



Что делать, когда мысли мешают читать

МНОГИЕ РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ДЕТИ НЕ ЛЮБЯТ КНИГИ. НАШ ЧЕЛОВЕК В ЛОНДОНЕ, МОТИВАЦИОННЫЙ КОУЧ ЮЛИЯ ЕРШОВА, ОБЪЯСНЯЕТ, ЧТО ДЕЛО ВОВСЕ НЕ В ЮТУБЕ, ЛЕНИ ИЛИ ОТСУТСТВИИ ВРЕМЕНИ, А В НАШИХ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЯХ О ЧТЕНИИ



Юлия Ершова, ведущая подкаста «Продвигай себя» и трансформационной группы «Полёт»

Моя проблема с чтением книг – это то, что я постоянно отвлекаюсь на чтение других книг. Я верю в то, что каждый успешный человек сделал ли книги, которые он прочитал в нужный момент. И что чтение (или нечтение) определяет нашу судьбу.

Для одних людей чтение это возможность отвлечься от сложностей своей жизни. Для других – сменить обстановку. Для третьих – возможность путешествовать вместе с героями. Но чем бы ни являлось для нас чтение – оно полезно во всех смыслах, в том числе и для здоровья.

Натли Филлипс, профессор Мичиганского университета, исследовала целью узнать, как я ещё польза, помимо удовольствия и получения знаний, заложены в чтении. Результаты её исследований показали, что чтение тренирует речевые центры мозга, так же как и физические упражнения тренируют речевые группы мышц. Подопытных мышей лишили МРТ, пока они читали «Гордость и предубеждение» Джейн Остин. Сначала они читали неспешно, для удовольствия, потом так, будто завтра им предстоит экзамен по роману. Кровоток в головном мозге усилился и в том, и в другом случае, но в речевых его отделах. Оказалось, что цель чтения, стиль изложения и жанр – всё это влияет на мозг по-разному. Учёные выяснили, что когда мы погружаемся в книгу, кровь поступает в те области, которые обычно не задействованы. Важно отметить, что при просмотре фильма или во время компьютерной игры ничего подобного не происходит.

Но что делать, если у нас нет привычки читать? Причины могут быть разными: ограничивающие убеждения. Это те мысли, которые ухудшают качество жизни. Они могут быть результатом наших неправильных выводов о речевых жизненных ситуациях, или мы переняли их от родителей, не всегда это осознавая. Я расскажу о мыслях, которые иногда мешают читать моим клиентам.

1. «Чтение – это проявление лени»

Когда мы с Марией исследовали это убеждение, то выяснилось, что её родители были «людьми действия» и считали, что лежать на диване с книжкой – занятие для бездельников. «Хочешь жить хорошо – действуй!» – говорили они дочери. И с тех пор каждый раз, когда Мария берёт в руки книгу, она чувствует себя лентяйкой.

Но правда ли, что чтение не требует никаких усилий с нашей стороны? И что мы ленимся, когда читаем? Самый простой способ найти ответ – посмотреть на то, что мы делаем, когда устаём. Бегая целый день по делам и простым ивечасам мы в пробках, чем мы занимаемся после того, как доберёмся домой и поужинем? Провильно. Чаще всего мы включаем телевизор или смотрим видео. Так же ведут себя и наши дети.

В моём окружении дети очень заняты, редко кто сидит дома без дела. Все ходят на разные кружки, встречи с другими детьми по списку на месяц вперёд. Поэтому, когда мой старший сын добирался до дома, он первым делом включал YouTube. Раньше я воспринимала YouTube как зло, которое мешало моим детям читать. И не сильно изменил своё мнение на этот счёт. Но я нашёл волшебный способ, как через него можно пробудить интерес к чтению. Однажды, когда я зашёл себе книги по Amazon, то увидел посылку от одного из ютуберов, которого любит мой сын, Spencer FC, выпускет книгу Gamechanger. Я подумал: «О, это возможность!» и заказал её, не говоря об этом сыну. Когда книга пришла, то он был приятно удивлён и прочитал её за несколько дней.

Аналогичная история произошла с другим видеоблогером, за которым следит сын, ChrisMD. Он выпустил книгу про футбол Thrills, Skills and Molehills, которую я сейчас захожу в топ английских бестселлеров. Мой сын очень любит футбол, и для него эта книга оказалась просто находкой. А после того как он прочёл её, я ненавязчиво предложил почитать ещё одну книгу, но уже не ютубера. И он согласился! С тех пор он более благосклонно относится к книгам и регулярно читает.

