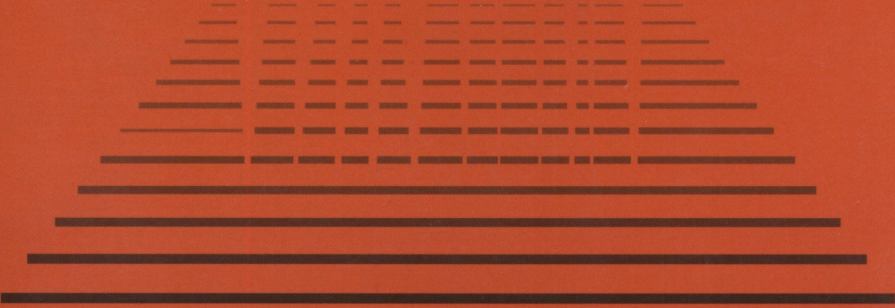
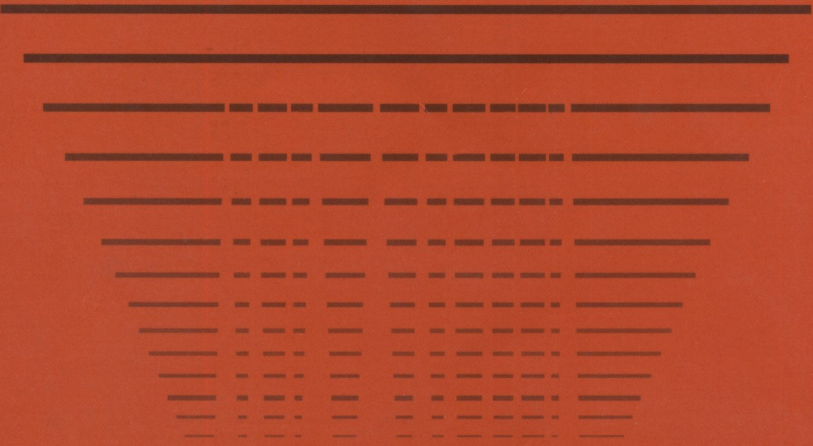


PhotoReading



CZYTANIE FOTOGRAFICZNE



PAUL R. SCHEELE

Harald G

Czytanie fotograficzne
to innowacyjna, najlepsza
z dostępnych metod czytania.
To coś więcej niż szybkie czytanie.
Jest to metoda uczenia się, która
wykorzystuje potencjał ludzkiego umysłu.

Możesz czytać z prędkością 25 000 słów na minutę!

Sekret czytania fotograficznego z prędkością
25 000 słów na minutę polega na tym, że Ty po-
siadasz już tę zdolność. Ta książka zapozna
Cię z technikami najefektywniejszego wy-
korzystania możliwości Twojego umysłu.

Dzięki czytaniu fotograficznemu
nauczysz się nie tylko szybciej
czytać, ale dowiesz się, jak
uczyć się kilkakrotnie
szybciej niż
dotychczas.

CZYTANIE FOTOGRAFICZNE

Paul R. Scheele

CZYTANIE FOTOGRAFICZNE

Przekład
Lidia Simbierowicz

Harald G

Tytuł oryginału
The PhotoReading Whole Mind System

Projekt okładki
Alicja Kozłowska

Ilustracje
Jillian Walz

Skład i łamanie
Arkadiusz Kacała

Copyright © 1999 by Learning Strategies Corporation,
Minneapolis, Minnesota USA
Copyright © 2000 for the Polish edition by Harald G

Wszystkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości
bądź części niniejszej publikacji, i to niezależnie od zastosowanej
techniki reprodukcji (drukarskiej, fotograficznej, komputerowej,
nagrań fonograficznych itd.), wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

"PhotoReading" is a registered trademark of Learning Strategies Corporation worldwide.
"Paraliminal" is a registered trademark of Learning Strategies Corporation worldwide.
"Natural Brilliance" is a registered trademark of Learning Strategies Corporation worldwide.

Wydanie I

Przedsiębiorstwo Wydawnicze **Harald G**
ul. Kolejowa 11/13, 01-217 Warszawa
tel. (0-22) 631-41-30, 631-80-72
tel./fax (022) 631-40-86

e-mail: wydawnictwo@haraldg.pl
<http://www.haraldg.pl>

ISBN 83-86773-45-6

Spis treści

Od Wydawcy • O Autorze • Od Autora • Podziękowania
Przeczytaj tę książkę w 25 minut

Część pierwsza

Poszerz zakres swoich możliwości wyboru

I Geneza metody czytania fotograficznego.....	15
II Stare nawyki czytania czy nowe możliwości?	25

Część druga

Naucz się czytać fotograficznie metodą zintegrowaną

III Etap 1: Przygotowanie	45
IV Etap 2: Wstępny przegląd	55
V Etap 3: Czytanie fotograficzne	63
VI Etap 4: Aktywacja	79
VII Etap 5: Szybkie czytanie.....	101

Część trzecia

Rozwiń i połącz swoje umiejętności

VIII Uczyń zintegrowaną metodę czytania fotograficz- nego częścią swojego codziennego życia	110
IX Dziel się informacjami podczas aktywacji grupo- wej	120
X Wzbogacaj swoje doświadczenie związane z czyta- niem fotograficznym	127
XI Stosuj czytanie syntopiczne	136
XII Pytania i odpowiedzi dla początkującego czytelnika fotograficznego	146
XIII Odkryj tkwiący w Tobie geniusz za pomocą czytania bezpośredniego	165
XIV Sekret zintegrowanej metody czytania fotograficz- nego	174
Krótki przegląd zawartości książki: Etapy zintegrowa- nej metody czytania fotograficznego	179
Bibliografia	183
Indeks	187

Jan Cisek – założyciel
White Rose Feng Shui School.
Międzynarodowy instruktor, wykładowca
i konsultant. Jest dla tysięcy ludzi przykładem
korzyści jakie niesie feng shui
i programowanie neurolingwistyczne.

Od dziesięciu lat mieszkam i pracuję w Anglii. Prowadzę kursy czytania fotograficznego, feng shui i nauki języków obcych zarówno w Anglii, jak i w Polsce.

Dzięki książce Paula R. Scheele *The PhotoReading Whole Mind System* opanowałem nowe umiejętności związane z czytaniem, łatwiej przyswajam wiedzę i lepiej wykorzystuję zdobyte informacje.

Zintegrowana metoda czytania fotograficznego okazała się niezwykle pomocna zwłaszcza podczas moich studiów i w pracy zawodowej.

Czytanie fotograficzne uczy rewolucyjnej metody wykorzystywania możliwości ludzkiego umysłu. Pomaga w lepszym opanowaniu języków obcych, doskonali sprawność wypowiadania się na piśmie i przede wszystkim zwiększa efektywność uczenia się.

Różnica pomiędzy konwencjonalną metodą czytania, szybkim czytaniem i czytaniem fotograficznym jest jak różnica pomiędzy jazdą na rowerze, jazdą samochodem i lataniem odrzutowcem. Zintegrowana metoda czytania fotograficznego pozwala na wybranie tempa, w jakim można „podróżować” i zwiększa zdolność uczenia się. Jest więc skutecznym sposobem rozwiązywania wielu problemów.

Wszystkim polskim Czytelnikom serdecznie polecam tę książkę wydaną po raz pierwszy w Polsce. Mam nadzieję, że po jej przeczytaniu wiele się zmieni w Państwa życiu, tak jak wiele się zmieniło w moim.

Jan Cisek

Od Wydawcy

Drodzy Czytelnicy, przygotowując polskie wydanie książki Paula R. Scheele *The PhotoReading Whole Mind System*, podjęliśmy się niezwykle trudnego zadania. Publikacja ta jest jedyną tego typu na polskim rynku wydawniczym. Jest nowatorska i unikatowa pod wieloma względami. Liczne terminy zamieszczone w niej to zazwyczaj neologizmy angielskie, niezwykle trudno przekładalne na język polski.

Czytelnik odnajdzie więc w tej książce wiele nietypowych określeń, np. superczytanie, muskanie tekstu, aktywacja, efekt parówki, strona-widmo, zagłębianie się w tekst i inne. Wszystkie pojęcia zostały szczegółowo wyjaśnione przez autora i wiernie oddane przez tłumacza, niemniej stanowią one nowość zarówno w obowiązującej terminologii z zakresu psychologii, neurolingwistyki czy pedagogiki, jak i języka polskiego.

Ponadto wiele zamieszczonych przykładów i odniesień dotyczy realiów amerykańskich – nie zawsze czytelnych dla polskiego odbiorcy. W związku z tym musieliśmy dokonać wielu skrótów i zabiegów redakcyjnych, aby tekst był przejrzysty i jasny.

Liczne powtórzenia znajdujące się w tej książce są zamierzone i celowe, w myśl zasady: „Repetitio est mater studiorum” (Powtarzanie jest matką wiedzy).

Mamy nadzieję, że książka, którą przeczytało ponad pół miliona osób na całym świecie, również w Polsce spotka się z dużym zainteresowaniem i życzliwym przyjęciem.

O Autorze

Paul R. Scheele, współzałożyciel Learning Strategies Corporation, jest twórcą zintegrowanej metody czytania fotograficznego.

W czasie studiów najwięcej uwagi poświęcał następującym przedmiotom: nauka dorosłych, psychologia, biologia, programowanie neurolingwistyczne, przyspieszone uczenie się, podświadome przetwarzanie informacji oraz kinezylogia nauczania. Uzyskał stopień licencjacki w dziedzinie nauk ścisłych na University of Minnesota oraz tytuł magistra na St. Thomas University.

Autor opracował czteroetapowy program osiągnięcia *naturalnej świetności*, który pomaga w przełamaniu blokady w rozwoju umiejętności i osiągnięciu sukcesu. Naturalna świetność to klucz do bezpośredniego uczenia się, czyli zastosowania metody czytania fotograficznego do nauki.

Paul jest autorem bardzo cenionego programu doskonalenia nauczycieli oraz kursów samodzielnego kształcenia się przeznaczonych dla osób w każdym wieku *PhotoReading, Natural Brilliance, Ideal Mindset i Decisive Action*.

Paul R. Scheele jest wziętym mówcą prelegentem oraz konsultantem różnych firm i organizacji na całym świecie.

Mieszka ze swoją żoną Libby i ich trzema synami, Benem, Johnem i Scottem, na jednym z przedmieść Minneapolis w stanie Minnesota.

Można pisać do niego na adres:

**Learning Strategies Corporation,
900 East Wayzata Boulevard,
Wayzata, Minnesota 55391-1836 USA**
tel. (001) 952-476-9200
faks (001) 952-475-8273

*Paul R. Scheele dedykuje swoją pracę
ukochanej rodzinie. Ich umiłowanie czytania
i pasja życia inspirują go i motywują
do działania każdego dnia.*

Wydawca amerykański

Od Autora

Czytanie fotograficzne to innowacyjna, najlepsza z dostępnych metod czytania. To coś więcej niż szybkie czytanie. Jest to metoda uczenia się, która wykorzystuje potencjał ludzkiego umysłu.

Żyjemy w czasach, gdy brak czasu idzie w zawody z nadmiarem informacji. Aby poradzić sobie z tym problemem, musimy nauczyć się przetwarzać i wykorzystywać te informacje. Czytanie fotograficzne wykorzystuje najwspanialszy mechanizm przetwarzania informacji – ludzki umysł.

Ta książka zapozna Cię z technikami najefektywniejszego wykorzystania możliwości Twojego umysłu. Dzięki czytaniu fotograficznemu nauczysz się nie tylko szybciej czytać, ale dowiesz się, jak uczyć się kilkakrotnie szybciej niż dotychczas.

W trakcie nauki metody czytania fotograficznego będziesz doświadczać czegoś, co może Ci się wydawać niemożliwe. Będziesz czytać fotograficznie całe strony tekstu z szybkością ponad jednej strony na sekundę, przekazując do mózgu informację, która będzie w nim przetwarzana. Informacja ta połączy się z posiadaną już przez Ciebie podświadomie wiedzą, umożliwiając Ci w ten sposób osiągnięcie celu – szybkiego czytania i rozumienia tekstu. W czasie, który masz do dyspozycji przeczytasz wszystko, czego potrzebujesz, wydobywając z tekstu najistotniejsze informacje.

Dzięki zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego będziesz mógł komunikować się ze swoją podświadomością. Czytanie fotograficzne omija bowiem bariery, jakie narzuca świadomy umysł.

Książka składa się z trzech części. W **części pierwszej** dowiesz się, na czym polega zintegrowana metoda czytania fotograficznego oraz poznasz nowe możliwości związane z czytaniem. W **części drugiej** poznasz zintegrowaną metodę czytania fotograficznego krok po kroku. W **części trzeciej** będziesz mógł połączyć swoją wiedzę z umiejętnościami tak, aby stosować tę metodę w praktyce.

Podziękowania

W czasie gdy niniejsze, trzecie wydanie *The PhotoReading Whole Mind System** przekazywane jest do druku, ponad sto osób na całym świecie swoją pracą przyczynia się do upowszechniania metod czytania fotograficznego. *To im dedykuję tę książkę.*

Niezwykle cenię zapał i oddanie instruktorów czytania fotograficznego. Są oni pionierami nowej formy nauczania. Dzięki twórczemu podejściu do nauczania i odkrywaniu nowych sposobów wykorzystania czytania fotograficznego przyczyniają się do udoskonalania tej metody.

Najważniejsi są jednak nasi uczniowie, których docieklivość i wytrwałość sprawiły, że metody czytania fotograficznego są ciągle udoskonalane.

Dziękuję pracownikom Learning Strategies Corporation oraz naszym współpracownikom na całym świecie za ich pracowitość, która sprawiła, że czytanie fotograficzne stało się powszechnie znane. Dzięki nim zdobyliśmy dziesiątki tysięcy zwolenników czytania fotograficznego na całym świecie.

Pragnę podziękować tym wszystkim, którzy od samego początku pomagali mi przy opracowywaniu tej metody. Nazwiska moich utalentowanych współpracowników uwiecznione zostały w pierwszym i drugim wydaniu tej książki.

Dziękuję także Panu doktorowi J. Michaelowi Bennettowi, emerytowanemu profesorowi Wydziału Retoryki Uniwersytetu Minnesota, za jego wkład w prace nad tą metodą. Opracowane przez niego techniki aktywacji: rytmiczne czytanie oraz muskanie tekstu okazały się dla czytelników fotograficznych bardzo cenne.

Wszystkich Czytelników tej książki zachęcam do podzielenia się swoimi uwagami. Proszę, napiszcie do mnie o swoich sukcesach.

Paul R. Scheele

* Chodzi o trzecie wydanie na rynku amerykańskim, w Polsce jest to pierwsze wydanie tej książki.

Przeczytaj tę książkę w 25 minut

Książka ta została tak napisana, by z łatwością można ją było przeczytać w czasie, który możemy na nią przeznaczyć.



25 minut (poziom 1) – W ciągu zaledwie 25 minut zorientujesz się, o czym jest ta książka. Najpierw przekartkuj ją, przeczytaj spis treści oraz tytuły i podtytuły rozdziałów. Następnie przekartkuj książkę po raz drugi i poszukaj rysunków Einsteina na rowerze. Przeczytaj znajdujący się obok każdego rysunku akapit. Jeśli masz więcej czasu, przejdź do poziomu 2.



Dodatkowe 30 minut (poziom 2) – W ciągu dodatkowych 30 minut zapoznasz się z głównymi założeniami tej książki i będziesz w stanie o niej dyskutować. W tym celu przekartkuj ją kolejny raz, szukając rysunków biegnącego Einsteina. Przeczytaj akapity sąsiadujące z rysunkami.



Dodatkowe 45-90 minut (poziom 3) – W ciągu kolejnych 90 minut dokładnie zrozumiesz, na czym polegają etapy zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Jeszcze raz przerzuć kartki książki i poszukaj rysunków Einsteina z żarówką. Przeczytaj znajdujące się obok tych rysunków akapity. W czasie, gdy będziesz szukał rysunków, staraj się przypomnieć sobie tytuły i podtytuły rozdziałów tej książki.

Tam, gdzie rysunki połączone są linią pionową, przeczytaj wszystkie umieszczone wzdłuż linii akapity. Czasem pod rysunkiem będzie znajdował się napis: Przeczytaj tekst oznaczony kropkami, będzie to oznaczało, że powinieneś przeczytać tekst znajdujący się obok czarnych kropek (•).

Gdy będziesz przeglądać tekst po raz pierwszy, nie ulegaj pokusie i nie czytaj wszystkich akapitów znajdujących się obok rysunków. Twoje zrozumienie tekstu będzie większe, jeśli przekartkujesz książkę wiele razy.

Może się zdarzyć, że zechcesz przeczytać tę książkę słowo po słowie za pierwszym razem. Nie ma w tym nic złego. W czasie kolejnego czytania będziesz mógł wybrać odpowiedni poziom; chodzi o to, żebyś jak najlepiej wykorzystał czas przeznaczony na przeczytanie tej książki.

Paul R. Scheele

Część pierwsza

Poszerz zakres swoich możliwości wyboru



I

Geneza metody czytania fotograficznego

Czytanie fotograficzne z szybkością 25 000 słów na minutę oznacza, że mógłbyś tę książkę „sfotografować w umyśle” w czasie krótszym niż trzy minuty. Koncepcja ta może wydawać się czymś zupełnie nowym, jednak powstała kilka wieków wcześniej, nim wymyśliłem dla niej nazwę „czytanie fotograficzne”. Istnieją dowody na to, że takie przetwarzanie informacji w umyśle było już wykorzystywane w różnych dziedzinach życia zarówno w sztuce wojennej, jak i w starodawnych obrzędach religijnych.



Nie chodzi jednak o roztrząsanie, czy czytanie fotograficzne jest możliwe, czy nie, lecz o to, jak nauczyć Ciebie, drogi Czytelniku, wykorzystywać tę naturalną zdolność umysłu w codziennym życiu, np. podczas czytania gazet, czasopism, książek oraz gdy przeglądasz strony Internetu.

Zdobyte wykształcenie w dziedzinie programowania neurolingwistycznego oraz przyspieszonych metod uczenia się pozwoliło mi opracować metodę, która potrafiła sprostać temu wyzwaniu, nazwałem ją zintegrowaną metodą czytania fotograficznego. Wiele osób na całym świecie nauczyło się już tej metody. A oto kilka słów wyjaśnień, jak doszło do opracowania tej metody.

Siedem lat po otrzymaniu stopnia naukowego na University of Minnesota w teście na szybkość czytania uzyskałem wynik 170 słów na minutę przy poziomie

zrozumienia 70 procent. Gdy uświadomiłem sobie, że po ponad szesnastu latach nauki moja umiejętność czytania była poniżej średniej oraz że przestałem czytać książki, poczułem zażenowanie.



Wtedy uważałem, że aby czytać we właściwy sposób należy zaczynać od pierwszego słowa tekstu i z mozołem brnąć aż do ostatniego. Ze muszę się skupiać na każdym słowie i rozumieć jego sens. Wydawało mi się także, że miarą efektywności mojego czytania jest zapamiętanie wszystkiego i dokonanie krytycznej analizy tekstu.



Nie kwestionowałem swojej definicji czytania. Problem stanowiło jego tempo. Wiedziałem, że im szybciej czytam, tym mniej rozumiem. Po siedmiu latach pracy jako konsultant w zakresie rozwoju ludzkich możliwości (human resource) nie zrobiłem postępów w szybkości czytania.

W tej sytuacji zapisałem się w 1984 roku na kurs szybkiego czytania. Po pięciu tygodniach nauki czytałem z szybkością 5 000 słów na minutę przy poziomie zrozumienia 70 procent.

W trakcie zajęć siedząca obok mnie młoda kobieta narzekała, że przez dziesięć tygodni nie zrobiła postępów i w dalszym ciągu czyta z szybkością 1 300 słów na minutę. „Wyobraź sobie, że zwiększyłaś szybkość” – odpowiedziałem. Przy następnej książce jej szybkość czytania wyniosła 6 000 słów na minutę, a zrozumienie czytanego tekstu było większe niż dotychczas.

Pojęcie „szybkie czytanie” brzmi bardzo atrakcyjnie, dla mnie jednak mozolne wodenie wzrokiem po tekście było nie dającą satysfakcji harówką. Po trzech miesiącach od ukończenia kursu rzadko stosowałem wyuczoną technikę. W dalszym ciągu jednak intrygowała mnie zdolność umysłu do przetwarzania informacji zawartych w tekście.



Zacząłem uświadamiać sobie swój problem – czułem się jakbym był w pułapce, ponieważ wierzyłem w dwie przeciwstawne rzeczy. Z jednej strony w tradycyjny model czytania wyniesiony ze szkoły podstawowej,

z drugiej – w możliwości umysłu ludzkiego, który jest w stanie osiągnąć o wiele więcej. W podobnej pułapce już się kiedyś znalazłem. Było to podczas kursu pilotażu.

Pamiętam, że gdy wznieśliśmy się na wysokość około dwóch i pół tysiąca metrów, instruktor kazał mi utrzymywać minimalną szybkość, taką jaką ma miejsce przy lądowaniu. Zwolniłem więc i pociągnąłem w dół drążek sterowniczy, żeby utrzymać wysokość. Wkrótce dziób samolotu skierował się nieomalże pionowo w dół. Wiatr wiejący ponad skrzydłami nie był już w stanie dalej go unosić, więc samolot jak kamień, który oderwał się od skały, zaczął z dużą prędkością spadać. Przerażony natychmiast zacząłem ciągnąć drążek sterowniczy z powrotem do siebie, rozpaczliwie próbując skierować dziób samolotu w górę. To pogorszyło jeszcze naszą sytuację. Mój instruktor, obserwując moje zmagania, był wyraźnie rozbawiony.

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego nic nie mogę zrobić? Gdy w przyspieszonym tempie zbliżaliśmy się do ziemi, instruktor spokojnie rzekł: „Pchnij od siebie”.

Byłem pewien, że nie ma pojęcia, na czym polega nasz problem. Ja staram się za pomocą drążka wznieść samolot, a on mi mówi, że mam jeszcze bardziej nurkować. Chyba stracił rozum?!

Ogon samolotu wpadł w korkociąg, a ziemia, niczym wirująca plama, przybliżała się do nas w szybkim tempie. Gdy instruktor powtórzył zdecydowanym tonem: „Pchnij, niech spada!”, wszystko we mnie buntowało się przeciw wykonaniu tego polecenia. W końcu instruktor wyrwał mi ze spoconej pięści drążek i pchnął



go do przodu. To spowodowało, że skrzydła i ster na ogonie wyrównały się, powietrze znów zaczęło je właściwie opływać i samolot zaczął się wznosić. Gdy lot się wyrównał, instruktor pociągnął drążek z powrotem, żeby zwiększyć wysokość. Serce miałem w gardle. Uff.

Co to ma wspólnego z czytaniem? Przez całe życie czytałem w takim tempie, żeby rozumieć słowa. Za każdym razem, gdy czytałem zbyt szybko i przedstawiałem rozumieć co czytam, przestraszony wycofywałem się. Wydawało mi się, że muszę wszystko rozumieć. Gdy starałem się stosować techniki szybszego czytania, pogarszało to tylko sytuację. Wpadałem w korkociąg powietrzny i moje czytanie było jak nurkowanie samolotu.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się marzyć o tym, żeby pojawił się ktoś, kto wyciągnąłby Cię z korkociągu? Mnie tak. Niestety, nie zdawałem sobie sprawy z tego, że mój problem związany z czytaniem mogłaby rozwiązać zwiększona pojemność mózgu. Na szczęście cuda się zdarzają i w ciągu następnych kilku lat pewne wydarzenia spowodowały, że moje zainteresowania zaczęły zmierzać w nowym kierunku.

Jesienią 1984 roku zacząłem studiować techniki uczenia się osób dorosłych oraz rozwoju osobowości. Chciałem się dowiedzieć, jak uczyć się efektywniej. Firma, w której pracowałem, istniała od trzech lat i miała wielu klientów, którzy chętnie skorzystaliby z moich wskazówek. Miałem także silną osobistą motywację, ponieważ chciałem poprawić swoje umiejętności.

W czasie różnych zajęć na studiach słyszałem, że pewien instruktor ze szkoły szybkiego czytania w Phoenix w Arizonie zaproponował jednej z grup swoich uczniów dziwny eksperyment polegający na przekartkowaniu książki do góry nogami i od końca do początku, w celu zapoznania uczniów z pojęciem fiksacji oka. Następnie dla zabawy zrobił im test na zrozumienie tego tekstu. Okazało się, że testowana grupa nigdy wcześniej nie osiągnęła tak dobrych wyników. Czy był to przypadek?

Instruktorzy wysunęli hipotezę, że nastąpiło u tych młodych ludzi przetworzenie informacji na poziomie podświadomości.

Gdy uczęszczałem na zajęcia, które prowadził Peter Kline – specjalista od szybkiego uczenia się, usłyszałem o tym teście i jego wynikach. Powiedziałem mu, że interesuję się badaniami dotyczącymi szybkiego czytania, a on niespodziewanie zaproponował mi poprowadzenie takiego kursu. Jeden z jego klientów, firma IDS/American Express, chciał zorganizować kurs szybkiego czytania połączony z technikami szybkiego uczenia się. W ten sposób moja praca prelegenta była zbieżna z moimi zainteresowaniami i tematem pisanej pracy magisterskiej.

Jesienią 1985 roku rozpocząłem wstępne badania dotyczące podświadomej percepcji i podświadomego przetwarzania informacji. Istnieją poważne naukowe dowody na to, że człowiek posiada w mózgu procesor służący do podświadomego przyswajania informacji wzrokowych. Robiłem różne doświadczenia z tekstem, wykorzystując możliwości wzroku oraz podświadomy procesor. Nazwałem tę koncepcję „fotografowaniem w umyśle” zapisanego tekstu, czyli *czytaniem fotograficznym*.

Przeznaczyłem cały swój wolny czas na pracę nad stworzeniem programu seminarium opartego na metodach przyspieszonego uczenia się, na sprawdzonych strategiach szybkiego czytania, technikach rozwoju osobowości w programowaniu neurolingwistycznym oraz badaniach podświadomego przetwarzania informacji. Wkrótce program kursu czytania fotograficznego był gotów.

Podczas jednego z eksperymentów udałem się do szkoły szybkiego czytania, do której niegdyś sam uczęszczałem i poprosiłem nauczyciela o kilka książek i testów. Po fotograficznym przeczytaniu jednej z książek z szybkością 68 000 słów na minutę, na teście ze zrozumienia, uzyskałem 74 procent.

Zbyt piękne, żeby było prawdziwe? Możliwe. W porównaniu ze zwykłym czytaniem czy czytaniem szyb-



kim to rzeczywiście było zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe. Ale czytanie fotograficzne to po prostu coś zupełnie innego. Zdarzyła się rzecz niezwykła i owa szkoła to potwierdziła.

W styczniu i lutym 1986 roku eksperymentalnie poprowadziłem sześć seminariów – jedno w IDS/American Express i pięć dla klientów mojej firmy. Uczestnicy tych kursów opowiadali, jak udało im się zmniejszyć stres, jak zdumiewająco poprawiła im się pamięć, jak płynnie zaczęli czytać oraz, że dostawali na sprawdzianach w szkole najwyższe oceny. Sprzedawcy opowiadali o tym, jak zaczęli więcej sprzedawać, a obrońcy o tym, jak w sądzie udawało im się wygrywać więcej spraw, oraz wiele innych podobnych przykładów.

Zachęcony sukcesami moich kursantów pracowałem nad udoskonaleniem swojego programu, przygotowywałem materiały szkoleniowe i wraz z kolegami opracowywałem strategię marketingową. 16 maja 1986 roku Wydział Oświaty stanu Minnesota, po zapoznaniu się z programem seminarium czytania fotograficznego oraz z założeniami ekonomicznymi całego przedsięwzięcia, wydał koncesję na prowadzenie prywatnej szkoły Learning Strategies Corporation (LSC)*.

Gdy prezydent Stanów Zjednoczonych ogłosił lata dziewięćdziesiąte „dekadą umysłu”, liczba przeprowadzanych badań w wielu dziedzinach gwałtownie wzrosła. Nastąpił przełom w rozumieniu zachodzących w mózgu procesów przetwarzania informacji. Przełom ten w sposób bezprecedensowy pomógł w opracowywaniu nowych metod uczenia się.

Innowacyjność metody czytania fotograficznego zyskała uznanie na całym świecie. Specjalnie przeszkoleni instruktorzy z dyplomem LSC stale ulepszają tę metodę, wykorzystując najnowsze osiągnięcia w dziedzinie badań mózgu. Wszystko to sprawia, że staje się ona nowym doświadczeniem zmieniającym życie czło-

* Learning Strategies Corporation – nazwa ta została przetłumaczona jako Korporacja Strategii Uczenia się, w dalszej części książki terminy te występują zamiennie.

wieka. Ludzie na całym świecie uczą się czytania fotograficznego na specjalnych seminariach oraz z podręczników do samodzielnej nauki. Mogą też uzyskiwać porady telefonicznie lub przez Internet.

Czytanie fotograficzne kształci nie tylko umiejętność błyskawicznego czytania. Zintegrowana metoda czytania fotograficznego pozwala odkryć tkwiący w każdym z nas geniusz. Pozwala „lecieć swobodnie” przez gąszcz informacji bez tracenia kontroli nad lotem i „wpadania w korkociąg”. Ta książka za pomocą jasnych wskázówek, krok po kroku, nauczy Cię tej metody.

Zapowiedź tego, co nastąpi

Zintegrowana metoda czytania fotograficznego składa się z pięciu etapów: przygotowania, wstępnego przeglądu, czytania fotograficznego, aktywacji i szybkiego czytania.

Etapy te nie muszą występować w wymienionej kolejności, i nie muszą wszystkie wystąpić. W rzeczywistości jest to zbiór możliwości do wyboru, który można stosować w dowolnej, zależnej od potrzeb kolejności. Metoda została opracowana na podstawie obserwacji naturalnych umiejętności tych czytelników, którzy bardzo szybko czytają.

Sekret tej metody nie tkwi jednak w technikach, lecz w zmianie sposobu myślenia, która następuje w wyniku stosowania tych technik. Ażeby móc tę metodę stosować i osiągnąć za jej pomocą zamierzone cele, należy pozbyć się wewnętrznego nakazu zmuszającego do stosowania niewydajnych metod.

Drogi Czytelniku, na kolejnych stronach dowiesz się, co powoduje, że Twoje obecne możliwości są ograniczone. Poznasz sposoby ominięcia obszaru świadomego w umyśle, którego możliwości przetwarzania informacji są ograniczone, oraz nauczysz się kontaktowania z tymi obszarami umysłu, w których zamieszkuje Twój naturalny geniusz. Nauczysz się prostych zachowań, które będziesz mógł natychmiast zastosować.



Czytelniku, w tym miejscu możesz sobie tylko wyobrazić, w jaki sposób będziesz mógł w przyszłości w większym stopniu wykorzystywać swoje wrodzone zdolności. W ciągu kilku lat nauczania czytania fotograficznego byłem świadkiem wielu zmian zachodzących w uczestnikach szkolenia i to zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. A oto przykłady:

- Uczennica szkoły średniej kilka razy przeczytała fotograficznie słownik języka angielskiego i zdecydowanie poprawiła wynik testu ze znajomości słówek.

- Jeden z prawników stosuje metodę czytania fotograficznego do szybkiego wyszukiwania odpowiednich informacji w opasłych tomach książek prawniczych. W bibliotece prawniczej spędza teraz zaledwie pięć minut, wcześniej zabierało mu to pół godziny.

- Autor książek technicznych przed spotkaniem ze specjalistami od komputerów przeczytał fotograficznie instrukcję obsługi pewnego programu. Po zaledwie piętnastominutowym przygotowaniu był w stanie swobodnie dyskutować z nimi na temat tego programu.

- Technik komputerowy w ciągu kilku sekund odnajduje potrzebne informacje w instrukcjach obsługi programów.

- Pewnemu prawnikowi przeczytanie trzystustonicowego dokumentu prawnego Wydziału Transportu zajęło trzy minuty. Natychmiast otworzył dokument na stronie, gdzie znajdował się akapit zawierający informację potrzebną do wygrania sprawy. Biegły występujący jako świadek strony przeciwnej, który nie był w stanie znaleźć tego akapitu, nie mógł wyjść z podziwu dla jego umiejętności.

- Specjalista w dziedzinie kanalizacji przed służbowym spotkaniem musiał przeczytać plik obowiązujących przepisów państwowych grubości dziesięciu centymetrów. W czasie podróży, w samolocie, przeczytał fotograficznie te przepisy w ciągu pół godziny. Podczas spotkania prawidłowo przytoczył jeden z przepisów, mówiący o tym, że wyniki badania jakości wody ważne są przez trzy lata.

Są to tylko nieliczne przykłady potwierdzające skuteczność metody czytania fotograficznego. Nasi klienci opowiadają również o tym, że czytanie fotograficzne pomaga im w pisaniu sprawozdań, w zdawaniu ważnych egzaminów, w uzyskiwaniu dobrych wyników w nauce, w zdobywaniu stopni naukowych, w uzyskiwaniu awansu oraz w czytaniu dla przyjemności.

Czytanie fotograficzne wymaga jedynie chęci do eksperymentowania, stosowania nowych pomysłów, relaksowania się i zabawy. Wtedy możesz odkryć swój wewnętrzny geniusz. Bądź jak dziecko naturalnie ciekaw świata, skłonny do dziwienia się, do eksperymentowania i do odkrywania, a otworzy się przed Tobą całkiem nowy świat związany z czytaniem.

Czytanie stanie się dla Ciebie nowym źródłem wewnętrznej siły. Będziesz zgłębiać teksty z nieznana Ci wcześniej efektywnością. Zintegrowana metoda czytania fotograficznego pomoże Ci wiele zmienić na lepsze w Twoim życiu.

Następny rozdział przygotowuje Cię do poznania tej metody.



Pewien uczeń szkoły średniej poprawił w ciągu jednego semestru stopień z matematyki – z jedynki na czwórkę. Powiedział, że czytanie fotograficzne podręczników do matematyki spowodowało, że potrafi lepiej rozwiązywać zadania. Inna uczennica przed napisaniem pracy na zadany temat przeczytała fotograficznie mnóstwo różnych książek. Nauczycielka napisała na jej pracy: „6. Z dnia na dzień poprawiłaś styl. Jak to zrobiłaś?”.

Kilku muzyków poinformowało o zastosowaniu czytania fotograficznego w muzyce. Zauważyli oni, że przeczytanie fotograficznej partytury utworu, w przeddzień wykonania go po raz pierwszy, powoduje, że to pierwsze wykonanie nie tylko jest łatwiejsze, ale czują się tak, jakby go już wcześniej wykonywali.

Pani doktor z Meksyku została poproszona o odczytanie na konferencji w Kalifornii swojego artykułu. Tekst miał dwadzieścia stron i był napisany po hiszpańsku. Autorka czytając, musiała go jednocześnie tłumaczyć na angielski. Chociaż znała dobrze obydwa języki, zazwyczaj sprawiało jej to trudność. W ciągu doby poprzedzającej odczyt przeczytała fotograficznie kilka razy słownik hiszpańsko-angielski. Podczas prelekcji płynnie czytała, nie robiąc żadnych przerw. Opowiadała potem, że przez cały czas była odprężona i czuła się pewnie.

Nauczycielka angielskiego ze szkoły średniej wykorzystała zintegrowaną metodę czytania fotograficznego do przygotowania lekcji na temat Hemingwaya. Przeczytała wszystkie jego książki oraz to, co na ich temat napisano. Dwie pozycje, które chciała omawiać na lekcji, przeczytała po raz drugi. Była zaskoczona tym, w jaki sposób zdobyta wiedza została przez nią wykorzystana podczas lekcji. Dziwiła się, ile informacji mogła przekazać uczniom. Stwierdziła, że nigdy wcześniej nie udało jej się tego osiągnąć na żadnej lekcji.

II

Stare nawyki czytania czy nowe możliwości?

Zastanów się przez chwilę, jakiego rodzaju teksty czytasz najczęściej. Mogą to być:

- Strony i zasoby internetowe
- Czasopisma
- Gazety
- Pisma fachowe
- Korespondencja i poczta elektroniczna
- Notatki
- Instrukcje
- Materiały szkoleniowe
- Sprawozdania
- Oferty handlowe
- Reklamy towarów
- Wykazy
- Książki podręczne
- Powieści, poezje i opowiadania
- Literatura faktu, publicystyka

Odpowiedz sobie szybko na następujące pytania:

- W jakim stopniu rozumiesz to, co czytasz?
- Jak dobrze pamiętasz to, co przeczytałeś?
- Jakie są Twoje mocne punkty jako czytelnika?
- Co chciałbyś zmienić w swoim sposobie czytania?

A teraz zobacz, jak będzie wyglądała Twoja przyszłość, jeśli nie zmienisz dotychczasowego sposobu czytania.

Oto scenariusz, który nazywamy „mękami nieefektywnego czytelnika”.

W poniedziałek wchodzisz rano do biura i widzisz na swoim biurku sterty nieprzeczytanych notatek, sprawozdań oraz fachowych książek i czasopism. Widząc je, czujesz się tak, jakby ktoś dał Ci burę. Jednak zamiast się za nie zabrać, wrzucasz wszystko do szuflady. Co z oczu, to i z serca. Nie możesz jednak pozbyć się natrętnej myśli, że w tych dokumentach znajdują się ważne informacje, które mogą spowodować zwrot w Twojej karierze lub mogą uchronić Cię przed popełnieniem błędu. Uczestnicząc w kolejnych spotkaniach i odbywając kolejne rozmowy telefoniczne, obiecujesz sobie, że zabierzesz się za te papiery... jutro.

W domu sytuacja jest podobna. Twój pokój zastany jest nieprzeczytanymi gazetami, czasopismami i listami. Perspektywa przebrnięcia przez te stosy papierów wydaje Ci się, w najlepszym przypadku, odległa. A gdzie czytanie dla przyjemności? Gdzie radość z czytania tych wszystkich powieści i biografii, motywujących do działania, które przechowujesz, czekając na ten szczególny dzień? Ale ten dzień jest ciągle odległy z powodu ważnych terminów, kryzysowych sytuacji oraz wcześniejszych zobowiązań.

Czasami wydaje Ci się, że rozwiązaniem tego problemu są dodatkowe szkolenia lub dalsza nauka. Oczami wyobraźni widzisz, jak wspaniale rozwija się Twoja kariera i jak zdobywasz coraz więcej pieniędzy. Za każdym razem jednak powraca to samo pytanie: Czy kiedykolwiek zdolał to wszystko przeczytać?

A jeśli nawet, jakimś cudem, uda Ci się przebrnąć przez te wszystkie nieprzeczytane papiery, to ile z tego tak naprawdę zapamiętałeś, zrozumiałeś i będziesz mógł wykorzystać? Te wszystkie myśli powodują, że odkładasz czytanie na później i żyjesz w chaosie i niemej rozpacz.



Czy ten scenariusz wydaje Ci się znajomy? Czy zastanawiałeś się nad tym, że przy takim zalewie informacji dotychczasowe umiejętności czytania wyniesione ze szkoły podstawowej mogą okazać się niewystarczające?

A oto scenariusz numer dwa, który nazwiemy „radością czytelnika fotograficznego”.

Każdy dzień pracy zaczynasz od przeczytania informacji niezbędnych do sprawnego i szybkiego podejmowania decyzji. Zniknęły sterty nieprzeczytanych listów, notatek, sprawozdań, biuletynów informacyjnych, fachowych czasopism i podręczników.

Czytanie raportów technicznych, które zajmowało Ci kiedyś wiele godzin, teraz trwa zaledwie kwadrans. Pod koniec dnia pracy patrzysz na puste biurko i jesteś gotów do rozpoczęcia kolejnego dnia pracy.

W domu dzieje się podobnie. Nie panuje tam już nieład. Sterty nieprzeczytanych książek, gazet, czasopism i listów, które walały się po całym domu, zniknęły. Śledzenie bieżących informacji zabiera Ci codziennie dziesięć do piętnastu minut. Znajdujesz teraz czas na powieści, czasopisma i inne publikacje, które czytasz dla przyjemności, a nie dlatego, że musisz.

Twoja biegłość w czytaniu powoduje, że nie obawiasz się dodatkowego szkolenia i dalszej nauki. Zapisujesz się na studia po to, żeby uzyskać stopień naukowy, dostać awans, poszerzyć wiedzę, zdobyć nowe umiejętności i zaspokoić ciekawość. Patrzysz na program studiów i wiesz, że z czytaniem dasz sobie doskonale radę i że przeczytasz wszystko przed wyznaczonym terminem. Często kończysz czytanie już tego samego dnia, kiedy kupujesz książki. Jeśli masz zadane przeczytanie jakiejś pozycji, to odnosisz wrażenie, że przeglądasz to, co już znasz. Przeczytanie kilku książek potrzebnych do napisania jakiejś pracy zabiera Ci zaledwie godzinę lub dwie.

Gdy czytasz, nie czujesz wysiłku i jesteś zrelaksowany. W mowie i piśmie wyrażasz się jasno, Twoje

argumenty są przekonujące. Łatwiej zyskujesz aprobatę swoich pomysłów, gdyż poparte są one rzeczową argumentacją. Wszyscy uważają, że dużo czytasz i że posiadasz gruntowną wiedzę.

Polecenia dotyczące czytania kończysz przed wyznaczonym terminem. Potrafisz przeczytać kilka książek w czasie, w którym kiedyś czytałeś jedną. Przeczytałeś tego, co Cię interesuje w kilku czasopismach, które Ci teraz tyle samo czasu, co kiedyś przeczytanie jednego artykułu. Podczas czytania „zaliczasz” stos materiałów „do przeczytania”. A w dodatkowym czasie skreślasz kolejne pozycje z listy pilnych rzeczy do zrobienia. Zyskujesz dużo czasu wolnego na własne przyjemności.



Przez chwilę zachowaj w pamięci ten scenariusz. Rozkoszuj się przyjemnym uczuciem doskonałości. Ciesz się z dodatkowego czasu, pieniędzy oraz przyjemności, które wnosi do Twojego życia czytanie. Prawda, że to wspaniała wizja?

Już teraz zdecyduj o swojej przyszłości

Mam nadzieję, że pierwszy wniosek jaki wyciągniesz z lektury tej książki, będzie taki, że to od Ciebie zależy, który scenariusz stanie się Twoim udziałem. W jednej chwili możesz znaleźć się na drodze prowadzącej do innego świata. Masz możliwość podjęcia decyzji dotyczącej Twojej przyszłości i najlepiej, abyś podjął ją właśnie teraz.

Jeśli to wezwanie wydaje Ci się zbyt dramatyczne lub głupie, pomyśl o statystyce: tylko niecałym dziesięciu procentom osób kupujących książki udaje się przeczytać pierwszy rozdział zakupionej publikacji (Brawo! Czytasz już rozdział II!).

Wiele osób zapisujących się na nasze seminaria mówi, że zwykle ograniczają się oni do obejrzenia książki, którą kupują. Książki, czasopisma, foldery,

listy, notatki i sprawozdania przeważnie odkładają na półkę albo przekładają z miejsca na miejsce. Informacje w nich zawarte mogłyby więc z powodzeniem być napisane atramentem sympatycznym.

W tej książce znajdziesz techniki pomagające w zdobyciu nowego doświadczenia jeśli chodzi o czytanie. Wykorzystaj te techniki, aby zrealizować dowolny, odpowiadający Ci scenariusz związany z czytaniem. Jeśli nie skończysz czytać tego rozdziału, Twoja umiejętność czytania pozostanie na dotychczasowym poziomie.

Przełam stare nawyki czytania

Wiem, że zależy Ci na rezultatach i że prawdopodobnie wypróbujesz wiele spośród proponowanych przeze mnie technik. Osiąganie wyników to jednak coś więcej niż tylko spróbowanie nowych metod dotyczących czytania. Musisz całkowicie zmienić swój pogląd na temat czytania.

Przypomnij sobie wszystko, co wiesz na temat czytania, a będziesz wiedział, **jakie przeszkody stoją na drodze do uzyskania przez Ciebie lepszych wyników**. Model czytania, który został wyniesiony ze szkoły podstawowej ogranicza umysł. Ten wzorzec ma ogromny wpływ na Twoje działanie i na potencjalne wyniki tych działań.

Czytanie na poziomie podstawowym jest czynnością raczej bierną, podczas której najczęściej nie został wytyczony żaden cel. Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że przez dziesięć minut czytałeś artykuł w gazecie, i stwierdziłeś, że była to strata czasu? Tak się dzieje, gdy czyta się biernie.

