

TRIBUNA LIVRE

CHRISTIAN BARBOSA



Deixe a leitura fazer parte do seu dia

Costumo dizer que o tempo para a leitura é uma das coisas mais importantes em nossas vidas. No entanto, pesquisas apontam que o brasileiro costuma ler pouco.

No último ano, por exemplo, um estudo piloto do IBGE, realizado com mais de 5 mil pessoas com 10 anos ou mais nos estados do Pará, São Paulo, Rio Grande do Sul e Pernambuco e no Distrito Federal, apontou que a leitura ocupa em média seis minutos de um dia dessas pessoas. Além disso, em 2012, o Instituto Pró-Livro destacou que no Brasil são lidos apenas dois livros inteiros por ano.

Para ajudar a dar um basta nesses índices negativos, escolha um livro e confira algumas dicas que eu selecionei para colocar a sua leitura em dia.

1 – Menos TV, mais leitura – Se você diminuir o tempo que assiste TV com programas inúteis e utilizar esse tempo para ler um livro, será muito benéfico. Trocar um dia de novela por um livro pode fazer um bem enorme para a mente.

2 – Crie seu canto de leitura – Escolha um lugar no seu ambiente preferido e decore-o para facilitar sua leitura, como: uma boa cadeira, luminária, incenso, música ambiente etc. Utilize esse espaço sempre que for ler. Esse pequeno cantinho criará uma âncora visual, sinestésica e auditiva e facilitará a motivação para a leitura.

3 – Leitura seletiva – Você não precisa ler tudo que falam para você ler. Eu tenho o hábito de comprar apenas livros que realmente me interessam e, quando escolho uma obra para ler, analiso o índice, leio o prefácio e, se possível, seleciono apenas os capítulos que me interessam e pulo os que são perda de tempo ou que tem pouco valor para agregar. A maioria dos livros técnicos permite isso.

4 – Foque em no máximo 2 livros – Evite ler muitos livros simultaneamente, isso reduz sua produtividade de leitura e ainda tira o foco. Escolha um livro para deixar no seu canto de leitura e outro menor para carregar sempre, esse servirá para ler na espera do médico, na sala do aeroporto, no ônibus, metrô etc.

5 – Leitura Dinâmica – Já fiz

dois cursos de leitura dinâmica e posso dizer que eles realmente funcionam, é só seguir as atividades sugeridas.

A dica essencial é ler em blocos em vez de palavras isoladas. Evite também o hábito da leitura labial ou mental, tem gente que até fala a palavra que está lendo, isso condiciona sua velocidade de leitura. Se você tem esse hábito, coloque um lápis na boca e fique mordendo até que essa mania suma.

Hoje, também temos os aplicativos e sites que utilizam técnicas semelhantes. Esse formato aposta na Apresentação Visual Rápida e em Série das palavras, conhecida por RSVP.

6 – Partes em vez do todo – Em casos de livros técnicos, selecione apenas os capítulos importantes, que ajudarão na elaboração de um projeto, por exemplo.

7 – Armazene o Importante – Se você está lendo um livro que seu conteúdo merece ser relido e recuperado posteriormente, existem três formas de fazer isso com mais produtividade:

a) Marcadores – Utilize canetas de marcação de textos e grife o que achar importante. Quando algo é realmente útil e deverá ser usado, coloque uma anotação na contra capa do livro, algo do tipo: “Página 12 – Utilizar essa referência para a palestra X”;

b) Mapas Mentais – Utilizo muito a técnica de mapas mentais para resumir livros, reuniões e ter ideias. Vale a pena durante a leitura, utilizar um software que faça mapas mentais e resuma os principais conceitos do livro;

c) Softwares – Se você usar aplicativos como OneNote ou Evernote, você poderá criar uma base de conhecimento pessoal e recuperar suas informações quando necessário. Tirar a foto do livro e colar nesses programas também ajuda a ganhar tempo.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade.