацией с каким-нибудь «настоящим гуру», которых сейчас появилось и появляется не в достаточном, а просто в избыточном количестве, то запомните слова К. Хамфриса, много лет возглавлявшего Буддийское общество в Лондоне. «Ни один истинный учитель медитации не возьмет ни гроша за свои уроки. Ни один истинный учитель не заявит сам и не позволит заявлять от его имени никому другому о каких бы то ни было своих сверхъестественных возможностях или достижениях».

И еще о медитации. Вот какое замечательное описание медитации дает Юджин Хэрриджел в книге «Дзен в искусстве стрельбы из лука»:

«Чем дольше концентрируешься на дыхании, тем больше и больше внешние раздражители сливаются с фоном. Они ослабевают, как приглушенный гул, который вначале слышишь краем уха, а в конце концов обращаешь на него не больше внимания, чем на отдаленный шум моря, который, стоит к нему привыкнуть, уже не доходит до сознания... Знаешь и чувствуешь только одно – что ты дышишь...»

Это непередаваемое состояние безмятежной погруженности в себя, к сожалению, длится недолго... Неизвестно откуда прорываются эмоции, желания, беспокойства, мысли, образуя беспорядочную мешанину, и чем они нелепее, чем слабее связаны с тем, на чем сосредоточено

сознание, тем более они цепки и неотвязны... Единственный надежный способ отнять у них силу – это продолжать размеренное дыхание, относиться дружелюбно к тому, что происходит на сцене, привыкать ко всему, что там видишь, смотреть на сцену спокойно и невозмутимо, покуда не наскучит смотреть... В конце концов приходит ощущение, знакомое лишь по редким снам, - упоительное ощущение, что ты необычайно легок и все твои силы тебе полностью подвластны...»

Если во время медитации мы концентрируемся на дыхании, то во время чтения мы концентрируемся не столько на графическом виде напечатанных букв, сколько на информации, которую несет в себе текст. Ведь быстрое «просматривание» букв и слов либо сверху вниз, либо слева направо, или как-нибудь еще, само по себе (без понимания переданной в них информации) ничего не даст, хотя и является необходимым компонентом быстрого восприятия текстов.

Приведем алгоритм, показывающий направление внимания при чтении.

<b>БУКВА</b>	<b>Только звук</b>
<b>СЛОВО</b>	<b>Образ. Значение слова</b>
<b>ФРАЗА</b>	<b>Смысл фразы</b>
<b>АБЗАЦ</b>	<b>Информация в абзаце. Факт</b>
<b>СТРАНИЦА</b>	<b>Информация на странице Какова цепочка фактов?</b>
<b>ГЛАВА</b>	<b>Сколько важных фактов в главе? Как эти факты соотносятся с другими фактами в книге?</b>
<b>КНИГА</b>	<b>Что в книге интересного для вас? Сколько глав в книге? Почему они расположены именно так, а не иначе?</b>

В приведенном выше алгоритме показано как одна буква, обозначающая всего лишь простой звук, составляет слово, фразу. По этой схеме видно как из количества (букв) появляется качество (смысл). Это качество является уже новой информацией, впервые узнанными фактами, а не просто набором букв и слов.

Известный физиолог И.П. Павлов изучал процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга. Он открыл явление условного рефлекса в мозгу животных и человека. Один из законов, открытых Иваном Павловым, утверждает, что процессы возбуждения, возникающие в одной области коры головного мозга, вызывают торможение в других областях коры.

И наоборот, торможение какой-то части коры мозга влечет за собою возбуждение в других частях коры. Вот что писал об этом сам И.П. Павлов: «Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидели бы в думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине причудливо неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью».

Сила, яркость и величина этого пятна (в нашем случае – внимания) характеризуется предшествующей работой мозга в данном направлении, количеством связей (условных рефлексов) уже имеющихся в коре головного мозга.



Мало того, физиолог А.А. Ухтомский установил, что очаг оптимальной возбудимости не только не ослабляется, но даже усиливается возбуждением, вызываемых действием слабых раздражителей. Если вы читаете книгу в помещении, похожим на то, в которые сажают буйных психических больных, то есть, обитых изнутри матрасами с толстыми шумонепроницаемыми стенами, из этого следует, что вам будет также сложно сконцентрироваться на тексте, как и в случае, если во время чтения в метре от вас будет включен громкоговорящий телевизор. А вот небольшие шумы, доносящиеся откуда-то из окна, будут даже стимулировать ваше внимание. Об этом, конечно, знают многие на собственном опыте. А также, многие знают, что если себе говорить: «Я концентрируюсь... усиливаю свое внимание... концентрируюсь», то это еще не значит, что вы и правда сможете сконцентрироваться. Заставлять себя концентрироваться в то время, когда это необходимо, может привести к созданию не связанного с настоящей концентрацией в коре головного мозга очага возбуждения.

Для настроя на концентрацию лучше всего создать в голове зрительные образы, связанные с темой, на которой следует сосредоточиться. Ведь писал же когда-то Марк Аврелий примерно так, - добиться того, что очень сильно хочешь, никогда не получается.

Да и у кого из нас не было ситуации, когда мы, пытаюсь познакомиться или как-то заговорить с предметом нашей любви, особенно в юношеские годы, когда чувства и желания обострены, вдруг понимали, что не только заговорить, а даже сформулировать в голове простые предложения в момент, когда это так необходимо, мы не в состоянии.



Может быть эту ситуацию имел в виду А.С. Пушкин, когда писал: «Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей». Для человека, обуреваемого чувствами, это очень актуально.

Кстати, Будда только в момент наивысшего просветления понял, что именно желания ведут к гибели человеческую жизнь... И именно медитация, о которой мы говорили в этой главе, снимет с вас излишнее «напряжение чувств».

Исходя из предыдущих соображений, при чтении американской литературы по бизнесу, в которой написано, что «самое главное – это сильно хотеть! Хотеть по-настоящему...» нас посещает сомнение, насколько эти призывы проверены на практике?

Впрочем, есть люди, которым такие советы все-таки пойдут на пользу – людям холодным, не эмоциональным, волевым. Но таким людям подобные советы не нужны, потому что они всегда будут добиваться того, чего хотят, оттого что имеют не так много желаний от рождения...

(Будда же не так четко понимал насколько люди отличаются друг от друга?)

## ТЕКСТ

### Друзья

Гражданин Хвостиков каждый день гуляет со своей собакой во дворе. Держит он ее на привязи, но без намордника, чтобы в крайнем случае могла отбиться. Но давать отпор его собачонка не умеет, характер слабосильный. Только и может его жучка к людям привязываться и руки гражданам облизывать. И неделю назад товарищ Хвостиков оборонял свою беззащитную жучку от местного инвалида Фролова.

Дело было так - выходит Хвостиков со своей собачкой по мелкой надобности, а через двадцать метров сидит на лавочке безногий инвалид Фролов не в очень трезвом состоянии. Правда, трезвым его никто никогда не видел, кроме жены. И, видимо, зрелище трезвого инвалида Фролова настолько неприятно, что жена его не выдерживает, и каждый вечер захватывает для него из магазина, в котором она торгует, одну бутылку водки и оставляет мужу на весь следующий день. Если же он эту бутылку за день не выпьет, она ему в следующий раз водки не даст, то ли нарочно, то ли из-за

борьбы с пьянством, поэтому инвалид пьет, можно сказать даже через силу. Нам жена его сказала: “Он или обопьется или бросит! Других путей нет!”

Но дело тут не в инвалиде, а в собачке. Подбегает эта жучка к инвалиду Фролову после того, как сделала мелкую надобность и приветливо машет хвостиком. А инвалид Фролов, то ли уже немного протрезвевший, то ли немного недопивший, протягивает к ней свои здоровенные ручки, хватает ее и поднимает прямо к своей башке. А дальше инвалид Фролов открывает свою пасть и кусает собачонку прямо в шею, как заправский бульдог. Собачонка визжит, но тяпнуть инвалида в ухо почему-то не решается. А инвалид Фролов аж рычит от удовольствия. Тогда к ним подбегает гражданин Хвостиков и стучит инвалида по уху в порядке самообороны.

Собачонка убегает, а инвалид падает со скамейки.

Здесь мы еще можем оправдать гражданина Хвостикова, тем более, что, по его словам, инвалид Фролов тяпнул собачку аж до крови.

Но гражданин Хвостиков со своей собачкой, если быть правдивыми, не так уж безгрешны. Совсем недавно, когда у его жучки был особенный период и к ней липли приبلудные кобели, гражданин Хвостиков выходил на прогулку со своей жучкой с большой дубинкой-палицей, на конце у которой торчали самодельные шипы. Но к его жучке подбежал также и ничего не подозревающий наш пес Полкан, за что и получил не только от гражданина Хвостикова, но и от этого безродного кобеля, которое также набросилось на Полкана и повырывало у него на боку очень много шерсти. Наш Полкан бежал от всей этой банды как самый последний балбес.

А вот такие дела мы гражданину Хвостикову и его жучке простить не можем, поэтому мы теперь на прогулку с Полканом берем металлические цепи, один маленький топорик и два, три больших разделочных ножа.

Собака - она все-таки друг человека, и если некоторые этого не понимают, мы у ихних жучек все уши оборвем!

#### **В тексте:**

Слов – 451;

Символов – 2800;

#### **Вопросы к тексту:**

1. Почему гражданин Хвостиков держит собаку без намордника?
2. Что только может собачка Хвостикова?
3. Как фамилия инвалида?
4. Каких частей тела не хватает у инвалида?
5. Сколько водки в день выпивает инвалид?
6. Каким образом жена инвалида борется с его пьянством?
7. Кто кого укусил – жучка инвалида или инвалид жучку?
8. Как защищалась жучка?
9. С каким орудием самообороны выходил Хвостиков со своей собачкой в ее особенный период?
10. С какими орудиями самообороны выходят хозяева Полкана?

## Глава 4

### АЛГОРИТМ РАБОТЫ С КНИГОЙ

Если подойти к умению концентрироваться с другой точки зрения – логичной, то можно прийти к следующим выводам.

Почему я забыл то, что делал десять минут назад? Почему я совершенно не помню то, что делал вчера? Ведь только в детективах, когда инспектор задает вопрос подозреваемому: «Где вы были в прошлую пятницу в семь часов десять минут вечера?», а подозреваемый, подумав десять – пятнадцать секунд, видимо, владея в совершенстве техникой сосредоточения, быстро и четко отвечает на вопрос инспектора. И мы все поймем, что подозреваемый «в чем-то замешан», если он ответит на вопрос инспектора: «Не помню...»

Мы все помним только то, на чем остановилось наше внимание, то, что внимание «выделило». Но как же происходит выделение нашим вниманием того, на чем мы хотим сконцентрироваться? И как произвольно, по нашему желанию, концентрироваться на том, что нам необходимо? Мы уже об этом писали, концентрация внимания происходит легче на том предмете, который мы уже знает, с которым мы знакомы тем или другим способом (то есть, в нашей коре головного мозга уже образовались условные рефлексy, связанные с данной темой).

Например, если я читал книги Льва Толстого, его романы «Война и мир», «Анна Каренина» и другие, и мне понравился этот писатель, то, в случае, если я увижу книгу с неизвестным для себя романом Льва Толстого, например, «Воскресенье», я с удовольствием возьму себе книгу с романом и прочту ее.

Если же я совершенно не знаю автора, например, Ивана Огурцова, то я, скорее всего, не заинтересуюсь его незнакомой для меня книгой.

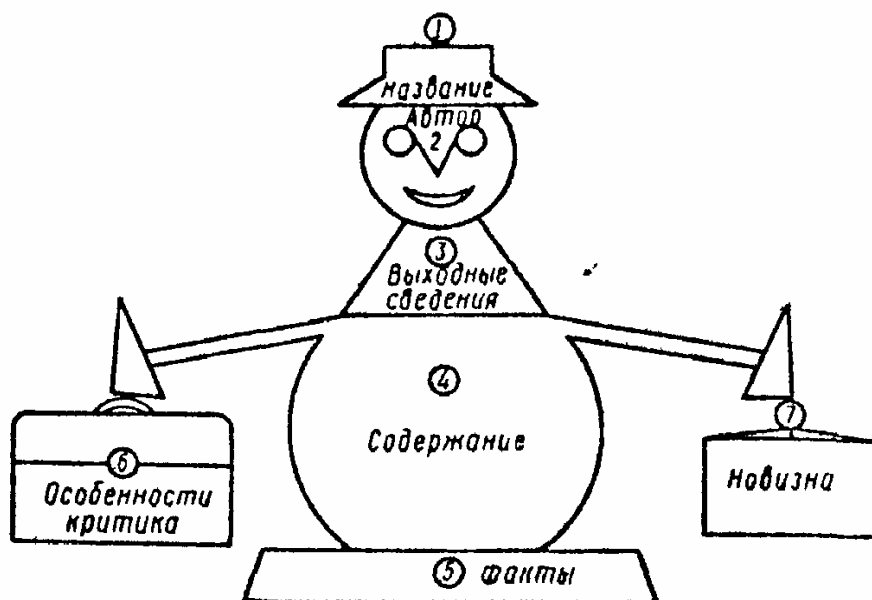


Более наглядный пример можно привести из мира овощей. Те фрукты и овощи, которые с удовольствием едят и покупают, например, в Испании, в России продать будет сложно. Это артишоки, капуста кольраби, орчата и т.д. Но если угостить русских людей этими овощами, то вкус их они хорошо запомнят и будут даже с гордостью говорить, что «я пил недавно напиток из орчаты». То есть, можно сделать вывод, что «западает в голову» то, что хорошо знакомо и то, что совсем необычно – экзотика. Об этом хорошо знают рекламные менеджеры и используют в бесконечной, навязчивой рекламе.

Итак, чтобы сконцентрироваться и запомнить какой-либо предмет надо, во-первых, желать этого, во-вторых, кое-что о нем знать, и, в-третьих, выделить его необычные новые черты. Можно задать себе вопросы: «Нужен ли мне этот предмет? Зачем? Нравится ли он мне? Понравился бы он моему знакомому, моему близкому человеку? Насколько знание об этом предмете даст мне то, что мне нужно?»

Вы, видимо, догадываетесь, что речь здесь идет о книге или каком-нибудь тексте, который мы собираемся прочитать.

В некоторых старых методиках по технике быстрого чтения «интегральный алгоритм чтения» (О.А. Кузнецов и Л.Н. Хромов – «Техника быстрого чтения». Москва). Выглядит он так:



Вот как объясняют сами авторы этот алгоритм: «Первые четыре блока алгоритма не требуют объяснения. Пятый блок – факты – означает извлечение из текста и усвоение различных фактов: цифровых данных, имен, фамилий, специальных обозначений. Особенность шестого и седьмого блоков алгоритма заключается в том, что оба они предполагают учет индивидуальных особенностей читателя: его знаний, опыта, цели чтения. Например, то, что одному читателю кажется очевидным, другому, менее опытному, покажется новым, а критически настроенному читателю – спорным».

Мы не можем утверждать однозначно, – плох данный алгоритм для работы с ним или хорош. В конце концов, любой систематизированный подход к тексту хорош. Но нам все-таки кажется, что он достаточно сложен для работы с ним, так как авторы (Кузнецов и Хромов) настаивают на том, что необходимо держать все семь пунктов в голове при работе с книгой.

Мы использовали сами этот алгоритм во время обучения быстрому чтению много лет назад, и уже тогда он вызывал у нас много споров. Впрочем, тогда, когда в семидесятые годы О.А. Кузнецов и Л.Н. Хромов писали свою книгу и вели курсы по скорочтению, тогда люди интересовались всем, что хоть как-то выбивалось из руслу «социалистического строительства»...

Итак, вернемся к тому, о чем мы говорили и сделаем выводы.



*Чтобы тренировать внимание и концентрацию нужно научиться проводить серьезный глубокий анализ темы, научиться быстро и ясно понимать чем одна тема в книге отличается от другой, научиться выявлять различия и общие черты избранной темы, а также научиться комментировать изучаемую тему и хорошо, ясно осознавать то, что прочитано и понято.*

Теперь предложим вашему вниманию наш алгоритм при чтении новой книги.

1

Смотрим обложку и прочитываем аннотацию, которая, как правило, находится на одной из первых страниц в книге.

Пробегаем глазами оглавление, чтобы узнать темы, разбираемые в книге.

2

Анализируем, интересна ли нам данная книга? Что именно мне может понравиться в книге, что будет интересным? Что я читал по данной теме?

Могу ли я позволить себе потратить свое время на чтение этой книги? Сколько времени у меня есть на прочтение этой книги?

3

Если вы благополучно прошли второй этап, то далее открывайте книгу с десятой или пятнадцатой страницы и, засекая время по часам, выделяете себе на просмотр всей книги 15 – 20 минут. Старайтесь не концентрироваться на чем-то интересном для вас, не останавливайтесь. Но в голове держите просмотренное заранее оглавление, и старайтесь быстро и поверхностно узнать о чем написано в каждой главе.

Из данного пятнадцатиминутного просмотра всей книги вы должны сделать заключение для себя: какая глава вам интереснее, что вам нужно от книги? Подтвердите также вопрос, заданный во 2 предыдущем пункте – готовы ли вы тратить свое время на эту книгу или уже нет?

4

Принимаетесь за книгу более серьезно, уже продумав, что же интересного имеется в этой книге, как лично вы сможете использовать интересные факты в книге (или ваши друзья, сотрудники, начальство), уже прокомментировав для себя предстоящую для изучения информацию.

Теперь вы уже открываете книгу с первой страницы и прорабатываете ее глава за главою, вполне возможно, даже отказываясь от чтения каких-либо пространных, не несущих лично для вас никакой новой информации, глав.

5

Если для вас все в книге является сложным и новым, то тут об использовании метода быстрого чтения не может идти речь. В этом случае вы сначала должны изучить и привыкнуть к новой для вас информации, изложенной в книге (это или математические значки, или химические формулы и термины, или философские новые термины и понятия).

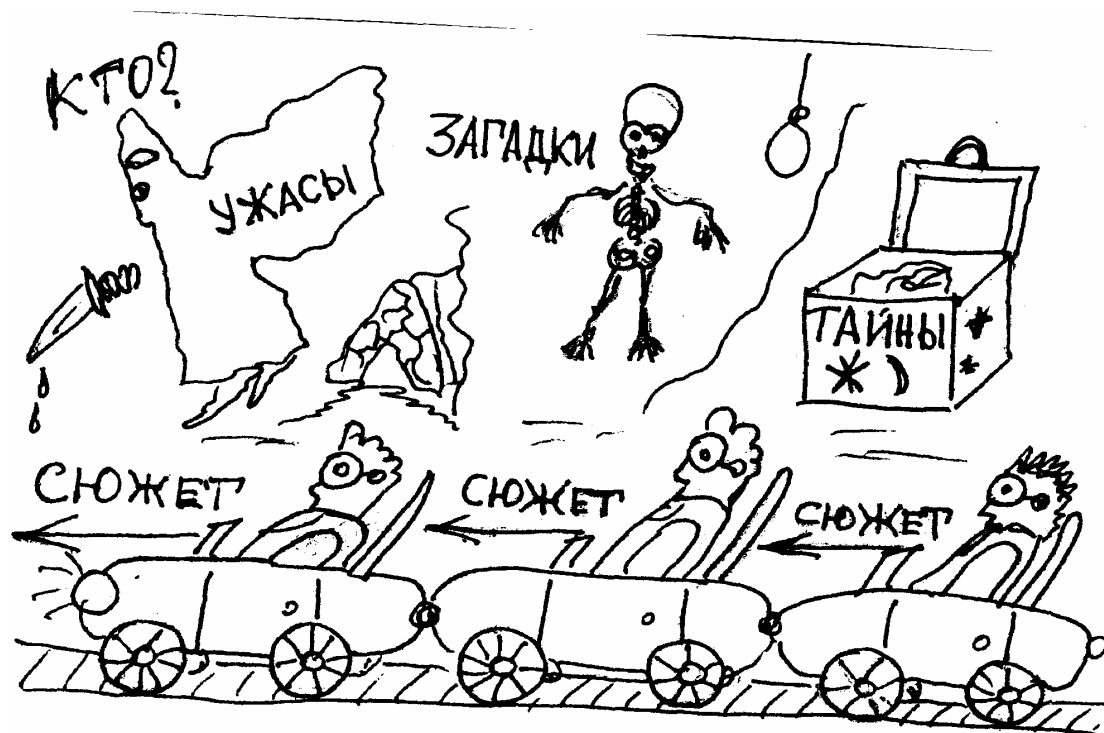
А, овладев терминами и символами новой для вас отрасли знания в достаточной степени, чтобы свободно с ними оперировать, вы далее можете перейти к первому этапу данного алгоритма.

Несмотря на кажущуюся сложность, мы считаем, что данный алгоритм намного понятнее и проще предыдущего алгоритма. Здесь дана очень простая методика, позволяющая перед прочтением какой-либо книги сначала осмыслить общее ее содержание, а затем уже приступать к ее прочтению. В предыдущем же алгоритме просто блоки с названием «содержание», «факты», «новизна» требуют серьезного осмысления, несмотря на их кажущуюся простоту. Впрочем, читатель вправе использовать всю информацию, представленную в книге, по своему выбору и разумению.

Если у вас есть какие-либо свои собственные подходы к книге, то используйте и их.

*Повторяем, любая система, алгоритм, которые используются перед началом чтения, смогут вам помочь.*

Кстати, на этом основаны сюжеты детективных и приключенческих романов и рассказов, - сначала там все загадочно, все покрыто тайной, и далее по мере



развития сюжета загадки разгадываются и тайны исчезают, все становится понятным, логичным, ясным. Так как невероятные и сложные приключения интересны практически всем, то и стремление к объяснимости темы также имеется у всех, об этом надо знать и использовать наше природное любопытство для попыток понимания и осмысления неизвестной темы в книге.

#### Текст

(из книги «Измените свое мышление – и воспользуйтесь результатами» Андреас К. и С. «Ювента» 1994 г.)

## Причинно-следственные отношения

Каждый использует причинно-следственные закономерности для понимания и предсказания событий. (Обоснованно это философски, или нет это совершенно отдельная проблема, о которой мыслители спорят многие годы.) Причина всегда должна существовать во времени раньше следствия. Даже когда причиной является понимание возможных будущих последствий, это ПОНИМАНИЕ должно появиться раньше по времени, чем любое из вызванных им следствий. Поэтому причинно-следственные связи целиком зависят от упорядоченного ощущения времени. Если бы мы не были способны организовывать события в последовательности, мы бы не были способны устанавливать причинно-следственные связи. Большая часть наших знаний распалась бы в хаос, как случается при некоторых наиболее дезорганизованных формах психических болезней.

Люди, ощущающие себя сильными, видят себя ПРИЧИНОЙ, обладающей свободой менять свою ситуацию, и это мотивирует их совершать поступки. Напротив, люди, ощущающие себя беспомощными, воспринимают себя скорее СЛЕДСТВИЕМ, чем причиной. Кроме типичной депрессивной реакции — плюс недостатка мотивации, наркотических зависимостей и других проблем, к которым часто ведет депрессия — имеются обширные, хорошо документированные физиологические эффекты, включающие подавление иммунной системы и меньшую продолжительность жизни. В неопубликованном предварительном исследовании выживания больных четвертой стадией меланомы (рак кожи) верившие, что их поведение может оказать влияние на течение рака, жили дольше. Напротив, те, кто верил, что рак «просто случился с ними» и не существует ничего, что они могли бы сделать для изменения хода болезни, умирали быстро.

Поскольку убеждения, касающиеся причинно-следственных отношений, столь жизненно важны для поддержания слаженного внутреннего мира, разумно исследовать, как мы их репрезентируем. Подумайте о каком-либо простом причинно-следственном отношении, в истинность которого ВЫ верите, как например «Дождь заставляет расти траву» или «Результатом детства, полного любви, является хорошо уравновешенный взрослый». Затем отметьте субмодальности, которыми вы пользуетесь, чтобы репрезентировать эту причинно-следственную связь...

Одним из способов сделать это является полный и детальный фильм (ассоциированный или диссоциированный) о событиях, ведущих от причины к следствию. Или вы можете сократить этот полный фильм до его фрагмента; хотя он содержит много меньше тонких деталей, в коротком фрагменте причинно-следственные отношения, возможно, проявляются четче. Вы можете также использовать более простую диаграмму, или две неподвижные картины, соединенные стрелкой, и т.п.

Поскольку эти причинно-следственные представления столь фундаментальны для поддержания связной картины мира, их часто трудно изменить. Если вы пытаетесь УНИЧТОЖИТЬ ограничивающее убеждение, касающееся причинно-следственных отношений, как например: «Мое тяжелое детство лишает меня возможности чувствовать себя в безопасности при близких отношениях», то вы буквально атакуете часть способа, каким этот человек понимает мир. Обычно много легче создать НОВУЮ причинно-следственную связь, по-новому использующую те же самые данные, чтобы затмить или обратить в противоположность пресуппозиции ограничивающей причинно-следственной связи. Например, вы можете сказать: «У вас было жалкое детство, которое вы можете вспомнить в мельчайших деталях. Вы на собственном опыте знаете, какого рода поступки будут совершать эти сумасшедшие запугавшиеся люди, и вы хорошо знаете предупредительные сигналы, указываю-

щие, когда это должно случиться.» Все это — полная синхронизация с опытом человека. Затем вы начинаете вести его в новом направлении. «Другие, у кого было счастливое детство, так и не получили возможности научиться всему этому. Они могут ЧУВСТВОВАТЬ себя в безопасности при близких отношениях; но они просто живут в раю дураков, который может быть разрушен в любой момент. Они подобны маленьким детям, безмятежно шагающим в африканские джунгли. Вы можете гораздо лучше знать, когда вы действительно в безопасности, поскольку вы ЗНАЕТЕ, что может случиться, и можете быть настороже в отношении этого. Благодаря вашему детству вы действительно можете быть гораздо защищенные других, которые просто ЧУВСТВУЮТ безопасность — потому что ничего не знают.» Изменение причинно-следственных связей — значительная часть того, что называется «рефреймингом смысла».

**В тексте:**

**Слов – 551**

**Символов – 4409**

Вопросы к тексту:

1. Что у нас в голове идет сначала – причина или следствие?
2. От чего зависят причинно-следственные связи?
3. Если бы мы не могли организовывать события в последовательности, в причинно-следственные связи, то что бы с нами произошло?
4. Кем ощущают себя сильные люди (причиной или следствием)?
5. Кем ощущают себя люди слабые?
6. Приведите простые примеры причинно следственных отношений.
7. Трудно ли изменить причинно-следственные представления у нас в голове?
8. Легко ли создать новую причинно-следственную связь?
9. При создании новой причинно-следственной связи что нужно сделать вначале?
10. Что нужно сделать на втором этапе создания новой причинно-следственной связи?



## Глава 5

### ЧТО У НАС СИЛЬНЕЕ?

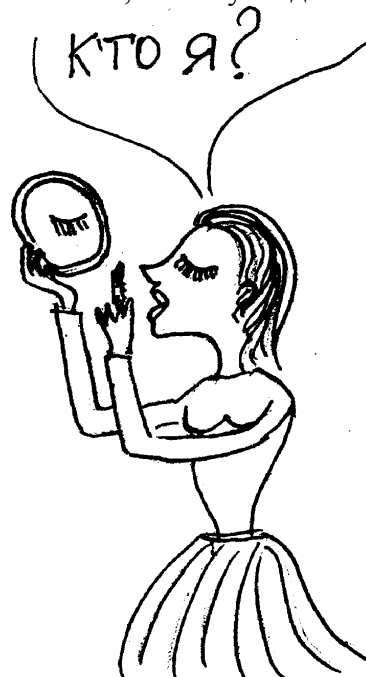
*Не читайте авторский текст с использованием технологий быстрого чтения!*

Каким образом происходят изменения в нашей психике? Как понять, есть ли уже эти изменения, или пока они не произошли?

Во многих философских и мистических учениях, у Кришнамурти, Гурджиева, Платона, Конфуция говорится, что самонаблюдение и самопознание являются необходимыми шагами на пути к просветлению и развитию.

Понимание самого себя, понимание того, чем «я» отличаюсь от окружающих меня людей необычайно важно для каждого.

Знание себя дает возможность использовать свои сильные стороны и пренебречь слабыми, дает возможность избавиться от бесплодных внутренних терзаний, мучительной борьбы с собою в случаях, когда человек рвется достичь то, что ему не дано от природы.



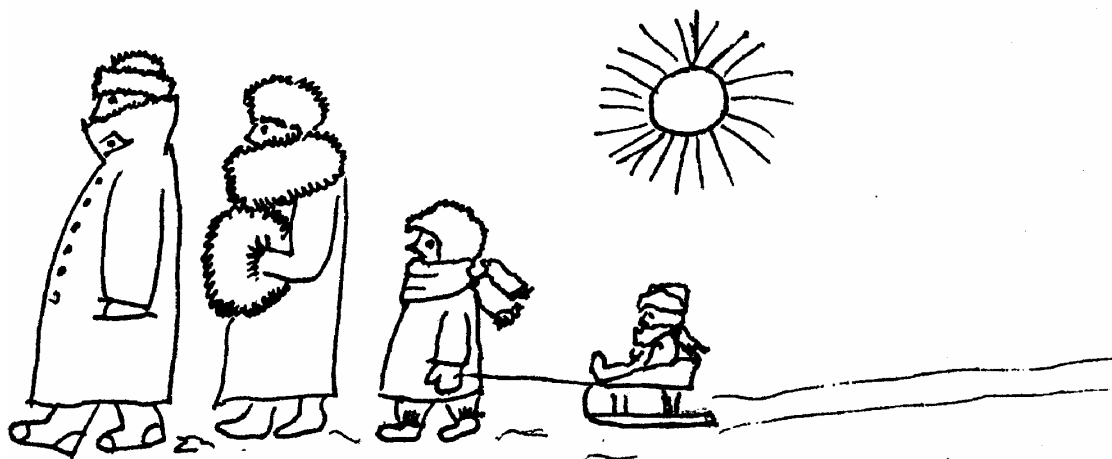
«Мы так привыкли притворяться перед другими, что часто притворяемся перед самими собой» писал французский философ Ларошфуко. И ему вторил Артур Шопенгауэр: «В сущности, только собственные основные мысли обладают истинностью и жизнью, только их понимаешь в их настоящем смысле.

Чужие, вычитанные мысли – объедки с чужого стола, платье с плеча чужестранца».

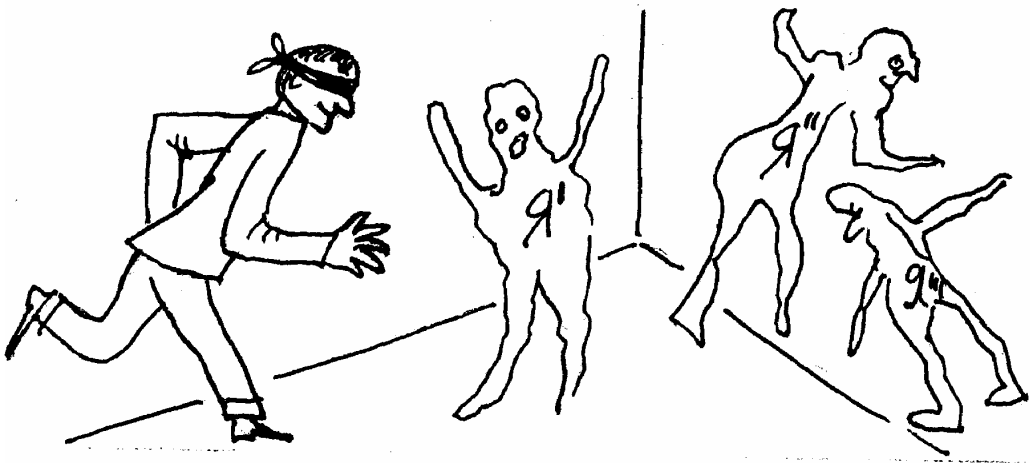
И узнать где же твои мысли, а где чужие для современного человека становится все трудней.



Есть, конечно, теории в психологии, которые утверждают, что любой человек может достичь всего. Да, при очень благоприятных условиях мы это иногда наблюдаем. Человек, не обладающий какими-либо особыми талантами, но являющийся сыном или дочерью людей, добившихся известности в своей области, или оказавший «нужным», влиятельным людям (особенно в России или на Востоке) необходимые для них услуги, добивается «больших» результатов в той области, куда ему удалось проникнуть. Но это, как правило, всего лишь продолжение большой тени больших результатов, полученных до этого человека. Итак, изучением своих сильных сторон должен заниматься каждый. И один из важнейших постулатов в психологии гласит, что изменения во внутреннем состоянии происходит с человеком тогда и только тогда, когда он «возвращается к себе».



То есть, делается самим собою. В том же случае, когда он пытается быть как тот или другой (продолжением чужой тени), пытается стать тем, кем хотели бы видеть его родители, или начальство, или жена, никаких серьезных, глубоких изменений не произойдет. Осознать то, кто ты есть «на самом деле», не гоняться за выдуманными или навязанными кем-то со стороны призраками своего «Я», стать тем, кем ты являешься (или кем ты должен являться),



очень важная и нужная задача каждого.

Вот что писал об этом известный советский психолог Д.Н. Узнадзе в своей работе «Психологические исследования» :

«Для некоторых людей высшие потребности имеют большее значение и большую силу, а для других витальные потребности определяют их жизнь и придают ей стиль. Для одних эстетическая потребность служит источником неиссякаемой энергии, для других же – моральная и интеллектуальная потребности. Словом, между людьми существует довольно многосторонние различия в зависимости от того, какая потребность более характерна для их Я.

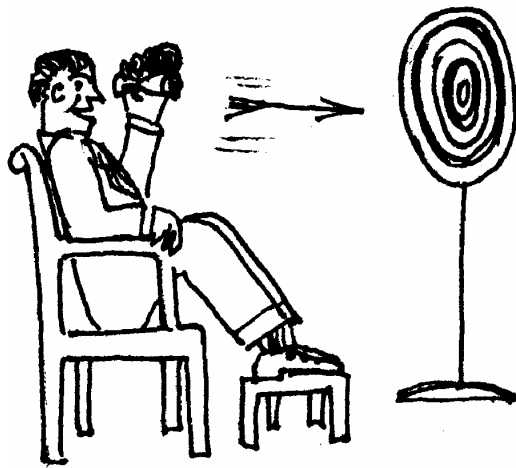
Разумеется, здесь решающее значение имеет прошлое людей – та ситуация, в которой протекала их жизнь и в которой они воспитывались, те впечатления и переживания, которые имели для них исключительный вес. Без сомнения, в силу всего этого у каждого выработаны свои особые фиксированные установки, которые так или иначе, с большей или меньшей очевидностью проявляются и становятся основой готовности к деятельности в соответствующих условиях и в определенном направлении.

Между прочим, личность человека создают исключительно эти установки; они являются причиной того, что для некоторых основным источником энергии является одна система потребностей, а для других – другая.

Приняв это во внимание, нам станет понятно, что не все для всех имеет одинаковую ценность. Отдельные предметы или явления оцениваются в зависимости от того, какую потребность могут они удовлетворить, а ведь потребности у людей разные».

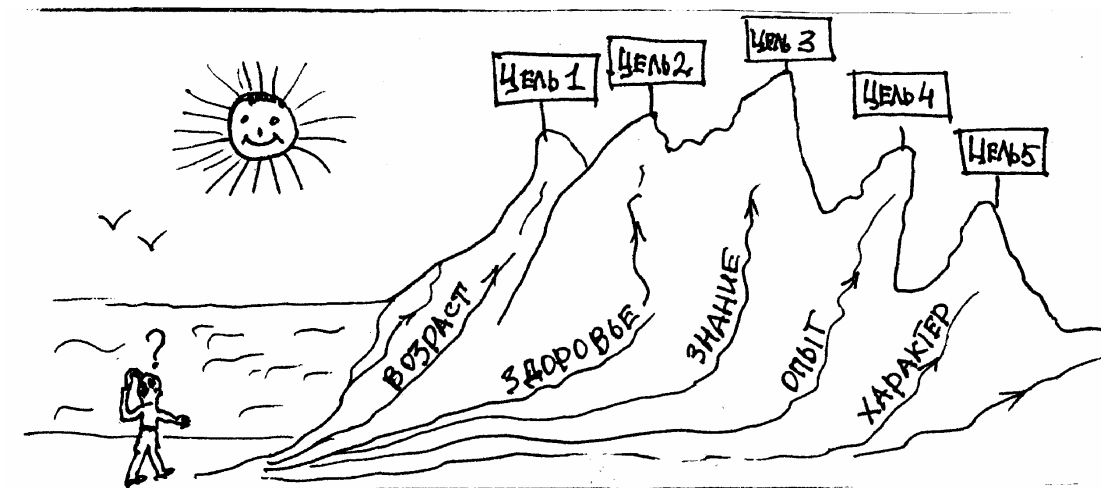
Мы уже говорили о том, что если вы сможете «визуализировать» свою цель, то вы сможете ее добиться. Здесь мы повторяем широко распространенное мнение, когда ясный образ, картина характеризуют четко поставленную задачу в голове человека, и приводят его «как бы само собою» к выполнению цели. Но мы смеем утверждать, что это не всегда так просто, как об этом пишется во многих книжках, и приведенное выше высказывание профессора Д.Н. Узнадзе будет тому подтверждением.

Поэтому мы можем написать, что ясно поставленная цель будет «достигаться сама собою» только в том случае, когда она находится в вашей «системе ценностей».



И правда, если доктор химических наук поставит перед собою задачу заработать миллион долларов, открыв посредническое рыботорговое предприятие, это еще не значит, что в этой своей затее он добьется желаемого. Если же он откроет, допустим, оптовую базу, торгующую химическими реактивами, или небольшой завод, производящий химическую продукцию, то, в случае, если ему повезет, он вполне сможет что-нибудь заработать.

Следовательно, во время постановки своих целей учитывайте свои склонности, профессию, опыт предыдущей жизни, багаж ваших знаний и даже здоровье.



Ясно, что человек с сильно расшатанной психикой не сможет сконцентрироваться и начать читать предложенный ему текст с удвоенной скоростью.

#### Текст

(из книги «Что вы знаете и чего не знаете о себе и других» С. Степанов, Москва)

#### Как исцелить свою жизнь

Как и из чего складывается уверенность человека в себе? Почему есть люди, уверенные в себе, и не очень, и совсем не уверенные? В книге Луизы Хей «Как исцелить свою жизнь» предлагаются некоторые ответы на эти и многие другие вопросы.

*Научимся мыслить позитивно.* Думать о хорошем, ждать его, верить. Наши мысли и слова, в которые мы облачаем эту мысль, создают наше будущее, все то, что мы испытываем в жизни. Создавая гармонию и равновесие в своем уме, мы то же самое начинаем находить и в своей жизни. То, во что мы верим, становится реальным для



нас. Если мы предпочитаем думать, что жизнь одинока и нас никто не любит, то именно это мы и получим в своей жизни. Когда вы думаете, что «любовь везде в мире, я люблю и любим», когда вы повторяете эту фразу с утра до вечера и с вечера до утра, то именно это вы и испытаете в своей жизни. Много прекрасных людей войдет в вашу жизнь, а те, кто вас уже полюбил, будут любить еще сильнее.

*Освободитесь от отрицательных мыслей о себе.* Могут ли принести удачу отрицательные мысли о себе? Часто ли вы говорите себе (или другим): «Я недостаточно хорош...» или «Я ничего не достиг в этой жизни». Но для кого? И по каким стандартам? Если подобная уверенность сильна в вас, то как вы можете создавать радостную, благополучную и здоровую жизнь? Ваше сознательное убеждение, что вы недостаточно хороши, постоянно руководит вашими поступками, поэтому всегда проявляется в жизни.

*Полюбите себя.* Для того, чтобы ваша жизнь стала прекрасной, выше всякого красочного описания, мы должны полюбить себя: одобрять свои поступки и оставаться собой. Когда мы от души любим и уважаем себя, когда одобряем свои поступки, мы создаем определенную организацию ума, которая способствует возникновению самых чудесных взаимоотношений с другими людьми, позволяет нам найти новую интересную работу, стабилизировать вес, укрепить здоровье. Самоодобрение и самопринятие — это ключ к положительным переменам в жизни.