Podstawową zasadą rządzącą czytaniem na poziomie podstawowym jest czytanie cały czas z tą samą prędkością. Ogólnie, wszystko co czytamy – czy są to komiksy, czy podręczniki – czytamy z taką samą prędkością. Tymczasem bardziej sensowne byłoby zastosowanie innej szybkości w przypadku czytania fachowego pisma, a innej przy czytaniu powieści.



Na ogół uważamy, że czytając coś po raz pierwszy, powinniśmy zrobić to najlepiej jak umiemy. Oczekujemy, że po jednokrotnym przeczytaniu jakiegoś materiału od razu wszystko zrozumiemy. Jeśli tak się nie stanie, uważamy, że jako czytelnicy jesteśmy do niczego. Muzycy grający jakiś utwór po raz pierwszy nie oczekują, że zrobią to doskonale. Dlaczego musimy być doskonali jako czytelnicy?

Pomyśl o zadaniach, jakie mamy do wykonania przy pierwszym czytaniu jakiegoś dokumentu: musimy poznać jego strukturę, zrozumieć kluczowe pojęcia, prześledzić argumentację lub przebieg wydarzeń. I na dodatek musimy to wszystko zapamiętać, zrozumieć i potrafić dokładnie przytoczyć.

Pod ciężarem tych zadań nasza świadomość może po prostu się załamać. Dochodzi jeszcze lęk, wynikający z faktu, że gdy przeczytamy akapit, nie mamy pojęcia o tym, co właśnie przeczytaliśmy. Czy zdarzyło Ci się przeżyć coś podobnego?

W erze natłoku informacji nietrudno o wrażenie, że ich nadmiar Cię przytłacza. Czy zdarza Ci się, że wędrujesz wzrokiem po stronie, gdy tymczasem Twoje myśli błądzą gdzie indziej? To tak jakby światła były zapalone, ale nikogo nie było w domu.

Analityczny procesor liniowy w świadomym umyśle może przetworzyć zaledwie siedem (plus minus dwa) bitów informacji na raz.

To prowadzi do wstrząsu – na linii Twoich wewnętrznych połączeń następuje krótkie spięcie. Przewody zostały przeciążone i cała instalacja poszła z dymem.

To „przeciążenie” na linii świadomych procesów myślowych ogromnie spowalnia przepływ informacji w trakcie czytania. Im więcej faktów, szczegółów i innych danych staramy się zapamiętać, tym mniej pamiętamy.

W erze nadmiaru informacji z łatwością można się poczuć jak człowiek umierający z głodu, który ma przed sobą puszkę konserw, ale nie ma otwieracza. Posiadając umiejętność czytania na poziomie podstawowym, często „pozostajemy głodni”. Wertujemy książki, czasopisma, podręczniki, pocztę i stwierdzamy, że łakniemy

czegoś, czego nie możemy otrzymać. Wszystkie potrzebne informacje są dla nas niedostępne.

Czy dotychczasowe umiejętności czytania zaspokajają nasze potrzeby w tym względzie? Jeśli Twoja odpowiedź brzmi: „nie”, wiesz już, że znalazłeś się w sytuacji, w której czas na zmiany.

Skorzystaj z nowych możliwości czytania

Ci, którzy dzisiaj dobrze sobie radzą z czytaniem, czytają inaczej niż narzuca to model czytania obowiązujący w szkole podstawowej. Są elastyczni. Dostosowują szybkość czytania do rodzaju materiału, z jakim mają do czynienia. Wiedzą, czego od niego oczekują. Wśród informacji wynajdują prawdziwe perełki, to znaczy najwartościowsze rzeczy, z których mogą mieć pożytek.

Najlepsi czytelnicy to tacy, którzy są aktywni, zdecydowani, stawiający pytania i w pełni zaangażowani w proces czytania. W trakcie nauki zintegrowanej metody czytania fotograficznego te strategie sprawnego czytania staną się częścią Twoich umiejętności. Ucząc się, odkryjesz, że zwiększa się Twoja zdolność do zapamiętywania i przypominania sobie informacji oraz że sprawia Ci to coraz większą przyjemność.

Opanowując zasady czytania fotograficznego, przechodzisz od modelu czytania na poziomie podstawowym do zintegrowanego modelu czytania. Może to spowodować, że będziesz uważany za bluźniercę, ponieważ niewiele osób uwierzy, że czytanie fotograficzne jest skuteczne. A oto historia, która ilustruje to, o czym mówię.

Kolega z naszej Korporacji Strategii Uczenia się odkrył, że nawet profesorowie uniwersytecy przeciwstawiają się nowym metodom. Kadra wykładowców pewnego uniwersytetu w stanie Minnesota starała się uniemożliwić nam zorganizowanie seminarium czytania fotograficznego na uniwersytecie, twierdząc, że czytanie fotograficzne jest niemożliwe.

W zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego do osiągnięcia celów wykorzystujesz zarówno twórczo-intuicyjną, jak i krytyczno-logiczną część mózgu.

Nasz kolega, pragnąc ich przekonać, zaproponował, że zademonstruje możliwości naszej metody. Na ekranie telewizyjnym wyświetlał stronę po stronie z książki o amerykańskim prawie patentowym, czytając ją fotograficznie z szybkością około trzydziestu stron na sekundę (ponad 690 000 słów na minutę). Podczas testu na zrozumienie uzyskał wynik 75 procent. Poza tym odtworzył w przybliżeniu schematy sześciu patentów i prawidłowo rozpoznał ich kolejność.

Czy myślicie, że po tym pokazie profesorowie zmienili zdanie? Nie. Zobaczyć nie znaczy uwierzyć. Żeby zmienić swój model czytania, **musisz uwierzyć, zanim zobaczysz**. Pomyśl o czytaniu fotograficznym, jak o zmianie złego wzorca, a dokonasz rzeczy niemożliwych.

Nie można „czytać” z szybkością 25 000 słów na minutę

Wielu ludzi, zanim nauczy się czytać fotograficznie, mówi: „Nie można czytać tak szybko”.

Mają rację. Żaden „świadomy umysł” nie może tak szybko czytać. Czytanie fotograficzne nie jest „czytaniem” jakie znamy. Ten rodzaj przetwarzania informacji jest możliwy tylko wtedy, gdy na pewien czas pominiemy krytyczny, logiczny i analityczny umysł. Czytamy fotograficznie bez udziału świadomego umysłu, wykorzystując obszary mózgu najczęściej pomijane w procesie tradycyjnego czytania. Oznacza to, że wykorzystujemy mózg w zupełnie nowy sposób.

Wyzwania związane z czytaniem musimy podejmować każdego dnia, zastosujemy więc model, w którym wykorzystywane są obydwie półkule mózgu. Lewa półkula jest odpowiedzialna za zdolność do analizowania, porządkowania informacji i logicznego rozumowania. Prawa – za zdolność do syntezy, rozumienia, tworzenia wewnętrznych obrazów i do intuicyjnego reagowania.

Gdy uczysz się fotografować w umyśle książkę z szybkością jednej strony na sekundę (około 25 000 słów na minutę), oznacza to, że zaczynasz stosować nową metodę przetwarzania informacji. Przy tych szybkościach tradycyjna metoda czytania na poziomie podstawowym – od lewej do prawej, słowo po słowie, linijka po linijce – nie zdaje egzaminu. Zamiast tego przyswajasz całe zadrukowane strony, wykorzystując zdolności przypisane prawej półkuli mózgowej.

Następnym krokiem po fotograficznym przeczytaniu książki jest tak zwana aktywacja Twojego mózgu. Pozwala ona na odtworzenie informacji potrzebnych do osiągnięcia celu czytania.

Uwierzenie w to, że w sposób podświadomy potrafi się przetwarzać słowo pisane, powoduje, że zmienia się model czytania. Zrób to, a będziesz czytać z łatwością, skutecznie i wydajnie.

Wybierz nową drogę do sukcesu

Na początku niektóre aspekty czytania fotograficznego mogą się wydawać dziwaczne. Zamiast uczyć się zwykłych technik szybkiego czytania, nauczysz się techniki pomarańczy, jak zobaczyć parówkę, nauczysz się śnić na jawie i innych niezwykłych technik. Poprowadzę Cię przez nieznane dotąd ścieżki, po których prawdopodobnie nie chciałbyś kroczyć sam i które mógłbyś uważać za całkiem zbędne.

Dziwne? Nie bardziej niż odkrywanie praw fizyki podczas nauki jazdy na nartach. Ażeby zmienić wzorzec, musimy stosować niezwykle i niekonwencjonalne metody. W przeciwnym wypadku nasz problem czytania będziemy chcieli rozwiązać za pomocą znanych, konwencjonalnych metod.

Na przykład, gdy mamy dużo tekstów do przeczytania, staramy się czytać coraz szybciej i automatycznie poziom zrozumienia spada. Spowalnimy zatem czytanie, a wtedy przeciążamy świadomy umysł. W rezultacie nie wzrasta ani nasza szybkość, ani poziom

zrozumienia, za to ogromnie narasta wewnętrzny konflikt, powodując, że problemy, które zamierzaliśmy rozwiązać wciąż istnieją. I nadal mamy dużo materiałów do przeczytania.

Nie masz już wymówek

Jeśli myśl o „przeleceniu” książki z szybkością strony na sekundę wydaje Ci się niemożliwa, pamiętaj, że nowa metoda zawsze wydaje się obca, gdy patrzymy na nią przez pryzmat starych doświadczeń. Gdy wzorzec się zmienia, wszystko można zacząć od nowa. Stare zasady nie muszą już obowiązywać. Jeśli nawet tak się dzieje, to gruntowne zmiany mogą zachodzić bezboleśnie, szybciej niż myślisz, a ich skutki mogą być dalekosiężne.

Podoba mi się sposób, w jaki wyraził to jeden z absolwentów naszego seminarium, inżynier mechanik: „Boimy się myśleć, że nasz umysł ma nieograniczone możliwości. Wtedy nie będziemy mieli już wymówek”. Jeśli myśl o tym, że masz zmienić dotychczasowy wzorzec, wywołuje w Tobie lęk i nieufność, rozważ słowa innego naszego absolwenta: „Zrób krok w nieznanne. Nie bój się. Albo poczujesz twardy grunt pod nogami, albo nauczysz się latać”.

Musimy przyjąć nową postawę i stosować nowe sposoby działania, w przeciwnym razie nie osiągniemy zamierzonego celu. Jeden z uczestników seminarium po przekroczeniu bariery strachu powiedział: „Wszystko już rozumiem. To seminarium może zmienić moje życie, a ja zachowuję się tak, jakby to się miało stać bez zmiany moich przekonań i zachowań”.

Z czego musisz zrezygnować

Jeśli chcesz opanować umiejętność czytania fotograficznego, musisz porzucić:

- Niską samoocenę jako czytelnika.
- Złe nawyki, takie jak odkładanie czegoś na później, czy samowątpienie.

• Perfekcjonizm typu „wszystko albo nic”, który prowadzi raczej do rozpamiętywania porażki, niż do uczenia się.

• Brak wiary w podświadomy umysł i zdolności intuicyjne.

• Potrzebę dowiedzenia się wszystkiego od razu.

• Obawy o efekt końcowy.

• Uczucie pośpiechu powodujące stres.

Przede wszystkim jednak musisz porzucić negatywne nastawienie, które przeszkadza Ci w osiągnięciu sukcesu. Jeden z uczestników seminarium czytania fotograficznego nie miał o sobie dobrego zdania jako o czytelniku i ten pogląd stał się dla niego istotną przeszkodą w drodze do sukcesu. „Po prostu nie wydaje mi się, żebym był w stanie się tego nauczyć” – mówił. Inna uczestniczka tego samego seminarium również uważała, że jej umiejętność czytania jest słaba, lecz była skłonna pokonywać tkwiące w niej ograniczenia. Mówiła: „Po prostu zrobię wszystko, żeby być lepsza”.

Obydwoje nauczyli się czytać fotograficznie. Mężczyźnie, który trwał przy swoim negatywnym sądzie, trudniej przychodziło odkrywanie w sobie nowych możliwości jako czytelnika. Lecz gdy dokonała się w nim zmiana sposobu myślenia, zastosowanie zintegrowanej metody czytania fotograficznego pomogło mu odnosić sukcesy.

Czytanie fotograficzne poza tym, że może mieć ogromny wpływ na Twoje życie, ma jeszcze jedną ważną zaletę: nie pozbawia Cię przyjemności czytania. Zachowujesz swoją dotychczasową umiejętność czytania. Pewna kobieta, która uwielbiała czytać powieści, po nauczaniu się czytania fotograficznego, wykrzyknęła: „Odkryłam radość czytania!”. Czytanie sprawiło jej odtąd więcej przyjemności.

A oto metoda

Wymagania, jakie stawia przed Tobą era informacji, są ogromne. Zintegrowana metoda czytania foto-



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

graficznego wychodzi naprzeciw tym wyzwaniom. Można ją stosować w przypadku różnych celów czytania, zróżnicowanych czcionek, różnej szybkości czytania oraz różnego stopnia zrozumienia.

Podczas wszystkich (pięciu) etapów zintegrowanej metody czytania fotograficznego możliwości Twojego umysłu są wykorzystywane w sposób efektywny. Możesz ją stosować do każdego rodzaju lektury i być pewnym, że uzyskasz pożądaną efekt.

A teraz dokonajmy przeglądu poszczególnych etapów.

Etap 1: Przygotowanie



przeczytaj
ten
rozdział
do końca

Czytanie fotograficzne rozpoczyna się od jasno sformułowanego *celu*, czyli świadomego określenia tego, co chcemy uzyskać w wyniku czytania. Możemy na przykład chcieć dokonać przeglądu głównych tez jakiegoś tekstu. Możemy poszukiwać pewnych wskazówek pomocnych w rozwiązaniu jakichś problemów. Może się także zdarzyć, że będziemy chcieli wykonać jakieś zadanie i będziemy szukać pomysłów, które nam w tym pomogą. Cel to swoisty sygnał wysyłany do podświadomości.



Mając jasno określony cel czytania, wprowadzamy się w stan *jednoczesnego odprężenia i czujności*, czyli stan przyspieszonego uczenia się. Gdy znajdujemy się w tym stanie, nie istnieje ani nuda, ani niepokój. Wykonujemy daną pracę nie obawiając się o wyniki. Czy kiedykolwiek obserwowaliście, jak bawią się dzieci? One właśnie znajdują się w tym stanie, o który nam chodzi.

Etap 2: Wstępny przegląd tekstu

Następny krok to *wstępny przegląd* materiału. Na tym etapie, naszym celem nie jest szczegółowe pozna-

nie jego treści, lecz zorientowanie się w jego strukturze. Jeśli jest to książka, rzucamy okiem na okładkę, spis treści, indeks, słowniczek i wszystkie wyróżniające się fragmenty tekstu, czyli tytuły rozdziałów, słowa wydrukowane kursywą i czcionką pogrubioną.

W trakcie tej fazy zwracamy także uwagę na *słowa kluczowe*, w których zawiera się główna koncepcja dzieła lub jej najważniejsze tezy. Słowa kluczowe „budzą czujność” naszego umysłu na szczegóły, które poznamy później podczas dokładniejszego badania tekstu.

Wstępny przegląd dzieła będzie czynnością krótką i przyjemną, jeśli dokonamy go we właściwy sposób. Będzie trwać zaledwie pięć minut w przypadku książki, trzy minuty – sprawozdania i trzydzieści sekund – artykułu. W tym czasie jaśniej sprecyzujemy nasz cel, dokonamy *przeglądu* słów kluczowych i zdecydujemy, czy będziemy kontynuować czytanie. Możemy także stwierdzić, że przestajemy czytać, ponieważ tekst nie spełnia naszych oczekiwań.

Wstępny przegląd tekstu opiera się na zasadzie „od ogółu do szczegółu”. Zasada ta często jest wykorzystywana w procesie nauki. Oznacza, że najpierw zapoznajemy się bardzo ogólnie z dziełem, by następnie przejść do szczegółów.

Wstępny przegląd przypomina prześwietlanie książki promieniami Roentgena; w wyniku tego zabiegu uzyskujemy ogólne pojęcie o jej strukturze. Zrozumienie tej struktury daje nam coś, co teoretycy procesu uczenia się nazywają ogólnym pojęciem, czyli pewnym zbiorem oczekiwań w stosunku do tego, co nastąpi później. Jeśli znamy strukturę tekstu, będziemy w stanie z większą dokładnością przewidzieć jego treść. W rezultacie wzrośnie stopień jego zrozumienia oraz przyjemność czytania.

Podsumowując, wstępny przegląd daje nam ogólne pojęcie o lekturze. W następnych fazach zintegrowanej



metody czytania fotograficznego ten ogólny zarys wypełni się treścią.

Etap 3: Czytanie fotograficzne



Czytanie fotograficzne rozpoczynamy od wprowadzenia się w stan odprężenia i równoczesnej czujności umysłu, nazywany stanem przyspieszonego uczenia się. W tym stanie wszystko, co odciąga naszą uwagę, a więc wszelkie troski, napięcia, problemy powinny być „wyrzucone” z naszego umysłu.

Następnie wprowadzamy nasz wzrok w stan *ostrego fotograficznego widzenia*, po to aby nasze oczy zostały wykorzystane w nowy sposób. Nie będziemy widzieć ostro każdego słowa, ale „zmiękczamy wzrok”, by zwiększyć pole widzenia bocznego i zobaczyć całe zadrukowane strony.

Dzięki ostrości fotograficznej powstaje tzw. fizyczne oraz mentalne okno – pojawiające się w nim bodźce wzrokowe przekazywane są bezpośrednio do mózgu. Pozostając w tym stanie, fotografujemy w umyśle całą stronę, przekazując ją do podświadomego procesora. Pokazywanie każdej strony wywołuje bezpośrednią reakcję neurologiczną. Mózg spełnia swoją funkcję dotyczącą rozpoznawania wzoru, niezależnie od krytyczno-logicznego procesu myślowego zachodzącego w świadomym umyśle.

Możemy w ten sposób przeczytać fotograficznie całą książkę w ciągu trzech do pięciu minut. Nie jest to czytanie tradycyjne. Po przeczytaniu fotograficznym całej lektury nasze świadome poznanie będzie znikome, możemy nawet nic nie zrozumieć z tego, co przeczytaliśmy. Potrzebna nam świadoma wiedza pojawia się w następnych fazach.

Etap 4: Aktywacja



Podczas aktywacji ponownie pobudzamy mózg do pracy – *sondując nasz umysł* za pomocą pytań oraz docierając do tych części tekstu, które nas najbardziej interesują. Następnie stosujemy *superczytanie* najważniejszych części tekstu, czyli szybko przebiegamy wzrokiem wzdłuż środka każdej strony lub kolumny tekstu.

W celu lepszego zrozumienia szczegółów *zagłębia- my się* w tekst tam, gdzie uważamy to za stosowne. Staramy się wówczas słuchać naszej intuicji, która nam podpowiada, na przykład: „Hej, wróć do ostatniego akapitu na stronie 147! Tak, tutaj. Tu jest to, czego szukasz”.

Inne techniki aktywacyjne wykorzystywane podczas czytania tej książki to: rytmiczne czytanie, muskanie tekstu i tworzenie map myślowych. Pomagają nam one uzyskać dostęp do „śladów odcisniętych” przez czytanie fotograficzne. W trakcie aktywacji wykorzystujemy cały mózg, łączymy przeczytany tekst z naszą świadomą wiedzą i w ten sposób osiągamy cel naszego czytania.

Etap 5: Szybkie czytanie

Ten ostatni etap zintegrowanej metody czytania fotograficznego najbliższy jest tradycyjnego czytania oraz tradycyjnego szybkiego czytania. Podczas szybkiego czytania przebiegamy wzrokiem po tekście, od jego początku aż do końca. Przecz- naczamy na to tyle czasu, ile potrzebujemy, dostosowu- jąc tempo czytania do stopnia trudności tekstu, naszej wiedzy na dany temat oraz ważności lektury. Najważ- niejsza jest tu elastyczność.



Czytanie jest tak naprawdę uczeniem się z tekstu. Zaczynając uczyć się nowego utworu muzycznego lub gry w golfa, nie oczekujesz, że od razu opanujesz wszystko doskonale. Nauczysz się dopiero po kilkakrotnym przećwiczeniu poszczególnych części. Wielokrotne powtarzanie, stosowane w zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego, jest odpowiednie w każdej sytuacji, gdy uczymy się czegoś nowego.

Szybkie czytanie ma ogromne znaczenie, ponieważ rozwiewa najistotniejsze obawy wielu początkujących czytelników fotograficznych, że nie zapamiętają tego, co przeczytali oraz że nic z tego co przeczytali do nich nie dotarło. Szybkie czytanie bezpośrednio angażuje świadomy umysł i zaspokaja naszą potrzebę rozumienia treści lektury.

Pamiętaj, że ten etap następuje po kilku wcześniejszych. W poprzednich stopniowo zaznajamialiśmy się z tekstem. Może się zdarzyć, że nie będziemy stosować fazy szybkiego czytania, ponieważ już wcześniej osiągnęliśmy nasz cel.

Teraz masz już wystarczającą ilość informacji, aby być gotowym do działania.



Kierowniczka biura zorganizowała dla swoich pracowników kurs czytania fotograficznego po to, by mogli oni zdobyć nowe umiejętności i poradzić sobie z zalewem informacji. Kilka lat później została zatrudniona w dużej firmie na prestiżowym kierowniczym stanowisku. Zarabiała kilka razy więcej niż wtedy, gdy była kierowniczką biura. Swojemu byłemu szefowi powiedziała, że swój awans zawdzięcza umiejętnościom czytania i uczenia się, jakie wyniosła z kursu fotograficznego czytania metodą zintegrowaną.

Stare nawyki czytania czy nowe możliwości?

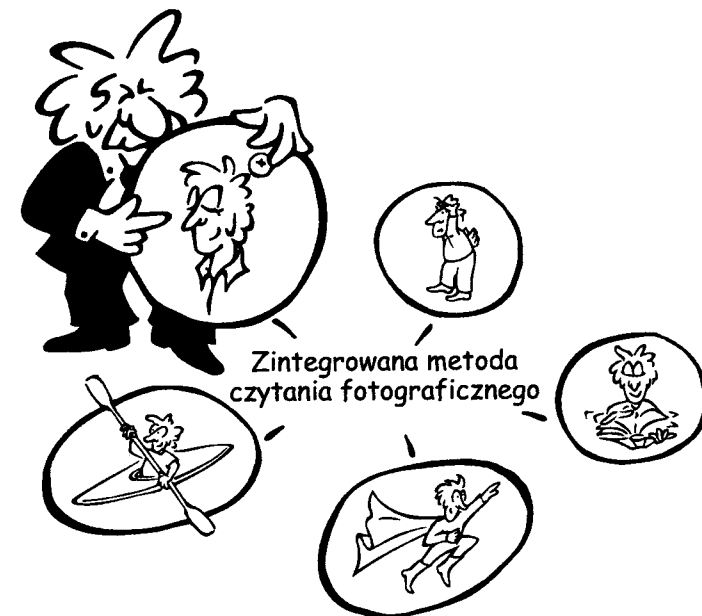
Pewna ambitna uczennica szkoły średniej znalazła się pod wyjątkową presją. Zadawano jej ogromne ilości pracy domowej. Cierpiała na bóle głowy oraz chroniczne napięcie mięśni kręgosłupa i szyi. Gdy nauczyła się czytać fotograficznie, odkryła, że nie musi zmuszać swojego mózgu do wyętej pracy. Stosując zintegrowaną metodę czytania fotograficznego, potrafiła się zrelaksować. Czytanie trudnych tekstów z zakresu nauk społecznych, które kiedyś zajmowało jej dwie godziny, teraz zabierało jej zaledwie piętnaście minut. W dalszym ciągu osiągała bardzo dobre wyniki w nauce, a zarazem odkryła, że życie to nie tylko odrabianie pracy domowej.

Pracownik na kierowniczym stanowisku powiedział, że po przeczytaniu fotograficznym wielu książek o zarządzaniu, osiąga lepsze wyniki w pracy. Inna uczestniczka również zajmująca kierownicze stanowisko powiedziała, że po zakończeniu kursu czytania fotograficznego otrzymała bardzo dużą podwyżkę, oraz że czytanie fotograficzne znacząco podniosło jej wydajność w pracy.

Część druga

Naucz się czytać fotograficznie metodą zintegrowaną





III

Etap 1: Przygotowanie

Lepiej wykonuję każdą czynność, od wystąpien publicznych po wędkowanie, jeśli dobrze się do niej przygotowuję. Dotyczy to również czytania. Wcześniej brałem z półki jakieś czasopismo i tak po prostu, bez żadnego przygotowania zaczynałem czytać.

Obecnie traktuję czytanie jako czynność, która ma jakiś cel. Kilkuminutowe przygotowanie powoduje, że jestem bardziej skoncentrowany, lepiej przyswajam i zapamiętuję to, co czytam. Przygotowanie może wydawać się czymś bardzo prostym, ale tak naprawdę stanowi podstawę efektywnego czytania. Wszystkie etapy zintegrowanej metody czytania fotograficznego ogniskują się wokół przygotowania.



Przygotowanie się do czytania fotograficznego to coś więcej, niż wzięcie do ręki książki. W czasie takiego przygotowania określasz cel czytania oraz ustalasz punkt, na którym będziesz skupiać uwagę, po to byś mógł osiągnąć idealny stan umysłu.

1. Ustal cel czytania

Ustalenie celu czytania wcale nie jest nowym pomysłem. Dobrze to ujął siedemnastowieczny filozof, Francis Bacon, który napisał następujące słowa: „Pewne książki należy tylko smakować, inne należy połykać, a tylko nieliczne przeżuwać i trawić”*. Oznacza to, że w niektórych przypadkach trzeba czytać tylko fragmenty tekstu, inne należy przeczytać, ale bez szczególnej uwagi, natomiast nieliczne powinno się czytać w całości, z należytą uwagą i dokładnością.

Każda lektura służy jednemu celowi. Gdy ten cel wyraźnie sformułujemy, znacznie wzrośnie prawdopodobieństwo, że zostanie on zrealizowany. Cel rodzi możliwości. Jeśli bardzo się czegoś pragnie, można wiele osiągnąć. Cel to mechanizm napędowy zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Jest ważniejszy od szybkości czytania, rozumienia tekstu czy innych rzeczy.

Ustalenie celu wzmacnia siły psychiczne i fizyczne. Czytelnicy, którzy wyzna-

Przykład celu: Konsultantka w dziedzinie zarządzania zasobami ludzkimi (human resources) poszła do biblioteki, żeby przed pierwszym spotkaniem z przyszłym klientem przeczytać fotograficznie raport dotyczący tej firmy. Celem ośmiominutowej lektury było zorientowanie się w dotychczasowej i przyszłej działalności firmy. Chciała dowiedzieć się możliwie jak najwięcej o firmie, aby jej umiejętności zostały jak najlepiej wykorzystane.

Przykład celu: Pracownik banku chciał podłączyć nową drukarkę do swojego nowego komputera. Spędził nad tym kilka godzin, ale nie udało mu się. Przed pójściem do łóżka przeczytał fotograficznie obydwie instrukcje. Chciał, aby jego podświadomość po przebudzeniu pomogła mu rozwiązać ten problem. W ciągu pół godziny po przebudzeniu drukarka działała.

czają sobie konkretne cele, w trakcie czytania przeżywają silne emocje. Czują się tak, jakby robili coś bardzo ważnego. Jeśli wyznaczysz sobie cel, Twoje ciało stanie się silne, a umysł czujny.

Ustal swój cel, zadając sobie następujące pytania:

• *Jak zamierzam wykorzystać tę lekturę?* Czy oczekuję, że po przeczytaniu tej książki będę coś robił inaczej lub mówił inaczej? A może chcę po prostu przyjemnie spędzić czas?

• *Jak ważna jest dla mnie ta lektura?* Czy jest warta zachodu? Czy jej przeczytanie coś mi da? Jeśli tak, to co konkretnie?

• *Czy chcę znać dużo szczegółów?* Czy po przeczytaniu chcę mieć dokładny obraz tego, co przeczytałem, czy po prostu wyliczyć główne punkty lektury? Czy chcę pamiętać określone fakty i szczegóły? Czy żeby osiągnąć swój cel muszę przeczytać cały tekst? Czy osiągnę swój cel, jeśli przeczytam tylko jeden rozdział lub jedną część?

• *Ile czasu mogę poświęcić na to, żeby osiągnąć cel?* Zobowiązanie się do poświęcenia pewnej ilości czasu na czytanie powoduje, że ranga czytania wzrasta. Czytanie jest dla mnie najważniejsze, ponieważ jest to jedyna rzecz jaką chcę teraz robić.

Podsumowując, musisz sobie odpowiedzieć na pytania: czy chcesz zorientować się w tekście, czy musisz znać go szczegółowo, czy chcesz się czegoś nauczyć, czy chcesz czytać dla przyjemności i relaksu?

Zbyt wielu ludzi znajduje się w podróży, która nie ma celu. Czytają nie zastanawiając się, co chcą osiągnąć. Jeśli nic nie wynoszę z czytania, to zadaję sobie pytanie: „Co jest moim celem?”. Jeśli nie mogę na to pytanie odpowiedzieć, to znaczy, że nie mam celu, a wtedy moje czytanie jest bierne i często jest tylko stratą czasu.

Cel i gospodarowanie czasem są nierozdzielne. W erze informacji nie możemy już zakładać, że każdy tekst będziemy czytać z tą samą szybkością i że w takim samym stopniu będziemy go rozumieć. Jest to nie tylko niemożliwe, biorąc pod uwagę ilość materiału, który



przeczytaj
tylko tekst
napisany
kursywą



* Francis Bacon, *O studiach* (esej), przekład Czesław Znamierowski.

musimy przeczytać, lecz nawet niewskazane. Jak to ujął Francis Bacon, niektóre lektury warte są szczegółowego przeczytania, inne niewarte są czytania w ogóle.

Pamiętaj, że Twój cel może być całkiem nietypowy. Na przykład głównym celem czytania w poczekalni u dentysty może być odwrócenie uwagi od dźwięków dochodzących z sąsiedniego pokoju. To jest właściwy cel, składający się do doświadczania czegoś innego podczas nauki.

Zawsze gdy czytasz, określ swój cel. Taki nawyk powoduje, że Twoja koncentracja wzrasta, a umysł lepiej przyswaja wiedzę. Gdy ustalasz cel, Twój umysł zaczyna pracować pełną parą.

Poza tym cel osłabia poczucie winy. To słowo często się pojawia, gdy jest mowa o nawykach czytania. Wielu z nas posiada silnie zakorzenione wyobrażenie o tym, jak „należy czytać”. Pewien człowiek powiedział: „Kupiłem czasopismo o cerowaniu i muszę przeczytać wszystkie artykuły, chociaż wcale nie mam na to ochoty”.

Jeśli znasz swój cel czytania, to jesteś usprawiedliwiony, że nie czytasz wszystkiego, co jest napisane. Po prostu odrzuć to, co się wydaje zbędne.

Ustalenie celu czytania zabiera zaledwie pięć sekund, a w skali całego życia pozwala Ci zaoszczędzić setki godzin. Ta technika jest tak brzemenna w skutki, że w jednej chwili może zmienić efektywność Twojego czytania.

2. Wprowadź się w stan idealny do czytania



Kiedy czytam najbardziej efektywnie, moje ciało jest rozluźnione, a umysł czujny. Jeśli utrzymam taki stan jednoczesnego odprężenia i czujności, więcej zrozumiem i zachowam w pamięci z tego, co czytam.

Do tego, by z łatwością wprowadzić się w taki idealny stan odprężenia i czujności, służy „technika pomarańczy”. Ta prosta technika znacznie usprawni Twoją zdolność czytania.

Badania wykazują, że zarówno czytanie, jak i pamięć wymagają skupienia. Świadomie możesz przyswoić siedem (plus minus dwa) różnych bitów informacji na raz. (Dlatego m.in. numery telefoniczne są siedmiocyfrowe). Inaczej mówiąc, w każdej chwili masz do dyspozycji siedem jednostek uwagi.

Badania potwierdzają także, że w czasie czytania, skupienie jednostki uwagi na pojedynczym punkcie pomaga w sposób bardziej efektywny skupić resztę jednostek uwagi. Ważne jest także, gdzie umieścisz ten punkt, na którym skupisz swoją uwagę. Na przykład gdy prowadzisz samochód, najlepszy punkt skupienia uwagi znajduje się przed Tobą na drodze, a nie na ozdobach na masce, ani na zderzaku samochodu, który jedzie przed Tobą. W przypadku czytania taki idealny punkt skupienia uwagi znajduje się bezpośrednio z tyłu głowy w górnej jej części.

W zlokalizowaniu tego punktu oraz wprowadzeniu się w stan odprężenia i czujności, potrzebnych do czytania, pomaga technika pomarańczy. A oto na czym ona polega:

- Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni pomarańczę. Czujesz jej ciężar, strukturę i zapach. Teraz podrzuć ją i złap drugą ręką. Zaczynaj przerzucać pomarańczę z jednej ręki do drugiej.

- Teraz weź pomarańczę w prawą rękę (lub lewą, jeśli jesteś leworęczny) i umieść ją w górnej części tyłu głowy. Delikatnie dotknij ręką tej okolicy. Wyobrażając sobie, że czujesz tam pomarańczę, opuść rękę i rozluźnij ramiona. Udawaj, że jest to magiczna pomarańcza, która zawsze będzie na swoim miejscu niezależnie od tego, gdzie ją położysz.

- Delikatnie zamknij oczy i pozwól żeby pomarańcza cały czas



przeczytaj
zdania z
kropkami



pozostawała z tyłu głowy. Zauważ, jak zmienia się Twój stan fizyczny i umysłowy. Będiesz czuć się zrelaksowany i czujny. Z zamkniętymi oczami wyobraź sobie, że Twoje pole widzenia się powiększa.

- Pozostając w stanie odprężenia i czujności, otwórz oczy i zacznij czytać.

A oto eksperyment, który możesz przeprowadzić aby poznać potencjalne możliwości techniki pomarańczy. Otwórz tę książkę na stronie, której jeszcze nie czytałeś. Bez pomarańczy z tyłu głowy przeczytaj jeden lub dwa akapity. Zastanów się, co czułeś. Następnie umieść pomarańczę według wcześniej opisanej techniki i przeczytaj inne dwa lub trzy akapity. Porównaj swoje odczucia.

Mogło się zdarzyć, że podczas tego doświadczenia ograniczał Cię fakt, że wykonujesz coś zupełnie nowego. Jeśli tak było, to trudno Ci jest dostrzec różnice. Wiele osób opowiada jednak, że po wykonaniu tego ćwiczenia ich pole widzenia było większe, że oczy poruszały się bardziej płynnie i że jednym spojrzeniem obejmowali całe frazy, a nawet zdania.

Ta technika pozwala szybciej i z większą łatwością „płynąć” przez lekturę. Poprawia się także zdolność koncentracji, a czytanie staje się bardziej relaksujące.

Na początku umieszczasz pomarańczę z tyłu głowy świadomie. Wkrótce staje się to automatycznym odruchem. W momencie gdy rozpoczynasz lekturę, Twoja jednostka uwagi pojawia się na swoim miejscu.

Ten stan fizycznego relaksu i czujności umysłu jest bardzo przydatny również w przypadku wykonywania innych ważnych czynności. Powszechnie uważa się, że w takim stanie człowiek osiąga szczyt swoich możliwości.

Jest to stan podobny do tego, w jakim znajdujesz się podczas kontemplacji, medytacji lub modlitwy. Czujesz się odprężony, ale nie tak jak wtedy, gdy idziesz spać lub stajesz się senny. Będąc w tym stanie, czujesz wewnętrzny spokój i jesteś skupiony. Masz dostęp do swoich naturalnych zdolności.

Uporządkuj wszystkie informacje

Zamieszczony niżej sposób postępowania pomoże Ci przygotować się do czytania w ciągu 30 sekund. Może Ci pomóc w tym ktoś z przyjaciół albo możesz nagrać to sobie na taśmę i później odtworzyć.

- Połóż przed sobą to, co chcesz przeczytać. Jeszcze nie zaczynaj czytać.

- Zamknij oczy i zacznij się odprężać. Poczuj swoje ciało od głowy po czubki palców u nóg. Masz wyprostowane plecy, przyjąłeś wygodną pozycję i spokojnie oddychasz.

- Uświadom sobie cel czytania. (Na przykład pomyśl tak: „W ciągu następnych dziesięciu minut będę czytać ten artykuł, żeby się dowiedzieć, jak mogę poprawić umiejętność gospodarowania swoim czasem”).

- Umieść z tyłu głowy pomarańczę, którą sobie wyobraziłeś.

- Uświadom sobie, że znajdujesz się w stanie odprężenia i czujności. Niech w kącikach Twoich ust i oczu pojawi się cień uśmiechu. Nawet z zamkniętymi oczami możesz wyobrazić sobie, jak otwiera się Twoje pole widzenia. Twój wzrok ma bezpośrednie połączenie z umysłem.

- Teraz, pozostając w dalszym ciągu w stanie odprężenia i czujności, delikatnie otwórz oczy i zacznij czytać.

Więcej na temat techniki pomarańczy

Większość ludzi, zwłaszcza w pracy, nie ma odpowiednich warunków do tego, aby czytać według opisanych zasad. Gdy czytamy coś w pracy, często dzwoni telefon, ktoś rozmawia w drzwiach, śpieszymy się na spotkanie, a myśli o zakupach lub naprawie samochodu powodują, że w głowie mamy zamęt. Co w tym natłoku zdarzeń stało się z naszą koncentracją? Nasze skupienie uwagi rozpięzchnęło się, i czytanie stało się prawie niemożliwe.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

Idealny stan towarzyszący czytaniu to stan swobodnego przepływu, stan w którym jesteś całkowicie pochłonięty zadaniem, które masz wykonać.

I tu właśnie pojawia się technika pomarańczy.

W połowie lat osiemdziesiątych przeczytałem w pewnym czasopiśmie naukowym fascynujący artykuł o Ronie Davisie, specjaliście w zakresie czytania. Davis cierpiał na dysleksję, czyli trudności z czytaniem. Poszukując rozwiązania swojego problemu, dokonał pewnego odkrycia.

Stwierdził, że u ludzi z dysleksją punkt uwagi wędruje, podczas gdy ci, którzy czytają sprawnie, mają punkt uwagi umiejscowiony w górnej części tyłu głowy.

Davis przez trzy lata ćwiczył nakierowywanie uwagi, po czym zaczął czytać i pisać na poziomie uniwersyteckim. Obecnie prowadzi prywatną klinikę dla osób, które mają problemy z uczeniem się. Swoją metodę opisał szczegółowo w książce zatytułowanej *The Gift of Dyslexia*. Davis rozpoczyna swoje sesje od szkolenia uczestników, jak znaleźć idealny punkt uwagi, który nazywa „epicentrum świadomości wizualnej”.

Wypróbowałem tę technikę osobiście i natychmiast zaobserwowałem wzrost koncentracji i łatwość czytania. Jeśli ta technika sprawdza się w przypadku dysleksji, to jakie mogą być jej efekty, jeśli zastosuje ją dorosły człowiek, który ma problemy ze skupieniem uwagi – zastanawiałem się.

Praca Davisa stanowiła dla mnie twórczą inspirację przy opracowywaniu techniki pomarańczy.

Dla większości osób technika pomarańczy stanowi istotną pomoc. Przede wszystkim szybko i łatwo osiąga ją stan odprężenia i czujności. Poza tym uspokajają się i automatycznie skupiają uwagę. W rezultacie następuje istotna poprawa umiejętności czytania.

Technika pomarańczy znana jest od dawna, chociaż pod różnymi nazwami. Chińska myśląca czapka, czapka czarnoksiężnika, a nawet pierwotne przeznaczenie „oślich uszu”, możecie wierzyć lub nie, służyły do skupiania

uwagi. Każda z tych technik powodowała, że część uwagi skupiała się w miejscu znajdującym się z tyłu głowy.

Eksperymentuj z tą techniką. Jeśli wyobrażanie sobie pomarańczy w Twoim przypadku się nie sprawdza, spróbuj skupić uwagę na tylnej górnej części głowy w inny sposób. Wyobraź sobie, że masz na głowie sombrero, na którego czubku siedzi ptak. Poczuj na głowie sombrero i skup uwagę na ptaku.

Inny sposób to wyobrażenie sobie, że podczas czytania stoi się na zewnątrz swojego ciała i patrzy się ponad swoją głowę. Robiąc to, zauważysz, że inaczej się czujesz.

Gdy za pomocą którejś z wyżej opisanych technik umieścisz swój punkt uwagi w odpowiednim miejscu i otworzysz oczy, zdarzy się coś dziwnego. Nagle okaże się, że łatwiej radzisz sobie z lekturą. Twoje pole widzenia powiększy się, zobaczysz nawet swoje ręce trzymające książkę. Pozostając w tym stanie, będziesz zdolny przyswoić o wiele więcej informacji wzrokowych niż przedtem.

Ważny jest tu stan Twojego umysłu. Nie staramy się czuć pomarańczy z tyłu głowy przez cały czas, kiedy czytamy. Skupienie uwagi na jednym punkcie to jak położenie ostatniego kamienia na łuku zbudowanym z kamieni. Ten jeden kamień utrzymuje całą konstrukcję.

Podobnie jest z tym punktem, na którym skupiamy uwagę, powoduje on, że inne jednostki uwagi skupiają się na czytaniu. Gdy już ten punkt umieścisz, zapomnij o nim. Podobnie jak zapominasz o drzwiach, przez które przechodzisz. Nie musisz zabierać ich ze sobą, po prostu idziesz dalej. Idziesz dalej i zaczynasz czytać – reszta zajmie się Twój umysł.

Pomyśl teraz przez chwilę o tym, w jaki sposób możesz wykorzystać to, czego dowiedziałeś się w tym rozdziale.

- Przygotowanie to podstawa metody.

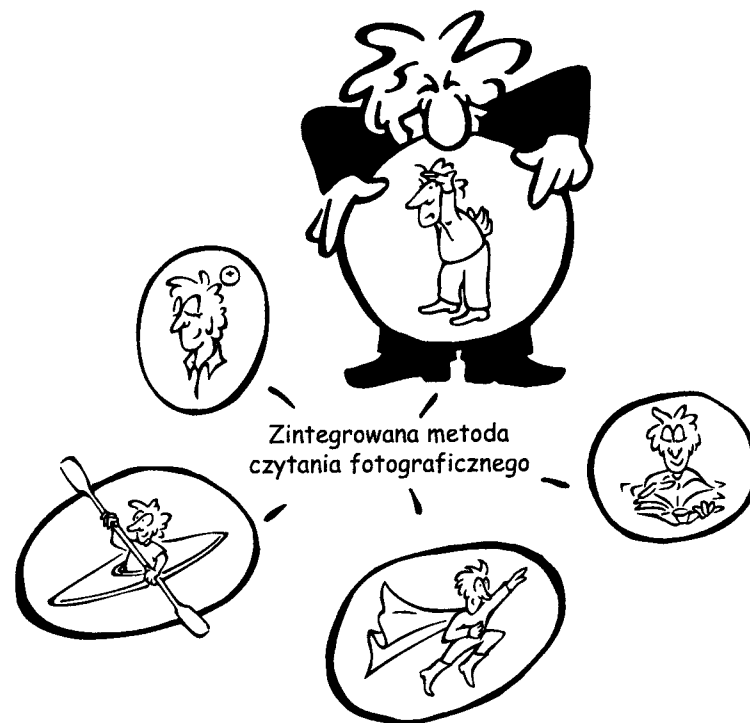
- Przygotowanie składa się z określenia celu i wprowadzenia się w idealny stan umysłu z punktem uwagi umieszczonym w górnej części tyłu głowy.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

- Czytanie wydajne to takie czytanie, które ma cel.
- Technika pomarańczy służy do skupienia uwagi, co automatycznie wprowadza Cię w idealny stan umysłu.

Wykorzystaj tę technikę, czytając pozostałe rozdziały tej książki. Zobacz siebie czytającego pozostałą część książki, gdy posiadasz silnie motywujący Cię cel. Umieść w wyobraźni punkt uwagi w górnej części tyłu głowy. Gdy będziesz to robił, obserwuj swoje reakcje. Czytając, jesteś bardziej odprężony, skoncentrowany, uważny i w pełni pochłonięty tą czynnością. Teraz znajdujesz się w stanie płynności.



IV

Etap 2: Wstępny przegląd

Potrafimy czytać tylko to, co już znamy; oznacza to, że ludzki mózg rozumie tylko poznane wcześniej wzory i schematy. Im więcej wiesz o tekście, zanim zaczniesz go czytać, tym łatwiej będzie przebiegał proces czytania.