2. «У меня нет времени на книги»

«Я бы с удовольствием читал, но у меня просто не остаётся на это времени после рабочего дня», – говорит мне друг мой клиент Оксана.

У нас у всех 24 часа в сутки. Но посмотрите, как много добились такие люди, как Марк Цукерберг, например, или Опра Уинфри. Что их объединяет? Они много читают. У телеведущей есть свой «Книжный клуб». А основательница Facebook в 2015 году поставила себе цель прочитать хотя бы две новых книги в месяц и блестяще её выполнила.

Нет времени читать – слушайте аудиокниги в пробках. Нет привычки – заведите. Читайте по чуть-чуть – 15 минут в день, но только каждый день! Вы и оглянуться не успеете, как через месяц в ваших руках появится новая книга. Заходите в книжные магазины – это стимулирует. По выходным смотрите экраны известных произведений. Мы сходили на фильм «Чудо» по одноимённой книге Платина со старшим сыном, и потом он читал эту книгу родителям, так как он задел его. А ведь познкомился он с ней, посмотрев кино. Данное убеждение – что у нас с вами мало времени читать – я слышу так часто, что посвятил этой теме целый выпуск своего подкаста: «Чтение и продвижение. Как читать быстро без техник скорочтения». Он бесплатный, подпишитесь и послушайте.

3. «Книги – это то, что «надо». Но поминет список чтения на лето»

Когда что-то становится для нас обязанностью, мы сразу начинаем это сбавать. Мы много чего уже «должны» в этой жизни: обеспечить свою семью, быть хорошими родителями, отлично выглядеть. Теперь мы должны ещё и «читать»? Понимать в нас очень хорошо. Когда я учился в институте, то снимал квартиру вместе с подружкой. Через пару недель она сказала мне: «Я думаю, у нас будут постоянные тусовки, так каждый вечер сидишь дома и Моэм читаешь, второй том уже!» Так и было. Тусовки тоже были, конечно, но быстро надоели. Я был похож на девушку из той шутки: «Не люблю я ночные клубы. Свет мелькает, музыка гремит. Читать книжку совершенно невозможно».

Но книги я полюбил не с детства, после 20 лет. Хотя и вырос в семье, где не было ничего, кроме книг, и мои родители всё время читали. Они и меня тоже приучили, но порою способами, которые мне были не близки, отсюда и возникло моё сопротивление. Каждый раз, когда у меня возникал вопрос, что означает то или иное слово, я подходил к родителям и спрашивал их. И какой ответ я слышал? Полезный! Но тот, который хотел услышать. Вместо того чтобы объяснить мне значение непонятного слова, они привлекли меня к Большой советской энциклопедии. Это бесило. Я хотел услышать ответ от мамы и папы, а не рыскать по словарю. Они рассматривали мои вопросы как возможность приучить меня искать ответ в книгах, а не как возможность пообщаться с ними. Наши цели не совпадали, и это мешало мне полюбить книги. Книжки становились между мной и родителями. Это было сущим наказанием.

Если вы заставляете себя или своих детей читать, это быстро превратится в обязательство. А удовольствие – это главное. Как возродить интерес к чтению, если вы воспринимаете его как обязанность? Самый простой способ – вести с собой внутренний дневник. Кто скажет, что читать «надо»? А если вы решите «попробовать», «рискнуть», «выбрать»? Следите за словами, которые себе говорите, и ходите свои мотивирующие фразы и вдохновляйтесь ими.

Когда пару лет назад мы переезжали в Лондон, то грузчики, заходя в дом, на 24 коробки книг, подшучивали над мной: «Леди, вы не слышали о киндле? Попробуйте. Это дешевле». И я, конечно, попробовала киндл, но не пошло. Я люблю физическую книгу. Её тяжесть в руках. Возможность писать на полях заметки. Запах бумаги. Для меня книги – родные существа. Когда я захожу в свой кабинет с книжными шкафами, то мне сразу становится хорошо. Это моё место силы. И не важно, какие книги вы читаете – электронные или бумажные. Главное, читайте их!

Мы все думаем об ограничивающих мыслях, но важно уметь с ними бороться. Особенно в отношении чтения. Не позволяйте им мешать вам. Помните, что книги, которые мы читаем, формируют нашу судьбу. И судьбу наших детей. 📖