*Старайтесь как можно меньше критиковать себя.* Критика замыкает тот образ мыслей, от которого мы пытаемся избавиться. Только понимание себя позволяет нам вырваться из этого заколдованного круга. Помните, что мы критиковали себя годами и ничего хорошего из этого не получилось. Попробуйте полюбить себя и посмотреть, что из этого получится!

Когда мы говорим о любви к себе, ни в коем случае не подразумевается любовь эгоистическая или та, что называется самолюбием. Любить себя — это прежде всего уважать себя, ощущать себя личностью. Испытывать любовь к другому человеку, к знанию, к нашему телу, к животным, ко Вселенной и к тому, как она устроена...

*Не отрицайте сами и не давайте повод другим отрицать ваше совершенство.*

Вспомните себя маленьким ребенком. Детям ничего не дано делать, чтобы быть совершенными. Они уже само совершенство, они знают, что представляют из себя центр Вселенной. Они свободно выражают свои эмоции. Когда ребенок расстроен, об этом знают все соседи, когда счастлив — его улыбка освещает весь мир. Дети полны любви. Когда мы вырастаем, мы учимся жить без любви. Дети обожают каждую часть своего тела, они интересуются собой и другими. Вы были такой же! А затем вы стали слушать взрослых, которые уже научились к тому времени всего бояться, и постепенно стали отрицать свое совершенство.

Возьмите зеркало, посмотрите себе в глаза и, упомянув свое имя, скажите: «Я люблю и принимаю таким, какой ты есть». Это так трудно для некоторых из нас! И все же делайте это как можно чаще.

Представьте себя ребенком... Если взять трехлетнего ребенка, поставить его посредине комнаты и кричать на него изо всех сил, говорить ему, какой он глупый, что он должен делать, а что нет, и, может быть, ударить его пару раз, то такой напуганный нами ребенок будет или тихо сидеть, забившись в угол, или скверно себя вести. У такого ребенка существуют всего лишь два выбора, и мы никогда не узнаем, на что такой ребенок реально способен.

Если мы возьмем того же самого ребенка и будем ему говорить, как мы его любим и обожаем, какой же он умный и сообразительный, что нам очень нравится, как он играет, и ничего, что он делает ошибки (все их делают), и что мы всегда будем любить его, несмотря ни на что, то вы даже при хорошем воображении не сможете себе представить, как раскроются все потенциальные возможности такого ребенка!

В каждом из нас до сих пор, несмотря на наш возраст, находится такой трехлетний ребенок. И мы часто проводим свое время, ругая и проклиная этого ребенка в себе. А потом еще и удивляемся, почему в нашей жизни все так плохо. Если бы у

вас был друг, который бы вас все время критиковал, вам бы это понравилось? Вполне возможно, что к вам так относились, когда вы были ребенком, и это очень грустно. Но если вы до сих пор так же относитесь к себе, то это еще печальнее.

Основой нашего жизненного сценария является наше раннее программирование. Мы все хорошие, примерные дети, которые с готовностью принимают то, что взрослые нам говорят и проповедуют как «правду». Но опять же, важно не обвинять вашу семью за это, а подняться на более высокий уровень понимания. Прошлое изменить нельзя, но зато вы всегда можете создать себе прекрасное будущее. Мы живем здесь, на этой земле, для того, чтобы преодолеть свою ограниченность. Мы здесь для того, чтобы восхищаться своей незаурядностью, несмотря на то, что «Они» нам говорили в детстве. Не забывайте, что в вашем сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю планету. Но вначале вылечите себя. Все хорошее в жизни начинается с принятия своего внутреннего «Я», которое весьма отличается от нашего внешнего «Я». Внешнее «Я» — это всего лишь наши поступки, которые являются результатом раннего программирования.

*Ищите в себе хорошие качества* — и даже одно это может круто изменить вашу жизнь. Улучшится здоровье (так как хорошее здоровье начинается с любви к себе), наладутся взаимоотношения, откроется путь для развития творческих возможностей, появятся успехи в жизни. Может быть, позже вы научитесь любить в себе даже те качества, которые раньше вам казались не очень хорошими. Быть может, с этого начнется значительный прогресс в вашей жизни.

Упражнение: «Я одобряю в себе все». В течение месяца постоянно говорите себе: «Я одобряю себя». Чем больше вы будете себе говорить эту фразу, тем лучше. Пусть она всегда будет с вами, станет вашим девизом. В силу определенных психических законов эта фраза вынесет на поверхность вашего сознания все то, что ей противоречит. Когда к вам придет отрицательная мысль типа: «Как я могу одобрять себя, когда я такой толстый?» или «Глупо думать, что такое чисто механическое повторение каких-то слов мне поможет», — не обращайтесь на нее внимание. Некоторые могут подумать, что такое упражнение глупое и бессмысленное. Пусть и эти мысли спокойно пройдут через ваше сознание. Они не имеют никакой власти над вами, конечно, при условии, что вы сами себе их не изберете. Такие мысли говорят о вашем внутреннем сопротивлении перемене. Несмотря ни на что, вам нужно продолжить.

*Меньше обращайтесь внимания на то, что вам будут говорить другие.* Никакие мысли не имеют над вами никакой власти до тех пор, пока мы не подчинимся им. Сами мысли не имеют никакого значения. Значение им придаем мы и только мы... При чем придаем им только то значение, которое желаем придать. Именно поэтому самопринятие является одновременно и освобождением от мнений других. Часто то, что мы считаем своим недостатком, является всего лишь выражением нашей индивидуальности, нашей уникальности. Природа никогда себя не повторяет... Если вы это поймете, то в вашей жизни пропадет желание постоянно сравнивать себя с другими. Пытаться быть похожим на других — это значит убивать свою душу, стремиться уничтожить свою индивидуальность. Мы пришли на эту планету, чтобы выразить себя, а не для того, чтобы стать похожими на кого-то.

Давайте думать о том, что делает нас счастливыми, делать вещи, которые нам нравятся, общаться с людьми, с которыми мы себя хорошо чувствуем.

В тексте:

Слов — 1243;

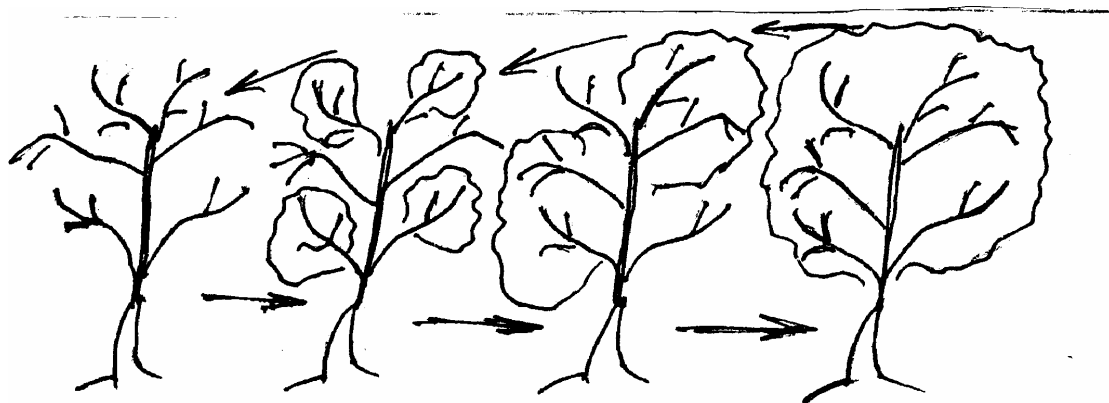
Символов — 7937;

Вопросы к тексту:

1. Что создает наше будущее?
2. Создавая гармонию и равновесие в своем уме, чего мы сможем добиться?
3. Могут ли принести удачу отрицательные мысли о себе?
4. Что руководит вашими поступками, если вы недовольны собою?
5. Что происходит с нами, когда мы от души любим и уважаем себя?
6. Что делает с нами самокритика?
7. Что значит по-настоящему любить себя?
8. Что будет делать ребенок, если на него накричать и ударить?
9. Что будет делать ребенок если ему говорить, как мы его любим и обожаем?
10. Надо ли в себе искать хорошие качества?

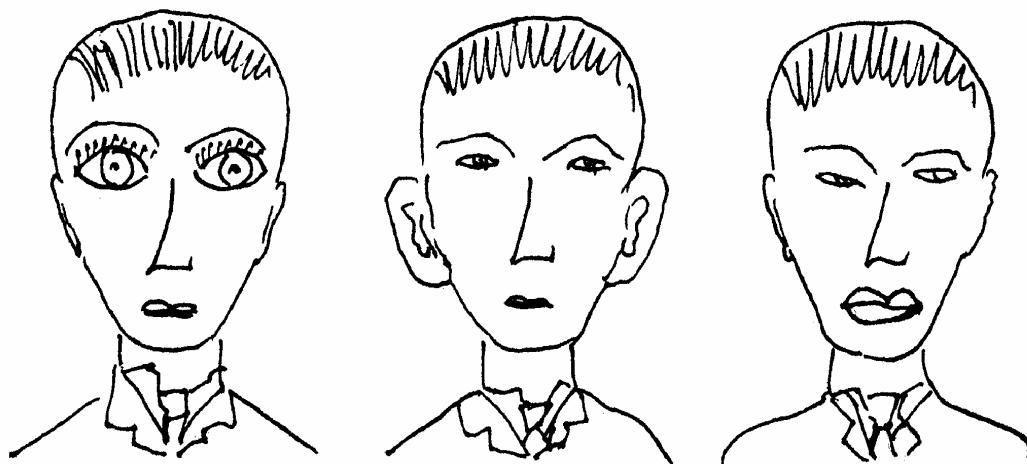
Во всех книгах, а также и в этой, невозможно приблизить общее теоретическое описание к реальной психике читателя. Вот что писал об этом Эдуард Шпрангер, немецкий психолог и педагог в работе «Основные идеальные типы индивидуальности»: «Теоретическая установка является собственно лишь тенденцией, которая, так же как и все остальные установки, никогда не встречается у живого человека совершенно изолированно, в абсолютно законченном ценностном соответствии. Чисто теоретический человек – это всего лишь конструкция. В реальном мире его никогда не будет, хотя он обладает своей внутренней логикой, к которой может приближаться живой человек... Теоретический человек, в чистом виде, знает лишь одну страсть: страсть к проблеме, к вопросу, который ведет к объяснению, установлению связей, теоретизированию. Его переживания оторваны от реальной жизни: он может отчаяться от невозможности познать, ликовать из-за чисто теоретического открытия, будь это даже то открытие, которое убивает его».

И.В. Гете говорил об этом несколько проще: «Суша теория, мой друг, а древо жизни зеленеет»...



Понятно, что каждый человек многогранен и необъясним до конца, но каждый хотел бы познать себя. И без «теоретических костылей» приблизиться к «древу жизни» часто бывает достаточно сложно. Даже одного наименования, слова, иногда бывает вполне достаточно, чтобы

отличить одного человека от другого. Вот этот - человек жизнерадостный, оптимистично смотрящий в будущее, а тот наоборот, - тоскливый, ироничный, видящий будущее «в черном свете». Есть люди четкие, прямолинейные, что говорят, то и делают, и есть наоборот – закрытые, говорящие одно, а делающие другое. Есть такие, которые хорошо воспринимают информацию «на слух», и такие, которые склонны «видеть» то, о чем они размышляют. Есть и такие, которые часто говорят: «Я пока это не потрогаю, не пойму с чем это едят...»



Все люди разные и каждый по-своему воспринимает окружающий мир.

У кого-то доминирует, например, слуховое восприятие и мышление над зрительным, у кого-то эти каналы восприятия почти равнозначны, а, например, кинестетический (осозательный, вкусовой) канал слишком слаб. Вкусовые и обонятельные каналы «взаимодействия» с окружающим миром, как правило, слабее зрительного, слухового и кинестетического, хотя в некоторых случаях (даже воспоминаниях) они вполне могут доминировать над последними.

### Текст

(из книги «Что вы знаете и чего не знаете о себе и других» С. Степанов, Москва)

### *Эти «вкусные» тарелки*

«Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды,— уверенно утверждает медицинский эксперт Мария Симпсон.— Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды». Исследования, проведенные медицинской школой при университете Дж. Гопкинса (США), показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес.

Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

### *Как мы узнаем своих знакомых?*

Английский психолог Эндрю Янг с сотрудниками набрал группу из 22 человек и попросил их в течение семи недель записывать свои ошибки в узнавании лиц. Как оказалось, наиболее часто встречающиеся ошибки можно разделить на три типа. Либо люди просто принимали постороннего за знакомого, либо, узнав кого-то, они не могли вспомнить, в каких обстоятельствах и где они познакоми-

лись, либо, узнав человека и вспомнив все обстоятельства знакомства, они не могли вспомнить, как его зовут. Интересно, что не было еще одного в принципе возможного типа ошибок: узнав человека в лицо и вспомнив его имя, вы не можете вспомнить об этом человеке больше ничего.

Поразмышляв над этим результатом, Янг и его сотрудники пришли к выводу, что система распознавания лиц действует примерно следующим образом. Прежде всего, увидев лицо, вы определяете, знакомо ли оно вам или нет. Если вы его узнали, то пытаетесь вспомнить все, что вы знаете об этом человеке. Наконец, если только вы преуспели в этих двух стадиях, включается процесс поиска имени этого человека. Похоже, что мозг содержит имена людей отдельно от всей остальной информации о них и доступ в это хранилище имен несколько затруднен у всех нас. Весьма интересный опыт, еще раз доказывающий, что имена хранятся в мозгу отдельно, провела Кэтрин Мак-Уитни из Ланкастерского университета. Она показывала испытуемым портреты незнакомых лиц и называла их имена и профессии, а испытуемые должны были запомнить эту информацию и воспроизвести ее при повторном предъявлении портретов. При этом использовался тот факт, что некоторые слова в английском языке (впрочем, как и в русском) могут быть как названием профессии, так и фамилией человека. На один и тот же портрет одним испытуемым говорили, что это мистер Кук, другим — что это повар (кук по-английски повар). Одну и ту же личность одним представляли как мистера Бейкера, другим — как пекаря (бейкер — это пекарь). Результаты были поразительны. Оказалось, что фамилию запомнить труднее, чем род занятий, даже если оба слова звучат совершенно одинаково! Правда, некоторые психологи считают, что результат этого опыта можно объяснить и по-другому: когда человеку говорят, что на снимке изображен пекарь, он невольно представляет себе пекаря за работой, или свежий хлеб, или другие атрибуты соответствующей профессии. К фамилиям же подыскать такие живые, наглядные ассоциации обычно не так просто. Но это объяснение кажется несколько натянутым, тем более, что бывают случаи повреждения определенных зон мозга, когда человек не утрачивает способности узнавать лица, но никак не может вспомнить соответствующие им имена.

Наблюдения психологов показали, что движения глаз связаны с типом мышления данного конкретного человека, с тем, какой тип памяти у него преобладает. Например, попросите собеседника вспомнить, какой номер телефона был у него на прежней квартире. Он либо вспомнит цифры, написанные на листке записной книжки, либо вспомнит звучание номера, произнесенного вслух, либо вспомнит движения пальца при наборе номера. Соответственно этому будут различаться и движения глаз. При извлечении из памяти зрительного образа мы обычно возводим глаза вверх и вправо, вспоминая звуки или слова, смотрим прямо перед собой и несколько вправо, вспоминая свои движения, а также вкус или запах — вниз и налево. Движения глаз при размышлении связаны не только с воспоминаниями. Так, создавая в своем воображении новые зрительные образы, человек смотрит обычно вверх и влево, воображая звуки или слова — прямо и налево, а ведя внутренний диалог — вниз и вправо. Но все это верно для правшей, а левши поступают обычно наоборот.

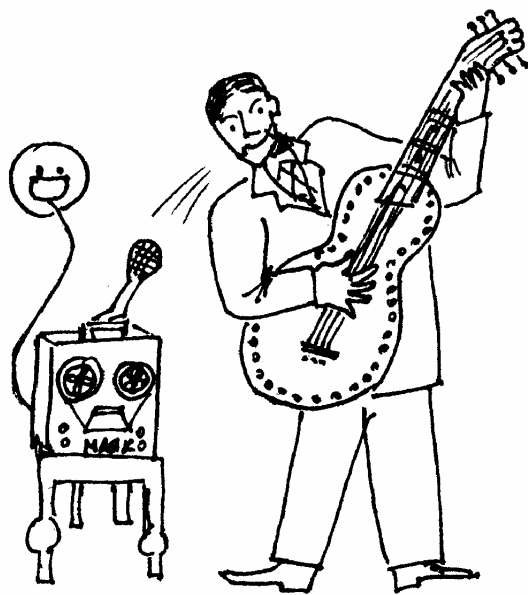
В тексте:

Слов – 633;

Символов – 4373;

Вопросы к тексту:

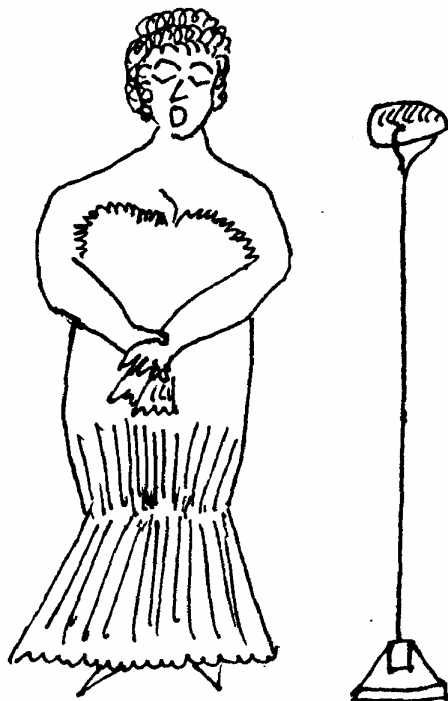
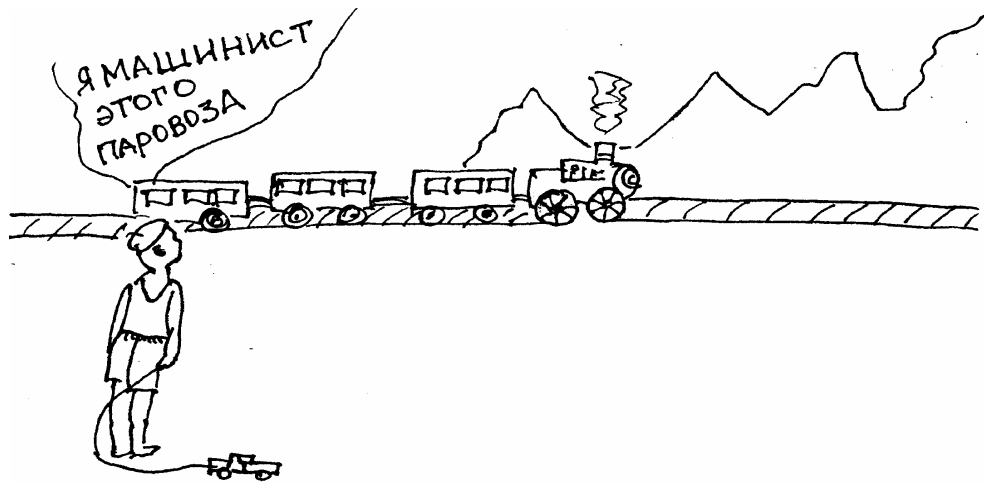
1. Какие цвета тарелок возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему?
2. Какие цвета уменьшают аппетит?
3. Какие цвета тарелок отбивают аппетит?
4. Какие три типа ошибок делают люди в узнавании лиц?
5. Какой ошибки люди не делают, если они кого-то вспомнили в лицо?
6. Раздельно или нет содержится информация об известных нам людях и их именах?
7. В момент вспоминания зрительного образа куда мы будем смотреть?
8. Куда будет направлен наш взгляд при вспоминании звука или слова?
9. При воспоминаниях о каких-либо движениях, действиях, куда мы будем смотреть?
10. При создании в голове новых образов, куда будут направлены глаза человека?



Как же определить свои «сильные и слабые» стороны восприятия?

Очень просто. Прислушайтесь внимательно к тому, что вы говорите, когда «выражаете себя искренне». Можно даже свою речь записать на магнитофон.

Если вы употребляете выражения: « В виду того... поглядите на это... присмотритесь внимательнее... этот образ стоит у меня перед глазами... вы, ты, выглядите сегодня неплохо... мне хотелось бы прояснить этот вопрос... я не могу это представить... при ближайшем, внимательном рассмотрении... этот вопрос теперь для меня яснее... не наводите туман... это яснее ясного... и т.д. и т.п.», то вы имеете хорошо развитый зрительный канал восприятия.



Если вы употребляете выражения: «Я это пропустил мимо ушей... хорошо сказано... послушай... зачем вы мне это говорите?... я хочу услышать... у меня уши вянут... да уж говори, говори... приятно с вами поговорить... и т.д. и т.п.», то вы имеете сильный, доминирующий слуховой канал восприятия.



Если вы часто употребляете следующие выражения: « У меня от этого волосы встали дыбом... я чувствую его печенкой... у нас с ней сильная связь... не пошевелю даже пальцем ради него... секундочку... мы с вами свяжемся... ловко придумано... усек?... не долби мне по голове!.. и т.д. и т.п.», то у вас сильно развит кинестетический, осязательный канал восприятия.

Также приведем примеры вкусовых и обонятельных типов: «Он вместо слов изрыгает яд... проглотить горькую пилюлю... это дело вкуса... у них одна сплошная вкусовщина!.. о вкусах не спорят... какой ты ядовитый товарищ!.. это нам надо хорошенечко переварить... это все дурно пахнет... он выпил из меня весь мой нектар!... и т.д. и т.п.»



Собственно, нейро-лингвистическое программирование и занимается вышеприведенным разделением людей. Врачи, практикующие НЛП, узнав о более сильных каналах восприятия пациента, а также и другие характерные черты, которые мы здесь приводить не будем, составляют тексты – подсказки для данного пациента, для его конкретного случая, тем самым доводя излечивающую информацию до подсознания пациента через его сильные каналы восприятия.



Конечно, нет «чистых» зрительных и слуховых типов. Если вы запишите свою спонтанную речь на магнитофон и затем произведете подсчет характерных выражений, то вы заметите, что, например, слуховой канал восприятия у вас «работает» на 70%, зрительный на 20%, кинестетический на 7%. И бояться того, что у вас преобладает кинестетический или слуховой каналы не стоит.

Если вы помните, мы говорили, что любой человек при желании и тренировке (даже в голове) сможет развить в достаточной степени у себя те качества, которые в нем развиты недостаточно. Этим постоянно занимаются люди искусства – пианисты, художники, писатели и т.д. Чем их самих привлекает творчество? Дело в том, что многие из них соединяют в собственном творчестве свои слабые и сильные стороны. У них в процессе творчества, в моменты вдохновения возникает чувство подъема или синергии (мы уже об этом писали). В этом чувстве

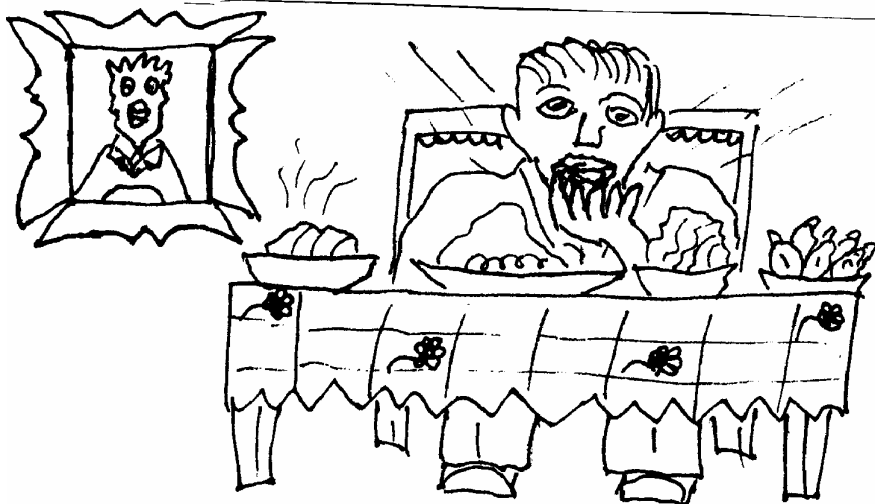


объединяются, не знаем, насколько уместно здесь это употребить, все их каналы восприятия. То же, кстати, происходит и со зрителями или слушателями в большей или меньшей степени, в зависимости от их подготовки к этому восприятию. Такое чувство ощущается художником как пик полноты жизни, радости. И потому мы можем заключить, что если вы будете целенаправленно развивать работу, в нашем случае зрительного канала восприятия, ваша жизнь будет более наполненной, радостной и счастливой.

И сейчас мы предложим алгоритм восприятия фразы с точки зрения разных каналов восприятия (из последнего текста).

*Исследования, проведенные медицинской школой при университете Дж. Гопкинса (США), показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес.*

Алгоритм понимания этой фразы следующий:



Если я хочу поправиться, – я ем из красных, желтых и оранжевых тарелок.  
 Если я не хочу поправляться, – я не ем из красных, желтых и оранжевых тарелок.

**Нужно ли  
набирать  
вес?**

**Зрительный образ:**

*Толстый человек,  
толстые красные  
губы и т.д.*

**Звук:**

*Звуки, которые изда-  
ет толстый человек, –  
чавкает, кряхтит и  
т.д.*

**Осязание:**

*Жир под кожей,  
большой вес и  
т.д.*



Свяжите свою «более сильную» информацию с «более слабой». Если у вас сильнее кинестетический (осозательный) канал «свяжите» ощущение хлюпающего жира под нажимающими на кожу руками с образом толстого человека, на живот которому вы нажимаете.



## ТЕКСТ

(из книги М. Мольца «Я – это Я или Как стать счастливым»)

Преуспевающие люди с незапамятных времен использовали мысленные «картинки» и упражнения, чтобы добиться желаемых результатов. Наполеон, например, мысленно упражнялся в военном деле задолго до того, как начал участвовать в настоящих сражениях. Конрад Хилтон воображал себя директором гостиницы еще во времена детских игр. Не удивительно, что искусство «мысленного изображения» в прошлом иногда ассоциировалось с «волшебством». Почему же мысленные изображения дают такие поразительные результаты, отнюдь не являющиеся «волшебством»? Вы — не машина, но ваша нервная система функционирует подобно машине, и вы ее «оператор». Повторяю, автоматический Творческий Механизм внутри вас может действовать только в одном случае: ему нужна четкая цель, к которой следует двигаться. Как заметил А.Моррисон, прежде чем сделать то, что нужно, необходимо ясно воспроизвести это в своем воображении. Когда вы мысленно видите то, чего хотите достигнуть, ваш «автопилот» принимается за дело и выводит вас *на* цель лучше, чем могли бы это *сделать вы усилием воли. Доверьтесь ему!*

Вместо того чтобы, стиснув зубы, пытаться осуществить желаемое, полагаясь на свою силу воли, постоянно тревожась и расписывая в воображении ошибки и неудачи, вам нужно просто расслабиться, четко представить себе цель и «позволить» вашему Творческому Механизму взять на себя все заботы. Таким образом, четкое представление желаемого результата прямо-таки *толкает вас к позитивному мышлению.*

Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас вперед к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении совсем другое.

### **Как найти свое лучшее Я и узнать правду о себе.**

Тот же самый Творческий Механизм внутри вас может помочь вам найти *самый лучший из возможных образов собственного Я.* Для этого вам необходимо мысленно нарисовать самого себя таким, каким вы хотели бы стать, и «увидеть себя» в этой новой роли. Такое видение — непереносимое условие любой трансформации личности, независимо от применяемого метода. Почему-то всегда выходит так, что прежде чем человек сможет перемениться, он должен «увидеть» себя в своей новой роли.

Эдвард Маголдрик использовал данную методику, помогая алкоголикам «переступить черту» от старого представления о себе к *новому образу собственного Я.* Ежедневно он проводит со своими пациентами сеанс, призывая их закрыть глаза, полностью расслабиться и мысленно «прокручивать кинофильм» о том, какими им хотелось бы стать. В этих воображаемых фильмах они видят самих себя трезвыми, уважаемыми людьми. Видят, как наслаждаются жизнью без алкоголя. Конечно, Маголдрик использует и другие средства, но упомянутая методика — основная в его клинике, которая имеет наивысший показатель излечения алкоголиков от их недуга, чем любое другое учреждение в США.

Мне самому приходилось наблюдать подлинные чудеса с трансформацией личности, когда человек менял *образ собственного Я.*

**В тексте:**

**Слов – 421;**  
**Символов – 3016;**

**ВОПРОСЫ К ТЕКСТУ:**

1. Что делали преуспевающие люди, чтобы добиться успеха?
2. С чем ассоциировалось мысленное воображение?
3. Если вы мысленно видите то, что хотите достигнуть, что с вами происходит?
4. Нужны ли усилия воли?
5. Должны ли вы сами предпринимать усилия?
6. В каких ситуациях возникает внутренний конфликт?
7. Как вам нужно прийти к наилучшему образу своего Я?
8. Как называлась методика Эдварда Маголдрика?
9. Как проводит свои сеансы Эдвард Маголдрик?
10. Каковы результаты в клинике Маголдрика?

Конечно, усиление своего зрительного канала и мышления не есть дело одного-двух дней. Над этим вам придется работать долго, но работа эта не будет очень тяжелой, наоборот, она принесет вам радость и удовольствие, как многим людям творческого труда приносит радость вдохновение.

## ГЛАВА 6

### Тренировка периферического зрения

*Не читайте авторский текст с использованием технологий быстрого чтения!*

Прежде чем приступать к тем или другим упражнениям по овладению способами быстрого чтения вам нужно усвоить одну простую истину. Еще в древности люди заметили, что существует сорокадневный цикл в человеческом сознании для, например того, чтобы излечиться, “изгнать дьявола”, устремиться к богу и т.д. - помните сорокадневные посты?



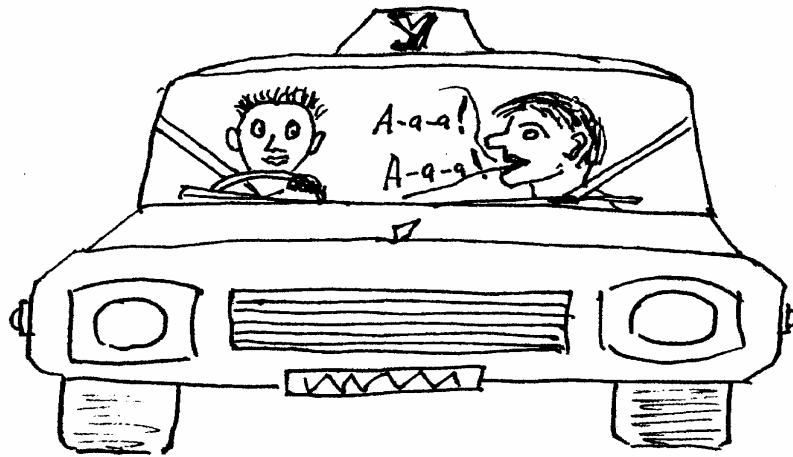
То есть, чтобы “освободиться” от чего-либо необходимо около сорока дней, а чтобы приобрести новую, полезную привычку также необходимо время.

И времени немало.

Конечно, вытеснение одной плохой привычки хорошей несколько сокращает время, тем не менее, на выработку новой привычки из разных источников предлагается от четырех до четырнадцати недель! Некоторые исследователи связывают это явление с естественными человеческими биоритмами.

Если мы вспомним, как мы начинаем какое-либо новое дело, то поймем, что вначале любого дела все идет очень медленно, с ошибками, и только по прошествии вполне определенного времени, у кого больше, у кого меньше, в зависимости от предыдущих навыков, делать это новое дело для нас становится все легче и легче.

Один из самых известных примеров - это вождение автомобиля. Многие люди,



давно умеющие водить автомобиль, никак не могут понять как это новичок ухитряется неправильно отпустить педаль сцепления в момент трогания машины с места. Хорошо умеющие что-либо делать люди очень часто не в состоянии вспомнить то, как они сами начинали и делали те же ошибки, что и новички.

В любом деле необходимы тренировка и время, чтобы закрепить в голове выработанные навыки. Любое обучение направлено на положительный результат. Ошибки тихо и незаметно для нас самих исключаются, а правильное поведение все больше и больше становится естественным, нормальным.

Если сравнивать чтение опытного и неопытного читателя, можно привести следующий пример: допустим, вам необходимо из мешка с грецкими орехами набрать орехов и переложить их в другой, пустой мешок. Это можно делать по-разному.левой рукой двумя пальцами вы берете один орех, переносите его в пустой мешок и затем операцию повторяете. Можно это делать и по-другому: двумя руками вы загребаете десять, пятнадцать орехов и переносите их за один раз в пустой мешок.

Здесь можно привести и более современное сравнение. Допустим, вам нужно найти в глобальной сети Интернет какую-либо очень нужную для вас информацию. И вы,



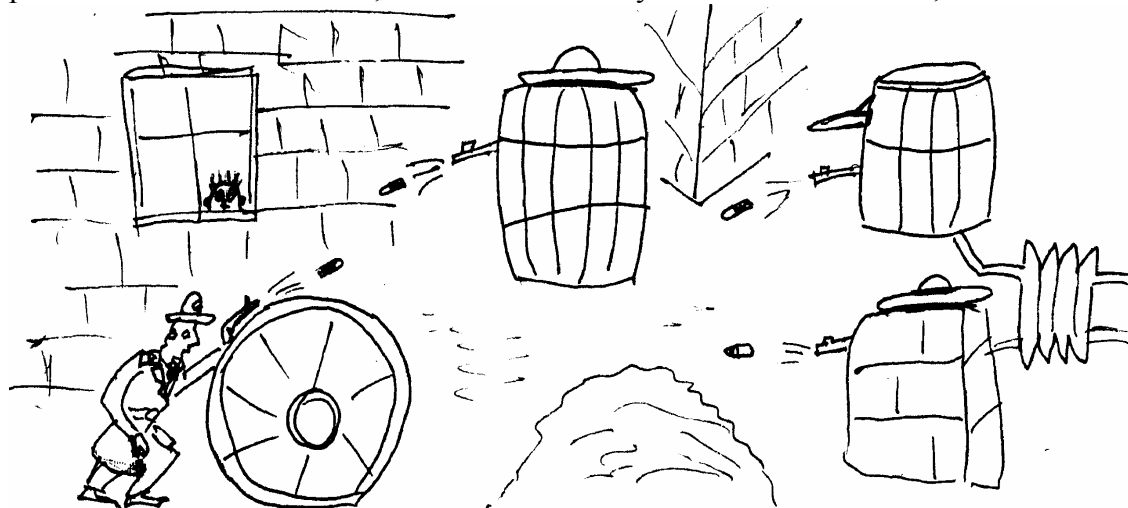
не долго думая, покупаете себе дешевый модем, допустим, со скоростью 14 килобайт и смело приступаете к путешествию в сети. А ваш приятель в это время на другом модеме со скоростью 56 килобайт также подключился к Интернет, и за то время, пока вы еще ищите нужную информацию, он уже нашел нужную для него информацию со скоростью в три раза большей, чем у вас, и быстро скачал ее на свой компьютер. Соответственно, за пользование Интернет он запла-

тил своему провайдеру в три раза меньше вас. И через какое-то время он полностью окупит затраты на свой модем.

Кстати, если вы читаете, допустим, в три, четыре раза быстрее своего приятеля, то вы еще сможете с ним потягаться в окупаемости его модема.

Теперь приведем пример о необходимости развития периферического зрения.

Допустим, вы полицейский и со своими сослуживцами преследуете банду гангстеров и рэкетиров. Их несколько человек, они сделали засаду в какой-то кладовке,



спрятались в разных углах, и оттуда по вам стреляют. Если вы будете следить только за одним бандитом, то другие могут в вас попасть, поэтому вы должны следить сразу за максимальным числом рэкетиров, чтобы иметь возможность спрятаться сразу от многих пуль.

Так и чтение. Чем больше слов вы понимаете, осмысливаете за одну фиксацию взгляда, тем быстрее вы читаете. При таком чтении очень важен максимально полный охват строчки или даже целого абзаца на странице текста. В некоторых книгах, которые упоминают о быстром чтении, говорится, что такое чтение является обыкновенным “просматриванием” текста. Да, это так и бывает в тех случаях, когда обучающийся не смог пройти предложенный ему курс обучения и выработать у себя в голове новые устойчивые связи, позволяющие более оперативно работать с книгами и документами.

### Упражнение

Если вы сидите за столом и рядом с вами лежит ручка или карандаш, то возьмите его и, отодвинув его от глаз на 20 - 30 сантиметров, попытайтесь сосредоточить на нем свой взгляд. Будем считать, что центр вашего зрения находится на ручке, то же, что вы видите справа и слева от ручки, есть работа вашего периферического зрения. Если вы отодвинете ручку от глаз на 40 - 50 сантиметров, то вы, естественно, намного лучше увидите то, что находится справа и слева от нее. Но в нашем случае вы должны будете выбрать оптимальное для вас расстояние, точно такое же, как и при чтении книги, и, сосредоточившись только на ручке, пытаться увидеть и осознать то, что расположено справа и слева от ручки.

Это упражнение можно делать везде - дома, на работе, в школе, на улице и т.д. Вместо ручки вы можете выбирать любой понравившийся вам объект. Здесь важно определить “места выстрелов”, то, что находится по бокам, в момент, когда вы фиксируете свой взгляд на центре - ручке или чем-то другом.

Обычно, при нормальном зрении, при среднем расстоянии читателя от книги, где-то от 20 до 30 сантиметров, считается, что поле зрения у обычного нетренированного человека составляет 4 - 5 сантиметров.



На самом деле, человек имеет более широкое поле зрения, чем 4 - 5 сантиметров, но текст, расположенный по краям этой зоны, просто не воспринимается мозгом, потому что для этого у него нет привычки и необходимости. Мозгу как бы “не нужно” воспринимать то, что находится вне зоны простого ясного видения.

И правда, у каждого из нас есть давно выработанный, еще из времен начальной школы, рефлекс - видеть и воспринимать в тексте то, что читаешь вслух. С годами чтение вслух преобразилось в мысленное произношение, мы начали читать быстрее, так как мы произносим фразу мысленно и ту же фразу вслух с разной скоростью.



Мысленно мы не так четко произносим фразу, мы выбрасываем “ненужные” куски, выбрасываем труднопроизносимые словосочетания, при мысленном произношении мы также не произносим устойчивые, привычные словосочетания. И еще при мысленном произношении нам помогает наше образное мышление, мы часто “видим” или “слышим” за текстом характерные образы, звуки.

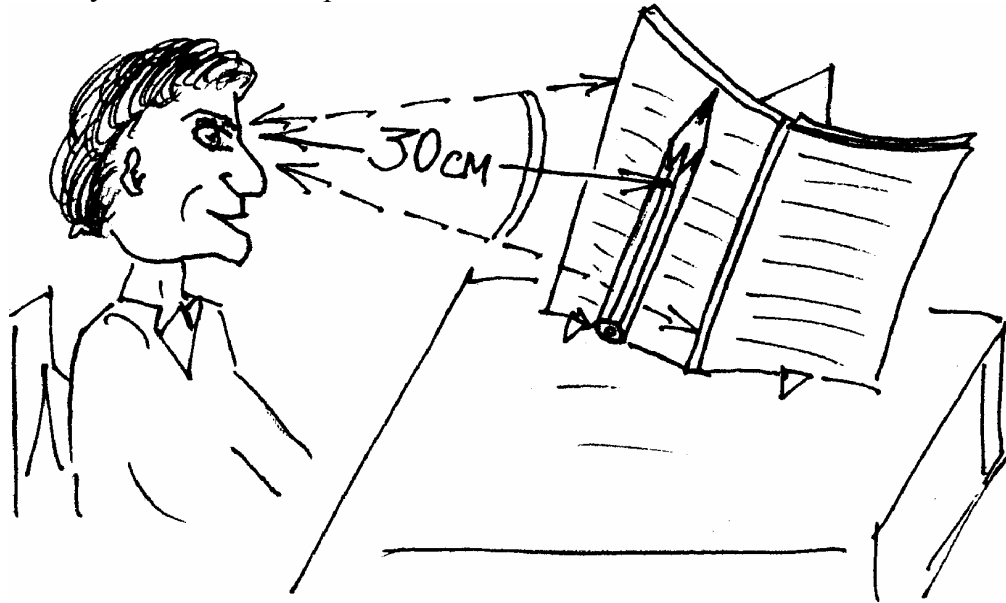
И вот для того, чтобы брать текст, как грецкие орехи - большими горстями, нам нужно будет научиться не только фиксировать как можно большие пространства текста, но и научиться интерпретировать его с помощью наших сильных каналов восприятия. Вспомним алгоритм, предложенный в предыдущей главе.

Теперь мы предложим вам медитационное упражнение на усиление вашего периферического зрения.

### Упражнение

Возьмите любую книгу среднего формата с яркой разрисованной обложкой, прислоните ее к какому-либо предмету на столе так, чтобы она стояла почти вертикально, так, как обычно вы читаете книги, сидя за столом. Перед книгой поставьте перпендикулярно к столу либо ручку, либо карандаш лучше белого, черного или зеленого цвета. Цвет ручки или карандаша лучше выбрать такой, чтобы он не раздражал ваше зрение. Чтобы перпендикулярно поставить каран-

даш, его проще всего просто прислонить к книге, и прислонять его нужно так, чтобы он как бы “разрезал обложку” по самой ее середине.



Далее вы расслабляетесь и, сохраняя между собой и книгой обычное расстояние, сосредоточенно глядите на карандаш. Сохраняйте тихое, спокойное дыхание. Здесь, в этом упражнении, ваша задача не столько смотреть и возвращаться глазами к линии карандаша, сколько, не отводя свой взгляд от карандаша, пытаться увидеть боковым периферическим зрением то, что находится справа и слева от карандаша. Пытаться увидеть рисунок обложки, глядя только на карандаш.

Если после нескольких десятков подобных упражнений ваши глаза будут уставать (что вполне естественно), возьмите вместо яркой обложки простую страницу с текстом.

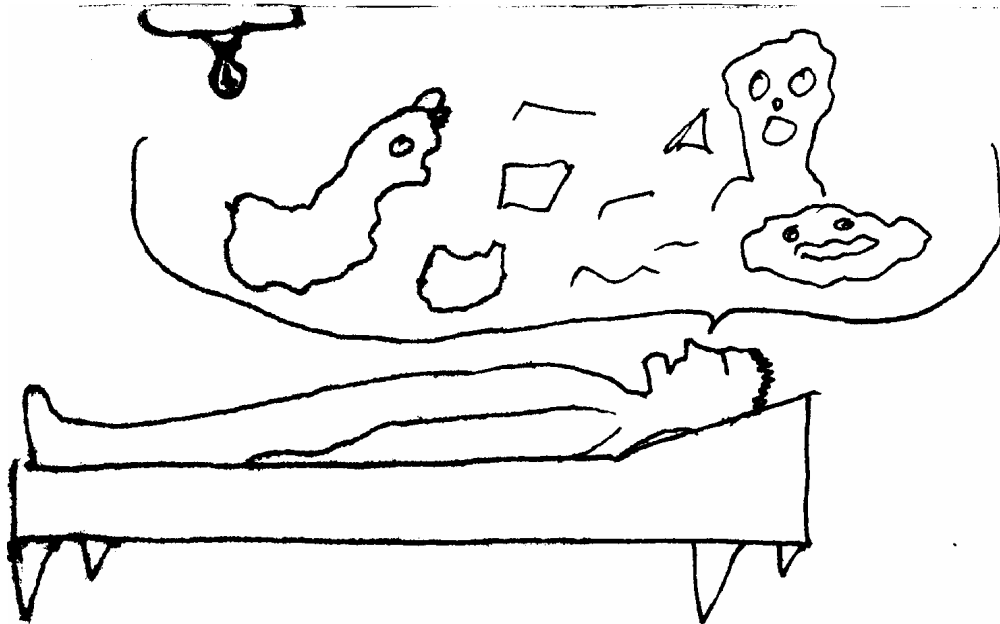
Пусть ваш взгляд произвольно и медленно скользит по карандашу вверх или вниз. Ваш объект сосредоточения в данном упражнении - карандаш, но ваша цель - попытка увидеть то, что напечатано справа и слева от карандаша.

Вместо карандаша или какого-либо другого аналогичного предмета вы можете просто нарисовать посередине любого книжного текста вертикальную линию такого же цвета, что и карандаш. Добавим также, что любые посторонние мысли, чувства, ощущения, возникающие во время упражнения, вы должны будете пропускать мимо себя, никак на них не реагируя.

Данное упражнение, особенно в начале, будет сильно напрягать ваше зрение, поэтому мы бы дополнительно рекомендовали вам делать упражнения на расслабление и восстановление зрения.

Английский офтальмолог Бейтс называл это упражнение - пальминг. Впрочем, говорят, что это упражнение предлагали своим ученикам еще индийские йоги. Английское слово palm означает руку, ладонь или что-то прятать в ладони. Дело в том, что в человеческом организме есть мышцы, которые очень сложно расслабить, дать им “отдохнуть”, восстановиться. При занятиях аутогенной тренировкой об этом даже специально предупреждают учеников. Такими мышцами являются мышцы шеи, мышцы спины, ну и конечно мышцы глаз.

Если вы после какого-то серьезного дела, работы, решите отдохнуть, ляжете на диван и закроете глаза, то вы наверняка “увидите” как перед вашим внутренним зрением поплывут светлые пятна, блестящие черточки, какие-то белые, полупрозрачные размытые образы, контуры и т.д. и т.п. Эти явления говорят о том, что мышцы ваших глаз напряжены, они не могут расслабиться, хотя в это время мышцы ваших рук и ног уже расслабились и отдыхают.



Расслабление мышц глаз напрямую связано с расслаблением, отдыхом вашей психики, ваших нервов. И если вы возбуждены, значит и мышцы глаз напряжены.

Считается, что расслабление глаз наиболее полно отвечает расслаблению психическому. Мало того, ухудшение зрения, как считал Бейтс, есть также последствие перенапряжения глазных мышц. И если научиться делать упражнение - пальминг, то со временем возможно восстановить зрение.

Итак, что же это за упражнение?

В самом простом виде - это закрывания глаз ладонями рук. При этом надо закрывать глаза так, чтобы сквозь ладони, между ними, не пробивалось ни капли света.

В момент выполнения упражнения надо находиться, естественно, в расслабленном состоянии. В таких странах как Испания, где взрослая рабочая часть населения имеет трехчасовой перерыв на обед, во время которого они не только обдают, но и спят, продают матерчатые очки из толстой светонепроницаемой ткани на резинке. Их используют для сна при дневном свете. Но чтобы мы ни использовали для укрытия глаз от света, руки, как ни странно, (и еще воображение) являются лучшим материалом для расслабления и защиты глаз от света. Здесь, видимо, играет еще и свою дополнительную роль тепло наших рук.

Итак, упражнение делаем сидя за столом. Надо будет постараться максимально расслабить и не напрягать мышцы ног и рук. Чтобы рукам было комфортно, под локти можно подложить что-то мягкое, какую-нибудь ткань, чтобы им не было больно от твердой крышки стола.

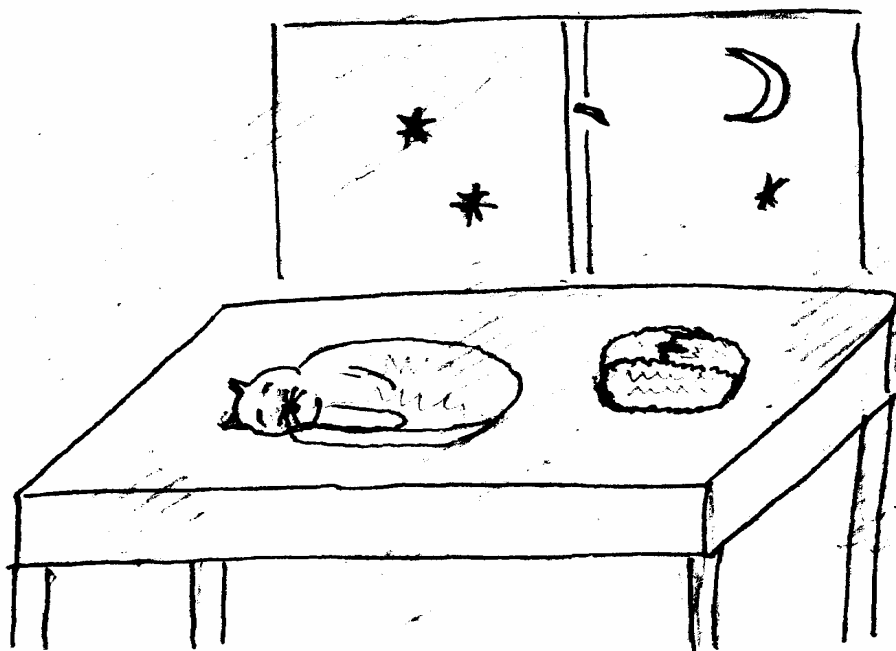
Итак, садимся на стул, подвигаемся ближе к столу, ставим на него локти, и ладонями закрываем глаза. Стараемся не сгибаться, держать позвоночник прямо, ноги также держать ровно, так, чтобы им было комфортно. Шею не следует напрягать, пусть голова "лежит" на ладонях.

Как мы уже говорили, лучше будет, если ладони будут теплыми, поэтому перед упражнением их можно либо помыть в горячей воде, либо просто интенсивно потереть друг о друга.

Положение рук в "классическом" упражнении пальминга выглядит следующим образом: большие пальцы лежат на висках, а основания мизинцев соприкасаются друг с другом. Пальцы сомкнуты и находятся друг на друге в перекрестье. Ладони рук сложены чашеобразно, прижимаясь основаниями с двух сторон к носу, чтобы снизу не проникал свет, но, в тоже время, чтобы сильно не давить на нос и не нарушать дыхание. Эта поза показана на рисунке.



Впрочем, мы предлагаем каждому желающему поискать свою, удобную для него лично позу, в которой бы руки, во-первых, не пропускали свет, во-вторых, не давили бы на глазные яблоки и нос. Поищите такую позицию рук, при которой вам было бы комфортно, удобно и приятно. Главная задача, которую нужно решить во время пальминга, это чтобы у вас перед глазами было бы абсолютно черное поле. Добиться того, чтобы не видеть перед собою, как мы уже говорили раньше, светлые полосы, кружочки, пятна и т.д.



Как помощь для достижения “эффекта абсолютно черного поля” обычно предлагается предварительное созерцание черного предмета: черной шапки, черного воротника, черной кошки, черной полки, шкафа, книги и т.д. В дальнейшем вы сможете мысленно запомнить этот предмет, и уже без предварительной подготовки, сами, во время исполнения упражнения по пальмингу, представлять в воображении абсолютно черную кошку, лежащую рядом с черной шапкой на столе, покрытом черным дерматином, находящимся в темной комнате рядом с черным окном...

Во время исполнения упражнения по пальмингу ваше воображение должно активно помогать вам. А если у вас более сильный звуковой канал, то “услышите” как мяукает черная кошка (ведь все кошки мяукают по-разному?), как под ее ногтями скрипит черный дерматин стола, и как воет осенний ветер за черным окном...

Пусть люди с другими сильными каналами попробуют также пофантазировать в этом направлении.

Есть еще один важный момент, который нельзя упустить во время исполнения пальминга - нельзя напрягать глаза, всматриваясь в черные поля. Ваш взгляд должен как бы “скользить” по черному пространству перед вами, не пытаясь что-либо разглядеть, на чем-либо остановиться, сосредоточиться.

Конечно, в начале, когда вы только приступите к выполнению этого упражнения, вы не сможете добиться идеально черного поля перед глазами, но знайте, что любое черное пространство перед вашими глазами дает им возможность не только хорошо расслабиться и восстановиться, но и “научиться” расслабляться.

И в дальнейшем вы сможете увеличить и улучшить качество черного поля от упражнения к упражнению.

Мы даже пробовали делать это упражнение после того, как “схватили зайчика”. То есть, посмотрели на сварку без защитных очков для глаз. После этого, как известно, два, три дня сильно болят глаза, по всей видимости, от светового шока. Так вот, после того, как мы по неопытности посмотрели на сварку, мы проделали упражнение по пальмингу, и сильной утренней рези в глазах на следующий день мы не испытали.

Мы так долго обсуждали это упражнение потому, что считаем его очень важным и обязательным для выполнения, особенно тем людям, которые учатся новому для себя виду поведения - быстрому чтению.

Так как даже одна эта учеба является серьезной нагрузкой на ваше зрение. Рекомендуем всем почаще делать это упражнение, особенно перед выполнением других упражнений по технике быстрого чтения. А также, по возможности, и после выполнения вышеназванных упражнений.

Теперь мы предложим вам еще одну методику (упражнение), которую можно попробовать применить для расширения периферического зрения.

Этим упражнением, как и предыдущим (с карандашом), нужно заниматься достаточно продолжительное время, чтобы добиться желаемого результата. Предлагаем вашему вниманию известные, и давно применяемые в психологической практике таблицы Шульте.

Мы предлагаем вам несколько видов таблиц - от меньшей к большей и с разными размерами клеток для того, чтобы вы сами смогли оценить собственный прогресс в развитии периферического зрения.

Измерьте линейкой ширину клеток, и попробуйте подсчитать поле вашего зрения в начале тренировок и через неделю, две, три после начала тренировок.

<b>8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>7</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
<b>41</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	<b>21</b>
<b>23</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>13</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>15</b>

7	4	15	42	85	11
5	43	14	62	3	2
41	10	16	5	1	9
18	54	87	6	20	7
31	42	76	91	6	62
87	3	89	42	31	3

14	2	35	52	72	11
3	41	78	34	7	9
68	27	32	59	2	6
1	5	8	9	37	82
72	50	17	38	51	84
4	82	78	3	8	2

Теперь мы предложим вам тренировать периферическое зрение как его тренируют художники. Дело в том, что художники считают, что при созерцании одной и той же картинке, которую он, художник, к примеру, рисует, глаза быстро устают и через некоторое время они уже не могут отличить при прямом рассмотрении световые и цветовые



пятна пейзажа или натюрморта. Глаза не могут этого различить при прямом взгляде, при взгляде “лоб в лоб”, но могут это сделать, если картинку разглядывать периферическим, боковым зрением. Поэтому многие художники даже в начале своей работы стараются посмотреть “на натуру” именно боковым, периферическим зрением, чтобы определить где точно расположены светлые пятна, а где темные.

Прямым взглядом это, как ни странно, определить сложно. При прямом взгляде темные и светлые места картины природы как бы перетекают друг в друга, сливаются, образуя единый ансамбль светотени.

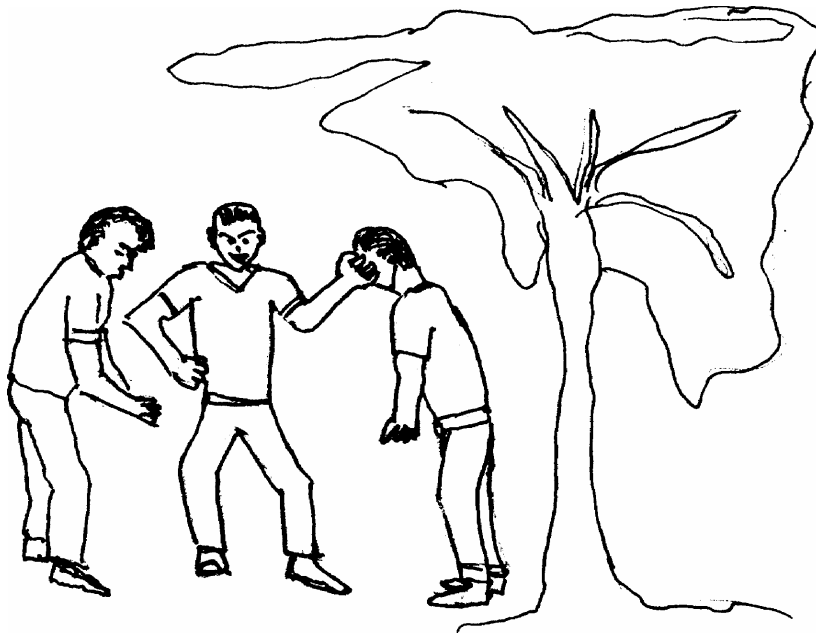
И если вы увлекаетесь немного рисованием или живописью, то попробуйте разглядывать какие бы то ни было картинке именно боковым зрением, и затем сравнивайте впечатление от бокового и прямого взгляда на один и тот же объект.

При боковом взгляде картинка, как правило, становится плоской, и на ней хорошо проявляется расположение светлых и темных пятен, из которых она, собственно, и состоит.

Имеется в разработке вашего периферического зрения и еще один важный момент. Вы можете иметь очень хорошее зрение само по себе, но ваш мозг может не воспринимать информацию, которую передает ваше периферическое зрение. Поэтому в вышеприведенных упражнениях, все-таки, упор надо делать не на развитии периферического зрения как такового, а на умении воспринимать информацию, поступающую из “периферии”.

Ведь при нормальном, обычном зрении, зона периферического зрения у всех людей примерно одинакова, а вот восприятие информации из “периферии” сильно отличается.

В кинофильмах по карате и восточным единоборствам мы много раз видели, что очень хороший боец - каратист вполне может драться с противником и с полужакрытыми глазами. Ему совсем не обязательно смотреть в то место, откуда по нему



ударяет противник. Много старых китайских фильмов, снимающих бои единоборств двух сильных противников (плохого и хорошего) постоянно показывают, что бойцы вообще не смотрят друг на друга, взгляд их зафиксирован где-то над головой противостоящего, а то и вообще в стороне от противника. Тем не менее, удары их точны, движения их выверены до сантиметра, и они “видят” даже не то, что перед ними, но и то, что сбоку и сзади. Не верить, что такое возможно, нельзя, так как в этих фильмах снимаются люди, имеющие хорошую подготовку по восточным единоборствам, и показывают они нам только то, что сами умеют и о чем сами знают.

Поэтому мы можем сказать, что свое периферическое зрение (и распознавание) вы вполне сможете развить не только с приведенными выше упражнениями, но и на улице, дома, в гостях и т.д. Просто задавайте себе почаще вопрос: “Вот я сейчас смотрю на эту красивую девушку, а что расположено рядом с нею? В трех, пяти метрах справа и слева? При условии, что я не буду отводить взгляд от этой девушки ни вправо, ни влево.”

И не забывайте о том, с чего мы начали эту главу - для того, чтобы разрушить плохую привычку, необходимо 35 - 40 дней, а для того, чтобы своими руками создать новую, хорошую привычку, необходимо не меньше трех месяцев. И эти “переломные” три месяца требуют воли, знания, и даже в некоторых случаях самопринуждения.

**ТЕКСТ** (из книги «Что вы знаете и чего не знаете о себе и других» С. Степанов, Москва)

### **Несколько уроков языка для деловых людей**

По мере того, как в мире рушатся барьеры на пути развития торговли и растет число экономических контактов, все чаще возникают сложности в понимании друг друга между представителями различных национальных культур. Иногда разного рода недоразумения связаны не с неправильно употребленным словом, а с недостатком знания о том, какую важную роль играют в общении невербальные формы (проще говоря, жесты).

Научившись свободно вести беседу на иностранном языке, вы преодолели только половину пути, что и выяснится, когда дело дойдет до освоения эффективных навыков общения. Тогда вам предстоит обнаружить, насколько важны познания в области невербального общения. В этом «немом» языке, иначе говоря, в действиях, которыми мы сопровождаем свою речь, очень



много средств. Вы дотронулись до руки собеседника, отодвинулись или придвинулись к нему, ваше выражение лица, игра интонации, повышение или

понижение голоса, пауза, движение всей рукой или только кистью — все имеет свой смысл. Даже костюм на вас и его цвет могут значить разное в разных частях света.

Редко случается, что мы говорим, не сопровождая слова каким-либо действием, в котором главную роль неизменно играют руки. И тот или иной жест имеет различный смысл в разных странах. Итальянцы и французы известны тем, что они во всем полагаются на свои руки, когда нужно решительно подтвердить слова или придать беседе более непринужденный характер. Ловушка состоит в том, что жесты рук воспринимаются по-разному — в зависимости от того, где мы в данный момент находимся.

В Соединенных Штатах, да и многих других странах «ноль», образованный большим и указательным пальцем, говорит: «все нормально», «отлично» или просто «о' кей». В Японии его традиционное значение — «деньги». В Португалии и некоторых других странах он будет воспринят как неприличный.

Когда француз, немец или итальянец считает какую-либо идею глупой, он выразительно стучит себя по голове; немецкий шлепок по лбу открытой ладонью — эквивалент восклицания: «Да ты с ума сошел!» Кроме того, немцы так же, как американцы, французы и итальянцы, имеют обыкновение рисовать указательным пальцем спираль у головы, что означает: «Сумасшедшая идея...»

И, напротив, когда британец или испанец стучит себя по лбу, всем ясно, что он доволен, и не кем-нибудь, а собой. Несмотря на то, что в этом жесте присутствует доля самоиронии, человек все-таки хвалит себя за сообразительность: «Вот это ум!» Если голландец, стуча себя по лбу, вытягивает указательный палец вверх, это означает, что он по достоинству оценил ум собеседника. Но если же палец укажет в сторону, то это значит, что у того мозги набекрень.

Немцы часто поднимают брови в знак восхищения чьей-то идеей. То же самое в Британии будет расценено как выражение скептицизма.

Считается, что наиболее экспрессивен язык жестов у французов. Когда француз хочет о чем-то сказать, что это — верх изысканности, утонченности, он, соединив кончики трех пальцев, подносит их к губам и, высоко подняв подбородок, посылает в воздух нежный поцелуй. И с другой стороны, если француз потирает указательным пальцем основание носа, он предупреждает «здесь что-то нечисто», «осторожней», «этим людям нельзя доверять».

Этот жест очень близок итальянскому постукиванию указательным пальцем по носу, все равно справа или слева. Это означает: «Берегись. Впереди опасность. Похоже, они что-то замышляют». В Нидерландах у того же самого жеста другое значение — «я пьян» или «ты пьян»; в Англии — «конспирация и секретность».

Движение пальца из стороны в сторону имеет много разных смыслов. В США, Италии, Финляндии это может означать легкое осуждение, угрозу или всего-навсего призыв прислушаться к тому, что сказано. В Нидерландах и Франции такой жест просто означает отказ. Если надо жестом сопроводить выговор, указательным пальцем водят из стороны в сторону около головы.

В большинстве западных цивилизаций, когда встает вопрос о роли левой или правой руки, ни одной из них не отдается предпочтение (если, конечно,

не учитывать традиционного рукопожатия правой рукой). Но будьте осторожны на Ближнем Востоке, как и в других странах ислама. Не вздумайте протянуть кому-либо еду, деньги или подарок левой рукой. Там она известна как «нечистая (туалетная)» рука и пользуется дурной славой.

Этот краткий перечень значений довольно-таки стандартных жестов показывает, как легко даже закаленному путешественнику непреднамеренно обидеть своих деловых партнеров — представителей другой национальной культуры. Если вы осознанно сумеете предугадать реакцию ваших собеседников, наблюдая за их невербальным языком, это поможет вам избежать многих недоразумений.

**В Тексте:**

**Слов – 662**

**Символов – 4645**

**ВОПРОСЫ К ТЕКСТУ:**

1. Если вы изучили иностранный язык, сможете ли вы правильно понимать своего собеседника из другой страны?
2. Какие есть формы у «немного» языка?
3. В каких странах жесты рук играют очень большую роль?
4. Как воспринимается жест «ноль», образованный большим и указательным пальцем в США, в Японии, в Португалии?
5. Что означает шлепок по лбу открытой ладонью у немца, француза или итальянца?
6. Что означает удар себя по лбу у англичанина или испанца?
7. Если голландец указывает пальцем в сторону, что это означает?
8. Если немец поднимает брови вверх, – что это означает?
9. Если француз потирает указательным пальцем основание носа – что это может означать?
10. В каких случаях итальянец постукивает себя указательным пальцем по носу?

## Глава 7

### Подавление внутреннего проговаривания.

*Не читайте текст книги с использованием технологий быстрого чтения.*

Если мы внимательно приглядимся к человеку, даже хорошо образованному, в тот момент, когда он сильно напряжен и пытается разобраться в сложном тексте, то мы сможем увидеть чуть заметные движения его губ. В реальности, большинство людей все-таки проговаривают текст, который они читают. Это проговаривание может быть “свернуто”, незаметно для глаз и незаметно даже для самого читателя. И, мы уже об этом говорили, чем сложнее текст, тем больше вероятность его проговаривания.



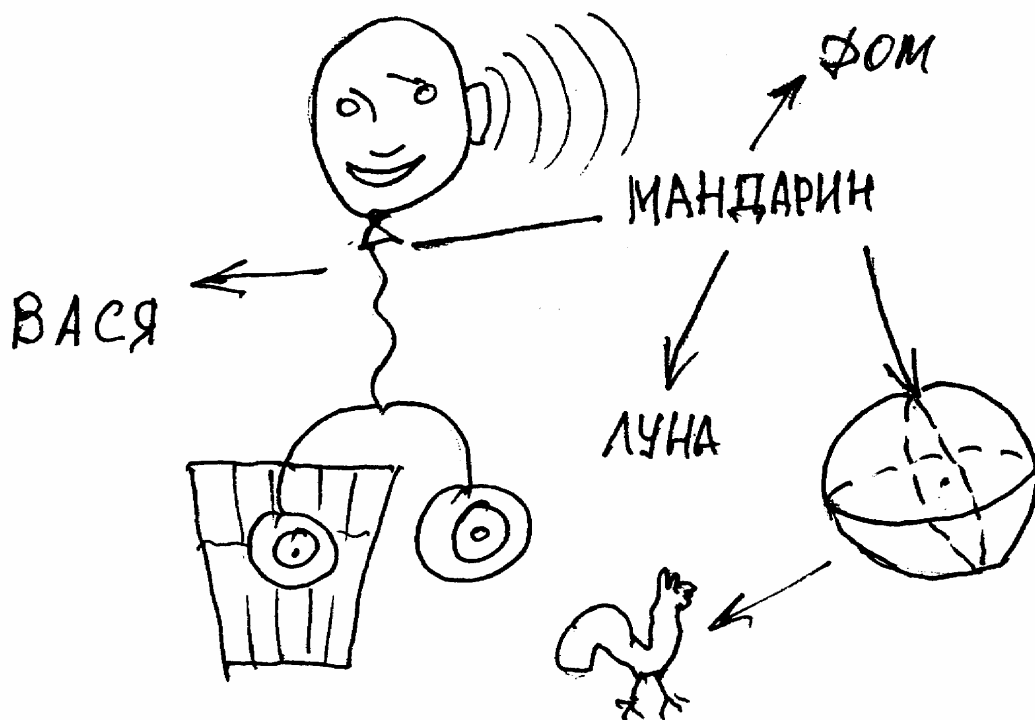
А если текст тем или другим способом представлен в виде наглядной схемы, рисунка, диаграммы или графика, то артикуляция (проговаривание) может сойти к нулю. Тем не менее, понятно, что даже если мы заклеим рот пластырем и сожмем зубы, прислонив язык в напряжении к верхнему небу, то и тогда мы легко и непринужденно сможем проговаривать каждое слово. Даже если это будет делаться мысленно, то от этого никому легче не станет, скорость чтения не изменится в лучшую сторону.

Дело в том, что проговаривание каждого слова как бы распыляет нашу мысль, и нам нужно приложить некоторые усилия, чтобы из массы проговоренных слов создать какой-то единый информативный блок.



Один из известнейших итальянских режиссеров Ф. Феллини использовал прием нагромождения мелких деталей в своих фильмах. Его кинофильмы минута за минутой показывают нам ничем не связанные между собой образы, слова, людей, поступки людей и т.д. Но через какое-то время, у кого раньше, у кого позже, создается ощущение, что во всем этом есть система, логика. И как только появляется это чувство связанности, логики, в первый момент не связанных друг с другом образов, зритель словно бы поднимается над этой разорванной цепочкой образов, слов, символов, картин и начинает воспринимать этот хаос как единое, неразрывное целое, как стройную многозначную систему. То же примерно происходит и с картинами С. Дали, в которых он рисовал, по признанию, “собственные сны”.

Но что в данном случае является логикой? Это просто цепь символов, обобщающих, как казалось Ф. Феллини (или нам самим), жизнь то ли нашу, то ли героев фильма.



Интересен в этом отношении и опыт поэтов-дадаистов. Их стихи состояли из разрозненного, никак не связанного, набора слов. Но, как ни странно, почитав какое-то время их стихи, любой человек, желающий что-то понять, найдет в этом наборе случайных слов то или иное чувство, мысль, поэтический образ...

Один из известнейших психиатров мира - Зигмунд Фрейд, считал, что во всем, что говорит или делает человек, есть смысл, который, может быть, виден не сразу.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что любой человек сможет понять практически все что угодно, особенно в том случае, если у него есть желание понимать.

Как правило, это очень трудно понять людям с сильно развитым техническим мышлением. Такие люди, если кто-то им говорит о том, что не вписывается в их личную, выработанную с таким трудом концепцию, начинают раздражаться, возмущаться и т.д.

Тем не менее, известнейший физик-теоретик А. Эйнштейн когда-то говорил: “ Слова или язык, как они пишутся или произносятся, не играют никакой роли в моем механизме мышления. Психические реальности, служащие элементами мышления, - это некоторые знаки или более или менее ясные образы, которые могут быть “по желанию” воспроизведены и комбинированы”. Но так как мы не являемся эйнштейнами, не у всех из нас такая мощная, гибкая логика, данная от рождения, систематизирующая все и вся, то мы можем только путем систематических тренировок попытаться разработать нашу данную от рождения логику так, чтобы она “психическую реальность текстов” смогла превратить в “более или менее ясные образы”.

То, что мы написали, является повторением предыдущих мыслей, но дело в том, что даже если мы тем или другим способом подавим внутреннее проговаривание и не сможем тут же заменить это подавленное проговаривание на цепочку хорошо понятных нам символов и образов, то мы не добьемся желаемого результата и через какое-то небольшое время вернемся к старой привычке.

Мы можем даже утверждать больше, - как только вы сможете научиться системе усвоения текста в сжатых символах, обобщающих словах, освоите «интегральный механизм мышления», то вы и сами незаметно для себя прекратите даже мысленное проговаривание текстов.

Как писал А. Сент-Экзюпери, вы выйдите: «На высоту прямолинейного полета».



Потому что известно, когда мы хотим переучить ребенка, животное или даже своих знакомых (не говоря уж про себя) с одного вида поведения на другое, то лучше всего это сделать путем постоянной практики необходимого вида поведения до тех пор, пока нужное поведение не вытеснит поведение старое.

При выполнении же нужного вида поведения его лучше подкреплять какими-либо положительными стимулами.

По теории бихевиористов человек является точно таким же животным, что и,



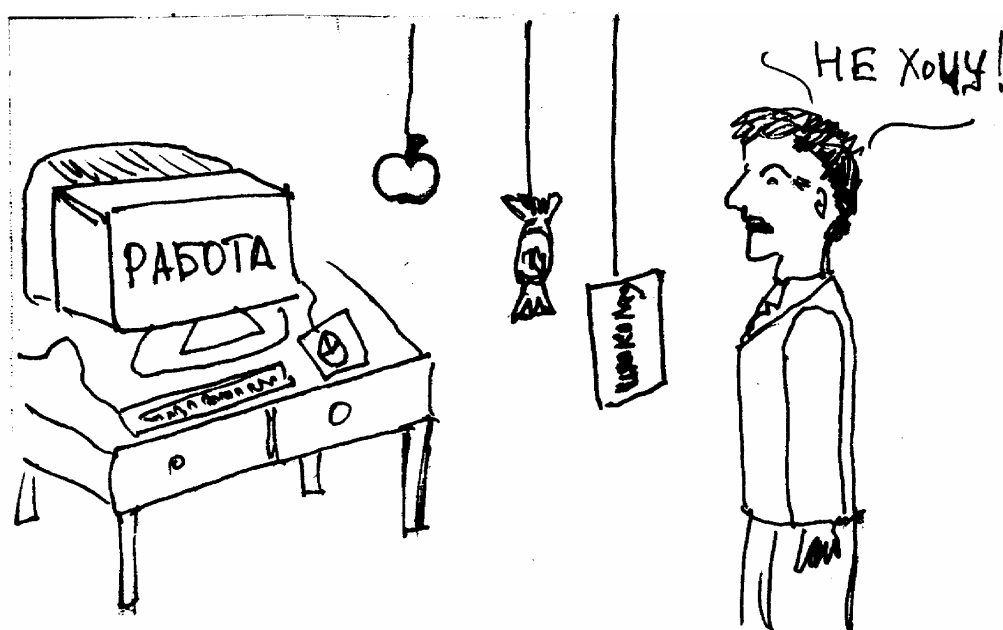
допустим, собака, лошадь и т.д. И если мы формируем поведение животных через положительные подкрепления, то есть подкрепляем свою дрессуру едой, лаской, вынуждая животное адекватно реагировать на наши команды, то точно также мы можем сформировать и собственное поведение, подкрепляя нужное и реагируя отрицательно на устаревшее поведение.

Как это сделать практически?

Очень просто. Вы знаете свои вкусы, к примеру, вы очень любите шоколад, колбасу, конфеты-леденцы и так далее, и вот, в момент выполнения нужного вам поведения вы позволяете себе съесть одну конфетку или небольшой кусочек шоколадки или колбасы. Зафиксируйте удовольствие, которое вы получили от того, что вы съели в момент выполнения нужного для вас поведения. Подкреплять новое поведение можно в начале его выполнения, в конце и в середине.

Пусть удовольствие от чего-то приятного для вас свяжется у вас в голове с выполнением нужного вам поведения, и тогда само поведение будет выполняться вами с удовольствием, легко, и быстро «приживется» в вашей системе ценностей.

Эти «маленькие радости» вполне могут быть и не пищей, а какими-либо приятными воспоминаниями, которые будут «накладываться» на вырабатываемое



поведение, или приятной музыкой, которая будет звучать именно в тот момент, когда вам это нужно и т.д. и т.п. Советуем вам не забывать о своих «сильных» каналах восприятия и использовать эти знания для воздействия на свое сознание.

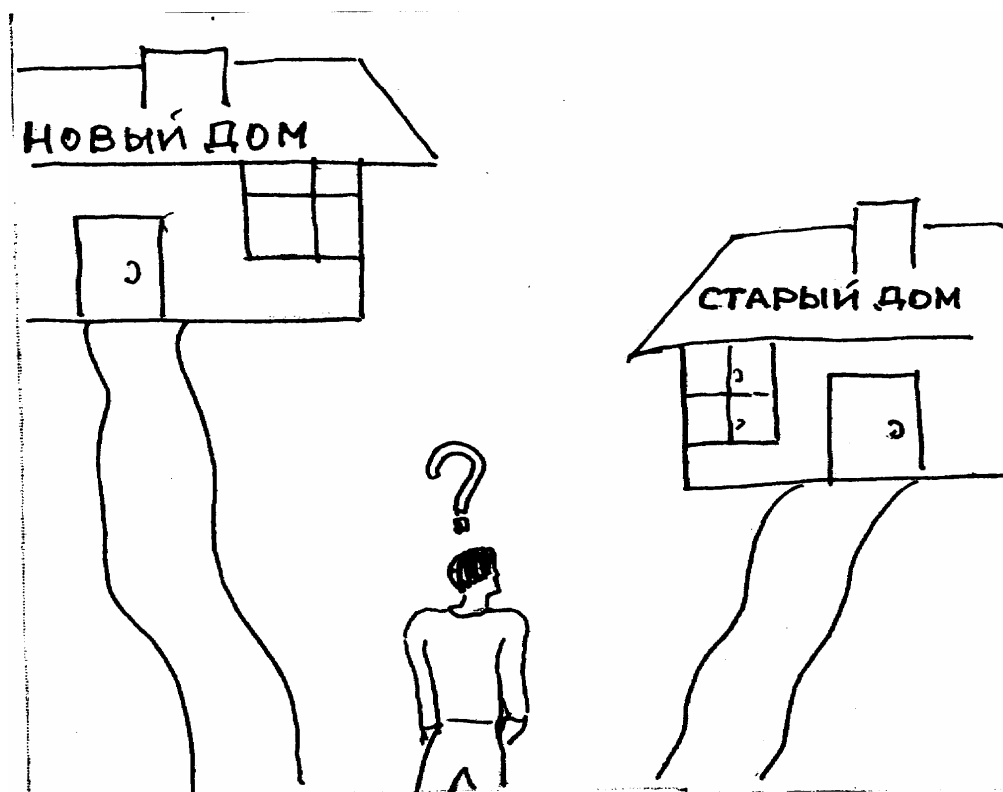
Важное о чем нужно помнить во время этих экспериментов, это то, что тут нельзя перебарщивать, нельзя съесть за пять минут целый шоколадный торт, батон колбасы или килограмм конфет. Нельзя также, забыв о деле, предаться на неопределенно продолжительное время приятным воспоминаниям в ущерб выполнению нужного упражнения. Подкрепления обязательно должны быть очень небольшими, такими, чтобы они доставили отчетливое удовольствие, но никакого пресыщения не вызвали.

Как вы сами понимаете, предложенную только что методику по «вовлечению» себя (а также и других) в нужную для нас деятельность, можно использовать практически во всех случаях жизни, «доработав» ее «под себя».

Так как два несовместимых вида поведения (новое и старое), происходящие в одно и то же время, друг друга «обескровливают», то остается «жить» то поведение, которое либо навязано извне и чаще повторяется, выполняясь наперекор старым привычным формам поведения, либо старое, которое сумело «выстоять» в этой борьбе.

Эта теоретическая посылка на первый взгляд может показаться сложной, но объяснение на простых примерах выглядит элементарно.

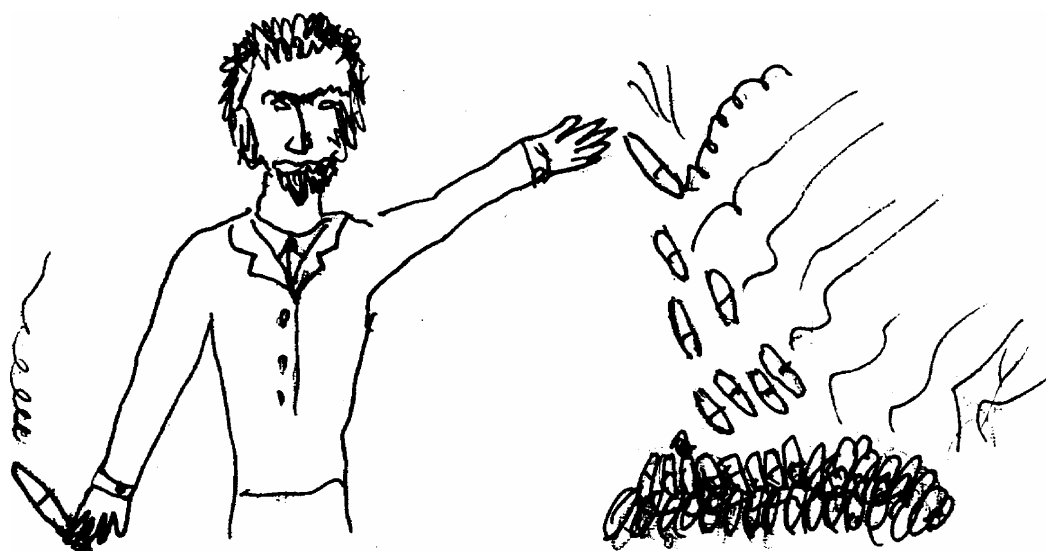
Вы, например, живете со своими родителями в одной квартире много лет. Выполняете свои привычные обязанности, ложитесь спать в определенное время, в одной



и той же комнате, в одну и ту же кровать, даже ужинаете и завтракаете в одно и то же время. И вот вы женитесь или выходите замуж, или просто уезжаете в другой город на работу. Тут же все меняется в вашей жизни. Вы спите уже не в своей кровати, а в какой-то другой, ваши обязанности в семье изменились, вы вынуждены делать то, что скорее всего до этого не делали никогда. В первое время вам будет тяжело, старые привычки (выработанные условные рефлексy) будут мучить вас, требовать своей реализации, а новое поведение будет даваться с трудом. Вас будет «тянуть» в старые условия жизни, в «отчий дом». Но со временем «тяга к отчему дому» уменьшится, привычка к новой жизни (конечно, если она в достаточной степени реализует ваше «Я») победит «старые» привычки, и вы почувствуете себя естественно уже в новых условиях.

Если что-то подобное с вами уже происходило, то вы, конечно, знаете, что изменение своих привычек является стрессом, который может даже вам повредить, в случае, если рядом с этим стрессом не идет что-то положительное, приятное и нужное лично для вас.

Собственно, уничтожение каких-либо сильных ваших привычек потребует достаточно серьезных психических затрат, и об этом нельзя забывать. Поэтому для того, чтобы, например, бросить курить (если вы курите достаточно долго – 10 или 15 лет) вам нужно будет перед этим месяц – два хорошенько отдохнуть, набраться сил, даже отоспаться, а затем перейти на диету и, сконцентрировавшись на новом поведении, сделать попытку вытеснить старое поведение (курение) новым (некурением).



Вспомним примерно высказывание американского писателя Марка Твена: «Бросать курить очень просто, лично я это делал не один десяток раз...»

Не думайте, что старая привычка – внутреннее проговаривание, очень легко преодолима. Эта привычка укоренена с самого детства, нельзя об этом забывать. И для того, чтобы приступить к ее уничтожению, мало что-нибудь жевать или выполнять другие аналогичные упражнения по подавлению проговаривания, необходимо еще перед началом всех этих упражнений выработать новую форму поведения, которая затем способна будет заменить старую форму поведения.

Поэтому, прежде чем приступить к подавлению внутреннего проговаривания, немного отдохните, «наберитесь сил», сделайте несколько успокаивающих медитационных упражнений (которые описаны в главе 3), можно также сделать упражнение по пальмингу из предыдущей главы, затем попробуйте очень ясно и четко представить то, как вы будете читать по-новому, и только после всего этого приступайте к выработке новой привычки.

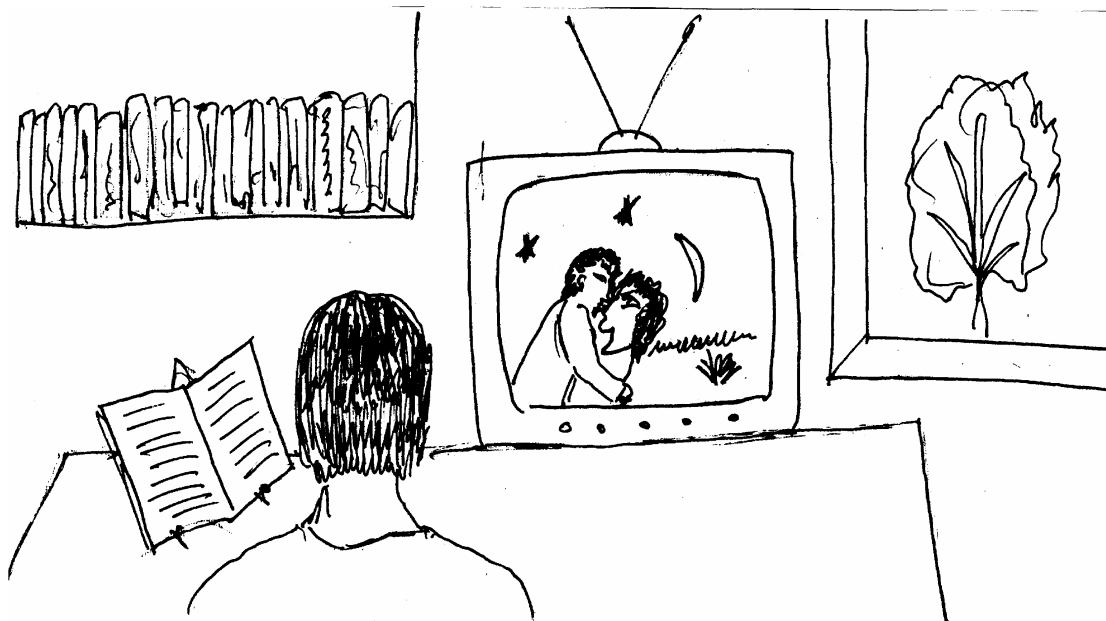
При этом, если хотите, жуйте жвачку... Но учтите, привычка к визуализации будет и сама по себе подавлять привычку к проговариванию, поэтому в моменты выработки привычки к логичному упорядочиванию текстов, к их схематизации и визуализации, внутреннее проговаривание слов вступит в борьбу с новой привычкой практически сразу.

### **Упражнение**

Откройте текст, который мы вам далее предлагаем, подойдите к телевизору, включите его, сделайте звук негромким, но и не совсем тихим. Лучше включите ту программу, по которой показывают какой-нибудь фильм (а не говорящую голову), даже будет лучше, если вы поставите в видеоманитофон для просмотра свой любимый кинофильм.

Постарайтесь держать текст так, чтобы хорошо видеть экран телевизора одновременно с самим текстом, и начинайте читать текст.





Во время чтения текста вы должны каким-либо тем или другим образом почувствовать, что вы «не читаете слова и буквы», а смотрите телевизор, и данный текст тем или другим образом в картинках вписывается в сюжет фильма.

Конечно, для выполнения этого упражнения необходима хорошая фантазия, поэтому мы рекомендуем вам как можно лучше сконцентрироваться.

### **Текст**

(Автор - Владимир Березин)

### АТТРАКЦИОН

Этот кооперативный аттракцион находился в парке и назывался - "колесо жизни". В отличие от государственного "чёртового колеса", кооперативный аттракцион располагался на поверхности земли в наскоро сколоченном, узком и длинном помещении. Кооператоры - здоровенные мужики - гарантировали качество обслуживания на мировом уровне. Народ валом валил! На выходе посетители, как ошпаренные, выскакивали из дощатых дверей и с дикими воплями, выпучив глаза, быстро бежали прочь. Публика у входа, глядя на это, с нетерпением ожидала своей очереди...

Кассирша спрашивала каждого: "С красавицей или без?" Программа аттракциона соответствовала духу времени и цены были договорные: "с красавицей" - три рубля, без - всего рупь.

Счастливчик проскакивал в узкую дверь и оказывался в полумраке. Там действие развивалось быстро и неожиданно. Огромный детина в рабочем халатике, не вынимая изо рта сигарету, деловито спрашивал: "С красавицей или без?"

Если "с красавицей", то били в левое ухо. Если "без", то в правое.

Таким образом поток посетителей разделялся в зависимости от стоимости купленного билетика, который, кстати сказать, даже не проверяли, верили на слово. Да и разница в ощущениях была в общем-то невелика: тем, кто "С красавицей", надевали помойное ведро на голову и они быстро бежали, оглушая сами себя криком ужаса, испытывая очень острые и сильные ощущения. В конце дистанции ведро снимали - инвентарь

ведь. И по длинному, тёмному коридору за посетителем то ли в шутку, то ли всерьёз гнался пьяный и злой дядька, размахивая кулаками.

Посетители, как правило, не мешкали и легко уходили от погони. Впрочем, так и было задумано. Но тех, кого догоняли, брали в охапку, волокли в исходную точку и... бесплатно прогоняли через всю программу от начала до самого конца.

Вышибала на выходе с яростным придыханием: "У-ух!" - размашисто отвешивал пинка посетителю и орал вдогонку жуткие выражения, от которых даже грузчики краснели до корней волос и стыдливо опускали ресницы.

Но это была отсебятина, что-то вроде бесплатной нагрузки к официальной программе пользующегося успехом у публики кооперативного аттракциона.

### **В ТЕКСТЕ:**

**Слов – 308**

**Символов – 2126**

Вопросы к тексту:

1. Как назывался кооперативный аттракцион?
2. Где располагался кооперативный аттракцион?
3. Какое качество обслуживания гарантировали кооператоры?
4. Каким образом люди выходили после аттракциона?
5. Сколько стоил билет «с красавицей»?
6. Куда получал посетитель за билет «с красавицей»?
7. Что происходило с посетителем, заплатившем за билет «с красавицей» в конце аттракциона?
8. Что происходило с посетителями в длинном темном коридоре в конце мероприятия?
9. Что происходило с посетителями, которых догоняли?
10. Что происходило с грузчиками от слов вышибалы?

Если же у вас не получается после неоднократных попыток выполнение упражнения, то можно делать более простые упражнения, чтобы после них подойти к первому упражнению.

Возьмем следующий абзац и прочтем его, представляя наглядные образы.

«Чёрное море наконец-то действительно стало черным. В Крыму растаяла гора Аю-Даг после долгого, желтого дождя, выпавшего в тот памятный год, когда на далёком севере вступил в строй огромный химический комбинат...

Птицам в лесах теперь нечего делать - исчезли насекомые, но ещё раньше, если вспомнить недалёкое прошлое, пропали и сами птицы, да и лесов-то давно нет...

Мазут и бензин теперь добывают из рыб, последние косяки которых ещё можно встретить в просторах дурно пахнущего океана...»

(это отрывок из рассказа Владимира Березина – «Предостережение»). Составим схему образов.

### 1. Черное море почернело.

Можно на ощупь почувствовать склизкий мазут и бензин, создающий пленку на поверхности воды.

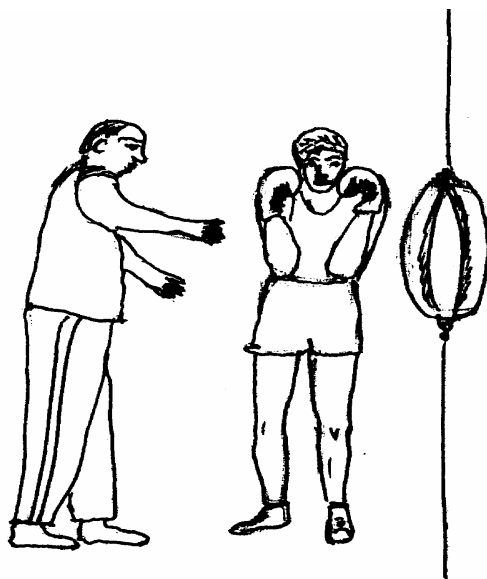
Можно услышать тяжелый плеск густой темной воды, разбивающийся о скалистый берег.

### 2. Растаяла гора Аю-даг.

Можно представить как, допустим, снежная гора тает под струей горячей воды... и т.д. и т.п.

Постарайтесь сами активнее развивать воображение.

Если вы обладаете достаточно развитым кинестетическим каналом восприятия, вы наверняка увлекались борьбой, гимнастикой или какими-либо другими видами спорта. Вспомните, как вы учились, например, водить автомобиль, выполнять бросок через бедро, или стоять в боксерской стойке. Сначала вам объясняли словами как, например, выжать левой ногой сцепление, правой рукой поставить ручку переключения передач на первую скорость и т.д. В первые моменты выполнения задания вы вспоминаете слова ваших учителей и некоторое время размышляете, прежде чем сначала выжать левой ногой сцепление, а правой рукой перевести ручку переключения скоростей с нейтральной на первую. Но спросите у любого опытного водителя – думает ли он как ему тронуться с места и поехать? Проговаривает ли он про себя словами то, что ему нужно сделать, например, при подъезде к красному светофору? Объясняет ли он себе словами ситуацию на дороге, которая грозит столкновением и аварией?



Вряд ли вам удастся найти хотя бы одного такого водителя. Сможете ли вы найти хоть одну профессиональную машинистку, печатающую тексты двумя руками слепым методом, которая бы проговаривала про себя те слова, которые она печатает? Конечно, хорошая машинистка просто запоминает графическое написание слов, часто даже не вникая в смысл печатаемых слов. Скорость печатания у хороших машинисток составляет одна страница за 2-3 минуты.

Исходя из вышенаписанного мы предлагаем вам еще одно упражнение по подавлению артикуляции.

### Упражнение

Подбираем исходный текст, предварительно подготовившись и отдохнув. Кладем руки на стол справа и слева от книги с текстом и, засекая время начала чтения, начинаем вразнобой постукивать пальцами правой и левой руки, и, если вам захочется, можно постукивать

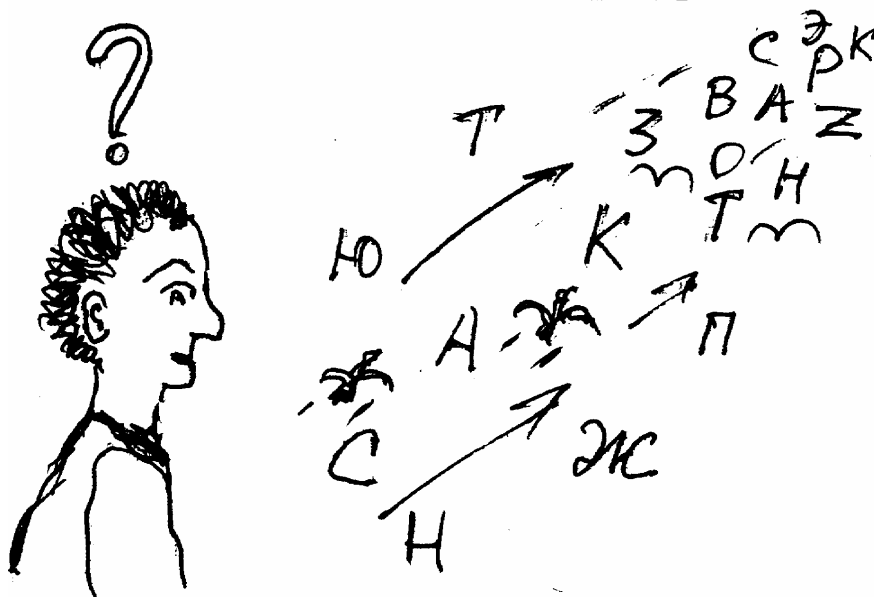


и ладонями и кончиками пальцев или просто большими пальцами. Здесь очень важен момент неритмичного, «безмелодийного» постукивания, постукивания вразнобой, без какого бы то ни было намека на что-то знакомое, чтобы вам не вспоминалась какая-нибудь песенка, куплетик. В то же время, постарайтесь про себя, мысленно, услышать то, что простукивают ваши пальцы. Если выразиться точнее, - сконцентрируйтесь на звуках, которые производят ваши пальцы при ударах о стол. Данное антиритмичное постукивание можно сравнить с попытками некоторых художников, много лет рисующих примерно одно и то же, «сбить привычку». Они начинают рисовать левой рукой (хотя до этого рисовали правой), как-то совсем неудобно для себя держат карандаш, меняют места работы и жительства, пытаются рисовать что-то такое, что совершенно «не вписывается» в их предыдущее творчество. Впрочем, к обновлению стремятся почти все люди, недаром на ванне у древнекитайского императора много веков назад было написано: «Обновляйся каждый раз снова, снова и еще раз снова».

Нестандартное для нас поведение иногда открывает новые пути в нашей жизни, дает возможность для образования новых, неизвестных для нас рефлексов.

Но вернемся к нашему упражнению. Пытайтесь сконцентрироваться на неритмичном постукивании собственных пальцев. И еще, как вы догадались, нужно стараться сби-

вать самого себя для того, чтобы вы не смогли проговаривать текст про себя. Это можно даже превратить в игру: «Не дай себе произнести ни слова!» В первое время, если вам удастся добиться положительного результата, ваш мозг будет в полной растерянности. Он будет «видеть» буквы



и слова, никак для него не одушевленные, и не понимать то, о чем в этом тексте написано. Этот этап проходят все, поэтому не бойтесь, не бросайте делать упражнение, и упрямо пытайтесь увидеть какие-то схемы и образы, которые отражают содержание текста (об этом мы писали несколькими страницами раньше).

Даже если вы сможете на 10 – 20 процентов «заставить» свой мозг «видеть» образы или логические схемы за текстом, вы очень сильно продвинетесь в скоростном чтении.

В этом случае скорость вашего чтения сможет увеличиваться на 30 – 50 процентов.

Существует один оригинальный способ проверки вашего мышления. Произведите следующие арифметические действия:  $8 + 3 - 4 \times 2 - 10 + 1 = ?$

Подсчитали? Как вы это делали?

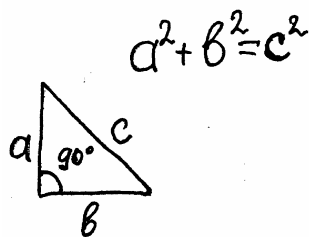
Если вы говорили себе: «Восемь плюс три – одиннадцать, отнять четыре – семь, умножить на два – четырнадцать, отнять десять – четыре, и прибавить один – пять», то вам еще предстоит учиться читать крупными блоками. Но если вы считали: «одиннадцать минус четыре на два – четырнадцать, минус десять плюс один – пять», то вы имеете большие возможности для чтения крупными логичными блоками.

Но необходимо учитывать, что цифры, математические или какие-либо еще обозначения сами по себе являются сжатыми логическими блоками. Существует очень известный, распространенный пример, позволяющий по-разному записать теорему Пифагора.

#### Первый вариант:

В прямоугольном треугольнике сумма квадратов катетов равняется квадрату гипотенузы. Где катеты – это короткие стороны прямоугольного треугольника, составляющие между собою прямой угол, а гипотенуза – это длинная сторона, расположенная против угла, равного девяносто градусам.

Второй вариант:



Очень яркий пример визуализации, не правда ли?

Надеемся, что также можно и визуализировать тексты, которые мы читаем.

И еще один пример. Вы когда-нибудь наблюдали за чиновником, привыкшим читать одни и те же бумаги, написанные стандартным языком, с одними и теми же выражениями, вводными словами, примерно одинакового объема и т.д. и т.п.? Если наблюдали, то могли заметить с какой невероятной скоростью чиновник просматривает эти бумаги.



Он мгновенно ориентируется в этом однообразном бумажном море, выуживая оттуда важную для него информацию и оставляя без внимания информацию его лично не интересующую. Отчего это происходит? Это происходит потому, что в голове чиновника за годы работы уже сформировались образы или схемы, которые легко укладываются в привычные тексты, а что-либо новенькое (интересное) чиновник быстро «выхватывает» из текста и осознает как новое дополнение к старым схемам и образам.

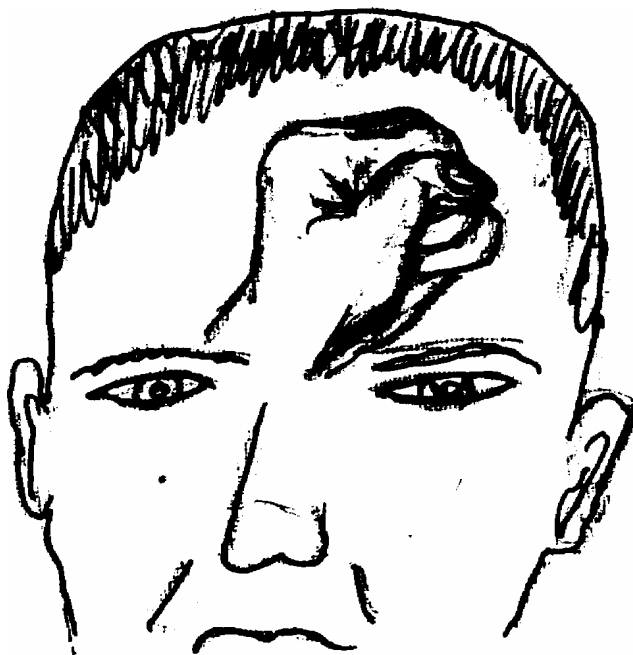
Может быть мы опять повторяемся, но это очень важный момент, который мы обсуждаем по теме этой книги.

Предложим вам еще одно упражнение на подавление артикуляции. Оно самое простое из тех, которые мы вам предлагали ранее, но все люди разные, и то, что подойдет одному человеку не всегда подойдет другому.

### **Упражнение**

Делайте все, чтобы только не произносить слова при чтении, - ни вслух, ни про себя. Грызьте ручку, жуйте спички, слушайте музыку, подпрыгивайте на месте, приседайте... А лучше всего просто контролируйте себя, соберите «волю в кулак» и макси-

мально внимательно просматривайте текст, ни в коем случае не проговаривая ни слова...

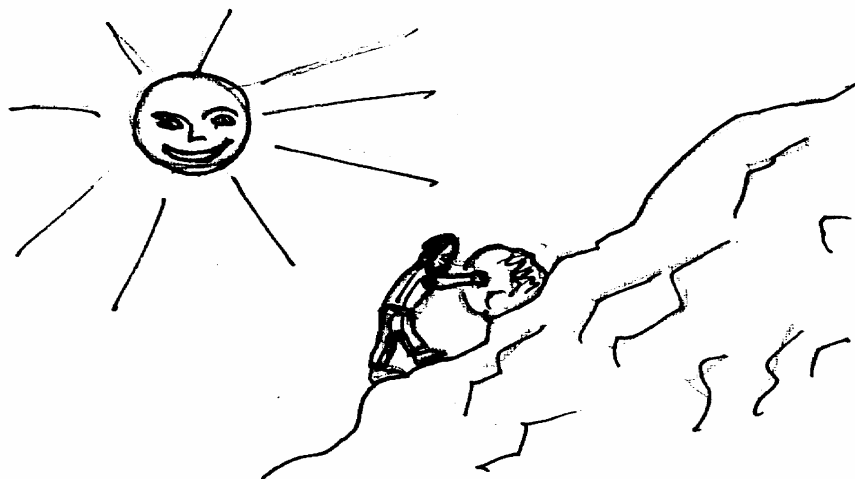


Сначала вам будет, как мы уже и говорили, очень тяжело, тоскливо, но постарайтесь, все же, вытеснить старую ненужную привычку новой, открывающей вам большие возможности по экономии времени и развитию мышления. Люди волевые от рождения это смогут вполне сделать по собственному желанию.

К сожалению, даже если мы и добьемся хотя бы временного подавления артикуляции, наша жизнь не будет стоять на месте. Где-нибудь на работе или на учебе мы расслабимся, забудем о своих достижениях и скатимся быстро в ту же яму, из которой не так давно выползли. Но ругать себя за это не стоит, если смогли один раз, значит сможем и еще и снова и «еще раз снова».

Если для наркомана или алкоголика, «завязавших» на несколько лет, срыв принесет огромные неприятности, то для нас любое достижение так или иначе принесет положительные сдвиги в мышлении и развитии нашего «я». Но и забывать о том, что условные связи, которые уже имеются в голове, полностью не уничтожаются, и если они возрождаются после их неполного подавления, то могут приобрести еще большую силу, чем были.

Просим это учитывать, чтобы не уподобиться Сизифу, постоянно



толкающего тяжелый камень в гору, который через некоторое время с горы скатывается...

## Текст

### Космонавт

Раз стоим мы на Курской-товарной с дружкой своим Генкой. Электричку ожидаем.

И стоим мы так больше часа. То какая-то блатная - без остановок - электричка мимо проскочит, то товарняк пробултыхается.

Злость нас разбирает. А надо сказать, Генка, когда злой, очень представительный мужчина становится. Пузо у него надувается, губа нижняя выпячивается, а уж сигаретка начинает работать как дореволюционный паровоз.

И стоим мы - нам ехать надо, а ни одна эта зеленая зараза не остановится. У нас, можно сказать, бутылка в кармане, нам быстрее надо.

Ничего подобного.

Генка выпрямился, как Наполеон-Бонапарт, пузо выставил - сейчас всех громить начнет.

Вдруг подлетает к нам мужичонка. Такой бледненький, небритый, в мятых штанишках - типичный продукт развитого социализма. Остановился перед Генкой и так фишки вытаращил и стоит.

Ну постоял минутку, отходи, не мозоль людям глаза, итак насмотревшихся на грандиозные картины развитого общества, устремленного в светлое будущее. А этот как вперился в Генку, даже рот раскрыл.

Я ему и говорю:

- Ты что, дорогой товарищ, людям глаза мозолишь? Хочешь сфотографировать, а фотоаппарат дома забыл?

Очухивается мужичонка и пересохшими губами так говорит:

- Я... я в первый раз за свою жизнь живого космонавта вижу...

- Кого, кого? - удивляюсь я.

Он так ехидненько мне улыбается - мол, не скрывай своих тайн, догадываюсь... И отвечает:

- Не кого, кого, а живого космонавта.

А Генка смотрит на него так серьезно, будто и вправду космонавт. То ли от злости еще не отошел, то ли еще чего.

Ну и ну, думаю. Ведь у нас всегда "понимали" только верующих в какую-нибудь очередную чепуху, остальных перевоспитывали, клеймили позором, сажали и даже отстреливали. У нас полноценной жизнью живут только две стороны - которая создает эту веру и которая в нее верят, остальные враги народа.

Мужичонка боязливо так, бочком, к Генке поближе подбирается и говорит очень вежливо:

- А Вам летать понравилось!

- Ничего, вроде... - выговаривает Генка. И все с таким серьезным лицом, что я тоже вдруг подумал (по старой привычке страха перед оппортунизмом), - может он и правда летал, а я и не знаю?

- Скажите, пожалуйста, - исходит от вежливости мужичок, - Вы там никого... то есть кого-нибудь видали?

- Вид-а-а-ал... - загадочно отвечает Генка.

У мужичонки даже коленки затряслись.

- Какой Он? - спрашивает.



Я вижу в какую сторону дело поворачивается, догадался, что стою я тут не просто так, а присутствую при рождении нового мифа, а может и нового религиозного движения, поэтому отошел так шага на три, отвернулся. Наши мифотворцы не любят тех, кто стоял у истоков нового народного движения.

А они что-то там тихонечко обсуждают. Причем у мужичонки этого тело все аж вздрагивает от генкиных ответов.

Тут, слава Богу, электричка подкатывает. Я к ним подбегаю, мужичонку оттираю в стороночку, - мол, поговорил с космонавтом и особо охраняемым товарищем, и хватит. Другим тоже надо поговорить.

А в электричке спрашиваю так язвительно у Генки:

- Ну когда, товарищ космонавт, в следующий раз полетите?

Генка зло посмотрел на меня карими своими глазницами и говорит:

- Я с Вами, товарищ, не хочу обсуждать секретные материалы... И вообще, кто не с нами - тот против нас! Я не могу пить из одной бутылки с оппортунистами и штрейк-брехерами!

Я понял, что мне осталось только одно - или поверить в то, что никогда не было или...

### **В тексте:**

**Слов – 529**

**Знаков - 3337**

Вопросы к тексту:

1. Как называлась станция, на которой стояли друзья?
2. Сколько времени стояли товарищи на перроне?
3. Что происходит с Генкой, когда он злится?
4. По какой причине друзьям надо ехать быстрее?
5. Кто подошел к друзьям?
6. За кого принял Генку мужичок в мятых штанишках?
7. Кого у нас раньше понимали, а кого сажали?
8. О ком спросил мужичок у Генки?
9. Что происходило с мужичком от генкиных ответов?
10. Кого не любят наши мифотворцы?

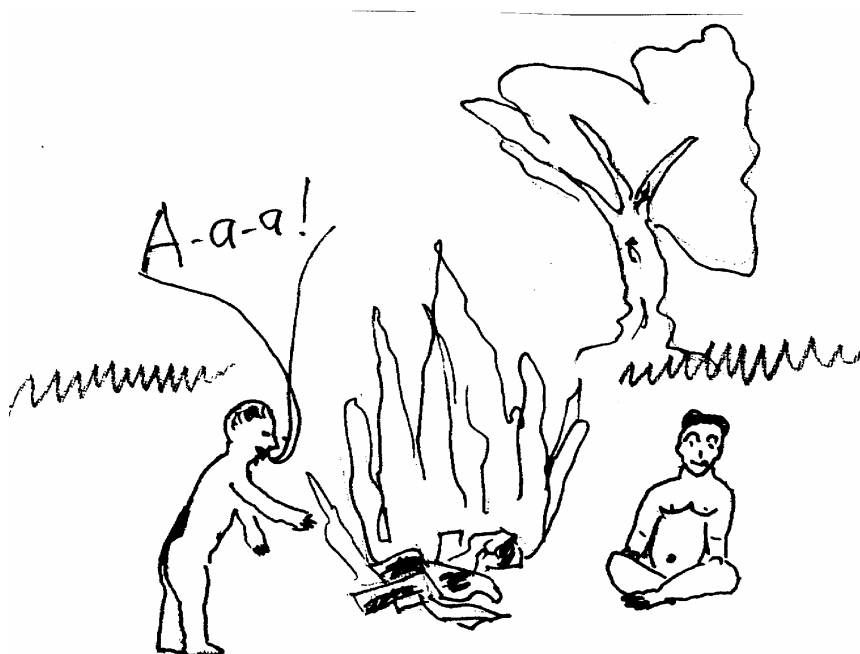
## Глава 8

### Борьба с регрессией

*Не читайте текст книги с использованием технологий быстрого чтения.*

О регрессиях (возвратах во время чтения к уже прочитанному) мы уже писали в первых главах. Регрессии часто имеют психологические причины. Если человек находится в сложном психологическом состоянии, он, если вы когда-либо этим интересовались, всегда мысленно возвращается к той травмирующей ситуации, которая это психическое состояние вызвала. Если быть точнее, он возвращается к тем выводам, которые сделало его подсознание из травмирующей ситуации.

В этом есть один из важнейших законов природы. Если ребенок хоть раз



обжег пальцы об огонь, он никогда больше не повторит подобный эксперимент, так как его подсознание (и сознание) сделали соответствующий вывод.

По аналогии можно сказать и о регрессиях при чтении. В тексте могут находиться слова или фразы, которые связываются для вас с какими-либо неприятными, стрессовыми воспоминаниями, ощущениями. Вы сами можете и не понять сразу, что это так, но вы «вдруг» почему-то запнетесь,



что-то произойдет с вами такое, что заставит вас остановиться и задуматься «вроде бы ни о чем».

Кстати, этот эффект используют следователи при допросе предполагаемых преступников. Они задают преступнику вопросы и внимательно смотрят на его реакцию. Если на соответствующие поставленные вопросы человек отвечает запинаясь, надолго задумывается, отводит взгляд и так далее, значит он каким-то образом замешан в то, о чем его спрашивает следователь.

На самом же деле, если с вами случаются подобные запинки и задержки, это очень хорошо (конечно, когда вас не допрашивает следователь). В том



случае, если вы осознаете причину задержки, вы сможете к ней вернуться и проанализировать, понять, что связано у вас с этим словом, фразой, ситуацией, ощущением и т.д. И если вам повезет и вы сможете докопаться до сути, вы снимите с себя какой-нибудь не-

нужный психологический груз, освободите некоторую часть своей энергии. Именно так считает доктор З. Фрейд и его последователи. То есть, вы сможете вернуться к той травмирующей ситуации, которая вас тревожит и взглянуть на нее другими глазами. Если вам не совсем понятно о чем мы говорим, то сделаем небольшое отступление от главной темы и приведем в качестве текста для чтения две истории молодой женщины и молодого человека из повести Михаила Зощенко «Перед восходом солнца».

## ТЕКСТ

### ИСТОРИЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ

Равнодушным тоном, не повышая голоса, молодая женщина рассказывает мне о своем горе.

Она хотела иметь ребенка. Она и муж были бы тогда счастливы. Только в ребенке они видят полное воплощение их любви.

Но рок преследует ее. Она беременна в третий раз. И в третий раз ей, видимо, не придется рожать. Беременность проходит крайне неправильно и с такими болезненными явлениями, что врачи снова настаивают на аборте. В третий раз ей придется лечь на операционный стол.

Я смотрю на измученное, необыкновенно усталое лицо молодой женщины. Слезы, вероятно, выплаканы раньше. Осталось равнодушие, покорность, почти безразличие. И только по судорожно сжатым рукам я вижу внутреннее ее смятение, ад и неравную борьбу, которая кончится поражением.

Я немного поражен силой ее горя.

Мне вдруг показалось, что реакция на это горе не соответствует его истинным размерам.

И тогда я спросил женщину — не была ли связана ее первая беременность с каким-нибудь огорчением.

— Нет,— сказала женщина, спокойно посмотрев на меня.

Потом, смутившись и покраснев, женщина сказала:

— Первая беременность? Самая первая? Но ведь она была не теперь, не при муже.

Необыкновенно смущаясь, женщина сказала, что в первый раз она была беременна, когда ей было семнадцать лет. Она была ученицей. Ей пришлось скрывать эту беременность от родителей, от школы. Она скрывала это до последнего месяца. Потом она уехала за город к подруге и там родила мертвого ребенка. Она совсем забыла об этом, и вот почему она сказала, что огорчений не было. Конечно, были. И огромные.

Тотчас все стало ясным. Она скрывала свою беременность, ужасалась этому, страшилась, отчаивалась. Протест ее был велик, горе необыкновенно. Беременность и горе связались воедино, стали тождественны.

Условный рефлекс остался. Нервные связи не были порваны даже тогда, когда изменилась обстановка. Мозг не отметил перемену в судьбе. Новая беременность вновь была воспринята как горе. Ответ организма был бурным.

Еще ничего я не сказал женщине, но уже сама она вдруг поняла, что с ней. Заламывая руки, она сказала:

— Неужели это так? Неужели это идет оттуда? Я сказал женщине:

— Да, это так. Вам надо разорвать эти условные связи. Надо разъединить прошлое от настоящего. Надо контролировать свои поступки и свое состояние.

Смятение, а потом торжество я прочитал на лице этой женщины.

Через неделю она мне звонила, что ей лучше. Через месяц она сказала, что ей почти хорошо и она будет рожать ребенка.

Она действительно родила благополучно.

## ИСТОРИЯ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

Весьма красивый молодой человек вошел в мою комнату.

Он был высокий, здоровый, даже цветущий. Однако в глазах его было что-то удивительно печальное. Какое-то горе я прочел в его взоре. Темные, почти черные тени лежали под глазами. Он сказал:

— Выслушайте меня. Я знаю, что вы не врач. Но мне почему-то кажется, что вы можете мне помочь.

Со всей откровенностью я сказал, что я сам едва справился со своими бедами и категорически отказываюсь разбираться в чужих недомоганиях.

Тогда он заплакал. Я не преувеличиваю. Слезы обильно потекли из его глаз. И как-то по-детски он стал вытирать их руками.

В этом его жесте было что-то крайне инфантильное, ребяческое. Желая утешить его, я просил рассказать, что с ним.

Обстоятельно он стал рассказывать о своей болезни. У него невроз желудка, и в такой степени, что он вынужден все больше изолироваться от людей. Он лечится давно, ездит на курорты. Но улучшения нет. Напротив, ему хуже. Он несчастен. Он избегает общества. Он потерял все радости жизни. Тошнота, рвота, спазмы желудка и кишечника — вот его печальный удел.

Я спросил — был ли произведен анализ.

Молодой человек сказал:

— Да. Найдена была излишняя кислотность. Диагноз — невроз желудка в тяжелой форме. Я спросил:

— Когда усиливаются ваши припадки? При каких обстоятельствах?

— Они усиливаются на людях, — сказал он, — в обществе.

— А дома бывают эти припадки?

— Дома очень редко.

— А когда? Когда вы кого-нибудь ждете? Женщину?

Он молча кивнул головой. И я стал задавать ему вопросы, извинившись, что вмешиваюсь в его интимную жизнь.

Бледнея и краснея, он отвечал.

Потом я стал расспрашивать об его детстве. Он мало помнил о нем. Но вдруг рассказал историю, которую он слышал от своей матери. Мать однажды заснула, когда он был у ее груди. Она очнулась от дремоты, когда ребенок был почти синий. С трудом его вернули к жизни.

Я не стал больше расспрашивать молодого человека. Нервные связи были весьма явственны. Ответ организма был очевиден. Страх и желание избежать гибели лежали в инфантильном ответе. Условные связи не были порваны.

Однако необходим был тщательный последовательный анализ. Я написал записку с моим заключением и направил молодого человека к врачу. К врачу-фрейдисту, ибо врача-павловца не было.

Я вспомнил еще целый ряд историй.

Я вспомнил множество историй. И все они убеждали меня в справедливости моих выводов.

Это были истории неразорванных условных связей, истории тягчайших болезней, катастроф, драм.

Но я вспомнил и счастливые истории разорванных связей, связей, вовремя порванных и потому неопасных.

Я вспомнил одного циркового артиста. Ему не удавался номер. Он трижды падал в сетку. Это было на спектаклях. Это был почти скандал. Публика улыбалась.

Артисты покачивали головами, говоря, что вряд ли он теперь сможет делать этот номер.

Тотчас после третьей неудачи, когда публика разошлась, артист снял сетку, натянутую под куполом цирка, и дважды выполнил свой номер.

Он разорвал то, что начинало связываться. Он разорвал условную связь — номер и неудачу. Номер снова стал увязан с удачей.

Я вспомнил еще один поразительный случай разорванных, недопущенных связей.

Когда хоронили одного знаменитого летчика, диктор по радио ошибся. Вместо фамилии погибшего летчика он назвал фамилию другого знаменитого летчика, который присутствовал на похоронах.

Этот летчик слегка побледнел и смутился, когда была ошибочно названа его фамилия. Тотчас после похорон летчик отправился на аэродром, сел в самолет и взлетел к небу. Он сделал высотный рекорд, намного перекрыв себя самого. Он доказал себе, что ошибка эта — вздор, случайность. И случайность эта не будет увязана с его дальнейшей судьбой.

В самом начале нервные связи, которые могли утвердиться, были разорваны. Это было мужественное решение.

Я вспомнил множество историй разорванных и неразорванных связей. И все они с математической точностью утверждали законы, открытые Павловым.

И в норме, и в патологии законы условных рефлексов были непогрешимы.

В них лежал ключ многих страданий.

#### **В тексте:**

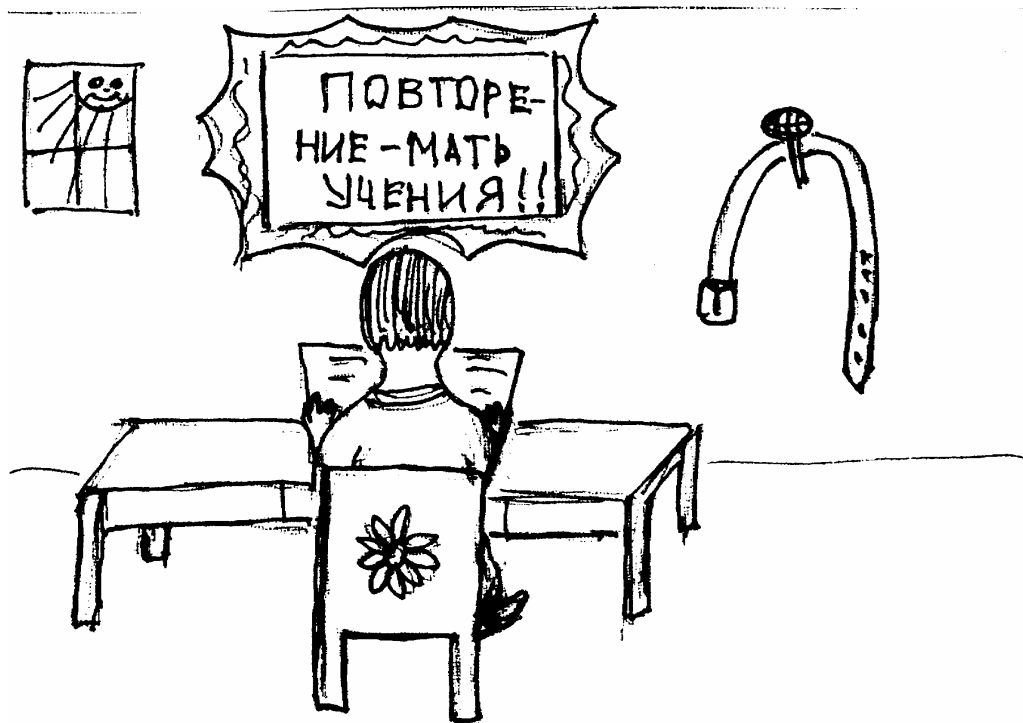
Слов – 974

Символов – 6448

#### **Вопросы к тексту:**

1. О чем рассказала молодая женщина автору?
2. Какое лицо было у женщины?
3. Чем поражен автор во время рассказа женщины?
4. Что произошло с женщиной, когда она вспомнила о первой беременности?
5. Как старый условный рефлекс связался с новой беременностью?
6. Что произошло с молодым человеком, когда автор отказал ему в помощи?
7. Что происходило с молодым человеком при встрече с людьми?
8. В каком состоянии отвечал молодой человек на вопросы автора?
9. Что рассказал молодой человек автору о своем детстве?
10. Какие еще истории вспомнил автор?

