

Despre citirea rapidă optimizată și instruirea eficientă

Ce este, cum mă poate ajuta și cum pot învăța citirea rapidă?

În decembrie 2012 trebuia să aleg o temă pentru lucrarea de licență la Facultatea de Psihologie din cadrul Universității Babeș-Bolyai Cluj-Napoca. Urma să finalizez studiile în vara lui 2013 și voiam foarte mult să includ și tehnologia în lucrare, tocmai pentru a-i da și o utilitate practică subiectului abordat. Absolvisem cu mulți ani în urmă studiul de telecomunicații la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca și eram pasionat de programarea calculatoarelor.

Tocmai încheiasem un job la care am învățat și folosit programarea în VBA, limbajul de programare care stă la baza WORD, EXCEL etc. Am citit foarte multă informație în primele două luni de zile în care am învățat acel limbaj. În germană, pentru că lucram în Germania și pentru clienți germani, în engleză, pentru că cea mai multă informație în domeniul programării este în engleză și în română pentru a completa și pentru a înțelege mai bine termenii de specialitate.

Așadar, iată-mă în fața unei foi de hârtie pe care am scris câteva subiecte care păreau interesante. Citirea și învățarea rapidă a fost primul subiect de pe listă. Și cel care mi s-a părut cel mai rezonabil de abordat în timpul pe care îl aveam la dispoziție, practic vreo 6-7 luni.

Decizia fiind luată au început întrebările. Ce este... ? Cum mă poate ajuta... ? Cum pot învăța... ? Dar cea mai arzătoare întrebare era atunci de unde să încep? Așa am descoperit câteva cărți care tratau subiectul citirii rapide și care descriau câteva exerciții rudimentare de antrenare și măsurare a rezultatelor.

Încearcă să îți imaginezi un text, luat dintr-o carte, pe care vrei să-l folosești ca să-ți măsoari viteza de citire în cuvinte pe minut. Cum faci să afli câte cuvinte are textul? Păi, simplu: Iei cartea și începi să numeri cuvintele! Apoi începi să citești textul. Dar mai întâi pornești cronometrul.

Apoi citești. Apoi oprești cronometrul și calculezi viteza de citire. Adică împarți timpul la numărul de cuvinte. Altă metodă nu este. Apoi mai ai nevoie și de întrebări din textul respectiv. Să vezi cu ce rămâi după l-ai citit.

Văzând problemele acestea mi-am dat seama că tehnologia va schimba radical perspectiva. Acum un test de viteza de citire și capacitate de memorare se parcurge în 7-8 minute, pe calculator. Dacă textul are aproximativ 1000 de cuvinte și viteza de citire uzuală este de 250 cuvinte pe minut ai nevoie de 4 minute ca să citești textul și maximum tot 4 minute să răspunzi la cele 10 întrebări din text. Așa s-a clarificat problema testării și a evaluării performanței la citire. Ca la orice antrenament serios, ai nevoie de un instrument cât mai bun care să-ți măsoare rezultatele.

Partea cu testarea fiind rezolvată întrebarea mult mai dificilă a fost cum să decurgă antrenarea propriu-zisă? Și am revenit la cărți. Și acolo metoda propusă era simplă. Dar rudimentară. Cu vârful unui creion să urmărești textul pe care îl citești (fără să subliniezi) și să încerci să miști creionul din ce în ce mai repede pe text, când citești. Cât de repede? Evident că nu se preciza. Aici m-a salvat inspirația de a-mi imagina un dreptunghi colorat, care să încadreze un cuvânt,

pe care să îl citești și care să treacă apoi la cuvântul următor, următor... și tot așa până la finalul textului. Părea rezonabil de realizat. Și așa s-a dovedit a fi, în cele din urmă.

Odată clarificată partea de „proiectare” a programului am trecut la implementare. Am ales să folosesc arhicunoscutul și utilizatul Word pentru materializarea proiectului și asta s-a dovedit o soluție rapidă și eficientă. În fond urma să folosesc texte și Word asta știe, să lucreze cu texte.

