Я с детства любил книги. Они всегда казались мне источником каких-то тайн, приключений и мудрости. Но, чем старше становился и чем больше обязательств на себя брал, то тем больше привычка к чтению стала уходить на второй план. Подведя итоги прошлого года, я в очередной раз понял, что прочитал 8 книг из запланированных 70, и это чертовски мало. В общем, наблюдая за растущими стопками книг, которые хочу прочитать, я наконец решился устроить себе челлендж по вырабатыванию привычки и читать каждый день 30 дней подряд.

Я начал с того, что выбрал время в расписании, когда я точно буду читать. Для меня это стал промежуток между девятью и одиннадцатью вечера, перед сном. Дальше я поставил себе два принципа: читать минимум 20 страниц и минимум 30 минут в день. Я пробовал много разных приложений и трекеров привычек, но в моем текущем ежедневнике это сделано не очень удобно, приходится каждый раз отлистывать назад и возвращаться в начало месяца. Поэтому я взял обычный лист формата А4 и разлиновал его на 35 частей, чтобы, как в компьютерной игре, у меня было 5 возможностей проиграть. На самом деле профилонил я в итоге больше, но об этом в конце видео.

А сейчас хочу поделиться с вами парой рекомендаций, которые помогают мне в чтении и возможно помогут вам. Первое, с чего, мне кажется, стоит начать — это понять, зачем вам нужно читать книги. Без этого осознания всё будет напрасно. Многие люди насилуют себя и читают книги, которые по какой-то причине считаются авторитетными или модными, но, от которых именно они не получают удовольствия. На мой взгляд, есть всего три вещи, зачем вам стоит читать книги. Первое, это получить удовольствие от интересных и захватывающих историй; второе, получить возможность узнать мысли интересующего вас автора. Это как замена живого общения с человеком, до которого вы не можете дотянуться. И третье, находить новые способы решения ваших проблем. Если вы не получаете ни одну из этих вещей, читая книгу, то лучше заняться чем-то другим.

Я знаю много талантливых людей, кто читает мало книг, но это совсем не мешает им быть интересными или успешными личностями. Так они получают очень много практического опыта из первых рук и своей собственной жизни.

Не надо читать впрок — то, что может быть, когда-нибудь пригодится вам в будущем, но сейчас абсолютно вам не интересно. Читайте только то, что вам нужно сейчас, чтобы получить удовольствие или решить конкретную проблему. Также я считаю, что надо не бояться закрывать скучную книгу, если она вас не вдохновляет и не завораживает, бросайте её. А если вам скучны любые книги, то вы пока еще не осознали, зачем это вам.

 Следующая моя рекомендация — это полюби чтение. Это вообще моя рекомендация номер один по любому виду деятельности, которые вы хотите освоить. Когда я решил освоить программирование, я полюбил это дело. Когда я решил освоить видеосъёмку, я полюбил видеосъёмку. Лично у меня работает только так: я буду делать плохо или не буду делать вообще, то, что не люблю, как меня не заставляй. Поэтому, если чтение ассоциируется у вас со скучным занятием или морокой, то постарайтесь влюбить себя в этот вид деятельности. Найдите романтику, глубину и смысл, который будет тянуть вас к чтению.

Максимально уберите все отвлечения. Как и любой осознанный вид деятельности, чтение требует концентрации внимания. И если вас отвлекли, то у вас может уйти до 15 минут, чтобы снова войти в поток чтения. Если каждые 5 минут вы отвлекаетесь на телефон, или кто-то шумит рядом, и вы не можете сосредоточиться, то вам надо найти более укромное место для чтения или надеть беруши. Если же дело в цифровой зависимости, то рекомендую посмотреть мой мини курс по этой ссылке.

Ещё одна фишка, которая помогает мне читать быстрее, это читать со скоростью указательного пальца. Пока что я не силён в скорочтении, но знаю, что это один из приемов. Вы можете посылать сигналы своему мозгу, с какой скоростью ему нужно читать, просто медленнее или быстрее передвигая палец по строкам. Фишка в том, чтобы пробовать перемещать палец с каждым разом всё быстрее и успевать понимать то, что ты читаешь.

И так, вот что получилось у меня спустя месяц чтения. Сначала все шло неплохо, но потом я заболел, и это сильно выбило меня из графика. В итоге я пропустил 12 дней из 35 возможных. Но, даже несмотря на это, я прочитал 3 книги и начал четвёртую. Я считаю, что пока что читаю достаточно медленно, и раньше я думал, что читать по книге в 300-400 страниц в неделю, это не для меня. Но теперь я понял, что, даже выделяя 30 минут в день, можно выйти на 3-4 книги в месяц, а это почти что одна книга в неделю. А если к этому добавить аудиокниги, которые можно слушать дороге или на занятиях фитнесом, то, я думаю, это число можно увеличить вдвое, до 7-8 книг. Ну, всё-таки главное — не сколько книг вы прочитали, а сколько полезного или увлекательного мы для себя из них вынесли. Поэтому рекомендую вам делать пометки в книгах на полях или подчеркивать понравившиеся вам мысли. Выписывать заметки на телефон тоже можно, но лучше после того, как вы закончите читать, иначе вы будете тратить слишком много времени на фокусировку, и чтение займёт в разы больше времени. Как итог, мне понравился этот эксперимент, и я стараюсь продолжать его и сделать постоянной привычкой. И, если не брать в расчёт разные экстренные стрессовые ситуации, то думаю, что почти любой из нас может найти 30 минут в день и тихое место для чтения.

В итоге я прочитал вот эти три книги. На самом деле они небольшие, несмотря на то, что вот эта кажется очень большой, в них в среднем по 300, 270 или 370 страниц. Это ненасильственное общение, язык жизни, Маршалл Розенберг, крайне рекомендую, крутая книга, доступная психология. «Четвертая промышленная революция» Клаус Шваб — это тема, которая меня увлекает последние года всё больше и больше. И я очень хочу сделать по этой книге и в том числе и ещё пяти различных втористичных и экономичных, экономичных, экономических книг, как по современной экономике, хочу сделать мини-курс, а может серии уроков, посмотрим. И вот этот Борис Акунин «История Российского государства», это том про 18 век, эпоху цариц: Екатерина II и Елизавета, и так далее. Я просто люблю историю. И я очень радуюсь, что хотя бы пару книжек исторических в год мне удаётся читать. И одна из них — это обязательно Борис Акунин, потому что у него классная серия, там начиная с самых истоков Руси. И вот сейчас вышел уже новый том, который у меня на очереди, уже про 19 век. И я начал читать, это уже книжка потяжелее, здесь уже 800 с чем-то страниц, это продолжение книги «Шантарам. Тень горы». Я очень давно её откладывал и теперь тоже начал. Вот в общем итоге три книги и одну начал.

Чтение перед сном в кровати, как по мне лучший вариант, это помогает мне спать крепче и меньше прокрастинировать в соцсетях. Я точно могу рекомендовать вам такой челлендж. Кто уже пробовал или только хочет попробовать подобный эксперимент, напишите в комментариях, и мы обсудим это.

Это всё.

 Спасибо, что посмотрели и пока.