

# Sisällys

Lue tämä kirja 25 minuutissa • Esipuhe  
Suomentajien saatesanat • Kirjoittajan kiitokset  
Tietoja kirjoittajasta

## Ensimmäinen osa: Lisää vaihtoehtoja

- ① PhotoReading-tekniikan synty .....23
- ② Vanhat lukutottumukset vai  
uudet lukemisen vaihtoehdot? .....35

## Toinen osa: Opettele PhotoReading-tekniikka

- ③ Askel 1: Valmistaudu.....55
- ④ Askel 2: Esikatsela .....65
- ⑤ Askel 3: Valokuvaluu.....75
- ⑥ Askel 4: Jälkikatsele.....91
- ⑦ Askel 5: Aktivoi.....97

## Kolmas osa: Kehitä ja yhdistele taitojasi

- ⑧ Tee PhotoReadingista osa jokapäiväistä elämääsi..... 131
- ⑨ Jaa tietoja toisten kanssa ja aktivoi ryhmässä..... 143

⑩	Syvennä PhotoReading-kokemustasi.....	153
⑪	Käytä synteasilukemista elinikäiseen tutkimusmatkailuun.....	167
⑫	Kysymyksiä ja vastauksia PhotoReading-aloittelijalle.....	179
⑬	Nerouspotentiaali – etsi luonnollinen neroutesi.....	201
⑭	PhotoReading-tekniikan salaisuus .....	211
	 Pikahakemisto: PhotoReading-tekniikan askeleet .....	 217
	Kirjallisuutta.....	223

## ②

# Vanhat lukutottumukset vai uudet lukemisen vaihtoehdot?

Palauta hetkeksi mieleesi niin elävästi kuin voit kirjallinen materiaali, jota joudut säännöllisesti lukemaan. Luetko kenties jotakin seuraavista:

- verkkosivut ja sähköinen materiaali
- aikakauslehdet
- sanomalehdet
- ammattijulkaisut
- kirjeet ja sähköpostit
- muistiot
- koulutusmateriaali
- raportit
- hakemukset
- myyntiaineistot
- käyttöohjeet
- käsikirjat
- tietokirjallisuus
- romaanit, runot ja novellit?

Vastaa nopeasti mielessäsi seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka hyvin ymmärrät lukemaasi tekstiä?
- Kuinka hyvin muistat lukemasi materiaalin sisältöjä?
- Mitkä ovat lukijana vahvat puolesi?
- Minkä seikan lukemistavassasi haluaisit muuttaa?

Leikittele mielessäsi kahdella mahdollisella tulevaisuudenkuvalla, jotka kummatkin perustuvat nykyiseen lukutaitoosi. Tässä yksi, jota kutsun alkeistasolla olevan lukijan ahdingoksi:

*Kun maanantaiaamuna saavut toimistoosi, sinua tervehtivät pöydällesi kasaantuneet pinot muistiinpanoja, raportteja, käsikirjoja ja aikakauslehtiä, joita et ole lukenut. Nuo paperipinot ovat kuin näkyviä moitteita. Sen sijaan että kävisit ne läpi, kätket ne laatikkoon – pois silmistä, pois mielestä -tyyliin. Et pääse häiritsevästä ajatuksesta, että olet haudannut loistavan idean tai asian, jonkin käänteentekevän yksityiskohdan, joka johtaisi ylennykseen tai joka estäisi sinua tekemästä noloa virhettä. Kun olet uurrastanut koko päivän, käynyt tapaamisissa ja soittanut puheluita, vakuutat itsellesi, että ryhdyt todella toimeen ja luet kaiken... huomenna.*

Tilanne on kotona samankaltainen. Pinot aikakauslehtiä, sanomalehtiä tai käsittelemätöntä postia, joita et ole lukenut, ovat saattamassa elintilasi epäjärjestykseen. Näyttää vähintäänkin kaukaiselta haaveelta, että selviäisit niistä kaikista. Entä mitkä ovat mahdollisuutesi lukea ihan vain omaksi iloksesi, nauttia kaikista niistä romaaneista, elämäkertoista ja muista innostavista kirjoista, joita olet säästänyt aivan erityistä ajankohtaa varten? Tuo päivä vain näyttää vetäytyvän määräaikojen, kriisien ja aikaisempien sopimusten tieltä.

Joskus lisävalmennus tai -koulutus näyttää vastauksilta yrittäessäsi ratkaista ongelmaa. Tunnet innostuvasi, kun ajattelet etenemismahdollisuuksia urallasi tai ylimääräisiä tuloja, joita saatat hankkia. Aina kuitenkin sama ongelma on esteenä. Miten ihmeessä saat kaiken luettua?