Предлагаем учесть информацию в вышеприведенном тексте при регрессиях в тексте. Рассмотрим также и другие виды регрессии. Они бывают у людей, которые воспитаны с детства слишком строгими родителями, внушившими своему чаду, что надо быть очень осторожным во всем, проверять и перепроверять себя. И вот человек, прочитывая абзац, вроде бы понимая то, о



чем идет речь, вдруг снова возвращается к этому абзацу и «перепроверяет» себя. Есть поговорка: «Повторение – мать учения». Каждый ее понимает по-своему, но если вы, прочитывая один абзац за другим, будете время от времени возвращаться к той или другой части прочитанного текста, то скорее всего у вас в голове вместо более-менее стройной и понятной логической схемы текста образуется жидкая кашка, неизвестно что из себя представляющая. Регрессия помешает вам сосредоточиться на логике текста, на цепочке образов, из которых этот текст связан.

В алгоритме работы с книгой мы намеренно разделили блоки просмотра глав и книги с непосредственным чтением текста. Пусть лучше будет такое повторение, чем повторение путем регрессии при чтении.

Если вы относитесь к тому типу людей, которые «не могут не возвращаться», то подумайте достаточно долго (хотя бы в течение недели) о том, что жизнь у вас одна, и если мы будем постоянно возвращаться к одному и тому же, мы не сможем увидеть, почувствовать и узнать что-то новое в жизни просто потому, что повторения отнимут у нас время и силы. Постарайтесь несколько часов просидеть на берегу какой-нибудь живописной быстротекущей речки и смотреть на скользящую мимо вас воду, пытаясь очень глубоко и отчетливо осознать, что «все течет и изменяется» и «ничего не повторяется».



Существует весьма распространенная шутка: «Вспомните на работе, не забыли ли вы выключить дома утюг?» Многие люди автоматически совершают какие-либо привычные действия, думая при этом не о том, что они делают в данный момент, а о чем-то совсем другом, более важном для них, чем сиюминутный поступок. Многие люди часто не осознают сколько времени они тратят на свои мысли. В психиатрии даже есть такое явление как лунатизм – человек засыпает, видит сны, а сам в это время может встать с кровати и куда-нибудь направиться в неизвестном направлении. Это происходит до тех пор, пока его не схватить за руку и не разбудить. Потом он не может вспомнить где ходил и куда направлялся. Более распространено патологическое опьянение. Человек выпивает какое-то критическое для него количество спиртного и напрочь забывает о том что делал после опьянения, куда ходил, с кем разговаривал. При этом, такой человек может развить очень бурную деятельность, даже с кем-нибудь подраться.

Многие люди часто не осознают сколько времени они тратят на свои мысли. Психологи говорят, что существуют десятки форм для мысленных «игр», которым предаются люди. Например, насмотревшись фильмов ужасов, некоторые люди любят предаваться фантазиям на тему: «А что бы было со мною, если бы я попал в зону действия этого землетрясения?.. или наводнения?.. или вулкана?.. у нас на пляже появилась акула-людоед?..»



Некоторые любят рассуждать на тему: «Что было бы, если бы я развелся с женой... поступил бы работать в ту же фирму, что и мой приятель?.. написал бы книгу, как Лев Толстой?.. закончил бы другой институт?.. и т.д. и т.п.»



Повторяем, что форм мысленных рассуждений имеются десятки, и есть много людей, которые предаются им с большим удовольствием, так как им это дает возможность уйти от реальности или от проблем, требующих быстрого сиюминутного решения. А может быть, такие игры являются просто формой усталости работы мозга, таким образом он требует отдыха, переключения с чего-то очень важного и серьезного на легкое, игровое. Здесь уж сколько людей, столько и объяснений, поэтому советуем вам отнестись внимательнее к тому о чем вы думаете просто так, когда голова «ничем не занята».

У многих, склонных к невротическому состоянию людей, мысленные разговоры занимают часы и дни. Есть даже люди, которые собственные фантазии путают с реальностью. Мы об этом уже писали, приводя в пример хороших, известных писателей...

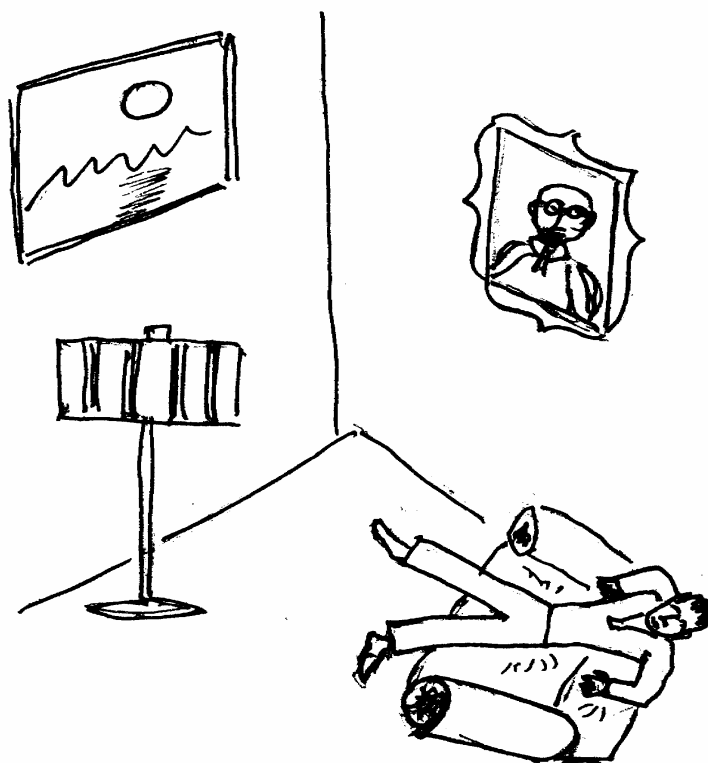
С одной стороны, хорошие яркие фантазии дают широкие возможности для осознания и переделки вашего мира, с другой, если человек переходит ту грань, за которой фантазии и реальность путаются, это может принести много вреда. Что и происходит, например, с наркоманами.

Думаем, вы не один раз видели людей, настолько погруженных в себя, что они совершенно не реагировали на то, что происходило вокруг них. В старых советских фильмах таких невменяемых людей показывали профессорами, большими учеными и т.п. Кстати, если вы спросите таких погруженных в себя людей о чем они думают, то они даже не смогут ничего толком ответить. Вполне вероятно, что это, время от времени, может случиться с каждым из нас.

Но, мы повторяем, такие «странные состояния» можно использовать в собственных интересах. Если сесть куда-нибудь в тихий уголок, на кресло, расслабиться, взять бумагу и ручку (а лучше диктофон) и начать записывать свои мысли, ощущения, даже шумы и запахи, то затем, когда вы «придете в себя», можно будет проанализировать эти «случайные» мысли, чувства, телесные ощущения и т.д.

С каждым разом регрессий и непонятных задержек у вас будет оставаться все меньше и меньше. Вы даже будете ждать их, но чем активнее вы сможете понимать свои «закимы», тем реже у вас будут появляться задержки и регрессии при чтении.

Итак, регрессия регрессии – рознь. Мы вам не можем на все сто процентов сказать, что регрессий при чтении надо избегать во что бы то ни стало, как бы это ни было очевидно на первый взгляд.



Из всего вышесказанного можно сделать вывод, - если вы чаще чем нужно возвращаетесь к только что прочитанному тексту, конечно, не очень для вас сложному, следовательно, вам неплохо было бы подумать над этим.

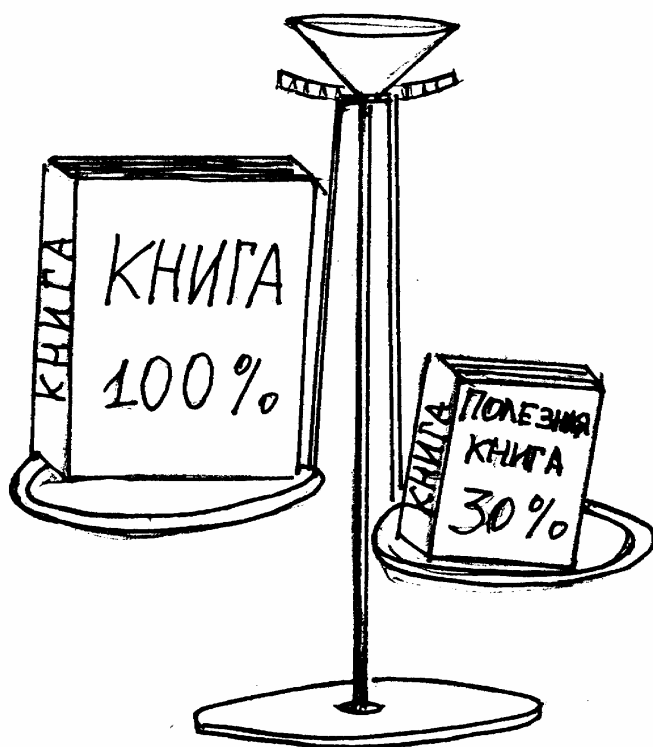
Если же регрессии при чтении происходят у вас бессистемно, просто потому, что вы не сосредоточены на тексте, в этом случае просто заставляйте себя читать без регрессий. Повторим еще раз, - плохая привычка сможет вытесниться хорошей, но для этого необходимы настойчивость, воля и длительное приложение усилий.

Но бывает также и то, что сам по себе текст написан плохо, со стилистическими и смысловыми ошибками, и вы просто не можете понять о чем в нем идет речь. В таких случаях, хочешь - не хочешь, а приходится возвращаться, чтобы хоть как-то уловить смысл, «связать концы с концами», проясняя смысл.

Если вы вдруг понимаете, что вам надо вернуться в тексте назад, лучше будет, если вы спросите себя: «Насколько мне это необходимо? Могу ли я двигаться далее по тексту без возврата на предыдущие абзацы? Пойму ли я смысл без регрессий?»

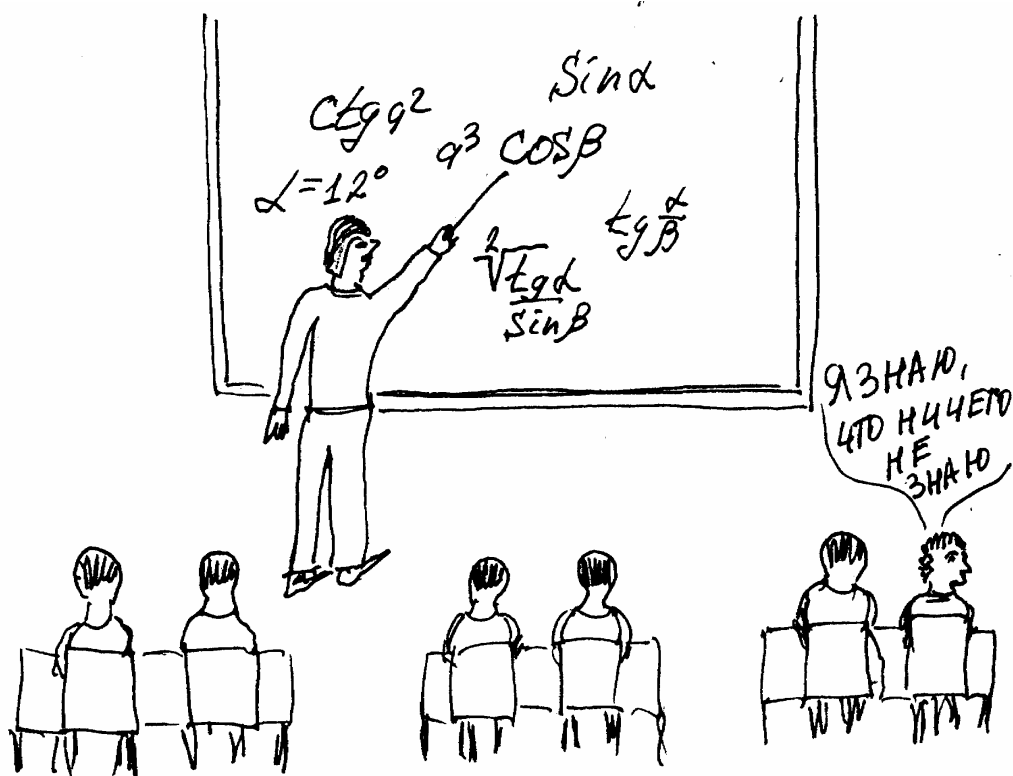
Дело в том, что в 90 случаях из 100 такой уж необходимости в регрессиях нет. Многие тексты, как правило, повторяют одну и ту же мысль в разных вариантах разными словами, и если вы не уловили смысл в данный момент, то через небольшой промежуток времени вы вполне сможете это компенсировать.

Известно, что современная структурная лингвистика, изучающая технические, политические и другие специфические тексты утверждает, что такие тексты обладают словесной избыточностью на 65 – 70 процентов. И для



того, чтобы найти содержательную часть этих текстов, составляющую примерно 30 – 35 процентов, а иногда и меньше, совсем не обязательно долго размышлять над каждым словом, и тем более по несколько раз перечитывать одну и ту же фразу.

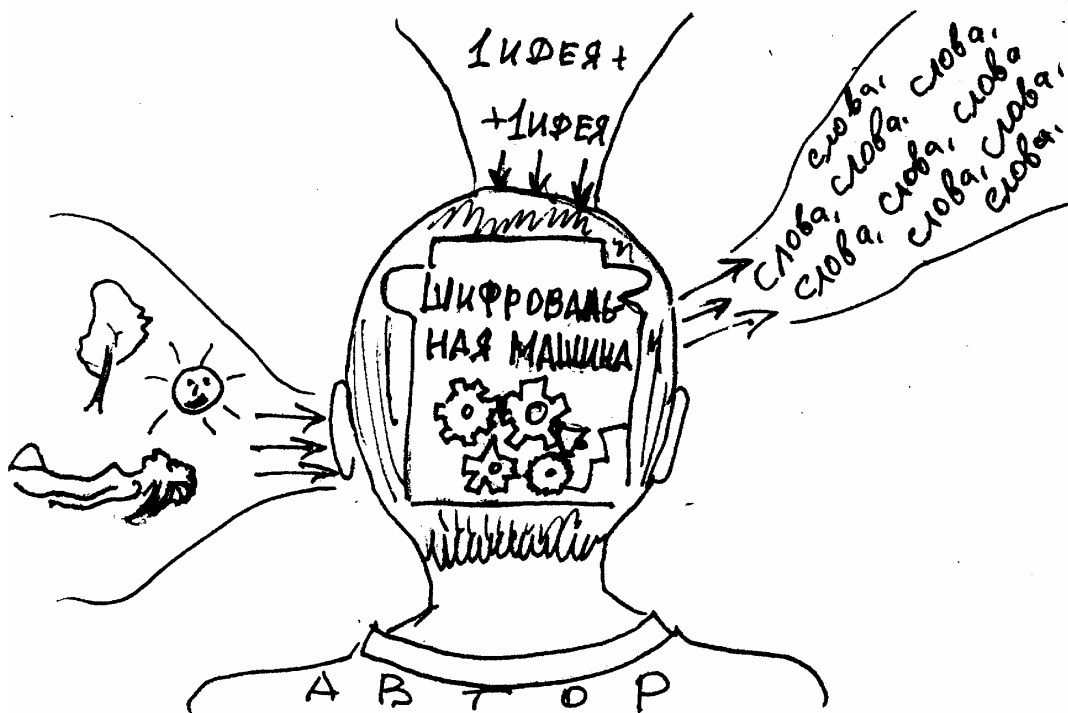
Пятнадцать, двадцать лет назад в моде была так называемая теория проблемного обучения. Ученикам ничего долго не объясняли, не “пережевывали”, а просто



за несколько минут давали совершенно незнакомые для них теоретические выкладки (из предмета, который они изучали до этого), и затем предлагали решать задачи, относящиеся к тем теоретическим выкладкам, которые они только что выслушали и увидели. Считалось, что таким образом у учеников вырабатывается самостоятельное мышление. Они без примеров и лишних упражнений должны были самостоятельно догадываться о решении предложенных им задач. Так же и вы - не бойтесь, если что-то не понимаете в данный момент, ваш внутренний логический механизм сам сможет сложить из данных вам кубиков какой-нибудь домишко, который будет стоять и не рассыпаться до тех пор, пока вы не поймете, что необходимо заменить кубики.

Кстати, на этом психологическом моменте построено написание детективов. Сначала автор намеренно скрывает и намеренно затуманивает сложившуюся ситуацию после преступления, и затем шаг за шагом полицейский (или миссис Марпл) находит те улики, которые вдруг раскрывают перед нами картину преступления.

Давайте подумаем как писатели. Ведь прежде, чем автор напишет слово, фразу, страничку, он должен в голове иметь определенный образ, логическую схему, которые он пытается описать слово за словом, фраза за фразой. Если голова у него не совсем дырявая, и в его писаниях имеется какая-то логика (его тексты не являются бредом сумасшедшего), то значит мы сможем от слова к слову, от фразы к фразе, от страницы к странице понять тот смысл, образ или логическую схему, которые автор пытался "зашифровать" в тысячах слов и сотнях фраз.



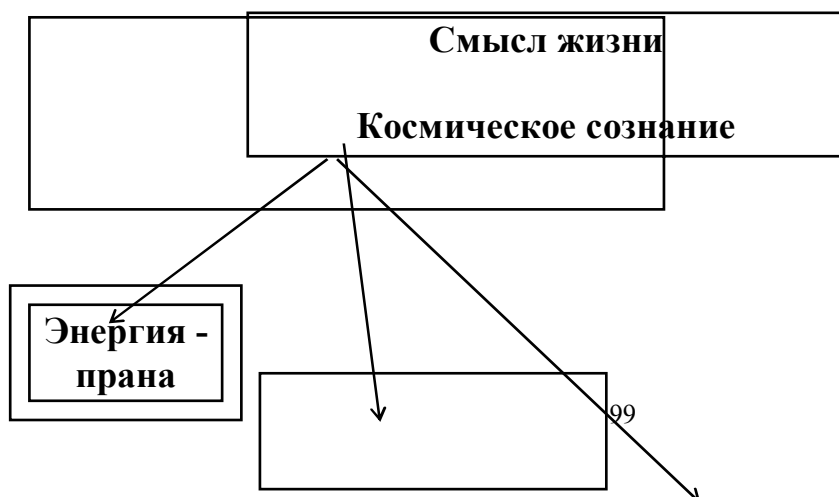
Ведь смысл книги является одним, несмотря на то, что слов тысячи. И чем выше ваше образование, тем сильнее вы сможете абстрагироваться от тысяч понятий слов, фраз, и тем быстрее вы сможете увидеть простую суть, выраженную в огромном количестве понятий.

Вот пример схемы книги, допустим, по йоге и экстрасенсорике.

**Часть 1**



**Часть 2**



## Медитация

## Аутогенная тренировка

Думаем, что вы и сами сможете разобраться в логическом построении тех книг, которые вы захотите прочитать. Об этом мы писали в четвертой главе.

И вот то, что укладывается в достаточно простую общую схему, автор облачает в более-менее сложную, яркую, цветистую оболочку. Известный советский литературный критик Дмитрий Урнов называл авторов современных книг “культурными операторами”. Ведь уже написаны миллионы книг, ни один



писатель не в состоянии написать что-то только свое, не прочитав перед этим несколько тысяч книг, в отличии от средневековых авторов, постоянно открывавших перед собою все новые и новые (для них) литературные горизонты.

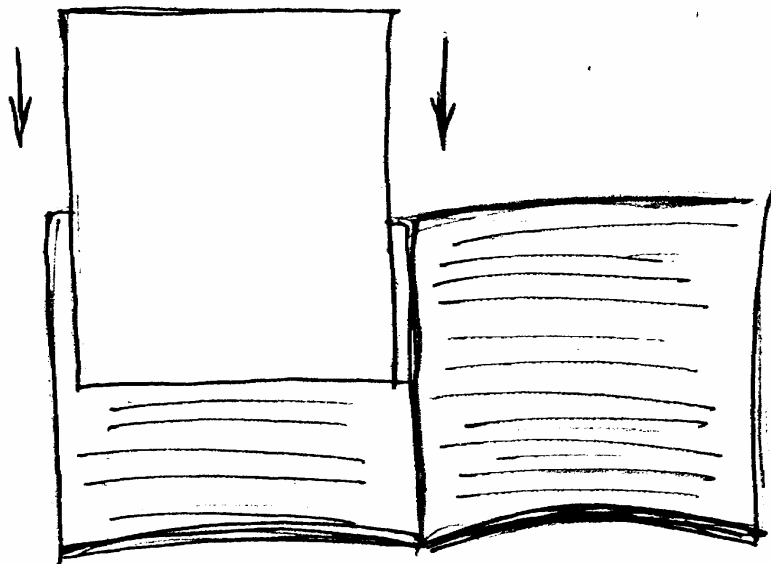
Но и современный читатель вряд ли будет читать книгу, в которой написано непонятно что и неизвестно зачем. Самые плохочитаемые книги, это книги, в которых автор долго и упорно описывает собственные чувства, переживания, интересные только лично для него. Чем и была характерна художественная литература средней руки прошлых веков. Впрочем, если бы не было такой литературы, то не было бы и гениальной, большой литературы, выросшей из очень простых, “чувствительных” книжек.

Итак, возвращаясь к нашей теме, советуем вам не бояться частичного непонимания текстов и стараться читать текст без регрессий как можно дольше.

Но, конечно, в том случае, если вы прекращаете понимать что-либо вообще, тогда придется отдохнуть и начать все сначала.

Существует очень простое **упражнение** по искоренению регрессии. Возьмите чистый лист бумаги, лучше, если этот лист будет какого-либо темного цвета, даже черного.

И по мере прочтения текста двигайте край листа вниз так, чтобы



лист закрывал только что прочитанный вами текст.  
Даже если вы очень захотите вернуться назад, лист вам не позволит это сделать.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что, во-первых, регрессий нужно избегать, во-вторых, они бываю полезны, но уже не для быстрого чтения, а лично для вас, для проведения анализа ваших личных проблем.

### **Текст**

(из книги К. Г. Юнга «Аналитическая психология – Санкт-Петербург, 1994 год)

Теперь займемся вопросом: как достичь темной сферы человека? Я уже говорил вам, что это можно сделать с помощью трех методов анализа – текста словесных ассоциаций, анализом сновидений и методом активного воображения. Начнем с теста словесных ассоциаций. Многим он может показаться старомодным, но я часто им пользуюсь, даже в криминальных случаях.

Эксперимент прост: я читаю перечень из ста хорошо знакомых слов, а тестируемый человек должен как можно быстрее отреагировать на каждое произнесенное мной слово другим словом, своим. Объясните пациенту, что от него требуется произнести первое, пришедшее ему в голову слово. Фиксируйте время каждой реакции с помощью секундомера. Эксперимент после первого чтения повторяется снова. Вы повторяете слова-стимулы и испытуемый должен воспроизвести свои предыдущие ответы. В некоторых случаях его память дает „осечку" и воспроизведение оказывается с другим значением, либо вовсе затрудненным. Подобные сбои очень важны для исследователя.

Исходная идея теста была утопична - ментальные ассоциации. Тест оказался слишком примитивен для этого. Но именно ошибки, допущенные тестируемым, помогут вам кое-что узнать. Вы

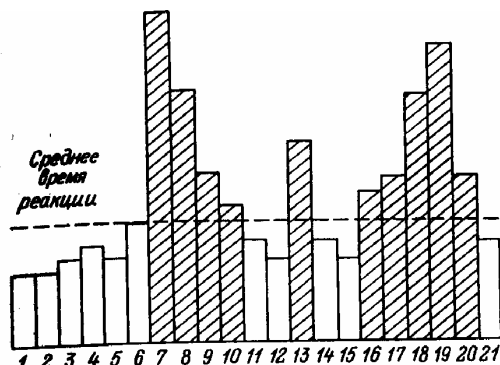


Рис. 5. Ассоциативный тест.  
Слова-стимулы: 7 – нож, 13 – копьё, 16 – бить,  
18 – остроконечный, 19 – бутылка.

произносите элементарное слово, знакомое даже ребенку, а высокообразованный человек не может вам ответить. Почему? Просто это слово натолкнулось на то, что я называю комплексом. Комплекс-скопление психических характеристик, отмеченных специфическим, возможно болезненным, чувством. Комплекс - это то, что обычно тщательно скрывают. И тут, словно острая молния пронзает толстый слой персоны и попадает в темный пласт сознания. Человек с комплексом денег, например, запнется на словах „покупать“, „деньги“, „платить“.

Мы столкнулись более чем с двенадцатью различными типами нарушений реакции. Продление времени реакции наиболее важно. Чтобы выяснить это, необходимо рассчитать среднее время реакции тестируемого. Нарушения могут быть иного характера: реакция более чем одним словом; реакция не словесная, а выраженная мимикой, это может быть смех, движения тела, покашливание, заикание и т. д.; ассоциация может не соответствовать реальному значению стимулирующего слова; использование одних и тех же слов; использование иностранного языка; неправильное воспроизведение, когда память не срабатывает в повторном эксперименте, а также полное отсутствие реакции.

Эти реакции не контролируются волей, и поэтому всегда истинны. Результаты теста можно четко проиллюстрировать диаграммой (рис. 5). Высота колонок отражает время реакции на каждое слово. Штриховая горизонтальная линия показывает среднее время реакции. Белые колонки обозначают реакции без нарушений, а заштрихованные - нарушенные реакции, время которых превышает среднее. В реакциях 7-10 мы наблюдаем целую серию нарушений. Реакция 13 изолирована, но вслед за ней идет еще одна серия нарушений (16-20).

Необходимо отметить, что сам пациент не замечает в своих реакциях отклонений. Наиболее сильное нарушение мы наблюдаем в реакциях 18 и 19. В этом частном случае мы имеем дело с так называемой интенсификацией чувствительности через бессознательные эмоции: когда критическое слово вызвало стойкую реакцию, а следующее оказалось созвучно первому, можно ожидать большего эффекта, чем от серии обычных ассоциаций. Это называется эффектом усиления чувствительности.

Его применение в криминальных случаях может оказаться полезным. Для усиления эффекта критических слов-стимулов необходимо расположить их в определенной последовательности, чтобы они могли вызвать стойкую реакцию. Если тестируемый подозревается в совершении преступления, для него критическими будут слова-стимулы, имеющие прямой намек на преступление.

Тест, изображенный на рис. 5, был проведен со здоровым мужчиной тридцати пяти лет. Замечу, что я провел немало экспериментов с обычными людьми до того, как научился делать выводы из патологического материала. Если вы хотите знать,

что беспокоило этого человека, взгляните на слова, вызывавшие нарушения. Свяжите их, и у вас получится неплохая история.

Итак, это был „нож“, который вызвал четыре нарушенные реакции. Следующими словами-раздражителями были „копье“, „ударить“, „острый“, „бутылка“. Мне было вполне достаточно небольшой серии из пятидесяти слов, чтобы сказать: „Я не думал, что с вами могла случиться такая беда. Помните, вы были пьяны и ножом убили человека...“. Потрясенный, он во всем мне признался. Этот человек был из уважаемой семьи. Будучи за границей, он попал в пьяную ссору, в которой ножом убил человека. Он просидел год в тюрьме, но скрывал это, ибо не хотел осложнять себе жизнь.

**В тексте:**

Слов – 611

Символов – 4555

Вопросы к тексту:

1. С помощью каких трех методов можно достичь темной сферы человека?
2. Как называется метод, который предлагает рассмотреть Карл Юнг?
3. Как предлагает Юнг проводить эксперимент?
4. Как фиксируется время каждой реакции?
5. Что помогает вам узнать об испытуемом?
6. Что такое комплекс?
7. На каких словах запнется человек с комплексом денег?
8. Какие еще могут быть нарушения реакций у испытуемого?
9. Почему эти реакции можно считать истинными?
10. Замечает ли сам пациент своей реакции?



## Глава 9

### Понимание текста

#### *Не читайте текст книги с использованием технологии быстрого чтения*

Все те люди, которые дочитали нашу книгу до этого абзаца, хорошо понимают вполне очевидную истину, - чтение является основным источником получения информации (даже если вы получаете информацию из сети Интернет). А так как информация в современном мире это почти самое главное, то каждый нормальный человек просто обязан быть хорошим, грамотным читателем. Нам даже кажется, что неплохо было бы ввести технику обучения быстрому чтению в высших учебных заведениях, так как наплыв информации на современного студента огромен, и зачастую трудно без предварительной подготовки с ним справиться.



Есть люди, которые быстро и легко читают романы (они эмоциональны, романтичны, наивны), при этом техническую или философскую литературу они читают с трудом, медленно. Есть и другие, прямо им противоположные, с удовольствием читают техническую литературу и многочисленные сложные статьи, в то же время, с большим трудом способные прочесть легкий приключенческий роман. Личные качества человека “притягивают” к нему тот сорт литературы, который ему ближе. Но если мы сможем четко осознать (выработать мотивацию), что нам просто необходимо изучить именно этот предмет, значит, мы вполне сможем понять даже тот сорт информации, который нас в принципе особенно и не привлекает.

Для выработки мотивации необходимо предварительное знакомство с книгой по главам и разделам. Это не только поможет выработке мотивации, но и значительно увеличит скорость и качество понимания выбранного нами предмета для изучения.

Для того, чтобы лучше понять и запомнить текст, можно также просматривать рисунки, фотографии, схемы, и к каждому такому образу “привязывать” идею или смысл расположенного рядом текста. Вспомните как в конце предыдущей главы мы вам представили словесный и схематичный образ теоремы Пифагора. Так же следует при предварительном просмотре обра-

щать внимание на подзаголовки глав, на части текста, выделенные курсивом, на резюме в конце глав и любую другую выделенную информацию (если она есть).



После окончания просмотра необходимо спросить себя, - какую информацию я подчерпнул из только что просмотренной книги? Смогу ли я сформулировать основную идею каждой главы, смогу ли я объяснить какие проблемы рассматриваются в главах, в разделах, в книге? Если вам трудно ответить на эти вопросы, вернитесь к тем частям книги, которые для вас остались неясными. И уже после того, как у вас в голове отложились главные моменты в содержании книги, вы должны будете решить для себя насколько важно вам прочтение данной книги.

Если же книга вас заинтересовала, то вы уже будете представлять что вам важно изучить и понять, а что можно пропустить и не тратить на него время.

Такой подход значительно улучшит понимание вами текстов, так как вы уже подготовлены к их восприятию.

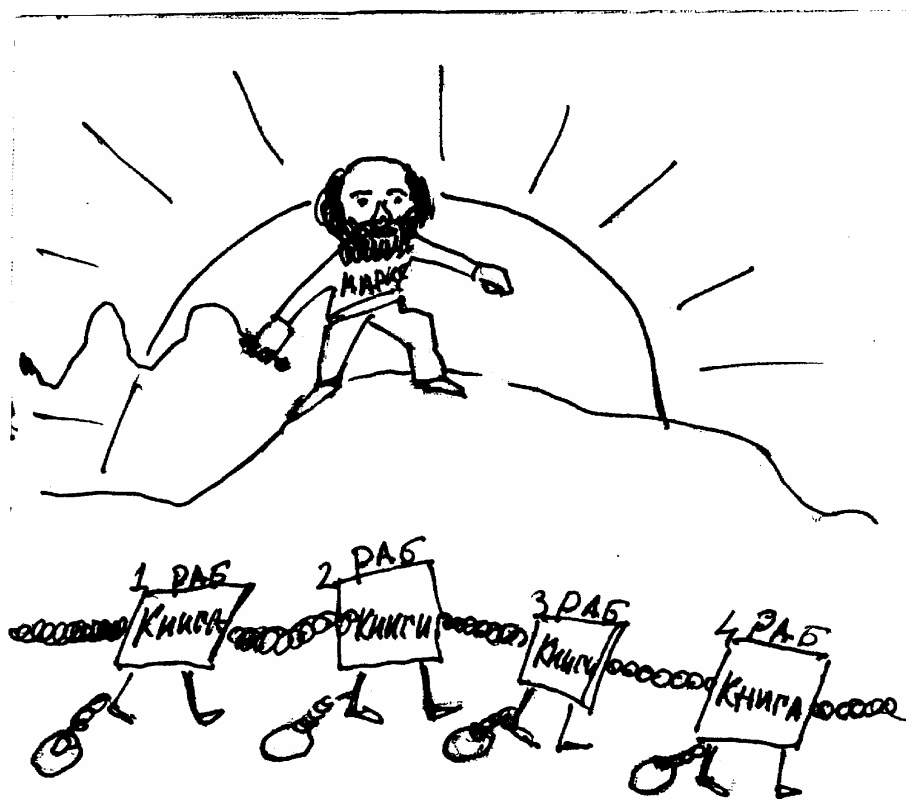
Давайте приведем следующий пример. Вам звонит старый знакомый, с которым вы не общались уже несколько лет. Тогда вы не ругались, а разошлись с ним потому, что у вас и у него было много каких-то дел, которые не оставляли



вам сил и времени на общение. Так вот, звонит вам этот знакомый и просит вас одолжить ему денег. Вы же толком не знаете где он сейчас живет, чем занимается, сколько зарабатывает и т.д. и т.п. В то же время, просто взять и отказать (ведь вы дружили, когда-то неплохо общались) тоже неудобно. Вполне возможно, что он отдаст вам деньги через недельку - другую, как он и обещает, а если вы ему не дадите в долг, он на вас обидится. В общем, если вы живете не в Канаде, где никто никому не дает в долг, то вы будете в растерянности.

Мы думаем, что то же примерно происходит и с незнакомой книгой (а старый знакомый - это знакомые слова и понятия). Если вы начинаете ее читать без подготовки, можно сказать, неожиданно для самого себя, то вполне возможно вы будете в растерянности от того - нужна ли вам информация, которая находится в книге, сможете ли вы ее когда-нибудь и куда-нибудь применить или нет?

Конечно, если вы участвуете в играх клуба знатоков и готовите себя к ответам на самые неожиданные вопросы, то вы вполне спокойно отнесетесь к книге с критическим разбором стиля древнекитайского писателя по имени Ляо Су. Правда, а может пригодится? Ведь знатоки теперь играют в основном на деньги...



Очевидно, что отношение разных людей к книгам очень различно. Небезызвестный Карл Маркс писал, что “книги мои рабы”. Есть люди, которые подчеркивают некоторые фразы и абзацы в книге, загибают страницы и т.д. Другие считают, что книги являются сокровищем, бумага - это ценнейший продукт народного хозяйства, и что-либо сделать с книгой, например, испачкать, загнуть страничку или что-то в этом роде, не только невозможно, но и просто кощунственно. Особенно свято в это верят библиотекари, то есть те, кто получают за это зарплату.

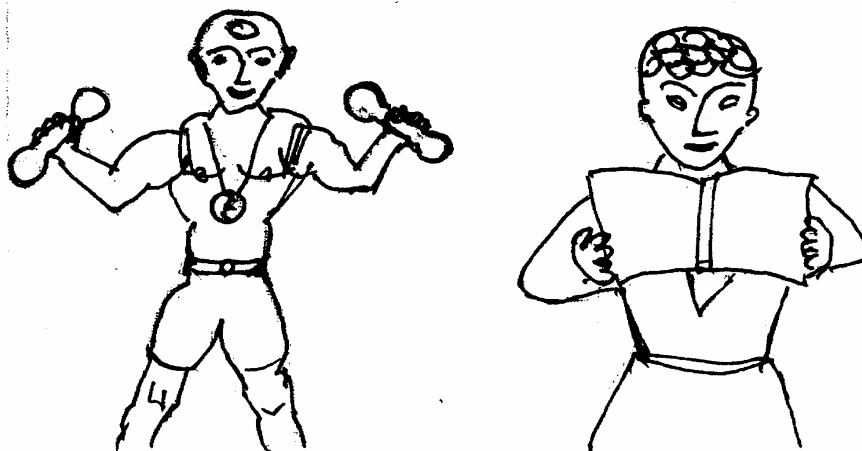
Тем не менее, делая отметки, подчеркивая какие-то важные фразы, идеи, вы будете лучше воспринимать информацию, лучше ее систематизировать и усваивать.

Также, чтобы лучше понимать тексты, не стоит забывать о том, что голова должна отдыхать. Мы рекомендуем вам делать небольшие перерывы в процессе чтения через каждый час на 5 - 10 минут. Этот отдых даст вам возможность глубже осмыслить только что прочитанное. А если вы не поленитесь и обсудите сами с собою прочитанный материал, почувствуете его новизну и необходимость, то вы значительно лучше сможете данный материал усвоить. Не

забывайте также об упражнениях по медитации и пальмингу. Эти упражнения направлены на восстановление нервной системы, на восстановление работы вашего мозга. Ведь сколько бы не говорилось, что КПД работы нашего мозга чуть ли не 100 процентов, в реальной жизни такого не бывает.



Если мышцы в момент усталости сразу же посылают сигналы в мозг, и мы тут же понимаем, что устали, то мозг начинает в моменты усталости просто сбиваться с нормальной работы. Для хорошей, эффективной работы мозга необходимо не меньше, а может быть даже и больше хороших условий, чем для напряженной физической деятельности (как у спортсменов). И мозг усиливается точно так же от упражнений, как и мышцы. Здесь нужна мера и поддержка, но об этом мы будем рассказывать в следующих главах.



Снова вернемся к теме данной главы - понимание текстов. Ведь ясно, чем лучше, быстрее и качественнее понимание, тем быстрее происходит само чтение. А изучение скорости чтения и является предметом данной книги. И все, что мы писали практически во всех предыдущих

главах и было тем или другим способом направлено на усиление понимания текстов. В предыдущих главах мы писали о механизмах узнавания.

Даже в бессмысленном наборе слов, даже в неграмотном лепете ребенка или иностранца, плохо знающего язык, мы все равно уловим смысл того, о чем с нами говорят. Как? По значимым для нас ключевым словам.

Один известный московский режиссер рассказывал как он общается с англичанами. “Я знаю по-английски только три слова - да, нет, спасибо. Остальное я передаю жестами.” “И они понимают вас?” - удивилась журналистка. “Без проблем!” - гордо ответил режиссер.

Думаем, что со всеми из нас был похожий опыт. В каждом человеке заложена возможность понимания фраз и идей по некоторым ключевым словам, и это умение просто необходимо развивать.



Ранее мы предлагали алгоритмы работы с книгой, чтобы по главам и разделам понять - нужно ее читать или нет. Но ведь то же происходит и с обычным текстом на одной странице. Если есть интегральный алгоритм, значит есть и дифференциальный.

Давайте возьмем следующий текст.

Прочитаем его, отметив карандашом ключевые слова и фразы.

Мы специально предлагаем лично вам отметить ключевые слова, фразы или понятия, так как у всех людей эти смысловые опорные пункты в тексте будут отличаться по причинам, о которых мы говорили ранее (личная характеристика, каналы восприятия, психологические зажимы, образование и т.д.)

## Текст

(из книги «Что вы знаете и чего не знаете о себе и других»)

### Зачем люди держат домашних животных?

Психологи и социологи давно задаются этим вопросом, и существует несколько теорий по этому поводу. Пожалуй, самая распространенная из них — это теория суррогата. Предполагается, что животные-любимцы служат владельцу заменой нормальных человеческих отношений, которых он почему-либо лишен. Сторонники этой теории чаще всего приводят в пример старых дев, для которых весь свет в окошке — любимая собачка или кошка, иногда не одна. Отсюда вывод: любители домашних животных — социально изолированные, еле сводящие концы с концами несчастные, как правило, пожилые люди, использующие своих пи-

томцев примерно так же, как наркоман использует наркотики — для ухода от реальности. Такие несчастные действительно существуют в обществе, но они составляют лишь малую часть любителей домашних животных. Социологические исследования, проведенные по заказу фирм, торгующих домашними животными, показали, что облик среднего владельца домашних животных совершенно противоположен стереотипу, рисуемому теорией суррогата. Чаще всего приобретают домашних животных молодые семьи, относящиеся к зажиточному среднему классу и имеющие маленьких детей.

Другая популярная теория связывает обладание домашними животными с богатством. (У нас крайнее выражение этой теории можно услышать в такой форме: «Зажрались, с жиру бесятся, собак поразвели, а тут люди голодают!») Действительно, некоторые домашние животные, особенно экзотические, крупные, редких пород, с медалями и родословной, приобретаются и содержатся людьми, желающими показать свое богатство, но не настолько богатыми, чтобы, скажем, купить «роллс-ройс».

Однако теория богатства не выдерживает критики со стороны этнографов и археологов. Показано, что еще в каменном веке люди подбирали и выращивали молодняк диких животных, и это продолжают делать современные примитивные племена, оставшиеся на том же уровне благосостояния. Индейцы команчи содержали собак, не используя их ни для каких практических целей. Бразильские индейцы калапало держат ручных птиц и после смерти хоронят их на специальных кладбищах.