După ce am scris programul pentru testele de viteză de citire am fost curios să văd cât de repede citesc. Ei bine, 230 de cuvinte pe minut. Țasta a fost primul rezultat măsurat al vitezei mele de citire pe care l-am obținut cu programul scris de mine. Partea mai complicată de programat a fost antrenarea propriu-zisă. Până la urmă n-a durat așa de mult găsirea unei soluții tehnice pentru cursorul colorat care să se miște pe text cu viteză din ce în ce mai mare. Mai mult a durat însă testarea ei și adaptarea la nevoia pe care urmărea să o rezolve.

Una din regulile de bază ale proiectării unor mecanisme care antrenează deprinderi este ca antrenarea să decurgă cât mai „ecologic” adică să fie cât mai apropiată și asemănătoare cu ceea ce vrea să genereze ca rezultat final. Pe scurt, dacă vrei să te antrenezi pentru citit atunci cel mai bine faci asta citind.

Testarea a durat aproximativ o lună de zile până când am obținut forma finală a programului de instruire, care este folosită și astăzi. În timpul în care testam programul să mă asigur că funcționează corespunzător am considerat că ar merita să încerc să și urmăresc cursorul pe ecran cu ochii și să văd cum mă acomodez cu metoda. Mi s-a părut normal să vreau să știu dacă metoda generează sau nu efectele așteptate.

Dar antrenamentul a fost nesistematic, prin comparație cu ceea ce se face azi în programul de antrenament. Așa am ajuns în ianuarie-februarie 2013 la sesiunea de iarnă. De curiozitate am mai măsurat încă o dată viteza de citire. Nu aveam așteptări prea mari, dar surpriză! Viteza mea era acum 330 cuvinte pe minut deși antrenamentul n-a urmat nici o regulă anume de derulare cu o excepție. Regularitatea! M-am antrenat zilnic și asta avea să conteze foarte mult.

Apoi a urmat surpriza plăcută a evaluării practice a creșterii vitezei de citire. A fost o surpriză pentru că nu m-am gândit deloc la acest mod de evaluare. Cursurile pe care le aveam de studiat la psihologie aveau aproximativ 100 de pagini A4 tipărite. Mie îmi trebuiau aproximativ 6 ore să parcurg un astfel de curs. Citit, reflectat asupra informației, recitit ce era nevoie etc.

După 6 ore de stat în fotoliu sau la birou resimțeam un oarecare disconfort fizic. Tocmai acest disconfort a fost factorul de conștientizare. După primul curs citit în acea sesiune am constatat că disconfortul era mult mai mic. N-am știut de ce dar m-am uitat instinctiv la ceas. Surpriză! De abia trecuseră 4 ore! Nu-mi venea să cred! Eu repetasem același tipar de studiu la 100 de pagini A4. Citit, reflectat asupra informației, recitit ce era nevoie etc.

M-am întrebat cum a fost posibil? Și atunci mi-am adus aminte. 330 cuvinte pe minut. Pentru mine asta a fost. Viteza de citire mai mare cu 100 de cuvinte pe minut. Un salt de performanță la viteza de citire de aproximativ 40% a dus la scăderea timpului alocat pentru studiu tot cu aproximativ 40%. Și asta fără să afecteze în vreun fel capacitatea de înțelegere și asimilare a informației.

După acea evaluare surprinzătoare și neașteptată a efectelor acestui tip de antrenare am știut că sunt pe drumul cel bun. Eram fericit atunci dar nu bănuiam că voi mai trece prin momente de îndoială cu privire la eficiența procedurii. Evident a fost vorba de îndoiala celui care vrea să

creeze un instrument care să poată fi folosit cu succes de cât mai mulți oameni. Odată pus la punct instrumentul de lucru am trecut la abordarea științifică a subiectului.