## ② Vanhat lukutottumukset vai uudet lukemisen vaihtoehdot

*Vaikka, perin ihmeellisesti, valloittaisit kaikki elämäsi aikana lukematta jääneet pinot, saisit kuitenkin vastaasi haasteen. Sinunhan pitäisi muistaa, osata selittää ja soveltaa sitä, mitä olet lukenut. Kun vastassasi on näin suuri ylivoima, lykkäät lukemista taas päivällä ja olet sekaannuksen tilassa, kaaokses-  
sa, ja tunnet vähintään hiljaista epätoivoa.*

Onko edellä kuvattu tilanne sinulle tuttu? Yritätkö pärjätä informaation aikakaudella käyttämällä lukutaitoa, joka on opittu ala-asteella? Nyt voit tarkastella toisenlaista tilannetta. Tätä kutsun PhotoReading-iloksi:

*Voit aloittaa jokaisen työpäiväsi tekemällä tehokkaita ja aikaa säästäviä päätöksiä, kun sinulla on jo hallussasi tarvitsemasi tieto. Koska tahansa luetkin, pystyt siihen ponnistuksitta ja täysin rentoutuneena. Huomaat, että ehdotuksesi hyväksytään helpommin, koska ne pohjaavat vakaaseen todistusaineistoon. Teknisten selostusten lukeminen, joka vei sinulta ennen tunteja, käy nyt 15 minuutissa. Työpäiväsi päättyessä katselet tyhjää pöytäsi ja tunnet olevasi valmis kohtaamaan seuraavan päivän.*

*Sama muutos astuu kuvaan myös elämäsi kotona. Mennyttä ovat pinot kirjoja, aikakauslehtiä, sanomalehtiä ja postia, joita et ole ehtinyt lukea. Mennyttä on kaikki, mikä aiemmin tunkeutui elintilaasi. Pystyt seuraamaan viimeisimpiä uutisia uhraamalla niihin aikaa päivittäin 10–15 minuuttia. Yhden lukuhetken aikana pienennät ”pitää lukea” -pinoasi tai hävität sen kokonaan. Ylimääräisellä ajalla voit jatkuvasti saattaa päätökseen tehtäviä, jotka ovat tehtävälisterassasi kaikkein tärkeimpinä.*

*Paremmen lukutaitosi ansiosta voit suorittaa kursseja ja täydentää opintojasi, saat ylennyksiä,*



*opit uusia taitoja, laajennat tietojasi ja uteliaisuutesi tulee tyydytetyksi. Helppous tekee oppimisesta hauskaa. Nyt sinulle jää pysyvästi aikaa lukea romaaneja, aikakauslehtiä ja muuta kirjallista materiaalia, joka tuottaa sinulle iloa – kaikkea sitä, mikä ei välittömästi liity työsi sanelemiin vaatimuksiin. Samalla vapaudut käyttämään aikaa vain laiskotteluun.*

Pida edellä kuvattu tulevaisuudenkuva mielessäsi vielä muutama sekunnin verran. Nauti osaamisen ja mielihyvän mukanaan tuomista tunteista. Iloitse ylimääräisestä ajasta, rahasta ja mielihyvystä, jonka lukeminen tuo elämääsi. Mukavaa, eikö vain?

## Päätä tulevaisuudestasi nyt

Tärkein sanoma, jonka haluaisin sinun saavan tästä kirjasta, on se, että voit itse valita, mikä tulevaisuudenkuva sopii juuri sinulle. Voit saattaa itsesi hetkessä polulle, joka vie kumpaan tahansa näistä maailmoista. Sinulla on hallussasi kyky luoda kumpikin tulevaisuus mielessäsi. On välttämätöntä päättää ja muotoilla tulevaisuus, jonka itse haluat.

Jos tämä vetoamus tulevaisuutesi muovaamisesta lukijana näyttää liian dramaattiselta tai typerältä, ota huomioon tilastot. Vähemmän kuin kymmenen prosenttia ihmisistä, jotka ostavat kirjoja, pääsevät koskaan ensimmäistä lukua pitemmälle. (Onnittelut, olet jo luvussa 2!)

Monet PhotoReading-kursseille ilmoittautuneet kertovat olevan tyypillistä, että he eivät pääse ostamaansa kirjaa kansilehtiä pitemmälle. Sen sijaan he joko keräävät tai kierrättävät kirjoja, lehtiä, esittelylehtisiä, postia, muistioita ja raportteja. Heidän hankkimansa kirjoitukset voisivat aivan hyvin olla näkymättömäksi muuttuvalla musteella painettuja.

Kun tutustut tähän kirjaan pidemmälle kuin vain sen esittelyosaan, löydät joukon työkaluja, joilla voit saavuttaa aivan



uuden lukukokemuksen. Käytä noita työkaluja. Huomaat, että hallussasi on taito, jolla voit muuttaa tulevaisuutesi lukijana juuri sellaiseksi kuin mikä on ihanteellisinta itsellesi. Jos et mene tätä lukua pitemmälle, kokemuksesi lukemisestasi jää samanlaiseksi kuin se on tällä hetkellä.

## Murra vanhat lukutottumukset

Tiedän, että haluat tuloksia ja luultavasti kokeilet monia ehdotamistani tekniikoista. Kuitenkin uusien tulosten saavuttamiseksi tarvitaan muutakin kuin uusien lukemistapojen kokeilua. Sinun on omaksuttava uusi asenne lukemiseen ja ymmärrettävä, mitä lukeminen voi todella olla.