Наконец, рассмотрим теорию гнездового паразитизма. Положите на колени кому-нибудь щенка или котенка и, как правило, вы сможете наблюдать типичную эмоциональную реакцию. Человеку хочется ласкать и гладить животное, разговаривать с ним, кормить и баловать его. Похоже, что нормальное поведение подавляется каким-то глубоко заложенным безусловным рефлексом, над которым человек почти не властен. Животное растет, и его владелец начинает все больше относиться к нему как к человеку. Своей собаке или кошке мы приписываем человеческие мысли, чувства и побуждения, пытаемся разговаривать с ними. На сознательном уровне мы понимаем, что это не люди, но ведем себя так, словно имеем дело с человеком или, скорее, с ребенком. Не напоминает ли это поведение птицы, в гнездо которой отложила яйцо кукушка? Паразит-кукушонок становится приемным родителям столь же дорог, как и свои птенцы, и даже дороже. Может быть, некоторые виды животных приспособились паразитировать в «гнезде» человека? У этой гипотезы есть свои сторонники.

Но в последние годы появилась, во многом из случайных наблюдений, наиболее вероятная теория. Все началось в 1977 году, когда группа американских врачей провела подробное анкетирование 92 мужчин и женщин, недавно перенесших инфаркт. Были изучены практически все аспекты социальной жизни пациента и его быта. Через год врачи снова разыскали опрошенных. Обнаружилось, что за год 14 пациентов скончались. Анкеты были обработаны заново, чтобы определить, чем выжившие отличались в своих привычках и контактах от умерших. Математическая обработка показала, что самым главным фактором, определяющим, выживет ли пациент после инфаркта более года, является наличие у него домашних животных.

Прямые измерения показали, что при контакте с домашним любимцем частота пульса и кровяное давление у человека падают. Человек успокаивается. До сих пор не совсем понятно, почему это происходит, но эффект вполне устойчив и хорошо выражен.

Изучая это явление, ученые опросили владельцев собак о характере их питомцев в восприятии хозяина. Оказалось, что владельцы собак наиболее ценят такие их качества, как верность и привязанность, внимание к словам, жестам и эмоциям хо-

зияна, ярко выраженная радость при его возвращении домой и выразительность поведения — «почти как человек, только не говорит».

Похоже, что наши братья меньшие делят с человеком некоторый простой репертуар поведенческих сигналов, которые сообщают о крепкой дружеской привязанности. Ведь мы, в конце концов, одной крови, и многие виды поведения человека имеют в основе поведение животных. Они сигнализируют нам: «Я тебя люблю, ты мне очень нужен!» Вдобавок, не умея говорить, животные неспособны нас критиковать, обманывать или льстить нам, они всегда платят человеку чистой монетой, мы это понимаем и ценим.

Таким образом, любители животных — не отвергнутые всеми неудачники, не бесящиеся с жиру богачи и не обманутые жертвы паразитов, а вполне разумные люди, почему-либо больше других нуждающиеся в любви, дружбе и ободрении и использующие компанию животных для улучшения своего физического и психологического состояния.

## **В ТЕКСТЕ:**

Слов - 701

Символов - 5182

Далее вы выписываете эти ключевые слова на отдельный листок друг за другом и пытаетесь, глядя только на эти слова, воспроизвести прочитанный текст. Будет лучше, если после выделения ключевых слов и понятий и выписки их на листок, пройдет некоторое количество времени, 3 - 4 часа или больше. За это время сам текст несколько сотрется из вашей памяти, а в голове у вас должны остаться только главные ключевые моменты.

С первого раза, конечно, у вас не получится сделать это упражнение очень хорошо. Но ведь все предыдущие упражнения по пониманию текстов с вопросами в конце были аналогичными данному упражнению. Только в тех упражнениях вместо выписанных вами ключевых слов были вопросы в конце.

И некоторые последующие за этим тексты будут предлагаться вам без наводящих вопросов, по которым можно было бы определить коэффициент понимания и скорость прочтения.

Но мы предлагаем вам другой способ по определению коэффициента понимания. Тексты без дополнительных вопросов мы предлагаем вам прочитывать так же, как и предыдущие - на время, затем записывать ключевые фразы, понятия и слова в течении двух - пяти минут по прочтении, и через некоторое время (когда сам текст несколько забудется) восстановить смысл текста по ключевым словам. Попробуйте при этом на единицу текста записывать кратное количество ключевых фраз или понятий, а лучше, если их будет десять из разных частей текста. И далее считайте коэффициент понимания точно так же, как и в текстах с вопросами, так как количество слов и знаков в конце любого текста мы будем приводить постоянно.

Попробуйте это проделать в предлагаемом вам тексте.

## **Текст**

(из книги «Что вы знаете и чего не знаете о себе и других»)

Люди с хорошей памятью видят больше снов. Такое неожиданное заявление сделал исследователь из Бостона Ч. Пирлман на международном конгрессе психологов. Ученый исследовал так называемую стадию быстрых движений глаз.

Средняя продолжительность этой стадии — около двадцати минут, причем спящий проходит через нее от трех до пяти раз за ночь.

Существует предположение, что именно в эти периоды он и видит сны.

Однако до недавнего времени никто не сравнивал продолжительность этих периодов у разных людей. Ч. Лирл-ману помогли студенты, изучающие иностранный язык. Оказалось, что у тех из них, кто быстро и правильно запоминает незнакомые слова, стадия быстрых движений глаз во время сна увеличена, у студентов со слабой памятью этого не наблюдалось.

Французский исследователь Пьер Давийо, изучая различные позы людей во время сна, пришел к выводу, что спящие на животе недовольны своей профессией, а те, кто спят на спине, сильные личности и вполне довольны жизнью. Те, кто спит согнувшись или прижав к себе подушку, склонен к тоскливым настроениям и нуждается в нежности. Мрачные пессимисты укрываются одеялом с головой...

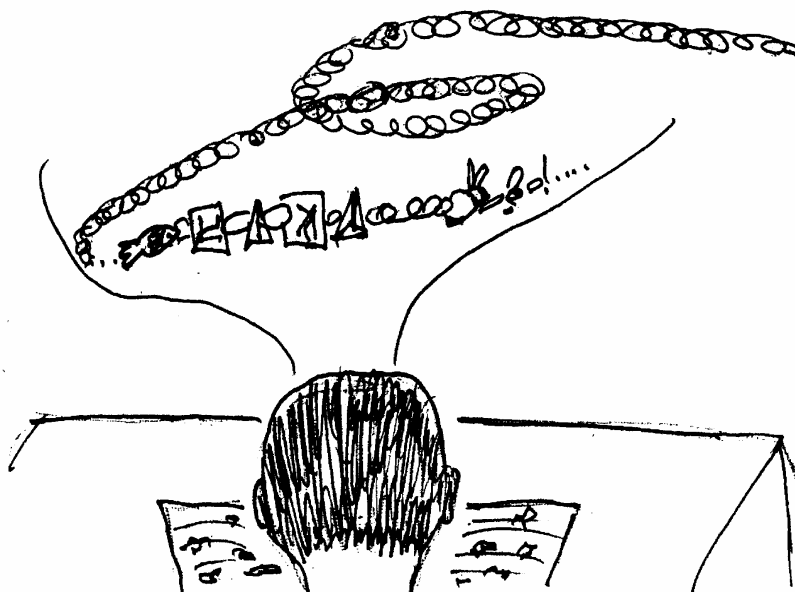
В тексте:

Слов – 176

Знаков - 1177

Через некоторое время, постепенно, у вас выработается привычка выделять ключевые моменты в текстах, отмечать их про себя в уме и составлять из них смысловые цепочки.

Чтобы легче прийти к этому умению, необходимо знать и использовать свои сильные стороны - основные каналы восприятия, натренированное периферическое зрение, умение концентрироваться на главном, образное видение и т.д.



Развитие понимания текста будет происходить у вас поэтапно, выйти сразу же на высокую скорость выделения ключевых слов, идей, основных тезисов не получится. Но и останавливаться на каком-то одном уровне также нельзя.





Чтобы спортсмен смог стать чемпионом мира прежде всего он должен был научиться в детстве ходить на двух ногах, держать в руке ложку и вилку во время еды. И лишь постепенно, умея все больше и больше, он смог натренировать себя так, чтобы бежать со скоростью ветра или прыгать на два с половиной метра в высоту или боксировать, нанося удары рукою силой в полторы тонны.

Многие люди просто не могут не обучаться, не совершенствоваться. Если человека привлекает какой-то вид деятельности, значит он хочет в нем совершенствоваться, мы даже считаем, что это заложено в природе человека - возможность совершенствоваться в любимом деле.

Если же вы просто хотите "что-нибудь почитать" перед сном, то вряд ли добьетесь серьезных результатов в работе с текстами.

А вообще, надо стремиться к тому, чтобы за один, два вечера прочитывать интересный роман, а за неделю - книгу обучающую.

Для тех, у кого не получилось самостоятельно выделить ключевые слова и понятия в двух вышеприведенных текстах, мы приводим текст, в котором мы сами выделяем слова или фразы, составляющие логическую цепочку, смысл данного текста.

## Текст

Цыгане -

На вокзале обычно. Разноцветные майки, рубашки, кофточки: все это мелькает, рябит в глазах. Грохочут, свистят отъезжающие и подъезжающие поезда. Кричат люди, вещают динамики спокойными громовыми голосами далеких строгих женщин.

Под большими вокзальными часами у газетного киоска расположился цветной *цыганский табор*.

- Эй, красotka, давай погадаю! - выкрикивает дородная цыганка с маленькой головкой и большой золотой серьгой в ухе проходящим женщинам.

Женщины заливаются краской и, не глядя на цыган, бочком - бочком проскальзывают мимо.

- Куда?! - возмущается цыганка, - Мимо счастья проходишь? Не будет тебе хорошего жениха! Так и знай!

*Одна из женщин замедлила шаг. Мгновенно ее окружили три цыганки.*

- Позолоти ручку, красотка...

- Будет тебе большая дорога, так и знай!

- Не бойся, не бойся, родная. *Ручку золоти...*

- А дома тебя ждут плохие люди... А сама ты хороший человек.

- Да не бойся, *положи на ручку еще...* Вся правда твоя будет.

- А и едешь ты к королю бубновому...

- Золоти, скажу что на душе у него... А и на душе у него большая любовь и дальняя дорога...

*Женщина пытается вырваться, но не тут-то было. Ее окружили очень плотно. Она растерянно оглядывается, но никто не поможет, все целеустремленно несутся по своим личным неотложнейшим делам.*

Тут из толпы выскакивает *небритый, потертый мужичонка.*

- Привет, Маруся, - радостно обращается он к цыганке с большой серьгой в ухе.

- А ты иди... - махает на него рукою цыганка.

- *Позолоти ручку, пойду, - не унимается мужичок.*

- Не смотри на него, красавица... плохой человек, - выразительно говорит женщине цыганка.

- Не гунди, Маруся, лучше сама мне ручку позолоти, я тебе всю правду-матку разьясню!

- Ты что, дядя?! - закричали в один голос сразу три цыганки, - Мы тебя сейчас заколдуем и пиши пропало!

*Женщина пользуется моментом и быстро исчезает. Мужичок растерянно оглядывается.*

- *Не будет тебе счастья девять лет и три дня,* - докладывает ему цыганка с серьгой.

- Чево мне не будет? - удивленно переспрашивает мужичок, отыскивая глазами только что потерянную в сутолоке пуговицу.

- *Ничего тебе не будет!* - авторитетно объясняет цыганка, блестя золотой серьгой.

- *Тогда давай мне рубль и я пошел.*

Цыганка мнется, потом что-то сообразив, с нахмуренным лицом достает помятый замусоленный рубль. Подносит его к носу, что-то бормочет и протягивает его мужичку.

- *Возмешь заколдованный рубль?*

Он берет, подносит его к носу, внимательно разглядывает.

- *Это ты что, наш государственный рубль заколдовала? Да ты знаешь, что я щас тебя за это в милицию сдам? Давай еще три рубля и быстро уходи, преступница! С государством шутки плохи!*

Две цыганки испуганно убегают. Толстая возмущенно трясет маленькой головкой.

- *Бедную женщину грабить?*

Неожиданно начинает плакать.

- *А моих деток кто накормит?*

Мужчина задумывается.

- *Вот что, Маруся, дай мне еще десять копеек и можешь быть свободна...*

Цыганка роется в карманах, вынимая то то пять рублей, то десять. Потом замечает, что мужичок на секунду отвернулся, и с криком:

- *Нет у меня мелких! - быстро исчезает в толпе.*

Главная идея текста - это кто кому гадает и есть ли в этом смысл. Ключевые фразы выделены курсивом.

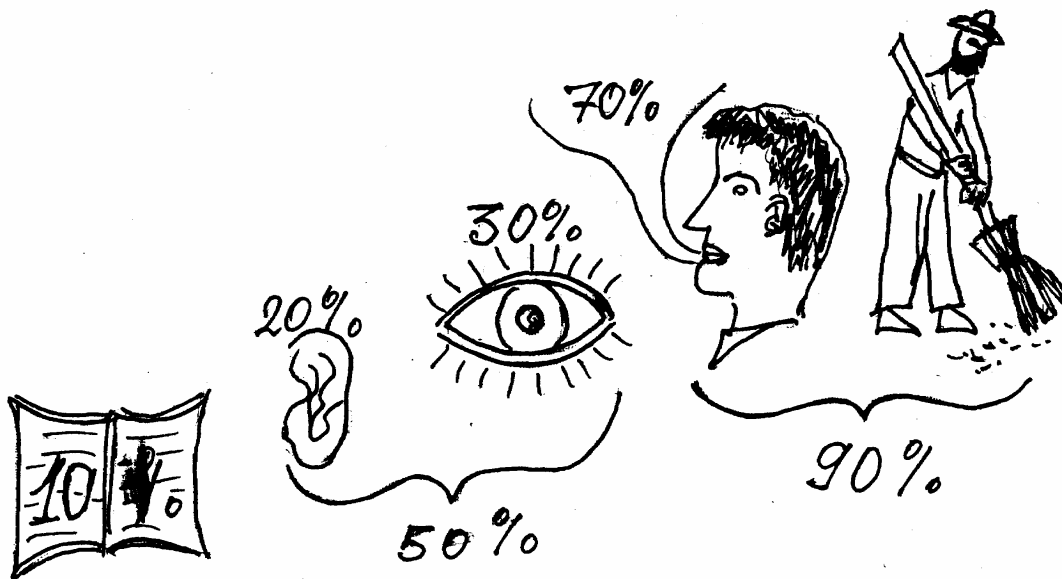
#### **В Тексте:**

Слов – 481

Знаков – 3012

Теперь мы еще раз хотим сказать, что не все книги хорошо скомпонованы по смыслу и содержанию. И в этом не следует винить автора. Люди настолько разные, и авторы книг в том числе, что хорошее построение книги для одного может быть плохим для другого и так себе для третьего. Поэтому каждый человек должен уметь самостоятельно выделять главное и второстепенное. Многие люди делают конспекты лекций, бизнес-обсуждений или книг, таким образом помогая себе лучше запомнить и понять материал.

Согласно исследовательским данным люди запоминают на 10% то, что читают, на 20% то, что слышат, на 30% то, что видят, на 50% то, что видят и слышат одновременно, на 70% то, что говорят (обсуждают) и на 90% то, что делают и говорят одновременно.



Для большинства людей понимание и запоминание текстов практически неотделимы. И правда, если вы хотите что-либо запомнить, то прежде всего вы будете стараться понять этот материал. Запомнить то, что вы не понимаете достаточно сложно. Это может относиться только к стихам, если смысл в них не всегда понятен, зато есть образность и ритмичность.

Поэтому, если вы не только понимаете смысл читаемого вами материала, но и видите за ним образы, схемы, а к тому же еще и обсуждаете его с собою (или знакомыми), то скорее всего вы его легко и быстро одолеете и используете в своих интересах. Тут же надо еще раз напомнить о постановке цели. Если вы имеете достаточную мотивацию для приобретения данной информации, тогда вы с легкостью сможете разбить ее на смысловые части и быстро отличить главное от второстепенного.

Когда студент сдает экзамен, то, находясь под стрессом, он способен за день, два перед экзаменом прочитать и запомнить учебный материал из трех, четырех книг.

Предварительное знакомство с книгой, просмотр ее, дает возможность выработки мотивации, которая и будет затем подпитывать вашу энергию прочтения данной книжки. Если же вы не имеете достаточной мотивировки для восприятия предложенной в книге информации, следовательно, вам будет сложно и незачем разбивать текст на логические куски, осмысливать его, “впитывать” из него главное, отсеивать второстепенное и т.д.

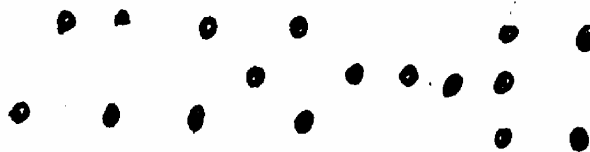
Сразу оговоримся, это не относится к чтению увлекательных романов. В них, как правило, есть сильная чувственная окраска, образность, тайна, то есть все то, что сильно облегчает чтение, усиливает внимание, привлекает в таких книгах. Если бы авторы сложной технической литературы могли бы писать свои книги образно, чувственно, то такая литература многими воспринималась бы значительно легче. Из истории науки мы знаем, что великие ученые (такие, например, как Лев Ландау) читали книги по специальности как увлекательные романы.



Для лучшего использования получаемой информации следует распределить ее на категории и затем осмыслить, привести к уже имеющемуся знанию.

Что мы имеем в виду под приведением информации к определенным категориям?

Допустим, вы приходите на художественную выставку. Вы переходите из зала в зал и то, что вы видите перед собою - это картины. Но вы понимаете, что в зале № 3 висят картины художников пейзажистов, в зале № 4 висят картины импрессионистов, а в зале № 2 картины портретистов. Людей, которые ходят вокруг вас, также можно разделить на категории - это мужчины и женщины. А мужчины могут быть молодыми и старыми. А женщины красивыми и некрасивыми. Но это разделять достаточно просто, что же делать тогда, когда трудно классифицировать информацию? Это происходит в тех случаях, когда мы сталкиваемся с незнакомыми предметами. Давайте попробуем сгруппировать по каким-нибудь признакам следующий рисунок:



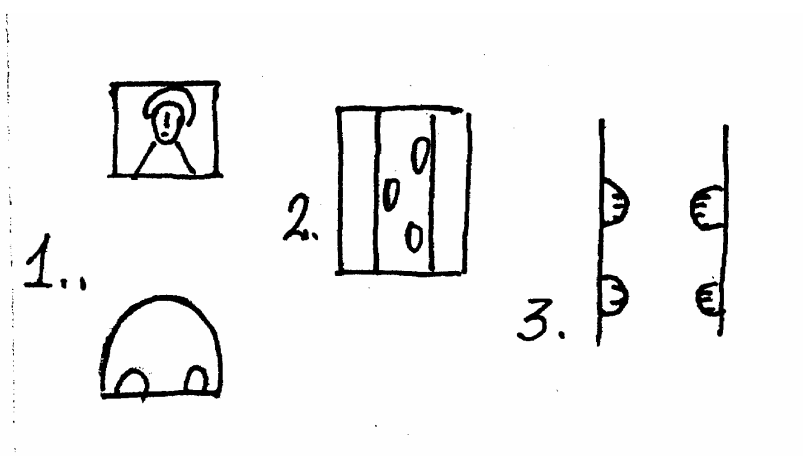
На первый взгляд точки расположены хаотически, но если мы разделим рисунок на части и соединим эти части воображаемой линией, то слева направо мы увидим треугольник, потом квадрат, затем ромб, линия и снова квадрат. То есть, данная группировка хаотически расположенных предметов сделана на основе близлежащих признаков.

Как вы сами понимаете, данный и последующие примеры в абстрактном переносе могут быть использованы и к текстовой информации.

Очень яркий пример такой группировки - это группировка звездного ночного неба. Хаотически разбросанные звезды разной величины были разделены на созвездия и названы определенными, всем известными именами. И теперь люди, не умеющие назвать несколько созвездий, считаются даже плохо образованными.

И часто, если у нас не выходит что-либо систематизировать, понять, это даже нас будет раздражать. Как раздражали своих современников первые импрессионисты в живописи, поэзии и прозе.

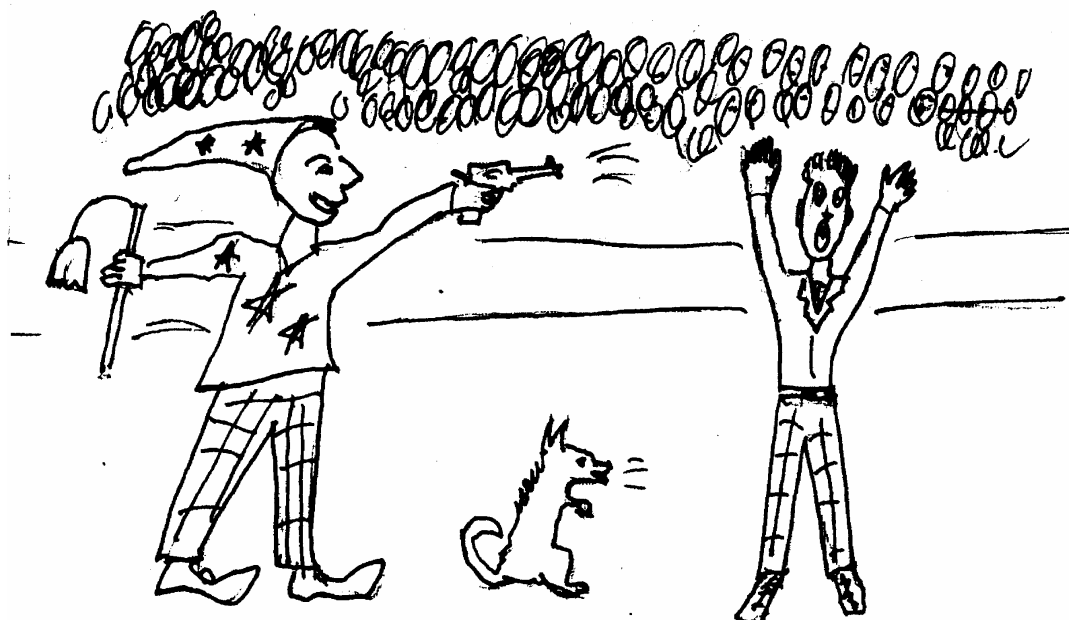
Вот примеры рисунков, после объяснения которых мы поймем то, что на них нарисовано.



Первый рисунок - бабушка молится, второй - жираф в окошке, третий - медвежонок лезет по дереву.

Аналогичных рисунков может быть огромное количество.

Если подумать, то можно связать все со всем. На ассоциативной связи основано даже запоминание иностранных слов. Берем иностранное слово, которое хотим запомнить, связываем его звучание с каким-то нашим, родным словом, представляем его образ и связываем образ нашего слова с образом иностранного. Например, по-английски шу-ут - стрелять. Вот и представляем картинку как человек, одетый шутом, стреляет из пистолета.



Массу ярких примеров можно найти у известных поэтов и писателей, которые называли, например, звезды плевочками (В. Маяковский) или перчинками (Ф.С. Фицджеральд).

Если назвать неизвестное вам понятие или символ уже известным, понятным вам именем, это будет означать, что вы сделали неизвестное известным, непонятное понятным.

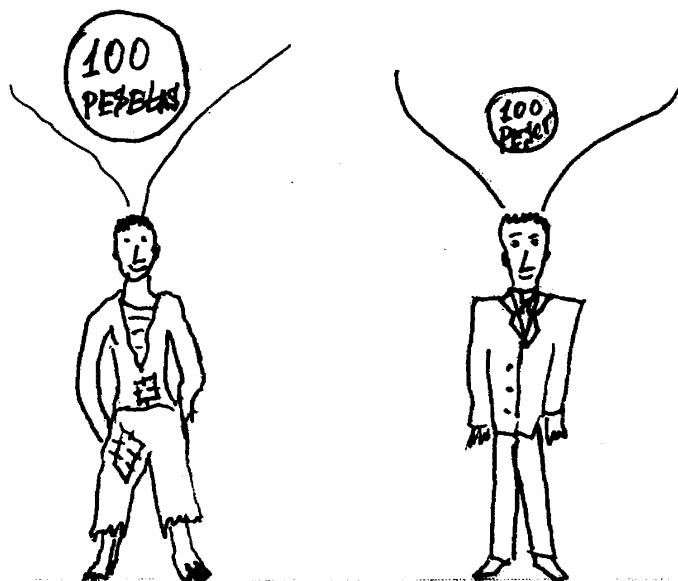
Так же, в неизвестном понятии, материале надо стремиться искать его отличительные черты. И чем больше таких индивидуальных, отличительных черт вы найдете, тем лучше поймете данный материал.

Один из оригинальных примеров этому - физиогномика, изучение человеческих лиц. Пожалуй, это интересней всего - изучать человеческие лица. Чем больше вы всматриваетесь в лица своих знакомых, тем больше открытий совершаете, тем лучше понимаете их характеры. Очень часто по фигуре, рукам, одежде, выражении лица о человеке можно сказать очень много. Надо лишь обращать внимание на эти мелочи и не поддаваться один раз созданному когда-то стереотипу. Английский писатель Конан Дойль создал из этих мелочей захватывающие описания. Кто не читал диалогов Шерлока Холмса и доктора Ватсона? В современной криминалистике так называемые мелочи играют необычайно важную роль. И как часто мы закрываем глаза на мелочи в поведении наших знакомых, а потом ругаем себя, когда из этих мелочей показывается такое, что только хватаешься за голову. Если вы знаете статистику разводов, вы понимаете что мы имеем в виду.

Итак, чем больше разных отличительных черт вы замечаете, тем лучше вы будете понимать предмет и, соответственно, тем больше пользы вы получите от изучаемого предмета.

Так же мы напоминаем вам, для того, чтобы лучше понимать тексты, нельзя забывать переводить информацию в ваш сильный канал восприятия и затем ее классифицировать на категории по порядкам важности.

Еще мы хотим сказать несколько слов об объективном восприятии информации. Мы часто воспринимаем информацию под влиянием чужого мнения или внешних обстоятельств. Один из классических экспериментов по восприятию был проведен с детьми из бедных и зажиточных семей. Им предлагалось оценить размер монет достоинством в сто песет. И конечно, дети из бедных семей назвали больший размер монет, чем дети из богатых семей. Также, некоторые люди



называют даже белое черным, если двадцать, тридцать человек у них на глазах также назовут белое черным.

И если кто-то плохо отзывается о вашем общем знакомом, это еще не значит, что в это необходимо верить на все сто процентов. Кстати, манипулированием информацией очень любит заниматься пресса и телевидение, и за это они получают немалые деньги. Впрочем, откуда и кто бы ни получал информацию - из книг, по телевизору, радио, от знакомых, она всегда будет субъективна, окрашена чьими-то эмоциями, ошибками, оговорками, просто легким враньем...

Тем не менее, для того, чтобы лучше понять и запомнить информацию, необходимо внести в нее ясность. Нужно найти в этой информации смысл.

Попробуйте понять и запомнить два следующих текста:

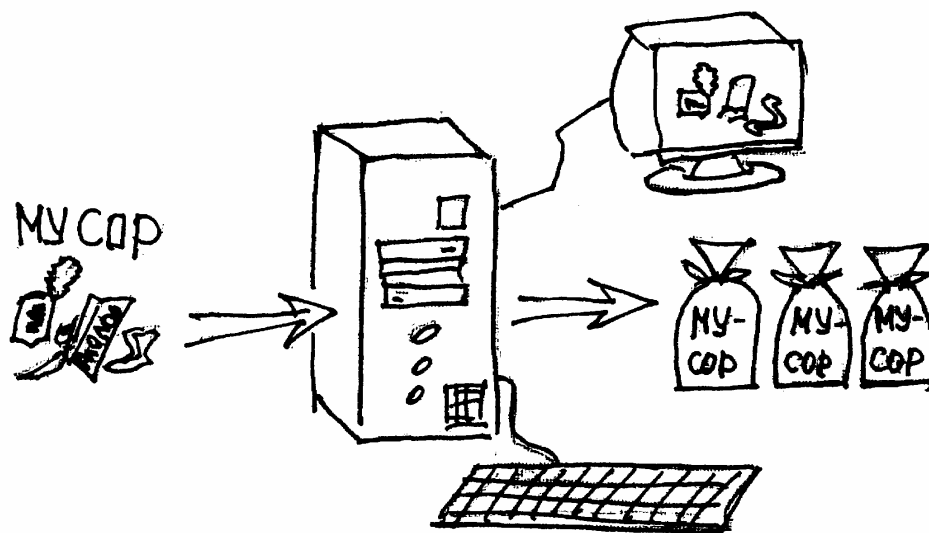
1. Трн, патвыж, веах, лоапло...уароли епро ауплотуал поелдщ амдлт...

2. Ко мне три дня назад приходил налоговый инспектор и выдал мне предписание об уплате тысячи рублей.

Как вы догадываетесь, хоть человек и сможет при большом желании разобраться в лепете ребенка, то есть, по одному-двум словам понять смысл целой фразы, тем не менее, быстро осмыслить ясно написанный текст намного легче. Поэтому, в любых текстах мы прежде всего должны искать понятный нам смысл (хоть каждый и понимает все по-своему).

Если вы когда-нибудь изучали физику, то вы легко поймете о чем идет речь в формуле:  $F = ma$ . Но если вы никогда не слышали о втором законе Ньютона, то эти буквы вам покажутся бессмысленным набором каких-то знаков. И если вас кто-то заставит запоминать бессмысленный набор букв и знаков (а не сначала понять, а потом запомнить), то вы запомните нечто совершенно бессмысленное и потому бесполезное.

У компьютерных программистов это называется GIGO - “мусор на входе, мусор на выходе”.



Зачем мы это пишем? Просто потому, что вы должны знать меру, и если вы начали читать с такой скоростью, что от этого страдает понимание, будет лучше, если вы снизите свою скорость, а иначе вы рискуете попасть в систему GIGO.

Текст (из книги Поля С. Брега – «Сердце» – Москва 1993 г.)

### **НАДЕЖДА НА БЕЗГРАНИЧНУЮ ЖИЗНЬ СУЩЕСТВУЕТ. — ГОВОРIT ДОКТОР УАЙТ**

«Я считаю, что жизнь человека делится на пять возрастов, — говорит доктор Уайт. — От рождения и до 20 лет, затем три отрезка среднего возраста: 20—40, 40—60, 60—80 лет, а в заключение старость — 80—100 лет. Последний отрезок может постоянно удлиняться и предела этому я не вижу. Продолжительность нашей жизни должна увеличиваться по мере победы науки над болезнями...»

«Народ может играть важную роль в увеличении продолжительности жизни. Индивидуальные программы по правильному питанию и физическим упражнениям для мужчин и женщин в возрасте между 20 и 40 годами должны вырабатывать постепенно привычки к хорошему здоровью и долгой жизни...»



«Мужчина женится приблизительно в 20 лет. Его жена готовит очень много и очень хорошо и вот благодаря ее кулинарному искусству, машине и телевизору мужчина к 45 годам прибавляет 10—15 кг. Это годы, когда холестерин активно откладывается на стенках сосудов и блокирует артерии. Он может затронуть или мозг (инсульт), или сердце (коронарный тромбоз), или почки. Вот почему в возрасте 45—50 лет мужчина может умереть. Но его смерть не внезапна. Она подготавливалась годами.

Я могу добавить, что автомобиль и телевизор должны служить человеку, а не подчинять его...»

«Озлобленность народа и нездоровый образ жизни — вот два фактора, которые повинны в том, что многие американцы живут всего 40 лет, — *продолжает доктор Уайт*. — Никогда не бывает поздно начать новую жизнь. Нужны контроль над весом, чтобы исключить ожирение, и физическая активность. Одной из лучших форм физической активности, доступной для всех, являются прогулки... Они должны быть энергичными и для человека с нормальным здоровьем составлять на менее пяти миль». (Доктор Уайт большой энтузиаст велосипедного спорта и даже теперь в свои 80 лет он ездит на велосипеде).

Это слова известного на весь мир специалиста по сердцу. Упражнения и диета. И то, и другое должны и могут быть регулярными и доставлять удовольствие.

### УДИВИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ ДОКТОРА КАРРЕЛА

Доктор Алексис Каррелл, известный биолог рокфеллеровского исследовательского центра в Нью-Йорке, доказал всему миру, что живое тело может быть бессмертным!

В январе 1912 года этот великий ученый поставил эксперимент. Он взял кусок сердечной мышцы от куриного эмбриона и обеспечил ему питание и удаление отходов. Этот эксперимент длился более 35 лет и крошечный кусочек эмбриона оставался живым.

Когда в 1947 году эксперимент был прекращен, оказалось, что этот кусочек сердечной ткани прожил много куриных жизней, что эквивалентно сотням лет человеческой жизни. Он был назван «тканью вечной молодости».

Этот чудесный кусочек сердца эмбриона удваивался в размерах каждые 48 часов! Наросшие слои удалялись, чтобы ткань оставалась в первоначальных размерах, иначе значительные размеры сделали бы невозможным питание и очищение клеток. В течение более 35 лет любой ученый мог видеть собственными глазами «вечную жизнь».

Мы можем сделать вывод из замечательного эксперимента доктора Каррелла, а именно: если организм правильно питать и удалять отходы, то жизнь может продолжаться бесконечно.

### РЕШАТЬ ПРЕДСТОИТ ВАМ

Вы и только вы можете надлежащим образом позаботиться о своем организме с тем, чтобы в дальнейшем наслаждаться жизнью. Большинство людей достигают расцвета к 25—35 годам, а потом начинается резкий спад.

Я утверждаю, что любой человек может достичь расцвета своих жизненных сил в любом возрасте и поддерживать его в течение многих лет, если будет следовать Программе здорового сердца.

Если у вас низкое или высокое кровяное давление, то можете привести его к норме, следуя законам природы.

- Мое кровяное давление, как у молодого, здорового человека в возрасте 20 лет, составляет 120/80, а пульс — постоянно 60 ударов.

Я считаю, что мой случай не исключительный и не выходит за рамки обычного. За долгую жизнь мне встречалось много мужчин и женщин, имевших здоровье молодого человека в более солидном возрасте.

#### **В Тексте:**

Слов – 582

Символов - 3947

## Глава 10

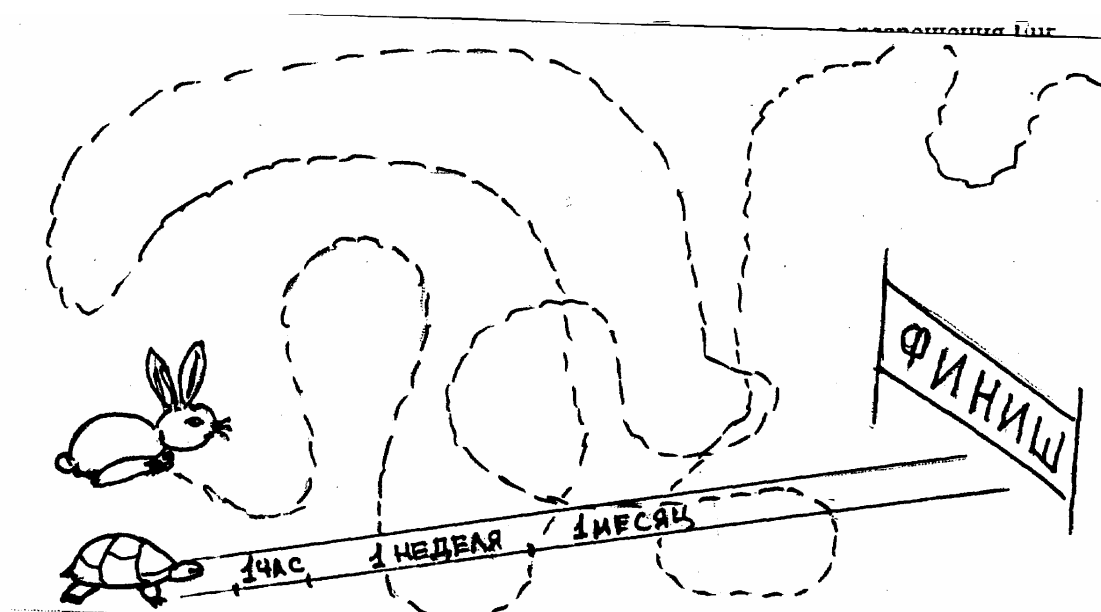
### Скоростное чтение по вертикали сверху вниз. Теория обучения.

*Не читайте текст книги с использованием технологий быстрого чтения.*

Если вы чувствуете себя подготовленными к очень быстрому чтению, значит вы смогли практически полностью избавиться от регрессий, от внутреннего проговаривания, расширили в достаточной степени периферическое зрение, научились концентрироваться на главном, овладели алгоритмами работы с книгой и с текстами, узнали свои сильные и слабые стороны, смогли частично снять свои психологические зажимы и научились чувствовать свою мотивацию. Следовательно, вы можете перейти к новым упражнениям по овладению технологиями быстрого чтения.

Конечно, обо всем этом легко написать, тем не менее, то, что кажется недостижимым на первый взгляд, при желании достичь можно. У кого-то это получается быстрее, у кого-то дольше, и совсем не обязательно те, кто добился положительных результатов быстрее, первыми получают стабильные, хорошие возможности по быстрому чтению.

Если вы помните, в первых главах мы рассказывали о биологе Александре Любищеве, разработавшим свою собственную систему по экономии времени, которой он руководствовался час за часом, день за днем, месяц за месяцем и год за годом. Такое упорство принесло фантастические результаты.

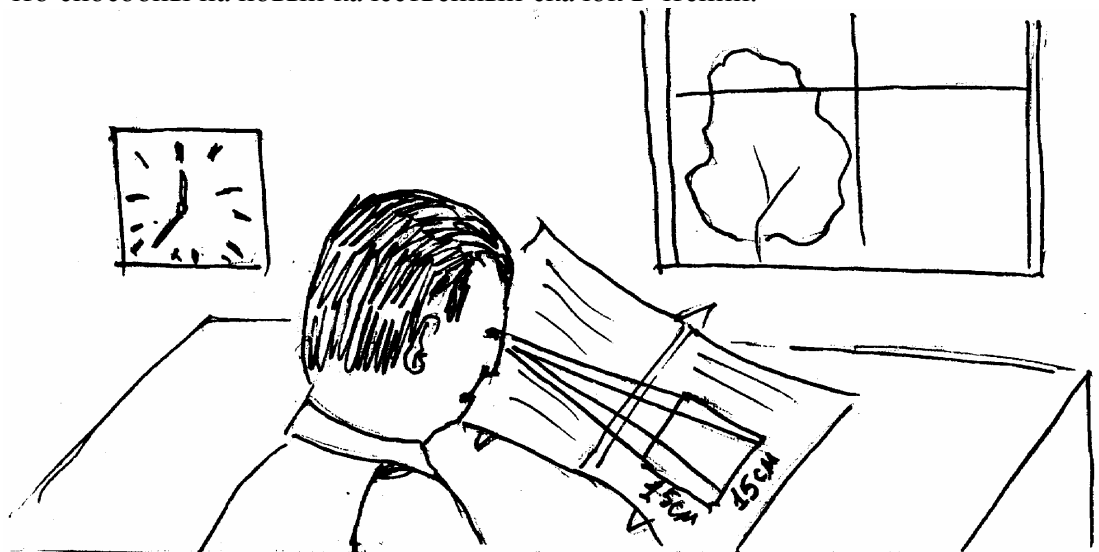


Мало кто из нас способен так упорно и целеустремленно двигаться к поставленной перед собой цели, тем не менее, стремиться к идеалам, которые реально существовали в нашей жизни, может быть и стоит.

Попробуйте вспомнить рисунок во второй главе, на котором в книгах показан путь  $S_1 - S_2 - S_3 - S_4$  глаз, передвигающихся по тексту страницы. Там мы объясняли процесс регрессий при чтении. Но даже при чтении без регрессий, если фокус зрения не более 5 - 7 см, то, соответственно, возможности быстрого чтения сильно уменьшаются. В случае, если ширина стандартной страницы 10 - 12 см, при неразвитом периферическом зрении вы будете фиксировать взгляд на строчке два раза. Вы об этом, конечно, знаете.