Asta mi-am dorit încă de la început. Să mă bazez pe argumente științifice măsurabile, explicabile și aplicabile pe scară largă. Și în final să rezulte un instrument util și eficient. Fiind de mult timp pasionat de înțelegerea mecanismelor de funcționare ale minții umane am fost curios să aflu dacă există argumente de natură științifică ce pot să susțină un demers consistent de îmbunătățire a performanței la citire: viteza de citire și capacitatea de memorare sau asimilare a informației citite. Ele definesc împreună performanța la citire iar creșterea doar a vitezei de citire în detrimentul înțelegerii și memorării este un non-sens.

Curiozitatea mi-a fost răsplătită și, rând pe rând, am identificat în literatura științifică 4 argumente care susțin ipoteza că viteza de citire poate fi îmbunătățită considerabil împreună cu capacitatea de a înțelege și asimila mai bine informația. Ulterior am descoperit și un al 5-lea argument care justifică exact partea dedicată înțelegerii și memorării. Aceste 5 argumente fac astăzi obiectul oricărei prezentări pe tema citirii rapide pe care o susțin, fie oral fie în scris.

5 argumente pentru citirea rapidă

Am considerat și voi considera că este important ca aceste argumente să fie înțelese mai ales de către cei care vor să și își dezvolte această deprindere extrem de utilă. Ca o paranteză, pornind de la aceste argumente, am redenumit procedeul citire rapidă optimizată în loc de citire rapidă pentru că, prin acest procedeu de antrenare, tot procesul de achiziție de informație vizuală din mediu, inclusiv informația scrisă, este optimizat. Adică este făcut să funcționeze la parametrii optimi. Iar asta ne aduce eficiență în asimilarea informației vizuale și de dă timp mai mult pentru alte activități.

Revenind la cele 5 argumente, ele sunt importante în primul rând pentru că țin de cunoașterea posibilităților funcționale pe care le au ochii, creierul și memoria noastră. Dacă știm că totul ține de noi atunci vom avea mai multă încredere că vom reuși să ne dezvoltăm deprinderea de citire rapidă optimizată. Deși nu pare, acest aspect e important pentru că multe persoane cred că citirea rapidă e ceva SF sau paranormal sau că doar unii oameni sunt înzestrați cu un fel de talent al citirii rapide iar toți ceilalți nu au cum să reușească să învețe așa ceva. Ori, aceste argumente sunt cea mai bună dovadă că deprinderea de citire rapidă optimizată e accesibilă oricui dorește cu condiția să se antreneze corespunzător.

Înainte de a descrie pe scurt cele 5 argumente este un moment potrivit să definim citirea rapidă și citirea rapidă optimizată:

Citirea rapidă este un procedeu care constă în parcurgerea integrală a unui text, cuvânt cu cuvânt, cu viteză mai mare de 500 cuvinte/minut. Viteza uzuală de citire este de aproximativ 250 cuvinte/minut. Citirea rapidă optimizată începe de la 900-1000 cuvinte/minut.

Așa cum am mai menționat deja procedeul de instruire și deprinderea propriu-zisă presupun citirea integrală a oricărui text, cu viteze de 3-4 ori mai mari decât viteza uzuală de citire și cu creșterea capacității de asimilare a informației. Ce anume ne permite să facem asta?

1. Creierul nostru este astfel construit încât atunci când primim informație vizuală din mediu noi analizăm aspectul vizual al ei (formă, culoare etc.) în lobul frontal (partea din față a creierului) iar sensul informație (înțelesul informației pentru noi) în lobul occipital (partea din spate a creierului). Cumva creierul este construit să acorde atenție mai mare

sensului informație și nu aspectului vizual. Orice cuvânt sau propoziție își păstrează sensul și dacă e scrisă cu litere negre pe fond alb și dacă e scrisă cu litere albe pe fond negru. Această înzestrare constructivă a creierului nostru ne permite, de exemplu, să recunoaștem sensul cuvintelor și dacă din ele lipsesc litere sau unele litere sunt greșite sau înlocuite cu cifre asemănătoare (creier, cre_er, cre1er). Antrenamentul în citirea rapidă va stimula cu precădere activitatea căii cerebrale dominante de procesare a sensului informației.

