

## Розділ 1

**Не відкладайте на завтра —  
економте час уже сьогодні**

**Л**юди часто скаржаться, що хотіли б пройти курс швидкочитання, але бракує часу, адже доведеться читати величезну кількість тексту. Від ранкових газет до нескінченного потоку електронних листів — ми просто захлинаємося в морі цієї інформації. Мабуть, вам варто задуматись, якщо значна кількість матеріалів для читання заважає навчитися швидко читати. Так, для навчання знадобиться додатковий час протягом перших двох тижнів, але після цього ви вже зможете достатньо швидко читати не лише в межах цього курсу, а й усе те, що вам треба або хочеться прочитати. Якщо зараз вам бракує часу на обидві ці справи, опануйте навичку, яка зекономить ваш час.

Навчитися читати швидко — нескладно. Просто прочитуйте один розділ за раз і виконуйте невеликі завдання, перш ніж переходити до наступного. У середньому на одне заняття вам знадобиться двадцять хвилин, а іноді й менше. Після перших шести уроків ви знайдете практичні завдання. Їх треба буде виконувати щодня під час опрацювання наступних шести уроків. Час, який ви відвели для виконання завдань, залежить від того, як швидко ви хочете поліпшити свої навички. Тут ви знайдете шість груп по шість уроків, у кожній з яких будуть свої тренувальні завдання.

Перший тиждень промайне непомітно. Ви дізнаєтеся дещо нове про швидкочитання, потім перевірите, як швидко читаєте зараз, і довідаєтесь, яким чином уже тепер можна читати швидше. До кінця цього тижня ви читатимете принаймні на 10 відсотків швидше, а може, навіть більше. Звісно, якщо ви навчитесь читати швидше, то й цю книжку закінчите скоріше.

**ШВИДКОЧИТАННЯ — ЦЕ НАВИЧКА**

Опанувати навичку швидкочитання не так складно. У дорослому житті навчання зазвичай концептуальне й відрізняється від навчання, яке нам потрібно для розвитку навички. Концептуальне навчання — це процес, спрямований на розвиток *розуміння* предмета за допомогою переважно слухання й читання. Здебільшого це інтелектуальний процес. Розвиток навичок також вимагає розуміння, але його треба обов'язково поєднати з практикою того, чого ви навчаєтесь. Іноді потрібна практика без свідомого розуміння, адже воно приходить потім, коли ви вже вмієте це *робити*.

Існує ще одна відмінність між концептуальним навчанням і розвитком навички. Концептуальне навчання може відбуватися дуже швидко, особливо в дорослих. Але опанувати навичку, та ще й таку комплексну, як швидкочитання, неможливо миттєво. Кожен аспект навички треба засвоювати окремо й послідовно, по черзі. Не буде користі, якщо ви прочитаєте цю книжку за вечір і просто зрозумієте її.

**УСПІШНО ОПАНОВУЄМО НАВИЧКИ**

Якщо ви засвоюєте нову навичку, то краще тренувати її потроху щодня. Якщо спробуєте опанувати її всю й одразу, то зрозумієте, як це зробити, але якість володіння нею буде не найкраща. Моя вам порада: якщо бажаєте скористатися цією книжкою максимально й очікуєте досягти прогресу якомога швидше, розплануйте курс так, щоб за один раз (одне заняття) ви проходили один розділ, в ідеалі — один розділ на день.

Розпочинати буває дуже складно. Дехто постійно відкладає на потім, особливо коли вчиться чогось уперше. Але незмінний, чітко визначений час щодня — це обов'язкова умова. Зазвичай ранок — найкраща пора, адже ввечері завжди щось та й стане на заваді. Перш ніж починати, визначте, скільки часу щодня ви можете віддавати навчанню. Якщо займатиметесь щодня, прогрес не забариться.

## ВІК — НЕ ЗАВАДА

Артур, один із моїх старших учнів, нещодавно вийшов на пенсію, будучи партнером в успішній брокерській фірмі на Волл-стріт. Випускник Єльського університету, на пенсії цей заповзятий чоловік вирішив зайнятися освітою та особистим розвитком із не меншими ентузіазмом і наполегливістю, ніж на роботі. Артур подумав, що курс швидкочитання — чудовий початок, і, мов жвавий парубок, застрибнув на цей поїзд.

Є своя правда в тому, що дерево гнеться, поки молоде, й опанувати нову техніку читання після того, як понад шістьдесят років користувався абсолютно іншою, може бути непросто. Проте після повільного початку Артур урешті читав утричі швидше, ще й розумів прочитане краще. Його відгук про те, що тепер він може більше читати й використовувати нові навчальні техніки, для мене важливіший, аніж будь-яка статистика. Після закінчення курсу Артур навіть зізнався, що все було не так складно, як він очікував.