Szybkim sposobem na odkrycie w tekście schematów i wzorów jest jego wstępny przegląd. Powoduje on szybsze zrozumienie tekstu i zabiera zaledwie kilka mi-



nut, a w niektórych przypadkach nawet sekund. Wstępny przegląd składa się z trzech etapów:

1. Badania tekstu.
2. Wychwycenia słów kluczowych.
3. Przeglądu i wybrania celów dalszego czytania.

1. Badanie tekstu



Gdy planowaliśmy z żoną kupno nowego domu, najpierw obejrzelśmy okolicę, w której miał się on znajdować. Poszliśmy nad jezioro, obeszliśmy kwartał ulic, pojechaliśmy zobaczyć, jak wygląda tamtejsza szkoła podstawowa i centrum miasta. Na mapie zlokalizowaliśmy inne miasta, a także lasy. Innymi słowy, zbadaliśmy teren.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

Jeśli zamierzasz czytać książkę, czasopismo lub jakiś inny tekst, najpierw go zbadaj. Poznasz wtedy jego strukturę i będziesz wiedzieć, jak masz dalej postępować. Przejrzyj lekturę, zwracając uwagę na następujące rzeczy:

- tytuł dzieła oraz tytuły rozdziałów
- tekst na okładce (z przodu i z tyłu)
- spis treści
- datę pierwszego wydania
- indeks
- pierwsze i ostatnie strony książki, a w przypadku innej lektury – pierwszy i ostatni ustęp każdej części
- fragmenty tekstu wyróżnione inną czcionką, w tym nagłówki
- teksty umieszczone w ramkach, wykresy i rysunki
- podsumowania, wstępy, itp.

Będziesz zdumiony, jak dużo zyskałeś, stosując taką taktykę. W niektórych przypadkach, przeglądając w ten sposób tekst, znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz.



Zbadanie tekstu pozwoli Ci zorientować się, co on zawiera oraz czego możesz się po nim spodziewać. Może Ci także pomóc znaleźć miejsce, w którym są ważne dla Ciebie informacje.

Na przykład w poradnikach typu „jak coś zrobić” zwykle zamieszczone jest wyjaśnienie, jak coś wykonać krok po kroku, natomiast w książkach typu „co zrobić, gdy” – przeważnie najpierw przedstawiony jest problem, a następnie rozwiązanie tego problemu.

Na badanie tekstu nie poświęcaj zbyt wiele czasu; na artykuł wystarczy trzydzieści sekund, na dłuższy artykuł lub sprawozdanie – trzy minuty, na książkę – pięć do ośmiu minut. Jeśli ta czynność zabiera Ci więcej czasu, to znaczy, że nie badasz tekstu, tylko czytasz go w tradycyjny sposób. Badanie tekstu ma tę dodatkową zaletę, że pobudza pamięć długoterminową, ponieważ pomaga Ci zrozumieć i uporządkować to, co czytasz i zachęca do ułożenia sobie w myślach struktury tekstu. A jeśli coś uporządkujesz, będziesz to dłużej pamiętał.

2. Wychwycenie słów kluczowych

Czy podczas czytania nie odnosisz czasem wrażenia, jakby niektóre słowa po prostu wyskakiwały ze stron, błagając, żebyś zwrócił na nie szczególną uwagę? Te słowa zdają się mówić: „popatrz na mnie”. Prawdopodobnie są to kluczowe słowa, w których zawiera się główne przesłanie autora.

Są one bardzo widoczne, często się powtarzają i przedstawiają główne idee tekstu. Pomagają w zrozumieniu sensu wypowiedzi.

Słowa kluczowe ułatwiają świadomemu umysłowi formułowanie pytań kierowanych do podświadomości. Twój nieświadomy umysł wynajduje słowa kluczowe w tekście, pomagając Ci osiągnąć cel.

Znalezienie słów kluczowych jest proste. Na przykład w rozdziale II są to następujące słowa: czytanie na poziomie podstawowym, zmiana wzorca, cel i poglądy. Gdy zauważysz takie słowa, w twoim świadomym umyśle pojawia się ciekawość, która jest ważnym elementem efektywnego czytania i uczenia się.

Większość osób z łatwością odnajduje słowa kluczowe w literaturze faktu. W przypadku beletrystyki jest



trudniej, ponieważ w opowiadaniach, sztukach, powieściach i poezji słowa kluczowe to nazwiska i imiona osób, nazwy miejsc i rzeczy.



Znajdowanie słów kluczowych, to jak badanie głębokości wody, zanim się do niej wskoczy.

Kartkując książkę, zatrzymuj się mniej więcej na co dwudziestej stronie i patrz, jakie słowa przyciągają Twoją uwagę.

W Twoich poszukiwaniach mogą okazać się pomocne, np. okładki, spis treści, nagłówki i indeks. W indeksie zwracaj uwagę na słowa, przy których została podana największa ilość stron. Będą to prawdopodobnie ważne słowa kluczowe.



Proponuję, żebyś na początku zapamiętywał pięć do dziesięciu słów kluczowych, gdy przeglądasz artykuł, oraz sporządzał listę dwudziestu lub dwudziestu pięciu słów kluczowych w przypadku książki. Powinieneś to zrobić w ciągu niecałych dwóch minut.

Odpręż się i traktuj to jak zabawę, wtedy łatwiej Ci będzie znajdować w tekście ważne słowa.

3. Dokonanie oceny



Ostatni etap wstępnego przeglądu pomoże Ci dokonać oceny tego, co uzyskałeś podczas badania oraz za pomocą listy słów kluczowych. Zrób sobie swój własny miniremanent. Zdecyduj, czy chcesz kontynuować czytanie i uzyskać więcej informacji, czy nie. Pomyśl, czy możesz osiągnąć swój cel, czy musisz inaczej go sformułować. Czy znasz zasadę 80/20?

Zasada 80/20: jeśli wszystkie pozycje na jakiejś liście zostaną uporządkowane według ich wartości, to 80% wartości wszystkich wymienionych pozycji będzie pochodzić z 20% pozycji, podczas gdy pozostałe 20% wartości będzie pochodzić z 80% pozycji.

Zadaj sobie pytanie, czy ta książka lub artykuł to Twoje „pierwsze 20% pozycji” na liście. Może się zdarzyć, że po dokonaniu wstępnego przeglądu nie będziesz czytał dalej. W erze nadmiaru informacji to najlepsze, co możesz zrobić. Zaoszczędzisz sobie kłopotu i nie będziesz „zaśmieczał” swo-

jego umysłu niepotrzebnymi informacjami. Masz dużo innych spraw na głowie. Wykorzystaj ten czas na potrzebniejsze rzeczy.

Możliwe, że po dokonaniu wstępnego przeglądu stwierdzisz, że wystarczy znać ten tekst tylko pobieżnie. Jeśli później będziesz potrzebował jakichś szczegółowych informacji, będziesz wiedział, gdzie ich szukać. To jest tak, jak z encyklopedią: nie musisz jej całej znać na pamięć, wystarczy, że będziesz wiedział, który tom zdjąć z półki, aby znaleźć odpowiednią informację.

Czytaj tak, jakbyś robił zakupy w sklepie spożywczym

Twój mózg jest bardzo dobry w porządkowaniu zebranych informacji oraz w rozpoznawaniu wzorów i schematów. Badanie wstępne pomaga zarówno w pierwszej, jak i drugiej czynności. Pozwala Ci ono pogrupować informacje, ustalać wzory oraz znajdować główne koncepcje dzieła. Zaczynasz przyswajać od 4 do 11 procent tekstu, które zawierają najistotniejsze treści.

Bez podziału informacji na kategorie, tekst wyglądałby tak, jak świat widziany oczami noworodka: niekończący się pochód niepowiązanych ze sobą obrazów, dźwięków i innych wrażeń, „brzęczący chaos”, jak nazywał go psycholog William James.

Tajemnica sukcesu prawidłowego przeglądu tkwi w tym, by zbyt szybko i zbyt głęboko nie zagłębiać się w tekst. Może się zdarzyć, że będziesz odczuwał pokusę przerwania przeglądu i rozpoczęcia czytania po to, by poznać szczegóły. Nie ulegaj tej pokusie i wróć do wstępnego przeglądu.

Twoim celem jest maksymalne wykorzystanie każdej minuty poświęconej na czytanie. Jeśli zbyt wcześnie zaczniesz czytać szczegółowo, to obniżysz tempo czytania i będziesz ślęczeć nad tekstem. Może to doprowadzić do braku zainteresowania lekturą, i w końcu do przyjemnej drzemki.



Ażeby tego uniknąć, musisz przemóc w sobie chęć poznawania szczegółów. Wzmocni to Twoją motywację. Spowoduje, że zapragniesz dowiedzieć się więcej i wypełnić treścią ogólną strukturę tekstu, która powstaje w Twoim umyśle.



Jednym z najważniejszych zadań, jakie ma do spełnienia wstępny przegląd, to wzbudzenie w Tobie głodu informacji. Ten głód zwiększa Twoje zaangażowanie w czytanie i ukierunkowuje pracę mózgu na zaspokajanie Twoich pragnień.



Dokonuj wstępnego przeglądu tekstu przed każdym czytaniem. Pamiętaj, że czytanie dłuższych, trudniejszych tekstów bez wstępnego przeglądu to tak, jakbyś poszedł do sklepu po jedno jabłko i przeszukiwał wszystkie półki, zamiast udać się od razu do działu z owocami. W przypadku czytania oznacza to bezpośrednie przejście do tych fragmentów tekstu, które umożliwią Ci osiągnięcie celu.

W tym rozdziale dowiedziałeś się, że:



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

- Wstępny przegląd tekstu pozwala Twojemu umysłowi tworzyć wzory, które przyczyniają się do zwiększenia tempa czytania i stopnia zrozumienia.

- Wstępny przegląd składa się z badania tekstu, wychwytywania kluczowych słów i oceny.

- Wstępny przegląd jest jak spacer dokoła tekstu, podczas którego poznaje się jego strukturę oraz sposób podejścia do tekstu.

- Słowa kluczowe pomagają formułować pytania, na które potem odpowie Twoja podświadomość.

- Wstępny przegląd to miniremanent, który pomaga Ci upewnić się, że czytasz tylko te informacje, które służą wyznaczonemu przez Ciebie celowi.

Ażeby zdać sobie sprawę z korzyści, jakie daje wstępny przegląd, wyobraź sobie rodzaje lektur, z którymi mo-

żesz mieć do czynienia w nadchodzącym tygodniu. Wyobraź sobie, że dokonujesz wstępnego przeglądu tych różnych źródeł informacji. Zauważ, że każda chwila spędzona na przeglądaniu tekstu, przyczynia się do zaoszczędzenia wielu godzin nieefektywnego czytania.



Pewien ksiądz przed zaśnięciem przeczytał fotograficznie jeden z rozdziałów Biblii. W nocy przyśniła mu się jedna z opowieści biblijnych i jej związek z problemem jednego z parafian. Na podstawie tego snu poradził temu parafianinowi, jak ma postąpić.

Biznesmena poproszono o wygłoszenie referatu na konferencji. Nie był on w stanie przygotować się do wystąpienia w tradycyjny sposób, ponieważ nie miał czasu na czytanie książek, robienie notatek i pisanie przemówienia. Przeczytał fotograficznie kilka książek, ale obawiał się, że jego wystąpienie zakończy się fiaskiem. Ku swojemu zdumieniu, w trakcie odczytu czuł się bardzo pewnie, przedstawił wyniki badań statystycznych, które nagle „podsunęła” mu podświadomość. Publiczność wysoko oceniła jego wystąpienie, a on sam sprawdził potem w książkach, że wszystkie fakty, które podał, były zgodne z prawdą.

Programista komputerowy stwierdził, że po fotograficznym przeczytaniu opisu programu szybko potrafi wykryć wirusa w tym programie. Inny

programista powiedział, że bardziej efektywnie pracuje nad stworzeniem nowych programów, gdy wcześniej przeczyta fotograficznie programy napisane przez innych informatyków.

Pisarz powieści sensacyjnych przeczytał fotograficznie mnóstwo książek tego gatunku po to, by przyswoić sobie ich styl, dialogi, opisy itd. Akcje jego książek stały się ciekawsze i bardziej wartkie. Swoim wydawcom wysyłał odtąd pierwszą lub drugą wersję rękopisu, a nie jak wcześniej piątą lub szóstą.

Pewien czytelnik przeczytał fotograficznie poradnik majsterkowicza. Gdy kilka miesięcy później miał problem z uruchomieniem samochodu, otworzył ten poradnik dokładnie na stronie, na której znajdował się opis, jak to zrobić w tym konkretnym przypadku.



V

Etap 3: Czytanie fotograficzne

Czytanie fotograficzne to coś naprawdę niezwykle. Spośród wszystkich etapów tej metody, czytanie fotograficzne jest najbardziej związane z prawą, twórczą półkulą mózgu. Ażeby je opanować, należy mieć otwarty umysł i traktować wszystko jak zabawę.

Czytanie fotograficzne polega na wykorzystaniu naturalnej zdolności mózgu do przetwarzania informacji na poziomie podświadomości. Dla osób, które zawierzą swojemu mózgowi i pozwolą mu działać, czytanie fotograficzne stanowi niezwykle szansę odkrycia nowych możliwości, jeśli chodzi o uczenie się.

W trakcie czytania fotograficznego przesyłasz swojemu mózgowi wzory tekstu, fotografując w umyśle zadrukowane strony. Ta metoda nie wymaga ciężkiej pracy, ani intelektualnego wysiłku. Ćwiczenia służące doskonaleniu tej techniki mogą powodować wręcz odwrotne skutki. Tę technikę należy po prostu stosować – i cieszyć się z uzyskanych efektów.





Na kolejnych stronach, krok po kroku, nauczysz się czytać fotograficznie. Gdy to zrobisz, spróbuj dla zabawy przeczytać fotograficznie tę książkę.

1. Przygotuj się do czytania fotograficznego

Przygotowując się do czytania fotograficznego, połącz przed sobą lekturę i odpowiedz na kilka pytań. Czy chcesz przeczytać fotograficznie ten tekst? Czy możesz poświęcić kilka minut na czytanie fotograficzne?

Sześć etapów procesu czytania fotograficznego:

1. **Przygotuj** się do czytania fotograficznego.
2. **Wprowadź** się w stan przyspieszonego uczenia się.
3. **Potwierdź** swoją koncentrację, gotowość i cel.
4. **Wprowadź** swój wzrok w stan ostrości fotograficznej.
5. **Pozostań** w niezmienionym stanie w czasie czytania fotograficznego.
6. **Zakończ**.

Dlaczego chcesz poświęcić czas na fotograficzne czytanie tej lektury?

Jasno sprecyzuj swój cel czytania. Jest to niezwykle istotne. Nie pozwól, aby cokolwiek rozpraszało Twoją uwagę. Usiądź wygodnie, wyprostowany, zrelaksowany i gotów do wprowadzenia się w stan przyspieszonego uczenia się.

2. Wprowadź się w stan przyspieszonego uczenia się

Przed wstępnym przeglądem wprowadziłeś się w stan jednoczesnego odprężenia i czujności. W przypadku czytania fotograficznego Twój mózg powinien się znajdować w stanie przyspieszonego uczenia się. Jest to stan zwiększonej gotowości do uczenia się i wykorzystywania większych możliwości umysłu.

Na początku wprowadzanie się w ten stan może trwać kilka minut, ale później będzie zajmował tyle czasu,

ile trwa jeden głęboki wdech i powolny wydech. A oto, jak można wprowadzić się w ten stan:

- Przyjmij wygodną pozycję. Jeśli zaczynasz się uczyć tej techniki, połącz się, potem usiądź wygodnie na krześle.
- Weź głęboki wdech. Wypuść powietrze i zamknij oczy.
- Poczuj się w pełni odprężony fizycznie. Weź głęboki wdech i zatrzymaj przez moment powietrze w płucach. Gdy będziesz je powoli wypuszczał, pomyśl o cyfrze „trzy” i powtórz w myślach słowo *relaks*. Jest to sygnał do fizycznego odprężenia. Następnie rozluźniaj poszczególne grupy mięśni, poczynając od głowy po palce u nóg. Wyobraź sobie, jak przepływa przez Ciebie fala, która powoduje odprężenie całego ciała. Pozwól, żeby wszystkie Twoje mięśnie rozluźniły się i były wolne od wszelkiego napięcia.

- Teraz uspokój swój umysł. Wciągnij głęboko powietrze i zatrzymaj je przez chwilę. Powoli wydychając powietrze z płuc, pomyśl o cyfrze „dwa” i powtórz w myślach słowo *relaks*. To Twój sposób psychicznego odprężenia. Odsuń od siebie myśli dotyczące zarówno przeszłości jak i przyszłości. Skup się. Gdy wydychasz powietrze, pozwól żeby wszelkie napięcia, niepokoje i problemy odpłynęły. Niech opanuje Cię całkowicie spokój i cisza.

- Weź jeszcze jeden głęboki wdech i postaraj się przez chwilę nie oddychać. Wypuszczając powoli powietrze, usłysz w myślach dźwięk wypowiedzianej cyfry „jeden”. Gdy będziesz to robić, oczami wyobraźni zobaczysz przepiękny kwiat. Jest to znak, że skupiłeś swoją świadomość i masz dostęp do zasobów swojego umysłu. Stan, w którym się znajdujesz, to stan zwiększonej kreatywności oraz zdolności uczenia się.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w pięknym i ustronnym miejscu. Widoki i dźwięki, które Cię otaczają, uspokajają Cię. Odpoczywaj wygodnie przez kilka chwil, wyobrażając sobie, że mija godzina.

Zanim przejdziesz do następnego etapu, pamiętaj, że musisz pozbyć się wewnętrznego napięcia i tego wszystkiego, co Cię rozprasza. Ten stan fizycznego i psychicznego



nego odprężenia wykorzystaj podczas czytania fotograficznego.



Wprowadzając się w stan przyspieszonego uczenia się nawiązujesz „kontakt” ze swoją podświadomością. Prawa półkula Twojego mózgu jest gotowa do przyjmowania informacji. W tym stanie „precyzyjnego dostrojenia” uzyskujesz dostęp do głębszych pokładów „bazy danych” Twojej pamięci długoterminowej.

Różnym stanom mózgu odpowiadają różne subiektywne odczucia oraz różna częstotliwość fal elektromagnetycznych i ich przesunięcie, mierzone za pomocą encefalografu (EEG). Hz oznacza Hertz lub cykl na sekundę.

- Stan czuwania: 12–23 Hz, Beta.
- Stan odprężenia i czujności optymalny dla uczenia się: 8–12 Hz, Alfa.
- Stan głębokiego odprężenia, sprzyjający tworzeniu myślowych obrazów, kojarzony z kreatywnością: 4–8 Hz, Theta.

3. Potwierdź swoją koncentrację, gotowość i cel

Myśli, które Ci towarzyszą, mogą pomagać, albo przeszkadzać w uczeniu się. Pozytywne myśli pomagają, a negatywne nie pozwalają Ci się uczyć.

Myślenie pozytywne pomoże Ci rozwijać umiejętności i osiągać pożądane wyniki. Pozytywne myśli, zwane afirmacjami, pomagają przekazywać to, co czytasz do Twojej podświadomości. A oto najbardziej przydatne afirmacje:

- Gdy czytam, jestem całkowicie skoncentrowany.
- Wszystko, co czytam fotograficznie pozostawia trwały ślad w mojej podświadomości i pozostaje do mojej dyspozycji.
- Moim gorącym pragnieniem jest poznać informacje zawarte w tej książce (wypowiedz jej tytuł), niezbędne do osiągnięcia mojego celu (powtórz swój cel).

Afirmacje wyrażane za pomocą jasno określonego celu, dają wskazówki Twojej podświadomości. W proce-

sie potwierdzenia świadomy umysł wraz z jego ograniczeniami zostaje pominięty.

Ważne jest, żeby wyznaczony przez Ciebie cel mógł zostać zrealizowany. Oto przykład niewłaściwie sformułowanego celu: „Chcę zapamiętać wszystko, co przeczytam fotograficznie”. Ponieważ celem czytania fotograficznego nie jest dokładne zapamiętanie całego tekstu, tak sformułowany cel może prowadzić do niepotrzebnej frustracji, i w efekcie do niepowodzenia.

A oto przykład właściwie sformułowanego celu: „Chcę w pełni przyswoić sobie to, co czytam i móc wykorzystać te informacje”. Osiągnięcie takiego celu z pewnością będzie możliwe.

4. Wprowadź swój wzrok w stan ostrości fotograficznej

Stan ostrości fotograficznej oznacza, że Twój wzrok wykorzystywany jest do tego, aby bezpośrednio przekazywać informacje wzrokowe do podświadomości. Na tym etapie uczysz się wykorzystywać swój wzrok w zupełnie inny sposób niż dotychczas. Nie starasz się ostro widzieć każde słowo, lecz obejmujesz „miękkim spojrzeniem” całą stronę.

Gdy zaczynałem opracowywać metodę czytania fotograficznego, wiedziałem, że przy ostrym skupianiu wzroku informacja przesyłana jest do świadomego umysłu. Czytanie fotograficzne wymagało jednak, żeby ta informacja przesyłana była za pomocą podświadomego procesora do podświadomości. Pytanie, które sobie wtedy zadawałem, brzmiało następująco: „W jaki sposób mogę na coś patrzeć i jednocześnie nie skupiać na tym wzroku?”.

„Przestawienie” wzroku na widzenie nieostre nie stanowiło rozwiązania problemu. Czułem się zawieszono-

Będąc w stanie ostrości fotograficznej, wzmacniasz połączenie oka z umysłem. To powoduje przesunięcie punktu ciężkości z odczytywania strony, znajdującej się przed Twoimi oczami, na przekazywanie informacji do Twojego umysłu.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

ny w powietrzu i ospały, a uczucie odprężenia i jednocześnie czujności zniknęło, tak jakby łączyło się ono z jasnością widzenia.

Któregoś popołudnia czytałem artykuł o pewnej nauczycielce plastyki, Betty Edwards, która w swojej książce *Drawing on the Right Side of the Brain* napisała: „Jeśli chcesz narysować mój kciuk, nie rysuj mojego kciuka”, ponieważ będziesz wykorzystywał lewą półkulę mózgu, która jest półkulą analityczną, nie artystyczną. „Żeby narysować mój kciuk, narysuj przestrzeń dokoła mojego kciuka” – napisała dalej Betty Edwards. Ten zabieg powoduje, że wykorzystywana jest prawa, twórcza część mózgu.

Idąc za jej radą, zacząłem patrzeć równocześnie na dwie strony otwartej książki. Szerokim spojrzeniem objąłem całą przestrzeń, nie przyglądając się poszczególnym słowom. Nagle te strony nabrały wyrazistości i głębi. Wydawały się prawie trójwymiarowe. W środku pojawiła się trzecia, wąska i zaokrąglona strona.

To odkrycie przypomniało mi o moich obserwacjach w dzieciństwie. Gdy zdarzało się, że musiałem na coś czekać, moje myśli zaczynały wędrować. Gdy siedziałem w pomieszczeniu, w którym podłoga wyłożona była kafełkami, nagle zaczęło mi się wydawać, że jest trójwymiarowa, jakby podzielona na głębokości dwudziestu centymetrów siatką. Gdy próbowałem na nią spojrzeć, siatka znikła. Ten obraz utrzymywał się do momentu, gdy moje spojrzenie pozostawało rozproszone, jakbym patrzył w dal.

Zaobserwowanie tej niezwykle właściwości wzroku było początkiem powstania koncepcji ostrości fotograficznej. W późniejszych latach wiele odkryć pozwoliło powiązać tę koncepcję ze starymi wierzeniami dotyczącymi widzenia w podświadomości.

Fotograficzna ostrość widzenia polega na „patrzeniu miękkimi oczami”. Stanowi to przeciwieństwo skupiania wzroku, w wyniku którego widzimy bardzo ostro każde słowo, wyrażenie lub linijkę tekstu. Przy fotograficznej ostrości wzroku pojawia się tzw. boczne widzenie

i przygotowujemy się do fotografowania w umyśle całych stron tekstu. Czytając w ten sposób, przetwarzamy podświadomie informację wzrokową i przekazujemy ją bezpośrednio do głębszych pokładów pamięci w podświadomym umyśle.

Opis „miękkich oczu” zamieszczony został przez Miyamoto Musashi, legendarnego piętnastowiecznego wojownika, w jego książce zatytułowanej *The Book of Five Rings*. Musashi opisuje dwa rodzaje widzenia. Jeden, nazwany przez niego *ken* to obserwacja zewnętrznego wyglądu i ruchów postaci. *Kan*, przeciwnie, jest widzeniem istoty rzeczy. Wykorzystując widzenie boczne *kan*, wojownik, jak pisał Musashi, mógł zauważyć atak wroga zanim on nastąpił. Dzisiaj, na szczęście, nasi potencjalni wrogowie raczej nie zaatakują nas mieczem, więc możliwości jakie daje *kan*: spokój, koncentrację, kreatywność, intuicję oraz zdolność poszerzania pola widzenia możemy wykorzystać podczas czytania fotograficznego.

Zjawisko *kan*, lub jak my je nazywamy ostrości fotograficznej wzroku, jest fascynującym przykładem niezwyklej zdolności wzroku. Siatkówkę oka można podzielić na dwie części. Pierwsza to wgłębienie, w którym znajduje się mnóstwo komórek zwanych czopkami. Właśnie te komórki są odpowiedzialne za ostre widzenie. Każdy czopek posiada pojedynczy nerw łączący go z mózgiem. Informacja dochodząca do wgłębienia siatkówki jest przetwarzana przez świadomy umysł.

Drugi obszar znajduje się bliżej skraju siatkówki. Mieszczą się w nim inne komórki, nazywane pręcikami. Chociaż do tego samego nerwu podłączonych jest kilka set tych komórek, są one wyjątkowo czułe. Są one w stanie dostrzec światło płomienia pojedynczej świecy z odległości kilkunastu kilometrów. Gdy nasz wzrok znajduje się w stanie ostrości fotograficznej, w większym stopniu

„Patrzenie miękkimi oczami” nie jest niczym nowym. W chińskiej literaturze taoistycznej jest mowa o „spojrzeniu wszytkowidzącym”. Tak samo nazywa tę czynność Carlos Castaneda, autor popularnej serii książek o praktykach meksykańskiego szamana, Don Juana.



wykorzystujemy pręciki niż czopki. To, co znajduje się w bocznym polu widzenia, przetwarzane jest przez naszą podświadomość.



Będąc w stanie ostrości fotograficznej mniej się brnisz przed percepcją i eliminujesz wpływ świadomości. Odblokowanie przepływu informacji powoduje, że masz większy dostęp do podświadomego umysłu.

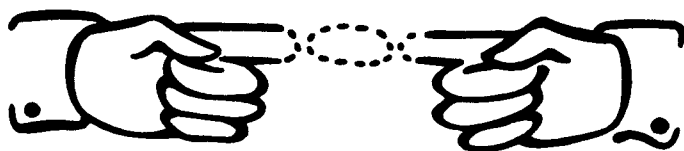
Przykładem zablokowania tego rodzaju widzenia jest widzenie tunelowe. Może ono wystąpić np. gdy szukasz czegoś w kuchni. To, czego potrzebujesz, może znajdować się tuż przed Tobą, ale Ty tego nie zobaczysz, ponieważ jesteś wewnętrznie przekonany, że dana rzecz powinna się znajdować w szufladzie lub na blacie kuchennym.

Przygotowując się do wprowadzenia swojego wzroku w stan ostrości fotograficznej, wykonaj następujące ćwiczenie. Celem tego ćwiczenia jest obserwacja pewnego zjawiska, które nazywam „efektem parówki”.

Aby dostrzec efekt parówki, znajdź jakiś punkt na ścianie i zacznij się w niego wpatrywać. Następnie, patrząc na ten punkt, wyciągnij ręce przed sobą w odległości około czterdziestu centymetrów i zbliż do siebie palce wskazujące.

Patrząc na punkt na ścianie, znajdujący się tuż nad palcami, zauważ, co się dzieje z Twoimi palcami w polu widzenia. Nie wysilaj wzroku i nie staraj się zobaczyć niczego ostro.

Zobaczysz obraz jakby „trzeciego palca”, taki jak na poniższym rysunku.

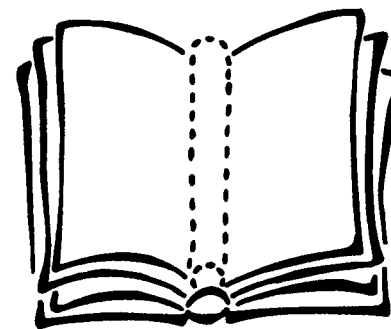


Ten trzeci palec to właśnie owa parówka.

To ćwiczenie mogło się wydawać dziecinną zabawą, lecz w rzeczywistości obrazuje ono znaczącą zmianę

w Twoim sposobie widzenia. To, że zobaczyłeś parówkę oznacza, że zamiast skupiać wzrok na stałym punkcie ostrego widzenia, rozpraszasz go. Gdy to robisz, Twoje pole widzenia „mięknie”, a Twoja „boczna świadomość” rozszerza się. Zastanawiające, że obserwujesz ten efekt tylko wtedy, gdy nie patrzysz bezpośrednio na swoje palce. Proszę Cię, żebyś tak właśnie patrzył. Brzmi to, jak polecenie wzięte z zen.

Ten sam efekt możesz zaobserwować na kartkach książki. Ażeby to zrobić, musisz skupić swój wzrok na punkcie znajdującym się tuż ponad książką. Wpatrując się w ten punkt, zauważysz krawędzie książki i białą przestrzeń pomiędzy ustępami. Ponieważ Twój wzrok się rozprasza, fałd pomiędzy lewą i prawą stroną książki będziesz widział podwójnie. Zaczynj dostrzegać mały, zaokrąglony pasek w kształcie parówki pomiędzy liniami fałdu. Nazywam tę dodatkową stronę „stroną-widmem”.



Zobacz, czy możesz przesunąć swój wzrok na dół wzdłuż środka książki, w taki sposób jakbyś ją prześwieślał promieniami Roentgena. Czy możesz utrzymać rozproszony wzrok i w dalszym ciągu zauważać stronę-widmo?

Wiele osób rozpoczynających naukę ostrości fotograficznej odkrywa, że starają się oni skupić swój wzrok na książce. Powoduje to, że linie fałdów zbiegają się i strona-widmo znika. Tak ogromna jest siła przyzwyczajenia. Nie walcz z nią. Odpręż się i traktuj to jak zabawę. Możesz także przerwać ćwiczenie i wrócić do niego później.





Gdy Twój wzrok znajdzie się w stanie ostrości fotograficznej, prawdopodobnie druk będzie wyglądał jak zamazany. I tak powinno być, ponieważ aby zobaczyć stronę-widmo, musisz umieścić płaszczyznę ostrości w pewnej odległości. Żeby dokładnie widzieć z bliska, będziesz musiał się odprężyć i przybliżyć płaszczyznę ostrości.



Gdy zwiększasz ostrość fotograficzną wzroku, widziane przez Ciebie słowa są jasne i mają głębię. Nie są one ostre, ponieważ na nie nie patrzysz, ale druk jest czysty, możesz to dostrzec, jeśli będziesz bardziej odprężony.

A oto inny sposób aby zobaczyć stronę-widmo. Odsuń się trochę od stołu. Umieść otwartą książkę na jego brzegu. Skieruj swój wzrok wzdłuż dolnej krawędzi książki na swoje stopy na podłodze. Teraz wolno przybliżaj książkę do Twojego pola widzenia tak, żeby prawie pokrywała się z linią Twojego wzroku. Gdy zauważysz książkę w swoim polu widzenia, prawdopodobnie będziesz widział podwójnie fałd książki. Pomiedzy dwiema liniami fałdu coś się pojawi. Będzie to strona-widmo.

Kontynuuj ćwiczenie i zbliżaj się do książki (a książkę przysuwaj coraz bliżej do siebie), tak aby linia Twojego wzroku znajdowała się w środku książki; wciąż będziesz widział podwójną linię. Możesz to zrobić? Nie jest to łatwe, ale nie przerażaj się. Po tych wszystkich latach tradycyjnego skupiania wzroku na druku, pierwsze próby uzyskania ostrości fotograficznej wzroku mogą być trudne. Ale może się zdarzyć, że osiągniesz to bez większego wysiłku.



A co jeśli nie widzisz strony-widma? Nic nie szkodzi. Ciągłe masz szansę stać się sprawnym czytelnikiem fotograficznym. Po prostu zastosuj inną metodę uzyskania ostrości fotograficznej wzroku. Patrząc na fałd w środku książki, poszerz swoje pole widzenia i spójrz na cztery rogi książki. Zmiękczyć sposób patrzenia tak, by linijki druku nie znajdowały się w polu największej ostrości widzenia. Dostrzeżesz puste marginesy na obrzeżach stron i białe przestrzenie pomiędzy akapitami tekstu. Wyobraź sobie, że przeciwległe rogi książki połączone są

liniami tworzącymi literę X. (Stosuj tę technikę, jeśli nie widzisz na jedno oko).

Podczas tych eksperymentów nie przemęczaj się. Pamiętaj, że w tym wypadku ciężka praca nie popłaca. Osiągniesz sukces, jeśli będziesz zrelaksowany oraz gdy poczujesz, że czegoś doświadczasz. Ćwicz swój wzrok przez dwie, trzy minuty, potem zamknij oczy i odpocznij przez kilka minut. Następnie zacznij ćwiczenia od nowa.

Wiele z tych ćwiczeń pomoże Ci wzmocnić i zrównoważyć wzrok. Pamiętaj jednak, że wszystkie naturalne metody poprawiania jakości widzenia związane są z nieprzemęczaniem wzroku, dlatego daj odpocząć swoim oczom.

Celem tych ćwiczeń nie jest wywołanie halucynacji, lecz nauczenie się, jak rozpraszać wzrok. Nauka patrzenia „miękkimi oczami” oraz zdobycie umiejętności wykorzystania ostrości fotograficznej wzroku to proces długofalowy, dlatego musisz uzbroić się w cierpliwość.

Idealną pozycją podczas czytania fotograficznego jest pozycja siedząca z książką ustawioną pod kątem 45 stopni w stosunku do stołu (90 stopni w stosunku do Twoich oczu). Będziesz miał wzrok skierowany na środek książki. Nie martw się jednak jeśli na początku aby zobaczyć stronę-widmo będziesz patrzeć ponad górną jej krawędzią. Jeśli na początku czytania nie możesz dostrzec obrazu strony-widma, nie staraj się na siłę rozpraszać wzroku, spójrz po prostu na cztery rogi książki i literę X.



5. Pozostań w niezmiennym stanie podczas kartkowania książki

Stan przyspieszonego uczenia się oraz stan ostrości fotograficznej wzroku mogą na początku być bardzo ulotne. Chwilowe rozproszenie uwagi oraz myśli nacechowane samokrytycyzmem mogą powodować, że będziesz czuć pokusę, aby ostro widzieć druk. Jeśli tak się zdarzy, przy-

pomnij sobie, że obecnie Twoim celem jest osiągnięcie idealnego stanu do nauki. Umieść w swojej wyobraźni pomarańczę z tyłu głowy (rozdział III) i znów zobacz stronę-widmo.



Możesz użyć dwóch dodatkowych technik, aby utrzymać ten stan podczas czytania fotograficznego. Pierwsza polega na głębokim i równomiernym oddychaniu, druga na monotonnym nuceniu w rytmie przewracanych kartek. Te czynności absorbują Twój świadomy umysł i nie pozwalają mu się rozpraszać, podczas gdy Twoja podświadomość kontynuuje czytanie fotograficzne.



Monotonne, śpiewne, rytmiczne powtarzanie w myślach pozytywnych słów jest szczególnie ważne, ponieważ powoduje, że Twój umysł lepiej się koncentruje i zarazem nie dopuszcza do siebie negatywnych myśli.

Skupiona uwaga pomoże Ci szybko i sprawnie „przemknąć” przez książkę. Stały rytm, w jakim będziesz ją przeglądał, spowoduje, że podczas gdy Twój umysł będzie fotografować strony, Twój mózg pozostanie odprężony i otwarty.

A oto kilka wskazówek, w jaki sposób można osiągnąć stan przyspieszonego uczenia się:

- Przyjmij otwartą postawę. Stopy oprzyj na podłodze, nogi trzymaj równolegle, nie krzyżuj ich.
- Cały czas oddychaj równo i głęboko.
- Przewracaj kartki książki w stałym rytmie – kartkę na sekundę lub co dwie sekundy.

Patrz „miękkimi oczami” na obie otwarte strony. Twój wzrok jest skierowany na środek książki, dostrzegając stronę-widmo. Jeśli nie możesz zobaczyć strony-widma staraj się dostrzec rogi książki, białe przestrzenie na stronach oraz literę X łączącą te rogi.

• Nuć monotonna piosenkę w rytmie przewracanych kartek. Jedna przewracana kartka powinna odpowiadać

jednej śpiewanej sylabie. Twoja piosenka powinna więc brzmieć:

Re-laks... Re-laks
Trzy-dwa-je-den...
Re-laks... Re-laks
Trwa ten stan... Widzę cię...

• Nie martw się, jeśli opuścisz jakieś strony. Zawsze możesz do nich wrócić, gdy będziesz po raz drugi kartkował książkę.

• Kontynuuj śpiewanie w rytmie przewracanych kartek. Świadomie powtarzaj słowa.

• Pozbądź się rozpraszających Cię myśli, delikatnie skupiając swój świadomy umysł z powrotem na czynności, którą wykonywałeś.

6. Zakończ proces z poczuciem, że czegoś dokonałeś

Świadomy umysł posiada naturalną skłonność do powątpiewania w skuteczność czytania fotograficznego. Jeśli powiesz komuś, że właśnie przeczytałeś fotograficznie w ciągu trzech minut jakąś książkę, to pierwsze pytanie, jakie ten ktoś Ci zada, będzie następujące: „Co możesz mi o niej powiedzieć?”. Woody Allen, żartując z szybkiego czytania, powiedział kiedyś: „Właśnie przeczytałem *Wojnę i pokój*. Jest o Rosji”.

Tego rodzaju stwierdzenie sugeruje, że czytając fotograficznie, niewiele lub nic nie zyskujesz na poziomie świadomości, co zresztą w dużym stopniu jest prawdą. Niestety, może to także sugerować, że równie nieefektywne jest czytanie na innym poziomie – na poziomie podświadomości. Takie stwierdzenie łatwo może się stać samospełniającym się proroctwem. Wypowiedzi w rodzaju: „Nic nie będę pamiętał” lub „Na pewno nic z tego nie wyjdzie” działają destrukcyjnie na Twoją podświadomość, zwłaszcza w przypadku czytania fotograficznego. Jeśli będziesz je ciągle powtarzać, to prawdopodobnie się one spełnią.

Ażeby tak się nie stało, pod koniec czytania fotograficznego zapanuj nad myślami i przygotuj się do akty-



przeczytaj
tekst
oznaczony
kropkami

wacji. Pamiętaj, że podświadomość nie ocenia przetwarzanej informacji. W Twoim umyśle następować będzie proces łączenia wszystkich danych w jedną całość, tak abyś w przyszłości mógł z tych danych korzystać.

Po zakończeniu czytania fotograficznego Twój umysł natychmiast rozpoczyna przetwarzanie otrzymanych informacji. Robi to spontanicznie na poziomie podświadomości, zanim przekroczy ona próg świadomej percepcji. Informacja odcisnęła ślad w Twojej podświadomości i będzie przetwarzana w Twoim umyśle, gdy zastosujesz odpowiednią afirmację.

Na naszych seminariach stosujemy następujące afirmacje:

- Cenię uczucia, jakich doznałem, czytając tę książkę... i...
- Pozwalam mojemu ciału i podświadomości przetworzyć tę informację.
- Ciekaw jestem, na ile sposobów mój umysł i moje ciało dadzą mi znać, że mam dostęp do tej informacji.

Wszystkie reakcje po fotograficznym przeczytaniu lektury zachodzą w Tobie. Afirmacje w pewnym sensie „proszą” Twoją podświadomość o pomoc. Zabawne jest świadome rozpoznawanie różnych sposobów uzyskiwania dostępu do tych informacji.

Jeśli chcesz, możesz sobie wyobrazić most łączący Twój świadomy umysł z podświadomością. Tym mostem następuje przepływ informacji. Jeśli będziesz odpowiednio zrelaksowany, z łatwością zaobserwujesz przypływ tych informacji do Twojej świadomości.

Rozważ możliwość czytania fotograficznego przed snem

Podczas czytania fotograficznego Twój układ nerwowy przyswaja informacje w tak szybkim tempie, że można to porównać do picia wody z węża w czasie gaszenia pożaru. Pozwól, żeby ta informacja została przetworzona i wchłonięta na poziomie podświadomości. Aby tak się stało, powinieneś być maksymalnie zrelaksowany.

Podczas snu nieświadomy umysł dokonuje przeglądu informacji, która została mu przekazana na poziomie podświadomości. Badania przeprowadzone na początku tego stulecia wykazały, że taka informacja może w dużym stopniu wpływać na sny. Jeśli tak jest, to przed snem należałoby czytać fotograficznie książki podnoszące na duchu.

Poznałeś już sześć etapów procesu czytania fotograficznego. Pozwól, że je przypomnę:

1. Przygotuj się do czytania fotograficznego.
2. Wprowadź się w stan przyspieszonego uczenia się.
3. Potwierdź swoją koncentrację, gotowość i cel.
4. Wprowadź swój wzrok w stan ostrości fotograficznej.
5. Pozostań w niezmienionym stanie w czasie czytania fotograficznego.
6. Zakończ.

Jeśli do tej pory tego nie spróbowałeś, poświęć kilka minut na przeczytanie fotograficznie tej książki, lub przed pójściem do łóżka przeczytaj fotograficznie jakąś inną przyjemną i podnoszącą na duchu lekturę.

Jeśli się przygotowałeś, dokonałeś przeglądu i przeczytałeś tekst fotograficznie, jesteś gotów do przekazania informacji, na której Ci zależy, do swojej świadomości. Jak to zrobić, dowiesz się z rozdziału VI.



Studentka prawa zrobiła pewne doświadczenie. Podczas pierwszego semestru przeczytała fotograficznie wszystkie zadane lektury. Była jedną z najlepszych studentek na roku, bardzo aktywna na zajęciach, stale odprężona i pewna siebie. Z egzaminu pisemnego otrzymała najwyższą ocenę, pomimo że napisała swoją pracę w ciągu zaledwie dwóch godzin, a miała do dyspozycji cztery godziny. W drugim semestrze po-



przeczytaj
poniższe
punkty

wróciła do starych metod czytania i uczenia się, żeby zobaczyć różnicę. Po dwóch tygodniach przerwała eksperyment, ponieważ stwierdziła, że ma dużo więcej pracy oraz czuje się przytłoczona narastającymi zaległościami.

Pewien sprzedawca z Londynu, aby poprawić osiągane wyniki w swojej pracy, przeczytał fotograficznie kilkanaście książek na temat rozwijania zdolności, samoakceptacji i sposobów osiągania sukcesu. Natychmiast zaobserwował zmianę w swoim podejściu do wykonywanej pracy, stał się bardziej pewny siebie, a ilość sprzedawanych przez niego produktów znacznie wzrosła.

Artysta grafik miał zwyczaj czytać fotograficznie książki dotyczące sposobów projektowania. Mówił, że rozwija to jego zdolności twórcze.

Pewna matka czytała fotograficznie podręczniki swoich dzieci po to, żeby pomagać im w nauce.

Korektorka stwierdziła, że po przeczytaniu fotograficznym tekstu dostrzegła w nim więcej błędów.

Trzynastolatek przeczytał fotograficznie podręcznik, z którego uczyła się jego mama – studentka, ponieważ chciał jej pomóc w odrobieniu pracy domowej. Jego mama, widząc jak świetnie sobie z tym poradził, zapisała się na kurs czytania fotograficznego.

Kucharz amator, po przeczytaniu wielu książek kucharskich znajdujących się w jego bibliotece, zaczął przygotowywać nowe potrawy.

Pewien czytelnik fotograficzny przeczytał w ciągu kilku tygodni 23 opracowania dotyczące dzieł Szekspira. Zrobił to w nadziei, że będzie mógł odkryć niezwykły kunszt tych dzieł. Następnie przeczytał jedną ze sztuk Szekspira. Po raz pierwszy w życiu zrozumiał, dlaczego te dzieła cieszą się takim uznaniem.

Właściciel nowo zakupionego domu przeczytał wszystkie dostępne mu książki na temat remontów, przebudowy i udoskonalania mieszkań. Przyjaciele, którzy pomagali mu w dokonywaniu tych zmian, byli zdumieni jego głęboką wiedzą na ten temat i zaczęli prosić go o rady.

Nauczyciel wychowania fizycznego w szkole średniej przed każdym sezonem rozgrywek międzyszkolnych w piłce nożnej czytał fotograficznie książki na temat tego sportu. Odkrył, że potrafi przed każdym atakiem przeciwników przewidzieć ich strategię i zastosować właściwą obronę. Zdecydowanie także poprawiła się jego szybkość myślenia i sprawność umysłu.