2. Ochiul are 2 înzestrări care ne permit să învățăm să citim rapid. O parte din mușchii oculari fac mișcări de focalizare pe text atunci când citim un cuvânt. Doar când vedem suficient de clar un cuvânt îl putem citi, adică putem extrage sensul informației din el, îl înțelegem. Apoi, alți mușchi fac saltul la următorul cuvânt. Pe perioada saltului noi nu citim nimic. În special mușchii care fac focalizarea au nevoie să fie antrenați pentru a citi mai repede. Cel mai interesant este că acești mușchi au capacitatea naturală să se miște mai repede. Această capacitate a fost măsurată. Citirea uzuală este pentru acești mușchi o citire lentă. Dar pentru a ajunge la capacitatea lor naturală de mișcare acești mușchi trebuie antrenați. Fiind vorba de mușchi, cele mai bune rezultate se obțin prin regularitatea antrenării.
3. A doua înzestrare a utilă pentru citire rapidă este capacitatea ochiului de a se focaliza pe grupuri de cuvinte alăturate în loc de câte un cuvânt atunci când citim. Aici este din nou important sensul acestor construcții de cuvinte alăturate. Dacă ele au sens atunci textul se parcurge mai repede și se înțelege mai ușor.
4. Acest argument ne arată de ce viteza de citire uzuală este totuși semnificativ mai mică (de 3-4 ori) decât viteza naturală de citire. Învățăm să citim cu voce tare și asta ne formează reflexul mișcării corzilor vocale atunci când citim. Acest reflex condiționat se permanentizează și corzile vocale se vor mișca imperceptibil și atunci când nu mai citim cu voce tare ci doar în gând. Acest reflex nu poate și nici nu e nevoie să fie anulat pentru a citi mai repede. Ceea ce vom face este să deprindem și reflexul non-mișcării corzilor vocale la citire. Acest lucru este posibil doar la viteze de citire de peste 900-1000 cuvinte pe minut pentru că la aceste viteze corzile vocale nu mai pot să se miște. Creierul este obișnuit să comande aceste mișcări la viteze mici de citire. La viteze mari nu va mai avea nevoie să facă asta și va putea să își redirecționeze resursele, prin antrenament, spre înțelegerea sensului informației.
5. Înțelegerea și memorarea sunt mai bune la viteze mai mari de citire. Tocmai am văzut că vitezele de citire mai mari sunt cele normale iar cele uzuale sunt viteze de citire lente. Și în cazul memoriei viteza face diferența. Atunci când vedem ceva, informația este percepută la nivelul ochilor. Celule receptoare din ochi au capacitatea să stocheze temporar informația vizuală. Aceste celule funcționează ca o memorie. Informația stă în celule un interval scurt de timp și abia apoi este transferată la creier și în memoria noastră de lucru.

Cheia este să transferăm informația în intervalul optim de timp cât ea este încă întreagă, nealterată în celulele ochilor. Adică într-un interval de timp de aproximativ 100 milisecunde. La viteza uzuală de citire, de 250 cuvinte pe minut, avem nevoie de aproximativ 300 de milisecunde să citim un cuvânt în medie de 6-8 litere. De 3 ori mai lent decât ne permit celulele ochilor. Aici fenomenul cel mai comun care pune în evidență acest mecanism este reîntoarcerea pe text atunci când citim. Ne reîntoarcem pe text pentru că nu am înțeles ce am citit. Nu am înțeles pentru că informația ajuns incompletă de la ochi la creier.

Și în cazul înțelegerii și memorării o viteză de citire de 900-1000 cuvinte pe minut este suficientă pentru a transfera informația de la ochi la creier în cele 100 de milisecunde cât timp ea este nealterată în celulele ochilor.

Ce nu este citirea rapidă optimizată

Multă lume a auzit și a practicat, de nevoie, ceea ce se numește citirea pe diagonală. Aceasta este o formă de parcurgere incompletă a unui text scris în încercarea de a afla ce informații utile se pot găsi prin el. Uneori e folositor să procedăm așa. Dar nici într-un caz nu putem face asta atunci când vrem să promovăm un examen sau să devenim specialiști într-un domeniu.

În aceste cazuri avem nevoie să citim complet informațiile utile și să le înțelegem și asimilăm. Și avem nevoie să facem diferența între informația utilă și cea inutilă din domeniul nostru de activitate. În cazul citirii pe diagonală rămânem cu 20-30% din informație, în cel mai bun caz. În cazul citirii complete procentul este de 60-70%, iar în cazul citirii rapide optimizate se apropie de 85-90%.

Un alt procedeu întâlnit și folosit pentru parcurgerea incompletă a textelor scrise este fotocitirea sau photoreading. Mirajul „fotografierii” cu privire la un text și apoi la extragerii informației utile de acolo este foarte atrăgător. Doar că această tehnică e mai complicată decât pare la prima vedere și ea ne permite să asimilăm cam 10-20% din informația utilă dintr-un text, dacă o practicăm consecvent. Ceea ce presupune timp și antrenament. Ca și citirea pe diagonală. Ambele necesită învățarea și practicarea unei tehnici. Iar rezultatele sunt cele menționate: parcurgerea incompletă a textelor și capacitate redusă de a asimila informația utilă din ele.

Totuși, cele două tehnici se pot dovedi utile în anumite situații. Si ele pot fi utilizate complementar cu citirea rapidă optimizată. Atunci când vrem să decidem dacă merită să citim un text nu e nevoie să-l citim complet ca să aflăm răspunsul. Putem utiliza una din cele două metode, în funcție de lungimea acelui text. Dacă avem un text mai scurt, un articol sau o nuvelă, de exemplu, putem să o parcurgem „pe diagonală” și să aflăm astfel dacă atinge subiecte de interes pentru noi. Dacă da, citim apoi textul rapid și optimizat. Dacă textul e mai lung, o carte, un roman, un tratat de specialitate vom aplica mai degrabă metoda „fotocitirii” pentru a ne decide.

Răsfoim textul, căutăm pasaje semnificative etc. și apoi ne decidem. Odată decizia luată dacă e să citim, citim complet, rapid și optimizat. Mai mult decât atât. Instruirea în citire rapidă optimizată antrenează ochii, creierul și memoria. Astfel vom putea aplica mult mai eficient și cele două metode menționate anterior. Reversul însă nu e posibil. Degeaba învățăm metode diverse de parcurgere rapidă a textelor dacă nu ne antrenăm corespunzător și mușchii ochilor dar și creierul și memoria.

Ajunși aici poate ar merita să ne întrebăm cum citesc specialiștii și studenții din diverse domenii de activitate? Care dintre cele trei metode descrise mai sus o folosesc cel mai frecvent? Citirea pe diagonală, fotocitirea sau citirea completă? În orice domeniu al cunoașterii obiectul muncii este, de cele mai multe ori, transpus în formă scrisă. Cărți, articole, studii, romane, poezii etc. tot ce este scris trebuie citit. Inclusiv când redactezi un text el trebuie citit pentru a verifica că am transmis acolo informația utilă într-o formă corectă. Cititul este parte integrantă în orice proces de educare, instruire sau specializare.

Merită să poată fi practicat cititul în mod rapid, optimizat și eficient în toate aceste domenii?

Dacă această alternativă nu exista până acum, de acum ea este posibilă și chiar accesibilă, prin instruirea adecvată. Oportunitatea este însă o alegere personală, desigur.

Scriam aici la un moment dat că am mai avut parte de îndoieli cu privire la eficiența și utilitatea deprinderii de citire rapidă optimizată și instruire eficientă.

Am experimentat pe mine utilitatea deprinderii, dar dacă eu mi-am dezvoltat-o pentru că am fost foarte motivat să o fac? Dacă pentru alții va fi greu sau imposibil să și-o dezvolte? Ca să găsesc un răspuns la aceste întrebări am organizat, pe perioada master-ului, primul meu studiu științific pe această temă.

Lucrarea mea de licență a abordat subiectul doar teoretic și foarte puțin experimentat practic, deși instrumentul exista deja. Pentru disertație aveam nevoie de date și rezultate concrete. Zis și făcut! Mi-am convins 9 colegi și cunoscuți să participe și am derulat așa primul studiu științific în perioada decembrie 2013 – februarie 2014. Deși pare poate greu de crezut acum, am folosit pentru studiu programul de instruire scris în fișiere Word.

Trimiteam teste și chestionare și ceream chestionarele cu răspunsurile completate să-mi fie trimise înapoi. Apoi trimiteam antrenamentele. Și tot așa. Studiul mi-a confirmat că și alte persoane reușesc, prin antrenament, să-și mărească viteza de citire și capacitatea de promovare. Însă metoda de instruire cu fișiere Word era foarte greoaie și nepractică. Intuiția îmi spune încă de atunci că o metodologie online de furnizare a programelor de instruire ar fi fost cea mai potrivită. Asta a fost direcția de dezvoltare pe care am urmat-o.

După câteva încercări nereușite de a pune la punct o platformă online de instruire am luat taurul de coarne. Am învățat să construiesc website-uri. Și astfel, în august 2015, și-a făcut apariția online prima platformă de instruire în citirea rapidă optimizată care livra programele de antrenament prin intermediul cabinetului meu de psihologie. Această platformă, care este încă activă și azi, înmagazinează toată informația utilă despre citirea rapidă optimizată pe care am acumulat-o până în prezent. Inclusiv lucrarea de dizertați și toate datele adunate la acel prin studiu pot fi găsite acolo. Platforma respectivă a atras o serie de clienți care au experimentat cu succes formarea deprinderii de citire rapidă optimizată cu rezultate promițătoare.

În total, până acum aproximativ 100 de persoane au trecut prin programele de instruire și m-au convins că ele sunt accesibile oricui. Tot acolo am adunat date statistice interesante și care dovedesc realitatea unor afirmații făcute inclusiv în acest text. De exemplu, afirmația că viteza de citire uzuală este de aproximativ 250 cuvinte pe minut. Rezultatele adunate pe site arată că, într-adevăr, cei mai mulți oameni din cei care și-au măsurat viteza de citire pe site, citesc cu viteze între 200 și 300 cuvinte pe minut. Bariera neîncrederii mele în eficiență programelor de instruire a fost depășită treptat, văzând ce rezultate generează la utilizatori. Acum sunt încrezător și pot recomanda confortabil oricui să o utilizeze. Iar dacă aș fi în postura de client aș plăti fără ezitare să o pot utiliza.

Odată clarificată chestiunea eficienței a mai rămas de clarificat chestiunea utilității. Bun, ne dezvoltăm deprinderea de a citi rapid și a înțelege mai bine orice text. Dar la ce ne folosește asta? Câteva observații merită făcute aici. În primul ce înseamnă pentru noi conectarea vizuală cu mediul înconjurător. 80% din toată informația din mediu ne vine pe cale vizuală. Și restul de 20% pe celelalte 4 simțuri. Simțul văzului este singurul pentru care avem instrument dedicat pentru blocare voluntară. Închidem ochii și gata! Ne-am deconectat temporar de la interacțiune vizuală cu mediul. Dar asta nu e tot și nici nu e suficient.

A doua observație vine din domeniul furnizării de informație vizuală. Până de curând, acum 15-20 de ani, cei mai mulți dintre noi, majoritatea chiar, eram doar consumatori de informație vizuală și foarte puțin furnizori. În ziua de azi lucrurile sunt complet diferite. Fiecare dintre noi putem, grație tehnologiei, să producem și să difuzăm oricâtă informație dorim. Asta face ca fiecare dintre noi să fie expus la mult mai multă informație vizuală față de trecut și cantitatea de informație la care vom fi expuși în viitor crește zi de zi.

Cele două motto-uri ale acestui text tocmai asta ne transmit. Cum facem să ne adaptăm la această realitate? Cum facem să deosebim informația utilă și relevantă pentru noi, de informația inutilă și săcâitoare, de multe ori. Mergem pe stradă, navigăm pe internet, ne uităm la televizor, peste tot sunt reclame sau alți stimuli vizuali de care nu aveam neapărat nevoie. Și totuși îi primim.