Невеличке зауваження: не читайте одразу всю книжку, сподіваючись, що пізніше повернетесь до вправ і виконаєте їх, адже багато з них стануть неефективними, якщо ви знатимете, чого від них очікувати. Опануйте кожну концепцію і вправу, перш ніж переходити до наступної. Тільки так ви зможете досягнути максимального результату.

## ХОРОШИЙ ЧИТАЧ — ГНУЧКИЙ ЧИТАЧ

Навичка швидкого читання не просто допоможе швидко читати. Ви навчитесь читати абсолютно по-новому. Коли люди запитують мене, як швидко я читаю, я не можу назвати їм певну кількість слів за хвилину. Це те саме, що спитати водія, як швидко він може водити машину. Він скаже, що все залежить від стану машини, дороги, погоди, дорожнього руху й від того, як добре він знає маршрут. Крім того, треба брати до уваги, як важливо йому дістатися до місця призначення.

Як і цей водій, продуктивні читачі можуть читати з різною швидкістю, залежно від складності матеріалу, того, як його подано, обізнаності з темою та мети читання. Ви ознайомитеся з різними підходами до читання та навчитесь пристосовувати кожен із них до вашої мети читання, замість того щоб до всієї інформації підходити однаково й читати кожне слово в реченні.

## НА ЩО ВИ МОЖЕТЕ РОЗРАХОВУВАТИ

Якщо говорити про найскладнішу літературу для читання — технічну й навчальну, — то середньостатистичний студент зможе економити третину або й половину часу, який він чи вона звичай витрачає на вивчення матеріалу, а також краще розуміти прочитане. Професіонали чи ділові люди зможуть читати звіти, електронну та звичайну кореспонденцію, професійні журнали у два-чотири рази швидше, аніж зараз. Якщо ви читаєте для задоволення, то ваша швидкість збільшиться у п'ять-десять разів, якщо йдеться про більшість романів і белетристику.

Ви не лише навчитесь читати швидше, а й робитимете це якісніше. Тобто будете краще розуміти й запам'ятовувати прочитане, навчитесь визначати мету читання різних видів інформації і краще зосереджуватись. Читання — надзвичайно багатокomпонентна навичка, і не всі володіють нею досконало. Хай для чого ви читаєте, прогрес зауважите дуже скоро, а за шість тижнів не лише читатимете швидше, а й розумітимете більше. Для цього треба тільки старанно виконувати запропоновані тут завдання та вправи.

Шеррі Вайсман була дуже талановитою ученицею і за кілька тижнів навчилася швидкочитання. Якось на уроці англійської вчитель дав 15 хвилин наприкінці уроку, щоб учні прочитали один розділ з книжки, яку він щойно задав прочитати. За кілька хвилин Шеррі впоралась із завданням і взялася за щось інше; учитель зауважив, що вона не читає.

На його запитання дівчинка відповіла, що вже закінчила. Той їй не повірив і запросив вийти на середину класу, щоб

розповісти зміст розділу. Шеррі переповіла прочитане, але вчитель усе одно не повірив. Він вирішив, що Шеррі просто прочитала цей розділ перед уроком.

## Як почати

Насамперед треба пройти тест і оцінити свої навички читання. Це означає, що потрібно з'ясувати свій початковий рівень і визначити, скільки ви запам'ятовуєте з прочитаного. Це буде темою наступного розділу. Спершу ось вам невелика вправа.

Після її виконання вам знадобляться певні матеріали.

Перша вправа буде своєрідною підготовкою до всіх наступних вправ курсу — до того ж для її виконання знадобиться не більше ніж п'ять хвилин. А ще вам треба вести щоденник успішності (він потрібен для багатьох вправ і завдань у цій книжці), бланк якого вміщено наприкінці книжки.

### ВПРАВА 1

**Матеріали:** щоденник успішності наприкінці книжки; олівець або ручка. (Якщо бажаєте, можете створити окремий текстовий електронний документ.)

1. Якби вам залишилося жити пів року й за цей час ви могли б прочитати десять будь-яких книжок, то що це були б за книжки? За три хвилини запишіть у щоденник успішності якомога більше назв цих книжок. Це мають бути не тексти, які вам треба прочитати, а саме ті, які ви справді хочете прочитати.
2. За дві хвилини запишіть будь-які тему чи предмет, які ви хотіли б опанувати, якби мали час.

Коли виконаєте першу вправу, підготуйте матеріали для наступного розділу. За роки роботи я зрозумів, що практика з власними матеріалами для читання — і тим, що зазвичай вважають ними, — допомагає учням подолати особисті проблеми із читанням і досягти успіху швидше. Усі потрібні матеріали ви легко знайдете вдома, в офісі або книжковій крамниці, у кіоску

з пресою чи в мережі. Це може бути щось звичне для вас: книжки, журнали й газети, які ви передплатуєте, або видруки статей з інтернету. Зберіть усе це докупи — і ви вже готові до завтрашнього тесту.

## Матеріали цього тижня

1. Ручка або олівець.
2. Прилад для вимірювання часу. Підійде будь-що з переліку: на-ручний або будь-який інший годинник із секундною стрілкою; секундомір; диктофон; прилад, за допомогою якого можна засікти одну хвилину. Можете скористатися годинником на комп'ютері, адже на багатьох із них є і цифровий годинник, і звичайний зі стрілками.
3. Книжка для перевірки. Це може бути щось на загальну тематику або біографія, якої ви не читали. Намагайтесь уникати романів і книжок з інструкціями; журнали не зовсім підходять для тестування, бо більшість статей короткі.
4. Ще одна книжка на ваш вибір. Це може бути те, що ви читаете для задоволення. Книжка не має бути надто складною, згодиться й та, яку ви читали раніше.
5. Аркуш А4 (або створіть текстовий файл на комп'ютері, щоб відстежувати свій прогрес).

Поки ви збираєте зазначені матеріали, шукайте книжки, які записали у вправі 1. У ній сказано, що це книжки, які ви хотіли б прочитати за шість місяців, але існує ймовірність того, що ви прочитаєте їх за наступні шість тижнів. Якщо у вас нема цих книжок, то візьміть їх у бібліотеці, купіть у крамниці чи замовте в інтернеті. Усі одразу вони не потрібні, але мають бути під рукою.

Маючи всі потрібні цього тижня матеріали, ви будете готові почати наступний розділ. Тож визначте час для щоденних уроків і наступного дня розпочинайте.

## Розділ 2

## Почніть із самоперевірки

**Б**ільшість людей вважають, що читають надто повільно, але не знають, як швидко можуть читати насправді. Тепер ви дізнаєтесь, як визначити швидкість читання, а також скільки запам'ятовуєте з прочитаного. Результати тесту будуть точнішими, якщо ви використаєте звичний для себе матеріал, наприклад документальну літературу, підручники, ділові звіти, художні твори тощо.

Якщо хочете сформувану узагальнену картину навичок свого читання, виконайте перевірку на кількох книжках. У цьому разі буде добре, якщо друга книжка матиме контрастну тематику, порівнюючи з першою: якщо перша — нонфікшн, що бажано, то друга може бути романом чи біографією. Якщо виконуєте тест із кількома книжками, то можете отримати різні результати. Усе тому, що якісь речі ми знаємо краще, а якісь гірше, що своєю чергою впливає на швидкість читання.

## ЗАМІРЯТИ ЧАС

Для цього тесту ви маєте читати протягом трьох хвилин, а тому доведеться зафіксувати, коли відведений час закінчиться. Засікти час не так складно. Якщо у вас секундомір, запустіть його, коли будете готові читати, і час від часу поглядайте на нього, щоб знати, коли сплинуть три хвилини. Якщо вибрали диктофон, учиніть, скажімо, так.

Надиктуйте: *«Готовий? Починай читати»*.

Продовжуйте запис тиші протягом трьох хвилин.

Після трьох хвилин надиктуйте: *«Зупинись, будь ласка»*.

Якщо використовуєте будь-який годинник із секундною стрілкою, поставте його так, щоб було зручно на нього поглядати. Зачекайте, коли секундна стрілка досягне позначки «12», і починайте читати. Періодично поглядайте на годинник, поки час не скінчиться. Не хвилюйтесь, якщо завершите трохи раніше чи пізніше: кілька секунд погоди не зроблять. Скоро ви самі переконаєтесь, що виконати тест зовсім просто. Ви також можете попросити товариша засікти для вас час, але для кількох разів цей варіант не надто практичний.

Чудово, якщо ви можете скористатися таймером.

## ТЕСТ

Якщо приготували для тесту книжку, ручку або олівець і прилад для вимірювання часу, можете починати. Коли будете готові до перевірки, читайте так, як зазвичай читаєте подібний матеріал. Не пробігайте підручник швидко, наче роман, а роман не читайте так, ніби перед вами підручник і ви готуетесь до контрольного тесту.

Для самоперевірки дотримуйтеся таких кроків.

## ПОЧАТОК ОЦІНЮВАННЯ ЧИТАННЯ

*Прочитайте уважно запропоновані інструкції. Коли все зрозумієте, повертайтеся до першого пункту й починайте.*

1. Виберіть частину книжки сторінок на десять, яку ви не читали.
2. Читайте вибраний матеріал протягом трьох хвилин якомога швидше. Використовуйте прилад для вимірювання часу.
3. Через три хвилини візьміть ручку чи олівець і позначте місце, на якому ви закінчили, а потім згорніть книжку.
4. Приготуйте окремий аркуш паперу, щоб оцінити, як ви запам'ятали прочитане, і проставте ліворуч у стовпчик числа від 1 до 20. Запишіть на цьому аркуші все, що запам'ятали з уривка, але *не підглядайте в текст*. Якщо створили файл