VI

Etap 4: Aktywacja

Pewnego profesora z uniwersytetu w stanie Minnesota poproszono o wygłoszenie referatu. Większość potrzebnych mu materiałów znajdowała się w dwóch książkach. Przeczytał je więc fotograficznie wieczorem przed pójściem do łóżka, oczekując, że informacje tam zawarte uaktywnią się następnego dnia.

W nocy przysniło mu się, że wygłasza odczyt. Obudził się, wziął ołówek i zapisał wszystko to, co mógł sobie przypomnieć.

Rano przejrzał notatki i uświadomił sobie, że jego referat, po dodaniu kilku zdań, jest gotów. W ciągu dnia zajrzał jeszcze do książek i stwierdził, że w jego notatkach znalazły się wszystkie niezbędne informacje.

Uwielbiam takie historie opowiadane przez czytelników fotograficznych. Jednak dla większości początkują-

cych stanowią one bardziej wyjątek niż regułę. Każdy chce mieć pewność, że będzie mógł świadomie korzystać z informacji zawartej w tekście przeczytanym fotograficznie. Nie możemy jednak tak po prostu siedzieć i czekać, aż przysni nam się ona w nocy, by bez obaw wystąpić przed publicznością albo zdać egzamin.

Aktywacja, która jest następną fazą zintegrowanej metody czytania fotograficznego, jest niezbędna do osiągnięcia zamierzonego celu. W procesie aktywacji następuje świadome zrozumienie. Zaczynasz od uświadomienia sobie, że taka informacja istnieje, następnie masz wrażenie, że ta wiadomość jest Ci znana i w końcu zdobywasz potrzebną Ci wiedzę.

- Cztery stopnie zrozumienia:
1. Świadomość
 2. Znajomość
 3. Wiedza
 4. Biegłość

Aktywacja tekstu po przeczytaniu fotograficznym to coś całkiem innego, niż przypomnienie sobie tego, co się przeczytało metodą tradycyjną. Techniki aktywacji mają na celu stymulowanie nowych połączeń nerwowych powstałych w czasie czytania fotograficznego, a nie zmuszanie krytyczno-logicznego umysłu do przypomnienia sobie zgromadzonych informacji.

W procesie aktywacji zasadnicze znaczenie ma aktywność oraz zdefiniowanie celu czytania. Podczas aktywacji coś „ciągnie Cię” do odpowiedniego fragmentu tekstu. Jeśli czytałeś bez żadnego celu, aktywacja zwykle nic nie daje.

Istnieją dwa rodzaje aktywacji: spontaniczna i zamierzona. *Aktywacja spontaniczna* następuje bez naszego świadomego udziału. Prawdopodobnie zdarzyło Ci się, że nagle przyszło Ci do głowy rozwiązanie problemu, który nurtował Cię od tygodni. Dostrzegłeś znajomą twarz w tłumie lub przypomniałeś sobie nazwisko osoby, którą poznałeś kilka miesięcy temu.

Taka aktywacja to rodzaj automatycznego połączenia informacji z wcześniejszymi doświadczeniami, z wzorami nerwowymi istniejącymi już w Twoim mózgu. Bóźce zewnętrzne, wskazówki, których nie szukaliśmy, spon-

tanicznie uruchamiają falę skojarzeń. Spontaniczna aktywacja przypomina wenę twórczą – nagłą i niespodziewaną.

Czytelnicy fotograficzni opowiadają o wielu przypadkach spontanicznej aktywacji, należy jednak pamiętać, że jest ona jak wisienka dekorująca deser lodowy. Daniem głównym zintegrowanej metody czytania fotograficznego pozostaje aktywacja zamierzona.

Aktywacja zamierzona, o której będzie mowa w tym rozdziale, oznacza celowe uaktywnienie informacji. Tekst wykorzystywany jest jako katalizator do stymulowania umysłu i dostarczenia potrzebnej informacji do świadomości.

Ucząc się metod aktywacji, zwracaj uwagę na to, co czujesz, robisz i myślisz. Te obserwacje pomogą Ci w zrozumieniu sygnałów wysyłanych przez Twoją intuicję.

Rozpocznij aktywację od przeglądu tekstu

Przegląd tekstu po fotograficznym czytaniu to doskonałe przejście od czytania do aktywacji. Przegląd ten jest podobny do opisanego w rozdziale III wstępnego przeglądu. Jego celem jest poszukiwanie odpowiedzi na postawione pytania. Najpierw bada się strukturę tekstu po to, by zrozumieć główną myśl dzieła. Następnie odnotowuje się słowa kluczowe, za pomocą których autor prezentuje swoje idee. I na koniec jeszcze raz bada się tekst i znajduje miejsca, do których będzie się wracać w poszukiwaniu szczegółowych informacji.

Podczas przeglądu zauważysz miejsca w tekście, które Cię zainteresują. Sformułuj pytania, na które będziesz chciał znaleźć odpowiedzi. Nie czytaj jednak ponownie tych fragmentów tekstu. Poczekać chwilę, aż wzrośnie w Tobie ciekawość i pragnienie zdobycia wiedzy. Spowoduje to, że Twoja motywacja zwiększy się, a Twój mózg zacznie tworzyć połączenia nerwowe. Takie badanie tekstu i zadawanie pytań to początek „sondowania umysłu”, o którym będzie mowa w dalszej części tej książki.

Jak długo powinien trwać ten przegląd? Zalecam poświęcenie nań od pięciu do piętnastu minut. Bądź elastyczny i pamiętaj, że w ciągu tych kilku minut gromadzisz informacje o tekście, niezbędne by móc zaplanować aktywację. Ja zwykle poświęcam na ten przegląd około piętnastu minut. Krócej trwa (jedną lub dwie minuty) przegląd wstępny. Jeśli mój wstępny przegląd jest dłuższy (trwa od pięciu do ośmiu minut), i w związku z tym dobrze poznaję strukturę tekstu oraz orientuję się, o czym jest ten tekst, to mogę w ciągu kolejnych pięciu minut formułować pytania.

Poczekaj chwilę, zanim rozpoczniesz aktywację

Pierwszą fazą aktywacji jest odczekanie. To kolejny z paradoksów. Ażeby zrozumieć to, co przeczytałeś, musisz chwilę poczekać.

Po przeczytaniu fotograficznym tekstu i wypowiedzeniu ostatniej afirmacji badaj książkę przez pięć do dziesięciu minut. Zwróć uwagę na fragmenty, które Cię najbardziej zainteresowały oraz sformułuj pytania, na które będziesz chciał znaleźć odpowiedzi. (Jest to początek *sondowania umysłu*, które zostało szczegółowo opisane w dalszej części tego rozdziału). Potem odłóż książkę. Oczekaj przynajmniej dwadzieścia minut a najlepiej, jeśli możesz sobie pozwolić na taki luksus, całą noc.

Zasada mówiąca o tym, że po okresie wytężonej pracy następuje okres „inkubacji” i odpoczynku jest dobrze znana pisarzom, artystom, muzykom i naukowcom. Ważną rzeczą jest dostrzeżenie różnicy pomiędzy ową inkubacją a brakiem aktywności. Twoja podświadomość nigdy nie śpi. Pracuje dwadzieścia cztery godziny na dobę – gdy śpisz, tworzy Twoje sny, konstruuje rozwiązania nurtującego Cię problemu, łączy Twoje myśli z Twoją wcześniejszą wiedzą.

Pozwól, żeby to, co przeczytałeś fotograficznie „dotarło” do Twojego mózgu i stało się częścią sieci jego połączeń nerwowych. Aktywacja przekaże wtedy sygnał komórkom nerwowym odpowiedzialnym za procesy koja-

czenia w Twoim mózgu i świadomie połączysz odpowiednie informacje, osiągając w ten sposób cel czytania.

Jeden z instruktorów czytania fotograficznego opowiedział mi kiedyś pewną historię, którą obrazuje, jak łatwo mózg może wykorzystać aktywację do osiągnięcia celu czytania. „Prowadziłem kiedyś seminarium w mieście, w którym mieszkała moja córka” – opowiadał. „Jeden z uczestników seminarium przeczytał wiersz, w którym wystąpiło nie znane mi słowo. Wieczorem, w domu mojej córki, poszedłem do jej biblioteki, żeby sprawdzić, co ono oznacza. Wprowadziłem wzrok w stan ostrości fotograficznej i zadałem sobie pytanie: Która z tych książek może mi pomóc? Nie zdążyłem dokończyć pytania, gdy moja ręka powędrowała w kierunku półki z książkami i wyjęła jedną z nich. Była to książka, którą moja córka pożyczyła ode mnie pięć miesięcy wcześniej. Zanim córka ją wzięła, przeczytałem ją fotograficznie, w ciągu pięciu minut, sądząc, że więcej już jej nie zobaczę.

Wszystko to zdawało się być dziwnym zbiegiem okoliczności. Otworzyłem książkę na pierwszej lepszej stronie. W prawym dolnym rogu strony znajdowała się definicja słowa, którego szukałem”.

Jeśli prawidłowo zadasz pytanie swojemu umysłowi, on zrobi wszystko, żeby udzielić Ci odpowiedzi.

Sonduj swój umysł

Po przerwie trwającej dwadzieścia minut, lub dwadzieścia cztery godziny, uaktywnij materiał, zadając sobie ponownie pytania, np. takie: Co w tej książce, artykule lub sprawozdaniu jest dla mnie interesującego? Jakie są jej główne tezy? W jaki sposób ta lektura może mi pomóc? Co muszę wiedzieć, żeby dobrze wypaść na teście, żeby napisać sprawozdanie lub móc zabrać głos na zebraniu? I tak dalej. Tego rodzaju pytanie siebie w myślach powoduje, że do głębokich pokładów Twojego umysłu wysyłana jest sonda, która otwiera dostęp do odpowiedzi. Takie pytania pobudzają ciekawość. Sondowanie umysłu powoduje, że podświadomość zaczyna znajdować najkrót-

szą drogę do osiągnięcia wyznaczonego przez Ciebie celu, którym jest zrozumienie.



Zadając pytania swojemu umysłowi, nie oczekuj natychmiastowej odpowiedzi. Na tym etapie czytania jest to niemożliwe i może prowadzić do frustracji. Po przeczytaniu fotograficznego tekstu, Twój świadomy umysł penetruje dopiero pokłady najnowszych informacji. Nic nie znajdując, stara się zamknąć dostęp do obszernej bazy danych w podświadomości. Sondowanie umysłu inicjuje proces zrozumienia. Będziesz nań otwarty, jeśli zachowasz wrodzoną ciekawość.

Inną bardzo skuteczną techniką sondowania umysłu jest rozmowa o tym, co się przeczytało. Gdy zaczniesz opowiadać o książce lub artykule, który przeczytałeś, inni prawdopodobnie zaciekawiają się i zaczną Ci zadawać pytania, które spowodują, że zreferujesz główne koncepcje przeczytanej publikacji.

Stawiając pytania, sporządzając ich listy lub rozpoczynając rozmowę na temat przeczytanej lektury, kieruj swoje życzenie do podświadomości. Nastąpi przeszukiwanie rozległej „podręcznej” bazy danych znajdującej się w pobliżu Twojej świadomości.

Zadawaj sobie pytanie, pozostając w stanie jednoczesnego odprężenia i czujności. Bądź naprawdę ciekaw odpowiedzi i miej pewność, że ją otrzymasz. Efekty przyjemnie Cię zaskoczą. Most, który powstał pomiędzy Twoimi bazami danych w świadomym umyśle i podświadomością będzie tym trwalszy, im częściej będziesz sondował swój umysł za pomocą tych pytań.

Stosuj superczytanie i zagłębianie się w tekst

Po zakończeniu sondowania umysłu być może stwierdzisz, że chciałbyś wiedzieć więcej. Co konkretnie chciałbyś wiedzieć? W których miejscach tekstu możesz to znaleźć? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz podczas superczytania.



Superczytanie to szybkie przesuwanie wzroku po tekście w poszukiwaniu tych fragmentów, które w jakiś sposób zwrócą na siebie Twoją uwagę, w zależności od celu czytania. „Sygnały wzrokowe” lub inne wskazówki pojawiające się podczas superczytania spowodują, że odniesiesz wrażenie, iż pewne fragmenty tekstu są ważniejsze od innych. Mogą to być tytuły rozdziałów, podrozdziałów oraz nagłówki, które będą zawierać ważne informacje.

Gdy już znajdziesz taki fragment tekstu, szybko przesuwaj po nim wzrok z góry na dół wzdłuż środka każdej strony. Zauważysz, że niektóre części tekstu będą przyciągać Twoją uwagę. Oznacza to, że warto się w te zdania lub akapity „zagłębić”, tzn. przeczytać te fragmenty tyle razy, aby wydobyć z nich najistotniejsze informacje. Potem wróć do superczytania.



W czasie seminariów czytania fotograficznego często posługujemy się przykładem pochodzącym z bastionu literatury amerykańskiej – komiksu.

Wyobraź sobie, że jesteś Supermanem i że po raz pierwszy udajesz się na Ziemię. Z odległości dwustu tysięcy kilometrów Ziemia wygląda jak wirująca niebieska kula. Lecisz prosto w jej kierunku. Z odległości dwudziestu tysięcy kilometrów zaczynasz rozpoznawać zarysy kontynentów. Widzisz też, jaki procent tej planety stanowi woda. Zbliżając się, zauważasz różnobarwne łądy, pustynie, lasy, prerie i góry.

Nagle coś ciągnie Cię w kierunku zielonej wyspy, leżącej w środku oceanu, otoczonej piaszczystą plażą. Łądujesz na tej wyspie, przechadzasz się po niej i kąpiesz w oceanie. Zadowolony znowu wzbijasz się w niebo i poszukujesz nowego miejsca do lądowania.

Jest to doskonała metafora, która pomaga wyobrazić sobie czym jest superczytanie i zagłębianie się w tekst. Superczytanie to unoszenie się ponad tekstem. Zagłębianie się to lądowanie na tych fragmentach tekstu, które bezpośrednio służą realizacji Twojego celu.





Warunkiem superczytania jest to, aby Twój wzrok pozostał otwarty, i abyś za wszelką cenę nie szukał konkretnych informacji. Miękkie, otwarte spojrzenie umożliwi Ci lepsze wodzenie wzrokiem po tekście. Na początku Twoje pole widzenia będzie dość wąskie, ale gdy będziesz starał się dostrzegać coraz więcej, Twoje pole widzenia rozszerzy się.

Spróbuj postępować następująco: czytając te słowa, staraj się dostrzec to wszystko, co znajduje się w polu Twojego widzenia bocznego. Może się zdarzyć, że pominiesz jakiś fragment tekstu, ale nie pozwól, żeby przeszkodziło Ci to w kontynuowaniu eksperymentu. Gdy otworzysz swoją świadomość wizualną, Twoje spojrzenie stanie się bardziej miękkie, mniej zogniskowane. To pozwoli Ci odprężyć się i dostrzec wszystko to, co przyciągnie Twoją uwagę – to znaczy miejsca, w które warto się zagłębić.



Skąd wiadomo, gdzie się zagłębiać? Po prostu kieruj się wycuciem. Twój mózg podczas czytania fotograficznego zapoznał się z całym tekstem, więc pozwól się prowadzić znakom pochodzącym z Twojej podświadomości. Obserwuj je i patrz, dokąd Cię one zaprowadzą.

Tę samą technikę możesz stosować w wielu różnych sytuacjach, nie tylko w przypadku znajdowania miejsc do zagłębiania się w tekst. Na swoją podświadomość możesz liczyć w różnych momentach swojego życia.

Moja żona, Libby, udała się kiedyś na wyprzedaż mienia do pewnej rezydencji. Między innymi wyprzedawano książki. Gdy weszła do pokoju, który od podłogi po sufit wypełniały półki z książkami, wprowadziła swój wzrok w stan ostrości fotograficznej. Zadała sobie pytanie: „Czy jest tu jakaś stara albo unikatowa książka, którą chciałby mieć Paul?”. Gdy to powiedziała, jej wzrok natychmiast dostrzegł książkę znajdującą się na końcu pokoju. To była książka wprost idealna dla mnie. Chociaż umysł podpowiadał jej, że nie było więcej takich książek w tym pokoju, ona jeszcze przez dwadzieścia minut przeglądała tytuły po to, żeby stwierdzić, że miała rację – faktycznie, nie było więcej równie interesujących książek.

Gdy stosujesz superczytanie i zagłębianie się w tekst, kieruj się przekazywanymi Ci przez intuicję wskazówkami. Czasem jest to bardzo proste: patrz, gdzie kieruje się Twój wzrok i podążaj za nim. Czasami zdarzy się, że otworzysz książkę na właściwej stronie. Bądź czujny. Zwracaj uwagę na wszystkie znaki, jakie daje Ci Twój umysł.

Podczas superczytania i zagłębiania się w tekst, podobnie jak podczas wszystkich innych faz zintegrowanej metody czytania fotograficznego, powinieneś być aktywny i dociekliwy oraz mieć wyznaczony cel. W wyniku stosowania takiej strategii otrzymujesz wystarczająco dużo informacji, żeby odpowiedzieć sobie na pytania zasadniczej wagi: „W którym zdaniu lub akapicie znajduje się podsumowanie treści dokumentu? Która część tekstu ma związek z Twoim celem? Czy chcesz kontynuować czytanie, czy sięgnąć po inne źródło informacji?”.

Podczas zagłębiania się w tekst może pojawić się pewien problem. Nawyk czytania wyniesiony ze szkoły może spowodować, że będziesz chciał zagłębiać się we wszystko co czytasz. Jeśli tak się stanie, będziesz poznawał niepotrzebne szczegóły, które nie mają nic wspólnego z Twoim celem. Na przykład, przeczytasz wyjaśnienie jakiegoś ważnego spostrzeżenia, które uczynił autor. A w następnych akapitach zapoznasz się z kolejnym, lecz mało ważnym przykładem. Jeśli się weń zagłębisz, prawdopodobnie stracisz tylko czas. Jeśli będziesz tak czytał, brnąć w szczegóły, zboczysz z kursu i Twoje czytanie niewiele będzie miało wspólnego z celem, który sobie wyznaczyłeś.

Tak się dzieje, gdy stare nawyki czytania biorą górę nad tym, czego się dopiero nauczyłeś. Niektórzy z nas mogą poczuć się tak, jakby znów znaleźli się w pierwszej klasie szkoły podstawowej i słyszeli uwagi nauczyciela: „Stop! Opuściłeś słowo. Przeczytaj jeszcze raz bardziej uważnie. Nie czytasz tak jak powinieneś. Teraz przeczytaj tak jak trzeba!”.

Gdy otrzymujesz tego rodzaju znaki, nie przejmuj się. Nie martw się, że podczas superczytania pewne rze-



czy opuszczasz. Twój wyuczony w szkole świadomy umysł chce, żebyś czytając, jednocześnie rozumiał, pamiętał i interpretował tekst. Specjaliści od czytania od pięćdziesięciu już lat powtarzają, że jest to najgorszy sposób czytania. Pamiętaj, zrozumienie następuje stopniowo. W czasie superczytania i zagłębiania się w tekst po raz kolejny, odsłaniasz pokłady wiedzy, docierając do jej źródeł.

Zawierz swojej intuicji i zagłębiaj się w tekst, gdy będziesz czuł, że musisz to zrobić. Jeśli zagłębisz się w informację, która nie jest Ci potrzebna, pamiętaj o celu czytania. Poszukaj innego miejsca, w którym ta informacja się znajduje i tam się zagłębiaj.

Jeśli będziesz miał dokładnie określony cel, Twoja podświadomość wykorzysta swoją naturalną zdolność i dostarczy Ci informacji, której potrzebujesz. Pamiętaj, że doświadczasz czegoś nowego i strach oraz poczucie winy tylko Ci w tym przeszkadzają.

Frank Smith trafnie zauważa w swojej książce *Reading Without Nonsense*, że gdy staramy się wszystko zrozumieć podczas czytania, wpływa to niekorzystnie na proces zrozumienia. Lęk przed tym, że zapomnimy szczegóły, blokuje zrozumienie tekstu.

Russell Stauffer w swojej książce *Teaching Reading as a Thinking Process* twierdzi, że statystycznie biorąc tylko 4 do 11 procent tekstu ma zasadnicze znaczenie dla jego zrozumienia. Można zrobić doświadczenie i wykreślić cztery z pięciu słów jakiegoś tekstu, a następnie dać go do przeczytania pewnej grupie osób. Potem trzeba zapytać te osoby, czy zrozumiały, o czym jest ten tekst. Jeśli tekst był właściwie napisany, to większość osób go zrozumie.

A oto pewna rada dotycząca superczytania i zagłębiania się w tekst. Gdy się zatrzymasz po to, żeby się zagłębić w tekst, ogranicz się do jednego, dwóch akapitów w przypadku artykułu, i do jednej lub dwóch stron w przypadku książki. Wracając do naszego komiksowego przykładu, Superman może się osiedlić, rozkoszować

widokami i poznać miejscową ludność znacznie później. Teraz jego nadrzędnym celem jest poznawanie Ziemi, a nie osiedlenie się na wyspie po to, by zostać na niej do końca życia.

Na etapie superczytania i zagłębiania się w tekst, materiał który czytasz jest Ci już znajomy. Swobodnie konwersujesz z autorem. Podczas superczytania zadajesz pytania, na które znajdujesz odpowiedzi, zagłębiając się w odpowiednie fragmenty tekstu. Jest to jeden z najprzyjemniejszych etapów metody czytania fotograficznego.

Jako czytelnik fotograficzny nieustannie poszukujesz nowych pomysłów, które pomogą Ci rozwiązywać problemy i zmieniać Twoje życie. Jest to bardzo dramatyczna pogoń, godna największych bohaterów.

Gdy uczynisz superczytanie i zagłębianie się w tekst częścią swojej codzienności, może się zdarzyć, że zaczniesz stosować te techniki nie tylko w przypadku czytania.

Pewien jubiler, który co roku odwiedzał targi jubilerskie, aby zakupić tam potrzebne mu kamienie szlachetne, zdecydował się wykorzystać do tego celu metodę czytania fotograficznego. Stał na końcu sali, skąd rozciągał się widok na wszystkie eksponaty, wprowadził swój wzrok w stan ostrości fotograficznej i zaczął iść szybkim krokiem, „czytając fotograficznie” po drodze. Następnie przypomniał sobie, jakich kamieni potrzebuje i idąc kolejnymi alejkami, stosował „superczytanie”. Gdy intuicja dawała mu wyraźny znak, zatrzymywał się i „zagłębiał” w jakąś gąbłkę.

Stosując tę metodę, udało mu się znaleźć wszystko, czego potrzebował w ciągu zaledwie dwóch godzin, podczas gdy w poprzednich latach ta sama czynność zabierała mu pięć dni.

Gdy zintegrowaną metodę czytania fotograficznego będziesz stosował na co dzień, stanie się ona ważnym narzędziem, służącym do rozwiązywania wielu problemów, nie tylko związanych z czytaniem.



Podczas superczytania podążaj za tokiem myśli autora



W czasie superczytania zagłębiaj się w tekst tam, gdzie przyniesie Ci to najwięcej korzyści. Twój mózg jest już na tyle doświadczony, że wie, w jaki sposób znajdować w tekście takie miejsca. Potrafi szukać wskazówek, które prowadzą do tych miejsc.

Na przykład Twój mózg wie, że więcej wskazówek wizualnych znajduje się w górnej połowie liter alfabetu. Spójrz na poniższe dwa zdania:

Oczy rozumiesz, co miałem na myśli:
Czy tak jest łatwiej, czy trudniej?

Widzisz? Łatwiej jest zrozumieć sens, gdy widzi się górną połowę liter. Podobnie najwięcej informacji znajduje się na początku zdania danego akapitu niż na końcu. A w tekście składającym się z pięciu akapitów, najwięcej takich wskazówek znajduje się w pierwszym i ostatnim akapicie*.



Gdy uaktywniasz jakiś artykuł lub książkę, szukaj wskazówek, które powiedzą Ci najwięcej o treści dzieła. Spójrz na strukturę fragmentu tekstu i stwierdź, jaki rodzaj wypowiedzi stosuje autor. Następnie, czytając fotograficznie, zagłębiaj się w tekst zgodnie z tym schematem.

A oto, co mam na myśli. Przypuśćmy, że wiesz, że autor najpierw przedstawia problem, a później wyjaśnia, jak można go rozwiązać. Powiedzmy, że jesteś zainteresowany sposobem, w jaki autor rozwiązuje ten problem. Ponieważ znasz schemat, którym posługuje się autor, możesz pominąć to, czego nie potrzebujesz i przejść do fragmentów, w które możesz się zagłębić po to, by osiągnąć swój cel.

Nazywamy to „podążaniem za tokiem myśli autora”. W czasie seminariów czytania fotograficznego tok myśli autora przyrównujemy do pociągu i ilustruję to w następujący sposób:

- Problemy z jakimi autor się boryka ciągną pociąg.

* Dane te dotyczą tekstów w języku angielskim. W Polsce nie przeprowadzono takich badań.

• Główna teza lub tezy, definiujące skąd wzięły się problemy, to „ładunek” w przepływie informacji. Ten ładunek oparty jest na pewnych przesłankach, które autor usiłuje Ci „sprzedać”, wykorzystując kluczowe terminy.

- Pojawia się sposób rozwiązania problemu.

Pociąg to jeden ze schematów, którymi posługują się autorzy tekstów, przekazując pewne informacje. W artykułach i książkach łatwo można dostrzec te schematy. Uświadamiają one, w których miejscach należy stosować superczytanie i zagłębiać się w tekst, żeby znaleźć potrzebną informację.



I jeszcze jedna uwaga dotycząca superczytania i zagłębiania się w tekst. Chociaż te techniki mogą sprawiać wrażenie, że wykorzystują sposoby tradycyjnego czytania, tak nie jest. Występują one po czytaniu fotograficznym, czyli w momencie gdy podświadomość „widziała” już cały tekst. Pomagają wykorzystać wiedzę Twojej podświadomości w celu zrozumienia tekstu oraz „połączyć Cię” z ogromną bazą danych, która już w Tobie istnieje.

Celem superczytania i zagłębiania się w tekst nie jest zapamiętanie materiału po to, żeby był on w całości dostępny świadomemu umysłowi. Ich cele to: pomoc w rozpoznaniu struktury tekstu, w odszukaniu ważnych informacji, w uporządkowaniu materiału pod względem znaczenia oraz podsumowaniu w umyśle tego, co się przeczytało. W rezultacie następuje lepsze zrozumienie i zachowanie w pamięci długoterminowej przeczytanego materiału.



Muskanie tekstu jako sposób na jego zrozumienie



Czytelnicy fotograficzni, wykorzystujący analityczny sposób myślenia, zamiast superczytania z zagłębianiem się w tekst wybierają „muskanie tekstu”. Muskanie tekstu to technika aktywacji opracowana przez doktora J. Michaela Bennetta. Daje ona analitycznemu umysłowi większe poczucie bezpieczeństwa, pozwalając mu jednocześnie szybko wędrować po tekście. Doktor Bennett w swojej książce zatytułowanej *Four Powers for Greatness Personal Learning Course* pisze, że muskanie tekstu przewyższa techniki szybkiego czytania, natomiast jeśli chodzi o aktywację, to może ono z powodzeniem zastąpić superczytanie i zagłębianie się w tekst.

Muskanie tekstu pozwala bardzo szybko i zadziwiająco dokładnie zrozumieć teksty, które zawierają dużo informacji, zwłaszcza teksty techniczne. Można tę technikę stosować zarówno do pojedynczych rozdziałów, jak i do całych książek. Jest ona skuteczna w przypadku czytania czasopism, sprawozdań i długich tekstów w Internecie. Muskanie tekstu jest procesem czteroetapowym, jednym z etapów jest przebieganie wzrokiem po tekście, przypominające muskanie tafla wody przez owady (od tej czynności powstała nazwa techniki).



Muskanie wzrokiem akapitu daje mózgowi możliwość zobaczenia wszystkich słów tego akapitu, niezbędnych aby zapoznać się z głównym przesłaniem tego fragmentu. Zgodnie z tym, o czym już wspominaliśmy, zaledwie 4 do 11 procent tekstu ma znaczenie dla jego zrozumienia; muskanie wszystkich słów pozwala mózgowi wychwycić te najważniejsze i czuć się w pełni bezpiecznym, pomijając resztę.

W poniższym opisie poszczególnych etapów muskania tekstu słowo „czytać” oznacza rytmiczne czytanie, a więc rodzaj czytania, którym wcześniej określano zagłębianie się w tekst.

- Wprowadź się w stan idealny do czytania – stan odprężenia i czujności.

- Sprecyzuj cel czytania.
- Przeczytaj tytuł, podtytuł i słowo wstępne, jeśli jest.
- Przeczytaj kilka pierwszych akapitów tekstu.
- Przeczytaj pierwsze zdanie akapitu, który masz

zamiar poddać muskaniu.

- Przebiegaj wzrokiem po słowach akapitu, z wyjątkiem pierwszego i ostatniego zdania, starając się dostrzec słowa mogące mieć związek z myślą zawartą w pierwszym zdaniu. Twój wzrok może wędrować po tekście zygzakiem z dołu do góry lub z góry na dół. Może krążyć zgodnie z ruchem wskazówek zegara albo w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a także przesuwając się ze środka strony w kierunku jej krawędzi lub odwrotnie. Nie ma w tym żadnej zasady. W miarę jak będziesz próbował różnych sposobów, wybierzesz ten, który najbardziej Ci odpowiada. To wędrowanie wzrokiem po stronie daje Twojemu mózgowi szansę znalezienia słów, które opisują główną koncepcję zawartą w tym akapicie.

- Jeśli treść tego akapitu nadal jest niezrozumiała, przeczytaj jego ostatnie zdanie. Tak samo postępuj z kolejnymi akapitami, aż do końca wybranego fragmentu tekstu.

- Kilka ostatnich akapitów przeczytaj w całości.
- Przeczytaj podsumowanie, jeśli jest.
- Dokonaj przeglądu tekstu i przemyśl go.
- Stwórz zwięzłą mapę myślową tekstu, używając swoich własnych słów.

Sporządzaj mapy myślowe

Przeglądając swoje notatki ze szkoły średniej, zauważyłem dwa zupełnie różne typy zapisów.

Pierwszy to typ tradycyjny, czyli zapis wszystkiego co mówił profesor w postaci nie kończącej się serii bazgrołów nie do rozszyfrowania. Pamiętam horror, jaki przeżywałem, gdy na ich podstawie próbowałem przygotować się do klasówki.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami



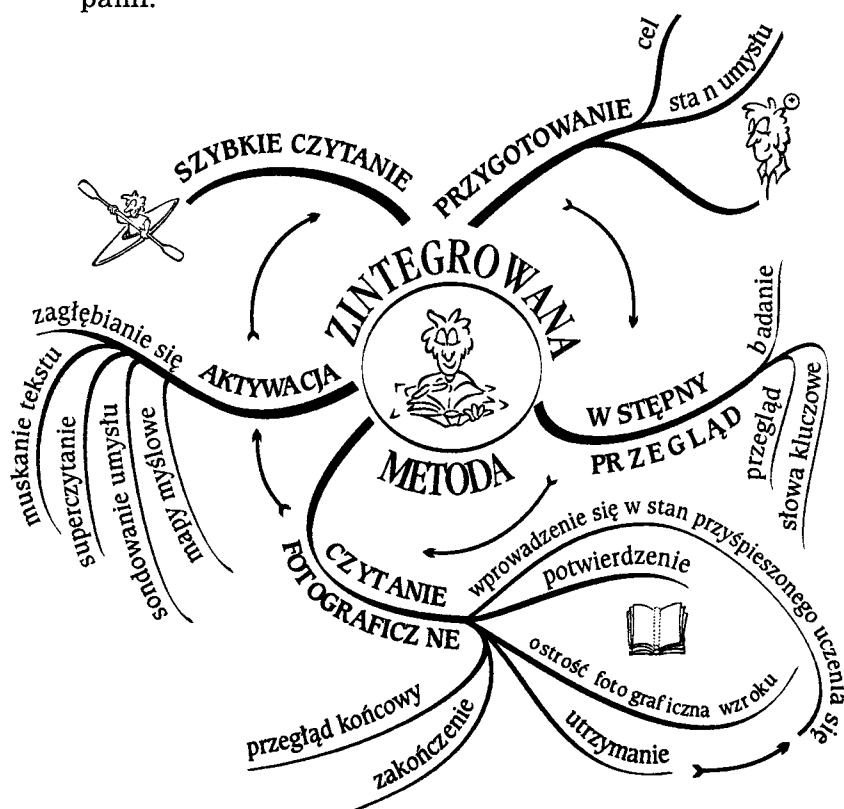
przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

Drugi typ notatek to kolorowe rysunki, tak zwane mapy myślowe. Przypomniały mi one, z jaką łatwością na ich podstawie odtwarzałem to, czego dowiedziałem się na lekcji. Gdy po latach trzymałem je w rękach, natychmiast wróciły wspomnienia nawet najdrobniejszych szczegółów. Tworzenie map myślowych „zrewolucjonizowało” moją metodę przygotowywania się do lekcji.



Tworzenie map myślowych to bardzo szybki i skuteczny sposób porządkowania wiadomości, który ponadto przyczynia się do długoterminowego przechowywania w pamięci wielu informacji. Jest doskonałym sposobem aktywacji oraz syntetyzowania informacji po superczytaniu i zagłębianiu się w tekst.

Poniżej prezentowana jest mapa myślowa zintegrowanej metody czytania fotograficznego z jej pięcioma etapami.



A oto podstawowe wskazówki dotyczące sporządzania takich map:

- W środku umieść główne pojęcie lub termin.
- Dodatkowe słowa umieść wzdłuż linii rozchodzących się promieniście od środka.
- Używaj tylko najważniejszych terminów – zwykle będą to słowa kluczowe, wychwycone w czasie wstępnego badania tekstu.

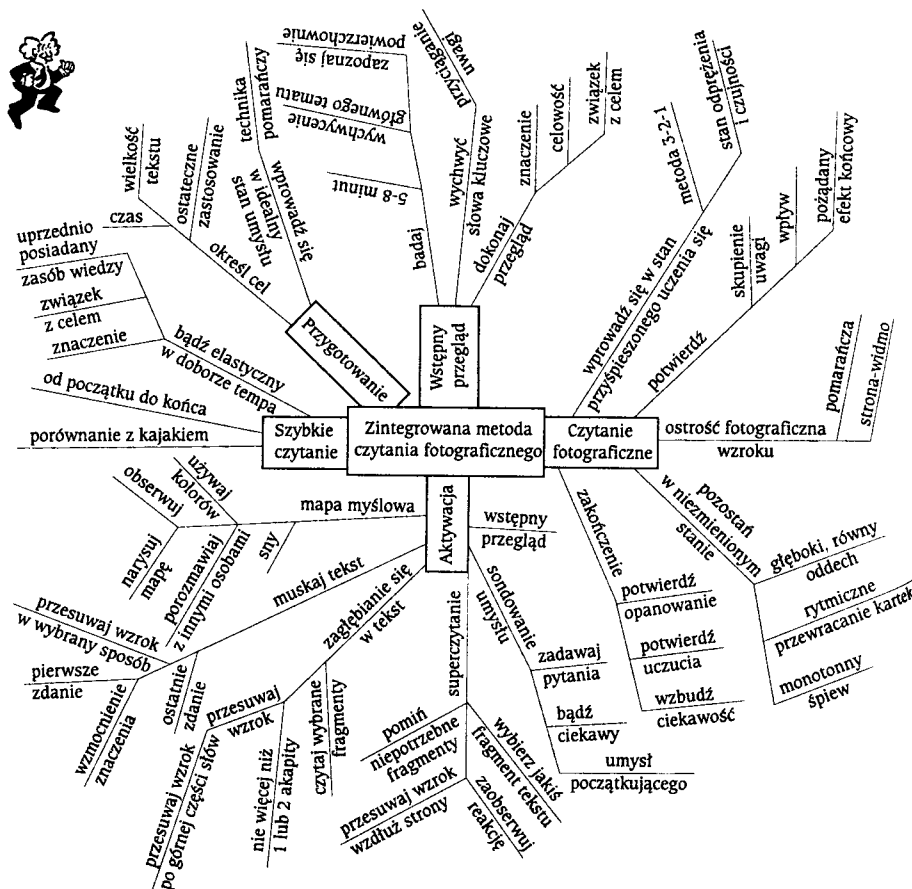
• Tam, gdzie będzie to możliwe, wstaw znaki graficzne, a więc różnego rodzaju rysunki, wyobrażenia pojęć, symbole.

• Wprowadź kolory. Na przykład na powyższej mapie wszystko, co dotyczy etapu pierwszego powinno być napisane jednym kolorem, etapu drugiego innym kolorem i tak dalej.

Rysując mapy myślowe, prawdopodobnie stwierdzisz, że wygodniej jest wykorzystywać do tego celu większy format papieru niż standardową kartkę formatu A4. Jeśli jednak pozostaniesz przy tradycyjnym formacie A4, to odwróć kartkę tak, by jej dłuższy bok znajdował się w poziomie; większość osób uważa, że ma więcej miejsca do notowania, gdy w ten sposób obróci kartkę.

Tworzenie map myślowych to sprawa bardzo indywidualna. Twoje mapy myślowe będą zupełnie różne od map myślowych innych osób, nawet jeśli dotyczyć będą tego samego zagadnienia. I tak powinno być. Twoje mapy myślowe odzwierciedlają Twoją wiedzę i doświadczenia. Wyobrażenia i skojarzenia, które pobudzają Twoją pamięć długoterminową są charakterystyczne tylko dla Ciebie.

Poniżej znajduje się mapa myślowa zintegrowanej metody czytania fotograficznego, narysowana w innym formacie.



Na początku może się to wydawać trudne, ale w ramach ćwiczenia aktywacji, dla wprawy, rysuj mapy myślowe. Ponieważ przy sporządzaniu map myślowych wykorzystywana jest pamięć wzrokowa oraz wyobrażenia przestrzenne, w ten proces zaangażowane są najważniejsze ośrodki pamięci w mózgu. Co więcej, mapy myślowe odzwierciedlają sposób pracy mózgu, który łączy treści za pomocą skojarzeń, a nie liniowo w sposób logiczny. Prawdopodobnie właśnie dlatego mapy myślowe bardzo szybko stają się praktycznym narzędziem w procesie uczenia się.

Zdobądź nowe doświadczenie związane z pamięcią

Ta książka ma na celu zmianę Twojego sposobu czytania. Ażeby ułatwić Ci to zadanie, musimy na nowo rozważyć rolę pamięci.

Od kilku lat jestem zafascynowany wynikami badań laureata nagrody Nobla, doktora medycyny i neurologa Geralda Edelmana, autora *The Remembered Present i Bright Air, Brilliant Fire*. Otóż przedstawił on najbardziej przekonujące wyjaśnienie tego, co dzieje się, gdy uaktywniamy przeczytany fotograficznie tekst.

Według teorii Edelmana wspomnienia nie są przechowywane w jakimś konkretnym miejscu w mózgu, lecz są odtwarzane za każdym razem, gdy ich potrzebujemy. Gdy sobie coś przypominamy, tworzymy w umyśle odpowiedni kontekst, wprowadzamy ważne wskazówki lub związane z tym informacje, i posuwamy się „szlakiem” połączeń nerwowych, utworzonym przez wcześniejsze doświadczenia. Gdy dostarczymy odpowiednią ilość danych i pobudzimy właściwe połączenia nerwowe, to nasze „przypomnienie” nie będzie przywołane z jakiegoś obszaru, lecz na miejscu odtwarzane.

Gdy odniesiemy tę teorię do czytania fotograficznego i uaktywniania informacji, zrozumiemy, że możliwe jest osiąganie tak wspaniałych wyników. W czasie czytania fotograficznego mózg przetwarza tekst bardziej w sferze psychologicznej niż poznawczej. Takie „fizyczne” przekazanie mózgowi tekstu otwiera się połączeń nerwowych, które później dokonują skojarzeń myślowych.

W wyniku tego procesu zwiększa się szybkość zrozumienia, oraz pojawia się wrażenie, że tekst jest dziwnie znajomy. Jesteś w stanie prawie natychmiast połączyć nową informację z najważniejszą informacją w mózgu. W ten sposób możesz przyswoić dużo nowych informacji bez konieczności poświęcania mnóstwa czasu na czytanie książki.

Można to porównać do układania torów kolejowych, po których później pojedzie pociąg. Czytanie fotograficz-

ne jest jak kładzenie torów. Gdy uaktywniamy materiał, wprowadzamy ponownie informację za pomocą superczytania i zagłębiania się w tekst, a nasz umysł zaczyna jechać po tych torach do celu, jakim jest pełne zrozumienie.

Przyznaję, że zreferowanie w kilku słowach całej teorii pamięci według Edelmana nie jest możliwe. Zresztą ważniejsze od zgłębiania teorii jest stosowanie jej w praktyce. Mogą w tym pomóc techniki aktywacji, czyli sondowanie umysłu, superczytanie i zagłębianie się w tekst oraz sporządzanie map myślowych.

A teraz podsumujmy to, czego dowiedziałeś się w tym rozdziale:

- Istnieją dwa rodzaje aktywacji: spontaniczna i zamierzona. W tej książce zajmujemy się aktywacją zamierzoną.

- Zasadnicze znaczenie dla aktywacji ma dokładnie sprecyzowany cel czytania.

- Pierwszy etap aktywacji to sondowanie umysłu, polegające na zadawaniu pytań, na które będziesz szukał odpowiedzi. Po przeczytaniu fotograficznym tekstu w ciągu pięciu do dziesięciu minut dokonaj jego badania i sformułuj pytania, na które chcesz odpowiedzieć.

- Należy trochę poczekać, zanim rozpocznie się uaktywnianie tekstu, przynajmniej dwadzieścia minut, ale ideałem byłyby dwadzieścia cztery godziny.

- Superczytanie oznacza szybkie przesuwanie wzroku po tekście, który zwrócił Twoją uwagę. Zagłębianie się w tekst to czytanie wybranych fragmentów, które dadzą odpowiedź na zadane przez Ciebie pytania.

- Zrozumienie schematu formułowania wypowiedzi stosowanego przez autora lub struktury tekstu, pomoże Ci w czytaniu fotograficznym i zagłębianiu się w tekst.

- Tworzenie map myślowych to bardzo plastyczny sposób sporządzania notatek. Pomaga w uaktywnianiu materiału, ponieważ wykorzystuje pracę mózgu.

- Aktywacja pobudza do działania mózg, dając wskazówki powstałym w umyśle skojarzeniom. W rezultacie świadomie łączysz informacje, i osiągasz cel czytania.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami



Pewnemu studentowi ostatniego roku teologii czytanie fotograficzne polecił terapeuta z jego rodzinnego miasta. Student ten miał zawsze kłopoty z czytaniem i nauką, a szkoła była miejscem, które źle wspominał. Do czytania fotograficznego podchodził bez uprzedzeń, ale nie wierzył, że sprawdzi się ono w jego przypadku. Przygotowując się do pisemnego egzaminu końcowego, przeczytał fotograficznie wszystkie książki. Ponieważ zajęło mu to o wiele mniej czasu niż zwykle, miał wątpliwości, czy jest dobrze przygotowany. Jednak podczas egzaminu czuł się odprężony i pewny swej wiedzy. Oddając pracę, denerwował się jednak, ponieważ nie był do końca pewien, czy wszystko dobrze napisał. Gdy po kilku dniach otrzymał swoją pracę, znajdowały się na niej same pochwały, między innymi: „wnikliwie czytałeś i doskonale zastosowałeś”, „dobre podsumowanie”, „bardzo trafne spostrzeżenie”. Na początku był bardzo zaskoczony, ale to uczucie zostało szybko zastąpione zadowoleniem ze zdanego egzaminu. Nowo nabyte umiejętności stosował odtąd stale.

Trzynastoletni chłopiec uczestniczył w seminarium czytania fotograficznego w Meksyku. Od dziecka widział tylko na jedno oko, ale z chęcią stosował metodę czytania fotograficznego. Po miesiącu od zakończenia kursu jedna z jego nauczycielek zapytała go: „Czy czytanie fotograficzne naprawdę sprawdza się w Twoim przypadku?”. W odpowiedzi dał jej słownik, który przeczytał kilka razy fotograficznie i powiedział: „Niech pani wypowie jakieś słowo, a ja podam, w którym miejscu strony ono się znajduje”. Prawidłowo wskazał miejsce dziewięciu z dziesięciu wybranych słów, co nauczycielka skomentowała: „No, chyba się sprawdza”.