Kun tarkastelet kaikkea, minkä tiedät lukemisesta, *olet juuri määritellyt rajat, jotka estävät sinua saavuttamasta uusia tuloksia*. Ala-asteella opetettu tapa lukea jättää meihin kaikkiin jälkensä rajoittavana mallina. Tässä mallissa on valtavaa voimaa, joka hallitsee tekojasi ja sitä kautta kaikkia tuloksia, jotka sinun on mahdollista saavuttaa. Alkeistason lukeminen on melko passiivista touhua, jota usein harrastetaan ilman selvää käsitystä päämäärästä. Oletko koskaan lukenut sanomalehtiartikkeliä kymmenen minuutin ajan, mutta havainnut sen siten ajanhukaksi? Näin käy, kun luet passiivisesti.

Alkeistason lukutaidolla käydään läpi kaikenlaisia tekstejä samalla lukunopeudella. Yleensä kaikkea kirjoitettua materiaalia, sarjakuvista oppikirjoihin, kahlataan samalla lukunopeudella. Järkevämpää olisi käyttää eri lukemisnopeutta silloin, kun etsii faktoja kaupallisesta aikakauslehdessä ja silloin kun lukee romaania omaksi ilokseen.

Alkeistason lukemismenetelmää käyttäessämme ja ensi kertaa materiaalia lukiessamme meille syntyy paineita. Meidän olisi kyettävä omaksumaan tiedot heti ja vielä oikein. Oletamme, että pystymme ymmärtämään kaiken tutustuessamme ensimmäistä kertaa aineistoon. Jos näin ei tapahdu, tunnemme



olevamme huonoja lukijoita. Muusikot eivät tunne ensimmäistä kertaa partituurista soittaessaan sellaisia paineita, että heidän olisi suoriuduttava heti täydellisesti. Miksi ihmeessä meidän olisi oltava täydellisiä lukijoita?

Ajattele kaikkia niitä tehtäviä, joita pitäisi pystyä tekemään samanaikaisesti, kun luetaan jotain kirjallista materiaalia. Pitäisi ymmärtää rakenne, avainkäsitteet, pääsisältö tai juonenkäänneet. Kaiken tämän lisäksi olisi muistettava kaikki, kyettävä esittämään asianmukaista kritiikkiä ja vielä kyettävä tekemään oikeita lainauksia.



Tällaisten vaatimusten edessä tietoinen mieli musertuu ja saattaa kirjaimellisesti lukkiutua. Niin käy, kun tunnemme ahdistusta päästyämme kappaleen loppuun eikä meillä ole harmainta aavistusta, mitä olemme juuri lukeneet. Onko näin koskaan käynyt sinulle?

Tänä aikakautena, jolloin päällemme kaatuu valtavia määriä tietoa eri puolilta, käy helposti niin, että muserrumme tuon tulvan alle. Oletko koskaan havainnut, että kun katseesi kulkee pitkin kirjainrivejä, mielesi matkustaakin kaukaisuuteen? Aivan sama kuin talossa valot olisivat päällä, mutta ketään ei olisi kotona.

Tämä johtaa ns. asiakirjasokkiin, sähkökatkokseen sisäisten yhteyksien välillä. Kun johtoja pitkin tulee liikaa sähköä, ne palavat savuna ilmaan.

Tietoisien tason murtuessa informaation virta muuttuu pieneksi puroksi. Mitä enemmän faktoja, yksityiskohtia tai muuta tietoa yritämme ahtaa päähämme, sitä vähemmän muistamme.

Tänä informaatiotulvan aikakautena on helppo tuntea olevansa kuin nälästä kärsivä ihminen, jolla on tölkki keittoa kädessään, mutta ei tölkin avaajaa. Alkeistason lukemistaidoilla jäämme usein nälkäisiksi. Kahlaamme läpi kirjoja, aikakauslehtiä, käsikirjoja ja postia, mutta pian huomaamme, että sitä, mitä haluamme, emme näytä saavuttavan. Mikään hyödyllinen tieto noista informaatiota täynnä olevista pinoista ei päädy meille asti.

Saavutatko alkeistason lukemistavoilla sen, mitä tarvitset? Jos vastauksesi on kielteinen, olet tietoinen ongelman olemassaolosta – ja se on mahtavaa. Olet saapunut merkittävään kohtaan elämässäsi, kohtaan, jossa olet valmis muutokseen.

## Ota iloisesti vastaan uudet lukemisen vaihtoehdot

Menestyvillä lukijoilla on nykyään aivan toisenlainen lähestymistapa lukemiseen kuin alkeiskoulussa opittu. He ovat ennen kaikkea joustavia lukijoita. He sopeuttavat lukemisenopeutensa materiaalin mukaisesti. He tietävät, mitä haluavat saada kirjoitetusta materiaalista. He löytävät jatkuvasti tiedonhelmiä, joista on todellista hyötyä.

Aktiivinen, päämäärätietoinen, kyseenalaistava ja täysin sitoutunut – nämä ovat ominaisuuksia, jotka kuvaavat parhaita lukijoita. Tehokkaista lukemisen strategioista tulee kiinteä osa elämääsi, kun opit PhotoReading-tekniikan. Prosessin aikana huomaat, miten muistisi kykenee säilyttämään ja palauttamaan mieleen asioita paremmin ja voit iloita siitä.