Вы должны понимать, что при быстром чтении взгляд по тексту должен передвигаться не слева направо (как нас учили в школе), а сверху вниз. И это такая же привычка, как и те, которые мы вырабатывали в предыдущих главах

Если вы способны быстро выявлять в тексте основные, ключевые моменты, и достаточно быстро связывать главное в цепочку или ясную для вас логическую схему, имея при этом возможность видеть на одной фиксации взгляда 10 - 15 см в ширину и в высоту, значит, вы должны понять, что способны на новый качественный скачок в чтении.



Мы хотим сказать, что вы вполне можете начать чтение по вертикали с фиксированной скоростью.

Предлагаем вам следующий текст. Его следует прочитать за 15 секунд одну страницу.

**Текст ( Даниил Гранин, «Эта странная жизнь»)**

#### ***ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ*** ***про то, какие бывают дневники***

Архив Любищева еще при жизни хозяина поражал всех, кто видел эти пронумерованные, переплетенные тома. Десятки томов, сотни. Научная переписка, деловая, конспекты по биологии, математике, социологии, дневники, статьи, рукописи, воспоминания его, воспоминания его жены Ольги Петровны Орлицкой, которая много работала над этим архивом, записные книжки, заметки, научные отчеты, фотографии...

Письма, рукописи перепечатывались, копии подшивались — не из тщеславия и не в расчете на потомков, нисколько. Большею частью архива сам Любищев активно пользовался, в том числе и копиями собственных писем — в силу их особенности, о которой речь впереди.

Архив как бы фиксировал, регистрировал со всех сторон и семейную, и деловую жизнь Любищева. Сохранять все бумажки, все работы, переписку, дневники, которые велись с 1916 года (!), — такого мне не встречалось. Биографу нечего было и мечтать о большем. Жизнь Любищева можно было воссоздать во всех ее извилах, год за годом, более того — день за днем, буквально по часам. Не прерывая, насколько мне известно, ни разу, Любищев вел этот дневник с 1916 года — и в дни революции, и в годы войны, он вел его лежа

в больнице, вел в экспедициях, в поездках: оказывается, не существовало причины, события, обстоятельства, при которых нельзя было занести в дневник несколько строчек. Николай Федоров, которого Толстой и Достоевский называли гениальным русским мыслителем, мечтал воскресить людей. Он не желал примириться с гибелью хотя бы одного человека. С помощью научных центров он намеревался собирать рассеянные молекулы и атомы, чтобы «сложить их в тела отцов». В фантастических человеколюбивых идеях его был страстный протест против смерти, невозможность примириться с ней, подчиниться слепой разлагающей силе — природе. Так вот, в федоровском смысле воссоздать Любищева, или «воскресить», можно, вероятно, легче и точнее, чем кого-либо другого, поскольку для этого имеется множество материалов, иначе говоря — параметров. Можно как бы восстановить все его координаты в пространстве и времени — где он был в такой-то день, что делал, что читал, кого видел.

Естественно, что из его архива меня прежде всего заинтересовали дневники.

Писателя всегда манят дневники, возможности прикоснуться к сокрытому бытию чужой души, проследить ее историю, увидеть время ее глазами. Любой дневник, что добросовестно ведется из года в год, становится драгоценным фактом литературы. «Всякая жизнь интересна, — писал Герцен, — не личность, так среда, страна занимает, жизнь занимает...» Дневник требует всего лишь честности, раздумий и воли. Литературные способности иногда даже мешают беспристрастному свидетельству очевидца.

Бесхитростные, самые простые житейские дневники — их почему-то так мало... Проходят годы, и вдруг выясняется, что события исторические, народные, протекавшие у всех на глазах, затронувшие тысячи и тысячи судеб, отражены в записях современников и бедно, и скупо. Оказывается, что о ленинградской блокаде имеется считанное количество дневниковых, то есть самых насущных, документов. Часть, очевидно, погибла, другие затерялись, но и велось их мало, вот в чем беда, — дневников всегда не хватает.

Дневники Александра Александровича Любищева сохранились не все, большая часть его архива до 1937 года, в том числе и дневники, пропала во время войны в Киеве. Уцелел первый том дневников — большая конторская книга, красиво отпечатанная на машинке красными и синими шрифтами, начатая первого января 1916 года. Дневники с 1937 года до последних дней жизни составили несколько толстых томов: уже не конторские книги, а школьные тетрадки, сшитые, затем переплетенные, — самодельно, некрасиво, но прочно.

Я листал их — то за шестидесятый год, то за семидесятый; заглянул в сороковой, в сорок первый — всюду было одно и то же. Увы, это были никакие не дневники. Повсюду я наткался на краткий перечень сделанного за день, расцененный в часах и минутах и еще в каких-то непонятных цифрах. Я посмотрел довоенные дневники — и там записи того же типа. Ничего из того, что обычно составляет плоть дневников, — ни описаний, ни подробностей, ни размышлений.

*«Ульяновск. 7.4.1964. Систем, энтомология: (два рисунка неизвестных видов Псиллиолес) — 3 ч. 15 м. Определение Псиллиолес — 20 м. (1,0). Дополнительные работы: письмо Славе — 2 ч. 45 м. (0,5). Общественные работы: заседание группы защиты растений — 2 ч. 25 м. Отдых: письмо Игорю — 10 м.; Ульяновская правда — 10 м. Лев Толстой*

*«Севастопольские рассказы» — 1 ч. 25 м.*

*Всего основной работы — 6 ч. 20 м.»*

*«Ульяновск. 8.4.1964. Систематическая энтомология: определение Псиллиолес, конец — 2 ч. 20 м. Начало сводки о Псиллиолес — 1 ч. 05 м. (1,0.)*

*Дополнительные работы: письмо Давыдовой и Бляхеру, шесть стр. — 3 ч. 20 м. (1,0). Передвижение — 0,5.*

*Отдых: брился. Ульяновская правда — 15 м. Известия — 10 м. Лит газета — 20 м.; А. Толстой «Упырь» — 65 стр. — 1 ч. 30 м. Слушал «Царскую невесту». Римский-Корсаков.*

**Всего основной работы — 6 ч. 45 м.»**

Десятки, сотни страниц были заполнены вот такими уныло-деловыми записями по пять-семь строчек. Из этого и состояли дневники. По крайней мере таков был результат первого осмотра.

На этом следовало бы и кончить с ними. Не было никакого резона возиться с ними еще, из этих сухих перечислений невозможно было выжать ни эмоций, ни любопытных деталей времени, язык их был бесцветно-однообразен, отсутствовала всякая интимность, они были почти начисто лишены горечи, восторга, юмора, подробности, которые иногда про-скальзывали, были телеграфно иссушены:

*«Вечером у нас трое Шустовых».*

*«Весь день дома, слабость после болезни».*

*«Два раза дождь, отчего не купался».*

Читать дальше дневники не имело смысла.

Напоследок, любопытства ради, я посмотрел записи начала Отечественной войны.

*«22.6.1941. Киев. Первый день войны с Германией. Узнал об этом около 13 часов...»* — и дальше обычная сводка сделанного.

*«23.6.1941. Почти целый день воздушная тревога. Митинг в Институте биохимии. Ночное дежурство».*

*«26.6.1941. Киев. На дежурстве в Институте зоологии с 9 до 18 ч. занимался номографией и писал отчет. Вечернее дежурство... ..Итого 5 ч. 20 м.»*

С тем же бесстрашием он отмечает проводы старшего сына на фронт, затем и младшего. В июле 1941 года его эвакуируют с женой и внуком из Киева на пароходе. И там, на пароходе, он с той же краткостью, неукоснительно регистрирует:

*«21У11, 1941. Нападение немецкого самолета на пароход «Котовский» — бомбежка и обстрел пулеметами. Убит капитан парохода и какой-то военный капитан, ранено 4 человека. Повреждено колесо, поэтому пароход не сделал остановку в Богруче, а поехал прямо на Кременчуг».*

Печальные даты поражений сорок первого года и даты первых наших зимних побед почти не отражались в дневнике. События всеобщие словно бы не затрагивали автора. Май сорок пятого, послевоенное восстановление жизни, отмена карточек, трудности сельского хозяйства... Ничто не попадало в эти ведомости. Происходили научные и ненаучные дискуссии, на биологическом фронте разыгрывались в те годы битвы поистине кровавые — Любищев не сторонился их, не укрывался; были моменты, когда он оказывался в центре сражения — его увольняли, прорабатывали, ему грозили, — но были и триумфы, были праздники, семейные радости — ничего этого я не находил в дневниках. Уж кто-кто, а Любищев был связан и с сельским хозяйством, знал, что происходило в предвоенной деревне и в послевоенной, писал об этом в докладных, в специальных работах — и ни слова в дневниках. При всей его отзывчивости, гражданской чувствительности дневники его из года в год сохраняли канцелярскую невозмутимость, чисто бухгалтерскую отчетность. Если судить по ним, то ничто не в состоянии было нарушить рабочий ритм, установленный этим человеком. Не знай я Любищева, дневники эти могли озадачить психологической глухотой, совершенством изоляции от всех тревог мира и собственной души. Но, зная автора, я тем более изумился и захотел уяснить, какой был смысл с такой тщательностью десятки лет вести этот — ну пусть не дневник, а учет своего времени и дел, что мог такой перечень дать своему хозяину? Из коротких записей не могло возникнуть воспоминаний. Ну, заходили Шустовы, ну и что из этого? Стиль записей предназначался не для напоминаний, не было в нем и зашифрованности. При том это был дневник и не для чтения, тем более постороннего. Вот это-то и было любопытно. Потому что любой самый сокровенный дневник где-то там, подсознательно, за горизонтом души, ждет своего читателя.

Но если это не дневник, тогда что же и для чего?

Тогдашние мои глубокомысленные рассуждения ныне производят на меня комичное впечатление: сам себе кажешься непонятливым тугодумом. Так всегда, я убежден, что если записать, какие рассуждения предшествовали любому, даже талантливому открытию, то нас поразит количество трухи, разных глупых, абсурдных предположений.

Не существует никаких правил для ведения дневников, тем не менее это был не дневник. Сам Любищев не претендовал на это. Он считал, что его книги ведут «учет времени». Как бы бухгалтерские книги, где он по своей системе ведет учет израсходованного времени. Я обратил внимание, что в конце каждого месяца подводились итоги, строились какие-то диаграммы, составлялись таблицы. В конце года опять, уже на основании месячных отчетов, составлялся годовой отчет, сводные таблицы. Диаграммы на клетчатой бумаге штриховались карандашом то так, то этак, и сбоку какие-то цифирки, что-то складывалось, умножалось. Что все это означало? Спросить было некого. Любищев в механику своего учета никого не посвящал. Не засекречивал, отнюдь, видимо, считал подробности делом подсобным. Было известно, что годовые отчеты он рассылал друзьям. Но там были итоги, результаты. На первый взгляд систему учета можно было принять за хронометраж прошедшего дня. Вечером, перед сном, человек садится, подсчитывает, на что и сколько времени он потратил, и выводит итог — время, израсходованное на основную работу. Казалось бы, чего проще! Но сразу же возникали вопросы — что считать основной работой, зачем учитывать остальное время, да еще так подробно, что вообще дает такой хронометраж, что означают какие-то цифры-половинки и единички, расставляемые в течение дня, и т. п. И был еще вопрос — стоит ли разбираться в этой системе, вникать в ее детали и завитки и искать ответа на эти вопросы. С какой стати?.. Я спрашивал себя — и тем не менее продолжал вникать, ломал себе голову, возился над секретами его системы. Какое-то смутное предчувствие чего-то, имеющего отношение к моей собственной жизни, мешало мне отложить эти дневники в сторону.

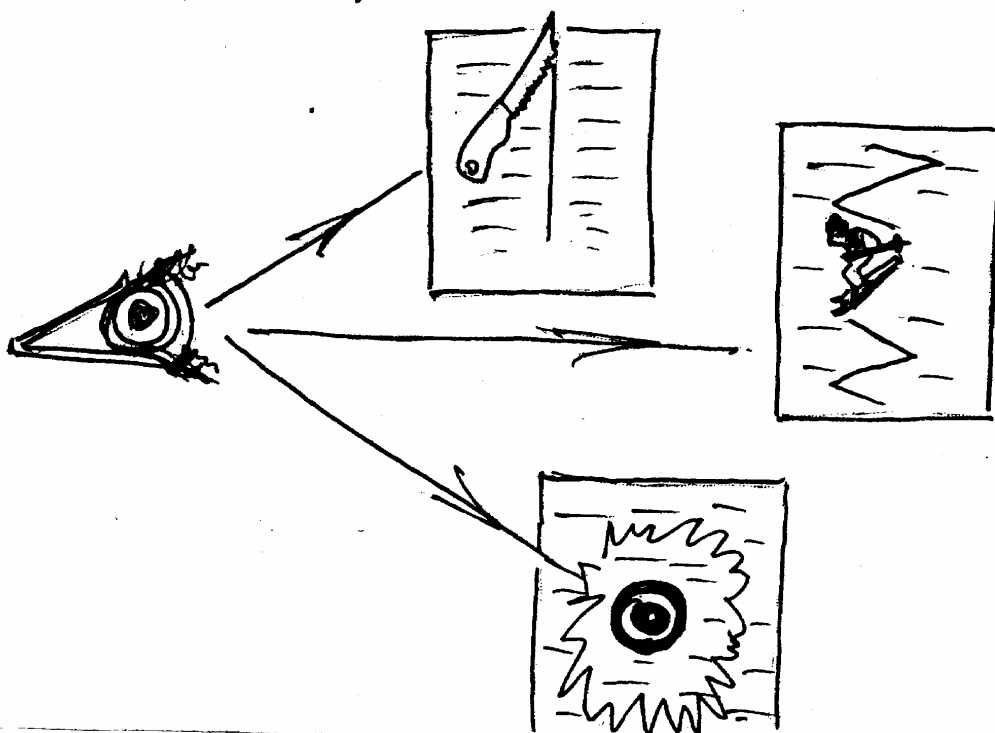
**В тексте:**

**Страниц – 5**

**Слов – 1525**

**Знаков – 10513**

Мы, конечно, можем повторять рисунки зигзагов движения глаз по странице, и сравнивать путь взгляда от одного зигзага к другому. Но практически это имеет небольшое значение. Кто может предсказать путь собственного взгляда по странице?



Некоторые страницы вы можете “разрезать” взглядом сверху вниз, по другим “скользить взглядом”, как горнолыжник, в третьих вам достаточно только несколько секунд посмотреть в самую середину... В тех или других случаях вам нужно будет делать самое главное - быстро и рационально извлекать информацию из книги.

Но здесь так же, как и во множестве других дел, вас будут подстерегать старые привычки. Хотя в большей степени к этому моменту чтения вы должны были избавиться от многих вредных привычек.



Вы уже можете читать не только слева направо, но и снизу вверх и сверху вниз и даже справа налево. Правда, это не значит, что вы применяете это свое умение.

И для того, чтобы применить это в полной мере, вы должны будете поставить свое чтение в жесткие временные рамки. Но при больших объемах текста вы пока не сможете выдержать прочтение, допустим, 100 страниц текста за 30 минут.

Здесь необходимы постепенность и достаточный отдых (и подкрепление, о котором мы говорили в восьмой главе).

Если есть возможность, то отдых лучше совместить с упражнениями по пальмингу.

Начинать нужно с небольших текстов в 3 - 7 страниц.

Предлагаем вам еще один такой текст с вопросами в конце, которые вам помогут проверить вашу возможность восприятия информации в ограниченный промежуток времени. Но если вы не сможете качественно ответить на все вопросы, в этом не будет ничего страшного. В данном упражнении, как и в последующих, которые вы должны будете делать самостоятельно, главный упор нужно делать на вертикально движение глаз по странице и выхватывании из текста главных, узловых моментов, а не на хорошем понимании. Конечно, без понимания чтение бес-

смысленно, но в данном случае вы должны будете потратить немало времени именно на выработку привычки к вертикальному чтению.

## Текст (из книги С. Кнейпа «Мое водолечение»)

### Полное обливание

Простирается на все тело, от шеи до конечностей ног. Оно производится следующим образом.

Больной сидит в ванне или в большом деревянном или жестяном чане на узкой доске, надев купальный костюм или рубаху. Обливание происходит с обеих сторон, спереди и сзади, приблизительно в количестве 4-х леек. Первая лейка обдаёт все тело. Следующие 3 направляются таким образом, чтобы струя попадала на все части тела, преимущественно же на позвоночный столб и на главные нервные ткани, на затылок и окружающие его части, наконец, на подложечку.

Здоровым, особенно дородным особам, это обливание весьма здорово. Оно укрепляет тело, усиливает кровообращение и освобождает малокровных и боящихся воды лиц от их чрезмерной чувствительности.

Кому холодно, тот не должен подвергаться этому обливанию, пока движением или каким-нибудь искусственным образом, как, например, головными или ножными паровыми ваннами, он не возвратит себе в достаточной степени природной теплоты. Но вообще можно применять его как летом, так и зимою; зимою, само собою разумеется, только в теплом помещении.

Для больных и слабых вода может и даже должна иметь такую же температуру, какую она имеет летом в купальнях, т. е., по крайней мере, 19—22° С.

Я предпочитаю обливание во многих отношениях полной ванне и предписываю его в тех случаях, когда нужно сильно подействовать на особенно болезненное место. Это случается часто при ревматизме.

Для больных, у которых я хочу произвести обильное, интенсивное выделение болезненных материй, прибавляю к полному обливанию еще следующее средство. Смоченная рубашка быстро выжимается настолько, чтобы с нее не капало, и одевается на 1—1½ часа (см. обертывания). Если последнее не предписано, то мокрая рубашка, разумеется, быстро снимается и заменяется сухой. Больной делает движения, пока его тело не обсохнет и не согреется.

Мимоходом присовокупляю короткое замечание. В иных водолечебницах приняты высоко и сильно падающие струи и души. Я не знаю, какую пользу может принести такое обливание водой здоровым, а тем более больным.

### Верхнее обливание

Обливаемый снимает все, кроме брюк, и опоясывается плотно охватывающим платком. Сосуд, в который стекает вода, ставится не на пол, а на скамеечку, над которой и происходит обливание, причем подвергающийся ему опирается руками на дно сосуда так, чтобы

верхняя часть тела находилась в горизонтальном положении.

Первой лейкой обливается часть спины между плечами от шеи до 7-го шейного позвонка, начиная с правой руки и плеча и кончая левым плечом и рукой. Ее назначение — смочить все подлежащие обливанию места. 2-я и 3-я лейки выливаются на большую нервную систему с обеих сторон 7-го шейного позвонка, далее на всю спину и на весь позвоночный столб, заканчивая всегда обливанием верхней части одной из рук. Всю спину следует обливать целиком 3—4 раза, особенно же обильно шею. Если на голове густые волосы, она совсем не обливается: если же их мало, то



обливают ее нежно и осторожно. У нервных особ надо обращать внимание на то, чтобы позвоночный столб не обливался слишком сильно и долго. Хотя последнее и не опасно, но оно для таких лиц не выносимо, потому что струя действует на них как укол острого ножа. Смотри на надобности, струя должна падать сильнее или слабее, с высокого уровня или с более низкого. При этом обливающему не мешает замечать, если больной в том или другом месте жалуется на боль, если попадают симптомы сыпи, нарыва, синяки (скопления крови) и т. д.

Чем ровнее выливается вода, тем легче переносится обливание и тем скорее распространяется тепло по всему телу. Бывают особы (к числу их относятся преимущественно очень дородные или склонные к полноте), у которых кожа долгое время после обливания остается неизменно белой. В таких случаях после первой лейки вожу слегка рукой по мокрой спине, чем возбуждаю прилив крови к облитым местам; тогда после 3-й и 4-й леек наступает уже полная реакция.

Для слабых особ достаточно одной лейки. Больной начинает обливание с одной или двух леек, затем переходит к 2—3, а здоровые и сильные люди — 5—6 лейкам. Как ни приятно в иных случаях ощущение при обливании, переходить меру не следует ни в коем случае. Как перед обливанием, так и после него умывают наскоро грудь, вытирают затем руки и лицо, одевают поскорее платье, не вытирая других частей тела, и приступают к движению или работе.

Верхнее обливание необходимо после головной паровой ванны, если не предписано мыть тело.

Обыкновенно оно соединяется с обливанием коленей, а именно в таком порядке, что с него начинают, а затем, одев верхние части тела, обливают колени. Оба обливания считаются укрепительными средствами; они регулируют кровообращение, электризуют тело и применимы без всякого ущерба для обоего пола.

Я знаю лиц, которые каждое утро, вставая со сна, подвергают себя тому и другому обливанию без всякой посторонней помощи. Одни так наловчились держать лейку, что в состоянии обдавать сами себя и спину. Другие справляются с этим делом в прачечной или домашней бане, открывая кран и становясь под него спиною, а затем направляя воду на колени. Кто не обладает такой ловкостью и не имеет помощника, тот пусть умывает верхнюю часть тела самой холодной водой, а затем, встав в чая или таз с водой, обливает, не спеша, колени и нижнюю часть ног. Даже при таком примитивном способе выполнения не замедлит сказаться требуемое действие.

#### **В тексте:**

Страниц – 3

Слов – 818

Знаков - 5341

#### **Вопросы к тексту:**

1. Сколько леек нужно вылить на себя при полном обливании?
2. Каким людям особенно полезно полное обливание?
3. Где надо обливаться зимой?
4. Какое заболевание лечит полное обливание?
5. Какое еще средство предлагает Себастьян Кнейп к полному обливанию?

6. Куда выливаются 2-я и 3-я лейки при верхнем обливании?
7. Как надо обливать голову?
8. Что надо сделать с полными людьми, у которых кожа не краснеет?
9. Что надо сделать перед и после обливания?
10. С чем обыкновенно соединяется верхнее обливание?

Сколько текстов и книг вам придется прочитать прежде, чем вы вполне сможете освоить чтение по вертикали сверху вниз мы знать не можем. Но в любом случае вам для этого может понадобиться при хорошей подготовке не менее месяца.

Для чтения по вертикали сверху вниз вы должны отобрать несколько книг (не очень заумных, попроще, чтобы вы могли легко ориентироваться в терминологии и фактах, описанных там). Затем вы должны будете подсчитать количество страниц, которое вы планируете прочитать и умножить их, допустим, на 25 секунд. Далее, вы засекаете время и приступаете к чтению, проводя взгляд по странице как можно ближе к вертикальной линии. Если вам не жаль книг, то можете даже перед чтением в середине каждой страницы шариковой ручкой или карандашом (лучше зеленым, чтобы излишне не раздражать глаза) прочертить вертикальную линию. Это время - 25 секунд на страницу вы должны будете постепенно уменьшать до 15 секунд от одного текста к другому. Понятно, что время прочтения разных страниц будет варьироваться от 10 до 30 секунд, но вы должны будете подсчитать среднее арифметическое время и по нему ориентироваться.

Совершенствоваться в чтении по вертикали сверху вниз вы, конечно, можете до очень больших скоростей (особенно в тех случаях, когда вы перестанете что-либо понимать), но лучше соблюдать меру. Тем не менее, ваша скорость чтения все равно будет зависеть от многих факторов - от сложности текста, от мотивации, от вашего интеллектуального багажа, от состояния вашего здоровья и т.п. и т.д. Поэтому мы советуем вам стремиться к длительным стабильным результатам, которые бы со временем выработались у вас в привычку.

Итак, обучение чтению по вертикали, как мы считаем, займет у вас не менее месяца. Тренироваться этому лучше около трех, четырех раз в неделю. Со временем должен выработаться устойчивый рефлекс - умение, которым вы всегда при желании можете воспользоваться.

Также советуем вам не забывать, что навыки приходят и уходят, и если выработанные навыки не тренировать, не использовать, то многие усилия, которые были вложены в самосовершенствование, могут быть потеряны или приобрести какие-либо искаженные, бессмысленные формы. Известный московский писатель Александр Кабаков в разговоре с молодыми литераторами как-то сказал примерно следующее: “Вы хотите стать писателями и работаете дворниками, пожарниками и сторожами, но учтите, пройдет несколько лет и вы вместо писателей и вправду станете дворниками, пожарниками и сторожами...”



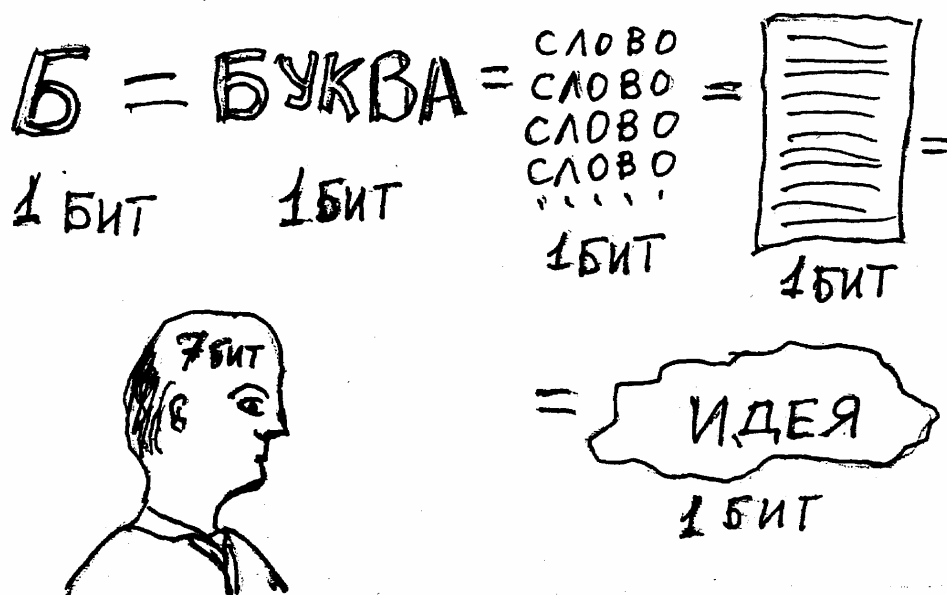
Это его высказывание хорошо соотносится с приведенными нами данными ученых в предыдущей главе, - сильнее всего на людей действует то, что они говорят и делают одновременно. Впрочем, развитие своих умственных способностей без совершенствования при этом своих мускулов может также привести к катастрофе, чему мы видим множество примеров в истории человечества.



Все же понимают, что многочасовое сидение перед компьютером (или просто за письменным столом) день за днем, месяц за месяцем, год за годом делает людей хилыми, болезненными, странными, плохо приспособляемыми к окружающему миру. Работоспособность их снижается, желанья, которые были такими яркими и образными, куда-то испаряются, и перед нами предстает человек с непомерными амбициями и нулевыми возможностями. Хорошо, если этот человек совершил в “свои лучшие дни” какое-то открытие, или написал известную книгу, за которую ему заплатили столько, чтобы он прожил спокойно до конца своих дней, но ведь чаще бывает не так. И человек выжатый, больной, уже ни к чему не способный, одиноко погибает в нищете и забвении. Общество не ценит тех, кто ему отдал все свои силы и не смог их восстановить. Известный японский писатель Акутагава Рюноске писал, что работник умственного труда должен очень серьезно заботиться о своем здоровье, заниматься гимнастикой, соблюдать диету, жить в хороших условиях и т.д.

Впрочем, об этом мы будем говорить в следующей главе, а сейчас вернемся к теме данной главы, - чтению книг вертикальным движением глаз.

В компьютерной технологии существует такое понятие, как бит информации. Бит - это единица информации. Американские психологи установили, что человек в единицу времени (за 5 - 10 секунд) может воспринять вполне определенное количество блоков информации. Оно равно примерно 7 - 8. Это может быть 7 - 8 цифр, семь формул, семь страниц, семь глав и т.д.

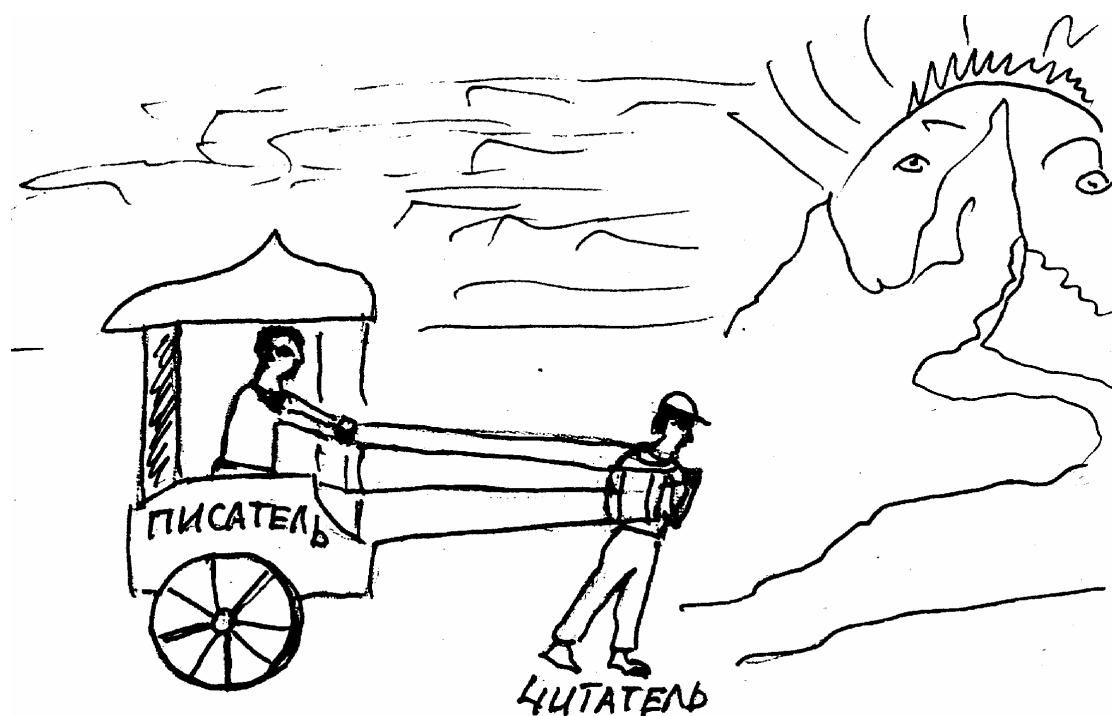


Пусть количество информации в них несопоставимо, тем не менее, если суметь одну главу вложить в единый информационный блок, значит возможно ее понять, запомнить и связать с другими информационными блоками. Это можно сравнить с кодировкой информации мозгом. Сначала кодируются буквы (в молодости), затем слова (в единичные биты информации), потом фразы, абзацы, страницы и т.д. Чем больше интеллектуальный багаж, тем легче и проще происходит кодирование больших объемов информации в единый бит, информационный блок.

Естественно, что самый емкий информационный бит, - это мысль, идея. Следовательно, при вертикальном чтении в тексте следует разбирать не слова, фразы или даже абзацы, а мысли, идеи. Необходимо читать не столько слова и фразы сами по себе, а пытаться понять мышление автора, понять то, что он собственно хочет сказать, что его подвигнуло на написание данного текста. Очень хорошо было бы, если бы читатель сумел подняться на один интеллектуальный уровень с автором. Мы не зря писали в предыдущей главе о Карле Марксе, который заявлял, что “книги мои рабы”.

Для того, чтобы свободно читать по вертикали, надо научиться доминировать над книгой, не презирать, не иронизировать, а именно свободно и легко понимать автора с уважением, но не преклонением. Есть такие книжные люди, которые преклоняются перед каждой буквой, перед

каждой запятой, сделанных великими писателями, и для них, конечно, является просто кошунственным читать их кумира по вертикали. Они считают, что читатель должен быть ведом писателем в любом случае, что бы последний ни написал.



Если писатель намного превосходит талантом и интеллектом читателя, то для самого читателя будет намного лучше следовать за автором, подчиниться его мышлению, знаниям, умению. Это будет просто одной из ступенек в самосовершенствовании. Бывает также, что сильные каналы автора намного сильнее каналов восприятия читателя, а читатель решил развить у себя именно тот канал восприятия, которого ему не достает. В этом случае читать по вертикали также нецелесообразно.

В случае, если вы решились на скоростное чтение по вертикали и поставили себя в жесткие временные рамки, значит вы выработали у себя мотивацию, которая поможет вам читать так, чтобы выполнить запланированное. Но нельзя забывать, что наши планы не должны иметь темную, тяжелую эмоциональную окраску. Если внушать себе, что всякая работа очень тяжелое дело, что все делать "надо", а не хочется, то в конце концов отрицательное подкрепление вырабатывает у вас в душе отвращение к тому, чего так недавно вы хотели добиться.



Об этом мы более подробно рассказывали в предыдущих главах. Поэтому, даже тяжелые дела нужно планировать с радостью, надеждой и верой в то, что это сделается легко и радостно. Есть, конечно, то ли американская, то ли чья другая пословица: “Больше всего смешат Бога человеческие планы.” И наша: “Человек предполагает, а Бог располагает”. И все-таки без планов, этих продуманных желаний и фантазий, мало чего удастся добиться.

Михаил Зощенко описывал одного очень богатого русского купца, которому все надоело, ничего в жизни уже не хотелось, он просто пьянствовал и разбрасывал деньги. Потом у него в голове созрел план, и он решил построить башню под Одессой на берегу моря. Во время строительства башни он вдруг “ожил”, хлопотал по поводу кирпича, раствора, ругался с подрядчиками, каменщиками. Наконец эта странная круглая башня на берегу Черного моря была построена. Купец устроил по этому поводу крупную пьянку, затем забрался на самый верх башни и бросился вниз.

Поэтому, кто бы там над нами не смеялся и не располагал, без планов, без наших собственных планов жизнь для нас делается невыносимой.

Очень хорошая фраза написана французским писателем Де Сент-Экзюпери: “Каждый удар киркой по горной породе угольником, работающим в заключении под надзором его унижает, а каждый удар киркой по той же горной породе инженера-геолога его возвышает”. Просто у этих двух персонажей разные планы...

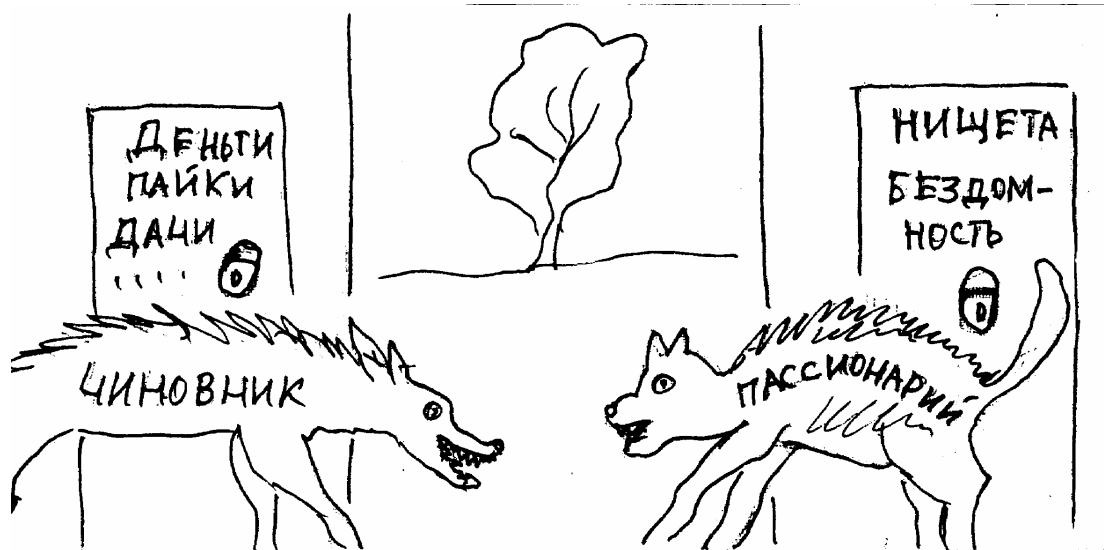
Даже церковь, основой философии которой является ничтожество человека перед Богом, все равно призывает человека планировать свою жизнь и поведение по определенным канонам, а не по другим, которые церковь не одобряет. Значит, у человека все-таки есть выбор, а уж куда этот выбор его заведет, Бог, видимо, знает заранее...

Известно также, что лучшими учениками являются те, кто сам хочет выучить тот предмет, которому других учиться заставляют. Многие известные открытия совершили недоучившиеся студенты. Часто желание человека добиться чего-либо намного важнее его дипломов, связей, регалий, возможностей.

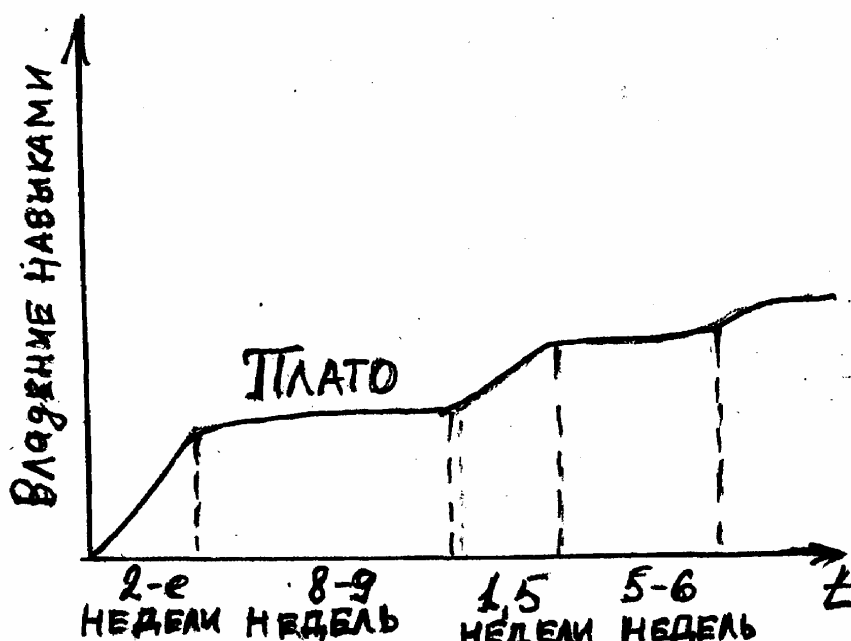
Присмотритесь повнимательнее, и вы поймете как почти стопроцентно добиваются успеха люди из глухих провинций, люди небольших национальностей, пробивающие себе дорогу среди одной большой национальности. Использовать те методы, которые используют эти люди в достижении своих целей, простому среднему человеку даже в голову не придет.

Известный русский историк Лев Гумилев называл таких людей пассионариями. В каждом из нас есть такие возможности, их вполне можно в себе отыскать и использовать в собственных интересах (как это делали очень многие до нас). И те страны, которые используют и дают доро-

гу таким людям, всегда побеждают. Когда Россия, вернее мощнейший чиновничий аппарат России стал бороться с такими людьми, он рухнул, а с ним рухнуло и все строительство светлого будущего. Впрочем, вполне может быть, что среди чиновничьего аппарата также было немало подобных людей, и волки сразились с волкодавами...



При обучении быстрому чтению необходимо фиксировать свои достижения в какой-нибудь особой тетради. Вы должны день за днем записывать с какой скоростью смогли прочитать определенный объем текста и рядом коэффициент понимания. Свои результаты вы можете представить в виде диаграмм, графиков. Вы должны понимать такую простую истину, что учиться чему-либо можно только тогда, когда видишь результаты своего труда. Если результатов не видно, то и учебы вроде как бы не было. А так как многие профессии требуют длительного серьезного обучения, и это обучение дает отдачу не сразу, то среди простых людей зачастую бытует мнение, что обучение "только человека портит". Собственно, уважение к чужому образованию и умению в основном и отличает человека образованного от необразованного. Тем не менее, известно, что график обучения чему-либо выглядит следующим образом:



За первую неделю, две человек очень быстро прогрессирует, затем темпы роста обучения останавливаются, и где-то через два-три месяца кажущего стояния на месте, или почти невидимого продвижения вперед, вас снова ожидает подъем.