Dyrektor techniczny działu rzeczywistości wirtualnej w dużej firmie komputerowej przeczytał fotograficznie całą dostępną literaturę na temat swojej branży. Nieoczekiwanie zaczął pisać i publikować swoje teksty oraz fachowe artykuły z tej dziedziny na całym świecie. Powszechnie uważany jest za świetnego fachowca.

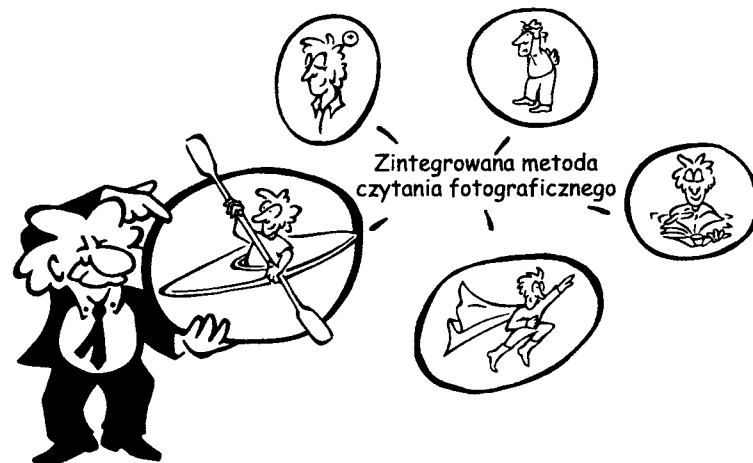
Inżynier elektryk zatrudniony w dużej elektrowni ku swojemu zdziwieniu odkrył, że podczas pewnej narady ze znanym ekspertem wypowiada się na temat, o którym nie miał wielkiego pojęcia. Gdy wrócił do biura, zaczął się zastanawiać, skąd wzięła się u niego ta wiedza. Wtedy zauważył na półce stos pism fachowych, które przeczytał fotograficznie. Oczywiście najnowszy numer zawierał dogłębną analizę tematu poruszanego na zebraniu.

Mężczyzna, który zajmował się warzeniem piwa w domowych warunkach, przeczytał fotograficznie nową książkę na ten temat. W nocy przyśnił mu się nowy przepis. Gdy go wypróbował, okazało się, że nigdy wcześniej nie zrobił lepszego piwa.

Pewien czytelnik fotograficzny zapomniał czyjeś nazwisko. Gdy zaczął czytać fotograficznie książkę telefoniczną, to nazwisko przypomniało mu się zaraz po przeczytaniu strony, na której ono się znajdowało.

Pewna aktorka lepiej zapamiętuje tekst, gdy wcześniej przeczyta fotograficznie scenopis. Mówi także, że czytanie fotograficzne pomaga jej w lepszym zrozumieniu granej postaci.

Księgarz stwierdził, że czytanie fotograficzne w znaczący sposób pomogło mu w sprawdzaniu wykazów książek w komputerze. Łatwiej jest mu zapamiętywać polecenia programu oraz znajdować błędy w wykazach.



VII

Etap 5: Szybkie czytanie

Podczas seminarium czytania fotograficznego, gdy jego uczestnicy wiedzą już, na czym polega przygotowanie, wstępny przegląd, czytanie fotograficzne, superczytanie oraz zagłębianie się w tekst książki, zadają im następujące pytanie: „Ilu z Was chciałoby się jeszcze czegoś dowiedzieć z tej książki?”. Zwykle 40 procent uczestników kursu podnosi ręce. Wtedy zadają następne pytanie: „Co dokładnie chcielibyście wiedzieć?”.

Na to pytanie precyzyjnie odpowiada zaledwie kilka osób. Dokładnie wiedzą, które fragmenty książki chcieliby poznać bardziej szczegółowo. Według nich następnym krokiem, który miałby ich doprowadzić do celu jest dodatkowe superczytanie i zagłębianie się w tekst.

Inni wzruszają ramionami i mówią: „Nie wiem, jak to zrobić, po prostu chcę wiedzieć więcej”. To bliżej nieokreślone „więcej” to sygnał do rozpoczęcia ostatniej fazy

zintegrowanej metody czytania fotograficznego, jaką jest szybkie czytanie. Decyzję szybkiego czytania podejmujemy wtedy, gdy chcemy wiedzieć coś więcej, a „lasero-we” precyzyjne czytanie fotograficzne i zagłębianie się w tekst nam tego nie zapewnia.



Szybkie czytanie przypomina tradycyjne przyspieszone czytanie z dwiema jednak różnicami. Po pierwsze, szybkie czytanie następuje po wszystkich etapach zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Po drugie, różna jest szybkość czytania.



Ażeby szybko czytać, musisz z dużą prędkością wędrować wzrokiem po tekście, zużywając na to tyle czasu, ile potrzebujesz. Dowolnie zmieniasz tempo czytania w zależności od tego, jak trudny jest tekst i jak ważne są poszczególne jego fragmenty.



Czytasz szybciej, jeżeli:

- Przeczytałeś już odpowiedni akapit lub stronę tekstu podczas wcześniejszego etapu.

- Dostrzegasz, że informacja jest uproszczona lub zbędna. Ponieważ już ją poznałeś, czytasz ją w tempie superczytania.

- Szybko orientujesz się, że fragment, który czytasz jest nieistotny z punktu widzenia Twojego celu i że możesz go czytać w tempie czytania fotograficznego. Zdasz się na swoją intuicję i zatrzymujesz się, jeśli ona Ci podpowiada, że trzeba coś sprawdzić.

Czytasz wolniej, jeżeli:

- Tekst zawiera nowe, nie znane Ci informacje.
- Wyczuwasz, że informacja jest skomplikowana, i że trzeba się nad nią dokładniej zastanowić.

- Zauważasz, że pewien fragment tekstu jest wyjątkowo ważny, i że chcesz go bardziej szczegółowo poznać.

W rezultacie posuwasz się z różną prędkością, czasem szybciej, czasem wolniej, w zależności od tego, na ile czytany tekst jest dla Ciebie ważny, jak bardzo jest skomplikowany oraz jak dużo wiesz na ten temat.

Podczas szybkiego czytania zasadnicze znaczenie ma fakt, że nie przerywasz tej czynności. Nigdy nie zatrzymuj się po to, by walczyć z informacją, której nie rozu-



miesz. Przerywanie czytania, gdy nie w pełni rozumiesz to, co się czyta, jest powszechną praktyką. Ale jest to zasada dotycząca starego wzorca czytania. Nie zatrzymuj się, tylko czytaj dalej.

Jeśli przerwiesz czytanie i zaczniesz zmagać się z czymś, czego nie rozumiesz, możesz stracić główny wątek i nigdy nie skończysz czytać. Jeśli natomiast będziesz kontynuował czytanie, natrafisz na informację, która wiele Ci wyjaśni, oraz odkryjesz w tekście wskazówki, które odpowiedzą na pytania pozostawione wcześniej bez odpowiedzi. Jeśli będziesz odprężony i czujny, to szybkie czytanie pozwoli Ci zdobyć potrzebne informacje, bezpośrednio związane z Twoim celem czytania.

Czytać szybko czy stosować superczytanie?

Najczęściej zadawane pytanie na tym etapie seminarium dotyczy wyjaśnienia różnic pomiędzy szybkim czytaniem a superczytaniem. Na pierwszy rzut oka obie techniki mogą wydawać się podobne. Czytanie szybkie to czytanie całego tekstu, ważnego rozdziału lub całej książki od początku do końca, natomiast superczytanie stanowi etap aktywacji i dotyczy interesujących Cię rozdziałów tekstu tylko wzdłuż środka strony.

W czasie czytania szybkiego można zmieniać tempo czytania po to, by zrozumieć np. jakiś wykres lub równanie matematyczne, albo by delektować się linijką wiersza. Natomiast w czasie superczytania szybkość pozostaje cały czas taka sama, miejscami następuje zagłębianie się w tekst i nie jest wymagane czytanie stron w kolejności.

Superczytanie porównywane bywa do oglądania Ziemi z kosmosu przez Supermana, który decyduje się lądować co jakiś czas na danym kontynencie. Szybkie czy-





tanie mogłoby być porównane do pływania po rzece kajakiem. Czasem musimy pokonywać katarakty, innym razem nie wkładamy wysiłku w wiosłowanie, bo rzeka płynie spokojnie. Chodzi o to, że przez cały czas musimy być aktywni i czujni, by zmieniać szybkość czytania w zależności od materiału, który czytamy.



Szybkie czytanie nie zawsze jest konieczne. Czasem do osiągnięcia pożądanego celu wystarczy wstępny przegląd, czytanie fotograficzne i aktywacja. Wielu ekonomistów w ogóle nie stosuje szybkiego czytania, ponieważ w przypadku czytania np. sprawozdań finansowych jest to zbędne.

Szybkie czytanie jest często stosowane przez studentów podczas czytania podręczników oraz przez ludzi czytających dla przyjemności, ponieważ ten rodzaj czytania odwołuje się do świadomego umysłu.

Czytelnicy fotograficzni, którzy lubią czytać powieści, dokonują ich wstępnego przeglądu, czytają fotograficznie, a następnie przechodzą bezpośrednio do czytania szybkiego, całkowicie pomijając etapy aktywacji. Każdy znajdzie dla siebie najlepszy sposób, aby osiągnąć swój cel czytania.

Jak sprawdzić, że metoda jest skuteczna w Twoim przypadku

Technika szybkiego czytania daje czytelnikowi poczucie komfortu, ponieważ wykorzystuje świadomy umysł i zwiększa świadome zrozumienie czytanego tekstu zarówno podczas szybkiego czytania, jak i w przypadku aktywacji zamierzonej.

Może się zdarzyć, że gdy osiągniesz za pomocą zintegrowanej metody czytania fotograficznego wyznaczone cele czytania, będziesz się zastanawiać, który z etapów w największym stopniu się do tego przyczynił. Na pewno dojdiesz do wniosku, że w największym stopniu przyczyniły się do tego techniki związane z wykorzystaniem świadomego umysłu. Trudno natomiast się przekonać o tym, że miał w tym swój udział inny etap metody czytania fotograficznego.

Tymczasem ta metoda jest tak skuteczna, ponieważ zaangażowany jest w nią *cały umysł*. Uczestniczy w nim zarówno świadoma, jak i podświadoma jego część. Ciesz się tym, co zyskujesz świadomie, ale jednocześnie dostrzegaj pozytywny wpływ na Twoje życie, który można przypisać podświadomemu umysłowi.

Najbardziej spektakularny jest etap spontanicznej aktywacji. Historie dotyczące tego zjawiska, opowiadane przez absolwentów kursów szybkiego czytania, stanowią wspaniałą zachętę dla początkujących. Wszystkie one są podobne i brzmią następująco: „Potrzebowałem (lub potrzebowałam) kiedyś pewnych informacji i otrzymałem je. Nie starałem się ich zapamiętać, ale zapamiętałem. Te informacje pojawiły się nagle, nie wiadomo skąd, i wcale nie dlatego, że chciałem je sobie przypomnieć”.

Spontaniczna aktywacja jest dla wielu ludzi przekonującym dowodem na to, że ten etap zintegrowanej metody czytania fotograficznego sprawdza się w ich przypadku. Pytanie, jak zaplanować spontaniczną aktywację jest pytaniem paradoksalnym, ponieważ nie da się jej zaplanować – musi być ona spontaniczna.

Nie siedź jednak i nie czekaj na spontaniczną aktywację. Istnieją inne sposoby sprawdzenia, czy ta metoda jest skuteczna. Gdy zaczynałem zajmować się czytaniem fotograficznym, otrzymywałem przekonujące dowody na to, że czytanie fotograficzne się sprawdza. Niektóre z tych dowodów związane były z aktywacją spontaniczną, jednak większość z nich dotyczyła zastosowania techniki aktywacji zamierzonej.

Gdy byłem na pierwszym roku studiów magisterskich, nie stosowałem zintegrowanej metody czytania fotograficznego, natomiast w ciągu następnego półtora roku stosowałem tylko tę technikę. Różnica była ogromna. Znalazłem się w czołówce najlepszych studentów na roku. Wykonywanie zadań związanych z czytaniem, lub pisanie sprawozdań badawczych przychodziło mi z łatwością. Zniknęła presja związana z szybkim tempem studiów.



Od tamtego czasu ciągle utwierdzam się w przekonaniu, że uczniowie w szkole otrzymują najlepsze dowody na skuteczność metody czytania fotograficznego. Dlaczego? Dlatego, że uczniowie cały czas stosują tę metodę.

Jeśli nie uczęszcza się do szkoły, należy stosować swoje własne sposoby sprawdzenia tej metody. Pragnę, abyś się przekonał, że czytanie fotograficzne jest skuteczne. Oto kilka sposobów, jak możesz to sprawdzić:

- Przez tydzień czytaj tylko fotograficznie i uaktyw-
niaj zdobyte informacje, które będziesz potrzebował do
świadomego zrozumienia. W ciągu następnego tygodnia
powróć do zwykłego czytania. Sam zdecyduj, który ty-
dzień był bardziej efektywny.

- Gdy zobaczysz w domu swojego znajomego książ-
kę, którą on ostatnio przeczytał, zapytaj, czy była inte-
resująca i jak długo ją czytał. Pożycz od niego tę książkę,
i spędź nad nią jedną dziesiątą czasu, który on jej poświę-
cił, stosując zintegrowaną metodę czytania fotograficz-
nego (pięć etapów). Następnie spotkaj się z nim i zacznij
rozmowę na temat przeczytanej książki, nie wspomina-
jąc, że stanowi to dla Ciebie rodzaj testu. Pozwól swoje-
mu znajomemu ocenić, czy zrozumiałeś jej sens.

- Przed spotkaniem służbowym dokonaj przeglądu
i przeczytaj fotograficznie pięć książek dotyczących spraw
zawodowych. Po zebraniu oceń, czy wypadłeś na nim le-
piej niż zwykle.

Wszystkie te „testy” są łatwe i związane ze stosun-
kowo małym ryzykiem. Pozwalają dostrzec wiele zasto-
sowań zintegrowanej metody czytania fotograficznego.
Przeprowadzaj je i zdobywaj własne przekonujące
dowody na to, że ta metoda jest naprawdę skuteczna.

Nie musisz poprzestawać na tym, czego się dotych-
czas dowiedziałeś. Istnieje wiele sposobów rozwijania
opisanych etapów. Wykorzystaj sugestie przedstawione
w następnych rozdziałach i odkryj nowe zastosowania
czytania fotograficznego. Wykorzystuj tę umiejętność
w swoim codziennym życiu w wielu sytuacjach związa-
nych z czytaniem.



W czasie przesłuchania adwokat zadawał pytania świadkowi, nie uświa-
damiając sobie, dlaczego pyta właśnie o to. Wszystko się wyjaśniło, gdy
świadek zakończył swoje zeznania. Poprzedniego wieczoru adwokat
czytał fotograficznie książki, które opisywały fakty przeczące temu,
o czym mówił świadek. Adwokat nie znał tych faktów na poziomie świa-
domości, ale jego umysł dostarczył mu wskazówek na poziomie pod-
świadomości.

Pani profesor przeczytała fotograficznie książki znajdujące się w służ-
bowej biblioteczce. Któregoś dnia w czasie przygotowywania ważnego
artykułu jej umysł spontanicznie aktywował potrzebną jej informację.
Usiadła wygodnie za biurkiem z twarzą zwróconą w stronę półki z książ-
kami i zamknęła oczy. Wyobraziła sobie, że sześć książek ma czerwone
kropki i że połączone są one czerwonymi liniami. Szybko otworzyła oczy,
spojrzała na książki, które sobie wyobraziła i zdjęła je z półki. Gdy je
otworzyła, uświadomiła sobie, że jej umysł wyszukał idealne źródła in-
formacji, potrzebne do napisania artykułu. Nigdy przedtem nie pomyśla-
ła, że właśnie te książki mogłyby mieć jakiś związek z jej artykułem.

Przedsiębiorca nie mógł zrozumieć porady, jakiej udzielili mu jego do-
radcy prawni. Poszedł więc do księgarni i przeczytał fotograficznie kilka
książek na ten temat. Gdy już wychodził ze sklepu, jego umysł doznał
ośnienia. Przedsiębiorca zawrócił, podszedł ponownie do półki z książ-
kami, intuicyjnie sięgnął po jedną z nich i automatycznie otworzył ją na
stronie, na której znajdowało się wyjaśnienie udzielonej mu porady.

Adept sztuki czytania fotograficznego czytał fotograficznie przez kilka
tygodni po dziesięć książek dziennie. Wiedział, że aby opanować tę
metodę, należy ją stale stosować, tak by stała się ona jego drugą natu-
rą. Któregoś przedpołudnia przeczytał książkę na temat związku fizyki
kwantowej z mózgiem. Po południu tego samego dnia, w czasie ogląda-
nia meczu piłki nożnej, gdy akurat na boisku nie działo się nic ważnego,
przypomniał sobie spontanicznie koncepcje, zasady i teorie z dziedziny

fizyki. Kilka dni później opowiedział o tym zdarzeniu swoim kolegom, z których jeden był fizykiem. Podał on adepta czytania fotograficznego testowi i stwierdził, że jako osoba nie mająca nic wspólnego z fizyką, wie on o niej bardzo dużo. Nasz adept był przekonany, że gdyby znów powrócił do tej książki i ją uaktywnił, z łatwością dowiedziałby się jeszcze więcej, ponieważ jej przeczytanie fotograficzne dało mu solidne podstawy fizyki.

Dwóch przyjaciół przez wiele lat grało razem w tenisa. Jeden z nich poszedł na kurs czytania fotograficznego i przeczytał fotograficznie pięć książek na temat tego sportu. Jego gra nagle tak się zmieniła, że przyjaciel nie mógł wyjść z podziwu. Gdy dowiedział się, w jaki sposób nastąpiła ta cudowna zmiana, także zapisał się na taki kurs. W rezultacie on także zaczął grać dużo lepiej.

Amerykańska bizneswoman, która zamierzała nauczyć się języka francuskiego, przez dwa tygodnie czytała fotograficznie słownik angielsko-francuski, a następnie poszła na kurs języka francuskiego. Każdego wieczoru po zajęciach czytała fotograficznie podręcznik do nauki tego języka oraz słownik języka francuskiego. Po trzech dniach zaczęła czytać podręcznik dla zaawansowanych, a organizatorzy kursu powiedzieli jej, że jest ich najlepszą studentką i że znacznie wyprzedza innych uczniów.

Kierownik biura stwierdził, że odnajdywanie odłożonych w niewłaściwe miejsce akt nie stanowi już dla niego żadnego problemu. „Wprowadzam się w stan poprzedzający czytanie fotograficzne i akta nieomalże same wyskakują z szuflad” – powiedział.

Pewna tenisistka za pomocą zintegrowanej metody czytania fotograficznego tak poprawiła sobie widzenie boczne, że znacznie lepiej potrafi śledzić ruchy swojej przeciwniczki na korcie.

Część trzecia

Rozwiń i połącz swoje umiejętności

VIII

Uczyn zintegrowaną metodę czytania fotograficznego częścią swojego codziennego życia



Teraz gdy poznałeś wszystkie etapy tej metody, chcesz zapewne, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, wykorzystać poznane techniki, aby przeczytać fotograficznie tę książkę. A oto moje propozycje, jak to zrobić:

- Mając świadomość, że ta książka może Ci pomóc w osiągnięciu różnych celów, sprecyzuj swój cel czytania i wprowadź się w idealny stan odprężenia i czujności.

- Przeglądaj książkę przez pięć minut, zwracając uwagę na słowa kluczowe.

- Przeczytaj książkę fotograficznie, stosując sposób postępowania opisany w rozdziale V. Możesz ją przeczytać w ciągu niecałych trzech minut, przerzucając co dwie sekundy kartkę. Gdy skończysz, wypowiedz ostatnie afirmacje i odpocznij kilka chwil.

- Najlepiej by było, gdybyś wstał i zrobił sobie krótką przerwę. Potem wróć do lektury, żeby ją uaktywnić.

- Uaktywniaj książkę, stosując sondowanie umysłu, superczytanie i zagłębianie się w tekst. Skoncentruj się na superczytaniu i zagłębianiu się w pozostałych rozdziałach. Rób to nie dłużej niż dziesięć minut. Potem sporządź w umyśle dużych rozmiarów mapę myślową całej książki, która świetnie podsumuje wszystko to, czego dowiedziałeś się w czasie superczytania i zagłębiania się w tekst.

- Przerwij czytanie i sprawdź, ile informacji przyswoiłeś sobie podczas aktywacji. Zastanów się, czy jesteś w stanie stosować powyższe techniki czytania w swoim codziennym życiu. Podejmując to wyzwanie, znajdujesz się na najlepszej drodze, by na zawsze zmienić swój sposób czytania.

- Ostatni rozdział książki przeczytaj szybko. Będziesz mógł stwierdzić, jak bardzo zwiększyłeś szybkość czytania, stosując nowo nabyte umiejętności.



Połącz swoje umiejętności

Rodzimy się ze zdolnością czytania fotograficznego. Nie posiadamy jednak wrodzonych umiejętności, które moglibyśmy wykorzystać w tym celu. Zintegrowana metoda czytania fotograficznego jest bowiem kompilacją wielu wyuczonych umiejętności. Aby stała się ona Twoją drugą naturą, musisz je wszystkie połączyć.

Czytania fotograficznego oraz wszystkich etapów tej metody trzeba się uczyć, jak gry na pianinie lub obsługi komputera. Jeśli chcesz, by nowa umiejętność przeszła w nawyk, powinieneś stosować pewne ćwiczenia. Specjaliści od uczenia się, David W. Johnson z University of Minnesota i Frank P. Johnson z University of Maryland, opracowali strategię pomocną w doskonaleniu zdobytych umiejętności. Przystosowałem tę strategię do zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Jest ona następująca:

- **Uświadom sobie, dlaczego te umiejętności są ważne i w jaki sposób możesz je wykorzystać.** Ażeby zdobyć jakąś umiejętność, musisz jej potrzebować.

- **Wybierz sposób wykorzystania tych umiejętności oraz etapy, które musisz opanować.** Na przykład umiejętność prowadzenia samochodu powoduje, że bezpiecznie docierasz tam, gdzie chcesz. Ta umiejętność kierowania pojazdem składa się z wielu czynności, takich jak uruchamianie silnika, sprawdzenie ustawienia wstecznego lusterka, sygnalizowanie zamiaru skrętu, kierowanie, przyspieszanie i naciskanie hamulców.

Czasami dobrze jest obserwować kogoś, kto już tę umiejętność opanował. Poproś tę osobę, by opisała Ci, krok po kroku, jak opanować poszczególne etapy. Jeśli wiesz, jakie umiejętności chcesz zdobyć, możesz osiągnąć zamierzony cel, powtarzając je w myślach.

- **Wyszukaj sytuacje, w których będziesz mógł te umiejętności stosować.** By dobrze opanować jakąś umiejętność, należy ją stosować stale. Stosuj ją codziennie, aż będziesz pewny, że ją opanowałaś.

- **Poproś kogoś, by Cię obserwował i ocenił, jak sobie radzisz.** Ocena jest niezbędna, żeby nie zboczyć z drogi prowadzącej do celu. Na kursach czytania fotograficznego wszystkim uczestnikom udzielamy wskazówek, stosujemy gry i zabawy oraz różne formy aktywacji. Wszystko to stwarza możliwość bezpośredniej oceny swoich umiejętności.

- **Bądź wytrwały.** Rób to stale! Proces zdobywania większości umiejętności przebiega następująco: najpierw jest etap powolnego uczenia się, po nim następuje okres szybkiej poprawy umiejętności, a następnie kolejny, w którym zdobyta umiejętność pozostaje na tym samym poziomie. Pozostawanie na tym stałym poziomie jest dość częstym zjawiskiem. Jeśli znajdziesz się na tym etapie, po prostu w dalszym ciągu doskonal swoje umiejętności, powtarzając sobie, że wkrótce nastąpi kolejny okres szybkiej poprawy.

- **Doskonal swoje umiejętności.** Staraj się zdobywać nowe umiejętności, oraz doskonal je. Na przykład podczas trwającego pięć minut wstępnego przeglądu książki, staraj się dostrzegać coraz więcej słów kluczowych.

- **Poproś przyjaciół, żeby zachęcali Cię do stosowania Twoich umiejętności.** Uczestnicy seminarium czytania fotograficznego mają możliwość wzajemnego wspierania się.

- **Stosuj te umiejętności dotąd, aż będą Ci one przychodzić z łatwością.** Im częściej stosujesz daną umiejętność, tym bardziej naturalnie Ci ona przychodzi. Na początku możesz być niezdarny i czuć się skrępowany. Możesz mieć wrażenie, jakbyś wykonywał coś na czas.

Jest to normalne. Nie pozwól jednak, by te odczucia spowodowały, że zaprzestaniesz doskonalenia umiejętności. Czy ucząc się pisać na maszynie, opanowujemy tę umiejętność tylko wtedy, gdy przychodzi nam ona z łatwością? Oczywiście, że nie. Umiejętności nabywa się poprzez ich stosowanie i przezwyciężanie trudności.

Podsumowując, tylko od Ciebie zależy, czy techniki przedstawione w tej książce będziesz stosował, aby osiągnąć swój cel. Jeśli chcesz doskonalić zintegrowane czytanie, droga do osiągnięcia tego celu jest prosta: stosowanie, stosowanie i jeszcze raz stosowanie poznanych technik.

Nie wyznaczaj sobie sztucznego „czasu na ćwiczenie”, gdyż czytanie może stać się wówczas harówką. Po prostu stosuj tę metodę! Tymczasem zabierz się do przejrzenia walających się po domu książek, które domagają się przeczytania.

Stosuj zintegrowaną metodę czytania fotograficznego do każdego rodzaju lektury

Czytanie fotograficzne można stosować do każdego rodzaju lektury, a więc możesz czytać fotograficznie sprawozdania, notatki służbowe, powieści, podręczniki, instrukcje techniczne, foldery i inne dokumenty, z którymi masz na co dzień do czynienia. Czytając je, dopasowuj do nich odpowiednią metodę.

Na przykład czytając powieść, możesz stosować tylko niektóre z etapów, a pominąć inne. Niektórzy wolą czytać niż pójść do kina. Odkryłem, że jeżeli podczas czytania zaangażowany jest cały mój umysł, to wolę czytać powieść niż pójść do kina.

Do czytania powieści przygotowuję się, jak zwykle skupiając uwagę i wprowadzając się w stan przyspieszonego uczenia się. Następnie dokonuję wstępnego badania tekstu, w czasie którego zwracam uwagę na ważniejsze nazwiska, nazwy miejsc i rzeczy. Potem czytam książkę fotograficznie, co nie psuje mi zakończenia. Na koniec czytam tekst szybko.





W przypadku powieści mogą uznać, że faza aktywacji (łącznie z superczytaniem i zagłębianiem się w tekst) nie jest potrzebna, ponieważ nie ma wpływu na przyjemność czytania.

Jeśli lektura jest dłuższa, na przykład jest to podręcznik lub instrukcja techniczna, to idealną strategią jest przejście po wstępnym przeglądzie do czytania fotograficznego. W zależności od tego, jak dużo będziesz chciał świadomie zapamiętać, możesz zastosować lub nie superczytanie i zagłębianie się. Z fazy szybkiego czytania możesz w tym przypadku zrezygnować.

Krótkie artykuły w czasopismach najlepiej jest wstępnie przejrzeć oraz zastosować superczytanie z zagłębianiem się w tekst, nie stosując czytania fotograficznego. Notatki i listy służbowe najlepiej jest wstępnie przejrzeć, a potem szybko w najwyższym skupieniu przeczytać.

Jeśli będziesz w ten sposób stosować zintegrowaną metodę czytania fotograficznego, to czas, który codziennie przeznaczasz na czytanie znacznie się skróci.

A oto **strategie oszczędzania czasu:**

1. Czytaj według ustalonej kolejności ważności lektury. Podziel swoje lektury na trzy grupy: A – sprawy pilne, B – sprawy ważne, ale nie pilne i C – do wyrzucenia. Stosuj zintegrowaną metodę czytania fotograficznego najpierw do lektur z grupy A.

2. Zajmuj się każdym dokumentem tylko raz. Od razu przy pierwszym czytaniu zdecyduj, jak ważny jest dla Ciebie dany tekst. Zanotuj to na dokumencie.

3. Zawsze noś przy sobie swoje lektury. Na czytanie przeznaczaj każdą wolną chwilę np. czekając na kogoś. Zdziwisz się, jak wiele możesz dokonać za pomocą zintegrowanej metody czytania fotograficznego w czasie zaledwie pięciu lub dziesięciu minut oczekiwania na kolejne spotkanie.

4. Badaj wstępnie wszystko, co jest ważne. Zanim odłożysz dokument do akt, przeznacz przynajmniej trzydzieści sekund na jego wstępny przegląd, nawet jeśli nie zamierzasz go czytać.

5. Stosuj zintegrowaną metodę czytania fotograficznego przy każdej sposobności. Czytaj fotograficznie wszystko, co wpadnie Ci w ręce. Czytaj wszystkie fachowe i inne czasopisma w dniu, w którym się ukazują. W ciągu kilku sekund wprowadź swój wzrok w stan ostrości fotograficznej i po prostu przekartkuj te teksty. Nawet jeśli nie uaktywnisz informacji, może Ci się to przydać w przyszłości.

Stosuj zintegrowaną metodę, gdy się czegoś uczysz

Zintegrowana metoda czytania fotograficznego jest doskonałym sposobem radzenia sobie z ogromną ilością lektur w czasie nauki. Wyobraź sobie, że przez cały semestr badasz wstępnie i czytasz fotograficznie każdą książkę już pierwszego dnia zajęć. W nocy, gdy śpisz, następuje przegląd i porządkowanie materiału zgodnie z Twoimi potrzebami i celem czytania.

Każde zajęcia, w których bierzesz udział, stają się wówczas naturalną sesją aktywacyjną. W czasie tych zajęć sporządzaj mapy myślowe, które umożliwią Ci natychmiastowy przegląd całej lektury. Gdy będziesz miał zadane przeczytanie jakichś rozdziałów, dokonaj ich badania wstępnego i przeczytaj je fotograficznie. Na zajęciach uaktywnij je, potem jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej, stosuj superczytanie i zagłębianie się w tekst.

Przed testem przeczytaj fotograficznie lektury, a następnie przeczytaj szybko te części, których będzie dotyczył test. Przed napisaniem sprawozdania stosuj superczytanie i zagłębianie się w tekst po to, by wydobyć główną koncepcję dzieła, a następnie sporządź mapę myślową tekstu.

Będziesz zdumiony, z jaką łatwością przychodzi Ci nauka oraz jaka przyjemność Ci ona sprawia.

Pewna czytelniczka fotograficzna uczęszczała na zajęcia z literatury. W ciągu semestru miała przeczytać dziewięć książek. Licząc ponad sześćset stron książkę przeczytała metodą zintegrowaną w pół godziny, za pra-

cę na jej temat dostała szóstkę. Ogólnie, zaliczyła ten przedmiot na szóstkę i twierdziła, że przeczytanie wszystkich pozycji zajęło jej około dwóch godzin.

Jeśli wątpisz w powyższą historię, przekonaj się na własnym przykładzie. Przetestuj przedstawiony niżej sposób korzystania z podręczników. Główną ideą tej metody jest stosowanie w trakcie nauki półgodzinnych bloków, na które składa się umysłowe przygotowanie oraz przerwy. W wyniku stosowania tej metody następuje wzrost koncentracji oraz gromadzenie w pamięci większej ilości materiału.

1. Zbierz wszystkie lektury, z których chcesz skorzystać w czasie trwania tej sesji. Połóż je przed sobą.

2. W czasie od trzech do pięciu minut ustal cel czytania i wprowadź się w stan idealny do nauki. Ustalając cel, weź pod uwagę zamierzony efekt tej sesji. Wprowadź się w stan idealny do nauki i powtarzaj afirmacje. Na przykład mów tak:

- Jestem gotów do przyswojenia informacji zawartej w rozdziale V i VI tego podręcznika fizyki, żeby przygotować się do jutrzejszej lekcji i odpowiedzieć na znajdujące się na końcu tych rozdziałów pytania.

- W ciągu następnych dwudziestu minut będę w pełni czujny i choć nie będę się specjalnie o to starać, będę skoncentrowany.

- Gdy skończę, będę wypoczęty, rozluźniony i pewny siebie.

- Jeśli będę chciał w przyszłości przypomnieć sobie te informacje, odprężę się i pozwolę, żeby się pojawiły. Informacje płyną swobodnie przez mój umysł. Potrzebną wiedzę uzyskuję z łatwością.

3. Rozpocznij naukę odprężony i czujny. Badaj wstępnie materiał przez kilka minut, a przez pozostałe dwadzieścia minut, w zależności od celu czytania, stosuj dowolną kombinację czytania fotograficznego, aktywacji oraz szybkiego czytania. Postaraj się maksymalnie skoncentrować.

4. Zrób pięciominutową przerwę. Przerwa ma zasadnicze znaczenie. Odsuń od siebie lektury zarówno w sensie psychicznym, jak i fizycznym. Nawet jeśli wszystko idzie wyjątkowo gładko i masz wrażenie, że mógłbyś uczyć się godzinami, zrób przerwę! Zawarłeś ze sobą umowę. Dotrzymując tej umowy, spowodujesz, że pomiędzy Twoim świadomym i nieświadomym umysłem wytworzy się wzajemne zaufanie.

5. Wróć do punktu 2. i powtórz ten cykl jeszcze dwa razy tak, aby trwało to półtorej godziny. Następnie zrób piętnastominutową przerwę i w dalszym ciągu powtarzaj półtoragodzinne cykle.

Będziesz się czuł bardziej odprężony, jeśli w tle będziesz słyszeć jakąś łagodną muzykę. Badania wykazały, że muzyka klasyczna oraz muzyka New Age mają dobry wpływ na umysł i pomagają w nauce.

Stosuj zintegrowaną metodę w czasie testów

W czasie testów z materiału, który przerabiałeś za pomocą zintegrowanej metody postępuj według poniższych wskazówek, które pomogą Ci zachować stan odprężenia i czujności zarazem przez cały czas ich trwania:

- **Wprowadź się w stan odprężenia i czujności.**

- **Przeczytaj fotograficznie wszystkie pytania.**

Następnie przeczytaj pierwsze pytanie.

- **Najpierw odpowiedz na wszystkie łatwe pytania.** Bądź skupiony na chwili obecnej. Nie myśl ani o wcześniejszym, ani o następnym pytaniu.

- **Jeśli po przeczytaniu pytania nie przychodzi Ci do głowy odpowiedź, zostaw je i przejdź do następnego.** Już wcześniej poprosiłeś swoją podświadomość o odpowiedź na poprzednie pytanie. Gdy odpowiesz na wszystkie łatwe pytania, przeczytaj ponownie te, które pozostawiłeś bez odpowiedzi. Powtórne przeczytanie pytań spowoduje ponowienie prośby skierowanej do podświadomości, w wyniku czego w Twojej świadomości pojawią się żądane odpowiedzi.

- **Zwróć uwagę na sposób, w jaki Twoja podświadomość sygnalizuje Ci, że zna prawidłową odpowiedź na pytanie.** Nie analizuj zbytnio tego pytania, obserwuj raczej sygnały dawane Ci przez Twoją podświadomość. Zwracaj także uwagę na to, co Ci podpowiada Twoja intuicja. Wyobraź sobie sygnalizację świetlną na ulicy. Zielone światło oznacza, że jest to właściwa odpowiedź. Żółte światło – możliwe, że to jest ta odpowiedź, ale bądź ostrożny. Czerwone światło – stop, nie odpowiadaj na to pytanie.

- **Nie zmuszaj się, aby dobrze napisać test.** Wyniki testów z czasem przestają być ważne. Zmuszanie się do robienia czegokolwiek prowadzi zazwyczaj do frustracji. Osiągniesz swój cel, jeśli nie będziesz się tak bardzo starał.

- **W czasie testów rób sobie przerwy i odprężaj się.**

- **Podczas wieczoru poprzedzającego test słuchaj muzyki.** Słuchanie muzyki spowoduje, że się odprężysz i jednocześnie pobudzisz swoją pamięć.

Zdecyduj, jak będziesz wykorzystywać zintegrowaną metodę czytania fotograficznego

Gdy skończysz czytać ten rozdział, pomyśl o rodzaju lektury, z jakim masz najczęściej do czynienia; może są to sprawozdania, fachowe pisma albo podręczniki. Zintegrowaną metodę czytania fotograficznego wykorzystuj w taki sposób, by osiągnąć swój cel czytania.

Wyobraź sobie, kiedy i w jaki sposób będziesz stosował te techniki. Na przykład wyobraź sobie, że rano przeglądasz wstępnie gazetę, czytając tytuły i podpisy pod zdjęciami. Dokładnie określ czas i miejsce stosowania wybranej przez siebie techniki.

Zintegrowana metoda czytania fotograficznego to narzędzie z niezliczoną ilością zastosowań.



Dyplomowaną księgową zaproszono do dyskusji, odbywającej się w gronie ekonomistów, na temat podwyższania kapitału zakładowego. Napięty terminarz pozwalał jej poświęcić tylko jedno popołudnie na przygotowanie się do tego spotkania. Wybrała siedem książek, które przeczytała fotograficznie i uaktywniła. Czuliła się bardzo dobrze przygotowana do dyskusji. Informacja, którą podała ekonomistom była zwięzła i została dobrze przyjęta.

Student entomologii przygotował się do egzaminu za pomocą zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Z notatek sporządził mapę myślową, i ku swojemu zdziwieniu celująco zdał egzamin.

IX

Dziel się informacjami podczas aktywacji grupowej

Ciągle słyszę narzekania ekonomistów z iloma straszными, bardzo obszernymi dokumentami mają stale do czynienia: specyfikacjami, zaproszeniami do składania ofert, wydrukami z komputerów, instrukcjami obsługi urządzeń technicznych, instrukcjami użytkowania programów komputerowych i innymi. Widzę, jak im błyszczą oczy, gdy przedstawiam alternatywne rozwiązanie, którym jest czytanie fotograficzne.

Gdy zaczynałem prezentować metodę czytania fotograficznego w firmie IDS/American Express w Minneapolis, pracowałem z grupą osób zajmujących się systemami informatycznymi i przetwarzaniem danych. Po zajęciach podeszło do mnie kilku uczestników naszych spotkań. Jeden z nich trzymał w ręku plik raportów. „Seminarium było bardzo interesujące” – powiedział. „Ale jak sobie poradzić z czymś takim?”. I rzucił na stół plik materiałów. Lekko przestraszony powiedziałem, że zastosowaniami odpowiednich technik zajmiemy się na następnych zajęciach.

Tego popołudnia uprzątnąłem biurko i wziąłem do ręki pierwszy dokument. Położyłem go przed sobą na biurku. Był to oprawiony na niebiesko wydruk z komputera. Napis na okładce głosił, że było to jakieś szalenie skomplikowane sprawozdanie. Mój mózg, słysząc tytuł, natychmiast uległ przeciążeniu i wysiadł. Na myśl o na-

stępnych zajęciach serce podeszło mi do gardła. Już sobie wyobraziłem, jak się wszyscy ze mnie śmieją i jak mnie poniżono. Czułem, że poca mi się dłoń. Byłem zestresowany tą sytuacją.

W odrętwieniu przewróciłem stronę tytułową i zacząłem czytać spis treści. Nic nie rozumiałem, był to kompletny bełkot. Spanikowałem do reszty.

Nieomalże instynktownie przerwałem czytanie, wziąłem głęboki oddech i szybko wprowadziłem się w stan przyspieszonego uczenia się. Otworzyłem oczy, wprowadziłem wzrok w stan ostrości fotograficznej i przeczytałem fotograficznie raport – raz z góry na dół, potem z dołu do góry i z powrotem. Po przeczytaniu zamknąłem oczy i wypowiedziałem ostatnią afirmację.

Wtedy stało się coś dziwnego. Otworzyłem oczy i spojrzałem na spis treści. Nagle jakimś cudem wszystko nabrało sensu. Przejrzałem wstępnie raport i jasno ujrzałem jego strukturę, rozumiałem, o co w nim chodzi, jaki jest cel tego raportu oraz wnioski, które sformułowano. Zastosowałem jeszcze superczytanie i zagłębianie się w tekst, i w ciągu dziesięciu minut wiedziałem dokładnie, czego powinien dowiedzieć się z tego raportu kierownik działu przetwarzania danych. To było fantastyczne!

Z innymi dokumentami poradziłem sobie jeszcze szybciej. Przeczytanie i zrozumienie każdego z nich zajęło mi od jedenastu do trzynastu minut.

Wyobraźcie sobie, jak dobrze i pewnie czułem się na następnych zajęciach. Objąśniłem, jak należy czytać te raporty za pomocą zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Jeden z kierowników powiedział, że rozumiem je lepiej od niego, chociaż on z podobnymi raportami miał do czynienia co kwartał.

Czytanie plików dokumentów w pracy albo sterty lektur w szkole jest bardziej efektywne, gdy wykorzystuje się zintegrowaną metodę czytania fotograficznego. Jeśli przed zebraniem lub zajęciami chcesz się zapoznać z danym tekstem, zastosuj strategię przedstawioną poniżej.



Aktivacja grupowa

Powiedzmy, że kierujesz pracą trzech osób, z których każda dysponuje innym rodzajem wiedzy na temat tego, co się dzieje w Twojej firmie. Jedna z tych osób na przykład często współpracuje z działem personalnym firmy, druga stale ma do czynienia z analitykami systemu w dziale przetwarzania danych, a trzecia odpowiedzialna jest za sprawy związane z marketingiem i wzrostem produkcji.

Pewnego dnia dostajesz instrukcję obsługi programu, dotyczącego nowej sieci komputerowej w firmie. Patrzysz na spis treści i uświadamiasz sobie, że masz do przeczytania sześćset stron maszynopisu w ciągu zaledwie kilku dni. Do wyboru masz dwie możliwości. Pierwsza polega na tym, że Ty i każdy z Twoich pracowników będziecie przez następny tydzień całymi nocami czytali tę instrukcję od początku do końca.

Druga jest znacznie prostsza. Wręczasz każdemu z pracowników egzemplarz instrukcji i mówisz, żeby każdy wziął ją na jeden wieczór do domu, przejrzał wstępnie w ciągu pięciu do ośmiu minut, a potem przeczytał fotograficznie przed snem. Następnego dnia robicie zebranie i w czasie dyskusji uaktywniacie przeczytany materiał.

Podczas zebrania pytasz każdego z pracowników, czego dowiedział się w trakcie wstępnego przeglądu tekstu. Ustalcie w ten sposób punkt odniesienia. Następnie zarządzasz aktywację. Polecasz pracownikom, żeby poszukali za pomocą superczytania i zagłębiania się w tekst jakiejś szczególnej informacji (dajesz im na to do dziesięciu minut). Każesz im skupić się na sprawach związanych ze sferą ich prywatnych lub zawodowych zainteresowań.

Na przykład pracownika, który odpowiedzialny jest za kontakty z działem kadr prosisz, żeby w czasie superczytania i zagłębiania się w tekst ocenił, w jaki sposób nowy system może wpłynąć na powstający właśnie program szkolenia i politykę zatrudnienia firmy. Swojego specjalistę analityka systemu prosisz natomiast, żeby

ocenił, w jaki sposób nowy system będzie współgrał technicznie z już istniejącymi. I tak dalej.

Po zakończeniu tego etapu, przechodzicie do aktywacji, czyli dyskusji. Każda z osób opowiada przez pięć minut o tym, czego dowiedziała się w czasie superczytania i zagłębiania się w tekst. Jedna z osób sporządza mapę myślową najważniejszych punktów tych wypowiedzi. Po sporządzeniu mapy następuje dyskusja, w czasie której Twoi pracownicy zadają sobie nawzajem pytania dotyczące tego, co podkreślali w swoich wypowiedziach.

Zastosuj tę strategię, a będziesz zaskoczony bogactwem spostrzeżeń wypowiedzianych w czasie dyskusji. Twoi pracownicy, zadając pytania i odpowiadając na nie, pomagają sobie wzajemnie uaktywnić materiał, który przeczytali. Mieliśmy więc do czynienia z czytaniem fotograficznym, po którym nastąpiła aktywacja.

Obserwując tę strategię, stwierdziłem, że grupa osób zamiast tracić kilka godzin, wykonała trudne zadanie w kilka minut. Co więcej, ludzie różnych specjalności podzielili się swoimi wiadomościami, co w erze informacji jest bardzo rzadkie. A korzyści są konkretne: ludzie na odpowiedzialnych stanowiskach nie muszą czytać całymi godzinami jakichś instrukcji, mogą przeznaczyć ten czas na to, co potrafią robić najlepiej. Natomiast grupy pracowników, uczestnicząc w efektywnym podejmowaniu decyzji i wykorzystując zdobyte w czasie dyskusji informacje, uczą się wydajniej pracować.

Jest to najpotężniejsze narzędzie jakie znam, za pomocą którego można poradzić sobie z nadmiarem informacji. Obecnie nie można już oczekiwać, by ktokolwiek posiadał całą wiedzę na dany temat. Zintegrowana metoda czytania fotograficznego może spowodować, że proces dzielenia się informacjami przez różnych specjalistów w wielu dziedzinach stanie się codziennością.

Ten sposób działania można stosować w sytuacji, gdy grupa osób chce podzielić się nowo zdobytą wiedzą na jakiś temat. A oto opis postępowania:

1. Przed spotkaniem

Proces rozpoczyna się, gdy lider grupy sporządza



przeczytaj
ten dział

służbową notatkę, w której zawiadamia wszystkich, co należy przeczytać przed planowanym spotkaniem. Informuje także, jaki jest cel spotkania i co zamierza w jego wyniku osiągnąć.

2. Indywidualne przygotowanie

Postępuj według poniższych wskazówek:

- Przygotuj się (jedna do dwóch minut).
- Przejrzyj wstępnie tekst (trzy do ośmiu minut).
- Przeczytaj tekst fotograficznie (jedna do trzech minut).

• Jeśli będziesz uważał za konieczne, zastosuj superczytanie i zagłębianie się w tekst (maksimum dziesięć minut).

• Przed snem wyobraź sobie, że uaktywniasz tekst w grupie i że osiągasz zamierzony cel.

3. Aktywacja grupowa

Powtórz, jaki jest cel dyskusji. Dokonaj podsumowania, stwierdzając, czy jest to sprawozdanie czy artykuł, wymień jego główne tezy oraz problemy, które porusza w nim autor.

Następnie wybierz te fragmenty, które będą analizowane przez grupę, oraz przydziel każdej osobie konkretne zadanie dotyczące tego tekstu. Na przykład jedna z osób będzie analizować go z punktu widzenia specjalisty do spraw zarządzania. Inna osoba może zająć się poruszonymi w tym tekście problemami. Jeszcze inna – może przeanalizować krótkoterminowe korzyści finansowe dla firmy, wynikające z zastosowania opisanych w nim metod.

Poproś wszystkich członków grupy, żeby przeczytali szybko wybraną część, albo żeby zastosowali superczytanie i przeczytali cały tekst, poszukując kluczowych zagadnień, którymi będą się zajmować. Pamiętaj, żeby określić czas, jaki jest na to przeznaczony. (Doświadczeni czytelnicy fotograficzni uaktywniają tekst, składający się z piętnastu do trzydziestu stron, średnio w ciągu siedmiu do dwunastu minut).

4. Dyskusja analityczna

Przedstaw w zarysie strukturę i treść całego dokumentu.

• Znajdź słowa kluczowe. Podaj ich definicje. Sprawdź, czy ich znaczenie się nie zmienia w dalszej części tego dokumentu. (Zajrzyj do rozdziału IV i przeczytaj, jak to zrobić).

• Odpowiedz sobie na pytanie: co mogło mieć wpływ na zamieszczone w tekście opinie i fakty? Wymień główne propozycje. Ułóż te opinie i fakty w logicznej kolejności i podaj przekonujące argumenty. Jeśli najpierw pojawi się wniosek, szukaj dowodów potwierdzających jego słuszność. Jeśli najpierw odkryjesz dowody, zobacz dokąd Cię one zaprowadzą.

• Zbadaj poruszane w tekście problemy i proponowane sposoby ich rozwiązania. Jakie problemy rozwiązuje autor? Czy są też takie, które pozostały bez rozwiązania?

• Poddaj tekst krytycznej analizie. Przedyskutuj zalety i wady prezentowanych rozwiązań. Z którymi argumentami się zgadzasz? W których punktach się nie zgadzasz?

Dyskusja twórcza

Może się okazać, że Twoja grupa zamiast dyskusji analitycznej wybierze dyskusję twórczą. Jeśli tak się stanie, bardziej odpowiedni będzie następujący plan działania:

• Opisz swoje uczucia po przeczytaniu tekstu. Pamiętaj, że uczucia mają wpływ na sposób interpretowania informacji.

• Poinformuj grupę, czego dowiedziałeś się z tekstu.

• Przeprowadź burzę mózgów na temat znaczenia oraz związku tej informacji z celem dyskusji.

• Zaplanuj, co zrobisz z tymi wszystkimi informacjami i ustal następne zadanie dla grupy.

Korzyści wynikające ze stosowania zintegrowanej metody czytania fotograficznego mogą wpłynąć na zmianę organizacji Twojej pracy oraz sposobu rozwiązywania problemów. Wspólne podejmowanie decyzji może następować wtedy, gdy wszyscy posiadają te same informacje wyjściowe. W wyniku stosowania tych technik każdy bez większego wysiłku może zdobyć potrzebne informacje.



Przeznaczenie wieczorem kilku minut na wstępny przegląd i przeczytanie fotograficzne tekstu dla nikogo nie powinno stanowić problemu. Spotkanie się następnego dnia na dziesięć minut po to, by w czasie dyskusji uaktywnić odpowiednie informacje i podzielić się nimi z innymi osobami może przynieść dobre rezultaty. Gdy grupa dzieli się uaktywnionymi informacjami, powinna pamiętać, że wszystkie działania zmierzają do podjęcia konkretnych decyzji.

Wpływaj na zaangażowanie swojej grupy

Jak wpływać na zaangażowanie członków swojej grupy? Każdemu z nich kup egzemplarz tej książki. Powiedz, żeby najpierw wstępnie ją przejrzeć, następnie przeczytali całą książkę fotograficznie, a potem uaktywnili tylko ten rozdział.

To jest naprawdę dobry pomysł, żeby każdy nauczył się tej metody. Powiedz im, żeby przeczytali pierwszą część książki i zastosowali się do zawartych w niej wskazówek. Zajmie im to godzinę.

Nareszcie przestaniesz się martwić, w jaki sposób będziesz uczestniczył w naradzie, gdy nie zdążyłeś przeczytać ważnego raportu. Nie będzie już przynoszenia papierów do domu tylko po to, żeby powiększały stertę nieprzeczytanych materiałów. Teraz, gdziekolwiek się znajdziesz, będziesz mógł wstać i zabrać głos. Informacja to władza, ale posiadają ją tylko ci, którzy wiedzą, jak ją zdobyć i z pożytkiem wykorzystać.

X

Wzbogacaj swoje doświadczenie związane z czytaniem fotograficznym

Powiedzenie „nic łatwo nie przychodzi” nie sprawdzi się w przypadku pracy mózgu. Stosując metodę czytania fotograficznego, nic nie osiągniesz „trudząc się”.

Ja osobiście za każdym razem wzbogacam swoje doświadczenie związane z czytaniem fotograficznym, rozwijając powiązane z nim inne umiejętności. Sam odkryjesz, że jeśli będziesz bardziej sprawnie posługiwał się metodą czytania fotograficznego, wpłynie to na zmianę Twojego życia.



Rozwijaj w sobie połączenie na linii oko–umysł

U tych, którzy czytają wyjątkowo szybko, ma miejsce bezpośrednie połączenie wzroku z mózgiem. Niepotrzebna jest im subwokalizacja, czyli powtarzanie w myślach słów tekstu po to, aby go zrozumieć. Badania wykazują, że subwokalizacja nie ma znaczenia, jeśli chodzi o rozumienie tekstu.

Polegaj tylko na wzroku, a on dostarczy Ci potrzebną informację. Wielu z nas przez szereg lat podczas czytania odbierało jednocześnie sygnały wzrokowe i dźwięko-

we. W ciągu jednego dnia Twój mózg najprawdopodobniej nie przestawi się całkowicie na odbiór wyłącznie bodźców wzrokowych. Pracując nad pozbyciem się nawyku subwokalizacji, gdy czytasz bądź rozluźniony. Nie staraj się za wszelką cenę zrozumieć tekstu, który czytasz po raz pierwszy, czy nawet drugi. Jeśli będziesz stosował którąś z technik zintegrowanej metody czytania fotograficznego, stale zachęcaj i chwal sam siebie.

Rozważ możliwość treningu wzroku

Jednym ze sposobów doskonalenia Twojej umiejętności czytania może być terapia wzrokowa, znana jako trening czynnościowy wzroku lub trening percepcji zmysłów. Taki trening powoduje wzmocnienie wzroku oraz zwiększenie zdolności mózgu do przetwarzania zapisanej informacji.

Trening, który przeszedłem, obejmował ćwiczenie skupiania i rozpraszania wzroku, oraz akomodacji oka podczas patrzenia na przemian daleko i blisko, podążania wzrokiem za przesuwanymi się przedmiotami, poszerzania pamięci krótkoterminowej oraz powiększania bocznego pola widzenia. Rozwijanie tych umiejętności powoduje, że wzrok się wzmacnia i staje się bardziej stabilny. Korzyść z tego jest ogromna, ponieważ wzrasta sprawność wszelkich czynności związanych ze wzrokiem, a szczególnie sprawność czytania.

Poszerzaj swoją boczną świadomość



Rozwijanie bocznej świadomości polega na dostrzeganiu tego, co nie znajduje się w zasięgu ostrego widzenia, czyli na zdobywaniu 99 procent informacji, które zwykle umykają świadomości. Korzyść z tego jest taka, że można przyswoić te informacje.

Zwiększenie pola widzenia następuje na skutek rozszerzania źrenic. Zjawisko to występuje, gdy zmniejsza się natężenie światła lub gdy wzrok się rozprasza np. w stanie ostrości fotograficznej. W związku z tym zale-

cam czytanie fotograficzne przy cieplejszym i łagodniejszym świetle. Czytanie fotograficzne ma na celu otwarcie naszego pola widzenia. Gdy czytasz fotograficznie, to czujesz się tak, jak początkujący pilot, któremu zdjęto treningowe okulary ograniczające pole widzenia. Dostrzeżesz więcej z tego, co znajduje się przed Twoimi oczami i na przykład zamiast pojedynczych słów lub zdań, zobaczysz całe strony książki.

Istnieją różne zastosowania zwiększonej świadomości bocznej. Powoduje ona, że lepiej odbierasz sygnały z otoczenia. Zastosowania tej umiejętności są rozliczne. Na przykład możesz sprawniej prowadzić samochód, być skuteczniejszym graczem w tenisa, lepiej grać w karty, z większą łatwością śpiewać w chórze, lepiej funkcjonować w przepełnionym ludźmi biurze, szybciej znajdować produkty na półce w sklepie oraz zwiększyć szybkość pisanania na maszynie.

A oto kilka prostych ćwiczeń na rozszerzanie pola widzenia:

- W czasie prowadzenia samochodu, patrz na drogę przed sobą i jednocześnie staraj się dostrzec pobocza drogi, spoglądaj w boczne lusterka i czytaj napisy na przydrożnych reklamach.

- Gdy idziesz, patrz miękkimi oczami na punkt wyznaczony na horyzoncie i obejmuj wzrokiem wszystko, co znajduje się w polu Twojego widzenia.

- Gdy z kimś rozmawiasz, patrząc tylko na jego twarz, staraj się dostrzec, co ten ktoś ma na sobie.

- Gdy czytasz fotograficznie, zwracaj uwagę na boczne krawędzie książki i białe przestrzenie pomiędzy akapitami tekstu.

- Ćwicz wschodnie sztuki walki, takie jak tai chi czy aikido, uważane za „bardziej miękkie”.

- Czytaj fotograficznie książki, które uczą jak osiągać ten rodzaj otwartej, rozluźnionej świadomości. Idealne do tego celu są książki o zen i medytacji. Tim Gallwey w swojej książce *Inner Game* opisuje wiele rodzajów medytacji zen z nastawieniem na różne jej zastosowania w zachodnim świecie.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

Po przeczytaniu książek na temat medytacji i otwierania świadomości przez kilka dni nie uaktywniaj ich w sposób zamierzony i obserwuj, co się będzie działo. Pozwól, żeby Twoja podświadomość Cię zaskoczyła. Obserwuj, jak się zmieniasz, jak te niezwykle doświadczenia stają się Twoim udziałem i jak zmienia się Twoje życie.

Wprowadzaj się w stan odprężenia i czujności

Stan przyśpieszonego uczenia się ma miejsce, gdy nawiązujemy kontakt z podświadomymi procesami zachodzącymi w mózgu. Ten stan charakteryzuje się odprężeniem oraz czujnością umysłu.

Gdy wprowadzisz się w ten stan, zauważysz, że potrafisz wpływać na jakość Twoich myśli i uczuć. To z kolei ma wpływ na zachodzące w Tobie zjawiska fizjologiczne, takie jak działanie autonomicznego układu nerwowego, szybkość bicia serca, rozszerzanie źrenic, pocenie się i wydzielanie adrenaliny. Tymi wszystkimi funkcjami steruje podświadomość. Oznacza to, że spokojne myśli odbierane są bezpośrednio przez ciało.

Wynika z tego, że jeśli jesteś odprężony fizycznie i jednocześnie Twój umysł jest czujny, możesz w większym stopniu kontrolować swoje uczucia i myśli. Ponieważ uczenie się jest procesem, który powoduje zmianę Twojego sposobu myślenia oraz Twoich poglądów, może on sprawniej przebiegać, gdy znajdujesz się w stanie przyśpieszonego uczenia się.

A oto, jak można sobie pomóc w osiągnięciu stanu odprężenia i jednoczesnej czujności:

- Kontroluj swój sposób odżywiania i stosuj ćwiczenia fizyczne. Silne i dobrze odżywione ciało sprawia, że Twój umysł jest zdrowszy i bardziej zrównoważony. Jedz pokarmy o niskiej zawartości tłuszczu i cukru. W czasie czytania fotograficznego pij dużo wody, ponieważ woda powoduje, że krew dostarcza mózgowi więcej tlenu.

- Jeśli to możliwe zapisz się na kurs czytania fotograficznego prowadzony przez dyplomowanego instruktora.

- Od czasu do czasu bierz głębokie wdechy, a następnie powoli wypuszczaj powietrze. Zwróć uwagę, jak się przy tym odprężasz i uspokajasz.

- Kiedy znajdujesz się w stanie przyśpieszonego uczenia się, licz w myślach od pięćdziesięciu do jednego. Udać się do miejsca, w którym najlepiej się relaksujesz (pisaliśmy o tym w rozdziale V) i przy każdym wydechu, w myślach, wymawiaj jedną lub dwie liczby.

- Słuchaj kaset zawierających relaksujące nagrania.
- Czytaj fotograficznie książki na temat treningu autogenicznego, autohipnozy, metody Silvy, medytacji i modalitwy kontemplacyjnej. Pamiętaj, nie musisz uaktywniać każdej książki, żeby zawarte w niej treści miały korzystny wpływ na Twoje życie.

- Naucz się programowania neurolingwistycznego. Specjaliści w tej dziedzinie uczą, jak wykorzystywać programowanie neurolingwistyczne w celu zmiany zachowań. Takie szkolenie pomaga jego uczestnikom w osiągnięciu stanu przyśpieszonego uczenia się.

- Zgłębiaj różne rodzaje medytacji, na przykład jogę i zen. Istnieje mnóstwo ośrodków nauczania medytacji zarówno dla początkujących, jak i dla zaawansowanych. Raja joga przyczyniła się do odkrycia wielu technik prowadzących do opracowania metody przyśpieszonego uczenia się.

Zachęcam do studiowania różnych form medytacji praktykowanych w religiach chrześcijańskich i wschodnich, ale zalecam ostrożność w propagowaniu jakichkolwiek form oraz ostrzegam przed zbyt fanatycznym stosowaniem danych praktyk, gdyż ogranicza to wolny wybór.

Wyznacz cel; podejmij zobowiązanie

Jeśli naprawdę chce się coś w życiu osiągnąć, trzeba mieć jasno sformułowany cel. Podobnie jest z podświadomością, musi mieć cel. Jeśli chcesz odnieść korzyści z czytania fotograficznego, musisz za każdym razem ustalić jego cel. A oto propozycje, jak to zrobić:

- **Na liście rzeczy do zrobienia zaznacz, że powinienes stosować zintegrowaną metodę czytania**



przeczytaj
tekst
oznaczony
kropkami





nia fotograficznego. Stosowanie umiejętności związanych z czytaniem fotograficznym integruje je. Nie ćwicz ich, po prostu stosuj je za każdym razem, gdy coś czytasz. Słowo „ćwiczenie” sugeruje, że przeznaczasz na coś czas i potęguje wrażenie wywieranej na Ciebie presji. Nie rób tego! Gdy musisz coś przeczytać, po prostu stosuj metodę czytania fotograficznego.

- **Ustal swoje cele związane z czytaniem i podziel się nimi ze swoim kolegą, także czytelnikiem fotograficznym.** Ten kolega będzie sprawdzał Twoje postępy. Ustalając cele, nastaw się, na to, że je osiągniesz. Nie wywieraj na siebie presji i nie wyznaczaj celów, które „powinieneś” osiągnąć. W zamian określ rzeczy, które chcesz zdobyć bez specjalnego wysiłku. Ustalane cele powinny z jednej strony wymagać od Ciebie wykorzystania w pełni Twoich możliwości, a z drugiej – być możliwe do osiągnięcia.

- **Jeżeli osiągnane wyniki nie będą Cię zadowalać, nie bądź dla siebie zbyt surowy.** Wyznacz sobie inne cele. Jeśli będziesz postępować tak jak dotychczas, to osiągniesz tylko to, co zwykle osiągałeś. Zmień sposób postępowania, odrzuć stare nawyki i uwierz w możliwości swojego umysłu.

- **Czytając, miej zawsze określony cel.**

- **Wykorzystaj grupę osób do pomocy w osiągnięciu przez Ciebie celu.** Będą to grupy składające się z trzech do pięciu osób, także czytelników fotograficznych, które będą się regularnie spotykały i pomagały sobie w osiągnięciu swoich celów. Spotykane się co miesiąc po to, żeby wraz z innymi czytać fotograficznie, to poważne zobowiązanie, ale dla tych, którzy to robią, bardzo opłacalne.

Stosuj techniki pamięciowe

Gdy coś „jest na końcu języka” oznacza to, że coś się wie, ale nie potrafi się tego wyartykułować. Wiele osób napotyka trudności, gdy musi przypomnieć sobie czyjeś nazwisko.

Najlepszym sposobem na rozwiązanie tego problemu jest danie sobie czasu na przypomnienie, czyli pozwolenie aby informacja przepłynęła z podświadomości do świadomego umysłu. Na przykład powiedz sobie tak: „Znam to nazwisko. Właśnie do mnie zmierza”. Następnie wyrzuć z siebie ten problem i pozwól, żeby zajął się nim Twój umysł.

Rozważ następującą zasadę: *chciej*, żeby to nastąpiło, *spodziewaj się*, że to nastąpi, usuń się z drogi i *pozwól* temu nadejść. Zasada ta stanowi istotę pozytywnego myślenia o sobie. Odzwierciedla wiarę w siłę i możliwości Twojego umysłu, który gotów jest Ci służyć, gdy tylko zechcesz. Wiara w integralność umysłu stanowi podstawę założeń zintegrowanego czytania.

Baw się swoimi snami

Przypominanie sobie snu to budowanie mostu do swojej podświadomości. Most ten zwiększa dostęp do bazy danych w podświadomości.

Na seminariach czytania fotograficznego uczymy, jak wykorzystywać sny do aktywacji przeczytanych fotograficznie książek. Możesz to także zrobić samodzielnie. Po przebudzeniu przypomnij sobie sen. Możliwe, że będziesz świadomie reagować na to, co Ci się przyśniło. Im częściej i bardziej szczegółowo będziesz przypominać sobie sny, tym częściej będzie Ci się zdarzało reagować na wydarzenia ze snów zaraz po przebudzeniu.

Kluczem do powodzenia tego przedsięwzięcia jest motywacja. Jeśli będziesz chciał, przypomnisz sobie sen. Niektórym wystarczy to, że wyznaczyli sobie taki cel i pamiętają o nim przed zaśnięciem.

Przy łóżku trzymaj papier i długopis, gdy się obudzisz, sporządź mapę myślową swojego snu. W ten sposób w przyszłości będziesz pamiętał więcej snów.

Inną metodą przypominania sobie snów jest zadawanie sobie pytania każdego dnia po przebudzeniu: „Co mi się śniło?”. Musi to być pierwsza myśl po przebudzeniu, inaczej możesz zapomnieć część lub nawet cały sen.



Starając się, przypomnieć sobie sen, bądź cierpliwy. Gdy się obudzisz, skup się na tym, co Ci się śniło, nie myśl o niczym innym, wtedy powrócą fragmenty Twojego snu. Myśl o nich i analizuj uczucia, które Ci towarzyszą. Taki zabieg często powoduje odtworzenie snu w całości. Rób to stale, nawet gdy na początku nie będziesz mógł sobie przypomnieć, co Ci się śniło.

Możesz wykorzystać w tym celu tę książkę. Informacje zawarte w niej na zawsze zmienią Twój sposób patrzenia na zadrukowane strony. Ta książka pomoże Ci uruchomić ogromne rezerwy Twojej podświadomości. Skorzystaj z niej i przeczytaj ją fotograficznie przed snem.

Zapisz się na seminarium czytania fotograficznego*

Zasadnicza różnica pomiędzy książką a seminarium polega na tym, że każdy uczestnik spotkań na żywo ma kontakt z profesjonalnym instruktorem. W czasie seminarium będziesz otrzymywał odpowiedzi na swoje pytania oraz będziesz miał szansę bardziej dogłębnego zapoznania się z przykładami. Ponadto wielu rzeczy nie sposób opisać w książce, a mają one istotny wpływ na lepsze zrozumienia tego wszystkiego, o czym pisaliśmy w poprzednich rozdziałach.

Po zapoznaniu się z odpowiednimi technikami na seminarium nauczysz się także:

- Jak czytać fotograficznie i uaktywniać mózg, by osiągać cele czytania i więcej zrozumieć z przeczytanego tekstu.
- Jak w ciągu kilku chwil skutecznie wprowadzać się w stan przyspieszonego uczenia się.
- Jak zwiększyć swoją percepcję i widzieć umysłem to, czego nie można zobaczyć oczami.
- Jak za pomocą prostych ruchów zrównoważyć pracę obu półkul mózgowych, zwiększając w ten sposób sprawność czytania.

- Jak zaprogramować swój umysł, żeby nabrał nowych nawyków i przewycięzył dawną niechęć do czytania.
- Jak wykorzystać sny jako technikę aktywacji.
- Jak zaprzyjaźnić się ze swoją podświadomością i zawierzyć intuicji, że będzie rozwiązywać problemy, korzystając z ogromnej bazy danych podświadomości.

Największą jednak korzyścią, jaką daje uczęszczanie na seminarium jest możliwość uzyskania natychmiastowej oceny swoich postępów. Podczas seminarium przeczytasz fotograficznie pięć do sześciu książek i będziesz stosował wszystkie opisane w tej książce techniki aktywacji. Nauczysz się, jak przeczytać fotograficznie słownik, i jak odnaleźć dane hasło na stronie.

Spotkanie innych osób o podobnym nastawieniu do nauki pomoże Ci w procesie uczenia się. Może się nawet zdarzyć, że nawiążesz przyjaźnię.

* Ten dział dotyczy kursów prowadzonych w USA. W Polsce tego typu kursy prowadzone są przez Jana Ciska (patrz str. 190).

XI

Stosuj czytanie syntopiczne

Odkryj w sobie to, co Peter Kline nazywa „zwykłym geniuszem”. Nie jestem w stanie nikogo przekonać, że posiada jakiś talent. Każdy musi odkryć tę prawdę sam. Drogi Czytelniku, szczerze Ci życzę, żebyś Ty także ją odkrył.

Wykorzystując bezpośrednie połączenie wzroku z umysłem, rozszerzając boczną świadomość, pamiętając o utrzymywaniu odpowiedniego stanu umysłu i przypominając sobie sny, rozwijasz i poszerzasz umiejętności związane z metodą czytania fotograficznego. Uświadamisz to sobie, zapoznając się z opisanym poniżej czytaniem syntopicznym.

Mój profesor ze szkoły średniej kazał nam wybrać jakiś temat z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Powiedział, żebyśmy przeczytali wszystkie książki na ten temat, jakie uda nam się znaleźć i napisali o tym referat, liczący dziesięć do dwudziestu stron.

Znalazłem dwanaście książek. W ciągu jednego popołudnia przeczytałem je wszystkie metodą zintegrowaną i sporządziłem mapę myślową informacji, jakie uzyskałem. Na podstawie tej mapy napisałem pracę i wręczyłem ją nauczycielowi.

Gdy dostałem ją z powrotem, były na niej tylko dwa słowa: „Szóstka” i „Doskonale!”. Nigdy wcześniej napisanie jakiegokolwiek pracy nie przyszło mi z większą łatwością.

Moja koleżanka, Patricia Danielson, którą z racji jej wkładu w opracowanie metody czytania fotograficznego

nazywam współautorką tej metody, opracowała technikę tak zwanego czytania syntopicznego. Metoda ta została wielokrotnie przetestowana w trakcie kursów czytania fotograficznego w całej Europie.

Czytanie syntopiczne wzbogaca naukę czytania fotograficznego, ponieważ wykorzystywane są w nim i doskonalone wszystkie związane z nim umiejętności.

Wyobraź sobie, że w ciągu jednego popołudnia musisz przeczytać trzy do pięciu książek na jakiś temat. Umożliwi Ci to opisanie w tym rozdziale czytanie syntopiczne.



Na czym polega czytanie syntopiczne

Powiedzmy, że interesuje Cię jakiś temat i że znajdujesz książkę, w której omówione zostały ważne dla Ciebie zagadnienia. Oczywiście chcesz ją przeczytać. Jednak łatwiej przyswoisz sobie informacje w niej zawarte, jeśli przeczytasz fotograficznie i uaktywnisz trzy inne książki na ten temat. Ale mam dla Ciebie dobrą wiadomość, przeczytanie naszą metodą czterech książek zajmie Ci mniej czasu, niż przeczytanie jednej książki w tradycyjny sposób.

Pomyśl o czytaniu, jak o odkrywaniu, które trwa całe życie. W czasie tego odkrywania szybko zauważamy, że istnieją różne punkty widzenia na te same kwestie. Te różne punkty widzenia wywołują w czytelniku napięcie, które trzeba rozładować, znajdując syntezę rozbieżnych koncepcji. I to jest właśnie cel czytania syntopicznego.

Ci, którzy dużo czytają, poznają wiele aspektów różnych zagadnień, i w wyniku posiadanej wiedzy dochodzą do własnych wniosków. Czytanie syntopiczne powoduje, że więcej wniosków wyciąganych jest na podstawie własnych przemyśleń. Dzieje się tak, ponieważ w czasie czytania syntopicznego zapoznajesz się z różnymi poglądami i wyrabiasz sobie swój własny. Twoja wiedza wynika z logicznego rozumowania, zebranych wcześniej informacji oraz doświadczenia, a nie tylko z lektury ostatniej książki. Zazwyczaj trzeba przeczytać kilka pozycji na ten sam temat, żeby dobrze zrozumieć daną kwestię.

O tym, jakie korzyści wynikają z faktu przeczytania wielu książek na dany temat dowiesz się za chwilę. Pewna studentka wróciła na studia po dwudziestopięcioletniej przerwie. Przed pisemnym egzaminem z historii przeczytała fotograficznie siedem książek. Opowiadając mi o egzaminie, nie mogła znaleźć słów, aby wyrazić, jak bardzo czuła się odprężona i pewna siebie. „Dostałam szóstkę!” – oznajmiła na koniec. W naturalny sposób połączyła czytanie fotograficzne z czytaniem syntopicznym.

Czytanie syntopiczne zostało po raz pierwszy opisane pięćdziesiąt lat temu w klasycznej już pracy Mortimera Adlera i Charlesa van Dorena *How to Read a Book*. Adler uważał czytanie syntopiczne za najwyższą umiejętność czytania. Ażeby usprawnić proces syntezy, który zachodzi podczas czytania syntopicznego, dołączyliśmy do niego umiejętności metody zintegrowanego czytania fotograficznego.

Jeden z moich uczniów był doktorantem na wydziale pedagogiki. Pisanie prac naukowych zawsze zabierało mu dużo czasu. Zwykle zanim coś napisał, czytał kilka książek, analizował najważniejsze informacje i formułował wnioski. Gdy nauczył się czytania syntopicznego, wykorzystywał je podczas pisania swoich prac. Po kilku miesiącach zadzwonił do mnie. „Nie mogę w to uwierzyć!” – mówił. „Czytanie syntopiczne to rewelacja. W ciągu jednego popołudnia napisałem pracę, która zwykle zajmowała mi dwa albo trzy dni”.

Jak to możliwe? Tego dowiesz się, poznając podstawowe etapy zintegrowanej metody czytania syntopicznego.

1. Wyznacz cel

Pierwszym etapem czytania syntopicznego jest ustalenie celu. Ten cel musi być dla Ciebie ważny.

Jasno sprecyzuj swój cel – ma to zasadnicze znaczenie dla czytania syntopicznego. Przypuśćmy, że Twoim celem jest poznanie sposobów gospodarowania pieniędzmi. Które z poniższych stwierdzeń pomaga lepiej osiągnąć cel:

- Chcę dowiedzieć się jak najwięcej o planowaniu wydatków.

- Chcę poznać sposoby oszczędzania oraz inwestowania, aby stać się bardziej niezależnym finansowo.

Drugie stwierdzenie jest bardziej precyzyjne i ma osobiste zabarwienie. To zabarwienie powoduje, że dłużej pamiętam wyznaczony cel.

2. Sporządź bibliografię

Drugim etapem czytania syntopicznego jest przygotowanie bibliografii, czyli sporządzenie listy książek, które planujemy przeczytać. Przedtem należy te książki wstępnie przejrzeć i stwierdzić, czy będą przydatne z punktu widzenia naszego celu. Jeśli chcesz naprawdę coś zrozumieć, na Twojej liście powinny się znaleźć przede wszystkim pozycje naukowe, fachowa literatura i rzetelne opracowania popularnonaukowe.

3. Przeczytaj wszystkie pozycje na dzień przed aktywacją

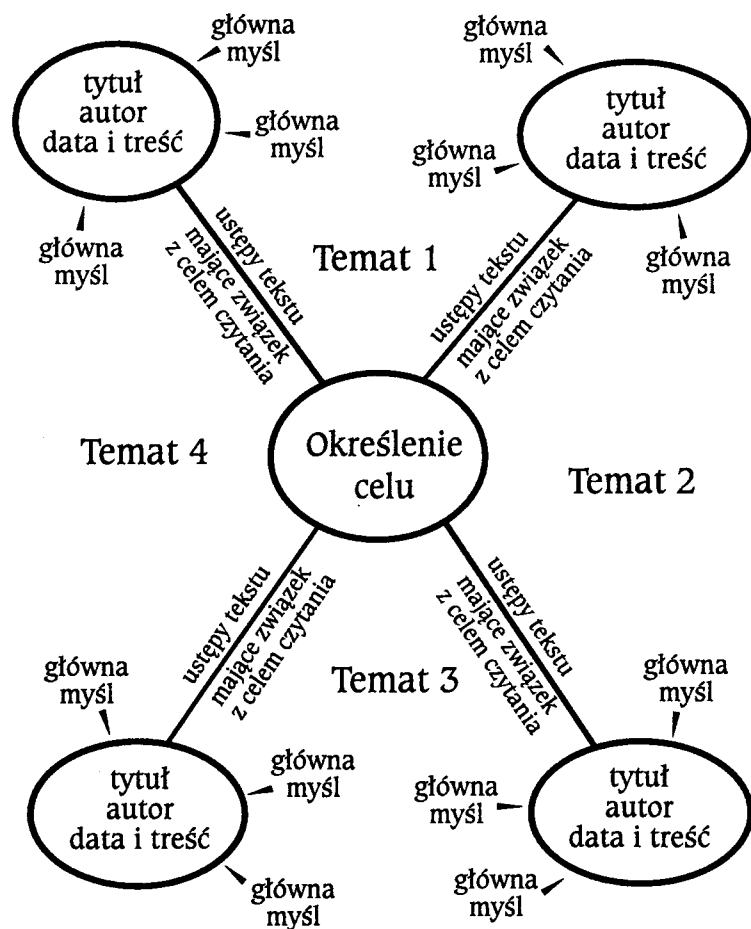
Umysł potrzebuje czasu na powiązanie informacji. Wybrane książki przeczytaj fotograficznie na dzień przed zaplanowaną aktywacją. Czytanie fotograficzne spowoduje, że będziesz mógł szybko przetworzyć te informacje. Podczas snu Twój mózg usystematyzuje wszystkie dane, które zebrał w trakcie czytania fotograficznego.

4. Stwórz ogromną mapę myślową

Zaopatrz się w dużą kartkę papieru i kolorowe kredki. Sporządź mapę myślową pozostałych etapów czytania syntopicznego. Na środku kartki zapisz swój cel. Zostaw miejsce na ewentualne zmiany, które możesz później wprowadzić. Pamiętaj, nie robisz mapy myślowej jednej książki, ale sporządzasz ją z wszystkich książek, z tych części tekstu, które służą Twojemu celowi.



jeśli
chcesz
przeczytać
wszystkie
10 etapów



5. Znajdź odpowiednie fragmenty tekstu

Do każdej z książek zastosuj superczytanie i zagłębianie się w tekst oraz znajdź te fragmenty, które mają związek z Twoim celem. Na tym etapie czytania Twój cel jest nadrzędny w stosunku do celów autorów książek. Możesz wybierać fragmenty tekstu, które autorzy w swoich książkach potraktowali drugorzędnie. Twórz mapy myślowe tych fragmentów.

Na tym etapie postaraj się nie czytać zbyt szczegółowo. Nieznacznie zagłębiaj się w tekst wszystkich książek,

oraz skupiaj uwagę tylko na odpowiednich fragmentach. Gruntowniej poznając temat, możesz wprowadzić zmiany do założonego na wstępie celu czytania.

Swoje czytanie traktuj jak dyskusję z autorami książek. Wyobraź sobie, że siedzicie wszyscy razem i dyskutujecie. Zadawaj autorom pytania i pozwól im, pamiętając o swoim celu, na nie odpowiadać. Nie chodzi o zrozumienie ich książek, ale o osiągnięcie celu czytania.

6. Dokonaj podsumowania własnymi słowami

Gdy spojrzysz na swoją mapę myślową, zauważysz, że znajduje się na niej wiele ważnych informacji. Dokonaj krótkiego podsumowania swoich spostrzeżeń i wniosków.

Pomoże Ci to stworzyć własną, neutralną i wolną od fachowych określeń terminologię. Różni autorzy używają różnych terminów na określenie tych samych rzeczy. Stworzenie niezależnej terminologii pomoże Ci w lepszym kojarzeniu faktów oraz w tworzeniu własnych koncepcji.

7. Znajdź punkty wspólne

W książkach różnych autorów doszukuj się podobieństw i różnic w ich poglądach. Gdy będziesz to robić, odnajdziesz punkty wspólne dla wszystkich lub większości autorów. Odnótuj je.

8. Wyszukaj kwestie sporne

Gdy autorzy mają przeciwstawne poglądy, zarysowuje się problem. Odkrywając te różnice, będziesz wzbogacał swoją wiedzę na dany temat.

Na tym etapie stosujesz superczytanie i zagłębiasz się w tekst po to, żeby znaleźć kluczowe punkty tych problemów. Wyobraź sobie, że jesteś reporterem i zadajesz swoim autorom pytania. Każdego z nich pytaj o kluczowe punkty ich teorii.

Przechodź szybko od jednej książki do drugiej i odpowiadaj za każdym razem na jedno pytanie. Jak tylko znajdziesz odpowiedź w jednej książce, zaczynaj kartkować drugą.

9. Sformułuj własną opinię

W miarę jak będziesz poznawał różne koncepcje oraz różne punkty widzenia dotyczące tych samych zjawisk, wyrobisz sobie własny pogląd na dany temat. Rozpatruj wszystkie aspekty danego zagadnienia. Postaraj się zachować obiektywizm podczas dokonywanych analiz.

Gdy zbierzesz wystarczającą ilość informacji, zajmij własne stanowisko. Na podstawie swoich badań sformułuj własną opinię na dany temat.

10. Stosuj

Gdy przeczytasz syntopicznie trzy do pięciu książek i zechcesz jedną z nich przeczytać bardziej dokładnie, zastosuj zintegrowaną metodę czytania fotograficznego.

Dla osoby, która ma napisać pracę na poziomie uniwersyteckim lub szczegółowe sprawozdanie finansowe, ważny jest następny etap. Otóż, po zajęciu swojego stanowiska na podstawie informacji, pochodzących z przeczytanych książek, musisz przedstawić argumenty potwierdzające Twoje tezy.

Dokładnie opisz wszystkie argumenty popierające Twoje stanowisko. Przytaczając poglądy jakiegoś autora, posługuj się cytatami oraz podaj numery stron, na których ten pogląd został opisany.

Bezpośrednio przed napisaniem pracy sporządź kolejną mapę myślową, przedstawiającą Twój punkt widzenia. Dzięki temu zaoszczędzisz sporo czasu i pomoże Ci to sprecyzować Twój pogląd.

Ile czasu trzeba poświęcić na czytanie syntopiczne? Na aktywację proponujemy przeznaczyć dwa razy po czterdzieści pięć minut. Do tego należy doliczyć czas przeznaczony na etapy poprzedzające aktywację.

Ponadto dziesięć do piętnastu minut trzeba przeznaczyć na wybranie, wstępny przegląd i przeczytanie fotograficzne każdej książki oraz dwa razy po czterdzieści minut na pozostałe etapy.

Większość czytelników fotograficznych po zakończeniu wszystkich etapów czytania uważa, że osiągnęła 80–90 procent tego, co zaplanowała. Uważają oni, że aby osiągnąć swój cel w 100 procentach, wystarczy im jedna książka oraz jej szybkie czytanie. W zależności od tematu oraz książki może to trwać od dwudziestu minut do czterech godzin.

Unikatowość czytania syntopicznego

Analizując bibliografię tej książki, poznasz genezę metody czytania syntopicznego. Program seminarium czytania fotograficznego to również wynik badań wielu autorów oraz naukowców. Wielu cytowanych w tej książce autorów powołuje się na odkrycia innych badaczy oraz artykuły zamieszczone w wielu książkach i czasopismach.

Za każdym razem gdy czytasz syntopicznie, wykorzystujesz efekt pracy setek myślicieli. Gdy poczujesz moc tych „setek intelektów”, to zrozumiesz, na czym polega niezwykłość czytania syntopicznego. Ponieważ lista autorów jest bardzo długa i jedyna w swoim rodzaju, możesz natknąć się na pogląd, którego nikt wcześniej nie rozważał.

Patricia Danielson opowiadała kiedyś o swoim uczniu, lekarzu homeopacie z Brukseli, który czytał syntopicznie książki ze swojej dziedziny. Raz na kwartał lekarze homeopaci z całej Europy zjeżdżali się i przedstawiali wyniki swoich badań. Przygotowując się do zjazdu, nasz lekarz przeczytał syntopicznie i sporządził mapy myślowe kilku podstawowych książek z dziedziny homeopatii. Gdy spojrział na te mapy stwierdził, że nie mają one sensu i odłożył je na półkę.

Dwa miesiące później wyciągnął te mapy i rozłożył na podłodze. Gdy je analizował, odkrył, że posiadają głęboki sens. Dokonał w ten sposób rewolucyjnych odkryć. Szybko przygotował referat i po kilku tygodniach przedstawił go na zjeździe.



Lekarze obecni na sympozjum byli zdumieni spostrzeżeniami autora. Jeden z nich zauważył, że w ciągu dwudziestoletniej kariery nigdy nie przyszło mu do głowy, że można w ten sposób powiązać fakty. Gdy zapytali, w jaki sposób doszedł do swoich wniosków, lekarz opowiedział im o metodzie czytania fotograficznego i czytaniu syntopicznym. Na następne seminarium czytania fotograficznego w Brukseli zapisało się siedmiu uczestników tego zjazdu.

Wyobrażaj sobie przebieg procesu

Przez chwilę wyobraź sobie wszystkie dziesięć etapów czytania syntopicznego. Pomyśl o jakimś temacie. Wyznacz sobie cel. Wyobraź sobie, że idziesz do biblioteki i wybierasz tuzin książek na ten temat. Przejrzyj je i zdecyduj, które z nich zabierzesz do domu – wybierz trzy do pięciu. Kieruj się swoimi odczuciami podpowiadającymi Ci, które książki wybrać.

Wyobraź sobie, że wieczorem dokonujesz wstępnego przeglądu i czytasz wszystkie książki fotograficznie. Następnego dnia budzisz się pełen sił do pracy. Tworzysz ogromną mapę myślową, na środku której piszesz swój jasno sformułowany cel.

Stosując superczytanie i zagłębianie się w tekst, znajdujesz fragmenty tekstu mające związek z celem czytania i robisz ich mapy myślowe. Gdy będą pojawiać się jakieś zbieżne koncepcje, odnotowuj je, stosując własną terminologię, zapisaną na obrzeżach mapy. Badaj poruszane tematy i rób ich mapy myślowe. Sporządź także mapy myślowe tych zagadnień, co do których autorzy mają podzielone zdania. Pamiętaj, że nie chodzi Ci o zrozumienie poszczególnych książek, lecz o osiągnięcie swojego celu.

Poczuj siłę tych wszystkich informacji. Pomyśl o tym, że ci wszyscy autorzy są wokół Ciebie i pomagają Ci w osiągnięciu celu. Wyobraź sobie, że możesz wykorzystać ich cenne spostrzeżenia. Na koniec doświadczyć emocji towarzyszących czytaniu syntopicznemu.



Pięćdziesięcioletni biznesmen wszystko, co osiągnął w życiu, zawdzięczał wyłącznie sobie. Będąc w przedostatniej klasie szkoły średniej, porzucił szkołę i nigdy nie powrócił do nauki. W ciągu swojego życia przeczytał zaledwie trzy książki. Gdy nauczył się czytać fotograficznie, powiedział: „To jest cudowne. W ciągu ostatnich dwóch tygodni przeczytałem dwanaście książek, i jest to wspaniałe uczucie. Kurs czytania fotograficznego to coś najlepszego, co mogło mi się w życiu przydać”. Czytanie fotograficzne spowodowało ogromną zmianę w jego poglądach. Uwierzył, że potrafi się czegoś nauczyć.

Kilkoro czytelników fotograficznych z poważnymi wadami wzroku powiedziało, że w wyniku czytania fotograficznego poprawił im się wzrok. Podczas rutynowego badania wzroku, stwierdzono u nich poprawę i przepisano im słabsze szkła. Okuliści badający ich wzrok stwierdzili, że takie przypadki występują niezwykle rzadko.

XII

Pytania i odpowiedzi dla początkującego czytelnika fotograficznego



Poznanie umiejętności oraz technik związanych ze zintegrowaną metodą czytania fotograficznego nie oznacza końca nauki. To zaledwie początek. Gdy nauczysz się stosować tę metodę i będziesz ją wykorzystywał w swoim życiu, mogą pojawić się pytania.



Gdy stosujesz jakąś technikę, możesz ocenić swoje postępy. Nawet jeśli nie osiągnąłeś wyznaczonego celu, jesteś w stanie stwierdzić, czy zmierzasz we właściwym kierunku. Ta ocena pomoże Ci zmienić sposób postępowania, byś mógł opanować daną technikę w jeszcze większym stopniu.

W tym rozdziale odpowiadamy na pytania, zadawane przez początkującego czytelnika fotograficznego, który pragnie opanować techniki czytania fotograficznego. W ciągu następnego miesiąca powracaj co jakiś czas do tych pytań i odpowiedzi. W miarę jak będziesz rozwijać swoje umiejętności, odniesiesz coraz więcej korzyści z tych odpowiedzi.

Jak mogę się pozbyć dotychczasowych nawyków?



Jesteś w stanie rozpoznać całe słowa bez konieczności ich powtarzania. Znasz także doskonale zespół znaków graficznych, które określamy mianem słowa pisa-

nego. Dlaczego zatem odczuwasz przymus powtarzania każdego słowa? Nauka czytania utrwaliła w nas pewne nawyki, których nie możemy się pozbyć. Czytanie fotograficzne nie tylko pomoże nam pozbyć się starych nawyków, ale utrwali w nas nowe, o wiele bardziej skuteczne wzory. Tak jak pięciolatek nie potrzebuje już dwóch dodatkowych kółek przy swoim rowerku, czytanie fotograficzne powoduje, że wyzwalasz się z ograniczających Cię nawyków – dwa niepotrzebne kółka zostają zastąpione „rakietami”.