PhotoReading-tekniikka vie sinut hallitsevasta alkeistason lukemisen tavasta todella uuteen lukemisen tapaan, jossa aivojen koko kapasiteetti on käytössä. Näin voit tehdä pilkkaa perinteisestä lukemisen teoriasta. Tapaat monia, jotka ovat sitä mieltä, että PhotoReading ei voi mitenkään toimia. Seuraava tarina antaa kuvan siitä, mitä tällä tarkoitan.

**PhotoReading-tekniikkaa käyttäessäsi mieleesi sekä luovan intuitiivinen että kriittis-looginen puoli työskentelevät yhdessä tavoitteesi saavuttamiseksi.**

Eräs kollegani Learning Strategies Corporation -yhtiöstä huomasi, että jopa yliopiston professorit vastustavat uusia oppimismalleja. Tiedekunnan jäsenet Minnesotan yliopistosta yrittivät estää meitä edes tarjoamasta PhotoReading-kurssia sillä perusteella, että PhotoReading ei heidän mielestään voi mitenkään toimia.



Kun tunsimme kestävämmen kritiikkiä, päätimme tarjota havaintoesitystä. Yksi Yhdysvaltojen patenttioikeutta sisältävän kirjasarjan osa heijastettiin sivu sivulta televisioruudulle. Kollegani luki PhotoReading-tekniikalla tekstiä sitä vauhtia, kun sitä esitettiin eli noin 30 sivua sekunnissa (yli 690 000 sanaa minuutissa). Tämän jälkeen suoritetussa testissä havaittiin, että hän oli ymmärtänyt 75 prosenttia sisällöstä. Lisäksi hän kykeni piirtämään summittaiset luonnokset kuudesta kuvasta ja tunnisti täysin oikein niiden järjestysnumeron.

Vanha malli lukemisessa oli vaihtunut aivan heidän silmiensä edessä. Kuvitteletko, että tiedekunnan jäsenet tukivat kurssin järjestämistä? Eivät edelleenkään! Näkeminen ei ole uskominen. Uskomuksen muuttamiseksi *on ensin uskottava ja sitten vasta voi nähdä*. Ajattele PhotoReadingia apuvälineenä muuttamassa ajatusmalleja ja pystyt tekemään ”mahdottomia”.

## Et voi ”lukea” 25 000 sanaa minuutissa

Kun ihmiset kuulevat edellä kerrotun kaltaisia juttuja, monien vastareaktio on: ”Täyttä roskaa! Noin nopeasti ei kukaan pysty lukemaan.”



He ovat täysin oikeassa. Kenenkään tietoinen mieli ei kykene lukemaan edellä kuvatulla nopeudella. PhotoReading ei ole lukemista siinä mielessä kuin lukeminen perinteisesti ymmärretään. Tämänkaltaisen informaation käsittely on mahdollista vain, kun tilapäisesti ohitamme mielemme kriittisen, loogisen ja analyttisen puolen. Me emme käytä tietoista mieltämme, kun luemme PhotoReading-tekniikalla. Sen sijaan käytämme mielen niitä suunnattomia kerrostumia, jotka suurimmaksi osaksi jäävät käyttämättä, kun luemme tavanomaisesti. Tämä tarkoittaa kirjaimellisesti, että käytämme aivoja uudella tavalla.



Meidän on kuitenkin kohdattava arkipäivän lukemisen haasteet, joten omaksuamme asenne, joka sallii aivojen kummankin puoliskon käytön. Vasen aivopuolisko tuo esiin

kykymme analysoida, järjestellä tietoa ja käyttää mieltä loogisesti. Oikeasta aivopuoliskosta saamme kykymme koota yhteenvetoja, ymmärtää, luoda sisäisiä kuvia ja reagoida intuitiivisesti.

Kun opit valokuvaamaan aivoihisi kirjan sivu sekunnissa -vauhdilla, noin 25 000 sanaa minuutissa, omaksut aivan uuden lähestymistavan tiedon käsittelemiseen. Sillä nopeudella vanha lukemistapa vasemmalta oikealle, sana sanalta ja rivi riviltä, jota alkeistason lukeminen on, ei toimi. Sen sijaan kohtaat painetun tekstisivun käyttämällä kykyjä, jotka asustavat aivojen oikeassa aivopuoliskossa.

Kun olet lukenut tämän kirjan, seuraava askel on stimuloida ja herätellä aivojasi. Kutsun seuraavaa askelta jälkikatsoelun askeleeksi. Se auttaa herättämään mieltäsi ja jäsentämään vielä yksityiskohtaisemmin, mitä todella haluat tietää ja mistä kohdin kirjaa voit löytää vastauksia kysymyksiisi.

Kun hyväksyt sen, että voit käsitellä kirjoitettua tekstiä muulla kuin tietoisella tasolla, mielessäsi oleva lukemisen malli muuttuu. Tee tuo muutos, niin voit tehdä lukemiskokemuksestasi mahtavan, tehokkaan ja helpon.

## Valitse yllätyksiä täynnä oleva onnistumisten polku

Jotkin PhotoReading-tekniikkaan liittyvät yksityiskohdat saattavat vaikuttaa aluksi omituisilta. Sen sijaan että opettelisit pikalukuun liittyviä tekniikoita, saat kuulla mandariinitekniikasta, pikkunakeista, unista ja muista epätavallisista prosesseista. Ohjaan sinua täysin tarkoituksellisesti kohti kokemusta, jota sinulla aikaisemmin ei ole ollut, jota et ehkä edes halua ja jota et ajattele edes tarvitsevasi.

Kuulostaako oudolta? Se ei ole yhtään oudompaa kuin fyisiikan periaatteiden oivaltaminen laskemalla suksilla mäkeä. Miksi sitä ei voisi tehdä tälläkin tavalla? Jotta ajatusmallin



muutosprosessi helpottuisi, on valittava epätavallinen, yllätyksellinen polku. Muutoin kiusauksena saattaisi olla ratkaista lukemisiongelma tavalla, joka sopii nykyiseen käsitykseen ongelman laadusta.

Esimerkiksi kun on paljon luettavaa, meillä on taipumusta lisätä lukemisvauhtia, mutta samalla ymmärtämiskykymme heikkenee. Seuraavaksi hidastamme vauhtia ja ylikuormitamme tietoista mieltämme. Siitä seuraa, että emme suinkaan pysty kiihdyttämään vauhtia emmekä lisäämään ymmärtämiskykyämme, vaan pystymme kasvattamaan ainoastaan sisäistä ristiriitaamme. Ristiriita puolestaan synnyttää uuden ongelman, jota parhaimmillaan yritämme ratkaista. Ja luettavaa riittää.

## Verukkeet katoavat

Jos ajatus kirjan käymisestä läpi pikavauhtia sivu sekunnissa kuulostaa epäuskottavalta, pidä mielessäsi, että uusi lähestymistapa tuntuu aina oudolta, kun asiaa tarkastellaan vanhan ajatusmallin linssien läpi. Kun ajatusmalli muuttuu, kaikki on aloitettava alusta. Vanhoja sääntöjä ei voi enää soveltaa. Siitä huolimatta ratkaisevan tärkeitä muutoksia voi tapahtua tuskattomastikin, aivan hetkessä, ja niillä voi olla kauaskantoiset seuraukset.

Minua miellyttää tapa, jolla eräs PhotoReading-kurssin suorittanut mekaniikkainsinööri ilmaisi mielipiteensä: ”*On kammottavaa ajatella, että mielemme on rajaton. Niin ajatellen kaikki verukkeet on viety meiltä pois.*” Jos tunnet olosi epämurkavaksi ajatellessasi mahdollista ajatusmallin muuttamista, mieti toisen kurssin käyneen sanoja: ”*Astu tuntemattomaan! Älä pelkää! Joko löydät tukevan maankamaran tai sinulle opetetaan lentämisen taito.*”

Meidän on kokeiltava uusia asenteita ja uudenlaista toimintaa. Kuinka muutoin saavutamme elämässämme uusia päämääriä? Eräs kurssillamme mukana ollut voitti onnistumi-

sen pelkonsa ja sanoi: ”*Lopultakin käsitän. Tämä kurssi voi muuttaa elämäni, mutta minä olen luulotellut itselleni, että voin tehdä sen ilman että minun täytyy muuttaa uskomuksiani tai käytöstäni.*”

## Mistä sinun on luovuttava?

Ehkä olet kuullut sanottavan: jotta saavuttaisit jotain, sinun on oltava valmis luopumaan myös jostakin. Jotta lukemiselle asetetut tavoitteet saavutetaan, on otettava huomioon, että sama sääntö pätee myös PhotoReading-tekniikan oppimiseen.

Oppiaksesi PhotoReading-tekniikan sinun on luovuttava

- huonosta itsetunnosta oppijana
- itseään ruokkivista tavoista, kuten viivyttelystä ja epäuskosta itseesi
- täydellisyyteen pyrkimisestä, ”kaikki tai ei mitään” -ajattelusta; se viihtyy paremmin epäonnistumisen kuin palautteen hyödyntämisen ja oppimisen seurassa
- epäluottamuksesta ei-tietoista mieltä ja intuitiivisia kykyjä kohtaan
- tarpeesta saada tietää kaikki välittömästi
- suorituspaineista
- stressaavasta kiireen tunteesta.

Tärkeintä on kuitenkin luopua kielteisistä asenteista, jotka ovat onnistumisen tiellä. Esimerkkinä kerron kahdesta PhotoReading-kurssin osallistujasta, joista ensimmäinen ei koskaan ollut pitänyt itseään hyvänä lukijana. Siksi hänen uskomuksensa oli tullut henkilökohtainen este: ”*Minä en vaan usko, että kykenen oppimaan tätä.*” Toinen osallistuja samalta kurssilta oli sitä mieltä, että hän oli valmis luopumaan rajoituksistaan: ”*Olen valmis tekemään mitä tahansa, että opin tämän.*”



Lue  
listatut  
asiat

Kummatkin oppivat lukemaan PhotoReading-tekniikalla. Koska ensin mainittu oli kiinni kielteisissä uskomuksissaan, hän piti vaikeana todellisten kykyjensä löytämistä oppijana. Kun hän oli tehnyt tärkeän sisäisen muutoksen, PhotoReading-tekniikka auttoi häntä muuttumaan elämässään niin, että hän sai tuloksia aikaan.