Aici utilitatea citirii rapide optimizate începe să fie destul de clară. Ea ne dă capacitatea de a înțelege mult mai repede sensul informației vizuale chiar dacă nu este neapărat în formă scrisă ci doar sub formă de imagini sau imagini combinate cu sunete. Odată ce învățăm să stimulăm și să folosim mai mult calea cerebrală dominantă, de procesare a sensului informației, ea ne ajută și la restul interacțiunilor vizuale cu mediul, chiar dacă nu sunt sub formă de mesaj scris.

Astfel, avem la îndemână o deprindere proprie care ne va ajuta să triem mult mai repede și mai eficient informația utilă pentru noi, de ce inutilă. Indiferent de domeniul în care activăm și cantitatea de informație utilă și cantitatea de balast va fi din ce în ce mai mare în viitor.

Mai sunt și alte beneficii pe care le procură citirea rapidă optimizată, chiar dacă ele sunt secundare. Ochii, având musculatura antrenată să lucreze la capacitatea lor normală, vor deveni mai rezistenți la expunerea la ecranelor luminoase și vor funcționa mai bine o perioadă mai mare de timp. Exercițiile de instruire în citirea rapidă optimizată sunt un suport bun pentru dezvoltarea atenției și voinței în special la copii. Rămâne să furnizăm, în timp și prin studii științifice și dovezi măsurabile ale acestor beneficii care acum sunt doar observate de utilizatori.

De departe însă, cel mai mare beneficiu al citirii rapide optimizate este în domeniul citirii propriu-zise. Acum, cititul pierde teren pentru că este considerat un obicei consumator de timp. Nu mai suntem motivați să citim decât strictul necesar și doar atunci când avem nevoie pentru că avem mereu altceva de făcut și asta nu este o scuză ci o necesitate, de cele mai multe ori. Jobul, familia, copii, prietenii, nevoile primare de supraviețuire sau chiar distragerile constante din mediu ne ocupă din ce în ce mai mult timp.

Cititul, care ne ajută să creștem și să înțelegem ce se întâmplă în jurul nostru este devalorizat. Citirea rapidă optimizată schimbă total perspectiva. Saltul de performanță de la citirea uzuală (250 cpm) la citirea rapidă optimizată (900-1000 cpm) este de 3-4 ori. Ochii au capacitatea și pot fi antrenați să citească cu viteze de până la 2000 cuvinte pe minut. 900-1000 cpm este pragul de acces în domeniul citirii rapide optimizate.

Așadar, cine vrea să se antreneze și să performeze în domeniu o poate face. Cert este că motivația de a citi se va reinstaura treptat, pe măsură ce putem face această activitate într-un mod din ce în ce mai eficient pentru noi. Trebuie doar să vrem să ne antrenăm. Și să fim curioși să ne explorăm propriile posibilități.

Cititul este un sport al minții. Trebuie să te antrenezi zilnic, să citești mult, să simți cuvintele cărții cum îți gădilă neuronii. Apoi să experimentezi și să trăiești zilnic experiența interiorizării mult mai directe a informației. Prin sensurile ei, pătrunse, înțelese și asimilate chiar în timp ce

citești, indiferent dacă citești literatură sau texte de specialitate. Cititul nu este un capriciu sau o modă este o necesitate. Informația scrisă este cea mai bună formă găsită de oameni pentru a transmite cunoașterea din generație în generație. Putem citi din ce în ce mai repede.

Prin comparație, ascultarea textelor lecturate de alții nu se poate face cu viteză mai mare 300-400 cuvinte pe minut și asta prin tehnici de corectare a distorsiunilor sonore. Cititul cu voce tare se face uzual cu jumătate din viteza de citire în gând, nesonoră.

Așadar cititul este metoda cea mai la îndemână pentru a învăța și a ne adapta la lumea în care trăim. Iar citirea rapidă optimizată poate fi înzestrarea noastră proprie care să ne redea sau să ne întărească considerabil motivația de a citi.