Uczenie się to przeciwstawianie nowych umiejętności dotychczasowym postawom, które utrwały się w nas przez wiele lat. Musisz być dla siebie pobłażliwy. Proces uczenia się może przysparzać wiele frustracji, szczególnie wtedy, gdy przeszkadzają Ci w tym złe duszki.

Te złe duszki to nawyki i poglądy wywołujące negatywne uczucia oraz nie pozwalające Ci się uczyć. Te małe, przysparzające Ci zmartwień stworzonka opisał w swojej książce *Taming Your Gremlin* Richard Carson.

Jak poradzić sobie z tymi duszkami? Jeśli będziesz starał się zlikwidować je, to zgodnie z tym co pisze Carson, staną się one jeszcze większe. Nie rób więc tego i po prostu baw się z nimi. Kochaj je na zabój, a mówiąc bardziej precyzyjnie, stosuj wobec nich regułę ZPBT, co oznacza: zwróć uwagę, przyznaj się, baw się, tak trzymaj. Stosując tę zasadę, łatwiej poradzisz sobie z frustrującymi myślami, które mogą stanąć na przeszkodzie Twojej nauce.

Co oznaczają litery w skrócie ZPBT?

„Z” – **Zwróć uwagę na to, co czujesz.** Uczucia nie są ani właściwe, ani niewłaściwe; one po prostu są.

„P” – **Przyznaj się przed samym sobą, co czujesz.** Przyznaj się, że jesteś sfrustrowany. Problemy, do których otwarcie się przyznajemy, możemy rozwiązać. Nie dają się rozwiązać te problemy, których istnieniu zaprzeczamy.

Za każdym razem, kiedy czujesz się rozczarowany swoimi wynikami w nauce, pomyśl o czymś przyjemnym. Przypomnij sobie stare powiedzenie: „Jeśli na początku



coś Ci się nie udaje, to znaczy, że jesteś normalny". Zrób to więc jeszcze raz.

„B” – Baw się tym. „Zgłębiaj” chaos, jaki powstał w Twojej głowie w wyniku nauki. Zadawaj sobie pytania. Na początku może to prowadzić do jeszcze większego chaosu, ale nie zrażaj się. Ucz się, nauka nie jest niczym złym.

„T” – Tak trzymaj. Zbyt często stres traktujemy jako sygnał do poddania się. Spróbujmy potraktować go jako sygnał do ponowienia próby. Jeśli w ten sposób będziemy traktować nasze niepowodzenia, odnotujemy postępy w czytaniu.

Gdy stosuje się regułę ZPBT, nauka czytania fotograficznego metodą zintegrowaną jest lekka, łatwa i przyjemna. Pomaga ona osiągnąć stan umysłu, w jakim znajduje się dziecko, które uczy się chodzić. Upadek nie jest powodem do karcenia dziecka, ani publicznego poniżania go. Jest to sygnał, żeby podnieść się i ponowić próbę. Gdy będziesz stosować regułę ZPBT, sam siebie będziesz wspierał na drodze do opanowania nowej umiejętności.

Jaką najlepiej przyjmować postawę podczas nauki czytania fotograficznego metodą zintegrowaną?

Jeśli chodzi o czytanie fotograficzne to jedną z największych pułapek z jakimi mamy do czynienia jest to, że wiemy, jak się czyta. Posiadamy pewne poglądy na temat tego, jak szybko powinno się czytać i jak dużo z tego rozumieć. A tu pojawia się czytanie fotograficzne i musimy zmienić swoje dotychczasowe poglądy na temat czytania.

W pokonaniu problemu zalegających stert książek oraz naglających terminów ich przeczytania może nam pomóc jedynie zupełnie nowy sposób czytania. Często słyszę, jak początkujący czytelnicy fotograficzni mówią: „Ależ to całkowicie zmienia definicję czytania”.

To prawda. Ta nowa definicja czytania prowadzi nas do miejsca, w którym możemy dostrzec nowe możliwości, miejsca zwanego w szkole buddyzmu zen „umysłem początkującego”. Mistrz zen, Shunryu Suzuki, powiedział: „W umyśle początkującego jest wiele możliwości, a w umyśle eksperta zaledwie kilka”. I dodał: „Musimy mieć umysł początkującego, niczym nie zaprzątnięty. Umysł, który wszystko zna w stanie przejściowym. Nic stale nie istnieje, jest tylko chwilowo obecne”.

W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych naszego stulecia Japończycy całkowicie zmienili obiegową opinię dotyczącą jakości ich produktów. Pomogła im w tym zmiana sposobu myślenia, na którą składały się m.in. filozofia zen, ciągłe uczenie się, surowa kontrola jakości oraz zdolność rozpoczynania wszystkiego od nowa.

Dzisiaj żyjemy w świecie, który wymaga od nas, żebyśmy stali się „początkującymi” w obliczu ciągłych zmian oraz chaosu, który nas otacza. Początkujący umysł musi dokonać weryfikacji wiedzy i umiejętności, które zdobył, gdyż tempo zachodzących na świecie zmian wymaga innych sposobów postrzegania tych zjawisk.

Ucząc się czytania fotograficznego, nie musimy koniecznie studiować zen ani powtarzać mantr. Zarówno wschodnie, jak i zachodnie podejście do nauki jest skuteczne. W procesie uczenia się jest miejsce i na zasady, i na bycie ekspertem. Jest także miejsce na stawianie pytań.

Postawa czytelnika fotograficznego musi odzwierciedlać wszystkie te zachowania. Szanujemy na równi umysł świadomy i podświadomość. Umysł świadomy ustala cele, a podświadomość znajduje sposoby ich realizacji. Zachowując dotychczasową umiejętność czytania, zyskujemy nowe możliwości.

Czytając fotograficznie, nie tylko inaczej traktujemy słowo drukowane, ale także uczymy się reagować na zmiany zachodzące w otaczającym nas świecie. Osoba dorosła z umysłem początkującego na nowo odkryje radość ciągłego uczenia się.

Jak długo trwa nauka tej metody?

Nauka pilotażu była dla mnie, jako kierowcy, doświadczeniem zarówno znajomym, jak i nowym. Ktoś kto uczy się czytać fotograficznie dostrzega pewne podobieństwa i różnice w stosunku do czytania tradycyjnego. Mniej czasu zajmuje uczenie się tego, co jest znajome, niż tego co obce.

W trakcie nauki rzeczy nowych lub niezwykłych występują cztery etapy. Czas, w którym opanujesz nową wiedzę, będzie zależał od tego, jak szybko pokonasz te etapy. Podczas nauki czytania fotograficznego te etapy są następujące:

1. Na pierwszym etapie zauważasz stopy nieprze czytanych lektur i jednocześnie posiadasz głód wiedzy. Nie definiujesz tego problemu, nie mówiąc już o tym, że nie znasz sposobów jego rozwiązania. Coś w Twoim życiu szwankuje, ale nie wiesz, w jaki sposób możesz temu zaradzić.

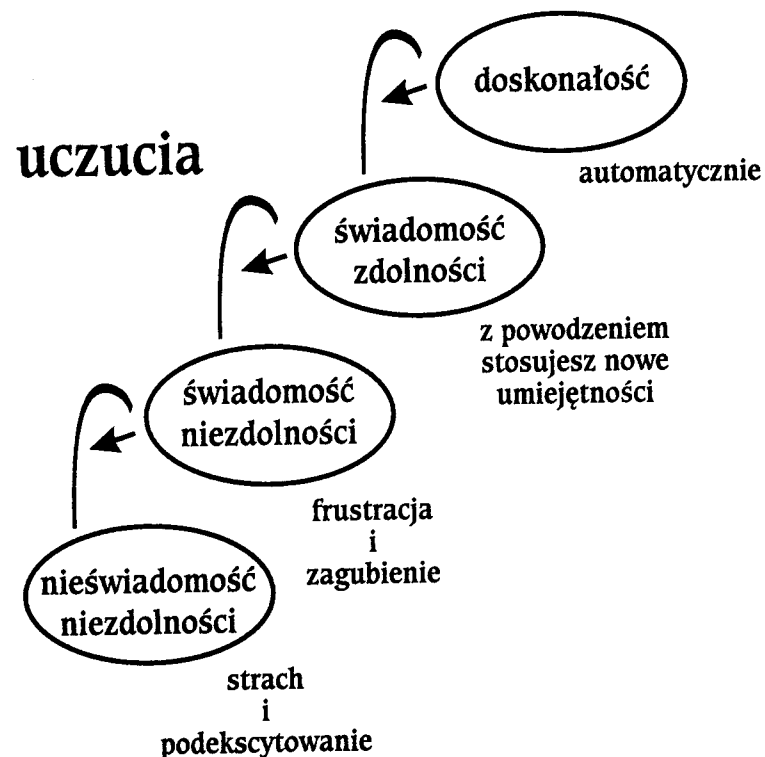
Na tym etapie zwykle czujesz strach, któremu czasem towarzyszy podekscytowanie, gdy pojawia się możliwość rozwiązania problemu. Nazwiemy ten etap **nieświadomością niezdolności**.

2. Wyczuwasz, że Twoje dotychczasowe sposoby czytania nie są skuteczne. Dowiadujesz się o czytaniu fotograficznym i wypróbujesz niektóre jego techniki. Te techniki wydają Ci się nieznane. Teraz wiesz, na czym polega Twój problem, wiesz co robić, ale nie jesteś jeszcze w stanie tego zrobić. Nazwiemy ten etap **świadomością niezdolności**.

3. Na tym etapie następuje gwałtowny skok. Stosujesz umiejętności związane z czytaniem fotograficznym i robisz to z powodzeniem. Czytanie fotograficzne nie jest jednak integralną częścią Twojego życia. Ciągłe musisz sobie przypominać o konieczności stosowania nowych umiejętności. Ten etap to **świadomość zdolności**.

4. Opanowałeś wiele umiejętności. Czytanie fotograficzne jest dla Ciebie czymś tak oczywistym, że stosujesz je automatycznie. Związane z nim techniki stały się tak

naturalne jak oddychanie. Masz nie tylko inny stosunek do słowa drukowanego, lecz także inna jest jakość Twojego życia. Zmniejszasz lub eliminujesz sterty zaległej lektury i stale realizujesz swój cel czytania. Ten etap to **doskonałość**.



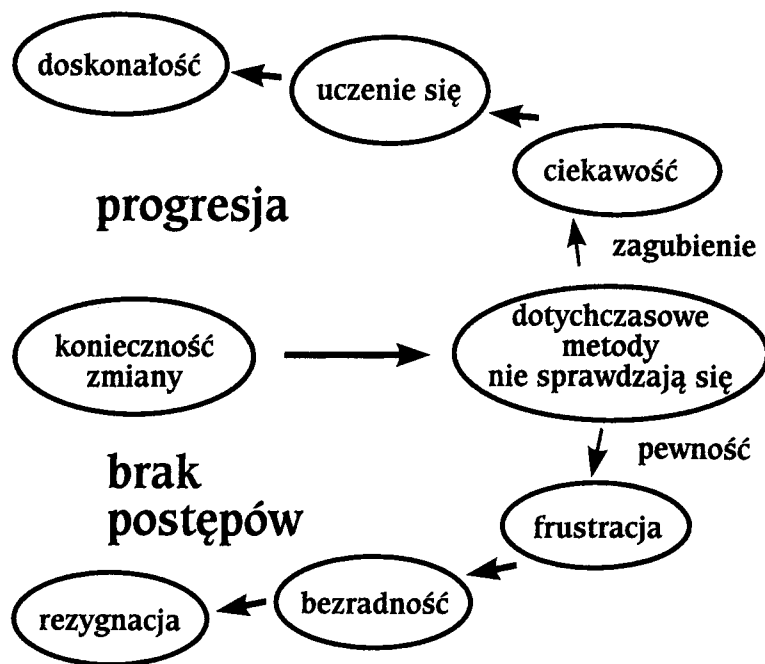
Uczenie się oznacza przejście ze stanu świadomości naszej niezdolności do stanu świadomości naszych braków i niedoskonałości. Temu stanowi towarzyszą następujące uczucia: zagubienie, frustracja, lęk i niepokój.

Moja propozycja jest prosta: pokochaj te uczucia. Przyjmij naukę czytania fotograficznego z całym dobrodziejstwem inwentarza, niezależnie od tego, z czym się to będzie dla Ciebie wiązać. Żadne z uczuć, których będziesz doznawać nie jest niewłaściwe i każde służy jakiemuś celowi. Zagubienie może wzbudzić ciekawość. Chaos może prowadzić do uporządkowania.



Uwielbiam, gdy w czasie seminarium czytania fotograficznego jego uczestnicy opowiadają o swoich uczuciach. Gdy mówią, że czują się zagubieni, pocieszam ich. Gdy mówią, że odczuwają frustrację, robię wszystko co mogę, żeby jak najszybciej znowu poczuli się zagubieni. Za tym pozornym szaleństwem kryje się ważne spostrzeżenie: zagubienie to pierwszy stopień do doskonałości. Zagubienie świadczy o tym, że się uczymy.

I na odwrót: gdy jesteśmy czegoś pewni i nie chcemy pozbyć się starych przekonań, jesteśmy na najlepszej drodze do frustracji, gdyż stajemy się po prostu bezradni. Poniższy rysunek ilustruje te dwie sytuacje.



Niestety tradycyjne metody nauczania często powodowały, że znajdowaliśmy się na drodze do frustracji. W tradycyjnym modelu nauki czytania zagubienie oznacza porażkę, a frustracja równa się niezdolności. W rezultacie przestajemy się uczyć.

Wszystkie uczucia, jakie będą Ci towarzyszyć w trakcie nauki czytania fotograficznego są dopuszczalne. Nie tłum w sobie niczego, pogódź się z tym, że czujesz się zagubiony. Może się zdarzyć, że będziesz porównywać się z innymi i mówić: *Nie robię tego jak trzeba. Wszyscy to potrafią, a ja nie. Dlaczego ja nie potrafię? Na czym polega mój problem?* Jeśli będą Cię nachodzić takie myśli, uświadom sobie własne niedoskonałości i staraj się pozbyć tych myśli. Przypominaj sobie, że świadomość zdolności wkrótce się pojawi.

Czytanie pozostaje w ścisłym związku z naszymi wyobrażeniami o sobie. To, w jaki sposób siebie postrzegamy jest związane z tym, jak oceniamy swoje zdolności do nauki, a nauka wiąże się z czytaniem. Zauważyłem, że ludzie zbyt pochopnie stwierdzają, że nie potrafią dobrze czytać. Związana z tym frustracja wpływa niekorzystnie na ich samoocenę.

Róbmy inaczej. Traktujmy proces nauki jak pełen gracji taniec. Akceptujmy i przyjmujmy jako coś naturalnego wszystkie wzloty i upadki. Jeśli tak zrobimy, to nasza droga do osiągnięcia doskonałości znacznie się skróci.

W jakim stanie umysłu powinienem się znajdować, stosując zintegrowaną metodę czytania fotograficznego?

Pomyśl o tych sytuacjach, gdy jesteś całkowicie pochłonięty czytaniem. Ważne jest, żebyśmy wiedzieli, jak się czujesz w momencie, gdy najbardziej efektywnie wykorzystujesz swoje umiejętności jako czytelnik – nie zaniebiegając o to.

Przypomnij sobie, jak to wyglądało. Może czytałeś wtedy pasjonującą powieść. Może delektowałeś się listem miłosnym. A może rozwiązywałeś jakąś zagadkę detektywistyczną. W każdym razie, zdarzyło się coś dziwnego: nie wiedziałeś, co się wokół Ciebie dzieje. Obrazy, które widziałeś oczami wyobraźni i uczucia jakich doznawałeś, były ważniejsze niż książka, którą miałeś przed sobą.



Nie widziałeś już słów – znajdowałeś się w innej rzeczywistości. To co działo się poza Twoimi oczami, było o wiele ważniejsze od tego, co było przed Tobą.

Ludzie opisują te doświadczenia w podobny sposób. Mówią: „Zupełnie nie wiedziałem, gdzie jestem i kompletnie straciłem rachubę czasu”, „Nie widziałem wcale słów”, „Czułem się jakbym oglądał film”, „Przyswajałem słowa bez wysiłku” albo „Słowa same płynęły mi do głowy”.

„Słowa same wpływają do głowy” to dobre określenie tego, czego się w takich sytuacjach doświadcza. Można także użyć innych określeń, np. łatwo, nieprzerwanie, bez wysiłku, pochłonięty, skupienie, miękkość, odprężenie, sprawność i zwiększona wydajność.

Stephen Mitchell, tłumacz tao, pisze o stanie płynności w następujący sposób: dobry sportowiec może wprowadzić się w stan świadomości ciała, w którym właściwe uderzenie lub właściwy ruch przychodzą same, bez wysiłku, bez najmniejszego udziału świadomej woli. Jest to wzorzec niedziałania, najczystszej i najbardziej wydajnej formy działania. Gra odbywa się sama, wiersz pisze wiersz, nie sposób odróżnić tancerza od tańca.

Chociaż sprawia to wrażenie innego stanu świadomości, nie ma w tym nic dziwnego. Ludzkość zna „stan płynności” od setek lat i używała różnych terminów na określenie tego zjawiska. W chińskiej księdze *Tao te Ching* autorstwa Lao Tsu jest mowa o działaniu bez wysiłku lub nie-działaniu. Psycholog Abraham Maslow mówił o „szczytowych doświadczeniach” i opisywał je w podobny sposób. W popularnej książce z lat siedemdziesiątych *The*

Inner Game of Tennis autor wyjaśniał, w jaki sposób sportowcy mogą utrzymywać ów stan płynności. Później ukazały się podobne książki dotyczące innych dyscyplin sportowych.

Mihaly Csikszentmihalyi, psycholog z University of Chicago, odkrył, że każdy może doświadczyć stanu płynności. Objął on swoimi badaniami urzędników, robotników pracujących przy taśmie, sportowców, inżynierów i kadrę zarządzającą. Stwierdził, że stan płynności wykazuje duże podobieństwo do dobrze znanych zjawisk, takich jak hipnoza czy medytacja.

Och, gdybyśmy tak mogli za każdym razem, gdy coś czytamy, przycisnąć włącznik i znaleźć się w tym stanie! Mielibyśmy skupioną uwagę, czytanie nie wymagałoby żadnego wysiłku, nie czulibyśmy napięcia, a proces czytania odbywałby się szybko i sprawnie. Bylibyśmy jednocześnie odprężeni, aktywni i czujni. Z równą łatwością czytlibyśmy skomplikowane teksty techniczne, jak i powieści.

Zintegrowana metoda czytania fotograficznego jest właśnie takim włącznikiem. Stan płynności jest naturalną zdolnością każdego człowieka. Czytanie fotograficzne daje szansę wykorzystania tej zdolności, nie pozostawiając tego przypadkowi. Ten stan nie jest wynikiem szczęśliwego zbiegu okoliczności, ani rodzajem doświadczenia pozacielesnego. Jest to raczej zjawisko naturalne, i sekret polega na tym, żeby stał się on Twoim nawykiem podczas czytania.

Co ma ze sobą wspólne przyspieszone uczenie się i czytanie fotograficzne?

Jako dziecko w sposób naturalny stosowałeś strategie przyspieszonego uczenia się w trakcie monumentalnego zadania, jakim była nauka chodzenia oraz mowy. Nic, czego uczymy się jako dorośli, nie dorównuje swojej złożonością tamtym zadaniom.

Nabyte w dzieciństwie umiejętności przyspieszonego uczenia się, chociaż przez lata zaniedbywane lub niewłaściwie wykorzystywane, wciąż posiadamy. Musimy je sobie tylko przypomnieć i zastosować w procesie czytania. Zintegrowana metoda czytania fotograficznego w ogromnym stopniu wykorzystuje umiejętności związane z przyspieszonym uczeniem się, co powoduje, że nauka czytania fotograficznego oraz jego stosowanie stają się łatwe i przyjemne.

Jednym z najbardziej znanych badaczy przyspieszonego uczenia się jest bułgarski psycholog, Georgi Lozanov. Dr Lozanov w wielu swoich artykułach twierdzi, że wykorzystujemy zaledwie 10 procent naszego mózgu. On

i jego zespół są zdania, że systematycznie pracując, możemy nauczyć się wykorzystywać pozostałe 90 procent.

Na podstawie wyników swoich badań dr Lozanov stworzył metodę uczenia się.

W tej metodzie wykorzystywane są obie półkule mózgu, które współpracując ze sobą, zwiększają naszą zdolność uczenia się.

Lozanov uważa, że jesteśmy w stanie stanąć twarzą w twarz z problemem nadmiaru informacji, bez wysiłku je przyswoić i wykorzystać w razie potrzeby.

Istota metody Lozanova sprowadza się do trzech etapów: *odkoduj, przyjmij i uaktywnij*. Te fazy odpowiadają etapom zintegrowanej metody czytania fotograficznego.

Odkodowanie to szybki przegląd tego, czego mamy się uczyć.

Podczas przyjmowania informacji osoba ucząca się pozostaje w stanie odprężenia i czujności, co pozwala jej bardziej dokładnie zapoznać się z materiałem. Często informacja przekazywana jest za pomocą opowiadania lub sztuki, którym w tle towarzyszy muzyka klasyczna.

Wreszcie uczący się uaktywnia materiał, to znaczy odwołuje się do świadomości. Zamiast tradycyjnych ćwiczeń i uczenia się na pamięć, stosowana jest aktywacja grupowa, gry, skecze i inne nietradycyjne metody.

Czy dostrzegłeś podobieństwo między tymi dwiema metodami? W koncepcji Lozanova odkoduj–przyjmij–uaktywnij odpowiada naszemu przejrzuj wstępnie–prze-
czytaj fotograficznie–uaktywnij. W zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego, jak również w programie seminarium czytania fotograficznego wykorzystano wiele z pomysłów Lozanova.

***Wiem, że za bardzo polegam
na świadomym umyśle.
Jak mogę temu zaradzić?***

We wczesnych latach osiemdziesiątych Howard Gardner, psycholog z Harvardu, rozwinął metodę Lozanova. Gardner stwierdził, że w procesie kształcenia się

biorą udział głównie dwa rodzaje inteligencji: jedna związana z czytaniem, druga związana z logicznym myśleniem. Jest to jednak bardzo uproszczone stwierdzenie. Inteligencję tworzą bowiem następujące elementy:

- Inteligencja lingwistyczna – zdolność do opisywania świata za pomocą słów.
- Inteligencja logiczno-matematyczna – zdolność do przedstawiania świata za pomocą symboli liczbowych i operowania tymi symbolami zgodnie z zasadami logiki.
- Inteligencja muzyczna – zdolność do dostrzegania i stosowania pozawerbalnego języka melodii, rytmu i harmonii.
- Inteligencja przestrzenna – zdolność do wzrokowego odbioru rzeczywistości oraz odtwarzania jej w umyśle.
- Inteligencja cielesno-kinestetyczna – zdolność do wykorzystywania ciała do samoekspresji lub jako narzędzia służącego do nauki.
- Inteligencja interpersonalna – zdolność do współodczuwania z innymi ludźmi.
- Inteligencja intrapersonalna – zdolność do odkrywania w sobie wartości i dostrzegania zmian swojej osobowości.
- Inteligencja naturalistyczna – zdolność do dostrzegania wzorów, rozróżniania i klasyfikowania wszystkiego, co nas otacza.

Przypomnij sobie sytuację, gdy dobrze opanowałeś jakiś materiał. Zastanów się, który rodzaj inteligencji wtedy wykorzystasteś. Teraz już wiesz, jak sobie radzić z nauką i możesz to wykorzystać.

Wyobraź sobie, że podczas czytania wykorzystujesz poza tymi wszystkimi rodzajami inteligencji także swoją intuicję. Jesteś w stanie tego dokonać dzięki zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego. Wszystkie Twoje rodzaje inteligencji biorą udział w procesie czytania. W tym rozumieniu czytanie fotograficzne nie jest sposobem czytania, lecz metodą nauki – zbiorem technik uczenia się.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami



W jaki sposób aktywacja uruchamia podświadomość?



Zgodnie z tym, co pisze dr Win Wenger, autor książki *The Einstein Factor*, zdolność podświadomości do przechowywania informacji jest dziesięć miliardów razy większa od tej samej zdolności świadomego umysłu. Do tych rezerw umysłu sięgamy podczas aktywacji.



Przykładem aktywacji jest zjawisko, które często ma miejsce, gdy próbujemy sobie przypomnieć jakieś nazwisko. Mówimy wtedy, że mamy to nazwisko na końcu języka. Znasz tę scenę: widzisz na przyjęciu znajomą osobę, lecz jej nazwisko umknęło Ci z pamięci. Przez chwilę starasz się przypomnieć sobie, jak ta osoba się nazywa, a to pobudza zwoje mózgowe. Kilka minut później to nazwisko nagle pojawia się w Twojej głowie, często w sytuacji gdy np. rozmawiasz z kimś i nie starasz się świadomie go sobie przypomnieć. Twój mózg zdobył tę informację w wyniku pobudzenia połączeń nerwowych, które powstały w momencie, gdy po raz pierwszy usłyszałeś to nazwisko.

Aktywacja może też odbywać się na większą skalę. Znajomy pisarz stosuje inny sposób wprowadzania się w stan odprężenia i czujności, potrzebny podczas czytania fotograficznego – jest to medytacja. Twierdzi on, że podczas medytacji przychodzą mu do głowy najciekawsze pomysły, zwłaszcza gdy zastanawia się nad koncepcją dzieła. Często zdarza się, że właśnie wtedy przychodzi mu do głowy pomysł na całą książkę.

Podobne zdarzenia w swoim życiu opisują różni artyści. Wybitny amerykański kompozytor, Aaron Copland, powiedział, że pisanie muzyki rozpoczyna się od zapisywania tematów, które spontanicznie rozkwitają w ludzkim wnętrzu. Tak to ujął w swojej książce *What to Listen for in Music*: „Kompozytorem stajesz się w chwili, gdy masz temat muzyczny, a temat jest darem niebios. Nie wiesz, skąd się wziął i nie masz nad nim kontroli. Zapisywanie nut odbywa się prawie automatycznie. Dlatego kompozytor stale nosi przy sobie zeszyt i zapisuje tematy, gdy się pojawiają”.

Nie musimy być wielkimi kompozytorami ani pisarzami, aby korzystać z tych bogatych rezerw twórczych. Musimy wprowadzić się w stan odprężenia i czujności oraz zwrócić się z prośbą do naszej podświadomości o pomoc, a to czego potrzebujemy pojawi się w naszym świadomym umyśle. Cały sekret polega na tym, żeby pozwolić sobie na swobodne czytanie fotograficzne.

Czy usilne staranie się pomoże mi w nauce tej metody?

Czytanie fotograficzne może jawić się jako zbiór paradoksów i rzeczywiście nim jest. Pomyśl tylko o tym wszystkim, czego się dowiedziałeś: żeby mieć większy pożytek z czytania, poświęcaj mu mniej czasu; żeby uzyskać więcej informacji, nie staraj się niczego świadomie zrozumieć; żeby lepiej czytać, przestań się tak usilnie starać i traktuj czytanie jak zabawę; żeby uzyskać to, co chcesz, przestań martwić się o wyniki.

Podczas jednego z seminarium pewna kobieta doskonale pojęła te zasady. Na testach ze zrozumienia czytanych fotograficznie książek regularnie zdobywała ponad 90 procent. Zapytałem ją, jak to się dzieje. A oto, co mi powiedziała: „Po prostu na samym początku powiedziałam sobie, że nie muszę niczego sobie udowadniać. Jeśli te techniki będą się sprawdzać, to dobrze. Jeśli nie, też dobrze. Dla mnie najważniejsze jest, żeby poznać nowy sposób czytania”.

Tę samą postawę obserwuję u tych wszystkich uczestników kursu czytania fotograficznego, którzy kończą go z wyróżnieniem. Osoby, które „bardzo się starają, żeby dobrze im wychodziło” czytanie fotograficzne, są zbyt obciążone odpowiedzialnością. Od samego początku czują się zobligowane do udowodnienia, że metoda czytania fotograficznego albo się sprawdza, albo nie. To tak, jakby ktoś chciał zdać egzamin z rachunku różniczkowego zanim nauczył się liczyć, a potem twierdził, że jest słaby z matematyki.





Nie musisz od razu wierzyć we wszystko, co dotyczy czytania fotograficznego. Lekki sceptycyzm jest nawet wskazany. Żadne zapewnienia ze strony innych osób nie zastąpią własnych doświadczeń. Poddaj czytanie fotograficzne sprawiedliwemu osądowi i bądź gotów na przyjemne niespodzianki. Gwarancją sukcesu jest otwarty umysł.

Zachęcam uczestników seminarium do tego, aby traktowali czytanie fotograficzne lekko – raczej jak zabawę, w której jest miejsce na momenty zagubienia i miejsce na obłaskawianie złych duszków. Jak na ironię, nasza intuicja i naturalna zdolność do uczenia się rozkwitają wtedy, gdy przestajemy się tak bardzo starać. Gdy przestajemy rozmyślać o tym, czy nam się uda odnieść sukces czy nie, zdobywamy to, czego pragniemy.

Kiedy osiągnę odpowiedni stopień zrozumienia?



Pamiętaj o tym, że w zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego mamy wielokrotnie do czynienia z tym samym tekstem. Najpierw poddajemy go wstępnemu przeglądowi, następnie w zależności od decyzji jaką podejmiemy, możemy go czytać fotograficznie, stosować superczytanie i zagłębianie się w tekst oraz szybkie czytanie.



Zrozumienie następuje stopniowo. W czasie wstępnego przeglądu poznajemy strukturę tekstu. W czasie kolejnych faz osiągamy poziom zrozumienia tekstu potrzebny do zrealizowania naszego celu. Jest to sposób postępowania, który daje nam dużo swobody.

Zwróć uwagę.
Przyznaj się.
Baw się.
Tak trzymaj.

Możemy odnieść wrażenie, że pełne zrozumienie tekstu nie następuje od razu, oraz że nie otrzymujemy tego, co chcemy. Proponuję stosować regułę ZPBT i obserwować co z tego wyniknie.

Miałem kiedyś do czynienia z pewnym doktorantem, który do zakończenia naszego studium musiał przeczytać dwadzieścia tysięcy stron tekstu. Większość studen-

tów na przeczytanie takiej ilości stron i napisanie pracy potrzebowałyby od sześciu do dziewięciu miesięcy. Mój uczeń dokonywał przeglądu tekstów i czytał fotograficznie przez tydzień. Przez następny tydzień starał się uaktywnić treść książek i napisać pracę, ale nic mu z tego nie wyszło. Oczekiwał, że po dwóch tygodniach będzie znał cały materiał, a ponieważ tak się nie stało, był rozczarowany i zaniechał dalszych starań. Miał wrażenie, że stracił niepotrzebnie sporo czasu.

W następnym tygodniu próbował osiągnąć stan umysłu początkującego. Jeszcze raz poddał książki aktywacji i ku swojemu zdumieniu stwierdził, że tym razem mu się udało. W czasie pisania pracy słowa same do niego przychodziły. Ukończył studia z najwyższą oceną. Wszystko zajęło mu zaledwie trzy tygodnie.

Czy drugi tydzień przeznaczony na aktywację był tygodniem straconym? I czy ten okres inkubacji i „dostrajania” był konieczny do osiągnięcia końcowego efektu?

Pewien adept czytania fotograficznego tak to opisał: „Uświadomiłem sobie, że stosując zintegrowaną metodę czytania fotograficznego, faktycznie poświęcam na czytanie więcej czasu, ponieważ poza samym czytaniem robię dodatkowo inne rzeczy z danym tekstem. Budziło to we mnie wewnętrzny opór. Przecież mógłbym jednocześnie czytać i rozumieć. Tu jednak miałem stosować metodę, w której przed aktywacją muszę poświęcić czas na wstępny przegląd i czytanie fotograficzne. Jednak moją naturalną reakcją było pytanie, dlaczego? Dlaczego nie spróbować?”

Przez lata powtarzałem swoim dzieciom, że opłaca się inwestować w naukę. Gdy chodzi się do szkoły, nie zdobywa się informacji, których się potrzebuje. Uczysz się tylko, w jaki sposób zdobywać wiedzę po to, by później umieć radzić sobie w życiu. Udzielałem im rad, których sam nie stosowałem.

Wkrótce odkryłem, że kilka minut, które zainwestowałem na początku przyniosło mi ogromne korzyści. Oszczędzałem całe godziny na czytaniu sprawozdań,



poświęcając pięć minut na ich wstępny przegląd i czytanie fotograficzne. Na czytaniu książek, które zajmowało mi zwykle dwadzieścia godzin, oszczędzałem kilkanaście”.



przeczytaj
zdania
oznaczone
kropkami

A teraz podsumujmy to, czego dowiedziałeś się z tego rozdziału:

- Reguła ZPBT – zwróć uwagę, przyznaj się, baw się, tak trzymaj – pomaga przezwyciężyć złe nawyki, które przeszkadzają w uczeniu się.
- Stan umysłu początkującego to idealny stan umożliwiający czytanie metodą zintegrowaną.
- W każdym procesie uczenia się musisz przejść cztery etapy.
- Uczucie zagubienia towarzyszy Ci w każdym procesie uczenia się i ten stan jest właściwy.
- W zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego wykorzystywane są stany płynności świadomości.
- Metoda przyspieszonego uczenia się dra Lozanova stanowi wzorzec dla zintegrowanej metody czytania fotograficznego.
- W zintegrowanej metodzie czytania fotograficznego wykorzystujemy siedem rodzajów inteligencji, które opisał dr Gardner.
- Baza danych w podświadomości, do której mamy dostęp w czasie czytania fotograficznego, jest dziesięć miliardów razy większa od bazy danych umysłu świadomego.
- Zrozumienie przychodzi stopniowo. Może się to wydawać paradoksalne, ale żeby osiągnąć cel, nie należy się zbytnio starać.

Zintegrowana metoda czytania fotograficznego sprawdza się. A żeby korzystać z jej dobrodziejstw, trzeba ją stosować. Gdy już przekonałeś się, jak łatwo osiągasz swój cel czytania fotograficznego, zastanów się, w jaki sposób podświadomość mogłaby stać się Twoim sprzymierzeńcem w osobistym rozwoju. W rozdziale XIII dowiesz się, jak to zrobić.



Pracownik szczebla kierowniczego, czytając fotograficznie książki, czasopisma i podręczniki na temat komputerów, przestał być analfabetą komputerowym i stał się ich użytkownikiem. „Po miesiącu czytania nagle zrozumiałem, o co chodzi w tych głupich maszynach” – powiedział.

Pewna czytelniczka fotograficzna uczęszczała na kurs dokształcania zawodowego. Któregoś dnia przyszła na zajęcia trochę wcześniej i przejrzała przed wykładem materiały z kursu. Wprowadziła swój wzrok w stan ostrości fotograficznej i szybko przejrzała materiał. W czasie wykładów rozumiała wszystko, o czym mówiono, chociaż wcześniej się tego nie uczyła. Twierdzi, że działa się tak, ponieważ wcześniej przeczytała fotograficznie wszystkie materiały.

Pewien czytelnik fotograficzny w ciągu kilku tygodni przeczytał fotograficznie kilkadziesiąt książek na temat zdrowia kobiet. Nie stosował żadnej zamierzonej aktywacji. Kilka miesięcy później u jego bratowej przeprowadzono zabieg histerektomii po skomplikowanym porodzie. Zarówno on sam, jaki i jego rodzina byli zdumieni ilością wiedzy, jaką posiadał na temat włókniaków i endometriozy – głównych przyczyn jej dolegliwości.

Student nauczył się czytać fotograficznie, chociaż miał wątpliwości, czy ta metoda w jego przypadku się sprawdzi. Powtarzał sobie w myślach zasadę ZPBT: zwróć uwagę, przyznaj się, baw się, tak trzymaj. Na dwa tygodnie przed ważnym egzaminem zdał sobie sprawę, że ma dużo do przeczytania i bardzo mało czasu. „Po prostu nie mogłem tego wszystkiego przeczytać tradycyjną metodą i dostrzegłem wielką szansę dla zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Bardzo często czułem pokusę powrotu do starych praktyk, ale wiedziałem, że nie mam na to czasu” – opowiadał potem. Na egzaminie dostał szóstkę, a nauczyciel napisał na jego pracy następujące uwagi: dobra robota, praca przemysłowa, doskonała.

Młody, słabo zarabiający mężczyzna zrezygnował ze studiów magisterskich, ponieważ jedyny stopień jaki zwykle otrzymywał to było trzy z minusem. Na naukę nie mógł poświęcić zbyt dużo czasu, ponieważ miał rodzinę i pracował społecznie. Gdy nauczył się czytać fotograficznie, wrócił na studia, i skończył je pół roku przed terminem.

Specjalista od komputerów, udając się do klienta, zabrał ze sobą książkę, w której, jak sądził, znajdowało się rozwiązanie problemu, jaki miał jego klient ze swoim komputerem. Niestety pomylił się i odruchowo wybrał inną publikację. Gdy czekał na swojego klienta, otworzył przypadkowo książkę na stronie, na której znajdowało się rozwiązanie problemu. Opowiadał potem, że tę książkę przeczytał fotograficznie miesiąc wcześniej i idąc do klienta, zupełnie nieświadomie, w pośpiechu wybrał właśnie tę książkę.

Zapalony cyklista, pokonujący na rowerze górskie trasy twierdzi, że może teraz jeździć szybciej, ponieważ jego pole widzenia jest szersze. „Ufam swojej podświadomości. Czuję się odprężony, a rower zdaje się fruwać ponad wybojami” – opowiada.

Nowa pracownica uczestniczyła w zebraniu pierwszego dnia pracy. Przed zebraniem przeczytała fotograficznie sprawozdanie, które miało być przedmiotem dyskusji, i w czasie spotkania zabierała głos tak, jakby pracowała tam od dawna. „To zebranie było aktywacją materiału, który wcześniej przeczytałam. Nie jestem pewna, kto był bardziej zaskoczony: ja czy moi współpracownicy” – opowiadała.

Trzydziestokilkuletni mężczyzna, który miał zaburzenia neurologiczne, czytał fotograficznie książki znajdujące się w uniwersyteckiej bibliotece medycznej. Pewnego dnia obudził się i przypomniał sobie swój niezwykły sen. Przyśnił mu się powód jego kłopotów ze zdrowiem. Zadzwoił do swojego lekarza i opowiedział mu swój sen. „Nie brałem tego pod uwagę. Skonsultuję się z kolegą” – odpowiedział jego lekarz.

XIII

Odkryj tkwiący w Tobie geniusz za pomocą czytania bezpośredniego

Klientom naszej korporacji często zadajemy następujące pytanie: „Co poza czytaniem fotograficznym potrafi pana/pani mózg?”. Kiedy zdadzą sobie sprawę, że nie żartujemy, pytają nas: „A jaki jest następny etap?”.

Gdy opracowywałem program seminarium czytania fotograficznego, odkrywałem kolejne sposoby wykorzystania możliwości, jakie daje czytanie fotograficzne, by stało się ono czymś więcej niż tylko zbieraniem informacji. Przedstawione poniżej trzy koncepcje pomogą Ci sprawdzić Twoje nowe umiejętności.



Doświadcz cudu „bezpośredniego uczenia się”

Na początku naszych kursów nauczania czytania fotograficznego byliśmy zaskoczeni, gdy nasi absolwenci opowiadali o nagłej poprawie ich umiejętności w wielu dziedzinach, takich jak gra w tenisa czy golfa, gra na pianinie, pisanie na maszynie i wystąpienia publiczne. Te opowiadania niezaprzeczalnie wiązały się z czytaniem syntopicznym. Gdy jakiś czytelnik fotograficzny czytał syntopicznie książki związane z tematem, którym się żywo interesował, następował rozwój jego umiejętności w tej dziedzinie.

Te przypadki spontanicznej poprawy umiejętności przeczyły temu, co wiedziałem na temat uczenia się dorosłych. Uczono mnie, że zdobywanie wiedzy i opanowywanie umiejętności to dwa zupełnie różne procesy. Jednak dowody, jakie otrzymywałem, zmuszały mnie do wzięcia pod uwagę faktu, że mogą się pojawić pewne umiejętności, które wcześniej nie były ćwiczone.

Wraz z kolegami wysunęliśmy hipotezę, że ponieważ czytanie fotograficzne wyznacza informacjom trasę do przebycia, która prowadzi do mózgu na poziomie podświadomości, to podświadomość musi także tworzyć jakieś neuronowe powiązania w mózgu w przypadku zachowań. Opierając się na publikacjach, dotyczących zjawiska *ukrytego uczenia się*, czyli uczenia się bez świadomego lub *formalnego* pamiętania, mogliśmy przypuszczać, że nasza hipoteza jest słuszna.

Różnica pomiędzy uczeniem się ukrytym i formalnym jest taka, jak różnica pomiędzy tym co wie twoja głowa i co wie Twoje ciało. Formalne zapamiętywanie wiąże się ze świadomym uczeniem się oraz znajomością faktów, które można sobie przypomnieć poprzez świadome nakierowywanie umysłu. Pamięć ukryta wiąże się z nieświadomym uczeniem się i posiadaniem umiejętności.

Według neurologa, doktora medycyny Richarda Restaka, te dwa rodzaje pamięci wykorzystują różne części mózgu. Udowodnił on, że osoba z urazami tej części mózgu, która odpowiedzialna jest za świadome zapamiętywanie, może w dalszym ciągu uczyć się, jak coś się robi, chociaż nie będzie pamiętała, że się tego uczyła.

Czy możliwe jest, żeby czytanie fotograficzne w sposób naturalny uaktywniało proces nieświadomego uczenia się i zapamiętywania? Doktor medycyny Izzy Katzeff z Południowej Afryki zaproponował, żeby to sprawdzić i przeprowadzić badania części mózgu uaktywnianej w trakcie czytania fotograficznego. Podjął się tego zespół lekarzy amerykańskiego szpitala dla weteranów.

Zespół kierowany przez specjalistki w zakresie medycyny nuklearnej, doktor medycyny Irmę Molinę i doktor medycyny Sandrę Grację, przeprowadził badania

mózgu czytelników fotograficznych. Wyniki ich badań są na tyle zachęcające, że komitet naukowy postanowił kontynuować te badania.

Tymczasem weźmy pod uwagę fakt, że po przeczytaniu fotograficznym kilku książek na temat umiejętności, która nas interesuje, ta umiejętność może się w pewnych sytuacjach ujawnić. O tym ukrytym uczeniu się możemy myśleć jak o rodzaju spontanicznej aktywacji zachowania. *Bezpośrednie uczenie się* to próba usystematyzowania zjawiska bezpośredniej aktywacji zachowania.

A oto przebieg procesu bezpośredniego uczenia się:

- Uświadom sobie, jakie nowe umiejętności chciałbyś posiadać. Im będziesz bardziej precyzyjny, tym sprawniej będzie przebiegał ten proces. Musi to być coś, czego bardzo pragniesz się nauczyć.

- Wybierz kilka fachowych książek na ten temat. Ważne jest, żeby w tych publikacjach bardzo dokładnie było napisane, co należy zrobić, aby osiągnąć cel. Książki przedstawiające kwestię od strony teoretycznej są przydatne tylko wtedy, jeśli jest w nich mowa o praktycznym zastosowaniu teorii. W każdej książce znajduje się podsumowanie wiedzy autora zdobytej w ciągu kilkuletniej pracy oraz główne koncepcje pochodzące z innych książek. Wyobraź sobie, że wprowadzasz to do swoich zwojów mózgowych.

- Przeczytaj fotograficznie swoje książki. Pamiętaj, żebyś przed czytaniem każdej z nich powtórzył wyraźnie swój cel, a po przeczytaniu wypowiedział afirmacje. W trakcie czytania, pomiędzy poszczególnymi książkami możesz się przeciągnąć lub wypić parę łyków wody. W czasie procesu czytania bądź skoncentrowany i odprężony. Jeśli pomiędzy kolejnymi książkami coś rozproszy Twoją uwagę, wprowadź się ponownie w stan sprzyjający czytaniu.

- Nakieruj podświadomość na wytworzenie żądanych zachowań. Pamiętaj, jak będąc dzieckiem, wyobrażałeś sobie, że coś robisz? Nazywałeś to „bawieniem się w udawanie”. Terapeuci ze szkoły gestaltyzmu nazywają to „bawieniem się, że (jesteś kimś, czymś...)”. Oczami wyobraźni zobacz przyszłość, spowoduje to, że w Twoim

mózgu zostaną zakodowane informacje niezbędne do wytworzenia potrzebnych umiejętności. Jest to etap aktywacji bezpośredniego uczenia się. Ta informacja uaktywni się spontanicznie w odpowiednim momencie.