Vaikka PhotoReading voi osoittautua elämässäsi aivan keskeiseksi tekijäksi, korostan seuraavaa: sinun ei tarvitse luopua lainkaan lukemisen tuottamasta nautinnosta. Itse asiassa saat pitää tavallisen lukemisen taitosi. Naispuolinen kurssilainen, joka rakasti romaanien lukemista, iloitsi opittuaan PhotoReading-tekniikan: ”*Olen löytänyt uudelleen lukemisen ilon!*” Hänen lukemisen nautinnostaan tuli entistä rikkaampi ja täydempi kokemus.

## Koko tekniikka pähkinänkuoressa

Informaatiotulvan aikakaudella lukijalle asetetut vaatimukset ovat valtavia. PhotoReading-tekniikka voi auttaa kohtaamaan minkä tahansa haasteen. Tekniikka toimii missä yhteydessä tahansa ja on joustavasti muunneltavissa eri tarkoituksiperiä varten. Voit käyttää sitä apunasi, kun käyt läpi erilaisia tekstejä eri nopeuksilla ja ymmärryksen eri tasoilla.

PhotoReading-tekniikan viisi askelta käyttävät aivojesi koko kapasiteettia. Tämän tekniikan avulla voit lähestyä minikälaista asiaa tahansa ja luottaa siihen, että pääset haluamaasi lopputulokseen.

Tarkastelkaamme nyt näitä askelia. Viiden seuraavan luvun aikana voit kehittää taitojasi niin, että osaat käyttää kutakin askelta tehokkaasti hyväksesi.

### *Askel 1: Valmistaudu*

Tehokas lukeminen alkaa selkeällä *tavoitteenasettelulla*. Tämä tarkoittaa sitä, että lukemiselle asetetaan tietoisesti tavoitteek-



## ② Vanhat lukutottumukset vai uudet lukemisen vaihtoehdot

si tietty lopputulos. Saatat tarvita tiiviin yhteenvedon pääkohdista tai tiettyjä yksityiskohtia, kuten ratkaisun johonkin ongelmaan. Ehkä haluat saattaa päätökseen jonkin tehtävän tai etsit vain joitakin yksityiskohtia, jotka auttaisivat sinua. Päämäärä toimii kuin tutkasignaali ja auttaa mieltä saavuttamaan tuloksia, joita tavoitellaan.

Kun selkeä päämäärä tekee meidät kyvykkäämmiksi, astumme *rentoutuneeseen valppauden tilaan* – nopeutetun oppimisen mielentilaan. Kun olemme tässä mielentilassa, emme ole pitkästyneitä emmekä ahdistuneita. Ponnistelemme, mutta emme ole huolissamme tuloksista. Olet varmaan joskus katsellut, kun pienet lapset leikkivät. He ovat ihanteellinen malli rennolle ja kuitenkin päämäärätietoiselle mielentilalle, jota tässä etsitään.



### Askel 2: Esikatsela

Ihmisaivot pystyvät tunnistamaan tuttuja hahmoja ja säännönmukaisuuksia. Silmäilemällä tekstin nopeasti ennen valokuvallukemista saa siitä yleiskuvan. Kirjoista voi tällöin katsoa etu- ja takakannen sekä luoda nopean katsauksen sisällysluetteloon. Artikkeleista voi silmäillä otsikot ja mahdollisesti lihavoitteja. Tämän jälkeen voi arvioida, kuinka hyvin teksti vastaa omaa tavoitetta ja haluaako jatkaa sen kanssa ylipäätään eteenpäin.



Esikatselu on hyvä tehdä kevyesti ja nopeasti. Kirjaan kuluu noin 1-2 minuuttia. Lyhyen artikkelin esikatsela noin 30 sekunnissa ja pitemmän noin minuutissa.

### Askel 3: Valokuvaus

Valokuvallukemisen askel alkaa sillä, että mieli ja keho saadaan kokonaisvaltaisesti rentoutuneeseen ja valppaaseen tilaan, jota kutsutaan nopeutetun oppimisen tilaksi. Tässä tilassa häiriöt, huolet ja jännittäminen karisevat pois.

Seuraavaksi katse sopeutetaan valokuvalukemisen tilaan. Silloin on tarkoitus käyttää silmiä uudella tavalla. Sen sijaan että katsetta tarkennettaisiin jokaisen yksittäisen sanan kohdalla, katsetta pehmennetään niin, että ääreisnäkö laajenee ja koko painettu sivu on kerralla näkökentässä.



Ns. *valokuvakohdennus* muodostaa sekä fyysisen että psyykkisen ikkunan, jonka avulla visuaalinen ärsyke voidaan välittömästi valottaa aivoihin. Tässä tilassa alitajunta valokuvaa koko sivun. Kunkin tekstisivun esittäminen rentoutuneille silmille aktivoi aivoja ja saa aikaan välittömän neurologisen reaktion.