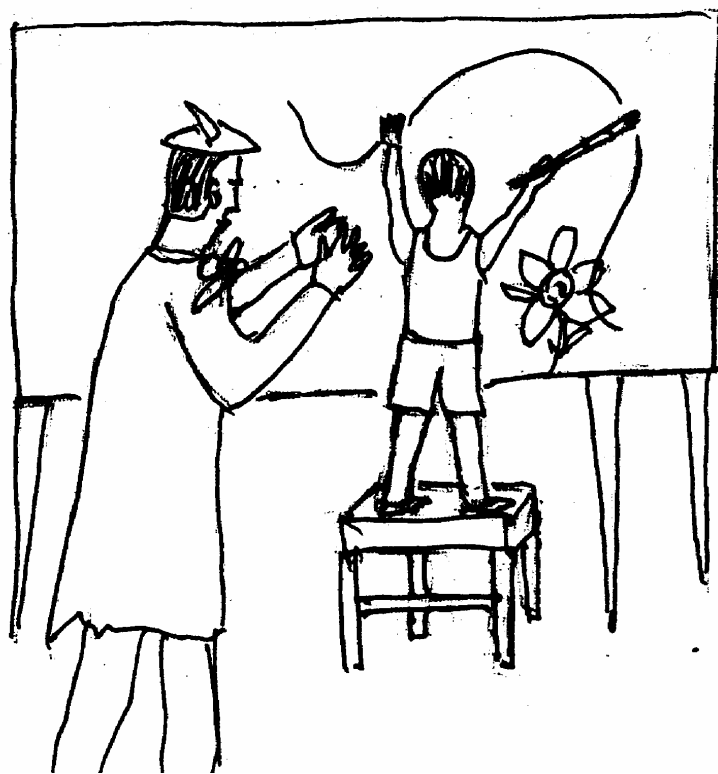
Если раньше мы писали о возможностях научению чему-либо, предлагая другие сроки, то мы просто приводили много разных мнений по этому вопросу. А ведь известно - сколько людей, столько и мнений, и, может быть, вы сами откроете собственные сроки обучения.

Так или иначе, но не каждый способен преодолеть это плато простаивания на месте. Это может сделать лишь тот, кто имеет достаточный “запас” в начале обучения. Такие люди это плато могут даже не заметить... Но если вас охватывает отчаяние на этом “плато осмысления достигнутого”, все равно используйте даже самые небольшие возможности, чтобы хоть по миллиметру продвигаться вперед и радоваться пусть небольшому, но явно ощущаемому подъему.

Если продолжить этот график, то, по всей вероятности, он будет повторяться, правда с меньшими подъемами и плато.

Ведь то, что человек выучил на первых этапах обучения, хорошим специалистом в этом деле вообще может быть отвергнуто.

Многие хорошие художники на каком-то этапе обучения берут кисть в левую (непривычную для себя) руку и рисуют картины, подражая рисункам детей.



Такое примерно проделал известный художник Василий Кандинский, прекрасный рисовальщик и пейзажист. Кто не слышал о его черном квадрате? Хорошие музыканты любят слушать бессмысленный на первый взгляд, хаотический набор звуков. Некоторым поэтам нравится нерифмованный набор слов, или тексты на древних языках, в которых трудно найти какой-нибудь привычный нам смысл. А если человек, который неплохо катается на коньках, вдруг решит научиться фигурному катанию, то его заставят переучиваться, и все то, что он знал и умел до этого, ему вполне возможно придется забыть. Есть даже писатели, писавшие в основном только для писателей, - такие как Андрей Белый или Джеймс Джойс, а также поэты для поэтов.

Процесс обучения бесконечен, и может быть именно это и является наполнением человеческой жизни? Если мы выбираем свой путь, то сколько же мы сможем самостоятельно пройти по нему, если первые несколько шагов мы научились делать с помощью наших учителей?

Мы считаем, что показали вам только путь к самосовершенствованию (как и те, кто показывал его нам), а уж насколько далеко вы сможете по нему пройти зависит от вашего характера, воли, интереса, возможностей... Повторяем, вы должны будете подбирать не слишком сложные тек-



сты, подсчитывать в них количество страниц, умножать на 15 - 25 секунд и прочитывать, стараясь понять то, что в них написано, укладываясь при этом в заданное время. В начале делайте упор на быстрое чтение в ущерб пониманию, но постепенно, как только сможете выйти на приемлемую скорость чтения, усиливайте понимание.



Надеемся, что ваша работа над собой окупится в конце концов сторицей, как в моральном, так и в материальном планах.

**Текст** ( Михаил Зощенко «Возвращенная молодость»)

Таких людей, бросивших работу в молодые годы, чрезвычайно много. Из великих можно назвать: Глинка, Шуман, Фонвизин, Дэви, Либих, Буало, Томас Мур, Вордсворт, Кольридж и другие.

Очень характерна жизнь нашего замечательного композитора Глинки. Он прожил 54 года, но примерно в 38 лет деятельность его почти заканчивается. Он берется писать две новые оперы, но бросает работу. И последние 10 лет находится в большой депрессии — пишет лишь мемуары о своей жизни и церковные произведения.

Буало прожил до 75 лет, но с 40 уже не работал.

Знаменитый химик Дэви, открывший ряд новых элементов (калий, натрий, барий и магнезии), открывший газ ацетилен, изобретатель предохранительной лампочки, названной его именем, гениальный физик и химик Дэви в 30 лет уже близится к закату. И в 33 года его научная деятельность обрывается. Однако после этого он живет еще 20 лет. Причем интересно отметить силу разрушения или, скажем, изменения работы его мозга. За эти 20 лет он пишет две незначительные и даже странные книжки. Одна из них — «Руководство к ужению рыб». Вторая — «О культуре». Последняя книга признавалась любопытной и даже замечательной, но человечество, несомненно, обошлось бы и без нее.

Вот еще картина гибели и разложения великого человека. Знаменитый немецкий химик Либих (1803—1873) к 30 годам, крайне переутомленный напряженной мозговой работой, уже чувствовал полнейший упадок сил.

Он писал друзьям:

«...Я почти устал от своей жизни и могу представить себе, что в иных случаях выстрел или веревка являются прохладительными средствами».

Вот другое письмо, которое писалось в 35-летнем возрасте:

«...Не будь я женат и не имей я троих детей, — порция синильной кислоты была бы мне приятнее, чем жизнь...»

Тем не менее, человек прожил до 70 лет. К 40 годам прекращается его карьера как экспериментатора в области науки.

Главные его открытия и исследования были сделаны до 37-летнего возраста.

Во второй половине жизни он кое-как работал над практическим применением своих открытий. Эти работы, однако, практического применения не имели и не получили никакого распространения.

Суп для грудных детей, порошок для печения хлеба, кофейный экстракт — вот чем 30 лет занят был великий человек. Тут произошла (как и у Дэви), по-видимому, какая-то физиологическая затрата тех частей мозга, которые особенно напрягались при творческой работе.

Шуман, Гофман, Леонид Андреев закончили свою деятельность примерно к 36 годам.

В 36 лет Л. Андреев писал в письме:

«Началась бессонница. Все не сплю — в голове клейстер. Я нездоров. Вдруг сразу начинает отказываться вся машина. Видимых причин как будто и нет. Невидимые — где-то глубоко, в душе. Все болит, работать не могу, бросаю начатое».

И в 38 лет:

«Теперь совсем расхворался. Что-то с нервами, что-то с сердцем, что-то с головой. Все болит, и в особенности распроклятая голова...»

С этих лет Андреев перестал существовать как замечательный писатель. Произведения последних лет были посредственны и даже как бы вымучены.

Причины были, говоря идеалистическим языком Андреева, «где-то глубоко, в душе».

Блестящий сатирический английский поэт Вордсворт (1770—1851) прожил 81 год. Англия считала его одним из величайших поэтов и называла его именем целую эпоху английской литературы, ту эпоху, в которой блистали имена Байрона, Шелли, В. Скотта. Вордсворт пользовался в Англии большей популярностью, чем даже Байрон. Однако все ценное сделано было Вордсвортом до 40 лет. После чего, как отмечала история литературы, «он исписался и в течение 40 лет повторял самого себя...».

Другой замечательный поэт Англии, Кольридж, жил до 62 лет, но в 30 лет оставил поэзию, как сказано у биографа — по болезни, и выступал в дальнейшем только в качестве критика, а еще позже — в качестве философа и богослова.

Чрезвычайно любопытна жизнь и гибель нашего писателя Фонвизина. Литературная его карьера закончилась в 37 лет. В 40 лет его разбил паралич. Причины этой болезни врачи установить не могли. Однако сам Фонвизин приписывал это исключительно усиленной литературной деятельности.

Разбитого параличом Фонвизина возили в колясочке, причем он не раз приказывал лакею остановить свою коляску на набережной, около Академии наук (там был тогда университет), и, когда студенты выходили из университета, Фонвизин махал рукой и кричал им: «Не пишите, молодые люди, не пишите. Вот что сделала со мной литература».

Он умер на 48-м году жизни.

Напряженная мозговая работа подорвала даже такие великолепные, даже сказочные силы, как у Наполеона,

На 36-м году жизни Наполеон делает первую грубейшую ошибку. Он впервые выказывает страх (то есть, попросту, слабость нервов) перед Бурбонами — арестовывает на нейтральной зоне герцога Энгиенского и расстреливает его.

Про эту ошибку наполеоновский министр полиции Фуше остроумно сказал: «Это было больше, чем преступление, — это была ошибка».

В 1808 году Наполеон начинает самую бесполезную и даже бессмысленную войну против Испании. Один из биографов, говоря об этой войне, отмечает: «Разум Наполеона утратил сознание меры».

После первых неудач нервы Наполеона уже заметно стали сдавать. Вернее — нервы Наполеона стали сдавать, и тогда начались первые неудачи. После 1808 года Наполеон стал не только раздражительным, но он буквально приходил в бешенство при малейшем возращении.

С этих лет он уже подряд проигрывает почти все сражения. Он затевает плохо продуманный поход в Россию. Он становится чувствительным и даже малодушным. В период Ста дней он проявляет признаки крайнего безволия — он плачет над портретом сына и в ответственный момент не едет сам к войскам, а посылает своего генерала.

Можно смело сказать, что после 39 лет жизни Наполеон как бы не существует.

О Наполеоне 1815 года биограф пишет:

«Не физическая, а душевная усталость свинцовой тяжестью приковывает его даже днем на целые часы к кровати».

Истощенный, перераздраженный мозг разрушил этого великого и необычайно умного человека, быть может — одного из умнейших людей.

Вот небольшая сценка, которая показывает, насколько Наполеон был умен и насколько понимал физическую сущность вещей.

В 1810 году он посетил лагерь зачумленных. Он хотел показать пример мужества и бесстрашия. Обойдя лагерь, он сказал своим приближенным: «Кто способен побороть страх, тот может побороть и чуму».

И в самом деле. Страх — это такое нервное состояние (слабость, бездеятельность многих нервных центров), при котором организм особенно восприимчив к болезням.

Закат Наполеона был не случаен. Он был, кроме того, неизбежен. Положение обязывало затрачивать колоссальную энергию.

#### **В тексте:**

Страниц – 4

Слов – 955

Знаков - 6526

Вопросы к тексту:

1. Чем занимался Глинка в последние десять лет жизни?
2. В каком возрасте закончил свою литературную деятельность Буало?
3. Когда обрывается научная деятельность Дэви?
4. Что хотел с собою сделать знаменитый химик Либих в 35 лет?
5. К каким годам закончили свою деятельность Шуман, Гофман, Андреев?
6. До каких лет Вордсворд написал свои главные произведения?
7. В каком возрасте Фонвизина разбил паралич?

8. Что говорил Фонвизин студентам?
9. Какую ошибку сделал Наполеон?
10. В каком возрасте звезда Наполеона приходит к закату?

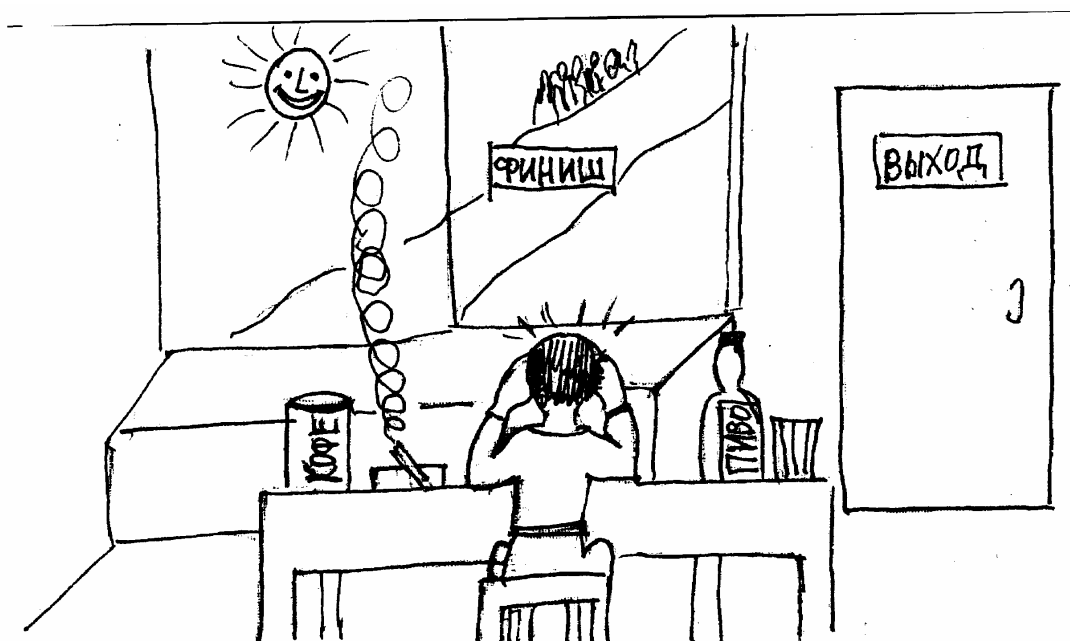
## Глава 11

### Что такое головной мозг и как о нем заботиться?

Из последнего текста, который мы нарочно предложили вашему вниманию, вы поняли какое количество великих людей, совершавших даже знаменитые открытия, потом всю оставшуюся жизнь больше уже не могли ничего достигнуть, имея при этом вроде бы все данные для последующих продвижений в науке или искусстве. Это странно, не правда ли?

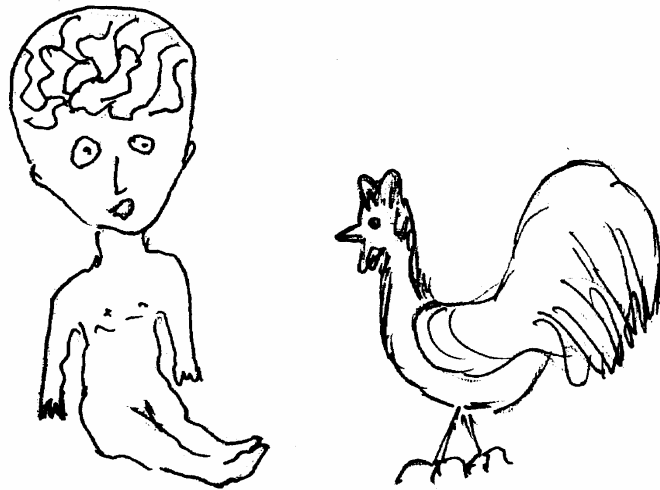
Ведь мозг не устает, как нам рассказывают многие физиологи. Да и ухаживать за ним вроде не нужно, другое дело сердце, печень, сосуды, желудок...

Очевидно, что мозг, нервная система устают точно так же, как и все другие органы, если не уделять им никакого внимания и, даже наоборот, подхлестывать возбуждающими средствами — чаем, кофе, алкоголем, сигаретами.



Но если можно сорваться и потерять работоспособность от чрезмерных нагрузок, также можно потерять умственную работоспособность и от неупотребления, пренебрежения к развитию мозговой деятельности.

Известно, что мозг появляется у плода уже в первый месяц беременности матери, и его развитие зависит от очень многих факторов, и, в частности, плохое, неправильное питание беременной, а также отравление ее организма токсинами (курение, спиртное, просто плохой воздух) могут серьезно повредить мозг и нервную систему малыша. Ведь именно при рождении головной мозг получает столько нервных клеток, сколько он будет потом использовать в течении всей последующей жизни.



Тело впоследствии будет еще расти, кости также, вырастит даже немного спинной мозг, но головной мозг формируется уже в утробе матери. При взрослении человека мозгу нужны стимуляция и правильное питание. Известно, что дети, имеющие какие-то врожденные недостатки, развиваются намного хуже (мы уже об этом писали), чем дети со всеми нормальными функциями восприятия. Плохое питание изменяет работу мозга у детей необратимо. Это происходит с миллионами детей, рожденных в очень бедных семьях.

Для нормальной работы взрослого человека также необходимо правильное питание, посильный режим нагрузки.

От общей массы тела масса мозга у взрослого человека составляет 2 – 3 %, но на долю его потребления приходится около 25% потребления кислорода всего тела. Питание мозг также получает раньше всех других органов.

Если прекратить подавать кислород в мозг всего на 5 секунд, то человек потеряет сознание. Если же прекратить подачу кислорода в мозг на несколько минут, то в нем произойдут необратимые изменения.

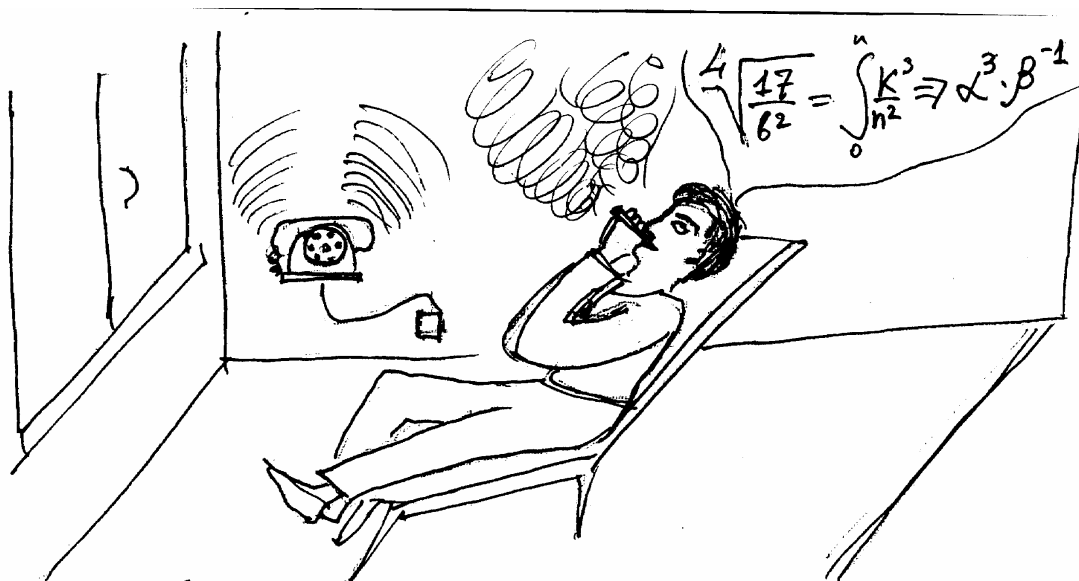


Но очевидно, и мы об этом писали, что мозг является такой же частью тела, как и его другие части, и если что-то где-то в теле не в порядке, то мозг будет на это реагировать точно так же, а может и активнее, чем другие части тела.

Поэтому можно сделать первый вывод, - чтобы мозг работал нормально, все тело также должно быть здоровым и сильным. Ведь если у вас что-то болит (допустим зуб), то энергия мозга переключается на что угодно, только не на интеллектуальную деятельность. Даже незаметно протекающие воспалительные процессы в теле отнимают энергию ваших интеллектуальных возможностей. Попробуйте пообщаться с мужчинами, у которых идет активный воспалительный процесс в простате, и вам станет не по себе. А ведь простата расположена очень далеко от мозга и к тому же, она величиной всего с грецкой орех.

Но не только воспалительные процессы в теле, но и ваш избыточный вес, и ваша спортивная форма, ваше психическое состояние, семейное положение и т.д. и т.п. влияют на работу вашего мозга.

Давайте рассмотрим вначале одну из самых главных позиций, которая улучшает работу вашего мозга, - это состояние ваших сосудов, подающих в мозг кровь, обогащенную кислородом. Ясно, что если наш мозг работает, напрягается, следовательно, по сосудам к мозгу кровь приливает более интенсивно, чем в то время, когда мозг расслаблен, не напряжен. Это во-первых. Во-вторых, если вы курите, ведете сидячий образ жизни, едите много жирной пищи, то ваши сосуды находятся в хрупком, неэластичном состоянии, плохо расширяются, плохо сужаются, что сказывается на работе вашего мозга. Если вы курите или курили, то вы знаете как дым действует на сосуды, - он их расширяет в первые десять - пятнадцать минут, а затем они, естественно, рефлекторно сжимаются, что заставляет вас закуривать снова. Мало этого, табачный дым вызывает тромбозы в крови. Итак, в момент курения, когда расширяются сосуды, происходит прилив крови к голове, что создает ощущение интеллектуального подъема. Многих курильщиков привлекает именно это состояние.



Но от курения сосуды известкуются, да и у курения слишком много отрицательных побочных рефлексов. Поэтому можно отыскать некоторые другие способы для того, чтобы сосуды, питающие мозг, были достаточно широкими, к тому же не известковались.

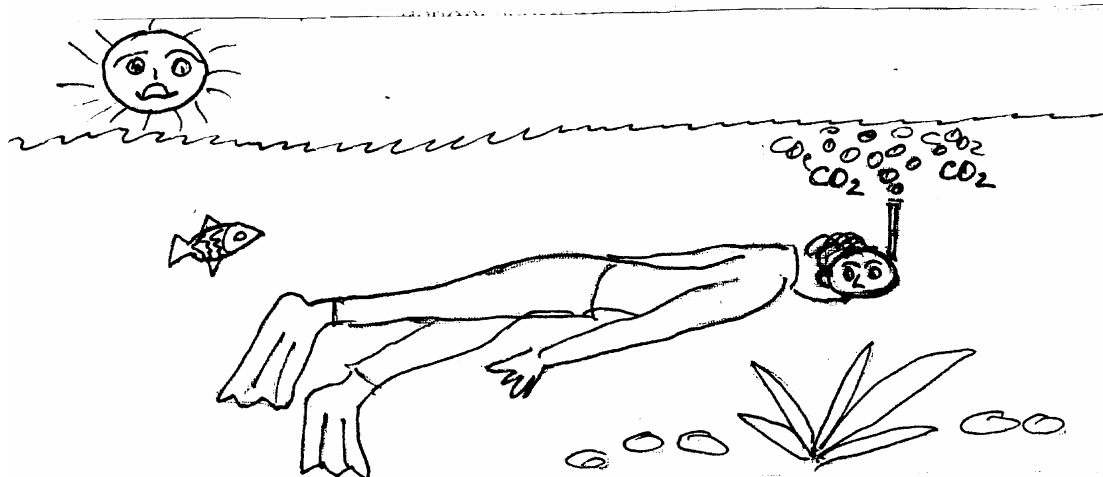
Во-первых, это работа мозга, во-вторых, это физическая нагрузка, также расширяющая ваши сосуды.

Физические ежедневные нагрузки лучше проводить на свежем воздухе, чтобы кровью, обогащенной кислородом, напоить все клетки вашего организма, в том числе и мозга.

Многие известные люди думали во время прогулок, и некоторые из них даже считали, что без прогулок на свежем воздухе им не удастся решить ни одной серьезной проблемы.

Можно целенаправленно расширять артерии, по которым кровь идет в мозг. Это можно делать путем ныряния под водой, через задержку дыхания. Тут важно, что длительная задержка дыхания приводит к быстрому увеличению содержания в крови диоксида углерода, что приводит в дальнейшем к увеличению поглощения кислорода. Диоксид углерода приводит также к тому,

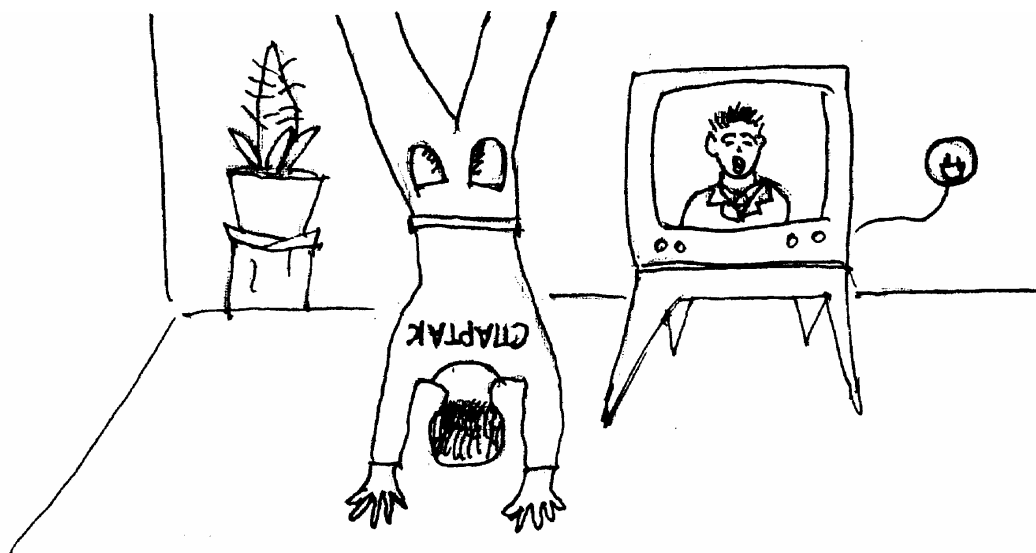
что сонные артерии, питающие мозг, расширяются, благодаря чему по расширенным артериям протекает больше крови, обогащенной кислородом.



Упражнения по задержке дыхания можно делать как и где угодно. Если их делать ежедневно в течении 1,5 – 2 месяцев, то клапаны ваших сонных артерий будут открываться все сильнее и сильнее, и, в конце концов, привыкнут находиться в значительно более широком состоянии, чем до этих упражнений. А это приведет к лучшему снабжению вашего мозга кровью, и его лучшей работе.

Во время тренировки ваших сосудов, особенно в начале, вы должны будете с секундомеров в руках постоянно засекают время задержки дыхания, и потом стремиться к тому, чтобы задержка дыхания увеличивалась от раза к разу хотя бы на 1 – 2 секунды.

Также для развития и усиления работы мозга можно делать упражнения, в которых голова будет находиться внизу. Это и стойка на голове у стены, и стойка на руках, и стойка на плечах и т.д. и т.п. Можно просто ходить на руках.



Все это также будет способствовать расширению артерий, усилению их стенок, а также кровь будет приливать к тем частям мозга, к которым в обычном нашем положении кровь доходит не всегда.

Когда-то в спортивных высших заведениях проводили исследования по возможностям мозга спортсменов и обычных, нетренированных людей. Работа мозга проверялась по очень многим параметрам, приводить которые здесь не имеет смысла. Так вот, возможности работы мозга у спортсменов и у обычных людей разнятся почти в два раза. Хорошо тренированные спортсмены с мощными, широкими сосудами имеют намного большие возможности в интеллектуальной работе, чем обычные люди. Но из-за того, что спортсмены тренируют не мозги, а мышцы, даже

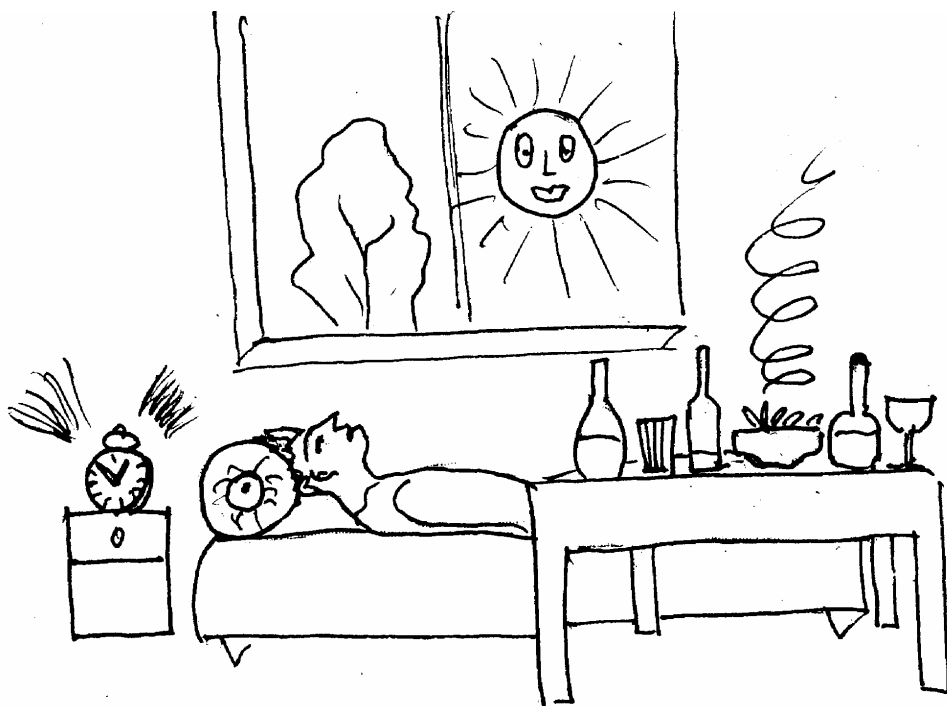


средний человек имеет больший интеллектуальный багаж, нежели хорошо тренированный спортсмен (в случае, если «обычный средний человек» хочет этот интеллектуальный багаж иметь).

Также нужно хорошо понимать, что мозгу и всей нервной системе необходим полноценный отдых.

Хорошая нагрузка и полноценный отдых, - вот что будет развивать ваши интеллектуальные возможности.

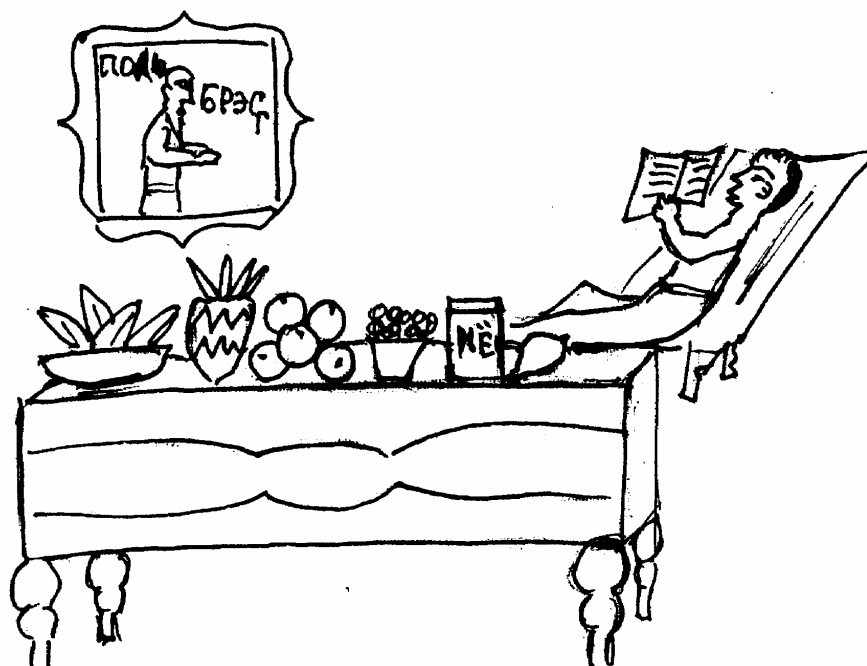
Но что вы сами понимаете под отдыхом, это, конечно, необходимо выяснить... Некоторые люди «отдыхают» настолько бурно и активно, что отдых сам по себе становится для них тяжелее самой тяжелой работы. Бывает, что на следующий день после отдыха у людей сильно болит голова...



Если вы сильно перенапряжены, то вам стоит входить в отдых постепенно, лучше сменить обстановку, очень важно наладить здоровый, нормальный сон, пусть даже для этого придется какое-то время попить успокаивающие лекарства. Также для того, чтобы снять умственное напряжение нужно отвлекать самого себя, свои мозги от напряжения в одном направлении и дать ему сильные отвлекающие сигналы через купание, обливание холодной водой, физические нагрузки, новые впечатления... Не забывайте также и о медитации, пальминге (при выполнении которого отдыхают не только глаза, но и мозг), аутогенной тренировке, психоанализе.

Также стоит сказать и о правильном сбалансированном питании для полноценной работы мозга. Сейчас уже многие знают, что для хорошей работы мозга необходимо есть больше овощей, фруктов, орехов, меда, нежирного мяса. Лучше, если в пище будет поменьше консервантов или каких-то других пищевых добавок, без которых в наше время не обходится ни одно современное пищевое производство.

Естественно, что только ухудшит работу мозга большое потребление сахара, кофе, алкоголя.



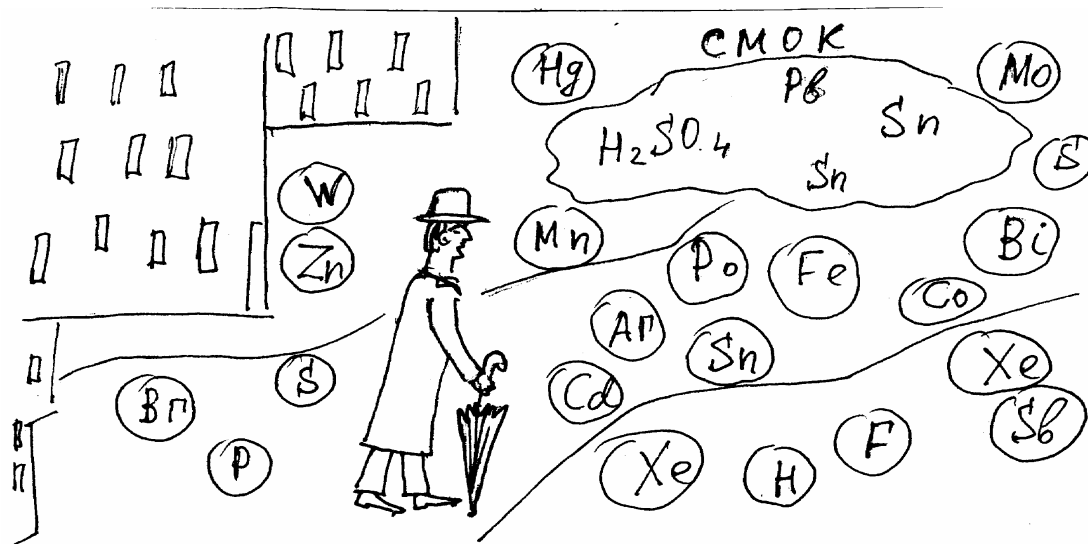
Если же вы следите за приемом витаминов и минеральных веществ, то вы сможете улучшить работу и возможности вашей умственной деятельности. Есть даже специальные витамины для людей, находящихся в тяжелом стрессовом состоянии. В них, как правило, повышенное содержание железа и витамина С.

Также, для полноценной умственной деятельности необходимо регулярно принимать витамины группы В, способствующие лучшему обмену веществ в организме.

Много лет назад в медицинских кругах была теория, предполагавшая, что витамины, полученные искусственным путем, организмом не усваиваются. Но более поздние исследования показали, что это не так. Не все сто процентов, но достаточную часть искусственных витаминов организм все-таки усваивает. Ведь если получать все витамины из еды, то ее необходимо слишком много, а это может нарушить ваш обмен веществ. Поэтому витамины лучше принимать постоянно, особенно в зимний период.

Также в витаминных комплексах, как правило (в дорогих), есть и минералы. Это цинк, магний, кальций, железо, селен и т.д. Минералы также необходимы для нормальной работы нашего мозга, как и витамины, об этом не стоит забывать.

Необходимо еще сказать и об отравлениях нашего организма и нашего мозга. Сюда можно отнести и некачественную пищу и тяжелый городской воздух, наполненный десятками ядовитых газов, и пестициды, консерванты (о которых мы уже говорили), и загрязненная вода, и радиация, и ядовитые вещества, окружающие нас в быту.

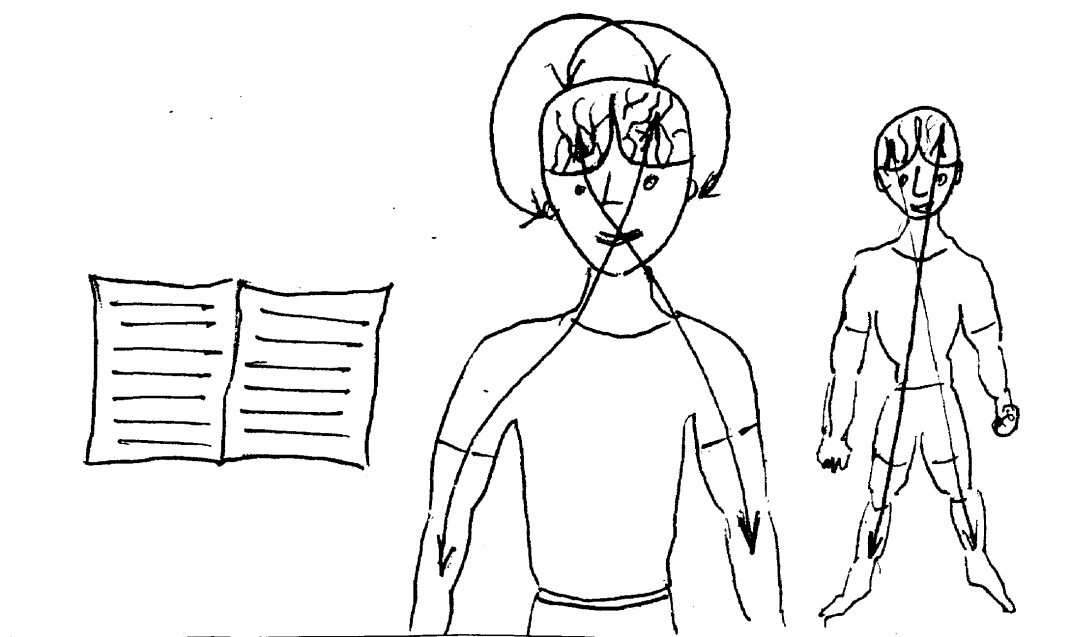


Это и соли свинца, стронция, полония, ртути и т.д. На умственное развитие, в частности, влияет алюминиевая посуда, благодаря которой в организм с едой попадает алюминий. Этот металл снижает умственную активность и даже может быть причиной старческого слабоумия.

Если вы когда-нибудь интересовались такой отраслью медицины, как гомеопатия, то знаете, что минимальные спиртовые разведения природных и минеральных ядов достаточно сильно действуют на организм человека. Эти разведения в среднем составляют  $10^3$  спирта на единицу вещества, а затем несколько капель такого вещества капается на несколько сотен сахарных шариков и долго встряхивается - "потенцируется". Можно сказать, что почти такое же количество того или другого вещества содержится в воздухе. Тем не менее, гомеопатия способна излечивать многие заболевания. Но гомеопатия действует на организм человека целенаправленно, тогда как воздействие растворенных ядов в воздухе будет действовать на наши организмы непредсказуемо, как правило его отравляя, снижая наши природные возможности.

Если же говорить об обычной аллопатической медицине, то часто в некоторых лекарствах содержатся вещества, плохо влияющие на умственную деятельность. Это и бром, часто применяемый при болезнях в желудке, и висмут, и медь. Поэтому перед тем, как употреблять те или другие лекарства, внимательно просмотрите их инструкцию по применению и изучите побочные эффекты.

И еще надо сказать несколько слов о самом головном мозге. Все знают, что мозг состоит из двух половинок - левой и правой. С правым полушарием связана левая рука, а с левым - правая. Если вы правша, значит у вас более развито левое полушарие. Левое полушарие отвечает за логику, люди с сильным левым полушарием хорошие математики, физики, химики, экономисты.



Таким людям стоит порекомендовать делать что-либо левой рукой, тем самым иногда активизируя правое полушарие, которое в обычном для них состоянии почти бездействует. Если же вы левша, то для вас также неплохо развивать правую руку. У людей с сильным правым полушарием лучше развита интуиция, художественные способности, экстрасенсорика. Они могут предвидеть будущее, чувствовать складывающуюся ситуацию, но обычной логики в поведении им часто не хватает.

Люди, как правило, опираются в жизни на свои сильные стороны, игнорируя слабые, которые они часто также могут использовать. Поэтому мы советуем всем внимательнее присмотреться к себе и попытаться развить то, чего ему недостает. При этом нельзя забывать, что основным видом своей деятельности нужно выбирать то, что удовлетворяет вашей сильной стороне, а не наоборот. Иначе вы почувствуете себя ущербным человеком. Об этом мы также писали раньше. Выводы же, которые можно сделать из этой главы, мы предлагаем вам сделать самостоятельно.