Gdy uczę metody bezpośredniego uczenia się, sugeruję, żebyś świadomie nie uaktywniać książek, ponieważ świadomy umysł będzie próbował sterować procesem rozumienia, przeszkadzając w nauce. Większość ludzi w naszym obszarze kulturowym uczono, że na efekty trzeba zapracować. Powiedzenia „bez pracy nie ma kołaczy” albo „nic nie przychodzi bez bólu” mają nas przekonać, że osiągnięcie sukcesu poprzedza ciężka praca, starania i zmaganie się z przeciwnościami losu. Bezpośrednie uczenie się rzuca wyzwanie tym stereotypowym opiniom, wykazując, że podświadomość oferuje nam „drogę najmniejszego oporu” prowadzącą do sukcesu. Skoro po raz pierwszy w historii ludzkości możemy osiągnąć coś bez wysiłku, dlaczego z tego nie skorzystać?

Podsumowując, w procesie bezpośredniego uczenia się musisz odpowiedzieć sobie na proste pytanie: „Czego chcesz?”. Jeśli potrafisz jasno odpowiedzieć na to pytanie, jesteś na najlepszej drodze do zaspokojenia swoich pragnień. W czasie bezpośredniego uczenia się czytasz fotograficznie mnóstwo książek, które zachęcają Cię do stosowania potrzebnych Ci umiejętności. Następnie wyobrażasz sobie swoją przyszłość, gdy cieszysz się zdobytą umiejętnością. Każe to Twojemu mózgowi spontanicznie generować zachowania potrzebne Ci do osiągnięcia sukcesu w przyszłości.

Uświadom sobie, że podświadomość jest Twoim sprzymierzeńcem zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Poproś ją o pomoc i zaufaj jej, a zobaczysz jakich cudów może dla Ciebie dokonać.

Osiągnij naturalną świetność

Z łatwością możesz spowodować, że objawi się tkwiący w Tobie potencjalny geniusz. Stanie się to za sprawą czytania fotograficznego. Natomiast naturalna świetność,

której uczymy się przez całe życie, pomoże Ci z tego geniuszu korzystać.

Naturalna świetność to proces bezustannego dążenia do sukcesu w tych dziedzinach życia, w których przestałeś się rozwijać. Etapy tego procesu to: odprężenie, zauważenie, reakcja i obserwacja wyników.

Na pierwszym etapie procesu jakim jest odprężenie, następuje wyeliminowanie stresu. Odprężenie ciała i umysłu jest bardzo ważne, gdy chcemy osiągnąć idealny stan uczenia się – stan jednoczesnego odprężenia i czujności.

Napięcie i opór to typowe reakcje w sytuacjach, gdy chcemy coś zmienić. Paradoksalnie napięcie i stres powodują lepsze skupienie uwagi. Koncentrujemy się na szczegółach, a umyka nam meritum zagadnienia.

Odprężyć się można w różny sposób. Kojące działanie ma zmiana pozycji, ostrości widzenia, inny sposób oddychania oraz myślenie o czymś innym. Pozbywając się stresu, automatycznie zmieniasz zachowania, które powodowały zastój w rozwoju. Jednocześnie przywracasz naturalną ostrość swoim zmysłom, co umożliwia Ci dostęp do nowych informacji i nowych zachowań.

Odprężenie pozwala Ci zobaczyć otaczający Cię świat. Gdy Twoje zmysły powracają do normalnego stanu, nie widzisz już tunelowo, a świat postrzegasz nieco szerzej.

Następny etap, zauważenie, oznacza osiągnięcie stanu zwiększonej czujności, czyli dostrzeganie informacji dostępnej w danej chwili. Jeśli będziesz zwracał uwagę na to, co odbierają Twoje zmysły, w naturalny sposób będziesz na to twórczo reagował.

Szybkość z jaką pracuje umysł jest ogromna. Podświadomość jednak dużo szybciej kojarzy informacje, niż umysł świadomy jest w stanie to odebrać. Gdy umysł jako całość zostaje właściwie nakierowany, jest w stanie rozwiązać każdy problem.

Osoba, która nie robi postępów, oscyluje pomiędzy chęcią posuwania się do przodu i cofania się. Ten stan

występuje wtedy, gdy chce się osiągnąć cel, a jednocześnie pragnie się uniknąć potencjalnej porażki lub kary. Kombinacja odprężenia i zauważenia pozwala wyrwać się z tego stanu oscylacji i brak rozwoju.

Zauważenie to uświadomienie sobie tego, co dzieje się dookoła. Pozwala ono inaczej spojrzeć na otaczającą rzeczywistość oraz dostrzec swoje działania, gdy wykonujesz jakąś czynność. Następnie na podstawie informacji o tym, czego doświadczasz zewnątrz i wewnątrz możesz podejmować decyzje i reagować na wydarzenia i zachowania ludzi.

Świadomość tego, co się dzieje na zewnątrz Ciebie otwiera przed Tobą możliwość osiągnięcia równowagi. Zatrzymanie się w rozwoju i brak postępów to jak bieganie w tę i z powrotem po równoważni lub bujanie się na huśtawce. Na etapie zauważenia zeskakujesz z huśtawki i przyjmujesz nową pozycję wyjściową w układzie, w którym się znalazłeś. Dużo łatwiej jest Ci zmniejszyć zakres tej oscylacji i doprowadzić do stanu równowagi.

Przez połączenie etapów odprężenia i zauważenia osiągasz optymalny stan do uczenia się, stan odprężenia i jednoczesnej czujności. Gdy już osiągnąłeś ten stan i zwiększyłeś swój zasób informacji, możesz wybrać dla siebie nowe sposoby zachowań.

Etap trzeci, reakcja, to podjęcie działania i obserwowanie, co się będzie działo. Każda reakcja albo zwiększa oscylację i powoduje niemożność ruchu, albo redukuje ją i umożliwia ruch w pożądanym kierunku. Twoje działania albo poprawiają sytuację, albo nie. W każdym wypadku jednak ruch wewnątrz układu spowoduje jakąś zmianę.

Gdy Twój umysł zauważy, że to co robisz (lub nie robisz) poprawia Twoją sytuację albo ją pogarsza, będzie to początek zmian i pierwszy etap zdobywania kontroli nad wynikami Twoich działań. Gdy poczujesz, że możesz wpływać na jakość swojego życia, spowoduje to, że będziesz bardziej pewny siebie i zmienisz swoją samoocenę.

Obserwacja wyników Twoich działań, etap czwarty, powoduje, że sam zaczynasz decydować o swoim sukcesie.

Podczas obserwowania zajmujesz taką pozycję, że bez wydawania osądu możesz obserwować proces nauki. Nie ma znaczenia czy Twoja reakcja na trzecim etapie zakończyła się powodzeniem, czy porażką. Ważne jest, żebyś wiedział, jak Ci poszło, bo to prowadzi do uczenia się. Na tym etapie czujesz się bezpieczny i szczęśliwy.

Czy pragniesz przełamać impas i osiągać postępy? Model naturalnej świetności pomoże Ci w odtworzeniu Twojego naturalnego talentu do uczenia się, co spowoduje, że będziesz czuł się bezpieczny i zadowolony.

Niestety wielu z nas wspomina szkołę jako pasmo upokorzeń. Naturalna świetność pomoże Ci zapomnieć o tych przykrych doznaniach i poczuć się bezpiecznym i szczęśliwym. To ogromna szansa dla Ciebie, dorosłego człowieka, obserwować jak codziennie się uczysz. Rozwijając w sobie naturalną świetność, będziesz się cieszył jej rezultatami przez całe życie.

Jeśli w trakcie opanowywania zintegrowanej metody czytania fotograficznego poczujesz na którymś z jej etapów, że nie czynisz postępów, zastosuj cztery etapy modelu naturalnej świetności. Nie staraj się na przemian podejmować prób i z nich rezygnować, czekając aż Ci się uda. Obserwuj to, co się dzieje w Tobie i wokół Ciebie. Reaguj na brak postępów w inny sposób – twórczo, a spowoduje to, że uczenie się będzie Ci przychodzić z łatwością. Obserwuj wyniki tej nauki i nie zbaczaj z drogi prowadzącej Cię do osiągnięcia Twoich celów.

Obudź swoją intuicję

Podczas mojego pierwszego seminarium czytania fotograficznego w styczniu 1986 roku na początku trzeciego spotkania zadałem jego uczestnikom pytanie: „Czy odczuwacie coś niezwykłego, odkąd zaczęliście uczyć się czytania fotograficznego?”

Tom, który był raczej nieśmiały, odważnie wstał i powiedział: „Nie wiem, czy ma to związek z czytaniem fotograficznym, ale może mógłby mi pan to wyjaśnić. Jestem



członkiem ochotniczej straży pożarnej. W ubiegłą środę obudziłem się, słysząc alarm straży pożarnej, ubrałem się i pobiegłem na posterunek. Zdziwiłem się, że nikogo oprócz mnie tam nie ma. Po minucie nagle włączył się alarm. Okazało się, że zareagowałem na sygnał, zanim on się rozległ. Czy może pan to wytłumaczyć?”.

Przez wiele lat uczyłem różne osoby na seminariach, jak zdobywać dostęp do ogromnego potencjału, który tkwi w naszej intuicji. Doświadczenie Toma jest typowe i pokazuje, jak spontanicznie może się obudzić ludzka intuicja. To, co sprawia wrażenie nieprawdopodobnego zbiegu okoliczności jest obrazem tego, w jaki sposób podświadomość może nam coś zakomunikować.



Czytając fotograficznie i uaktywniając informacje, wpływasz na lepsze komunikowanie się Twojej podświadomości z Twoim świadomym umysłem. Intuicja to świadome komunikowanie tego, co odebrała podświadomość. A oto, jak możesz zwiększyć dostęp do swojej intuicyjnej wiedzy:

- Badaj swoje wewnętrzne wyobrażenia, obrazy, myśli i uczucia.

- Dostrzegaj informacje z obrzeży swojej świadomości, poszerzając boczne widzenie. Słuchaj wielu informacji naraz, na przykład kilku jednoczesnych rozmów w restauracji, słuchaj nagrań na specjalnie przygotowanych do tego celu kasetach. Zauważaj także, czego doświadczasz, na przykład zwracaj uwagę na to, jak siedzisz, co czujesz i czy jest Ci ciepło w kark.

- Bądź otwarty i odbieraj informacje napływające zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz.

- Baw się ze swoją intuicją. Na przykład czekając na windę, po naciśnięciu guziczka zgaduj, która winda przyjedzie pierwsza.



Korzyści, jakie przyniesie Ci obudzenie Twojej intuicji będą dwojakie: po pierwsze poprawią się Twoje umiejętności związane z czytaniem fotograficznym i aktywacją informacji, po drugie zmieni się wiele w Twoim życiu.



Pracownik sił powietrznych Stanów Zjednoczonych wykorzystał czytanie fotograficzne do uzyskania tytułu magistra z dziedziny zarządzania systemami informacji komputerowej. Program studiów wymagał zaliczenia 15 godzin zajęć z nauk humanistycznych, nauk społecznych oraz religii świata w ciągu tygodnia. Mężczyzna nie uczęszczał na zajęcia z tych przedmiotów i żeby je zaliczyć, musiał zdać z nich egzaminy. Motywacja była silna. Na kilka dni przed każdym egzaminem czytał sześć książek z danego przedmiotu. Nie tylko uzyskał potrzebne zaliczenia i zdał egzaminy, ale z każdego przedmiotu dostał ocenę powyżej średniej. Jego średnia ocen była wyższa od wyników, jakie zdobyli studenci uczęszczający przez cały semestr na zajęcia. Obecnie wykorzystuje on czytanie fotograficzne, starając się o etat oficera w siłach powietrznych Stanów Zjednoczonych.

Instruktorka czytania fotograficznego, przygotowując się do prezentacji na temat bocznego widzenia dla kadry zarządzającej jednej z politechnik, przeczytała fotograficznie dziesięć książek na temat zarządzania. Uaktywniła informacje, stosując strategie czytania syntopicznego. Prezentacja była tak udana, że zaproszono ją na inne spotkanie jako eksperta w tej dziedzinie.

Czytelniczka fotograficzna, udzielając wywiadu radiowego na temat czytania fotograficznego, w czasie audycji przeczytała fotograficznie książkę, którą napisał gość tego programu, występujący przed nią na antenie. Autor tej publikacji zadawał jej następnie konkretne pytania dotyczące treści jego książki, a ona szczegółowo na nie odpowiadała.

W pewnym programie radiowym czytelnik fotograficzny przeczytał fotograficznie książkę wskazaną mu przez osobę prowadzącą program. Następnie zadawała mu ona szczegółowe pytania dotyczące tej książki, a on odpowiadał na nie z dokładnością, która zadziwiła prezenterkę programu.

W czasie innego programu radiowego, prezenter słysząc odpowiedź czytelnika fotograficznego na zadane mu pytanie, zdumiony wykrzyknął: „powiedział pan tak, jakby czytał pan to, co jest tu napisane. Jest to przypadkowo wybrana przeze mnie 97. strona książki. Powtórzył pan wszystko słowo w słowo”. W dalszym ciągu programu powiedział jeszcze: „Czuje się tak, jakby był tu ze mną autor tej książki”.

XIV

Sekret zintegrowanej metody czytania fotograficznego



Sekret czytania fotograficznego z prędkością 25 000 słów na minutę polega na tym, że Ty posiadasz już tę zdolność. Twój mózg ma zakodowany w sobie geniusz. Odkryj ten naturalny geniusz, baw się nim i pozwól mu stać się częścią Twojego życia.

Bądź aktywny i nie zniechęcaj się, a odkryjesz, że Twoje możliwości znacznie wykraczają poza umiejętność czytania fotograficznego.

Wezwanie do czytania aktywnego

W swoim życiu miałem zaszczyt obserwować najzdolniejszych uczniów na świecie – małe dzieci. Podczas nauki są one aktywne, wytrwałe, nastawione na osiąganie celu i niestrudzone. Razem z żoną uwielbialiśmy patrzeć, jak troje naszych dzieci nawiązuje fizyczny i umysłowy kontakt ze światem. Ich głód zrozumienia świata był ogromny.

Chociaż nasi chłopcy nie są już dziećmi, w dalszym ciągu w sposób aktywny poznają swój świat. Uczenie się to zajęcie wymagające aktywności; aktywność jest tym, co napędza geniusz. Pasywne podejście do nauki powoduje, że geniusz w Tobie gaśnie.

Oglądanie telewizji uczy nas pasywności. Każę nam czekać, a wszystko do nas przyjdzie – zaraz po reklamie. Gdy czytanie staje się pasywne, nasz geniusz zanika.

Niezależnie jaki rodzaj czytania stosujesz, zawsze bądź aktywny. Im bardziej jesteś aktywny, tym swobodniej będziesz czytać i szybciej osiągniesz zamierzone cele. Ci, którzy dobrze czytają, zawsze robią to w jakimś celu, w trakcie czytania zadają autorowi pytania i są bardziej skupieni. Koncentracja, która stanowi istotę czytania aktywnego, występuje nie tyle w wyniku utrzymywania się w ryzach, ile wynika z odpowiedniej postawy.

Uświadom sobie, że czytanie to Twój wybór oraz że czytając, chcesz stworzyć dla siebie wartość. Twoja decyzja, dotycząca chęci czytania, w zasadniczy sposób wpływa na łatwość z jaką osiągniesz cel czytania, niezależnie od tego, czy tym celem jest pragnienie zdobycia informacji, umiejętności, ocena jakichś koncepcji, czy po prostu chęć odprężenia się. Gdy świadomie zdecydujesz się na czytanie, to zaangażujesz w czytanie cały swój umysł.

Pisząc to, myślę o Georgi Lozanowie, ojcu przyspieszonego uczenia się. Lozanov na początku swojej kariery zawodowej uważał, że celem jego metod jest wyeliminowanie strachu z procesu nauczania oraz zwiększenie zdolności przyjmowania informacji na poziomie podświadomości. Z czasem zmienił poglądy i jego celem nadrzędnym stało się zaproponowanie uczniom większego wyboru możliwości.

I taki dokładnie jest mój cel, jeśli chodzi o Twoje czytanie. Za pomocą tej książki chcę zaproponować Ci nowy wzorzec czytania oraz odpowiednie narzędzia, które spowodują, że zwiększy się Twój wybór możliwości w stosunku do tekstu.

Czytając, bądź bardziej aktywny, wytrwały i wymagający. Czytaj szybko i efektywnie. Wykorzystaj szansę i zwiększ swoje rozumienie tekstu. A przede wszystkim wykorzystuj cały potencjał swojego umysłu, aby realizować osobiste i zawodowe cele oraz odkrywaj przyjemność w tym, co robisz. Potrafisz to zrobić!



Nowy scenariusz i sugestia na zakończenie

Pamiętasz dwa scenariusze z rozdziału II? Powróćmy do nich na chwilę. Jesteś gotów realizować drugi z nich.

Każdy dzień pracy zaczynasz od przeczytania informacji niezbędnych do sprawnego i szybkiego podejmowania decyzji. Zniknęły sterty nieprzeczytanych listów, notatek, sprawozdań, biuletynów informacyjnych, fachowych czasopism i podręczników.

Czytanie raportów technicznych, które zajmowało Ci kiedyś wiele godzin, teraz trwa zaledwie kwadrans. Pod koniec dnia pracy patrzysz na puste biurko i jesteś gotów do rozpoczęcia kolejnego dnia pracy.

W domu dzieje się podobnie. Nie panuje tam już nieład. Sterty nieprzeczytanych książek, gazet, czasopism i listów, które walały się po całym domu, zniknęły. Śledzenie bieżących informacji zabiera Ci codziennie dziesięć do piętnastu minut. Znajdujesz teraz czas na powieści, czasopisma i inne publikacje, które czytasz dla przyjemności, a nie dlatego, że musisz.

Twoja biegłość w czytaniu powoduje, że nie obawiasz się dodatkowego szkolenia i dalszej nauki. Zapisujesz się na studia po to, żeby uzyskać stopień naukowy, dostać awans, poszerzyć wiedzę, zdobyć nowe umiejętności i zaspokoić ciekawość. Patrzysz na program studiów i wiesz, że z czytaniem dasz sobie doskonale radę i że przeczytasz wszystko przed wyznaczonym terminem. Często kończysz czytanie już tego samego dnia, kiedy kupujesz książki. Jeśli masz zadane przeczytanie jakiejś pozycji, to odnosisz wrażenie, że przeglądasz to, co już znasz. Przeczytanie kilku książek potrzebnych do napisania jakiejś pracy zabiera Ci zaledwie godzinę lub dwie.

Gdy czytasz, nie czujesz wysiłku i jesteś zrelaksowany. W mowie i piśmie wyrażasz się jasno, Twoje argumenty są przekonujące. Łatwiej zyskujesz aprobatę swoich pomysłów, gdyż poparte są one rzeczową argumentacją. Wszyscy uważają, że dużo czytasz i że posiadasz gruntowną wiedzę.

Polecenia dotyczące czytania kończysz przed wyznaczonym terminem. Potrafisz przeczytać kilka książek w czasie, w którym kiedyś czytałeś jedną. Przeczytanie tego, co Cię interesuje w kilku czasopismach zajmuje Ci teraz tyle samo czasu, co kiedyś przeczytanie jednego artykułu. Podczas czytania „zaliczasz” stos materiałów „do przeczytania”. A w dodatkowym czasie skreślasz kolejne pozycje z listy pilnych rzeczy do zrobienia. Zyskujesz dużo czasu wolnego na własne przyjemności.

Teraz, gdy znasz już możliwości swojego umysłu, spróbuj delektować się nowymi doświadczeniami. Co postanawiasz? Jakie kroki podejmiesz w ciągu najbliższych dwudziestu czterech godzin, by ten scenariusz stał się dla Ciebie rzeczywistością?

Peter Senge w swojej książce *The Fifth Discipline* tak to podsumowuje:

„Proces uczenia się małego dziecka to piękna metafora wyzwania, przed jakim stajemy, rozpoczynając naukę. Jak dziecko, stale poszerzamy naszą świadomość i rozumienie, a będziemy zauważać coraz więcej wzajemnych zależności pomiędzy naszymi działaniami a rzeczywistością, oraz pomiędzy nami a otaczającym nas światem.

Prawdopodobnie nigdy nie będziemy wiedzieli, w jaki sposób wpływamy na naszą rzeczywistość, ale możliwość dowiedzenia się tego wystarczy, by odczuwać niezależność”.

Zmiany w naszym życiu są tak samo nieuniknione, jak zmiany następujące w otaczającym nas świecie. Czytanie fotograficzne, które jest katalizatorem naszego osobistego rozwoju, uwalnia nasz sposób myślenia od wielu ograniczeń i rozszerza naszą świadomość, byśmy mogli poradzić sobie z tymi zmianami. Posiadając umiejętności związane z czytaniem fotograficznym, łatwiej odnaj-

dziemy się w ciągle zmieniającej się rzeczywistości, np. w szkole, miejscu pracy, zawodzie, społeczności, narodzie i świecie.



W obliczu zachodzących zmian, za pomocą czytania fotograficznego będziemy mogli w sposób aktywny dążyć do osiągnięcia doskonałości. Już teraz podejmij decyzję i zacznij opanowywać jedną z umiejętności lub całą zintegrowaną metodę czytania fotograficznego. Każde podjęte przez Ciebie działanie doprowadzi Cię do osiągnięcia doskonałości.



Krótki przegląd zawartości książki:

Etapy zintegrowanej metody czytania fotograficznego

Jedna z tez, zawartych w tej książce głosi, że trzeba zapomnieć o „ćwiczeniu” zintegrowanej metody czytania fotograficznego. Należy ją po prostu stosować.

Ażeby utrwalić sobie to, czego dowiedziałeś się o czytaniu fotograficznym, wybierz jakąś książkę, którą chcesz przeczytać i podczas czytania zastosuj wymienione poniżej etapy. Im szybciej to zrobisz, tym lepiej. Zrób to teraz albo w ciągu najbliższych trzech dni.

To podsumowanie wykorzystaj do utrwalania wiadomości, jeśli będzie taka potrzeba.



Etap 1: Przygotuj się

- Jasno określ cel czytania.
- Wprowadź się w stan idealny do czytania. Jest to stan odprężenia fizycznego i jednocześnie czujności umysłu.

Etap 2: Dokonaj wstępnego przeglądu tekstu

- Przejrzyj tekst.
- Znajdź w tekście słowa kluczowe.
- Przejrzyj poznane informacje i ustal cel dalszego czytania.

Etap 3: Przeczytaj tekst fotograficznie

- Przygotuj się do czytania fotograficznego.
- Wprowadź się w stan przyspieszonego uczenia się.
- Potwierdź swoje zdolności i cel, który chcesz osiągnąć.
- Wprowadź swój wzrok w stan ostrości fotograficznej przez świadome skupienie się na jakimś punkcie (technika pomarańczy) i zobacz stronę-widmo.
 - Bądź skupiony podczas przewracania kartek i rytmicznego śpiewu. Oddychaj równo i głęboko.
 - Kończąc, potwierdź wpływ jaki zdobyte informacje mają na Twoją zdolność do ich odtworzenia.

Etap 4: Aktywacja

- Odczekaj kilka minut, a najlepiej całą noc, przed aktywacją. Jest to okres inkubacji informacji.
- Sonduj swój umysł. Zadawaj sobie pytania na temat tego, co przeczytałeś. To pobudza aktywację.
- Stosuj superczytanie tych fragmentów tekstu, które przyciągną Twoją uwagę. Przesuwaj wzrok wzdłuż środka książki lub strony, przenosząc całe fragmenty tekstu do świadomego umysłu. Stan umysłu idealny do aktywacji to taki, w którym dostrzegasz najdrobniejsze sygnały pochodzące z obrzeży Twojej świadomości.

- Zagłębiaj się w tekst i czytaj wybrane jego fragmenty oraz odpowiadaj na pytania, które sobie zadałeś.
- Sporządź mapę myślową tekstu, na której znajdą się zawarte w tekście główne koncepcje.
- Zastosuj inne formy aktywacji, w tym dyskusje i sny, podczas których wykorzystywane są różne rodzaje inteligencji.

Etap 5: Szybkie czytanie

Szybko przesuwaj wzrok po tekście od początku do końca bez zatrzymywania się. Przeznacz na to tyle czasu, ile będziesz potrzebował. Szybkość czytania uzależniaj od tego, jak trudny jest tekst i jak ważny dla Ciebie jest czytany materiał.

Czytanie syntopiczne

1. Ustal cel czytania.

Pierwszym etapem zintegrowanego czytania syntopicznego jest ustalenie celu czytania, który musi być dla Ciebie ważny.

2. Przygotuj bibliografię.

Drugim etapem jest przygotowanie bibliografii, czyli sporządzenie listy książek, które planujesz przeczytać. Przejrzyj wstępnie te książki i oceń, czy mają związek z Twoim celem czytania.

3. Przeczytaj wszystko dwadzieścia cztery godziny przed aktywacją.

Umysł potrzebuje czasu na stworzenie nowych połączeń. Przeczytaj swoje książki fotograficznie dwadzieścia cztery godziny przed planowaną aktywacją.

4. Stwórz ogromną mapę myślową.

Przygotuj papier i kolorowe kredki do sporządzenia mapy. Stwórz mapę myślową pozostałych etapów czytania syntopicznego.

5. Znajdź odpowiednie fragmenty tekstu.

Zastosuj superczytanie i zagłębiaj się w tekst każdej książki, żeby znaleźć fragmenty mające związek z Twoim celem czytania.

6. Podsumuj własnymi słowami to, czego się dowiedziałeś.

Wróć do fragmentów tekstu, które uwzględniłeś na mapie. Używając własnej terminologii podsumuj to, czego się z nich dowiedziałeś.

7. Odkryj myśli przewodnie autorów.

Znajdź podobieństwa i różnice w prezentowanych poglądach poszczególnych autorów. Zanotuj główne tematy, które zdają się poruszać wszyscy autorzy.

8. Określ problemy.

Różnice w poglądach poszczególnych autorów to ważny punkt Twoich analiz. Zrozumienie, czego dotyczą te różnice w znacznym stopniu wzbogaci Twoją wiedzę na dany temat. Zastosuj superczytanie i zagłębiaj się w tekst po to, by znaleźć najważniejsze aspekty tych problemów.

9. Sformułuj własny pogląd.

Odkrywając problemy, zaczynasz wyrabiać sobie swój własny pogląd na dany temat. Wprawny czytelnik syntopiczny na początku poznaje wszystkie poglądy i nie opowiada się po żadnej stronie. Po zebraniu wystarczającej ilości informacji sformułuj własny pogląd.

10. Stosuj zdobytą wiedzę.

Stosuj zdobytą wiedzę w zależności od potrzeb.

Bibliografia

- Adler, Mortimer J., and Charles Van Doren. *How to Read A Book*. New York: Simon and Schuster, 1972.
- Bennett, J. Michael. *Four Powers of Communication: Skills for Effective Learning*. New York: McGraw-Hill, 1991.
- Bennett, J. Michael. *Four Powers of Greatness Personal Learning Course*. Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1998.
- Barker, Joel. *Discovering the New Paradigms of Success*. New York: William Morrow & Company, Inc., 1992.
- Belf, Teri-E, and Charlotte Ward. *Simply Live It UP: Brief Solutions*. Bethesda, MD; Purposeful Press, 1995.
- Buzan, Tony. *The Mind Map Book*. New York: Penguin Books, 1996.
- Cartwright, Rosalind, and Lynne Lamberg. *Crisis Dreaming: Using Your Dreams to Solve Your Problems*. New York: Harper Collins Publishers, 1992.
- Campbell, Don G. *100 Ways to Improve Teaching Using Your Voice and Music: Pathways to Accelerate Learning*. Tucson, AZ: Zephyr Press, 1992.
- Carson, Richard. *Taming Your Gremlin*. New York: Harper Perennial, 1983.
- Copland, Aaron. *What to Listen for in Music*. New York: New American Library, 1957.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers, 1990.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Harper & Row Publishers, 1997.
- Cudney, Milton, and Robert Hardy. *Self-Defeating Behaviors: Free Yourself from the Habits, Compulsions, Feelings, and Attitudes That Hold You Back*. New York: Harper Collins Publishers, 1991.
- Davis, Ron D. *The Gift of Dyslexia: Why Some of the Smartest People Can't Read and How They Can Learn*. San Juan Capistrano, CA: Ability Workshop Press, 1994.
- Dennison, Paul E., and Gail E. Dennison. *Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning*. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics, 1986.
- DePorter, Bobbi. *Quantum Business: Achieving Success Through Quantum Learning*. New York: Dell Publishing, 1997.

Diamond, Marian Cleves. *Enriching Heredity*. New York: The Free Press, 1988.

Dilts, Robert B. *Strategies of Genius: Albert Einstein*. Capitola, CA: Meta, 1994.

Dilts, Robert B., Todd Epstein, Robert W. Dilts. *Tools for Dreamers: Strategies for Creativity and the Structure of Innovation*. Cupertino, CA: Meta, 1991.

Dixon, Norman F. *Preconscious Processing*. Chichester, NY: Wiley, 1981.

Dixon, Norman F. *Subliminal Perception: The Nature of a Controversy*. New York: McGraw-Hill, 1971.

Dryden, Gordon, and Jeannette Vos. *The Learning Revolution: A Life-Long Learning program for the World's Finest Computer: Your Amazing Brain!* Rolling Hills Estates, CA: Jalmar Press, 1994.

Edelman, Gerald M. *Bright Air, Brilliant Fire: On the Matter of the Mind*. New York: Basic Books, 1992.

Edelman, Gerald M. *Remembered Present*. New York: Basic Books, 1989.

Edwards, Betty. *Drawing on the Right Side of the Brain*. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1979.

Gardner, Howard. *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Harper Collins Publishers, Inc., 1993.

Gelb, Michael. *How to Think like Leonardo da Vinci*. New York: Delacourte Press, 1998.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam, 1995.

Gordon, F. Noah. *Magical Classroom: Creating Effective, Brain-friendly Environments for Learning*. Tucson, AZ: Zephyr Press, 1995.

Harman, Willis, and Howard Rheingold. *Higher Creativity; Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1984.

Hunt, D. Trinidad. *Learning To Learn: Maximizing Your Performance Potential*. Kaneohe, HI: Elan Enterprises, 1991.

Jensen, Eric. *Brain-based Learning & Teaching*. Del Mar, CA: Turning Point Publishing, 1995.

Jensen, Eric. *Introduction to Brain-Compatible Learning*. San Diego: The Brain Store, Inc., 1998.

Jensen, Eric. *The Learning Brain*. San Diego: Turning Point Publishing, 1994.

Kandel, Eric R., James H. Schwartz, and Thomas M. Jessell. *Essentials of Neural Science and Behavior*. Norwalk, CN: Appleton & Lange, 1995.

Kline, Peter. *The Everyday Genius: Restoring Children's Natural Joy of Learning*. Arlington, VA: Great Ocean Publishers, 1988.

Kline, Peter, and Laurence Martel. *School Success: The Inside Story*. Arlington, VA: Great Ocean Publishers, Inc., 1992.

LaBerge, Stephen, and H. Rheingold. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine Books, 1991.

Lao Tsu. *Tao Te Ching*. Translated by Gia-Fu Feng and Jane English. New York: Vintage Books, 1972.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster, 1996.

Lozanov, Georgi. *Suggestion in Psychology and Education*. New York: Gordon and Breach, 1978.

Margulies, Nancy. *Mapping Inner Space: Learning and Teaching Mind Mapping*. Tucson, AZ: Zephyr Press, 1991.

Masters, Robert. *Neurospeak: Transforms Your Body While You Read*. Wheaton, IL: Quest, 1994.

Mindell, Phyllis. *Power Reading: A Dynamic System for Mastering All Your Business Reading*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1993.

McCarthy, Michael. *Mastering the Information Age*. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1991.

Musashi, Miyamoto. *A Book of Five Rings: The Classic Guide to Strategy*. Woodstock, NY: The Overlook Press, 1974.

Ostrander, Sheila, and Lynn Schroeder, with Nancy Ostrander. *Super-Learning 2000*. New York: Delacorte Publishing, 1994.

Perkins, David. *Outsmarting IQ: The Emerging Science of Learnable Intelligence*. New York: Free Press, Simon & Schuster, 1995.

Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*. New York: Scribner, 1997.

Pinker, Steven. *How the Mind Works*. Pinker, Steven. New York: Norton, 1997.

Prichard, Allyn, and Jean Taylor. *Accelerating Learning: The Use of Suggestion in the Classroom*. Novato, CA: Academic Therapy Publications, 1980.

Promislow, Sharon. *The Top 10 Stress Releasers: Simple, effective self care to re-educate your reaction to stress... from the inside out!* Vancouver, B.C.: Kinetic Publishing Corporation, 1994.

Ramachandran, F.S. and Sandra Blakeslee. *Phantoms In The Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*. New York: Morrow, 1998.

Restak, Richard M. *The Modular Brain: How New Discoveries in Neuroscience Are Answering Age-Old Questions About Memory, Free Will, Consciousness, and Personal Identity*. New York: Macmillan, 1994.

Robinson, Adam. *What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time*. New York: Crown, 1993.

Rose, Colin and Malcolm Nicholl. *Accelerated Learning for the 21st Century: The Six-Step Plan to Unlock Your Master-Mind*. NY: Delacorte Press, 1997.

Rose, Steven. *The Making of Memory*. New York: Doubleday, 1992.

Scheele, Paul. *The PhotoReading Whole Mind System*. Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1997 (2nd ed.).

Scheele, Paul. *PhotoReading Personal Learning Course*. Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1995.

Scheele, Paul. *Natural Brilliance: Move from Feeling Stuck to Achieving Success*. Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1997.

Scheele, Paul. *Natural Brilliance Personal Learning Course*. Minneapolis, MN: Learning Strategies Corporation, 1997.

Seigel, Robert Simon. *Six Seconds to True Calm*. Santa Monica, CA: Little Sun Books, 1995.

Senge, Peter. *The Fifth Discipline*. New York: Doubleday, 1990.

Sher, Barbara, and Ann Gottlieb. *Teamworks!* New York: Warner Books, 1989.

Shlain, Leonard. *The Alphabet Versus the Goddess: The Conflict Between Word and Image*. New York: Viking, Penguin Group, 1998.

Smith, Frank. *Reading Without Nonsense*. 2d ed. Columbia University, New York: Teachers College Press, 1985.

Smith, Frank. *To Think*. Columbia University, New York: Teachers College Press, 1990.

Stauffer, Russell. *Teaching Reading as a Thinking Process*. New York: Harper & Row, 1969.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: John Weatherhill, Inc., 1970.

Talbot, Michael. *The Holographic Universe*. New York: Harper Collins Publishers, 1991.

Watzlawick, Paul. *Ultra-Solutions: Or How to Fail Most Successfully*. New York: W. W. Norton & Company, 1988.

Wenger, Win. *A Method for Personal Growth and Development*. Gaithersburg, MD: Project Renaissance, 1990.

Wenger, Win, and Richard Coe. *The Einstein Factor: A Proven New Method for Increasing Your Intelligence*. Rocklin, CA: Prima, 1996.

Witt, Scott. *How To Be Twice As Smart: Boosting Your Brain power and Unleashing the Miracles of Your Mind*. West Nyack, New York: Parker, 1983.

Wise, Anna. *The High-Performance Mind*. New York: Tarcher, Putnam, 1997.

Wolf, Fred Alan. *Star Wave: Mind, Consciousness, and Quantum Physics*. New York: Macmillan, 1984.

Wolinsky, Stephen. *Trances People Live: Healing Approaches in Quantum Psychology*. Falls Village, CT: The Bramble Company, 1991.

Wurman, Richard Saul. *Information Anxiety*. New York: Doubleday, 1989.

Wycoff, Joyce. *Mind Mapping*. New York: Berkley Books, 1991.

Indeks

A

Adler, Mortimer 132
 afirmacje 60, 70, 104, 110, 161
 aktywacja 29, 35, 73, 74, 75, 76, 92, 98, 99, 116, 117, 118, 150, 152, 174
 aktywacja grupowa 116, 118, 150
 aktywacja spontaniczna 74
 aktywacja zamierzona 75

B

Bacon, Francis 40, 42
 baza danych w podświadomości 156
 Bennett, J. Michael 86
 bezpośrednie uczenie się 161, 162
 boczna świadomość 65

C

Carson, Richard 141
 cele czytania 98, 128
 ciekawość 23, 51, 75, 77, 78, 145, 170
 Coplan, Aaron 152
 Csikszentmihalyi, Mihaly 148
 cztery etapy naturalnej świetności 163
 czytanie fotograficzne 11, 16, 17, 19, 20, 27, 28, 31, 32, 34, 35, 37, 57, 58, 61, 68, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 102
 czytanie na poziomie podstawowym 25, 51

czytanie syntopiczne 130, 131, 132, 136, 175
 czytanie tradycyjne 34

D

Danielson, Patricia 130, 137
 Davis, Ron 46
 doskonałość 145
 dysleksja 46

E

Edelman, Gerald 91, 92
 Edwards, Betty 62
 efekt parówki 64

F

fotograficzna ostrość wzroku 62
 frustracja 145, 146, 147

G

Gallwey, Tim 123
 Gardner, Howard 150, 156
 geniusz 17, 19, 130, 159, 162, 168, 169

I

idealny stan umysłu 40, 47, 48
 inkubacja 76, 155
 inteligencja 151
 intuicja 83, 112, 154, 166

J

James, William 53
Johnson, David W. 105
Johnson, Frank P. 105

K

Kline, Peter 130
koncentracja 42, 169

L

Lao, Su 148
lewa półkula mózgu 28
Lozanov, Georgi 149, 150, 156,
169

M

mapa myślowa 88, 89
Maslow, Abraham 148
medytacja 148, 152
monotonne śpiewanie 68
motywacja 75, 127, 167
Musashi, Miyamoto 63
muskanie tekstu 35, 86
muzyka 111, 150

N

naturalna świetność 162, 163
nawyk 21, 25, 30
negatywne nastawienie 31
nieświadomość niezdolności 144
nieświadomy umysł 51, 71

O

odkodowanie 150
ograniczenia 31, 61
osiem rodzajów inteligencji 151

P

pamięć 16, 43, 53, 89, 90, 112, 150,
160
paradoks 76, 99, 153, 156, 163
perfekcjonizm 31
patrzenie miękkimi oczami 63
podejmowanie decyzji 119
podświadomość 40, 54, 55, 64, 68,
69, 70, 76, 77, 80, 82, 85, 111,
112, 124, 143, 152, 156, 160,
161, 162, 163, 166
połączenie na linii oko–umysł 121
postawa 145
prawa półkula mózgu 29
programowanie neurolingwistyczne
125
przegląd 11, 23, 32, 33, 49, 50, 52,
53, 54, 58, 68, 71, 75, 76, 80,
87, 95, 98, 100
przeszkody 25
przygotowanie 32, 39, 40, 47, 95,
110, 113, 118, 133, 175
przyspieszone uczenie się 149
pytania 21, 27, 41, 54, 75, 76, 77,
78, 81, 83, 92, 97, 101, 111, 112,
117, 127, 128, 135, 140, 142,
167, 169, 174

R

Restak, Richard 160
rozproszenie uwagi 67
rozumienie 169, 171
rytmiczne czytanie 35, 86

S

Senge, Peter 171
siedem jednostek uwagi 43
skojarzenia 89
słowa kluczowe 33, 51, 52, 54, 75,
89, 104, 119
Smith, Frank 82

sny 71, 76, 127, 129, 130, 175
sondowanie umysłu 77, 78, 92, 104
stan odprężenia i jednoczesnej
czułości 32, 42, 43, 78, 124
stan ostrości fotograficznej 61, 80
stan płynności 148, 149
stan przyspieszonego uczenia się
32, 58, 60, 67, 68, 71, 102, 115,
124, 128, 174
Stauffer, Russell 82
strach 30, 82, 144, 169
strona-widmo 65, 66
subwokalizacja 121
superczytanie i zagłębianie się w
tekst 79, 81, 83, 86, 95, 104, 109,
118, 134, 138
Superman 79, 82, 97
Suzuki, Shunryu 143
szybkie czytanie 12, 35, 36, 95, 96,
97, 98, 137, 175

Ś

świadomość niezdolności 144
świadomość zdolności 144, 147
świadomy umysł 28, 29, 36, 61, 63,
68, 69, 70, 78, 82, 98, 162

T

technika pomarańczy 42, 43, 46,
48, 174
tworzenie map myślowych 35, 88,
89, 92

U

układ nerwowy 70
umysł 25, 28-31, 35, 36, 41, 42, 47,
51, 57, 59, 61, 63, 68-71, 78, 81,
82, 92, 98, 99, 101, 107, 110,
111, 124, 127, 129, 133, 143,
154, 162-164, 169, 174, 175
umysł początkujący 155
uwaga 68, 85

W

Wenger, Win 152
widzenie boczne 102
wstępny przegląd tekstu 54
wybór 125, 169
wzorzec 25, 30, 148, 156, 169
wzrok 12, 15, 26, 34, 35

Z

zagłębianie się w tekst 79, 83, 86,
92, 95, 97, 104, 109, 118, 134,
138
zagubienie 145, 146
zen 65, 123, 125, 143
złe duszki 141
znaczenie 36, 74, 82, 86, 92, 96,
111, 119
ZPBT 141, 154
zrozumienie 12, 14, 28, 33, 49, 74,
78, 82, 85, 86, 92, 98

KURSY SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ
I CZYTANIA FOTOGRAFICZNEGO
ul. Peowiaków 22/25, 22 400 Zamość
tel. 0601 934 86
e-mail: cisekem@poczta.onet.pl



WHITE ROSE
FENG SHUI
SCHOOL
London
inspirational...

- Profesjonalne szkolenie w zakresie feng shui.
- Konsultacje prywatne i dla firm.
- Projektowanie wizerunku firmy oraz logo.

0601 934 866

info@fengshui-net.pl

+44 (0)79 5628 8574

jancisek@fengshuilogos.com

Druk i oprawa:
MARBIS s.c.

05-070 Sulejówek, ul. Kombatantów 60
tel./fax: (22) 783 29 07, 783 15 54

Wydawnictwo

HARALD G

poleca:

SŁOWNIKI

- nowoczesne
- uniwersalne
- atrakcyjne cenowo
- w praktycznych, plastikowych okładkach
- opracowane według najnowszych, aktualizowanych na bieżąco siatek haseł zarówno polskich, jak i obcojęzycznych

Ukazują się one w seriach:

- **SŁOWNIKI MINI** (33 000 haseł; format kieszonkowy)
- **SŁOWNIKI Z ROZMÓWKAMI** (25 000 haseł; mały format; słownik angielsko-polski i polsko-angielski został wydany z dwiema kasetami magnetofonowymi w wersji angielskiej i amerykańskiej; **szczególnie polecane osobom rozpoczynającym naukę języka obcego oraz turystom**)
- **SŁOWNIKI TEMATYCZNE JEDNOSTRONNE** (15 000 haseł; słownictwo zebrane w 20 grupach tematycznych m.in. nauka, praca, przyroda, sport, finanse; **szczególnie polecane uczniom i studentom**)
- **SŁOWNIKI TEMATYCZNE DWUSTRONNE** (35 000 haseł; słownictwo zebrane w 40 grupach tematycznych – po 20 w każdej części; terminologia, wyrażenia i zwroty w układzie alfabetycznym)

Wszystkie pozycje uwzględniają słownictwo współczesnego języka. Każda seria obejmuje sześć języków świata: **angielski, francuski, hiszpański, niemiecki, rosyjski i włoski.**

Polecamy także:

ZDAWAJ Z NAMI

czyli zestawy do matury ustnej z języka
angielskiego, francuskiego, niemieckiego, rosyjskiego
(każdy zeszyt zawiera 30 biletów maturalnych
z ćwiczeniami i testami gramatycznymi)

ZDAWAJ Z NAMI cz. II

czyli zestawy do matury ustnej i pisemnej z języka
angielskiego, francuskiego, niemieckiego, rosyjskiego

- **Nowy angielsko-polski słownik idiomów i zwrotów**
(10 000 haseł angielskich i polskich; współczesne słownictwo; indeksy)
- **Powtarzaj z nami. Sprawdź, jak dobrze znasz język angielski**
(repetitorium z języka angielskiego)
- **Co o tym sądzisz...? Porozmawiajmy po angielsku.**
Read and discuss
(teksty przydatne do nauki konwersacji po angielsku)
- **Porozmawiajmy po niemiecku. Sprechen Sie mit**
(teksty przydatne do nauki konwersacji po niemiecku)

Przedsiębiorstwo Wydawnicze **HARALD G**

ul. Kolejowa 11/13, 01-217 Warszawa
tel. (0-22) 631-80-72, (0-22) 631-41-30,
tel./fax (0-22) 631-40-86
e-mail: wydawnictwo@haraldg.pl
[http:// www.haraldg.pl](http://www.haraldg.pl)

Bezpośrednio u wydawcy można złożyć zamówienie oraz
uzyskać informacje dotyczące poszczególnych tytułów.