Tietoisien mielen kriittinen ja looginen ajatusprosessi olisi häiritsemässä aivojen syvempien kerrosten hahmonnustusprosessia.

Sivu sekunnissa -nopeudella kirjan valokuvalukeminen kestää kolmesta viiteen minuuttia. Kysymyksessä ei siis ole perinteinen lukemistapa. Valokuvalukemisaskeleen jälkeen läpikäydystä materiaalista saattaa olla tietoisesti hallussa vain vähän, jos mitään. Emme ehkä ole tietoisia siitä, tiedämmekö mitään. Seuraavat askeleet tekevät tuiki tarpeellisen tietoisien tason tiedostamisen mahdolliseksi.

#### Askel 4: Jälkikatsele

Jälkikatselu perustuu tärkeään havaintoon: tehokas oppiminen toimii usein kokonaisuudesta osiksi -periaatteella. Se tarkoittaa, että aloitetaan kokonaiskuvasta ja jatketaan koh- ti pienempiä, yksityiskohtaisempia osasia.



Aluksi tavoitteena on luoda yleissilmäys kirjoitettuun materiaaliin. Tässä vaiheessa tarkoituksena ei ole ymmärtää sisältöä yksityiskohtaisesti, vaan ainoastaan saada käsitys sisällön rakenteesta. Kirjan esikatselun tavoin voidaan tarkastella etuja takakansi sekä sisällysluettelo. Lisäksi on hyvä katsoa kirjan hakemisto, sanasto ja kaikki tekstin kohdat, jotka erottuvat

kirjaa selailtaessa visuaalisesti, kuten otsikot sekä lihavoidut ja kursivoidut sanat.

Tämän vaiheen aikana kerätään myös lista avainsanoista tai termeistä, jotka vastaavat ydinkäsitteitä tai -tapahtumia. Nämä avainsanat saavat mielesi huomaamaan yksityiskohtia, joita haluat tarkastella ehkä tarkemmin myöhemmässä vaiheessa.

Jälkikatselun aikana viimeistellään ja hiotaan päämäärää, käydään avainsanat uudelleen läpi ja päätetään, jatketaanko lukemista vai onko luettu riittävästi. Jos päätät, ettei lue jotakin, joka ei vastaa tarpeitasi tai kiinnostusta sinua, se sopii mainiosti.

Jälkikatselu on kuin ottaisi röntgenkuvan kirjasta. Se antaa kokonaisvaltaisen käsityksen tekstin rakenteesta. Rakenteen ymmärtäminen antaa meille sen, mitä oppimisen asiantuntijat kutsuvat skeemaksi eli toimintamalliksi, siis joukon oletuksia siitä, mitä on odotettavissa seuraavaksi. Kun tuntee tekstin rakenteen, pystyy tarkemmin ennustamaan, mitä sisällöltä on odotettavissa. Sen seurauksena ymmärtämisen kyky ja lukemisen ilo ovat aivan uudella tasolla.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että jälkikatselu antaa meille ensin kirjan tai artikkelin rungon, ikään kuin sen luuranгон. PhotoReading-tekniikan muiden askelien myötä luuranгон ympärille täydentyy kokonainen keho.

### *Askel 5: Aktivoi*

Aktivointiaskeleen aikana aivoja stimuloidaan lisää esittämällä kysymyksiä ja tutkimalla niitä tekstin osia, jotka kiinnostavat eniten. Tämän jälkeen käytetään *superlukutekniikkaa*



ja silmäillään nopeasti tärkeimmät tekstin osat jokaisen kirjan sivun ja lehden palstan keskeltä ylhäältä alas.

Tekstiin voi myös sukeltaa aiempaa syvemmälle. Näin voi lukea päämäärätietoisemmin ja pystyy paremmin ymmärtämään valitsemaansa yksityiskohtia.

Kun sukelletaan, annetaan intuitiolle tilaisuus sanoa: ”*Hei, ota sivun 147 viimeinen kappale esille. Juuri siellä ovat etsimäsi yksityiskohdat.*”

Opit monia aktivointitekniikoita tästä kirjasta. Ne kaikki auttavat sinua ymmärtämään paremmin, mistä PhotoReading-tekniikassa on kysymys. Kun aktivoit, käytät aivojasi ja kehoasi kokonaisuudessaan, yhdistät tekstin tietoiseen mieleesi ja näin saavutat lukemiselle asettamasi tavoitteet.

Aktivoinnin viimeinen vaihe on lähimpänä perinteistä lukemista ja pikalukemista. Ripeän lukemisen vaiheessa silmiä liikutellaan nopeasti tekstin läpi, aloitetaan alusta ja jatketaan tekstin loppuun asti. Tuolloin voit käyttää niin paljon aikaa kuin tarvitset. Olet vapaa sovittamaan lukemisnopeutesi materiaalin vaikeusasteen, tietojen tärkeysjärjestyksen ja tekstikohdan merkittävyuden mukaan. Päämääränä on joustavuus.

Lukeminen on oikeastaan oppimista kirjoitetuilta sivuilta. Kun olet ensimmäistä kertaa opettelemassa uutta musiikkikappaletta tai vasta-alkajien golf-kurssilla, et odotaakaan suoriutuvasi täydellisesti ensimmäisellä kerralla. Opit, kun käyt kunkin vaiheen läpi useaan kertaan. PhotoReading-tekniikan kertaamista painottava lähestymistapa moninkertaistaa tehokkuuden kaiken uuden opettelemisessä.

Ripeän lukemisen vaihe on tärkeä, koska se karkottaa monien vasta-alkajien ensisijaisen pelon siitä, että he unohtavat, mitä ovat lukeneet, tai että he eivät ole saaneet tekstistä mitään irti. Ripeän lukemisen vaiheen aikana ollaan yhteydessä mielen tietoisien puolen kanssa. Tämä vaihe tyydyttää tarpeen ymmärtää selkeästi tekstin sisältöä.

Muista, että tämä askel on vuorossa muiden tekniikan askelien jälkeen. Aiemmat askeleet ovat yksi kerrallaan tehneet tekstin tutummaksi ja tutummaksi. Joskus käy niin, ettet käytä lainkaan ripeän lukemisen vaihetta, koska olet jo saanut tekstistä irti sen, mitä olet halunnutkin.

Tämä yleiskatsaus mielessäsi olet valmis aloittamaan.

## ② Vanhat lukutottumukset vai uudet lukemisen vaihtoehdot



Eräs toimitusjohtaja kertoi, että luettuaan PhotoReading-tekniikalla kymmenittäin kirjoja johtamistaidon periaatteista hänen työnsä tulokset parantuivat merkittävästi. Toinen johtavassa asemassa oleva PhotoReading-tekniikan harrastaja kertoi saaneensa epätavallisen suuren palkan-  
korotuksen. Hän oli käynyt PhotoReading-kurssin vuotta aikaisemmin. Hän kertoi edelleen, että PhotoReading-tekniikan avulla hän oli kyennyt muodostamaan itselleen kokonaiskuvan omasta teollisuudenalastaan. Näin hänen oma tuottavuutensa nousi aivan uudelle tasolle.

Lontoolainen myyjä valokuvaluki joukon kirjoja vahvan itsetunnon ja itseluottamuksen rakentamisesta, koska hänen myyntinsä olivat vähäisiä. Hän huomasi välittömän muutoksen itseluottamuksessaan, asenteessaan ja myyntituloksissaan.

Kuvataiteilija valokuvaluki rutiininomaisesti designkirjoja. Hän sanoi sen kasvattaneen hänen luovaa kyvykkyyttään.

Äiti valokuvaluki lastensa kotitehtävät voidakseen paremmin auttaa heitä opinnoissa.

Eräs oikolukija huomasi, että valokuvaluettuaan tarkistettavan dokumentin ensin hän ohitti pienemmän osan virheistä.

PR-toiminnan ammattilainen löysi itsensä lelukaupasta opeteltuaan PhotoReading-tekniikan. Hän sanoi: *"Minusta tuli hyvin leikkisä opittuani PhotoReadingin."*

Harrastajakokki huomasi luovansa herkullisia uusia reseptejä valokuvaluettuaan keittokirjan.

Eräs henkilö luki PhotoReading-tekniikalla 23 kirjaa Shakespearesta usean viikon aikana. Hän toivoi oppivansa arvostamaan kyseistä kirjailijaa. Sitten hän ryhtyi lukemaan yhtä Shakespearen näytelmää. Ensimmäistä kertaa elämässään hän ymmärsi, miksi niin useat nauttivat kirjailijan tuotoksista. Hän huomasi, että näytelmä oli kiehtova, nautinnollinen ja helpompi lukea kuin ennen.

Uuden kodin omistaja luki PhotoReading-tekniikalla kaikki remonttikirjat, jotka hän löysi. Häntä avustaneet ystävät olivat ihmeissään siitä, miten paljon hän tiesi, ja he alkoivat kysellä häneltä neuvoja kodin kunnostuksesta.

Lukiolaisjoukkueen puolustusvalmentaja luki PhotoReading-tekniikalla ennen kauden alkua amerikkalaista jalkapalloa käsitteleviä kirjoja. Hän huomasi voivansa ennustaa vastustajan hyökkäysstrategian pelin aikana ja valita parhaiten soveltuvan puolustuskuvion. Hänen ajattelunopeutensa ja mielen valppautensa parantuivat dramaattisesti.

Henkilö menetti entisen työnsä opeteltuaan PhotoReading-tekniikan. Hän antaa paremmin palkatusta uudesta työstään kiitosta PhotoReadingille, jonka avulla hän opetteli uuden toimialan nopeasti.

Yrittäjällä oli vaikeuksia ymmärtää oikeudenkäyntiavustajansa neuvoja. Hän valokuvaluki useita kirjoja aiheesta kirjakaupassa. Kun hän oli lähtemässä, hänen mieleensä iski oivallus, joka veti miehen takaisin kirjojen äärelle. Hän otti yhden kirjan vaistonvaraisesti hyllystä ja avasi kirjan automaattisesti sivulta, joka tarjosi selkeän selityksen avustajan neuvoihin.